

Cos'è la psicologia dello sport

La psicologia dello sport si radica all'interno di discipline diverse: psicologia dei processi cognitivi, psicologia clinica, programmazione neurolinguistica, scienze motorie, sociologia e psicologia sociale (gruppi e organizzazioni). Si è iniziato a parlare di psicologia dello sport sin dal 1800, con le prime ricerche sperimentali sul ciclismo di Norman Bartlett.

La massimizzazione del rendimento degli sportivi agonisti è stata la prima frontiera della psicologia dello sport a partire dagli anni '50. In Italia possiamo probabilmente datare l'ingresso della psicologia dello sport al 1965, anno di fondazione a Roma dell'International Society of Sport Psychology.

La psicologia dello sport è un'applicazione della psicologia a un campo importante dell'attività umana. Può essere divisa in due grandi ambiti, a loro volta divisibili in due aree distinte (R. Weinberg e D. Gould, 2003):



1. Una psicologia dell'*azione*, con tecniche specifiche applicabili a gruppi e singoli, solitamente correlate a test ed altri ausili (ad esempio le videoriprese del gesto tecnico), che lavora prevalentemente sul rilassamento, sull'abilità nel porsi gli obiettivi, sulla gestione dell'energia, sull'attenzione, sulla motivazione e sulla gestione delle situazioni stressanti, nonché su interventi psicoeducativi applicati allo sport agonistico e non
2. Una psicologia dello sport di tipo *clinico*, ad approccio individuale, mirata a risolvere traumi, momenti di crisi personali e agonistici, o a migliorare specifici punti di debolezza correlati a situazioni e ad eventi della vita sportiva o personale

Come detto, queste due aree sono suddivisibili a loro volta in base all'ambito sportivo di applicazione: possono essere interventi rivolti allo sport agonistico, più o meno di alto livello, o interventi rivolti al dilettantismo e alla promozione del wellness tramite l'attività fisica.

Un intervento di psicologia dello sport può essere richiesto da allenatori, dirigenti, atleti, arbitri, medici dello sport, tecnici, e da tutti coloro che operano ad ogni livello nel campo dello sport.

Il contributo che la psicologia dello sport può apportare, sia nello sport di livello che nelle fasi di apprendimento di un'attività, sono grandi. Generalmente l'intervento si apre con lo studio di atteggiamenti e comportamenti propri dell'ambito sportivo di appartenenza ed il loro conseguente impatto sulla qualità della prestazione. In un passo successivo si applicano strategie di intervento specifiche per il miglioramento del gesto tecnico-atletico.

Le motivazioni più frequenti per cui è richiesta la presenza dello psicologo sono relative a infelici posizioni in classifica, a rilevanti sintomi di ansia e stress, a problemi di relazione tra atleti e allenatore, a difficoltà di attenzione e concentrazione (ad esempio alla vigilia di un importante avvenimento sportivo) o ad un semplice desiderio di completare l'allenamento fisico con l'allenamento mentale. Desiderio che sarebbe bene si diffondesse, dato che è

ampiamente provato che la componente mentale nella prestazione è davvero importante, sempre e non solo in momenti di particolare crisi.

Un servizio di psicologia dello sport, può comprendere:

- ✓ Elaborazione programmi di mental training (allenamento mentale) applicati alle diverse discipline sportive
- ✓ Insegnamento delle pratiche di rilassamento e concentrazione da applicare al pre gara
- ✓ *Bio feed back*: addestramento al controllo consapevole del livello di attivazione (Arousal) psicofisica tramite un'attrezzatura specifica che misura fisiologicamente il livello di rilassamento o tensione dell'organismo
- ✓ Insegnamento di tecniche di consapevolezza applicate al miglioramento della concentrazione e della costanza di rendimento
- ✓ E.M.D.R. (Eyes Movement Desensitization and Reprocessing), innovativa e rivoluzionaria tecnica psicoterapeutica utilizzata per l'elaborazione dei traumi che permette, spesso in una o poche sedute, di rielaborare e superare le conseguenze negative di eventi come infortuni, prestazioni negative in momenti importanti o in generale episodi caratterizzati da vissuti fortemente negativi, che vanno a influenzare le prestazioni successive
- ✓ Psicologia clinica applicata allo sport, per problemi personali e relazionali in aree delicate dell'individuo, come disturbi d'ansia, fobie, disturbi alimentari



- ✓ Lavoro sullo stress agonistico, frequente fenomeno psicofisico che avvertono gli atleti. Questo tipo di pressione va a danno dei risultati, in allenamento come in gara.
- ✓ Inizio e sostegno per attività sportiva di bambini e ragazzi, per scopi ludici ed educativi.
- ✓ Formazione di allenatori e dirigenti, in modo da migliorare le competenze nelle relazioni con le persone, così importanti per il successo di un gruppo sportivo.

La psicologia dello sport, come detto, può essere applicata anche al di fuori dell'ambito agonistico; è uno strumento valido nella pratica sportiva di massa, volta al conseguimento del benessere psicofisico. Ma può diventare vera psicoterapia, ad esempio nel caso dei traumi, o più in generale nel lavoro sull'aggressività, i sintomi somatici, l'umore, l'ansia..