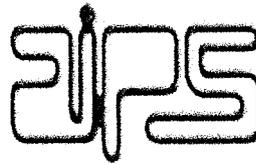




Associazione
Italiana
di Psicologia



Associazione Italiana Psicologia dello Sport e dell'Esercizio

AUDIZIONE PRESSO UFFICIO DI PRESIDENZA
7^a COMMISSIONE (Istruzione)
SULL'AFFARE ASSEGNATO RELATIVO ALLO STATO DI SALUTE
DELLO SPORT
(ATTO N. 715)

Fabio Lucidi – Presidente Associazione Italiana di Psicologia
Laura Bortoli – Presidente Associazione Italiana di Psicologia dello Sport e
dell'Esercizio

Introduzione: L'intervento in oggetto verrà articolato lungo quattro degli ambiti tematici previsti per queste audizioni. Dapprima, verrà affrontato il tema di *chi e come si lavora nel mondo dello sport e dell'esercizio* e verrà introdotto il contributo della psicologia dello sport in quest'ambito. Successivamente, verrà affrontato il tema relativo allo *sport giovanile di alto livello* e alle problematiche

legate al tema del *talento*. Verranno in seguito discusse le *prospettive successive alla fine della carriera agonistica*. Saranno poi discussi i temi *dell'attuazione della buona scuola* e della *formazione psicologica degli operatori delle scienze motorie*. Insieme al testo dell'intervento, viene consegnata alla Commissione ampia letteratura scientifica di ambito internazionale, che ne integra e approfondisce i contenuti.

L'obiettivo complessivo dei contenuti proposti è quello di chiarire i diversi ambiti e le modalità con cui la psicologia può contribuire a favorire la massima espressione dei valori dello sport e la realizzazione delle funzioni sociali, sanitarie ed educative che ad esso vengono tipicamente attribuite. In questo senso l'aspetto della prestazione e del risultato sportivo è spesso il più appariscente, altri aspetti risultano però non meno fondamentali per garantire esperienze sportive costruttive, significative e gratificanti per la persona prima ancora che per l'atleta. Nel declinare il contributo che la figura dello psicologo può offrire al mondo dello sport è necessario riconoscere che l'alto livello agonistico rappresenta solo una parte dell'utenza professionale. Sempre più si è affermata una sua concezione secondo la quale le caratteristiche dello sport come modello d'integrazione sociale, come strumento educativo, come veicolo di salute e benessere psico-fisico, lo rendono un "diritto di cittadinanza" in tutte le fasi del ciclo di vita. Il contributo che la psicologia può offrire a questo settore si definisce quindi non solo nei programmi di preparazione mentale e supporto all'atleta nelle diverse fasi della carriera agonistica, ma anche nella costruzione di programmi e progetti per la facilitazione all'accesso e al mantenimento dell'attività motoria e sportiva nei differenti settori della cittadinanza, con particolare riferimento alle sue fasce più deboli e alla promozione del benessere in tutti i praticanti, bambini, adulti anziani a diverso livello di salute, abilità, risorse e competenze. La formazione di uno psicologo dello sport capace di affrontare queste diverse articolazioni professionali, la certificazione delle competenze necessarie per l'adeguata tutela dell'utenza di una professione

sottoposta a vigilanza sono temi importanti e dibattuti a livello internazionale, sui quali anche il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi ha opportunamente aperto un gruppo di lavoro coinvolgendo gli ordini regionali, le associazioni scientifiche, gli stakeholders pubblici e privati.

1) Chi e come si lavora nel mondo dello sport e dell'esercizio: Il contributo della psicologia al mondo dello sport. La relazione tra Psicologia e Sport è da tempo oggetto di interesse. Già nel 1913 Pierre De Coubertin organizzò a Losanna un convegno Internazionale dedicato agli aspetti psicologici e psicofisiologici della pratica sportiva. A 100 anni di distanza le competenze disciplinari degli psicologi dello sport sono consolidate, così come i programmi d'intervento psicologico che dispongono di testimoniata efficacia per la preparazione degli atleti o delle squadre di alto livello. Così, partendo dai primi modelli d'intervento che basavano il lavoro di preparazione mentale di un atleta sulle tecniche di rilassamento, riduzione dell'ansia, visualizzazione e imagery, si è sempre più affermata una visione della psicologia dello sport come disciplina più ampia. Essa è attualmente capace di integrare conoscenze e competenze che derivano da differenti ambiti delle scienze del comportamento e delle neuroscienze, nell'organizzazione di interventi organici e integrati per lo sviluppo delle risorse dell'atleta. Per avere un'idea dei diversi ambiti di ricerca e intervento degli psicologi nei contesti sportivi, si pensi, ad esempio, alle analisi, sempre più sofisticate, sulle basi psicofisiologiche del gesto motorio, ai modelli di analisi e intervento che poggiano sul sistema complesso di relazioni tra meccanismi percettivi, attentivi, di pianificazione e di decisione alla base dell'azione nei contesti sportivi. Si pensi al ruolo attribuito ai livelli di attivazione, o alle emozioni nell'influenzare la prestazione sportiva. Si considerino gli interventi motivazionali, quelli basati sul goal setting, quelli legati ai temi della leadership e della coesione di gruppo, si pensi al contributo della psicologia negli interventi di natura organizzativa e sistemica nel contesto in cui gli atleti operano alla ricerca

di una prestazione sempre più elevata. Si considerino gli interventi e le analisi psicologiche sulle situazioni critiche nelle quali assume centralità la funzione di tutela delle atlete e degli atleti, dagli infortuni ai disturbi che si associano tipicamente ad alcune discipline (p.e. quelli legati al comportamento alimentare o all'immagine corporea), dai temi del cheating e del doping a quelli delle fasi di transizione o interruzione o conclusione della carriera. Su questi due ultimi problemi vorrei dedicare alcuni approfondimenti specifici.

Per quanto riguarda il Doping, i casi di stringente attualità che vedono atleti di assoluto vertice internazionale indagati o condannati per uso di sostanze dopanti o addirittura federazioni o sistemi sportivi nazionali implicati, spingono coloro che si occupano di sport a porsi il problema delle responsabilità e della tutela degli atleti e delle atlete di fronte a un fenomeno la cui rilevanza è evidente. Commenti, articoli, dibattiti sul tema del Doping vedono spesso riportate due classiche chiavi di analisi. La prima sembra attribuire la responsabilità al sistema culturale o organizzativo che governa lo sport di alto livello, che, schiacciato sul modello delle leghe professionistiche americane, esercita una pressione quasi insostenibile nei confronti degli atleti, spingendoli a ricorrere a ogni mezzo per raggiungere una vittoria associata a fama e denaro. Una seconda chiave di lettura sembra invece attribuire la responsabilità ai singoli atleti che, allontanandosi dai valori dello sport, si rendono disponibili a violare ogni sistema di regole pur di ottenere un risultato. E' evidente quanto questo dibattito rappresenti una riedizione di un tema classico, quello dell'attribuzione delle colpe al singolo individuo o all'ambiente in cui è inserito. Su questo tema e, in particolare sugli aspetti psicologici legati al Doping, nella letteratura scientifica internazionale vi sono numerose ricerche, alcune delle quali condotte da studiosi italiani (si veda gli Allegati 1-6). In queste ricerche, il focus si sposta dall'attribuzione delle colpe alla analisi delle cause dell'uso di Doping. L'analisi psicologica dei processi decisionali che si associano all'intenzione di fare uso di sostanze dopanti non è un'operazione neutra, accademica e fine a se stessa, bensì si associa alla

possibilità di impostare interventi psicologici capaci di ridurre l'ampiezza del fenomeno. Tali interventi sono stati finanziati a gruppi di psicologi italiani dalla World Anti-Doping Agency o dal Comitato Olimpico Nazionale e sono a disposizione del movimento sportivo italiano, che però ha usufruito di tale know how in modo parziale e limitato.

2) Sport giovanile di alto livello e promozione del talento.

Molta attenzione viene posta oggi sullo sport giovanile, considerato come tappa fondamentale in cui si gettano le basi di una futura carriera sportiva, anche di altissimo livello qualora ne esistano presupposti legati a fattori genetici, psicologici, familiari, sociali e culturali, oltre che alla possibilità di lavorare con allenatori preparati dal punto di vista sia tecnico, sia didattico e pedagogico. Nell'analisi di sviluppo, selezione e gestione dei talenti, accanto agli aspetti più tecnici ed organizzativi, con riferimento alla psicologia dello sport due filoni di ricerca appaiono fondamentali e consolidati:

- le tipologie di esperienze motorio-sportive ritenute fondamentali per sviluppare al massimo le potenzialità individuali, finalizzate sia a risultati di élite (se possibili), sia in ogni caso all'acquisizione di abitudini motorio-sportive come stile di vita duraturo nel tempo. I modelli attualmente più supportati dalla ricerca si contrappongono ad una specializzazione precoce ed individuano 3 fasi di sviluppo: a) variabilità delle esperienze e polisportività (dai 6 ai 12 anni), b) specializzazione (dai 13 ai 15 anni) e c) investimento nella carriera sportiva (a partire dai 16 anni). Un modello simile era già stato proposto in Italia dal CONI per la formazione dei tecnici giovanili dei Centri di avviamento allo sport (CAS), alla fine degli anni '80, primi anni '90, ma era poi progressivamente sfumato a favore di una precoce specializzazione tecnica. Se inizialmente era stato l'aspetto psicopedagogico ad essere messo in rilievo, attualmente la conferma di un modello di questo tipo è derivata dall'analisi retrospettiva dell'esperienza giovanile di numerosi atleti di élite, soprattutto dei talenti che hanno proseguito

nel tempo l'esperienza sportiva e dei talenti che hanno invece abbandonato. Sulla validità di tale modello si sono espressi anche, nel 2009, l'International Society of Sport Psychology (ISSP) e il documento della Commissione Medica dell'International Olympic Committee del 2006 (allegati 7 -8). Tali documenti evidenziano entrambi l'importanza degli aspetti motivazionali, della prevenzione del burnout, della necessità di sviluppare nei giovani talenti accanto ad abilità motorie e tecniche, anche abilità cognitive, sociali ed emozionali. Alcuni psicologi dello sport stanno già intervenendo su queste tematiche lavorando con gli allenatori e coinvolgendo i genitori dei giovani atleti di elite, affinché anche il loro contributo favorisca un'esperienza sportiva costruttiva (allegato 9).

Un secondo filone consolidato di ricerca e applicazione riguarda i processi motivazionali. Dalle teorie principali sono derivate indicazioni didattiche e applicative che riguardano anche lo sport di alto livello. Il riferimento in particolare è agli atteggiamenti e ai comportamenti degli allenatori, e più in generale dello staff, nella relazione con gli atleti. Tale relazione risulta particolarmente significativa in termini di tempo e di collaborazione nello sport di elite, ma anche nella promozione della attività sportiva giovanile e amatoriale. Risulta in questo caso produttivo che l'intervento di uno psicologo dello sport, quando richiesto, si inquadri nella dimensione più ampia dell'ambiente sportivo. Su questo tema e su quello più generale della formazione psicologica "on the job" degli operatori sportivi vi sono moltissime esperienze nazionali ed internazionali. Di una, piuttosto recente, finanziata dalla commissione europea nell'ambito del "settimo programma quadro" e condotta simultaneamente in molti paesi europei, viene allegata documentazione di efficacia affinché possa risultare evidente come un processo, del tutto realizzabile, di formazione psicologica degli operatori sul campo, possa determinare vantaggi importanti e quantificabili sul piano della cultura sportiva, del benessere dei praticanti, della riduzione dell'abbandono sportivo anche nella popolazione nell'età critica dell'adolescenza (vedi Allegato 10) con le evidenti conseguenze positive sul piano della salute e del risparmio

economico. Questo modello di intervento sarebbe tanto più auspicabile nei contesti delle accademie federali che coinvolgono giovani talenti.

3) Il tema delle prospettive successive alla **fine della carriera agonistica**, è affrontato dalla psicologia dello sport riconoscendo che la carriera degli atleti è caratterizzata da una serie continua di transizioni (l'ultima delle quali è rappresentata dalla conclusione della carriera stessa) che vanno seguite e supportate con cura e competenza professionale (viene consegnato una rassegna sull'argomento-Allegato 11). Gli atleti, sin dall'inizio dell'attività sportiva, devono affrontare cambiamenti che a volte sono lineari e prevedibili (transizioni normative) e a volte sono improvvisi e non pianificabili (transizioni non normative). Alcune transizioni hanno un'origine interna allo stesso individuo e possono essere fisiche o psicologiche. Altri cambiamenti possono avvenire nell'ambiente in cui è immerso l'atleta ed essere collegati al settore atletico, psico-sociale, educativo o anche professionale.

Le transizioni normative sono parte di una sequenza di eventi connessi all'età biologica, alla vita sociale e a situazioni emotive o cambiamenti avvenuti, i quali sono generalmente connessi a processi di socializzazione e alla natura e organizzazione del contesto in cui l'individuo si trova al momento. Nel contesto sportivo, le transizioni normative comprendono, per esempio, i passaggi di categoria, di livello agonistico, e di tipo professionale, dallo status di dilettante a quello professionistico. Le transizioni non normative, d'altra parte, non si verificano all'interno di un piano prestabilito o di un programma, sono invece il risultato di eventi importanti che avvengono nella vita di un individuo.

Le difficoltà, legate all'incapacità di affrontare le transizioni, spesso portano l'atleta a vivere una fase di crisi che può avere ripercussioni e conseguenze negative a lungo termine a livello fisico e psicologico. Transizioni normative e non normative trovano il loro esito finale nell'ultima inevitabile e complessa transizione: quella di fine carriera.

Atleti di ogni livello e disciplina rispondono dunque in maniera diversa a questo tipo di passaggi, inevitabili nel corso di una carriera sportiva. Emerge dunque la necessità di possedere strumenti adatti ad affrontarli nel migliore dei modi. La ricerca psicologica in questo ambito ha definito evidenze chiare su:

a) come supportare gli atleti in queste fasi. In particolare esistono interventi capaci di supportare gli atleti nei processi di pianificazione della carriera e di formazione delle opportune life skills;

b) come facilitare i percorsi di dual career senza che essi vengano vissuti come distrazioni dagli impegni agonistici, bensì come opportunità di crescita dell'individuo per definire in modo adattivo identità e adattamento sociale al termine della carriera ma anche all'atleta, per vivere la propria attività agonistica in un piano complessivo delle sue fasi di vita e senza l'angoscia della conclusione dell'esperienza agonistica;

c) come gestire un mancato adattamento e un'eventuale crisi quando la transizione in essere o già avvenuta ha comportato conseguenze psicologiche negative.

4) Uno dei temi di oggetto di questa audizione è quello della **attuazione della buona scuola**. Da una parte la psicologia dispone di testimoniate evidenze su programmi utili per insegnare, attraverso lo sport, diverse abilità e competenze efficaci non solo nel contesto sportivo specifico, ma trasferibili in modo ampio ad altri ambiti e utilizzabili nella vita. Del resto, il valore educativo dell'attività sportiva acquista davvero rilevanza sociale se non resta autoreferenziale, se i suoi effetti possono invece essere generalizzati anche ad altri contesti di vita. Si tratta di favorire life skills più facilmente acquisibili attraverso un uso corretto e guidato della metafora sportiva. Abilità come il controllo delle emozioni, la presa di decisione, la gestione dello stress, la comunicazione efficace, la leadership sono abilità funzionali nello sport e che attraverso lo sport si possono acquisire. Nello stesso tempo, sono abilità necessarie per comportamenti positivi e

adattativi, che rendono possibile affrontare in modo efficace le richieste e le sfide della vita quotidiana; sono competenze psicosociali che consentono alla persona di mantenere una situazione di benessere psicofisico nelle diverse situazioni e nelle interazioni con gli altri, con il proprio ambiente e con la propria cultura (allegato 12).

A un secondo livello, ancora più ampio perché coinvolge l'intera area della motricità e della salute, nel testo di legge viene opportunamente previsto il potenziamento delle discipline motorie e dello sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano, con particolare riferimento all'alimentazione, all'educazione fisica e allo sport. La rilevanza degli aspetti relativi alla corporeità durante lo sviluppo è ormai da tutti riconosciuta, così come sono chiare le evidenze che mostrano come la rappresentazione del proprio corpo possa influenzare l'immagine di sé fisica e la propria autostima più in generale. In questo senso, la rilevanza dei temi legati alla corporeità non poggia prioritariamente su dimensioni di natura estetica, ma su quelle di natura sociale e cognitiva oltre che sanitaria. Non sorprendentemente tali temi sono stati oggetto di numerosi interventi psicologici sia a livello nazionale che internazionale, molti dei quali hanno identificato il proprio contesto elettivo nella scuola, visto che le competenze su una corretta educazione alla salute si acquisiscono in una fascia di età dove la scuola mantiene una centralità educativa complessiva. Nella maggior parte dei casi gli interventi si propongono obiettivi differenti, in funzione del ciclo scolastico. Molti dei programmi svolti nella scuola dell'infanzia e nella scuola primaria si sono rivolti all'acquisizione delle competenze e abilità motorie adeguate per l'età, alla promozione di sani stili di vita e alla riduzione del rischio del sovrappeso e dell'obesità infantile attraverso modelli di educazione all'alimentazione corretta e/o all'attività motoria. Nelle scuole secondarie di primo grado e superiori a questi temi si aggiunge l'azione sui fattori di rischio per i disturbi dell'alimentazione o dei comportamenti alimentari disturbati. Pur tenendo presente questa differenza, vi sono importanti punti in comune rispetto

alle modalità di impostazione degli interventi nei diversi cicli scolastici. Inizialmente, gli interventi erano condotti con l'obiettivo di "insegnare" ai bambini, agli adolescenti o ai loro genitori nozioni circa l'importanza dei comportamenti alimentari e di una equilibrata attività motoria sulla salute. Tale obiettivo era perseguito attraverso lezioni frontali tenute da esperti, prevalentemente di area sanitaria, spesso con l'ausilio di "testimonial" provenienti dal mondo dello sport. In anni successivi, però, è stato riconosciuto che tali interventi non mostravano la necessaria efficacia poiché, al di là dell'eventuale interesse iniziale suscitato nei ragazzi dalla presenza degli sportivi, gli interventi non riuscivano a favorire lo sviluppo delle capacità necessarie per resistere alle pressioni verso stili di vita scarsamente salutari. Gli interventi efficaci sono invece di lunga durata, si focalizzano sul rinforzo delle competenze e l'acquisizione delle corrette conoscenze sulle proprie caratteristiche personali (psicofisiche, comportamentali, emotive, relazionali e sociali) indispensabili per un corretto riconoscimento del proprio ruolo di soggetto attivo, responsabile dei propri comportamenti (e della propria salute) in un contesto sociale. Questa transizione culturale, scientifica e operativa è stata certamente lenta e graduale ma tuttora richiede competenze e professionalità di tipo psicologico e, più in generale, bio-psico-sociale. L'OMS, nel tentativo di fornire una piattaforma generale per lo sviluppo di strategie per la promozione della salute, ha enfatizzato l'importanza di adottare approcci multidisciplinari e multisettoriali, traducibili ed inseribili in concrete politiche sociali, capaci di ridurre le disuguaglianze sociali e migliorare le capacità e le risorse individuali e collettive per la promozione della salute e che richiedono il collegamento competente tra i comportamenti in materia di movimento con quelli legati ai restanti comportamenti di salute. Tale integrazione si realizza esclusivamente entro una lettura complessiva della persona nel suo percorso di sviluppo inserita in un contesto socio-ambientale. Tale lettura richiede inevitabilmente competenza psicologica.

4) I problemi appena affrontati rimandano al tema della formazione e ai **Contenuti della laurea in scienze motorie**. Come è stato appena discusso, per favorire a scuola sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano è opportuno che gli interventi vengano pianificati e impostati da psicologi che dispongano però di una adeguata preparazione nelle scienze motorie. Di converso è evidente che la realizzazione di un profilo compiuto di educatore sportivo non può prescindere da un'adeguata formazione psicologica, tema che rimanda all'insegnamento delle materie psicologiche nei corsi di Scienze Motorie. Un operatore sportivo non è uno psicologo, ma deve certamente confrontarsi con temi di natura psicologica. La sua adeguata formazione iniziale non può prescindere dal possesso delle conoscenze relative all'organizzazione delle funzioni psicologiche che guidano bambini, adolescenti, adulti ed anziani nella loro pratica sportiva. Per citare alcuni temi di base, quello dei processi motivazionali, dei processi di apprendimento alla base dell'acquisizione del gesto motorio, dei processi che sostengono l'attenzione, dei processi alla base della presa di decisione. I meccanismi alla base di questi processi vengono insegnati dapprima nei corsi di psicologia generale e, successivamente e in modo più specifico, nei corsi più avanzati di psicologia dello sport. La formazione degli operatori sportivi deve inoltre prevedere conoscenze adeguate dei processi di sviluppo psicologico tipico e atipico durante tutte le fasi del ciclo di vita e dei processi psicologici più specificamente implicati nel campo dell'educazione e dell'orientamento sportivo, insegnati nei corsi di psicologia dello sviluppo e dell'educazione. Deve infine contemplare adeguata conoscenza dei processi psicologico-sociali, individuali e di gruppo (disposizioni, atteggiamenti, comunicazione, interazione, ecc.) che influenzano il funzionamento dei gruppi e delle organizzazioni sportive e che vengono apprese nei corsi di psicologia sociale. In sintesi i contenuti della laurea triennale in scienze motorie non dovrebbero prescindere dalla presenza di almeno quattro insegnamenti di psicologia (psicologia dello sport, psicologia generale, psicologia dello sviluppo e

psicologia sociale) salvo poi trovare declinazioni specifiche nei corsi magistrali. Ad esempio, i corsi di studio orientati alle attività preventive e adattate dovrebbero prevedere insegnamenti di psicologia Clinica e della Salute mentre i corsi che guardano al management sportivo dovrebbero prevedere insegnamenti di psicologia delle organizzazioni. La formazione universitaria di primo e di secondo livello, infine, non esclude la necessità dei processi di formazione continua, particolarmente importanti per gli operatori del mondo sportivo.

In sintesi, l'applicazione della psicologia allo studio dei fattori che motivano le persone a muoversi e delle conseguenze psicofisiche dell'attività motoria si rivolge a tutti, non solo agli atleti. Il contributo che gli psicologi possono offrire al mondo dello sport integra le finalità di miglioramento prestativo con quelle di migliorare la salute attraverso il movimento, allargare la partecipazione di tutti ad attività motorie, incrementare la qualità di vita attraverso uno stile di vita sano e attivo. Favorirne l'intervento ha dunque un impatto dimostrato a livello internazionale, significativo ed ampio all'interno delle storie di vita degli atleti e dei semplici praticanti, del contesto sociale in cui sono inseriti, dei sistemi educativi, sanitari ed economici di un paese (allegato 13).