

servizio di Sonia Rita Piana, psicologa e psicoterapeuta

**A**gli ultimi Europei di calcio e ai Giochi Olimpici di Londra, hanno preso parte migliaia di atleti estremamente preparati e competitivi. Ci siamo mai chiesti cosa ci sia oltre alla preparazione atletica? Come questi "eroi" dei nostri giorni affrontano le sfide più dure e l'allenamento quotidiano? Oltre a una ovvia preparazione fisica ad altissimi livelli, vi è anche una lunga preparazione psichica, costante e determinante per i risultati.

### Da Atene in poi

Potremmo dire che la psicologia entra a far parte del mondo dello sport fin dai primi Giochi Olimpici ateniesi. Questo popolo, estremamente fecondo in ogni arte e scienza, aveva già ampiamente compreso come mente e corpo fossero indissolubilmente legati e, quindi, come la psiche potesse influire sul fisico e sulle sue prestazioni, anche sportive.

Omero, Euripide, Pindaro, Pausania narrano come il finale di una competizione sportiva non dipendesse esclusivamente dalla prestanza fisica e dalle doti atletiche, ma anche dalla strategia e dallo stato d'animo. Norman Triplett nel 1897 effettuò i primi studi sulla performance in situazioni di agonismo. Il primo laboratorio di Psicologia dello sport presso l'Università dell'Illinois fu realizzato nel 1925 da Coleman Griffith. Nel 1965 a

Roma si svolse il primo Congresso Mondiale di psicologia dello sport, fortemente voluto da uno psichiatra italiano, Ferruccio Antonelli, che ebbe il merito di riunire molti esperti del settore. Ancora a Roma, nello stesso anno, fu fondata l'International Society of Sport Psychology.

### Una visione olistica

Nella psicologia dello sport confluiscono varie dottrine: psicologia, medicina, psichiatria, sociologia, pedagogia, filosofia, igiene, educazione fisica, riabilitazione. Il suo approccio multidisciplinare consente di avere una visione olistica dell'individuo, al passo con la psicologia e la medicina moderna. Nella psicologia dello sport sono analizzati i fattori mentali e psicologici che influenzano e sono

# Nella mente di



#### **DETERMINATE E PRONTE ALLA SFIDA**

Prima dell'inizio di ogni gara, cosa c'è nella testa degli atleti? Per ottenere grandi risultati, oltre all'allenamento fisico, c'è quello della mente che influenza la performance.

influenzati in ambito sportivo. Una costante analisi quotidiana di tali elementi permette di incanalare ed adattare le conoscenze acquisite. In essa viene preso in considerazione in primo luogo il benessere dell'individuo e la domanda principale verte su quanto e come l'attività sportiva possa accrescerlo nell'arco della vita.

#### **Il programma di training**

I suoi ambiti di applicazione sono primariamente nelle attività agonistiche, in cui è necessario creare un vero e proprio programma di training personalizzato per ogni singolo atleta; in realtà la sua applicazione potrebbe avvenire in ogni campo sportivo, anche amatoriale.

Uno psicologo dello sport è un professionista che ha effettuato una corretta

formazione in psicologia dello sport attraverso master specifici. Gli specialisti che svolgono questa attività si occupano di comprendere i processi psicologici che guidano la prestazione motoria, le modalità attraverso cui può venire stimolato l'apprendimento, l'incremento delle prestazioni e la maniera in cui possono essere efficacemente influenzati i risultati finali. Attualmente in Italia purtroppo non esiste ancora un albo dei professionisti abilitati ad esercitare e la formazione viene effettuata prevalentemente da centri oppure organizzazioni private.

Gli ambiti di intervento consistono nello specifico nel fornire consulenza ai singoli atleti, alle società, alle federazioni sportive, agli enti pubblici e privati e anche alle istituzioni. ●

# chi **vince**

La psiche influisce sul fisico e sulle sue prestazioni. E i campioni sportivi lo sanno bene...

servizio di Sonia Rita Piana, psicologa e psicoterapeuta

**A**gli ultimi Europei di calcio e ai Giochi Olimpici di Londra, hanno preso parte migliaia di atleti estremamente preparati e competitivi. Ci siamo mai chiesti cosa ci sia oltre alla preparazione atletica? Come questi "eroi" dei nostri giorni affrontano le sfide più dure e l'allenamento quotidiano? Oltre a una ovvia preparazione fisica ad altissimi livelli, vi è anche una lunga preparazione psichica, costante e determinante per i risultati.

### Da Atene in poi

Potremmo dire che la psicologia entra a far parte del mondo dello sport fin dai primi Giochi Olimpici ateniesi. Questo popolo, estremamente fecondo in ogni arte e scienza, aveva già ampiamente compreso come mente e corpo fossero indissolubilmente legati e, quindi, come la psiche potesse influire sul fisico e sulle sue prestazioni, anche sportive.

Omero, Euripide, Pindaro, Pausania narrano come il finale di una competizione sportiva non dipendesse esclusivamente dalla prestanza fisica e dalle doti atletiche, ma anche dalla strategia e dallo stato d'animo. Norman Triplett nel 1897 effettuò i primi studi sulla performance in situazioni di agonismo. Il primo laboratorio di Psicologia dello sport presso l'Università dell'Illinois fu realizzato nel 1925 da Coleman Griffith. Nel 1965 a

Roma si svolse il primo Congresso Mondiale di psicologia dello sport, fortemente voluto da uno psichiatra italiano, Ferruccio Antonelli, che ebbe il merito di riunire molti esperti del settore. Ancora a Roma, nello stesso anno, fu fondata l'International Society of Sport Psychology.

### Una visione olistica

Nella psicologia dello sport confluiscono varie dottrine: psicologia, medicina, psichiatria, sociologia, pedagogia, filosofia, igiene, educazione fisica, riabilitazione. Il suo approccio multidisciplinare consente di avere una visione olistica dell'individuo, al passo con la psicologia e la medicina moderna. Nella psicologia dello sport sono analizzati i fattori mentali e psicologici che influenzano e sono

# Nella mente di



#### **DETERMINATE E PRONTE ALLA SFIDA**

Prima dell'inizio di ogni gara, cosa c'è nella testa degli atleti? Per ottenere grandi risultati, oltre all'allenamento fisico, c'è quello della mente che influenza la performance.

influenzati in ambito sportivo. Una costante analisi quotidiana di tali elementi permette di incanalare ed adattare le conoscenze acquisite. In essa viene preso in considerazione in primo luogo il benessere dell'individuo e la domanda principale verte su quanto e come l'attività sportiva possa accrescerlo nell'arco della vita.

#### **Il programma di training**

I suoi ambiti di applicazione sono primariamente nelle attività agonistiche, in cui è necessario creare un vero e proprio programma di training personalizzato per ogni singolo atleta; in realtà la sua applicazione potrebbe avvenire in ogni campo sportivo, anche amatoriale.

Uno psicologo dello sport è un professionista che ha effettuato una corretta

formazione in psicologia dello sport attraverso master specifici. Gli specialisti che svolgono questa attività si occupano di comprendere i processi psicologici che guidano la prestazione motoria, le modalità attraverso cui può venire stimolato l'apprendimento, l'incremento delle prestazioni e la maniera in cui possono essere efficacemente influenzati i risultati finali. Attualmente in Italia purtroppo non esiste ancora un albo dei professionisti abilitati ad esercitare e la formazione viene effettuata prevalentemente da centri oppure organizzazioni private.

Gli ambiti di intervento consistono nello specifico nel fornire consulenza ai singoli atleti, alle società, alle federazioni sportive, agli enti pubblici e privati e anche alle istituzioni. ●

# chi **vince**

La psiche influisce sul fisico e sulle sue prestazioni. E i campioni sportivi lo sanno bene...