

Corso completo di Mental Training

*Desideri migliorare la tua prestazione e conoscere la tua eccellenza personale?
Da oggi puoi realizzare questa tua ambizione partecipando al corso e imparare le potenti tecniche del Mental Training .
Le tecniche di Mental Training aiutano gli atleti a migliorare le proprie Performance trovando la propria eccellenza personale.
E' un processo che porta alla consapevolezza e al pieno utilizzo delle proprie risorse, liberando le potenzialità personali portandole al massimo del rendimento prestazionale.
Le tecniche che utilizzeremo sono le stesse che utilizzano gli atleti professionisti in preparazione di avvenimenti Internazionali e Olimpiadi.
Le tecniche apprese le potrai utilizzare in tutte le situazioni e quando lo riterrai opportuno nelle vita di tutti i giorni.*



COMITATO TECNICO SCIENTIFICO

**"SETTORE MENTAL COACHING"
RICERCA E SVILUPPO**

CONSULENZE DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

**METODOLOGIE DI PROGRAMMAZIONE
PSICOMOTORIA**

*"Chi conosce se stesso
conosce il mondo"*

Corso completo di Mental Training



**POLISPORTIVA CASALPALOCCO
"COMITATO TECNICO SCIENTIFICO
AICS"**

Via di Casal Palocco 127 - Roma
Tel.06/5053755

Docenti:

Dr. Salvatore Rustici Mental coach della
SPOPSAM

membro AIPS

M° Mauro Marino Tecnico Nazionale AICS
Responsabile Nazionale Formazione Settore
Tennis AICS
Responsabile Nazionale programmi Psicomotori

DOVE SI SVOLGE IL CORSO:

POLISPORTIVA CASALPALOCCO
Comitato Tecnico Scientifico AICS

Mental Coaching

Via di Casal Palocco 127

Tel. 06/5053755

Per informazioni

Dr. Salvatore Rustici

Mental Coach – Consulente di Psicologia dello
Sport

Telefono : 3388734828

Email : psicosport2@live.it

Skype: [salvaru364](https://www.skype.com/name/salvaru364)

M° Mauro Marino

Responsabile Nazionale Formazione Settore
Tennis AICS

Telefono : 3398270477

www.aicstennis.it

Email: settore.formazione@aicstennis.it



Corso completo di Mental Training

PERFORMANCE 1

- **Test Psicosport per verificare lo stato attuale dell'atleta**
- **Premessa : (Allenatore - Atleta)**
- **Le abilità Psicologiche di base**
- **Rilassamento**
- **Immaginazione**
- **Dialogo interno**
- **Fisiologia - Focus Mentale - Volontà - Risorse Interiori - Anticipazione Mentale**
- **Tecniche di Visualizzazione (associato - dissociato) per migliorare**
- **Imparare dalla propria esperienza**

Il corso si svolgerà in 10 sessioni della durata di 1 h, una volta la settimana.

Si possono organizzare gruppi di lavoro ad un prezzo da concordare,oppure sessioni singole .

Costo del corso Performance 1 € 250,00

Il corso di Performance 1 si può svolgere su richiesta anche su Skype.

Corso completo di Mental Training

PERFORMANCE 2

- **-Test Psicosport per verificare lo stato attuale dell'atleta**
- **Premessa : (Allenatore - Atleta)**
- **L'allenamento Psicologico avanzato**
- **Gli Obiettivi**
- **La gestione dello Stress**
- **La Concentrazione**
- **La gestione della Gara**
- **Tecniche di Visualizzazione (associato-dissociato)**
- **Fisiologia - Focus Mentale - Volontà - Risorse Interiori - Anticipazione Mentale**
- **Autostima**
- **Tecniche di Auto Ipnosi**

Il corso si svolgerà in 10 sessioni della durata di 1 h , una volta la settimana.

Si possono organizzare gruppi di lavoro ad un prezzo da concordare,oppure sessioni singole .

Costo del corso Performance 1 € 300,00

Il corso di Performance 1 si può svolgere su richiesta anche su Skype.



Associazione Italiana
Psicologia dello Sport

