

LA PREPARAZIONE MENTALE NELLO SPORT

Un servizio di psicologia dello sport



Dott.ssa Maria Chiara Sergotti

La preparazione mentale per un atleta o uno sportivo può fare la differenza!

10 PUNTI PER IL TUO ALLENAMENTO MENTALE

1. Ottimizzazione delle prestazioni
2. Definizione di obiettivi sfidanti ma raggiungibili
3. Concentrazione
4. Gestione dell'ansia e di diverse emozioni pre-gara/ durante la gara
5. Autoanalisi delle prestazioni
6. Autostima
7. Strategie mentali adatte a superare battute d'arresto psicofisiche, motivazionali ed emozionali
8. Ottimizzare il recupero post-infortunio
8. Self talk (dialogo interno)
9. Visualizzazione del percorso e dei gesti motori dell'atleta (imagery)
10. Spirito di gruppo



Sei un atleta o una persona che pratica sport?

Durante una gara, ti è capitato qualche volta che le **gambe ti tremino**, che **ti manchi la concentrazione**, che le **prestazioni** che hai durante l'allenamento siano **diverse da quelle in gara**, che i **battiti cardiaci** e che il **respiro aumentino** in maniera smisurata e tu non riesca a controllarli?

Se hai vissuto alcuni di questi sintomi e vuoi provare ad **allenarti a gestirli al meglio** rivolgiti a noi.

Dott.ssa Maria Chiara Sergotti

Laurea in Psicologia presso l'Università di Padova / Iscrizione all'Albo degli Psicologi e degli Psicoterapeuti della Regione Veneto / Diploma di specializzazione quadriennale in psicoterapia post-Laurea presso l'A.I.A.M.C. / Istituto di Terapia del Comportamento (PD) / Diploma di specializzazione quadriennale Teorico Pratico di Psicodramma, Tecniche Espressive e di Espressione Corporea presso l'AIRDA (TV) / Diploma di specializzazione quadriennale di Medicina Psicosomatica presso Istituto Riza (MI) / Formazione annuale teorico - pratico in ambito peritale (VR) / Master annuale in Psicologia dello Sport c/o C.I.S.S.P.A.T. (PD) / Consulente in ambito formativo e organizzativo e Psicoterapeuta in ambito privato / Collabora da oltre vent'anni con CUOA Business School come docente ed esperta di sviluppo competenze emotive, team building, dinamiche di gruppo, mental training e coaching all'interno dei percorsi Cuoa / Psicologa dello Sport e Coach all'interno del Master in Strategie per il Business dello Sport (SBS) (TV) / Psicologa dello Sport di atleti appartenenti a varie discipline sportive in competizioni nazionali e internazionali / È stata docente all'Università di Padova al Corso Teoria, Tecnica e Didattica degli sport individuali SCI / È stata responsabile della didattica nell'ambito della formazione Maestri di sci della Regione Veneto e componente effettivo della Commissione Regionale Esami Maestri di Sci / È stata consulente presso la Scuola dello Sport del Coni di Roma / È Ultima pubblicazione: "Lo sci per i bambini: il metodo Happy Ski Cortina" (Antersass, 2012) / Maestra di Sci ad Alleghe, Cortina e a Les2Alpes, Maestra di nuoto e Cintura nera di Karatè.



Via Cavalieri
di Vittorio Veneto, 29
c/o Centro Sport Palladio
36100 - Vicenza
Tel. 0444.570252
www.fisiodom.net

Dal lunedì al venerdì
dalle ore 8,30 alle 19,30

