**La psicologia dello Sport: disciplina relativamente nuova**

La Psicologia dello Sport nasce come disciplina nel 1965, anno in cui si tenne il primo Congresso internazionale e venne costituita l’International Society of Sport Psychology, che generò un primo sviluppo di questa disciplina tramite la costituzione di numerose società nazionali. In questi primi anni gli studi e le ricerche furono numerose e l’attenzione dei professionisti si concentrò sullo studio della personalità dell’atleta, sui meccanismi di percezione, sull’influenza del movimento nello sviluppo dell’intelligenza, sulle motivazioni e sulle emozioni.

|  |
| --- |
| *di* **Alessandro Savy** |

La Psicologia dello Sport, nella sua definizione classica, può essere definita come un ampio ramo della psicologia dove confluiscono diverse dottrine quali, psicologia, medicina, psichiatria, sociologia, pedagogia, filosofia, igiene, educazione fisica, scienze motorie, riabilitazione, ecc.) ed è pertanto un argomento di competenza multi – disciplinare, aperto al contributo che ciascuno può portare sulla base della propria preparazione specifica.

La psicologia dello sport presenta in sé quindi tutte le caratteristiche e le aperture della psicologia stessa, ed il professionista che opera in questo campo deve favorire un ambiente simile alla *“Learning organization”*, in cui tutti gli attori diffondono le loro competenze in modo trasversale.

In Italia, la Psicologia dello Sport inizia a divulgarsi già dopo le Olimpiadi di Roma del 1960, quando gli Psicologi cominciano ad interessarsi al mondo dello sport nel tentativo di salvaguardare il benessere psicofisico dell’atleta, contribuendo così ad introdurre miglioramenti nella preparazione e nella prestazione sportiva.

 Nel nostro paese, i pionieri di questa disciplina furono Ferruccio Antonelli e Alessandro Salvini, autori di pubblicazioni ancora oggi importanti e fondamentali.

Attualmente un contributo importantissimo all’attuale sviluppo della Psicologia dello Sport è dato dalle neuroscienze, branca della scienza estremamente giovane, in quanto nata ufficialmente nel 1962. Oggi ciò che a noi interessa, in particolar modo, è svelare i principi neuroscientifici che permettono di confermare come la realtà dell’individuo venga costruita all’interno della mente stessa.

La Psicologia dello Sport consiste, nell’applicazione di tecniche volte all’*espressione della genialità* dell’individuo, riconoscendo e portando in evidenza le risorse del soggetto tramite un adeguato metodo di intervento. Essa analizza i processi mentali e gli effetti della pratica sportiva direttamente sulla persona; il suo fine è il conseguimento del benessere e della salute per favorire l'incremento della prestazione sportiva, partendo ovviamente dalla psiche.