



Mental training e allenamento ideomotorio (con esercitazioni)

Domenica 22 settembre 2019

Genova, Sala CONI

8:15 - 8:30	Accredito e consegna del materiale didattico	
8:30	Saluto del Presidente del Comitato Regionale Liguria della FGI e apertura dei lavori	<i>Giuseppe Raiola</i>
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)	<i>Guido Ghirelli</i>
13:30 - 14:00	<i>Pausa pranzo</i>	
14:00 - 19:00	Dalla visualizzazione allo sviluppo del flow (fluire, scorrere) e della concentrazione	<i>Guido Ghirelli</i>
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>
-----------------	--