



Comune di Mandello del Lario
Assessorato allo Sport

Cab Polidiagnostico di Barzanò e Merate



Organizzano un **ciclo di serate**, per tutta la popolazione

**SECONDA
EDIZIONE
2018**

Attiva**MENTE**

Benessere nella VITA e nello SPORT

Relatrice: Dott.ssa Maria Chiara Crippa,
Psicologa del CAB Polidiagnostico, specializzata in Psicologia dello Sport



ORARIO 20.30 – 22.00

**PRESSO
Sala Conferenze**

Sede Soccorso degli Alpini,
via degli Alpini 3
Mandello del Lario



21 MARZO 2018
CUORE, SPORT e SALUTE...
(Allenamento e Variabilità Cardiaca)

La misurazione della variabilità cardiaca è una tecnica che sfrutta la misurazione di alcuni parametri del battito del cuore per fornire informazioni sullo stato di salute della persona. Migliore variabilità significa meno stress, umore più positivo e migliori atteggiamenti (performance!) nella vita di tutti i giorni. Durante la serata scopriremo di cosa si tratta e come allenare la Variabilità Cardiaca servendoci di tecnologie moderne ed avanzate come il biofeedback. Con la partecipazione del Dr. Roberto Sala, Medico dello Sport

21/03

4 APRILE 2018
PSICOLOGIA DELLO SPORT... (Allenamento mentale)

Spesso molti sportivi, pur riconoscendo il ruolo che la "Testa" gioca nella performance sportiva, si dimenticano della sua esistenza e soprattutto del suo allenamento. Succede così di prendere parte alle sfide (anche della vita!) senza essere preparati mentalmente. Allenare la mente significa lavorare per potenziare la performance sportiva ed il benessere quotidiano. Durante la serata si presenterà il tema dell'allenamento mentale proponendo alcune strategie e strumenti pratici utili a tutti gli sportivi, e non solo.

4/04

18 APRILE 2018
SCONFITTE ed ERRORI... (Amici o Nemici)

Commettere diversi errori in gara ... perdere la partita o il primo posto per un soffio, sono eventi che abbiamo vissuto e che sperimentiamo in modo negativo, come un "momento" da cui voler scappare. La sconfitta e l'errore spesso si vivono come un fallimento, portando a vivere lo sport (scuola e lavoro!), con ansia e stress. Durante la serata proveremo a comprendere i risvolti positivi dell'errore o di quella che, inizialmente, può apparire una sconfitta. Anche molti importanti personaggi della nostra storia sono passati attraverso ripetuti fallimenti prima di ottenere grandi risultati.

18/04

CON IL PATROCINIO DI



Provincia di Lecco



CONI
COMITATO
REGIONALE
LOMBARDIA



Si ringrazia il Soccorso
degli Alpini "Ten. Gildo Molteni"
di Mandello del Lario