



Cognitive Sport Training Metodo Benso®

(prof. F. Benso, dott. M. Barduco, dott. M. Benso)

Corso formativo 1° e 2° Livello

disciplina delle modalità di svolgimento

Il Comitato CONI Trento in collaborazione con il Comitato Scientifico del Metodo Benso® (prof. F. Benso, dott. M. Barduco, dott. M. Benso) organizza un corso formativo per la qualifica/titolo di **Cognitive Sport Trainer (1° Livello e 2° Livello)**, figura che si colloca nella sezione “sport e educazione” del Metodo Benso®.

Obiettivi formativi

Il **Cognitive Sport Trainer Metodo Benso®** dovrà avere determinate caratteristiche come: la padronanza dei modelli neuro-cognitivi, la consapevolezza dei principi metodologici legati agli apprendimenti complessi, la capacità di proporre potenziamenti dei processi cognitivi attraverso training specifici, favorire il potenziamento delle performance per atleti d'élite, riconoscere obiettivi formativi per scuole-sport. Senza trascurare tecniche di motricità cognitiva, di controllo mentale e consapevolezza motoria.

Obiettivi generali – 1° Livello

Il programma svolto sarà propedeutico allo svolgimento di un lavoro consapevole e competente che porterà a rispondere ad alcune domande fondamentali come:

- 1) perché svolgo questa serie di esercizi?
- 2) Come devo relazionarmi in questa particolare situazione?
- 3) Quali suggerimenti educativi riesco a trasferire nel set di allenamento?
- 4) Come posso potenziare il sistema cognitivo di quel particolare soggetto?
- 5) Come posso trasferire alla gara e alla vita di tutti i giorni (scuola compresa) i potenziamenti ottenuti?
- 6) Come affronto un allenamento mentale su un atleta dotato, ma particolarmente emotivo?
- 7) Quale particolare stimolazione posso utilizzare con questo specifico atleta?
- 8) Altre eventuali considerazioni che emergeranno dal dibattito del gruppo.

Obiettivi generali – 2° Livello

Sviluppare le capacità di progettare, applicare, monitorare e adattare programmi di allenamento cognitivo-motorio, integrando i principi del Metodo Benso.

Obiettivi formativi

- 1) Dalla singola stimolazione alla progettazione di un programma.
- 2) Come integrare il Metodo Benso nella preparazione atletica
- 3) Individuare momenti, modalità e dosaggi più appropriati per inserire le stimolazioni cognitive nella seduta
- 4) Dal compito prevedibile alla situazione sportiva
- 5) Valutazione e monitoraggio
- 6) Confronto con i cognitive sport trainer di 1 livello, sull'integrazione dei principi nelle proprie sedute di lavoro.
- 7) Individuare criticità, errori ricorrenti e possibili soluzioni.

Il passaggio dal 1° al 2° livello sarà: dal “so quale esercizio utilizzare” al “so perché lo utilizzo”, come lo inserisco in un percorso, come ne aumento la difficoltà, come ne verifico l'effetto e come lo trasferisco alla prestazione.

Requisiti di ammissione

Per partecipare al corso **Cognitive Sport Trainer Metodo Benso® - 1°Livello** è necessario possedere almeno uno dei seguenti requisiti:

1. Tecnico sportivo SNaQ* dal 2° livello
2. Laureato in Scienze Motorie (triennale e magistrale) / Diploma I.S.E.F.
3. Laureato in Psicologia dello Sport
4. Laureato in Fisioterapia

*per “SNaQ” s'intende il Sistema Nazionale delle Qualifiche sportive di cui al decreto legislativo n. 13/2013 e al decreto legislativo n. 15/2016

Per partecipare al corso **Cognitive Sport Trainer Metodo Benso® - 2° Livello** è necessario possedere la qualifica/titolo di **Cognitive Sport Trainer Metodo Benso® - 1°Livello**.

Iscrizione

Il corso **Cognitive Sport Trainer Metodo Benso®** è riservato ad un massimo di ca.20 discenti, per l'iscrizione il candidato dovrà compilare il modulo on line al seguente indirizzo:

<https://firmafacile.app/sign?ktml=9505e5f9-167b-412b-8a2c-31c06d09909f>

L'iscrizione verrà confermata dalla segreteria del Comitato Coni Trento mediante e-mail; solo dopo tale comunicazione si potrà procedere al pagamento della quota e completare così l'iscrizione.

Quota di partecipazione

Contributo corso e diritti di segreteria pari a 480,00 € - da pagare secondo le modalità che saranno indicate nell'e-mail di conferma iscrizione.

Percorso formativo

Entrambi i corsi **Cognitive Sport Trainer Metodo Benso®** si sviluppano in tre fasi:

1. due giornate di formazione in presenza nelle giornate del 14 e 15 novembre 2026 presso la casa del CONI a Trento, con lezioni teoriche alternate a momenti di attività pratica.
2. Lavoro dei discenti nella stesura della tesi (ca. SEI mesi).
3. Presentazione della tesi e valutazione da parte del Comitato Scientifico del Metodo Benso®, presso la casa del CONI a Trento.

Il programma completo e definitivo verrà inviato agli iscritti al corso a pagamento avvenuto.

Il rilascio della qualifica/titolo di **Cognitive Sport Trainer Metodo Benso®** (1° o 2° livello) avverrà da parte del Comitato Scientifico del Metodo Benso® vista la tesi presentata dal discente e dopo la valutazione della sua conoscenza delle basi del metodo Benso®.

Per ogni specifica esigenza sarà a disposizione la segreteria del Comitato CONI Trento al numero 0461985080 o via e-mail trento@coni.it