



Presentazione Progetto Psicologia dello Sport

Gentili Istruttori , Atleti e Genitori

Anche quest'anno continua la collaborazione tra il C.I.S.S.P.A.T. Lab e la F.I.S.E. Veneto e la volontà di inserire all'interno del Trofeo Multidisciplinare momenti dedicati alla Psicologia dello Sport che si occupa di allenare le abilità mentali coinvolte nella pratica sportiva al fine di migliorare la prestazione e la crescita dell'atleta.

Di seguito verranno riportate le modalità e le attività che verranno svolte durante le diverse tappe:

- Durante ogni tappa sarà presente all'interno della struttura uno spazio dove sarà possibile scambiare alcune informazioni con professionisti della performance sportiva e dove gli atleti potranno svolgere, in anonimato, alcuni esercizi di preparazione mentale anche attraverso strumenti oggettivi. Si potrà ad esempio fare esperienza di cosa succede al nostro corpo quando viviamo una situazione di stress o ansia pre-gara attraverso una rilevazione degli indici fisiologici, apprendere esercizi di respirazione per diminuire lo stato di ansia, misurare la capacità di gestire il tempo e la capacità di muoversi nello spazio in presenza di stimoli e tante altre abilità mentali coinvolte.
- Sarà possibile accedere liberamente (in gruppo o individualmente) o prenotandosi attraverso gli istruttori o i genitori.

Per informazioni sarà possibile rivolgersi alla Dott.ssa De Felice Rosy – Psicologa dello Sport e Membro C.I.S.S.P.A.T. Lab Psicologi dello Sport, cell. 393 3639449 mail. defelice.rosy@libero.it

