

Realizzata nell'ambito
del Tavolo Tecnico per
la **Psicologia dello Sport**
dell'Ordine degli Psicologi
della Regione Puglia.

A cura di: *Antonio Di
Gioia, Antonio Calamo-
Specchia, Ferdinando De
Muro, Tiziana De Giulio,
Anna Gasparre, Nadia
Pavlovic, Emanuela Soleti.*

Progettazione e realizzazione
grafica: Comma3 srl.



Psicologia dello **SPORT**

Ma quali costumi... ci vuole lo Psicologo! Tania Cagnotto

Lavora accanto a me uno psicologo dello sport. Josefa Idem

Per riuscire a vincere l'ansia ci vuole un professionista. Federica Pellegrini

Spesso troviamo scuse per i nostri fallimenti anziché affrontarli. Andrea Dovizioso



via Fratelli Sorrentino n° 6
70126 - Bari

www.psicologipuglia.it
@OrdinePsicologiPuglia

Psicologia e sport

Psicologia e sport sono intrinsecamente legati e rappresentano il connubio perfetto per la crescita personale dell'individuo.

Lo sport agisce in maniera determinante a favore del **benessere psicologico** e socio-relazionale.

Il movimento alla base dell'attività sportiva, stimolando una espressione di sé sana ed autentica, consente di relazionarsi positivamente agli altri e nel gruppo, abitua alla convivenza e al rispetto delle diversità e rafforza le abilità di gestione emotiva.

L'altro non è più visto come un avversario, ma come un compagno con il quale confrontarsi, misurarsi e migliorare.

Chi è lo Psicologo "dello sport"

Lo Psicologo "dello Sport" è uno Psicologo, Laureato in Psicologia ed iscritto al proprio Albo professionale, che ha competenze specifiche relative a molteplici discipline, nelle seguenti aree: psicologia, esercizio fisico, ricerca, misurazione, elaborazione e diffusione di dati, etica, comunicazione e relazione.

**Uno Psicologo:
non è un coach,
non è un motivatore,
non è un counselor!**

Cosa fa lo Psicologo "dello sport"

Lo Psicologo "dello Sport" lavora nell'ambito sportivo agonistico e non agonistico, della disabilità, del benessere, della riabilitazione e della formazione.

In particolare modo, si occupa della performance, della **gestione delle emozioni**, del recupero post infortunio, dei **processi comunicativi-relazionali** tra i compagni di squadra, allenatori e genitori; collabora con lo staff nella pianificazione di allenamenti e **percorsi educativo-sportivi** idonei, raggiungibili e stimolanti per ogni individuo. Lavora per informare e sensibilizzare verso il benessere psicologico sportivo.