

## La fortuna dell'atleta tra radici e talento

di Margherita Sassi

La forza garbata di un atleta è entusiasmante, spesso motivo di clamore. Quella di Jannik Sinner è un caso recente, ma non è il primo e non sarà nemmeno l'ultimo.

La mente di un atleta è frutto di sistemi resistenti e iperconnessi, alimentati da una molteplicità di strutture di vario genere. Si nutre di energia e restituisce uno spettacolo che produce ricchezza e compiacimento. Nascosta da una curiosa riservatezza, sostiene carriere che sembrano predestinate e forse lo sono. Il fattore mentale ci affascina persino quando affermiamo il valore dell'attività fisica o quando stabiliamo lo sport *giusto* per un figlio che avrebbe già scelto per conto suo. Il problema è che non sempre riusciamo a capire le ragioni di un giovane e magari, nel frattempo, compriamo abbigliamento e attrezzatura per praticare noi stessi l'ennesima disciplina grazie alla quale metterci alla prova.

C'è chi sostiene che l'aspetto mentale sia un fattore determinante. In realtà, è uno dei tanti. Come lo spazio e quindi gli impianti. Come il tempo. Come le persone, le organizzazioni, le risorse materiali. E ancora, il corpo, la salute, il benessere e la qualità della nostra vita. Eppure, convinti come siamo che la mente e il cervello di un atleta spieghino qualsiasi tipo di risultato, ne sappiamo così poco.

Pensandoci bene, la forza garbata del campione è una caratteristica ben piantata a terra: ci sono famiglie, comunità, territori, composti da *persone fisicamente educate*, che hanno in custodia un'élite destinata a intraprendere una carriera relativamente breve. Il dubbio è che la fortuna di una persona sia, allora, nelle radici più che nel talento, ma forse bisogna innovare partendo proprio da questa incertezza.

Proviamo a ragionare sui dati. Il *Rapporto Sport 2023*, prima indagine di sistema diretta ad evidenziare la rilevanza economica e la capacità di generare benefici sociali addizionali del settore, rappresenta uno spaccato della situazione attuale nel nostro Paese. Ad emergere è il bisogno di recuperare la dimensione sociale, puntando su una migliore qualità della vita e la possibilità di prevenire l'andamento decrescente della pratica sportiva all'aumentare dell'età (Figura 1).

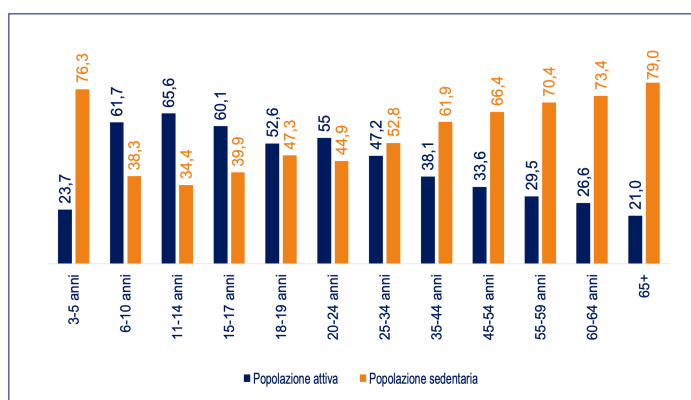


Fig. 1 - Popolazione italiana sedentaria (che non pratica mai sport o solo qualche attività fisica) vs. attiva (che pratica sport in modo continuativo o saltuario) per fascia d'età (% sul totale), 2022. Fonte: elaborazione The European House - Ambrosetti su dati Istat, 2024

L'impatto economico della sedentarietà è pari a 4 mld e la classifica dei Paesi OCSE, secondo i criteri dell'OMS, ci vede al quarto posto per quota di popolazione sedentaria tra gli adulti, con un tasso di persone che non raggiungono un adeguato livello di attività fisica del 44,8%. Situazione contraria per l'attività di vertice, che se fosse annessa ad una cultura sportiva basata sulla qualità delle scelte, sull'efficacia delle soluzioni e sull'efficienza di un sistema di sorveglianza, magari sarebbe più funzionale al sistema. Assistere e sostenere la crescita dei singoli componenti, nella costruzione della propria identità e delle radici di appartenenza, consentirebbe, infatti, di prestare un occhio attento ai processi prima che ai risultati.

Oggi l'Italia è ad un punto di svolta, i successi sportivi si scontrano con la pochezza di alcune condizioni che sono quelle necessarie per curarsi di un qualsiasi atleta. Tale discrepanza impone la ridefinizione della funzione dello psicologo nei termini di una professione specifica. Lo psicologo applicato allo sport, nello svolgere le attività insite nel suo mandato, deve godere infatti di un'autonomia progettuale e operativa, incentrata sul concetto di responsabilità e competenza. Questa condizione lo includerebbe nei sistemi di gestione della qualità e favorirebbe anche un inquadramento normativo adeguato; al momento, è visibilmente disorientante per la comunità sportiva continuare a confondere lo psicologo con il *mental coach*, il *life coach*, il *motivatore* o simili. Inoltre, in termini di utilità sociale, mancando delle procedure chiare per integrare al meglio lo psicologo, per molti diventa difficile legittimare il suo intervento. Risultato: tarantelle tra associazioni, federazioni, famiglie e vari stakeholder, mentre l'organizzazione, il finanziamento e lo sviluppo dei servizi utili da assegnare agli psicologi si confermano un dilemma.

Lo stato di salute del sistema sportivo italiano e della professione in questione è sicuramente un obiettivo da condividere, in quanto svela uno spazio di crescita legato non solo ai numeri ma alla qualità della programmazione. L'opzione è quella di diventare un Paese davvero evoluto, capace di affermare il diritto alla salute dell'individuo così come della collettività tramite lo sport. Abbiamo, quindi, bisogno di psicologi applicati sempre più disponibili ed efficienti, con una regolamentazione uguale su tutto il territorio. Non è possibile che per stabilire e svolgere un piano di intervento in una città come in un'altra, considerando anche le differenze tra il Nord e il Centro-Sud, ci siano percezioni e criteri tanto diversi. Serve una normativa chiara e trasversale che regolamenti l'esercizio della professione e che consenta allo psicologo di supportare il sistema perché possa crescere, fiorire e rifiorire, ogni volta, tramite le radici e il talento di ogni singolo individuo.

23 febbraio 2024

\*\*\*\*

Autore: Margherita Sassi

email: [margheritasassi@cpsescara.it](mailto:margheritasassi@cpsescara.it)

tel.: +39 338 3815371

website: [cpsescara.it](http://cpsescara.it)