

IL QUADRILATERO SPORTIVO, LA VERA SFIDA DI OGNI ATLETA È IL RAGGIUNGIMENTO DELL'EQUILIBRIO TRA I 4 PUNTI: MENTE, CORPO, ALIMENTAZIONE, PERFORMANCE.

Sabato 26 Aprile 2025

Sala Ex Campo CONI-Riccardo Santoru – Via dello Sport Cagliari

IN PRESENZA

Obiettivo: promuovere l'importanza della formazione dei tecnici sul quadrilatero della performance: allenamento, alimentazione, psicologia e performance.

Programma del convegno

Moderatore: **Gianfranco Dotta** Maestro dello Sport - Responsabile Tecnico Fidal Sardegna

- Ore 17:15 Accredito dei partecipanti.
- Ore 17:30 Introduzione a cura di **Aldo Medea**, Commissario Straordinario FIDAL Sardegna.
- Ore 17:45 **Francesca Dessena**-Psicologa dello Sport.
La preparazione mentale: chiave del successo degli atleti agonisti di alto livello.
- Ore 18:00 **Valentina Pintus** Ostetrica, Laurea in Scienze Motorie
Allenamento e ciclo mestruale, influenza degli ormoni sull'allenamento della donna.
- Ore 18:15 **Cominu Marcello** Nutrizionista.
Apporti proteici nelle specialità di potenza: cosa, come, quando.
- Ore 18:30 **Luca Zoncu** Laureando Magistrale in Scienze e Tecniche dello sport.
400m piani e 400hs: aspetti fisiologici e spunti per l'allenamento.
- Ore 18:45 **Paola Gillone** Fisiatra-**Matteo Pusceddu** Fisioterapista FIDAL Nazionale.
Valutazione e prevenzione della sindrome da sovraccarico ed alterato carico nella corsa.
- Ore 19:15 Interventi e conclusioni.

Il convegno è organizzato congiuntamente da CR FIDAL Sardegna e in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL, ed è valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.

Le iscrizioni sono gratuite e dovranno essere inviate entro le 24 del 24 Aprile 2025 al seguente indirizzo e-mail: andrexu@inwind.it