

Mente e performance

Conversazioni di Psicologia dello Sport

CONVEGNO FIPSIS sabato 11 maggio

Auditorium Giorgio Gaber
Piazza Duca D'Aosta, 3 Milano

PROGRAMMA

9.30 - 10.00

- Registrazione partecipanti ed accoglienza in sala

10.00 - 10.30

- Inizio del Convegno con Saluti delle autorità
(L. Magoni, M. Riva, A. Lombardi, OPL, D. Polani)

10.30 - 12.30

- Introduzione alla psicologia dello sport
- La storia e le aree di intervento (A. De Lucia)
- La Federazione Italiana Psicologi dello sport (M. Gerin)

12.30 - 13.00

Question Time

13.00-14.00 PAUSA PRANZO

14.00 - 14.30

- Attivazione e prestazione
- Mental training e ipnosi (M. Masserini)
- Gestione stress e tecniche di rilassamento/respirazione
(S. Crioli)

14.30 - 15.00

- Sport e benessere: la psicologia al servizio delle Federazioni
- Tutela minori (G. Di Blasi)
- Prevenzione disturbi alimentari negli atleti (F. Perolini)

15.00 - 15.30

- Psicologia dello Sport e nuove tecnologie
- Biofeedback (V. Resta)
- Realtà virtuale (F. Palazzo)

15.30 - 15.45 pausa

15.45 - 16.15

- Recupero dall'infortunio
- Recupero dall'infortunio
- Protocolli di intervento (M. Fantoni)
- Analisi di caso (R. Benis)

16.15 - 16.45

Question Time

16.45 - 17.00

Chiusura lavori

Si prevedono videotestimonianze da parte di allenatori/atleti/dirigenti a ogni cambio area sull'importanza della preparazione mentale



<https://lombardia.coni.it/>



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
LOMBARDIA

FEDERAZIONE ITALIANA
PSICOLOGI DELLO SPORT



Regione
Lombardia