



**A.S.D. POLISPORTIVA RICREATORIO MARANO**

In collaborazione con



Con il Patrocinio  
del Comune di  
Marano Vicentino

## **PROGETTO SPORT E BENESSERE**

**INCONTRI FORMATIVI** Dedicati agli atleti delle squadre giovanili e aperto alle famiglie degli atleti

**Venerdì 20 Gennaio 2023** ore 20:30

**1^ SERATA** a tema **AUTOSTIMA**

A cura di Pietro Lombardo

### **COME DARE DEL PROPRIO MEGLIO LAVORANDO SULLA FIDUCIA, LA GRINTA E LA SICUREZZA IN SE STESSI E NEL GRUPPO**

Raggiungere l'eccellenza nello sport richiede non solo una prestazione fisica performante ma anche un adeguato livello di autostima e fiducia in se stessi. In questo incontro saranno analizzate le leve motivazionali dell'autostima.

### **COME GESTIRE LE EMOZIONI NELLO SPORT**

In che modo è possibile gestire le emozioni per dare il meglio di sé nell'attività sportiva? Come mai vi sono atleti che spiccano sugli altri e riescono ad ottenere una prestazione eccellente nei momenti più difficili della competizione? Come è possibile con la propria mente controllare l'ansia, paura e rabbia prima e durante una prestazione?

Imparare a lavorare sulle proprie emozioni permette di migliorare il proprio rendimento non solo nello sport ma in qualsiasi campo d'azione.

**Venerdì 3 Febbraio 2023** ore 20:30

**2^ SERATA** a tema **LE EMOZIONI**

A cura di Pietro Lombardo

**Venerdì 17 febbraio 2023** ore 20:30

**3^ SERATA** a tema **ALIMENTAZIONE**

A cura di Eleonora Orso

***"Credo fortemente che la nutrizione  
sia un'arma potentissima  
per ottenere un miglioramento,  
non solo della forma fisica,  
ma soprattutto della nostra salute:  
imparare a mangiare in modo equilibrato ...  
e mantenere costante il nostro tono energetico***

Per migliorare le abitudini alimentari e la prestazione sportiva regolando le energie nella giornata e durante gli allenamenti

*Le serate si svolgeranno presso l'Auditorium a Marano Vicentino.*

*Contributo minimo di €5 ad atleta per tutto il percorso dei 3 incontri.*

*Per info : scrivere un messaggio a : Cavedon Silvana 339 679 5271, Cavedon Federico 340 407 5748*