



“ Psicologia del lavoro e sport: un binomio possibile.” di Chiara Mazzarino

Il mondo dello sport offre moltissimi spunti di riflessione per la psicologia e sta emergendo, in modo sempre più significativo, l'esigenza di prendere in considerazione e di soffermarsi sugli aspetti psicologici e mentali dell'attività sportiva. Sempre più spesso, infatti, si sente parlare di “capacità di concentrazione”, “attivazione”, “ansia da prestazione”, “motivazione” e, allo stesso tempo, si cominciano ad attribuire le cause di una vittoria o di una sconfitta ad aspetti che vanno al di là della semplice tecnica o tattica di gioco.

Il pensiero comune, tuttavia, porta a limitare il campo di applicazione della psicologia dello sport, solo all'atleta e all'ottimizzazione della sua prestazione.

La psicologia dello sport è, al contrario, un contenitore molto vasto, al cui interno trovano spazio diversi orientamenti e approcci. La si può pensare come rivolta allo studio del singolo atleta e al miglioramento della sua prestazione, oppure alla società e all'organizzazione che ne sta alle spalle, come pure interessata agli aspetti sociali, educativi e riabilitativi dell'attività sportiva. Le lenti con cui si possono leggere queste realtà sono, così, molteplici: coesistono diverse chiavi di lettura che cercano di apportare il contributo scientifico maggiore alla ricerca in questo campo.

Di una grande fetta di questo mondo si occupa la psicologia del lavoro che, a prima vista, potrebbe sembrare tanto lontana da tutto ciò che riguarda lo sport ma che, invece, è una delle aree della psicologia che più se ne interessa.

Qual è, allora, il punto di contatto tra la psicologia del lavoro e la psicologia dello sport?

Tentare di dare una risposta a questo quesito è l'obiettivo di questo articolo che cercherà di chiarire in che modo e con quali strumenti lo psicologo del lavoro si possa inserire in questo scenario così vasto e complesso.

Innanzitutto lo sport è caratterizzato in grandissima parte dal gioco di squadra; la struttura e la natura del gruppo-squadra, la definizione degli obiettivi, il clima, la comunicazione, le dinamiche di gruppo, la formazione, sono solo alcuni degli esempi di come, anche nello sport, ci si possa occupare di temi inerenti per lo più al mondo del lavoro. La realtà ci dimostra che, per esempio, può accadere che a causa di rapporti non troppo buoni tra compagni di squadra, di difficoltà comunicative, di una mancata coesione di gruppo, la squadra possa vivere esperienze sportive negative a danno delle sue prestazioni. Quante volte si sente parlare di squadre che, pur avendo al loro interno dei giocatori molto talentuosi singolarmente, non funzionano e non riescono a portare a casa risultati positivi. Concordiamo, quindi, che il funzionamento di una squadra sportiva passi attraverso meccanismi che vanno al di là di quelli tecnici. E di tutto ciò chi se ne occupa?

Troppo spesso si constata che gli allenatori svolgono, tra le tante funzioni, anche quella dello psicologo con una dannosa confusione dei ruoli. E' invece auspicabile una chiara definizione ed integrazione delle diverse figure professionali che lavorano con le squadre in modo tale che non ci siano sovrapposizioni e ognuno lavori per quello in cui è competente.

La squadra, però, è solo **potenzialmente** una realtà in cui lo psicologo del lavoro può mettere in pratica la sua professionalità; per ora, infatti, sono poche le squadre sportive che possono vantare di avere al loro interno uno psicologo che si occupi, nello specifico, di questi aspetti; quando questi esiste gli viene affidato il compito di motivare gli atleti, parlando con loro per aiutarli a risolvere alcune problematiche individuali, di ottimizzare le loro prestazioni ma considerandoli sempre nella loro individualità!

Se è vero che da una parte, lo *psicologo clinico* è più adeguato a lavorare col singolo atleta, dall'altra è sicuramente vero che lo *psicologo del lavoro* è più indicato per agire con le squadre e con le società. Solo poco tempo fa mi è capitato di assistere ad un seminario in cui il medico di una famosa squadra di calcio affermava che lo psicologo nelle squadre non viene molto coinvolto, forse perché queste ultime tendono a sminuire e ridicolizzare il suo intervento. Partendo dal presupposto che di questo sono sicuramente responsabili anche gli psicologi (che hanno commesso, forse, qualche errore di troppo!), bisogna però riconoscere che c'è molto su cui lavorare e che le squadre hanno bisogno di sviluppare certe loro potenzialità psicologiche insite nelle menti dei loro membri e nelle relazioni che tra loro si instaurano.

La squadra è, dunque, uno dei primi punti di contatto tra le due discipline prese in considerazione.

C'è, poi, un'altra dimensione molto importante e affascinante che è rappresentata dal campo della formazione e qui, lo psicologo del lavoro può davvero sbizzarrirsi. Possiamo suddividere quest'area in diversi livelli:

- la formazione a scopo divulgativo riguardante l'esistenza e l'importanza della psicologia dello sport;
- la formazione per le società sportive che vogliono formare i propri allenatori;

- la formazione per gli operatori dei diversi settori dello sport, dagli psicologi sportivi ai preparatori atletici.

Essendo la psicologia dello sport una disciplina ancora giovane, la formazione in questo ambito è poliedrica e l'intervento dello psicologo del lavoro è, quindi, molto ben accetto.

Al momento in Italia esistono pochi veri e propri centri di psicologia dello sport e in quei pochi la formazione consiste per lo più in corsi di perfezionamento o master, volti a fornire ai partecipanti (in questo caso allenatori o futuri psicologi dello sport) gli strumenti con i quali poter agire. In alternativa vengono proposte conferenze o seminari nei quali professori universitari, giornalisti, medici sportivi, preparatori atletici, atleti ed ex atleti analizzano temi attinenti alla psicologia dello sport.

Da un lato abbiamo, quindi, la ricerca che promuove la divulgazione dei contenuti scientifici partendo da una visione eclettica della pratica sportiva valutandone gli aspetti psicodinamici, sociali ed educativi; dall'altra abbiamo la realizzazione di corsi rivolti agli operatori organizzati dai centri di psicologia dello sport, oppure, direttamente, dalle società che vogliono formare i propri allenatori.

Quanto detto fin qui conferma il fatto che si avverta, a tutti i livelli, l'esigenza di **fare formazione, di informare e di esser informati, di educare allo sport e di essere educati dallo sport**. Dove, meglio che nel campo della formazione, lo psicologo del lavoro può portare il proprio contributo?! Il fare formazione non è qualcosa che si possa improvvisare: è consigliabile seguire un metodo, avere dei punti di riferimento chiari e precisi che conducano verso la programmazione di interventi formativi. Dietro la loro realizzazione vi sono uno studio e una ricerca che richiedono competenze precise che, troppo spesso, vengono eluse. Seguire le fasi della progettazione della formazione può aiutare a renderla più efficace, chiara e utile; altrimenti si rischia di fare dei corsi, magari anche suggestivi, ma che poi servono a ben poco. Esiste, tra l'altro, un'ampia bibliografia in proposito che, se ci si vuole cimentare in questo compito così complesso, è bene tenere presente.

Un ulteriore settore che in questo panorama occorre considerare è quello della società sportiva in cui gli atleti sono inseriti. Sappiamo che lo psicologo del lavoro e delle organizzazioni è essenzialmente uno specialista delle risorse umane sia interne che esterne alle strutture in cui opera; il suo compito è quello di occuparsi della valutazione, basandosi sulle capacità reali e potenziali dei singoli. Da questa valutazione ne conseguono le necessarie strategie di valorizzazione relative alle esigenze dell'organizzazione, alle sue finalità, alla sua capacità di realizzare gli obiettivi che si era prefissata. Queste problematiche sono direttamente connesse con i comportamenti individuali, le motivazioni, gli interessi, le speranze, gli obiettivi e i bisogni di ciascuno. Lo psicologo, dunque, interviene sull'organizzazione consapevole della sua complessità, creata dall'interazione dei singoli considerati individualmente e nel loro insieme. Dal singolo si passa così al sociale, al gruppo ai rapporti con i colleghi, con i superiori e con le altre strutture operative.

Tappe del processo di ottimizzazione delle risorse disponibili sono l'analisi della situazione organizzativa, l'analisi delle competenze che ciascuno può mettere in gioco ed infine la messa a punto e la realizzazione di strategie idonee di formazione, sensibilizzazione e comunicazione. L'interesse principale è capire e affrontare i processi di inserimento e socializzazione lavorativa come anche la natura del contratto psicologico che si instaura tra individuo e organizzazione; migliorare le modalità di coinvolgimento personale nel compito; analizzare il ruolo sociale assegnato con l'obiettivo ultimo di migliorare i rapporti tra singolo ed organizzazione.

Infine, ogni struttura non è fine a se stessa: essa opera in un contesto più ampio, quello esterno, costituito dalla concorrenza, dalla pubblicità, dal marketing, dalla comunicazione e dalla relazione con i destinatari dei propri servizi.

Qualunque società sportiva è un'organizzazione al cui interno, per riprendere il contributo di Lewin, coesistono diverse *forze* che vanno coordinate affinché l'organizzazione sia il più funzionale possibile. Generalmente le società sportive lavorano più su altri aspetti (tecnici e di marketing, per esempio) dimenticando di essere formate da persone che vivono e percepiscono la realtà in tanti modi diversi e, a volte, sviando dal perseguimento dell'unico obiettivo comune.

Le società sportive rappresentano, dunque, un'altra interessante opportunità per lo psicologo del lavoro.

Quello che è necessario tuttavia, è che lo psicologo del lavoro, sia anche formato in psicologia dello sport, esperto quindi, degli aspetti più specificatamente sportivi; questo perché il suo intervento possa essere rispettato, compreso e contestualizzato dall'utenza. Egli non può intervenire come se entrasse in una qualunque altra azienda: è bene che conosca a fondo la realtà in cui va ad operare, le differenze tra questa e le altre e le esigenze di tutte le parti in gioco. Considero, quindi, importanti, per chi voglia cimentarsi in questo campo, quei momenti formativi di cui sopra accennavo (quali corsi di perfezionamento o master in psicologia dello sport) che offrono un'importante infarinatura utile per entrare in questo mondo.

Con queste brevi riflessioni abbiamo visto che le possibilità di intervento di questa figura professionale sono molteplici, anche se ancora poco conosciute. In questo articolo ho presentato solo quelle che mi sembravano più evidenti, ma sono sicura che se ci si mettesse ad analizzare più nello specifico il mondo dello sport, ne emergerebbero altre ugualmente significative.

Queste opportunità rappresentano delle strade potenzialmente percorribili; si tratta solo di trovare il modo di scoprirle, sorretti da una adeguata formazione, da una forte passione per lo sport, una grande forza di volontà, coraggio ed entusiasmo.

“Tutti per vivere devono avere una fede. Tutti per vivere devono avere una missione. Non importa se umile o elevata, se eroica o quotidiana. Avere una missione o una fede vuol dire essere inseriti nel fiume della vita, sentirsi parte di essa, con un senso, una meta”.

“Esiste una straordinaria risorsa sociale ed individuale di cui, abitualmente non teniamo conto e che sprechiamo: l'entusiasmo. L'entusiasmo è energia, slancio, fede. È una forza trascinante che tende a ciò che è alto, a ciò che ha valore. Una potenza che spinge ad andare al di là di se stessi”