

La preparazione mentale nello Sport

Le quattro tecniche del mental training



“*La Scuola Regionale dello Sport della Lombardia, in collaborazione con il CONI Point di Sondrio, propone un Seminario tecnico, rivolto ad allenatori ed atleti, nel quale verranno presentate le tecniche della preparazione mentale. Una serata di aggiornamento che porterà a valutare e confrontare tra loro le quattro principali tecniche oggi utilizzate nell'ambito sportivo. Durante il seminario allenatori e atleti potranno portare i loro personali punti di vista e inserirli nel dibattito assembleare, al fine di arricchire con esperienze dirette l'aggiornamento stesso.*”



DESTINATARI

Tecnici di tutte le discipline sportive, studenti e laureati in Scienze Motorie, diplomati ISEF, psicologi e psicologi dello sport, mental trainer, docenti di ogni ordine e grado, preparatori fisici, atleti e rappresentanti territoriali CONI



ISCRIZIONI

Entro il 12 novembre o al raggiungimento del numero massimo di partecipanti previsto (45) registrandosi sul sito del CR CONI Lombardia:
<http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html>
(“iscriviti all'area riservata”)
ed effettuando poi l'iscrizione al seminario.
La partecipazione al seminario è gratuita



SEDE E CONTATTI

Sala riunioni
CONI Point Sondrio
Piazzale Valgoi, 5
23100 Sondrio
per informazioni
mail to: sondrio@coni.it
tel: 0342/213568
Coordinatore del Seminario:
Pierandrea Speziale

ARGOMENTI TRATTATI

Durante il seminario saranno presentate le principali tecniche di mental training, portando l'attenzione sulle rispettive caratteristiche e su come poterle applicare nella propria attività sportiva, a qualsiasi livello.

- Visualizzazione, Goal Setting, Ancoraggio e Self Task:
- Come possono essere utilizzate queste tecniche?
- Quali vantaggi e quali criticità?

RELATORE: Dott. Matteo Vagli
Docente SRdS Lombardia