



Corso di Perfezionamento

TECNICHE DI RILASSAMENTO APPLICATE AL MENTAL TRAINING

Conoscenza ed utilizzo delle tecniche di rilassamento più adatte all'atleta rappresentano una competenza chiave nell'ambito di un percorso di preparazione mentale.

18 GIUGNO 2011

Psicosport presenta un workshop di taglio pratico-esperienziale:

grazie al raggiungimento di un livello profondo di abbandono e distensione che incide sulla realtà sensoriale, il rilassamento è funzionale a

- Incremento delle capacità di auto-regolazione
- Diminuzione dell' ansia e dello stress pre-gara
- Propedeutico all'utilizzo di altre tecniche di mental training (quali ad esempio imagery ed allenamento ideomotorio)

CONTENUTI

- Definizioni e teorie di riferimento
- Le differenti tecniche e la loro applicazione nella psicologia dello sport
- Uso del rilassamento in abbinamento ad altre tecniche
- Dalla teoria alla pratica: esercizi

PARTECIPANTI

Psicologi, Allenatori, Preparatori Atletici

DURATA

Una giornata di 8 ore (9.00-13.00/14.00-18.00)

FACILITATORI

Dott.ssa Giada Tonelli

Il programma in dettaglio della giornata è reperibile sul sito web www.psicosport.it

Per informazioni sui costi, sulle agevolazioni e sulle modalità di iscrizione consultare il sito web www.psicosport.it, oppure contattare la segreteria organizzativa:

mail: ferri@psicosport.it - tel.: 02.290.133.35.

Il Corso è a numero chiuso e verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.