

# Workshop di Preparazione Mentale all'Attività Agonistica



**A chi è rivolto :** agli atleti che vogliono migliorare le loro performance.  
Ai tecnici e gli allenatori che vogliono integrare i piani di allenamento dei loro atleti.

**Obiettivi :** acquisire le conoscenze e le tecniche di preparazione mentale utili ad affrontare le competizioni sportive ed esprimere al meglio il potenziale tecnico.

## **Argomenti trattati :**

- Lo stress: come riconoscerne i segnali, come controllarlo.
- L' ansia prima e durante la performance: come gestirla.
- La massima concentrazione: come ottenerla e come mantenerla durante la performance.
- Allenare la mente: esercizi e pianificazione degli allenamenti mentali.

Il corso si sviluppa in **tre incontri di circa un ora e mezza** ciascuno

Per **iscrizioni ed informazioni:** Roberto Adriani Mental Coach

Tel. 347 3167 854

Mail [robadri99@gmail.com](mailto:robadri99@gmail.com)

