

**Conoscenze e metodologie di lavoro per
la preparazione mentale e l'allenamento
ideomotorio dei ginnasti.
Sperimentazione diretta di una seduta tipo.**

Domenica 4 ottobre 2020
Modalità online - Piattaforma FGI Zoom

8:00 - 10:30	Tecniche e strumenti per il rilassamento psicofisico e la visualizzazione Conoscenze e metodologie di lavoro per la preparazione mentale dei ginnasti Sperimentazione diretta di una seduta tipo in palestra	<i>Guido Ghirelli</i>
10:30 - 13:00	Dalla visualizzazione allo sviluppo del flow (fluire, scorrere) e della concentrazione Indicazioni per l'attuazione delle metodologie di mental training e piano d'azione personale	<i>Guido Ghirelli</i>

Relatore

Guido Ghirelli	<i>Mental Coach, Psicologo Clinico e docente della Scuola dello Sport Coni Servizi</i>
----------------	--

Moderatore

Claudio Scotton	<i>Direttore del Centro Didattico e Ricerche della FGI</i>
-----------------	--