



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Provinciale Oristano**



## **PSICOLOGIA DELLO SPORT – “ALLA SCOPERTA DEL MENTAL TRAINING”**

Si è conclusa positivamente la conferenza sul Mental Training che ha avuto luogo ad Oristano il 23 giugno, organizzata dal Comitato Provinciale Fidal di Oristano, nella figura del Presidente Giuseppe Stara, con il patrocinio del Comune di Oristano.

Le manifestazioni di interesse dei partecipanti, atleti e allenatori che hanno naturalmente a cuore il miglioramento delle competenze e delle prestazioni sportive, hanno offerto un significativo riscontro.

La Dott.ssa Viviana Cappai, Psicologa dello Sport e Mental Coach, ha accompagnato i presenti in un excursus a tappe sui fondamentali dell'allenamento mentale: dal rilassamento alla visualizzazione, dall'autoefficacia all'ansia pre-agonistica, dai valori in campo ai concetti di massima concentrazione e peak performance, per citarne solo alcuni.

La presentazione è stata seguita da un ampio momento di discussione comune, in cui gli iscritti hanno potuto esprimere opinioni e domande sulle basi teoriche e i percorsi proposti, prendendo parte attiva in un incontro formativo volto a sensibilizzare gli animi sull'utilizzo consapevole di una risorsa strategica e determinante, in allenamento e in gara: la mente.

Si ringrazia il Comune di Oristano per la concessione dell'Aula Consiliare e in particolare l'Assessore allo Sport, Antonio Franceschi, con l'augurio che l'evento possa accogliere numerose adesioni per future riedizioni, all'insegna della crescita valoriale e dell'ottimizzazione della performance atletica.

**Relatrice Dott.ssa Viviana Cappai** *"Psicologa, Operatrice di Training Autogeno, Mental Coach, sportiva; compie ricerche sulla performance atletica e sullo sport agonistico, e si perfeziona in Psicologia dello Sport e Mental Coaching. Studiosa del potenziale umano, crede nella pratica sportiva come strumento di elevazione personale e prevenzione del disagio giovanile."*  
[info@vivianacappai.com](mailto:info@vivianacappai.com)