

Skirmjan news



numero 144 OTTOBRE 2021

Circolo Scherma Imola, anche la mente conta nelle performance

Sono cominciati gli incontri degli atleti con la Dott.ssa Monica Paliaga, psicologa sportiva e mental coach certificata ICF

In casa **Circolo Scherma Imola** nulla è lasciato al caso. Così, in questo avvio di stagione 2021/2022 la società sportiva guidata dal presidente Lorenzo Muscari ha riservato ai propri atleti l'opportunità di un ciclo di incontri con la **dottorssa Monica Paliaga**, psicologa sportiva e mental coach certificata ICF.

Al centro del progetto, articolato in quattro appuntamenti collettivi presso la sede del Circolo Scherma Imola in via Ercolani n.16, c'è la volontà di allargare gli orizzonti che riguardano e delinano la performance agonistica e gli elementi che la compongono.



“Alla base del percorso c'è la volontà di unire la passione per lo sport alle diverse competenze, di natura tecnica e mentale, che compongono la performance – spiega la Paliaga -. L'atto agonistico è piuttosto complesso perché per la sua realizzazione concorrono, oltre ai dettami tecnici specifici delle singole discipline sportive, anche la sfera emotiva e la nutrizione”.

Un autentico salto concettuale, per espandere l'orizzonte e la visione della prestazione. *“La performance ottimale si raggiunge non soltanto quando si centra un buon risultato sportivo – continua - ma anche nel momento in cui ci si riesce ad esprimere al meglio o si prende coscienza di un miglioramento”.* Non solo. *“Ci piacerebbe incuriosire i ragazzi e fargli comprendere la valenza del percorso – specifica la psicologa sportiva e mental coach -. Non ci dev'essere*

per forza una problematica alla base per spalancare le porte di questo mondo ma, semplicemente, il desiderio di raggiungere gli obiettivi dal punto di vista prestazionale e personale”.

Tanti i temi trattati durante gli incontri. *“Dall'analisi della composizione della prestazione sportiva alla gestione della pressione e dell'ansia – conclude la dottorssa Paliaga -. E ancora. Il ruolo delle emozioni come preziose alleate e l'interpretazione da dare agli obiettivi che dovrebbero essere sempre raggiungibili per non sfociare in aspettative. Ma anche l'importanza del dialogo interiore e della concentrazione e la capacità di ascoltare i messaggi corporei”.*



COMPLETA LA TUA ISCRIZIONE ENTRO IL 31 OTTOBRE! TI ASPETTIAMO NELLA NOSTRA SEGRETERIA

Via Ercolani n.16, Imola – Tutti i pomeriggi dalle 17 alle 19.30, il martedì ed il giovedì fino alle 20

I nostri Sponsor, indispensabili per tutto ciò. Grazie!



Via Fluno 1300 Mordano www.imolabevande.it



PROGETTAZIONE MECCANICA
Via Baldini, 7 - 40026 Imola (Bo) - Tel. 0542 640392
Via Bandini 7 Imola www.studioerreimola.it



La stampa serigrafica certificata dalla tripla AAA
WWW.SERIGRAFIAAAA.IT
La Bottega di Palazzo Via Orsini 5 Imola tel 0542.25386



Via Selice Prov.le 17/A Imola www.sacmi.it



di LANDINI S. & C. s.n.c.
Via Gambellara 8/C Imola tel. 0542-640920



TOSSANI ASSICURAZIONI SAS DI TOSSANI MANUEL
Piazza Gramsci 21 Imola tel 0542-23418



Gruppo Battistolli

Via Luca Della Robbia 60 Vicenza www.battistolli.it



La BCC CREDITO COOPERATIVO
ravennate forlivese e imolese
Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea
Filiale Via Emilia 212 Imola www.labcc.it



Via Brodolini 16 Imola tel.0542.640583



LAVORAZIONI MECCANICHE C.N.C.

Via Piancastelli 6 Imola tel.0542-640458



Via R. Bacchini 4/G Imola www.rstrspanti.it



Via Sassi Lu'gli, 7/B - 40026 Imola (BO) - Tel. 335/7096993 335/386055



DALL'OSSO
AMMINISTRAZIONI IMMOBILIARI SRL
Via Cavour 65 Imola tel 0542-22008



Via Ercolani 19/E Imola tel. 0542-642632



FILL CHIMICA

Via Del Lavoro 12 Cervia (RA) www.fillchimica.com



FONDAZIONE
Cassa di Risparmio di IMOLA

Palazzo Sersanti -Piazza Matteotti 8 Imola
www.fondazionecimola.com



Via G. Mazzini 4 Imola
www.comune.imola.bo.it



Sede Castel San Pietro via Mazzini 8
Sede Imola Via La Malfa 33/2
www.olimpiagestsport.com



Via Fornace 2 Casalfumane (BO)
www.officinasanitariabarbieri.it



Via Rossini 25 - 40026 Imola (Bo) - Tel. 0542 680800

Via Rossini 25 Imola - www.imolahotel.it

SKIRMJAN NEWS numero 144 OTTOBRE 2021

La news letter della scherma di Imola | pubblicazione mensile

REDAZIONE

Circolo Scherma Imola
Ufficio stampa & Comunicazione | Mattia Grandi
Stampa: Nuova Grafica Imola

Circolo Scherma Imola

Via Ercolani 16 - Imola (BO)
Tel. 0542 640484 info@scherma.it
www.schermaimola.it



Via Amendola, 37/41 - IMOLA (Bo) 0542 26523
Via Di Mezzo, 1 - TOSCANELLA (Bo)
Servizio continuato 24 ore su 24 - cell.348 2501231

Via Amendola 37 Imola - Bologna Via Di Mezzo, 1 Toscanella di Dozza



Via Luciano Calamelli 1-1b-1c
40026, Imola (BO) Tel. 0542/28121
Mail: info@nuovagraficaetecnologia.it
Sito: www.nuovagraficaetecnologia.it



Pizzeria Risterante



Specialità Pesce

