



**Associazione Velica Alto Sebino**

# **Incontro con il Dott. Massimo Masserini**

**11 ottobre 2026 - Ore 17:30**

**"come superare l'ansia da prestazione agonistica"**

**Psicologo Psicoterapeuta – Psicologo dello Sport – Istruttore Federale FIV –  
Direttore Scientifico MindFit Clinic - Preparatore Mentale Olimpico CONI**

**Nel corso dell'incontro verranno affrontati alcuni temi fondamentali che collegano psicologia, sport e navigazione a vela, evidenziando il loro valore educativo, formativo e terapeutico.**

**Argomenti trattati:**

- La vela come scuola di vita: come il mare educa a responsabilità, autonomia, collaborazione, leadership e capacità decisionale.**
- La psicologia della prestazione: comprendere e gestire l'ansia, le emozioni e la pressione durante allenamenti e regate.**
- Heart Rate Variability (HRV) e coerenza cardiaca: strumenti scientifici per migliorare autocontrollo, concentrazione e performance sportiva.**
- La vela come strumento terapeutico: presentazione del protocollo clinico MindFit VelaTerapia®, sviluppato presso MindFit Clinic, che accompagna ogni anno un gruppo di massimo 30 partecipanti in un percorso esperienziale di crescita personale e benessere psicologico attraverso la navigazione.**
- Tecniche di mental training e ipnosi sportiva: strategie pratiche per sviluppare resilienza, fiducia, lucidità e capacità di affrontare le situazioni di maggiore pressione.**
- Lo sport come esperienza educativa: oltre al risultato agonistico, la vela rappresenta un contesto privilegiato per la costruzione del carattere, dell'intelligenza emotiva e della cultura del rispetto**



**www.avas.it**

Con il Contributo di



**Regione  
Lombardia**

