

AcquaticaMente

Primo Torneo di pallanuoto sulle Abilità Mentali e Psicologiche

DOMENICA 21 MAGGIO 2023 ORE 14.00

Il Torneo *AcquaticaMente* rappresenta una vera novità per la pallanuoto giovanile. La sua proposta è quella di far conoscere la figura dello Psicologo dello Sport, il suo ruolo, le sue competenze e come questo possa aiutare i pallanuotisti. La psicologia dello sport è infatti una disciplina che promuove il benessere della persona parallelamente a quello dell'atleta, per favorirne l'ottimizzazione della prestazione.

L'idea è promossa dal **Gruppo di Lavoro dell'Ordine degli Psicologi della Liguria Psicologia e Sport**, con il Patrocinio di CONI Liguria, in collaborazione con **Netafim Bogliasco 1951**, società sportiva che oggi vanta due squadre di pallanuoto in serieA1, sia la maschile sia la femminile, e che da sempre cura il suo settore giovanile tanto da essere riconosciuta come uno dei migliori vivai italiani.

L'iniziativa riguarda l'organizzazione di un *Torneo Giovanile Agonistico di pallanuoto*: alle partite in acqua si affiancano attività per riconoscere, valorizzare e allenare le Abilità Mentali e il benessere dell'atleta dal punto di vista psico-fisiologico. Per la prima volta il torneo offre in parallelo ai match spazi dedicati alla Preparazione Mentale e alla sensibilizzazione circa la psicologia dello sport applicata alla pallanuoto. Atleti e allenatori si confrontano sull'importanza di una preparazione alle partite che tenga in considerazione vari punti di vista: fisico, tecnico, tattico, mentale e psicologico.

Durante lo svolgimento del torneo vi saranno incontri di formazione e sensibilizzazione sulla psicologia in ambito sportivo, nello specifico nella pallanuoto, dedicati ai dirigenti delle società, ai tecnici e alle famiglie dei giovani pallanuotisti partecipanti.

Obiettivi

- Sperimentare concretamente cosa può fare e come può lavorare uno psicologo dello sport nella pallanuoto giovanile, con i ragazzi, le loro famiglie, i tecnici e i dirigenti.
- Valorizzare l'esplorazione dei fattori psicologici, delle abilità mentali, dei fattori educativi e relazionali mettendo in evidenza in particolare come anche questi ambiti possano essere acquisiti attraverso un'adeguata preparazione ed allenamento, già a partire dall'avviamento alla pratica della pallanuoto.

Target

Il progetto *AcquaticaMente* è rivolto alla pallanuoto giovanile: l'accento è posto infatti sulla sensibilizzazione dei giovani e degli adulti che li seguono a buone pratiche di preparazione sportiva.

Tempi e luoghi di svolgimento

Il Torneo si svolgerà nella giornata del 21 MAGGIO dalle ore 14.00 presso la piscina **Vassallo** in via Cavour 14 a Bogliasco (GE) grazie alla collaborazione e alla disponibilità di NETAFIM BOGLIASCO.

Attività

In parallelo ai turni di partita saranno organizzate le seguenti attività relative alla preparazione mentale e alla psicologia dello sport:

- Sessioni di Mental Training con i giovani atleti – prima durante e dopo la partita;
- 1 incontro di formazione esperienziale con i tecnici e i dirigenti;
- 1 incontro di sensibilizzazione con le famiglie;
- durante il torneo sarà costantemente presente un “Punto Informazioni”, a disposizione di partecipanti e famiglie dove verrà anche consegnato il vademecum “*Cosa fa lo Psicologo dello Sport?*”;

Per informazioni:

Dott.^{ssa} Marta Boccalatte, Psicologa dello sport
Coordinatrice Gruppo di Lavoro Psicologia e Sport
Ordine degli Psicologi della Liguria
Cell. : 347 1671160; e-mail: mboccalatte@gmail.com