

WORKSHOP

Il Mental Training in ambito sportivo: un approccio che va oltre la tecnica

Evento di alta qualità, nel rispetto delle linee guida europee, rivolto ad allenatori, personal trainer, preparatori atletici, coach, laureati in scienze motorie o semplici appassionati del settore.

Presentazione corso:

Il workshop “Il Mental Training in ambito sportivo: un approccio che va oltre la tecnica” è volto a fornire ai partecipanti delle conoscenze base per conoscere e riconoscere quelle situazioni in cui l’atleta (o anche il professionista) possa necessitare ed aver bisogno di un supporto.

La modalità strutturata all’interno del corso, prevedendo una parte fortemente esperienziale, permetterà non solo di comprendere da un punto di vista teorico e scientifico, ma anche e soprattutto pratico-applicativo.

Nella parte conclusiva della giornata i partecipanti saranno chiamati a provare su loro stessi alcune delle tecniche precedentemente introdotte al fine di poter comprendere a pieno il potenziale di certi strumenti.

Sarà dato ampio spazio al confronto ed al dialogo con i partecipanti in modo da sciogliere eventuali dubbi o perplessità inerenti situazioni concrete e di campo.

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE



PROGRAMMA

10:00

Presentazione docente e tema workshop

Introduzione al Mental Training

Lavorare con il singolo atleta e con il sistema squadra

11:15 *Coffee break*

11:30

Comprendere prima di agire: introduzione al funzionamento della nostra mente e delle nostre emozioni

Tecniche e pratiche di Mental Training: principi guida

13:00 *Pausa pranzo*

15:00

Conoscere e sperimentare prima di proporre: dalla teoria alla pratica

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE



Training center:

Palestra ACCADEMIA DEI BIANCHI
Piazza del Carmine n° 19 - Firenze

Docente:

Dott. Gabriele Costanzo

Data:

12 aprile 2025

Per informazioni ed iscrizione:

info@sgtacademy.eu

www.sgtacademy.eu

I nostri corsi sono validi per le certificazioni EurEthICS ETSIA Organizzazione Partner ufficiale della Commissione europea e della House of Sport, per la certificazione di qualifiche internazionali, riconosciuta e definita nel comunicato del Parlamento europeo (Edition 547: 4 October 2017) come "standard di certificazione di alto livello nello sport e in altri settori educativi, con l'applicazione dell'EQF (Quadro europeo delle qualifiche) per il riconoscimento nell'intera Unione europea.

Le certificazioni inserite in albo EU Experts sono valide per l'ottenimento delle qualifiche nazionali CSI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE

