



Motivazione
Dinamiche di gruppo
Stress
Aggressività nello sport
Ansia da prestazione
Mental training
Rilassamento



ORDINE DEGLI
Psicologi
della Regione Emilia-Romagna

Psicologia dello sport



La **psicologia dello sport** studia i

processi cognitivi, emotivi e comportamentali connessi all'esercizio fisico in generale e alle prestazioni degli atleti e delle squadre nel contesto sportivo.

Rivolge la sua attenzione agli aspetti legati alla pratica sportiva, anche non agonistica, e alla **relazione tra pratica sportiva e miglioramento della qualità della vita** nelle diverse fasi dello sviluppo, dall'infanzia, all'adolescenza, alla giovinezza, all'età adulta e senile. **Lo psicologo** che opera in ambito sportivo interviene non solo a livello **individuale**,

ma considera il **gruppo** (la squadra) come oggetto della sua azione.

Facilita l'**interazione** e la **comunicazione**, la **cooperazione** e la **consapevolezza** dei differenti ruoli e delle regole del gruppo, stimolando la coesione, il senso di appartenenza e la concentrazione sugli obiettivi comuni. Anche le problematiche organizzative e di **gestione manageriale** delle attività sportive (ad esempio nell'ambito di centri sportivi di ampie dimensioni) rappresentano un campo di intervento dello psicologo, professionista laureato e regolarmente iscritto all'Ordine professionale.

Gli psicologi che operano in ambito sportivo collaborano con allenatori, staff tecnici, dirigenti e operatori di società sportive, insegnanti e genitori

