



## CHI SIAMO



**LUCA  
MORATTI**



**GIULIA  
COSTI**



**SILVIO  
GIANNANDREA**

Skill Mind Sport è un TEAM di psicologi dello sport che punta a supportare ogni INDIVIDUO a raggiungere uno stato di benessere psicofisico e a comprendere l'importanza della sinergia tra CORPO E MENTE per migliorare la propria performance sportiva.



Il modello che abbiamo costruito permette agli atleti di raggiungere lo stato della massima prestazione sviluppando uno stato di benessere psicofisico. E' in questo equilibrio che si realizza la coincidenza tra la prestazione potenziale e quella reale, grazie all'individuazione e allo sviluppo delle caratteristiche psicofisiche più performanti dell'atleta. La performance viene così considerata nel suo significato più profondo, ovvero la ricerca del miglioramento sotto tutti gli aspetti (mentali, cognitivi, fisici, relazionali) che possono aiutare a raggiungere gli obiettivi individuali.



Le progettualità sono caratterizzate da un filo conduttore che pone il bambino/a e il ragazzo/a al centro di ogni azione di sviluppo e vuole fornire informazioni, competenze e strumenti a tutti gli attori che sono coinvolti quotidianamente nella crescita del giovane atleta. Centrale diventa quindi la collaborazione con i dirigenti della società, con gli allenatori e con i genitori per creare un'alleanza terapeutica e un linguaggio comune che possa aiutare il bambino/a, ragazzo/a nello sviluppo del suo benessere psicofisico.



Lo Sport rappresenta un'importante "luogo" di crescita personale per ogni individuo, bambino o ragazzo, anche in presenza di disabilità fisiche e/o intellettive e in relazione alle possibilità di ognuno. L'attività sportiva, oltre ad allenare il corpo, offre importanti occasioni, attraverso il gioco e il divertimento, di allenare e potenziare abilità trasversali come l'attenzione e la concentrazione, la flessibilità cognitiva, l'orientamento, decision making; l'attività praticata in gruppo offre inoltre possibilità di sperimentare dinamiche sociali e abilità di relazione, che possono avere significative ricadute anche al di fuori del contesto in cui sono inizialmente esperite.



Lo Psicologo dello Sport può inserirsi nei contesti scolastici con progetti dedicati che mirano a coniugare momenti di attività pratica ed esperienziale a momenti di riflessione, durante le ore di attività motoria e non solo. La finalità degli interventi/laboratori, a seconda dell'ordine scolastico, è quella di allenare specifiche abilità e competenze, mental e life skills, efficaci non solo per la performance sportiva ma anche per lo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale del bambino/a e adolescente.



Le attività di team building sono iniziative formative finalizzate a "fare gruppo" e possono coinvolgere persone che lavorano per raggiungere obiettivi comuni. Lo scopo di tali progetti è quello di offrire occasioni in cui i membri del gruppo possano sperimentare nuove forme di conoscenza interpersonale, confrontarsi, creare relazioni, incrementare la collaborazione tra loro e la fiducia reciproca. Alcune delle attivazioni proposte possono offrire opportunità di conoscere il ruolo più o meno implicito di un membro all'interno del gruppo, come pure di far emergere la leadership. Lo psicologo dello sport e la metodologia del team building possono costituire un utile strumento per creare o consolidare l'unione tra i partecipanti, ripristinarlo e rafforzarlo in situazioni di criticità, o in altri casi, affinare abilità di sana ed onesta competizione.



**PROGETTO CRESCERE** è una cooperativa sociale di servizi educativi e sanitari composta da un'equipe professionale multispecialistica di neuropsichiatri infantili, psichiatri, psicologi e psicoterapeuti, educatori, logopedisti, pedagogisti, terapisti della neuro-psicomotricità evolutiva e psicomotricisti. Nasce a Reggio Emilia nel 2014 dalla fusione de L'Arcobaleno Servizi e del Centro Lina Mazzaperlini, due solide realtà presenti da vent'anni sul territorio reggiano.

# IL NOSTRO MODELLO

Il modello di Skill Mind Sport, applicato in diversi contesti, basandosi sui cardini della psicologia positiva punta a sviluppare nuove competenze e ottimizzare quelle presenti “allenando” l’individuo a una maggiore consapevolezza delle proprie abilità fisiche, mentali e relazionali. La connessione tra i cinque elementi cardine del modello: Consapevolezza di Se’, Stato di Benessere, Motivazione, Sinergia Mente e Corpo, Preparazione alla Gara permette di far emergere le risorse positive già presenti e le potenzialità ancora latenti dell’individuo e predisporlo all’allenamento mentale e lo sviluppo di competenze per il raggiungimento della prestazione ottimale considerata nel suo significato più profondo, ovvero la ricerca del miglioramento sotto tutti gli aspetti che possono aiutare a raggiungere i propri obiettivi, siano questi mentali, cognitivi, fisici o relazionali.



## CONTATTI

Via J.F.Kennedy 17,  
42124 Reggio Emilia  
353 4613401

[skillmindsport@progettocrescere.re.it](mailto:skillmindsport@progettocrescere.re.it)