



PSICOLOGI DELLO SPORT

Psicologia dello Sport, Mental Training, Psicologia clinica e Coach: ambiti comuni ed elementi distintivi tra lo Psicologo e il Coach

A cura di
Dott.ssa Miriam Jahier
Vice Presidente Associazione Pds Psicologi dello Sport

Psicologia dello Sport: profilo della disciplina e ambiti operativi

La Psicologia dello Sport nasce dall'unione di due discipline: Psicologia e Scienze dello Sport. Se ci si riferisce al contesto italiano, la Psicologia dello Sport ha origine negli anni '60 quale settore specifico e autonomo all'interno delle scienze delle attività motorie e sportive, e si segnala da subito per un tratto sostanziale: ricalca infatti i metodi della Psicologia generale con cui mantiene saldi collegamenti. In Italia la sua diffusione si è avuta grazie all'operato di Ferruccio Antonelli e Alessandro Salvini nel 1965, anno del 1° Congresso Internazionale di Psicologia dello Sport.

Pur essendo una disciplina di recente acquisizione, la Psicologia dello Sport, tramite ricerche e sperimentazioni a cura di diversi studiosi, ha assunto una propria identità e ora fornisce validi contributi nello svolgimento di un'attività sportiva sia nelle fasi di apprendimento sia a livello agonistico e di specializzazione: focalizzandosi in un primo momento su una serie di modalità operative e comportamenti che sono propri del mondo sportivo e attraverso il loro conseguente impatto sulla qualità della prestazione, essa mette in atto strategie d'intervento che mirano in primo luogo al miglioramento del gesto atletico e all'acquisizione di competenze trasversali inerenti allo sviluppo di abilità psicologiche di base. La Psicologia dello Sport è dunque il naturale punto d'incontro tra ricerca scientifica e applicazione pratica. Il suo target è costituito da allenatori, dirigenti sportivi, atleti, arbitri, medici dello sport, psicologi, genitori e da tutti coloro che agiscono a ogni livello in un contesto di attività fisica.

In sintesi (fig. 1), la Psicologia dello Sport, nell'orientare l'individuo a una crescita sana, mira a espanderne i limiti personali per far sì che ogni difficoltà venga superata nella prospettiva di un miglioramento della comunicazione con gli altri e con il proprio corpo in vista del conseguimento di esperienze soddisfacenti (Orlick 1989). La metodologia per ambire a questi risultati consta di interventi individuali e di gruppo che possono consistere nella somministrazione di questionari, attività di biofeedback (metodo d'intervento psicofisiologico inquadrabile nell'ambito della psicofisiologia applicata), Mental Training (programma articolato di allenamento psicologico), lavoro sul campo, cooperazione e ascolto, strategie sportive specifiche.

La **Psicologia dello Sport** è orientata alla crescita sana dell'individuo, all'espansione dei limiti personali, al superamento delle difficoltà, al miglioramento della comunicazione con gli altri e con il proprio corpo, al conseguimento di esperienze soddisfacenti (Orlick 1989)



Fig. 1

In dettaglio, gli ambiti di ricerca e di operatività della Psicologia dello Sport riguardano:

- la **crescita** e la **formazione dei giovani attraverso lo sport**, finalità cui si giunge mediante la prevenzione del disagio e la cura di quell'insieme di fattori che influiscono sulla prestazione e sulla motivazione come le modalità di apprendimento in rapporto allo sviluppo, la gestione dei rapporti familiari e la formazione dei tecnici in riferimento ai carichi di lavoro; altri aspetti condizionanti sono poi la relazione che si dispiega sull'asse giovani-genitori-tecnici-dirigenza, così come la comunicazione, i casi di abbandono (drop-out), le differenze di sesso, i tipi di carico, i tempi e i ritmi di allenamento in funzione della crescita, le infiammazioni per sovrallenamento e il disagio psico-fisico con il conseguente ritiro dall'ambito sportivo per esaurimento, chiamato burn-out;
- le **abilità psichiche rilevanti per la prestazione sportiva**: la cura di questo aspetto implica una adeguata determinazione degli obiettivi (goal-setting), la regolazione dell'Arousal, intendendosi con questo termine lo stato generale di attivazione e reattività del sistema nervoso in risposta a stimoli interni/soggettivi o esterni/ambientali-sociali, la gestione dello stress, lo sviluppo dell'autoefficacia, l'acquisizione di una routine per la preparazione alla gara, l'autoregolazione e il linguaggio interno, silenzioso e verbale che il soggetto utilizza per comunicare con se stesso, chiamato self-talk;
- l'**acquisizione di abilità (skills) specifiche** quali le modalità di feedback, la gestione degli eventi, l'apprendimento tecnico, la messa a punto di tecniche pratiche, la scelta dei rinforzi più idonei, la processazione delle informazioni, la capacità di osservazione e di motivazione;
- la **formazione** necessaria per la motivazione, l'apprendimento motorio e le strategie d'insegnamento, la valutazione, la comunicazione interpersonale, le relazioni, la filosofia di allenamento e le dinamiche di gruppo;
- l'**elaborazione delle informazioni** attraverso i processi psichici implicati nelle attività quali attenzione, memoria, presa delle decisioni, programmazione del movimento, feedback ecc.;
- le **valutazioni psicometriche** e i **test per la definizione degli stili cognitivi**, differenti per l'analisi dei fattori che predispongono e portano al successo, appositamente studiati per i tipi di personalità, la diagnostica, le schede di osservazione e di lavoro per le autovalutazioni;
- il **counseling** e la **clinica**, ambiti nei quali rivestono una posizione di rilievo le strategie di adattamento (coping) per far fronte a situazioni di crisi o per reagire a eventuali forme di depressione o attacchi di panico, a momenti traumatici come il fine carriera, infortuni, disabilità, o ancora ansia da prestazione, aggressività, paura del successo (nikefobia), consumo di stupefacenti, doping ecc.;
- il **benessere** e la **salute**, stati a cui si perviene mediante programmi ad hoc che fanno leva sullo sport inteso nella sua natura primaria di disciplina aperta a tutti, in particolar modo agli anziani, e tramite progetti per il recupero da patologie invalidanti o per la prevenzione del disagio giovanile e

dei disturbi alimentari, da attuare per mezzo dell'insegnamento di esercizi e di attività che migliorino la qualità della vita puntando sulla socializzazione, potente arma per contrastare la solitudine e l'invecchiamento.

I professionisti della Psicologia dello Sport

Chi è abilitato a operare nella Psicologia dello Sport? È lo Psicologo dello Sport, con una formazione nel campo della Psicologia attestata da un percorso universitario di 5 anni cui seguono un anno di tirocinio e il superamento dell'esame di Stato. Questo è il primo step che abilita alla professione di psicologo. In più, per la qualifica di Psicologo dello Sport occorrono una formazione sportiva e una specializzazione (Master) biennale in "Scienze dello sport, comunicazione e psicologia".

In virtù di questo background gli Psicologi dello Sport sono Mental Trainer e quindi anche Coach, dal momento che insegnano ad atleti e squadre le strategie più efficaci per gestire nel modo più performante le emozioni e la mente, approfondendo in primo luogo come sia possibile fronteggiare il carico di tensione dovuto a interferenze da parte del pubblico e dei mass media. A tal fine gli Psicologi dello Sport predispongono specifiche routine di gara del tutto assimilabili a un allenamento tecnico e tattico: i protocolli, individualizzati e flessibili, prevedono tecniche e metodologie diversificate a seconda delle discipline e dell'ambito d'intervento. Nel suo complesso questo lavoro viene svolto insieme allo staff tecnico. Inoltre, gli Psicologi dello Sport prendono parte ai programmi sportivi che richiedono lo sviluppo di competenze specifiche per il miglioramento continuo delle abilità tecniche, tattiche e sportive della disciplina praticata.

Differente, invece, la sfera d'azione dello Psicologo clinico e dello specialista definito Psicoterapeuta, figure professionali che operano nel campo della riabilitazione e del recupero della salute. Devono svolgere un altro percorso formativo e conseguire una diversa specializzazione al termine della quale saranno abilitati a intervenire in situazioni di crollo psicologico o per rilevare patologie dovute a eventi particolari, come il fine carriera sportiva oppure conseguenti a casi di doping. In questa circostanza si tratta di patologie segnalate dal personale tecnico e medico e, pur essendo ancora latenti, sono già in grado di ostacolare il conseguimento degli obiettivi di una prestazione e dunque pregiudicare un'intera carriera agonistica. Le manifestazioni comportamentali sono infatti la spia di un disagio sul piano psichico.

Per essere Psicologi dello Sport non occorre essere Psicologi clinici, tuttavia una simile formazione arricchisce la competenza del professionista e semplifica la gestione di eventuali mandati di "cura".

Per questo motivo è bene rapportarsi sempre con la dovuta attenzione alle figure professionali dello Psicologo clinico e dello Psicologo dello Sport per individuare con chiarezza i loro ambiti di intervento e comprenderne le rispettive funzioni, il tutto per evitare di cadere in equivoci.

È infatti metodologicamente errato, oltre che fuorviante, attribuire allo Psicologo dello Sport il ruolo clinico di chi è preposto alla cura di patologie, riservato invece allo Psicoterapeuta. Difatti lo Psicologo dello Sport non "cura", essendo questa una pertinenza esclusiva dello Psicoterapeuta che, come si è visto, ha una formazione specifica e ha conseguito tutte le abilitazioni necessarie, peraltro certificate dall'iscrizione all'Albo degli Psicologi e degli Psicoterapeuti. Questa certificazione viene data anche ai medici, dopo opportuna specializzazione.

Per entrambi l'iter formativo ha una durata quinquennale e prevede scuola di specializzazione, didattica e analisi personale. In assenza di un percorso così strutturato – sia ben chiaro – non è consentito "curare".

Riassumendo, neppure lo Psicologo che ha conseguito una laurea, un'abilitazione ed è iscritto all'Ordine degli Psicologi può curare senza opportuna specializzazione: piuttosto, i suoi compiti sono inerenti alla formazione, alla diagnosi e all'insegnamento, ma anche alla sensibilizzazione, al counseling e all'orientamento. Va sottolineato che nei diversi campi di

applicazione della Psicologia (e sono tanti!) sono richieste opportune specializzazioni e orientamenti ad hoc.

Coach Mentale e Psicologo dello Sport

Lo Psicologo dello Sport è Coach quando insegna dinamiche relazionali e comportamentali strettamente inerenti alla Psicologia e quando allena le abilità mentali, **mentre il Coach è soltanto allenatore di comportamenti** orientati al raggiungimento di obiettivi e risultati.

I due ruoli non sono distinti per lo Psicologo dello Sport, ma per il Coach – è qui la differenza – lo sono.

In questo quadro di portata così ampia della Psicologia nasce in America e si diffonde in Europa una nuova figura presa a prestito dal mondo sportivo e riconosciuta da qualche anno a livello europeo: si tratta del Coach Mentale (o Allenatore Mentale), che dovrebbe allenare soltanto gli aspetti comportamentali, facendo riferimento a quelli motivazionali, emotivi e comunicativi che contraddistinguono le persone, sensibilizzando l'individuo a una maggiore consapevolezza e innescando in lui cambiamenti nei processi mentali dell'attenzione e della focalizzazione.

In questo ambito operativo il Coach Mentale ricorre a quell'insieme di competenze che permettono di definire al meglio ogni obiettivo e le soluzioni ottimali per raggiungerlo. Termini ricorrenti quali *visione, missione, valori* sono perlopiù estrapolati dal mondo dell'economia e del business e sono reimpiegati in diversi settori della vita non solo professionale ma anche personale.

Tuttavia i Coach si attribuiscono talvolta competenze psicologiche che non hanno. Avere una formazione che sensibilizza ed educa a lavorare sul funzionamento della mente umana dovrebbe consentire di assistere nel modo più corretto le persone nella prospettiva degli obiettivi che queste si propongono. Ma un conto è disporre di leve motivazionali e di protocolli (i cosiddetti strumenti del Coach) finalizzati a orientare i comportamenti verso il raggiungimento di obiettivi, un altro è sapere come funziona realmente la mente umana nella complessità dei suoi processi.

All'inizio la formazione psicologica era stata estesa a quanti lavorano nel settore del business, della finanza, del diritto, delle tecnologie avanzate e dell'educazione, per consentire, mediante opportune attività di insegnamento e tutoraggio, di trasmettere un bagaglio di competenze non soltanto tecniche: l'idea di base era motivare e supportare in forma più empatica chi si affidava ai Coach per valorizzare risorse e potenzialità. Ma l'assenza di un'adeguata cultura psico-sportiva unita al fatto che a tutt'oggi non esiste una formula univoca che determini con sufficiente precisione i contorni di questa funzione è all'origine di una ambiguità da cui a volte scaturiscono spiacevoli fraintendimenti circa il vero ruolo dello Psicologo e quello del Coach, soprattutto quando al primo viene attribuito un campo di esclusiva pertinenza clinica e solo al secondo è riservato l'intervento sul potenziamento e l'allenamento delle capacità mentali in ambito sportivo e non.

Questa presunta ma del tutto errata ripartizione delle competenze è frutto di una chiave di lettura distorta, per cui è giunto il momento di fare chiarezza. Si approfitta allora di questa sede per ricordare che l'attività di Coach può essere svolta da chiunque decida di intraprendere un percorso alternativo al proprio lavoro. Operai, architetti, ingegneri, assistenti sociali, economisti, avvocati, educatori ecc. possono acquisire attraverso corsi, purtroppo anche solo di uno o due weekend, una specifica metodologia comportamentale integrata da protocolli di intervento. Protocolli da utilizzare insieme alle metodologie apprese, ma con l'accortezza, che dovrebbe essere sempre raccomandata, di non attribuirsi competenze in campo psicologico. Conoscenze superficiali e competenze che in questo caso non sono comprovate da alcuna certificazione. Va però detto che oggi i corsi per la certificazione di Coach a livello europeo sono più specializzanti, più formativi e di durata almeno biennale: danno maggiori competenze sui processi psichici e sugli strumenti di lavoro da utilizzare. Come tutti sanno, il funzionamento della mente umana è un universo di per sé molto complesso e richiede anni di studio (quanto occorre per una laurea scientifica e un'abilitazione) e di esperienza attiva, e a nulla valgono brevi corsi estemporanei. Smuovere emozioni può avere un effetto

dirompente su persone fragili, con il risultato di scatenare situazioni latenti che non si sa poi come gestire.

Per prevenire ogni risultato non preventivato oggi si sta correndo ai ripari attraverso una migliore regolamentazione della formazione del Coach, proprio perché si è constatato che alcuni di questi operatori hanno improvvisato, e in casi estremi anche millantato, percorsi formativi del tutto inesistenti. Per contro, il Coach è abilitato all'utilizzo di metodologie specifiche che vanno a integrarsi a competenze nella sfera della comunicazione: ve ne sono alcuni che allenano e formano rifacendosi alla metodologia SFERA (Sincronia-Forza-Energia-Ritmo-Attivazione), altri che si affidano alla PNL, vale a dire il metodo di Programmazione Neuro-Linguistica di Bandler, frutto dello studio dei risultati ottenuti nel settore della psicanalisi e connessi a tecniche di comunicazione e di condizionamento neuro-linguistiche. Ci sono poi Coach che abbinano la PNL alle Costellazioni Familiari, ossia la tecnica di analisi sulla personalità sviluppatasi nella Psicologia sistemica.

Nella teoria, tutte queste tecniche consentono ai professionisti che operano nel campo del business, in quello giuridico, a livello manageriale e in ogni attività basata sulla mediazione di migliorare la formazione delle risorse umane che si affidano a loro, cosicché queste possano apprendere le formule necessarie per svolgere al meglio il proprio lavoro in funzione di obiettivi professionali e anche esistenziali.

Nella pratica, in questo quadro così delineato sono più che mai evidenti schemi e metodologie mutuati dalla Psicologia, messi in atto dalla figura a sé stante del Coach Mentale, che così facendo si basa su un approccio pragmatico, concreto, ma essenzialmente di superficie e di ricalco dei modelli appresi.

Il suo traguardo consiste infatti nella stimolazione continua degli atleti e di chiunque altro si rivolga a lui per il conseguimento di determinati obiettivi. Per tale ragione il Coach è fortemente orientato al risultato, al punto di condizionare i comportamenti di coloro che segue affinché questi si attengano con scrupolo al protocollo individuato.

Ma occorre tenere presente che simili protocolli si avvalgono pur sempre di tecniche psicologiche, cognitive e comportamentali che rientrano per intero nella sfera della Psicologia: parlare di attenzione, concentrazione, motivazione, comunicazione ed emozioni significa infatti parlare di aspetti della Psicologia!

I protocolli trasmessi durante la formazione consistono in tecniche utili non solo per allenare l'attenzione, la concentrazione e accrescere la motivazione, ma anche per esercitare la visione e potenziare l'apprendimento, al fine di stimolare comportamenti, riflessioni e gestire in maniera consapevole le emozioni. In questi protocolli, che si rifanno a strategie comunicative di forte suggestione e di sicuro impatto emotivo, proprio perché devono indurre la persona a un cambiamento di stato, si inseriscono metodologie psicologiche di modellamento del comportamento.

Ma di fatto i Coach Mentali non conoscono, se non a livello di superficie, il portato teorico alla base di questi protocolli, perciò non sono in grado né di sondare la persona nelle sue potenzialità e nei suoi limiti, né di riconoscere, e tantomeno di supportare, quando essa vive possibili casi di crollo, burn-out, sovraccarico mentale, infortunio fisico o forte stress emotivo.

Ma non solo: i Coach Mentali non hanno una conoscenza teorica e approfondita delle caratteristiche e delle difficoltà specifiche dello sport di riferimento.

La Psicologia dello Sport: una disciplina specifica per ogni tipo di sport. Campi di intervento

Come già delineato, la Psicologia dello Sport interviene in via precipua in ambito sportivo nella **formazione** di tecnici, dirigenti, genitori, per migliorare le capacità didattiche, le interazioni sociali e la gestione di quelle situazioni di criticità che di norma si verificano durante l'adolescenza, nelle fasi di passaggio da una squadra a un'altra o anche per effetto della pressione dei mass media e della tifoseria. Per quanto riguarda i **dirigenti**, questa disciplina consente di valutare le esigenze,

le aspettative e gli interessi che essi hanno maturato nei confronti della società e dei singoli membri, prendendo in esame anche il fattore immagine. In proposito viene valutato il tipo di comunicazione più idoneo per perseguire gli obiettivi selezionati.

Per gli **allenatori** e i **tecnici** si dovrà individuare il settore d'intervento evolutivo, che può consistere nello sviluppo di abilità psicologiche di base e nell'acquisizione di competenze trasversali, oppure nel conseguimento di prestazioni di eccellenza. È in questa fase che di solito emergono problematiche come la pressione da allenamento, la gestione delle gare, il rapporto tra allenatore e atleta, o altre ancora riconducibili alla metodologia, alla comunicazione o ai rapporti interpersonali. Altri aspetti rientranti in questo ambito sono il carico di sollecitazioni dovuto alle competizioni sportive e in vista dei risultati con conseguente ansia da prestazione, e inoltre la gestione del team e la tecnica comunicativa e motivazionale degli atleti. Infine, la gestione dei rapporti con la società e la formazione specifica circa le caratteristiche di leadership del tecnico e/o allenatore.

Strategie d'intervento sono previste anche per il **genitore**, dal momento che questa figura, sempre presente e insostituibile nella vita dell'atleta, da fonte di stimolo viene in seguito percepita come limite. Per tale ragione sono oggetto di valutazione anche i bisogni dei genitori e soprattutto le loro aspettative in rapporto allo sport praticato dai figli, a partire dalle motivazioni e dal perché è stata scelta quella disciplina e non un'altra. Tra Psicologi dello Sport e genitori si instaura così un rapporto simile a quello con il giovane atleta e i tecnici. In questa fase è di assoluta importanza capire il loro atteggiamento verso il mondo sportivo in generale e verso l'attività svolta dai figli, limitando o sollecitando ogni possibile osservazione a seconda di quanto rilevato.

A livello di **prestazione**, lo Psicologo dello Sport deve privilegiare l'operatività sul campo e ottimizzare la performance con frequenti attività di analisi, score e coaching, prevedendo una fattiva cooperazione con tecnici preparatori e allenatori. L'operatività risulterà necessariamente diversa a seconda che si lavori in sport individuali o di squadra o che si collabori a progetti per la salute dell'individuo, per il welfare aziendale, per il recupero di situazioni problematiche o per la gestione di disabilità. Inoltre lo Psicologo dello Sport approfondirà le determinanti psicologiche della disciplina specifica su cui andrà a lavorare, inerenti a difficoltà, carichi di lavoro, stile di vita, rapporti con l'allenatore, tipo di allenamento necessario per far fronte alla gestione dello stress da gara, livello di attivazione necessaria a seconda che si tratti di sport tecnico/tattici o di potenza e velocità, modulazione dell'Arousal durante tutta la prestazione, capacità di recupero e uso di strategie cognitive adeguate. I programmi attuati richiedono, come si vede, un miglioramento continuo di abilità tecnico-tattiche, sportive e cognitive riferite allo specifico dell'attività svolta con un costante apprendimento.

La fase della **prevenzione** si articola invece in una serie di tappe educative e formative come conferenze, convegni, appuntamenti sportivi di sensibilizzazione ed eventi dedicati alla cultura sportiva, alternati a momenti di informazione sui rischi per la salute e su aspetti come drop-out, infortuni, educazione allo sport, disabilità.

Per quanto concerne la **riabilitazione**, l'intervento dello Psicologo dello Sport verterà sulla gestione degli infortuni, sulla Psicologia clinica e sul delicato momento del fine carriera.

Discorso a sé richiede la **prestazione** dell'**atleta** e della **squadra**, considerate le peculiari esigenze di ogni persona in rapporto alle fasi di maturazione psico-sportiva, al livello raggiunto, al tipo di sport scelto, che può essere appunto individuale o collettivo. Nei casi fin qui contemplati le tipologie di intervento saranno diversificate a seconda dell'età di sviluppo: bambino, giovane preadolescente/adolescente, adulto. Come facilmente intuibile, al settore giovanile fanno capo problematiche di diverso ordine e grado rispetto agli adulti, con esigenze relative al tipo di addestramento e quindi alla metodologia e alla gradualità dell'apprendimento in funzione dell'età. Al contempo l'operatività presuppone modalità differenziate a seconda che l'azione sia diretta al **singolo** o alla **squadra**. Nel primo caso l'ambito d'intervento dello Psicologo dello Sport deve focalizzarsi su aspetti come l'educazione, lo sviluppo, l'attenzione, la concentrazione, la visualizzazione, il recupero e infine l'ottimizzazione delle risorse individuali; nel secondo caso si

hanno interventi diretti alla comunicazione, alla formazione del team, alla coesione del gruppo, alla gestione dei conflitti.

Come noto, ogni attività sportiva si differenzia da un'altra per una serie di caratteristiche intrinseche che possono essere:

- **fisiologiche**, a loro volta suddivise in genetiche (inerenti all'attitudine) e morfologico-funzionali;
- **tecniche**, ossia i requisiti tecnico-tattici, coordinativi, condizionali;
- **sportive** in senso stretto, che sono le caratteristiche di definizione;
- **psicologiche**, vale a dire l'insieme delle implicazioni motivazionali, psicomotorie o cognitive ma anche emozionali/affettive e sociali.

Riassumendo

Lo Psicologo è anche Coach quando allena e insegna. Dal canto suo invece il Coach non è uno scienziato, quindi non è Psicologo dello Sport. Conosce solo i comportamenti e li allena modellandoli su protocolli d'intervento ricavati dal campo della Psicologia, che usa per raggiungere obiettivi e risultati.

Per concludere

Come si è potuto osservare in questa sede, il campo della Psicologia dello Sport si presenta molto ampio, articolato e non immune da punte di complessità. Prima di iniziare un allenamento è fondamentale conoscere le caratteristiche di ogni persona, a partire dai suoi punti di forza e di debolezza, valutandone fattori di stimolo, storia individuale, professionale e sportiva, nell'unico intento di determinare nella misura e nella forma più adeguate i tipi di rinforzi necessari e le leve motivazionali che spingono in una direzione o nell'altra. È opportuno ricordare che gli individui non sono tutti uguali e che alcuni interventi fisici e tecnici, come l'affidamento di carichi di lavoro, devono sempre essere specifici e studiati per il singolo perché ciascuno ha una capacità di resistenza e di sforzo proporzionale ai propri parametri. Ogni carico eccessivo può infatti tradursi in uno stress che implica inevitabilmente situazioni di conflitto e di esplosione con ricadute sul fisico (infortuni) e sulla mente (situazioni di disagio come burn-out o drop-out).

La gravità di questi rischi chiama allora prepotentemente in causa le competenze e le funzioni dello Psicologo dello Sport, unico professionista qualificato che grazie al suo intervento può prevenire o porre rimedio a ogni possibile esito in tal senso.

Bibliografia

- | | |
|--------------------|--|
| Buonanno 1992 | P. Buonamano, <i>Sistemi di Valutazione dell'Ansia Pre-Agonistica</i> , in <i>Atti del XII Congresso di Psicologia dello Sport</i> , 1992. |
| Martens, Bump 1991 | R. Martens, L.A. Bump, <i>Psicologia dello Sport. Manuale per gli allenatori</i> , Roma, Borla, 1991 (1 ^a ed. 1988). |
| Orlick 1989 | T. Orlick, <i>Psychology Throughout the athletic career</i> , in C.K. Giam, K.K. Chook, K.C. Teh (Eds), <i>Proceedings of the 7th World Congress in Sport Psychology</i> , Singapore, Singapore Sports Council, 1989, pp. 24-27. |
| Orlick 2012 | T. Orlick, <i>Alla ricerca dell'eccellenza</i> , Ferriera di Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2012. |

Salvini, Tarantini 1989

A. Salvini, F. Tarantini, *Mente e azione motoria. Fisiologia, medicina, psicologia, sociologia e metodologia applicata allo Sport e all'educazione fisica*, Roma, Borla, 1989.

Tamorri 1999

S. Tamorri, *Neuroscienze e Sport. Psicologia dello sport, processi mentali dell'atleta*, Torino, Utet, 1999.