

# SEMINARIO (Variazione orario)

*Nuovi orizzonti per la tecnica e la gestione della corsa*

**Emozioni e sport nell'età adulta.**

**Come le emozioni risultano fondamentali nell'ottimizzazione della prestazione.**

**Contenuto:** Il seminario vuole dare una chiave di lettura diversa per il raggiungimento della miglior performance possibile in un individuo adulto. Le emozioni possono essere delle zavorre o degli acceleratori nel perseguimento dei propri obiettivi. Conoscere le emozioni e sapere come "allenarle" è importante per crescere come atleti, ma soprattutto come persone. Atleta e allenatore che si allenano vicendevolmente al rispetto della propria emotività riusciranno a superare le difficoltà insite in un percorso sportivo.

**Sabato 3 Dicembre 2022**

Impianto Tor di Quinto - Sapienza Sport  
ROMA, Via delle Fornaci di Tor di Quinto 64

Relatore:

**Luca Fulgaro**

## Programma del seminario

- Ore 15,00 accoglienza, distribuzione materiale
- Ore 15,30 inizio lavori
- Ore 17,30 - 17,45 pausa
- Ore 17,45 ripresa lavori (PRATICA)
- Ore 18,30 Conclusioni, discussione finale e prospettive di nuovi incontri.

- 
- Il seminario è organizzato dal **CP FIDAL Roma**, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
  - Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro mercoledì 30 novembre 2022 al seguente indirizzo e-mail: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it).
  - Il costo è di € 30,00 che dovranno essere saldati in contanti alla segreteria del seminario al momento dell'accoglienza. La partecipazione ad almeno tre seminari consente di avere una riduzione del costo dei successivi seminari.

**Federazione Italiana di Atletica Leggera**

**Comitato Provinciale FIDAL ROMA** <http://roma.fidal.it/>

Via Flaminia Nuova, 830 00191 Roma Italia mail: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it)