

Workshop “Mental Training – Allenare la mente” – SdS CONI Lombardia, Desio (MB) 8 febbraio 2025



Si svolgerà presso il PalaFitLine di Desio (MB), in concomitanza con il 32^o Trofeo Città di Desio – 15^o Memorial Stefanelli, gara satellite del calendario federale nazionale, un corso teorico-pratico sul tema dell'allenamento mentale, destinato ai Tecnici e agli atleti ed atlete, organizzato dalla Scuola dello Sport del CONI Lombardia. La performance atletica non è solo questione di componenti fisiche e tecniche: in che modo la mente gioca una parte importante per il raggiungimento degli obiettivi agonistici?

Il corso teorico-pratico ha il duplice scopo di fornire una **conoscenza più approfondita dell'allenamento mentale** – in cosa consiste e come si possono allenare le abilità mentali – e di **acquisire competenze** per la costruzione di un contesto relazionale capace di attivare le risorse psicologiche dell'atleta.

L'iscrizione è **gratuita** e dovrà essere effettuata tramite il **sito web del CONI Lombardia** entro e non oltre il **4 febbraio** o fino a esaurimento posti (100).

Per le informazioni su come raggiungere il luogo e le disponibilità alberghiere è possibile fare riferimento al sito www.trofeocittadidesio.com.