

PSYCHO SPORT EXPERIENCE LAB

*Attenzione e concentrazione
ai fini dell'ottimizzazione
della prestazione sportiva*

05/10/2024

Sede dell'Ordine

Piazza della Vittoria
14/14

9.30-12.30

**Giornata di formazione
gratuita di psicologia
dello sport
per allenatori, atleti
e dirigenti sportivi**

PROGRAMMA

Brevi cenni teorici

Che cos'è l'Attenzione/
Attenzione come processo/
Tipi di Attenzione
e Stili Attentivi/
Attenzione e Prestazione
legame indissolubile

Esperienze pratiche

Come un allenatore
può allenare l'attenzione?
Come lo psicologo dello
sport allena l'attenzione?
Pratiche Mindfulness
per l'ottimizzazione
della prestazione

**Relatori/ Gruppo di Lavoro
Psicologi dello Sport**

