

DOTT. SILVIO DI MICCO

PSICOLOGO DELLO SPORT

www.dimiccosilvio.wixsite.com

26900 LODI VIA SOLFERINO, 68 – CELL. 346.5234943

MAIL: dimiccosilvio@hotmail.it

P.IVA: 09565450963

Percorso di Consulenza Psicologica in ambito sportivo

Dott. Silvio Di Micco – Psicologo dello sport

Premessa:

La Psicologia dello Sport nasce come disciplina negli anni 60', anche se il mondo sportivo ha sempre prestato molta attenzione all'aspetto mentale della prestazione, seppur con poca consapevolezza.

Il mondo scientifico ha dimostrato che le abilità mentali possono essere allenate, proprio come le competenze fisiche, tecniche e tattiche. Proprio questa capacità di padroneggiare con una certa dimestichezza e confidenza le proprie capacità mentali, emotive e motivazionali, consente a ciascuno di muoversi con sicurezza di fronte ai compiti, alle sfide che si accinge a vivere.

All'intensa attività di ricerca si è affiancato il lavoro sul campo, che ha consentito la nascita di diverse tecniche e metodologie in grado di potenziare e migliorare il livello di performance degli atleti e delle squadre di varie discipline sportive.

La psicologia dello sport applicata favorisce la crescita dell'individuo/atleta attraverso il potenziamento delle proprie competenze, la conoscenza ed il superamento dei propri limiti, un'ottimale gestione dell'ansia e dello stress legati alla gara, un approccio positivo agli allenamenti, una efficace comunicazione con l'allenatore, con sé stessi e con il proprio corpo.

La Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni è lo studio dei comportamenti delle persone nel contesto lavorativo e nello svolgimento della loro attività professionale in rapporto alle relazioni interpersonali, ai compiti da svolgere, alle regole e al funzionamento dell'organizzazione.

DOTT. SILVIO DI MICCO

PSICOLOGO DELLO SPORT

www.dimiccosilvio.wixsite.com

26900 LODI VIA SOLFERINO, 68 – CELL. 346.5234943

MAIL: dimiccosilvio@hotmail.it

P.IVA: 09565450963

In altre parole, la psicologia delle organizzazioni ricava i modelli e le teorie della psicologia e li applica all'ambiente di lavoro, cercando di:

- Favorire sia il massimo benessere per le persone che lavorano, sia il massimo vantaggio per l'organizzazione per cui lavorano;
- Migliorare le condizioni psicologiche, la motivazione ed i rapporti con gli interlocutori di ruolo, con la Società Sportiva e con l'ambiente di lavoro in generale

Le persone sperimentano lo stress sul lavoro quando percepiscono uno squilibrio tra le richieste lavorative e le risorse fisiche e mentali che hanno a disposizione per fronteggiarle. Lo stress può ripercuotersi su una società sportiva in termini di:

1. Morale basso
2. Prestazioni lavorative e sportive ridotte

I rischi Psicosociali di stress-lavoro-correlato possono essere gestiti correttamente. I fattori lavorativi che possono creare un rischio di stress e altre dinamiche conflittuali, dannose per la Società Sportiva, possono essere riepilogati in:

- Richieste eccessive
- Mancanza di controllo personale
- Non avere sufficiente influenza su come viene svolto il lavoro
- Supporto inadeguato
- Non ricevere un supporto adeguato da dirigenti o dai colleghi
- Relazioni negative
- Essere soggetti a comportamenti inaccettabili
- Conflitto di ruolo o assenza di trasparenza
- Non comprendere ruoli e responsabilità all'interno della Società Sportiva
- Scarsa gestione del cambiamento
- Non essere coinvolti o informati dei cambiamenti organizzativi
- Eccessivo turn-over e scarse prospettive di carriera
- Essere soggetti ad un ricambio molto veloce di personale e intravedere scarse prospettive di crescita professionale nell'ambito della Società Sportiva

DOTT. SILVIO DI MICCO

PSICOLOGO DELLO SPORT

www.dimiccosilvio.wixsite.com

26900 LODI VIA SOLFERINO, 68 – CELL. 346.5234943

MAIL: dimiccosilvio@hotmail.it

P.IVA: 09565450963

È importante riconoscere che alcune persone avranno difficoltà ad ammettere di avere problemi a causa delle eccessive richieste, forse perché lo vedono come un segno di debolezza o inadeguatezza. Per questo motivo è bene *monitorare e gestire* le richieste e le risorse lavorative con *attenzione*.

Lo stress-lavoro-correlato non è una malattia, ma si possono notare cambiamenti nel modo in cui i dirigenti e gli allenatori pensano, si sentono o si comportano nella Società Sportiva. È importante riconoscere questi segnali presto perché, se prolungati, possono portare a reazioni emotive (Irritabilità, Ansia da prestazione, Umore instabile, Introversione, Stanchezza, Problemi di relazione con i colleghi); cognitive (difficoltà a concentrarsi, ricordare, imparare cose nuove, prendere decisioni, pensieri negativi verso la Società) e comportamentali limitando lo sviluppo e il progresso dell'intera Società Sportiva.

Riducendo i rischi psicosociali aumentano le possibilità di riuscita della Società. Un buon approccio per ridurre tali rischi, richiede una combinazione di misure:

- ✓ Sensibilizzare
- ✓ Gestire i rischi: Valutare, Pianificare, Agire
- ✓ Incrementare la *resilienza*

La *resilienza* è la capacità personale di far fronte a eventi avversi e di tornare alla vita normale, è la determinazione di resistere a qualcosa fino alla sua conclusione, anche a fronte di pressioni significative che spingono a fare qualcosa di diverso o a rinunciare.

Le persone con alti livelli di resilienza personale sono spesso descritte come aventi una serie di caratteristiche, tra cui: fiducia in sé stessi, visione personale, flessibilità, buona gestione del tempo/organizzazione, buone capacità di problem solving, buon controllo emotivo, buoni rapporti, approccio positivo al cambiamento. Molti di questi possono essere visti come opposti a quei fattori che hanno dimostrato di causare o contribuire allo stress sul lavoro. Aiutare dirigenza e staff tecnico a costruire la resilienza personale significa metterli in condizioni di affrontare meglio queste sfide. L'aumento della resilienza è qualcosa che va oltre le richieste di una Società, però può offrire benefici in termini di coesione e miglioramento dei rapporti interpersonali, elementi fondamentali per il raggiungimento degli obiettivi.

DOTT. SILVIO DI MICCO

PSICOLOGO DELLO SPORT

www.dimiccosilvio.wixsite.com

26900 LODI VIA SOLFERINO, 68 – CELL. 346.5234943

MAIL: dimiccosilvio@hotmail.it

P.IVA: 09565450963

Negli sport di squadra l'intervento dello Psicologo favorisce la comunicazione, la coesione, il passaggio da "gruppo" a "squadra", per sfruttarne al meglio le potenzialità per il raggiungimento dei risultati. L'intervento di un esperto inoltre, consente una positiva gestione dei conflitti che rimane uno dei problemi maggiormente presenti fra lo staff societario e nel gruppo di squadra.

Negli sport individuali l'intervento dello Psicologo è utile a incrementare e potenziare la tenuta mentale dell'atleta di fronte alle avversità, lo aiuta a mantenere la concentrazione sull'obiettivo.

Obiettivi Generali:

- Miglioramento della prestazione sportiva e della connessione corporemente-ambiente
- Incremento del benessere psicologico/sportivo durante l'allenamento e partite
- Incremento coesione di squadra
- Gestione dei comportamenti degli atleti in linea con il fair-play
- Miglioramento dell'organizzazione societaria
- Analisi Comunicazione non verbale allenatori
- Promozione dei rapporti umani e relazionali fra pubblico e società
- Sportello d'ascolto
- Sviluppare la collaborazione fra staff dirigenziale e allenatori
- Analisi e osservazione "ambiente" sportivo e atleti
- Analisi approccio comunicativo dei Coach
- Osservazione atleta con analisi dei "casi" ed intervento
- Osservazione dinamiche societarie: rapporto mister- dirigenza, atleti-dirigenza ecc...
- Rapporto con il pubblico (genitori per settori giovanili)
- Eventuale analisi Immagine societaria
- Eventuale supporto/monitoraggio psico-educativo atleti foresteria/convitto

DOTT. SILVIO DI MICCO

PSICOLOGO DELLO SPORT

www.dimiccosilvio.wixsite.com

26900 LODI VIA SOLFERINO, 68 – CELL. 346.5234943

MAIL: dimiccosilvio@hotmail.it

P.IVA: 09565450963

Obiettivi Specifici:

1. La gestione del rapporto fra la Società e il pubblico, parte del quale è composto dai genitori degli atleti. Questa problematica è spesso ignorata dalle società, risulta invece di fondamentale importanza in quanto i genitori (per quanto riguarda il settore giovanile) possono condizionare (spesso inconsciamente) la prestazione, le motivazioni e l'impegno degli atleti. Inoltre l'immagine della società e la percezione che ne hanno i genitori/pubblico, data dal rapporto con lo staff dirigenziale e con gli allenatori, influenza e incide significativamente sulle dinamiche relazionali e di gruppo.
2. Creare un ambiente sano, nel rispetto delle regole e dei valori dello sport affinché l'atleta possa sfruttare le risorse tecniche e mentali per raggiungere gli obiettivi personali e di squadra prefissati.

Fasi del percorso:

- Osservazione giocatori-allenatori-dirigenti-pubblico/genitori
- Analisi ed identificazione dei punti di forza ed aree di miglioramento
- Definizione di obiettivi di miglioramento psicologico per categoria
- Elaborazione di strategie di problem-solving e decision-making
- Verifica dei risultati del percorso Psicologico

Incontri:

- Incontri settimanali di osservazione sul campo
- Incontri con allenatori: Briefing e riunioni
- Incontri con gli atleti/squadre + eventuale atleti foresteria/convitto
- Incontri staff dirigenziale: Analisi e obiettivi Incontri con le singole squadre
- Eventuali incontri di "Sensibilizzazione"
- Incontri con i genitori
- Incontri nelle scuole per progetti
- Collaborazione per certificazione d'Élite

DOTT. SILVIO DI MICCO

PSICOLOGO DELLO SPORT

www.dimiccosilvio.wixsite.com

26900 LODI VIA SOLFERINO, 68 – CELL. 346.5234943

MAIL: dimiccosilvio@hotmail.it

P.IVA: 09565450963

Modalità:

1. Lo Psicologo si astiene dal dare giudizi sul piano tecnico-tattico in quanto non di sua competenza. La sua attenzione sarà focalizzata sui costrutti psicologici, sociali ed educativi.
2. La maggior parte degli incontri saranno tenuti esclusivamente dallo Psicologo al fine di incrementare la fiducia con gli atleti e di stabilire l'umore e le percezioni sull'operato svolto da Staff dirigenziale e allenatori. *Il lavoro svolto dallo psicologo sarà regolato dal rispetto al segreto professionale e della privacy.*
3. Lo psicologo attiverà inoltre uno "Sportello d'ascolto" per fornire uno spazio di sostegno e supporto a genitori dirigenti giocatori e allenatori per affrontare le difficoltà incontrate.
4. Ci saranno costanti aggiornamenti fra lo psicologo e la società. Tutti gli interventi saranno sempre concordati e condivisi con la società.
5. Per quanto riguarda l'attività di osservazione dei rapporti con lo staff dirigenziale e gli allenatori invece lo psicologo seguirà le indicazioni e i contributi della Psicologia del lavoro e delle organizzazioni che indaga su burnout e stress-lavoro-correlato.
6. Infine per quanto riguarda i rapporti col pubblico/genitori lo psicologo valuterà le problematiche nei diversi casi e programmerà eventualmente un intervento di supporto e sostegno.

DOTT. SILVIO DI MICCO

PSICOLOGO DELLO SPORT

www.dimiccosilvio.wixsite.com

26900 LODI VIA SOLFERINO, 68 – CELL. 346.5234943

MAIL: dimiccosilvio@hotmail.it

P.IVA: 09565450963

Tempi:

- ✓ Durata percorso: stagione sportiva
- ✓ Frequenza: come da accordi con la società
- ✓ Durata: ALLENAMENTI/PARTITE
- ✓ Fasce orarie: pomeridiana

Compenso previsto: come da accordi con la società.

Nota:

Le fasi, gli obiettivi, le modalità e la durata inseriti nel progetto possono essere modificati in accordo fra Società e Psicologo, in base anche alla cultura lavorativa e sportiva dell'ambiente Societario.

Contatti:

Dott. Silvio Di Micco – Psicologo dello sport

cell. 346 5234943

E-mail: dimiccosilvio@hotmail.it

PEC: silviodimicco@psypec.it

Sito web: <http://dimiccosilvio.wix.com/psicologo>

Silvio Di Micco