

**atletica
italiana**


FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale **CAMPANIA**

 **FIDAL
CENTRO
STUDI &
RICERCHE**

15 NOVEMBRE 2025

CONVEGNO FIDAL CAMPANIA

NUTRIAMO IL CORPO E LA MENTE

SEMINARIO SULLE TECNICHE DI GESTIONE MENTALE DELLA PERFORMANCE
E DELLE SANE ABITUDINI ALIMENTARI PER GIOVANI ATLETI

**PRESSO LA "SALA CONI - SEDE VOMERO"
VIA ALESSANDRO LONGO, 46 - 80127 NAPOLI**

PROGRAMMA:

ORE 9.00 - Accredito e Saluti delle Autorità

ORE 9.30 - "Energia per vincere: nutrizione e benessere per allenare il corpo ogni giorno" - **Relatore: DOTT. FRANCESCO SALVATI** - Research Collaborator - Stem Cells and Neurogenesis Unit presso IRCCS Ospedale San Raffaele - Milano - Biologo Nutrizionista e Specialista in Nutrizione Sportiva

ORE 10.30 - "La mente in gara: neuroscienze e strategie mentali per la prestazione ottimale" - **Relatore - DOTT. CARMINE VOLTA** - Mental Growth Specialist e Tecnico di Atletica Leggera

ORE 12.00 - Conclusioni e saluti finali

Convegno tecnico valido per l'attribuzione di 0,5 crediti formativi per i tecnici di atletica leggera tesserati

Per iscrizioni (gratuite) scrivere a: fidalcampania@libero.it