

## 5. Conclusioni

*Per concludere, uno psicologo, quando inizia la consulenza a una squadra, deve avere chiari gli obiettivi da perseguire. Per prima cosa è bene che focalizzi i valori che l'allenatore pone alla base del suo insegnamento.*

Lo psicologo, nel costruire un progetto d'intervento, non può fare a meno delle diagnosi individuali (identità) e di coppie (relazione). Ciascuno di noi, infatti, ha un particolare tipo di intelligenza e di personalità. Solo mettendo a fuoco come queste si caratterizzano nei giocatori e negli allenatori l'intervento può essere efficace.

La diagnosi di coppie e triadi (relazione) è indispensabile, perché non è possibile isolare una persona dal suo contesto se vogliamo comprenderne le reazioni e stabilire qual è il giusto intervento per aiutarla. Qualche nota a parte merita l'intervento con gli adolescenti.

Si può intervenire solo con ,o staff, o puntare ad un programma che coinvolga anche la squadra.; intervenire su entrambi rende il lavoro più completo, ma questo non sempre è possibile. La psicologia applicata allo sport è ancora poco diffusa, perciò può accadere che i giocatori inizialmente si rifiutino di collaborare, vivendo lo psicologo come una figura invasiva ed inutile. In tal caso è bene cominciare dall'allenatore, visto che è lui, generalmente, a richiedere l'intervento dello psicologo.

A volte è sufficiente focalizzare il problema, altre volte sono richiesti interventi più complessi si siatemi più vasti.

Bisogna stare attenti alle famose tecniche di rilassamento: non sempre, infatti, sono utili, qualche volta sono addirittura dannose.

Allo stesso tempo una maggiore consapevolezza non sempre risolve i problemi, anzi a volte peggiora.

Spero di essermi riuscita a spiegarmi circa l'utilità e l'importanza dell'«approccio psicologico» e, inoltre di avere chiarito a sufficienza quanto sia complesso e di non facile progettazione. Ciò mal si sposa con le aspettative miracolistiche tanto in voga nella nostra cultura. Non fatevi illudere troppo facilmente da chi vi promette interventi facili ed indolori. Per costruire una casa c'è bisogno

di un buon progetto e di una buona messa in opera, e questo richiede tempo. Lo stesso dicasi per un intervento psicologico che avanzi pretese scientificità.

## Bibliografia

### **Ariano G.**

- Il disegno della persona umana, Borla, Roma, 1986.
- La teoria centrata sulla persona, Giuffrè, Milano, 1990.
- La terapia della Gestalt, Giuffrè, Milano, 1994.
- La psicoterapia d'integrazione strutturale, 1. Epistemologia, Armando, Roma, 1997.

### **Biccardi T.**

- Teoria e pratica della psicologia del basket, Società Stampa Sportiva, Roma, 1989.
- Verso un modello di psicologia del basket, Clinic, 1991, 61, pp. 18-20.
- La scelta di giocatori evoluti, Clinic, 1992, 63, pp. 20-24.

### **Biccardi T. – De Simone M.** (a cura di)

- Relazione e comunicazione nello sport, Centro Studi Sangemini, Roma, 1984.

### **Butler R.J., Hardy L.**

- Il profilo della prestazione: teoria e applicazioni, Scuola informa SdS, 1993, n. 28-29, pp. 13-19.

### **Cei A.**

- Mental training, Pozzi, Roma, 1987.

### **Ciampi L.**

- Logica affettiva, Feltrinelli, Milano, 1994.

### **Doerner D.**

- La soluzione dei problemi come elaborazione dell'informazione, Città Nuova, Roma, 1988.

### **Ellis A.**

- Ragione ed emozione in psicoterapia, Astrolabio, Roma, 1989.

**Haase H. Hansel**

- Metodi psicologici ed incremento della prestazione sportiva, SdS, 1995, 33, pp. 58-67.

**Langer J.**

- Teorie dello sviluppo mentale, Giunti, Firenze, 1973.

**Messina E., Bodega D.**

- Gestire un team. Seminario della S.d.A. dell'Università Bocconi, Milano, settembre 1997.

**Minuchin S.**

Famiglie e terapie della famiglia, Astrolabio, Roma, 1976.

**Neisser U.**

Psicologia cognitivista, Giunti Martello, Forense, 1976.

**Popper K. R.**

- Conoscenza oggettiva, Armando, Roma, 1975.

**Eccles J. C.**

- L'io e il suo cervello, Armando, Roma, 1981.

**Reale G., Antisieri D.**

- Il pensiero occidentale dalle origini a oggi, La scuola, Brescia, 1983.

**Rossi B.**

- La preparazione psicologica dell'atleta di alto livello, SdS, 1991, 22, pp. 2-5.

**Salvini A.**

- L'apprendimento motorio nello sviluppo cognitivo, SdS, Roma, 1982.

**Satir V.**

- Psicodinamica e Psicoterapia del nucleo familiare, Armando, Roma, 1973.

**Sterneberg R. J., Smith E. E.**

- La psicologia del pensiero umano, Armando, Roma 1975.

**Tiburzio M.**

- Viaggio nel mondo dell'allenatore, EDS, Milano, 1987.

**Todisco O.**

- La crisi dei fondamentali, Borla, Roma, 1984.

*Anna Falco*, psicologa e psicoterapista, lavora a Caserta e Caloria (Napoli). Vicedirettrice e didatta della Società Italiana di Psicoterapia Integrata (S.I.P.I.), dirige corsi di specializzazione e psicoterapia per medici e psicologi. Si interessa anche di formazione nel settore dell'insegnamento e di psicologia sportiva. Ha collaborato con la Nazionale maschile di pallacanestro tra il 1994 ed il 1997.