

RUBRICA - La Visualizzazione è un processo fondamentale per ogni atleta che si affaccia alla Preparazione Mentale. In questo video propongo una procedura completa da seguire ovunque tu sia.

+ di 100 VIDEO sulla Preparazione Mentale:

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/psicologiafly>

YOUTUBE: <https://www.youtube.com/user/mauropsycho>

NEWSLETTER: [http://www.psicologiafly.com/newsletter\\_22.html](http://www.psicologiafly.com/newsletter_22.html)

l'Allenamento Mentale - Mental Training - nello Sport, nel Gaming e nella Vita di tutti i giorni. #preparazionementale #psicologiadellosport #allenamentomentale #mentaltraining #mentalcoach

Per informazioni, domande, richieste di consulenza dal vivo e/o online contattami qui:

**mauro.lucchetta@psicologiafly.com**

[clear-line]

## **UNA NOTA IMPORTANTE**

I miei video sono divulgativi e, ovviamente, non possono sostituire la consulenza psicologica diretta.

Non è mai troppo tardi per iniziare un percorso di preparazione mentale, così come è importante scegliere il giusto professionista in un panorama non chiaro e caratterizzato dalle più disparate figure come "mental coach", "motivatori", "allenatori mentali", "counselor sportivi" e tante altre.

Scegliere uno Psicologo dello Sport vuol dire affidarsi ad una figura in grado di garantirti tutela e professionalità: le attività dello Psicologo sono regolamentate e riconosciute dallo Stato come Professione, disciplinate dal Codice Deontologico degli Psicologi e regolate da un Ordine Professionale. Tutto ciò a difesa, non solo del "Cliente", ma soprattutto della Persona.

Altre figure non ti garantiscono questi diritti.

[clear-line]

## **ARTICOLI PRECEDENTI**

26 gennaio - [\*\*Psicologia dello Sport. Il Dialogo Corporeo nello Sport\*\*](#)

- 02 gennaio - [\*\*Psicologia dello Sport. Il Linguaggio Interno: 2 Errori da Evitare e Strategie\*\*](#)
- 19 dicembre - [\*\*Psicologia dello Sport. Il linguaggio efficace per la gara\*\*](#)
- 16 novembre - [\*\*Psicologia dello Sport. Allenamento mentale, come respirare correttamente\*\*](#)
- 2 novembre - [\*\*Psicologia dello Sport. Acquisire la Mente del Campione: proiettarsi nel futuro\*\*](#)
- 10 ottobre - [\*\*Psicologia dello Sport. Acquisire la Mente del Campione: Gestire la sfida e la sfiga\*\*](#)
- 27 settembre - [\*\*Psicologia dello Sport . Acquisire la Mente del Campione: sviluppare l'Autoefficacia\*\*](#)
- 13 settembre - [\*\*Psicologia dello Sport. Acquisire la Mente del Campione. Il Pensiero Controllato\*\*](#)
- 8 agosto - [\*\*Psicologia dello Sport. I 7 motivi per cui ai bikers serve l'allenamento mentale\*\*](#)
- 27 luglio - [\*\*Psicologia dello Sport. La Mente del campione è speciale? Ecco come ottenerla\*\*](#)
- 11 luglio - [\*\*Psicologia dello Sport. Come scegliere gli obiettivi nella preparazione mentale\*\*](#)
- 27 giugno - [\*\*Psicologia dello Sport. Oltre la visualizzazione: migliorare guardando i PRO\*\*](#)
- 14 giugno - [\*\*Psicologia dello Sport. Dialogo Interiore: cos'è, come ci influenza e si migliora\*\*](#)
- 17 marzo - [\*\*Psicologia dello Sport. Webinar Gratis per tutti voi Lunedì 21 marzo\*\*](#)
- 24 febbraio - [\*\*Torna la rubrica Psicologia dello Sport con video pillole sul Mental Training\*\*](#)

## **2014**

27 gennaio - [Psicologia dello sport... per i genitori!](#)

13 gennaio - [Ottimismo vs realismo: cosa è più utile nella psicologia dello sport?](#)

## **2013**

24 dicembre - [Un anno di psicologia dello sport](#)

26 novembre - [Come aumentare la concentrazione - Fase 3](#)

3 novembre - [Come aumentare la concentrazione - Fase 2](#)

20 ottobre - [Come aumentare la concentrazione - Fase 1](#)

7 ottobre - [Psicologia dello Sport nel cicloturismo - Parte 3^](#)

22 settembre - [Psicologia dello Sport nel cicloturismo - Parte 3^](#)

9 settembre - [Torna la rubrica psicologia dello sport, si parte del cicloturismo](#)

19 agosto - [Fattori scatenanti nel doping](#)

22 luglio - [Il doping nello sport: un problema per tutti](#)

8 luglio - [La violenza nello sport: le linee guida dell'Issp](#)

23 giugno - [Migliorare l'umore attraverso lo sport: alcune linee guida](#)

9 giugno - [La visualizzazione: dallo sport al... cyberpunk! sempre piu' valore ai processi immaginativi](#)

28 maggio - [La creazione di una routine pre-gara \(Fase 3\)](#)

12 maggio - [La creazione di una routine pre-gara \(Fase 2\)](#)

5 maggio - [La creazione di una routine pre-gara](#)

21 aprile - [La ricerca dell'entusiasmo: si comincia dal sorriso!](#)

- 8 aprile - [L'asso \(spesso sconosciuto\) nella manica di ogni atleta](#)
- 24 marzo - [Sport e videogiochi: potenziare le capacità immaginative attraverso le tecnologie](#)
- 17 marzo - [Sport e videogiochi: nelle tecnologie un indizio sulle predilezioni sportive?](#)
- 10 marzo - [Sport e videogiochi: un punto di contatto](#)
- 26 febbraio - [Perchè il mio avversario non è il mio peggior nemico \(Parte 3^\)](#)
- 17 febbraio - [Perchè l'avversario non è il mio peggior nemico \(parte 2^\)](#)
- 10 febbraio - [Perchè l'avversario non è il mio peggior nemico](#)
- 4 febbraio - [Perchè un atleta dovrebbe scegliere la mia squadra e non un'altra](#)
- 21 gennaio - [Rapporto fra allenatore e giocatori: psicologia nello sport con le 3 P](#)
- 13 gennaio - [Il rapporto fra allenatore e giocatori: comunicazione, valori e... psicologia](#)
- 7 gennaio 2013 - [Cultura della società sportiva vs atleti: "Qualcuno chiami lo psicologo dello sport!"](#)

## **2012**

- 24 dicembre - [Psicologia dello Sport per non sportivi \(ma che vorrebbero diventarlo\) Fase 5](#)
- 16 dicembre - [Psicologia dello sport per non sportivi \(ma che vorrebbero diventarlo\) Fase 4](#)
- 9 dicembre - [Psicologia dello Sport per non sportivi \(ma che vorrebbero diventarlo\) Fase 3](#)
- 2 dicembre - [Psicologia dello sport per non sportivi \(ma che vorrebbero diventarlo\) Fase - 2](#)

- 25 novembre - [Psicologia dello sport per non sportivi \(ma che vorrebbero diventarlo\) Fase 1](#)**
- 18 novembre - [Psicologia dello sport negli sportivi autodidatti](#)**
- 11 novembre - [Vorrei affidarmi alla psicologia dello sport ma...](#)**
- 4 novembre - [Psicologia dello sport e coraggio](#)**
- 28 ottobre - [Il tifo da stadio? Te lo spiega la psicologia sociale](#)**
- 21 ottobre - [Aspetti psicologici degli sport estremi](#)**
- 14 ottobre - [Quando lo sport è pericoloso... figli e genitori a confronto](#)**
- 7 ottobre - [Gli sportivi e l'immagine di sé](#)**
- 30 settembre - [Maledetto infortunio, la psicologia dell'atleta in stand-by](#)**
- 12 settembre - [Paralimpiadi finite? Facciamole continuare](#)**
- 6 settembre - [Speciale Paralimpiadi: il villaggio olimpico e i problemi sulla lunghezza](#)**
- 23 agosto - [Atleti in vacanza](#)**
- 13 agosto - [Speciale Olimpiadi: Italia tra sofferenza e divertimento](#)**
- 6 agosto - [Le prestazioni emotive](#)**
- 30 luglio - [Come formulare correttamente un obiettivo](#)**
- 16 luglio - [Risultato immediato vs risultato costruito](#)**
- 9 luglio - [L'Italia ha vinto gli Europei: un modello da replicare](#)**
- 2 luglio - [I sintomi del drop out e del bur out](#)**
- 25 giugno - [Quando lo sport chiede troppo: il burn out](#)**
- 18 giugno - [Sport e abbandono giovanile: cosa fare con il drop out?](#)**

- 13 giugno - [I segreti di Milan Lab anche per Asd e atleti amatoriali: i benefici di neuro e bio Feedback](#)**
- 6 giugno - [Perchè i bulli sono bravi negli sport?](#)**
- 28 maggio - [Forse non tutti sanno che... non tutti sono davvero psicologi dello sport](#)**
- 21 maggio - [come si fa a gestire l'ansia sportiva - Parte 3^](#)**
- 14 maggio - [Come si fa a gestire l'ansia sportiva - Parte 2^](#)**
- 7 maggio - [Come si fa a gestire l'ansia sportiva - Parte 1^](#)**
- 30 aprile - [Quando un figlio è scarso nello sport](#)**
- 22 aprile - [Riconoscere le proprie capacità - Come acquisire la testa del campione](#)**
- 16 aprile - [Proiettarsi nel futuro. Come acquisire la testa del campione](#)**
- 9 aprile - [Il fattore sfiga. Come acquisire la testa del campione](#)**
- 1 aprile - [Come acquisire la testa del campione? Il pensiero controllato](#)**
- 25 marzo - [Come funziona la testa del campione?](#)**
- 18 marzo - [La definizione degli obiettivi sportivi](#)**
- 11 marzo - [Prima di visualizzare: osservare!](#)**
- 5 marzo - [Il dialogo interiore](#)**
- 27 febbraio - [Introduzione alla psicologia dello sport](#)**