



CONI
SERVIZI



IL PERCORSO DELLA FORMAZIONE

Aggiornamento Tecnici sportivi 2° e 3° livello

Training Mentale

Roma – c/o Palazzo delle Federazioni Sportive - Viale Tiziano, 70 –
1° piano – sala 2

13 settembre 2014

PROGRAMMA

SABATO 13 SETTEMBRE 2014

ORE 11.00

Accoglienza e presentazione corso

ORE 11.15 -13.30

Regolazione del livello di attivazione psicofisica

Controllo dell'attenzione

Mental imagery

Routine preparatorie

Tecniche di preparazione mentale fondate sull'azione

ORE 13.30 -14.30 Pausa pranzo

ORE 14.30 -17.30

Esperienze pratiche:

- Preparazione mentale durante il tiro
- Identificazione dei punti chiave dell'azione

Docente

Prof. Claudio Robazza, Docente della Scuola dello Sport del CONI, Docente di Sport Sciences all'International Shooting Sport Federation (ISSF) Academy, Docente presso l'Università degli Studi di Chieti-Pescara