

atp

associazione
ticinese
psicologi

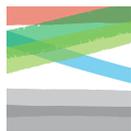
Quando è indicato ricorrere allo/a psicologo/a dello sport?

La psicologia dello sport si rivolge sia a coloro che svolgono la loro attività fisica per piacere personale e sia agli sportivi di élite nelle varie attività specifiche.

Oltre al sostegno psicologico orientato al conseguimento di prestazioni ottimali e al miglioramento del benessere psicofisico, la psicologia dello sport rivolge la propria attenzione anche a tutti quegli aspetti non direttamente mirati al raggiungimento di un obiettivo agonistico. In quest'ambito rientrano ad esempio gli interventi volti al miglioramento della qualità della vita nelle diverse fasi dello sviluppo, dall'infanzia all'età adulta, fino a quella senile.

La psicologia dello sport è la disciplina che studia gli aspetti psicologici, sociali, pedagogici e psicofisiologici dello sport.

E' specializzata nell'ambito della preparazione mentale e dello sviluppo di abilità quali ad esempio la capacità di attenzione e concentrazione, la motivazione, la gestione dello stress nonché dell'ansia.



atp

associazione
ticinese
psicologi

Qual è l'utilità della psicologia dello sport?

La psicologia dello sport studia i processi cognitivi, emotivi e comportamentali connessi con le prestazioni degli atleti e delle squadre nel contesto sportivo, l'esercizio fisico e la partecipazione ad attività sportive.

Il lavoro dello/a psicologo/a dello sport è diventato molto vario e comprensivo di una serie di attività, atte a migliorare e facilitare l'impiego ottimale delle forze, aumentare la capacità di concentrazione, migliorare i processi decisionali utili negli sport di squadra, aumentare la capacità immaginativa, elevare la coesione di gruppo e ridurre l'ansia da prestazione, attraverso diverse tecniche.

La psicologia dello sport:

- Favorisce il miglioramento delle prestazioni sportive
- Aiuta a gestire lo stress e le paure agonistiche
- Permette di vivere lo sport in maniera positiva
- Forma gli allenatori e i dirigenti sportivi

Gli psicologi dello sport mirano alla comprensione dei processi psicologici che guidano la prestazione motoria e all'identificazione delle tecniche attraverso cui l'apprendimento e i risultati possono venire stimolati e migliorati.