

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** Lo psicologo nel calcio, tipi d'intervento  
**Autor:** Bizzini, Lucio  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999967>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

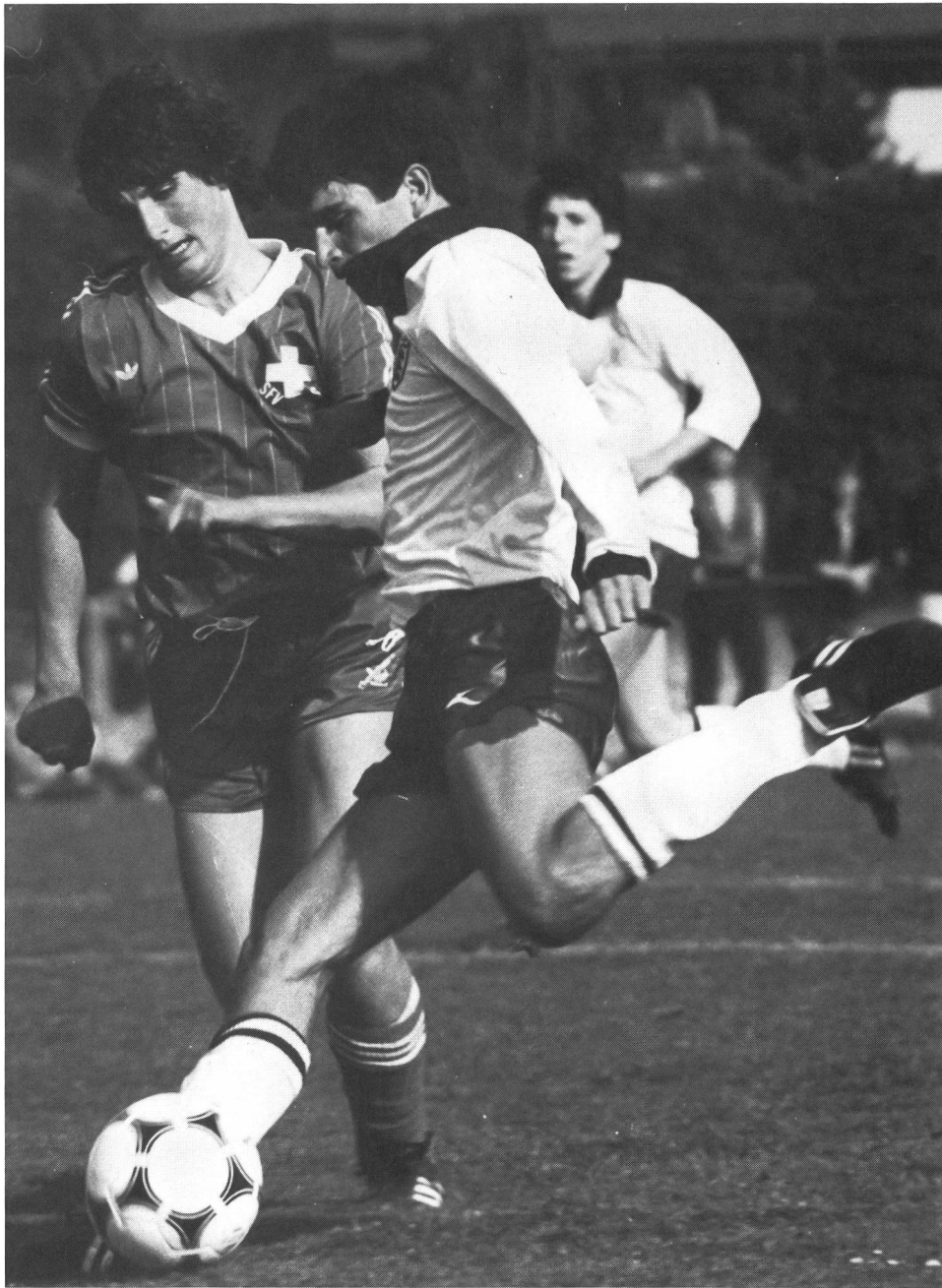
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Lo psicologo nel calcio, tipi d'intervento

di Lucio Bizzini, dottore in psicologia, ex internazionale di calcio



Intendo sottolineare innanzi tutto che, come dal titolo, l'articolo tratterà del ruolo dello psicologo nel calcio e non degli aspetti psicologici legati all'attività sportiva o della psicologia dell'allenatore o del giocatore.

Nostra intenzione è cercare di chiarire il dibattito, a volte confuso, attorno all'uso dello psicologo nel calcio.

A questo riguardo introdurrò in primo luogo la distinzione tra avere della psicologia («sentire» le altre persone, comprendere le situazioni, utilizzare lo psicologo che è in noi con un certo «savoir faire», essere in grado di gestire conflitti, ecc.) e essere psicologo (possedere un titolo di studi universitari in psicologia, disporre di un sapere psicologico).

A noi interessa il secondo aspetto.

Essere psicologo sportivo (particolarmente nel calcio) significa, come sottolinea A. Salvini, possedere una certa conoscenza e esperienza nel campo. Non gli sembra infatti possibile applicare in modo occasionale, teorie psicologiche tali e quali al mondo sportivo. Molti psicologi hanno avuto difficoltà nel trovare delle risposte soddisfacenti, poichè erano solo dei tecnici della psicologia. Lo psicologo sportivo deve cioè conoscere cosa sono lo sforzo, la sofferenza, lo stress da competizione. Un altro psicologo sportivo, M. Mahoney (citato da E. Kiester) giustifica l'intervento dello psicologo nello sport con il fatto che in due atleti d'élite ugualmente allenati, l'importanza dello

stato mentale durante la prestazione si situa attorno all'80%.

A partire da questi dati, dirigenti, allenatori e atleti hanno fatto ricorso allo psicologo perchè egli metta a punto dei metodi atti ad aumentare le risorse psicologiche dei competitori.

In molte discipline (tiro, ginnastica, nuoto, atletica, pallavolo, sci) lo psicologo ha aiutato l'atleta a dominare l'angoscia e l'emozione, a trovare la motivazione necessaria, ecc.

Nel calcio si è sempre ricorsi allo psicologo come ultima spiaggia, sperando nel colpo di bacchetta magica in grado di salvare la squadra.

Lo psicologo nel calcio deve scrollarsi di dosso questa etichetta di apprendista stregone, l'approccio psicologico e i suoi obiettivi non hanno nulla di misterioso, sono anzi fondati su concezioni proprie alle scienze umane.

L'esperienza calcistica pluriennale (come giocatore) mi ha dimostrato come sia difficile introdurre nell'ambiente un personaggio quasi carismatico come lo psicologo.

Per l'allenatore esiste la paura di perdere in parte la sua autorità e di essere costantemente giudicato nel suo agire da un professionista delle relazioni umane; per il giocatore la paura di trovarsi di fronte ad un «guaritore», ma non uno qualunque, bensì colui che analizza il «giardino segreto» e quella di essere considerato dal gruppo come malato o poco equilibrato.

Per ovviare agli inconvenienti provocati da tali pregiudizi, propongo una distinzione tra i diversi tipi di interventi:

1. lo psicologo-consigliere, scelto dall'allenatore come consigliere professionale
2. lo psicologo-terapeuta, interpellato dal medico del club
3. lo psicologo della squadra, ufficialmente assunto dal club.

1. In questo caso, l'allenatore ricorre allo psicologo per analizzare la situazione e discutere gli atteggiamenti presi o da prendere nei confronti dei giocatori. Chiamato a dar fiducia, a motivare, a centrare l'attenzione dei singoli sugli obiettivi comuni, l'allenatore cerca di migliorare il suo coscenzioso modo di agire, evitando così l'errore fondamentale.

Oppresso da pesanti responsabilità istituzionali, a beneficio di uno statuto precario, molte volte solo, l'allenatore vive in una situazione di evidente insicurezza.

A dipendenza della sua personalità, egli potrà più o meno far fronte allo stress della sua professione; lo psicologo può aiutarlo nell'impostare il suo modo di vivere, insegnandogli ad esempio delle tecniche di rilassamento.

L'importanza sempre più accentuata che i mass media accordano alla psicologia dell'allenamento spinge l'allenatore a interessarsi a testi sulla dinamica di gruppo, la motivazione psicologica, l'energia mentale, ecc. L'assimilazione di questi principi avviene, a volte, in totale disaccordo con la propria personalità e senza l'appoggio di capacità di cognizione adeguate. L'allenatore dimentica come sia preferibile ricorrere al proprio istinto, al proprio modo di esprimersi, piuttosto che interpretare le regole troppo generali e poco specifiche dei testi in questione.

Un sapere psicologico non può venir trasmesso tale e quale a partire da un testo, ma necessita di adattamenti e modifiche.

Lo psicologo-consigliere, scelto e pagato dall'allenatore, assume il ruolo di moderatore in caso di situazioni di ansia o di dubbio.

Inoltre l'insegnamento della psicologia ai futuri allenatori rientra in questo primo tipo di intervento. A questo proposito ci limitiamo a sottolineare l'inutilità di insegnare modelli psicologici poco assimilabili e difficilmente applicabili, o di presentare una tipologia di personalità limitante e pericolosa. Meglio prospettare nell'insegnamento e nella formazione permanente degli allenatori, analisi di situazioni più concrete, rispondenti alle domande e agli interessi dell'allenatore stesso, o presentazioni di ricerche più recenti sul tema della psicologia sportiva.

2. Nel secondo caso il medico della squadra, sotto segreto professionale, manda il giocatore dallo psicologo. La maggior parte delle volte sono la sfiducia, la non-integrazione nel gruppo, un'ansia esagerata o problemi personali extra-sportivi, a spingere il medico a consigliare una terapia.

L'intervento dello psicologo si svolge quindi nel suo studio, dove il giocatore si sentirà in un ambiente più personalizzato. Il terapeuta si interesserà allora alla capacità specifica dell'atleta nel gestire la sua angoscia al momento della competizione, come pure alla sua storia, ai suoi problemi familiari, sociali, economici, sessuali, relazionali, ecc. Tecnico della «gestione dello stress» d'un canto, confidente capace di far riscoprire i valori personali dell'individuo dall'altro, lo psicologo dev'essere in questo caso assolutamente indipendente dal club.

Prendiamo ad esempio il caso di un giocatore sofferente di frequenti emicranie.

Dopo un esame somatico fra i più approfonditi e una prescrizione di medicinali, il medico stabilisce un nesso tra il mal di testa e la sfiducia che egli sente nel giocatore e il calo di rendi-

mento che l'allenatore gli ha segnalato.

Consiglia allora una terapia da uno psicologo per chiarire quali siano i problemi responsabili di questo disturbo e eventualmente rimuoverli.

Lo psicologo durante i colloqui mette in evidenza le contingenze personali, sportive e non che potrebbero aver influenzato lo stato generale dell'atleta. Sovente egli constata una fissazione del giocatore sul fenomeno calcio: l'insieme della sintomatologia ricorda infine quello della depressione.

La terapia consiste, per esempio, nel risvegliare interessi al di fuori del calcio (famiglia, città, atto sessuale, relazioni sociali, distrazioni, ecc.) e nell'insegnare al giocatore una tecnica di rilassamento, associata ad una visualizzazione delle situazioni concrete della partita e terminerà infine quando il giocatore troverà fiducia nel gioco, equilibrio extra-sportivo e in generale un sentimento di qualità di vita più soddisfacente.

Questo secondo tipo di intervento concerne la pratica psicoterapeutica, un privilegio a cui si ricorre in momenti di particolare fragilità psicologica.

3. Nell'ultimo caso si tratta dello psicologo della squadra.

Il suo obiettivo principale è, in stretta collaborazione con l'allenatore, quello di trovare le «soluzioni psicologiche» suscettibili di migliorare la prestazione della squadra e di ogni singolo atleta.

Ingaggiato dal club egli adotta:

- da una parte una procedura sperimentale di ricerca su un punto ben preciso (per far ciò sceglie le variabili, stabilisce un piano di ricerca, verifica le ipotesi, analizza i risultati) e
- d'altra parte, un approccio individuale (studia le attitudini specifiche di ogni giocatore, insegna se vien richiesto le tecniche di padronanza in caso di stress o di visualizzazione del gesto).

Allo scopo di migliorare la qualità del suo intervento, lo psicologo cerca di integrarsi nel gruppo, discutendo dei pregiudizi nei suoi confronti e denunciando il carattere «miracoloso» attribuito a volte al suo operato.

Aldilà delle tecniche che lo psicologo propone (biofeedback, training autogeno, simulazione di gara, ecc.) è importante dare all'atleta occasione di discutere dei suoi problemi.

Con la sua presenza lo psicologo cerca di creare un clima di fiducia con la squadra e con l'allenatore, facendo della relazione un tipo di interrelazione.

Fino ad ora, per quanto io conosca, lo psicologo di squadra, come lo abbiamo descritto qui sopra, non esiste, a parte il tentativo della squadra inglese del Tottenham Hotspurs (1984-1985), di

cui sarebbe interessante conoscere l'esito.

Resta il fatto che al momento in cui molti progressi sono stati fatti nel campo dell'allenamento, della dietetica, della medicina nello sport (per citare solo tre esempi) uno studio delle condizioni psicologiche più favorevoli ad una miglior prestazione sportiva si impone. Uno psicologo svedese, L. Unestahl, propone un vero e proprio allenamento mentale suddiviso in tre fasi:

- A) acquisizione di tecniche di base (rilassamento, autoipnosi, meditazione)
- B) lavoro sulla motivazione (inventario degli obiettivi possibili, formulazione adeguata degli scopi, visualizzazione)
- C) applicazione dell'allenamento mentale prima della gara.

È evidente che questi metodi, utilizzati sovente da atleti «individualisti», devono essere rivisti, corretti e adattati al calcio.

Come spesso accade in psicologia i veri problemi si pongono «sul terreno», vale a dire nella pratica piuttosto che nella teoria. Meglio teorizzare una pratica che praticare una teoria. Questa procedura richiede allo psicologo una disponibilità, una sensibilità maggiori e una capacità d'analisi dei fatti immediata.

Privato di uno strumento di lavoro rassicurante ma limitativo, mostrerà così di non essere il depositario della verità assoluta, ma di cercarla con delle approssimazioni, delle concessioni, degli adattamenti.

Abbiamo voluto sottolineare in questa esposizione tre modi di intervento dello psicologo nel calcio.

Essi meritano di essere approfonditi e confrontati alla pratica. La chiarezza del ruolo dello psicologo si rivela indispensabile per evitare le false aspettative e fissare gli obiettivi dell'intervento terapeutico in modo corretto, poiché noi crediamo che in futuro si ricorrerà sempre più spesso allo psicologo nello sport e, conseguentemente nel calcio. □

## Bibliografia

- Kiester, E.: The playing fields of the mind. *Psychology Today*, 18, 18-24, 1984.
- Leveque, M. Le psychologue en milieu sportif: Une implication singulière. *Bulletin de Psychologie*, 37, 359-369, 1983/84.
- Missoum, G., Laforestrie, R. Psychologie du sport. *Bulletin de Psychologie*, 37, 347-357, 1983/84.
- Rioux, G., Thill E. *Compétition sportive et psychologie*, Chiron, Paris, 1982.
- Unestahl, L.E.: Hypnotic preparation of athletes. In: G. Burnouf, D. Collison, L. Dennerstein (Eds): *Hyponis 1979*, Elsevier/North-Holland Biomedical Press, 1979, p. 301-309.