



Corso organizzato dall'associazione sportiva dilettantistica "Mauro Dutto"

in collaborazione con

Endas Provinciale, Edera Ravenna e con il patrocinio del CONI POINT Ravenna

presentano:

"Introduzione alle tecniche mentali per la preparazione ottimale della prestazione sportiva"

Rivolto a tecnici, istruttori ed allenatori delle associazioni sportive dilettantistiche

IL PROGRAMMA

Sabato 19 Marzo 2016

- 9.15 – 9.30** Registrazione iscritti e saluti
- 9.30 – 13.30** La preparazione mentale nello sport
Le emozioni e la "performance sportiva"
La respirazione
La visualizzazione
Il dialogo interiore
Come costruire con l'atleta il suo piano gara

Il docente:

Enrico Bartolini:

Mental coach, dal 2015 segue alcune atlete agonistiche della ginnastica ritmica dell'Edera Ravenna con l'obiettivo di massimizzare la performance e la gestione dello stress prima, durante e post gara; nel 2014 ha contribuito alla preparazione mentale di una squadra di eccellenza di calcio italiana.

Costi

18 euro per soci Endas

18 euro per soci Edera

25 Euro per i non soci
(compresa tessera endas)

Note organizzative

Ravenna

19 Marzo 2016

Ore 9.15 – 13.30

Il corso si terrà presso:

CONI Ravenna
SALA RIUNIONI PALAZZO FEDERAZIONI SPORTIVE
VIA PIRANO 5 (terzo piano)

Scadenza Iscrizioni

Venerdì 18 ore 12.00

Per iscriversi, contattare:

ENDAS Provinciale (Ravenna)
Via Nicolodi 17, 48122 Ravenna
dalle ore 9.00 alle ore 12.30
dal lunedì al venerdì
Tel.: 0544590928, Fax: 0544591143
info@endasravenna.it

Al termine del Corso

agli iscritti sarà rilasciato un attestato di partecipazione