



Nota stampa

RIMINIWELLNESS DAILY NEWS – 3 GIUGNO 2023

DIETRO IL SUCCESSO DI UNO SPORTIVO: LA FIGURA DEL MENTAL COACH

Per raggiungere risultati sportivi di un certo livello, l'allenamento fisico rappresenta sicuramente un aspetto chiave, ma da solo non basta più. Soprattutto nel corso degli ultimi anni, si è, infatti, affermata la consapevolezza che per raggiungere "IL" risultato sia necessario affiancare alla preparazione atletica una preparazione mentale, che lavora sulla consapevolezza, la determinazione e le emozioni di un atleta, senza dimenticare la capacità di gestire un fallimento sportivo. Durante il talk "Mental Coach" organizzato da FIF, il Master Trainer Paolo Roccuzzo ha presentato al pubblico di RiminiWellness (in corso alla fiera di Rimini fino a domani) il ruolo dell'allenatore mentale - meglio conosciuto come mental coach - una figura professionale che focalizza la sua attenzione e il suo operato sul miglioramento delle performance sportive. Come sottolineato da Roccuzzo, il mental coach non va inteso come un "problem solver", né tanto meno risponde a domande, ma al contrario aiuta gli sportivi ad acquisire consapevolezza di sé, dei propri desideri e capacità, esplorando a tutto tondo le potenzialità di una persona. In questo lavoro, il concetto chiave è l'empatia: solo attraverso un atteggiamento empatico è possibile sviluppare, potenziare e comunicare all'esterno le risorse di un atleta.

CROSSFIT, NUOVE SINERGIE PER L'EFFICACIA DELLE DISCIPLINE

Un sistema di sinergie tra atleti e operatori sanitari, con l'obiettivo di illustrare l'applicazione scientifica di una delle metodologie di allenamento che ha letteralmente rivoluzionato l'universo del fitness negli ultimi anni. CrossFit Italia torna a RiminiWellness (alla fiera di Rimini fino a domani) con appuntamenti e incontri finalizzati a evidenziare i benefici della disciplina sulle condizioni generali di salute, fisiche e mentali. L'evento internazionale di Italian Exhibition Group segna l'avvio di una collaborazione destinata ad allargare e convalidare i campi di applicazione della pratica sviluppata su oltre 330 box nell'intero territorio nazionale. Tra questi, il primo congresso nazionale di CrossFit Health. L'evento, momento di incontro pratico e teorico tra operatori delle professioni sanitarie tenutosi nella giornata di ieri, venerdì 2 giugno, ha coinvolto Matteo Pozzati, CrossFit Country Manager Italia, Marco Rovatti, fisioterapista e osteopata, e Alessia Federiconi, psicologa dello sport. Obiettivo: divulgare i punti di contatto tra la disciplina d'allenamento e tecniche riabilitative, grazie a esercizi terapeutici basati su movimenti funzionali. Il tutto, mentre il quartiere fieristico di Rimini diventa ancora una volta l'occasione per i neofiti di entrare a contatto con la prova pratica della disciplina grazie alle attività di CrossFit Italia tra eventi di formazione e classi di gruppo con le lezioni dei trainers più qualificati. E ancora, sono numerosi i momenti di aggregazione e aggiornamento dedicati in misura esclusiva agli affiliati, mentre migliaia di atleti si mettono alla prova nelle gare di Italian Showdown, la più grande competizione sportiva in Europa riconosciuta e accreditata CrossFit®.

RIFORMA DELLO SPORT: IL PUNTO DI VISTA DEL LEGISLATORE

A RiminiWellness prosegue il dibattito sulla prossima Riforma dello Sport. Dopo aver approfondito questo nuovo decreto e la sua importanza dal punto di vista scientifico e socio-culturale, alla fiera di Rimini si è parlato di Riforma dello Sport anche dal punto di vista legislativo, in occasione del momento di confronto organizzato da FIF, "La Riforma dello Sport ai blocchi di partenza". Come sottolineato durante la tavola rotonda, l'entrata in vigore di questa riforma rappresenta un vero e proprio momento di svolta nel panorama sportivo italiano, una straordinaria opportunità capace di imprimere un innovativo impulso agli operatori di questa industria. Il moderatore Fabio Fraternali, docente dell'Alma Mater Studiorum - Università di Bologna, ha ricordato che il legislatore ha finalmente riconosciuto un'identità alla figura dell'istruttore e del lavoratore

sportivo, con una regolamentazione specifica a tutela degli addetti del settore dal punto di vista contrattuale, assicurativo, pensionistico, economico e di sicurezza sul lavoro.

TUTTI I SEGRETI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE, IN GARA E FUORI

A RiminiWellness 2023, anche grazie alle aziende del settore food&beverage che animano l'area FoodWell Expo, non mancano in fiera momenti di confronto e discussione sull'importanza di una sana alimentazione per lo sportivo, pensati per scoprire tutti i segreti di una nutrizione corretta. Nel corso dell'appuntamento "Alimentazione per lo sportivo in gara e fuori", il medico e alimentarista Luca Speciani ha illustrato i benefici dell'approccio scientifico alla nutrizione per l'atleta, approfondendo le diverse interpretazioni di "alimentazione sana". Infatti, a seconda del tipo di sport praticato, è necessario costruire massa muscolare in modo mirato o ripristinare con efficienza le scorte di glicogeno. Fondamentale quindi adeguare il proprio piano alimentare per raggiungere l'obiettivo desiderato. Secondo Speciani, il tema dell'alimentazione è ancora più importante quando si è sotto sforzo. In questi casi, sbagliare può voler dire compromettere un'intera gara. Occorre quindi sapere quanti zuccheri e quanti grassi l'atleta consuma in gara e quanti e quali alimenti può assumere per ogni ora di sforzo.

ABOUT RIMINIWELLNESS 2023

Data: 1-4 giugno 2023; **qualifica:** fiera internazionale; **organizzazione:** Italian Exhibition Group S.p.A.; **periodicità:** annuale; **edizione:** 17°; **ingresso:** pubblico e operatori; **info:** www.riminiwellness.com



FOCUS ON

Italian Exhibition Group S.p.A., società con azioni quotate su Euronext Milan, mercato regolamentato organizzato e gestito da Borsa Italiana S.p.A., ha maturato negli anni, con le strutture di Rimini e Vicenza, una leadership domestica nell'organizzazione di eventi fieristici e congressuali e ha sviluppato attività estere - anche attraverso joint-ventures con organizzatori globali o locali, come ad esempio negli Stati Uniti, Emirati Arabi Uniti, Cina, Messico, Germania, Singapore, Brasile - che l'hanno posizionata tra i principali operatori europei del settore.

PRESS CONTACT ITALIAN EXHIBITION GROUP

head of corporate communication & media relation: Elisabetta Vitali |

press office manager: Marco Forcellini | **press office specialist:** Luca Paganin | media@iegexpo.it

MEDIA AGENCY RIMINIWELLNESS

Naper Multimedia | Zoe Perna | T. +39 02 97699600 | staff@napermultimedia.it

Il presente comunicato stampa contiene elementi previsionali e stime che riflettono le attuali opinioni del management ("forward-looking statements") specie per quanto riguarda performance gestionali future, realizzazione di investimenti, andamento dei flussi di cassa ed evoluzione della struttura finanziaria. I forward-looking statements hanno per loro natura una componente di rischio ed incertezza perché dipendono dal verificarsi di eventi futuri. I risultati effettivi potranno differire anche in misura significativa rispetto a quelli annunciati, in relazione a una pluralità di fattori tra cui, a solo titolo esemplificativo: andamento del mercato della ristorazione fuori casa e dei flussi turistici in Italia, andamento del mercato orafa - gioielliero, andamento del mercato della green economy; evoluzione del prezzo delle materie prime; condizioni macroeconomiche generali; fattori geopolitici ed evoluzioni del quadro normativo. Le informazioni contenute nel presente comunicato, inoltre, non pretendono di essere complete, né sono state verificate da terze parti indipendenti. Le proiezioni, le stime e gli obiettivi qui presentati si basano sulle informazioni a disposizione della Società alla data del presente comunicato.