

“

“ANCHE GLI ATLETI SONO PERSONE  
PRIMA CHE MACCHINE DA  
PERFORMANCE. CI SONO SCHEMI  
MENTALI IMPREVEDIBILI. QUESTIONI  
PERSONALI MAI VENUTE A GALLA  
PRIMA CHE SI RIFLETTANO IN GARA.  
RIMANDARE ALL'INFINITO ALLA FINE  
TI PRESENTA IL CONTO”.

(LARISSA IAPICHINO)

“

## IL GRUPPO DI LAVORO IN PSICOLOGIA DELLO SPORT

dal 2012 si pone come  
obiettivo la promozione della  
professione in  
ambito sportivo e la  
valorizzazione degli strumenti  
psicologici  
applicati ai contesti dello  
sport.



ORDINE  
DELLE PSICOLOGHE  
E DEGLI PSICOLOGI  
della Liguria



## CONTATTI

segreteria@ordinepsicologiliguria.it  
<https://www.ordinepsicologi-liguria.it/>

GENOVA

Piazza della Vittoria 14/14

+39 010541225



ORDINE  
DELLE PSICOLOGHE  
E DEGLI PSICOLOGI  
della Liguria



# ESPLORA IL POTENZIALE DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

“Ti sembra che l'incontro si svolga in  
campo, in realtà si gioca tra le tue  
orecchie”.

(Novack Djokovic)



## LE ORIGINI...

Il legame tra Psicologia e Sport parte da lontano. Già nel 1913 Pierre De Coubertin organizzava a Losanna un convegno internazionale dedicato agli aspetti psicologici e psicofisiologici dello sport. Da allora è stata fatta molta strada: le competenze degli psicologi dello sport si sono consolidate, così come i programmi di intervento psicologico per la preparazione degli atleti e delle squadre di alto livello. Così, partendo dai primi, semplici modelli d'intervento che si basavano sul lavoro di preparazione mentale dell'atleta, si è andata sempre più affermando una visione della psicologia dello sport come disciplina che abbraccia diversi aspetti del contesto sportivo.

La psicologia dello sport si focalizza in particolare sul comportamento umano, collegato all'attività fisica che si svolge in un ambiente - competitivo, educativo, ricreativo, preventivo, riabilitativo - e include l'esercizio fisico collegato alla salute. Ha a che fare con persone coinvolte nei differenti contesti sportivi, come ad esempio gli atleti, gli allenatori, gli arbitri, i genitori, gli spettatori e i dirigenti sportivi (FEPSAC, 1996).



## CAPACITÀ MENTALI E PRESTAZIONI SPORTIVE

Le conoscenze della Psicologia sono applicate oggi alla pratica dello sport con l'obiettivo generico di migliorare la prestazione attraverso l'allenamento di abilità psicologiche e mentali, ma anche con lo scopo di potenziare il benessere, il piacere di muoversi e la soddisfazione (Weinberg & Gould, 2019).

Secondo la British Psychological Society, l'allenamento mentale può aumentare i risultati delle performance sportive di oltre il 50%.

La Psicologia dello Sport può portare benefici attraverso l'allenamento delle **Mental Skills** consentendo di:

- Migliorare le prestazioni e la concentrazione
- Gestire la pressione e superare i blocchi mentali
- Migliorare la motivazione e la sicurezza
- Favorire il benessere psicofisico degli atleti
- E molto altro ancora...

## DALLO SPORT ALLA VITA... E VICEVERSA

Abilità come il controllo delle emozioni, la presa di decisioni, la gestione dello stress, la comunicazione efficace, la leadership, sono **abilità funzionali nello sport** e che attraverso lo sport si possono acquisire. Nello stesso tempo, queste abilità rendono possibile **affrontare in modo efficace le richieste e le sfide della vita quotidiana**: sono competenze psicosociali che consentono alla persona di mantenere una situazione di benessere psicofisico nelle diverse situazioni e nelle interazioni con gli altri e con il proprio ambiente.

## CHE COSA FA LO PSICOLOGO DELLO SPORT

Lo psicologo dello sport interviene non solo a livello **individuale**, ma considera il **gruppo** (la squadra) come oggetto della sua azione, facilitando le interazioni e le comunicazioni efficaci, la cooperazione e la consapevolezza dei differenti ruoli e delle regole del gruppo, e stimolando la coesione, il senso di appartenenza e la concentrazione sugli obiettivi comuni.

## A SUPPORTO DI ATLETI E NON SOLO

- Incontri riservati ai Genitori
- Supporto e formazione per gli Allenatori e i Dirigenti
- Workshop e seminari di formazione
- Tutela della salute e safeguarding