

## Cosa spinge una persona a raggiungere i record?

*Dott. Matteo SIMONE*

*Psicologo clinico e dello sport, Psicoterapeuta gestalt ed EMDR*

Sicuramente a spingere una persona a raggiungere i record è una elevata motivazione intrinseca, cioè il piacere di fare, ma vi è anche una componente di motivazione estrinseca, cioè il piacere derivante dall'aver un riconoscimento dagli altri, le persone si interessano al recordman, si parla di lui.

Inoltre vi è l'autoefficacia che spinge una persona a fissare obiettivi sempre più difficili, cioè sapere di saper far, il riuscire in qualcosa incrementa l'autoefficacia e la persona ci crede nella riuscita delle sue imprese.

La persona anticipa mentalmente i propri successi e si convince di riuscire in quello che si prefigge e per questo si impegna al massimo utilizzando sia le risorse personali, dotazioni fisiche e mentali, sia risorse di allenatori, staff medico, psicologo eventualmente.

Lo psicologo dello sport lavora su diversi ambiti, sul goal setting, cioè contribuisce a stabilire obiettivi condivisi, raggiungibili anche se difficili.

Lavora su l'autoefficacia, cioè si chiede di fare un riesame di precedenti successi ed individuare quali risorse hanno contribuito al successo, quale talento, caratteristica.

Lavora sulla motivazione, sul piacere di fare una cosa, quindi l'impegno, l'allenamento in vista della prestazione diventa un'occasione per sperimentare benessere.

Lavora sul rilassamento prepara ma anche per la giusta attivazione prepara che dipende dalla disciplina sportiva, per esempio per una gara di 100 metri bisogna avere un'attivazione elevata mentre per il tiro con l'arco è necessaria una bassa attivazione.

Lo psicologo dello sport lavora per il benessere e la prevenzione attuando progetti per motivare le persone ad intraprendere qualche forma di attività fisica, lavorando sull'autoconsapevolezza delle persone.

Lo psicologo dello sport lavora anche per raggiungere le prestazioni di picco, la performance ottimale.

Lo psicologo dello sport lavora con visualizzazioni, chiede alla persona di immaginare il gesto sportivo da compiere in modo che l'atleta possa sperimentare anticipatamente come sarà la sua prestazione e quale parte deve migliorare.

Lo psicologo dello sport lavora con le squadre per fare un lavoro di coesione di squadra, di obiettivi condivisi.

Lo psicologo aiuta a gestire il successo e l'eventuale ansia di confermare il successo, aiuta a gestire la fine carriera, aiuta supportando l'atleta nelle sue priorità e investimenti nella vista a prevenire l'uso del doping.

Riepilogando lavora con atleti professionisti e non professionisti, utilizza tecniche di rilassamento, lavora per obiettivi, per la gestione dell'ansia e stress, per stimolare il pensiero positivo, per la promozione del benessere psico-fisico, per promuovere negli atleti abilità di mental training, rilassamento, abilità a prefiggersi delle mete, abilità nelle visualizzazioni, nella gestione dell'energia psico-fisica, nell'attenzione e concentrazione.

Venite al mitico **Laboratorio Psicoeducazionale "STARE BENE"** Sabato 17 Marzo 2012 Orario: 10.00 – 17.00 per la promozione del benessere individuale, relazionale, familiare (coppia marito/moglie, genitore/figlio), scolastico (insegnante/alunno), sportivo (atleta/allenatore) e dei team di lavoro. I laboratori si terranno a Campo Ascolano, Pomezia. Per informazioni tel 3662465592 o inviare una email a: [silviazaccari@libero.it](mailto:silviazaccari@libero.it)



[Dott. Matteo SIMONE](#)

Psicologo clinico e dello sport, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>

[http://store.aracneeditrice.com/it/libro\\_new.php?id=5472](http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472)

*Il libro è distribuito anche da:*

*ViviBene* Roma - via dei Gelsi 24/d Tel. e fax 0621800596

*Book Service* Roma - via dei Castani 2 - Tel.3478645198

*Frizzi e lazzi Running* Manfredonia Corso Manfredi 303 - Tel.34056284788

**Laboratorio Psicoeducazionale "STARE BENE"**

**Sabato 17 Marzo 2012 Orario: 10.00 – 17.00**

**per la promozione del benessere individuale, relazionale, familiare (coppia marito/moglie, genitore/figlio), scolastico (insegnante/alunno), sportivo (atleta/allenatore) e dei team di lavoro**

I laboratori si terranno a Campo Ascolano, Pomezia

Per informazioni tel 3662465592 o inviare una email a: [silviazaccari@libero.it](mailto:silviazaccari@libero.it)

**GRUPPO DI AUTOCONOSCENZA E CONSAPEVOLEZZA**

Frequenza quindicinale Roma presso la sede Mediare di via Rubicone, 33

Per informazioni e prenotazioni tel. 3387222087 o inviare una e-mail a: [pmpastore@tiscali.it](mailto:pmpastore@tiscali.it)