

Presentazione

Quando gli Autori mi hanno chiesto di presentare questo volume ho accettato subito e con entusiasmo. Il numero di pubblicazioni relative allo sport e, in particolare, di quelle dedicate alla ricerca e all'intervento nell'ambito delle scienze motorie e sportive sono in continuo aumento. Questa crescita editoriale, quantitativa e qualitativa, rappresenta un ulteriore segnale di quanto anche nel nostro Paese lo sport sia sempre di più un ambito di interesse culturale e scientifico, oltre che di comunicazione e di costume.

Nell'ambito delle scienze motorie e sportive, nel corso degli ultimi anni la psicologia dello sport, dell'esercizio fisico e della prestazione si è andata definendo come uno degli ambiti più interessanti e promettenti sia in termini di ricerca che di applicazione. Oggi la psicologia dello sport e dell'esercizio rappresenta una disciplina scientifica riconosciuta a livello internazionale e dotata di specificità. Come affermano Weinberg e Gould (2015), la psicologia dello sport e dell'esercizio si occupa dello studio scientifico dei comportamenti sportivi e legati alla pratica di esercizio fisico, oltre che delle ricadute applicative di queste conoscenze in contesti specifici e molto diversificati.

Nel panorama editoriale italiano, pur in crescita, sono però ancora relativamente poche le pubblicazioni sulla psicologia dello sport che abbiano accolto la sfida di offrire contributi di intervento e di ricerca specifici e diversificati per tipologia di sport. Eppure, a livello internazionale è ormai chiaro da tempo il bisogno di specializzazione della psicologia dello sport, in ragione dei bisogni e delle richieste anche molto diversificate delle diverse discipline sportive

(per un esempio, si veda: Dosil, 2006). Fare ricerca, formazione e consulenza in ambito sportivo significa anche e prima di tutto saper adattare approcci teorici, metodi didattici, tecniche di intervento e strategie allo specifico ambito di azione motorio e sportivo che ogni disciplina impone.

Questo volume ha accettato sportivamente la sfida e si propone come strumento di lavoro per tutti gli operatori sportivi e per coloro che sono interessati a promuovere e ad applicare conoscenze e ricadute pratiche della psicologia dello sport nel mondo del rugby italiano, giovanile e non solo.

Le conoscenze della psicologia oggi sono applicate nell'ambito dello sport con l'obiettivo generale di migliorare la prestazione attraverso un sistematico e specifico allenamento di abilità psicologiche, ma anche con lo scopo altrettanto importante di aumentare il divertimento, il piacere di fare sport e di raggiungere una crescente soddisfazione per le proprie attività sportive in modo indipendente dal proprio talento. La finalità dello psicologo dello sport che opera nel mondo del rugby italiano, dunque, non dovrebbe essere soltanto quella di sostenere l'atleta a migliorare la propria prestazione, ma anche quella di facilitare il percorso di crescita personale nello sport aiutando ciascuno a sviluppare le proprie potenzialità. Questo significa, come afferma Cox (2012), che la psicologia dello sport non dovrebbe essere al servizio della mera ricerca della prestazione sportiva né tantomeno incoraggiare un atteggiamento finalizzato esclusivamente alla ricerca del risultato e del successo agonistico a tutti i costi. Migliorare la prestazione sportiva degli atleti che praticano rugby rappresenta certamente un obiettivo centrale per lo psicologo dello sport, ma dovrebbe essere bilanciato anche dal miglioramento delle potenzialità umane e degli aspetti personali e sociali degli atleti con cui lavora.

Nell'ambito della psicologia dello sport, inoltre, si sta dando attualmente molta importanza all'opportunità di insegnare ai più giovani, attraverso lo sport, diverse abilità e competenze efficaci non solo nel contesto sportivo specifico, ma trasferibili in modo

ampio anche ad altri ambiti di vita (si veda: Gould e Carson, 2008; Gould, Collins, Lauer e Chung, 2006). Del resto, il valore educativo dell'attività sportiva acquista pienamente rilevanza sociale se non resta autoreferenziale, ma se i suoi effetti possono invece essere generalizzati anche ad altri contesti di vita. Lo sport, dunque, può insegnare abilità per la vita (*life skills*): da notare che si utilizza lo stesso termine (*skill*: abilità) usato per le abilità motorie in generale e per le tecniche sportive specifiche; si evidenzia in questo modo la necessità che le abilità per la vita debbano essere apprese dai giovani che praticano sport e pertanto che debbano essere insegnate dagli adulti, siano essi allenatori, dirigenti, insegnanti e genitori (Bortoli, Vitali, Tommasini e Robazza, 2015).

Proprio al potenziale educativo dello sport in genere e del rugby, in particolare, è dedicato il *primo capitolo* di questo volume. La lettura prosegue con il *secondo capitolo* che presenta lo psicologo dello sport come risorsa per gli atleti che praticano rugby ad alto livello, l'illustrazione di una serie di tecniche utilizzabili nella consulenza sul campo fino al contributo della psicologia dello sport per la prevenzione e la gestione degli infortuni sportivi. Al tema della gestione del gruppo e della squadra di rugby è dedicato un approfondimento nel *terzo capitolo*. Il volume si chiude con il *quarto capitolo* e una riflessione sul rapporto fra psicologia dello sport e ricerca e, in particolare, sulla buona pratica della ricerca come modello di riferimento degli interventi nel mondo sportivo.

Oggi la psicologia dello sport e dell'esercizio è una disciplina scientifica basata sull'approccio rigoroso e sistematico della ricerca che sottrae le conoscenze al buon senso per basarle, invece, sulla raccolta di evidenze, passando dalla descrizione alla spiegazione dei comportamenti sportivi e motori, avvalendosi di metodi di ricerca e di approcci applicativi validi e affidabili, che rispondono a criteri di costanza, invariabilità, indipendenza dalle caratteristiche del ricercatore e del professionista.

Come ambito scientifico specifico, la psicologia dello sport e dell'esercizio è studiata in modo sistematico in molte università, in-

ternazionali e nazionali, e in alcuni Paesi esistono percorsi di studio ben definiti e strutturati per sostenere gli studenti a formarsi come psicologi dello sport, seguendo programmi di studio e di ricerca che fanno acquisire adeguate conoscenze teoriche ed affrontando esperienze pratiche e tirocini supervisionati per sviluppare competenze e capacità pratiche. La formazione è ciò che consente agli psicologi dello sport di poter operare sia nell'ambito della ricerca scientifica sia in quello della consulenza. Sono molti gli autori che considerano la psicologia dello sport e dell'esercizio un campo interdisciplinare, ovvero un settore afferente allo stesso tempo sia alla psicologia che alle scienze motorie e sportive, riconoscendo anche che questa sovrapposizione ha generato a volte difficoltà proprio nel campo della formazione (per approfondire: Brewer, 2009).

Questo volume può dare un contributo al processo di continua crescita culturale e professionale degli psicologi dello sport italiani che vorranno dare risposte sempre più adeguate alle richieste di atleti, allenatori, preparatori fisici, dirigenti ma anche genitori e insegnanti che si occupano di rugby e, più in generale, che operano nel sistema sportivo italiano.

Francesca Vitali
*Presidentessa dell'AIPS Associazione
Italiana Psicologia dello Sport*