

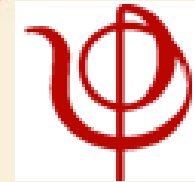
PSICOLOGIA E SPORT

La **Psicologia** applicata allo **Sport** è la parte della Psicologia che si occupa degli aspetti **psicologici**, **sociali**, **pedagogici** e **psicofisiologici** dello sport e delle attività motorie.

Ha come obiettivo il **miglioramento del benessere e della prestazione** di tutti gli individui e i gruppi che praticano attività fisica e sportiva a qualsiasi livello, nonché di enti e associazioni sportive (ambito gestionale/organizzativo), fornendo i seguenti servizi:



Web: www.psicologia.toscana.it
Mail: mail@psicologia.toscana.it



Ordine degli Psicologi
della Toscana

PSICOLOGIA E SPORT

CONSULENZA

INTERVENTO

FORMAZIONE

RICERCA

ORIENTAMENTO

PROGETTAZIONE



LO PSICOLOGO NEL SISTEMA SPORT

Chi si rivolge allo Psicologo dello sport?

- Allenatori
- Staff dirigenziale
- Staff medico/fisioterapico
- Singoli atleti o squadre
- Genitori/familiari
- Federazioni sportive
- Enti di promozione sportiva

Quali sono le motivazioni più frequenti?

- Difficoltà nel raggiungere alcuni risultati
- Gestione emotiva della gara e di fasi critiche
- Difficoltà di attenzione e concentrazione
- Problematiche relazionali, comunicative ed organizzative a qualunque livello del Sistema Sport
- Bisogno formativo

Come lavora lo Psicologo dello Sport?

In base alla tipologia della domanda e al soggetto richiedente, il professionista procede per fasi:

- analisi della domanda
- definizione e condivisione degli obiettivi
- strutturazione di un progetto di intervento
- definizione dei metodi di verifica dei risultati attesi
- realizzazione dell'intervento
- valutazione e presentazione dei risultati ottenuti

Aree di intervento dello Psicologo dello Sport

- Sport agonistico (individuale e di squadra) e amatoriale/dilettantistico
- Scuole sport
- Wellness (centri benessere e palestre)
- Sport e disabilità
- Ricerca e formazione
- Prevenzione

I servizi specialistici offerti dallo Psicologo dello Sport

- **Mental Training** per atleti singoli (ragazzi e adulti), squadre e allenatori, per aumentare consapevolezza di sé e motivazione, migliorare la propria performance, ottimizzare il recupero in fase di riabilitazione post-infortunio
- **Corsi di formazione** per staff tecnico, staff dirigenziale, arbitri, famiglie
- **Valutazione** psicosportiva
- **Consulenza e sostegno** per la gestione di stress ed emozioni in allenamento, in gara e nelle fasi critiche (post-infortunio, passaggi di categoria, chiusura della carriera agonistica, etc)
- **Prevenzione** del burn out e del drop out
- Collaborazione con palestre e centri wellness (**training** motivazionali e **training** per la promozione di stili alimentari funzionali)
- Preparazione di questionari ad hoc per **studi e ricerche psicosociali**
- **Campagne** di sensibilizzazione e promozione del benessere e della cultura sportiva (anti-doping, fair-play, etc.)