

SPAZIO

Sfera

SOCIETA' FUTURO EMPATIA
AZIONI RELAZIONI

 **PIANO
FORMATIVO**
2025-2026

INDICE

<u>Prefazione</u>	1
<u>Comunicare per capirsi</u>	3
<u>Crescere insieme</u>	5
<u>Emozioni, rapporti, dinamiche</u>	7
<u>Genitori a bordo campo</u>	11
<u>Sport e alimentazione</u>	12

PREFAZIONE

"Per ogni individuo, lo sport è una possibile fonte di miglioramento interiore."

Pierre de Coubertin

Il settore formazione del CSI Milano è felice di presentare un "catalogo" di proposte formative, elaborate e progettate insieme ad esperti e formatori che trattano argomenti trasversali allo sport che non possono considerarsi marginali.

Accanto ai tutoraggi tecnici, ai clinic tattici e agli incontri squisitamente disciplinari, si affiancano, con pari dignità e utilità, proposte didattiche che possono contribuire al miglioramento dell'individuo, all'interno della squadra e del gruppo stesso.

L'idea nasce due anni fa, grazie alla collaborazione tra il settore formazione del CSI Milano e la pedagoga Alessandra Bulzomì, con la progettazione di uno spazio di supporto pedagogico e associativo.

In questo lasso di tempo, diverse società sportive hanno richiesto interventi puntuali su vari temi comuni a tutti gli sport, riguardanti la gestione del singolo, del gruppo, le emozioni da far emergere, da comprendere e, a volte, da contenere.

Per garantire alle società richiedenti la giusta professionalità, abbiamo fatto entrare nella squadra altri tre professionisti: Valeria Lucchi, Valentina Ungarelli e Alessandro Crisafulli. Valeria è una life-coach, esperta del settore aziendale e sportivo. Valentina è una chinesologa e biologa nutrizionista. Alessandro è un docente di Sport Management, giornalista ed esperto di comunicazione, specializzato nel rapporto con i genitori nello sport.

Una squadra di professionisti e sportivi che comprendono perfettamente le dinamiche di squadra, le potenzialità che lo sport può far emergere in ogni individuo e le criticità delle relazioni e della rincorsa verso il risultato. All'interno di ogni area trovi proposte innovative e pensate per il gruppo, con attività e laboratori dinamici che favoriscono il confronto e la risoluzione di criticità e conflitti.

Non proponiamo lezioni frontali, ma interventi di "squadra", che possano rendere protagonisti tutti i partecipanti, per una crescita personale e collettiva. Sfogliando il catalogo troverai tante proposte che potrai prenotare contattando il settore formazione del CSI Milano.

Troveremo insieme la migliore soluzione, concorderemo la data, l'orario e verremo nella tua società sportiva per mettere in atto l'azione formativa scelta

CONTATTI:

formazione@csi.milano.it






039.2250708

COMUNICARE PER CAPIRSI

La comunicazione è alla base di ogni rapporto umano. Nello sport, come in altri ambiti, è essenziale che sia presente una sana interazione, scevra da giudizi e capace di connettere pensieri ed emozioni.






Comunicazione efficace con gli atleti: il feedback che motiva

Il feedback è lo strumento principale per lo sviluppo delle persone. Perché sia motivante e non demoralizzante, è necessario restituirlo con un'intenzione di sviluppo e seguendo alcune modalità in partnership con la persona che lo riceve.

-  Destinatari: allenatori e dirigenti
-  Durata: 2 / 3 ore
-  Formula: online o presenza
-  Sede: online o in aula
-  Costo: € 230,00






Se non comunichi, sei in fuorigioco

Comunicazione efficace, positiva e inclusiva per i Club Sportivi.

-  Destinatari: allenatori e dirigenti
-  Durata: 2 ore
-  Formula: online o presenza
-  Sede: online o in aula
-  Costo: € 230,00






La comunicazione al femminile

Incontro dedicato ai tecnici e dirigenti di squadre femminili, di qualsivoglia categoria

-  Destinatari: allenatori, dirigenti e genitori
-  Durata: 2 ore
-  Formula: preferibilmente in presenza
-  Sede: aula
-  Costo: € 230,00






Gesti e parole che lasciano il segno

La comunicazione empatica come approccio e consolidamento di rapporti di fiducia all'interno della società sportiva

-  Destinatari: allenatori, dirigenti e genitori
-  Durata: 2 ore
-  Formula: preferibilmente in presenza
-  Sede: aula
-  Costo: € 230,00

Dialogo tra adulti di riferimento

Per il bene di ogni ragazzo è necessario che gli adulti comunichino tra loro, si confrontino e agiscano allineati.






-  Destinatari: allenatori, dirigenti e genitori
-  Durata: 2 ore
-  Formula: preferibilmente presenza
-  Sede: aula
-  Costo: € 230,00

CRESCERE INSIEME

Lo sport fa crescere, e non solo i muscoli. Le dinamiche intrinseche in ogni disciplina sportiva permettono all'individuo di evolvere, conoscersi e saper relazionarsi meglio con gli altri. Ecco che l'errore insegna, la sportività va appresa e messa in pratica, una buona condotta sportiva in età giovanile aiuta a formare adulti capaci di affrontare al meglio conflitti e sfide future.






Errore come apprendimento

Avere una mentalità vincente vuol dire imparare dai propri errori, stanando le proprie convinzioni limitanti e lavorando attivamente per la propria crescita.

-  Destinatari: allenatori, dirigenti e atleti
-  Durata: 2 ore
-  Formula: online e in presenza
-  Sede: aula
-  Costo: € 230,00






Tecniche di sport-coaching

Tecniche cognitive per sbloccare, motivare, direzionare, potenziare gli atleti. Padre del concetto Giorgio Nardone

-  Destinatari: allenatori e dirigenti
-  Durata: 2 ore
-  Formula: online o presenza
-  Sede: online e aula
-  Costo: € 230,00







Il Fair Play management

Idee, strumenti, progetti e figure per far crescere il Club attraverso il "Gioco Pulito".

-  Destinatari: allenatori e dirigenti
-  Durata: 2 ore
-  Formula: online o presenza
-  Sede: online e aula
-  Costo: € 230,00







Formare giovani giocatori di valore e con valori

Buone Pratiche per strutturare un Settore giovanile che abbracci e contami aspetti tecnici ed educativi.

-  Destinatari: dirigenti e responsabili del settore giovanile
-  Durata: 2 ore
-  Formula: online e in presenza
-  Sede: online e aula
-  Numero partecipanti: 15-20
-  Costo: € 230,00

Nuovi Format di gioco per un #climatechange nello sport giovanile

Il Torneo Totalmente Senza Barriere. Creare un nuovo format di torneo per portare un nuovo clima all'interno delle società sportive. Come coinvolgere tutti gli attori nel vivere in maniera educativa l'evento.






-  Destinatari: società sportive
-  Durata: 2 ore
-  Formula: in presenza
-  Sede: aula o palestra
-  Numero partecipanti: 20
-  Costo: € 230,00

EMOZIONI, RAPPORTI, DINAMICHE






La consapevolezza di avere in campo non solo atleti ma, in primis, persone che vanno trattate con cura, deve essere alla base del comportamento di ogni allenatore e dirigente. Come in ogni famiglia che si rispetti, anche in una squadra, è necessario rispettare i tempi di ciascuno, far emergere potenzialità, rinnovare la motivazione e gestire i rapporti.

Adolescenti fragili: maneggiare con cuore

La pedagoga attraverso il confronto e spunti di riflessione permetterà ai presenti di comprendere un po' di più di quel periodo turbolento che è l'adolescenza.







-  Destinatari: allenatori, dirigenti e genitori
-  Durata: 2 ore
-  Formula: preferibilmente in presenza
-  Sede: aula
-  Costo: € 230,00

Allenatori motivati per atleti felici

-  Destinatari: allenatori e dirigenti
-  Durata: 2 ore
-  Formula: n presenza
-  Sede: aula
-  Costo: € 230,00

Allenatore come role-model: alleniamo persone non risultati

Essere autorevoli e credibili è essenziale, non solo per funzionare nel trasmettere competenze tecniche, ma per formare atleti che saranno gli uomini e le donne di domani.

-  Destinatari: allenatori e dirigenti
-  Durata: 2 ore
-  Formula: in presenza
-  Sede: aula
-  Numero partecipanti: 20
-  Costo: € 230,00

Come individuare un leader positivo

- 👤 Destinatari: allenatori e dirigenti
- 🕒 Durata: 2 ore
- 📶 Formula: in presenza
- 🏠 Sede: aula
- € Costo: € 230,00

Dinamiche di squadra

Costruire fiducia e collaborazione in una squadra lavorando sulle interazioni.

- 👤 Destinatari: allenatori, dirigenti e atleti
- 🕒 Durata: 2 ore
- 📶 Formula: online e in presenza
- 🏠 Sede: online e aula
- € Costo: € 230,00

La gestione della rabbia

Incontri rivolti al gruppo tecnici o al gruppo squadra. L'argomento viene declinato a seconda del ruolo dei destinatari della formazione

Gestione della rabbia

- 👤 Destinatari: allenatori, dirigenti e atleti

Gestione della rabbia degli atleti

- 👤 Destinatari: allenatori e dirigenti

Gestione della rabbia dei genitori

- 👤 Destinatari: allenatori e dirigenti

- 🕒 Durata: 2 ore
- 📶 Formula: in presenza
- 🏠 Sede: aula
- € Costo: € 230,00

Mindfulness e presenza nello sport


Apprendere i rudimenti per praticare una tecnica per migliorare la concentrazione, il focus all'obiettivo, la centratura e reattività e la gestione dell'errore.

 Destinatari: allenatori, dirigenti e atleti

 Durata: 2 ore

 Formula: online e in presenza

 Sede: online e aula

 Costo: € 230,00

Tecniche di visualizzazione nello sport


Come la visualizzazione (immaginazione guidata) possa guidare gli atleti al superamento di blocchi e paure che a livello mentale vengono percepite come insuperabili

 Destinatari: allenatori, dirigenti e atleti

 Durata: 2 ore

 Formula: online e in presenza

 Sede: online e aula

 Costo: € 230,00

No Panic: riconoscere e gestire stati d'ansia e stress negli atleti


 Destinatari: allenatori, dirigenti e genitori

 Durata: 2 ore

 Formula: preferibilmente in presenza

 Sede: aula

 Numero partecipanti: 20

 Costo: € 230,00

La tutela dei minori: non esistono ragazzi cattivi


Aiutiamoci a comprendere meglio i ragazzi più difficili per assolvere al meglio il nostro obiettivo educativo attraverso lo sport

 Destinatari: allenatori, dirigenti e genitori

 Durata: 2 ore

 Formula: preferibilmente in presenza

 Sede: aula






 Costo: € 230,00

GENITORI A BORDO CAMPO

La croce e delizia di ogni società sportiva: I genitori.






Possono essere una risorsa inestimabile, se gestiti nel modo corretto, possono contribuire al benessere dell'atleta, della squadra e della società sportiva.

Comunicazione e relazione vincente con mamme e papà

-  Destinatari: allenatori
-  Durata: 1 ora e 1/2
-  Formula: online e in presenza
-  Sede: online e aula
-  Costo: € 230,00






Fair Play show mamme e papà da Serie A

Spettacolo dinamico condotto dal professor Alessandro Crisafulli, che vi farà riflettere, divertire e imparare a conoscervi

-  Destinatari: allenatori, atleti, dirigenti e genitori del settore giovanile
-  Durata: 1 ora e 1/2
-  Formula: in presenza
-  Sede: teatro o cinema o salone con proiettore, audio e microfoni
-  Costo: € 330,00

Trasformare i genitori da mine vaganti in preziosi alleati

Strategie, strumenti operativi e la figura del Parents Manager

-  Destinatari: allenatori e dirigenti
-  Durata: 2 ore
-  Formula: online e presenza
-  Sede: online e aula
-  Costo: € 230,00






SPORT E ALIMENTAZIONE

Siamo ciò che mangiamo. Nello sport, come nella vita, è necessario nutrirsi nel modo giusto, lo sappiamo. Nello sport, possiamo imparare qualche dettaglio in più, che aiuta l'atleta nella gara, in allenamento.

Nutrizione e Sport: energia, forza e benessere






Un incontro interattivo rivolto agli atleti per comprendere come alimentarsi in modo equilibrato per migliorare energia, recupero e performance, senza ossessioni o mode alimentari.

Contenuti dell'incontro: cosa mangiare prima e dopo l'allenamento, l'importanza dei macronutrienti, idratazione, falsi miti social, rispetto del proprio corpo

-  Destinatari: atleti/e dai 12 anni in su
-  Durata: 1 ora e 1/2 - 2 ore
-  Formula: online e in presenza
-  Sede: online e aula
-  Costo: € 230,00

Parole che nutrono o feriscono: comunicare il corpo nello sport

Un incontro dedicato al potere del linguaggio nello sport. Come parlare di peso, forma fisica e alimentazione senza creare pressioni o insicurezze? Si lavorerà su casi pratici, frasi comuni negli allenamenti, segnali precoci di disagio alimentare e strategie comunicative efficaci per promuovere autostima e fiducia.

-  Destinatari: allenatori, educatori sportivi, dirigenti
-  Durata: 1 ora e 1/2 - 2 ore
-  Formula: online e in presenza
-  Sede: online e aula
-  Costo: € 230,00

Integratori nello sport: utilità, rischi e scelte consapevoli

Approfondimento specifico sull'uso degli integratori in ambito sportivo:


- Proteine, creatina, aminoacidi
- Vitamina D, Omega 3
- Sali minerali
- Energy drink
- Quando sono utili e quando no
- Rischi dell'autoprescrizione

 Destinatari: allenatori e atleti over 14

 Durata: 1 ora e 1/2 - 2 ore

 Formula: online e in presenza

 Sede: online e aula

 Costo: € 230,00

Timing nutrizionale nello sport: quando mangiare fa la differenza

Incontro dedicato alla distribuzione dei pasti nella giornata dell'atleta.

Si approfondiranno:

- Alimentazione preallenamento
- Recupero post-allenamento
- Finestra anabolica
- Allenamenti serali e gestione della cena
- Differenze tra giorno di carico e giorno di riposo


Taglio pratico con esempi concreti applicabili allo sport giovanile e dilettantistico.

 Destinatari: allenatori e atleti dai 14 anni

 Durata: 1 ora e 1/2 - 2 ore

 Formula: online e in presenza

 Sede: online e aula

 Costo: € 230,00

Energia e performance: capire i macronutrienti nello sport

Incontro focalizzato sul ruolo di carboidrati, proteine e grassi nella performance sportiva. Si analizzeranno:


- Perché i carboidrati sono fondamentali
- Il reale fabbisogno proteico dell'atleta
- I grassi "buoni" e la funzione ormonale
- Errori comuni (diete low carb, eccesso proteico, eliminazione dei grassi)

 Destinatari: allenatori e atleti dai 12 anni

 Durata: 1 ora e 1/2 - 2 ore

 Formula: online e in presenza

 Sede: online e aula

 Costo: € 230,00

Alimentazione nello sport femminile: bisogni specifici e falsi miti

Incontro tecnico e divulgativo, dedicato alle differenze nutrizionali nello sport femminile.

Temi trattati:


- Fabbisogni energetici nelle adolescenti sportive
- Ciclo mestruale e performance
- Ferro e prevenzione dell'anemia
- Restrizioni caloriche e rischio di calo della performance
- Massa muscolare e nutrizione

 Destinatari: allenatrici/allenatori e atlete dai 13 anni

 Durata: 1 ora e 1/2 - 2 ore

 Formula: online e in presenza

 Sede: online e aula

 Costo: € 230,00


Nutrizione sportiva nel settore giovanile: prevenire errori e migliorare la performance

Incontro dedicato alle esigenze nutrizionali di bambini e adolescenti che praticano sport.

Si affronteranno:

- Fabbisogni in crescita
- Alimentazione prima e dopo l'allenamento
- Idratazione
- Gestione delle gare e dei tornei
- Miti e credenze diffuse

 Destinatari: Allenatori settore giovanile, atleti dai 10 anni, genitori

 Durata: 1,5 - 2 ore

 Formula: online e in presenza

 Sede: online e aula

 Costo: € 230,00