

La Scuola Regionale dello Sport delle Marche
organizza

“Imagery e Sport”

Ancona, 31 maggio e 6 giugno 2014

Sala Riunioni Comitato Regionale CONI Marche

Finalità: Il corso è rivolto a tecnici ed atleti con l’obiettivo di presentare un programma di Mental Training di base basato sull’utilizzo di tecniche di visualizzazione.

Il programma verrà svolto in due giornate, nel corso delle quali verranno illustrate, con metodiche di apprendimento attivo, le basi teoriche dell’Imagery e le varie possibilità di impiego nello sport. Ampio spazio verrà dato ad esercitazioni guidate, durante le quali i partecipanti potranno “sperimentare” di persona le tecniche di imagery di base e di iniziare ad utilizzarle già dal termine del corso nell’ambito di una specifica disciplina sportiva.

Destinatari: Il corso è rivolto a tecnici sportivi, atleti, insegnanti di educazione fisica, preparatori atletici, studenti in Scienze Motorie.

Sede: Sala Riunioni Comitato Regionale CONI Marche, Strada Provinciale Cameranense C/o PalaRossini.

Docente: **Dott. Gianfranco Gramaccioni** - Medico sportivo e Psicoterapeuta, già Presidente dell’Associazione Italiana Psicologia dello Sport, Professore a contratto alla Facoltà di Psicologia dell’Università di Chieti.

SONO AMMESSI AL CORSO UN NUMERO MASSIMO DI 40 PARTECIPANTI E LE ISCRIZIONI SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE IN BASE ALL’ORDINE DI ARRIVO.

AI PARTECIPANTI AL TERMINE DEL CORSO VERRA’ CONSEGNA TO, ASSIEME ALL’ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE, UN CD CONTENENTE INDICAZIONI PRATICHE ED ESERCIZI GUIDATI PER INIZIARE UN PROGRAMMA PERSONALE DI IMAGERY MENTAL TRAINING.

PER RICEVERE L’ATTESTATO BISOGNA PARTECIPARE AD ENTRAMBI GLI APPUNTAMENTI.



Provincia
di Ancona



Università
degli studi
di Teramo
“Carlo Bo”



Associazione Italiana Psicologia dello Sport



Provincia
di Ancona



Università
degli studi
di Teramo
"Carlo Bo"

Programma:

I incontro – sabato 31 maggio 2014

- Ore 8.30 Accredito partecipanti
- Ore 9.00 **Le basi teoriche dell'Imagery e le sue applicazioni in ambito sportivo.**
La valutazione delle abilità immaginative.
- Ore 11.00 Coffee break
- Ore 11.30 **Esperienza pratica con tecniche corporee e visualizzazioni di base.**
Come iniziare ad utilizzare l'imagery durante l'allenamento: esperienza pratica con tecniche di imagery per l'allenamento.
- Ore 13.00 Termine dei lavori

II incontro – venerdì 6 giugno 2014

- Ore 15.30 Accredito partecipanti
- Ore 16.00 **Visualizzazioni per l'allenamento delle abilità: Mental reharshal.**
Come sviluppare un programma di Imagery Sport Training orientato alle specifiche discipline sportive.
- Ore 18.00 Coffee break
- Ore 18.30 **Esperienze pratiche con tecniche di preparazione mentale alla gara.**
- Ore 20.00 Termine dei lavori

Le iscrizioni dovranno essere effettuate *on line* tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> oppure inviate a mezzo mail srdsmarche@coni.it o via fax allo 071/2900405 entro il **29 maggio 2014**.