

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT: NASCITA E SVILUPPO

Capita spesso di sentire in tv " l'atleta x ha inserito all'interno del suo staff uno psicologo", sfido chiunque a negare che la prima cosa che gli è passata in mente è " ma quali problemi ha quest'atleta che si è rivolto allo psicologo?"... no, non è così che stanno le cose! La PSICOLOGIA DELLO SPORT (PdS) è la disciplina psicologica che studia il comportamento umano nel contesto della reciproca influenza fra attività sportiva e sviluppo psicofisico. In questo ambito di ricerca, centrato sulle variabili psicologiche che contraddistinguono la situazione sportiva, costituisce una " scienza dello sport" che genera specifici costrutti e metodologie. E' una scienza fatta "a più mani", grazie a contributi provenienti sia dalle scienze motorie e in buona parte dalla psicologia e per questo la possiamo definir come: *La disciplina psicologica che studia il comportamento umano nel contesto di reciproca influenza fra sport(a livello educativo, ricreativo, agonistico, semplice attività fisica) e lo sviluppo psicofisico.* Bisogna dire che ancora adesso c'è molta disinformazione su tale disciplina ed anche all'interno della stessa: chi è e cosa fa lo psicologo dello sport? sulla base di quali principi opera? che teoria utilizza per agire?..tutti questi sono interrogativi ai quali si fa molta fatica oggi a dare una risposta.

Perchè ancora oggi questi quesiti sono frequenti anche negli stessi addetti ai lavori? La diffusione esponenziale della PdS nel mondo non è corrisposta allo sviluppo di un corpus teorico-pratico integrato. Tutto questo sembra essere dovuto a 2 motivi storici: 1) la PdS è stata costruita nel tempo da più approcci che spesso non hanno dialogato tra loro ;2) Sin dall'inizio la PdS è segnata dalla doppia appartenenza all'ambito dell'educazione fisica ed alla psicologia in generale, definendo così la sua collocazione in un'ottica interdisciplinare.

Quando viene fatta risalire la sua nascita? le prime tracce vengono fatte risalire agli albori del XX sec. negli USA e nell'Europa dell'est. In Usa in questo periodo primeggiava l'interesse nello sviluppo delle componenti agonistica dell'attività sportiva tramite ricerche sul campo e in laboratorio, da segnalare gli studi sulla cronometria in relazione ai tempi di reazione degli sportivi. E in Europa? qui la PdS ha una vera e propria data di nascita, il 1920, un fondatore Robert Werner Schulte ed un luogo, l'Accademia Tedesca di Educazione Fisica, in cui si conducevano esperimenti di misurazione delle capacità fisiche e attitudinali nello sport. Nella parte Occidentale dell'Europa grazie alla *Carta della riforma sportiva* (1930), ci si concentrava maggiormente sugli aspetti ludici dello sport, e venne persino citata la necessità di una "medicina dello sport" basata sullo stato di salute e dedicata ad un miglior esame delle caratteristiche psicologiche dello sportivo, anziché sulla condizione di malattia e disagio. Sempre nel vecchio continente si diffuse anche un approccio di matrice più analitica, maggiormente focalizzato sulla diagnosi e la prognosi dei tratti di personalità

dell'atleta e la correlazione con la pratica dello Sport. Col passare del tempo, in particolare nel secondo dopoguerra, l'accento sulla valutazione della personalità inizia a diffondersi anche al di là dell'oceano, in America, focalizzandosi sullo studio delle variabili ambientali, biologiche, fisiche e sociali, ma anche sulla dimensione **cognitivo-comportamentale** dello sportivo e della performance. Spicca l'interesse per i sistemi di pensiero in relazione alle emozioni dell'atleta e si comprende l'importanza delle relazioni entro cui è inserito, squadra, allenatore, società sportiva e famiglia. In Italia una pietra miliare è stata rappresentata dalla figura del Prof. Ferruccio Antonelli, grazie al suo contributo nella realizzazione del primo Congresso Mondiale di Psicologia dello Sport a Roma nel 1965. Tuttavia dopo la sua morte, avvenuta nell'anno 2000, la Psicologia dello Sport italiana si è divisa. Infatti, dalla prima Associazione Italiana di Psicologia dello Sport (AIPS), è sorta un'altra società, la Società Italiana di Psicologia della Sport (SIPsiS), creando di fatto una frammentazione a scapito dei professionisti del settore. Attualmente in Italia non esiste un albo ufficiale dei professionisti abilitati alla pratica della Psicologia dello Sport e nemmeno una definizione chiara dei requisiti richiesti per farlo, ciò alimenta il pregiudizio che spesso subisce oggi chi opera nel campo della Psicologia dello Sport; presentandosi l'occasione di lavorare in ambito sportivo, senza le competenze adeguate, si va incontro, oltre all'inevitabile "esonero" anche all'irrigidimento delle società sportive, che, successivamente, si rifiutano di assumere altri "psicologi dello sport".

Quindi ricapitolando nei tempi moderni come viene formato e chi è lo Psicologo dello Sport?

Al momento attuale, nella maggior parte dei paesi industrializzati lo Psicologo dello Sport è un professionista che ha effettuato una serie di studi accademici e che ha, pertanto, conseguito delle competenze ed un titolo riconosciuti. In Italia la formazione degli Psicologi dello Sport è per lo più delegata ad Istituti privati, mentre poche sono le realtà accademiche che se ne occupano, in primis l'Università di Siena. Una delle prime precisazioni da fare è la seguente: lo *psicologo dello sport* non CURA le persone ma ALLENA LA MENTE degli atleti che affianca. Infatti, proprio perché specializzato nell'area sportiva, l'esperto non svolge la consulenza come se si trattasse di un trattamento terapeutico. Abitualmente lo psicologo dello sport è un laureato in psicologia che ha seguito un percorso formativo specifico e si dedica alla formazione/ sostegno, tramite interventi individuali o di gruppo. Può lavorare in ambito accademico qualora il suo interesse fosse essenzialmente quello del ricercatore, può interessarsi allo sviluppo di interventi con allenatori, atleti e gruppi, spaziando dallo sport di alto livello allo sport per tutti, dai bambini, agli adulti e agli anziani. Può lavorare con gli enti locali e le organizzazioni sportive allo sviluppo di politiche di

promozione dello sport praticato dai cittadini e nel monitorare sul territorio l'impatto di questi interventi.. I suoi obiettivi sono:

- offrire INFORMAZIONI sui fattori psicologici dello sport;
- migliorare l'APPRENDIMENTO dello sport;
- aiutare i GIOVANI a maturare con lo sport;
- preparare un programma di PREPARAZIONE MENTALE personalizzato;
- effettuare CONSULENZA;
- conoscere ed utilizzare le DINAMICHE DI GRUPPO;
- eseguire una VALUTAZIONE PSICODIAGNOSTICA;
- mirare al BENESSERE psicofisico per ogni fascia di età

Dott. Ezio Pellicano Psicologo-Psicoterapeuta e- mail: dr.ezio_pellicano@pec.it