

Cantoia M., Crippa M.C., Simoncelli C., & Vagli M. (2017) (a cura di). *Vivere lo sport: motivazione e benessere*. New York: PSYPRINT (CreateSpace Independent Publishing).

## INDICE

Prefazione <i>Simone Facchinetti</i>	9
Introduzione <i>Manuela Cantoia</i>	13
1. Motivarsi e saper motivare <i>Matteo Vagli</i>	15
1.1 La motivazione: definizione e teorie	15
1.2 Potenziare la motivazione: obiettivi e goal setting	20
1.3 Potenziare la motivazione: comunicazione e gestione dei pensieri	23
2. Sport, salute e benessere <i>Maria Chiara Crippa e Caterina Simoncelli</i>	27
2.1 Alcune definizioni, per fare chiarezza	27
2.2 Attività fisica e benessere fisico	30
2.3 Attività fisica e benessere psicologico	35
3. Sport, educazione, motivazione. Note di pedagogia <i>Michele Aglieri</i>	41
3.1 Sport e educazione: una bussola concettuale	43
3.2 Gli educatori nello sport	45
3.3 Sport e motivazione: criticità educative	46
3.4 Sport e scuola: una collaborazione possibile	47
3.5 Muoversi tra gli specchi, con attenzione	48
4. Comunicare nello sport <i>Dario Benatti</i>	51
4.1 Vincere ad ogni costo!	52
4.2 Vademecum per l'allenatore tutto d'un pezzo	53
4.3 Uno sport felice, ovvero, la via è la meta!	62
4.4 Comunicare e relazionarsi positivamente	64
4.5 L'allenatore-mediatore	69
5. Sport, figli e genitori <i>Manuela Cantoia</i>	75
5.1 Posizioni a confronto	77
5.2 Scegliere una disciplina sportiva	80
5.3 Quando il gioco si fa serio: competizioni e agonismo nell'infanzia	90

5.4 Genitori a bordo campo	92
5.5 Differenze di genere nello sport	99
6. Lo sport in adolescenza	103
<i>Lucia Colombo</i>	
6.1 Uno sguardo all'adolescenza nel ciclo di vita: i compiti di sviluppo	104
6.2 L'adolescenza incontra lo sport	109
6.3 Non solo resistere: la resilienza.	116
6.4. Lo sport è pratica condivisa con i pari	118
6.5 Lo sport in adolescenza: ... non solo luci	120
6.6 Ragazzi, allenatore, genitori, società sportiva: un sistema per la crescita.	121
7. Anziani e attività fisica: motivazioni e tecnologie per il potenziamento	123
<i>Luca Morganti e Monica Michelotto</i>	
7.1 Aspetti motivazionali	124
7.2 Aspetti tecnologici	127
7.3 Proposta di intervento	131
7.4 Proposta riabilitativa	134
8. Attività fisica adattata: l'esperienza di Superhability	141
<i>Luca Morganti e Daniele Moscardin</i>	
8.1 Attività fisica adattata	141
8.2 Adattarsi ad alcune caratteristiche specifiche	142
8.3 L'associazione Dilettantistica Polisportiva SuperHability	144
8.4 Allenamento ed esercitazioni: l'esperienza in un contesto agonistico	146
8.5 Collaborare	148
8.6. Il progetto autismo	149
8.7 Prospettive future	151
9. Esperienze di atleti	153
<i>Maria Chiara Crippa, Caterina Simoncelli e Matteo Vagli</i>	
9.1 Giorgio: motivazione e formulazione di obiettivi	153
9.2 Serena: la gestione delle emozioni e dello stress	156
9.3 Anna: la gestione dei pensieri	160
10. Storie di sport	167
<i>Maria Chiara Crippa, Caterina Simoncelli e Matteo Vagli</i>	
10.1 Daniele Luppardi: una storia di malattia e di rivincita	167
10.2 Alessandra Tagliabue: lo sport, la passione di una vita	172
10.3 Davide Cattaneo: educare attraverso lo sport	176
10.4 Paolo Cozzi: una storia di sport ad alti livelli	182
10.5 Dario Betti: il coraggio di cambiare	186
10.6 Gianluca Chiloiro: ricominciare da zero	188
Riferimenti bibliografici	193

## INDICE DEGLI AUTORI

**Aglieri Michele.** Pedagogista e formatore. Insegna all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, alla Scuola Superiore di Scienze dell'educazione San Giovanni Bosco di Firenze-Massa e all'Istituto Superiore di Scienze Religiose di Crema-Cremona-Lodi.

**Benatti Dario.** Musicoterapeuta, esperto del metodo Feuerstein e coach in relazioni d'aiuto, insegna presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano e collabora con lo SPAEE (Servizio di Psicologia dell'Apprendimento e dell'Educazione) dello stesso Ateneo.

**Cantoia Manuela.** Professore associato di Psicologia cognitiva applicata presso la Facoltà di Psicologia dell'Università eCampus. Collabora con lo SPAEE (Servizio di Psicologia dell'Apprendimento e dell'Educazione) dell'Università Cattolica di Milano.

**Colombo Lucia.** Psicologa, psicoterapeuta. Insegna presso la Facoltà di Scienze delle attività motorie e sportive dell'Università Cattolica di Milano e collabora con l'Unità di Psicologia dell'Arte dello stesso Ateneo.

**Crippa Maria Chiara.** Psicologa dello sport presso Mentessport, collabora con lo SPAEE (Servizio di Psicologia dell'Apprendimento e dell'Educazione) dell'Università Cattolica di Milano. Tecnico della Squadra Nazionale Junior della Federazione Italiana Sport Orientamento.

**Facchinetti Simone.** Avvocato. Docente del Master in Management e diritto dello Sport presso l'Università eCampus. Collabora con Mentessport.

**Michelotto Monica.** Psicologa, specialista in e-Health ed esperta in assistenza domiciliare per anziani e disabili attraverso tecnologie domotiche e sistemi di monitoraggio remoto.

**Morganti Luca.** Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale ed esperto di *biofeedback* in realtà virtuale, collabora con lo SPAEE (Servizio di Psicologia dell'Apprendimento e dell'Educazione) dell'Università Cattolica di Milano.

**Moscardin Daniele.** Laureato in Scienze dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata, responsabile del settore calcio presso la Polisportiva SuperHabilly.

**Simoncelli Caterina.** Psicologa dello sport presso Mentessport, collabora con lo SPAEE (Servizio di Psicologia dell'Apprendimento e dell'Educazione) dell'Università Cattolica di Milano. Technical Specialist e Allenatrice di primo livello di pattinaggio artistico.

**Vagli Matteo.** Psicologo dello sport presso Mentessport. Docente di Motivazione e Crescita personale presso la Facoltà di Psicologia dell'Università eCampus, collabora con lo SPAEE (Servizio di Psicologia dell'Apprendimento e dell'Educazione) dell'Università Cattolica di Milano.