



SPORT e MEDITAZIONE

1° Corso per atleti, tecnici e dirigenti

Roma 14/15 e 21/22 giugno 2014

1. CORSI - DESTINATARI

La A.S.C., in collaborazione con la Scuola dello Sport del C.O.N.I. Lazio, indice ed organizza il "1° corso sport e meditazione", con il duplice obiettivo di fornire alle società e loro tesserati un'occasione di confronto e crescita culturale per allenare a gestire al meglio le capacità mentali, l'autocontrollo e l'autodeterminazione per raggiungere grandi traguardi, per acquisire strumenti per la gestione dello stress da gara e migliorare la concentrazione.

Il corso sarà aperto a 25 partecipanti che dovranno far pervenire la domanda di partecipazione **entro il giorno mercoledì 11 giugno 2014 ore 10.00**. Oltre tale termine l'organizzazione si riserva se accettare o meno la domanda. Saranno accolte le prime 25 domande arrivate in ordine temporale. Gli eventuali esuberanti saranno valutati ed eventualmente trasferiti in una successiva edizione della stessa iniziativa, che verrà contestualmente programmata e calendarizzata. La graduatoria sarà pubblicata sul sito internet www.ascsport.it.

2. ARTICOLAZIONE – DATA DI INIZIO - DURATA - ORARIO

Il corso sarà articolato sulla base di un modulo didattico della durata 12 ore in 4 incontri nelle giornate del sabato e della domenica con inizio in data sabato 14 giugno 2014.

Orario del corso: dalle ore 9.00 alle ore 12.00

3. SEDE DI SVOLGIMENTO

Sede del corso:

Roma – Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa "Giulio Onesti", Largo Giulio Onesti, 1

00100- Roma - Telefono 06-36859137 - www.coni.it



4. REQUISITI MINIMI DI AMMISSIBILITÀ

I requisiti minimi per partecipare al corso sono:

- di essere tesserati ASC e/o in via di tesseramento;
- di ricoprire la figura di atleta, tecnico o dirigente in associazioni già affiliate ASC e/o in via di affiliazione.

5. QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione al corso sarà di euro 250,00 .

L'Ente contribuirà con una quota di euro 50,00 per coloro che hanno già partecipato ad altri corsi organizzati da ASC e/o sono titolati di corsi "pre base" HEPC.

Le spese per l'eventuale fruizione della mensa all'interno del Centro di Preparazione Olimpica nonché quelle di viaggio saranno a carico del partecipante.

6. PROGRAMMA ORARIO

- ore 09.00 accreditamento partecipanti e consegna materiale didattico
- ore 09.20 inizio lezione con presentazione del programma giornaliero
- ore 09.30 attività teorica - pratica
- ore 12.00 fine delle lezioni e saluti

7. MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLE DOMANDE

I candidati a decorrere da lunedì 26 maggio 2014 potranno presentare le domande di partecipazione attraverso la compilazione del modulo in allegato che dovrà essere inviato via fax al numero 06-23328923 e/o via email all'indirizzo roma@ascsport.it .

Tutti coloro che avranno fatta la richiesta, una volta ricevuta la conferma di partecipazione, potranno procedere al versamento della quota di partecipazione con bonifico bancario sul conto corrente intestato a Attività Sportive Confederato presso FINECO BANK IBAN IT5320301503200000003438505

Causale: 1° Corso sport e meditazione.

La ricevuta di avvenuto bonifico dovrà comunque essere presentata all'atto dell'accreditamento nella data della 1ª giornata di lezione.



8. OBIETTIVO DEL CORSO DI FORMAZIONE

Il corso è proposto in risposta ad una crescente richiesta, all'interno delle organizzazioni sportive, di far ottenere ai propri tesserati un primario miglioramento della resa sportiva nella competizione anche a livello amatoriale con la riduzione dei tempi di reazione, lo smaltimento più rapido dell'acido lattico, l'aumento della stabilità emotiva, l'ampliamento della visione d'insieme per la migliore gestione dello stress da gara. Il corso rappresenta il primo evento del genere nell'ambito della formazione prevista dal Piano Nazionale di Formazione dell'A.S.C. e fa riferimento anche all'Offerta formativa della Scuola regionale dello Sport CONI Lazio.

9. DOCENTI

Le lezioni del Corso saranno tenute da docenti qualificati ed esperti consulenti della ASC.

10. ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE/PARTICIPAZIONE 5. FREQUENZA

Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

Per ottenere detto attestato occorre presenziare ad almeno a 3 giornate di lezione.

11. FRUIZIONE STRUTTURA ALBERGHIERA DEL CENTRO

Sarà possibile, salvo disponibilità della struttura alberghiera, di fruire della sistemazione in camera singola e/o doppia, pagando al momento dell'iscrizione un supplemento per notte di:

euro 37,00 per la sistemazione in camera doppia ;

euro 46,00 per la sistemazione in camera doppia con mezza pensione;

euro 53,00 per la sistemazione in camera doppia con pensione completa;

euro 52,00 per la sistemazione in camera singola;

euro 61,00 per la sistemazione in camera singola con mezza pensione;

euro 68,00 per la sistemazione in camera singola con pensione completa.

I rapporti con la struttura alberghiera saranno tenuti esclusivamente dalla segreteria ASC alla quale potranno essere chieste tutte le informazioni necessarie.



SPORT e MEDITAZIONE

1° Corso per atleti, tecnici e dirigenti

Roma 14/15 e 21/22 giugno 2014

DOMANDA DI PARTECIPAZIONE

Da inviare a decorrere da lunedì 26 maggio 2014 ed **entro il giorno mercoledì 11 giugno 2014 ore 10.00** via fax al numero 06-23328923 e/o via email all'indirizzo roma@ascsport.it . Oltre tale termine l'organizzazione si riserva se accettare o meno la domanda. Saranno accolte le prime 25 domande arrivate in ordine temporale. Gli eventuali esuberanti saranno valutati ed eventualmente trasferiti in una successiva edizione della stessa iniziativa, che verrà contestualmente programmata e calendarizzata. La graduatoria sarà pubblicata sul sito internet www.ascsport.it .

Il/la sottoscritto/a cognome _____ nome _____
nato/a _____ (PR _____) il ____/____/____ tessera A.S.C. numero _____
telefono _____ Fax _____ Cellulare _____ e- mail _____ @ _____
residente a _____ CAP _____ PR _____
via _____ n. _____
in qualità di _____ dell'Associazione _____

chiede

di partecipare al 1° Corso per atleti, tecnici e dirigenti

Sono a conoscenza che , una volta ricevuta la conferma di partecipazione, dovrò procedere al versamento della quota di partecipazione con bonifico bancario sul conto corrente intestato a Attività Sportive Confederato presso FINECO BANK IBAN **IT532030150320000003438505**

Causale: **1° Corso sport e meditazione.**

Al fine di poter fruire del contributo di ASC di euro 50,00 dichiaro di aver già partecipato al corso ASC di _____.

Data ____/____/____

Firma _____