



RISULTATI DELL'INDAGINE REALIZZATA PRESSO LE FEDERAZIONI SPORTIVE DEL PIEMONTE, RIGUARDANTE LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

**INTERVENTO RICHIESTO DALLA COMMISSIONE DI PSICOLOGIA DELLO SPORT
ORDINE DEGLI PSICOLOGI DEL PIEMONTE**

Anno 2003

DOTT. GIUSEPPE VERCELLI
DOTT.SSA ALESSANDRA GIACOMAZZI

COLLABORATORI:

DOTT.SSA PAOLA BRUNO
DOTT.SSA CLAUDIA LEONI
DOTT.SSA MONICA VALLARIN

PRESUPPOSTI DELL'INDAGINE

Lo sport e il mondo che lo caratterizza sono una realtà importante, molto articolata e complessa fatta di miti, storia, campioni, atleti, squadre, manager, allenatori, allenamenti, gare, federazioni, club, interessi economici, pubblicità, ideologie, atteggiamenti, credenze, competizioni, conflitti, divertimento, vincenti, perdenti e, purtroppo, anche di doping.

Lo sport si caratterizza sempre più come un argomento di estrema attualità. Basta accendere il televisore, sfogliare un giornale o una rivista, navigare su Internet per verificare quanta attenzione viene dedicata alle varie manifestazioni, alle singole discipline, alle squadre sportive e ai personaggi che popolano il mondo dello sport.

Questo diffuso interesse ha permesso allo sport di diventare oggetto di studio come fenomeno complesso e variegato da parte di diverse discipline. Scienze e sport è un binomio che sempre più frequentemente viene chiamato in causa, infatti, i risultati sportivi vengono ormai attribuiti non solo al talento naturale, ma anche all'intervento della scienza, volta ad ottenere con l'allenamento il massimo rendimento da parte dell'atleta. Fra queste un posto di rilievo viene dedicato alla psicologia applicata allo sport.

Antonelli (1978)¹ [1] definisce la psicologia dello sport, nella sua accezione classica, come un ampio ramo della psicologia dove confluiscono diverse dottrine (psicologia, medicina, psichiatria, sociologia, pedagogia, filosofia, igiene, educazione fisica, scienze motorie, riabilitazione, ecc.) ed è pertanto un argomento di competenza multidisciplinare.

I settori della psicologia dello sport riguardano lo studio della personalità dell'atleta, i fondamenti psicologici delle capacità motorie, la preparazione alle gare, la selezione degli atleti, la psicologia del gruppo, del singolo sportivo, dell'allenamento e della competizione e nello specifico lo stato mentale della prestazione d'eccellenza.

Inoltre, in qualità di scienza applicata, può offrire un contributo notevole alla psicologia teorica. Infatti, l'ambiente e l'attività sportiva costituiscono un laboratorio ideale per lo studio dei problemi della personalità, delle motivazioni, del gruppo, e di quelli concernenti l'aggressività, il gioco, l'apprendimento motorio, la psico-fisiologia e alcune tecniche psicoterapiche e di counselling.

E' possibile delineare un profilo preciso della Psicologia dello Sport e cioè:

- L'interesse è volto allo studio del comportamento dell'uomo e ciò avviene su individui in particolari e a volte estreme condizioni fisiche ed emotive.
- Lo studio e l'applicazione è volto a sviluppare il meglio del potenziale di vita, migliorando la possibile "prestazione" delle persone. In questo senso si inserisce nel più vasto ambito della psicologia del benessere, ed il suo impegno è di tutela verso la salute sia fisica che psichica
- Studia e ricerca i risultati ottenibili da un individuo nei comportamenti entro regole generali (le varie discipline sportive) ed in assenza di regole precise, cioè secondo particolari interpretazioni soggettive.

- Considera lo sport stesso un preciso contesto di realizzazione individuale, dove poter studiare “in vitro” azioni, comportamenti, reazioni, modificazioni, come all’interno di qualunque possibile “comunità” di riferimento.

- Studia il cervello come emulatore di realtà possibili considerando lo sport e tutto ciò che ad esso è connesso, direttamente ed indirettamente.

- Studia le caratteristiche principali delle prestazioni d’eccellenza.

E’ indubbio che durante gli ultimi decenni, la psicologia dello Sport abbia riscosso un interesse crescente da parte principalmente degli atleti e di tutti coloro che in qualche modo hanno a che fare con la prestazione agonistica. Molti sportivi, professionisti e non, concordano sul fatto che i propri aspetti psicologici hanno una grande influenza sulle proprie prestazioni sportive e sempre più atleti si rivolgono agli psicologi dello sport per ottimizzarle.

Di conseguenza, ci si è domandati quanto questa crescente diffusione di interesse nei principi e nelle tecniche della psicologia dello sport coinvolgesse anche la realtà sportiva piemontese. A questo proposito si è pensato di progettare e realizzare un’indagine esplorativa interpellando le diverse Federazioni sportive del Piemonte, in quanto principali organizzazioni sportive riconosciute dal CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano).

Si è cercato di contattare tutti i comitati regionali delle Federazioni sportive presenti nel Piemonte per sottoporre ai rispettivi presidenti, o comunque ad un responsabile, un’intervista semi-strutturata riguardante aspetti della psicologia dello sport. Molti presidenti hanno accettato molto gentilmente di partecipare alla ricerca, solo pochi hanno rifiutato adducendo scuse di impegni improrogabili, mentre, alcuni non si è riusciti a rintracciarli. Questa fase dell’indagine si è rilevata la più impegnativa per le numerose difficoltà nel contattare i diversi presidenti delle federazioni sportive e nello stabilire insieme un possibile incontro.

In definitiva, le Federazioni che hanno partecipato alla ricerca sono 28: arrampicata sportiva; atletica leggera; baseball e softball; bocce; caccia; canottaggio; ciclistica; ginnastica; gioco calcio (sezione giovanile); golf; hitball; hockey e pattinaggio; motociclistica; nuoto; pallapugno; pallavolo; pentathlon moderno; pesca sportiva e sport subacquei; pugilato; sci nautico; sport di ghiaccio; sport invernali; squash; tennis; tiro con l’arco; volo libero; cricket; rugby.

Tuttavia le interviste risultano essere 29 in quanto si è ritenuto opportuno intervistare, oltre al presidente della Federazione Ginnastica, anche la responsabile tecnica in merito alla sua notevole esperienza in quest’ambito.

Inoltre, bisogna segnalare che la Federazione di Squash contattata non è stata ancora riconosciuta dal CONI, anche se attualmente risulta avere come tesserati tutti gli atleti che precedentemente facevano riferimento alla federazione ufficiale la quale però è stata commissariata e in questo momento non ha iscritti. Anche la Federazione di Hitball, poiché è stata costituita di recente, non è ancora stata riconosciuta dal CONI.

RISULTATI

L’analisi qualitativa delle interviste ha messo in evidenza un dato molto significativo in linea con i presupposti: tutti i partecipanti all’indagine hanno ritenuto fondamentale l’influenza dello stato mentale dell’atleta sulla propria prestazione agonistica. Sembra quindi diffusa l’idea che la performance d’eccellenza non sia più solo una questione di qualità fisiche, ma anche di caratteristiche mentali, e che, nell’agonismo di alti livelli, l’attenzione per gli aspetti psicologici possa essere considerata ciò che permette di fare il salto di qualità. Di seguito vengono riportate alcune delle risposte più significative.

Presidente della Federazione di baseball e softball: “Penso che lo stato mentale dell’atleta sia basilare al fine della prestazione, soprattutto in questo sport che richiede concentrazione prolungata e che è caratterizzato sia da aspetti tipici degli sport individuali (per es. quando l’atleta è in battuta) che degli sport di squadra (quando la squadra è in difesa)”.

Presidente della Federazione di Canottaggio: “Ritengo, per esperienza personale, che lo stato mentale di un’atleta è fondamentale: l’atleta deve avere costanza, capacità di lavorare in gruppo e di sostenere lo stress pre-gara e di gara”.

Presidente della Federazione di Golf: “Il golf è uno sport altamente psicologico le cui competizioni sono lunghe e i minuti effettivi di gioco invece sono pochi. In questo sport è importante la precisione, la valutazione di tutti i numerosi aspetti o elementi esterni, la concentrazione, il focus attentivo. Inoltre, al fine della prestazione è importante saper gestire l’emotività e l’eventuale errore”.

Presidente della Federazione di Pallapugno: “Lo stato mentale dell’atleta è molto importante soprattutto per chi svolge il ruolo di battitore. La partita è sostanzialmente un confronto fisico tecnico e psicologico fra i due battitori delle squadre. A volte diventa fondamentale l’approccio psicologico fra i due giocatori al fine della vittoria. Tuttavia è importante anche il sostegno tecnico, fisico, ma soprattutto psicologico che i compagni della squadra riescono a trasmettere al battitore. Molto spesso le partite si giocano nella prima fase proprio perché ci può essere un crollo tecnico, fisico e psicologico da parte di una delle due squadre. Oppure ci può essere un rilassamento da parte della squadra vincente o un’incapacità di quella perdente di reagire ai primi segnali di sconfitta”.

Presidente della Federazione di Tennis: “Penso che lo stato mentale di un tennista sia essenziale al fine della sua prestazione. Per un tennista è importante la tranquillità, la capacità di non farsi prendere dalla tensione e dall’ansia e la capacità di mantenere la concentrazione fino alla fine della partita”.

Presidente della Federazione di Tiro con l’Arco: “Sicuramente sì, soprattutto in uno sport come il tiro con l’arco, che è caratterizzato da precisione, concentrazione e stabilità emotiva. Inoltre, la gara dura un giorno intero, quindi è molto lunga”.

Responsabile della Federazione di Volo Libero: “In questo sport è molto più importante l’impegno mentale che quello fisico. E’ importante la tranquillità, il rilassamento, il controllo delle reazioni, perché è una condizione inusuale, lontana dal terreno e in un elemento non abituale quale è l’aria. E’ importante saper gestire la tensione nervosa”.

Presidente della Federazione di Rugby: “Nello sport del rugby è importante che la squadra riesca e trasmettere paura e pressione agli avversari, riesca a soggiogare mentalmente l’avversario”.

La seconda domanda mette in evidenza come, sebbene ci sia molto interesse nei confronti della Psicologia dello Sport, la maggior parte dei partecipanti alla ricerca non ha ancora conoscenze approfondite dei principi e delle tecniche fondamentali di questa disciplina. Alcuni hanno solo una conoscenza superficiale in seguito a letture sporadiche, mentre pochi hanno partecipato a corsi informativi o universitari. Forse sarebbe importante svolgere un’azione più incisiva di diffusione degli aspetti principali della psicologia dello sport in specifico, con lo scopo di migliorarne la comprensione e di smentire eventuali stereotipi negativi.

E’ stato possibile inoltre verificare quanto questo ambito di studio sia diventato estremamente importante per tutti coloro che si occupano di sport ed in particolare di prestazione ad alto livello. E’ evidente che iniziative di diffusione delle conoscenze di questa area della psicologia sarebbero accolte positivamente.

Tra le Federazioni interpellate, sono poche quelle che fanno ricorso alla professionalità degli psicologi dello sport, e fra queste merita un posto di primo piano la Federazione di Calcio Giovanile nella quale sono presenti tre psicologi che collaborano con i responsabili della federazione e che intervengono qualora le società lo richiedano.

Alcuni presidenti di federazione hanno risposto a questa domanda dichiarando che lo psicologo dello sport viene richiesto per supportare le squadre di livello nazionale, e auspicando che questa disposizione venga allargata anche a quelle di livello regionale. Le squadre nazionali che ricorrono all’intervento di un professionista sono: baseball e softball, canottaggio, ciclismo, ginnastica, golf, motociclismo, pentathlon, pattinaggio artistico e tiro con l’arco.

La maggior parte degli intervistati ha affermato che questa funzione viene svolta ancora dai genitori e dai tecnici o allenatori degli atleti, i quali non hanno sicuramente le competenze necessarie per ricoprire questo ruolo.

Un aspetto molto positivo è la frequente presenza di moduli di psicologia nei corsi per i tecnici e gli istruttori.

Risultano numerosi i ruoli che potrebbero essere assunti dagli psicologi dello sport all’interno delle diverse federazioni, e di seguito ne vengono riportati i principali.

- Compiere un’assessment degli atleti per evidenziare quali avrebbero bisogno di sostegno da parte di un professionista.
- Nel settore giovanile deve essere soprattutto di sostegno per il tecnico, in quanto la figura di riferimento per i giovani deve essere solo una.
- Promuovere lo sport inteso come facilitatore di crescita ed educazione
- Per i professionisti lo psicologo dovrebbe incrementare la sicurezza, l’autostima, la tranquillità, la capacità di controllare l’ansia, la fiducia in sé stessi, il benessere psicofisico, la capacità di gestire la competizione e di elaborarla successivamente, l’abitudine agli stimoli, la capacità di resistenza alla fatica, la capacità di mantenere la concentrazione per tutta la durata della competizione.
- Di sostegno all’atleta e alla squadra.
- Per la gestione del gruppo palestra e delle dinamiche dello spogliatoio.
- Dare indicazioni utili ai tecnici.
- Far comprendere agli atleti che con il doping si rovinano la vita.

- La presenza dovrebbe essere continuativa, dovrebbe inserirsi nel gruppo atleti e nell'équipe dei tecnici, allenatori, medici e fisioterapisti.
- Mediatore con i genitori, con i tecnici, e con i dirigenti.
- Organizzare convegni e corsi informativi.

Le principali modalità con le quali risulta essere possibile instaurare una collaborazione tra le diverse federazioni sportive e professionisti di questo settore sono:

- attraverso corsi o convegni informativi;
- collaborazioni con le società sportive;
- attraverso una collaborazione con la squadra nazionale;
- collaborazione di supporto per i tecnici;
- attraverso partecipazioni ai raduni.

Questo elenco mette in evidenza che non solo le tematiche in esame sono diventate importanti, ma che esiste la possibilità concreta per gli psicologi dello sport di poter collaborare con alcune federazioni.

Un dato molto rilevante è che tutti ritengono di fondamentale importanza interventi di cultura sportiva in ambito educativo-psicologico, in particolare indirizzati ai tecnici, ai genitori (per spiegare loro quali potrebbero essere le caratteristiche e gli eventuali problemi di un'atleta che pratica sport), a tutti coloro che girano intorno ai ragazzi più giovani, agli arbitri, agli allenatori, e anche ai dirigenti, i quali in questo modo potrebbero prendere delle decisioni più efficaci per la squadra.

Interventi di questo tipo sono già stati organizzati da alcune federazioni, in particolare è da rilevare l'impegno della Federazione Calcio Giovanile per promuovere lo sport nelle scuole, ma soprattutto nelle carceri attraverso un progetto chiamato "Pallone Speranza".

Dall'ultima domanda dell'intervista è possibile rilevare un dato di fondamentale importanza: quasi tutti i presidenti delle federazioni sarebbero disposti a investire in questo ambito, ma allo stesso tempo dichiarano che purtroppo le risorse disponibili non sono sufficienti.