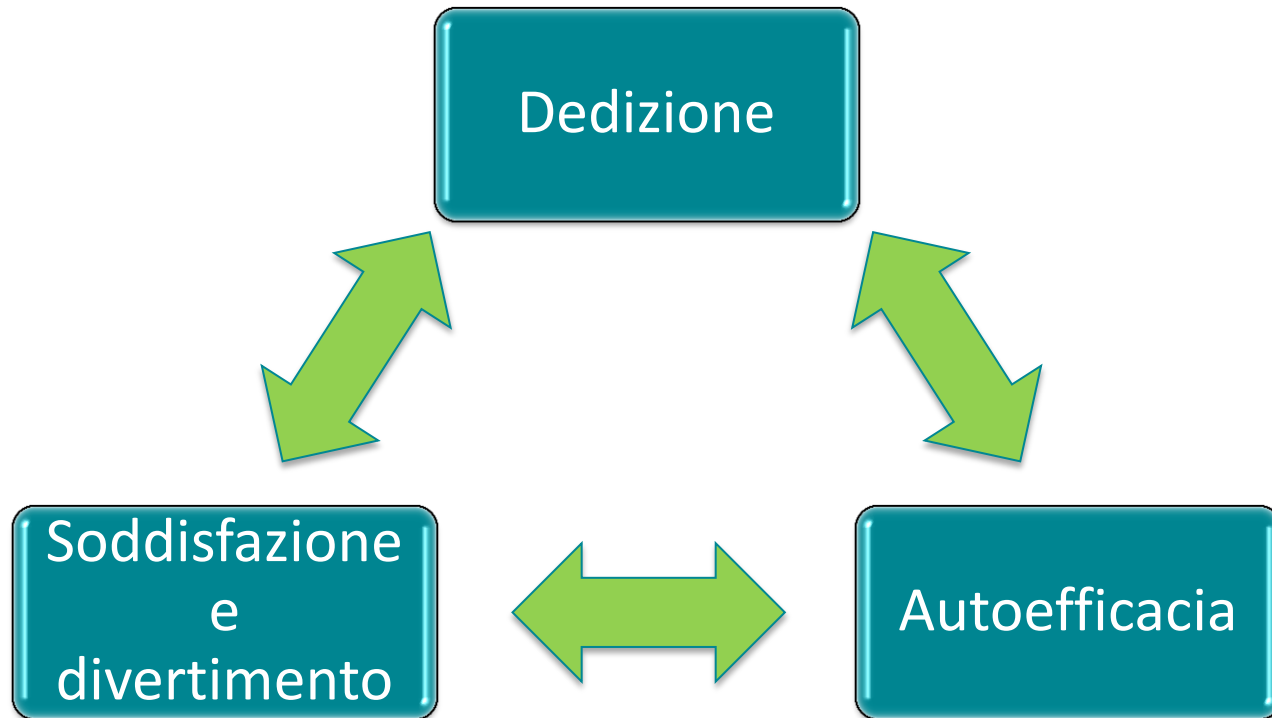




La psicologia dello sport come punto di partenza per i pazienti con patologie croniche per l'avvio e per il mantenimento dell'attività sportiva

[www.studiohrs.com](http://www.studiohrs.com)

# MOTIVAZIONE



# OBIETTIVI

# Goal Setting

“I risultati raggiunti tramite l’azione diretta producono convinzioni di controllo in maniera superiore a qualsiasi altro mezzo.”

*Trabucchi, 2007*

# Goal Setting

**S**  
**M**  
**A**  
**R**  
**T**  
**E**  
**R**

**SPECIFIC**

**MEASURABLE**

**ACHIEVABLE**

**REALISTIC**

**TIME BASED**

**EXCITING**

**RECORDED**

# Verso un obiettivo “ben costruito”

## Goal Setting

### 1. Definizione chiara e precisa dell'obiettivo

- a. Significativo
- b. Stimolante e interessante
- c. Misurabile
  - i. Oggettivamente
  - ii. Soggettivamente
- d. Difficile ma non irraggiungibile
- e. Formulazione in termini positivi


### 2. Tipologia dell'obiettivo

- a. Breve (2 mesi) – medio (6 mesi) – lungo termine
- b. Di prestazione o di risultato
- c. Tecnico, fisico, psicologico


### 3. Valutazione

- a. Punto di partenza (A che punto sono su una scala da 1 a 10?)
- b. Importanza (Quanto è importante su una scala da 1 a 10?)


# “Devo iniziare a muovermi”

OBIETTIVO	VOGLIO RIUSCIRE A CORRERE PER 10 KM SOTTO 60 MINUTI
<b>OBIETTIVO BREVE</b> <b>TERMINE:</b>  <b>ANDARE A CAMMINARE 3 VOLTE ALLA SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- CAMMINATA VELOCE PER 3 VOLTE ALLA SETTIMANA</li><li>- PERCORRERE OGNI VOLTA ALMENO 3 KM PER UN TOTALE DI 30 MINUTI</li><li>- MONITORAGGIO DEL BATTITO CARDIACO (50% - 70% FC MAX)</li><li>- DURATA DEL CICLO: 4 SETTIMANE (TOTALE DI 12 ALLENAMENTI)</li></ul>
<b>OBIETTIVO A MEDIO</b> <b>TERMINE:</b>  <b>ANDARE A CORRERE 3 VOLTE ALLA SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- CORSA LENTA PER 3 VOLTE ALLA SETTIMANA</li><li>- 1 SETTIMANA:<ul style="list-style-type: none"><li>○ CORSA: 3 KM FC 50% FC MAX + CAMMINATA VELOCE 2 KM</li><li>○ CAMMINATA VELOCE: 5 KM</li><li>○ CORSA: 3 KM FC 50% FC MAX + CAMMINATA VELOCE 2 KM</li></ul></li><li>- 2 SETTIMANA:<ul style="list-style-type: none"><li>○ CORSA: 4 KM FC 50% - 70% FC MAX</li><li>○ CORSA: RIPETUTE (50 METRI 80% FC MAX + 100 METRI 50% FC MAX) X 10 VOLTE + 2 KM AL 50% FC MAX</li><li>○ CORSA: 4 KM FC 50% - 70% FC MAX + CAMMINATA VELOCE 2 KM</li></ul></li><li>- 3 SETTIMANA:<ul style="list-style-type: none"><li>○ .</li><li>○ .</li></ul></li></ul>



Grazie per l'attenzione



[www.studiohrs.com](http://www.studiohrs.com)