



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

FACOLTA' DI MEDICINA E PSICOLOGIA  
CATTEDRA PSICOLOGIA DELLA PERSONALITA'

**In collaborazione con:**



**A.S.D. Torbellamonaca**



**COMUNICATO RICERCA – INTERVENTO “CALCIO 2000”**

### **PREMESSA:**

Che la mente possa influire significativamente su ogni attività umana e, quindi, anche su quella sportiva è stato certamente chiaro fin dai primi Giochi Olimpici, in cui il destino di una competizione sportiva non dipendeva solo dalla prestanza fisico-atletica, ma anche dall'astuzia, dalla strategia, dal coraggio, dallo stato d'animo, caratteristiche, quest'ultime, strettamente legate all'attività mentale dell'atleta.

Avere talento nello sport è certamente un dono, ma questo può andare sprecato se non si è in grado di sfruttarlo al meglio. Molte squadre sono estremamente buone “sulla carta”, ma non riescono a funzionare come gruppo e a raggiungere traguardi elevati, così come anche singoli atleti che hanno problemi di stress e di ansia da prestazione possono non dare il massimo durante le gare importanti. Le buone potenzialità fisiche possono non essere sufficienti per il successo agonistico, dal momento che queste non si traducono automaticamente in elevate prestazioni, ma necessitano di programmi specifici per il potenziamento delle competenze emotive, cognitive e relazionali degli atleti.

## CHE COSA È:

È proprio con questo intento che la cattedra di “Psicologia della Personalità della Facoltà di Medicina e Psicologia dell’Università di Roma La Sapienza ha avviato, a partire dal mese di Gennaio 2012 (già iniziato) fino al mese di Marzo 2012, la Ricerca – Intervento “**Calcio 2000**”.

Lo scopo è quello di verificare se la promozione e il miglioramento dell’aspetto relazionale comunicativo e quello cognitivo all’interno di una squadra di calcio abbia effetti positivi sulle prestazioni, favorendo il benessere della squadra ed il raggiungimento dei risultati.

La Ricerca – Intervento si avvarrà della collaborazione di due società calcistiche di Promozione, **SSD Futbolclub, ASD Real Tor Bella Monaca** e una società di Calcio a 5, **A.S. Roma calcio a 5**.

Inoltre saranno monitorate altrettante sei società, due per ogni società collaborante, in qualità di gruppi di controllo per verificare l’andamento della media punti in condizioni normali di allenamento.

I nominativi delle seguenti sei società rimarranno anonimi fino al termine della ricerca, per non alterare la validità della ricerca stessa.

## COME FUNZIONA:

L’equipe dell’Università, composta da psicologi della Scuola di Specializzazione e Psicoterapia Clinica dell’Università La Sapienza e da Psicologi dello Sport, interverrà sui tre gruppi di queste squadre una volta la settimana proponendo nella *fase iniziale* della ricerca dei questionari scientifici divisi per ogni ruolo e generici, così da avere una panoramica sulle dinamiche individuali e di gruppo prima di mettere in pratica degli esercizi relazionali e psicomotori.

Nella *seconda fase* dell’intervento si lavorerà sulla parte relazionale e comunicativa attraverso esercizi analogici propri della Psicologia Clinica, focalizzandosi sulla capacità di saper gestire la propria persona all’interno del gruppo squadra, sviluppando relazioni positive e favorendo l’abitudine al confronto e al dialogo, creando quindi un clima di fiducia e serenità all’interno del contesto squadra. Questo tipo di processo innesca una riflessione sulle proprie capacità e su quelle del gruppo in grado di stimolare il giocatore a prendere consapevolezza, ad elaborare o rivedere i giudizi relativi ad aspetti centrali della pratica del proprio sport, i quali possono non essere oggetto di riflessione e valutazione abituale e costante. Gli atleti, infatti, trascorrono molto tempo sia con i propri compagni di squadra che con gli allenatori, ed è proprio la natura di queste interazioni che contribuirà al miglioramento della prestazione.

Nella *terza fase* dell’intervento si lavorerà direttamente in campo sulla parte cognitiva attraverso tecniche psico-motorie appartenenti alla disciplina della Psicologia dello Sport, focalizzandosi sulle

capacità attentive e concentrative.

I risultati del lavoro svolto in allenamento verranno valutati in sede di partita di campionato attraverso l'osservazione da parte dell' Equipe e saranno confrontati con l'andamento delle performance durante il trimestre.

L'equipe è guidata rispettivamente nella fase operativa dal Dott. **Gianni Costanza** e dal Dott. **Aldo Grauso** (Docente Psicologia Federazione Italiana Giuoco Calcio – Lega Nazionale Dilettanti), mentre la direzione scientifica sarà affidata al Prof. **Gennaro Accursio**, titolare della cattedra di Psicologia della Personalità presso l' Università La Sapienza di Roma.

L'obiettivo della Ricerca - Intervento quindi sarà quello di arrivare ad un potenziamento relazionale-comunicativo del gruppo, oltre che psicomotorio, che porti ad un conseguente miglioramento anche a livello di performance incrementando la media punti rispetto a quella ottenuta nella fase pre-intervento.

*Ultima fase* vedrà una nuova somministrazione dei questionari scientifici, dopo l'applicazione delle tecniche di potenziamento sopraesposte e il confronto con i profili di partenza, sarà poi un passo necessario al fine di verificare l'entità del cambiamento nelle convinzioni dei singoli atleti.

Alla fine del trimestre verrà effettuato il calcolo della media punti propri nel periodo pre – intervento e di quella delle sei società di controllo, al fine di verificare l'efficacia della Ricerca – Intervento.

*“È importante, infatti, che si arrivi ad accettare fino in fondo che l'atleta per rendere al massimo non deve essere ben allenato solo nei suoi muscoli, ma che anche la sua mente deve essere in grado di dare il massimo nel momento della competizione” (Fredda, 2004).*