

Psicologia dello Sport

Alberto Cei

La psicologia dello sport è una disciplina che si è sviluppata in ambito accademico e nel mondo dello sport a partire dalla seconda metà degli anni 60. Infatti, in quegli anni Ferruccio Antonelli, il francese Michel Bouet e gli spagnoli José-Maria Cagigal e José Ferrer-Hombravella durante un congresso di medicina della sport decisero di organizzare il primo congresso mondiale di psicologia dello sport, che venne tenuto a Roma nel 1965 e che vide la partecipazione di circa 400 studiosi provenienti da 27 nazioni. In tale occasione venne fondata la prima società internazionale di psicologia dello sport, l'International Society of Sport Psychology (ISSP), e Antonelli ne fu eletto presidente.

Da quegli anni la psicologia dello sport si è affermata nell'ambito delle scienze dello sport e di quelle cognitive e non solo come disciplina accademica ma pure come ambito applicativo.

Anche la crescita del numero di esperti di questo settore testimonia dell'avvenuta diffusione della psicologia dello sport. Infatti, se nel 1981 si potevano contare circa un migliaio di esperti presenti in 39 nazioni, solo dieci anni dopo questo numero era quasi raddoppiato. Attualmente la maggior parte degli psicologi dello sport svolge questa attività a tempo pieno nelle aree dell'insegnamento, della ricerca e della consulenza, mentre nel 1981 questo rapporto era inferiore al 50%.

Tradizionalmente, la psicologia dello sport si è diffusa in maniera significativa quando è stata riconosciuta dal mondo sportivo come ambito conoscitivo in grado di fornire un valido contributo al miglioramento della prestazione sportiva degli atleti delle squadre nazionali. Basti pensare che già per le olimpiadi di Los Angeles del 1984 ben 20 psicologi canadesi lavoravano con atleti e atlete che vi parteciparono e che nel 1988 a Seoul la maggior parte delle rappresentative dei paesi industrializzati comprendeva questa figura professionale all'interno dello staff ma, oltre il Canada, gli USA, l'Australia, il Giappone, la Svezia, la Germania e l'Unione Sovietica, anche nazioni in via di sviluppo, quali ad esempio, l'Algeria, la Nigeria, la Colombia e Cuba utilizzavano psicologi dello sport. Per quanto riguarda l'Italia, solo a partire dalle olimpiadi di Atlanta, un numero relativamente ampio di psicologi dello sport vi ha partecipato e questi erano inseriti negli staff del tiro a volo, tiro a segno, tiro con l'arco, pallanuoto, pallavolo, canottaggio e vela.

Le competenze dello psicologo che lavora nello sport di alto livello sono abbastanza diversificate e, anche se non è qui il caso di elencarle, può essere utile invece descrivere quelli che sono i compiti del consulente:

- (1) Definire le abilità cognitive tipiche di uno sport e identificare i punti di forza e le aree di miglioramento dell'atleta o della squadra.
- (2) Condurre riunioni di gruppo allo scopo di migliorare la comunicazione fra gli atleti, fra i membri dello staffe fra questi due gruppi.
- (3) Insegnare agli atleti e agli allenatori tecniche di allenamento mentale, quali ad esempio il goal setting, tecniche di attivazione/disattivazione. tecniche per il miglioramento della concentrazione e altre ancora.
- (4) Fornire strumenti per migliorare le capacità di lavorare in condizioni di elevato stress competitivo.
- (5) Collaborare con l'allenatore, fornendogli idee e feedback relativi al suo modo di rapportarsi con gli atleti e con lo staff e suggerimenti per modificare eventuali suoi atteggiamenti non funzionali al raggiungimento degli obiettivi fissati. Collaborare con lo staff sanitario e dirigenziale.

Inoltre, è necessario che il consulente, dato l'elevato grado di responsabilità che comporta la sua attività, stabilisca dei parametri su cui valutare la propria prestazione professionale e che la bontà di questi criteri sia condivisa dai suoi clienti.

Ma la psicologia dello sport per l'alto livello è solo uno dei possibili campi applicativi, anche se è quello che ha favorito in modo determinante l'accreditamento di questa disciplina. A questo riguardo, prima di entrare nel merito di un altro grande ambito di applicazione della psicologia dello sport, è necessario ricordare che il suo oggetto di studio sono i prerequisiti, i processi e gli effetti psicologici della pratica sportiva e di quella motoria sugli individui e sui gruppi che agiscono come soggetti dell'attività.

Un secondo ambito, che nel nostro paese è oggi di particolare attualità, si riferisce alla relazione fra sport e benessere individuale e sociale. Questo ambito conoscitivo suscita molto interesse in quanto la diffusione di stili di vita sedentari nonché di abitudini poco salutogeniche (es: fumo, consumo eccessivo di alcool o abitudini alimentari scorrette) sono di ostacolo alla promozione di comportamenti e stili di vita in grado di favorire la salute. Non a caso, all'interno dell'attuale piano sanitario nazionale si attribuisce all'attività fisica un ruolo determinante nel favorire stili di vita più sani. Viene, infatti, riconosciuto ciò che la

ricerca ha ripetutamente dimostrato e, cioè, che l'essere umano ha bisogno di movimento e che questo, anche se lo sviluppo della nostra società consentirebbe di ridurlo al minimo, deve essere praticato a tutte le età nelle forme appropriate. Ma se in Italia siamo appena agli inizi della diffusione di questo ambito conoscitivo, la relazione fra sport e benessere è stata ampiamente studiata e su questo tema esiste una vasta letteratura riguardante, ad esempio, la motivazione degli adulti allo sport, i benefici psicologici e sociali derivanti dalla pratica motoria continuativa o la necessità di attuare programmi d'intervento per specifiche fasce della popolazione (es., infartuati, diabetici o disabili).

La psicologia dello sport opera, pertanto, all'interno di questi due grandi ambiti, quello dello sport di prestazione assoluta e quello dello sport per tutti e all'interno di questi contesti, così diversi tra di loro, si sono sviluppati i temi di ricerca che caratterizzano questa disciplina e che possono essere classificati in otto aree d'indagine:

- “1. i processi cognitivi coinvolti nel controllo motorio e nella prestazione sportiva, allo scopo di comprendere le modalità di apprendimento delle abilità motorie e/o sportive o come descrivere le prestazioni eccellenti. Sono esemplificative a tale riguardo le indagini relative agli studi sui processi cognitivi implicati nell'organizzazione del movimento, sui processi di elaborazione dell'informazione, sull'apprendimento e sul controllo dei movimenti e sulle differenze fra esperti e principianti;
2. le abilità psicologiche implicate nei diversi tipi di discipline: come identificarle e come allenarle negli atleti. Fra le più importanti vi sono l'immaginazione mentale, il goal setting, l'autoefficacia, l'attenzione, i processi di autoregolazione e le abilità interpersonali;
3. i processi motivazionali che favoriscono il coinvolgimento sportivo e il mantenimento nel tempo dell'interesse verso la disciplina scelta. La motivazione alla riuscita e i processi psicologici coinvolti nella costruzione delle aspettative riguardanti le prestazioni successive. Oggetto di analisi è stata anche l'interazione fra l'ambiente sociale nel quale vive l'atleta e la sua motivazione intrinseca;
4. il ruolo dell'allenatore e dell'organizzazione dell'allenamento nel favorire l'apprendimento e la correzione dell'errore;
5. i programmi sportivi per l'infanzia e la loro applicazione nel guidare i bambini a effettuare esperienze per loro gratificanti e psicologicamente positive;
6. il benessere e la salute: l'attenzione di chi ha studiato questo tema si è orientata su come favorire l'adesione dei soggetti sedentari a programmi di attività fisica e come mantenere nel tempo questo impegno. Inoltre è stato studiato il ruolo dell'attività fisica nella rieducazione di soggetti cardiopatici o colpiti da altre malattie;

7. le abilità interpersonali e le dinamiche di gruppo, gli stili di leadership e i modelli decisionali e, più in generale, i processi di comunicazione fra i membri di un gruppo;

8. i processi di autoregolazione, i livelli di attivazione e i sistemi per affrontare lo stress agonistico. L'ansia sia come dimensione psicologica individuale relativamente stabile, che come condizione sollecitata da specifiche condizioni dell'attività sportiva e come si può identificare in ogni atleta la condizione pregara ottimale.”*

In conclusione, come si è visto la psicologia dello sport è una disciplina in forte espansione in tutto il mondo, basti pensare che esistono ben cinque riviste internazionali dedicate solo a questo ambito conoscitivo. Ciò comporta non solo un rapido sviluppo della conoscenza ma anche una specializzazione sempre maggiore fra gli esperti del settore, come d'altra parte è già avvenuto per la medicina dello sport. Il mio augurio è che anche in Italia cresca in maniera significativa il numero degli psicologi che intendono dedicarsi a questo nuovo settore e che, contemporaneamente, si diffonda sempre più nel mondo sportivo e in quello accademico la consapevolezza dell'utilità dello psicologo dello sport.

*Cei, A. (1998). Psicologia dello Sport. Bologna: Il Mulino, pp.8-9.