



Spunti dal Convegno Nazionale di Siracusa
Movimenti del Corpo. La psicologia dello sport tra ricerca ed applicazione
Giuseppe Vercelli

L'importante convegno nazionale di Siracusa (28-30 giugno 2001) ha messo bene in evidenza come l'attività sportiva non si esaurisca in un movimento del corpo, del quale è comunque espressione e rappresentazione esemplare. Lo sport veicola messaggi che vanno molto oltre gli specifici obiettivi motori, svelando nella complessità del gesto delicate operazioni mentali, ricerca di significati personali e collettivi, produzioni simboliche che attraversano costantemente ogni evento sportivo.

Il convegno si è articolato su tre nuclei tematici ben precisi. In una prima fase si è valutato lo stato dell'arte sul contributo della psicologia in ambito sportivo. Nella seconda sono stati dibattuti gli elementi caratterizzanti la psicologia dello sport: formazione, applicazione, ricerca di nuovi modelli di intervento. Nella terza fase si è delineata la nuova realtà dello sport, tesa tra l'epos, generato dal conflitto simulato, ed il marketing, prodotto da una inevitabile commercializzazione. Lo sport è quindi valutato nella sua accezione più allargata, come esperienza di incontro, di confronto, di conoscenza, di comunicazione ed anche come importante elemento che facilita e promuove processi di interazione più ampi, anche nella direzione di una autentica integrazione culturale.

Ecco in sintesi alcuni spunti su quanto emerso dalle principali relazioni.

La prestazione sportiva ad altissimo livello. Lo psicologo dello sport è prima di tutto lo psicologo della normalità a livelli eccezionali, cioè colui in grado di servire la genialità, intesa come potenziamento di facoltà che gli individui utilizzano sempre a livelli minori.

Lo psicologo che voglia essere il facilitatore ed il mediatore dell'ottimizzazione della prestazione deve cercare la normalità invece che la patologia ed esaltarla stimolando l'intelligenza motoria dell'atleta, sapendo regolare i tempi del singolo e della squadra, favorendo quella familiarità con il compito da svolgere che ha come obiettivo l'utilizzo ottimale dell'energia. Deve avere l'umiltà di lasciarsi studiare dall'atleta prima di intervenire. Il percorso di ottimizzazione passa attraverso la massima consapevolezza di ciò che accade all'interno del proprio corpo, sapendo utilizzare saggiamente i segnali che da esso provengono per la costruzione dello stato mentale ottimale. Anche la gestione dei rapporti interpersonali deve essere allenata, ricordando che il talento motorio è fondamentale ma non definitivo per l'atleta ad altissimo livello.

Il detto antico "mens sana in corpore sano" non può essere più considerato come rapporto di causa effetto se non si tiene in considerazione l'ambiente dell'atleta e la definizione di salute come benessere fisico, psichico e sociale.

Fratello Sport, sorella Natura. Innestare la psicologia nei muscoli e portare lo sport nella prospettiva di vita della persona: solo in questo modo si potrà combattere e vincere il doping, ormai troppo diffuso per essere controllato se non con una nuova visione culturale della competizione e del movimento. La competizione non è solo un fatto di muscoli ma anche di una mente pronta, elaborazione di un processo che porta all'osservazione dei migliori atleti e dei migliori allenatori per cogliere i principi che essi utilizzano, consapevolmente o meno, per renderli percepibili ai sensi.

Mantenere la prestazione. La psicologia dello sport deve utilizzare i principi della psicologia in generale per rendere esportabili gli studi e le ricerche effettuate sui singoli atleti e sulle squadre d'élite. Lo psicologo ha il dovere di colloquiare con tutte le figure che appartengono all'ambiente dell'atleta, per avere sempre un riferimento rispetto agli antecedenti che influenzano la prestazione ottimale. Gli atleti che si mantengono ad elevati livelli per lunghi periodi paiono possedere una totale sicurezza in se stessi, una ben precisa routine pre-gara, una strutturata e funzionale esecuzione e ripetizione mentale degli schemi ed un'ottima organizzazione degli elementi di rendimento.

Leggere l'esperienza, riabilitare migliorando. Gli strumenti di indagine della psicologia dello sport permettono, con un adeguato screening psicodiagnostico, di valutare la propensione all'infortunio (accident proneness). Quando l'atleta è infortunato passa obbligatoriamente attraverso quattro fasi psicologiche nel suo periodo riabilitativo e cioè: negazione, collera, depressione ed accettazione. E' compito dello psicologo facilitare il processo di autoguarigione dell'atleta, trasformando i suoi punti di debolezza in punti di forza, allargando i confini del suo mondo tramite la sua esperienza. Gli atleti che riabilitano meglio hanno elevata motivazione interna, appoggio sociale, elevata autostima.

L'attività futura della Commissione prevede una ulteriore ricerca e sviluppo delle tematiche di competenza della psicologia dello sport con particolare attenzione a due aree principali: la prima è quella che approfondirà i temi attinenti allo sport competitivo, l'altra quella che si orienterà verso lo sport giovanile non competitivo e l'educazione sportiva come prevenzione del disagio.

E' prevista inoltre una stesura di un ipotetico profilo professionale dello psicologo dello sport e l'identificazione dei parametri di qualità per la valutazione dell'attività dello psicologo, conformemente a quanto richiesto dal Consiglio Nazionale.