

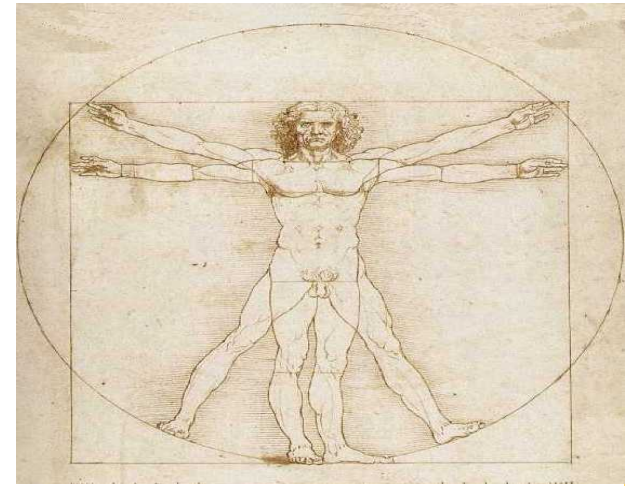
# Che cos'è lo sport?

LO SPORT E' UN DIRITTO DEL CITTADINO  
(UNIONE EUROPEA 2000)

- coinvolge tutte le fasce d'età;
- uomini e donne;
- tutte le culture;



# GLI ELEMENTI PSICOLOGICI DELLA PERSONA -ATLETA



1. **PERSONALITA' SANA ED EQUILIBRATA;**
2. Forte volontà di **AUTOAFFERMAZIONE** e forte **MOTIVAZIONE**, nel rispetto delle regole e degli altri.
3. Capacità di **RESISTENZA ALLE FRUSTRAZIONI**
4. **STABILITA' EMOTIVA**

# LO SPORT COME...

- MODELLO COMPETITIVO;
- MODELLO ESPRESSIVO;
- MODELLO STRUMENTALE;
- MODELLO SPORT-SPETTACOLO;





# EDUCAZIONE E SPORT

- Autoefficacia;
- Fiducia in sé, nelle proprie capacità;
- Autostima;
- Motivazione;
- Impegno e spirito di sacrificio;
- Attenzione e concentrazione;
- Disciplina;
- Autocontrollo;
- Capacità di tollerare le frustrazioni;
- Dialogo interiore;
- Gestione dell'ansia e dello stress;
- Pensiero positivo;