

Cos'è la Psicologia dello Sport

La Psicologia dello Sport studia gli aspetti psicologici, pedagogici e psico-fisiologici dello sport. È una disciplina che si occupa della preparazione mentale e del potenziamento delle abilità dello sportivo, come la fiducia in sé stesso, l'attenzione, la concentrazione, la motivazione, la gestione dello stress e dell'ansia, l'approccio positivo alla competizione, promuovendo l'autostima e l'autoefficacia: consapevolezza delle proprie qualità e capacità.

Dopo il "1° Congresso Mondiale di Psicologia dello Sport", tenutosi a Roma nel 1965, questa disciplina si è sviluppata fino ad ottenere il pieno riconoscimento da parte delle maggiori Istituzioni Accademiche e Organizzazioni europee e mondiali.

Chi è l'Utilizzatore del Servizio

Il Servizio è rivolto ad atleti e sportivi di ogni età e livello, a società sportive, squadre e allenatori, per potenziare le prestazioni attraverso un percorso di preparazione mentale. L'allenamento delle abilità mentali può essere utile a chi vuole migliorare il proprio benessere psicofisico.

Chi è lo Psicologo dello Sport

Lo Psicologo dello sport è un laureato in Psicologia che ha seguito uno specifico percorso formativo post universitario in Psicologia dello Sport.

Lo Psicologo non è un tecnico, quindi non eroga servizi concernenti strategie e tattiche sportive, ma riveste il ruolo di esperto in tematiche psicologiche e psico-pedagogiche utili a tutti i membri della Società sportiva.

I nostri Servizi offerti

- Percorso di Mental Training per sportivi agonisti o non agonisti
- Profilo individuale di prestazione sportiva
- Riduzione del rischio di infortunio sportivo
- Assessment psicologico dell'atleta infortunato
- Gestione psicologica del post-infortunio sportivo e ritorno allo sport
- Trattamento clinico individuale in ambito sportivo per Psicopatologie sport-specifiche e Disturbi del comportamento alimentare
- Consulenza psicologica rivolta a Società sportive e allenatori



Dott.ssa
Tania Torresi

Laureata in Psicologia Clinica e di Comunità presso l'Università degli Studi di Padova, ha conseguito la specializzazione quadriennale in Psicoterapia Costruttivista, un orientamento che tiene in considerazione la complessità dell'individuo e il suo ruolo attivo nella costruzione dei significati. Svolge attività clinica con adulti e minori.

Per informazioni e prenotazioni:



Via T. Aspetti, 106 - Padova • Tel. **049.605.344 - 049.864.74.77**
www.poliambulatorioarcella.it • segreteria@poliambulatorioarcella.it

Orari: dal lunedì al venerdì, ore 7.30-20.00 - sabato 7.30-12.30
Parcheggio interno: sosta breve gratuita 15 min. - tariffa oraria € 1

Struttura autorizzata e accreditata dalla Regione Veneto • Convenzionata con il S.S.N.
Dir. sanitario: dott. E. Trevisi • Azienda con sistema di qualità UNI EN ISO 9001:2015

Sostenitrice di un approccio olistico alla persona, secondo un'ottica di integrazione mente-corpo, si è specializzata come operatore di tecniche di Training Autogeno e tecniche di Rilassamento e Respirazione.

Si è specializzata con Master in Psicologia dello sport e Mental Coaching e ha approfondito le sue conoscenze anche nell'area dell'infortunio sportivo.

Lavora sia in termini di prevenzione che di gestione del post infortunio, dalla fase acuta al ritorno alla prestazione.

Collabora con Associazioni e Società sportive con lo scopo di fornire a staff tecnici, squadre e singoli atleti una consulenza e un intervento utile al miglioramento della performance.



Psicologia dello Sport



Mai dire mai,
perché i limiti,
come le paure,
sono spesso
soltanto illusioni

Michael Jordan

TANIA TORRESI
Psicologa • Psicoterapeuta

Il Mental Training

Il Mental Training, o allenamento mentale, attiva la sinergia tra mente e corpo necessaria a migliorare la performance sportiva. Fa leva sulle motivazioni personali e le trasforma in obiettivi e impegno costante; utilizza conoscenze, esperienza e aspirazioni per convertire i limiti in possibilità; valorizza i successi utilizzando gli insuccessi fino al raggiungimento della "mentalità vincente".

Spesso chi ottiene i migliori risultati non è lo sportivo con le maggiori doti atletiche ma chi riesce a fare uso di tutte le risorse personali affrontando la prestazione fisica con motivazione e determinazione, stabilità emotiva e capacità di gestione degli imprevisti, sicurezza in se stesso e nei propri mezzi, per rendere al massimo proprio nel momento decisivo. Lavorare sull'allenamento mentale serve proprio a questo.

Il percorso di Mental Training inizia con un colloquio e test - "Assessment" - di valutazione del profilo psicologico dell'atleta. Viene poi elaborato un programma personalizzato di esercizi, strategie e tecniche volto ad acquisire e utilizzare al meglio le abilità psico-fisiche individuali e a raggiungere uno stato mentale che favorisca la performance sportiva nel breve, medio e lungo termine.

La forza mentale distingue
i campioni dai quasi campioni

Rafael Nadal

La preparazione mentale interviene su:

- prevenzione e gestione dello stress e dell'ansia pre-gara;
- controllo e gestione del dolore e della fatica;
- allenamento dei processi attentivi e della concentrazione;
- definizione ragionata degli obiettivi;
- tecniche di rilassamento e recupero psico-fisico;
- gestione dell'imprevisto e recupero dall'errore;
- pensiero positivo e ristrutturazione cognitiva;
- analisi del self-talk (dialogo interno);
- imagery (tecniche di visualizzazione);
- creazione delle routine pre-gara;
- consapevolezza dei punti di forza e incremento dell'auto-efficacia;
- analisi della condizione mentale in allenamento e in gara;
- gestione dell'attivazione psico-fisiologica;
- analisi motivazionale;
- profilo emozionale.

L'Infortunio sportivo

Nel mondo dello sport l'infortunio è un'evenienza con cui quasi tutti gli atleti devono prima o poi fare i conti. Quindi una sua appropriata gestione è decisiva tanto per il benessere psicofisico personale quanto per lo sviluppo della carriera agonistica.

Gli aspetti psicologici, emotivi, comportamentali e il modo in cui l'atleta interpreta e reagisce all'evento giocano un ruolo rilevante nelle fasi successive all'infortunio e influenzano direttamente il recupero, l'efficacia dell'iter riabilitativo, la ripresa della pratica sportiva e della prestazione competitiva.

Il ritorno allo sport è infatti un processo complesso e multifattoriale di tipo bio-psico-sociale che va gestito tramite un approccio multidisciplinare che tenga conto dei fattori personali di tipo fisiologico, emotivo, cognitivo e di svariati fattori situazionali che insieme determinano quanto efficacemente e velocemente l'atleta tornerà in azione.



Il ritorno all'attività sportiva e alla competizione

L'infortunio è un evento improvviso e destabilizzante che provoca nell'atleta emozioni intense. Lo shock iniziale è spesso accompagnato da paura, rabbia e smarrimento. Poi, nella fase che precede il ritorno all'attività, la preoccupazione per un eventuale re-infortunio può causare stress all'atleta.

Un'efficace gestione psicologica è funzionale e complementare alla guarigione fisica e velocizza i tempi di recupero.

Lo Psicologo dello Sport, in collaborazione con lo staff sanitario, guida l'atleta attraverso interventi informativi ed educativi, tecniche di ristrutturazione cognitiva e self talk, goal setting, imagery, aiutandolo ad aderire con convinzione al protocollo di recupero, a mantenere un atteggiamento mentale positivo e di costante fiducia nelle proprie capacità.

L'Assessment post infortunio

L'Assessment o valutazione può richiedere uno o più incontri in base agli obiettivi, agli strumenti utilizzati e alle informazioni da raccogliere. Seguirà un'elaborazione dei dati e la restituzione all'atleta delle indicazioni sui propositi, percorsi e traguardi da perseguire.

La gestione del post infortunio e il ritorno allo sport

Nel post infortunio ogni atleta si confronta con tanti e personali up-and-down, pressioni e aspettative che vanno affrontati con attenzione, motivazione e responsabilità. È quindi importante durante l'iter riabilitativo, lavorare mentalmente sull'identificazione degli obiettivi attraverso l'uso di tecniche e strategie psicologiche specifiche per:

- apprendere le capacità mentali che favoriscono il ritorno all'attività sportiva;
- ricevere sostegno professionale per gestire le criticità e gli up-and-down;
- ridurre pensieri e comportamenti che ostacolano la riabilitazione;
- acquisire padronanza nella gestione degli stati emotivi;
- ridurre l'impatto psicologico di un infortunio passato;
- usare l'esperienza di infortunio per la crescita personale.

Come funziona il Servizio di gestione dell'infortunio sportivo

La frequenza delle sedute di consulenza dipende dagli obiettivi individuati durante il primo colloquio. La durata di ogni seduta è di circa 50 minuti. Le tecniche e le strategie uti-

La riduzione del rischio di infortunio

La ricerca ha individuato dei fattori psicologici che possono predisporre ad un maggior rischio di infortunio, o recidiva, e dei fattori che hanno invece un effetto preventivo.

Per ciascun atleta è importante fare una valutazione di questi fattori e sviluppare uno specifico programma di Mental Training che riduca i fattori di rischio ed aumenti quelli preventivi, con l'obiettivo di:

- potenziare i fattori psicologici che riducono il rischio di infortunio;
- ottimizzare le abilità mentali che aiutano a prevenire l'infortunio e che migliorano la performance;
- depotenziare i fattori psicologici che aumentano il rischio di infortunio;
- gestire la paura dell'infortunio.

lizzate, basate sull'evidenza scientifica, variano a seconda del progetto di intervento sempre personalizzato. Per i minori è necessario il colloquio con entrambi i genitori.