



Itci

Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale

Qual è lo sport giusto per te?

4 marzo 2024

Dott. Pasquale Laselva

Psicologo psicoterapeuta

Ricercatore ITCI, Roma

Psicologo dello sport

Cell. 3393080129

Email: dott.pasqualelaselva@gmail.com



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DEL TEMPO LIBERO,
TURISMO E SPORT
della Conferenza Episcopale Italiana



AVAMPOSTO

**SPORT
4 JOY**

La Psicologia dello Sport

- **settore specifico della Psicologia, non riguarda soltanto l'attività ad alto livello, ma lo studio della pratica sportiva (le condizioni, i fenomeni, le conseguenze) nei bambini, ragazzi, adulti ed anziani.**

Perché viene richiesto l'intervento dello psicologo dello sport?

- **Per migliorare la prestazione sportiva**
- **Per gestire lo stress agonistico**
- **Fornire informazioni sulla funzione dei fattori psicologici nello sport e nell'attività fisica a persone, gruppi e organizzazioni**
- **Per permettere ai bambini e ai giovani di vivere lo sport in maniera positiva**
- **Sostenere l'importanza di dialogare con le famiglie e di fornire loro informazioni complete**
- **Per aggiornare/formare operatori, allenatori, dirigenti sportivi**
- **Altri servizi: valutazione psicodiagnostica, trattamento di psicopatologie e psicoterapia, riabilitazione**

- **La Psicologia dello Sport può darci non solo una maggiore conoscenza dell'essere umano e la possibilità di riumanizzare lo sport, ma anche - attraverso lo sport e l'attività ludica - di riumanizzare ed educare la società**

Quale sport

- Sport di gruppo e sport individuali
 - Alta/media/bassa interazione
- L'aspetto socializzante legato alla presenza di un gruppo è presente in ogni sport praticato a livello di base.

I fase: raccogliere informazioni

- Persona che praticherà lo sport
 - Inf. oggettive
 - Inf. soggettive
- Inf. relative all'offerta di gioco

Dati oggettivi della persona

- Età
- Sesso
- Forma fisica/salute
- Tempo a disposizione
- Denaro a disposizione

Dati soggettivi

- Inclinazioni caratteriali
- Motivazioni

Fattori soggettivi

- Inclinzioni caratteriali
 - Esperienze passate
 - Valori di crescita personale
 - Il rispetto (di se stessi, degli altri, delle regole)
 - L'impegno in qualcosa
 - La gestione della sconfitta e dell'errore
 - Sapersi programmare
 - Riconoscere i propri limiti
 - La gestione dei feedback e delle critiche

Fattori soggettivi

- Motivazioni
 - Migliorare la propria salute fisica
 - Stare meglio psicologicamente
 - Migliorare il proprio stile di vita (sonno, alimentazione, gestione del tempo)
 - Imparare a rispettare gli altri e le regole
 - Affrontare sfide e migliorare i propri limiti
 - Per socializzare

- Definire l'intensità di ognuna delle motivazioni
- Aspettative reali? Del bambino o del genitore?

L'offerta sportiva

- Dove fare l'attività sportiva
- Altri dati (costi, orari, n. partecipanti, le qualifiche degli operatori, la flessibilità, programmi didattici (no tecnici), metodi didattici (direttivo o esperenziale), calendario delle attività. prove gratuite, ...)
- La visita alla struttura sportiva (anche insieme al bambino/ragazzo)
 - Manutenzione, pulizia, parcheggio,...
 - Parlate anche con chi direttamente insegnerà l'attività sportiva)
 - Operatori sportivi (sfruttatore vs facilitatore)
- ASCOLTATE le impressioni del bambino/ragazzo

Il fase: La scelta

- Scrematura delle offerte in base:
 - ai dati oggettivi
 - ai dati soggettivi
 - alle reali motivazioni che spingono alla pratica sportiva
 - alle inclinazioni caratteriali
 - alle caratteristiche specifiche di uno sport
 - alla fattibilità pratica (stile di vita)
- Momenti di valutazione dopo due/tre mesi
- Siete sempre in tempo a modificare la scelta
- Ogni scelta è l'inizio di un'esperienza, la migliore per i dati che si hanno a disposizione, non è la migliore in assoluto



UFFICIO NAZIONALE PER LA PASTORALE
DEL TEMPO LIBERO, TURISMO E SPORT
della Conferenza Episcopale Italiana



Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale

GRAZIE!!

Dott. Pasquale Laselva

Psicologo psicoterapeuta

Ricercatore ITCI, Roma

Psicologo dello sport

Cell. 3393080129

Email: dott.pasqualelaselva@gmail.com

