

## **CARTA DEI SERVIZI SPORT WELLNESS ÉQUIPE**

### **Chi siamo**

La Sport Wellness Équipe è una squadra di Psicologi, Psicoterapeuti ed altri professionisti che operano in contesti di Sport, attività fisico-motoria, di Wellness e Qualità della vita.

Attraverso **percorsi individualizzati** e **personalizzati** specifici per ogni singola persona/atleta o gruppo/squadra i nostri servizi non mirano soltanto all'**ottimizzazione/potenziamento della Performance Sportiva** e **Autonomia** degli atleti, ma anche a creare le giuste condizioni per il miglior **Benessere** psicofisico a tutti i livelli (Agonistico, Dilettantistico, Amatoriale, Fitness, Wellness) e per ogni fascia di età (Settore Giovanile, giovinezza, adolescenti, adulti, terza età), senza tralasciare l'ambito della **Prevenzione, Riabilitazione** e **Disabilità**.

Gli Psicologi del team fanno riferimento all'approccio della Psicologia Positiva e al modello Interdisciplinare Biopsicosociale, che pongono il focus sulle **risorse** e **potenzialità** delle singole persone, non ponendosi pertanto come "cura di deficit e patologia".

Il nostro team offre anche servizi, progetti ed iniziative ad hoc rivolti ad **Aziende** e **Organizzazioni**, atti al miglioramento del **clima aziendale** e delle **relazioni** tra colleghi attraverso esperienze sportive guidate dal team e da istruttori qualificati, con il fine di incrementare il **benessere** e **rendimento lavorativo**.

### **Chi è lo Psicologo dello Sport?**

Lo **Psicologo dello Sport**, denominato anche come **Mental Trainer**, è un professionista che interviene in contesti di attività fisico-motoria e di Wellness, individuali o di squadra/gruppo, tramite l'utilizzo di strumenti e tecniche, che hanno il loro fondamento in teorie, costrutti e modelli scientifici specifici ma trasversali, con l'obiettivo di incrementare la **Prestazione**, il **Benessere** psicofisico e sociale e la **Qualità della vita**.

Lo Psicologo dello Sport affianca lo staff tecnico, in ottica di **integrazione** e **coerenza** di intervento, ponendosi come **presenza non intrusiva**, con capacità di ascolto e osservazione. Inoltre si rapporta con l'atleta mirando alla sua **autonomia**: obiettivo dei percorsi di Mental Training è infatti rendere autonomo l'atleta nella acquisizione e successiva gestione di tutti gli strumenti e tecniche; lo Psicologo dello Sport non si pone come "stampella" o "àncora sicura" dell'atleta, ma come **facilitatore** del percorso di acquisizione e autonomia.

Il suo lavoro si focalizza primariamente sulle **abilità e componenti mentali**, che, a differenza di quanto si possa pensare, non sono necessariamente innate, fisse e stabili nel tempo e non appartengono ai soli atleti di alto livello, ma al pari delle abilità fisiche, tecniche e tattiche possono essere **apprese, allenate** e **ottimizzate** per raggiungere l'**eccellenza prestazionale**.

La **preparazione mentale** non è infatti riservata ai soli atleti professionisti ma a **chiunque** voglia migliorare e migliorarsi.

Essa è inoltre rivolta ad ampio raggio a: famiglie, educatori, istruttori, allenatori, staff tecnico, dirigenti e manager sportivi.

Lo Psicologo dello Sport/Mental Trainer NON è pertanto:

- Un *Motivatore*, che non richiede formazione specifica e opera sulla sola Motivazione.
- Un *Mental Coach*, che non richiede formazione specifica e opera sulla Motivazione e PNL.
- Un *Counselor*, che ha formazione nel solo Counselling.

Perché:

1. **Formazione**, infatti rispetto alle altre figure lo Psicologo dello Sport possiede: Laurea Triennale (L-24), Laurea Magistrale (LM-51), 1 anno Tirocinio Professionalizzante, superamento Esame di Stato, Abilitazione e Iscrizione all'Albo degli Psicologi (un laureato non iscritto NON è Psicologo, ma Dottore in Psicologia), Master e/o corsi certificati in Psicologia applicata allo Sport.
2. **Professionalità** e **scientificità** maggiore, garantita da Codici Etico e Deontologico, e dall'appartenenza a una categoria professionale regolata da Ordini Nazionale e Territoriali.
3. Possibilità di utilizzare **strumenti scientifici** mirati di utilizzo alla sola professione di Psicologo.
4. **Maggiore area di competenza**, data dalla formazione specifica che garantisce la possibilità di tenere in considerazione e/o indagare aspetti più profondi legati a processi e fattori cognitivi, emotivi, comportamentali, relazionali, sociali, etc. intra e interpersonali.

### ***A livello mentale, cosa può influenzare nella performance sportiva?***

Tra le varie problematiche psicologiche che influenzano la performance sportiva vi sono:

- Arousal e Stress/Ansia
- Emozioni e Affetti / Autocontrollo e Stabilità Emotiva
- Umore
- Capacità Cognitive / Visualizzazione, Decision Making e Problem Solving rapido (prendere decisioni in tempi ristretti)
- Concentrazione / Risorse Attentive e Focus Attentivo
- Motivazioni e interessi
- Conciliazione Scuola-Sport/Lavoro-Sport
- Determinazione
- Competitività
- Autostima / Autoefficacia / Autocoscienza
- Confidenza nelle proprie capacità
- Gestione e propensione del rischio
- Fatica
- Pressioni psicologiche ambientali
- Overtraining / Choking / Slump / Burnout
- Infortunio
- Problematiche alimentari
- Anti-Flow
- Personalità
- Adattabilità e Resilienza
- Dipendenza/Autonomia

- Socialità e Collaborazione
- Fiducia
- Conflitti e Dinamiche di gruppo
- Effetto Ringelmann (la dinamica di gruppo va a scapito del 50% della potenza individuale)
- Leadership, Ruoli di/in Squadra e loro integrazione
- Responsabilità e Spirito di Sacrificio
- Comunicazione

## ***Cosa offriamo***

Al fine di raggiungere gli obiettivi **specifici personalizzati** stabiliti **insieme** al singolo caso e tipologia di utenza offriamo:

- Colloqui e consulenza psicologica individuali
- Colloqui e consulenza psicologica di squadra
- Colloqui e consulenza psicologica per allenatori/staff
- Colloqui e consulenza psicologica per il management sportivo
- Colloqui e consulenza psicologica per gli altri operatori ed educatori sportivi
- Consulenza e percorsi e iniziative destinati alle aziende e organizzazioni
- Consulenza, percorsi e iniziative destinati a persone atypical (disabilità mentale e/o fisica)
- Consulenza, percorsi e iniziative destinati alla terza età
- Assessment e Screening mentale sportivo
- Stesura della pianificazione degli obiettivi (Goal Setting)
- Stesura del Profilo di Performance
- Preparazione mentale e ottimizzazione performance sportiva
- Insegnamento di tecniche mentali atte al miglioramento della performance sportiva
- Potenziamento e ottimizzazione delle Skills disciplino-specifiche
- Socioanalisi di gruppi sportivi e Team building
- Assistenza psicologica con presenza ad allenamenti, ritiri, gare
- Incontri formativi e informativi
- Training Biofeedback
- Percorsi di prevenzione del Drop-Out sportivo (abbandono precoce)
- Percorsi di riabilitazione e recupero da infortunio
- Accompagnamento alla transizione di categoria/livello
- Accompagnamento all'uscita dall'agonismo e al fine carriera
- Percorsi di prevenzione al Doping
- Percorsi di coaching dei responsabili di palestre
- Percorsi di formazione per personal trainer/istruttori di palestre
- Percorsi motivazionali per clienti di palestre
- Percorsi Psicoeducativi per la conciliazione tra Scuola e Attività Sportiva