

CHI SIAMO?

Il primo servizio universitario di consulenza psicologica rivolto al mondo dello sport.

Il servizio è offerto da una rete di studiosi e professionisti che possono vantare significative esperienze nel mondo dello sport e pubblicazioni di livello internazionale.

Il responsabile del servizio è il
Prof. Fabio Lucidi.

A CHI CI RIVOLGIAMO?



- ⇒ ATLETI (DI OGNI LIVELLO, FASCIA DI ETÀ, CONDIZIONE DI SALUTE)
- ⇒ SQUADRE, GRUPPI
- ⇒ ALLENATORI, TECNICI, PREPARATORI
- ⇒ GENITORI
- ⇒ DIRIGENTI
- ⇒ ARBITRI
- ⇒ SOCIETÀ SPORTIVE
- ⇒ ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA
- ⇒ FEDERAZIONI SPORTIVE

COSA POSSIAMO FARE PER MIGLIORARE LA PRESTAZIONE SPORTIVA?

Aiutare l'atleta a sviluppare le abilità mentali necessarie per fornire la propria prestazione ottimale nel momento più opportuno. Aiutare l'atleta a riconoscere i propri obiettivi e le risorse che ha a disposizione per raggiungerli, supportando i processi motivazionali e di auto-regolazione.

Migliorare le dinamiche di gruppo facilitando i processi di comunicazione tra allenatori e atleti e intervenendo sugli stili di leadership all'interno delle squadre e delle organizzazioni sportive.

Riconoscere situazioni difficili, come transizioni di carriera, momenti critici, infortuni, e fornire ad allenatori ed atleti gli strumenti per gestirle.

COSA POSSIAMO FARE PER PROMUOVERE LA SALUTE ATTRAVERSO LO SPORT?

Siamo in grado di progettare, realizzare, monitorare attività che valorizzino il ruolo dello sport come diritto di cittadinanza, come strumento educativo e come mezzo di promozione del benessere.

Possiamo, quindi, fornire consulenza e formazione alle società sportive, agli enti di promozione sportiva, alle federazioni, ai servizi sanitari e socio-sanitari, alle scuole e alle altre organizzazioni interessate.

ATTRAVERSO QUALI STRUMENTI DI LAVORO?

- Goal setting e profilo di prestazione
- Metodi per l'incremento della self-efficacy
- Tecniche di imagery
- Tecniche di gestione e sviluppo dei processi attentivi
- Biofeedback di I e II ordine
- Tecniche di gestione di ansia, stress e livello di attivazione
- Tecniche di gestione del jet-lag
- Tecniche per il miglioramento psicofisico dell'atleta infortunato
- Modelli di gestione della carriera sportiva nelle sue diverse fasi
- Tecniche e gestione dei feedback fra allenatore e atleta
- Modelli di formazione per allenatori, staff societari e genitori
- Tecniche di analisi e gestione delle dinamiche di gruppo
- Tecniche di ottimizzazione dei processi di comunicazione e di leadership



LA NOSTRA PRASSI

I colloqui informativi iniziali si svolgono presso i locali del Dipartimento di Psicologia dei Processi di Sviluppo e Socializzazione.

Gli interventi vengono progettati a seguito di un periodo di osservazione svolto nei contesti dove l'attività sportiva viene praticata.

Le attività, intraprese in accordo con la committenza, vengono costantemente monitorate per valutarne l'efficacia.



COME CONTATTARCI:

Il Servizio ha sede presso il Dipartimento di Psicologia dei Processi di Sviluppo e Socializzazione Via dei Marsi 78, IV piano.

psicosport@uniroma1.it



PER MAGGIORI INFORMAZIONI:



<https://web.uniroma1.it/dip38/psicologia-dello-sport>



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

**DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA
DEI PROCESSI DI SVILUPPO**



**SERVIZIO DI
PSICOLOGIA
DELLO SPORT**