

UNIS&F

10 volte SICUREZZA

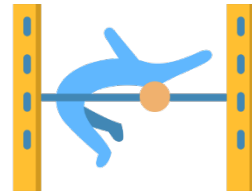
8^a edizione



I promotori dell'iniziativa

Con il contributo di:





La metafora dello sport

Alessia Trost - OLY

Cosa faccio

- Atleta in transizione
- Tecnico Fiamme Gialle
- Progetto 360 Fiamme Gialle
- Progetto Salto in Alto CR Fidal Lazio
- Game Changers - Atletica TV
- European Athletics Athletes' Committee





Equilibrio

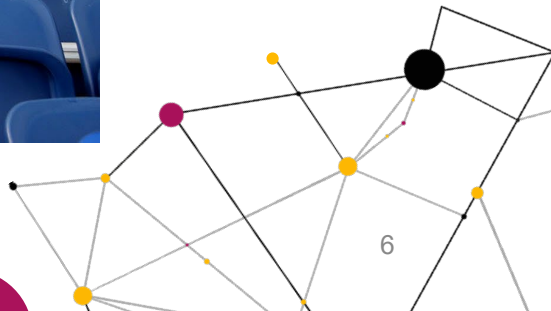
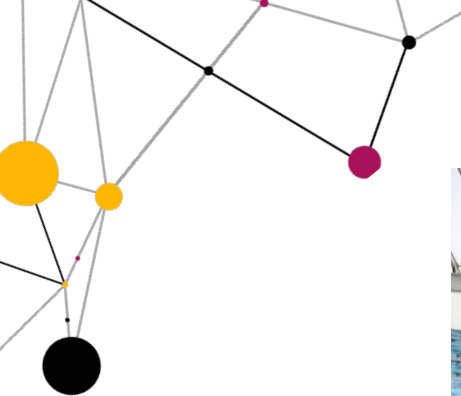
- **Il mio corpo é il mio limite.** É tuttavia un paradosso che sia tale limite ad aprire il campo della possibilit .
- **Un atleta sano é un atleta che lavora.** Un atleta che lavora, prima o poi diventa un atleta che corre veloce.

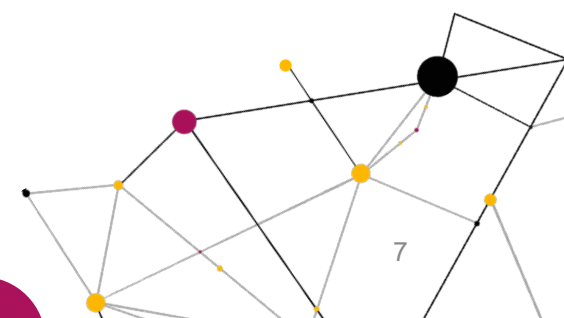


Desiderio

- Allenarsi per imparare a fare. Fare per saper aspettare.
- Scelte di libertà, ovvero responsabilità - un atleta.
- Adesso serviamo proprio tutti - una squadra.









Fiducia

- **Un atleta senza allenatore fa poco. Un allenatore senza atleta fa niente.**
- La separazione delle conoscenze e delle competenze. In capo a chi si determina la prestazione?
- La fiducia si é rotta, mi dicevano che ero brava. Invece poi ho capito che avevo un bravo allenatore.



In sè stessi

- **Quel che gli atleti fanno:** atto di fede verso Tokyo 2021. A posteriori si vedrà.
- Nella solitudine ho potuto scorgere il mio modo e sono passata dal *perché* al *come*. Il piacere di fare.
- One step back - dal 2013 al 2020

Perchè

- 2014
- 2015
- 2016 a Rio - e a Pordenone.
- Gli atleti fanno così, ma così ha perso di senso. **Perché salto?**





Come

- Attribuzioni - che fatica con Alessia Trost.
- Altro-determinazione e come faccio con quello che ho. Un modo personale o personalmente sostenibile.
- Oltre il modello giusto. Ad esempio, oltre l'ossessione della tecnica e del corpo.



L'arco



Cosa (non) succedeva

- Blackout: impotente, senza energie e troppo dentro per vederlo.
- Ma mangi?
- Il mondo è chiuso





Cambiare

- **Concentrazione:** mettere il proprio corpo a disposizione del proprio desiderio. Training autogeno
- **Fare senza interpretare.** Ansia positiva e prestazione.
- **Flow - ma diverso.** Verso Tokyo con soddisfazione.

Fine?



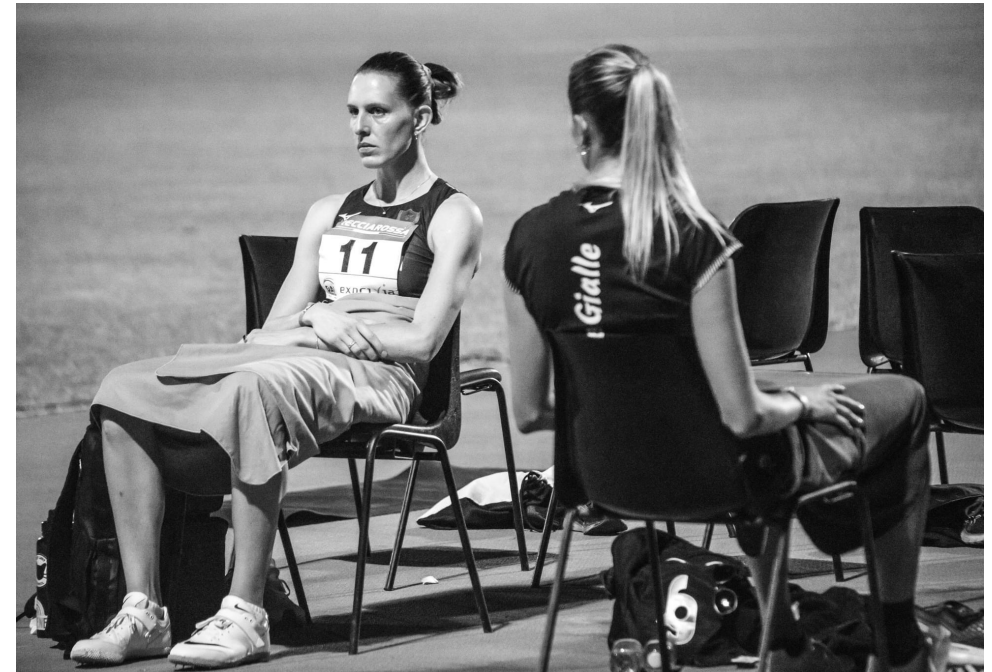
Infortuni

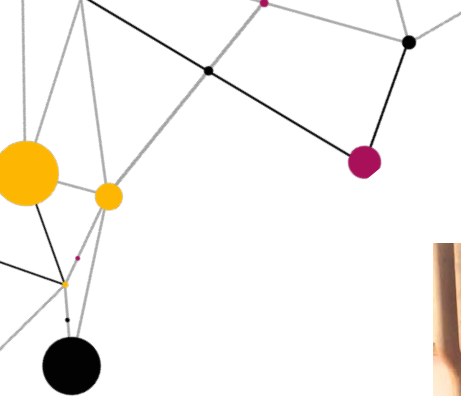
- Intervenire velocemente. Il paradosso del tempo.
- Riorganizzare
- **Oltre il limite.** Qui è tutto scompensato. Il mio tallone d'Achille.



Cambiare - Di nuovo

- Dalla competizione alla prestazione. Una delusione e una questione di identità.
- “A gennaio torno a saltare. Vorrei il record italiano e i Mondiali di Tokyo.”
- Le Fiamme Gialle e il tempo.





**Ti interessa l'argomento?
Compila il form, bastano solo 2 minuti!**





UNISRF

10 volte **SICUREZZA** 8^a edizione

Grazie!



Per informazioni:

Ufficio sicurezza | 0422 916488

sicurezza@unisef.it

