

## Corso di Perfezionamento

# IL RUOLO DELLE ROUTINE NELLO SPORT

Cosa è la Routine?  
Uno strumento chiave a disposizione di **atleti e allenatori**  
per migliorare la performance sportiva

**28 APRILE 2012**

Workshop di taglio pratico-esperienziale finalizzato a comprendere e ottimizzare l'utilizzo delle routine nell'ambito della prestazione sportiva:

- Concentrazione e gestione dei pensieri distraenti;
- Gestione di una corretta attivazione;
- Gestione dell'errore

### CONTENUTI

- Definizioni e teorie di riferimento: Flow, Sensemaking, Motor Learning
- Mental Training e Routine: associazione di differenti tecniche per migliorarne l'efficacia
- Ambiti di applicazione e funzioni
- Dalla teoria alla pratica: esercizi e casi a confronto

### PARTECIPANTI

Psicologi, Allenatori, Preparatori Atletici

### DURATA

Una giornata di 8 ore (9.00-13.00/14.00-18.00)

### DOCENTI

Dott.ssa Stefania Ortensi, Dott.ssa Giada Tonelli

Per informazioni sui costi, sulle agevolazioni e sulle modalità di iscrizione consultare il sito web [www.pscosport.it](http://www.pscosport.it), oppure contattare la segreteria organizzativa:

mail: [ferri@pscosport.it](mailto:ferri@pscosport.it) - tel.: 02.290.133.35. - 0331.411.984.

Gli allievi del Master in Psicologia dello Sport di Psicosport usufruiscono di tariffe agevolate. Il Corso è a numero chiuso e verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.