

Anno XV - n. 1 - 2008

Poste Italiane Sped. in ab. Post. 70% D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 469 art. 1 comma 2 B/CN/161/2005 - Filiale di Torino
Contiene I.R.



Notiziario dell'Ordine degli

Psicologi

della Regione Piemonte

PARLIAMO DI...

La Psicologia dello Sport

Giuseppe Vercelli

Sempre più spesso si sente parlare dai mass media di mental training o di altre forme di allenamento psicologico utilizzate in campo sportivo, ma che cosa vuol dire esattamente esportare la psicologia in questo ambito operativo?

La Psicologia dello Sport, nella sua definizione classica, è un ampio ramo della psicologia dove confluiscono diverse dottrine (psicologia, medicina, psichiatria, sociologia, pedagogia, filosofia, igiene, educazione fisica, scienze motorie, riabilitazione, neuroscienze, ecc.) ed è pertanto un argomento di competenza multidisciplinare aperto al contributo che ciascuno può portare sulla base della propria preparazione specifica.

La psicologia dello sport ha in sé tutte le caratteristiche e le aperture della psicologia stessa ed il professionista che opera in questo campo deve favorire un ambiente simile alla "learning organization", in cui tutti gli attori diffondono le loro competenze in modo trasversale.

I settori della psicologia dello sport riguardano lo studio della personalità dell'atleta, i fondamenti psicologici delle capacità motorie, la preparazione alle gare, la selezione degli atleti, la psicologia del gruppo, del singolo sportivo, dell'allenamento e della competizione e nello specifico lo stato mentale della prestazione d'eccellenza.

La psicologia dello sport, inoltre, in qualità di scienza applicata, può offrire un contributo

notevole alla psicologia teorica. Infatti, l'ambiente e l'attività sportiva costituiscono un laboratorio ideale per lo studio della personalità, delle motivazioni, del gruppo, e di quelli concernenti l'aggressività, il gioco, l'apprendimento motorio, la psico-fisiologia e alcune tecniche psicoterapiche e di counselling e di coaching

Lo psicologo dello sport è un professionista che deve possedere una competenza multidisciplinare e una formazione specialistica, basata su esperienze dirette con l'utenza, sul campo e fuori dal campo, sia esso di gara o di allenamento, e che deve essere inoltre in grado di rivestire il proprio ruolo all'interno del team di appartenenza. Lo psicologo dello sport che lavora per favorire la massima prestazione deve essere capace di stimolare la genialità dell'atleta, avendo come obiettivo finale quello di permettere la corrispondenza tra prestazione potenziale e prestazione reale (nel momento della competizione), in cui l'atleta deve essere capace di identificarsi, in autonomia e al massimo livello, con tutti i suoi punti di forza.

Lo psicologo diventa così un facilitatore delle risorse personali dell'atleta, favorendo la massima espressione delle sue potenzialità al fine del raggiungimento di un risultato di performance. E' bene sottolineare questo concetto in quanto, troppo spesso, gli psicologi che lavorano nel campo della prestazione di eccellenza vengono equiparati ad altre figure professionali che hanno come unico scopo il raggiungimento di un risultato. Lo psicologo dello sport si concentra

sulla prestazione, ritenendo il risultato come la naturale conseguenza del percorso fatto, anche perché sa perfettamente che il risultato non è fra quelle variabili totalmente sotto il controllo dell'atleta.

Lo psicologo sportivo non deve essere visto come una figura a sé, ma deve essere considerato come facente parte di un network, attorno al quale ruotano altri attori provenienti da aree disciplinari differenti. Nella pratica, egli si troverà a lavorare e condividere esperienze con professionisti della preparazione fisica e atletica provenienti dalle facoltà di Scienze Motorie, inoltre dovrà comunicare e interagire con allenatori con molteplici esperienze professionali e accademiche alle spalle, dovrà conoscere gli aspetti organizzativi del sistema quando interagirà con organi federali, dovrà conoscere i principi fondamentali della ricerca psicologica ed essere capace di esportarli nella pratica, ma soprattutto dovrà sapere entrare in relazione con gli atleti, ricordandosi sempre che la sua efficacia sta nel sapere imparare da questi professionisti e dalla loro esperienza.

Per potersi proporre come psicologo sportivo, quindi, non saranno sufficienti una laurea in psicologia e una passione per lo sport. Come in tutte le specializzazioni, infatti, i professionisti di questo settore sono tenuti ad avere alcune competenze che nascono dallo studio e che vengono implementate nella pratica.

Innanzitutto è necessario avere un metodo a cui fare riferimento nel proprio esercizio; tale metodo di lavoro deve nascere dalla pratica sportiva. Spesso si cerca di adattare modelli teorici efficaci nella psicoterapia anche in altri ambiti ma, così facendo, si viene meno ad uno dei presupposti fondamentali che differenziano la psicologia clinica da quella sportiva. Il metodo deve pertanto essere un metodo che nasce dal campo e che può ricollegarsi ad un impianto teorico forte e collaudato. All'interno del metodo, il professionista potrà poi scegliere tecniche specifiche prese a prestito da approcci applicativi differenti, come ad esempio quello cognitivo-comportamentale, ipnotico, di programmazione neurolinguistica ed altri ancora.

Il valore aggiunto che uno psicologo dello sport può possedere è rappresentato dalla propria

esperienza personale in veste di atleta. Infatti, risulta indubbiamente più difficile comprendere le sensazioni di un atleta professionista nel momento della prestazione, se non si ha mai avuto modo di vivere direttamente tale esperienza. Un altro aspetto che risulta fondamentale, in particolar modo per alcuni sport, riguarda la condivisione di un linguaggio fatto di terminologie specifiche, capacità che si acquisisce tanto più facilmente quanto più si ha avuto esperienza diretta in quel settore. Tale competenza non deve essere vista come un limite per chi non la possiede, ma sicuramente agevolerà coloro che hanno avuto un passato da sportivo sul campo.

Un'altra caratteristica fondamentale per l'efficacia dell'intervento dello psicologo dello sport è la sua capacità nel gestire le relazioni con tutte le figure professionali che ruotano attorno all'atleta. Spesso, infatti, quando si entra in una federazione sportiva o in un club privato, esistono numerose regole implicite che non si conoscono e che nessuno rivela. In tal caso, l'abilità dello psicologo sportivo consiste anche nel riconoscere queste "strutture" invisibili, in modo da poter creare le alleanze necessarie affinché il lavoro diretto con gli atleti non venga compromesso.

In ultimo, nella nostra visione, il vero valore aggiunto per uno psicologo che voglia cimentarsi in questo settore, risiede nella volontà di confrontarsi con altri professionisti, mettendosi nella posizione di colui che desidera apprendere nozioni e competenze, magari anche in ambiti molto distanti dalla psicologia. Tutto questo, ovviamente, non per sovrapporsi ad altri professionisti o per ambire alla ruota di "tuttologo", ma con la semplice consapevolezza che molti meccanismi psicologici sono strettamente connessi ad aspetti che nulla hanno a che fare con la sfera mentale, ma piuttosto con la preparazione fisica, con la conoscenza dei materiali, con lo studio delle condizioni meteorologiche, con l'approccio nutrizionale, con le dinamiche gestionali.

Allo **stato attuale in Italia** vi è un esiguo numero di professionisti che si occupano di questo ramo della psicologia. Si stima che, su circa 57000 psicologi iscritti all'Albo Nazionale, soltanto circa 200 lavorino in modo sistematico in questo ambito. Ancora meno sono coloro che



hanno incarichi di rilievo all'interno di federazioni o di squadre importanti. Nel mondo si stima che vi siano attualmente circa 7000 psicologi dello sport che lavorano come professionisti. Questi dati, se confrontati con le enormi cifre di sportivi praticanti, sia a livello amatoriale che agonistico, sono incoraggianti per definire la psicologia dello sport come una specializzazione della psicologia con un'enorme possibilità di sviluppo. Il ritardo italiano è principalmente dovuto ad una mancanza di professionisti preparati in tale senso e alla mancanza di un'offerta di formazione specialistica in questo ambito. Le tecniche di ottimizzazione devono essere basate su un apprendimento esperienziale e inquadrare all'interno di un appropriato e rigoroso metodo. Inoltre, gli psicologi dello sport sono talvolta stati confusi con i cosiddetti "motivatori", figure dannose e inopportune all'interno del panorama sportivo.

La possibilità di spendersi come psicologo dello sport è ovunque vi sia un ente sportivo, una squadra o un singolo atleta. Il presupposto è

quello di possedere competenze specialistiche, basate su un apprendimento esperienziale in strutture all'interno delle quali lavorino in modo effettivo e sistematico professionisti psicologi esperti in psicologia dello sport, coach sportivi, medici, atleti e preparatori atletici.

Negli ultimi anni si è inoltre stretta la connessione tra psicologia dello sport e psicologia del lavoro, tanto che queste due aree sono spesso associate e intersecate nella formazione specialistica di manager di alto livello, nelle procedure di team building e nel coaching individuale.

Giuseppe Vercelli, psicologo psicoterapeuta, responsabile Centro di Psicologia dello sport ISEF-SUISM Torino, docente di Psicologia del lavoro presso SUISM Torino e Università Bocconi Milano. Responsabile scientifico di Juventus University. Responsabile Area Psicologica FISI (Federazione Italiana Sport Invernali), FICK (Federazione Italiana canoa e kayak).

Sito internet di riferimento www.psykosport.com