



PSICOLOGIA DELLO SPORT

La psicologia dello sport è la disciplina che studia gli aspetti psicologici, sociali, pedagogici e psico fisiologici dello sport con un forte collegamento e collaborazione con le scienze motorie. La psicologia dello sport si è specializzata nell'ambito della preparazione mentale con particolare attenzione alle abilità che possono essere incrementate dallo sportivo vale a dire:

L'ATTENZIONE - LA CONCENTRAZIONE - LA MOTIVAZIONE - L'AUTOSTIMA - L'AUTOEFFICACIA - LA GESTIONE DELLO STRESS E DELL'ANSIA - LA RIDUZIONE DEL MARGINE DI ERRORE E DELLA CASUALITA' ENTRANDO IN UNO STATO DI FLUSSO\RENDIMENTO OTTIMALE. La psicologia dello sport non cura le persone ma allena mentalmente gli atleti che affianca infatti, proprio perché specializzata nell'area sportiva non svolge la consulenza come se si trattasse di un trattamento terapeutico. E' importante inoltre evidenziare che coloro che si rivolgono alla psicologia dello sport generalmente sono atleti o società sportive che hanno già raggiunto un buon livello nella loro attività e quindi desiderano migliorare mentalmente e ottimizzare la prestazione agonistica ulteriormente. L'intervento psicologico sportivo tende allo sviluppo e alla valorizzazione delle potenzialità dei singoli e della squadra in modo da raggiungere lo stato psicofisico ideale prima di un appuntamento importante trasformando una prestazione potenziale in una prestazione reale. Il suo fine è il conseguimento del benessere e della



salute per favorire l'incremento della prestazione sportiva partendo ovviamente dalla psiche. La psicologia dello sport sostiene l'individuo è il gruppo nella gestione delle richieste del compito sportivo aiutando a fronteggiare i problemi in conformità capacità e bisogni. Si utilizzano svariate tecniche quali (Ipnosi, P.n.I., Training autogeno, Rilassamento progressivo di Jacobson, Mental training, Allenamento ideomotorio, Visualizzazione, Self talk, Goal setting ecc..) e un proprio bagaglio di conoscenze che vogliono contribuire alla crescita della persona ed allo svolgimento ottimale delle attività motorie. Si esaminano tramite specifici strumenti (colloquio, test ecc..) gli elementi fondamentali necessari per un sano svolgimento dell' attività sportiva quali: personalità, talento, abilità cognitiva e senso motoria, aggressività, capacità di resistenza alle frustrazioni, stabilità emotiva, valutazione dei bisogni soggettivi ecc..

La preparazione psicologica, in ambito sportivo dovrebbe seguire parallelamente l'allenamento e l'acquisizione della massima efficienza fisica. Il dott. **Cardano David** è iscritto all'albo degli esperti in psicologia dello sport di Torino e fa riferimento nel suo operato al centro di psicologia dello sport di Torino (piazza Bernini) dove ha conseguito la sua specializzazione. Lavora sia con atleti individualmente, in gruppo e sport di squadra.