

> In generale

Il mondo dello sport, come tutti i contesti “prestazionali” (incluse le organizzazioni), è frequentato da profili professionali che ritengono e affermano di aiutare le persone a “migliorare le prestazioni”, “risolvere i problemi di relazione”, “lavorare sulle emozioni”, e così via. In realtà, questi ambiti sono di pertinenza della psicologia e lo **Psicologo è il professionista che ha titolo e competenza** per lavorarci. Nello sport, in particolare, lo Psicologo studia i processi cognitivi, emotivi e comportamentali connessi con le prestazioni degli atleti e delle squadre. La **psicologia dello sport**, pur essendo in Italia una disciplina relativamente giovane, si è rapidamente differenziata in una serie di campi di indagine e di applicazione; richiede approcci interdisciplinari rispetto sia ad altre branche della psicologia, sia alle scienze dello sport e del movimento come la fisiologia, alla medicina dello sport, alle scienze dell’educazione.

> Tendenze d’impiego

Si inserisce nel mercato occupazionale in differenti contesti: per programmi di educazione sportiva con le associazioni sportive o le scuole; opera in genere come libero professionista singolo o nell’ambito di società di consulenza pluridisciplinare che offrono servizi psicologici a società sportive, ai settori giovanili delle varie federazioni sportive, a singoli atleti, presso palestre, centri di fitness, impianti. Può operare inoltre come ricercatore in centri studi e ricerche pubblici e privati e presso l’università.

▶ Da notare

A differenza di ciò che si può pensare, lo **sport non è solo fisico, ma anche tanta testa**. L’attività sportiva richiede costanza e impegno nell’allenamento, volontà di tener duro di fronte alla fatica e ai sacrifici, capacità di sopportare la pressione emotiva di una gara e dei giorni che la precedono. Con lo sport l’atleta costruisce l’immagine che ha di sé in relazione ai propri limiti e obiettivi, alle proprie motivazioni, agli avversari e al pubblico. Più riuscirà a utilizzare le proprie risorse per mettere in campo performance di livello, più ne potrà trarre un’immagine di sé come efficace, competente e di valore.

Psicologo dello Sport

Alcuni **psicologi** caratterizzano la loro attività per il fatto che lavorano a contatto con atleti o squadre di alto livello, con l’obiettivo di sviluppare e applicare tecniche che permettano di massimizzare le probabilità di raggiungere il proprio obiettivo agonistico.

Un’altra parte degli psicologi rivolge la propria attenzione al miglioramento della qualità della vita nelle diverse fasi dello sviluppo, dall’infanzia, all’adolescenza, alla giovinezza, all’età adulta e senile. Anche le problematiche organizzative e di gestione manageriale delle attività sportive e dei gruppi sportivi rappresentano un campo di intervento dello psicologo dello sport, che offre la sua expertise soprattutto nel coordinamento e nella facilitazione delle relazioni tra gruppi, nella progettazione di modelli di funzionamento organizzativo efficace e nella consulenza manageriale.



> Formazione

Lo psicologo dello sport è un laureato magistrale, abilitato dall’Esame di stato all’esercizio della professione, iscritto all’Albo degli psicologi (sezione A). Pur non essendo obbligatorio per legge, è deontologicamente corretto conseguire una formazione post laurea in Psicologia dello sport.

> Per saperne di più

- **A Orientamenti 2019**
 - Via dello Sport, del Benessere e della Salute
- **Esplora i siti**
 - <https://www.ordinepsicologi-liguria.it/>
 - <https://corsi.unige.it>