



Prot. n. 9229/CeDi.R.-EE

Roma, 3 ottobre 2018

**Ai COMITATI REGIONALI**  
**AI DELEGATO PROVINCIA AUTONOMA TRENTO**  
**AI DELEGATO PROVINCIA AUTONOMA BOLZANO**

per quanto di competenza:

Ai Responsabile del CeDiR  
Ai Direttore del CeDiR  
Alla Collaboratrice Tecnica del CeDiR  
Ai Segretario del CeDiR  
Ai Team Manager GAM/GAF/GR/TE/AER  
Ai DTN GAM/GAF/GR/TE/AER/SF  
Alla Scuola dello Sport CONI  
Ai Docenti

e, per conoscenza:

Ai Componenti del Consiglio Direttivo Federale  
Ai Componenti del Collegio Revisori dei Conti  
Loro indirizzi

**OGGETTO : - MASTER NAZIONALE**  
**in collaborazione con la SDS del CONI**  
**“Psicologia dello sport, alta prestazione e rigenerazione**  
**motivazionale”**  
**CAGLIARI, 3 novembre 2018**  
**Docente: Francesca VITALI**

**- MASTER NAZIONALE**  
**in collaborazione con la SDS del CONI**  
**“Mental training e allenamento ideomotorio (con**  
**esercitazioni) ”**  
**CAGLIARI, 4 novembre 2018**  
**Docente: Guido GHIRELLI**

Si informa che la scrivente Federazione, in ottemperanza a quanto stabilito dal vigente Regolamento dei Quadri Tecnici Federali, organizza a CAGLIARI in collaborazione con la Scuola dello Sport del CONI i due Master Nazionali indicati in oggetto, utili per l'acquisizione della qualifica di “Tecnico Federale”.

**Nel precisare che i sopra indicati Master Nazionali sono riconosciuti validi come tipologia di Parte Generale si informa inoltre che, su richiesta della D.T.N. AER prof.ssa Luisia Righetti, saranno ritenuti validi anche per la Parte Specialistica della sezione di Ginnastica Aerobica.**



Si indicano pertanto, le seguenti informazioni:

**SEDE DI SVOLGIMENTO per entrambi i Master Nazionali :**

CAGLIARI - c/o la Sala Riunioni del Parco di Molentargius – Via La Palma snc

**DOCENTI della SDS:**

indicati nel rispettivo Programma

**Moderatore e Docente:**

Claudio SCOTTON - Direttore del Ce.Di.R.

**PROGRAMMI**

N. 2 Allegati

**n. 2 MODULI DI ISCRIZIONE e TABELLA ESPLICATIVA:**

Allegati

**NOTA BENE:**

**il Master Nazionale verrà organizzato con un minimo di 15 iscritti e fino ad un massimo di 35 persone.**

**ISCRIZIONI e INFO:**

Le iscrizioni dovranno essere inviate alla FGI all'indirizzo e-mail: [info@federginnastica.it](mailto:info@federginnastica.it) **entro il 21 ottobre 2018** utilizzando **il rispettivo modulo di iscrizione suindicato.**

**QUOTA MASTER NAZIONALE**

L'importo di **euro 100,00** per ciascun Master Nazionale (**la quota può essere cumulativa di euro 200,00 in caso di partecipazione ad entrambi i Master Nazionali**) da versare tramite bonifico bancario: **Codice IBAN IT52Y010050330900000010106** intestato a **Federazione Ginnastica d'Italia** – Banca Nazionale del Lavoro (Sportello CONI) – Via Nigra, 15 – 00194 Roma – Causale: "Master Nazionale – specificare data o date.

**AMMISSIONE:**

In base alla data di ricevimento del Modulo di iscrizione, la Federazione indicherà sul sito Federale l'elenco degli ammessi.

**LOGISTICA:**

Tutte le spese sono a carico dei partecipanti.

La Federazione su richiesta dell'interessato, indicherà eventuali alberghi in convenzione con i quali prendere accordi diretti (prenotazione e pagamento).

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO GENERALE  
f.to (Roberto Pentrella )

Allegati: 5

# Psicologia dello sport, alta prestazione e rigenerazione motivazionale nella ginnastica

Sostenere la motivazione e ottimizzare la performance dei ginnasti

Sabato 3 Novembre 2018

*Cagliari, Parco Molentargius*

8:15 - 08:30	Accredito e consegna materiale didattico	
8:30 - 13:30	Sostenere la motivazione dei ginnasti e ottimizzarne la performance: il ruolo degli allenatori	<i>Francesca Vitali</i>
13:30 - 14:00	<i>Pausa pranzo</i>	
14:00 - 19:00	Insegnare <i>life skills</i> ai ginnasti: ricadute applicative per allenatori	<i>Francesca Vitali</i>
19:00	Consegna schede gradimento e attestati di partecipazione	

Durante la mattina verranno presentati i principali modelli che spiegano i processi motivazionali nella ginnastica e grande spazio sarà dato alle ricadute applicative utili agli allenatori per sostenere la motivazione dei ginnasti nel tempo, migliorare la relazione con gli atleti e ottimizzarne la performance. Nel pomeriggio si daranno agli allenatori una serie di indicazioni su come insegnare *life skills* ai ginnasti, ovvero abilità personali significative apprese in ambito sportivo ma generalizzabili anche ad altri aspetti della vita.

## Relatrice

Francesca Vitali	<i>Università di Verona, Past President Associazione Italiana Psicologia dello Sport, docente Scuola dello Sport Coni Servizi</i>
------------------	---

## Moderatore

Claudio Scotton	<i>Direttore del Centro Didattico e Ricerche della FGI</i>
-----------------	--

# Mental training e allenamento ideomotorio dei ginnasti

Come utilizzare tecniche di rilassamento psicofisico, visualizzazione positiva e sviluppo della concentrazione e del *flow* nella ginnastica

Domenica 4 Novembre 2018

*Cagliari, Parco Molentargius*

8:15 - 08:30	Accredito e consegna materiale didattico	
8:30 - 13:30	Il rilassamento psicofisico per la gestione di ansia e stress, con particolare riferimento alla ginnastica Le tecniche per visualizzare e richiamare esperienze positive e migliorare abilità e schemi motori attraverso l'allenamento ideomotorio	<i>Guido Ghirelli</i>
13:30 - 14:00	<i>Pausa pranzo</i>	
14:00 - 19:00	Lo sviluppo della concentrazione, dell'efficacia personale e del pieno coinvolgimento ("flow") in allenamento e nelle gare dei ginnasti Il chiarimento su quali tecniche possono essere direttamente condotte dall'allenatore e quando invece ricorrere alla consulenza di psicologi-mental coach, concordando gli obiettivi e le modalità dell'intervento Indicazioni per l'attuazione delle metodologie di mental training e piano d'azione personale	<i>Guido Ghirelli</i>
19:00	Consegna schede gradimento e attestati di partecipazione	

Si consiglia un abbigliamento comodo per facilitare l'agevole attuazione degli esercizi psicofisici

## Relatore

Guido Ghirelli	<i>Psicologo del Lavoro e dello Sport, Università di Firenze, docente Scuola dello Sport Coni Servizi</i>
----------------	---

## Moderatore

Claudio Scotton	<i>Direttore del Centro Didattico e Ricerche della FGI</i>
-----------------	--

**MASTER NAZIONALE**  
in collaborazione con la SDS del CONI  
**“Psicologia dello sport, alta prestazione e  
rigenerazione motivazionale”**  
**CAGLIARI, 3 novembre 2018**

DATI TECNICO

=====

Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Luogo e data di nascita: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Comune \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ cap: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ Cell: \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_ n. Tessera FGI: \_\_\_\_\_

COMITATO REGIONALE appartenenza \_\_\_\_\_

**Qualifica Tecnica in possesso: sez. \_\_\_\_\_ barrare il livello:**

TS    TR    TF    TN

Atleti che hanno fatto parte della Squadra Nazionale Senior della FGI nelle rispettive sezioni di attività nelle quali hanno vestito la maglia azzurra e che usufruiscono delle agevolazioni a tale riguardo.

**Barrare una delle 3 sotto indicate opzioni:**

- 1)  valido **per Master Nazionale** (per la qualifica tecnica)
- 2)  valido **per Abilitazione:**    Attività competitiva    Attività non competitiva
- 3)  valido **per 0,5 Crediti Abilità**

Si autorizza il trattamento dei dati personali ai sensi del GDPR 2016/679

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

**MASTER NAZIONALE**  
in collaborazione con la SDS del CONI  
**“Mental training allenamento ideomotorio (con  
esercitazioni)”**  
**CAGLIARI, 4 novembre 2018**

DATI TECNICO

=====

Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Luogo e data di nascita: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Comune \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ cap: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ Cell: \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_ n. Tessera FGI: \_\_\_\_\_

COMITATO REGIONALE appartenenza \_\_\_\_\_

**Qualifica Tecnica in possesso: sez. \_\_\_\_\_** **barrare il livello:**

TS    TR    TF    TN

Atleti che hanno fatto parte della Squadra Nazionale Senior della FGI nelle rispettive sezioni di attività nelle quali hanno vestito la maglia azzurra e che usufruiscono delle agevolazioni a tale riguardo.

**Barrare una delle 3 sotto indicate opzioni:**

- 1)  valido **per Master Nazionale** (per la qualifica tecnica)
- 2)  valido **per Abilitazione:**  Attività competitiva  Attività non competitiva
- 3)  valido **per 0,5 Crediti Abilità**

Si autorizza il trattamento dei dati personali ai sensi del GDPR 2016/679

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_