

**FRANCESCA LECCE**  
in collaborazione con Cosimo Tanini

# GUIDA ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

*Strategie e processi mentali applicati alla performance sportiva*

Collana **Psiche e dintorni**  
diretta da *Francesca Andronico e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi 3 – 00196 Roma  
tel. 06-39738315 – e-mail: [info@alpesitalia.it](mailto:info@alpesitalia.it) – [www.alpesitalia.it](http://www.alpesitalia.it)

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2023

**Francesca Lecce** lavora a Firenze, Milano, Bergamo, S.Giovanni Valdarno (Ar). Psicologa e Psicoterapeuta specializzata in Terapia Breve Strategica, una terapia finalizzata alla risoluzione del problema portato in tempi brevi.

Esperienza decennale come Psicologa presso Ospedali Pediatrici nazionali.

Si è formata con i massimi esponenti della psicoterapia e delle scienze del cambiamento. Ricercatrice presso il Centro di Terapia Breve Strategica di Arezzo del Professore Giorgio Nardone.

Da 10 anni svolge attività di ricerca e docenza presso l'Università di Firenze e l'Università Telematica. Nell'ambito delle Scienze Motorie ha sviluppato un settore specialistico dedicato alla scienza della performance. È coautrice di pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali e ha partecipato a trasmissioni televisive regionali.

**In copertina:** [immagina acquistata su Bookcovers.shop](http://immagina.acquistata.su)

#### TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

## Indice

PREFAZIONE .....	V
INTRODUZIONE .....	VII
<b>1. EVOLUZIONE DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT .....</b>	<b>1</b>
NASCITA E SVILUPPO STORICO DELL'EDUCAZIONE FISICA .....	1
L'UNITÀ MENTE-CORPO .....	3
LA PSICOMOTRICITÀ .....	4
LA NASCITA DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT .....	5
<b>2. PRINCIPI DI NEUROANATOMIA APPLICATI ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA .....</b>	<b>7</b>
IL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO .....	7
<i>Sistema Nervoso Simpatico e Parasimpatico</i> .....	8
SUBSTRATI ANATOMO-FUNZIONALI DEL MOVIMENTO .....	9
LE VIE DEL CONTROLLO MOTORIO NELL'UOMO .....	11
MEMORIA, CAPACITÀ E ABILITÀ COGNITIVO-MOTORIE .....	13
<b>3. ALLENARE LA FATICA PSICO-MOTORIA PER MIGLIORARE LA PRESTAZIONE .....</b>	<b>17</b>
UN BINOMIO INDISSOLUBILE MENTE-CORPO .....	17
LA FATICA CENTRALE: PSICOLOGICA .....	18
LA FATICA PERIFERICA: MUSCOLARE .....	20
LA FATICA CENTRALE: ENDOCRINA .....	21
<b>4. PROCESSI DI GRUPPO E GESTIONE DELLA SQUADRA .....</b>	<b>23</b>
LE ATTUALI NECESSITÀ PER LA CORRETTA GESTIONE DEL GRUPPO .....	23
<i>TEAM BUILDING: UNITI PER VINCERE</i> .....	24
<i>Coesione della squadra</i> .....	25
<i>La comunicazione</i> .....	26
<i>Norme condivise</i> .....	28
APPLICAZIONE DEL <i>MENTAL TRAINING</i> AI PROCESSI DI SQUADRA .....	29
<i>Ostacoli e soluzioni: il supporto del mental training nella gestione della squadra</i> .....	29
<b>5. IL RUOLO DEI PROCESSI ATTENTIVI NELLO SPORT .....</b>	<b>33</b>
L'ATTENZIONE .....	33
<i>Attenzione ed elaborazione dell'informazione</i> .....	34
<i>Tipologie d'attenzione</i> .....	34
<i>Attenzione selettiva</i> .....	35
L'AROUSAL .....	35
<i>Teorie</i> .....	36
CAMBIA IL MODO IN CUI TI PARLI E CAMBIERAI LA TUA VITA .....	38
<i>Fermare il pensiero</i> .....	39
<b>6. L'IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE STRATEGICA IN AMBITO SPORTIVO .....</b>	<b>43</b>
<i>Gli Assiomi della comunicazione</i> .....	44

## GUIDA ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

TECNICHE EFFICACI DELLA COMUNICAZIONE VERBALE .....	45
TECNICHE EFFICACI DELLA COMUNICAZIONE NON VERBALE .....	46
<b>7. L'IMPORTANZA DELL'ASPETTO MENTALE NEI PROCESSI RIABILITATIVI E NELLA DISABILITÀ .....</b>	<b>49</b>
SPORT E DISABILITÀ .....	49
<i>L'esempio virtuoso del basket</i> .....	49
LAUSILIO DEL <i>MENTAL TRAINING</i> NELLA RIABILITAZIONE SPORTIVA .....	50
<i>Scopi della riabilitazione sportiva tramite il mental training</i> .....	50
CREARE L'ORDINE NEL CAOS: IL <i>GOAL SETTING</i> .....	51
<i>Da SMART a SMARTER: porsi obiettivi vincenti</i> .....	52
<i>La regola d'oro delle 5W</i> .....	58
<i>Differenze individuali nella formulazione dell'obiettivo</i> .....	59
<i>Il ruolo degli allenatori nella definizione degli obiettivi degli atleti</i> .....	60
<b>8. TECNICHE D'INTERVENTO .....</b>	<b>61</b>
PERCHÉ IL BISOGNO DI UNA TECNICA D'INTERVENTO .....	61
COME DEFINIRE E INDAGARE IL PROBLEMA DELL'ATLETA .....	62
PANORAMA DEI PRIMI POSSIBILI INTERVENTI .....	63
INTERVENTO FONDATO SULL'ANSIA PRE-GARA .....	65
<i>Intervento fondato sul corpo</i> .....	66
<i>Intervento fondato sui rituali</i> .....	67
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>69</b>

# Prefazione

---

A cura di Domenico E. Pellegrini-Giampietro

Le metodologie e le strategie della psicologia e della psicoterapia stanno assumendo un ruolo sempre più importante nella pratica sportiva. Basti pensare alle cronache sempre più frequenti di atleti anche di alto livello che non riescono a dare il meglio in allenamento o in gara per problemi di natura psicologica o all'emergere di iniziative e di centri attrezzati per affrontare e risolvere i problemi psicologici degli atleti in situazioni di difficoltà. Sport e mente oggi si sostengono a vicenda: è noto come l'esercizio fisico, grazie ai suoi effetti gratificanti e ansiolitici, possa procurare benefici di grande rilevanza in chi lo pratica. Il pensiero, d'altro canto, può fare miracoli sulle prestazioni se si conosce il metodo giusto per indirizzarlo sulla giusta via.

Nessuno meglio di Francesca Lecce ci può guidare in questo percorso. Agli studi e alla preparazione, alla notevole esperienza nonostante la giovane età e alle capacità professionali di prim'ordine unisce una passione e, direi, un talento fuori dal comune come docente e didatta. Ricordo le sue lezioni di Psicologia dello Sviluppo o i suoi seminari insieme ad atleti di rilievo per il Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università di Firenze: Francesca aveva la capacità di coinvolgere tutti con le sue spiegazioni chiare e le domande dirette, fatte apposta per far comprendere la materia agli studenti e fare in modo che potessero dare il meglio in classe, agli esami, nelle sedute di tesi di laurea.

Sono sicuro che atleti, allenatori, coach che sono impegnati in attività sportive e gli studenti di Scienze Motorie che presto faranno parte di questo mondo potranno trovare tanti spunti, idee, linee guida in questo libro, scritto con la preziosa collaborazione di Cosimo Tanini scienziato motorio e docente. Come pensa un campione? O meglio, come deve pensare un atleta per diventare un campione o, quanto meno, esser sicuro di poter dare il meglio di sé stesso in ogni occasione? Quali sono le strategie che si possono adottare? Queste le domande e i problemi che vengono affrontati con competenza e passione da Francesca Lecce in questo libro. Anche se la mia attività sportiva non è più quella dei venti anni (che comunque non era un granché nemmeno allora) non vedo l'ora di conoscere le risposte.

*Domenico E. Pellegrini-Giampietro*  
Professore Ordinario di Farmacologia  
Dipartimento di Scienze della Salute  
Università degli Studi di Firenze

*A mia figlia Bianca Maria  
con l'augurio di aver sempre  
la consapevolezza che l'unico vero limite  
è il proprio limite.*

## Introduzione

---

La presente *guida* ha lo scopo di promuovere una conoscenza sia dei processi della mente che del corpo, un lavoro rivolto in particolar modo agli studenti di Scienze Motorie e a tutte le persone che esercitano un contributo nel contesto sportivo. Nella realtà del terzo millennio, diventa fondamentale avere una buona consapevolezza e competenza di come *un'azione sportiva* diventi sinonimo di processi apparentemente diversi ma strettamente legati tra di loro in una articolata relazione neuronale.

Un punto importante discusso in questa guida riguarda la complessità della mente che, per avere una buona funzionalità sia sulla performance che sul corpo, dovrebbe tenere in analisi tante diverse sfaccettature dei processi psichici e delle dinamiche relazionali. L'atleta, infatti, non può essere allenato a compartimenti stagni, effettuando una netta scissione tra mente e corpo. L'attuale visione olistica, supportata da un numero sempre crescente di ricerche, è ormai ampiamente riconosciuta. Si invita così a riflettere sulle situazioni difficili da sostenere in fase pre gara ovvero il saper riconoscere e gestire le proprie emozioni, una capacità fondamentale non solo per l'atleta ma una missione anche per i professionisti che gli gravitano intorno.

Il volume si pone in particolare l'obiettivo di indicare possibili strumenti operativi per chi lavora in ambito sportivo. Molti ammettono l'importanza di una comunicazione nel risolvere alcune difficoltà relazionali e nonostante spesso si riconosca sempre di più la sua importanza se ne percepisce sempre più il bisogno di una modalità d'approccio pratico che insegni concretamente come comunicare ad esempio nelle situazioni di elevata tensione emotiva, interferendo e/o danneggiando la prestazione.

Tra le diverse prospettive teoriche che hanno analizzato la comunicazione, l'attenzione è stata identificata nella pragmatica della comunicazione umana, in quanto gli autori che le fanno da cornice, hanno cercato di specificare le regole che definiscono una comunicazione efficace.

Lo scienziato motorio, infatti, sviluppa proprio il suo compito attraverso l'acquisizione di competenze pluridisciplinari assimilate durante tutto il ciclo di studi, che lo supporteranno anche nella valutazione prima e successivamente nel potenziamento dei processi cognitivi, comportamentali ed emotivi alla base delle prestazioni sportive.

Questa piccola guida consta di otto capitoli.

Il primo ha l'obiettivo di illustrare l'evoluzione della psicologia dello sport. Segue una panoramica dei principi anatomo-fisiologici alla base del movimento, degli atti motori e della complessità del gesto sportivo. Il terzo capitolo consiste nella descrizione della fatica nello sportivo, trattando la fatica periferica, la fatica centrale sia endocrina che psicologica. Il quarto capitolo approfondisce il tema dei processi

di gruppo, aspetto cruciale della psicologia dello sport e competenza sempre più fondamentale ed attuale per ogni allenatore. A quest'ultimo, infatti, sono richieste elevate capacità di gestione dei conflitti e di gestione della squadra, oltre alle inderogabili competenze tecniche. Senza gestione non vi è coesione o identità, *conditio sine qua non* per lo sviluppo del senso di appartenenza e della resilienza necessarie a perseguire gli obiettivi stagionali. Su questa scia si inserisce il quinto capitolo che vede come protagonista i ruoli dell'attenzione nei processi attentivi. Dopo aver creato un gruppo coeso, infatti, è necessario che gli atleti siano in grado di mantenere un elevato grado di concentrazione durante i processi di allenamento per poi trasportarla anche durante le competizioni. Un atleta concentrato è un atleta efficiente, in grado di investire le sue migliori energie nel compito che sta svolgendo. A supporto di questi concetti verranno presentate le varie teorie dell'arousal, strumento utile alla comprensione di come l'atleta, una volta raggiunta la sua zona di prestazione ottimale, sia in grado di esprimere una prestazione di eccellenza. Il sesto capitolo fa un'analisi applicativa della comunicazione strategica in ambito sportivo. Il settimo discute invece l'importanza ed il supporto che l'aspetto mentale è in grado di fornire nei processi riabilitativi e nei casi di atleti paraolimpici. Le tecniche ivi presentate potranno essere applicate anche nei quotidiani programmi di allenamento dell'atleta, ma risultano particolarmente efficaci per gestire positivamente e talvolta velocizzare o prevenire le situazioni di infortunio. E infine, si conclude il testo con l'ottavo capitolo di natura innovativa e applicativa, che si concentra sulle tecniche di intervento utilizzate in ambito sportivo.

Ognuno di questi capitoli sono stati concepiti per dar modo agli studenti, agli sportivi e allenatori di focalizzarsi su concetti da cui acquisire delle nozioni specifiche e pratiche.