

Master in Psicologia dello Sport
Psymedisport

*“A tutto campo: la psicologia dello sport nei
differenti ambiti di applicazione.
Esperienze sul territorio ligure”*

Allieva: Tamara Mesemi

Docente: Dott.ssa Marina Gerin Birsa

Indice

Nota introduttiva

1. Psicologia e Sport: credenze e percezioni in ambito territoriale

2. Il Gruppo Istituzionale “Psicologia e Sport”: obiettivi costitutivi e di lavoro futuri

3. Esempi di intervento e ipotesi di lavoro del Centro LiberaMente

Nota conclusiva

Bibliografia

Nota introduttiva

Alla luce della recente, e tuttora in corso, esperienza di co-coordinatore di un Gruppo di Lavoro di Psicologia dello Sport, costituito dall'Ordine Professionale degli Psicologi della Liguria, congiuntamente alle conoscenze acquisite nel Master in Psicologia dello Sport organizzato dall'Associazione Psymedisport e alla pratica privata che svolgo, in qualità di psicologa psicoterapeuta, al Centro LiberaMente di Genova,, la breve dissertazione che seguirà ha l'intento, per niente esaustivo, di riflettere sull'importanza della psicologia in ambito sportivo e su ipotesi di intervento specifico su aspetti non necessariamente legati all'esclusivo rapporto con l'atleta e con il potenziamento delle sue prestazioni sportive.

Il tentativo sarà quello di porre lo sguardo sulla possibilità di lavorare ed intervenire, in ambito psicologico, su dimensioni che tengano presente l'aspetto olistico della persona impegnata, a differenti livelli, in attività sportive agonistiche e non, e del particolare e specifico contesto in cui è inserita.

La premessa è proprio quella di tentare di ridefinire la credenza comune, soprattutto per ciò che concerne il territorio sportivo ligure, che l'esperto in psicologia dello sport sia una figura che si adoperi in senso strettamente inerente all'allenamento mentale del possibile promettente atleta o squadra, e che la psicologia dello sport sia una disciplina esclusiva ed accessibile solo a pochi.

In realtà le domande stesse delle figure coinvolte, a vario titolo, nei contesti sportivi, sovente riguardano situazioni che esulano dalla preparazione mentale agonistica specifica o che, perlomeno, possono sicuramente completarla contribuendo alla co-creazione di un contesto favorevole alla promozione della sana pratica sportiva a tutti i livelli..

1. Psicologia e Sport: credenze e percezioni in ambito territoriale

La Liguria e i suoi abitanti sono caratterizzati da curiosità ed ambivalenza. Da sempre letterati, poeti, artisti, sociologi, etc. ne hanno descritto le forti contraddizioni: terra ricca e produttiva ma al contempo arida e rocciosa, silente e tranquilla nell'entroterra e frenetica nella vita cittadina, aperta alla cultura e alle arti ma insolitamente resistente ai cambiamenti ed alle innovazioni.

Tali contraddizioni culturali si ritrovano altresì nelle pratiche professionali e nei movimenti promossi a favore di una o l'altra iniziativa.

In questo contesto socio-culturale, ancorato alla lunga tradizione storica e artistica genovese ma altresì timoroso verso il futuro e i cambiamenti, operare al fine di promuovere l'utilizzo delle conoscenze sulla psicologia in ambito sportivo non è impresa semplice.

Le società sportive, dilettantistiche e non, nonché le associazioni ludico-sportive che si occupano di attività fisica, rispecchiano, per habitus e organizzazioni interne, i miti culturali liguri. Non è frequente trovare società interessate ad aprire i propri orizzonti formativi al di là dell'insegnamento di tecniche più o meno precise sull'educazione fisica o su movimenti specifici alle varie discipline sportive. L'ambito della mente, dell'animo, dell'emotività passa talvolta in secondo piano, in nome di un'esaltazione dell'allenamento fisico e prestazionale, sia in ambito di discipline dedicate agli adulti, sia per ciò che concerne l'insegnamento dello sport ai bambini.

Per esempio mi sono sempre interrogata sull'insegnamento dell'educazione fisica a scuola, sulle motivazioni istituzionali che portano a privilegiare sicuramente l'allenamento fisico a quello mentale e agli esercizi che permettono di "allenare l'animo".

Penso che la pratica sportiva possa ben rappresentare la dimensione olistica dell'individuo, in quanto può valorizzare ogni aspetto dell'individuo, fisico, mentale, psicologico, emotivo, relazionale.

La sfida che si vorrebbe tentare in Liguria, attraverso la costituzione del Gruppo di Lavoro "Psicologia e Sport" dell'Ordine degli Psicologi della Liguria, nonché le iniziative promosse dal Centro in cui lavoro come psicologa, è rappresentata dal tentativo di dare avvio ad un cambiamento epistemologico sulla cultura alla pratica sportiva che non preveda esclusivamente la promozione delle competenze psicologiche per l'allenamento mentale dell'atleta ma che offra l'opportunità a chi opera, a vario titolo in ambito sportivo, di apprendere che la psicologia può essere a servizio di tante situazioni complesse, può affrontare così come sensibilizzare, educare, prevenire, ed inoltre trasmettere ai giovani ed ai loro educatori i valori dell'importanza del connettere psiche e corpo per stare bene, per godere appieno delle proprie potenzialità in ogni contesto di vita, per sentirsi riferiti in una cornice accuditiva e formativa propria ad ogni società educante progredita.

2. Il Gruppo Istituzionale “Psicologia e Sport”: obiettivi costitutivi e di lavoro futuri

Dall’inizio dell’anno attuale ho la fortuna di coordinare, insieme ad un illustre collega, Dott. Eugenio De Gregorio, un gruppo di lavoro in psicologia dello sport, attivato dall’Ordine Regionale degli Psicologi.

Il Gruppo è costituito da una decina di membri psicologi che operano da tempo in campo sportivo. Alcuni colleghi hanno seguito da vicino atleti professionisti, soprattutto in ambito calcistico e degli sport invernali e, raccontando la loro esperienza e condividendo problemi, pensieri e riflessioni su ampliamenti e nuove prospettive di operato, si è giunti insieme alla definizione di alcuni punti essenziali da porre come oggetto del nostro lavoro:

- ❖ l’importanza della divulgazione e della sensibilizzazione circa le tematiche psicologiche in ambito sportivo, al fine di promuovere la sana attività sportiva e l’importanza dell’attenzione alla mente e agli aspetti psicologici oltre che fisici;*
- ❖ l’obiettivo di estendere il nostro operato a vari ambiti di applicazione e non solo a quelli specifici relativi all’allenamento mentale a fini prestazionali;*
- ❖ l’intento di riconfigurare una nuova identità della figura dello psicologo dello sport o dell’esperto in psicologia dello sport, quale attivo promotore di risorse e di benessere in senso molto lato;*
- ❖ il tentativo di creare un terreno fertile per cambiamenti epistemologici e culturali che tengano presente l’importanza della ridefinizione della pratica sportiva come caratteristica peculiare ad una società moderna educante.*

In merito a questi obiettivi il gruppo si è organizzato intorno ad una serie di attività a breve e medio termine. In primis si sta organizzando un evento formativo ed informativo, all’interno di un meeting nazionale che si terrà a Genova sulle tematiche dell’orientamento sportivo, scolastico, professionale, rivolto ai giovani atleti, agli operatori sportivi, agli allenatori. L’intento è di coordinare una giornata di studio per proporre spazi di riflessione su ambiti di pratica professionale della psicologia dello sport inusuali o comunque differenti dall’ambito esclusivamente agonistico, quali sport e devianza minorile, sport e famiglia, comunicazione tra sistemi, integrazione multiculturale, omosessualità e comportamenti bullistici.

Si sta inoltre lavorando, nel contesto territoriale e nella vicina Regione Piemonte ove colleghi prestano il loro operato nelle discipline degli sport invernali, per rilanciare la figura dello psicologo che opera in ambito sportivo e per promuovere l’inserimento delle attività psicologiche

in senso ampio, laddove queste possono essere di varia utilità per ciò che concerne il benessere dell'individuo, della sua dimensione individuale e relazionale, nonché per stimolare una crescita culturale ed un progressivo avvicinamento e sensibilizzazione alle tematiche per fini non esclusivamente prestazionali (dimensione peraltro comunque fondamentale per i giovani atleti che si apprestano a intraprendere un percorso professionistico agonistico e per i loro preparatori)

3. Esempi di intervento e ipotesi di lavoro del Centro LiberaMente

Oltre alla mia esperienza come membro coordinatore del Gruppo dell'Ordine, svolgo a Genova, presso il Centro LiberaMente, attività privata nell'ambito della psicoterapia, psicologia legale, psicologia dello sport.

L'interesse per la pratica sportiva ha origine lontane, quando, ancora bambina, ho studiato danza classica e moderna per quasi nove anni. Ad un certo punto ho dovuto scegliere tra la strada della danza e quella degli studi. Ho optato per quest'ultima, pur continuando a coltivare l'amore per la danza e lo sport in generale, insegnando in alcune palestre di Genova e svolgendo attività sportive nelle scuole private.

Ho avuto la fortuna di vivere lo sport in piena libertà di scelta, senza pressioni da parte degli adulti e questo ha sicuramente rinforzato la passione e l'entusiasmo per l'attività sportiva. Ricordo infatti sensazioni ed emozioni piacevoli connesse alle mie performance sportive, le quali mi hanno gratificato e coinvolto moltissimo, fortificandomi nei momenti difficili della vita. Tale esperienza personale positiva rinforza il pensiero che, soprattutto in età evolutiva, sia importante "giocare allo sport" più che praticarlo.

Dunque, dall'intreccio delle mie esperienze personali e delle mie competenze professionali, scaturiscono le idee alla base dei lavori progettuali attuati con i colleghi del Centro.

In primis stiamo organizzando eventi formativi strutturati, di cui uno in particolare specificatamente destinato agli allenatori sportivi, gli educatori allo sport, le figure così importanti nella crescita psicofisica dei giovani atleti. Sovente da parte loro arriva la domanda di percorsi formativi che vadano a sostenerli nell'acquisizione di conoscenze specifiche relative alla psicologia evolutiva, alla psicologia dello sport, agli aspetti della comunicazione e della relazione, ai bisogni dell'individuo, agli aspetti di personalità.

Stiamo inoltre promuovendo progetti, in alcune società sportive, che partono dalla premessa che la psicologia dello sport non è circoscritta solo all'allenamento mentale a fini prestazionali e che la preparazione dell'atleta agonista può rappresentarne solo una parte, se pur rilevante.

Abbiamo avuto l'opportunità di proporre un intervento progettuale alquanto articolato in uno sci club del Piemonte, dopo una domanda specifica da parte della presidenza. L'idea riguarda un lavoro integrato rivolto allo staff – allenatori e alle famiglie dei giovani atleti.

Con le nostre competenze eterogenee e con le conoscenze acquisite durante lo svolgimento del Master in Psicologia dello Sport, abbiamo organizzato una metodologia che comprende varie attività sia con uno che con l'altro sistema, per poi proporre attività condivise ed interattive. Gli obiettivi concernono il miglioramento della comunicazione e della collaborazione dei due sistemi, entrambi fondamentali per i ragazzi impegnati nella pratica agonistica, nonché sensibilizzare, formare ed informare sulle tematiche della psicologia dello sviluppo, sulle fasi evolutive, in particolare sulla infanzia e l'adolescenza, sui costrutti della motivazione, sulle dinamiche di gruppo e sul burn-out dell'allenatore. Il progetto è stato accolto con grande entusiasmo e inizierà in autunno per poi proseguire in inverno, durante la stagione agonistica.

Nota conclusiva

Gli aspetti del Master che maggiormente mi hanno entusiasmato e mi sono stati utili nella mia pratica professionale sono stati: le parti relative all'allenamento mentale e alla formazione degli allenatori sportivi, nello specifico alla relazione con gli atleti e con le famiglie; il capitolo dedicato al campionamento e all'importanza di promuovere la conoscenza della psicologia evolutiva, delle tappe evolutive dell'individuo, all'importanza del ruolo del coach e del genitore per l'atleta in crescita; il capitolo dedicato agli assessment di valutazione e all'utilizzo dei test in ambito sportivo; infine il capitolo dedicato alla promozione dell'immagine dell'esperto in psicologia dello sport.

Ho apprezzato la chiarezza espositiva del Master e soprattutto i continui riferimenti esperienziali che fungono da esempi concreti su come operare, in psicologia dello sport, in modo eterogeneo e vario.

Mi riproporrò di approfondire gli aspetti testologici e di valutazione, parte fondamentale e indispensabile nell'affiancamento al lavoro tecnico.

Infine ho apprezzato la “generosità” del corso che offre l'opportunità di acquisire competenze spendibili nell'immediato e di stimolare la curiosità e l'entusiasmo necessari ai futuri approfondimenti.

Bibliografia

- ❖ *Agassi A., Open. La mia storia, Einaudi,*
- ❖ *Boscolo L., Bertrando P., Terapia sistemica e linguaggio, Connessioni, 1, 1997*

- ❖ *Bowen M., Dalla famiglia all'individuo, la differenziazione del sé nel sistema familiare, trad.it. a cura di Andolfi M., De Nichelo M., Ed. Astrolabio*
- ❖ *Burbatti G., Formenti L., Teoria del cambiamento: verso la complessità, Terapia Familiare, 20, 1986*
- ❖ *Garratt T., PNL per lo sport, Roberti editore*
- ❖ *Telfener U., Casadio L., Sistemica, 2003, Boringhieri*
- ❖ *Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D., Pragmatica della comunicazione umana, 1976, Ed. Astrolabio*