Giovedì 3 Dicembre ore 21:00

Webinar Tecnico

Il Comitato Regionale FIDAL Toscana, in collaborazione con ASSITAL e il Centro Studi & Ricerche FIDAL, organizza un Webinar dal titolo:

"Fatica Mentale e Prestazione Sportiva"

Relatore: Prof. Samuele Maria Marcora
(docente Scienza dello Sport - Università di Bologna)

In Atletica Leggera la fatica mentale riduce significativamente la prestazione, alterando la percezione dello sforzo e peggiorando le capacità decisionali anche con ridotta stanchezza muscolare. Cosa possiamo fare per combatterla?

Programma
ore 21:00 Introduzione
ore 21:10 Fatica Mentale e Prestazione Sportiva
Al termine Tavola rotonda e discussione

Iscrizioni: € 12,00 (Tesserati ASSITAL e FIDAL Toscana € 8,00)
entro martedì 1 dicembre; dopo il 1 dicembre € 20,00 per tutti

dapagarsi tramite bonifico ad ASSITAL su IBAN
IT85B0503403272000000004529

Per iscriversi inviare e-mail a info@assital.it con copia della ricevuta del bonifico indicando Nome, Cognome, Numero Tessera Fidal o ASSITAL e Indirizzo e-mail per le comunicazioni.

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,25 crediti formativi per tesserati con la Federazione Italiana di Atletica Leggera