

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 5 (2003)

Heft: 6

Artikel: Professionisti non ciarlatani

Autor: Seiler, Roland

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001772>

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: 10.02.2026

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

Professionisti non

Gli sportivi di alto livello sono una categoria che attira facilmente i fabbricanti di facili promesse, sedicenti esperti senza scrupoli con cui è necessario dar prova di molta prudenza. I consigli validi ed efficaci poggiano su serie basi psicologiche e su azioni trasparenti dettate da precise direttive.

Roland Seiler

La psicologia sportiva si focalizza sul comportamento dell'uomo nello sport sotto ogni punto di vista. La riflessione viene formulata sotto forma di svariati interrogativi: in che modo si possono ottenere risultati con il fitness e la riabilitazione? Quali problemi di tipo pedagogico-psicologico riserva una lezione di educazione fisica, oppure quali sono i movimenti adatti agli andicappati mentali? E a molti di questi interrogativi la psicologia sportiva è in grado di fornire risposte e suggerimenti.

La mente potenzia la prestazione

La psicologia sportiva è sempre più spesso accostata allo sport di punta e di prestazione, dove la strenua ricerca dei limiti personali riguarda ormai da tempo anche il fattore mentale. Mentre 20 anni fa l'obiettivo perseguito era essenzialmente quello di riuscire a gestire autonomamente lo stress, evitando così di compromettere la propria prestazione, oggi s'interviene in modo molto più differenziato. Si tratta sostanzialmente di orientare l'intero sistema verso il potenziamento della prestazione attraverso, ad esempio, delle formazioni e dei corsi specifici, delle supervisioni da parte di allenatori e addirittura degli interventi per migliorare la gestione della società sportiva.

Non una ma più tecniche

Per quanto riguarda gli atleti esistono svariate tecniche psicologiche: sulla base di quelle semplici – presentate nell'inserto pratico allegato a questo numero e usate spesso in attività di gruppo – vengono concepiti gli adattamenti individuali necessari che, in un secondo tempo, possono portare ad intraprendere una consulenza, spesso di lunga durata. A questo si aggiungono, a seconda della disciplina praticata, anche delle misure di gruppo che ottimizzano il processo di ricerca comune degli obiettivi, nonché l'interazione all'interno della squadra. In alcuni casi, ad esempio di fronte a disturbi dell'alimentazione, è pure necessario ricorrere a terapie specifiche.

Informarsi prima di agire

Anche quando urge trovare una soluzione ad un determinato problema bisogna procedere con calma e la prima cosa da fare è rivolgersi all'indirizzo giusto per raccogliere informazioni. La homepage del sito dell'Associazione svizzera di psicologia dello sport (v. indirizzo nel riquadro) rappresenta un ottimo punto di partenza per la ricerca di contatti. In particolare, questo sito mette a disposizione una lista di indirizzi di esperti a cui rivolgersi per un primo contatto telefonico. Con il loro aiuto si decideranno poi le misure adatte da intraprendere: numero di sedute, ricorso ad uno specialista, oppure dei consigli bibliografici (letteratura specializzata) per allenarsi in modo autonomo.

Attenzione ai venditori di fumo

Oggi non è facile per chi cerca assistenza psicologica nello sport trovare la o le persone giuste. Il problema è particolarmente presente in ambito di sport di punta, un mondo in cui le offerte in tal senso giungono in massa da più parti e a volte anche da personaggi poco affidabili. Ma allora quali sono le chiavi di lettura che aiutano lo sportivo interessato a migliorare la propria prestazione, oppure l'atleta che non riesce a raggiungere risultati soddisfacenti a capire se l'assistenza che gli viene offerta è seria o meno?

Non fidatevi di chi ...

- promette successi strabili senza o con pochi sforzi
- garantisce risultati immediati
- esclude a priori la possibilità di non riuscire
- procede senza seguire né rispettare il contesto sportivo
- scommette su obiettivi che voi non siete in grado di raggiungere e vi rende dipendenti

I criteri di una valida consulenza

ciarlatani

**1****Trasparenza –**

cosa, perché, come...

Gli psicologi sportivi si avvalgono di metodi scientifici validi, motivano le loro azioni e sanno spiegare per quale motivo un esercizio va svolto in un determinato modo e gli effetti che lo stesso provocherà. Ciò non significa che tutte le tappe del processo sono discusse anticipatamente, ma semplicemente che questi professionisti sono in grado di rispettare i limiti degli sportivi e di rispondere in modo competente, serio e soprattutto franco alle domande ed ai dubbi che sorgono. Gli psicologi sportivi sono trasparenti e quindi pronti ad ammettere i loro limiti ed a rilevare la fonte da cui provengono le loro competenze.

2**Responsabilità –**

chiare linee direttive

Gli psicologi sportivi lavorano nel rispetto dell'ordine professionale della Federazione svizzera delle psicologhe e degli psicologi (FSP), che fissa le linee direttive etiche delle loro mansioni. Ma non solo: si tratta di professionisti e dunque di persone affidabili, che non fanno promesse poco realistiche e che si attengono al segreto professionale.

3**Formazione continua –**

costantemente aggiornati

Gli psicologi sportivi si aggiornano costantemente seguendo dei corsi di formazione continua che consentono anche di ampliare le loro conoscenze. Essi collaborano fra di loro in vari gruppi (supervisione o intervizione) in modo totalmente trasparente.

4**Collegamento –**

una rete di professionisti

Gli psicologi sportivi sono in contatto fra di loro e nel caso in cui le loro competenze non bastassero possono organizzare un incontro con un collega più esperto.

5**Esperienza –**

conoscenze in tutti i campi o quasi

Gli psicologi sportivi conoscono lo sport e vantano esperienze lavorative in diverse discipline, ciò che li autorizza ad affrontare le questioni più disparate nonostante siano privi di conoscenze specifiche su una determinata disciplina.

Informarsi

Sulla homepage dell'Associazione svizzera di psicologia dello sport si possono trovare gli indirizzi di tre centri di consulenza in questo campo.

<http://sportpsychologie.ch/kontakt/kontakt.htm>