

SEMINARIO SPORT MENTAL COACHING



Sempre più, l'importanza della preparazione mentale per la prestazione sportiva, viene ritenuta essenziale nelle competenze che gli operatori dello sport: dirigenti, tecnici ed atleti devono avere per aspirare al miglioramento delle performances. In questo ambito negli ultimi anni ha assunto una posizione di rilievo una nuova figura professionale, il mental coaching.

OBIETTIVI

Fornire gli elementi di base del coaching sportivo, le strategie e le tecniche di sport mental coaching per allenare la mente degli atleti e delle squadre a migliorarsi e vincere. Conoscere come allenare professionalmente anche la parte mentale e motivazionale della prestazione sportiva. Scoprire le 8 capacità mentali fondamentali per lo sport e per sviluppare una performance eccellente.

DESTINATARI

Allenatori, preparatori, istruttori, trainer, insegnanti e chiunque operi in ambito sportivo o agonistico.

DOVE

Terni – presso la sede del CONI Point Terni – Corso del Popolo, 24

QUANDO

Sabato 30 novembre

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere effettuate sul sito www.umbria.coni.it .

Il Seminario sarà attivato solo in presenza di almeno 20 iscritti.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO: Durante lo svolgimento saranno adottati metodi didattici tradizionali con momenti frontali e metodi esperienziali con dibattiti, filmati, case history, flash di stimolo. I partecipanti saranno coinvolti in esercizi di tipo pratico al fine di favorire l'apprendimento.

DURATA: 3 ore.

INFORMAZIONI

075-5009794 – srdsumbria@sportosalute.eu