

Allenarsi e tirare con la testa

La preparazione mentale per la scherma



Ehi! Se sei tra quelli che credono che la testa conti molto nella scherma, ma non la si può allenare... ti do una **buona notizia**:

l'aspetto mentale dell'atleta SI PUO' ALLENARE!!

Non è necessario avere un problema per iniziare un **PERCORSO di PREPARAZIONE MENTALE**, basta la voglia di cambiare e migliorarsi!



Per questo motivo sei invitato al seminario il

17 febbraio, ore 15.00

presso Centro Tecnico Federale FIB – via fiume bianco snc

Si parlerà di:

- mental training e abilità mentali per la scherma
- motivazione, goal setting e performance
- la gestione dell'ansia e dell'attivazione emotiva
- concentrazione, attenzione e consapevolezza dello schermidore



PSICOLOGI DELLO SPORT
Dott. Andrea Mastrorilli

Ti aspetto!