



### **Cos'è la Psicologia dello Sport?**

Una branca della Psicologia che studia il comportamento umano legato all'attività sportiva, in relazione alla personalità, alla motivazione, alla capacità di concentrazione, ai fattori emotivi e alle dinamiche di gruppo-squadra nelle prove collettive.

Non è destinata, come molti pensano, solo a campioni o atleti di alto livello ma si rivolge a chiunque voglia migliorare la propria prestazione, alimentare la motivazione intrinseca e valorizzare il vissuto emotivo positivo legato alla pratica sportiva. La Psicologia dello Sport infatti non "cura", ma valorizza le potenzialità psicologiche individuali e relazionali che non devono essere necessariamente innate, ma possono essere "allenate" non diversamente dalle abilità tecniche.

### **Chi è lo psicologo dello sport?**

E' uno psicologo, specializzato in Psicologia dello Sport, altamente qualificato per occuparsi non solo di preparazione alle gare, ma più in generale di motivazione, valorizzazione del potenziale e ottimizzazione della prestazione e promozione del benessere attraverso l'attività motoria. Ambiti d'intervento principali sono il mental training, la formazione dei tecnici sportivi ed educatori, la consulenza alle organizzazioni sportive e i progetti rivolti all'inclusione sociale attraverso lo sport.

### **A chi si rivolge la Psicologia dello Sport?**

A tutti i protagonisti del mondo dello sport:

- Sportivi: dall'amatore all'alto agonista, dal bambino all'anziano.
- Istruttori, allenatori, dirigenti sportivi e team manager.
- Genitori e famiglie di ragazzi che praticano sport.

### **Vieni a scoprirne di più!**

Dal 14 al 19 gennaio 2019 si terrà la SETTIMANA DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT!

Numerosi studi aderiranno all'iniziativa STUDI APERTI e, previa prenotazione, offriranno un primo colloquio gratuito.