

Psicologia dello Sport

On-Field: emozioni in campo

Negli ultimi anni in Italia, stiamo assistendo alla nascita di nuovi approcci tecnici e metodologici in ambito sportivo, sia in attività individuali che di gruppo, ed il focus tende ad incentrarsi all'interno del *frame* che contraddistingue l'allenamento mentale dell'atleta. L'approccio prevalente tra gli addetti ai lavori, quello globale-condiviso, vuole andare in una direzione sempre più centrata sul potenziamento indifferenziato della prestazione atletico-sportiva nonché "parcellizzata", preferendo esercizi che rimandano ad una percezione inevitabilmente separata tra mente e corpo.

Appare chiara oramai la tendenza del mondo sportivo-agonistico a dare un peso maggiore alle *abilità mentali* dell'atleta (attenzione-concentrazione-goal setting, etc.), alla performance sportiva principalmente in termini *estetici*, cognitivi e di risultato, a discapito di una visione *integrata* mente-corpo che possa favorire l'espressione, prima, e l'utilizzo, poi, del mondo emotivo come risorsa "tecnica", piuttosto che porsi in un atteggiamento prestazionale astratto e di difesa. Ciò implica un lavoro più lento e progressivo *on-field* da parte dei maestri-coach-allenatori. La figura dello Psicologo dello Sport si inserisce proprio in questo contesto, affiancando i tecnici come *facilitatore di processi*.

L'obiettivo primario in chiave *Psicocorporea*¹ è quello di aiutare gli sportivi ad integrare i diversi livelli interiori attraverso una maggiore *consapevolezza* di sé, dinanzi alle richieste frenetiche e agli esercizi imposti dal mondo dello sport in situazione sotto-pressione. In altre parole, il lavoro dello Psicologo dello Sport è quello di facilitare un processo trasformativo da uno stato iniziale di negazione-arginamento delle emozioni, fino al riconoscimento di esse come *meta-competenza*. Il raggiungimento dell'*equilibrio* delle *Abilità Emotive*, lavoro indispensabile per l'atleta, potenzia nel tempo sia il *talento* innato che la *tenacia* che va allenata, favorendo l'acquisizione di una *competenza* emotiva integrata necessaria alla formazione di una completa e funzionale identità professionale nelle diverse discipline. Il gioco è l'espressione più autentica ed originale del mondo interiore di un bambino e questi ne è competente. Nello spazio di gioco, scopre e conosce le proprie risorse ed i propri limiti esprimendo creativamente il proprio sé in relazione con l'altro.

Nella società di oggi vige il mito del campionismo, astratto e irraggiungibile; il vero campione sarà colui che non si vanta di esserlo, che non smette di sognare e che solo con gli altri sa di poter arrivare con soddisfazione all'obiettivo. In fondo, sta semplicemente giocando!

Gianluca Panella

Laureato nel 2004 presso la Facoltà di Psicologia dell'Università La Sapienza di Roma. Iscritto all'Ordine degli Psicologi del Lazio e Albo psicoterapeuti operanti nel Lazio. Psicologo e Psicoterapeuta dell'Istituto di Ortofonologia (IdO) svolge terapia riabilitativa con bambini e adolescenti ed è Responsabile del Servizio Scuola del Progetto Tartaruga per l'Autismo e per altre disabilità dell'età evolutiva.

Psicologo dello Sport (S.P.O.P.S.A.M unico ente riconosciuto) e consulente presso diverse società di calcio a ROMA. Sostenitore della Conduzione dei gruppi-squadra e autore del modello EVOLUTIVO-INTEGRATO applicato al calcio in ambito professionistico. Docente work-shop corso osservatori nel calcio e Docente all'Università di Tor Vergata Facoltà Scienze Motorie (autore del progetto Fratelli di Sport: C.O.N.I e Ministero del lavoro).

Ha pubblicato diversi articoli ed interviste sia in ambito clinico che sportivo e nel 2019 in collaborazione con altri colleghi, è in corso la pubblicazione di un libro inerente le "Emozioni nello Sport".

¹ L'approccio considerato viene condiviso dal gruppo di lavoro formato da: dott. Giuseppe Carzedda, psicologo-psicoterapeuta, direttore I.I.F.A.B (Istituto Italiano Formazione Analisi Bioenergetica); dott. Giuseppe Godino, psicologo dello sport, psicoterapeuta; dott. Silio Limiti, psicologo, specializzando in psicoterapia ad indirizzo bioenergetico.