



## **Lo psicologo dello sport? L'aiuto indispensabile dell'atleta e dell'allenatore moderno!**

**Paolo Dosualdo, Luca Modolo**

Lo sport contemporaneo ha scelto la strada della scienza e della tecnica per ottenere i migliori risultati possibili, con continuità e per il più lungo periodo di tempo possibile. Per raggiungere questo obiettivo è necessario che ogni allenatore sappia sviluppare il meglio di ogni atleta e, nel caso dei giochi di squadra, sappia gestire al meglio le individualità all'interno del gruppo.

Chi meglio dello psicologo dello sport può scoprire il valore delle risorse caratteriali ed emotive di ogni atleta ed indirizzare l'allenatore per meglio utilizzarle e coordinarle con quelle dei compagni di squadra o di allenamento?

La figura professionale dello psicologo dello sport può infatti porsi come punto di riferimento sia per il singolo atleta che per l'allenatore, un punto di incontro tra gli attori principali di questo spettacolo ad alta specializzazione che è lo sport professionistico moderno.

La visione tradizionale dello psicologo spesso genera delle diffidenze negli atleti che sentono la necessità di difendersi da un'ipotetica intrusione nella loro vita personale da parte di estraneo che può sembrare un po' troppo curioso o quantomeno troppo distante dalla realtà quotidiana di chi deve vincere un campionato, salvare la propria squadra dalla retrocessione, battere un record o correre per 42 km a fianco di decine e decine di concorrenti agguerriti.

Lo psicologo dello sport non è ovviamente uno psichiatra e la sua figura professionale ha poco a che fare con gli aspetti clinici ai quali troppo spesso si associa tutta la psicologia. Lo psicologo dello sport agisce ed opera professionalmente come "Counsellor", una figura di riferimento alla quale affidarsi nei momenti di crisi, ma soprattutto un professionista al quale rivolgersi quando si vuole programmare una stagione di allenamento che sappia sfruttare tutte le potenzialità della persona umana, che sappia cioè integrare al massimo le risorse fisiche con quelle mentali, facendo corrispondere la prestazione potenziale di ogni atleta con quella reale. Il futuro dello sport, o meglio, il futuro dell'atleta moderno, sempre più attento anche agli aspetti mentali oltre che fisici, passa quindi inevitabilmente attraverso la presenza seria e rassicurante, spesso oscura, ma sempre più irrinunciabile, del "Counsellor" esperto in psicologia dello sport.