



Documento di sintesi sulla figura dello Psicologo dello Sport e sulla formazione

A cura del Gruppo di Lavoro Psicologia
dello Sport e dell'Esercizio Fisico – Piemonte

Partecipanti: Giuseppe Vercelli, Edoardo Ciofi, Gladys Bounous, Tommaso Iozzo, Alessandro Miguel Cecilia, Manuel Toscano, Claudia Gambarino, Mauro Melluso.

INTRODUZIONE

FINALITÀ DEL DOCUMENTO

Negli ultimi anni il tema della preparazione mentale e del supporto psicologico nello sport ha assunto una crescente rilevanza all'interno dei contesti sportivi, educativi e prestativi. Parallelamente, si è osservata una progressiva diffusione di figure, linguaggi, metodologie e percorsi formativi differenti, non sempre chiaramente definiti dal punto di vista scientifico e professionale.

In questo scenario emerge la necessità di promuovere maggiore chiarezza rispetto alla figura dello psicologo dello sport, alle sue competenze specifiche, ai riferimenti teorici e metodologici che guidano l'intervento professionale e ai percorsi formativi necessari per operare in tale ambito.

Il presente documento nasce quindi con finalità informative con l'obiettivo di offrire una sintesi condivisa sulla psicologia dello sport come area specialistica della psicologia.

Attraverso una panoramica su approcci teorici, modelli, metodologie e tecniche, il documento intende favorire una maggiore comprensione della complessità e della specificità dell'intervento psicologico applicato allo sport e all'esercizio fisico.

L'obiettivo non è definire in maniera rigida o esaustiva l'intera disciplina, ma fornire uno strumento di riferimento utile per:

- psicologi e studenti interessati alla psicologia dello sport;
- società sportive, federazioni ed enti sportivi;
- professionisti dell'area sanitaria, educativa e della performance;
- istituzioni e organizzazioni coinvolte nella formazione.

Il documento si propone inoltre di promuovere una cultura della psicologia dello sport fondata su criteri scientifici, etici e deontologici, valorizzando il ruolo della formazione specialistica, dell'aggiornamento continuo e della collaborazione interdisciplinare.

1

CHI È LO PSICOLOGO DELLO SPORT?

Lo psicologo dello sport è uno psicologo e, in quanto professionista sanitario ai sensi della Legge 3/2018, proviene da un percorso universitario che lo forma all'utilizzo di strumenti di conoscenza e di intervento finalizzati alla prevenzione del disagio, alla formulazione di diagnosi, all'abilitazione, alla riabilitazione e al sostegno psicologico. Opera con individui, gruppi, organizzazioni e comunità, svolgendo inoltre attività di ricerca, sperimentazione e insegnamento nell'ambito della psicologia (L. 18 febbraio 1989, n. 56).

Nello specifico dell'ambito sportivo, lo psicologo dello sport mette a disposizione conoscenze, modelli e tecniche psicologiche a supporto del mondo dello sport e dell'esercizio fisico, intervenendo sia sugli aspetti legati alla prestazione sia su quelli relativi al benessere psicofisico della persona.

Il documento del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi dedicato all'area di pratica professionale "Psicologia dello Sport" descrive obiettivi, ambiti di ricerca e applicazione, funzioni tipiche, contesti di lavoro, percorsi formativi e principali riferimenti scientifici e associativi.

Viene sottolineata la natura interdisciplinare della disciplina, che integra contributi provenienti dalla psicologia generale, clinica, dello sviluppo, sociale e delle organizzazioni, oltre che dalle scienze motorie e dalla medicina dello sport. Lo psicologo dello sport collabora frequentemente con allenatori, preparatori, staff tecnici e sanitari, dirigenti e istituzioni sportive.

Il CNOP specifica inoltre che lo psicologo dello sport è un professionista laureato magistrale LM-51, abilitato e iscritto all'Albo degli Psicologi (Sezione A), che può operare in autonomia in contesti individuali, di squadra e organizzativi.

Riferimento:



2

QUALE FORMAZIONE POSSIEDE UNO PSICOLOGO DELLO SPORT?

Secondo il Codice Deontologico degli Psicologi Italiani, lo psicologo è tenuto a mantenere costantemente aggiornata la propria preparazione professionale, in particolare negli ambiti nei quali opera. Deve inoltre riconoscere i propri limiti professionali e utilizzare esclusivamente strumenti teorici e pratici per i quali possiede adeguata competenza e formazione (artt. 5 e 37).

Per questo motivo, anche nell'ambito della psicologia dello sport, è necessaria una formazione specialistica post-laurea e un aggiornamento continuo successivo.

Secondo il CNOP, la formazione post-laurea dello psicologo può articolarsi in:

- scuole di specializzazione;
- dottorati di ricerca;
- master universitari;
- corsi di perfezionamento;
- formazione continua e aggiornamento professionale.

I corsi di perfezionamento sono generalmente annuali, a numero chiuso e finalizzati a offrire una formazione avanzata con integrazione tra teoria e pratica professionale. Favoriscono inoltre il confronto tra professionisti provenienti da differenti esperienze lavorative.

L'accesso può avvenire tramite valutazione dei titoli e, in alcuni casi, attraverso prove selettive. La frequenza alle attività teoriche e pratiche è obbligatoria e il percorso si conclude con la discussione di un elaborato finale.

Pur avendo valore formativo e professionale, tali corsi non equivalgono a titoli specialistici abilitanti. Rispetto alle scuole di specializzazione, tuttavia, consentono un aggiornamento più rapido dei contenuti e delle metodologie, permettendo di rispondere con maggiore tempestività ai cambiamenti e alle nuove esigenze del contesto sportivo.

(D.P.R. 10 marzo 1982, n. 162)

La scelta della formazione

Nella scelta di un percorso formativo in psicologia dello sport è importante valutare:

- l'approccio teorico di riferimento;
- il modello utilizzato;
- il metodo di lavoro proposto;
- le tecniche insegnate.

Le tecniche e gli strumenti presentati dovrebbero sempre riferirsi ad approcci, modelli e metodi scientificamente fondati e riconosciuti dalla comunità scientifica.

3

CHE COS'È UN APPROCCIO TEORICO?

L'approccio teorico (o orientamento teorico di riferimento) rappresenta il quadro concettuale che guida il professionista nel comprendere, valutare e strutturare il proprio intervento.

Si tratta di un insieme organizzato di assunti teorici e riferimenti scientifici che offre una cornice interpretativa coerente e non casuale dell'attività professionale. L'American Psychological Association (APA) definisce il "theoretical orientation" come la cornice concettuale che orienta la pratica professionale.

L'approccio teorico non coincide con il modello, con il metodo o con le singole tecniche utilizzate, ma costituisce la base culturale e scientifica entro cui questi strumenti vengono selezionati e applicati.

In ambito sportivo, inoltre, la qualità della relazione professionale rappresenta un elemento fondamentale dell'intervento psicologico.

Un approccio corretto riconosce infatti nella qualità relazionale che il professionista può intessere con le varie figure con cui collabora una parte fondamentale del proprio lavoro. Solo attraverso la relazione le diverse competenze e conoscenze proposte potranno rivelare la loro funzionalità.

Principali approcci teorici applicabili alla psicologia dello sport

Approccio cognitivo-comportamentale (CBT)

L'approccio cognitivo-comportamentale si basa sull'interconnessione tra pensieri, emozioni e comportamenti. L'intervento mira a identificare e modificare schemi cognitivi e modalità comportamentali disfunzionali. È particolarmente diffuso in ambito sportivo grazie alla sua impostazione empirica, orientata a obiettivi concreti e misurabili.

Approccio sistemico-relazionale

L'approccio sistemico-relazionale considera l'individuo all'interno delle proprie reti relazionali. In ambito sportivo si presta al lavoro sulle dinamiche atleta-squadra-staff tecnico-dirigenza, favorendo modalità comunicative e relazionali più funzionali.

Approccio costruttivista

Secondo l'approccio costruttivista, la realtà psicologica viene costruita attivamente dall'individuo attraverso i propri significati personali. L'intervento favorisce maggiore consapevolezza e flessibilità interpretativa, risultando utile nei percorsi di crescita personale e prestativa.

Approccio analitico-transazionale

L'analisi transazionale si concentra sugli stati dell'Io e sulle dinamiche comunicative. In ambito sportivo può aiutare l'atleta e il professionista ad aumentare la consapevolezza dei propri schemi relazionali e decisionali. Eventuali altri approcci teorici, pur riconosciuti scientificamente, potrebbero risultare meno funzionali rispetto alle specifiche esigenze dell'intervento sportivo e prestativo.

Eventuali altri approcci teorici, pur riconosciuti scientificamente, potrebbero risultare meno funzionali rispetto alle specifiche esigenze dell'intervento sportivo e prestativo.

A titolo esemplificativo, un approccio prevalentemente clinico può risultare meno adeguato quando la domanda riguarda in modo specifico l'ottimizzazione della prestazione, la preparazione mentale o il funzionamento del team.

Resta tuttavia fondamentale quando emergono elementi di disagio psicologico, psicopatologia, vulnerabilità individuale o necessità di valutazione e presa in carico clinica.

4

CHE COS'È UN MODELLO PSICOLOGICO

Un modello psicologico è una rappresentazione teorica, concettuale o operativa di processi psicologici o comportamentali.

Secondo l'APA, il modello permette di comprendere fenomeni, formulare ipotesi, individuare relazioni tra variabili e orientare l'intervento professionale.

Un modello efficace presenta generalmente alcune caratteristiche fondamentali:

- semplificazione e organizzazione delle variabili principali;
- stabilità rispetto a differenti contesti e situazioni;
- capacità predittiva e interpretativa;
- utilità operativa;
- possibilità di verifica e falsificazione scientifica.

L'utilizzo di modelli validati scientificamente consente allo psicologo dello sport di orientare il proprio intervento attraverso principi applicativi coerenti e condivisi.

Alcuni modelli utilizzati in psicologia dello sport

Modello S.F.E.R.A.

Vercelli, G. (2006). *Vincere con la mente*. Ponte alle Grazie.

S.F.E.R.A. è un modello di analisi e ottimizzazione della prestazione sviluppato dal Prof. Giuseppe Vercelli e presentato al XII World Congress of Sport Psychology (Marrakesh, 2009). L'acronimo identifica cinque principi prestativi fondamentali: Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e Attivazione. Il modello mira a favorire la corrispondenza tra prestazione potenziale e prestazione reale attraverso l'allenamento sistematico di tali componenti.

MAP Model – Multi Action Plan

Bortoli, L., Bertollo, M., Hanin, Y., & Robazza, C. (2012). *Striving for excellence: A multi-action plan intervention model for shooters*. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 693–701

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.006>

Il MAP Model distingue differenti stati di prestazione combinando due dimensioni: qualità della prestazione e livello di controllo cognitivo. Consente di comprendere se l'atleta si trovi in uno stato di funzionamento automatico, controllato, disorganizzato o di ipercontrollo.

IZOF – Individual Zones of Optimal Functioning

Hanin, Y. L. (2000). *Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport*. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65–89). Human Kinetics.

Il modello IZOF di Yuri Hanin sostiene che ogni atleta possieda una propria zona emotiva ottimale per la prestazione. L'intervento si focalizza quindi sull'identificazione degli stati emotivi funzionali e disfunzionali per il singolo atleta.

MAC / ACT – Mindfulness Acceptance Commitment

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). *A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations*. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723.

[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)

Il modello MAC integra mindfulness, accettazione e commitment nella prestazione sportiva. L'obiettivo non è eliminare emozioni o pensieri negativi, ma aiutare l'atleta ad agire efficacemente anche in presenza di esperienze interne difficili.

Flow Model

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Il modello del flow descrive lo stato di coinvolgimento ottimale in cui l'atleta è completamente immerso nel compito, con elevata concentrazione e riduzione dell'autogiudizio.

5

CHE COS'È UN METODO PSICOLOGICO?

Il metodo rappresenta la procedura sistematica utilizzata per formulare ipotesi, raccogliere dati, valutare risultati e orientare l'intervento professionale.

La metodologia, invece, riguarda lo studio dei principi e delle logiche che guidano l'utilizzo dei metodi stessi.

Un metodo consente allo psicologo di strutturare il proprio intervento in modo coerente, verificabile e progressivo.

Esempio: il metodo P.D.C.A.

Deming, W. E. (1986). *Out of the crisis. MIT Center for Advanced Engineering Study.*

Il metodo P.D.C.A. (Plan-Do-Check-Act), noto anche come “ruota di Deming”, è un modello di miglioramento continuo articolato in quattro fasi:

- **Plan:** pianificazione degli obiettivi e delle strategie;
- **Do:** applicazione operativa;
- **Check:** verifica dei risultati;
- **Act:** ridefinizione e miglioramento dell'intervento.

In ambito sportivo, questo approccio permette di monitorare sistematicamente l'efficacia degli interventi e di ottimizzare progressivamente allenamento e prestazione.

6

CHE COSA SONO LE TECNICHE IN PSICOLOGIA DELLO SPORT?

Le tecniche psicologiche rappresentano le procedure operative concrete utilizzate dallo psicologo all'interno di un approccio teorico, di un modello di riferimento e di un metodo di lavoro strutturato.

Non costituiscono strumenti “isolati”, ma assumono significato e validità solo se inserite all'interno di un intervento coerente dal punto di vista teorico, metodologico e scientifico.

Le tecniche possono essere utilizzate per:

- il miglioramento della prestazione;
- la gestione emotiva;
- l'ottimizzazione attentiva e cognitiva;
- il recupero da infortunio;
- il lavoro con gruppi e squadre;
- la promozione del benessere psicofisico dell'atleta.

Lo psicologo dello sport seleziona e applica tali tecniche in funzione delle caratteristiche dell'atleta, del contesto sportivo, degli obiettivi condivisi e delle evidenze scientifiche disponibili.

Tra le principali tecniche utilizzate in psicologia dello sport e che dovrebbero essere presenti all'interno di un corso, si possono citare:

| TECNICA | DESCRIZIONE SINTETICA |
|--|--|
| Goal Setting | Definizione di obiettivi chiari, realistici, progressivi e misurabili per orientare motivazione e prestazione. |
| Self-talk | Utilizzo consapevole del dialogo interno per migliorare concentrazione, fiducia e gestione emotiva. |
| Imagery / Visualizzazione | Simulazione mentale di gesti tecnici, situazioni di gara o scenari prestativi. |
| Tecniche di rilassamento | Strategie di respirazione, rilassamento muscolare e regolazione psicofisiologica. |
| Mindfulness | Allenamento della consapevolezza e dell'attenzione al momento presente senza giudizio. |
| Biofeedback | Utilizzo di parametri fisiologici per aumentare la consapevolezza e la regolazione psicofisica. |
| Assessment psicologico | Valutazione tramite colloquio clinico, osservazione e strumenti psicodiagnostici validati. |
| Protocolli personalizzati di intervento | Costruzione di percorsi specifici in base alle caratteristiche dell'atleta o del team. |
| Intervento post-infortunio | Supporto psicologico durante il recupero e il rientro all'attività sportiva. |
| Allenamento integrato fisico-mentale | Integrazione tra aspetti tecnici, fisici, cognitivi ed emotivi dell'allenamento. |
| Gestione dello stress, overtraining e burnout | Strategie di prevenzione e gestione del sovraccarico psicofisico. |
| Leadership, team building e comunicazione | Interventi rivolti alle dinamiche di gruppo, alla leadership e alla coesione del team. |
| Sport adattato e disabilità | Interventi psicologici rivolti ad atleti con disabilità o in contesti inclusivi. |

È importante sottolineare che le tecniche non definiscono, da sole, la professionalità dello psicologo dello sport.

La competenza professionale deriva dalla capacità di integrare approccio teorico, modelli scientifici, metodo di lavoro e strumenti tecnici all'interno di un intervento coerente, eticamente fondato e scientificamente validato.

CONCLUSIONI

La psicologia dello sport rappresenta un ambito professionale specialistico della psicologia che richiede una formazione solida, continua e scientificamente fondata.

L'intervento dello psicologo dello sport non può essere ridotto all'utilizzo di singole tecniche motivazionali o strumenti prestativi, ma si fonda sull'integrazione coerente tra approcci teorici, modelli scientifici, metodologie operative e competenze relazionali.

In un contesto sportivo sempre più complesso e interdisciplinare, risulta fondamentale promuovere chiarezza rispetto alle competenze professionali dello psicologo dello sport, ai percorsi formativi necessari e ai riferimenti scientifici che ne guidano l'operato.

Il presente documento nasce con l'obiettivo di offrire una sintesi orientativa e condivisa sulla figura dello psicologo dello sport, sui principali riferimenti teorici e metodologici e sulle caratteristiche della formazione specialistica in questo settore.

Questo documento può rappresentare uno strumento utile:

- per orientare psicologi e studenti interessati alla psicologia dello sport;
- per favorire maggiore chiarezza all'interno del sistema sportivo rispetto al ruolo professionale dello psicologo;
- per supportare federazioni, società sportive, enti di formazione e istituzioni nella valutazione di percorsi formativi e competenze professionali;
- per promuovere una cultura della psicologia dello sport fondata su criteri scientifici, etici e deontologici;
- per facilitare il dialogo interdisciplinare tra professionisti della salute, dello sport e della performance.

Il documento non ha finalità prescrittive o esaustive, ma intende offrire una base di riflessione e confronto condiviso all'interno della comunità professionale della psicologia dello sport.

BIBLIOGRAFIA

- American Psychological Association. (s.d.). *Theoretical orientation*. APA Dictionary of Psychology.
- Bertollo, M., Robazza, C., Bortoli, L., Comani, S., & Hanin, Y. (2013). *Athletes' and coaches' perceptions of multi-action plan (MAP) model*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(1), 27–46.
- Bortoli, L., Bertollo, M., Hanin, Y., & Robazza, C. (2012). *Striving for excellence: A multi-action plan intervention model for shooters*. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 693–701.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). Thomson.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deming, W. E. (1986). *Out of the crisis*. MIT Press.
- D.P.R. 10 marzo 1982, n. 162. *Riordinamento delle scuole dirette a fini speciali, delle scuole di specializzazione e dei corsi di perfezionamento*.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). *Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements*. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 309–318.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). *Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts*. *Current Opinion in Psychology*, 16, 180–184.

- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Hardy, J. (2006). *Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature*. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). *The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). *Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: An RCT study*. *Mindfulness*, 10(8), 1518–1529.
- L. 18 febbraio 1989, n. 56. *Ordinamento della professione di psicologo*.
- Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2017). *The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 41–63.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). *An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142–169.
- Vealey, R. S. (2007). *Mental skills training in sport*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287–309). Wiley.
- Vercelli, G. (2009). *S.F.E.R.A. Model*. Presentato al XII World Congress of Sport Psychology, Marrakesh.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.