

# SPORT: motivazione – obiettivi - limiti

**SM YOUTH FORUM - MEET & GREET**

Giona Morinini  
Psicologo FSP – psicologo dello sport SASP  
7 novembre 2015

**Sport per... tutti!  
SM youth forum**



# Lo sport, un'esperienza di vita



sport  
professionistico



sport per tutti

# Lo sport è...



- 💧 motivazione
- 💧 emozione
- 💧 relazione
- 💧 piacere

# Lo sport è...

...un allenamento

a guardare il mondo in modo funzionale.



# La psicologia dello sport...

Rendere

- 💧 concreto
- 💧 osservabile
- 💧 condivisibile

ciò che avviene e ciò che si prova.

# La SINCRONIA



- ◆ Immaginare e fare.
- ◆ Portare l'attenzione alle sensazioni.
- ◆ Vivere emozioni piacevoli.

# La FORZA



- 💧 Fare e osservare.
- 💧 Riconoscere limiti e risorse.
- 💧 La motivazione.
- 💧 Gli obiettivi.
- 💧 I limiti.

# IL RITMO

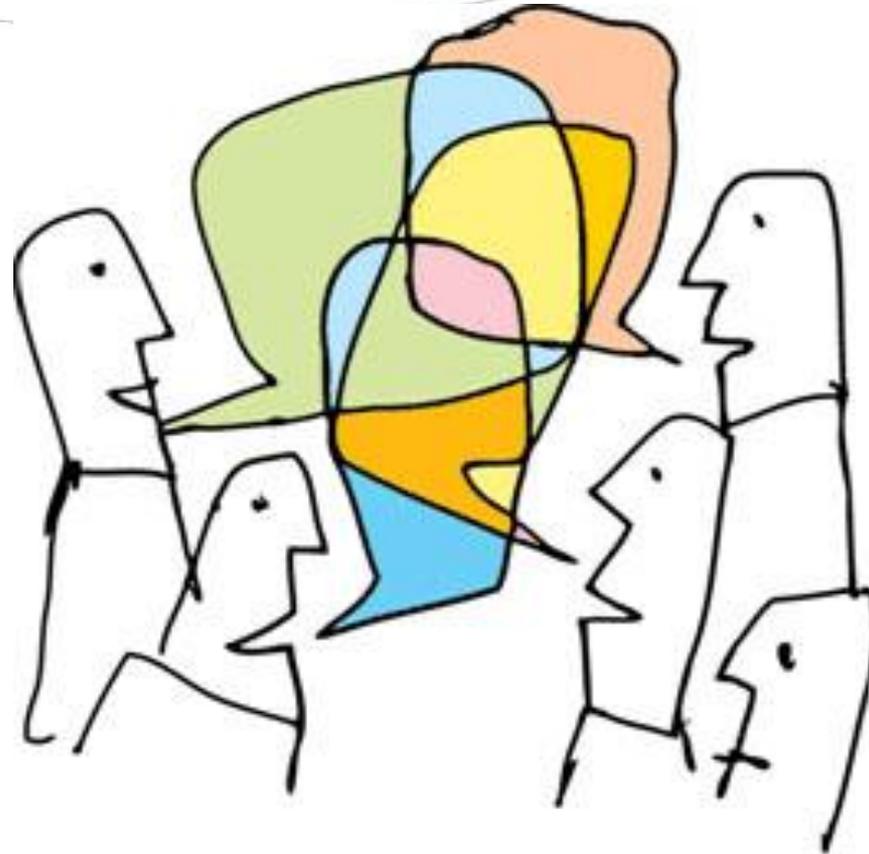


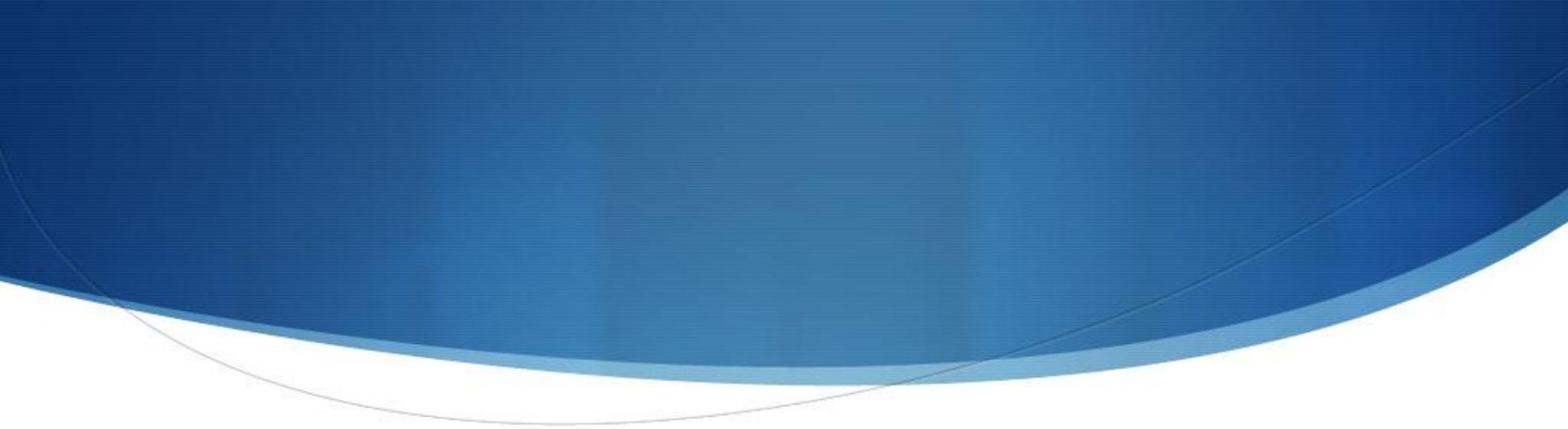
- Tenere e lasciare.
- L'armonia con gli altri.
- Il rispetto delle proprie sensazioni.
- La gestione dell'energia.

# Lo spot, un'esperienza di vita



# Parliamone assieme





Grazie per l'attenzione.

[giona.morinini@gmail.com](mailto:giona.morinini@gmail.com)