

ALLEGATO 3

Progetto di intervento è in linea generale quello che abbiamo utilizzato anche negli altri anni. L'età è perfetta, in quanto è quella in cui sono maggiormente motivati e attenti.

Le tematiche generali sono : le emozioni. Cosa sono, a che cosa servono, come gestirle.

L'ansia e lo stress in gara

La motivazione

L'attenzione e la concentrazione

Introduzione alle tecniche di rilassamento

La pianificazione degli obiettivi

Five step Strategy in pista

L'analisi di gara

Il rapporto con l'allenatore

Test Quam pre e post intervento

Dura solitamente 6- 8 incontri.

Prezzo dipende da quanti sono, da 60 a 100 a ragazzo