

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.
 - 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