

Psicologia e sport: dallo stato dell'arte alle prospettive future

Mentre ormai nel panorama mondiale diverse Società e Federazioni sportive si avvalgono del lavoro e delle competenze degli **psicologi dello sport, culturalmente riconosciuti come valida risorsa integrativa nei programmi di allenamento e miglioramento della prestazione**, questo mondo appare ancora molto distante ed estraneo per numerosi colleghi e colleghe

Tuttavia il particolare periodo che stiamo vivendo ha rappresentato un vero e proprio stravolgimento per gli atleti e le atlete di tutti i livelli. Basti pensare alle incertezze che hanno circondato, e che ancora condizionano, eventi di rilevanza internazionale quali gli Europei di Calcio 2020 e i Giochi della XXXII Olimpiade di Tokyo 2020. Relativamente a quest'ultima, si tratta del primo evento olimpico dell'era moderna ad essere rinviato in "tempo di pace" e quindi per motivi non legati a conflitti, come invece era accaduto nel 1916 a Berlino, sempre a Tokyo nel 1940 e a Londra nel 1944, e per le relative Olimpiadi Invernali degli stessi anni.

Possiamo quindi immaginare come i piani di atleti, atlete e dei componenti degli staff tecnici siano stati rivoluzionati dalla necessità di riprogettare e rivalutare il programma di un intero quadriennio – diventato quinquennio – e i relativi obiettivi, che sono stati riprogrammati in un periodo, oltretutto, caratterizzato da un **enorme sconvolgimento nel modo di allenarsi, nelle relazioni con i componenti dello staff e della squadra e, non ultimo, nelle circostanze generali della vita** (infortuni, gravidanze, lutti, cambi nello staff, decisione di porre fine alla carriera, etc.).

Le conseguenze psicologiche della pandemia nel mondo sportivo

L'emergenza sanitaria ha coinvolto gran parte della popolazione. Per quanto riguarda il mondo sportivo le strutture per l'allenamento sono state temporaneamente chiuse, e gli atleti si sono visti costretti ad adattare i propri obiettivi e programmi di allenamento. Numerosi studi sembrano confermare un **aumento significativo sia del livello di stress percepito, sia degli stati psicobiosociali disfunzionali** (come, ad esempio, il sentirsi demotivati rispetto alle proprie attività di allenamento), **legati al momento di crisi che gli atleti stanno vivendo** (di Fronso *et al.*, 2020).

La situazione attuale, con le conseguenti rinunce, frustrazioni e preoccupazioni per il futuro, pone a rischio di esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta realizzazione personale sia gli atleti che gli allenatori (Santi *et al.*, 2021). **Uno dei principali rischi, come spesso accade nei periodi di crisi multidimensionale, è però quello di focalizzarsi su una ripresa operativa, tecnica ed economica, trascurando gli aspetti psicologici che possono essere considerati come secondari e di non immediata importanza.** Le ricerche ci mostrano invece come elementi identitari dell'atleta possano, al contrario, rivelarsi, per diversi aspetti, un insieme di input propulsivi da dover considerare per la ripresa globale, anche nel contesto sportivo (Costa *et. al, in press*).

Tali osservazioni ci portano a mettere in evidenza l'attuale emergente bisogno di un contributo della psicologia dello sport che va a sommarsi alle richieste e opportunità già conosciute in questo specifico ambito di intervento.

La situazione della Psicologia dello Sport in Italia

Ad oggi, nel nostro Paese, che ha il vanto di aver organizzato ed ospitato il primo Congresso Mondiale di Psicologia dello Sport a Roma nel 1965, questo servizio professionale è ancora troppo poco conosciuto, riconosciuto e, quindi, richiesto.

Nel panorama nazionale, alcune federazioni all'avanguardia sono il Settore Giovanile e Scolastico della F.I.G.C. e la F.I.T., che hanno istituzionalizzato da alcuni anni il ruolo dello psicologo dello sport all'interno delle proprie scuole, costruendo un'opportunità professionale a cui non corrisponde una reale e diffusa presenza dello psicologo. Tuttavia anche altre Federazioni possono vantare la presenza e la collaborazione di esperti in psicologia dello sport tra i membri dello staff, come docenti in corsi di formazione oppure coinvolti nella preparazione mentale di atleti di interesse nazionale, ad esempio la nazionale italiana di Rugby. Come già affermato, durante eventi sportivi di massimo livello come le olimpiadi, i mondiali di calcio o gli Slam di tennis, è facile ascoltare dichiarazioni di atleti che citano nei loro ringraziamenti, tra i membri dello staff, anche gli psicologi che li hanno accompagnati nella preparazione mentale di gare così importanti con un fondamentale lavoro messo in atto nei mesi e negli anni precedenti, ne sono esempio le parole dell'intervista recentemente rilasciata da Andrew Howe in occasione del Trofeo Perseo nella città di Rieti. In altri casi, è facile leggere titoli di giornali sensazionalistici che tendono a collegare clamorose sconfitte con "problemi di testa", di concentrazione, di motivazione, di ansia e di gestione delle emozioni, insomma con aspetti palesemente di pertinenza psicologica.

Ma allora perché è ancora così difficile parlare di psicologia dello sport e trovare spazio negli staff tecnici di squadre giovanili, scuole sportive e, spesso, anche con atleti e

squadre di livello più avanzato?

ALLA LUCE DI QUESTE OSSERVAZIONI COSA SI POTREBBE FARE PER VALORIZZARE LA FUNZIONE PSICOLOGICA E GENERARE OPPORTUNITÀ DI LAVORO PER GLI PSICOLOGI IN QUESTO AMBITO?

Continuiamo a riscontrare la necessità di promuovere e diffondere il ruolo e il valore della psicologia dello sport, sia fra i colleghi, nel tentativo di uniformare le definizioni e valorizzare la formazione, sia nei contesti sportivi siano essi giovanili, dilettantistici e professionistici.

A questo proposito i referenti istituzionali, principalmente le Federazioni e gli Enti di Promozione Sportiva, diventano il destinatario prioritario di una possibile attività di comunicazione che rappresenti e spieghi al meglio il ruolo ed i servizi specialistici erogabili.

Possiamo evidenziare tre obiettivi fondamentali da raggiungere: il primo è **rendere più diffusa la presenza dello psicologo nei contesti sportivi**, ad oggi frequentemente presente solo nei contesti top level o in ambienti particolarmente avanzati culturalmente; il secondo è **tutelare colleghi e utenza dalla proliferazione di figure diverse** che sono sempre più diffuse nell'ambito della formazione e della preparazione mentale; il terzo è **costruire un riferimento per i colleghi e le colleghe che già lavorano o vogliono affacciarsi nel mondo dello sport**.

Inoltre, come già accennato in relazione alla situazione di emergenza sanitaria, è importante monitorare la nascita di nuovi scenari e del management di crisi e ripresa nei diversi ambiti e sotto-ambiti dalla disciplina.

Nello scorso mandato ordinistico, il **Gruppo di Lavoro "Psicologia dello Sport"** dell'Ordine degli Psicologi del Lazio ha partecipato a numerosi eventi, a stretto contatto con la

cittadinanza, promuovendo la figura dello psicologo dello sport e contribuendo a fare informazione corretta e concreta sul nostro lavoro in campo, cercando di abbattere gli stereotipi collegati agli aspetti di preparazione mentale e mental coaching.

Tra i vari eventi annoveriamo il Torneo Mental Point, un vero e proprio torneo federale di tennis Under 14 in formula rodeo, della durata di tre giorni, che ha visto la partecipazione di 55 giovani tennisti e tenniste con i loro genitori e maestri. L'evento ha visto la realizzazione di laboratori e incontri in cui sperimentare alcune attività di preparazione mentale, chiedere informazioni, fugare dubbi. La sua realizzazione è stata possibile **grazie alla rete costruita** con il Comitato Regionale della Federazione Italiana Tennis e con il Circolo Canottieri Roma; inoltre tale attività ha coinvolto ben 18 colleghi che hanno deciso di mettersi in gioco per la promozione collettiva del nostro lavoro.

Cosa fare in futuro?

In questo mandato, il **Gruppo di Lavoro "Psicologia dello Sport e dell'Esercizio Fisico"** si pone l'obiettivo di contribuire all'ampliamento dello spazio attribuito agli aspetti mentali e psicologici, sia cognitivi che emotivi, affinché divenga sempre più riconosciuto in un mondo sportivo in continua **evoluzione e miglioramento**. Per farlo contiamo sulla rete dei colleghi, creando sempre maggiori spazi di confronto, aggiornamento e formazione, non sono "frontale", attraverso la realizzazione di webinar, ma anche attivamente, in incontri di intervisione, e attraverso la valorizzazione e la condivisione di progetti ed esperienze di particolare valore per i colleghi e per gli utenti.

Come AltraPsicologia, nel Lazio, abbiamo da sempre valorizzato i diversi ambiti di intervento professionale, costruendo spazi

di dialogo con i cittadini, i colleghi e le Istituzioni ed è questo un trend che continuiamo a portare avanti con orgoglio ed entusiasmo, ampliando sempre di più la nostra rete.

Bibliografia

Costa, S., Ciocca S., Santi, G., Morgilli, L., Di Gruttola, F., Montesano, C. (*in press*). Conseguenze psicologiche nel contesto sportivo italiano per emergenza Covid-19, *SdS-Scuola dello Sport*, 129, 9-13.

Costa S., Santi G., di Fronso S., Montesano C., Di Gruttola F., Ciofi E. G., L. Morgilli, M. Bertollo (2020). Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19, *Sport Sciences for Health*, 16, 609–618.

Costa, S., Morgilli, L., Bernardi, E. (2020). Tra teoria e pratica: il torneo mental point come esperienza applicata. *Psicologia dello Sport e dell'Esercizio PSE*.

di Fronso S., Costa S., Montesano C., Di Gruttola F., Ciofi E. G., Morgilli L., C. Robazza, M. Bertollo (2020). The effects of pandemic COVID-19 on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Santi, G., Quartiroli, A., Costa, S., Di Fronso, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E.G., Morgilli, L. & Bertollo M. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on coaches' perception of stress and emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology*. 601743.