



Area di pratica professionale

PSICOLOGIA DELLO SPORT

Lo Psicologo dello sport

Classificazione EUROPSY

Other (con denominazione specifica)

1.DENOMINAZIONE E DESCRIZIONE SINTETICA DELL'AREA DI PRATICA PROFESSIONALE

La psicologia dello sport studia i processi cognitivi, emotivi e comportamentali connessi con le prestazioni degli atleti e delle squadre nel contesto sportivo, l'esercizio fisico e la partecipazione ad attività sportive. La psicologia dello sport, pur essendo in Italia una disciplina relativamente giovane, si è rapidamente differenziata in una serie di campi di indagine e di applicazione. Una distinzione da tenere presente riguarda gli obiettivi a cui si rivolge la ricerca e l'intervento dello psicologo dello sport. Ciò significa, ad esempio, che alcuni psicologi caratterizzano la loro attività per il fatto che lavorano a contatto con atleti o squadre di alto livello, con l'obiettivo di sviluppare e applicare tecniche che permettano di massimizzare le probabilità dell'atleta e/o della squadra di raggiungere il proprio obiettivo agonistico. Le aree principali di ricerca si focalizzano, ad esempio: sulle relazioni tra percezioni, rappresentazioni e condotte motorie; sui fattori intrapersonali, interpersonali, motivazionali e situazionali che influenzano le prestazioni individuali e di gruppo; sulle tecniche più efficaci per la preparazione mentale alla competizione; sulle caratteristiche della prestazione sportiva ottimale; sui processi di miglioramento delle

convinzioni di efficacia personale e collettiva; sulla definizione degli obiettivi (*goal setting*); sulle tecniche di autoregolazione psicofisiologica e cognitiva; sullo studio dei processi attentivi in relazione alle diverse richieste delle differenti discipline sportive; sulla tolleranza al dolore nelle attività competitive; sull'apprendimento e l'applicazione di competenze psicomotorie e psicosociali in differenti tipi di attività fisica e sportiva; sulle dinamiche di gruppo e la leadership negli sport di squadra; sulla relazione tra attività psicofisica e motoria e sviluppo personale e benessere psicologico; sulle differenze individuali nelle attività sportive; sul ruolo e funzioni del coaching sportivo, ecc. Inoltre, specialmente negli ultimi anni, gli psicologi dello sport hanno attinto a numerosi contributi derivanti dalla psicologia delle organizzazioni, inquadrando in un contesto più ampio la prestazione dell'atleta di alto livello.

Sul piano professionale, oltre al sostegno psicologico per il conseguimento delle prestazioni ottimali degli atleti e all'incremento del loro benessere psicofisico, la psicologia dello sport rivolge la propria attenzione a quegli aspetti legati alla pratica sportiva che non sono direttamente mirati al conseguimento di un obiettivo agonistico, ma alla relazione tra pratica sportiva e miglioramento della qualità della vita nelle diverse fasi dello sviluppo, dall'infanzia, all'adolescenza, alla giovinezza, all'età adulta e senile **(1)**. In tale prospettiva vengono assunti i contributi di discipline e metodi di studio differenti: da quelli tipici della psicologia generale a quelli legati alla psicologia dello sviluppo, da quelli legati alla psicologia clinica a quelli legati alla psicologia sociale ed applicata. Gli argomenti trattati spaziano dagli effetti dell'attività fisica sulla salute fisica e sul benessere psicologico, sul sonno e sui processi cognitivi (*es. efficienza mentale, tempi di reazione*) alla reattività psicofisiologica allo stress, dalla percezione dello sforzo, al concetto di Sé fisico, dai disturbi alimentari psicogeni, all'eccesso di esercizio fisico e al doping.

Le modalità di esercizio professionale più frequenti comprendono: l'assessment della personalità dell'atleta, della sua stabilità emotiva, della sua capacità di resistenza alle frustrazioni e allo stress, del suo mondo relazionale; l'applicazione di buone pratiche di mental training e di rilassamento (*come il training autogeno o il biofeedback*), finalizzate

(1) Questo aspetto si è sviluppato parallelamente al riconoscimento da parte di autorevoli organismi ed istituzioni sanitarie dell'importanza dell'esercizio fisico ai fini della promozione e del mantenimento della salute. In questo contesto rilevante conoscere i fattori che ostacolano la partecipazione o limitano l'adesione protratta ai programmi di esercizio, dal momento che i tassi di abbandono precoce sono quanto mai rilevanti e il più delle volte pregiudicano l'ottenimento di reali benefici salutistici.

anche all'aumento dell'attenzione e della concentrazione con tecniche, ad esempio, di self-talk o di imagery e simulazione; gli interventi di natura clinica su disordini emotivi, decrementi motivazionali e distorsioni percettive rispetto ai risultati desiderati; la riabilitazione psicomotoria e il reinserimento dopo infortuni sportivi; i possibili interventi di supporto nei vari periodi di transizione di carriera della vita di un atleta; la diagnosi e l'intervento in presenza di disturbi alimentari, disturbi del sonno e abuso di sostanze; le tecniche di counselling per aiutare gli atleti a gestire i fattori cognitivi ed emotivi che influenzano le prestazioni; la formazione psicologica di sportivi, insegnanti, dirigenti, tecnici e istruttori di specifici tipi di sport; la promozione di principi etici nello svolgimento di attività sportive.

Lo psicologo dello sport interviene non solo a livello individuale, ma considera il gruppo (*la squadra*) come oggetto della sua azione facilitando le interazioni e comunicazioni efficaci, la cooperazione e la consapevolezza dei differenti ruoli e delle regole del gruppo e stimolando la coesione, il senso di appartenenza e la concentrazione sugli obiettivi comuni. Anche le problematiche organizzative e di gestione manageriale delle attività sportive e dei gruppi sportivi (*ad esempio, nell'ambito di centri sportivi di ampie dimensioni*) rappresentano un campo di intervento dello psicologo dello sport, che offre la sua expertise soprattutto nel coordinamento e nella facilitazione delle relazioni tra gruppi, nella progettazione di modelli di funzionamento organizzativo efficace e nella consulenza manageriale. La Psicologia dello sport richiede approcci interdisciplinari rispetto sia ad altre branche della psicologia (*psicologia cognitiva, psicofisiologia, neuropsicologia, psicologia clinica, psicologia dello sviluppo, psicologia sociale, psicologia applicata e delle organizzazioni, ecc.*) sia alle scienze dello sport e del movimento come la fisiologia, alla medicina dello sport, alle scienze dell'educazione. Nel loro lavoro professionale gli psicologi dello sport collaborano con allenatori, staff tecnici, dirigenti di società sportive, studenti e insegnanti di scuole primarie e secondarie, genitori, studenti e operatori di organizzazioni sportive universitarie.

2. INDICAZIONE DELLE PRINCIPALI DISCIPLINE PSICOLOGICHE UNIVERSITARIE COINVOLTE

Ricomprende discipline che hanno denominazioni diverse, raggruppate, in ragione del carattere interdisciplinare dei temi affrontati, in differenti settori concorsuali e disciplinari: 11/E1, Psicologia generale, psicobiologia e psicometria (*M-PSI/01 Psicologia generale, M-*

PSI/02 Psicobiologia), 11/E2 (M-PSI/04), 11/E3 Psicologia sociale, del lavoro e delle organizzazioni (M-PSI/05, Psicologia sociale, M-PSI/06, Psicologia del lavoro e delle organizzazioni). Ci si riferisce come esempio:

PSICOLOGIA DELLO SPORT

3. DENOMINAZIONE IN USO DELLO PSICOLOGO OPERANTE NELL'AREA

Psicologo dello sport (*Sport Psychologist*).

4. TIPOLOGIE DI FUNZIONI E ATTIVITÀ PROFESSIONALI CARATTERISTICHE

- a)** Assessment delle caratteristiche psicofisiche, motivazionali e di personalità degli sportivi e monitoraggio delle loro prestazioni.
- b)** Analisi e valutazione delle interazioni e delle dinamiche socio - affettive nei gruppi e nelle squadre sportive.
- c)** Selezione o costruzione, adattamento e standardizzazione, somministrazione e interpretazione di strumenti di indagine psicologica funzionali alla sintesi psicodiagnostica (*test, inventari e questionari su abilità cognitive, interessi, motivazioni, personalità, atteggiamenti, interazioni di gruppo e sociali, sindromi patologiche, idoneità psicologica a specifici compiti e condizioni, ecc.*).
- d)** Training individuale per l'incremento di abilità cognitive (*attenzione, concentrazione, ecc.*) coinvolte nelle prestazioni.
- e)** Consulenza individuale e di gruppo nell'allenamento e preparazione alla gara per migliorare l'apprendimento delle tecniche relative alle singole discipline sportive e affrontare le loro specifiche domande psicologiche.
- f)** Counselling per lo sviluppo di strategie atte a superare le difficoltà nella competizione e migliorare le performances mediante la definizione degli obiettivi, la visualizzazione dell'esecuzione motoria corretta dell'attività da eseguire o di parte di essa (*imagery*), le tecniche di rilassamento, l'autoanalisi delle prestazioni.
- g)** Counselling agli atleti per acquisire strategie mentali adatte a superare battute d'arresto psicofisiche, motivazionali ed emotive, gestire situazioni di stress, ottimizzare il recupero post-infortunio, migliorare la percezione di auto - efficacia.
- h)** Assistenza agli istruttori e allenatori per potenziare la coesione di squadra, le funzioni di leadership e le comunicazioni infragruppo e per facilitare l'esperienza di formazione sportiva per giovani atleti in centri residenziali e convitti.

- i)** Consulenza psicosociale e organizzativa per il management delle attività nell'ambito di società sportive, di centri specialistici delle federazioni sportive, di grandi impianti sportivi.
- l)** Promozione delle attività sportive per varie categorie di persone (*bambini, adolescenti, giovani, adulti, anziani*) che possono trarre dall'esercizio fisico miglioramenti delle loro condizioni di salute fisica e mentale.
- m)** Formazione psicologica di base e sensibilizzazione verso lo sport di insegnanti, educatori, operatori dei servizi, ecc..
- n)** Progettazione, realizzazione e valutazione di programmi di esercizio fisico e di educazione sportiva per migliorare lo stato di benessere di specifiche categorie di persone (*bambini, adolescenti, giovani, adulti, anziani*) e in vari contesti educativi, scolastici, organizzazioni di lavoro e sociali.
- o)** Progettazione e realizzazione di ricerche valutative e di indagini sui fattori psicofisici, motivazionali, relazionali che influenzano la prestazione, la persistenza dell'impegno nelle attività, lo sviluppo delle abilità psicomotorie.
- p)** Attività di sperimentazione e didattica nell'ambito delle specifiche competenze caratterizzanti il settore e ai sensi della L.56/1989.

5. PRINCIPALI CONTESTI LAVORATIVI E SETTORI DI INTERVENTO

Lo psicologo dello sport è un laureato magistrale, abilitato dall'Esame di stato all'esercizio della professione, iscritto all'Albo degli psicologi nella sezione A, capace di operare in completa autonomia professionale.

Si inserisce nel mercato occupazionale in differenti contesti operativi connessi: con la scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado per programmi di educazione sportiva; con i servizi per l'infanzia e l'adolescenza degli Enti locali e i servizi socio-sanitari delle ASL per sviluppo di politiche di promozione dello sport praticato dai cittadini delle varie classi d'età e nel monitorare sul territorio l'impatto di questi interventi; con le associazioni sportive universitarie.

Opera in genere come libero professionista singolo o nell'ambito di società di consulenza pluridisciplinare che offrono servizi psicologici: a società professionistiche delle varie specialità sportive, ai settori giovanili delle varie federazioni sportive, a singoli atleti, ai frequentanti palestre, centri e società di fitness, centri ludico - sportivi di strutture turistico - alberghiere, centri socio-pedagogici di Enti pubblici e privati, impianti sportivi in cui sono svolte attività motorie o di recupero della efficienza psico-fisica, motoria e sportiva. Gli

utenti principali delle varie attività svolte dallo psicologo dello sport sono: gli atleti, gli allenatori e lo staff tecnico, i dirigenti di società sportive, gli animatori e gli istruttori di centri educativi e rieducativi, gli insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado, i genitori, gli studenti (*dei vari livelli scolastici compresa l'Università*), i singoli cittadini partecipanti ad attività fisico-motorie.

Può operare inoltre come ricercatore in centri studi e ricerche pubblici e privati e presso l'università.

6. PERCORSI FORMATIVI DI BASE PER ACCEDERE ALL'AREA PROFESSIONALE

Laurea Magistrale LM/51 Psicologia (*o lauree equivalenti dell'ordinamento previgente*).

7. INDICAZIONI PER L'ACCESSO ALL'AREA PROFESSIONALE

Non ci sono prescrizioni di attività formative post- lauream. Tuttavia l'inserimento nella professione di Psicologo dello sport risulta sostenuto dal completamento della formazione di base (*Laurea Magistrale*) con il tirocinio professionale svolto nelle aree professionali tipiche della psicofisiologia, della psicologia clinica, dell'educazione, sociale e delle organizzazioni. Data la specificità dei compiti professionali di chi opera nel sistema sportivo e dell'educazione fisica la partecipazione a Corsi di Alta formazione o Master Universitari nello stesso ambito risulta particolarmente indicata.

8. PRINCIPALI SOCIETÀ/ASSOCIAZIONI SCIENTIFICHE E PROFESSIONALI NAZIONALI E INTERNAZIONALI NELL'AREA

AIPS, Associazione Italiana Psicologia dello Sport

<http://www.aipsweb.it/classic/>

Centro Interuniversitario Mind in Sport Team

<http://www.psicologia-uniroma4.it/mist/mist.htm>

SIPSIS, Società Italiana di Psicologia dello Sport

<http://www.societaitalianapsicologiasport.it/>

SPOPSAM, Società Professionale Operatori in Psicologia dello Sport e delle Attività Motorie

<http://www.psicosportprofessionale.eu/>

AAASP, The Association for the Advancement of Applied Sport Psychology

<http://www.aaasponline.org/index.php>

AASP, Association for Applied Sport Psychology

<http://www.appliedsportpsych.org/pubs>

APA, Exercise & Sport Psychology, Division 47

<http://www.apadivisions.org/division-47/index.aspx>

ENYSSP, European Network Young Specialists of Sport Psychology

www.enyssp.org

FEPSAC, European Federation of Sport Psychology

<http://www.fepsac.com/>

IAAP, Division 12 Sport Psychology

<http://www.iaapsy.org/division12/index.php?page=links>

IFAPA, International Federation of Adapted Physical Activity

<http://www.ifapa.biz/>

ISMTE, International Society for Mental Training and Excellence

www.coach.ca/ismte/

ISSP, International Society of Sport Psychology

<http://www.issponline.org/>

9. BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE DI RIFERIMENTO

9.1. ESEMPI DI PROFILI PROFESSIONALI CONNESSI AL LAVORO DELLO PSICOLOGO

DELLO SPORT TRATTI DAL DOT- DICTIONARY OF OCCUPATIONAL TITLES (USA)

Instructors, Coaches, Sports and Physical

Training

<http://www.occupationalinfo.org/onet/31321.html>

Instructor, physical education

<http://www.occupationalinfo.org/09/099224010.html>

Athletic Trainers

<http://www.occupationalinfo.org/onet/34058b.html>

Instructor, physical

(amusement, education)

<http://www.occupationalinfo.org/15/153227014.html>

Exercise Physiologists

<http://www.occupationalinfo.org/onet/32399a.html>

Physical Therapist

(education; medical service)

<http://www.occupationalinfo.org/07/076121014.html>

Corrective Therapists

<http://www.occupationalinfo.org/onet/32311b.html>

Educational Psychologist

<http://www.occupationalinfo.org/04/045067010.html>

Counseling Psychologist

<http://www.occupationalinfo.org/04/045107026.html>

9.2. ALCUNI TESTI ITALIANI INTRODUTTIVI E DI BASE

Antonelli F., Salvini A., (1987), *Psicologia dello sport*, Roma, Lombardo Editrice.

Butler R.J. (1998), *Psicologia e attività sportiva. Guida pratica per migliorare la prestazione*, Roma, Il pensiero scientifico.

Cei A., (1998), *Psicologia dello sport*, Bologna, Il Mulino.

Giovannini D., Savoia L.,(2002), *Psicologia dello sport*, Roma, Carocci.

Guicciardi M. (a cura di) (2003) *Psicologia dello sport. Metodi e tecniche di ricerca*, Milano, Guerini Scientifica.

Lucidi F., (a cura di) (2011), *Sportivamente: Temi di Psicologia dello Sport*, Roma, Led

Muzio M., (2004), *Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici alla applicazione sul campo*, Milano, Franco Angeli.

Salvini A., Tarantini F., (1989), *Mente e azione motoria*, Roma, Borla.

Spinelli D. (a cura di) (2002), *Psicologia dello sport e del movimento umano*, Bologna, Zanichelli.

9.3 SITI

Sito di informazioni psicologiche con una sezione sport psychology

www.psychwww.com

Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology

www.scapps.org

Centro di Psicologia dello Sport, Facoltà di Scienze Motorie di Torino

<http://www.psykosport.com/>

Australian Institute of Sport

www.ais.org.au/psychology/

College of Sport Psychologists (Australia)

www.psychsociety.com

German Association of Sport Psychology

www.uni-leipzig.de/%7Easp/english/index.html

NASPSPA, North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity

www.naspspa.org

Social Psychology Network

<http://www.socialpsychology.org/develop.htm>

(sito dedicato a tematiche di psicologia dello sviluppo, dell'adolescenza con numerosi link a società scientifiche)

School Psychology Resources on line

<http://www.schoolpsychology.net>

(sito dedicato a disturbi apprendimento, ADHD, assessment psicologico e comportamentale funzionale, adolescenza, benessere psicologico, ecc.).

9.4. PRINCIPALI RIVISTE INTERNAZIONALI IN LINGUA INGLESE NELL'AMBITO DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

1. *ACSM's Health and Fitness Journal*
2. *Adapted Physical Activity Quarterly*
3. *American Board of Sport Psychology Journal*
4. *Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology*
5. *Behaviour Modification*
6. *British Journal of Health Psychology*
7. *British Journal of Sport Medicine*
8. *European Journal for Sport and Society*
9. *European Journal of Sport Science*
10. *European Sport Management Quarterly*
11. *Frontiers in Movement Science and Sport Psychology*
12. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*
13. *Health Psychology*
14. *Human Movement Science*
15. *International Journal of Performance Analysis in Sport*
16. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*
17. *International Journal of Sport Psychology*
18. *International Journal of Sports Science & Coaching*
19. *International Review of Sport & Exercise Psychology*
20. *International Review for the Sociology of Sport*
21. *Journal of Applied Social Psychology*
22. *Journal of Clinical Sport Psychology*
23. *Journal of Contemporary Athletics*
24. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*
25. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*
26. *Journal of Psychophysiology*
27. *Journal of Sport & Exercise Psychology*,
28. *Journal of Sport and Social Issues*
29. *Journal of Sport Psychology*
30. *Journal of Sport Psychology in Action*
31. *Journal of Sport Sciences*
32. *Medicine & Science in Sports and Exercise*
33. *Mental Health & Physical Activity*
34. *Motor Control*

35. *Personality and Social Psychology Bulletin*
 36. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health*
 37. *Physical Education & Sport Pedagogy*
 38. *Psychology of Sport and Exercise*
 39. *Research Quarterly for Exercise and Sport*
 40. *Small Group Research*
 41. *Sociology of Sport Journal*
 42. *Special Education*
 43. *Sport and Exercise Psychology: Topics in Applied Psychology*
 44. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*
 45. *Sport Management Education Journal*
 46. *The Journal of Applied Sport Psychology*
 47. *The Online Journal of Sport Psychology*
 48. *The School Psychologist*
 49. *The Sport Psychologist*
-

Si ringrazia per il contributo di validazione:

Prof. Fabio Lucidi, Roma