



## NASCITA, STORIA E SVILUPPO DELLA PSICOLOGIA NELLO SPORT

Dott. Andrea Caretti, Psicologo dello Sport

*CERCA UNA META RAGIONEVOLE E POI, PIAN PIANO, SUPERALA.*

*E' L'UNICO MODO PER ARRIVARE IN VETTA.*

*E. ZÀTOPEK*

Prima di iniziare un breve articolo sulla storia e lo sviluppo della Psicologia dello sport, non possiamo esimerci dal riportare una breve definizione della materia, che definisca confini, contenuti e processi della stessa.

La Psicologia dello Sport è un settore della psicologia applicata ed è una scienza dello sport, studia gli aspetti psicologici, sociali, pedagogici e psico-fisiologici che influenzano e sono influenzati dalla prestazione nello sport e dalla partecipazione all'esercizio e all'attività fisica.

Questa nuova disciplina ha una nascita piuttosto particolare, trova le sue radici sia nella psicologia che nelle scienze delle attività motorie e sportive (Terreni e Occhini, 1997) ed ha un carattere multidisciplinare, facendo propri profondi contributi provenienti da diverse discipline (medicina, sociologia, pedagogia, filosofia, igiene, biomeccanica...)

La Psicologia dello Sport, ad oggi, possiede un notevole corpo di conoscenze che offrono contemporaneamente preziose indicazioni operative volte al miglioramento delle performance degli atleti e del sistema complesso squadra/società. Le attività di ricerca e di studio non solo comportano una più approfondita comprensione degli aspetti psicologici connessi al fenomeno sportivo, ma hanno permesso un miglioramento delle metodologie di allenamento e dei metodi di promozione dell'attività motoria e di insegnamento dello sport stesso (Cei, 1998).

**In questa sede riteniamo interessante esaminare, seppur brevemente, la storia e lo sviluppo conseguente di questa disciplina, per meglio comprendere gli eventi e i passaggi che ne hanno portato alla definizione odierna e al suo consolidamento.**

**Lo scopo del seguente articolo è infatti proporre un breve e sintetico, ma speriamo esaustivo, excursus sulla psicologia dello sport, partendo dalla sua nascita, ai passaggi storici più significativi, fino ad esaminare sinteticamente il panorama attuale del mondo della Psicologia dello sport.**

**1879** - La "nascita" della [Psicologia](#), intesa nella sua accezione moderna e sperimentale, è avvenuta nel 1879 con la fondazione di un *Laboratorio di Psicologia* a Lipsia (il "Laboratorio di Wundt"), che divenne in breve tempo il luogo dove si formò la prima generazione di psicologi sperimentali europei.

**1898 - I primi esperimenti** - Di psicologia dello sport si è cominciato a parlare pochi anni dopo, e a partire dal 1898 l'approccio a tale nuova disciplina aveva già assunto i connotati di ricerca sperimentale: E' di questo anno infatti lo studio di Norman Triplett, considerato convenzionalmente come il primo vero esperimento scientifico realizzato in psicologia dello sport. In questa indagine si analizzavano gli effetti della presenza di altri concorrenti sulla prestazione ciclistica - i ciclisti in gruppo aumentavano le loro prestazioni rispetto alle prove condotte singolarmente - (Davis, Huss e Becker, 1995). Questo esperimento è considerato anche uno dei precursori della psicologia sociale, quindi ha animato almeno due diversi settori della psicologia, ed è interessante notare che nasce dalla passione che Triplett aveva per il ciclismo e da sue osservazioni inizialmente quasi casuali!.

**1920** - Successivamente rintracciamo negli anni '20 le prime ricerche in materia, grazie al lavoro pionieristico di Coleman Griffith negli Stati Uniti, ricercatore dell'Università dell'Illinois (tra il 1921 e il 1931 pubblicò 25 articoli sulla psicologia dello sport), dove condusse una serie di indagini e ricerche su una serie di fattori psicologici e sul loro effetto sulle performance sportive.

In Europa **Robert Werner Schulte**, presso l'Accademia Tedesca di Educazione Fisica, conduceva esperimenti di misurazione delle capacità fisiche e attitudinali nello sport; parimenti ricerche similari venivano svolte anche in Unione Sovietica, principalmente ad opera di Avksentii Puni (Ceji, 2011).

**1930 - La prima generazione** - Negli anni trenta in Europa (questa volta dell'Ovest!) viene stilata la **Carta della Riforma sportiva**, e la psicologia si interessa sempre di più alle caratteristiche psicologiche dello sportivo in stato di salute, non riferite a stati di malattia o disagio. Parimenti, da correnti psicoanalitiche si sviluppa l'interesse per la diagnosi e l'analisi dei tratti di personalità e alle loro correlazioni con lo sport; tale indirizzo arriva anche oltre oceano, dove col passare degli anni le variabili psicologiche vengono studiate nelle loro interazioni con variabili ambientali, sociali, fisiche ecc. Lo scopo è predire le caratteristiche e le condizioni psicologiche e di personalità che possano favorire la nascita di atleti di alto livello.

Si ricercano dunque modelli cognitivi e comportamentali, utili a differenziare le caratteristiche degli atleti dagli altri uomini, le differenze sessuali nella pratica di uno sport, le peculiarità delle varie specialità e le differenze tra atleti di élite e dilettanti, tra praticanti sport individuali e di gruppo, la psicodiagnostica ovviamente riveste un'importanza primaria in questi studi.

Questi sforzi della ricerca sperimentale erano volti a verificare teorie e costrutti relativi a personalità, relazioni sociali, motivazioni, stati di attivazione, ma spesso non hanno prodotto i risultati desiderati, forse anche perché derivati da concezioni generali ancora inadeguate a spiegare il comportamento sportivo. In oltre 600 ricerche volte ad individuare una relazione tra la qualità della prestazione sportiva e tratti di personalità non fu individuato alcun profilo caratterizzante gli atleti di maggiore successo (mentre si registrò un'ampia variabilità nei tratti identificati fra i partecipanti dello stesso sport!). Inoltre queste indagini erano molto vincolate agli ambiti artificiali dei laboratori e troppo distanti dalla concreta realtà sportiva (Feltz, 1987; 1989).

Così, dal fallimento della psicologia dei tratti di personalità nello spiegare la variabilità dei comportamenti degli esseri umani e, quindi, nella sua capacità di prevedere l'efficacia delle prestazioni fornite dagli atleti, nascerà il concetto di "allenamento mentale" (Ceji, 2011).

**1950/1960 - La seconda generazione** - La maggioranza degli studiosi ritiene che la psicologia dello sport nasca realmente negli anni '60 assumendo solo ora i connotati di una vera e propria **disciplina specifica** all'interno delle scienze delle attività motorie e sportive.

La preparazione psicologica vera e propria dell'atleta, infatti, ha cominciato ad essere presa in considerazione come problematica dai **giochi Olimpici di Melbourne nel 1956**, dove il successo o il fallimento di un atleta, date le condizioni che richiedevano una notevole resistenza alle frustrazioni di vario tipo, dipendevano soprattutto dalle sue condizioni psicologiche più che da quelle atletiche.

L'atleta, in questo periodo, inizia a non essere considerato solo rispetto alle sue qualità tecniche o fisiche, o psicologicamente nei suoi tratti caratteriali di personalità (come abbiamo visto) ma anche nelle dimensioni cognitive, affettive ed emozionali. L'interesse si spinge dunque adesso verso i sistemi di pensiero nella loro reciproca influenza con le emozioni degli atleti, e con le loro relazioni affettive; viene compresa l'importanza delle sfere relazionali dello sportivo (squadra, allenatore, società, famiglia, amici, ecc) e della loro qualità. Diviene chiaro infatti che senza una personalità armoniosamente equilibrata, un atleta, anche se ben addestrato ed allenato, può non raggiungere il massimo delle sue prestazioni in una situazione di elevato stress (Augusti, 1993).

In realtà il legame tra stati mentali e prestazione, in particolare durante la realizzazione di performance eccezionali, erano già conosciuti e da molto tempo tenuti in alta considerazione da allenatori ed atleti; nonostante ciò il mental training era trascurato a causa della mancanza di conoscenze specifiche, e/o per l'erronea convinzione che le abilità mentali fossero innate (Robazza, Bortoli e Gramaccioni, 1994). Con il passare degli anni, la ricerca dimostrerà che esse possono essere allenate, sviluppate e perfezionate al pari delle abilità fisiche e motorie.

Negli anni successivi si sviluppano, nello sport di livello assoluto, le prime esperienze strutturate e codificate di preparazione psicologica, quando il Comitato Olimpico giapponese, nel **1962**, istituisce al suo interno un settore dedicato all'allenamento mentale degli atleti (Tomita, 1975). Non a caso forse, nel paese che forse più di ogni altro aveva studiato ed elaborato complessi metodi di preparazione mentale

nella sua storia medievale, per la preparazione dei guerrieri e dei monaci guerrieri inizialmente, per poi diffondersi all'interno di arti diverse, spirituali e artistiche, in primis. In effetti, le dimensioni mentali, quali concentrazione, consapevolezza, libertà di mente e pensiero, saranno sempre tenute in grandissima considerazione in quasi ogni attività quotidiana, grazie anche all'influenza dello Zen, che ivi conoscerà il suo massimo sviluppo (Ratti O., Westbrock 1977; Suzuki, T. T. 1956; Suzuki D. T. 1975).

**1965** - Un successivo passo avanti, universalmente riconosciuto e citato, nella direzione della diffusione della psicologia dello sport, si ebbe in Italia, precisamente a Roma, nel 1965: in quegli anni Ferruccio Antonelli, il francese Michel Bouet e gli spagnoli José-Maria Cagigal e José Ferrer-Hombravella durante un congresso di medicina della sport decisero di organizzare il primo congresso mondiale di psicologia dello sport. Poco meno di 500 psicologi portarono oltre 200 lavori; In tale occasione venne fondata la prima società internazionale di psicologia dello sport, l'International Society of Sport Psychology -ISSP- ([www.issponline.org](http://www.issponline.org)), e Antonelli ne fu eletto presidente (Cej, 2011). L'ISSP pubblicherà poi la prima rivista specifica del settore, il "*International Journal of Sport Psychology*". Da quel momento nasceranno varie altre associazioni, una ventina in Europa, settanta nel mondo, tutte dedite alla psicologia dello sport. E' del 1969 la nascita della FEPSAC, la Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles.

Dunque è dagli anni '60/70 che parte la vera espansione della psicologia dello sport, che oltre ad essere considerata un ambito interessante di ricerca per il mondo accademico, viene riconosciuta in grado di fornire informazioni utili a migliorare l'allenamento e la prestazione sportiva e inizia, così, ad essere veramente "utilizzata" (Weinberg & Gould, 2007).

Abbiamo visto che fin dall'inizio della sua storia, ma in particolare negli anni 30/50', la psicologia dello sport si era data come obiettivo quello di studiare la personalità degli atleti, ricercando modelli cognitivi e comportamentali, utili a differenziare le caratteristiche degli atleti dagli altri uomini, le differenze sessuali nella pratica di uno sport, le peculiarità delle varie specialità e le differenze tra atleti di élite e dilettanti, tra praticanti sport individuali e di gruppo, sviluppando un ampio spazio all'interno della psicodiagnostica.

**1970** - Siamo negli anni '70, e l'obiettivo principale della psicologia dello sport cambia radicalmente.

Avviene dunque, in questo momento storico, un passaggio fondamentale per il futuro sviluppo della Psicologia dello sport: si passa dallo studio delle prestazioni sportive, alla possibilità di migliorare tali *performance*. Quindi, dallo studio degli aspetti di personalità che potessero predire i comportamenti e le prestazioni future, l'interesse si sposta alla ricerca di quali fossero le competenze psicologiche richieste nelle situazioni agonistiche e in che modo queste abilità mentali potessero essere apprese e sviluppate dagli atleti (Martens, 1987), integrando il livello teorico con quello pratico.

Ci si è resi conto che la preoccupazione maggiore nel mondo dello sport è quella di vincere, o perlomeno, gareggiare sempre ai massimi livelli. Infatti, la richiesta più comune rivolta allo psicologo dello sport inizia ad essere un aiuto a compiere performance sempre migliori, eccellenti. In tale contesto la psicologia dello sport si trova a passare da un livello teorico alla pratica, divenendo in tale modo operativa, formulando teorie attinenti al mondo sportivo reale, svincolate dall'ambito artificiale del laboratorio; Nasce così finalmente un modello di "psicologia dello sport in azione", che rappresenta la seconda generazione della disciplina (Antonelli F. 1994).

**1980** - La psicologia dello sport viene da allora sempre più riconosciuta dal mondo sportivo come un ambito conoscitivo in grado di fornire un valido contributo al miglioramento della prestazione sportiva degli atleti, in particolare di alto livello, e di squadre nazionali; a questo indubbiamente si deve la successiva significativa diffusione che avviene a partire dei primi anni '80.

Ai giochi olimpici di Los Angeles nel 1984, si registra la prima massiccia presenza di psicologi dello sport (solo per il Canada ve ne parteciparono ben 20) e a partire dal 1988, in concomitanza con le Olimpiadi di Seul, la maggior parte dei paesi industrializzati ma anche di nazioni in via di sviluppo (Nigeria, Cuba, Algeria...), inizia a usufruire in maniera sistematica di consulenza psicologica (Salmela, 1992).

Una figura chiave, forse il principale precursore dell'incontro della Psicologia con i campi da gioco "reali", svincolati dai laboratori e dalle situazioni aritmicamente calcolate, con le loro variabili fisse e così poco utili nella realtà degli atleti, fu il Professor **Rainer Martens**. Egli esortò fortemente gli psicologi a rivolgersi maggiormente alle situazioni reali, ponendo fortemente l'accento proprio sull'applicazione di tale disciplina, e a cercare in campo le variabili che sappiamo oggi influenzare le performance, il rendimento tanto in gara quanto in allenamento.

Nel 1985 Martens, fonderà quella che nel 2006 divenne l'Associazione per la Psicologia dello Sport Applicata (AASP), nel 1987 pubblicherà "Coaches guide to sport Psychology", una bibbia per la formazione psicologica degli allenatori, e strutturerà il programma A.C.E.P., interamente dedicato alla formazione degli allenatori. Diverrà inoltre presidente delle Edizioni Human Kinetics (Martens, 1987).

Nel 1987 viene istituita la Divisione 47 (esercizio e Psicologia dello sport) dell'APA, riunendo psicologi e scienziati del movimento interessati alla ricerca, alla formazione e agli interventi in materia, avviando la Psicologia dello sport verso un sempre maggiore sviluppo in termini di affermazione e riconoscimento.

**1990** - A livello internazionale, dagli inizi degli anni '90 ad oggi, si può sostenere che la psicologia dello sport ha ormai raggiunto un pieno sviluppo in termini di affermazione e riconoscimento (Salmela, 1992); il corpo di conoscenze della psicologia applicata allo sport è in continuo ampliamento, fioriscono ricerche da cui scaturiscono incessantemente nuovi spunti di riflessione, le evidenze scientifiche vengono sfruttate passando, in maniera consapevole e significativa, dalla teoria all'applicazione, si programmano sempre più dei piani d'intervento puntuali e progressivamente complessi, si sviluppano programmi multimodali di mental training che vengono sottoposti a verifica.

**2000** → Attualmente quindi la psicologia dello sport è in forte espansione in tutto il mondo.

Dal punto di vista accademico sono oltre 4000 gli insegnamenti accademici di Psicologia dello Sport nel mondo; esistono ben cinque riviste internazionali dedicate solo a questo ambito conoscitivo.

Nel 2009, in Marocco, alla Conferenza Internazionale di psicologia dello sport, hanno portato il proprio contributo scientifico ben 70 Paesi (Weinberg & Gould, 2007). Ciò sta portando ad un rapido sviluppo e diffusione della conoscenza e una specializzazione sempre maggiore fra gli esperti del settore, come d'altra parte è già avvenuto per la medicina dello sport.

Purtroppo, in Italia la situazione è completamente diversa: nonostante il primo Congresso Mondiale di Psicologia dello Sport sia stato organizzato ed ospitato a Roma nel 1965, nel nostro paese l'ingresso ufficiale di tale disciplina all'interno dell'Università deve quasi ancora avvenire. Il primo corso Universitario di Psicologia dello Sport in una Facoltà di Psicologia è avvenuto soltanto nell'Anno accademico 2001/2002 a Firenze. Senza questa breve premessa, non si riuscirebbe a capire per quale motivo, per esempio nel Nord America o in Australia, oggi, quasi tutte le società professionistiche, i settori giovanili, le federazioni sportive, le scuole, si avvalgono di un servizio riconosciuto di psicologia sportiva quale strumento integrativo, ma necessario ed in Italia, invece, questo stesso servizio faccia molta fatica ad essere conosciuto, riconosciuto e, conseguentemente, richiesto. La situazione nostrana attuale richiede un'analisi approfondita in altre sedi ed esula dagli scopi di questo breve articolo.

Noi non possiamo non augurarci che anche in Italia cresca in maniera significativa il numero degli psicologi che intendono dedicarsi a questo appassionante nuovo settore e che, contemporaneamente, si diffonda sempre più nel mondo sportivo e in quello accademico la consapevolezza dell'utilità dello psicologo dello sport.



#### **ANDREA CARETTI**

Laureato in Psicologia all'Università di Firenze, è psicologo dello sport, consulente in psicologia clinica e del lavoro, mental coach.

Da sempre interessato allo sviluppo di strumenti e risorse per il miglioramento di performance, in ambito sportivo, professionale e personale, dedica particolare cura al perfezionamento di programmi multimodali comparati di mental training di matrice occidentale e orientale in ambito sportivo. A livello metodologico, l'integrazione funzionale di approcci Bio-Psico-Sociali, psicocorporei e strategici ne caratterizzano il lavoro di psicologo.

Maestro di Ju-Jitsu, krav maga, difesa personale, riconosciuto dell'Università di Siena, appartiene a diverse scuole tradizionali di Bu-Jitsu, dove è iniziato ai livelli di conoscenza segreti.

[www.hrsa.it](http://www.hrsa.it) Mail: [andreacaretti@hrsa.it](mailto:andreacaretti@hrsa.it) - [caretti.andrea@gmail.com](mailto:caretti.andrea@gmail.com)

## BIBLIOGRAFIA

- Antonelli, F. (1994), *La Preparazione Mentale Nello Sport*, Movimento (10), P. 1, Edizioni Pozzi, Roma.
- Augusti, E. (1993), *La Preparazione Psicologica Dell'atleta* (2° Ed.), C.O.N.I. - Scuola Dello Sport, Roma.
- Cei, A., (2011), *Allenarsi Per Vincere*, Calzetti Mariucci.
- Davis, S.F., Huss, M.T. E Becker, A.H. (1995), *Norman Triplett And Dawning Of Sport Psychology*, The Sport Psychologist, (9), Pp.366-375.
- Feltz, D.R. (1987), Advancing Knowledge In Sport Psychology: Strategies For Expanding Our Conceptual Frameworks, *Quest*, (39), Pp. 243-254.
- Feltz, D.R. (1989), Theoretical Research In Sport Psychology: From Applied Psychology Toward Sport Science. In J. S. Skinner, C. B. Corbin, D. M. Landers, P. E. Martin, And C. L. Wells (Eds), *Future Directions In Exercise And Sport Science Research*, Human Kinetics, Champaign Il.
- Martens, R. (1987), *Coaches Guide To Sport Psychology*, Human Kinetics, Champaign, Il. (Trad. It.) In Martens, R., Bump L. A. (A Cura Di) Costa A. (1991) *Psicologia Dello Sport, Manuale Per Gli Allenatori*, Edizioni Borla, Roma.
- Morgan, W. P. (1978), The Mind Of The Marathoner, *Psychology Today*, (11), Pp. 38-49.
- Ratti O., Westbrook A. (1977), *I Segreti dei Samurai*, Edizioni Mediterranee, Roma.
- Robazza, C., Bortoli L., Gramaccioni G. (1994), *La Preparazione Mentale Nello Sport*, Luigi Pozzi Editore, Roma.
- Salmela, J. H. (1992), *The World Sport Psychology Sourcebook*, Human Kinetics, Champaign, Ill.
- Suzuki, D. T. (1975), *Saggi sul Buddismo Zen*, Edizioni Mediterranee, Roma.
- Suzuki, T. T. (1959), *Zen and Japanese culture*, Pantheon Books, New York.
- Terreni, L., Occhini, L. (1997), *Psicologia E Sport. Aspetti Sociali E Psicopatologici. Valutazioni E Programme D'intervento*, Guerini Scientifica, Milano.
- Tomita, Z. (1975) The Application Of Autogenic Methods To Sports In Japan. In: W. Luthe & F. Antonelli (Eds.), *Therapy In Psychosomatic Medicine*, Vol. 4: Autogenic Therapy. Roma: Edizioni Luigi Pozzi.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundation Of Sport And Exercise Psychology* (4<sup>th</sup> Ed.) Champaign, Il: Human Kinetics.