ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

Un successo il meeting, “L’importanza dell’atteggiamento mentale nelle prestazioni sportive”.

2 Ottobre 2023



Atleti delle discipline più varie, dal pallavolo al calcio fino al rugby, allenatori, tecnici sportivi del ciclismo, del tennis tavolo e dell’equitazione arrivati anche da Teramo e Sulmona hanno partecipato, ieri all’Aquila, al meeting su “L’importanza dell’atteggiamento mentale nelle prestazioni sportive”.

Organizzato dall’Asd FisicaMente di **Loredana Gala** e **Giorgio Lucci**, mental coach certificati in coaching ad alte prestazioni, l’appuntamento rientrava nel ricco calendario di eventi del progetto “L’Aquila rinasce con lo sport” promosso e finanziato dal Comune, ed è stato organizzato in collaborazione con lo CsaIn Abruzzo.

Sono stati affrontati temi come la gestione emotiva e dell’ansia da prestazione, spiegando cos’è e a cosa serve il mental coaching e come fisiologia, linguaggio e focus influenzano le prestazioni, si è avuta l’opportunità di ascoltare le testimonianze di due ospiti d’onore con la partecipazione straordinaria di **Alessandra D’Ettorre**, campionessa mondiale Juniores ed europea Under 23 di ciclismo, e di **Michela Mannucci**, 12 volte campionessa europea pattinaggio a rotelle, e si è

spiegato come far diventare sconfitte e successi una guida vincente.

Ha portato i suoi saluti l'assessore comunale allo Sport **Vito Colonna** ed è intervenuta anche la sindaca di Castelvecchio Calvisio, **Luigina Antonacci**.