

PSICOLOGIA SPORTIVA: DEFINIZIONE E AMBITI APPLICATIVI

*La forza mentale distingue i campioni
dai quasi campioni
(Rafael Nadal)*

La **Psicologia dello Sport** è una disciplina relativamente giovane che si è conquistata uno spazio di autonomia all'interno della psicologia e delle scienze motorie.

Rientra nella classe della Psicologia Applicata, studia il comportamento umano e i processi psichici nell'ambito dello sviluppo psico-fisico e dell'attività sportiva.

I due principali campi di interesse della Psicologia dello Sport sono il **Benessere** e la **Performance**. Non si occupa quindi solo di alto agonismo e di prestazioni elevate, ma si interessa dell'atleta come persona, che sia di basso, di medio o di alto livello. I campi di applicazione vanno dall'attività ludico-sportiva all'attività agonistica.

CONTESTO STORICO

La Psicologia dello Sport prende il via in America negli ultimi anni dell'800. Alcune date importanti:

Nel 1897 De Coubertain organizza il primo congresso della "*Psychology of Exercise*". Nel 1913 in Nebraska Wolfe crea un laboratorio di Psicologia applicata al Football mentre per la prima volta oltre oceano nel 1920 Carl Diem istituì il primo laboratorio di Psicologia dello Sport a Berlino, segnando la nascita della Psicologia dello Sport in Europa; tale iniziativa fu seguita, a cinque anni di distanza, da A.Z. Puni che ne istituì uno a Leningrado.

Colman Griffith che, nel 1918, si era dedicato allo studio dei fattori psicologici influenzanti le performance sportive, istituì il primo corso di Psicologia dello Sport del Nord America nel 1925. Purtroppo il laboratorio di Griffith chiuse nel 1932 a seguito della Grande Depressione.

Nel 1965 nacque la **International Society of Sport Psychology (ISSP)** costituita da scienziati Europei; il primo congresso dell'ISSP si ebbe lo stesso anno a Roma.

Nel 1966 un gruppo di scienziati americani si incontrò a Chicago costituendo una Società di Psicologia dello Sport che è divenuta nota col nome di **North American Society of Sport Psychology and Physical Activity (NASPSA)**.

Nel 1970 viene creato l'"*International Journal of Sport Psychology*" mentre iniziano a essere condotti studi di ricerca interessanti come quelli inerenti al miglioramento della prestazione, della personalità dell'atleta e della motivazione (Vanek, Cratty 1970, Ruffer 1975, Tattersfiel 1971, Salil, Maher, Gillmore 1976). Nel 1975 Csikszentmihalyi a Chicago studia cosa c'è oltre l'ansia e la noia, le esperienze di Flow durante il lavoro e il gioco ("*Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, 1975) mentre nel 1984 a Los Angeles la squadra olimpica americana è stata seguita da un team di psicologi. Nel 1993 Singer e colleghi producono il "*Handbook of Sport Psychology*", un manuale contenente le linee guida della disciplina.

Dal 2000 l'approccio ha subito un significativo cambiamento, passando dall'essere orientato all'analisi e all'ottimizzazione del rendimento individualizzato a un'enfaticizzazione dei punti di forza e degli aspetti positivi dell'individuo, mutamento influenzato dalla Psicologia Positiva.

CORNICE TEORICA: LA PSICOLOGIA POSITIVA

Nel 1946 l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** ha definito la **Salute** come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non meramente assenza di malattia o infermità.

Non è necessario non avere infermità o malattie: esistono esempi di persone con infermità mentali e fisiche, o con malattie croniche tenute sotto stretto controllo medico, che godono di ottima salute.

A metà del XX secolo vengono presentati i presupposti di una nuova disciplina fondamentale per la psicologia moderna: **la Psicologia Positiva**.

Tra il 1943 e il 1954 **Maslow** introduce la teoria della Gerarchia dei Bisogni, sostenendo che i bisogni psicologici dell'essere umano hanno un'importanza gerarchica. L'organizzazione di tali bisogni è schematizzabile grazie a una piramide in cui alla base sono i bisogni fisiologici e di sicurezza. Salendo troviamo i bisogni di appartenenza, di stima e in cima, i bisogni di auto-realizzazione.



La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

Rogers, esponente della Psicologia Umanistica, sostiene che il *benessere umano equivalga al funzionamento completo*: vi è nell'uomo una tendenza ad imprimere una direzione costruttiva allo sviluppo verso una piena realizzazione degli aspetti sani e creativi della persona.

Grazie a questi presupposti, nel 2000 **Seligman** e **Csikszentmihalyi** introducono la **Psicologia Positiva**. L'obiettivo di tale costrutto teorico è quello di promuovere il funzionamento umano seguendo precise linee guida:

- enfatizzare le risorse e le potenzialità della persona
- privilegiare la promozione della salute piuttosto che la cura della malattia
- adottare un approccio bio-psico-sociale piuttosto che l'approccio bio-medico
- adottare una metodologia rigorosa

L'approccio più interessante per la Psicologia dello Sport appartenente alla Psicologia Positiva è la **Teoria del *Flourishing* e del *Languishing*** di **Ryff e Keyes** (2002) appartenente alla prospettiva Eudaimonica che vede la felicità come un processo in continua evoluzione.

Tale teoria prevede che la salute non sia sinonimo di assenza di malattie: non avere diagnosi psichiatriche e psicologiche non equivale a godere di salute psicologica. In una frase provocatoria, **Johoda** sostiene che *ogni anno, il 90% delle persone non soffre di depressione maggiore*. Tale concetto ci porta a riflettere sul fatto che il 90% delle persone non goda comunque di un benessere psico-fisico completo.

Secondo Ryff e Keyes, le persone con salute mentale completa "fioriscono" (*Flourishing*) mentre coloro che non godono di salute mentale "ristagnano" (*Languishing*) e hanno una percezione della vita come vuota, vivono nel disinteresse e nella stagnazione. Ma tra uno stato e l'altro sono presenti diversi gradi di salute mentale: tale costrutto è visto come un processo, in crescita e in cambiamento, influenzato dai diversi periodi della vita e dalle condizioni che una persona si trova a vivere.

Tale teoria è utile alla Psicologia dello Sport poiché dimostra che **il benessere psico-fisico è un processo influenzato da molti fattori di vita e che il potenziale di una persona sia utilizzabile in grandi o in scarse quantità a seconda dello stato psicologico della persona**.

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Il principale obiettivo della Psicologia dello Sport, non è quello di creare tanti campioni, ma di permettere ad ogni atleta di esprimersi al meglio delle proprie capacità, vivendo l'attività sportiva, sia essa agonistica o di puro divertimento, in modo sereno e positivo, rendendo lo sport uno strumento di crescita e di benessere.

Le principali aree di indagine sono:

- Abilità psicologiche sottese alle differenti discipline
- Processi cognitivi coinvolti nell'apprendimento e nel controllo delle abilità motorie e sportive
- Processi motivazionali
- Ruolo di allenatore
- Infanzia e settore giovanile
- Benessere e salute
- Area relazionale e dinamiche di gruppo
- Processi di autoregolazione ed attivazione; ansia e stress

Diversi sono i campi di applicazione:

Nel **settore giovanile**, lo psicologo dello sport si occupa dei rapporti con i genitori, della lettura dei bisogni del giovane atleta, della comunicazione e della proposta metodologica adeguata allo sviluppo (prevenzione *overtraining*). Inoltre ha un importante ruolo nella ricerca della motivazione

DOTT.SSA MARTINA FUGAZZA
PSICOLOGA CLINICA E PSICOLOGA DELLO SPORT

e nella prevenzione del *drop-out* (abbandono dell'attività agonistica) e nell'attenzione alle problematiche psicologiche legate alla pratica.

Nell'alto agonismo lo psicologo dello sport si occupa di *mental training* (percorso personalizzato mirato alla massimizzazione delle risorse per una *peak performance*), della gestione dello stress, della motivazione e prevenzione del *burn out*. Inoltre ha un ruolo fondamentale nella preparazione alle competizioni. La *performance* sportiva non è mai infatti influenzata solo dalla condizione fisica, la condizione psicologica ha un ruolo fondamentale.

In caso di lavoro con squadre, lo Psicologo dello Sport aiuta lo sviluppo del *Team Spirit* (spirito di squadra).

Gli **infortuni**, gravi o lievi, sono parte integrante della vita di un'atleta, persona che spinge il suo corpo oltre i limiti fisici.

Lo psicologo dello sport ha un ruolo fondamentale sia nell'affrontare l'infortunio, aiutandolo ad accettarlo e sostenendolo mentre segue le pratiche mediche e fisioterapiche lunghe, dolorose e disagiati. Quando lo sportivo è pronto per tornare in campo, lo psicologo sportivo lavora con l'approccio dell'atleta al rientro, lo aiuta insegnando tecniche di recupero, lavorando con la comprensione e la gestione del dolore. Inoltre, lo sostiene nella preparazione al ritorno alle competizioni.

Con le **società sportive** lo psicologo dello sport lavora rafforzando l'identità societaria, creando e/o assistendo il rapporto con genitori ed atleti, affiancando i dirigenti e i tecnici con *coaching* e corsi di aggiornamento, realizzando interventi su comunicazione e gestione delle relazioni esterne.

CHI E' LO PSICOLOGO DELLO SPORT?

Lo psicologo dello sport è in primo luogo uno psicologo, con una laurea quinquennale in psicologia, un esame di stato e un'iscrizione a un albo professionale. Anni di esperienza nel campo e/o un master post laurea in Psicologia dello Sport è ciò che definisce uno psicologo "dello sport".

È un professionista con conoscenze scientifiche, bio-psico-sociali, che riguardano il funzionamento della mente in condizioni di salute psico-fisica e in condizioni di malessere. Inoltre ha conoscenze dello sport e delle sue caratteristiche disciplino specifiche, ha capacità di comunicazione e di relazione e diverse competenze interdisciplinari: lavora infatti con molti altri operatori della salute (medici, fisioterapisti, nutrizionisti, osteopati) e tutte le figure che ruotano attorno al mondo dell'atleta (dirigenza, allenatori, genitori).

Il benessere è dunque la parola chiave di questo ambito giovane ma con già tanta esperienza della psicologia. L'atleta è visto nella sua totalità e l'obiettivo è quello di raggiungere il massimo benessere psico-fisico, possibile ottimizzando le risorse e rinforzando le limitazioni della persona.

Non è legata alla malattia e a beneficiarne non sono solo gli atleti con disturbi psicologici di vario genere.

Chiunque voglia sfruttare il proprio potenziale e vivere con il massimo benessere possibile la sua esperienza sportiva può servirsi dei professionisti della psiche nello sport.

329.46.83.283
martina.fugazza@gmail.com
MARTINAFUGAZZA.COM
P.IVA 08476940963