

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

**Responsabile del Procedimento**

Dott.ssa Mariarita Forgiarini  
e-mail: [promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it](mailto:promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it)

Alle Istituzioni e Associazioni interessate

**OGGETTO: SportivaMente:** formazione riservata a docenti, allenatori e tecnici delle società sportive.

Con la presente si informa che il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale (ASUFC), in collaborazione con la Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati (SISSA) di Trieste, organizza una formazione *rivolta a docenti, allenatori e tecnici delle società sportive*, condotta dal Prof. Stefano Canali.

La formazione ha l'obiettivo di fornire una serie di strumenti complementari per ottenere una più elevata adesione alla pratica sportiva nei ragazzi e sollecitare negli atleti l'acquisizione di una serie di *disposizioni mentali* imprescindibili per la piena manifestazione delle potenzialità psicofisiche individuali.

Verranno illustrati i principali elementi scientifici alla base dell'approccio proposto accompagnati da esercizi (training emotivi e cognitivi) volti a migliorare le motivazioni alla pratica sportiva, trasformare in abitudini profonde i comportamenti desiderati, potenziare la concentrazione, la regolazione emotiva (elemento critico nella pratica sportiva e nello sport agonistico), la motivazione e l'autocontrollo, vale a dire la capacità di inibire la tendenza a scegliere le abitudini meno faticose, le gratificazioni immediate a scapito di risultati e vantaggi superiori ma acquisibili.

Il corso si terrà a **Gemoni del Friuli lunedì 04 dicembre 2023 dalle ore 17.30 alle ore 20.30** presso la casa dello studente, sede del Corso di Laurea in Scienze motorie dell'Università degli studi di Udine.

La partecipazione è gratuita.

Saranno accolte le richieste fino a esaurimento dei posti disponibili; pertanto, è necessario inviare l'iscrizione all'indirizzo e-mail [promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it](mailto:promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it) **entro le ore 12.00 del giorno 30 novembre 2023**.

Nel richiedere la massima diffusione dell'iniziativa, divulgando la locandina in allegato, si coglie l'occasione per porgere cordiali saluti.

Udine, 23 novembre 2023

**dott. Aldo Savoia**  
Direttore del Dipartimento di Prevenzione

