

# Preparazione mentale nel golf

## Un percorso di piena consapevolezza



Dr Mattia Piffaretti  
Psicologo specialista in  
psicologia dello sport FSP

[www.actsport.ch /](http://www.actsport.ch/)  
[mattia@actsport.ch](mailto:mattia@actsport.ch)



Un percorso di 5 sessioni pratiche di 2 ore attraverso:

- La conoscenza e l'accettazione degli stati mentali automatici
- L'arte dell'attenzione nell'attimo presente
- La gestione dei pensieri parassiti
- La visualizzazione: «dovunque tu vada, ci sei già»
- Saper lasciar correre in piena fiducia

# Dr Mattia Piffaretti

## Psicologo specialista in psicologia dello sport FSP



Dal 1995, Mattia Piffaretti, dottore in psicologia e lui stesso ex-sportive d'élite, si adopera a sviluppare e diffondere servizi di consulenza, formazione e ricerca in ambito psicosportivo. Questi servizi, essenzialmente orientati verso la pratica, sono in costante evoluzione sulla base delle novità scientifiche ed un management della qualità. Nel 1997 fonda e dirige AC&T Sport Consulting, uno studio di psicologia dello sport per Atleti, Coach e Teams, attivo sia in Romandia (sede principale a Losanna) che in Ticino (Lugano, Locarno e Tenero).

Fra le metodologie ormai rodiate, M. Piffaretti può contare su di un ampio ventaglio di tecniche ispirate dalla tradizione cognitivo-comportamentista, come pure dall'animazione di gruppi di parola. Più recentemente ha introdotto un approccio ispirato alla "mindfulness" (piena consapevolezza), contribuendo alla rivoluzione dei paradigmi del lavoro mentale in ambito sportivo.

Mattia Piffaretti ha collaborato o collabora tuttora con svariate istituzioni quali Swiss Olympic, l'Ufficio Federale dello Sport, le Università di Ginevra e Losanna, la UEFA, la FIVB o ancora la AMA. E' pure responsabile della commissione eventi del Panathlon Club di Losanna.