

La psicologia dello sport

di *Fabio Lucidi**

Lo *status* dello psicologo dello sport nonché la sua formazione, il riconoscimento da parte delle istituzioni è un tema dibattuto in Europa come nel resto del mondo. Le competenze disciplinari sono in aumento, così come i programmi di intervento che dispongono di testimoniata efficacia. Nel contempo lo sport si è articolato in differenti sottodimensioni. Da una parte si è affermata una sua concezione “sociale”, secondo la quale le caratteristiche dello sport come modello di integrazione sociale, come strumento educativo, come veicolo di salute e benessere psico-fisico lo rendono un “diritto di cittadinanza” in tutte le fasi del ciclo di vita. Il contributo che la psicologia può offrire a questo settore si definisce prevalentemente, ma non esclusivamente, nella costruzione di programmi e progetti per la facilitazione all’accesso e al mantenimento dell’attività sportiva nei differenti settori della cittadinanza, con particolare riferimento alle sue fasce più deboli, e alla promozione del benessere in tutti i praticanti. Dall’altra parte si è mantenuta ed ulteriormente rafforzata una concezione “agonistica” dello sport e la necessità di costruire programmi sempre più specifici per la preparazione psicologica degli atleti o delle squadre di alto livello.

In questo contesto di cambiamento sono molte le iniziative che sono state messe in atto allo scopo di stabilire il ruolo, l’identità e la posizione degli psicologi dello sport all’interno delle scienze dello sport e della stessa psicologia. Anche nella situazione italiana si stanno verificando alcuni cambiamenti che però risentono tuttora di alcune criticità che meritano di essere approfondite. Di seguito verranno descritti i principali cambiamenti a cui si assiste sul piano universitario, su quello della professione e su quello della formazione in ambito internazionale, per poi delineare e svolgere alcune considerazioni legate al contesto italiano.

I

La situazione internazionale

Cosa succede in ambito accademico? Dal punto di vista accademico sono oltre 4.000 gli insegnamenti di Psicologia dello Sport nel mondo, di questi oltre 600

* Sapienza Università di Roma.

solo negli Stati Uniti. Il numero delle riviste scientifiche internazionali dedicate alla psicologia dello sport è in costante crescita e, attualmente, esistono sette riviste internazionali *peer reviewed* specificamente dedicate a questo settore disciplinare (“International Journal of Sports Psychology”; “Journal of Applied Sport Psychology”; “Journal of Clinical Sport Psychology”; “Journal of Sport & Exercise Psychology”; “Psychology of Sport and Exercise”; “Journal of Sport Sciences” (che ha una sezione *Psychology*); “Journal of the American Board of Sport Psychology”). Inoltre, articoli dedicati alla psicologia dello sport vengono regolarmente pubblicati su riviste scientifiche a diffusione ancora maggiore, riferite all’ambito della psicologia sociale, della psicologia dello sviluppo, della psicologia cognitiva, delle neuroscienze, della psicologia della salute. I ricercatori che svolgono la propria attività nell’ambito della psicologia dello sport sono in costante e continua interlocuzione con ricercatori che provengono da altri ambiti disciplinari, scambiandosi modelli teorici e prassi operative. Le società scientifiche internazionali (a livello europeo la FEPSAC, a livello mondiale l’ISSP) offrono momenti costanti e regolari di confronto dove vengono diffuse conoscenze scientifiche dalle quali derivare paradigmi di intervento e verificarne o falsificarne l’efficacia.

Cosa si sta muovendo nella professione? Dal punto di vista professionale l’elemento più evidente è quello dell’allargamento del campo di intervento degli psicologi dello sport. Se si considera il tema dell’incremento della prestazione nello sport di alto livello, oltre ai tradizionali modelli di intervento che basavano il lavoro di preparazione mentale su interventi mirati al rilassamento o all’uso di tecniche di *imagery*, si è sempre più affermata una visione della psicologia dello sport come disciplina capace di integrare conoscenze e competenze che derivano da differenti ambiti della psicologia nel tentativo di organizzare interventi organici e integrati. Si pensi, ad esempio, ai temi legati alle basi psicofisiologiche del gesto motorio, a quelli connessi alla relazione tra meccanismi percettivi, presa di decisione e azione nei contesti sportivi, ai temi legati agli aspetti motivazionali, a quelli della *leadership* e della coesione di gruppo e alla necessaria attenzione agli aspetti organizzativi e sistemici del contesto in cui l’atleta opera alla ricerca di una prestazione sempre più elevata. Se invece si considera il tema della promozione del benessere, esso viene declinato come obiettivo in tutti i livelli sportivi, da quello agonistico a quello di tipo ricreativo che, a partire dagli anni Ottanta, ha assunto la più chiara definizione di “sport per tutti”. Come è facile intuire, se il tema della promozione del benessere è secondario (benché collegato) a quello dell’incremento della prestazione in ambito agonistico, esso è l’obiettivo prevalente nell’ambito dello sport per tutti. In questo ambito la committenza è di natura imprenditoriale (ad esempio i circoli sportivi che hanno drasticamente cambiato la loro natura da piccole e disorganizzate imprese individuali o familiari a grandi gruppi con un ampio numero di dipendenti e collaboratori), di natura

associativa (enti di promozione sportiva) o di natura istituzionale, con fondi di finanziamento banditi dall'Unione Europea, dai ministeri e dagli enti locali.

Dove si orienta la formazione? A livello internazionale gli organismi scientifici e professionali (per esempio la ISSP o la FEPSAC) hanno fatto un ampio sforzo per definire gli standard necessari di competenza e il livello di qualificazione necessario per svolgere in modo professionale interventi nell'ambito della psicologia dello sport, con l'obiettivo di garantire all'utenza elevati standard consulenziali da parte dei professionisti con cui interagiscono. I *consensus statement* prodotti da tali organismi hanno sottolineato, in primo luogo, l'ampia variabilità che si registra nei diversi contesti nazionali, ma al contempo, la possibilità di definire alcune competenze di base necessarie ad ogni psicologo dello sport. In ogni caso, definiti gli standard di competenza è stato consequenziale definire gli specifici programmi formativi per assicurare agli studenti interessati a ricoprire questi ruoli una preparazione adeguata al termine del percorso universitario. L'obiettivo non è certo quello di porre un vincolo di tipo burocratico all'esercizio della professione, ma solo quello di testimoniare l'acquisizione di competenze certificate entro il percorso formativo di un determinato professionista.

2

La situazione italiana

Sebbene la prima Società scientifica internazionale in psicologia dello sport sia nata in Italia nel 1965, all'interno del primo congresso internazionale di psicologia dello sport che si tenne a Roma, nel nostro paese gli psicologi dello sport hanno operato per molti anni in una posizione decentrata sia in ambito accademico che in ambito professionale. Nelle Università, fino a pochi anni fa, lo scarso numero di insegnamenti di psicologia dello sport ha probabilmente determinato una scarsa attenzione agli aspetti di ricerca necessari alla acquisizione e/o alla crescita delle conoscenze di base o applicate. Questa situazione è recentemente mutata, a seguito, in primo luogo, della nascita dei Corsi di laurea in Scienze Motorie, che hanno permesso l'attivazione di numerosi insegnamenti specifici. Sulla spinta di questo rinnovato interesse, lo spazio del dialogo tra i ricercatori interessati a tali tematiche è aumentato. Dal punto di vista della ricerca questo ha determinato un nuovo impulso che ha portato alla nascita di un Centro interuniversitario dedicato alla psicologia dello sport (denominato MIST, *Mind in Sport Team*, che vede l'attuale partecipazione degli Atenei di Cagliari, di Catania, di Firenze, di Roma "Foro Italico" e "Sapienza", di Trieste e di Verona), alla realizzazione di progetti di ricerca nazionali ed internazionali in ambito di psicologia dello sport, a una rinnovata presenza di ricercatori italiani nei congressi internazionali sulla psicologia dello sport, all'organizzazione di congressi nazionali ed internazionali in Italia e all'incremento delle pubblicazioni scientifiche internazionali firmate

da ricercatori italiani. Molto rimane da fare invece circa la definizione dell'immagine professionale, delle competenze e dei percorsi formativi di chi opera nell'ambito della psicologia dello sport in Italia. Questi temi meritano tuttora ulteriori approfondimenti da parte delle Università, delle società scientifiche e delle organizzazioni professionali, e un confronto con le posizioni delle società scientifiche internazionali come la FEPSAC o l'ISSP i cui *consensus statement* circa la formazione e le competenze richieste agli psicologi dello sport possono essere consultati all'indirizzo web <http://www.issponline.org>.