

Mental training e allenamento ideomotorio (con esercitazioni)

Domenica 9 giugno 2019

Bari, ASD Angiulli

8:15 – 8:30	Accredito e consegna del materiale didattico	
8:30	Saluto del Presidente del Comitato Regionale Puglia della FGI e apertura dei lavori	Lorenzo Cellamare
8:30 – 13:30	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 (è richiesto un abbigliamento comodo)	Guido Ghirelli
13:30 – 14:00	<i>Pausa pranzo</i>	
14:00 – 19:00	Dalla visualizzazione allo sviluppo del flow (fluire, scorrere) e della concentrazione	Guido Ghirelli
19:00	Consegna degli attestati di partecipazione	

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>
-----------------	--