



**Martedì 4 febbraio ore 21**

Webinar Tecnico

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

## ***“L’Allenamento Ideomotorio in Atletica Leggera”***

Relatore: Dr. Alberto Cei

Psicologo e docente Scuola dello Sport di Sport e Salute

*L’allenamento Ideomotorio è una forma di esercitazione nella quale si ha una autorappresentazione mentale sistematicamente ripetuta e cosciente dell’azione motoria finalizzata all’apprendimento o al perfezionamento del gesto sportivo. Un esperto ci spiega come integrarla in un piano di allenamento*

Orario:     Ore 21:00 Introduzione  
              Ore 21:10 Allenamento Ideomotorio in Atletica Leggera  
              Ore 22:10 Tavola rotonda e discussione

Costo Iscrizione: € 15,00 (Tesserati ASSITAL e FIDAL Liguria € 10,00) da pagarsi tramite bonifico ad ASSITAL su IBAN IT85B0503403272000000004529.

Per iscriversi inviare e-mail a [info@assital.it](mailto:info@assital.it) con copia della ricevuta del bonifico indicando Nome, Cognome, Numero Tessera Fidal o ASSITAL e Indirizzo e-mail per le comunicazioni, entro Sabato 1 febbraio.

La partecipazione al seminario darà diritto all’acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera