



OPP|V
Ordine delle
Psicologhe e degli
Psicologi del Veneto

LA PSICOLOGIA A SUPPORTO DELLO SPORT

A cura del Gruppo di Lavoro
Psicologia dello Sport



GRUPPO DI LAVORO PSICOLOGIA DELLO SPORT

INTRODUZIONE E OBIETTIVI DEL DOCUMENTO

Questo documento nasce per fare chiarezza sulla figura dell'è Psicologè dello Sport, approfondendo quanto già presentato nelle brochure informative.

Gli obiettivi principali che il Gruppo di Lavoro si è posto con questo documento sono: definire con chiarezza il ruolo professionale dell'è Psicologè dello Sport e valorizzare una professione regolamentata, fondata su basi scientifiche, standard etici e sulla tutela delle persone e delle organizzazioni sportive.

Nel sistema sportivo operano diverse figure, spesso con funzioni complementari. L'è Psicologè dello Sport si distingue per la formazione universitaria specifica in psicologia, per l'abilitazione e l'iscrizione all'Albo professionale, e per l'utilizzo di metodi evidence-based orientati non solo al miglioramento della prestazione, ma anche alla promozione della salute e del benessere.

La distinzione rispetto a ruoli non regolamentati in ambito psicologico (come sport coach, mental coach o life coach) è necessaria per chiarire ambiti e responsabilità, e per favorire una collaborazione efficace che abbia sempre al centro il benessere dell'atleta.

Infine, il documento intende fornire criteri di riconoscimento dei professionisti abilitati, ricordando che l'unico strumento ufficiale per verificarne la qualifica è l'Albo Nazionale online dell'Ordine degli Psicologi.

<https://areariservata.psy.it/albonazionale/ricerca>

CHI SIAMO:

Siamo psicologhe con formazione specifica in Psicologia Dello Sport.

Il percorso accademico per diventare un'è psicologè dello sport prevede:

- Laurea in psicologia:

Laurea in Psicologia vecchio ordinamento;

Corso di laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche L-24;

Corso di laurea magistrale in Psicologia LM-51.

- Iscrizione all'albo professionale:

Laurea triennale in Psicologia → Abilitazione ed iscrizione all'Albo B.

Il professionista può operare anche in ambito della psicologia dello sport, ma alcune attività devono essere svolte sotto la supervisione di un collega con laurea magistrale, iscritto all'Albo A e con una formazione specialistica in psicologia dello sport.

Laurea magistrale in Psicologia → Abilitazione ed iscrizione all'Albo A.

Il professionista può esercitare pienamente e in autonomia tutte le funzioni della psicologæ, inclusa l'attività come Psicologæ dello Sport.

- Master universitario o corso di alta formazione riservato a psicologi:

la Psicologæ che vuole operare in ambito sportivo può seguire una formazione post-lauream Universitaria, un Master o un Corso di perfezionamento o di Alta Formazione specifico; oltre a rispettare l'obbligo di formazione continua previsto dalla nostra professione.

- Tirocinio formativo in ambito sportivo:

per operare con competenza in Psicologia dello Sport non è sufficiente la sola formazione teorica: è fortemente consigliato che la Psicologæ che sceglie questo ambito professionale abbia svolto esperienze pratiche di tirocinio specifico nello sport. Pur non essendo obbligatorio, il tirocinio rappresenta un passaggio fondamentale per sviluppare competenze operative e professionalità.

COSA FACCIAMO

Come Psicologæ dello Sport accompagniamo atleti, allenatori, genitori, squadre e società sportive in un percorso di crescita, benessere e sviluppo della

performance. Il nostro lavoro non si limita alla prestazione, ma guarda alla persona nel suo insieme, valorizzando le risorse e aiutando ad affrontare le sfide che lo sport porta con sé.

La Psicologa dello Sport può lavorare:

- **In studio:** svolge attività di consulenza e intervento per migliorare le prestazioni e il benessere psicologico di atleti, allenatori e altre figure che ruotano attorno al contesto sportivo. Utilizza tecniche di valutazione, come test e colloqui, per identificare e gestire aspetti emotivi e mentali legati alla competizione mettendo in atto strategie personalizzate per sostenere e accompagnare l'atleta nel raggiungimento dei propri obiettivi personali e sportivi, con particolare attenzione al suo benessere psicofisico. Il lavoro in studio è fondamentale anche nel supporto al recupero post-infortunio, favorendo la gestione degli aspetti psicologici legati al ritorno all'attività sportiva.
- **Sul campo:** svolge attività in ambienti come palestre, strutture sportive, spogliatoi e campi da gioco, osservando in modo sistematico atleti e staff durante allenamenti e competizioni. Interviene per supportare la gestione dello stress, delle emozioni, dell'ansia da prestazione, promuovere la coesione del team, lavorando sulla comunicazione a 360°. Utilizza tecniche di rilassamento corporeo, di respirazione, di mindfulness, e collabora con allenatori per studiare allenamenti efficaci e specifici a supporto degli obiettivi prefissati. In ausilio utilizza varie strumentazioni, quali ad esempio Biofeedback, Neurofeedback, luci e palline di reazione. La presenza sul campo consente di applicare la psicologia in situazioni pratiche, garantendo interventi immediati e contestualizzati allo sport specifico.

Sono quattro le aree di intervento:

- **MENTAL TRAINING:** l'allenamento delle abilità mentali è un'area centrale del lavoro con l'atleta per il miglioramento della performance sportiva. Così come il corpo viene preparato dal punto di vista fisico e atletico, anche la mente può essere allenata grazie a strategie specifiche utili all'atleta per migliorare e ottimizzare la sua prestazione in campo. La preparazione mentale avviene, quindi, attraverso lo sviluppo delle abilità mentali quali

motivazione, autoregolazione delle emozioni, visualizzazione, imagery, self talk, definizione degli obiettivi, focus attentivo, concentrazione, arousal, tecniche di ristrutturazione cognitiva, di respirazione, di mindfulness, training autogeno, monitoraggio e training attraverso bio e neurofeedback, utilizzo di luci di reazione per allenamento cognitivo, utilizzo di realtà virtuale.

- **SUPPORTO PSICOLOGICO:** sosteniamo atleti, allenatori e genitori a gestire i momenti di difficoltà legati alla carriera sportiva come eventi traumatici, stress e gestione delle emozioni, gestione delle fasi di transizione della carriera, sia per atleti che si avvicinano al ritiro sia per quelli che devono superare periodi di inattività dovuti a infortuni. Lavoriamo, inoltre, per sviluppare tecniche di comunicazione efficace, comunicazione emotiva, stili di leadership, clima motivazionale, team building, gestione dell'errore, return to play, gestione dei conflitti, dinamiche di gruppo. Il supporto psicologico per essere tale è possibile farlo partendo prima dalla persona.
- **FORMAZIONE:** promuoviamo incontri, workshop e percorsi formativi rivolti ad atleti, società sportive, dirigenti e staff tecnico e medico e genitori con l'obiettivo di diffondere conoscenze e strumenti psicologici utili alla crescita delle persone all'interno del contesto sportivo. Questi momenti formativi permettono di sviluppare una cultura sportiva orientata non solo al risultato, ma soprattutto al benessere, all'educazione e all'inclusione.
- **RICERCA:** conduciamo ricerca applicata per comprendere e promuovere il benessere psicofisico in ambito sportivo. Non si tratta solo di applicare tecniche già conosciute, ma anche di valutare in modo sistematico l'efficacia degli interventi e di approfondire i processi psicologici che influenzano la prestazione e il benessere dell'atleta. Attraverso questionari, strumenti di valutazione e osservazioni sul campo, raccogliamo dati utili a comprendere come si sviluppano le abilità mentali, come l'atleta affronta le difficoltà e quali strategie risultano più efficaci nei diversi contesti sportivi. La ricerca consente, inoltre, di mantenere aggiornati gli interventi, basandosi su evidenze scientifiche e non solo sull'esperienza personale. In questo modo si promuove una cultura sportiva più consapevole e fondata su dati oggettivi.

Ambiti applicativi:

Numerosi sono i campi d'azione in cui la Psicologa dello Sport agisce e interagisce: Benessere - Sviluppo - Educativo - Performance - Disabilità - Stile di vita e malattie croniche non trasmissibili - Organizzazioni - Dipendenze - Riabilitazione - Doppia carriera - Fine carriera

Psicologia dell'attività fisica: promozione di uno stile di vita attivo, incoraggiando comportamenti salutari legati all'attività fisica.

Supporto al management delle attività all'interno delle società sportive e delle federazioni sportive.

Educazione e sviluppo giovanile: lavoro con giovani atleti per incrementare e sostenere motivazione, resilienza, autostima e competenze trasversali e abilità di vita (life skills) attraverso lo sport.

Psicologia delle disabilità: lavoro specifico con atleti con disabilità per superare le barriere psicologiche e favorire l'attività sportiva-motoria.

Prevenzione e gestione: interventi mirati per affrontare problemi di abuso di sostanze, doping e/o altre dipendenze (match fixing), comportamenti alimentari disfunzionali, immagine corporea.

COME LAVORIAMO:

Come Psicologa dello Sport accompagniamo atleti, allenatori, genitori, squadre e società in percorsi di crescita, benessere e sviluppo della performance.

Le competenze che mettiamo in campo uniscono basi scientifiche, etica professionale e interventi operativi.

- **DEONTOLOGIA:** in qualità di psicologa rispettiamo il Codice Deontologico degli Psicologi che disciplina principi, responsabilità e limiti dell'esercizio professionale. Il Codice orienta ogni fase del nostro operato: consenso informato, confini di ruolo e autonomia, competenza e aggiornamento, trasparenza su obiettivi, modalità e onorari, correttezza nella comunicazione/pubblicità, tracciabilità della documentazione e tutela della persona. Nei contesti sportivi, dove collaboriamo con allenatori, preparatori, staff medico e coach, applichiamo il Codice per definire

mandato, obiettivi, ruoli e responsabilità, stabilire protocolli di comunicazione e garantire che ogni condivisione avvenga solo con consenso e secondo il principio del minimo necessario. Manteniamo indipendenza di giudizio, ricorriamo alla supervisione nei casi complessi e attiviamo invii mirati quando emergono bisogni che richiedono competenze diverse.

- **SEGRETO PROFESSIONALE:** in qualità di psicologhe siamo vincolati per legge e dal Codice Deontologico (Art. 11) al segreto professionale: tutto ciò che emerge nei colloqui e nelle valutazioni è protetto e può essere condiviso solo con consenso informato esplicito o nei casi previsti dalla legge. Questa tutela è particolarmente rilevante nei contesti sportivi, dove le informazioni personali e di performance possono circolare tra più figure. Altre figure del contesto sportivo possono prevedere impegni di riservatezza contrattuali, ma non sono soggetti al segreto professionale ordinistico previsto per gli psicologi. Per questo collaboriamo in modo integrato e rispettoso dei ruoli, condividendo informazioni solo previo consenso e secondo il principio del minimo necessario, privilegiando restituzioni aggregate o anonimizzate e definendo protocolli di comunicazione e responsabilità nel trattamento dei dati.
- **FORMAZIONE CONTINUA OBBLIGATORIA:** in qualità di psicologhe aderiamo all'obbligo di formazione continua prevista dall'Ordine e dalla normativa vigente, impegnandoci a mantenere, sviluppare e documentare le competenze necessarie all'esercizio professionale. Ci aggiorniamo su metodi evidence-based, strumenti psicometrici, deontologia, privacy e tematiche specifiche dello sport. Scegliendo percorsi accreditati garantiamo qualità, sicurezza e attualità delle pratiche.
- **USO DI STRUMENTI SPECIFICI:** selezioniamo e applichiamo strumenti validati in funzione degli obiettivi di lavoro con atleta, team e staff: colloqui clinico-sportivi, test psicometrici standardizzati, osservazioni strutturate in campo, protocolli per imagery, respirazione, mindfulness, training autogeno,

bio/neurofeedback, luci di reazione, realtà virtuale, ecc.... Ogni utilizzo avviene con consenso informato, tutela della privacy e reportistica chiara, nel rispetto dei limiti d'uso previsti dai manuali tecnici e dalle normative.

Per test e tecniche specifiche è richiesta formazione dedicata, oltre a competenza nell'amministrazione, scoring e interpretazione. Gli strumenti sono impiegati solo da professionisti formati (in particolare l'iscrizione alla Sezione B non abilita all'utilizzo di tutti gli strumenti).

- **GESTIONE DELL'ANSIA E STRESS:** progettiamo e conduciamo interventi psicologici di regolazione emotiva legati alla prestazione e al benessere, come ad esempio: psicoeducazione, routine pre/in/post gara, respirazione diaframmatica e HRV training, mindfulness, grounding, imagery e self-talk, con monitoraggio tramite scale ed indicatori validati.

Per aspetti riguardante motivazione, creazione di routine e definizione degli obiettivi collaboriamo attivamente con altre figure del contesto sportivo, mentre il lavoro professionale sugli aspetti emotivi dell'atleta e staff rientra negli ambiti di competenza esclusivi della psicologa.

CON CHI LAVORIAMO:

La Psicologa dello Sport è un professionista che lavora e collabora con tutte le figure che ruotano attorno al mondo sportivo di qualsiasi età e livello.

L'obiettivo principale è quello di ottimizzare il benessere psicologico di atleti/allenatori/squadra e incrementare le performance sportive.

Stakeholders:

- **Atleta:** con il termine atleta ci riferiamo sia al singolo atleta che a squadre.

Prima di lavorare con l'atleta lavoriamo con la Persona; questo significa che il benessere psicologico deve rappresentare la priorità di ogni percorso di supporto nello sport.

La performance sportiva non nasce solo dall'allenamento tecnico e fisico, ma è importante dare il giusto spazio all'allenamento mentale.

Lo Psicologo dello Sport lavora proprio in questa direzione: promuovere il

benessere della persona, favorendo la crescita della persona-atleta, e ottimizzare la prestazione sportiva.

- Dirigenza e Staff:

il lavoro dello Psicologhe dello sport non si limita solo al rapporto con l'atleta ma coinvolge tutti i membri di dirigenza e staff per favorire un ambiente coeso e il lavoro di equipe.

Staff tecnico: lo psicologo collabora con il gruppo allenatori in vari ambiti sia negli sport individuali che in quelli di squadra. I principali sono: motivazione, gestione del gruppo e comunicazione.

Staff fisico: in molti aspetti la preparazione atletica dell'atleta è strettamente legata ad aspetti mentali, tra i diversi ambiti spicca tra tutti la gestione della fatica e il recupero. Lo psicologo dello sport collabora con preparatori fisici e atletici sia in un'ottica di prevenzione (infortuni, stress, ...) sia in un'ottica di recupero (fatica, infortunio, stress..)

Staff medico: la collaborazione tra Psicologhe dello Sport e Staff medico è principalmente mirata alla gestione dell'atleta post infortunio.

Questo momento della carriera dell'atleta è particolarmente delicato, poiché entrano in gioco fattori fisici, sociali e psicologici che possono influenzarne il percorso. Accompagnare l'atleta nelle diverse fasi successive a un infortunio e saper rispondere ai bisogni che emergono lungo il recupero non significa solo favorire il pieno ritorno alla condizione fisica e prestativa, ma soprattutto tutelare e promuovere il suo benessere complessivo.

- Genitori: Supporto e Formazione

I genitori rappresentano una risorsa fondamentale nel percorso sportivo dei giovani atleti. Il loro sostegno può fare la differenza nel trasformare l'esperienza sportiva in un'occasione di crescita personale, non solo di risultati.

Il compito dei genitori è aiutare i figli a vivere ogni esperienza come un'opportunità di apprendimento e sviluppo.

La collaborazione tra genitori e allenatori è fondamentale per la crescita degli atleti verso un obiettivo comune, ma sempre nel rispetto dei diversi ruoli.

Lo Psicologo dello Sport può offrire:

- Spazi di ascolto e confronto;
- Percorsi formativi;
- Supporto personalizzato.