



Federazione Italiana Vela
XIV ZONA

Il **COMITATO XIV ZONA FIV** in collaborazione con il **SETTORE FORMAZIONE** organizza un incontro di formazione e aggiornamento per Dirigenti, Istruttori, Allievi Istruttori e A.D.I.

PREPARAZIONE MENTALE E PSICOLOGICA PRIMA DI UN EVENTO SPORTIVO

L'incontro è valido come Corso di Aggiornamento per gli Istruttori (portare il libretto per la vidimazione). La partecipazione è aperta a tutti i tesserati FIV interessati ed è particolarmente consigliata ad allenatori di squadre agonistiche, preparatori atletici, coach e atleti di alto livello.

ARGOMENTI TRATTATI:

- Lo stress e l'ansia pre gara
- Stress e ansia nello sport di squadra
- Stress e ansia nello sport individuale
- Come aumentare la performance
- Prepararsi a una competizione: pre-gara, durante e post gara

RELATORE:

D.SSA FRACAS BIANCAMARIA

L'incontro si terrà Sabato 5 marzo a partire dalle ore 09.30 e con termine indicativo alle 11.30, presso la Fraglia Vela Desenzano. E' gradito l'accredito tramite email all'indirizzo: formazionexivzona@gmail.com

La quota di partecipazione ammonta a 20 euro e può essere pagata direttamente all'inizio dell'incontro oppure tramite bonifico sul Conto Corrente intestato alla Federazione Italiana Vela Comitato XIV ZONA - CODICE IBAN: IT 51T 010052089900000001033 - Banca Nazionale Del Lavoro - Filiale di Rovereto

L'incontro è valido come Corso di Aggiornamento per gli Istruttori; raccomandiamo quindi di portare il libretto per la vidimazione. Verrà comunque tenuto un registro delle presenze, quindi gli Istruttori che non hanno ancora ricevuto il libretto potranno farlo vidimare in seguito.