



# La Psicologia dello Sport in azione

## *L'esperienza del «Mental Point»*

**L**Il workshop descrive la prima sperimentazione e le future possibili applicazioni del Mental Point, un programma di allenamento mentale innovativo e integrato sviluppato nell'ambito del tennis giovanile.

L'idea è stata promossa dal Gruppo di Lavoro *Psicologia e Sport* dell'Ordine degli Psicologi della Liguria e ha riguardato l'organizzazione di un torneo, ufficialmente riconosciuto dalla Federazione Italiana Tennis.

**N**el corso del torneo, i giovani tennisti, gli allenatori e i genitori hanno partecipato ad attività pratiche dedicate alla preparazione mentale.

Sono stati organizzati, dunque, oltre alle sessioni di allenamento mentale per i ragazzi, incontri di formazione e sensibilizzazione sulla psicologia in ambito sportivo, nello specifico nel tennis, dedicati ai tecnici, ai dirigenti delle società, alle famiglie dei giovani tennisti partecipanti.

**L**'allenamento mentale aiuta l'atleta nella preparazione e nella gestione dei fattori rilevanti dal punto di vista non solo atletico e tecnico.

## 13 gennaio 2018

### Programma

9.00 - 9.30: Saluti delle autorità  
Dott.ssa Lisa Cacia, Presidente  
Ordine degli Psicologi della  
Liguria

Dott. Antonio Micillo, Presidente  
C.O.N.I. Liguria

Dott. Andrea Fossati, Presidente  
Federazione Italiana Tennis  
Liguria  
Silvia Nobili,  
Tennis Club Santa Margherita  
Ligure

9.30 - 9.45: Eugenio De Gregorio,  
*Psicologia e Sport in Liguria*

9.45 - 10.00: Tamara Mesemi,  
Bartolomeo Caravelli  
*Il Mental Point: origini e sviluppo*

10.00 - 11.00: Marta Boccalatte,  
Veronica Rocca

*Il ruolo dell'allenatore  
nell'allenamento mentale*

11.00 - 11.45: Eugenio De  
Gregorio, Francesca Viacava

*Gli attrezzi dell'allenamento  
mentale*

11.45 - 12.00: *Break*

12.00 - 12.45: Tamara Mesemi,  
Elena Passoni, «*Cosa succede*

*prima della partita?» Esempi di  
allenamento ideomotorio in campo*

12.45 - 13.30: Tamara Mesemi,  
Elena Passoni, Silvia Nobili

«*Cosa succede durante la partita?»*  
*Osserviamo le abilità mentali*

13.30 - 14.00: Esercitazione pratica  
in sottogruppi. Applicazioni del  
Mental Point ad altri sport

**N**ello sport, oltre ai risultati, ha rilevanza anche il processo e i percorsi psicologici, cognitivi e relazionali utili per raggiungerli; nell'attività giovanile è fondamentale, dunque, tener conto dei risultati valorizzando altresì l'importanza dell'impegno, della preparazione costante e ordinata, prestando attenzione a ogni aspetto della persona.

Nel Mental Point i giovani atleti e gli allenatori lavorano contemporaneamente alla preparazione delle partite dal punto di vista fisico, tecnico, mentale e psicologico. La preparazione è così completa.

**L**'obiettivo è sperimentare concretamente cosa può fare e come può lavorare lo psicologo dello sport nel tennis giovanile e in altre discipline, con i bambini e i ragazzi, le loro famiglie, i tecnici e i dirigenti; attraverso l'esplorazione dei fattori psicologici, delle abilità mentali, dei fattori educativi e relazionali nello sport giovanile.

Con il patrocinio di



in collaborazione con il  
**Tennis Club S. Margherita Ligure**  
e con il **Caravelli Tennis Academy**

Segreteria organizzativa:  
Info e contatti; tel. **010541225**  
Email: [segreteria@ordinepsicologiliguria.it](mailto:segreteria@ordinepsicologiliguria.it)

**C.O.N.I. Liguria – Casa delle Federazioni – Sala C.**  
**Viale Padre Santo, 1 - Genova**

Iscrizione obbligatoria tramite  
form sul sito <http://www.ordinepsicologi-liguria.it/eventi>