

Nella serata di Martedì 21 Febbraio 2023, Cardatletica, in collaborazione con lo studio medico KINESIS ha organizzato una serata incontro aperto a tutte le associazioni sportive Cardanesi e a tutta la cittadinanza, avente come tema principale la promozione e la tutela della salute.

Si sono affrontati volutamente temi non per forza legati ad una sola disciplina sportiva, ma si è cercato di abbracciare anche altri sport.

Nello specifico il titolo dell'iniziativa è

Sport: allenamento, nutrizione, mente e salute

Sono stati affrontati due temi molto importanti complementari alla preparazione fisica dell'atleta, quali la Psicologia dello sport e la nutrizione finalizzata alla prestazione sportiva.

Per la psicologia dello sport si sono toccate tematiche come:

- Che cos'è la Psicologia dello sport (Ambiti, destinatari, obiettivi)
- La preparazione mentale nello sport
- Tecniche di mental training per incrementare la performance sportiva e il benessere psicofisico

Per la parte relativa allo Sport e la Nutrizione si sono toccate tematiche come:

- Valori antropometrici rilevanti per l'atleta (BMI, percentuali di grasso, massa muscolare, acqua corporea)
- Accenno all'alimentazione in funzione di allenamento e/o gara (cosa mangiare e cosa NON mangiare prima di allenamento e prima di una gara)
- Strategie nutrizionali a lungo termine per migliorare la performance sportiva e prevenire infiammazioni e infortuni
- L'integrazione sportiva, differenze tra barrette, tra integratori, consigli pratici.

Di seguito foto della serata:





CardAtletica



in collaborazione con



KINESIS

STUDIO MEDICO POLISPECIALISTICO • FISIOCINESITERAPIA

PROMOZIONE E TUTELA DELLA SALUTE

Sala Spadolini

Cardano al Campo,

Via Torre 2

(Accanto al Comune di Cardano)

Martedì 21 Febbraio 2023

ore 21:00-23:00

Programma:

- . Ore 20.45 Accoglienza
- . Ore 21.00 Psicologa dello sport
- . Ore 21.40 Nutrizionista
- . Ore 22.15 Dibattito e domande

Argomenti:

1) Sport e Psicologia dello Sport:

- La Psicologia a servizio dello sport.

Che cos'è la psicologia dello sport (ambiti, destinatari, obiettivi)

- La preparazione mentale nello sport.

Le tecniche di mental training per incrementare la performance sportiva e il benessere psicofisico.

2) Sport e Nutrizione:

- Valori antropometrici rilevanti per l'atleta (BMI, pliche; percentuali di grasso, massa muscolare e acqua corporea)

- Accenno all'alimentazione in funzione dell'allenamento / gara.

- Strategie nutrizionali a lungo termine per migliorare la performance sportiva

- L'integrazione sportiva, consigli pratici.

I relatori dei convegni saranno esperti del settore, laureati in psicologia/biologia

Dott.ssa Camilla Balzarini - Psicologa dello Sport

Dott.ssa Francesca Tacconi - Biologa / Nutrizionista

A.S.D. CardAtletica - INFO - 371 3771770 Alessandro

Via Varese n°5/E, 21010 Cardano al Campo (VA) - Email: info.cardatletica@gmail.com - Web Site: www.cardatletica.it

Iscritta al registro del Coni n°187814 e n°202008 - Codice Affiliazione Fidal/Federazione Italiana di Atletica Leggera; VA750 - Codice Affiliazione UISP(Unione Italiana Sport Per tutti);D090579