



**SERVEI D'ESPORTS DE L'UJI
ACTIVITATS DE FORMACIÓ ESPORTIVA
PRIMER SEMESTRE 2015/16**

Com afrontar psicològicament un gran repte esportiu: maratons, triatlons, curses per muntanya	
Continguts	Aquest taller donarà les eines bàsiques per tal d'afrontar un gran repte esportiu on les exigències físiques i psicològiques fan arribar als esportistes a situacions agòniques que poden fer que no aconseguen els seus objectius.
Professorat	<i>Eduardo Morelló Mari Carmen Molés</i>
Dates	13 i 14 de novembre
Dies	Divendres i dissabte
Horari	Divendres de 16 a 21.30h i dissabte de 9.00 a 13.30 hores.
Lloc	Pavelló poliesportiu UJI
Preu	<u>Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 15 euros</u> <u>Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses de serveis de l'UJI:</u> 15 euros SAUJI: 20 euros Altres col·lectius: 25 euros
Places	15 mínim i 30 màxim.
Avaluació	Assistència al 80% de les sessions
Durada	Nombre d'hores teòriques- pràctiques: 10
Crèdits	0,5 crèdits
Inscripció	Fins el 8 de novembre al Servei d'Esports de l'UJI o en l'adreça web http://inscripcio.uji.es/ http://bit.ly/1HkDUKN

Més informació:

<http://ujiapps.uji.es/serveis/se/ambits/formacio/>

**Servei d'Esports
964 728 804 / 964 729 332**