



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale UMBRIA

## WORKSHOP

### Preparazione Mentale nell'Atletica Leggera



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

#### Programma:

- 14:30
- 15:00/16:30
- 16:30/16:45
- 16:45/18:15
- 18:15

Ritrovo e conferma iscrizione

Costruire relazioni efficaci

Pausa

Motivazione, concentrazione,emozione

Le tre leve strategiche dello sport

Conclusioni e chiusura Workshop

Consegna crediti Fidal

**Dott.ssa Martina  
Pigliautile**

**Dott. Simone Casucci**

Come da autorizzazione del Centro Studi  
Fidal la presenza al workshop è valida per  
l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per  
tecnici.

Al Workshop sono  
ammessi un massimo di  
40 partecipanti e le  
iscrizioni saranno prese  
in ordine di arrivo

#### Modalità d'iscrizione:

Per iscriversi è necessario  
inviare una e-mail a  
[workshopumbria@libero.it](mailto:workshopumbria@libero.it)  
entro le 22:00 del giovedì  
della settimana del seminario.  
Nella e-mail vanno indicati  
nome, cognome, regione.

#### Sede del Workshop:

Il Workshop si svolgerà  
presso la sede **del Comitato  
Regionale Umbria** **invia dei  
Martiri Lager 65, 06128  
Perugia** (sesto piano, sala  
CONI).

#### Quota d'iscrizione:

La quota di partecipazione è  
di 10€ e dovrà essere versata  
il giorno stesso del seminario.