

PSICOLOGIA DELLO SPORT



E-book a cura di: dr. Flavio Nascimbene, dr.ssa Caterina Gozzoli,
dr.ssa Stefania Ortensi, dr.ssa Patrizia Steca, dr.ssa Lucia Buonriposi,
dr.ssa Chiara D'Angelo, dr. Andrea Greco

Sin dalla sua nascita nel 2011 il **Progetto di Psicologia dello Sport dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia** ha mantenuto la rotta sull'obiettivo -nel solco del mandato conferito da OPL- di diffondere fra i nostri colleghi la **figura dello psicologo dello sport**, radunando intorno a sé le persone, i ruoli e le istituzioni pubbliche e private che in Lombardia rappresentano le realtà professionali più accreditate in questo campo della Psicologia. Così nell'arco di questi anni all'interno del Progetto sono stati coinvolti singoli professionisti, Università e Centri privati che nell'arco degli anni hanno mostrato vivaci e fertili competenze nel settore.

Tale finalità è stata perseguita attraverso l'organizzazione e promozione -per la prima volta concepita e concretizzata in seno all'Ordine degli Psicologi della Lombardia- di tutta una serie di eventi tra gli psicologi Lombardi interessati a vario titolo a questo particolare ambito della Psicologia: serate, convegni e anche altre modalità di incontro come quelle telematiche (la creazione di un'indirizzo e-mail OPL dedicato alla Psicologia dello Sport) e il lancio della prima community professionale formata da psicologi dello sport.

Ricordiamo in tal senso il **primo evento nella storia di OPL volto alla divulgazione della figura dello psicologo dello sport - dal titolo "Gli psicologi nel mondo dello sport professionistico"** - che si è svolto la sera del 14 giugno 2011 presso la Sala convegni di Corso Buenos Aires 75. In quella fase di lavoro oltre al gruppo iniziale di lavoro OPL, composto da Anna Barracco, Lucia Buonriposi, Fabio Grassi, Flavio Nascimbene e Fabio Rho, sono intervenute figure come Marisa Muzio, Eugenio Lizama, Caterina Gozzoli, a cui si sono in seguito aggiunti altri rappresentanti del settore come Antonio Daino e Bruno de Michelis.

Il **Progetto Psicologia dello Sport dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia** si è pertanto declinato, senza mai perdere tale cifra, come **uno spazio di orientamento, supporto e interconnessione tra colleghi**. Spazio che vuole trasmettere **una visione plurale e complessa della professione psicologia dello sport** nelle sue

varie applicazioni, dalla prevenzione e il benessere al mental training nello sport agonistico, dall'educazione ai corretti stili di vita agli approcci teorico-pratici rivolti all'organizzazione sportiva e alle dinamiche di team, dalle sinergie possibili con l'età evolutiva agli aspetti più specificatamente connessi con il professionismo, dalla ricerca psicologica applicata allo sport come strumento di inclusione sociale.

La professione psicologica nello sport, come suggeriscono i dati della ricerca 2017 che verrà a seguito presentata, è **un settore tuttora poco strutturato e che necessita di una formazione nel contempo specifica e interdisciplinare** che sia in grado di reggere la complessità che caratterizza **la domanda da parte degli stake-holders (società sportive, scuole, atleti, Enti locali e istituzioni europee).**

Consapevoli di questo delicato quadro di situazione, lo scorso 6 aprile abbiamo organizzato in Casa della Psicologia una giornata di lavoro dal titolo **Maratona di idee per la Psicologia dello Sport**. Da questo evento sono nate le prime communities professionali di psicologi in ambito sportivo allo scopo appunto di creare nuove modalità di interfaccia tra l'offerta psicologica e la domanda proveniente dal mondo dello sport.

Il presente **E-book OPL sulla Psicologia dello Sport** rappresenta un ulteriore step nell'intento di proseguire l'opera di diffusione tra i colleghi delle caratteristiche di tale figura professionale, sia sul versante dei nodi critici che racchiude così come delle opportunità che le sue varie aree di sviluppo possono offrire.

Buona lettura,

I colleghi del Progetto Psicologia dello Sport OPL

INDICE

Introduzione alla Psicologia dello Sport	5
La ricerca sulla Psicologia dello Sport 2017	9
Le aree di sviluppo della Psicologia dello Sport	19
Suggerimenti per uno psicologo interessato a lavorare in ambito sportivo	51
Bibliografia	74
Il Progetto Psicologia dello Sport. Chi siamo	81

INTRODUZIONE

ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Possiamo dare una prima definizione di Psicologia dello Sport -conciata nello *statement* dell'organo mondiale della Psicologia dello Sport, l'*International Society of Sport Psychology*- come specializzazione della Psicologia applicata, una scienza dello sport che affonda le sue origini sia nelle scienze motorie sia in quelle psicologiche.

Per quanto riguarda l'Italia sarà in occasione dei Giochi Olimpici di Melbourne (Australia) che verrà fondato uno specifico istituto che ufficializza la Psicologia dello Sport: così dal 1956 il *Centro di Medicina e Scienze dello Sport* di Roma viene incaricato dal CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) di sottoporre tutti gli atleti P. O. (Probabili Olimpici) anche ad una valutazione psicologica. Da allora l'Istituto di Scienza dello Sport è la struttura scientifica a cui il CONI ha delegato la supervisione e la tutela dello stato psicofisico degli atleti P. O. e d'interesse nazionale, approfondendone motivazioni, aspettative e stili personali con i quali l'atleta affronta le situazioni stressanti; strategie di *coping* dell'atleta, e personalità nella sua globalità, considerata nei suoi molteplici aspetti emotivi, cognitivi e relazionali (Buonriposi, 2011).

INTRODUZIONE

ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Sarà a Roma che nel 1965 si celebrerà il Primo Congresso Mondiale di Psicologia dello Sport, presieduto dal decano della Psicologia dello Sport in Italia, il dr. Ferruccio Antonelli. Così nascerà la Società Internazionale di Psicologia dello Sport (*ISSP International Society of Sport Psychology*), a lungo presieduta dallo stesso Antonelli (ricoprì l'incarico di Presidente Onorario fino alla sua scomparsa nel 2000).

Storicamente la Psicologia dello Sport ha avuto due obiettivi generali: 1) la promozione del benessere psicofisico delle persone praticanti sport e attività fisica a vario livello, sia a livello individuale che relazionale (si pensi ad esempio alle dinamiche

della squadra o alla complessa organizzazione sportiva). Così l'*Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP)* nel 1985 definisce come suo oggetto d'interesse lo sviluppo personale ed il benessere durante l'intero arco della vita; e 2) l'ottimizzazione delle



INTRODUZIONE

ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

risorse psicologiche connesse alla prestazione sportiva. In un loro classico quanto noto articolo Gould & Eklund (1991) denominano questa duplice veste, rispettivamente «psicologo dello sport clinico» e «psicologo dello sport educativo». Ed è per questo motivo che può essere ammessa, come indicato da Weinberg e Gould (1995 op. cit. cap. 1), la più complessa accezione di “Psicologia dello Sport e dell’esercizio fisico”.

La Psicologia dello Sport non trova pertanto applicazione solo nell’ambito dell’agonismo ma anche nella promozione del benessere individuale e sociale a scopo ludico-aggregativo; nella riabilitazione e nel mondo della disabilità; nello sport-terapia con soggetti afflitti da sofferenze esistenziali nonché da disturbi psicopatologici; nei progetti di inclusione sociale che coinvolgono giovani piuttosto che minoranze o diversità culturali; nella psicomotricità e nel lavoro educativo con l’età evolutiva; nell’apprendimento di “life skills” e/o di competenze relazionali.

Nella loro opera prima (pietra miliare della Psicologia dello Sport in Italia) Antonelli e Salvini (1978) definiscono la Psicologia dello Sport come un’ampia corrente di pensiero multidisciplinare dove confluiscono diverse dottrine (Psicologia, Medicina, Psichiatria, Sociologia, Pedagogia, Filosofia, Educazione

INTRODUZIONE

ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Fisica, ecc.). Così è possibile considerare la Psicologia dello Sport una “scienza di frontiera” (Nascimbene, 2011) caratterizzata appunto da un percorso attraverso delle zone d’intersezione che fisicamente si collocano *tra le università / centri specialistici ed i campi sportivi, tra una psicologia industriale orientata alla produttività (la cui massima espressione è lo sport professionistico d’élite) e una psicologia del lavoro orientata alle relazioni tramite cui si snoda la prestazione, tra una psicologia dell’alto rendimento e una Psicologia della salute e del benessere.* Forse è lecito chiedersi se questa sua molteplice appartenenza non costituisca per la Psicologia dello Sport un “marchio di fabbrica” che ciclicamente si ripropone in un quadro complessivo tanto complesso quanto frammentario e talvolta “fragile” in termini di identità professionale unitaria e riconoscibile.



LA RICERCA

SULLA PSICOLOGIA DELLO SPORT NEL 2017

LA RICERCA SULLA PSICOLOGIA DELLO SPORT NEL 2017

Promuovere l'azione dello psicologo in ambito sportivo parte necessariamente dalla comprensione di quali competenze e strumenti sono necessari e/o auspicabili per intercettare la domanda psicologica espressa dagli *stakeholders*, ovvero le società sportive, le Federazioni e gli organismi olimpici e paraolimpici, piuttosto che i singoli atleti. Altrettanto significativa è la conoscenza di quali tipologie e forme acquisisce la domanda di coloro che già usufruiscono delle competenze di uno psicologo dello sport o potrebbero in futuro formulare una nuova richiesta.

Nel 2017 il gruppo di lavoro del Progetto di Psicologia dello Sport OPL ha condotto un'indagine finalizzata, da un lato, a mappare l'offerta psicologica in ambito sportivo in Lombardia e, dall'altro, a esplorare la domanda di psicologia degli *stakeholders*.

La mappatura quantitativa dell'offerta psicologica in ambito sportivo, la più ampia e articolata finora mai effettuata in Lombardia, è stata svolta tramite un questionario self-report, appositamente sviluppato e a

LA RICERCA

SULLA PSICOLOGIA DELLO SPORT NEL 2017

compilazione su piattaforma online, inviato agli iscritti OPL attraverso la newsletter e i canali social Facebook e Twitter di OPL.

L'indagine qualitativa sulla domanda degli stakeholders (società sportive, Federazioni, CONI - CIP) è stata condotta tramite la realizzazione di 3 focus-group con referenti di tali realtà al fine di comprendere le loro rappresentazioni della psicologia dello sport, i bisogni connessi a tale area di intervento, eventuali collaborazioni già esistenti con professionisti esperti.

Di seguito vengono riportati i principali risultati emersi nei suoi molteplici aspetti emotivi, cognitivi e relazionali (Buonriposi, 2011).

IL PUNTO DI VISTA DEGLI PSICOLOGI

Relativamente al primo obiettivo del progetto di ricerca, è stata registrata un'elevata adesione: 565 colleghi iscritti a OPL (463 donne e 102 uomini; range d'età da 24 a 73 anni, età media 37,5 anni) hanno partecipato all'indagine.

La maggior parte dei rispondenti, il 63%, non svolge attività in ambito sportivo. Tra quelli che svolgono attività in tale ambito, il 17% dichiara di svolgere questa attività solo per il 10% dell'attività totale svolta. La soddisfazione per l'attività svolta, come

riportato nella figura 1, è piuttosto bassa: il 44,10% dei rispondenti si dichiara per nulla soddisfatto.

Livello di soddisfazione per l'attività professionale svolta in ambito sportivo.

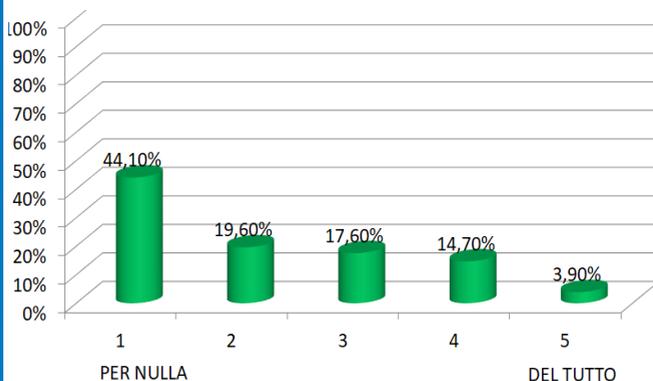


FIGURA 1

Confrontando coloro che svolgono attività in ambito sportivo con coloro che non la svolgono emerge una differenza in relazione alla formazione post-laurea: chi svolge attività di psicologia dello sport presenta una più elevata formazione, indipendentemente dall'età. Tale formazione si concretizza generalmente nella frequenza di un master. In generale, la formazione post-laurea risulta più specifica e focalizzato negli psicologi che svolgono attività in ambito sportivo, rispetto agli altri, anche se più del 50% non ha una formazione specifica in psicologia dello sport, segnale di una carenza in ambito formativo.

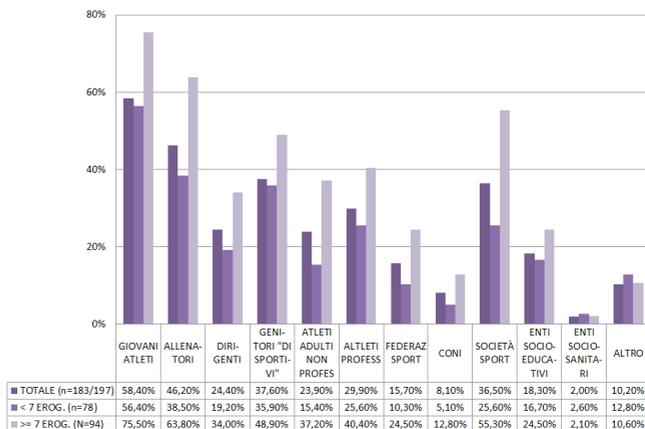
LA RICERCA

SULLA PSICOLOGIA DELLO SPORT NEL 2017

Tra quelli che dichiarano di svolgere molta attività in ambito sportivo (più di 7 volte l'anno; N= 120), uno su 3 si occupa di sport per oltre il 50% del proprio lavoro. I destinatari dell'azione psicologica sono prevalentemente atleti e allenatori, in larga misura in ambito calcistico. Per chi svolge più frequentemente attività in ambito sportivo si registra una maggiore diversificazione in termini di destinatari coinvolti (si veda la figura 2).

Destinatari della psicologia dello sport (PdS), differenziati tra chi eroga PdS meno di 7 volte l'anno e chi eroga PdS più di 7 volte l'anno.

FIGURA 2



Lo stesso si registra in relazione agli sport interessati: chi svolge più frequentemente attività in ambito sportivo lavora su un maggior numero di sport (si veda la figura 3).

Sport destinatari della psicologia dello sport (PdS), differenziati tra chi eroga PdS meno di 7 volte l'anno e chi eroga PdS più di 7 volte l'anno.

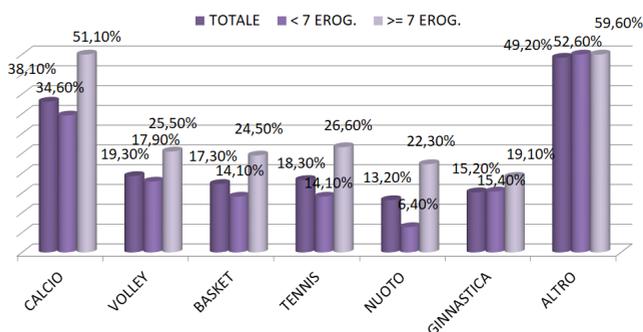


FIGURA 3

Il 68,5% dei rispondenti vorrebbe iniziare o incrementare l'attività in psicologia dello sport.

Le attività ritenute più utili per avvicinarsi alla psicologia dello sport sono l'esperienza passata da atleta, la frequentazione di master e la lettura di articoli scientifici, mentre quelle ritenute più utili per lo svolgimento e l'aumento delle attività in ambito sportivo sono relative alla conoscenza di altri psicologi che lavorano in ambito sportivo e la frequentazione di associazioni professionali (si veda la tabella 1), dato che mette in evidenza l'importanza della creazione di occasioni

di confronto e iniziative comuni, come ad esempio delle community.

Fattori ritenuti utili per svolgere o aumentare attività in psicologia dello sport (PdS), differenziati tra chi eroga PdS meno di 7 volte l'anno e chi eroga PdS più di 7 volte l'anno.

	T	< 7	>= 7	T	< 7	>= 7
ESPERIENZA DA ALLENATORE O ATLETA	3,69	3,84	3,46	0,99	0,97	1,16
CONOSCENZA DI ALTRI PSICOLOGI DELLO SPORT E ASSOCIAZIONI PROFESSIONALI	4,02	3,72	3,71	0,79	0,79	0,84
CONOSCENZA DI ALLENATORI O DIRIGENTI DI SQUADRE SPORTIVE	3,75	3,70	3,79	0,84	0,82	0,94
FORMAZIONE UNIVERSITARIA (LAUREA)	3,44	3,30	3,41	1,10	,89	1,19
TIROCINIO POST-LAUREA	3,16	3,97	3,13	1,15	1,24	1,22
FORMAZIONE UNIVERSITARIA POST-LAUREA O MASTER IN PSICOLOGIA DELLO SPORT	3,80	3,54	3,89	1,04	1,27	1,07
CORSI NON UNIVERSITARI SULLA PSICOLOGIA SPORTIVA	3,46	3,24	3,51	0,98	1,26	0,88
SITI INTERNET E MASS MEDIA	3,02	2,98	3,14	0,92	1,01	0,89
RIVISTE GENERICHE	2,18	2,26	2,30	0,85	,99	0,99
RIVISTE SPECIALIZZATE	3,27	3,24	3,35	0,90	1,05	0,95
ASSOCIAZIONI PROFESSIONALI	3,29	3,14	3,33	0,96	1,18	1,05
LIBRI DI PSICOLOGIA DELLO SPORT	3,73	3,58	3,80	0,87	0,81	0,84

Nota: 1=per nulla utile-5=utilissimo/fondamentale

Quello sportivo è considerato in generale un contesto difficile in cui iniziare a lavorare e risulta chiaro che non esiste una 'strada principale' per iniziare questa attività.

Come riportato nella figura 4, le competenze ritenute importanti per lavorare nel mondo dello sport spaziano dalla conoscenza teorica e pratica del mondo sportivo al possesso di determinate caratteristiche di personalità (dinamismo, energia, proattività, ect.), dato

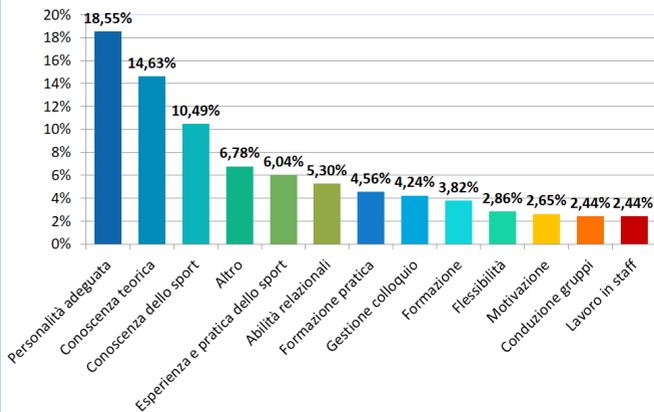
LA RICERCA

SULLA PSICOLOGIA DELLO SPORT NEL 2017

che denota una scarsa consapevolezza delle competenze necessarie ad operare in questo ambito professionale.

Competenze ritenuti utili per lavorare nell'ambito della psicologia dello sport.

FIGURA 4



LA RICERCA

SULLA PSICOLOGIA DELLO SPORT NEL 2017

IL PUNTO DI VISTA DEGLI STAKEHOLDERS

Per quanto riguarda il secondo obiettivo del progetto di ricerca, l'indagine qualitativa è stata svolta tramite tre focus-group che hanno coinvolto 12 stakeholders di diversa provenienza (atleti, allenatori, presidenti di società, ecc.).

Dal punto di vista dei tecnici, le aree di intervento su cui si può ipotizzare una collaborazione con uno psicologo dello sport sono:

- Miglioramento della prestazione
- Lavoro sul gruppo squadra
- Lavoro sulla gestione individuale degli atleti (chi non gioca, chi è meno motivato)
- Gestione del senso di efficacia degli atleti
- Controllo degli stati di attivazione e di ansia degli atleti
- Gestione differenziata di atleti diversi per età, genere e ruolo

Tra le aree da potenziare su cui investire per la collaborazione di uno psicologo dello sport i tecnici individuano **l'importanza che l'intervento sui gruppi o sugli atleti siano previsti fin da inizio stagione** e non come intervento estemporaneo per risolvere una problematica in emergenza. I tecnici inserirebbero **la figura dello psicologo**

dello sport nello staff tecnico (non in quello medico), affinché possa partecipare alla progettazione continua del lavoro con gli atleti e impostare anche il proprio tipo di intervento con tutti gli interlocutori.

Gli **atleti ed ex-atleti** hanno raccontato di **esperienze precedenti** di lavoro con psicologi dello sport di diverso tipo, da totalmente assenti (ginnastica), a interventi di tipo clinico (rugby), al potenziamento della performance nella preparazione delle paraolimpiadi (canottaggio paraolimpico) a sovrapposizioni con il ruolo che può svolgere un mental-coach (calcio).

Tra le aree di azione gli atleti individuano:

- La gestione di relazioni entro il gruppo/ società
- La gestione situazioni critiche (crisi/ infortunio/relazione difficile col coach)
- Affiancamento del lavoro individuale con l'atleta al lavoro sul gruppo.

Tra le aree da potenziare individuano **l'importanza del coinvolgimento degli atleti** nella progettazione del tipo di intervento e la necessità di **disambiguare e chiarire la posizione dello psicologo rispetto alla società** in termini di mandato.

LA RICERCA

SULLA PSICOLOGIA DELLO SPORT NEL 2017

Infine i **dirigenti sportivi** hanno fatto riferimento ad **esperienze precedenti** di collaborazione con psicologi dello sport in termini di supporto allo staff tecnico e di formazione degli allenatori.

Tra le aree di azione cui si affiderebbero ad uno psicologo dello sport hanno individuato:

- Consulenze personali ai tecnici di alto livello
- Formazione dei tecnici giovanili
- Formazione genitori (diffusione cultura sportiva e valori)
- Selezione dei tecnici

Infine i dirigenti individuano tra le aree da potenziare **il lavoro di rete con altre realtà del territorio** e la ricerca di fondi necessari per lo sviluppo della società.

AREE DI SVILUPPO DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

LE AREE DI SVILUPPO DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Il quadro emerso dall'indagine quantitativa sulla comunità di colleghi OPL in relazione all'ambito della Psicologia dello Sport restituisce una fotografia tanto complessa e frammentata quanto dinamica nelle sue potenzialità di sviluppo. Tale quadro mostra delle problematiche evidenti se consideriamo gli elementi emersi invece dall'indagine sulla domanda di Psicologia formulata dagli *stakeholders*, i quali esprimono bisogni di competenze psicologiche specifiche relative ad aree di intervento mirate.

Se consideriamo quanto rilevato sul tipo di formazione dei colleghi coinvolti, sulle tipologie di attività ricoperte, le competenze/strumenti necessari per svolgere in modo efficace il ruolo, gli sport/destinatari degli interventi e i "requisiti" ritenuti più utili per avvicinarsi a questo ambito specifico, **si palesa l'esigenza di una maggiore professionalizzazione del profilo dello psicologo dello sport.** A maggior ragione alla luce degli elementi emersi sul fronte della **domanda di Psicologia formulata dagli stakeholders, i quali esprimono il bisogno di competenze psicologiche specifiche e nel contempo interdisciplinari e in grado di analizzare il contesto della società sportiva:**

AREE DI SVILUPPO

DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

dalla richiesta storica dell'**ottimizzazione della performance sportiva e la gestione del singolo-squadra**, alla **formazione dei tecnici dei settori giovanili**, dalla **consulenza all'organizzazione sportiva** fino alla partecipazione a **progetti che vedono lo sport come contesto e strumento di inclusione sociale**.

Come detto sopra. alla luce dei risultati ottenuti e dell'alto livello di adesione **emerge pertanto l'opportunità di un maggiore orientamento e promozione dei colleghi OPL in ambito sportivo in direzione professionalizzante**, accrescendo la consapevolezza rispetto a una formazione specifica interdisciplinare e proponendo delle modalità di interfaccia rispondenti ai bisogni espressi dagli *stakeholders*.

Dall'analisi incrociata dei dati sopra descritti si sono delineate quattro tipologie di domanda che costituiscono pertanto delle potenziali aree di sviluppo per gli psicologi:

Mental training. Le metodologie volte all'ottimizzazione della performance del singolo sportivo e/o della squadra sportiva, nella tutela del suo benessere psicologico;

Sport-inclusione sociale. I percorsi e gli strumenti necessari per attivare progetti di sviluppo a valenza psico-socio-educativa che

AREE DI SVILUPPO

DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

possano coinvolgere l'attività sportiva e le organizzazioni sportive, sociali ed educative che vi si interfacciano;

Formazione degli allenatori / tecnici (settori giovanili e adulti). La gestione degli sportivi in età evolutiva e delle dinamiche individuali e relazionali (gruppo-squadra), in relazione ai fattori psicologici della performance;

Consulenza all'organizzazione sportiva. Competenze di lettura / analisi del contesto organizzativo (cultura), ruoli funzioni, conflitti all'interno delle società sportive; mandato dello psicologo e la sua integrazione con lo staff tecnico-sportivo (interdisciplinarietà).

A seguito tratteremo in modo più articolato ciascuna di queste aree di sviluppo della Psicologia dello Sport in Lombardia.

IL MENTAL TRAINING

La Psicologia dello Sport è una scienza dello sport che studia il comportamento umano legato all'attività sportiva, in relazione alla personalità, alla motivazione, alla capacità di concentrazione, ai fattori emotivi e alle dinamiche di gruppo nelle prove collettive. In tal senso, si rivolge a tutti i protagonisti del mondo dello sport: Atleti dai settori giovanili all'alto agonismo; tecnici e dirigenti sportivi; genitori e famiglie di ragazzi che praticano sport.

Un particolare ambito della psicologia dello sport che riguarda il lavoro con gli atleti è la preparazione mentale o *Mental Training* (allenamento mentale), altamente personalizzato, composto da diverse tecniche selezionate in base alla specificità della singola disciplina sportiva, agli obiettivi da raggiungere, all'età e al profilo di personalità dell'atleta.

L'approccio teorico di riferimento è la *Positive Psychology* (Seligman, 2003), approccio applicativo che non focalizza la propria attenzione su aspetti negativi o deficitari, ma che tende piuttosto a promuovere la costruzione di competenze e benessere, premesse della prestazione eccellente, valorizzando le caratteristiche e i punti di forza dell'atleta.

La *Positive Psychology* studia come la prestazione eccellente si realizzi in stato di benessere, nello stato di *flow*, stato mentale ottimale nel quale la persona accede e attiva le risorse necessarie per una *peak performance*.

Il *flow* è lo stato in cui l'individuo si percepisce fortemente competente, coinvolto nell'attività e padrone della

situazione. Il tempo scorre senza che ci si renda conto, il piacere deriva dall'immersione completa nell'attività. La preparazione mentale si va quindi sempre più inserendo nella preparazione globale dell'atleta affiancando la preparazione atletica, tecnica e tattica.

Già dagli anni 60, infatti, diversi studi dimostrano la possibilità di allenare le abilità mentali e la correlazione positiva e diretta tra allenamento mentale e miglioramento della performance. Le abilità mentali, non diversamente da quelle tecniche, tattiche e atletiche possono essere sviluppate, migliorate e allenate attraverso interventi di Mental Training.

Un intervento di Mental Training può ricoprire diverse funzioni: ottimizzazione della prestazione, rinforzo della self-efficacy, automatizzazione delle strategie di gara, valutazione degli aspetti della prestazione, apprendimento dei particolari della tecnica, controllo di fatica e dolore, gestione dell'arousal e dello stress agonistico, incremento delle abilità attentive e di concentrazione, rafforzamento della motivazione intrinseca e l'analisi e il miglioramento vissuto emotivo legato allo sport.

Un percorso di mental training si articola solitamente in 3 fasi:

Educazione dedicata all'incremento di consapevolezza circa l'influenza delle abilità mentali sulla prestazione e loro allenabilità.

Acquisizione in cui avviene l'apprendimento delle tecniche e delle strategie necessarie allo sviluppo delle abilità mentali.

Pratica che è una fase di allenamento mirata all'automatizzazione delle abilità mentali e al loro trasferimento in gara. Ogni percorso di Mental Training parte da un'accurata analisi della domanda che rappresenta uno step di particolare importanza per una corretta presa in carico dell'atleta. In questa fase è importante identificare il committente (per es. atleta, genitori, società sportiva o Federazione), comprendere le aspettative di committente e atleta (qualora non coincidessero), valutare i tempi tecnici necessari alla progettazione ed attuazione dell'intervento, definire i ruoli di chi partecipa al progetto, approfondire le caratteristiche e le specificità dello sport praticato dall'atleta, definire un percorso personalizzato di preparazione mentale.

Nello specifico gli strumenti operativi di un buon piano di Mental Training sono:

Stesura del profilo di prestazione: analisi della performance che prevede la stesura di un profilo di prestazione per evidenziare i punti di forza e le aree di miglioramento dell'atleta. Questo consentirà di incrementarne la consapevolezza, permettere una migliore comprensione del proprio punto di vista ed il confronto con quello dello staff tecnico, sostenere la motivazione dell'atleta.

Goal setting: strategia cognitiva mediante la quale si stabiliscono priorità e obiettivi a breve, medio e lungo termine così da influenzare il comportamento, la performance e i significati attribuiti dall'individuo alla realtà.

Self-Talk: dialogo interno finalizzato ad incrementare il controllo del comportamento e a trasformare i pensieri negativi in positivi così da puntare su questi ultimi.

Tecniche di concentrazione: strategie per orientare gli organi sensoriali e il sistema nervoso centrale nella direzione richiesta dal compito modulando il focus attentivo dell'atleta.

Tecniche di rilassamento: insieme di tecniche di monitoraggio e controllo del livello di attivazione che prevedono il raggiungimento di un livello profondo di abbandono e distensione che incide sulla realtà sensoriale.



Training Propriocettivo: insieme di tecniche volte a lavorare sulla consapevolezza del corpo, la sua posizione e le sue possibilità motorie nello spazio, integrando le informazioni provenienti dai diversi sistemi sensoriali, potenziando così la sensibilità percettiva e la capacità di «ascoltare il movimento».

Visualizzazione o Imagery: rievocazione di immagini mentali, in assenza della stimolazione sensoriale di riferimento, finalizzate al miglioramento della prestazione e del gesto tecnico, alla riduzione di ansia, stress e dolore, all'incremento di self-confidence e motivazione.

Allenamento ideomotorio: ripetizione immaginativa di specifiche sequenze tecniche necessarie nella programmazione delle azioni motorie al fine di potenziare l'apprendimento e l'esecuzione del gesto tecnico.

SPORT E INCLUSIONE SOCIALE: NUOVO SPAZIO DI INTERVENTO PER LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Negli ultimi anni si è assistito ad un notevole incremento dei progetti sportivi che promuovono l'inclusione sociale per le fasce di popolazione svantaggiate quali minori a rischio, immigrati, disabili, donne (Corazza, Dyer, 2017; Dukic, McDonald, Spaaij, 2017; Nols, Haudenhuyse, Theeboom, 2017). Ciò è avvenuto in forza del riconoscimento da parte dell'Unione Europea e delle entità locali dei benefici apportati dallo sport. Tale riconoscimento si è concretizzato sia tramite la pubblicazione di tutta una serie di documentazioni ufficiali sul valore dello sport, si pensi per esempio al White Paper on Sport dell'Unione Europea o alla Carta Etica dello Sport a livello regionale, sia attraverso un aumento dei fondi in questo settore, come per esempio l'Erasmus + Sport dell'Unione Europea, dove spesso viene richiesta la partnership di organizzazioni sia sociali che sportive (Cortês Neto, Cruz Dantas, Chaves Maia, 2015; Hermens, Super, Verkooijen, Koelen, 2015).

Oltre a questo, sono tantissime le piattaforme che si occupano di diffondere buone pratiche per divulgare conoscenza nel settore e per creare reti di collaborazione a livello internazionale (si vedano per esempio piattaforme come <http://www.sportanddev.org/en/>; <http://www.beyondsport.org> ; <http://www.sportdevelopment.info>)

A fronte di questo repentino interesse, molti autori invitano alla cautela e al ridimensionamento dell'intrinseco valore dello sport. Le istituzioni, infatti, sembrano attribuire in

maniera evangelica a questo strumento un potere inclusivo, più per moda che per effettiva constatazione dei suoi benefici (Green, 2008; Hartmann, Kwauk, 2011; Coalter 2017). Coalter (2015) in particolare riporta come sussista un'ingenua attrazione da parte degli organi politici per lo sport come veicolo capace di risolvere un'ampia gamma di problemi sociali, attrazione che, tuttavia, non sembra essere accompagnata da una parallela riflessione sul significato di inclusione sociale e sui processi e gli impatti che rendano effettivamente l'attività sportiva strumento reale a servizio dell'inclusione sociale.

Parlare di inclusione sociale, infatti, apre ad un ventaglio di costrutti che toccano aree molto eterogenee dello sviluppo dell'individuo: l'occupazione, il quartiere di residenza, l'housing, l'accesso ai servizi socio-sanitari e alle attività ricreative, la salute, le risorse economiche ma anche quelle sociali e relazionali.

Duhamel (2004) riassume questo concetto in una definizione che vede l'inclusione sociale come la misura dell'accesso alla partecipazione a vari network di supporto emozionali, sociali e materiali.

Essere inclusi dunque significa poter



accedere a risorse non solo economiche e materiali ma anche psico-sociali.

Se guardiamo a tutte queste componenti, sorge spontaneo chiedersi come e a quali condizioni lo sport possa effettivamente intersecarsi con un concetto così vasto ma anche complesso da realizzare come l'inclusione sociale.

Nelle aree di povertà economica e sociale il ruolo dello sport può essere giocato principalmente in due modi (Coalter, 2002):

- Sviluppando lo sport nelle comunità, quindi *promuovendo l'accessibilità alla pratica sportiva a fasce marginali di popolazione (il modello oggi prevalente);*
- Utilizzando lo sport come strumento *per attivare processi di inclusione sociale (modello più sofisticato e complesso)*

Nel primo caso si parla di "inclusione allo sport" intesa come abbattimento delle barriere economiche e infrastrutturali che impediscono l'accesso all'attività sportiva alle fasce di popolazione più fragili. Dall'altro, si parla di "inclusione attraverso lo sport", dove lo sport diviene concreto strumento per promuovere l'integrazione di soggetti svantaggiati grazie allo sviluppo di reti sociali a livelli ecologici diversi.

Una sfida centrale in questa seconda accezione di sport che include appare quella di inserirsi nei tessuti comunitari e territoriali degli utenti ai quali i progetti si rivolgono (minori a rischio di marginalità sociale, soggetti diversamente abili, fasce marginali della popolazione adulta, anziani soli, ecc.)

per favorirne l'inclusione in gruppi e contesti organizzativi a diversi livelli (la squadra sportiva, il club, l'oratorio, il quartiere, la scuola, la comunità di riferimento) e generando così capitale sociale come esito dei processi di inclusione a diversi livelli e tra più parti. (Coalter, 2002; Gozzoli, D'Angelo, Confalonieri, 2013; Sanchéz, Gozzoli, D'Angelo, 2013). Questo modo di intendere lo sport che include fa sì che l'obiettivo di lavoro non sia dunque solo incentrato sull'individuo ma vada a coinvolgere anche gruppi e comunità in senso più ampio che vengono sensibilizzati e messi in rete tra di loro.

E qui si situa il ruolo dello psicologo come figura professionale che può agire su piani diversi di una progettualità che vede lo sport come veicolo di inclusione sociale.

Il primo piano di lavoro è quello più consueto e ordinario dello psicologo come figura di accompagnamento ai singoli individui partecipanti al programma attraverso, per esempio, l'utilizzo di colloqui sia col singolo che sia alle famiglie dei partecipanti se il target è costituito da minori.

Un secondo piano di lavoro riguarda l'accompagnamento delle squadre e degli allenatori inseriti nel progetto al fine di monitorare l'andamento del gruppo e al fine di supportare l'allenatore nella lettura di certe dinamiche relazionali dentro alla squadra. Qui il focus di lavoro non è più il singolo individuo ma la relazione entro il gruppo e il ruolo giocato dall'allenatore come fulcro dell'emotività di squadra.

Un terzo piano di lavoro riguarda il lavoro di rete dello psicologo con altre figure professionali che ruotano attorno

al partecipante (medici, insegnanti, assistenti sociali, educatori, genitori etc.) al fine di scambiare punti di vista, sensibilizzare al lavoro inter-professionale attraverso lo sport e ottimizzare il sostegno al singolo. Qui si comprende come l'oggetto di lavoro si espanda sino alla comunità circostante attraverso l'entrata in contatto con professionisti afferenti a enti territoriali diversi.

Infine, un quarto piano di lavoro riguarda il supporto da parte dello psicologo delle partnership che si cimentano nell'implementazione di programmi sportivi attraverso metodologie partecipative (McTaggart, 1997; Cousins, Chouinard, 2012) sia di progettazione che di valutazione.

Se prendiamo come riferimento alcune delle condizioni imprescindibili rintracciate da Gozzoli e D'Angelo (2017) per implementare progetti di sport e inclusione sociale, la professionalità dello psicologo potrebbe entrare in gioco nei seguenti momenti:

In una fase preliminare di progettazione

Insieme con il tavolo di regia del programma al fine di far circolare tra i diversi stakeholder le rappresentazioni di sport e inclusione sociale ma anche al fine di sostenere una progettualità razionale e non eccessivamente ideale; allo stesso tempo potrebbe supportare il tavolo di regia nella messa a fuoco del target e nell'analisi accurata dei bisogni del target.

In fase di selezione del personale

al fine di supportare l'ente finanziatore o il partner capofila nella scelta delle figure professionali più adeguate per il raggiungimento degli obiettivi di progetto.

In fase di reclutamento dei partecipanti

In fase di monitoraggio e valutazione

per supportare la partnership nell'identificare indicatori di efficacia del progetto, strumenti di valutazione e monitoraggio e nell'implementazione di una valutazione accurata delle azioni di progetto.



LA FORMAZIONE DEI TECNICI SPORTIVI

La Psicologia dello Sport sin dagli albori è un campo applicativo della Psicologia che si è sviluppato a partire dall'interazione tra i laboratori universitari di Psicologia Generale e i Dipartimenti di Educazione Fisica delle Federazioni sportive nonché presso i Centri Federali Olimpici e alcune realtà sportive professionistiche. La sua stessa definizione si colloca pertanto in un rapporto interdisciplinare con le altre scienze dello sport, dalla metodologia dell'allenamento tecnico-atletico alla medicina dello sport, dalla bio-meccanica alla nutrizione, dalla psicologia delle organizzazioni e del lavoro alla pedagogia. Non sorprende pertanto che un settore storico di lavoro per gli psicologi dello sport sia quello della formazione dei tecnici sportivi, lavoro che può nascere da un rapporto di tipo consulenziale (e talvolta sfociare in esso).

Il primo step di tale collaborazione, in vero per nulla scontato, è la costruzione di un oggetto di lavoro condivisibile da entrambi gli attori allenatore e psicologo. Trattandosi di un ambito più portato alla ricerca di soluzioni concrete e rapidamente applicabili sul campo, rendere pensabile la dimensione psicologica costituisce un presupposto necessario ad un successivo intervento. Ad esempio, diventa importante, nella collaborazione tra tecnico e psicologo, la possibilità di connettere semanticamente il livello delle sensazioni (corpo biologico / impulsi / percezioni) con quello delle emozioni (corpo psicologico / individuale) e dei sentimenti (parola / relazione).

Un primo livello di collaborazione in tal senso tra psicologo e allenatore è quello delle cosiddette “abilità mentali” dello sportivo adulto o in età evolutiva. Più nello specifico la gestione degli stati ansiosi dello sportivo (e in generale del suo arousal psico-fisico), delle motivazioni e della concentrazione nelle diverse fasi del processo di apprendimento psico-motorio, dello sviluppo ludico-normativo e dell’intelligenza. Su questo specifico livello di collaborazione troviamo delle chiare sinergie con l’approccio del Mental training (v. anche sezione dedicata su questo e-book).

Un secondo livello di collaborazione è quello delle competenze relazionali del tecnico associate alla leadership e alla comunicazione tra lo staff tecnico e gli sportivi, con particolare riferimento agli stili di conduzione e relativi effetti sulle dinamiche con il singolo / la squadra, al modelling dell’allenatore e all’apprendimento per osservazione; all’utilizzo del rinforzo positivo e negativo; infine dell’utilizzo del colloquio individuale con lo sportivo.

Infine un terzo livello di lavoro riguarda quel difficile capitolo il cui titolo potrebbe essere “la gestione dei genitori degli sportivi in età evolutiva”.

Se ci soffermiamo sul primo livello di collaborazione, quello relativo alle abilità mentali dello sportivo, un esempio di “linguaggio comune” tra psicologo e allenatore può essere la capacità di osservare i segnali tipici di un’iperattivazione psico-fisica in uno sportivo:

- Irrigidimento muscolare eccessivo, movimento frammentato e a scatti, tremolii

- Palpitazioni, tachicardia (aumento del ritmo cardiaco)
- Respiro irregolare (aumento della frequenza respiratoria)
- Stato d'ansia (tensione aspecifica, confusione decisionale)
- Scarso controllo delle proprie reazioni emotive (es. scatti di rabbia, nervosismo)
- Attenzione fissata su poche idee (spesso negative) o su indicatori fisiologici dell'arousal (battito, ecc.)

E quindi le conseguenti indicazioni sulla gestione psicologica dell'arousal dello sportivo - con gestione in capo allo psicologo ad es, delle tecniche di rilassamento / imagery.

Alcune domande connesse a quest'area d'intervento sono:

Quando è opportuno un livello MEDIO-BASSO di arousal?

- in fase di apprendimento di un gesto o quando occorre un'analisi percettiva per decidere;
- quando si deve eseguire un gesto tecnico accurato (es. esecuzione di punizione difficile)
- prima di una tecnica di visualizzazione (la notte pre-gara o min 45' prima della prestazione)

Quando invece un livello MODERATO di arousal?

Prima di eseguire un compito ad elevato impegno e dispendio energetico, coordinazione fine dei movimenti e strategie complesse di percezione e decisione

E quando un livello MEDIO-ALTO di arousal?

In attività più automatizzate, semplici o di minore precisione psicomotoria e in compresenza di una positiva self-confidence / self-efficacy

Per quanto riguarda il secondo livello di collaborazione, quello riguardante gli stili di leadership e comunicazione tra tecnici e sportivi, riscontriamo tre modalità tipiche. Schematicamente: "laissez faire" (orizzontale, delegante, prevalentemente affettiva), "egemone" (verticale, accentrante, autoritaria); e "esperta-partecipativa" (complessa, situazionale, autorevole), con delle dinamiche relazionali / produttive ad essa associate, che vedono funzionamenti che oscillano tra frammentazione vs coesione gruppale, obiettivi non / mal formulati vs goal-setting di squadra; e comunicazione contraddittoria/paradossale vs coerente.

Un esempio di collaborazione da parte dello psicologo nei confronti del tecnico è quello del supporto al fine di una corretta formulazione di un goal-setting di squadra (Nascimbene, 2015), comprensivo dei seguenti tre step:

1) (interno allo staff) DEFINIRE LO SCHEMA GLOBALE DI GIOCO IN FUNZIONE DELLE RISORSE A DISPOSIZIONE E POI DEFINIRE IL GOAL-SETTING (CON TEMPI E VERIFICHE PERCORSO) INDIVIDUALE, REPARTO E SQUADRA;

2) COLLOQUI INDIVIDUALI CON CIASCUN GIOCATORE CON OGGETTO: OBIETTIVI INDIVIDUALI NEL CONTESTO DEGLI OBIETTIVI DI REPARTO / SQUADRA; e

3) COLLOQUIO CON LA SQUADRA AL COMPLETO, IN CUI SI SINTETIZZANO I PUNTI 1) E 2). SELEZIONARE E ASSEGNARE COMPITI, RISORSE MATERIALI / TEMPISTICHE

Per quanto riguarda infine la gestione dei genitori degli sportivi in età evolutiva, a titolo divulgativo possiamo presentare un'indagine qualitativa -il RAPPORTO ALLENATORE-GENITORI (Nascimbene, Mauri, 2012)- presentata al *Convegno Internazionale di Psicologia applicata al calcio, Valencia, Spagna 2013*.

La discussione da cui trae origine tale indagine sorge dalle seguenti domande: Qual'è il peso relativo dell'allenatore e della famiglia sulla motivazione del giovane calciatore?

Quali sono le dinamiche relazionali tra genitori e allenatore? Quale livello di alleanza piuttosto che di divergenza vi è fra le aspettative dei genitori, gli obiettivi dell'allenatore e i sogni del giovane sportivo?

L'indagine si è svolta tramite colloqui e questionari a n. 76 allenatori di calcio di Settori Giovanili di società calcistiche dilettantesche e professionistiche del territorio lombardo. L'età media allenatori: 39 a. E quella dei giovani calciatori: 14 anni.

Le aree d'indagine considerate sono state:

- Come sono percepiti i genitori da parte dell'allenatore? (risorsa vs ostacolo, in quali aspetti, come gestisce la questione: per es. comunica obiettivi o meno?)
- A cosa sono interessati i genitori rispetto al figlio?
- Come viene scelto l'accompagnatore/i della squadra?
- Come gestisce la società sportiva i problemi con i genitori?

L'analisi dei risultati ottenuti ha fatto emergere alcune indicazioni (e questioni aperte) su tale rapporto:

- La prima "alleanza di lavoro" (immediata, esplicita, attuata) da parte dei genitori è centrata sul risultato individuale del figlio (si noti che in questo caso si tratta di uno sport di squadra le cui dinamiche globali naturalmente condizionano il rendimento di ciascun singolo);
- Vi è la possibilità di un riassetto di tale alleanza dal focus sul risultato verso un focus sul processo di rendimento / apprendimento (ovvero il percorso che un giovane sportivo deve fare nella sua crescita, che prevede progressioni, regressioni, stalli);
- Infine un riassetto di tale alleanza verso un focus sulle competenze relazionali e i valori educativi / di salute dello sport appare piuttosto arduo.

Sportivo:
 Allenatore:
 Luogo:
 Data:

↙	Obiettivi allenatore	Feedback sportivo	Aspettative genitori
Variabili tecniche(1)(1)(1)
(2)(2)(2)
(3)(3)(3)
Variabili fisiche(1)(1)(1)
(2)(2)(2)
(3)(3)(3)
Variabili psicologiche(1)(1)(1)
(2)(2)(2)
(3)(3)(3)

Tali risultati sollevano certamente agli psicologi la domanda in quanto professionisti della salute sul come prenderci cura del giovane calciatore? Una possibile risposta è quella di costruire degli strumenti che permettano di visualizzare in modo più chiaro tale complessa dinamica che vede intrecciarsi le motivazioni (obiettivi aspettative) del tecnico, del ragazzo e dei suoi genitori. In modo tale da comprendere meglio sinergie, e/o divergenze tra questi tre indirizzi, con al centro l'interesse dello sportivo in età evolutiva. Così è nato il goal-setting tridimensionale (Nascimbene, 2008; Manzi, Nascimbene, Gozzoli 2009).



LA CONSULENZA ORGANIZZATIVA NEI SETTORI GIOVANILI DI ALTO LIVELLO

UN ESEMPIO DI METODOLOGIA COMPLESSA AL SERVIZIO DELLO PSICOLOGO DELLO SPORT

L'attuale riflessione scientifica sul tema della prestazione e dello sviluppo del talento giovanile propone l'adozione di un'ottica ecologico-olistica per guardare, studiare ed operare nel mondo sportivo, specialmente nei contesti giovanili di alto livello. Questa particolare prospettiva pone l'attenzione su due aspetti fondamentali: il primo riguarda la necessità di considerare che lo sviluppo atletico degli sportivi è fortemente intrecciato a quello personale e sociale nel percorso di crescita dei giovani (Wylleman, Reints, De Knop, 2013); il secondo riguarda la necessità di porre attenzione a tutti i livelli in cui i giovani atleti sono inseriti nella loro quotidianità, a partire dalle relazioni quotidiane più vicine (come i genitori, i pari, i compagni di squadra, ma anche gli amici e i compagni di scuola) a quelle apparentemente più lontane ma che possono indirettamente influenzare lo sviluppo (come la Federazione sportiva, la cultura sportiva del Paese, il sistema scolastico) (Henriksen, 2015).

La *consulenza di processo* è una metodologia che lo psicologo dello sport può mettere in campo per rispondere alle complesse richieste di aiuto provenienti dalle realtà sportive che si trovano a gestire contemporaneamente sia il tema della prestazione ed efficacia sportiva sia quello dell'educazione e formazione dei giovani atleti. Spesso la fatica delle realtà e società sportive è quello di ottenere

prestazioni adeguate rispetto alle aspettative o di creare climi organizzativi in cui le persone stiano bene.

A partire da queste considerazioni preliminari, che ci consentono di contestualizzare il framework teorico al quale ci riferiamo nonostante non siano di per sé esaustive, nel presente contributo definiremo la consulenza organizzativa e nello specifico la consulenza di processo (Schein, 2001), alcune attenzioni metodologiche ed alcuni esempi di domande e dispositivi di lavoro che lo psicologo può utilizzare per rispondere a richieste di aiuto provenienti da contesti sportivi giovanili di alto livello.

Definire la consulenza di processo

La *consulenza* è una metodologia di lavoro nata nell'ambito della psicologia del lavoro e delle organizzazioni, entro un'ottica psicosociale (Manzi, Gozzoli, 2009) che vede l'organizzazione come "orgànon", nell'accezione dell'essere vivente di cui prendersi cura nel suo insieme e complessità. Per questo essa consente di operare su diversi piani: innanzitutto permette di *affrontare problemi* rendendo visibili alcuni aspetti delle situazioni critiche che si vengono a creare nella quotidianità, oltre a legittimare, ripensare e ri-costruire i diversi punti di vista riguardo le situazioni che vengono considerate critiche dalle persone; in secondo luogo, consente a chi è coinvolto in tali situazioni di *assumere la responsabilità* delle stesse, che significa trasformarsi da spettatori ad attori nell'affrontarle; infine, consente di *accrescere il capitale sociale* dell'organizzazione, costruendo la capacità di

saper convivere con i problemi o con situazioni di difficoltà nell'organizzazione. Complessivamente si può considerare una metodologia di lavoro a disposizione dello psicologo che consente non tanto di risolvere i problemi quanto di complessificare lo sguardo che gli attori coinvolti hanno rispetto alle situazioni di difficoltà in cui sono coinvolti, alle azioni messe in atto per gestirle e a sviluppare la capacità di convivere con le diverse situazioni adottando un approccio differente per affrontarle.

Partendo da questa premessa la consulenza di processo si configura come un sostegno che lo psicologo offre in qualità di consulente all'organizzazione per attraversare in modo congiunto quei processi operativi che generano difficoltà nell'organizzazione. Lavorare nell'ottica della consulenza di processo significa costruire oggetti di lavoro insieme alla committenza ed agli attori coinvolti nella consulenza per

arrivare a prefigurare e co-costruire le ipotesi di cambiamento e trasformazione nelle modalità per affrontare le diverse situazioni. La consulenza di processo si basa sulla consapevolezza che le organizzazioni oggi portano allo psicologo situazioni articolate e per affrontarle si rende necessario complessificare la



rappresentazione della realtà degli attori coinvolti: questo è possibile se si considerano i diversi punti di vista di tutti gli attori coinvolti, rendendo visibili le differenze e le somiglianze fra tali punti di vista ed offrendo uno spazio neutro e protetto per co-costruire nuovi significati e risorse rilevanti e condivise dagli attori in gioco per affrontare le situazioni che li vedono protagonisti.

Nell'ottica della consulenza di processo l'enfasi è più sul **come** si configurano le situazioni critiche più che sul **cosa** avviene e l'obiettivo non è tanto sul **risolvere** tali situazioni in qualità di consulente, quanto quello di consentire alle persone di **co-costruire** azioni ed operazioni nuove e diverse per comprenderle e gestirle.

L'origine della parola consulenza (cum + solere) suggerisce lo stare, il sostare, il pensare e il fare insieme. Di conseguenza, l'obiettivo della consulenza di processo è quello di instaurare un'efficace relazione d'aiuto fra lo psicologo e committente al fine di co-costruire insieme possibili soluzioni alle difficoltà dell'organizzazione. La consulenza di processo quindi è un approccio metodologico basato sullo strumento chiave della psicologia, ossia lo psicologo stesso e la sua modalità relazionale, che consente di affrontare problemi reali trasformando gli individui da semplici destinatari dell'intervento a protagonisti attivi nel percorso di consulenza, agenti e co-autori del cambiamento in prima persona.

Il processo della consulenza

Una consulenza di processo inizia generalmente con una domanda di aiuto proveniente dalla società sportiva (anche definibile come committenza): a questo punto il primo lavoro in carico allo psicologo è quello di co-costruire insieme al committente i confini della domanda di aiuto. Questo generalmente avviene attraverso uno o più colloqui, durante i quali lo psicologo cerca di capire chi sono gli attori coinvolti nella situazione problematica, gli avvenimenti che hanno portato alla formazione del problema e come esso si delinea e le eventuali misure che sono state messe in atto per risolverla o gestirla. Nel fare questo lo psicologo non solo inizia a delineare i confini della situazione per la quale è stato chiamato, ma prova a comprendere le modalità di risposta che l'organizzazione adotta.

A partire da questi primi colloqui lo psicologo delinea insieme alla committenza uno o più possibili oggetti di lavoro, un percorso per affrontarli e le persone che verranno coinvolte nel percorso. Generalmente più persone a più livelli vengono coinvolte nel percorso di consulenza, dal momento che uno dei compiti dello psicologo è quello di considerare più livelli possibili nel suo processo di lavoro con l'organizzazione, in modo da rendere più efficace possibile il suo operato. L'offerta di strumenti e dispositivi operativi viene negoziata con il committente e può essere implementata durante la realizzazione della consulenza se lo psicologo comprende che è necessario aggiungere, modificare o togliere dispositivi ed azioni per aumentare l'efficacia della consulenza.

La proposta operativa e la sua realizzazione possono includere tutti gli strumenti a disposizione dello psicologo: colloqui, osservazioni, riunioni, incontri con le varie figure della società (giocatori, genitori, allenatori, manager, staff medico sportivi, ecc.), a seconda della situazione che si trova ad affrontare e delle persone che ha ritenuto funzionale coinvolgere nel percorso di consulenza. Implementando queste azioni lo psicologo può utilizzare gli strumenti che ritiene essere più efficaci per aiutare gli attori coinvolti, sempre avendo in mente di coinvolgere più attori possibile nelle azioni. Nella parte finale della consulenza, o al termine della stessa, è importante che lo psicologo sappia costruire strumenti di valutazione delle azioni svolte, per costruire insieme agli attori un senso del percorso e raccogliere queste considerazioni in report che consentono di rendere visibili i risultati ottenuti dalla consulenza.

Le 3 caratteristiche della consulenza di processo sono: il primo riguarda l'efficacia dell'intervento anche (e forse soprattutto) in quelle situazioni in cui il problema non è chiaro o è confuso, perché l'ascolto da parte del consulente e il tentativo di dare senso agli avvenimenti che costituiscono la situazione



problematica consente al committente ed agli attori coinvolti nei diversi livelli di esplicitare i differenti aspetti della situazione problematica in setting protetti, e contemporaneamente di pensare e implementare soluzioni ed azioni co-costruite. La consulenza di processo inoltre, consente di dare valore alle risorse presenti nei contesti, sia a livello organizzativo che individuale, dal momento che consente agli attori di diventare attori protagonisti nel gestire le situazioni critiche diversamente da quanto fatto in passato. Infine, un ultimo valore aggiunto della consulenza di processo sta nella possibilità di procedere per ipotesi parziali: questo significa che il consulente nel suo lavoro con l'organizzazione non si preclude la possibilità di modificare, cambiare o aggiustare strumenti e obiettivi di lavoro, rimanendo aperto a nuove o diverse ipotesi riguardo le critiche che l'organizzazione sta affrontando ed alle possibili azioni o strumenti per affrontarle, dal momento che essi devono essere quanto più rispondenti alle necessità dell'organizzazione e costruite nel modo più efficace possibile.

Esempi di situazioni critiche e possibili soluzioni in ottica processuale entro un settore giovanile

Le situazioni critiche per le quali lo psicologo viene chiamato dalle società sportive sono le più svariate (ad esempio, situazioni di conflittualità fra i genitori, fra i genitori e gli allenatori, fra gli allenatori stessi, fra gli allenatori e i giocatori o fra i giocatori stessi, oppure fra i dirigenti e gli allenatori o i genitori) e spesso portano a una mancanza

di risultati in campo o ad una difficoltà nel raggiungere gli obiettivi fissati dalla società. Lo psicologo a questo punto può decidere di utilizzare la metodologia della consulenza di processo per rispondere alle richieste della società, considerando le tempistiche e le disponibilità economiche della stessa.

Partendo ad esempio da una domanda di aiuto riguardo la difficoltà dei giovani atleti a performare durante le competizioni, il lavoro iniziale dello psicologo consiste nel costruire un oggetto di lavoro insieme alla committenza, che cerchi di tenere in considerazione fin dall'inizio tutti gli attori in gioco nei diversi livelli (ad esempio, considerando l'approccio degli allenatori durante le diverse situazioni con gli atleti, i rapporti fra i genitori e gli allenatori o la dirigenza, fino ad arrivare a comprendere alcune caratteristiche della cultura organizzativa propria della società). In questa situazione, passare dalla domanda di aiuto alla costruzione dell'oggetto di lavoro significa mostrare come la mancanza di risultati degli atleti possa essere il risultato di una difficoltà generale del sistema organizzativo a gestire e supportare gli atleti stessi nel loro percorso di sviluppo e crescita.



Un esempio di consulenza di processo

Se un gruppo di allenatori di settore giovanile lavora in modo autonomo, autoreferenziale e disconnesso, per cui ogni allenatore segue una sua metodologia di lavoro senza condividere con gli altri obiettivi e principi di allenamento, questo potrebbe causare frequenti discussioni e conflitti fra gli allenatori ed avere ripercussioni nel percorso che gli atleti affrontano durante il loro percorso all'interno del settore giovanile e, in definitiva, nel loro percorso di sviluppo come atleti e come persone. In questo caso, lo psicologo che vuole agire secondo l'ottica della consulenza di processo, dopo aver delineato la richiesta di aiuto e l'oggetto di lavoro con la committenza, potrebbe proporre un percorso di formazione dedicato agli allenatori sulle tematiche del talento e delle metodologie per supportarlo e svilupparlo, per comprendere i diversi punti di vista degli allenatori, metterli a confronto e provare a co-costruire una visione condivisa; questo percorso dedicato agli allenatori, i principali attori coinvolti nella situazione problematica, verrebbe affiancato da colloqui continui con la dirigenza, non solo con l'obiettivo di aggiornarla rispetto alle evoluzioni del gruppo, ma anche per co-costruire anche insieme ad essa l'idea di talento e la metodologia che si sta sviluppando con gli allenatori, per fare in modo che sia quanto più condivisa possibile fra questi livelli. Un ulteriore livello che potrebbe essere coinvolto nel percorso sono gli atleti stessi, con i quali potrebbe essere ipotizzato un lavoro generale sull'idea di talento e su come è possibile supportarne lo sviluppo nel modo migliore da parte di tutte le persone coinvolte. Durante questo lavoro lo psicologo negozia continuamente gli obiettivi e il senso del lavoro



svolto insieme con la committenza e con gli attori coinvolti, cercando di adottare strumenti e metodologie quanto più aderenti ed efficaci possibile per raggiungere gli obiettivi prefissati. Questo significa che se durante il processo di lavoro lo psicologo intuisce che una parte della problematica potrebbe coinvolgere i genitori (ad esempio nota situazioni di insoddisfazione o di svalutazione del

lavoro svolto nel settore giovanile da parte dei genitori), potrebbe essere utile proporre uno o più incontri dedicati a queste figure, per coinvolgerli nel percorso di consulenza e capire il loro punto di vista. Alla fine del percorso, o quando la consulenza sta volgendo al termine, è importante che lo psicologo possa proporre agli attori coinvolti alcuni strumenti di valutazione del percorso, che possano rendere visibili i principali risultati che la consulenza ha consentito di ottenere.

Per concludere, alcune note riguardo la consulenza di processo riguardano:

- La necessità e l'importanza di stabilire una interconnessione tra i dispositivi che lo psicologo mette in atto per intervenire nell'organizzazione;
- L'importanza di un costante e assiduo lavoro di coordinamento interno allo staff di consulenti (es. equipe di progettazione e valutazione, produzione di report intermedi ad uso interno e per la committenza);
- Un costante lavoro con lo staff dirigenziale (committenza) tramite telefonate, colloqui, incontri d'equipe.

SUGGERIMENTI PER UNO PSICOLOGO INTERESSATO A LAVORARE IN AMBITO SPORTIVO

Dai dati ottenuti dalla ricerca 2017 e la conseguente discussione è emerso, come sopra delineato, un quadro attuale dell'offerta di Psicologia in ambito sportivo caratterizzato da alcune evidenti problematicità rispetto alla domanda formulata dagli *stakeholders*, i quali esprimono bisogni di competenze psicologiche specifiche (che nella loro specificità siano anche orientate all'interdisciplinarietà).

La prima considerazione riguarda la **formazione degli psicologi** che intendono operare nell'ambito della Psicologia dello Sport. Se consideriamo quanto rilevato sul tipo di formazione dei colleghi coinvolti, sulle tipologie di attività ricoperte, le competenze / strumenti necessari per svolgere in modo efficace il ruolo, gli sport/destinatari degli interventi e i "requisiti" ritenuti più utili per avvicinarsi a questo ambito specifico, **si palesa l'esigenza di una maggiore professionalizzazione del profilo dello psicologo dello sport.**

A maggior ragione alla luce degli elementi

SUGGERIMENTI

PER UNO PSICOLOGO INTERESSATO A LAVORARE IN AMBITO SPORTIVO

emersi sul fronte della **domanda di Psicologia formulata dagli stakeholders**, i quali richiedono -come sopra accennato- competenze psicologiche attinenti alcune aree di intervento. Infatti dall'analisi incrociata delle indagini si sono profilate quattro aree di sviluppo professionale per gli psicologi in ambito sportivo: dalla sempre attuale richiesta dell'**ottimizzazione della performance sportiva e della gestione del rapporto singolo-squadra (e del team-building)** alla formulazione di progetti orientati allo **sport come strumento e contesto di una maggiore inclusione sociale**; dalla **formazione dei tecnici sportivi** alla richiesta di **una figura psicologica con delle competenze di lavoro interdisciplinare e consulenziali con delle capacità di analisi del contesto più allargato** (e in particolare della società sportiva).

L'esigenza di un maggiore orientamento e promozione dei colleghi OPL in direzione professionalizzante, mette pertanto in evidenza la consapevolezza rispetto all'opportunità di acquisire una **formazione sia specifica sia interdisciplinare (in Lombardia vi sono in tal senso attivi percorsi di Master) al fine di una più sintonica ed efficace interfaccia con i bisogni espressi dagli stakeholders.**

RUOLI E FUNZIONI DEL PROFILO PROFESSIONALE PSICOLOGO DELLO SPORT

Per quanto riguarda la dimensione operativa del ruolo dello psicologo dello sport emergono, a seconda del contesto in cui opera, del mandato e del destinatario del lavoro che svolge, ruoli e funzioni declinati sotto forma di **consulenza, ricerca e formazione** (Buonriposi, 2011). Naturalmente tali ruoli e funzioni non dovrebbero essere considerati quali compartimenti stagni ma vi possono intrecciarsi (e spesso ciò è auspicabile in termini sia teorici che operativi) sotto diverse modalità operative.

La funzione di **consulenza in Psicologia dello Sport** prevede la collaborazione o con singoli atleti o con società sportive e richiede la conoscenza delle abilità psicocognitive tipiche di uno sport allo scopo di individuare risorse e aree di miglioramento del singolo atleta o della squadra. Nello sport agonistico, l'ottimizzazione della preparazione tecnico-tattica e atletica ha raggiunto livelli così alti da far sì che sempre più frequentemente l'elemento mentale possa rappresentare "il fattore che fa la differenza".

SUGGERIMENTI

PER UNO PSICOLOGO INTERESSATO A LAVORARE IN AMBITO SPORTIVO

Lo psicologo può inoltre occuparsi di studiare e orientare i rapporti interpersonali tra i componenti dello staff, gli atleti e il coach; supporta sportivi attraverso percorsi di allenamento mentale insegnando tecniche come il *goal-setting*, la visualizzazione, le tecniche di attivazione e autoregolazione, di *self-efficacy*, ecc. Le strategie di preparazione mentale (*mental training*), per essere efficaci, vanno concordate con l'atleta e con l'allenatore, quindi applicate regolarmente in allenamento ed in gara. Devono anche risultare dinamiche e flessibili, per essere continuamente perfezionate in funzione dei cambiamenti individuali. Un programma di preparazione mentale deve prendere in considerazione le caratteristiche della disciplina sportiva, i bisogni dell'atleta e le procedure individuali di preparazione per l'allenamento e per la gara. Il programma va integrato con l'allenamento tecnico attraverso una serie di esercizi per il miglioramento delle abilità mentali. Negli sport di squadra possono essere invece effettuati anche interventi sul passaggio dal gruppo alla squadra (*team-building*).

A tale proposito, vi sono anche intrecci tra la consulenza in Psicologia dello Sport e il mondo del lavoro e delle imprese. Nelle aziende la formazione esperienziale *outdoor* utilizza discipline mutuare dal mondo dello sport e da attività tipiche del tempo libero,

SUGGERIMENTI

PER UNO PSICOLOGO INTERESSATO A LAVORARE IN AMBITO SPORTIVO

poiché nel loro svolgimento si riproducono e si attivano rapidamente le dinamiche tipiche del *team-building* e del *team-working*, la gestione della leadership, la capacità di valutazione e di anticipazione, la presa di decisione in tempi rapidi, la concentrazione, la capacità di ottimizzare le proprie risorse emotivo-cognitive e la valutazione del rischio.

Attraverso l'esperienza sportiva il singolo e il gruppo sperimentano la fatica (con conseguente gestione dello stress psicofisico), la gestione dell'attenzione e della concentrazione, la capacità di gestire le emergenze, la tensione al risultato e la pressione della performance, raggiungendo così obiettivi processuali, quali la costruzione reciproca della fiducia, la condivisione di finalità, il superamento dei limiti, la coesione di gruppo, l'incremento della *self-efficacy*, tutte competenze potenzialmente trasferibili dal contesto sportivo a quello aziendale (cfr. Guenzi, Ruta, 2010).

La **ricerca in Psicologia dello Sport** è focalizzata nel delineare nuovi costrutti e linee-guida per le strategie operative sul campo, nell'arricchire le conoscenze a disposizione degli esperti tramite studi e indagini, volte a costituire la struttura portante della Psicologia dello Sport come disciplina scientifica. Molti colleghi indagano sull'utilizzo di strumenti e tecniche

SUGGERIMENTI

PER UNO PSICOLOGO INTERESSATO A LAVORARE IN AMBITO SPORTIVO

provenienti da altri studi, per applicarli e renderli efficaci nel contesto sportivo; vengono svolte indagini per analizzare il continuo processo di sviluppo della Psicologia applicata allo sport dal punto di vista teorico; si mettono a punto strumenti creati ad hoc per ottimizzare sempre di più il lavoro dello psicologo sportivo e renderlo adatto ad ogni singolo atleta e alla sua disciplina. Così, possono essere sviluppati interventi a valenza psico-sociale come progetti per l'integrazione di soggetti disabili; progetti di inclusione sociale delle diversità.

La **formazione in Psicologia dello Sport** presso Università, Centri privati o Federazioni sportive, i primi dedicati alla specializzazione di altri psicologi in questa disciplina, l'ultima spesso rivolta invece ad un orientamento rivolto ad altre professioni. Si auspica che la diffusione di tali corsi possa portare a ridurre il gap attualmente esistente tra il mondo dello sport italiano ed altre nazioni in cui il ruolo della Psicologia dello Sport è maggiormente stabile e previsto all'interno dei contesti sportivi. La formazione in Psicologia dello Sport è fondamentale anche quando è rivolta ai cosiddetti "addetti ai lavori" allo scopo di sensibilizzarli a tali tematiche e renderli capaci di rilevare dei segnali di malessere che, dato il loro grado di complessità o specificità psicologica,

SUGGERIMENTI

PER UNO PSICOLOGO INTERESSATO A LAVORARE IN AMBITO SPORTIVO

esulano dalle loro competenze e richiedono l'intervento appunto, con i modi e tempi adatti, dei servizi di uno specialista psicologo. Lo psicologo dello sport può svolgere tale funzione anche presso Scuole pubbliche o private, società sportive o Enti Sportivi effettuando formazione ad educatori, genitori (ad es. il cosiddetto Parent's training: progetti per i genitori dei bambini sportivi); progetti di formazione agli educatori / allenatori dei Settori giovanili (sport educativo, approccio psicomotorio, ecc.), allenatori, dirigenti, arbitri, preparatori atletici, medici e fisioterapisti.



GLI ENTI SPORTIVI DI RIFERIMENTO

E' opportuno che uno psicologo che intende affacciarsi al mondo dello sport tenga presenti alcuni elementi di contesto rispetto agli interlocutori istituzionali presenti in tale ambito:

CIO - Comitato Olimpico Internazionale

(CIO, dalle iniziali del nome originale francese Comité International Olympique)

E' un'organizzazione non governativa creata da Pierre de Coubertin nel 1894, con l'obiettivo di far rinascere i Giochi olimpici della Grecia antica attraverso un evento sportivo quadriennale dove gli atleti di tutti i paesi potessero competere fra loro. La missione del CIO è promuovere l'Olimpismo nel mondo e guidare il Movimento Olimpico (<http://www.olympic.org>).

CONI - Comitato Olimpico Nazionale Italiano

Nazionale, Regionale, Provinciale (www.coni.it)

Il CONI ha come obiettivo l'organizzazione e il potenziamento dello sport italiano attraverso le federazioni nazionali sportive, e in particolare la preparazione degli atleti, al fine di consentirne la partecipazione ai Giochi Olimpici; nonché la promozione della massima diffusione della pratica sportiva.

L'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport

è la struttura sanitaria e scientifica di CONI Servizi,



che ha il compito istituzionale di tutelare lo stato di salute degli atleti di élite e di fornire alle Federazioni Sportive Nazionali le conoscenze scientifiche per il miglioramento delle prestazioni sportive, in vista di impegni Olimpici e di alto livello. Inoltre ha l'obiettivo di promuovere una cultura sportiva volta al benessere dell'individuo, attraverso ricerche nel campo dell'esercizio fisico e dello sport, in collaborazione con Enti di ricerca nazionali e internazionali.

Nello specifico l'Istituto di Medicina e scienza dello Sport:

- ha il compito di valutare lo stato di salute degli Atleti Probabili Olimpici e di Interesse Nazionale, di prevenire patologie da sovraccarico e malattie intercorrenti, di recuperare prontamente l'efficienza fisica a seguito di infortuni.
- persegue l'obiettivo di fornire ai Quadri Tecnici Federali informazioni relative sia ai fattori limitanti la prestazione (dell'atleta e del mezzo) sia dalle caratteristiche della prestazione degli atleti (funzionali, tecniche, psicologiche) e dagli adattamenti indotti dall'allenamento, tramite misure effettuate sul campo con strumentazioni e test specifici. Questi ultimi permettono anche di evidenziare quelle eventuali forme pre-cliniche e/o patologiche che i normali accertamenti non sempre consentono di mostrare.

Inoltre, l'Istituto è impegnato in:

- Attività di ricerca scientifica
- Attività didattica e di formazione
- Attività di consulenza clinica e di valutazione funzionale, psicologica e biomeccanica verso l'utenza istituzionale (atleti probabili olimpici e di interesse nazionale) ed i praticanti sport e la popolazione normale.



CIP - Comitato Italiano Paralimpico

Comitato Regionale CIP Lombardia, Comitato Provinciale CIP Milano (www.comitatoparalimpico.it) Il CIP- Comitato Italiano Paraolimpico (ex FISD), è impegnato nel regolare e gestire le attività sportive per disabili, per assicurare loro il diritto di partecipazione all'attività sportiva in condizioni di uguaglianza e pari opportunità. Tale riconoscimento della valenza sociale del CIP riflette le finalità del Comitato a garantire il benessere psicofisico, la crescita culturale e la perfetta integrazione della persona disabile, fisico o mentale, nella società.

FEDERAZIONI SPORTIVE NAZIONALI

Le Federazioni Sportive riconosciute dal CONI sono 45

- Aero Club d'Italia (AeCI)
- Automobile Club d'Italia (ACI)
- Federazione Italiana Atletica Leggera (FIDAL)
- Federazione Italiana Badminton (FIBa)
- Federazione Italiana Baseball Softball (FIBS)
- Federazione Italiana Bocce (FIB)
- Federazione Italiana Danza Sportiva (FIDS)
- Federazione Italiana Discipline Armi Sportive da Caccia (FIDASC)
- Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC)
- Federazione Italiana Canoa Kayak (FICK)
- Federazione Italiana Canottaggio (FIC)
- Federazione Ciclistica Italiana (FCI)



- Federazione Italiana Cronometristi (FICr)
- Federazione Ginnastica d'Italia (FGdI)
- Federazione Italiana Golf (FIG)
- Federazione Italiana Giuoco Handball (FIGH)
- Federazione Italiana Giuoco Squash (FIGS)
- Federazione Italiana Hockey (FIH)
- Federazione Italiana Hockey E Pattinaggio (FIHP)
- Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (FIJLKAM)
- Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)
- Federazione Motociclistica Italiana (FMI)
- Federazione Italiana Motonautica (FIM)
- Federazione Italiana Nuoto (FIN)
- Federazione Italiana Pallacanestro (FIP)
- Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV)
- Federazione Italiana Pentathlon Moderno (FIPM)
- Federazione Italiana Pesca Sportiva E Attività Subacquee (FIPSAS)
- Federazione Italiana Pesistica (FIPE)
- Federazione Pugilistica Italiana (FPI)
- Federazione Italiana Rugby (FIR)
- Federazione Italiana Scherma (FIS)
- Federazione Italiana Sci Nautico e Wakeboard (FISW)
- Federazione Italiana Sport del Ghiaccio (FISG)
- Comitato Italiano Paralimpico (CIP)
- Federazione Italiana Sport Equestri (FISE)
- Federazione Italiana Sport Invernali (FISI)
- Federazione Italiana Taekwondo (FITA)
- Federazione Italiana Tennis (FIT)
- Federazione Italiana Tennistavolo (FITET)
- Unione Italiana Tiro a Segno (UIITS)
- Federazione Italiana Tiro a Volo (FITAV)
- Federazione Italiana Tiro con L'Arco (FITARCO)
- Federazione Italiana Triathlon (FITRI)
- Federazione Italiana Vela (FIV)



DISCIPLINE SPORTIVE ASSOCIATE

- Federazione Arrampicata Sportiva Italiana (FASI)
- Federazione Italiana Biliardo Sportivo (FIBiS)
- Federazione Italiana Sport Bowling (FISB)
- Federazione Italiana Gioco Bridge (FIGB)
- Federazione Italiana Tiro Dinamico Sportivo (FITDS)
- Federazione Cricket Italiana (FCrI)
- Federazione Italiana Dama (FID)
- Federazione Italiana Giochi e Sport Tradizionali (FIGEST)
- Federazione Italiana Sport Orientamento (FISO)
- Federazione Italiana Palla Tamburello (FIPT)
- Federazione Italiana Pallapugno (FIPAP)
- Federazione Scacchistica Italiana (FSI)
- Federazione Italiana Canottaggio Sedile Fisso (FICSF)
- Federazione Italiana Wushu-Kung Fu (FIWuK)
- Federazione Italiana Kickboxing Muay Thai, Savate e Shoot Boxe (FIKBMS)
- Federazione Italiana Twirling (FITw)
- Federazione Italiana Turismo Equestre Trec - Ante (FITETREC-ANTE)
- Federazione Italiana Rafting (FIRaft)
- Federazione Italiana Di America Football (FIDAF)

ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA

- Associazione di cultura, sport e tempo libero (A.C.S.I.)
- Alleanza Sportiva Italiana (A.S.I.)
- Centro Nazionale Sportivo Libertas (C.N.S. Libertas)
- Centro Sportivo Educativo Nazionale (C.S.E.N.)
- Centro Universitario Sportivo Italiano (C.U.S.I.)
- Movimento Sport Azzurro Italia (MSP Italia)
- Unione Sportiva ACLI (U.S.ACLI)
- Associazione Italiana Cultura Sport (A.I.C.S.)
- Centri Sportivi Aziendali Industriali (C.S.A.IN.)
- Centro Sportivo Italiano (C.S.I.)
- Ente Nazionale Democratico di Azione Sociale (E.N.D.A.S.)
- Polisportive Giovanili Salesiane (P.G.S.)
- Unione Italiana Sport Per tutti (U.I.S.P.)
- Comuni e consigli di zona: attraverso le loro commissioni dedicate allo sport promuovono eventi, corsi, manifestazioni di carattere ludico-sportivo al fine di promuovere lo sport come mezzo di aggregazione e crescita personale degli individui.



PSICOLOGIA DELLO SPORT: I CENTRI DI FORMAZIONE E CONSULENZA IN LOMBARDIA

**ASAG Alta Scuola Agostino Gemelli,
Università Cattolica del Sacro Cuore di
Milano**

Sito web: asag.unicatt.it

ASAG è parte delle Alte Scuole dell'Università Cattolica di Milano ed è da sempre impegnata a rinforzare il dialogo tra la ricerca di rilevanza sociale e la formazione di terzo livello in ambito psicologico. La sfida che si pone è di leggere i segnali del cambiamento che sta investendo la nostra società e il mondo produttivo per poter sostenere le nuove professionalità richieste.

Offerta formativa. Dal 2000 ASAG, attraverso un'importante rete di collaborazioni internazionali, Post-Graduate ed Executive Master, Perfezionamenti, Summer e Winter School e Corsi di Alta Formazione, mette a disposizione a chi lo desidera gli strumenti della psicologia più avanzata. Le molteplici proposte formative post-lauream sono pensate per i diversi interlocutori: per i giovani nel delicato passaggio Università al mondo del lavoro;

per i professionisti che operano da anni nei diversi ambiti della psicologia e psicoterapia per un aggiornamento della conoscenza, delle metodologie e delle tecniche; per i professionisti impegnati in altri ambiti in cui le competenze e il sapere psicologico possono essere un valore aggiunto: manager, responsabili HR, allenatori, insegnanti, e altri

ancora.

Nell'ambito Sport di ASAG è nato nel 2000 il **Master Universitario di Secondo livello in Sport e Intervento Psicosociale**

e sottolinea la complessità e la dinamicità dell'interazione fra l'individuo e i contesti in cui si muove e nei quali dà vita alle sue esperienze. Giunto all'undicesima edizione, il Master si propone di formare professionisti

nell'ambito sportivo in grado di intervenire a supporto di varie realtà organizzative del panorama sportivo nazionale e internazionale (società, federazioni, fondazioni, istituzioni, scuole, enti locali) per sviluppare servizi e

iniziative rivolti ai diversi interlocutori sportivi (atleti, allenatori, dirigenti, genitori, tifosi, sponsor, istituzioni ecc.) e alla pluralità di esigenze. Sito web: asag.unicatt.it/asag-master-sport-e-intervento-psicosociale

Responsabile Scientifico

dott.ssa Caterina Gozzoli

Coordinatore didattico

dott.ssa Chiara D'Angelo

ASAG lavora in stretta sinergia con Cattolica per... Lo Sport, un network di professionisti dell'Università Cattolica che si interfacciano con il mondo dello sport a vario titolo e in varie aree (Tecnico-sportiva, Corporate strategy, Comunicazione e marketing, Legal & finance, Sviluppo risorse umane, Impatto sociale), di cui il Coordinatore Scientifico è la prof.ssa Gozzoli.

Sito web: unicatt.it/cattolicaperlospport

Associazione Internazionale di Psicologia e Psicoanalisi dello Sport (ONLUS)

Sito web: aipps.eu

L'AIPPS (Association International Psychologie et Psychanalyse du Sport) è nata a Milano nel 1994 come prima associazione ONLUS che si occupa di psicologia clinica applicata all'attività ludico-sportiva. E' membro della FISSP Federazione Nazionale delle Società scientifiche di Psicologia.

Responsabile scientifico

dott. Giovanni Lodetti
e dott.ssa Alessandra Cova

Obiettivo generale è la prevenzione al disagio giovanile attraverso lo strumento sportivo non in senso agonistico, ma con un approccio orientato agli aspetti legati alla formazione del carattere e a un positivo sviluppo della personalità.

L'approccio si articola sull'osservazione clinica dei meccanismi di difesa nell'attività sportiva e nelle relazioni interpersonali, così da individuare problemi e correttivi adeguati.

Obiettivi specifici sono lo sviluppo della ricerca, la sensibilizzazione e l'offerta di una formazione al personale atto a promuovere il benessere nell'attività sportiva e migliorare

le dinamiche relazionali in particolare nella fascia dell'età evolutiva (6-14 anni).

Offerta formativa vengono proposti **stages di approfondimento** con metodologie cliniche analitiche su temi come: cattiva elaborazione dell'aggressività infantile, dropout, burn-out dell'atleta e dell'operatore, ostacoli alla buona performance, ansia da prestazione, prevenzione del doping, bullismo e disturbi dell'alimentazione. La metodologia si basa principalmente sull'Analisi Transazionale che permette di individuare le modalità relazionali e comunicative esistenti al fine di sviluppare un corretto approccio alle dinamiche di interazione sportiva con l'eventualità di correttivi clinici laddove ve ne fosse l'esigenza.

Destinatari operatori sociali, psico-motricisti, ludo-terapeuti, insegnanti di scienze motorie, allenatori, atleti, genitori, dirigenti, operanti presso Enti sociali che si occupano di disagio giovanile, cultura, volontariato specializzato (handicap, sport) o scuole primarie/secondarie nonché atenei universitari.



Centro Naven - Servizio di Psicologia dello Sport

Sito web: centronaven.it

Il Centro Naven è stato fondato a Milano nel 2009. Il Centro propone un Servizio di Psicologia dello Sport interessato ad integrare l'approccio orientato all'ottimizzazione della performance con alcuni aspetti clinici dello sportivo, inteso in primis come persona inserita all'interno di una rete di relazioni significative. Come due sistemi relazionali di riferimento sono prioritari il sistema-famiglia (specialmente i suoi genitori quando lo sportivo è in età evolutiva) e il sistema-società sportiva (in particolare la figura dell'allenatore e talvolta anche medici, fisioterapisti, dirigenti sportivi).

Responsabile scientifico:

dott. Flavio Nascimbene

Obiettivo generale è il potenziamento, la riabilitazione e la gestione ottimale delle competenze psicologiche utili in ambito sportivo, sia di tipo individuale che relazionale.

Obiettivi specifici sono:

- Il prendersi cura dello sportivo tramite percorsi psicologici atti a coniugare

I CENTRI

DI FORMAZIONE E CONSULENZA

benessere psicologico e ottimizzazione della performance, con particolare riguardo nei confronti dell'atleta in età evolutiva (infanzia e adolescenza) nonché riguardo a certe delicate fasi di cambiamento nel percorso tipico del "ciclo di vita dello sportivo", quali l'inserimento nell'attività agonistica durante l'età adolescenziale, gli infortuni di entità medio-grave, la gestione della "dual career" (sport e studi), il ritiro in età adulta dall'attività agonistica, il passaggio di ruolo (ad es. a quello di allenatore / preparatore atletico / dirigente);

- Proporre una formazione personalizzata per gli operatori del settore, con particolare riferimento agli psicologi interessati al contesto dell'attività fisica e dello sport.



Offerta formativa viene proposto un percorso di supervisione con metodologie di raccolta informazioni, analisi del contesto e intervento sul “triangolo sportivo” (sportivo, allenatore, genitori) basato sull’approccio relazionale-ipertestuale. Tale percorso è personalizzato e include una fase di formazione non solo su strumenti psicologici classici contestualizzati in ambito sportivo (v. il colloquio individuale o di gruppo), ma anche background proveniente dalla Psicologia dello Sport quali le tecniche di mental training (tecniche di gestione dell’arousal psico-fisiologico e di rilassamento, tecniche motivazionali e di concentrazione) e la somministrazione di test psicologici sport-specifici.

Destinatari psicologi e psicoterapeuti interessati all’attività nel settore della Psicologia dello Sport nonché all’approfondimento di alcune aree specifiche di intervento.

Psicosport® - Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport Milano- SkillDynamics

Sito web: psicosport.it

Psicosport®, marchio registrato di SkillDynamics srl, fornisce consulenza e formazione per lo sport e l'azienda. Creata nell'anno 2000, Psicosport® risponde ai bisogni del mondo sportivo con protocolli di psicologia sportiva sicuri e collaudati rivolti agli atleti, allo staff tecnico e dirigenziale, al settore giovanile.

Responsabile scientifico:

dott.ssa Stefania Ortensi

Obiettivi generali fornire al mondo dello sport e dell'azienda un quadro completo ed esaustivo delle pratiche volte al raggiungimento del benessere, condizione imprescindibile per l'eccellenza prestazionale. Come? Facilitando lo sviluppo ed il mantenimento delle capacità funzionali di tutti i soggetti implicati nel mondo dello sport fornendo loro l'opportunità di un miglioramento delle prestazioni tramite il trasferimento di nuove prassi e di nuove capacità operative.

Obiettivi specifici sostenere e ottimizzare la performance con l'applicazione del

protocollo di mental training di Psicosport®, mantenendo il centro sul benessere psicofisico dell'atleta e/o del manager; ed infine rendere l'atleta/manager autonomo, ossia in grado di padroneggiare in prima persona le tecniche apprese. Psicosport® si propone inoltre di affiancare le società sportive e le pubbliche amministrazioni nella diffusione di una cultura di sport adatta alla crescita psicofisica di bambini, ragazzi e adolescenti.

Offerta formativa Prodotto di punta dell'offerta formativa di Psicosport® è il Master in Psicologia dello Sport, il primo in Italia, che da 25 edizioni offre un percorso formativo altamente professionalizzante e attento alle novità del mercato sportivo. Il Master Psicosport® affronta tutti i punti chiave della psicologia sportiva fornendone una visione completa ed esaustiva grazie all'approccio multidisciplinare: le tematiche del settore giovanile e della squadra; le competenze di ruolo dell'allenatore, le criticità dello sport: overtraining e burnout, choking e slump, infortunio e dolore. Non mancano approfondimenti su Disabilità e Sport, Fine Carriera e Alimentazione.

Destinatari Psicologi e Psicoterapeuti

BIBLIOGRAFIA

Antonelli, F.; Salvini, A. (1978), *Psicologia dello Sport*, Lombardo Editore, Roma.

Bakker, F.; Whiting, H.; Van Brug, H. (1990), *Sport Psychology. Concepts and Applications*, Wiley & Sons, West Sussex.

Baretta, D.; Sartori, F.; Greco, A.; Melen, R.; Stella, F.; Bollini, L.; D'Addario, M.; Steca, P. (2016). "Wearable Devices and AI Techniques Integration to Promote Physical Activity. MobileHCI '16", pp. 1105-1108 (Proceedings of 18th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services Adjunct, ACM New York).

Baretta, D.; Greco, A.; Steca, P. (2017), "Understanding performance in risky sport: The role of self-efficacy beliefs and sensation seeking in competitive freediving", *Personality and Individual Differences*, 117, pp. 161-165.

Bonoli, P. B.; Gozzoli, C. (2016). *The Code of Ethics for sport in the Municipality of Milan: a grassroots approach against organised crime and corruption in sports*. 94-98. Routledge Taylor & Francis Group.

Buonriposi, L., Castiello, D., Massenz, M., Zordan, F. (novembre 2009), "Scheda di osservazione valutativa: presentazione di uno strumento per la verifica del livello di sviluppo psicomotorio di bambini di 5-6 anni, presentazione ricerca e primi risultati di indagine", in *Psicomotricità*, vol. 13 n° 3, Erickson, Trento.

Buonriposi, L. "(2011), "Contesti della Psicologia dello Sport in Italia", in Nascimbene, F. (a cura di), *Guida alla psicologia dello sport. 2011 – verso un approccio relazionale-ipertestuale*, Ed. Libreria dello Sport 2011, Milano.

Buonriposi, L. ; Massenz, M. "(2011)"Lo sport quando diventa educativo: possibili interventi su campo", in Nascimbene, F. (a cura di), *Guida alla psicologia dello sport. 2011 – verso un approccio relazionale-ipertestuale*, Ed. Libreria dello Sport 2011, Milano.

Buonriposi, L. "(2011), "Obiettivi, funzioni e orientamenti della Psicologia dello Sport", in Nascimbene, F. (a cura di), *Guida alla Psicologia dello Sport. 2011 verso un approccio relazionale-ipertestuale*, Libreria dello Sport, Milano.



Castellini, F.; Monzani, D.; Greco, A. (2008), "Le dinamiche di gruppo e le convinzioni di efficacia in due differenti discipline sportive", *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 1, pp. 23-30.

Chappuis, R.; Thomas, R. (1988), *L'équipe sportive*, Presses Universitaires de France, Paris.

Cortes Neto, Cruz Dantas; Chavez Maia (2015), Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes, *Saúde & Transformação Social Health & Social Change*, 6 (3), pp. 109-117.

Coalter, F. (2017), "Sport and Social Inclusion: Evidence-Based Policy and Practice", *Social Inclusion*, 5(2), pp. 141-149.

Coalter, F. (2002). *Sport and community development: A manual research*. Edinburg: Research Unit SportsScotland.

Corazza, M.; Dyer, J. (2017). "A new model for inclusive sports? An evaluation of participants' experiences of mixed ability rugby". *Social Inclusion*, 5(2), pp. 130-140.

Costa, S.; Greco, A.; Steca, P. (2018), "Una scala per la misurazione delle convinzioni di efficacia personale e collettiva nel calcio", *Movimento*, 34, pp. 9-16.

Cousins, J. B.; Chouinard, J. A. (2012). *Participatory evaluation up close: A review and integration of the research base*, Greenwich, CT: Information Age Publishing Inc.

Craciun, C., Wolff, J. K., Wurm, S., Warner, L. M., Greco, A., Monzani, D., & Bazillier, C. (2014). "Changing self-perceptions on aging to enhance personal resources for the promotion of physical activity in older people. A pilot study to test the effectiveness of an evidence-based intervention in 4 countries (France, Germany, Italy, Romania)", *The European Health Psychologist*, 16(1), pp. 26-32.

Daino, A., Buonriposi, L, Criboli, S., Rho, F. (2011), "Un percorso di formazione etica per allenatori di basket". *Movimento. Rivista di Psicologia e Scienze del Movimento e dello Sport*, vol. 27- n° 3 settembre-dicembre 2011.

D'Angelo C., Reverberi, E., Gazzaroli, D., Gozzoli, C. (2017). "At the end of the match: exploring retirement of Italian football players". *Revista de Psicologia del Deporte*. 2017, 26 (3), pp. 130-134.

D'Angelo C., Tagliani, F., Gozzoli C. (2017), "Competitività, coesione e conflitto nella performance sportiva di team a equipaggiamento multiplo", *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 25, pp. 3-8.



Duhaime, G.; Searles, E.; Usher, P.; Myers, H.; Frechette, P. (2004). "Social cohesion and living conditions in the Canadian Arctic: From theory to measurement". *Social Indicators Research*, 66 (3), pp. 295-317.

Giuliani, M.; Nascimbene, F. (2009), *La terapia come ipertesto*, Ed. Antigonè Torino.

Gómez, C.; Puig, N.; Maza, G. (2009). *Deporte e integración social: Guía de intervención educativa a través del deporte*. Madrid: INDE.

Gozzoli C.; D'Angelo C.; Confalonieri, E. (2013), "Evaluating sport Project which promote social inclusion for young people: a case study", *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte*, 8 (1), pp. 153-172.

Gozzoli, C.; D'Angelo, C. (2013), "Trabajar con las canteras de clubes profesionales de fútbol: una experiencia de consultoría de procesos para aceptar desafíos y mantener posibilidades". In (a cura di): Cantarero, L., *Psicología aplicada al fútbol. Jugar con cabeza*. pp. 75-92, Zaragoza - Prensas de la Universidad de Zaragoza.

Gozzoli, C.; D'Angelo, C.; Frascaroli, D. (2014), "Connecting personal history and organizational context: suggestions for developing educational programs for youth soccer coaches. *World Futures*". *The journal of new paradigm research*, 70 (2), pp. 140-156.

Gozzoli, C., Giorgi, A., D'Angelo C. (2014). " 'Ndrangheta in Lombardy: Culture and organizational structure. *World Futures*". *The journal of new paradigm research*, 70(6), pp. 401-425.

Gozzoli, C.; Kaneklin, C. L. (2015), *Psicologo Domani (nuova edizione)*, Erickson, Trento.

Gozzoli C.; D'Angelo, C. (2017), *Lo SPORT strumento innovativo per l'inclusione sociale: quali condizioni?* In "Laboratorio metropolitano per la conoscenza pubblica su innovazione e inclusione", Feltrinelli, Milano.

Greco, A.; Andena, S. (2009), "Caratteristiche di personalità, orientamento motivazionale e convinzioni di autoefficacia nello sport di alto livello", *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 6, 3-13.

Greco, A.; Monzani, D.; Steca, P. (2010), "A new scale measuring self-efficacy beliefs in athletics (Proceedings of the 15th European Conference on Personality).

Greco, A.; Monzani, D.; Steca, P. (2010), "Personality characteristics and sport practice. A comparison among adolescents" (Proceedings of the 15th European Conference on Personality).



Greco, A.; Monzani, D.; Steca P. (2013), "Caratteristiche di personalità e pratica sportiva: un confronto tra adolescenti", *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 16, pp. 3-9.

Green, B. C. (2008). "Sport as an agent for social and Personal Change". In Girginov V. (ed.), *Management of Sports Development*, Elsevier: Oxford, pp. 129-146.

Guenzi, P.; Ruta, D. (2010), *Team Leadership. Idee e azioni tra sport e management*, Egea, Milano.

Hardy, L.; Jones, G.; Gould, D. (1996), *Understanding Psychological Preparation for Sport*, Wiley & Sons Ltd., West Sussex England.

Hartmann, D.; Kwauk, C. (2011). "Sport and Development: An overview, critique, and reconstruction, *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), pp. 284-305.

Henriksen, K. (2015). "Developing a High-Performance Culture: A Sport Psychology Intervention From an Ecological Perspective in Elite Orienteering", *Journal of Sport Psychology in Action*, 6(3), pp. 141-153.

Hermens, Super; Verkooijen, Koelen, (2015). "Intersectoral Action to Enhance the Social Inclusion of Socially Vulnerable Youth through Sport: An Exploration of the Elements of Successful Partnerships between Youth Work Organisations and Local Sports Clubs", *Social Inclusion*, 3 (3), pp. 98-107.

Lolli, S. (1997), *Le professioni dello sport: la situazione in Italia*, Franco Angeli, Milano.

Manzi, C.; Gozzoli, C. (a cura di) (2009), *Sport: prospettive psicosociali*, Carocci Editore, Roma.

Martens, R.; Bump, L. (1988), *Coachs Guide to Sport Psychology*, Human Kinetics, Champaign (Ill).

Massenz, M., Buonriposi, L. "(novembre 2011), "Workshop n. 65 - Quando lo sport diventa strumento di educazione: l'approccio psicomotorio, in *Atti dell'8° Convegno Internazionale Centro Studi Erickson: La Qualità dell'integrazione scolastica e sociale*, pp. 18-20.

McTaggart, R. (1997) *Participatory action research: International contexts and consequences*. Albany, State University of New York Press.

Militello, J.; Steca, P. (2008), "Nuove scale che misurano le convinzioni di efficacia personale e collettiva nello sport", *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 1-2, pp. 4-12.

Muzio, M. (2004), *Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo*. Franco Angeli Ed., Milano.

Nascimbene, F. (2000), "Silenzio, sé ed internet", in. Jauregui, M. (a



- cura di), *Lecturas del si-mismo*, Psicoteca Editorial, Buenos Aires.
- Nascimbene, F.; Nachon, C. (2001), *Introducción a la Psicología del deporte. El factor mental en la actividad física y el deporte*, Eudeba: Università Buenos Aires, Buenos Aires.
- Nascimbene, F. (2002), *Prospettive in Psicologia dello Sport*, EDUCatt, Milano.
- Nascimbene, F. (2003), "La matrice ipertestuale del sé", in *Connessioni*, Centro Milanese Terapia della Famiglia, Milano.
- Nascimbene, F. (2007), voce "Psicologia dello sport", *Enciclopedia Filosofica*, Bompiani.
- Nascimbene, F. (2011) (a cura di), *Guida alla Psicologia dello Sport. 2011 verso un approccio relazionale-ipertestuale*, Ed. Libreria dello Sport, Milano.
- Nascimbene, F. (2015), "La competenza motivazionale dell'allenatore", *Scienza e Sport*, Editoriale Sport Italia, pp. 87-91.
- Nascimbene, F. (2017), "Le emozioni nella Psicologia dello Sport", *Psicologia contemporanea*, Giunti Ed., pp. 47-49.
- Nols, Z.; Haudenhuyse, R.; Theeboom, M. (2017). "Urban sport-for-development initiatives and young people in socially vulnerable situations: Investigating the 'deficit model' ". *Social Inclusion*, 5(2), pp. 210-222.
- Ortensi, S. (2004), "L'esperienza del Flow nel pattinaggio di figura di alto livello. Contributo alla taratura di uno strumento per lo studio dell'esperienza ottimale - Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport", in Muzio, M. (a cura di), *Sport: flow e prefazione eccellente*, Franco Angeli Ed. Milano.
- Ortensi, S. (2008), "Preparazione mentale - nuove promesse - genitori in campo", *Sport in mente - Magazine per chi fa sport con la testa*, Fondazione IARD, Gruppo Editoriale Duke Italia.
- Ortensi, S. (2016), *Sport Resilience Lab - Allenare la resilienza nello sport*, Ed. YouCanPrint.
- Ortensi, S. (2017), *Rischio stress lavoro correlato nelle organizzazioni e Sport Outdoor Training: un approccio innovativo*, Ed. YouCanPrint.
- Sanchez, R.; Gozzoli, C. (2012), "Deporte, Cooperación y Desarrollo local. La experiencia del playground de Manenberg (Cape Town)". In (a cura di): C. Larrea Killinger y M. Martínez Mauri (eds.),



Contribuciones antropológicas al estudio del desarrollo, Barcelona: Editorial UOC, pp. 101-114.

Sanchez R; Gozzoli, C.; D'Angelo, C. (2013), "Can Sport Include People? Risks and chances", in *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, vol. 8 , N1, pp. 172-192.

Schein, E. (2001), *La consulenza di processo. Come costruire le relazioni di aiuto e promuovere lo sviluppo organizzativo*. Raffaello Cortina Editore, Milano.

Seligman, M. (2003), *Per una felicità autentica*, Ed. Anteprema, Roma.

Steca, P.; La Malfa, V. (2005). "Il ruolo dell'auto-efficacia percepita nel gioco del tennis", *Movimento*, 21, pp. 14-22.

Steca, P.; Greco, A.; La Malfa, V. (2006), "Il ruolo delle convinzioni di efficacia personale e collettiva nel rugby", *Movimento*, 22, pp. 11-25.

Steca, P.; Militello, J.; Greco, A.; Andena, S.; Castellini, F.; Monzani, D.; Caprara, G.V. (2008), "A set of new scales measuring self- and collective efficacy beliefs in sports", *International Journal of Psychology*, 43, 3/4, 160.

Steca, P.; Militello, J. (2009), "Efficacia personale e collettiva nelle diverse discipline sportive". In C. Manzi e C. Gozzoli (a cura di), *Sport: prospettive psicosociali* (pp. 31-50). Roma: Carocci Editore.

Steca, P., Greco, A., Monzani, D., Militello, J., Andena, S. (2009), "L'importanza di sapere di saper fare. Valutare e potenziare le convinzioni di efficacia dei calciatori", *Notiziario del Settore Tecnico della Federazione Italiana di Giuoco Calcio*, 5, pp. 38-41.

Steca, P. (2011), "Le convinzioni di efficacia personale e collettiva nello sport. Dalla valutazione al potenziamento". In F. Lucidi (a cura di), *SportivaMente: temi di psicologia dello sport* (pp. 61-82). Milano: Led.

Steca, P.; Greco, A.; Castellini, F.; La Torre, A. (2012), *AEBS-Athletics efficacy beliefs scales Manuale*. Firenze Giunti OS

Steca, P.; Greco, A. (2012). "AEBS – Athletics Efficacy Beliefs Scale. Valutare e potenziare le convinzioni di autoefficacia nell'atletica leggera", *Items, Newsletter di Giunti O.S.*, n. 25.

Steca, P.; Greco, A. (giugno 2012), "AEBS - Athletics Efficacy Beliefs Scale. Valutazione e potenziamento delle convinzioni di autoefficacia nell'atletica leggera", *Newsletter n. 23 della Società Italiana di Psicologia Positiva*.



Steca, P., Norcini Pala, A., Monzani, D., Greco, A., D'Addario, M. (2013), "A Psychometric Evaluation of the Group Environment Questionnaire in a Sample of Professional Basketball and Soccer Players", *Perceptual and Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics*, 116(1), pp. 262-271.

Steca, P.; Baretta, D., Greco, A.; D'Addario, M.; Monzani, D. (2018), "Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults", *Personality and Individual Differences. Personality and Individual Differences*, 121, pp. 176-183.

Thomas, W.; Brown, R.; Easterbrook, M.J.; Vignoles, V.L.; Manzi, C.; D'Angelo, C.; Holt, J.J. (2017). "Social Identification in Sports Teams: The Role of Personal, Social, and Collective Identity Motives", *Personality and Social Psychology Bulletin*, pp. 1-16.

Williams, J.; Straub, W. (1983), *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*, Mayfield Publishing Company, Mountain View (CA), second edition 1986.

Wylleman, P.; Reints, A.; De Knop, P. (2013) "A developmental and holistic perspective on athletic career development", *Managing high performance sport*, pp. 159-182.

Sitografia

https://ec.europa.eu/sport/calls/eac-s16-2018-integration-social-inclusion-refugees_en

<http://www.sportanddev.org/en/>

<http://www.beyondsport.org>

<http://www.sportdevelopment.info>



CHI SIAMO

PROGETTO PSICOLOGIA DELLO SPORT OPL

CONSIGLIERA OPL

dr.ssa Chiara Ratto

GRUPPO DI COORDINAMENTO

dr. Flavio Nascimbene
dr.ssa Caterina Gozzoli
dr.ssa Stefania Ortensi
dr.ssa Patrizia Steca

GRUPPO OPERATIVO

dr.ssa Lucia Buonriposi
dr.ssa Chiara D'Angelo
dr. Andrea Greco



CHIARA RATTO

**psicologa psicoterapeuta,
Consigliera dell'Ordine degli Psicologi
della Lombardia**

Chiara Ratto è psicologa, psicoterapeuta e ricercatrice associata alla sezione clinica del Centro di Terapia Strategica di Arezzo.

Si è specializzata in Psicoterapia Breve Strategica, presso la Scuola di Specializzazione diretta dal Prof. Giorgio Nardone e riconosciuta dal Ministero dell'Università e della Ricerca Scientifica.

Oggi è psicoterapeuta selezionata del Centro di Terapia Strategica di Arezzo e lavora negli studi di Milano, Seregno (MB), Brescia e Borgomanero (NO), dove svolge attività di consulenza e psicoterapia breve.

Collabora inoltre con il Centro di Terapia Strategica in qualità di docente, per corsi di formazione clinica in Italia e all'estero, ed è coordinatrice didattica del Master in Terapia Breve Strategica nella città di Milano.

Da aprile 2014, è Consigliere dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia e membro della Commissione Tutela. Segue inoltre per OPL, la realizzazione e lo sviluppo di alcuni progetti, quali partnership ed eventi, presentazione libri, referenti territoriali, psicologia e cinema, la psicologia nel territorio della città di Milano, psicologia dello sport. Insieme ai colleghi dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia, ha dato vita alla Casa della Psicologia, che ha sede in Piazza Castello a Milano ed è il punto di riferimento regionale lombardo per sensibilizzare e informare circa i contributi scientifici, culturali e professionali della psicologia.



FLAVIO NASCIMBENE

psicologo psicoterapeuta, psicologo dello sport

Nel 1994 consegue la **Laurea in Psicologia** presso l'Università di Buenos Aires (riconosciuta nel 1999 dal MIUR per "particolare rilevanza scientifica internazionale").

Nel 2001 ottiene l'abilitazione all'esercizio della professione di Psicologo ed è iscritto alla Sezione A dell'**Ordine degli Psicologi della Lombardia (OPL)**.

Dal 2002 è iscritto all'Albo degli psicoterapeuti dell'OPL in virtù degli studi effettuati in ambito clinico, in particolare la specializzazione in **psicoterapia sistemico-relazionale - Hospital dr. J. Fernandez** (1996-2000), il Brief Therapy Training (individuals, couples and families) della Fondaz. G. Bateson BA - Mental Research Institute, Palo Alto (Ca, USA) (1995-1997), il Corso in psicoterapia sistemico-relazionale al **Centro Milanese di Terapia della Famiglia** (Milano) e all'**Escola de Teràpia Familiar - Hospital de la Santa Creu i Sant Pau** (Barcellona) (2001-2003).

Nel 1998 consegue il **Master in Psicologia dello Sport** (5^a edizione) della Scuola Superiore di Psicologia dello Sport presso il CONI di Acqua Acetosa (Roma).

Past vice-president Associazione Argentina di Psicologia dello Sport (AAPD) e coordinatore del Dipartimento di Formazione e Docenza dell' AAPD (1997-1998).

Nel 2004 l'Ordine degli Psicologi della Lombardia lo accredita come **Esperto in Psicologia dello Sport**.

Dal 2011 fa parte del gruppo di **Coordinamento del Tavolo di Lavoro sulla Psicologia dello Sport** istituito dall'Ordine degli Psicologi della Lombardia.

Per quanto riguarda l'attività come **docente universitario** nel 1995 è assistente al corso di "Teoria e tecnica della Terapia Familiare" c/o la Facoltà di Psicologia dell'**Universidad del Salvador** (Buenos Aires) e dal 1998 al 2000 è professore a contratto di "Consulenza psicologica per l'attività fisica e per lo sport", **Universidad de Flores** (Buenos Aires).

Dal 2002 ad oggi è docente a contratto presso il Corso di Laurea in Scienze motorie e dello sport e dal 2013 alla Laurea Magistrale di Psicologia (sede di Brescia) dell'**Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano**. Ha inoltre collaborato con il "Master in Cultura Sportiva", il "Master in Mediazione Sportiva" e al "Master in Sport e intervento psico-sociale" dell'**ASAG-Alta Scuola Agostino Gemelli dell'Università Cattolica di Milano**.

Dal 2009 è docente dei corsi per allenatori UEFA A, B e C della **FIGC-Federazione Italiana Calcio (Comitato Regionale Lombardia)** e dell'**AIAC Associazione Italiana Allenatori Calcio**. Ha effettuato consulenza e formazione con il Football Club Internazionale di Milano (2005-2007) e con la **Legg Tennis UISP** e la **Paleni Tennis Academy** (2001-).

Come **psicologo dello sport** segue atleti agonisti anche in trasferta in gare a livello internazionale.

Dal 2015 collabora come docente presso il **Master in Psicologia dello Sport di Psicosport®**.

In **ambito clinico** dal 1996 al 2001 svolge l'incarico di psicologo dell'Equipe di Terapia Familiare del Centro

di Educazione e Salute dell'Università di Buenos Aires. Dal 2002 al 2018 è psicologo c/o Enti pubblici della Città di Milano (Centro di Terapia Familiare ASL di Milano) e dell'hinterland Milanese (Comuni di Cinisello Balsamo-Segrate-Pieve Em.le).

Dal 2002 svolge attività di **consultazione e psicoterapia individuale, di coppia e familiare** presso studio privato.

Dal 2009 è socio fondatore del **Centro Naven - Psicologia clinica e Psicoterapia** di Milano.

Dal 2009 è psicologo accreditato **Europsy - European Certificate in Psychology n. 217 - Area clinica e salute.**



CATERINA GOZZOLI

**psicologa, professore associato,
Università Cattolica del Sacro Cuore**

Nel 1992 si laurea a pieni voti in Pedagogia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore e successivamente si specializza in Psicologia del Ciclo di Vita presso l'Università degli Studi di Milano. Nel 1999 consegue il **Dottorato di Ricerca in Psicologia** presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. E' abilitata alla professione di psicologo ed è iscritta all'**Albo degli Psicologi della Lombardia (OPL)**.

Attualmente è **Professore Associato** presso la Facoltà di Psicologia di Milano e di Brescia, dove svolge attività di docenza in **Psicologia Clinica dei Gruppi e delle Organizzazioni** e in **Psicologia della Convivenza e del Conflitto organizzativo**.

Dal 2014 è **Direttore** dell'Alta Scuola di Psicologia "Agostino Gemelli" dell'Università Cattolica di Milano (<https://asag.unicatt.it/>) e **Coordinatore** del tavolo di lavoro "Cattolica per ...lo Sport" (<http://www.unicatt.it/cattolicaperlosport/>).

Dal 2000 è **Direttore e Responsabile Scientifico** del Master Universitario di Secondo Livello "Sport e Intervento Psicosociale" presso l'Alta Scuola "Agostino Gemelli" dell'Università Cattolica di Milano.

Dal 2008 è Responsabile e Coordinatore dell'**Unità di Ricerca** "Psicologia, Sport e Società" presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano.

A livello internazionale, dal 2011 è membro del "Grupo de Investigación y Innovación sobre Deporte y Sociedad" (GRIES), diretto dal Prof. Xavier Pujadas

Martí, presso la Universitat Ramon Llull, di Barcellona e dal 2014 è Vice presidente dell'**Asociación Internacional de Psicología Aplicada al Fútbol** (AIPAF) (<http://aipaf.com/>).

Negli ultimi anni ha tenuto docenze anche presso altre Università nazionali, in particolare l'Università degli Studi di Milano Bicocca – presso il Master in Management dello sport - l'Università degli studi di Bergamo – presso il Corso di perfezionamento dal titolo "Gestire organizzazioni sportive". A livello internazionale ha tenuto docenze presso la Universitat de Barcelona, Corso "Intervención psicosocial con inmigrantes" e presso il Master Interuniversitario "Intervención Psicosocial - MIPS"; Universitat Ramon Llull (Blanquerna, Barcellona), Master Universitario in "Deporte, Ocio y Cambio Social: Estrategias para la Gestión y el Análisis de la Actividad Física Contemporánea"; West Cape University (Cape Town - Sudafrica), class "Sport and social inclusion", Psychology and Sport Sciences Department. Attualmente le tematiche di ricerca di cui si occupa in ambito sportivo riguardano principalmente **l'intervento psicosociale nei contesti sportivi**, nello specifico:

- **le professioni e le transizioni lavorative nel mondo dello sport**, riguardo la formazione di competenze relazionali e la costruzione dell'identità professionale di allenatori e manager sportivi, lo sviluppo del talento nello sport giovanile, le transizioni entro la carriera sportiva e la dual career.
- **lo sport come strumento di inclusione sociale**, nello specifico la valutazione dell'efficacia di progetti che utilizzano lo sport come mezzo di inclusione sociale di fasce particolarmente svantaggiate della popolazione (es. minori, migranti);
- **la legalità nel mondo sportivo**, in particolare il

fenomeno del match-fixing e le scommesse illegali nel mondo dello sport.

Tra le realtà con le quali ha collaborato si riportano: AC Milan Settore Giovanile, Fondazione Laureus Italia, Fondazione Milan, Cooperativa la Strada, Champions for Children Onlus, Scuola Regionale dello Sport del CONI Lombardia.

Negli ultimi anni è stata Responsabile Scientifico di diversi **Progetti internazionali finanziati dall'Unione Europea**, fra cui: "Antimatch-fixing formula: understand, share, methodize, replicate" (nel 2014), "DC4AC: Regional Center for Dual Career of Athletes Policies and Advocacy" (nel 2015), "AMATT: Anti Match-fixing Top Training" (nel 2016) e il più recente "T-PREG: Training to Protected Reporting from Professional and Grassroots Sports" (2017).

A **livello nazionale**, è stata Responsabile Scientifico di diversi progetti, fra cui: "Attivazione e monitoraggio di un servizio psicopedagogico nel settore giovanile di A. C Milan" ASAG - Alta Scuola di Psicologia Agostino Gemelli per A. C Milan S.p.A (2015-2017); "Play for Change: scegli il Rispetto" di Fondazione Milan - Università Cattolica del Sacro Cuore – Alta Scuola di Psicologia Agostino Gemelli ASAG per Fondazione Milan (2014–2016); "Staying on Side: How to stop match-fixing", Università Cattolica del Sacro Cuore – ASAG - Alta Scuola di Psicologia, Transparency International e Lega Calcio Serie B (2014-2015); "Play for Change, scegli il Rispetto", Alta Scuola di Psicologia (ASAG) per Fondazione Milan e Braun (2014-2016); "La valutazione dell'efficacia del progetto Polisportiva Napoli", Università Cattolica del Sacro Cuore – Alta Scuola di Psicologia (ASAG) per Fondazione Laureus Italia (2011-2013).



STEFANIA ORTENSI

psicologa, psicologa dello sport

Nel 2003 si laurea a pieni voti in **Psicologia Sociale e dello Sviluppo** presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e in seguito ottiene l'abilitazione all'esercizio della professione di Psicologa iscrivendosi alla sezione A dell'**Albo degli Psicologi della Lombardia (OPL)**.

Nel 2004 consegue il **Master in Psicologia dello Sport** presso il Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport di Milano e successivamente ne diventa responsabile organizzativa fino al 2007.

Dal 2006 ad oggi svolge attività libero professionale come **psicologa dello sport** di atleti di alto livello e settori giovanili. In questi anni matura notevole esperienza nella progettazione e nello sviluppo di interventi di consulenza psicologica per società sportive occupandosi di preparazione mentale per giovani atleti e agonisti, coaching per lo staff tecnico e dirigenziale e strutturazione di incontri a tema con i genitori degli atleti agonisti. Inoltre all'interno della sua attività di sostegno psicologico e di coaching individuale sviluppa percorsi di valutazione del potenziale, bilancio di competenze, orientamento e rimotivazione.

Dal 2004 al 2007 ricopre il ruolo di **Cultore della Materia** presso la cattedra di Psicologia della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano.

Dal 2005 collabora con Psicosport® di Milano come **docente del Master in Psicologia dello Sport, preparatrice mentale** di atleti agonisti e **formatrice** in eventi di Sport Outdoor Training.

Dal 2015 ad oggi ricopre il ruolo di **Responsabile Didattica del Master in Psicologia dello Sport** di Psicosport® (www.psicosport.it).

Nel 2008 diventa **Project Manager** del progetto **“SportInMente - Per chi fa sport con la testa”** patrocinato da Fondazione Iard e Associazione Edint-Educazione e Dintorni.

Successivamente è **responsabile del laboratorio “lo tifo positivo”**, inserito nel progetto “Incontri tra culture” promosso dal Comune di Milano per l’integrazione degli studenti stranieri.

Dal 2012 è **Personal Coach** per Virgin Active Italia Spa dedicandosi alla conduzione di percorsi di educazione alla salute e al benessere all’interno del progetto “Trattati con Cura” dei Villaggi Fitness Virgin Active.

Nel 2016 diventa **Biofeedback Trainer** formandosi presso Psicosport® e conseguendo la Certificazione Europea BFE Livello 1 presso la Biofeedback Federation of Europe.

Da diversi anni si occupa di **orientamento scolastico e professionale** come tutor orientativo e docente di moduli individuali e di gruppo per lo sviluppo e il potenziamento delle competenze trasversali erogando presso enti pubblici e privati servizi di bilancio di competenze, tutoring, coaching, scouting aziendale e formazione rimotivazionale e riorientativa. Progetta e sviluppa interventi educativi e laboratori esperienziali rivolti ad istituti scolastici, istituzioni ed enti.

Dal 2016 fa parte del gruppo di **Coordinamento del Tavolo di Lavoro sulla Psicologia dello Sport** istituito dall’Ordine degli Psicologi della Lombardia.

In campo aziendale è **consulente e formatrice** presso diverse società di consulenza organizzativa occupandosi di progettazione e sviluppo di percorsi di formazione tradizionale ed esperienziale sulle competenze psicologico-relazionali, valutazione dello stress lavoro correlato, coaching manageriale, outplacement e team-building attraverso l'approccio sportivo.



PATRIZIA STECA
psicologa, professore ordinario,
Università degli studi di Milano Bicocca

Nel 1998 si laurea a pieni voti in Psicologia presso l'Università degli Studi di Roma 'La Sapienza' e nel 2004 consegue il Dottorato di ricerca in "Psicologia Sociale e della Personalità", XVI ciclo, presso l'Università degli Studi di Padova. E' stata visiting scholar in varie università straniere, tra cui la University of California in Los Angeles, la Stockholm University e la Stanford University, dove è stata Fulbright visiting scholar.

Nel 2000 ha conseguito l'abilitazione alla professione di psicologo ed è iscritta all'**Albo degli Psicologi della Lombardia (OPL)**.

E' attualmente professore ordinario di psicologia generale presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

E' responsabile di numerosi progetti nell'ambito della promozione della salute, attraverso lo sviluppo di risorse psicosociali e di corretti stili di vita. In particolare è stata principal investigator del progetto FIRB (2010-2014) 'Caratteristiche di personalità e di resilienza, processi di autoregolazione e fattori comunicativi nella definizione di tipologie in pazienti affetti da ipertensione arteriosa essenziale e coronaropatia acuta. Un'indagine longitudinale sugli stili di vita e l'andamento clinico della patologia in pazienti caratterizzati da differenti profili psicologici' e del progetto 'Specchio riflesso – Un intervento multimodale di prevenzione primaria del tabagismo nella prima adolescenza' (2016-2017, Bando di Ricerca Sanitaria 2014 – LILT).

Da anni conduce attività di ricerca nell'ambito della psicologia dello sport, con particolare interesse per la valutazione e promozione delle convinzioni di efficacia personale e di squadra. In particolare con Giunti O.S. pubblica due manuali: Steca, P., Militello, J., e Gamba, A. (2010). BEBS – Basket efficacy beliefs scales. Manuale. Firenze: Giunti O.S.
Steca, P., Greco, A., Castellini, F., e La Torre, A. (2012). AEBS – Athletics efficacy beliefs scales. Manuale. Firenze: Giunti O.S.

Ha tenuto numerose docenze e seminari sui temi della motivazione e del benessere in ambito sportivo ed è stata membro del Direttivo Scientifico del Percorso Formativo: "Il tutor sportivo. Per uno sport che educi". CDO Sport (2009-2010).



LUCIA BUONPIRISI

psicologa dell'età evolutiva, psicologa dello sport

Nel 2004 si laurea in Psicologia dell'età evolutiva presso la facoltà di Psicologia di Milano-Bicocca, con una tesi sulla valutazione dello sviluppo infantile, con uno specifico approfondimento teorico-pratico sull'approccio psicomotorio.

Nello stesso anno consegue il Master in Psicologia dello Sport presso il Centro Studi e Formazione in Psicologia dello sport di Milano, dove svolge anche parte del percorso di tirocinio post-lauream.

Nel 2007 ottiene l'abilitazione alla professione di Psicologo, è iscritta alla sezione A dell'Albo degli Psicologi della Lombardia (OPL).

Nel 2006 è socia fondatrice dell'Associazione Culturale "Rete di Sport Educativo", costituita da un gruppo di professionisti nell'ambito della psicomotricità, della psicologia, dell'educazione e dello sport, con l'obiettivo di promuovere una cultura di sport educativo attraverso la realizzazione di convegni, stage formativi, consulenze specifiche e progetti per le scuole e società sportive dilettantistiche.

Dal 2011 fa parte del Progetto sulla Psicologia dello Sport istituito dall'Ordine degli Psicologi della Lombardia.

Come psicologa dello sport si occupa di progetti presso società sportive, attraverso consulenze e formazione per staff tecnici, dirigenti, genitori e giovani atleti.

Dal 2011 collabora come consulente e formatrice per l'area psicologica, con il Comitato Italiano

Paraolimpico Provincia di Milano e Monza-Brianza. Promuove percorsi psico-educativi con approccio psicomotorio per bambini della scuola primaria in collaborazione con il CIP Provinciale di Mi e MB.

Come libera professionista nell'ambito clinico psicoeducativo si occupa di progetti educativi e riabilitativi di gruppo a mediazione corporea per la coppia genitore-bambino; è consulente e coordinatrice psicopedagogica per le attività educative di un Centro Prima Infanzia (servizio per la fascia 0-3 anni); promuove progetti di formazione per genitori ed educatori, inoltre svolge colloqui di sostegno genitoriale per la fascia perinatale.

Dal 2008 collabora con una équipe multidisciplinare presso il Centro Kadamà di Milano (Centro di terapia, educazione e formazione psicomotoria), conducendo: percorsi educativi e riabilitativi di gruppo o individuali per bambini, attraverso tecniche espressive a mediazione corporea, con approccio psicomotorio, presso lo studio e presso Scuole dell'infanzia e Scuole primarie di Milano e Provincia; colloqui per il sostegno psicologico alle coppie genitoriali e gruppi di supervisione per psicomotricisti educativi e insegnanti su temi psicoeducativi.

Dal 1998 è Allenatrice con qualifica di Tecnico Regionale di Ginnastica Ritmica, per diverse squadre con età compresa tra i 3 e i 25 anni che gareggiano in competizioni della federazione di ginnastica (FGI) e del Centro Sportivo Italiano (CSI).



CHIARA D'ANGELO **psicologa, ricercatrice,** **Università Cattolica del Sacro Cuore**

Nel 2004 si laurea a pieni voti in **Psicologia Sociale e dello Sviluppo** presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e in seguito ottiene l'abilitazione all'esercizio della professione di Psicologa iscrivendosi alla sezione A dell'**Albo degli Psicologi della Lombardia (OPL)**.

Nel 2006 consegue il **Master** Universitario di Secondo Livello in "**Mediazione Sportiva: promuovere e gestire network, mediare conflitti**" (60 CFU).
E' stata Assegnista di ricerca presso la stessa Facoltà dal 2010 al 2014.

Ha conseguito il titolo di Dottore di ricerca con Label Europeo nel 2010 discutendo una tesi dal titolo "Esplorare e accompagnare l'identità adulta al lavoro entro i contesti organizzativi. L'allenatore di settore giovanile".

Dal 2015 è Ricercatore a tempo determinato (area Psicologia del lavoro e delle organizzazioni) presso la Facoltà di Psicologia, sede di Brescia, dove insegna Psicologia del lavoro e delle organizzazioni e Metodi e Tecniche del Lavoro con i Gruppi e le Organizzazioni.

Nel suo attuale lavoro di ricerca particolare attenzione è posta ad alcune professioni e transizioni lavorative **nel mondo dello sport:**

- allenatori e manager sportivi e percorsi formativi che lavorano a supporto delle competenze relazionali di questi professionisti
- lo sviluppo del talento nello sport giovanile
- le transizioni di carriera nello sport (Retirement and Junior to senior transition, Dual career)

- lo sviluppo professionale dello psicologo in ambito sportivo

Dal 2016 è Ricercatrice e consulente del Tavolo Transdisciplinare "Cattolicaper loSort" (<http://www.unicatt.it/cattolicaperlosort/>).

Dal 2010 è Coordinatore didattico del Master ASAG (Alta Scuola di Psicologia Agostino Gemelli dell'Università Cattolica di Milano) "Sport e intervento psicosociale" dell'Università Cattolica del Sacro Cuore.

Dal 2007 Collabora con ASAG (Alta Scuola di Psicologia Agostino Gemelli dell'Università Cattolica di Milano) entro progetti in ambito sportivo su diverse tematiche: la formazione di professionisti sportivi (manager, allenatori), la qualità dei settori giovanile (con particolare interesse al tema dello sviluppo dei talenti), la valutazione e il monitoraggio di progetti di sviluppo nazionali e internazionali che utilizzano lo sport come strumento di inclusione sociale. Tra le realtà con le quali ha collaborato si riportano: AC Milan Settore Giovanile, Fondazione Lauresu Italia, Fondazione Milan, Cooperativa la Strada, Champion for Children Onlus, Scuola Regionale dello Sport del CONI Lombardia.

Dal 2010 Collabora con il Servizio di psicologia del lavoro (Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore, sede di Milano) e il Laboratorio di Psicologia (Università Cattolica del Sacro Cuore, sede di Brescia) su progetti di ricerca-intervento riguardanti il benessere/malessere professionale nelle organizzazioni (es: la polizia penitenziaria nelle carceri, gli operatori socio-sanitari in RSA, gli insegnanti a scuola).

Negli ultimi anni ha partecipato ai seguenti progetti

finanziati dai fondi dell'Unione Europea: "Antimatch-fixing formula: understand, share, methodize, replicate", "Regional Center for Dual Career of Athletes Policies and Advocacy / DC4AC", "Anti Match-fixing Top Training".

Dal 2007 presenta con continuità lavori di ricerca ai congressi delle principali associazioni di psicologia dello sport nazionali (AIPS) e internazionali (FEPSAC e ISSP).



ANDREA GRECO

**psicologo, ricercatore di psicomетria,
Università degli Studi di Bergamo**

Nel 2006 si laurea in **Psicologia** presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca. Nel 2012 consegue il **Dottorato di ricerca** in "Psicologia Sociale, Cognitiva e Clinica", XXIII ciclo, presso la stessa Università, per poi divenire Giovane Ricercatore FIRB e, in seguito, assegnista di ricerca. E' stato visiting scholar/visiting post-doc researcher in varie università straniere, tra cui la Freie Universität di Berlino, la University of California in Los Angeles, la Katholieke Universiteit di Leuven e la Paris Descartes University.

Nel 2009 ha conseguito l'abilitazione alla professione di psicologo ed è iscritto all'**Albo degli Psicologi della Lombardia (OPL)**.

E' attualmente **Ricercatore di psicomетria** presso il Dipartimento di Scienze Umane e Sociali dell'Università degli Studi di Bergamo.

Ha partecipato a differenti progetti con tematiche relative ai processi motivazionali e di autoregolazione in diversi ambiti, ed, in particolare, in quello dello salute. In particolare è stato Giovane Ricercatore del progetto FIRB (2010-2014) 'Caratteristiche di personalità e di resilienza, processi di autoregolazione e fattori comunicativi nella definizione di tipologie in pazienti affetti da ipertensione arteriosa essenziale e coronaropatia acuta.

Un'indagine longitudinale sugli stili di vita e l'andamento clinico della patologia in pazienti caratterizzati da differenti profili psicologici', Young Investigator nell'omonimo programma finanziato dalla Fondazione Umberto Veronesi con la ricerca dal titolo

‘Ipertensione essenziale e qualità di vita’ e titolare dell’assegno di ricerca ‘Ruolo di fattori psicologici e stili di vita rispetto a rischio cardiovascolare e ipertensione’.

Da anni conduce attività di formazione, studio e ricerca nell’ambito della psicologia dello sport, tenendo numerose docenze e seminari sui temi della personalità, della motivazione e del benessere in ambito sportivo. Ha uno specifico interesse per la misurazione, valutazione e promozione delle convinzioni di efficacia personale e di squadra.



Grazie per aver letto questo ebook.

Per altre informazioni e per contattarci, visita www.opl.it