

VareseNews

Allenare l'ansia, sul campo e nella vita

Pubblicato: Martedì 10 Ottobre 2017



Il trust di tifosi **"Il basket siamo noi"** è nato per sostenere dall'interno la Pallacanestro Varese (detiene il 5% delle quote del club) ma propone – ad associati e non – una **serie di attività legate** allo sport e al basket.

Tra queste rientra senza dubbio l'incontro organizzato per il prossimo **venerdì 13 ottobre: il Salone Estense** di via Sacco (al piano terra del palazzo comunale) ospita dalle **20,30** una serata intitolata **"Gioca con l'ansia... allenala!"** e destinata ad atleti, allenatori e genitori

L'appuntamento sarà condotto da due psicologhe dello sport e psicoterapeute: **Valeria Resta** è partner di Demichelis Mindroom e docente all'Università dell'Insubria oltre ad aver collaborato con Milan Lab; **Michaela Fantoni** è il responsabile del Centro Elpis, ha fatto parte della commissione sanitaria della Federcanottaggio per Londra 2012 e collabora con la Federazione di nuoto paralimpico.

L'argomento della serata riguarda, appunto, **l'ansia**, che da avversario da battere può invece essere "misurata" e quindi **trasformata in alleato per un atleta**. Grazie ad alcuni strumenti innovativi si potranno **osservare** su un monitor le reazioni emotive per prenderne consapevolezza; saranno quindi **proposti esercizi** pratici di preparazione mentale ed esempi di come l'ansia possa essere vissuta in modo positivo.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

