

## LA CONSULENZA PSICOLOGICA NELLO SPORT: L'OTTICA FENOMENOLOGICO - ESISTENZIALE

*Un uomo ha bisogno non solo di qualcuno che ascolti la sua storia, ma anche di qualcuno che lo prenda a cuore*

**S.B. Kopp**

*Avere talento è un dono, il merito è saperlo utilizzare*

**J.Velasco**

### **Premessa**

Sono un didatta della SIPI, psicoterapeuta e psicologo dello sport. Partecipare a questa tavola rotonda, è per me occasione di riflessioni su cosa intendo per *consulenza*, per *sport*, per *ottica fenomenologico-esistenziale*, per *consulenza integrata nello sport*.

Nella prima parte dell'intervento accennerò ai fondamenti teorici/metodologici; nella seconda, presenterò due esempi di consulenza sportiva. Una fornita, insieme alla dott.ssa Anna Falco, alla Nazionale di basket italiana per gli Europei di Barcellona del 1997; l'altra, alla Federazione di Atletica Leggera, per le Olimpiadi di Atlanta del 1996.

### **1. Definizioni di consulenza psicologica (c.p.)**

“È una forma di rapporto interpersonale in cui un individuo che ha un problema, ma non possiede le conoscenze o capacità per risolverlo, si rivolge ad un altro individuo, il consulente che grazie alla propria esperienza e preparazione, è in grado di aiutarlo a trovare una soluzione. Il rapporto di *c.p.*, che è limitato nel tempo e generalmente relativo ad uno specifico problema, fa parte delle varie modalità di intervento della psicologia clinica, dove può assumere differenti forme, a seconda dell'utente a cui si rivolge” (Galimberti, 1999, p.237).

“Il fine ultimo di ogni *c.p.* è il ritorno all'autonomia di persone, gruppi, comunità ovvero aiutarli a funzionare meglio per quello che sono, cioè sostenerli, facilitare

tarli nella ricerca di soluzioni più efficaci ai loro problemi, ma senza modificare la struttura di fondo" (Ariano, 2000).

In una relazione di *c.p.*: «il miglior modo di venir in aiuto non è dire cosa fare... quanto piuttosto quello di aiutarlo a comprendere la situazione e a gestire il problema, prendendo da solo e pienamente la responsabilità delle scelte eventuali: ... Le soluzioni devono venire per quanto possibile dalla persona e innestarsi sui suoi schemi di riferimento» (Folgheraiter, 1998, p.19).

È una relazione di aiuto con lo scopo, condiviso da entrambi i membri, di affrontare un problema ben definito. La durata della relazione è relativa alla soluzione di quel problema.

### 1.1. Differenza tra consulenza e psicoterapia

La *c.p.* e la psicoterapia sono entrambe relazioni d'aiuto professionali ma con differenze specifiche. Si differenziano per l'utenza cui si rivolgono, per gli scopi che perseguono e per le modalità con cui intervengono (Noonan, 1997).

La *c.p.* interviene su un problema circoscritto e definito che diventa sia per il richiedente, sia per il consulente, scopo della loro relazione:

l'utente nella consulenza è definito cliente; è una persona alla pari, autonoma e "sana" che attraversa un momento di difficoltà, rispetto al quale va compreso e sostenuto;

la base comune di tutte le *c.p.* è aiutare l'identità (persona, comunità, ente) ad utilizzare le proprie capacità per affrontare i problemi che ne impediscono lo sviluppo. Una buona *c.p.* non punta sul passato, né su un approfondimento della relazione, ma è più centrata sul fare della persona ed è questo fare che modifica la struttura, assumendo la migliore integrazione possibile per le capacità in quel momento disponibili dalla persona.

La *psicoterapia* ha come scopo invece la modifica profonda della struttura del paziente e della relazione; i problemi sono occasioni, sono strumenti che entrambi (paziente e psicoterapeuta) utilizzano per trascendere le proprie strutture e la relazione:

l'utente in psicoterapia è definito paziente; può essere più o meno grave (nevrotico, psicotico).

## 2. La consulenza integrata ad indirizzo fenomenologico-esistenziale

*Fenomenologico-esistenziale* definisce la posizione epistemologica ed antropologica della consulenza psicologica attuata con il modello strutturale integrato (Ariano, 1997; 2000).

### Idea di realtà

Nel momento in cui rinunciamo alla pretesa di un "realismo ingenuo" ovvero che noi possiamo conoscere la "realtà così come è", e quindi sulla quale siamo tutti d'accordo nell'identificarla, dobbiamo con gioia e/o angoscia, constatare che esistono infiniti modi di costruire la realtà. La "realtà in sé" non esiste, se non come ipotesi di verità (Ariano, 1997; 2000). Per la fenomenologia sono coesenziali nella costruzione della realtà, soggetto ed oggetto. Tra la realtà percepita e quella percepibile vi è sempre un "percepibile" la cui determinazione finale non può essere mai raggiunta. In definitiva la realtà è una verità da cercare come valore in un infinito. Per cogliere la realtà, l'uomo costruisce modelli, che sono strumenti fallibili e perfettibili: questi modelli, in fondo sono la realtà.

Mi spiego: se noi possiamo discutere e "costruire" solo attraverso modelli, essi diventano di fatto, la "realtà". La fenomenologia cerca le modalità condivise di interazioni soggetto/oggetto. Queste interazioni sono le essenze. Un esempio: Francesco è veloce.

Questo giudizio nasce da un *fatto*: aver visto Francesco correre. Di questo fatto, l' *essenza* è la velocità che esiste ed esisterà, al di là di Francesco e della sua prestazione.

Cos'è l'essenza, allora? Un qualcosa di metafisico? No, l'essenza è il polo oggettivo della relazione soggetto-oggetto. Nella relazione con l'atleta posso cogliere dati e fatti, ma il mio scopo non è questa raccolta, ma *intuire l'essenza* che rende quell'atleta "identità altra da ...". Quindi io posso descrivere e analizzare il tipo di salto, il tiro a canestro, i movimenti tattici, ma dietro tutto questo che mi appare come fenomeno, io devo intuire una tipicità, una forma (eidos) che è la legge, la formula, di quel salto, di quel tiro, di quel gioco. Solo in questo modo posso declinare molteplicità ed identità. *La fenomenologia è la scienza delle permanenze essenziali e delle modalità delle loro variazioni* (Paci, 1961, p.87).

### Idea di uomo

L'uomo è una soggettività intenzionata e teleologica (ha coscienza di..., si dirige verso qualcosa). La vita per l'uomo è occasione di cammino verso la verità, di scoperta e riscoperta continua di sé, degli altri e del mondo. Egli è l'unico essere

vivente consapevole della propria esistenza; questa consapevolezza gli conferisce libertà e responsabilità: lui stesso è una possibilità da attuare.

Circa la libertà non è assoluta ma determinata dal mondo in cui vive e dal passato che ha vissuto.

Comunque può scegliersi e progettare la sua esistenza, trascendendosi, cioè, oltrepassandosi.

Di questo, l'uomo ha responsabilità piena e non può sfuggire ad essa, se ne ha consapevolezza.

Egli non esiste come monade, ma sempre come una identità in relazione con il mondo e con gli altri. Nel suo essere con gli altri, si riconosce come identità *per sé*, e riconosce che anche *gli altri sono per sé*: questa è l'intersoggettività che si esprime con l'aver cura degli altri, ma anche di se stessi. Per *co-esistere* bisogna aiutare gli altri ad assumersi la responsabilità delle loro cure; se si dà cura sostituendosi agli altri, non è *co-esistenza* ma *stare insieme* (Reale, Antiseri, 1983).

*Caratteristiche di fondo per una consulenza fenomenologico-esistenziale*

a. Capacità di cogliere l'altro come struttura unica e irripetibile che agisce valori e postulati;

b. capacità di fare incontro/contatto con sé e con l'altro (empatia e congruenza intrapsichica e interpersonale) in modo vero, autentico;

c. consapevolezza rispetto alla relazione con sé (io-me), con l'altro (io-tu), con il contesto (io-mondo) e di aver presente che l'altro (il richiedente), consapevolmente, o meno, agisce gli stessi livelli di relazione;

d. capacità di comprendere la specificità della richiesta di aiuto, chiarirla e restituirla in base ai postulati del richiedente;

e. assunzione del ruolo di consulente con relativa responsabilità, rispetto al problema e al richiedente;

f. progettare interventi che favoriscono la crescita/benessere (consapevolezza, libertà, responsabilità ed intersoggettività) del richiedente (la persona/coppia/famiglia/comunità, ecc.).

### 2.1. Il modello strutturale integrato (msi)

Un modello teorico più è complesso, più richiede diversi costrutti di fondo che lo sorreggano, allo stesso modo di una grande casa che si regge su fondamenta, pilastri e travi.

Trattare tutti i costrutti del msi non è possibile, data la complessità del mo-

dello e il tempo a disposizione. Ho preferito selezionare i termini e i costrutti che più utilizzerò, descrivendo solo quelli indispensabili alla trattazione: *parte, formula e sinolo, individuo, posizioni e linguaggi, livelli logici ed orizzonte*. Lo scopo è dedicare più spazio al concetto di sport e all'applicazione del modello nello sport. I costrutti del msi sono diffusamente spiegati da altri autori, anche presenti in questi Atti (Ariano, 1997, 2000; Falco, 1998; Scarpato, 2000; Del Prete, 2000; Ciampi, 2000).

#### *I livelli logici*

Giovanni Ariano, ideatore del modello, dovendo far fronte al problema "che le realtà sono infinite quanto le strutture organizzanti... che il mondo si trasforma in base al livello strutturale di osservazione/organizzazione" (Ariano, 1997, p.127), ha dovuto ricorrere al costrutto dei *livelli logici*.

Nel msi, si postula che realtà e conoscenza sono organizzate in modo strutturale e gerarchico. Con *strutturale* intendiamo una totalità organizzata tramite una specifica formula (strutturale) che rende quella identità quella e non un'altra e con quelle qualità e non altre. Con *gerarchico* invece si definisce l'aspetto piramidale ovvero il rapporto di natura gerarchica che s'instaura tra "un insieme di strutture, in cui le precedenti diventano parti di quelle successive. Ogni qual volta lungo la piramide si passa da una struttura inferiore ad una superiore che la include, nel msi si afferma che c'è un passaggio di livello logico" (Ariano, 2000, p.483).

#### *Parte, formula e sinolo*

Ogni cosa, un oggetto, una persona, una organizzazione, un'attività (vedi prf. 3.1) può essere studiata nelle sue parti, su come esse sono strutturate tra loro da una formula, su come diverse formule possono produrre totalità (sinoli) diverse.

#### *Individuo, posizioni e linguaggi*

L'uomo, secondo il msi, è colui che costruisce modelli e dà senso. Sebbene sia condizionato dalla sua storia, dalla cultura e dalla sua biologia, può progettare la sua vita in modo riflesso, ne ha responsabilità e libertà di scelte nell'attuarla; è anche capace di interpersonalità. In tal senso è un individuo.

A un livello più basso per individuare quest'uomo, ho bisogno dei costrutti energia/struttura: a seconda di una maggiore o minore quantità e loro rapporto gli individui si possono raggruppare in tre categorie di base. Sono *bianchi* se prevale la struttura, *neri* se prevale l'energia e *rigidi*, quando energia e struttura si equivalgono.

Quest'uomo, poi, può posizionarsi verso sé e gli altri come G-A-B (genitore, adulto e bambino). Come genitore può prendersi cura e dare regole a se e agli altri;



come bambino può centrarsi solo sui propri bisogni; come adulto dovrebbe saper rispettare i propri bisogni e quelli degli altri.

Nel suo esistere, comunica con il linguaggio razionale, fantastico, emotivo, e corporeo: più o meno funzionali e più o meno integrati tra loro.

#### *L'orizzonte*

Per parlare di qualsiasi cosa, è necessario, in una realtà strutturata, tener presente il livello più alto, dal quale si parla ovvero di un orizzonte che definisce le identità che vi si rapportano. Nel quotidiano abbiamo sempre bisogno di "orizzonti" che accettiamo come veri e dai quali poi partiamo per conoscere (processo logico). A livello percettivo, una finestra o una strada è il mio orizzonte visivo; a livello mentale, un concetto, un postulato, un modello teorico fa da circolo (orizzonte) alla mia conoscenza, delimitandola ma dandole senso.

### **3. Sul termine sport e sui significati che sottende**

Schumacher guadagna 48 miliardi l'anno: tra i più pagati al mondo.

Ogni sabato i dipendenti del pastificio di fronte casa mia giocano a calcio sul campo aziendale.

Ogni giorno incontro persone di tutte le età, donne o uomini, che corrono per la città.

Mio suocero a 74 anni, gioca a tennis, almeno due volte la settimana, con i suoi amici.

Al parco giochi mia figlia gioca con gli altri bambini: "Chi corre più veloce? Chi scende più rapidamente dagli scivoli? Chi va più in alto con l'altalena?"

Il ragazzino di 11 anni partecipa con i suoi compagni di scuola ai Giochi della Gioventù.

I tifosi della curva nord dell'Olimpico di Roma sventolano la croce celtica.

A Firenze, un tifoso è massacrato di botte da 20 teppisti/tifosi: resterà cieco ad un occhio.

Sul treno Piacenza - Salerno, quattro ragazzi salernitani perdono la vita nelle carrozze incendiate dai tifosi impazziti.

A Napoli, i pazienti tossicodipendenti partecipano come giocatori al torneo di calcio tra comunità.

Sport è un termine che gode di un'ampia estensione semantica nell'uso comune. Designa tante attività umane che solo con confusione possono albergare sotto lo stesso tetto.

Il vantaggio di termini di siffatta natura, consiste nel permettere a molti significati/realtà, tra loro diversi, di coesistere in un'unica "casa" senza lo sforzo di definire/differenziare; lo svantaggio sta proprio nell'indifferenziazione in quanto ogni soggetto può includervi la sua idea, costruire ed agire realtà diverse, senza la consapevolezza o la responsabilità di cosa comporta. È vero che il contesto ci permette di fare differenze (Schumacher e la Formula 1 o la Nazionale di calcio ci risultano immediatamente diversi, cognitivamente ed emotivamente, dalla maratona di quartiere o dai Giochi della Gioventù), ma non ci consente consapevolmente di definire in pieno le identità di queste attività e le loro differenze. Ciò che possiamo affermare è che questo termine assume o abbandona significati a seconda della soggettività che lo usa e dell'orizzonte nel quale è inserito.

Per questo motivo il termine "calcio" può indicare contemporaneamente:

- un'attività pedagogica per pre-adolescenti;
- una pratica riabilitativa per disabili mentali;
- un'occasione socializzante e ricreativa per gli anziani del quartiere;
- un'attività altamente prestigiosa e remunerativa per i calciatori di professione;
- e mille altre attività...

Per avviare una consulenza professionale, ritengo necessario *conoscere* lo specifico dell'ambito sul quale si interverrà, in quanto ogni consulenza si differenzia a seconda della realtà che deve affrontare.

Per conoscenza, intendo non solo i comportamenti, le regole, i ruoli, ecc., bensì la struttura più profonda (l'essenza) di quell'attività; potrei dire che oltre il contingente, è necessario sforzarsi per cogliere l'essenziale (vedi prf.2).

#### *3.1. Definizione di sport (orizzonte, parti, formula, sinolo)*

Abbiamo visto che è difficile definire cosa è lo sport. Ma utilizzando i costrutti *parte, tutto e formula e orizzonte*, è possibile tentare una definizione più precisa? Quali sono le parti (energia) che compongono lo sport? Quale è la sua struttura (formula)? Come si concretizza (sinolo)? Quali sono gli orizzonti a cui si riferisce?

#### *Definizione delle parti*

Mi sono fatto l'idea che quell'attività umana definita sport, è tale quando presenta integrandoli, seppure con quantità e qualità diverse, le parti che elenco: il *corpo, l'agonismo, il gioco, le regole, gli spettatori e un premio*.

1. *corpo*: nello sport in genere definisce il corpo oggetto, il corpo "macchina" che deve produrre prestazioni motorie, performance (Ariano, 2000, p.127; Biccardi, De Simone, 1984, p.78).

2. *agonismo*: da *agon*, *agonos*, campo di lotta. Designa l'atteggiamento di attacco, in una relazione (gara) contro un'altra identità, con lo scopo di affermare la propria. Lo scopo è di definire nella relazione un vincente e un perdente.

3. *gioco*: attività finalizzata alla gratificazione (piacere) individuale e interpersonale: lo scopo è l'attività in sé. Attività che comporta piacere per la scoperta di sé e degli altri, per la comunicazione, per l'apprendimento, per la socializzazione...

4. *regole*: presenza di un compito predefinito che per essere perseguito dal singolo o dal gruppo necessita di un insieme di regole conosciute e condivise: per es. la definizione di tempi e di spazi, la misurazione del compito (performance), la ripetibilità dell'evento, la protezione dei partecipanti e del pubblico. Le regole, per essere applicate richiedono persone addette al controllo dei comportamenti degli attori e degli spettatori (arbitri, giudici di gara, etc.) e sanzioni (falli, penalità, ecc.).

5. *spettatori*: Coloro che guardano e, in questo atto, danno esistenza e significato all'azione e agli attori che la attuano.

6. *premi*: Il premio, è dato dagli "spettatori" agli "attori" dell'attività sportiva. La quantità o qualità del premio è sancito dalle regole e dall'orizzonte: la medaglia, la coppa, il denaro, la Ferrari, i gioielli, l'oro, le assicurazioni - vita, un posto di lavoro, un ruolo politico, un riconoscimento sociale, ecc.

#### *Definizione della formula*

La formula ci consente di definire una disciplina sportiva in quanto tale, senza confonderla con altre. Cioè, pur utilizzando le stesse parti, ma combinandole tra loro con quantità diverse, ottengo una identità (la disciplina sportiva) diversa strutturalmente dalle altre. La maratona è *altro* dai cento metri; la pallamano dal basket, dal calcio, ecc.

Il consulente che si occupa di sport deve *conoscere bene la formula* della disciplina sulla quale interviene.

#### *Definizione di orizzonte*

L'orizzonte/valore in una realtà organizzata gerarchicamente, rappresenta il limite ultimo a cui si fa riferimento; consapevole o inconsapevole, esso determina l'identità che vi si riferisce.

Una pratica gioiosa, un'occasione pedagogica, una ricerca del record, di molti soldi; una pratica per la salute e il benessere, un'occasione di socialità, uno strumento psico-socio-riabilitativo.

*Non può esistere una definizione di sport senza orizzonte.*

#### **4. La consulenza nello sport**

Il counseling sportivo rappresenta una delle modalità d'intervento della psicologia dello sport. In esso confluiscono molte discipline della formazione psicologica di base (la psicologia clinica, la psicodiagnostica, la psicologia dello sviluppo, la psicologia di comunità, la psicopedagogia ecc.), altre invece sono specifiche dell'ambito sportivo (la metodologia dell'allenamento, la biomeccanica, elementi di tecnica delle discipline sportive, la fisiologia, ecc.) (Salvini, 1983).

Nella prassi, la c. sportiva, utilizza spontaneamente l'antropologia, l'epistemologia, la metodologia e le tecniche della propria "psicologia", senza dedicare tempo ed interesse alle problematiche dei fondamenti. È chiaro come psicologi appartenenti a diverse correnti affrontino i problemi con prospettive ed interventi diversi ed è anche chiaro come ciascun operatore sportivo porta i propri modelli teorici: nella prassi non ci si incontra facilmente! Potrebbe essere invece lo sport un posto ideale dove incontrarsi, vista la necessità per migliorare la prestazione di lavorare in staff (tecnici, preparatori atletici, medici, fisioterapisti, psicologi, dirigenti, ecc.). Diventa, invece, almeno nella mia esperienza, una piazza affollata dove tutti parlano e non si capiscono: ognuno porta il suo modello teorico e lo difende come se fosse il solo portatore di verità. Ciò che potrebbe diventare un tesoro per tutti, diventa un esiguo orticello da recintare e difendere. Il confronto, il lavoro di staff (tecnici, metodologo, medico, fisioterapista, psicologo) allora più che una prassi diventa un obiettivo (Biccardi, 1994; Bellotti, 1996; Falco, 1998; Fiore, 1996).

Per essere antropologicamente ed epistemologicamente fondata, la c. sportiva deve possedere la consapevolezza dei paradigmi che usa, dei molteplici significati che l'individuo o la comunità possono attribuire allo sport, del confronto tra diversi modelli teorici sia di psicologia, sia delle altre discipline. Ma soprattutto aver chiaro gli obiettivi e la differenza tra psicoterapia e c. sportiva:

*... non è semplice adattare un modello a contesti nuovi con esigenze diverse. Per me particolarmente è stata un'esperienza molto interessante, perché mi ha permesso di distogliere l'attenzione dalla patologia per rivolgermi ad una popolazione normale (Falco, 1998, p.5);*

*... nella ginnastica in particolare non ci sono pazienti da curare ma periodi difficili da superare, passati i quali l'atleta può riuscire ad esprimersi al meglio. Questi periodi dovrebbero essere compresi per tempo, ben diagnosticati e discussi in modo qualitativo con l'atleta (Gatti, 1992, p.27);*

*tutto ciò che comporta dipendenza psicologica o anche la semplice necessità della presenza dello psicologo sul campo di gara andrebbe a mio avviso evitato, nei limiti del possibile. Anche se può essere gratificante sentirsi importanti e ne-*

cessari, psicologo ed allenatore debbono lavorare per rendere l'atleta un individuo maturo e quindi il più possibile autonomo e indipendente (Rossi, 1997, p.59).

#### 4.1. *La prassi della consulenza integrata sportiva*

Chi lavora nell'ambito dello sport, si ritrova spesso a dover affrontare richieste molto lontane tra loro. Elenco alcune richieste di consulenza:

1. un giovane allenatore di basket professionistico, chiede una consulenza psicologica all'inizio del campionato: per lui è la prima volta come capo allenatore;
2. un maestro di judo, non professionista, chiede un aiuto su cosa fare per un suo allievo che in allenamento, mostra capacità ed abilità da vero talento, ma in gara si perde;
3. il ct della nazionale di basket al termine dei campionati europei chiede la possibilità di una collaborazione, in vista dei successivi;
4. un insegnante di educazione fisica chiede aiuto perché un suo alunno dopo che è stato escluso dalla squadra di calcio dell'oratorio, non è più voluto andare a scuola;
5. un ente locale richiede una consulenza finalizzata a prevenire e contenere la violenza negli stadi;
6. una società sportiva di basket che lavora con giocatori adolescenti ha bisogno di una consulenza a lungo termine;
7. una federazione sportiva, in vista delle Olimpiadi di Atlanta, programma una consulenza finalizzata al miglioramento della prestazione degli atleti probabili olimpionici.

È ovvio che non posso utilizzare le stesse modalità per tutte le richieste. Ognuna di esse va inserita in un orizzonte, porta significati e richiede interventi specifici. In definitiva, leggere lo sport come una struttura in un orizzonte, operativamente è utile a:

- *capire* quale idea di sport mi porta la persona con cui comunico;
- *restituire*, a me stesso e all'utente, l'orizzonte sotto il quale operiamo ;
- *facilitare* l'incontro tra individui che incarnano diverse idee di "sport".

##### 4.1.1. *L'obiettivo dei richiedenti*

- miglioramento della prestazione in allenamento e/o in gara; individuale e/

o di squadra;

- psicoterapia di sostegno;
- miglioramento del servizio erogato (se organizzazioni).

#### 4.1.2. *Metodologia della consulenza sportiva integrata*

Per intervenire strategicamente ho bisogno d'aver chiaro i seguenti passi:

- a) analisi della richiesta (individuazione del richiedente; modalità del richiedere; incongruenze tra più richieste da parte di un singolo o di più richiedenti);
- b) focalizzazione, analisi e valutazione del problema;
- c) valutazione di chi porta il problema: identità del richiedente: (competenza tecnica, assunzione di ruolo, ecc.) categorie diagnostiche del msi;
- d) autovalutazione del consulente rispetto al problema (Sono in grado? Ho senso di realtà rispetto all'entità della richiesta?);
- e) analisi del contesto: valutare le risorse dell'ambiente (servizi che eroga, missione, potenzialità);
- f) analisi dei valori/cultura (come utilizzarli per dare sostegno);
- g) valutazione tempi dell'intervento;
- h) costruzione della relazione (aggancio/empatia);
- i) costruzione dell'alleanza;
- l) co-costruzione di una strategia di intervento;
- m) verifica (in itinere; conclusiva);
- n) chiusura della relazione;
- o) eventuali follow-up.

#### 4.3.1. *Caratteristiche specifiche della consulenza sportiva*

- saper rinunciare al setting clinico
- saper lavorare in e con uno staff
- saper lavorare sul campo
- essere curioso verso le altre discipline scientifiche
- sopportare la frustrazione di un lavoro oscuro e stressante
- gestire figure come dirigenti, giornalisti, procuratori, politici, tifosi, parenti, ecc.

#### 4.3.2. *Errori*

Un errore frequente è perdere di vista l'obiettivo perché complesso, perché



spaventa o semplicemente perché non è stato focalizzato. Ad esempio, dirigersi e dirigere la persona, su altri problemi, secondari o semplicemente fuori tiro; coinvolgere un partner o iniziare a parlare di conflitti coniugali, senza valutare con cura la rilevanza rispetto al problema da affrontare.

-Un altro errore, ancora più grave, è agire rivalità, competizione, con l'allenatore o con altri membri dello staff, triangolando gli atleti;

-Un ultimo, sempre grave, è il bisogno di protagonismo, per levare la ribalta agli "attori" e al "regista": mina e distrugge il rapporto.

#### 4.3.3. Efficacia

- senso di realtà
- obiettivi realistici, perseguibili e verificabili
- relazione di consulenza emotivamente sicura;
- consapevolezza delle posizioni epistemologiche/antropologiche proprie ed altrui;
- conoscenza del proprio modello teorico;
- responsabilità e consapevolezza del proprio essere consulente (limiti e pregi)

#### 4.3.1. Tecniche di valutazione degli interventi

osservazione sul campo, analisi video di allenamenti o gare

test di personalità

colloqui con atleti, tecnici, dirigenti

analisi quantitative delle prestazioni (tecniche di scouting)

### 5. Esperienze di consulenza

Ho preferito a conclusione di questo dibattito accennare a due consulenze con atleti ed organizzazioni di alto livello agonistico: una con il basket, per darvi l'idea di come interveniamo negli sport di squadra, l'altra con l'atletica leggera per gli sport individuali. Ho scelto inoltre di pubblicare i documenti originali, in quanto, in modo diretto danno una visione immediata dell'applicazione del modello integrato nella prassi.

#### 5.1. La consulenza con la squadra nazionale di pallacanestro

Seguono i programmi, accettati dalla Federazione, degli ultimi due anni di consulenza: dagli Europei di Atene all'avvio della preparazione per Barcellona. Sono stati stilati dall'autore e da Anna Falco.

#### 5.1.1. Stagione 1995/96

SPETT.LE FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO  
SETTORE SQUADRE NAZIONALI

Oggetto:

Programma per la consulenza psicologica della nazionale senior maschile 1995/96

#### Premessa

Dopo un anno e mezzo di collaborazione con la Nazionale A maschile (febbraio '94-giugno '95) è stato utile, nella riunione dello staff tecnico di Bologna del 27/28 settembre, verificare il lavoro svolto per gli Europei di Atene, prima di avviare la preparazione agli Europei di Barcellona.

Gli obiettivi a medio termine sono stati raggiunti ovvero la gestione di giocatori "difficili" e la coesione emotivo-tattica della squadra. Anche la prima fase degli obiettivi a lungo termine (la formazione psicologica dello staff tecnico e la preparazione psicologica individuale dei singoli giocatori), sono stati perseguiti secondo i tempi programmati. Partendo da questi primi risultati, nonché dalle richieste del Commissario Tecnico, dello staff tecnico, dello staff medico e dei giocatori, si propone una seconda fase di consulenza per il periodo settembre '95 - giugno '96.

Dettaglieremo, a seguire, gli *obiettivi*, la *metodologia*, i *tempi* e i *costi* del nostro intervento.

#### 1. Obiettivi generali

Interventi miranti ad ottimizzare la funzionalità delle seguenti parti della squadra:

- a) staff tecnico (coach, assistenti, preparatore atletico);
- b) staff medico (medico, fisioterapista);
- c) giocatori.

In questa seconda fase puntiamo sul:

- continuare il lavoro di formazione psicologica teorica-pratica con lo staff tecnico;
- continuare il lavoro di preparazione psicologica e di approfondimento psicodiagnostico (test di Rorschach) con i giocatori che stiamo già seguendo;
- avviare la formazione psicologica del medico e del fisioterapista;
- tracciare i profili di personalità e di prestazione, in allenamento e in partita, dei

nuovi giocatori convocati (progetto "Barcellona '97");  
 - ricercare possibili nuove coppie o triadi di giocatori emotivamente e tatticamente funzionali.

### 1.1. *Obiettivi specifici con lo staff tecnico*

-Insegnare a ciascun membro dello staff come relazionarsi con i singoli giocatori in base alle diverse strutture di personalità, secondo modalità funzionali a stimolarli o a contenerli per ottimizzare il rendimento agonistico;  
 -continuare la formazione personale di ognuno, avendo sempre presente (utilizziamo le situazioni di partita o di allenamento come esempi didattici), che la prestazione è influenzata sia da come il coach, gli assistenti, il preparatore si relazionano con i giocatori, sia da come essi verranno emotivamente e tatticamente "assemblati" (da qui l'importanza di individuare giocatori psicologicamente compatibili tra loro);  
 - costruire programmi individualizzati di lavoro tecnico e/o atletico sulla base dei diversi caratteri dei giocatori;  
 - verificare in allenamento e in partita l'efficacia degli interventi progettati.

#### *Metodologia*

La nostra preparazione psicologica fa riferimento al *Modello Integrato di Personalità* di G.Ariano adattato alla psicologia del basket ed operativamente si articola in:

-lavori di gruppo e colloqui individuale nei raduni;  
 -lavori di gruppo e colloqui individuali nelle riunioni mensili dello staff.

#### *Tempi*

Il lavoro di gruppo con lo staff richiede nei raduni, dalle 2 alle 3 ore al giorno; i colloqui individuali dai 30 ai 50 minuti. Gli incontri mensili con lo staff tecnico sono di due giorni e si lavora dalle 6 alle 8 ore al giorno.

### 1.2. *Obiettivi specifici con lo staff medico*

Comunicare e spiegare al medico e al fisioterapista i profili psicologici dei giocatori (particolarmente di quelli più "problematici") con lo scopo di:

-aiutarli a discriminare la sintomatologia organica da quella psicologica;  
 -aiutarli ad interpretare i comportamenti dei giocatori con lo stesso modello psicologico seguito dallo staff tecnico, in modo da avere un approccio con i giocatori congruente tra i due staff.

#### *Metodologia*

Lavoro di gruppo e colloqui individuali con il medico e il fisioterapista nei raduni.

#### *Tempi*

Dalle 2 alle 4 ore per ciascun raduno collegiale.

### 1.3. *Obiettivi specifici con i giocatori*

- Continuare gli interventi individuali già avviati;  
 - informare e motivare i nuovi giocatori sulla utilità pratica di una preparazione psicologica individuale e di squadra;  
 - fare i colloqui e i test di personalità, con i nuovi giocatori convocati;  
 - delineare con loro possibili programmi di lavoro individualizzato;  
 - preventivare interventi tra staff tecnico e giocatori per facilitare la comunicazione tra loro nei momenti di stress, in particolare di rinforzare l' "alleanza" coach-giocatori;  
 - lavorare sulle dinamiche di gruppo dell'intera squadra, per facilitarne la coesione ed evitare la rabbia, l'invidia distruttiva o la deresponsabilizzazione;  
 - preparare il "pre-partita" dei singoli giocatori e dell'intera squadra (esercizi di rilassamento o di concentrazione a secondo del carattere del giocatore e del tipo di squadra).

#### *Metodologia*

Colloqui individuali, test psicodiagnostici, osservazione dell'allenamento, verifica dei compiti assegnati, incontri di gruppo.

#### *Tempi*

- Colloqui individuali di 30/50 minuti quotidiani distribuiti nei raduni collegiali;  
 - osservazione ed analisi degli allenamenti quotidiani( 4/5 ore );  
 - eventuali telefonate di verifica.

### 2. *Tempi*

Accanto ai tempi di lavoro "ufficiali" sopradescritti, va considerato l'impegno dei due consulenti per correggere i test psicologici (il solo test di Rorschach, richiede tra le 4 e le 6 ore di lavoro per ottenerne una sintesi utilizzabile alla programmazione tecnico-tattico), per approntare i programmi di preparazione psicologica individuali e per le telefonate di verifica con lo staff e con i giocatori.

### 3. *Compenso*

I consulenti richiedono un compenso lordo forfettario di... pro/capite per il periodo 1 Settembre '95-30 Giugno '96. Tale cifra non è comprensiva delle spese di viaggio e di soggiorno che saranno a carico del committente; inoltre in tale cifra sono contemplate unicamente prestazioni professionali rivolte ai giocatori e agli staff della Nazionale Senior maschile italiana; richieste professionali ulteriori, saranno oggetto di diversi rapporti economici.

Cordiali Saluti



## 6.1.2. Stagione 1996/97

SPETT.LE FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO  
SETTORE SQUADRE NAZIONALI

Oggetto:

*Programma della consulenza psicologica della Nazionale A maschile Barcellona '97*

Premessa

Dal febbraio del '94, che segna l'inizio della nostra collaborazione con la Nazionale A maschile, abbiamo progressivamente perseguito gli obiettivi fondanti del nostro modello di *Consulenza Psicologica Integrata (CPI)*, già illustrati nei precedenti programmi, che sono:

- la formazione psicologica dello staff tecnico;
- la preparazione psicologica individuale dei singoli giocatori;
- la preparazione psicologica (coesione emotiva-cognitiva) della squadra.

Al momento, dicembre '96, essi continuano ad essere i nostri obiettivi e lo saranno sino agli Europei.

Quest'anno, in particolare, stiamo puntando su:

- un'ulteriore formazione dello staff tecnico (coach, assistenti, preparatore), finalizzata agli Europei;
- un approfondimento dei profili psicologici (test di Rorschach) dei giocatori già seguiti;
- una elaborazione di ulteriori profili-base e relativi piani di interventi, per gli ultimi convocati.

Descriveremo gli obiettivi della CPI, la metodologia, i tempi e i costi del programma 1996/97.

### 1. Obiettivi specifici

- a. profilo psicologico individuale di ciascun giocatore (approfondimento o profilo-base);
- b. analisi della prestazione individuale in allenamento e in partita;
- c. ricerca di coppie e/o triadi emotivamente e cognitivamente funzionali alla prestazione;
- d. profilo psicologico e prestazionale dell'intera squadra (di tipi diversi di squadra);
- e. consulenza al capo-allenatore, all'assistente, e al preparatore atletico sulla

gestione psicologica in allenamento e in partita dei singoli giocatori, delle coppie/triadi, dell'intera squadra;

f. programmazione degli interventi psicologici sui singoli e/o sulla squadra concordata con lo staff tecnico e loro attuazione;

g. verifica, nei raduni e nelle partite ufficiali, della validità degli interventi programmati.

### 2. Metodologia

Punto a:

per i nuovi convocati, colloqui diagnostici e test di personalità; per i giocatori più "problematici" o più "importanti", ulteriore approfondimento diagnostico;

Punto b:

osservazione mirata degli allenamenti e/o partite; videoregistrazioni e successive analisi-valutazioni dal punto di vista cognitivo-emotivo; confronto con la valutazione tecnico-tattica del coach e dell'assistente;

Punto c:

dalla correzione dei test, dalle osservazioni dirette sul campo e dalle informazioni tecnico-tattiche ricevute dai tecnici (punti a-b), individuiamo diadi o triadi di giocatori emotivamente e cognitivamente compatibili tra loro;

Punto d:

la combinazione di più diadi e triadi (sottogruppi) tra loro (punti a, b e c), valutandone e verificandone la compatibilità, aiuta a costruire un modello emotivo-cognitivo dell'intera squadra che consente di "ragionare" (prospettare previsioni) sul rendimento psicologico della stessa, in condizioni di gara;

Punto e:

comunicare al coach e allo staff i dati elaborati nei punti a, b, c e d; accogliere i loro punti di vista e la loro esperienza tecnico-tattica; confronto, se accettate, delle nuove informazioni con le convinzioni e i comportamenti agiti dal coach e dallo staff; verificare la possibilità di gestioni alternative e di maggior funzionalità dei singoli giocatori e/o dell'intera squadra;

Punto f:

integrare i punti a, b, c, e, al fine di una valutazione tecnico-tattica, motoria e psicologica dei singoli e della squadra; approntare i programmi annuali di lavoro e/o gli interventi puntuali programmati o dettati da situazioni di emergenza;

Punto g:

verifica del programma e degli interventi attraverso auto ed etero valutazioni dello staff e dei giocatori; videoregistrazioni; test di controllo; valutazione tecnico-tattica da parte del coach e dell'assistente del rendimento agonistico dei singoli, delle diadi-

triadi, della squadra.

### 3. Tempi

I tempi di lavoro sono determinati dagli obiettivi e dalla metodologia suesposta:

Punti a, b, c, d:

un colloquio diagnostico individuale richiede dai 30 ai 50 minuti; la somministrazione del test di Rorschach, può variare, a secondo del soggetto da esaminare, dai 30 ai 120 minuti; la sua correzione richiede dai 60 ai 240 minuti, dipendentemente dal numero di risposte ricevute e dalla complessità di interpretazione; globalmente la "traduzione" del profilo di personalità in profilo di prestazione (sintesi dei punti a, b, c, d), richiede per ogni giocatore dalle 4 alle 6 ore di lavoro.

Punto b:

osservazione mirata degli allenamenti quotidiani con trascrizione dei comportamenti individuali, delle coppie/triadi, della squadra e dei tecnici: 4/5 ore; tempi variabili per le analisi delle partite al videoregistratore.

Punti e, f, g:

riunioni quotidiane con lo staff durante i raduni: 2/3 ore; colloqui individuali con i tecnici e i giocatori: 30/50 minuti; incontri a Bologna di due giorni: 6/8 ore quotidiane; colloqui telefonici con frequenza variabile tra lo staff tecnico e i consulenti: 10/20 minuti ciascuno.

#### 3.1. Giorni

La presenza dei consulenti ai raduni, alle partite (in casa o in trasferta), ai Campionati Europei, nonché la frequenza degli incontri con lo staff, saranno concordati dal CT e dai consulenti stessi.

### 6.2. La consulenza per Atlanta '96

A differenza dei due programmi precedenti, questo, credo che sia utile in quanto è il primo documento che intercorre tra me e la Federazione. È necessario che io dia più informazioni sulla consulenza e sul modello.

SPETT.LE FEDERAZIONE ITALIANA ATLETICA LEGGERA  
all'attenzione dei Commissari Tecnici

Oggetto:

Preparazione psicologica di atleti ed atlete del Centro di Formia per le Olimpiadi di Atlanta '96

#### Premessa

Dopo gli incontri avuti con il CT, con i tecnici e gli atleti del Centro di Formia (30 nov., 4-11-18 dic.1995) per valutare la possibilità di programmare una preparazione psicologica per gli atleti olimpici o probabili olimpici, vi comunico la fattibilità di tale progetto nonché la mia disponibilità ad assumermene l'impegno.

Faccio seguire il programma (modello teorico, scopi, metodologia, tempi e costi).

Allego inoltre il mio curriculum.

#### 1. Modello teorico

Il modello teorico da me usato è il modello strutturale integrato di Giovanni Ariano. Considera la persona (l'atleta) nella sua interezza di unità psicofisica e postula che tanto più questa unità è funzionale tanto più i comportamenti dell'individuo (atleta) sono efficienti. Con unità psicofisica intendo sia l'uomo visto come un insieme di strutture in relazione tra loro (ottica intrapersonale) che come struttura in relazione ad altre strutture (ottica interpersonale).

A livello intrapersonale posso leggere il comportamento dell'atleta come espressione della sua razionalità, fantasia, emotività e corporeità.

Per razionalità intendo l'atleta che pensa e costruisce teorie su se stesso, sugli altri, sulla realtà che lo circonda; per fantasia la capacità creativa ed innovativa di trascendere la realtà esterna ed interna; per emotività le emozioni che avverte nel rapportarsi con il mondo e gli altri (emozioni di base sono la paura, la rabbia, la gioia, la tristezza); per corporeità l'atleta come organismo biologico che riceve stimoli dall'interno e dall'esterno e che attraverso la coordinazione di ossa e muscoli, produce movimenti volontari o involontari, ipotensioni o ipertensioni muscolari consapevoli o inconsapevoli.

Queste strutture intrapersonali si influenzano reciprocamente e la qualità delle loro interazioni generano comportamenti funzionali o disfunzionali.

Esempi.

Un atleta inconsapevolmente spaventato può avere una muscolatura rigida; può sollevare le spalle, mantenendo questo atteggiamento per molti anni così da riportare rigidità nelle spalle e nella schiena con assenza di armonia (coordinazione) nei movimenti che richiedono il coinvolgimento di tali settori corporei (interazione livello corporeo-livello emotivo).

Un altro atleta può avere pensieri tipo: "Non sono capace... sono proprio stupido!!" oppure "Sono egoista... cattivo..." o ancora "Nessuno mi capisce... mi vogliono fare del male... non posso fidarmi di nessuno".

Questi pensieri stimolano a livello emotivo rabbia e/o paura con conseguenti atteggiamenti corporei e comportamentali (interazione livello razionale emotivo corporeo) spesso non adatti né alle situazioni da affrontare (gara per es.), né a rapporti da instaurare a medio o lungo termine (relazione tecnico-atleta).

Guardare dunque l'atleta come una persona globale che vive relazioni nelle quali influenza e viene influenzata e che funziona a livello intrapsichico con diverse modalità (Ra, Fa, Em, Co), permette una maggiore discriminazione delle problematiche che lui porta e quindi la possibilità di scegliere l'intervento specifico per migliorare la sua prestazione in campo.

## 2. Scopi generali

- a. motivare tecnici ed atleti alla consulenza psicologica;
- b. sostegno psicologico all'atleta e al tecnico negli allenamenti;
- c. preparazione psicologica dell'atleta alla gara.

### 2.1. Scopi specifici

- a. motivare tecnico e atleta alla preparazione psicologica; facilitare la relazione tecnico-atleta, evitando per es. "giochi" di rabbia o di deresponsabilizzazione tra loro; definire ciascuno il proprio ruolo, le proprie competenze e relative responsabilità; ricercare (insieme al tecnico) stili di comunicazione e strategie didattiche per ottimizzare l'apprendimento del compito.
- b. insegnare all'atleta strategie e tecniche per gestirsi nel pre-gara, durante e nel post-gara.

## 3. Metodologia

informare i tecnici: chiarire la loro disponibilità e concordare tempi e scopi;  
incontrare gli atleti: informarli, concordare tempi e scopi;

tracciare attraverso colloqui e test i profili di personalità degli atleti;  
tracciare attraverso osservazioni dal vivo e dai video, il profilo della prestazione in allenamento ed in gara dell'atleta;

comunicare all'atleta prima e, successivamente al tecnico, le valutazioni psicologiche;  
costruire con l'atleta e il tecnico un piano di intervento per affrontare i "punti fragili" dell'atleta;

insegnare tecniche di concentrazione, di scarica, di stabilizzazione, di rilassamento, etc;  
verificare in allenamento ed in gara l'efficacia degli interventi programmati.

## 4. Tempi

Dal 30 novembre 1995 al 15/20 Luglio:

incontri a frequenza settimanale presso il centro di Formia con gli atleti e con i tecnici per complessivi 33 incontri; durata ciascuno di 5 ore di lavoro; si prevede inoltre la presenza del consulente ad almeno due gare di importanza nazionale.

Accanto al lavoro "sul campo", vanno considerati i tempi "a casa" per correggere i test psicologici e per approntare i programmi di preparazione psicologica per ciascun atleta.

Si esclude la presenza del consulente ad Atlanta o in altre sedi internazionali.

## 5. Costi...

Salerno, 20-12-1995

Tommaso Biccardi

## 7. Per chiudere

Lo sport è un'attività data sia dalla cultura, quindi oggettiva nel senso di condivisa, sia dal vissuto soggettivo di chi vive, direttamente o indirettamente, tale pratica.

La psicologia dello sport non può prescindere nel suo essere una disciplina della soggettività da questo assunto; la consulenza psicologica, come sua applicazione, ne risulta prigioniera.



**Bibliografia**

- AA. VV. (1988), *Enciclopedia Garzanti di Filosofia*, Milano, Garzanti.  
 – (1994), *La filosofia come scienza rigorosa*, Roma-Bari, Laterza  
 ARIANO G. (1997), *La psicoterapia d'integrazione strutturale. Epistemologia*, Roma, Armando.  
 – (2000), *Diventare uomo. Antropologia della psicoterapia d'integrazione strutturale*, Roma, Armando.  
 BELLOTTI P. (1996), *Alla fine dei giochi*, «Alimentazione & Sport», 11, P.1/2, Roma, Unipi.  
 BICCARDI T., DE SIMONE M. (1981), *Rapporto istruttore-atleta*, Caserta, CONI.  
 – (1984), *La relazione e la comunicazione nello sport*, Roma, Centro Studi Sangemini.  
 – (1985), *Io, l'istruttore*, Napoli, CONI.  
 BICCARDI T. (1985), *La formazione del giovane coach*, «Basket», 1, 16-17.  
 – (1986), *Preparazione psicologica nel basket*, Napoli, CONI-FIP.  
 – (1989), *Psicologia applicata ai giocatori di basket*, In FIP (a cura di), *Alta specializzazione maschile*, Roma, FIP.  
 – (1989), *Teoria e pratica della psicologia del basket*, Roma, Società Stampa Sportiva.  
 – (1991), *La scelta della società*, «Clinic», 62, 23-25.  
 – (1992), *La scelta di giocatori evoluti*, «Clinic», 63, 19-23.  
 – , *Verso un modello di psicologia del basket*, «Clinic», 61, 18-20, Milano, EDB.  
 – (1995), *Il Modello Integrato applicato alla preparazione psicologica nel basket*, in FIP (a cura di), *Super stage sui fondamentali*, Roma, FIP.  
 BICCARDI T., MANGO P. (2000), *Formare formatori*, Roma, Federazione Italiana Pallacanestro.  
 CARKHUFF R. (1987), *L'arte di aiutare*, Trento, Erickson, 1998  
 DELFINI P., PIRRITANO M. (a cura di) (1997), *Psicologia per lo sport*, Roma, Scuolainforma, CONI.  
 FALCO A. (1998), *Psicologia e pallacanestro*, Roma, FIP.  
 FIORE A., *Atlanta: un successo d'equipe*, «Alimentazione & Sport», 12, P.6, Roma, UNIPI  
 FOLGHERAITER F. (1998), *Operatori sociali e lavoro di rete*, Trento, Erickson.  
 GAARDER J. (1994), *Il mondo di Sofia*, Milano, Longanesi.  
 GALIMBERTI U. (1992), *Dizionario di psicologia*, Torino, UTET.  
 GENTILINI G. (1993), *L'etica sportiva ha un suo codice*, «Sportgiovane», 12, P.9/11, Roma, CONI.  
 HUSSERL H. (1959), *La crisi delle scienze europee. La fenomenologia trascendentale*, Milano, Est, 1997  
 KRATZER H. (1998), *Psicologia pratica per lo sport*, «Sds», 41/43/44, P.71/82 - 39/52 - 43/

48, Roma, CONI.

NOONAN E. (1983), *Counseling psicodinamico con adolescenti e giovani adulti*, Napoli, Gnocchi Editore, 1997.

PACI E. (1961), *Diario fenomenologico*, Milano, Bompiani.

PIRRITANO M. (a cura di) (1999), *Definizione di psicologia dello sport*, «Scuolainforma», 38, P.35/6, Roma, CONI.

REALE G., ANTISERI D. (1986), *Il pensiero occidentale dalle origini ad oggi*, Brescia, La Scuola Editore.

RUNES D.D. (1960), *Dizionario di Filosofia*, Milano, Mondadori, 1995