



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE SICILIA



REGIONE SICILIA

Prot. n. 244 -2025-FT

Catania, 09/12/2025

Oggetto: Progetto “ALLEN LA MENTE” – Percorso di preparazione mentale per ginnaste GR- VARIAZIONE DATA SCADENZA

Il **Comitato Regionale Sicilia** della Federazione Ginnastica d'Italia, nell'ambito delle iniziative di supporto alla crescita tecnica e personale delle atlete, **indice e organizza il Progetto “Allena la Mente”**, che avrà **inizio domenica 25 gennaio 2026** presso Palazurria – via Zurria, Catania, secondo il seguente regolamento.

Finalità del progetto

“Allena la Mente” nasce con l'obiettivo di **offrire alle ginnaste siciliane della sezione GR un supporto concreto e professionale** per la gestione delle emozioni, il potenziamento della resilienza psicologica e il miglioramento della concentrazione e della performance in gara.

Troppo spesso gli aspetti mentali vengono trascurati nel percorso sportivo: il progetto intende invece **sensibilizzare tecnici, famiglie e atlete sull'importanza dell'allenamento mentale come parte integrante della preparazione agonistica**, promuovendo l'autoregolazione emotiva e una maggiore consapevolezza di sé.

Struttura e conduzione

Il percorso sarà svolto sotto la **supervisione di Saralisa Murroni**, consulente in psicologia dello sport, fondatrice di GymLab, ex ginnasta, allenatrice e tecnico federale FGI con oltre vent'anni di esperienza nel settore,
e coordinato dalla **DTR Tiziana Ricciardi**.

Il progetto prevede **5 incontri complessivi**:

- **1 incontro in presenza:** presso Palazurria, via Zurria – Catania
25 gennaio 2026 – orario da definire
- **4 incontri online:** le date saranno comunicate successivamente, in base al numero dei gruppi formati.

Partecipazione e numero chiuso

Per garantire la qualità del percorso e la personalizzazione del lavoro, gli incontri si terranno **in gruppi a numero chiuso (massimo 15 ginnaste)**.

Il progetto è rivolto alle **ginnaste dei settori Gold e Silver** impegnate nella preparazione ai Campionati Federali.



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE SICILIA



Denominazione:	Progetto Allena la Mente	
Luogo:	Primo incontro in presenza - Palazurria - via Zurria CT numero 4 incontri on line	
<p>Il Progetto prevede 5 incontri: un incontro conoscitivo in presenza e quattro da remoto.</p> <p>Primo incontro: sede Palazurria snc CT data 25 Gennaio 2025 orario da definire</p> <p>Incontri on line: date da definire in base al numero dei gruppi che si formeranno a chiusura iscrizione</p> <p>NB: al completamento delle iscrizioni verranno date indicazioni più dettagliate sui successivi incontri</p>		<p>Quota di partecipazione</p> <p>- 90€ a ginnasta</p> <p>Il programma è rivolto alle ginnaste del settore gold e silver in preparazione ai campionati federali.</p> <p>Gli incontri saranno organizzati in gruppi di max 15 ginnaste.</p>
Modalità di partecipazione	<p>L'Associazione/Società dovrà provvedere al pagamento delle quote sopra indicate tramite bonifico Codice IBAN IT 47 R 01005 16900 000 000 055 411 intestato a F.G.I. – Comitato Regionale Sicilia Causale:Progetto Allena la Mente "nome società e numero ginnaste partecipanti".</p> <p>L'Associazione/Società dovrà inviare entro GIORNO 10 Gennaio 2026 formazione@fgisicilia.it, e per conoscenza a tizianaricciardigr@gmail.com, i nominativi delle ginnaste utilizzando il modulo allegato alla presente circolare allegando copia del bonifico.</p>	
Referente	Tiziana Ricciardi (333 92.01.311 – tizianaricciardigr@gmail.com)	
Note:	Per quanto non contemplato valgono le vigenti norme federali.	

Si ricorda che i versamenti DEVONO essere eseguiti dalle ASD/SSD affiliate. Eventuali bonifici effettuati da altri soggetti non verranno presi in considerazione e non daranno diritto alla partecipazione allo stage. Il Comitato Regionale si riserva il diritto di chiudere preventivamente le iscrizioni qualora si raggiunga il numero massimo di partecipanti e di annullare le attività per motivi organizzativi, provvedendo in questo caso al rimborso della quota versata.

La mancata partecipazione delle ginnaste ammesse non darà diritto al rimborso della quota versata.

Cordiali saluti,

Il Presidente

Vincenza Limoli