



**“Allenare la prestazione, educare alla crescita”**

***Prestazione, equilibrio e benessere nell'età adolescenziale***

Formazione per Tecnici di Scherma nello specifico degli atleti di Categoria Under 20

Domenica 7 Giugno ore 15.00

Accademia della Scherma “A. Felli”, Via Galvani 2, Busto Arsizio (VA)

## **Modulo 1 – Lo sport e la scherma per la prevenzione al disagio giovanile in età evolutiva ed adolescenziale.**

Durata: 60-90 minuti

(Relatore: Giovanni Lodetti)

### **Argomenti e tavola rotonda**

Il ruolo del tecnico come figura educativa

Le caratteristiche dell'adolescenza nello sport agonistico

I "ragazzi delicati": segnali da riconoscere

Atleti molto talentuosi ma fragili, iper-performanti ma emotivamente instabili

Corretti stili di vita dell'atleta adolescente (alimentazione, sonno e recupero, uso e abuso di social, gestione scuola e sport, gestione dello stress)

Rapporto con i genitori

## **Modulo 2 – Personalità dell'atleta e gestione dell'ansia da prestazione**

Durata: 90 minuti

(Relatore: Marta Cammilletti)

### **Argomenti**

1. Identikit Rapido: Oltre le Etichette (gli stili di reazione).

2. Il Meccanismo del "Blocco" (perché un atleta rende meno in gara che in allenamento? Ansia vs Attivazione):

- La Pressione del Risultato
- Esercitazione

3. Cassetta degli Attrezzi: Tecniche Pratiche (Routine pre-gara, Gestione del Momento Negativo, Comunicazione in Gara, Cosa dire e cosa NO)

4. Q&A e Casi Studio