

Daniela Tortorelli

# PREPARARSI AL VIA

**Psicologia dello sport  
sistemico-relazionale**

Prefazioni di

*Gianmarco Manfreda e Gianfranco Gramaccioni*



*Collana  
di Scienze  
del comportamento  
nello sport*

DIRETTA DA FABIO LUCIDI

FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



**COMITATO SCIENTIFICO:** Tiziano Agostini, Stefano Baldassi, Maurizio Bertollo, Alberto Cei, Donatella Di Corrado, Claudio Dé Sperati, Santo Di Nuovo, Francesco Di Russo, Mario Fulcheri, Alessandra Galmonte, Caterina Grano, Marco Guicciardi, Caterina Lombardo, Luca Mallia, Anna Pelamatti, Claudio Robazza, Donatella Spinelli, Cristiano Violani, Armaldo Zelli

La psicologia dello sport ha origini ben più antiche di quanto non si ritenga. A circa 100 anni di distanza dalla nascita della disciplina, essa dispone di un corpus di competenze ampio e consolidato, così come molti sono i programmi di intervento che dispongono di testimoniata efficacia. Nel contempo lo sport si è articolato in differenti sottodimensioni. Da una parte si è affermata una sua concezione "sociale", secondo la quale le caratteristiche dello sport come veicolo di integrazione sociale, di salute e di benessere psico-fisico lo rendono un "diritto di cittadinanza" in tutte le fasi del ciclo di vita. Dall'altra parte si è mantenuta ed ulteriormente rafforzata una concezione "agonistica" dello sport e la necessità di costruire programmi sempre più specifici per la preparazione psicologica degli atleti o delle squadre di alto livello.

La collana di *Scienze del Comportamento nello Sport* si propone di ospitare il dibattito sulle conoscenze attualmente disponibili in questo ambito e di facilitare la comunicazione e il dialogo tra psicologia e altre scienze dello sport. Il comitato scientifico vede la rappresentanza di docenti afferenti all'unico centro interuniversitario italiano dedicato alla psicologia dello sport. Attraverso questa collana il centro si propone di promuovere l'attività di studio, ricerca e applicazione delle conoscenze psicologiche nei contesti dello sport e dell'esercizio fisico a livello nazionale e internazionale.

Verranno pubblicati manuali e testi di formazione riguardanti i processi psicofisiologici, cognitivi, sociali, emotivi ed affettivi alla base della prestazione sportiva a qualsiasi livello agonistico e in ogni fascia di età. Oggetto di interesse sono anche i meccanismi alla base della relazione tra esercizio fisico e benessere.

Obiettivo della collana è quindi quello di fornire al lettore quelle nozioni e competenze indispensabili per svolgere attività professionali in ambito motorio nelle strutture pubbliche e private, nelle organizzazioni sportive, nelle agenzie educative e nell'associazionismo sociale e ricreativo.

*I testi pubblicati sono sottoposti a referaggio con doppio cieco.*

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Daniela Tortorelli

# PREPARARSI AL VIA

**Psicologia dello sport  
sistemico-relazionale**

Prefazioni di

*Gianmarco Manfreda e Gianfranco Gramaccioni*

---

*Collana  
di Scienze  
del comportamento  
nello sport*

---

**FrancoAngeli**



Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

# Indice

<b>Prefazioni, di Gianmarco Manfreda e Gianfranco Gramaccioni</b>	pag.	7
<b>Ringraziamenti</b>	»	11
<b>Introduzione</b>	»	15
<b>1. Premesse di lavoro</b>	»	21
1. La psicologia dello sport: storia, ambiti applicativi, futuro	»	21
2. La cornice epistemologica	»	23
3. Di cosa si occupa lo psicologo dello sport?	»	26
4. Il mental training, questo sconosciuto	»	30
5. Lo sport prima di tutto	»	33
6. Apprendimento e cambiamento	»	35
7. Il contesto di crescita di un atleta e i suoi sistemi significativi	»	39
8. La comunicazione nello sport	»	49
9. Gli assiomi della comunicazione	»	51
<b>2. Il lavoro sistemico</b>	»	59
1. L'analisi della domanda	»	59
2. Un caso: Marcello	»	62
3. L'analisi strutturale della società sportiva e della squadra	»	65
4. Il ciclo di vita di un atleta	»	68
5. La famiglia di un atleta	»	78
6. Un caso: Marta	»	81
7. La famiglia... in campo	»	82

<b>3. Modalità di intervento</b>	pag. 90
1. Modalità di accesso al sistema: tecniche di associazione e di accomodamento	» 90
2. Accesso al sistema e ristrutturazione: la connotazione positiva	» 94
3. Un caso: Paola	» 96
4. I processi motivazionali	» 98
5. I bisogni di appartenenza e di individuazione nella relazione sportiva	» 105
6. La personalità di un atleta	» 108
7. L'efficacia percepita collettiva e il lavoro relazionale	» 112
8. Le dinamiche di gruppo negli sport di squadra	» 115
9. La leadership e il ruolo dell'allenatore	» 119
10. Processi psicologici e relazionali negli sport di squadra: coesione e cooperazione	» 124
11. Evoluzione e crescita delle squadre sportive	» 130
12. Un <i>modello diacronico relazionale</i> per le squadre sportive	» 133
<b>4. Dalla teoria alla pratica</b>	» 143
1. Introduzione ai casi	» 143
2. Marco, fase del giovane adulto	» 143
3. Intervento con una società sportiva	» 151
4. Filippo, fase della individuazione affettiva	» 157
<b>Bibliografia</b>	» 165

# *Prefazioni*

*di Gianmarco Manfreda e Gianfranco Gramaccioni*

Il modello relazionale sistemico rappresenta ormai un filone riconosciuto tra gli approcci psicoterapeutici, contando su una storia ormai cinquantennale, una quantità di scuole di specializzazione, un esercito di terapeuti formati e in formazione. Esistono biblioteche intere di testi legati a questo approccio psicoterapeutico, che privilegia l'attenzione alle relazioni interpersonali su quella al singolo individuo.

Eppure questo libro è un'assoluta novità perché l'approccio relazionale non aveva mai trovato sbocco finora, almeno esplicitamente e in modo così ben organizzato, nel settore dello sport. Può sembrare strano, perché poche attività sono così relazionali come quella sportiva, che siano relazioni competitive con gli avversari o collaborative con colleghi di squadra o équipe di sostegno o familiari: forse la spiegazione è in una mitologia residua in cui lo sport rappresenta un'affermazione individualistica, una sfida personale ai limiti umani. Invece il mondo dello sportivo è intricato dal punto di vista relazionale: gli avversari sono anche membri di uno stesso gruppo unito dalla passione e dalle attitudini per una attività specifica, a certi livelli quasi sempre si conoscono tutti e si incrociano per anni in competizioni scadenze regolarmente nel tempo. I collaboratori... sono un sostegno indispensabile, ma tra loro possono anche scorrere sotterranee correnti competitive per la gestione dell'atleta, per l'influenza su di lui/lei, per la propria affermazione. Anche le famiglie possono sovraccaricare di aspettative i loro sportivi più giovani o non sostenere e incoraggiare quelli più anziani.

La realtà relazionale del mondo dello sport è molto più complessa di quanto non sembri, e non è priva di influenza sui risultati e sulle prestazioni, anzi: i casi presentati dalla dr.ssa Tortorelli ne sono una illustrazione esemplare. Dimostrano anche l'importanza per lo psicologo dello sport di possedere competenze relazionali sviluppate, una visione allargata e complessa di ogni problema che gli venga presentato, una disponibilità a mettersi in gioco

con tecniche adeguate, ma anche con tutta la propria umana sensibilità e disponibilità.

Il libro della dr.ssa Tortorelli illustra questo complesso intreccio e fornisce indicazioni pratiche per l'intervento, collocando lo psicologo dello sport in una posizione di tecnico specifico esperto di metodiche di addestramento, ma anche di professionista dotato di competenze psicoterapeutiche, sensibile alle caratteristiche individuali degli atleti e alle loro interazioni con l'ambiente relazionale in cui vivono. Questo libro, come promette nel titolo, prepara al "via" anche i tecnici oltre che gli atleti: rappresenta un'apertura di nuove prospettive sia per gli psicologi dello sport che per gli psicoterapeuti relazionali; arricchisce i lettori di consapevolezza, professionalità, umanità.

Ho sempre saputo che la dr.ssa Tortorelli, con la sua esperienza sportiva di altissimo livello, le qualità straordinarie di psicoterapeuta, le capacità di impegno e di lavoro che le hanno consentito di raggiungere risultati di carriera straordinari e altissimi riconoscimenti, avrebbe realizzato un ottimo libro quando vi ci si fosse dedicata: tuttavia per l'ennesima volta è riuscita a sorprendermi con l'organicità del suo lavoro, con la pazienza dimostrata nel limare ogni pagina e curare ogni affermazione. Oltre che brillante, coraggiosa, lavoratrice, questo libro mi ha consentito di scoprire in lei aspetti di saggezza ed equilibrio che, traviato da una lunga conoscenza e dal suo aspetto giovanile, non avevo abbastanza valutato.

Sono sicuro che, se è stato possibile per me scoprire cose nuove nel libro e nella sua autrice, a maggior ragione esso sarà una rivelazione per tutti i lettori: di quelle che al piacere della scoperta intellettuale uniscono la gioia della partecipazione e la capacità di scatenare una passione per la psicologia dello sport e per l'approccio relazionale insieme.

*Gianmarco Manfreda*

Direttore del Centro Studi e Applicazione della Psicologia Relazionale  
di Prato (CSAPR)  
Presidente della Società Italiana di Psicologia e Psicoterapia Relazionale  
(SIPPR)

Di questo libro, che l'autrice mi ha sottoposto in anteprima, facendomi l'onore di chiedermi la presentazione, se ne sentiva da tempo la mancanza.

Questo per due motivi: il primo è che le problematiche relazionali in ambito sportivo rivestono un'indiscussa rilevanza, il secondo è che l'approccio sistemico-relazionale, pur avendo avuto un considerevole sviluppo in Italia, conta, tra gli psicologi che hanno questo orientamento, solo pochi esperti in psicologia dello sport.

La Psicologia dello Sport, pur essendo "nata" in Italia grazie al contributo del Prof. Ferruccio Antonelli, solo negli ultimi anni ha avuto una progressiva diffusione nel nostro paese grazie all'impegno di Associazioni Scientifiche come l'Associazione Italiana Psicologia dello Sport (AIPS) e grazie all'impegno di volenterosi e motivati professionisti, tra cui l'autrice, che hanno messo la propria esperienza e professionalità al servizio di questa disciplina.

Daniela Tortorelli, che ricordo con affetto tra i miei migliori allievi nei corsi di formazione per psicologi organizzati dall'AIPS, conosce molto bene il mondo sportivo, che ha vissuto come atleta di livello nazionale nella scherma, ottenendo un titolo italiano e vari podi, tra cui un settimo posto in una prova di coppa del mondo under 20 e gareggiando ben cinque anni nelle azzurrine di scherma, specialità fioretto. Nella personale formazione è quindi riuscita a coniugare perfettamente l'esperienza di atleta con quella di psicoterapeuta.

L'autrice ha articolato il suo lavoro in quattro parti: nella prima, *premesse di lavoro*, introduce il lettore alla psicologia dello sport, partendo dalla sua storia, definendone gli ambiti applicativi, la cornice epistemologica, evidenziando gli obiettivi dell'intervento psicologico, soffermandosi in particolare sulla preparazione mentale. Vengono anche introdotti in questa parte i concetti di base dell'approccio relazionale nello sport: il contesto di crescita di un atleta e i suoi sistemi significativi, la comunicazione nello sport e gli assiomi della comunicazione. Nella seconda parte l'autrice presenta nel dettaglio il *lavoro sistemico*: partendo dall'analisi della domanda si passa all'analisi strutturale della società sportiva e della squadra, allo studio del ciclo di vita di un atleta e della sua famiglia.

La seconda, la terza e anche la quarta e ultima parte, *dalla teoria alla pratica*, sono arricchite dalla descrizione di casi di atleti, che aiutano il lettore a comprendere meglio le indicazioni operative che derivano dalle teorie esposte.

Il testo, di piacevole lettura, è scritto con uno stile fluido che lascia indubbiamente trasparire l'esperienza "sul campo" dell'autrice. La pubblicazione è consigliata agli psicologi che hanno ricevuto una formazione sistemico-relazionale, per introdurli nel "pianeta" sport, ma è anche consigliata a tutti gli esperti in psicologia dello sport, sia dell'area clinica che di quella

educativa, in quanto la formazione generale in psicologia dello sport spesso non dedica spazio sufficiente alle problematiche relazionali degli atleti e delle squadre. Il testo è infine vivamente consigliato anche agli allenatori e ai preparatori atletici come utile strumento per migliorare le proprie capacità relazionali e affrontare con maggiore efficacia situazioni problematiche, interagendo in modo adeguato con tutte le figure professionali del mondo sportivo e in particolare con lo psicologo dello sport.

*Gianfranco Gramaccioni*

Presidente Eletto Associazione Italiana Psicologia dello Sport (AIPS)

## *Ringraziamenti*

Questo libro è stato pensato a lungo e ha vissuto varie vicissitudini prima di prendere forma. Oltre a essere nato in una fase particolare della mia vita, il suo contenuto è anche un tentativo d'integrazione di parti essa. Il testo nasce dal connubio tra quello che ho vissuto e quello che faccio oggi, tra ciò che sono stata, un'atleta, e ciò che sono oggi, una psicoterapeuta relazionale.

Sono stata una giovane schermitrice di livello nazionale. Già venticinque anni fa, in pedana, sentivo che potevo "fare bene" se funzionavano tre elementi intorno a me: la mia preparazione fisica e tecnica, la mia testa e le persone che in gara costituivano la mia famiglia, il mio mondo, il mio sistema. Il mio universo relazionale, allora, era costituito da mio padre, che si occupava di tutto; dal mio maestro, che dava il cuore per me e la mia performance; da mia madre, un porto sicuro cui approdare, sempre; dalle mie compagne di squadra, amiche e rivali. Sentivo che tutto doveva funzionare sinergicamente per effettuare una bella prova. Naturalmente in mezzo c'ero io e il mio modo di miscelare tutti questi elementi. Crescendo, ho imparato a gestire me stessa, ad acquisire maggiore controllo, autonomia e consapevolezza, nello sport e nella vita (perlomeno oggi va molto meglio di allora!).

Già a quindici anni sentivo l'importanza delle relazioni nel condizionare la performance; oggi ne sono certa. Lo vedo tutti i giorni attraverso la mia vita e attraverso la vita delle persone che seguo.

Per questi motivi, ringraziare le persone che hanno contribuito più o meno direttamente alla stesura del libro mi è particolarmente difficile: è come scegliere pezzetti di vita più significativi e tralasciarne altri, quando tutto si connette. Questo è anche il filo conduttore del testo, che parla di sport e di relazioni, osservate da diverse angolazioni. Indirettamente parla di me, ma spero possa dire a chi lo legge qualcosa di più, aggiungendo qualcosa di utile alla sua... storia e, magari, qualche possibilità nuova.

Inizio ringraziando i miei genitori, che mi hanno permesso di praticare sport e fatto conoscere molto altro: mio padre, Antonio Tortorelli, che mi ha

condotto e accompagnato a lungo in questo mondo, trasmettendomi l'amore per il gesto sportivo e atletico; mia madre, Rita Di Blasi, che mi è stata accanto, rassicurante, incoraggiante e mai pressante. Devo molto a entrambi.

Un grazie di tutto cuore ai miei *maestri*. Gianmarco Manfreda, maestro nel lavoro di psicoterapeuta e guida anche nella vita; Tullio Mugnaini, maestro di scherma, che mi ha lasciato anche qualche insegnamento per la vita, di cui spero aver fatto tesoro; Gianfranco Gramaccioni, riferimento culturale e umano nel mondo della psicologia dello sport.

Mi vengono in mente molti altri nomi di colleghi e di atleti, che mi hanno stimolato a mettere per scritto ciò che pratico e insegno: essendo la lista fin troppo lunga, ricordo con affetto almeno Luigi Cancrini, Francesco Bruni, Erica Eisenberg, Chiara Benini, Valentina Albertini, Margherita Sassi e Andrea Bocconi, ottimo atleta e psicoterapeuta, uno dei revisori del testo.

Un abbraccio ideale va ai colleghi, collaboratori e allievi del Centro Studi e Applicazione della Psicologia Relazionale di Prato, dove insegno ormai da anni e dove cresco ogni giorno grazie allo scambio con persone speciali.

Un grazie immenso va a mio marito, Stefano Gregori, per la pazienza, l'amore e la vita che mi regala ogni giorno, senza il quale non avrei mai finito.

Infine, ringrazio mia figlia Virginia: ho iniziato a scrivere questo libro mentre ero in sua attesa, spalvalda, sottovalutando l'impegno che la presenza di una piccola creatura avrebbe richiesto; scoprendo poi la forza e il coraggio che da questa stessa creatura possono scaturire.

D.T.

*A Virginia, per lei ho aspettato,  
per lei ho finito.  
E a Stefano, il nostro angelo custode.*



## *Introduzione*

Cosa c'è dietro a grandi prestazioni sportive? Indubbiamente la preparazione fisica, una grande tecnica e una perfetta strategia di gioco, ma c'è anche la testa, come sa chi pratica e conosce lo sport. In questo mix che sembra perfetto, manca un elemento, troppo spesso sottovalutato o dato per scontato: la componente relazionale, in cui l'atleta è immerso e che "lavora" insieme ad esso per il suo successo.

Marcello Lippi:

“Vincerà chi avrà più fame (...) andiamo a Berlino e ci metteremo intorno ad una tavola ben imbandita e apparecchiata. Tra le tante cose c'è l'organizzazione, c'è la qualità tecnica, ma c'è anche la fame e, siccome anche noi abbiamo grandi giocatori e a livello di organizzazione siamo come la Francia, vediamo chi ne ha di più”.

Pirlo rincara: “È una finale difficile (Italia-Francia, n.d.r.) ma noi abbiamo più fame di loro”<sup>1</sup>.

Questi i commenti dell'allenatore e di uno dei giocatori di punta della nazionale italiana di calcio, prima della finale dei mondiali Germania 2006. Data per scontata la preparazione tecnica e fisica, è evidente che l'Italia era particolarmente motivata o, per dirla in metafora, “affamata”, visto che si è poi aggiudicata il titolo mondiale; del resto, occorre ricordare che in quell'anno i mondiali di calcio si svolsero in un clima di rabbia e tensione, visto che numerose squadre italiane erano state coinvolte nel ciclone Calcio-poli. Ho sempre pensato che il bisogno di riscatto agli occhi del mondo e dei tifosi italiani stessi abbia potuto influire enormemente sulla motivazione e sulla tenacia dei giocatori così come sulla compattezza dell'intera squadra, finalmente unita da un obiettivo comune.

A conferma di ciò, Lippi:

<sup>1</sup> Fonte: Rai24 News, luglio 2006.

“questa non è una finale di Champions che cominci a preparare un mese prima. Qui c’è un sovrapporsi continuo di emozioni, partita e quattro giorni dopo di nuovo partita, e adesso la finale da preparare in poche ore: la cosa più importante che c’è nel calcio. Non esiste un metodo. Senti l’entusiasmo, pensi alla felicità del tuo Paese e ti prepari”<sup>2</sup>.

È evidente che quando si raggiungono prestazioni eccezionali c’è qualcosa che va oltre la preparazione fisica e tecnica e che comprende anche l’aspetto psicologico.

In gergo tecnico si parla di *peak performance*, vale a dire una “condizione psicofisica particolare, in cui la prestazione sembra fluire senza sforzo in maniera conforme e talvolta di gran lunga superiore alle aspettative” (Robazza, Bortoli, Gramaccioni, 1994), uno stato di grazia dove tutto si svolge perfettamente, sia dal punto di vista fisico che mentale, intrinsecamente motivante. La *peak performance* è un’esperienza soggettiva caratterizzata da un vissuto di spontaneità e naturalezza, con un completo assorbimento in quello che sta accadendo, che si accompagna a un senso di soddisfazione profonda e di potenza e che rappresenta la sintesi felice delle risorse personali di un atleta o di una squadra. Nella *peak performance* gli atleti vivono un particolare stato mentale definito *flow*, in cui l’elemento fondamentale è la percezione di perfetto equilibrio fra le abilità personali e la sfida rappresentata dal compito.

Come afferma Jack Nicklaus in “*Golf my way*” (2005), uno dei fattori più critici da gestire nella prestazione ideale è l’aspetto psicologico.

Questo il commento di Elisa Rigaudò, atleta olimpica a Pechino 2008 nei 20 km di marcia: “Con l’allenatore (...) ci dicevamo che forse era un problema mentale: stavo benissimo, ma non vincevo, mi mancava la convinzione intima che potevo essere anch’io una medagliata, non solo una buona finalista”<sup>3</sup>.

Facendo un piccolo passo indietro, giusto di una Olimpiade, ecco alcuni passaggi significativi.

Baldini, vincitore della maratona, chiude i giochi olimpici di Atene con uno scambio di battute con la cronista che lo intervista subito dopo aver tagliato il traguardo.

“Stavi bene fisicamente, ma dovevi vincere di testa!”

E lui: “Era così (...) e in queste condizioni non ce ne sarebbe stato per nessuno!”.

Qualche momento dopo, Baldini avrebbe rilasciato un’intervista a La Repubblica: “Oggi sono passato alla cassa. Non mi avrebbe fermato nessuno.

<sup>2</sup> Fonte: La Gazzetta dello Sport, 9 luglio 2006.

<sup>3</sup> Fonte: <http://www.psicomaster-teambuilding-formazioneoutdoor.it>

Viene premiata la mia serietà e passione. Ho vinto la corsa più importante della mia vita. Non ce n'era per nessuno. Oggi ero veramente un rullo compressore”<sup>4</sup>.

De Magistris, a proposito della vittoria nella stessa Olimpiade delle giocatrici di pallanuoto, afferma: “Hanno trovato la forza, la voglia, il carattere per riuscire a vincere quest'oro!”.

Se proviamo a fare ulteriori passi indietro, negli anni i commenti sull'importanza della preparazione mentale si diradano, ma rimane emblematico quello di un grande nuotatore, Mark Spitz, che dopo aver vinto sette medaglie d'oro alle Olimpiadi di Montreal, aveva affermato: “A questo livello di preparazione, la differenza fra il vincere e il perdere è per il novantanove per cento mentale” (Robazza, Bortoli e Gramaccioni, 1994).

Nella peak performance però c'è qualcosa di più del perfetto stato mentale, o perlomeno c'è qualcosa che lo influenza profondamente, qualcosa che ha che fare con le relazioni. “Lo sportivo, l'uomo che pratica sport, è un uomo costantemente e profondamente immerso in un contesto relazionale” (Nascimbene, 2011).

Nel caso di uno sport di squadra, non basta l'eccellenza fisica e mentale di ogni singolo giocatore a produrre la peak performance, occorre anche un'armonia complessiva che fa muovere i giocatori come un'unica mente pensante e un unico corpo, come in una danza, dotato di una vita propria e che scaturisce dal gruppo nel suo complesso.

L'atleta nella peak performance è perfettamente “risolto” anche rispetto al contesto che lo circonda, nel quale opera, intendendo per contesto la complessa rete di relazioni che coinvolge l'atleta e con cui interagisce (colleghi, dirigenti della società sportiva, staff tecnico, familiari, sponsor, giornalisti). Al di là delle contingenze storiche, l'atleta che vive uno stato di grazia riesce a far confluire le spinte relazionali in un'unica armonica direzione, al servizio della prestazione sportiva ottimale. Ciò non significa che l'atleta che effettua la gara magica non dovrà avere problemi interpersonali, bensì che in quel momento fa in modo che quelle relazioni gli diano la giusta forza, la giusta motivazione e la giusta concentrazione per trovare l'assetto mentale ottimale.

Anche se è ormai pressoché unanime il riconoscimento della componente psicologica nel raggiungere prestazioni eccellenti, la psicologia dello sport, che sul piano applicativo si occupa prevalentemente di mental training, ancora oggi tende ad essere sottovalutata dagli addetti ai lavori, soprattutto nella sua componente relazionale.

I principali motivi sono sia di tipo culturale che “tecnico”. Innanzi tutto,

<sup>4</sup> Fonte: La Repubblica. Anno 11. N. 33; 40.

è ancora molto diffuso il luogo comune che “campioni si nasce”: questa idea non svaluta necessariamente l’aspetto psicologico, ma non tiene conto della possibilità di insegnare agli atleti determinate tecniche per potenziare, affinare e sviluppare le loro capacità mentali. Inoltre, ancora oggi esistono una serie di pregiudizi che accompagnano la psicologia in genere e che suscitano importanti resistenze. Nell’ambito applicativo, senza adeguata analisi della domanda e del contesto, può accadere che il programma proposto dal preparatore mentale, per quanto tecnicamente corretto, non funzioni, o non abbastanza rispetto alle aspettative create, con la conseguenza che quest’ultimo venga espulso, lo scetticismo si rinforzi e il vecchio equilibrio interpersonale e funzionale sia mantenuto. Come se non bastasse, nell’immaginario collettivo, c’è spesso l’erronea convinzione che lo psicologo dello sport svolga una specie di funzione psicoterapeutica sul campo, magari indiretta, magari senza dare nell’occhio, magari senza mettere i diretti interessati troppo in gioco; insomma, c’è l’idea che lo psicologo dello sport sia una sorta di “mago che tutto ripara e trasforma”. Anche in questo settore non è raro trovare la richiesta paradossale tipica delle generiche domande di aiuto che tanto bene i terapeuti conoscono, cioè cambiare senza modificare alcunché (Minuchin, 1976). Lo psicologo dello sport può trovarsi a lavorare con soggetti in età evolutiva, probabilmente chiamato da allenatori in contrasto con genitori che pagano ed esigono, oppure con allenatori che hanno richieste personali (implicite) proiettate sugli atleti. Anche le stesse squadre possono porre varie richieste, ma non arrivare a formulare una domanda unica e univoca, né a fare una scala di priorità. Le possibilità sono innumerevoli: non voglio scoraggiare chi si appresta a lavorare in questo settore, ma evidenziare l’importanza di un’impostazione in grado di connettere le complesse influenze che si muovono attorno alla prestazione sportiva (Tortorelli, 2005, 2008).

Poter raccogliere prima e monitorare poi le informazioni relative al contesto, tali da permettere la formulazione di ipotesi su situazioni relazionali in atto, può essere determinante nella riuscita di un lavoro.

Occorre sottolineare che non tutti coloro che, a vario titolo, si occupano di psicologia dello sport sono psicologi, ancor meno psicoterapeuti: molti sono tecnici, laureati in scienze motorie, altri sono medici e anche se tutti presumibilmente hanno competenze relazionali, derivate in gran parte dalla propria esperienza, ciò non vuol dire saperle utilizzare consapevolmente, per il buon fine di un intervento. Il miglior progetto psico-pedagogico (perché tale alla fine è il mental training) rischia di non apportare alcun miglioramento, se non tiene conto del contesto in cui si inserisce e delle dinamiche interpersonali delle persone coinvolte.

Del resto, l’utilità degli strumenti sistemici nell’indurre cambiamenti nel

micro-sistema famiglia, ma anche in sistemi più vasti (scuola e organizzazioni) è ormai unanimemente riconosciuta (Selvini Palazzoli *et al.*, 1976, 1981; Barbieri, 2000; Manfreda *et al.*, 2003).

Con questo libro cerco di offrire un contributo relazionale e sistemico proprio a chi vuole lavorare in questo settore e in generale a chi vive e opera nel mondo dello sport.

A tale proposito, mi appresto a scrivere utilizzando la triplice identità che solitamente utilizzo in campo, nel mio lavoro: identità esplicita, di psicologa dello sport, cioè di esperta di tematiche specifiche della disciplina; identità implicita, di ex-atleta ed ex-istruttrice, aspetto utile per stabilire con gli atleti e gli addetti ai lavori un rapporto di empatia e condivisione, ma anche per entrare rapidamente nella semantica della disciplina sportiva; identità segreta, di psicoterapeuta sistemico-relazionale, fondamentale per accedere alla complessità delle forze in campo.

Considerando il contesto sportivo un sistema complesso, l'obiettivo specifico che mi propongo è quello di incrementare la conoscenza e le possibilità di intervento in questo settore, attingendo al terzo aspetto della mia formazione e integrandolo con gli altri due, vale a dire con ciò che realisticamente e praticamente avviene nello svolgimento della disciplina sportiva e con ciò che è ben conosciuto e insegnato ai futuri esperti in psicologia dello sport.