



## LA PREPARAZIONE MENTALE NEL NUOTO E NELLA PALLANUOTO

Ti alleni tutti i giorni tecnicamente e fisicamente.  
In gara stranamente cambia tutto. Succede qualcosa dentro la tua MENTE per cui non riesci a  
concentrarti, a gestire l'ansia da prestazione. Eppure ti sei allenato. Sei sicuro? La parte mentale dov'è?  
Sono quei 14 cm di cui parla Bobby Jones che fanno la differenza...in qualsiasi sport

Chi è il Mental Coach e cosa significa allenarsi mentalmente  
Atteggiamento mentale in allenamento e in gara: Legge 80/20  
Il fallimento non esiste  
come si costruisce una mentalità vincente  
Sincronia mente corpo: tecnica per la concentrazione

**Special Guest: Maddalena Musumeci**  
**Campionessa Olimpica Atene 2004**  
**con il Setterosa**

**AURORA** sport & mental coach



**DOMENICA 13 NOVEMBRE ore 17:00-19:00**

presso il CENTRO SPORTIVO IN SPORT DI BOLLATE

TUTTI GLI ATLETI DELLE SQUADRE AGONISTICHE  
DI NUOTO E PALLANUOTO SONO INVITATI A  
PARTECIPARE ALL'EVENTO GRATUITO

**“LA PREPARAZIONE MENTALE NEL NUOTO E  
NELLA PALLANUOTO”**

UN INCONTRO CHE HA COME OBIETTIVO  
TRASMETTERE LE NOZIONI DI BASE PER LA  
PREPARAZIONE MENTALE E L'IMPORTANZA DI  
INTEGRARE L'ALLENAMENTO MENTALE CON LA  
TECNICA E LA PREPARAZIONE ATLETICA.

# AURORA

sport & mental coach



## AURORA PUCCIO

Sport & Mental Coach certificata presso l'International Sports Academy e a Torino presso SFERA© Coaching del Prof. Giuseppe Vercelli, psicologo responsabile CONI dalle Olimpiadi di Torino 2006 a Londra 2012 e della Juventus School.

Membro accreditato AICP (Associazione Italiana Coach Professionisti) esperta in coaching sportivo sia individuale che di squadra e in comunicazione efficace. Oltre a specifiche competenze di settore, ha ampliato la formazione nell'area Nutrizione e Integrazione nel ciclismo e nello sport in generale, acquisite presso l'Accademia Nazionale di Mountain Bike. Mentre nell'aria comunicazione e linguaggio del corpo, attraverso una formazione tecnica teatrale.

Si specializza nella pratica dell'Ipnosi Sportiva, in combinazione con Psych-K®, tecnica che trasforma le credenze limitanti in potenzianti, e nell'applicazione del modello S.F.E.R.A.© di cui è Coach accreditato.

Da oltre 25 anni pratica sport a livello agonistico nel Softball: prima come giocatrice di Serie A2, successivamente come allenatore e da sei anni come arbitro nazionale di serie A con esperienza anche in campo internazionale.

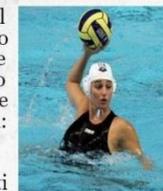
Queste esperienze le hanno permesso di sperimentare in prima persona, le tecniche acquisite in relazione ai diversi atteggiamenti mentali che ogni ruolo deve sostenere, incidendo sui rapporti tra le persone e di conseguenza anche sulla prestazione finale, comuni in qualsiasi disciplina sportiva.

Altri sport praticati: Ginnastica Ritmica, Atletica leggera specialità 100m e 200m, Tennistavolo, Chi Kung antica arte marziale cinese e CrossFit.



## MADDALENA MUSUMECI

Ex atleta della Nazionale di Pallanuoto femminile, è stata una colonna del leggendario Setterosa la squadra più forte di tutti i tempi, vincendo numerosi titoli, tra cui una medaglia d'oro ai giochi Olimpici di Atene 2004. Laureata in Scienze del Servizio Sociale, Counselor con indirizzo sistemico-relazionale e specializzata in programmazione, organizzazione e gestione di interventi dei servizi sociali nel settore dell'infanzia: affidamento, abuso, sostegno scolastico, educazione alla genitorialità.



Ha partecipato a numerosi progetti legati allo sviluppo dei ragazzi inseriti in un contesto sociale che offre poche opportunità, al fine di dare una chance in più e un diversivo al di fuori del contesto familiare e del contesto scuola, con opportunità formative legate allo sport, al settore della multimedialità e delle nuove tecnologie informatiche.

Come allenatrice è stata responsabile della squadra di Serie A2 G.S. Rasula Alta CT e ha ricoperto il ruolo di responsabile del settore giovanile oltre che della suddetta società, successivamente presso la Polisportiva Pozzillo e la scuola pallanuoto della società Nuoto CT. Attualmente è responsabile del Club-V attività per i bambini, presso la palestra Virgin Active di Catania.

Da atleta ha vinto con la società Orizzonte Catania, la squadra di club femminile più titolata in Italia e in Europa:

- 10 Campionati Italiani
- 1 Coppa Italia
- 6 Len Champions Cup
- 1 Supercoppa Len
- 1 Scudetto a Malta con la società Neptunes

Con la Nazionale ha partecipato a due Olimpiadi Atene 2004 e Pechino 2008, vincendo:

- 1 Oro olimpico Atene 2004
- 2 Campionati del Mondo Perth 1998 e Fukuoka 2001
- 4 Campionati Europei Vienna 1995-Siviglia 1997- Prato 1999 - Lubiana 2003
- 2 Argento Campionati Europei Budapest 2001 e Belgrado 2006
- 1 Argento ai Mondiali Barcellona 2003
- 1 Argento Coppa del mondo Tianjin 2006 e 1 bronzo a Winniepeg 1999
- 1 Bronzo World League Long Beach 2004