

Psicologia dello Sport

1° Lezione



A cura di:

Dott.ssa Marina Pecoriello

***Psicologa Psicoterapeuta e
Psicologa dello Sport***

Dott.ssa Angela Marino, Psicologa

Dott.ssa Maria Macrifugi, Psicologa

Dott.ssa Eleonora Pergola, Psicologa

***Dott.ssa Silvia Pecoriello, Biologa-
Nutrizionista***

Psicologia



Vuol dire

*“discorso sull’anima ,
sulla mente”:*

*Infatti, essa, si occupa di come funziona
la nostra mente, cioè di come pensiamo,
e della nostra “anima”,
cioè dei sentimenti che sentiamo.*



Parole chiave

Psicologia: parola derivata da

Psyche + Logos

- ***Psyche in greco significa anima, mente***
- ***Logos in greco significa parola, discorso***



***Essa ha lo scopo
di conoscere
l'essere umano
nei suoi processi
più profondi, ridurre il disagio,
migliorare la qualità delle
relazioni umane attraverso una
maggiore conoscenza di se
stesso.***

Che cos'è la psicologia?

Che cosa sappiamo della

Psicologia

e quali

sono le parole legate

all'immagine che si ha della Psicologia.



Affettività,

Emozioni,

Comunicazione,

Pensiero ...etc.



sono gli ambiti di cui si occupa,

con modalità diverse,

la Psicologia.







Che cos'è la Psicologia dello Sport

La psicologia dello sport è la disciplina che studia gli aspetti psicologici, sociali, pedagogici e psicofisiologici dell'uomo e del suo essere atleta, è una psicologia dell'azione che si pone come obiettivo la comprensione a 360° dell'uomo e del suo essere atleta.





La storia dell'attività fisica comincia praticamente con quella del genere umano.

Fin dalla comparsa delle prime civiltà le attività ginniche e sportive hanno sempre avuto un ruolo in primo piano.



In età preistorica l'attività fisica era strettamente legata alla sopravvivenza e gli uomini dovevano essere scattanti, efficienti, pronti ed atletici.



***Anche le danze rituali
contribuivano
a mantenere
in allenamento
ed in esercizio il corpo.***





*In epoca moderna lo sport ha assunto
valenza culturale e sociale ancora
maggiore.*

*Lo sport è diventato
fenomeno di massa con
rilevanti conseguenze
in campo economico,
sociale ed educativo.*



E' innegabile come oggi lo sport, sia riconosciuto quale portatore e veicolo di valori estremamente importanti.



La psicologia dello sport si pone come punto di incontro tra ricerca scientifica ed applicazione nel settore ed il suo bacino di utenza è costituito principalmente da allenatori, dirigenti, atleti, arbitri, medici dello sport, tecnici, psicologi e da tutti coloro che operano ad ogni livello nel campo dello sport.





***Essa ha la possibilità
di apportare validi
contributi sia nello sport
di alto livello che nelle
fasi di apprendimento di
un'attività ..***

Essa in un primo momento studia una serie di atteggiamenti e comportamenti propri dell'ambito sportivo ed il loro conseguente impatto sulla qualità della prestazione.

Successivamente, applicando delle strategie di intervento volte al perfezionamento del gesto atletico , si potrà raggiungere una migliore performance.



Segni di questo riconoscimento, sono le numerose normative e comunicazioni in materia di sport e, aspetto non trascurabile, la designazione da parte della Commissione Europea, del 2004 come Anno europeo dell'educazione attraverso lo sport, a sottolineare proprio lo stretto legame tra l'attività sportiva, la crescita e lo sviluppo personale.



Tra gli obiettivi primari di tale azione comunitaria c'è proprio quello di trarre vantaggio dai valori trasmessi attraverso lo sport per lo sviluppo di conoscenze e competenze che consentono, soprattutto ai giovani, di sviluppare, insieme alle proprie capacità fisiche, la volontà di compiere sforzi a livello personale ed importanti capacità sociali, quali il lavoro di gruppo, la solidarietà, la tolleranza.



Lo sport, dunque, come strumento di educazione, formazione e sviluppo psico-motorio e sociale.







La massima di Giovenale

*“ mens sana
in
corpore sano ”*



*sempre di grande
attualità in tale ambito,
dimostrando che il
successo e la felicità si
raggiungono soltanto
con l'efficienza di tali
beni*

***Chi ha un corpo debole o
una mente insana difficilmente apprezzerà
la vita regolare,
vorrà rimanere troppo tempo a letto,
non saprà rispettare gli impegni presi,
ecc... e non raggiungerà risultati sportivi
positivi.***



Sport



Psicologia

BENESSERE
PSICO-FISICO





Il fare sport, normalmente dà piacere e gioia negli atleti, perché aiuta ad esprimere nel modo più sano e naturale le emozioni, il talento, l'intelligenza motoria ed emotiva, il gusto di vivere e vincere.





***Lo sport,
è alleato della salute e diventa uno stile di vita
strutturato anche nell'età adulta.***

***Tutti sappiamo di quanto l'attività fisica,
attraverso un sano sport,
sia un potente mezzo
per prevenire e talvolta
addirittura curare molte malattie.***



Lo sport, può avere una funzione educativa importante per i ragazzi, abituandoli a rispettare regole e comportamenti precisi.



In alcune situazioni del mondo di oggi, sembra trionfare la libertà di fare tutto, senza pensare troppo agli altri.

*Pensiamo, ad esempio,
ad alcuni episodi di **bullismo**,
di violenza
e di vandalismo
che hanno riempito
le pagine dei giornali.*

*Certi episodi,
ovviamente,
non rappresentano
lo specchio
della gioventù di oggi,
ma devono ugualmente farci riflettere.*



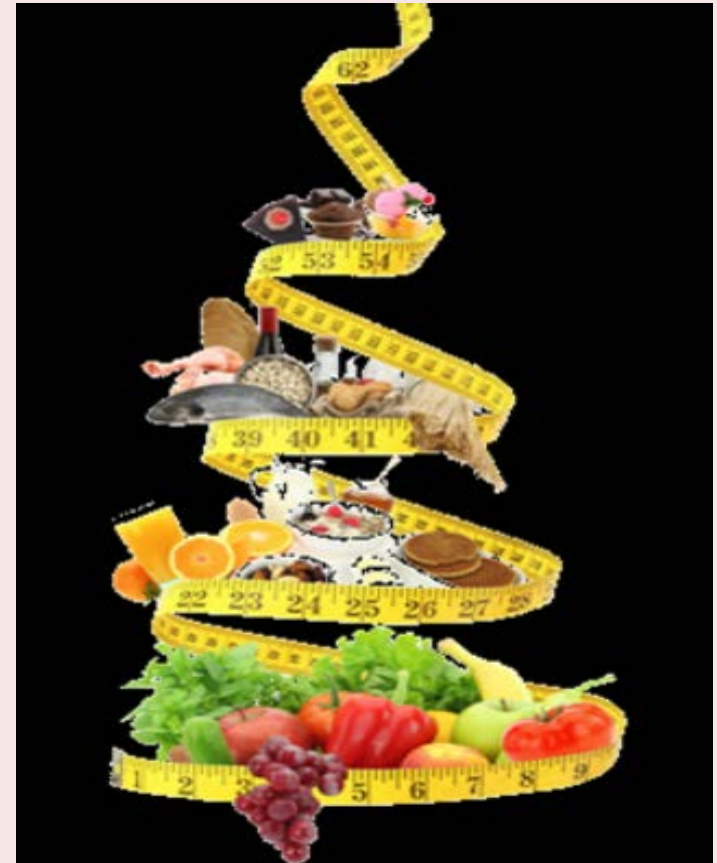
Lo sport, con le sue regole, può rappresentare una grande opportunità formativa per i giovani, li può aiutare a costruire una sana cultura della convivenza e del rispetto degli altri.





*Facendo nostre le regole
della competizione
ci abituiamo
anche a formarci un sistema
di regole che ci dettano*

*“come giocare” nella vita di
tutti i giorni e a costruire
un sistema di valori
che orientino le nostre
decisioni e dirigere
secondo un ordine di
importanza
le nostre azioni
e il nostro stile di vita.*







***Il benessere psicologico e quello
fisico
sono due elementi interdipendenti?***

***Sono due fattori indispensabili
per una sana crescita,
del corpo e della mente.***

***L'attività fisica,
intesa come disciplina sportiva,
svolge un'importante ruolo,
che ha risonanza
in diversi ambiti:***



- ***Miglioramento della prestazione motoria, e delle condizioni fisiologiche generali;***
- ***Formazione delle capacità cognitive ed al loro miglioramento;***

- *Sviluppa l'intelligenza emotiva;*
- *Favorisce il consolidamento dei tratti della personalità;*
- *Responsabilizza ognuno all'interno del gruppo, rendendo più fluide le relazioni sociali;*
- *Controlla l'aggressività;*



E' in questa prospettiva che, l'attività motoria così intesa, si inserisce nella sfera socio-psico-pedagogica.



*Il movimento sportivo,
ha profondamente inciso
sul costume della società,
e sulle abitudini
dei cittadini,
che grazie alla nascita
di numerose
Società Sportive,*

*hanno conosciuto
nuove opportunità per
la pratica dello sport.*



***Importante è stato il ruolo dei
mezzi di informazione
di massa che hanno
avvicinato il grande pubblico
alle diverse discipline sportive.***





Le trasformazioni avvenute, negli ultimi vent'anni in campo educativo e in particolare il riconoscimento del ruolo psicologico e formativo dello sport, hanno portato cambiamenti nelle famiglie, indirizzando sempre più i figli a seguire le varie discipline sportive.



Infatti, sono caduti quegli spaccati che portavano a considerare il tempo dedicato allo sport, come tempo sottratto alla formazione cognitiva, intellettuale e culturale, riconoscendo così, la funzione che lo sport ha nella formazione e nello sviluppo della personalità del bambino e del ragazzo, oltre che alla facilità ad inserirsi nel contesto sociale.



Lo sport, rappresenta un importante momento di crescita per bambini e ragazzi, un'occasione di socializzazione e di confronto, una sana abitudine di vita e un modo di interagire con gli altri.



***Competizione, divertimento, socializzazione,
senso del limite,
salute, lealtà, comprensione,
educazione, sacrificio,
soddisfazione, fatica, forza,
resistenza, sudore, felicità,
potenza, agilità, destrezza,
equilibrio, senso tattico,
velocità, ricerca, eleganza, serietà, gioia,
coordinazione, amicizia, solidarietà, sono tutte
definizioni possibili dello sport.***



La pratica dell'attività fisica, comporta il soddisfacimento di tutte le definizioni elencate, contribuendo alla formazione di una personalità equilibrata e armonica, che pone le basi per un'apertura a valori più alti, quali la cultura, la partecipazione sociale e la ricerca di significati che vanno oltre gli aspetti materiali della vita.

La pratica di uno sport essendo fatica, sudore, sacrifici, insegna il rigore e disciplina.



Troppo spesso, ormai, questi valori vengono dimenticati lasciando spazio ad altro : dalla ricerca esasperata della prestazione, alla violenza.

Lo sport, invece, si pone da sempre non solo come momento di attività fisica, ma come veicolo di trasmissione di valori e di messaggi positivi e costruttivi per ogni atleta di oggi e di domani.

E' innegabile, come oggi esso, sia riconosciuto quale portatore e veicolo di valori estremamente importanti.

Lo sport, dunque, come strumento di educazione, formazione, sviluppo psico-fisico e.... benessere.

Psicologia sport e...benessere;

La Psicologia, applicata allo Sport, potrebbe essere legittimamente considerata come una disciplina scientifica che studia l'individuo in un contesto, in una situazione di vissuti: tempo, spazio, corpo, linguaggio, storia, famiglia, cultura cambiamenti, nell'interazione-relazione della persona nel suo contesto fisico evolutivo e sociale.



*E ancora, **Psicologia e Sport**, insieme, ampliano la loro prospettiva in relazione ad altri elementi significativi e complessi del comportamento dello sportivo, ponendo l'attenzione sui cambiamenti, nell'interazione-relazione della persona nel suo contesto fisico evolutivo e sociale. Lo Sport, come momento educativo e formativo, difficilmente è associato, nell'immaginario collettivo, al ruolo psicologico che lo sport, invece, dovrebbe rivestire nella realtà.*

***Oggi, sia le società dilettantistiche,
che quelle professionistiche e
quanti operano nel settore sportivo,
partono dalla considerazione che lo
sport non è soltanto pura fisicità,
agonismo o styling, ma è fonte di
esperienze emozionali che
accompagnano l'essere umano a
vari livelli di coinvolgimento.***

In questa prospettiva, la Psicologia, scienze che studia il comportamento degli individui e i loro processi mentali, si incardina in una dimensione in cui lo sport viene vissuto, non solo come momento di formazione e sviluppo psico-fisico, ma come relazione con il sé e confronto con il gruppo.

***Lo Sport,
presenta proprie quelle contraddizioni
che lo rendono interessante da un punto
di vista psicologico-educativo.
E' al tempo stesso, infatti, universale e
temporale, necessario e libero,
relazionale ed emozionale, fisico e
mentale, non solo per gli atleti ma anche
per gli spettatori che vi assistono, con le
modalità di partecipazione che attivano
processi completi e complessi
nell'individuo.***

Il fare Sport, normalmente dà piacere e gioia negli atleti, perché aiuta, nel modo più sano e naturale, le emozioni, il talento, l'intelligenza motoria ed emotiva, il gusto di vivere e vincere.



Lo Sport è alleato della salute e diventa uno stile di vita strutturato anche nell'età adulta, infatti, è risaputo che l'attività fisica, è un potente mezzo per prevenire e talvolta curare alcune malattie.

La salute

***è una delle motivazioni principali,
che spingono a praticare sport e
quando ci ammaliamo e siamo
costretti a ripiegarci su noi stessi,
allontanandoci dal mondo esterno,
allora ci accorgiamo che prima c'era
tutto e che eravamo immersi in uno
stato di benessere.***

In un mondo in cui l'individuo tende a chiudersi in uno spazio privato, sempre più esclusivo, dove i contatti tra le persone sono spesso difficili, lo sport si inserisce in modo dinamico, rilanciando la forma del gioco e dello svago trasformandosi in un'esperienza gioiosa, e ad organizzare un appuntamento con il benessere a cui non si può rinunciare.

*Si può concludere, quindi, che il
connubio” Psicologia e Sport”,
così vissuto, diventa una vera
**PALESTRA DI FORMAZIONE
ALLA VITA**, per la sua capacità
di coniugare in modo
equilibrato ed armonico le varie
dimensioni che a volte intorno a
noi, rimangono scisse.*

euronews.





GRAZIE

PER

L'ATTENZIONE