

**Conferenza sul tema:
LA PREPARAZIONE MENTALE NELLA CORSA ORIENTAMENTO
Sesto Calende – sala conferenze presso il municipio
sabato 3 DICEMBRE 2005 ore 14.30**

Possibili argomenti trattati

- Esperienze di condizionamento mentale su atleti di vertice
- L'allenamento ideomotorio
- Strategie di risoluzione degli errori in gara
- Esercizi per ottimizzare la preparazione mentale
- preparazione mentale durante il riscaldamento
- preparazione mentale nei giorni precedenti la gara
- strategie per sostenere la motivazione durante i lunghi periodi invernali di allenamento
- controllo del dialogo interiore dopo un errore in gara
- capacità mentali coinvolte durante la prestazione orientistica

Relatori:

- Biella Roberto con funzione anche di chairman (maestro e allenatore nazionale, responsabile formazione allenatori)
- Cereatti Lucio (docente universitario di psicologia dello sport nonché orientista)
- Laura Scaravonati (atleta della squadra nazionale nonché laureata in psicologia con tesi sull'orienting)
- Segre Pandora (laureata in scienze motorie con tesi sullo stato mentale di flusso nelle gare di orientamento nonché orientista)
- Prouss Andrej (laureato in scienze motorie in Russia e allenatore delle squadre nazionali italiane)
- Tavernaro Michele (pluri campione italiano elite, atleta della squadra nazionale)
- Zanetello Tiziano (ex atleta della nazionale e allenatore nazionale)

PROGRAMMA

Ore 14.30	accrediti
Ore 14.45	presentazione di Walter Peraro, responsabile commissione formazione nazionale Fed. It. Sport Orientamento
Ore 15.00	inizio conferenza
Ore 16.30	intervallo
Ore 16.45	ripresa conferenza
Ore 17.45 -18.30	dibattito

A ciascun accreditato verrà consegnato un **attestato di partecipazione** e un CD-Rom contenente le relazioni approfondite dei relatori e altro materiale (articoli, tesi, schede ecc) relativo al tema.

La partecipazione alla conferenza è valutabile quale **aggiornamento** per tutti i quadri tecnici nazionali. Inoltre ciascun comitato/delegato regionale, mediante propria delibera, potrà riconoscere la partecipazione alla conferenza quale aggiornamento dei quadri regionali.

Quota di partecipazione € 10,00. Le **iscrizioni** dovranno pervenire entro e non oltre lunedì 28 novembre 2005 tramite e-mail all'indirizzo robiella@alice.it oppure telefonicamente al n° 0331/97.27.28. Il versamento della quota dovrà avvenire all'atto dell'accredito (ore 14.30) il giorno della conferenza. NON saranno accettate iscrizioni sul posto.

La conferenza è aperta a tutti e sono invitati gli atleti e gli insegnanti.

Conferenza nazionale sul tema:

**LA PREPARAZIONE MENTALE
IN ORIENTEERING**

SESTO CALENDE (VA)

SABATO 3 DICEMBRE 2005
ORE 14.30



Sala conferenze municipio di Sesto Calende

La conferenza è aperta a tutti i quadri tecnici della Fiso nonchè atleti ed insegnanti (verrà rilasciato attestato).

Parteciperanno quali relatori:

R. Biella, L. Cereatti, A. Pruss, L. Scaravonati, P. Segre,
M. Tavernaro, T. Zanetello

Le relazioni scritte verranno distribuite. Seguirà dibattito.

Info e iscrizioni entro 28 novembre: robiella@alice.it tel
0331/97.27.28

Quota di partecipazione € 10.