



Mente, comportamento e sport: il connubio tra psicologia e attività fisica apre a una rivisitazione

Perché non si faccia molto rumore per nulla, nel rispetto dell'evoluzione del sistema sportivo, la psicologia dello sport è chiamata ad aggiornare la propria definizione

A cura del Centro di Psicologia dello Sport CPS Pescara - Responsabile Dott.ssa Margherita Sassi

Anni fa, il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi (CNOP) affermava che 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. Correva il 2013 e la necessità era quella di descrivere in maniera sistematica i diversi profili professionali caratterizzanti le attività dello psicologo, compreso quello applicato allo sport. Così sono state prodotte in parallelo 15 schede distinte e nell'introduzione il CNOP precisava che le stesse schede sarebbero state redatte con uno spirito di flessibilità, ovvero soggette a necessari aggiornamenti costanti in virtù dei continui cambiamenti delle competenze e degli scenari della pratica psicologica.

Sono trascorsi 12 anni, forse è arrivato il momento di rivisitare la definizione di psicologia dello sport e aprire a una nuova fase. La descrizione di come migliorare le prestazioni o di quale sia lo sport giusto da praticare è nell'ordine delle cose a cui siamo abituati. Deriva da un'attenzione sempre più evidente nei riguardi dell'attività fisica e delle prestazioni da garantire che sta diventando parte della nostra cultura e delle diverse forme di intrattenimento di cui usufruiamo. Alla fine degli Anni 90, Marisa Muzio con il suo operato rappresentava un riferimento per la psicologia dello sport e, come la maggior parte dei colleghi dopo di lei, riscattava la sua esperienza sportiva ad alto livello e la sua provenienza da Scienze Motorie. Nello stesso periodo, Ferruccio Antonelli, medico e psichiatra italiano, fondatore ed emblema della disciplina in oggetto, dichiarava con estrema convinzione che la medicina e la psicologia dello sport avrebbero dovuto confluire per tutelare appieno la salute psicofisica di chi praticava un'attività sportiva.

Forse, anche a causa di tanto fermento, quegli anni sono stati il punto di svolta, influenzato dalla convinzione imperante di individuare nella prestazione il fulcro di interesse di un patrimonio scientifico e culturale che di lì a poco si sarebbe pressoché dissolto. I campioni sono stati confermati dei miti, testimonial di un approccio mentale vincente, e con loro le prime Federazioni hanno cominciato ad affiliare e formare gli psicologi. La psicologia dello sport si stava in qualche modo strutturando: presto si sarebbe identificata con quel tipo di organizzazione e avrebbe supportato l'alto livello.

Oggi, alla luce dei cambiamenti che il sistema sportivo sta metabolizzando, si potrebbe descrivere la psicologia dello sport come una disciplina che studia i processi cognitivi, emotivi, comportamentali e relazionali caratteristici della persona praticante sport o intenzionata a praticare sport, quindi qualsiasi forma di attività fisica. Rivisitare la definizione significherebbe soprattutto riscoprirne lo scopo reale, che dovrebbe essere quello di supportare la persona, come individuo o parte di un gruppo, a volte di una squadra, nella

conoscenza di sé, dell'altro e dell'ambiente, tramite l'apprendimento di tecniche e strategie volte a migliorare il proprio benessere e quindi l'andamento della propria attività sportiva e in alcuni casi della propria prestazione. Al di là dell'alto livello, sarebbe opportuno prefiggersi di intervenire negli ambiti derivanti dalle situazioni concrete più comuni. Accade sempre più spesso, infatti, di condividere l'importanza di essere attivi nel definire il nostro stile di vita per poi trascorrere ore intere attaccati a un device oppure sui campi da padel, spinti dalla tendenza a considerarlo lo sport più divertente al mondo.

Se proviamo a fare un passo indietro, i primi esperimenti scientifici di psicologia dello sport risalgono all'800 e la disciplina ha preso forma nel secolo a seguire, grazie alla vocazione e all'intraprendenza di Antonelli che negli Anni 70 ne promuoveva un'evoluzione sistemica e misurabile. A questo punto gli psicologi italiani avrebbero potuto essere una guida in termini di ricerca, di applicazione e di formazione e invece a malapena si riesce a fare chiarezza tra uno psicologo e un mental coach. Ci sono giocatrici di alto livello, come Sara Errani, che dicono di aver lavorato più con psicologi personali che non proprio sportivi, a testimonianza di come il focus sulla prestazione sia fallimentare nel compromettere, per esempio, l'utilità del supporto da offrire all'atleta che è anzitutto una persona. Nell'attività agonistica e nel professionismo, bisogna considerare la giovane età degli individui e la responsabilità degli specialisti nel tutelare la salute psicofisica e relazionale dell'atleta. Un impegno peculiare dello psicologo è promuovere la pratica sportiva nelle diverse fasce di età: gli effetti dello sport sulla qualità della vita, dall'infanzia fino all'età avanzata, sono una questione più complessa di quella che si tende a rappresentare e andrebbe valutata in maniera trasversale, adesso più che mai, considerata anche la spinta all'innovazione proveniente dal settore tecnologico. Il ruolo dell'IA e l'impiego del digitale sono solo tra gli ultimi elementi in ordine di apparizione a suggerire di rimettere la chiesa al centro del villaggio.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nelle Linee guida sull'attività fisica e sul comportamento sedentario (2020) riporta le definizioni dell'attività fisica e dello sport. La prima come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico, il secondo come una serie di attività praticate nell'ambito di un insieme di regole e intraprese come parte del tempo libero o della competizione, svolte da squadre o individui e supportate da un'organizzazione. Oltrepassate le differenze, se mettiamo in relazione queste ultime Linee guida, le Raccomandazioni globali sull'attività fisica per la salute (2010) e quelle su Attività fisica, sedentarietà e sonno per i bambini di età inferiore ai 5 anni (2019), alcuni messaggi restano invariati: fare un po' di attività fisica è meglio di niente, aumentarne la quantità permette di ottenere ulteriori benefici per la salute, qualsiasi tipo di movimento conta (every move counts). In questo proliferare di informazioni, lo sport europeo contemporaneo sembra indirizzato ad allargare la visione di sé in relazione all'attività fisica e al proprio corpo. All'inizio ci si basava sulla Carta Europea dello Sport (1992), poi è subentrato il Libro Bianco sullo Sport (2007), il superamento della cultura sportiva del secolo scorso, tradizionalmente centrata sulle pratiche agonistiche è ormai un dato di fatto e possiamo parlare di sport come qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli.

Non per ultimo, va ricordato che in Italia, quasi a suggello di una serie di processi compiuti altrove, è stato concluso l'iter legislativo per l'approvazione del disegno di legge costituzionale n. 715-B che inserisce lo sport nella Costituzione. E così, dal settembre del 2023, all'interno dell'art. 33 è stato introdotto il seguente comma: la Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme.

A quanto pare, se da un lato la letteratura scientifica conferma l'importanza universale dell'attività fisica per il benessere fisico, psicologico e sociale lungo l'intero arco di vita, dall'altro sappiamo che praticare attività sportiva favorendo la consapevolezza di sé, il funzionamento della persona, l'istruzione, la formazione e la sicurezza psicologica e materiale è la vera sfida delle scienze dello sport, psicologia inclusa. In un momento storico caratterizzato dalla necessità continua di incrementare le emozioni positive e di eccellere a ogni costo, anche a scapito della capacità di fronteggiare la realtà e le relative situazioni avverse, è oltremodo necessario un cambiamento dell'organizzazione sportiva. Citando Aurelie Van Hove, ricercatrice e co-autrice della guida: *Inclusive, sustainable, welcoming national sports federations: health promoting sports federation implementation guidance*, pubblicata nel settembre 2023 dall'Ufficio europeo dell'OMS in collaborazione con SCforH (Sports Club for Health) dell'HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity), promuovere la salute attraverso lo sport significa: costruire una politica pubblica per la tutela della salute, creare ambienti favorevoli alla salute, riorientare l'azione della comunità a favore della salute, sviluppare le capacità personali e riorientare i servizi sanitari.

In continuità con gli sviluppi precedenti, le opzioni di intervento di uno psicologo dello sport, di sicuro, includono l'allenamento mentale dell'atleta, ma in definitiva è il supporto da offrire alla persona che pratica attività fisica in ogni sua forma il fulcro di una disciplina ingessata nella forma, ancora troppo lontana dalle esigenze reali delle persone.