



D.ssa Marialetizia Proia, psicologo clinico e sportivo.  
Ordine degli psicologi Lazio 19411

## **Progetto integrato: benessere sportivo e Psicologia dello sport**

Nella promozione del benessere sportivo, in linea con le direttive della Figc in merito alla formazione dello staff tecnico delle Scuole Calcio riconosciute e qualificate la società sportiva Alitalia Calcio, in collaborazione con la psicologa sportiva Marialetizia Proia, da quest'anno verrà attivato il progetto prevenzione del Benessere nello sport.

L'iniziativa si articolerà attraverso le seguenti attività:

- Incontri periodici con le famiglie
- Test psico-motori volti alla prevenzione (facoltativi)
- Osservazione mirata degli allenamenti

La metodologia si fonda su di un programma che prevede dei periodi di "latenza" nei quali si osserva solo l'efficacia dell'attività. Le osservazioni, nello specifico, potranno essere effettuate da collaboratori psicologi addestrati all'osservazione al fine di favorire un'analisi multipla e un'obiettività di giudizio.

I temi che verranno trattati negli incontri rispettano le richieste della FIGC e sono mirati a coadiuvare il lavoro educativo e pedagogico che i tecnici e i dirigenti realizzano con i minori. In particolare verranno trattati elementi di psicopedagogia e comunicazione efficace con bambini e adolescenti.

Gli incontri con i genitori sono rivolti alla discussione di temi relativi al ruolo degli educatori nello sviluppo psico-emotivo del bambino al fine di supportare la crescita e il benessere.

### **MISSIONE**

Favorire la crescita multidimensionale degli iscritti alla Scuola Calcio, incentivare il corretto rapporto e dialogo tra istruttori e genitori e stimolare la crescita e lo sviluppo sportivo nel rispetto e nella fiducia del rapporto istruttore-ragazzo. Scopo di base del progetto è quello di valorizzare il dialogo e la mediazione, la crescita dei ragazzi nel rispetto delle regole e lo sviluppo psicofisico corretto. L'osservazione costante degli allenamenti permetterà la valutazione di situazioni potenzialmente problematiche che verranno supportate in campo (se necessario) o valutate nelle riunioni periodiche con gli istruttori.

### **METODO**

Collaborare all'osservazione per gli interventi psicopedagogici fra: istruttori, genitori e psicologi (bottom up). Costante contatto tra il Coordinatore degli istruttori e lo psicologo. La presenza dello psicologo sarà garantita nei giorni settimanali stabiliti con il direttivo. Saranno messi a disposizione incontri con i genitori che ne faranno richiesta come supporto alle situazioni problematiche o in un'ottica di prevenzione. Sarà possibile, inoltre, valutare la preparazione degli istruttori attraverso un mental coaching, cioè una modalità che incrementi la motivazione e lo stimolo alla crescita sportiva. Verranno proposti e visualizzati obiettivi di gruppo e individuali per poi supportarne e incentivarne la realizzazione per fasi.

### **APPLICAZIONI**

- Osservazione psicologica degli allenamenti
- Incontri con i genitori (tavole rotonde e sportello di consulenza)
- Incontri con gli istruttori

## **LO PSICOLOGO E LE FAMIGLIE**

Gli incontri con i genitori saranno due e verteranno su:

- Presentazione del progetto di psicologia dello sport
- Tematiche evolutive dei ragazzi di 5-12 anni
- I criteri psicologici utili e necessari nel rapporto piccolo atleta-famiglia-istruttore.
- Gestione delle problematiche interne
- Presentazione e Discussione a seguito della compilazione questionari conoscitivi

L'osservazione psicologica degli allenamenti verrà secondo una specifica scheda di osservazione che pone attenzione nei confronti delle strategie adottate nell'iterazione con i giovani atleti, le competenze didattiche, organizzative e tecniche dei singoli istruttori.

## **LO PSICOLOGO E GLI ISTRUTTORI**

Gli incontri avranno come argomenti i seguenti temi:

- Discussione derivante dall'Osservazione degli allenamenti e monitoraggio degli indicatori di crescita nel rapporto " istruttore-piccolo atleta"
- Dinamiche emotive e relazionali del rapporto istruttore-atleta.
- Simulazioni in vivo e role-playing
- Gestione delle problematiche interne agli allenamenti
- Discussione sugli obiettivi degli allenamenti.
- Teoria della comunicazione
- Tematiche evolutive dei ragazzi di 5-12 anni
- Fasi di sviluppo ed elementi di pedagogia generale
- Il gioco e l'apprendimento.
- Gestione dei tempi, degli spazi e dell'attenzione.

Verranno somministrati due questionari conoscitivi per evidenziare le aspettative e l'evoluzione del percorso di formazione e supporto all'attività educativa all'interno della società sportiva.

Grazie per l'attenzione

Dr.ssa Marialetizia Proia