



Messina, inserito nello staff tecnico il mental trainer Giuseppe Costa

Descrizione

Una nuova figura entra nello staff dell'**Acr Messina**. **Giuseppe Costa**, 44 anni, messinese, esperto di coaching strategico, è il nuovo **mental trainer** della prima squadra e seguirà da vicino il gruppo allenato da **Gaetano Auteri**. Studioso ed esperto della prestazione e delle applicazioni in ambito sportivo, insegna ai calciatori come sviluppare e migliorare la propria capacità mentale e rendere al 110%.



Il Messina si affida a un mental coach per migliorare il proprio rendimento

«Il corpo, la mente e le emozioni sono indissolubilmente legate e partecipi in qualsiasi prestazione sportiva – afferma –. Sono stato dall'altra parte, come atleta, come allenatore e soprattutto come persona insoddisfatta di un processo che ha una grande lacuna. Così nasce il mio modello di Coaching "Gioco di testa", consolidato e applicato in contesti sportivi, accompagna l'atleta nel suo viaggio di consapevolezza per il raggiungimento della massima prestazione ed espressione del suo più elevato potenziale».

Categoria

1. Calcio
2. Lega Pro



- 3. Lega Pro
- 4. Marcello Pitino

Data di creazione

9 Novembre 2022

Autore

redazione

default watermark