

# **A Bridge from the Past to the Future**

*50° anniversario International Society of Sport Psychology*

*19 - 20 aprile 2015*

## **Seminario Internazionale**

### **50 anni e li dimostra tutti**

Nel senso che la Psicologia cosiddetta “dello sport” non è più quella, è cresciuta, si è sviluppata, è proceduta in un’evoluzione esponenziale, approdando a temi, ambiti di attività, tecnologie e protocolli di ricerca che non erano, forse, neanche pensabili alla data della nascita.

Era il 20 aprile 1965, allorché **Ferruccio Antonelli**, psichiatra, poi docente al corso triennale per Maestri dello Sport della Scuola Centrale dello Sport del Coni, ha avuto l’opportunità e l’indubbio merito di promuovere la costituzione dell’International Society of Sport Psychology (ISSP), nata appunto cinquant’anni fa, nell’Aula Magna dell’istituto di Medicina dello Sport del Coni.

Nella medesima Aula Magna ha avuto luogo l’Apertura e parte dei Simposi e dei Workshop del Seminario Internazionale per il cinquantesimo anniversario dell’ISSP.

L’aula 6 della Scuola dello sport ha invece ospitato la restante parte dei Simposi e dei Workshop.

I padroni di casa (la Scuola dello Sport) e uno staff composto da collaboratori della Sapienza, si sono fatti carico di tutte le incombenze organizzative, riscuotendo il più ampio consenso.

Inconsueto quanto suggestivo lo spazio per la sessione di Poster allestito nella grande palestra, luogo di preparazione della nazionale italiana di scherma, grazie alla cortese disponibilità degli atleti e del tecnico federale della sciabola Giovanni Sirovich .

Le armi, le maschere, le divise e i corpetti elettrici, ordinatamente disposti lungo le pareti sembravano testimoniare, anche per il tramite del sentore della recente fatica, l’esigenza della possibile applicazione degli studi, delle ricerche e delle teorie della Scienza allo Sport praticato.

La serata di Gala, organizzata negli ambienti del circolo ufficiale dell’esercito a Castro Pretorio, ha costituito una splendida occasione per cementare rapporti tra colleghi provenienti da ogni parte del mondo ed anche per confezionarsi un personale ricordo dell’evento congressuale stile “Vacanze Romane”.

Guardando retrospettivamente a questi cinquant’anni non si può fare a meno di notare come la Psicologia applicata allo sport sia via via riuscita a svincolarsi da procedure d’intervento (per lo più di matrice psichiatrica o psicoanalitica) basate sulla liturgia della parola.

Si è passati dalla tendenza ad improvvisare di alcuni, che poteva sfociare persino nell’utilizzo di un qualche strumento (questionario?) non necessariamente standardizzato, alla strutturazione di percorsi formativi, allo studio approfondito delle problematiche afferenti all’uomo che fa sport, ai processi della rilevazione dei dati che la ricerca ha reso

disponibili e della loro interpretazione, tenendo conto del possibile adattamento alla complessa fenomenologia dell'atleta, ricercandone sistematicamente la rilevanza e quindi il feedback da lui e dal suo allenatore.

Lo sport ha indubbiamente beneficiato di quest'inversione di tendenza; ha potuto usufruire di indicazioni utilizzabili, applicabili, perché basati su dati della ricerca scientificamente garantiti, prima di tutto perché metodologicamente corretti.

E proprio sul ruolo dei dati della ricerca, nell'ambito delle neuroscienze cognitive, per lo sviluppo della Sport Psychology, negli ultimi 20 anni, **Donatella Spinelli**, professore ordinario alla quarta Università di Roma (Foro Italico), ha avuto modo di tracciare le linee guida che potranno condurre ad una migliore comprensione delle performance di eccellenza degli atleti, tramite una più accurata descrizione di ciò che avviene nella loro "centrale di comando". Spinelli ha messo in evidenza il benefico effetto che l'esercizio fisico produce nel funzionamento dei meccanismi cerebrali che ne sono implicati, anche in popolazioni che non esercitano sport ad alto livello, come ad esempio in quella adulta e anziana.

**Fabio Lucidi**, psicologo, professore ordinario alla Sapienza e membro del Managing Council dell'ISSP, organizzatore delle due giornate insieme con la Scuola dello Sport, ha ben evidenziato l'evoluzione della Psicologia applicata allo sport, attraverso l'esame delle parole chiave rilevate dall'analisi degli abstract delle relazioni al convegno del 1965, comparate con quelle invece presenti negli abstract delle relazioni all'attuale Seminario Internazionale per il 50° Anniversario dell'ISSP.

Lo studio ha messo in luce la rilevanza e la frequenza dei termini che si riferiscono a concetti e teorie, offrendo così un altro strumento di osservazione atto a dare conto della tendenza evolutiva; non è dunque da considerarsi frutto del caso il fatto che parole come riflessi, pulsioni, istinti tendono a scomparire dalle relazioni, mentre assumono sempre maggiore frequenza i riferimenti a termini come stress, cognizione ansia, teoria, metodi, affidabilità, misurazione, regressione, bisogni, competenza, efficacia.

Si passa dall'uso di concetti che possono essere elaborati a discrezione di chi li formula, dove prevale dunque il "secondo me", a quelli di cui è possibile definire una descrizione operativa, completa quindi di strumento e di unità di misura e di modalità di misurazione, più idonei ad essere adottati dalla comunità scientifica, perché privi di ambiguità o, se si vuole, dell'equazione personale dello sperimentatore.

La Psicologia applicata allo sport è però anche capace di andare oltre i dati della ricerca, nel senso di procedere su un itinerario che da alcuni vincoli certi possa condurre a risultati auspicabilmente probabili.

Perché il tentativo dello sport, come quello di ogni campo di applicazione si manifesta continuamente nell'ipotesi di costruzione di algoritmi, a partire dai dati della ricerca, che conducano a possibili percorsi alternativi l'uno all'altro, tenendo conto della specificità di ogni singolo soggetto.

Allora, anche per queste ultime considerazioni, la Psicologia, e quella applicata allo sport in particolare, non può essere identificabile né esclusivamente riducibile ai dati delle neuroscienze, come hanno dato conto successive relazioni.

Molteplici gli argomenti trattati, gli approcci e gli ambiti disciplinari di riferimento.

Il convegno si è dipanato tra ulteriori simposi e workshop che hanno rispettivamente affrontato i temi: *“Mente e Movimento”*, *“Le determinanti sociali e motivazionali dell’attività fisica”*, *“La Psicologia dello sport applicata”*, *“Nuovi approcci al mental training: il ruolo delle neuroscienze”*, *“Nuovi sviluppi e sfide nello studio delle transizioni di carriera degli atleti”*.

Tra le altre relazioni che ho potuto seguire, districandomi nel coacervo di proposte a volte contemporanee nel tempo e in spazi differenti, come la prassi di tali seminari impone, vale senz’altro la pena di citare le seguenti:

- **Hiroshi Seika** (Giappone) ha indagato l’influenza delle emozioni sull’ampiezza e sulla velocità del movimento sotto pressione.
- Il ruolo della Corteccia prefrontale (PFC) nello studio delle funzioni cerebrali rispetto alle prestazioni di alto livello (**Francesco Di Russo & altri**). In particolare la PFC sembra costituire una interfaccia tra cognizione e azione, ed è modulata dalla fatica centrale. Il fatto, inoltre che si dimostri particolarmente attiva prima dell’azione, ma non durante l’esecuzione dell’azione, la candida a rappresentare un possibile zona bersaglio nel cervello durante l’esecuzione del mental training, in quanto può rivestire il ruolo di elemento di collegamento tra la memoria del movimento e la sua preparazione.
- **Caterina Pesce** ha messo in evidenza l’influenza del pensiero (consapevolezza) insieme alla variazione e alla variabilità dell’attività fisica sull’apprendimento e lo sviluppo cognitivo e motorio.
- **Claudio Robazza**, di fronte alla contraddittorietà dei dati relativi al possibile supporto delle procedure per regolare gli stati emozionali e mentali, ha proposto un differente modello d’intervento basato su un piano di azione multipla (MAP), realizzato insieme a Maurizio Bertollo, Laura Bortoli e Yuri Hanin. Vengono in pratica identificate quattro situazioni tipiche della prestazione atletica e, rispetto a questo quadro teorico di riferimento, gli atleti hanno la possibilità di adottare una strategia di autoregolazione centrata: a) sulle loro emozioni o b) su un focus attentivo collegato al nucleo centrale di ogni azione o c) su ambedue.

Sembrerebbe questa la strada da percorrere per realizzare i presupposti una sempre più stretta collaborazione con gli atleti e gli allenatori, nei riguardi dello sport di alto livello. A questi, infatti, poco servono i dati, per forza di cose contraddittori, che si possano riferire a tutti i componenti della popolazione degli sportivi.

L’atleta di alto livello è sempre un caso unico. Non può pertanto indossare “vestiti” confezionati per altri (per tutti gli altri), né i suoi possono essere indossati dagli altri atleti, senza correre il rischio di fare almeno delle cattive figure.

Per una più completa panoramica, si rimanda agli atti del convegno pubblicati sotto forma di abstract dalla rivista “Movimento” vol. 31 – n° 1-2, gennaio - agosto 2015.

Pietro Delfini