

# 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