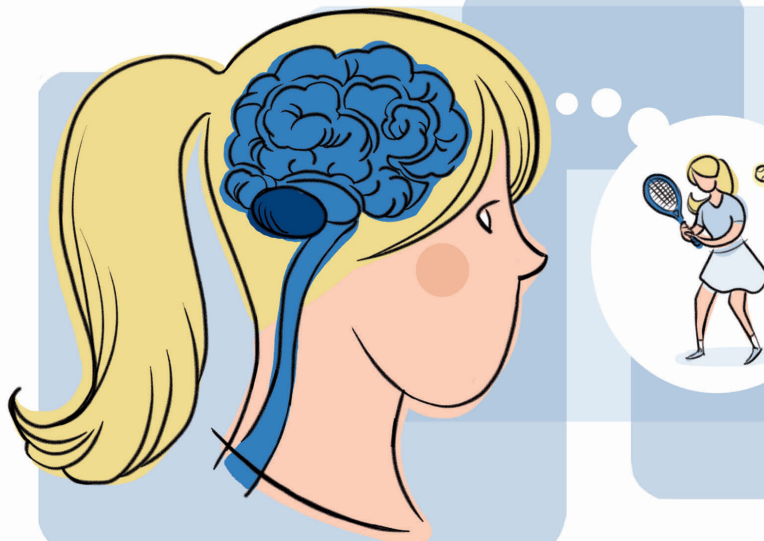


PSICOLOGIA DELLO SPORT

Potenziamento
della performance

Formazione

Psico-educazione



LO PSICOLOGO DELLO SPORT SI OCCUPA DI MIGLIORARE LA PERFORMANCE SPORTIVA DEGLI ATLETI E DELLE SQUADRE.

- Allena e potenzia le abilità mentali dell'atleta
- Allena a gestire le proprie emozioni in gara e in allenamento
- Favorisce un buon clima dello spogliatoio
- Insegna a leggere i segnali del corpo per utilizzare al meglio le proprie risorse
- Aiuta ad affrontare il trauma e la frustrazione negli infortuni
- Riconosce e affronta le problematiche individuali legate allo sport.
- Ricerca con gli atleti, le migliori strategie per fronteggiare e sfruttare le pressioni del mondo esterno.
- Affianca e aiuta professionalmente lo staff delle società per trovare soluzioni vincenti.



PSICOLOGIA DELLO SPORT

Potenziamento
della performance

Formazione

Psico-educazione



ATLETA



ARBITRO



PSICOLOGO



GENITORE



FISIOTERAPISTA



ALLENATORE



DIRIGENTE



GENITORE



MEDICO



ATLETA



ACCOMPAGNATORE



ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDBIA

COSA FA **LO PSICOLOGO DELLO SPORT** ATTRAVERSO LA FORMAZIONE

Dott. Roberto Mauri, Dott.ssa Cristina Cavalieri, Dott.ssa Sara Landi.

- Promuove una maggiore consapevolezza di ruolo nelle diverse componenti del sistema sportivo
- Amplia le conoscenze relative agli aspetti psicologici implicati nella pratica sportiva (motivazione, resilienza, autoefficacia, gestione delle emozioni...)
- Forma ed informa sui processi motivazionali che favoriscono il coinvolgimento sportivo
- Sensibilizza su temi quali: le differenze di genere, l'inclusione, i valori dello sport ed il benessere psicofisico
- Facilita il lavoro di staff, i rapporti e la gestione dei conflitti tra i vari attori coinvolti
- Migliora i processi e l'efficacia comunicativa tra le componenti del sistema
- Attiva, ove richiesto, interventi formativi per i genitori degli atleti ed altre figure educative





PSICOLOGIA DELLO SPORT

Potenziamento
della performance

Formazione

Psico-educazione

Io non sono
capace, ho paura
di sbagliare, sono
troppo grasso per
correre... perché
mi sono iscritto
a basket?

Dai, fagli
vedere chi sei!
Svegliati, adesso,
tira!

Perché non
segue lo schema?
Cosa sta facendo?



ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA





LO PSICOLOGO DELLO SPORT SOSTIENE IL PROCESSO DI CRESCITA DELL'ATLETA

Dott.ssa Marianna Cordone, Dott.ssa Daniela Villani, Dott.ssa Melissa Caputo.

- Aiuta l'atleta a gestire efficacemente emozioni negative, come la rabbia e l'ansia, e a sviluppare competenze utili per la vita quotidiana, come risolvere problemi e prendere decisioni.
- Supporta l'atleta ad accettare il proprio corpo e la sua evoluzione e a valorizzarlo come richiesto dalla disciplina sportiva.
- Accompagna l'atleta nell'affrontare il carico psicologico dell'infortunio, l'isolamento, il cambiamento e la paura di non poter più essere come prima.
- Sensibilizza sull'importanza dello sport per il benessere psicofisico dell'atleta a tutte le età.
- Orienta il giovane atleta nella scelta della disciplina sportiva maggiormente in grado di rispondere alle sue inclinazioni e di stimolare le sue capacità.

