



lorussorienta

Studio di Psicologia, Psicoterapia, Formazione e Orientamento



CATALOGO SERVIZI

2026 - 2027

PSICOLOGIA PER LO
SPORT



Lorussorienta è un'associazione tra professionisti che si avvale esclusivamente di psicologi regolarmente iscritti all'albo professionale.

Il nostro progetto di PSICOLOGIA PER LO SPORT nasce con l'obiettivo di offrire alle società sportive e agli atleti degli strumenti di natura psicologica che possano favorire il miglioramento delle performance, il benessere relazionale e la motivazione al raggiungimento degli obiettivi.

Attraverso l'utilizzo di metodologie attive ed esperienziali, proponiamo interventi psico-motivazionali dedicati al gruppo e all'individuo per fornire al mondo dello sport un ulteriore strumento di potenziamento.



REFERENTE DEL SERVIZIO

Dott. Antonio Lorusso
*PSICOLOGO DELLO SPORT
E MENTAL COACH*



ELENCO dei **SERVIZI**

Servizi di Psicologia per i
Gruppi Sportivi

*

Servizi di Psicologia Individuale
per l'Atleta

*

Formazione per Educatori
dello Sport

*

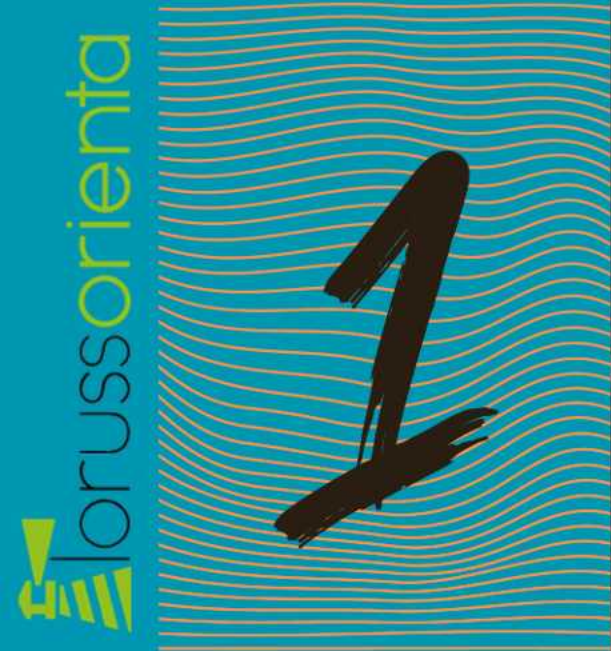
Sostegno Psicologico per
Atleti



Servizi di **PSICOLOGIA** per i GRUPPI SPORTIVI

- 1** Team Building e rafforzamento dello spirito di gruppo
- 2** Core Competence e potenziamento delle risorse individuali
- 3** Motivazione e Gestione dello Stress
- 4** Intelligenza Emotiva nello sport di squadra





TEAM BUILDING e rafforzamento dello SPIRITO DI GRUPPO

ARGOMENTI:

- Formazione specifica sulle dinamiche di gruppo;
- Attività esperienziali e prove di gruppo per rafforzare lo spirito di squadra;
- Discussione partecipata e riflessioni condivise sullo "spirito di squadra";
- Strumenti e metodologie applicabili al rafforzamento del Team;

Nel mondo del lavoro e in particolare nel mondo dello sport è fondamentale lo spirito di squadra.

Con spirito di squadra si intende la capacità di lavorare insieme e di collaborare gli uni con gli altri perché si riconosce di avere col gruppo sia unità di intenti che un istintivo senso di appartenenza.

Un percorso di Team Building ha come obiettivo quello di rafforzare una identità comune, in un clima di fiducia e di consapevolezza degli equilibri di squadra e dei singoli atleti.



CORE COMPETENCE e potenziamento delle RISORSE INDIVIDUALI

La ricerca del miglioramento della performance è alla base del raggiungimento dei traguardi sportivi, lo sviluppo delle abilità atletiche, le cosiddette skills, è un passaggio fondamentale nell'ottenere un organismo funzionale.

Conoscere le potenzialità, i punti di forza e di miglioramento individuali e di squadra è la base per un percorso che mira alla massima efficienza della performance sportiva.

ARGOMENTI:

- Formazione specifica sulle Skills individuali e di squadra;
- Attività esperienziali e prove di gruppo;
- Discussione partecipata sul tema delle Skills e il loro potenziamento;
- Nozioni e metodologie per lo sviluppo dell'empowerment individuale e di squadra;



MOTIVAZIONE e gestione dello STRESS

ARGOMENTI:

- Come riconoscere e gestire lo stress;
- Conoscenza e controllo dei pensieri intrusivi negativi che influenzano la performance;
- Basi e caratteristiche della motivazione;
- Discussione partecipata sul tema dello stress e della motivazione;

Ogni atleta è chiamato a confrontarsi con lo stress.

Gli stressors possono essere esterni (fattori contestuali) o interni (come pensieri intrusivi). Riconoscere lo stress, monitorare il livello di stress proprio e di squadra e imparare a gestirlo è pertanto fondamentale per l'equilibrio di squadra e per la performance individuale.

Il controllo delle emozioni e la motivazione sono ottimi alleati nella gestione dello stress.

INTELLIGENZA EMOTIVA nello SPORT DI SQUADRA

Anche nello sport il successo non dipende solo dalle abilità tecniche e dalla strategia, ma anche da fattori psicologici e interpersonali.

L'intelligenza Emotiva (IE) gioca un ruolo cruciale nel determinare l'efficacia e la coesione di una squadra.

- **Miglioramento della Comunicazione:** permette ai membri del Team di esprimere i propri pensieri e sentimenti in modo chiaro e rispettoso;
- **Coesione del Gruppo:** le squadre con alti livelli di IE tendono ad essere più unite;
- **Gestione dello stress:** aiuta gli atleti a gestire lo stress e mantenere la calma;
- **Leadership efficace:** Leader con alto livello di IE sono in grado di motivare e ispirare gli altri;
- **Risoluzione dei conflitti:** l'IE aiuta a risolvere i conflitti in modo costruttivo;



Percorsi di **FORMAZIONE ESPERIENZIALE**

I nostri percorsi di
FORMAZIONE
ESPERIENZIALE sono
ideali per promuovere
dinamiche affini al Team
Building, indoor e outdoor.
Comprendono una serie di
esperienze e attività
formative diverse tra loro,
progettati sulle specifiche
esigenze delle società
sportive.





Coaching **INDIVIDUALE** per **ATLETI**

*(50,00€ ESSENTI Iva)  **50 minuti**

Coaching personalizzato online
di accompagnamento alle
performance stagionali

EMPOWERMENT

BALANCE

POWERFULL

FOCUSING

Il servizio di coaching è offerto
ad un prezzo agevolato per gli
appartenenti alle società
sportive convenzionate



Alcuni servizi sono fruibili anche **ONLINE**

Formazione per **EDUCATORI** dello **SPORT**



* (60,00€/h IVA esclusa)

1 Insegnamento e Comunicazione efficace

Elementi teorici e pratici dell'insegnamento secondo le teorie della pedagogia e dell'andragogia. Teorie e tecniche di comunicazione interpersonale.

2 Teoria e Tecniche per la motivazione degli atleti

Elementi teorici di base delle teorie motivazionali e tecniche di coaching per il sostegno e l'empowerment dell'atleta.

3 Intelligenza Emotiva nella gestione del Team

Elementi teorici dell'intelligenza emotiva per lo sviluppo della consapevolezza degli atleti e la gestione emotiva e relazionale.

4 Dinamiche di gruppo e gestione dello spogliatoio

Elementi della teoria delle dinamiche di gruppo per la gestione dei conflitti e delle personalità.

Servizi sono fruibili anche ONLINE



Studio di Psicologia, Psicoterapia, Formazione e Orientamento

CONTATTI

**Dott. Antonio
Lorusso**



+39 3200244353



dottantoniolorusso@gmail.com



www.lorussorienta.it



www.psicologoantoniorusso.it



Via Migiurtinia 36, 00199, ROMA

