



Il commento

## Performance da campioni con la psicologia

Ruben Razzante



**N**egli ultimi anni la psicologia dello sport si è dimostrata decisiva per il benessere e le performance degli atleti. Questa disciplina, che combina i principi psicologici con le esigenze specifiche degli sportivi, punta a migliorare sia l'aspetto mentale che quello fisico della preparazione atletica. La pressione delle competizioni, le aspettative personali e altrui e la necessità di mantenere alti standard di prestazione possono mettere a dura prova l'equilibrio psicologico di uno sportivo. Una performance sportiva ottimale non può prescindere dal benessere psicologico e il contributo offerto dai professionisti psicologi è quello di essere dei veri e propri preparatori mentali, che favoriscono la crescita dell'intero team, contribuendo a renderlo vincente. L'Ordine degli Psicologi della Lombardia (OPL) da tempo si dedica attivamente a sensibilizzare il mondo sportivo sull'importanza del supporto psicologico. Una testimonianza tangibile di questo impegno è l'organizzazione dell'evento "Dal benessere alla Performance un lungo percorso cominciato dal settore tecnico della FITP e arrivato fino alla vittoria della coppa Davis", che si terrà mercoledì 19 giugno alle ore 18 presso la Casa della Psicologia, in Piazza Castello 2 a Milano; una serata che celebra il ruolo cruciale della psicologia dello sport nel successo della squadra italiana di tennis, culminato nella vittoria della Coppa Davis. «Promuovere il contributo della psicologia nell'ambito dello sport significa garantire azioni di prevenzione, intervento, supporto e sviluppo delle atlete e degli atleti, ma anche dei loro gruppi di lavoro. La cura della salute non può non coinvolgere sia mente che corpo: in questa direzione la mossa davvero vincente è affidarsi a professionisti e professionisti qualificati», ha dichiarato Laura Parolin, Presidente dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia. \* *Docente di Diritto dell'informazione all'Università Cattolica di Milano*



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

071084