



**ORDINE degli PSICOLOGI  
della TOSCANA**

# **BIBLIOGRAFIA SINTETICA CONSIGLIATA SULLA PSICOLOGIA DELLO SPORT**

A cura del Gruppo di Lavoro  
"Psicologia dello Sport"

Ceccarelli Eleonora (referente),  
Tortorelli Daniela (coordinatrice),  
Barbieri Erika, Bernardi Emiliano, Bresci Gherardo Maria,  
Brizzolari Guendalina, Bruschetini Giulia, Butti Ilaria,  
Costanzo Gabriele, Marotta Marco, Meucci Silvia,  
Pagano Sara,  
Pazzaglia Ilaria, Roti Benedetta, Saliani Simone.



## **Introduzione**

Il presente contributo rappresenta una breve revisione della letteratura finalizzata a fornire ai colleghi un elenco di testi utili ad avviare le conoscenze in psicologia dello sport, comprendere argomenti e possibilità applicative e di studio di tale disciplina.

Il lavoro presenta i risultati dell'indagine condotta dai Componenti del Gruppo di Lavoro "Psicologia e Sport" istituito presso l'Ordine degli Psicologi della Regione Toscana nell'Anno 2020.

Il titolo "Bibliografia sintetica consigliata" scaturisce dal desiderio di offrire spunti di studio fondati sull'esperienza, con la consapevolezza che tale bibliografia non sia esaustiva di tutto il panorama della letteratura scientifica in materia, data la molteplicità delle aree di intervento in tale disciplina.

La sintesi critica proposta è nata dai seguenti quesiti:

1. Dato che la formazione relativa alla Psicologia dello Sport prevede lo studio di molteplici aree tematiche e di intervento, è possibile orientare il collega psicologo che desidera avvicinarsi a tale disciplina?
2. Attualmente, in Italia, la qualifica di psicologo dello sport non è regolamentata: esistendo vari e parcellizzati iter formativi atti ad approfondire la materia, ma soprattutto il rischio che l'intervento da parte di un neofita sia poco professionalizzante, è possibile indicare al collega un primo approfondimento di base, evitando di indurlo, involontariamente, in detto pericolo?
3. Quali materiali possono essere maggiormente fruibili dal collega che ricerca materiale informativo sulla psicologia dello sport?

L'indagine proposta, dunque, rappresenta un punto di partenza e cerca di rispondere a criteri di economicità e praticità, avvalendosi dei seguenti parametri di scelta:

- sono stati selezionati esclusivamente testi di autori italiani o reperibili in lingua italiana;
- i testi suggeriti affrontano temi di carattere generale in psicologia dello sport (sono stati altresì esclusi i volumi che affrontano problematiche specifiche e più circoscritte);
- gli autori dei libri che proponiamo sono tutti laureati in psicologia e abilitati alla professione di psicologo o ricercatori in tale ambito;
- sono stati esclusi dalla rassegna testi reperibili esclusivamente come e-book e/o kindle;
- sono stati esclusi articoli scientifici, a favore di libri e manuali.

In questa breve bibliografia ragionata, dunque, sono stati inclusi trentanove testi sull'argomento con una finalità bibliografico-informativa. Ogni testo è stato accompagnato da una breve descrizione dei contenuti, al fine di aiutare i colleghi nella scelta dei materiali. La scelta dei titoli ha privilegiato opere

recenti, ove è possibile reperire anche riferimenti bibliografici di lavori precedenti, non citati in questa sede per economia di spazio e non per minor autorevolezza scientifica.

L'elenco dei testi è presentato in ordine alfabetico e contiene il nome dell'Autore (o Autori), l'anno di pubblicazione, il titolo del libro, il luogo e la casa editrice di riferimento.

**Buona lettura!**

**Il GdL “Psicologia dello Sport” dell’OPT**

## **Elenco dei testi:**

**1. Afremow J. (2015), *Mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono.* Milano: FerrariSinibaldi.**

In questo libro Afremow, psicologo dello sport, spiega l'importanza della preparazione mentale, componente fondamentale da abbinare con le abilità atletiche di ciascun atleta al fine di ricercare ed ottenere un'elevata prestazione. Mediante le testimonianze di esperti nel settore sportivo l'autore offre dei consigli e delle strategie per dar vita ad un percorso che miri a sviluppare la fiducia, la concentrazione e tutte le altre componenti che permettono agli atleti di diventare campioni, emergere sugli altri ed avere successo. Come affermato da Shawn Green (due volte MLB All-Star): "Ciò che distingue i veri campioni dagli altri atleti sta tra le due orecchie. Jim Afremow ha fatto un gran lavoro esplorando questo argomento in *Mente da Campione*. Si tratta di un ottimo libro sia per gli allenatori che per gli atleti di ogni età e sport che stanno cercando di elevare le proprie prestazioni".

**2. Afremow J. (2017), *Il ritorno del campione. Come i grandi atleti recuperano, riflettono e ripartono.* Milano: FerrariSinibaldi.**

In seguito al successo ottenuto con il libro di esordio "Mente da campione", Afremow con questo volume offre delle strategie vincenti per atleti di ogni livello ed età, illustrando tecniche ed esercizi di mental training e proponendo storie di coloro che hanno superato le difficoltà incontrate durante la carriera sportiva. Le difficoltà, le sconfitte, gli infortuni e la paura correlata sono elementi che possono essere presenti nelle competizioni e che possono essere affrontati nella maniera adeguata, con impegno e fiducia in se stessi, per tornare a vincere. La lettura si apre con le sette regole del "Champion's Comeback Code", è suddivisa in otto capitoli e si contraddistingue per l'uso di un linguaggio chiaro ed avvincente.

**3. Afremow J. (2018), *La preparazione mentale del giovane atleta. Pensare, allenarsi e vincere come i grandi campioni.* Milano: FerrariSinibaldi.**

Il testo presenta un compendio di utilità pratica e introduttiva per i giovani e per coloro che si apprestano a ottimizzare il funzionamento mentale in preparazione di performance. Tra i temi significativi: tecniche per entrare nel giusto assetto mentale ("zona"), per crescere all'interno della squadra, rimanendo uniti, per migliorare la performance nel proprio sport o disciplina, compresa la scuola, routine pre-performance. Il linguaggio è chiaro e di taglio pratico e

motivazionale. “I campioni non sono figli del solo talento, ma sono il prodotto di un continuo e costante allenamento sia fisico che mentale”.

**4. Amendolagine V. (2017), La psicologia dei gruppi sportivi. Lecce: Editore youcanprint.**

Per comprendere le performance sportive è necessario esaminare il contesto che circonda l'atleta e le relazioni che si strutturano fra l'ambiente e lo sportivo. Questa analisi è di fondamentale importanza negli sport di squadra, nei quali le prestazioni individuali sono legate alle dinamiche di gruppo che si creano all'interno della squadra sportiva fra giocatori, allenatori e dirigenza sportiva. Il libro è suddiviso in quattro capitoli. Nel primo è valutata la squadra sportiva come gruppo sociale. Il secondo capitolo considera l'atleta e il suo contesto. Il terzo analizza le dinamiche sociali che si determinano nella squadra sportiva e il quarto si occupa di sport, attività motoria e ricerca.

**5. Bal Filoramo L. (2007), Disabilità e sport. Contributi multidisciplinari. Torino: Celid.**

Una serie di contributi sulla tematica della pratica sportiva per atleti con disabilità. Lo sport mira ad abolire la differenza fra diversamente abile e “normodotato”, dando un obiettivo comune, identificato nel gesto atletico, e definendo le regole, spostando l'attenzione dagli elementi invalidanti alle capacità prestazionali. La pratica dell'attività sportiva consente: l'incremento della fiducia in se stessi e dell'autostima; il miglioramento delle relazioni interpersonali; lo scarico delle pulsioni aggressive e dei conflitti interni; lo sviluppo del senso di appartenenza a una squadra e condivisione delle problematiche. La competizione consente il confronto con gli altri e la valutazione delle proprie capacità; attraverso la "sfida" e il confronto, anche un atleta con disabilità può rivalutare alcune sue abilità e potenziarne di nuove.

**6. Benini P. (2018), Performance: motivazione, resilienza, autoefficacia. Varazze: PM Edizioni.**

L'autore affronta il tema della performance umana attraverso tre fattori fondamentali: la motivazione, la resilienza, l'autoefficacia. La possibilità dell'essere umano di percepire un alto livello di autonomia nelle sue scelte, la sua consapevolezza sulle difficoltà della vita unita a quella di avere le capacità di resistere, sostenuta dalla propria convinzione di autoefficacia, sono la base del viaggio ed il viaggio è tutto. L'attenzione al mondo sportivo è legata al fatto che lo sport, meglio di ogni altro settore, rappresenta una metafora della vita, un mezzo per

conoscere se stessi e migliorarsi. In ultimo, un breve riferimento alla filosofia, agli Stoici il cui pensiero mi è stato spesso di aiuto nelle vicissitudini della mia esistenza.

**7. Bounous G.& Ciofi E. G. (2016), Nella stanza del mental coach. Milano: FerrariSinibaldi.**

Un libro semplice e pratico, in cui vengono proposti casi di atleti che si sono rivolti allo psicologo dello sport per diversi motivi. Vengono presentate esperienze di atleti, squadre, allenatori, genitori, bambini o semplici amanti del fitness che hanno scelto di fare un percorso di preparazione mentale.

**8. Butler R.J. (1998), Psicologia e attività sportiva. Guida pratica per migliorare la prestazione. Roma: Il pensiero scientifico.**

Il testo descrive le principali abilità mentali utili nello sport, tra cui: la concentrazione, il livello ottimale di attivazione, la gestione dello stress, il pieno utilizzo delle risorse, la comunicazione atleta-allenatore. Per ciascuna di esse il libro propone un modello di intervento e tecniche di comprovata validità. Un testo di psicologia dello sport che serve: al tecnico, all'atleta, allo psicologo che opera nello sport e che per questo si sta formando.

**9. Castelli C. (2020), Resilienza e sport. Dalla ricerca alla pratica in contesti di vulnerabilità. Milano: FrancoAngeli.**

Il volume presenta una serie di contributi riguardanti il binomio “sport – resilienza”, offerti dall'autrice e da altre figure professionali, volti alla promozione di uno sport per tutti, oltrepassando i confini delle discipline e delle federazioni sportive e dirigendosi verso contesti di marginalità ed emergenza. Il testo, suddiviso in tre parti, inizia con la presentazione del costrutto della resilienza e dei modelli di riferimento, prosegue con le esperienze sul campo (interventi psicosociali ed educativi nelle carceri, nelle periferie etc.) e si conclude con progetti pratici di applicazione del paradigma della resilienza assistita.

**10. Cei A. (1998), Psicologia dello sport. Bologna: Il Mulino.**

Un compendio introduttivo ed esaustivo, in cui vengono presentate accuratamente ricerche e riferimenti, sulle diverse tematiche studiate e conosciute in psicologia dello sport: motivazione, personalità dell'atleta, processi di autoregolazione, leadership e dinamiche di gruppo.

**11. Delfini P. (2016), Psicologia applicata allo sport. Milano: Franco Angeli**

Affronta i temi dei processi cognitivi e motivazionali, nonché dei processi di apprendimento implicati nell'atto sportivo. In particolare, il testo, inserito nella Collana di scienze del comportamento nello sport diretta da Fabio Lucidi, si compone di due parti: la prima parte affronta i temi dei processi cognitivi, motivazionali ed emozionali implicati nell'atto sportivo. Rispetto ai processi cognitivi trovano approfondimento, il processo attentivo, percettivo e mnestico. Da qui si prosegue nel considerare gli aspetti della motivazione allo sport e delle dinamiche emotive, passando attraverso l'influenza dell'arousal, dello stress e dell'ansia in rapporto alla prestazione sportiva. Nella seconda parte di Psicologia applicata allo sport vengono trattati i temi relativi ai processi di apprendimento e a quelli legati a specifiche azioni motorie; alle dinamiche all'interno del gruppo sportivo e alla personalità dell'atleta vincente. Concludono il testo due schede: una sul problema dell'avviamento alla pratica sportiva intesa quale alfabetizzazione motoria, contro la precoce specializzazione in una disciplina sportiva; l'altra, sul ruolo dell'allenatore, sulla modalità di leadership, comprensione delle motivazioni, competenza tecnico-tattica, sulle capacità di comunicazione e dimostrazione, e nella gestione delle emozioni. Quale conditio sine qua non per la formazione e la riuscita di un allenatore di successo, dunque, oltre al possesso di competenze tecniche e di componenti tattiche tipiche di una particolare disciplina, vi è anche la conoscenza degli strumenti atti al controllo delle emozioni. Quest'ultimo aspetto se correttamente monitorato ed indirizzato, può trasformarsi in vantaggio per l'atleta, considerandolo nei termini di ansia pre-agonistica il cui effetto positivo si esplica nell'attivazione, nella "carica" ottimale dell'atleta, al fine di ottenere la sua massima prestazione.

**12. Gasperini I. (2020), Vivere lo sport per crescere sereni. Tutto quello c'è da sapere per sostenere piccoli sportivi. Milano: Franco Angeli.**

Il testo affronta alcuni temi importanti come i bisogni dei bambini e le loro emozioni; come gli adulti possono aiutare i bambini; come gli adulti possono collaborare; come scegliere lo sport adatto; come gestire le relazioni tra i genitori. In questo senso si rivolge principalmente a genitori, istruttori e insegnanti, ma può essere utile anche agli psicologi dello sport che non hanno molta esperienza nel lavoro coi più piccoli.

Il volume presenta il fondatore dei Giochi Olimpici moderni da diverse prospettive (storico-politica, storico-educativa, sociologica, pedagogica, filosofica), inquadrandolo nel contesto europeo e mondiale della sua epoca. Emerge il quadro dei fenomeni legati alla diffusione dello sport e dell'attività motoria nei decenni a cavallo tra Ottocento e Novecento. Testo che apre

la panoramica sociale, pedagogica e storica dello sport nei giorni antecedenti agli attuali. Il volume si conclude con una rassegna bibliografica completa degli scritti di De Coubertin.

**13. Giovannini D., Savoia L., (2002), Psicologia dello sport. Roma: Carocci.**

Il testo si apre con una panoramica sul mondo sportivo sottolineando come esso, in passato, sia stato considerato come un fenomeno di minore importanza dagli studiosi delle scienze sociali e solo recentemente sia diventato oggetto di studio, come autentico fenomeno sociale complesso e variegato in grado di interessare l'esistenza individuale. La psicologia dello sport richiede di considerare una serie tematiche, quelle principali affrontate in questo libro sono: la motivazione alla pratica sportiva; le differenze tra sport individuali e di squadra; i processi e le dinamiche di gruppo; la coesione nella squadra sportiva, con la presentazione di uno studio empirico a riguardo; il ruolo e gli stili di leadership dell'allenatore; ed, infine, adolescenza ed agonismo. Gli autori propongono questo libro come uno strumento utile per ciascuna figura presente nel settore sportivo.

**14. Gozzoli M., Manzi M. (2009), Sport: prospettive psicosociali. Roma: Carocci.**

Nel mondo dello sport, accanto alla preparazione tecnica, si fa sempre più pressante la richiesta di una sensibilità psicosociale per gestire con efficacia le dinamiche relazionali presenti in ogni attività sportiva. Il benessere e il successo dei protagonisti dello sport sono infatti fortemente ancorati alla padronanza di alcuni processi che riguardano l'identità, le relazioni e i contesti sociali. Il volume offre proposte operative e spunti di riflessione su questi temi attraverso una descrizione dei principali modelli teorici sviluppati in seno alla letteratura psicosociale e della loro applicazione pratica nel mondo sportivo, e rappresenta un utile strumento sia per i professionisti impegnati nel mondo dello sport, sia per coloro che vivono lo sport in modo amatoriale ma non per questo meno appassionato.

**15. Guicciardi Marco (a cura di) (2003, ristampa 2005), Psicologia e sport. Metodi e tecniche di ricerca. Milano: Guerini Scientifica.**

Il libro raccoglie una serie di articoli su vari temi, quali il ruolo dell'attività fisica nell'immagine di sé negli adolescenti e negli anziani, il ruolo dell'attività fisica nei diabetici di tipo 2, aggressività nello sport, ruolo decisionale dell'arbitro. Nella parte introduttiva e in quella finale l'Autore spiega alcune metodologie utilizzate nell'ambito della psicologia dello sport.

**16. Lucidi F. (a cura di) (2011), SportivaMente. Temi di psicologia dello sport. Milano: Led Edizioni Universitarie.**

Questo volume rappresenta un esempio diretto dell'attività del Centro Inter-universitario italiano dedicato alla Psicologia dello Sport denominato «Mind in Sport Team». Utile per chi vuole conoscere meglio la psicologia dello sport e il mental training. La prima sezione del libro è dedicata agli aspetti socio-cognitivi della pratica sportiva, con particolare riferimento all'importanza dei valori, delle motivazioni, delle convinzioni di efficacia e della coesione negli sport individuali e di squadra. La seconda sezione affronta i temi legati alla dimensione psicofisiologica del gesto motorio e sportivo e a quella più strettamente legata ai processi cognitivi di natura attentiva, percettiva, mnestica e decisionale. La terza sezione affronta la relazione tra sport, esercizio fisico, salute e benessere. Infine, l'ultima sezione è dedicata alla descrizione teorico-pratica dei programmi di intervento psicologico attualmente utilizzati nello sport di alto livello.

**17. Mandolesi L. (2017), Manuale di psicologia dello sport. Bologna: Il Mulino.**

Il manuale propone una panoramica dei contenuti disciplinari riguardanti la psicologia dello sport dando la possibilità di focalizzarsi su concetti chiave e di acquisire nozioni specifiche. In seguito alla presentazione della nascita e dello sviluppo della psicologia e della psicologia dello sport, oltreché degli standard etici della professione, il testo entra nel vivo delle conoscenze teoriche fornendo un quadro delle basi neurofisiologiche del comportamento motorio. I capitoli successivi trattano argomenti quali processi cognitivi, emozioni, processi motivazionali fino a giungere alle tecniche di allenamento mentale e alla gestione degli stati interni.

**18. Martens R. & Bump L. A. (1991), Psicologia dello sport. Manuale per gli allenatori. Roma: Borla.**

Il testo è una pietra miliare della formazione in psicologia dello sport, tradotto in italiano dalla sua prima edizione del 1988. Il testo offre una riflessione profonda e allo stesso tempo pratica per coloro che si accingono a formare atleti (allenatori e psicologi) e per chi vuole entrare nel mondo della psicologia dello sport. Vengono inoltre presentati una serie di esercizi di matrice cognitivista di Guida allo Studio della psicologia dello sport che permettono di formare oltre che lo psicologo anche l'allenatore.

**19. Meterangelis A. (2011), Lezioni di psicologia dello sport. Bologna: Editore Kappa.**

Il libro fornisce una visione d'insieme relativa alla modalità e ai significati caratterizzanti la psicologia dello sport. L'Autrice si rivolge agli educatori sportivi al fine di implementare strategie e strumenti atti non solo ad analizzare le dinamiche sociali e psicologiche legate al contesto sportivo, ma anche ad evidenziare il legame di interdipendenza tra il vissuto dell'individuo e la pratica sportiva. Nello specifico sono affrontati vari temi tra i quali il ruolo della famiglia nel condizionare le scelte sportive, i fattori di drop-out sportivo, il ruolo delle emozioni nell'attività sportiva individuale e di gruppo.

**20. Murgia M., Forzini F. & Agostini T. (2014), Migliorare le prestazioni sportive. Superare il doping con la psicologia sperimentale applicata al movimento. Milano: Franco Angeli.**

Il volume presenta il fenomeno doping con un taglio originale, illustrando aspetti inediti e tecniche d'intervento salutari e legali. Basandosi sulla psicologia sperimentale, vengono proposte valide alternative al doping, in grado di ottimizzare la prestazione nel rispetto della salute e dell'etica sportiva. Uno strumento pratico per operatori sportivi, atleti e psicologi. Il testo si propone di approfondire le tematiche della prevenzione del fenomeno doping offrendo una chiave di lettura originale e proponendo un'alternativa per il miglioramento della prestazione atletica. Tale alternativa, ancora poco conosciuta in Italia, è rappresentata dalla psicologia sperimentale dello sport, disciplina che studia il ruolo dei processi cognitivi nel regolare le condotte degli atleti. La prima parte del libro è concentrata sulla descrizione del fenomeno doping. Sono illustrate le tappe storiche, la diffusione tra la popolazione e le normative che ne sanzionano l'utilizzo. Vengono poi presentati gli aspetti psicologici e sociali che determinano l'adozione di pratiche dopanti. La seconda parte è dedicata alle alternative. In essa viene illustrato l'approccio sperimentale alla psicologia dello sport e vengono presentate nei dettagli due tecniche di intervento al fine di fornire una sorta di guida pratica per l'applicazione concreta degli strumenti psicologici finalizzati all'ottimizzazione della prestazione. Il libro si rivolge agli studenti di psicologia e scienze motorie ed in generale a coloro che operano in ambito sportivo, ovvero atleti, allenatori, preparatori atletici e psicologi dello sport.

**21. Muzio M (2004), Sport: flow state e prestazione eccellente. Dai modelli teorici alla applicazione sul campo. Milano: Franco Angeli.**

In linea con gli attuali indirizzi della Positive Psychology e con i risultati delle più recenti ricerche transculturali, che individuano il ruolo trainante dell'esperienza ottimale nel processo

di sviluppo individuale, il testo esplora e approfondisce il tema del “flow”, o "stato di esperienza ottimale". All'interno dei peak moments, il flow rappresenta la modalità per comprendere l'eccellenza della prestazione: concentrarsi su di esso e sulle condizioni che ne sono alla base, consente di delineare un modello di ottimizzazione della performance che vede nella preparazione mentale dell'atleta e nella formazione psicologica del tecnico i suoi due punti cardine. Il presente volume tratta in particolare 3 temi: quali sono le caratteristiche e i determinanti delle esperienze ottimali, introduce e presenta alcuni dei principali strumenti disponibili in italiano per la valutazione del “Flow State”; descrive e analizza le possibili applicazioni delle “esperienze ottimali” e dei diversi strumenti di misura in due specifici ambiti applicativi quali lo sport, individuale e di squadra, e il mondo aziendale.

**22. Nascimbene F. (a cura di) (2011), Guida alla psicologia dello sport. 2011 – Verso un approccio relazionale-ipertestuale. Recco (GE): Libreria dello sport.**

In questo libro Nascimbene analizza la storia della psicologia dello sport, i suoi obiettivi e le sue funzioni, i ruoli, le competenze e gli strumenti dello psicologo dello sport nonché la situazione nel contesto italiano (aggiornata al 2011). Nella seconda parte vengono presentati progetti ed esperienze applicate che riguardano sport professionistico, educativo, sociale, preventivo, riabilitativo.

**23. Pietrantoni L. & Prati G. (2012), Attivi e sedentari. Psicologia dell'attività fisica. Bologna: Il Mulino.**

Gli Autori descrivono i meccanismi alla base di uno stile di vita attivo e quello sedentario, evidenziando l'importanza dei fattori motivazionali, del ruolo di convinzioni ed emozioni, oltre che dei condizionamenti derivanti a livello sociale e dalle tipologie di risorse comunitarie disponibili. Il libro presenta alcune strategie atte a motivare le persone ad essere attive, sottolineando gli effetti positivi dello sport sul benessere psico-fisico.

**24. Pintonello A. & Vitali F. (a cura di) (2015), Psicologia dello sport. Formazione, ricerca, consulenza. Editore libreriauniversitaria.it**

Questo volume nasce dall'esperienza formativa legata al Master universitario di secondo livello in Gestione dei processi psicologici e relazionali nello sport agonistico, dell'Istituto Universitario Salesiano Torino Rebaudengo (IUSTO). Il libro raccoglie i contributi di alcuni docenti e allievi del Master e propone una sintesi di alcune delle tematiche più attuali e di maggior interesse nella psicologia dello sport. Il filo conduttore è una riflessione sulla figura

professionale dello psicologo dello sport, sulla sua formazione e sui principali ambiti di attività legati alla ricerca e alla consulenza. Il testo si rivolge a tutti coloro che sono interessati alla diffusione e alla promozione della psicologia applicata allo sport.

**25. Prunelli V. (1998), Psicologia per lo sport in 400 domande e risposte. Perugia: Calzetti & Mariucci Editori.**

L'autore mette tutta la sua esperienza di psicologo dello sport in questo volume, in cui raccoglie per argomenti-guida, alcune domande e relative risposte selezionate in decine di incontri e convegni. Ogni allenatore, dirigente e genitore riconoscerà nel libro le proprie situazioni e problematiche con risposte specifiche e chiare che mirano al centro del problema con grande capacità di sintesi ed estrema praticità.

**26. Prunelli V. (2002), Sport e agonismo. Come conciliare testa e gambe per formare uno sportivo completo. Milano: Franco Angeli.**

Libro di stampo pedagogico ed educativo scritto da un professionista di grandissima esperienza. Il volume esamina ritardi, trascuratezza e mancanze dello sport tradizionale nella formazione di un atleta agonista "sano" ed equilibrato; esamina altresì le cause dell'abbandono sportivo precoce e metodi di allenamento e formazione dell'atleta ormai superati. Il libro si rivolge a coloro che si occupano di giovani atleti e della loro carriera sportiva, affinché acquisiscano un metodo e una visione che permetta di sviluppare tutte le loro potenzialità e formare uno sportivo completo, responsabile e attivo nello sport e nella vita.

**27. Riccardo F. (2019), Educazione allo sviluppo del potenziale personale. Come migliorare la performance sportiva. Loc. Ferriera, Torgiano (PG): Calzetti & Mariucci Editori.**

Il libro propone varie teorie, ricerche ed esperienze derivanti dalla psicologia clinica ed applicata allo sport, dalla neuropsicologia, dalla fisiologia e dalle neuroscienze. L'Autore ambisce ad offrire spunti di riflessione sul concetto di "individualizzazione dell'allenamento", ai fini dello sviluppo del potenziale personale e dell'ottimizzazione della performance. Il volume inizia da una dettagliata analisi della psicologia della personalità, per poi declinare tale indagine in ambito sportivo, a partire dagli sport individuali e di squadra, fino ad affrontare i meccanismi di sviluppo di life skills, autoefficacia, autostima, motivazione, mental training e performance profile. Un intero capitolo è dedicato all'importante e delicato

tema dell'allenamento giovanile, trattando i fenomeni di drop-out e burn-out, molto frequenti anche in età infantile e adolescenziale.

**28. Robazza C., Bortoli L. & Gramaccioni G. (1994), La preparazione mentale nello sport. Roma: Luigi Pozzi.**

Un testo scritto a tre mani da grandi esperti della psicologia dello sport. Il libro permette di addentrarsi nello specifico della psicologia applicata allo sport e di approfondire concetti base come: concentrazione, imagery, goal setting, self-talk, arousal e stress. Esso presenta altresì dei programmi multimodali di preparazione mentale conosciuti a livello internazionale e affonda infine sull'uso dell'ipnosi applicata allo sport.

**29. Rossi B. (2020), Il supporto indispensabile. Psicopedagogia e neuroscienze in aiuto dello sport giovanile. Loc. Ferriera, Torgiano (PG): Calzetti & Mariucci Editori.**

Il libro offre degli spunti di riflessione e degli strumenti operativi per la creazione di percorsi psicopedagogici che mirano a favorire lo sviluppo e l'apprendimento di bambini e ragazzi nel contesto sportivo. Il processo di crescita mediante lo sport prevede la trattazione di diversi argomenti quali apprendimento, emozioni, processi di leadership, comunicazione empatica e scelte degli adulti di riferimento. Grazie all'unione dei contributi di diversi psicologi dello sport il testo si propone come una guida per educare le giovani generazioni e al tempo stesso formare istruttori, allenatori ed insegnanti.

**30. Simone M. (2017), Sport, benessere e performance. Aspetti psicologici che influiscono sul benessere e performance dell'atleta. Civitavecchia (Roma): Prospettiva Editrice.**

Il libro, che fa parte della collana Sport & Benessere, ha come protagonisti gli atleti lavoratori comuni, cioè coloro che per coltivare e perseguire la propria passione sportiva devono districarsi tra lavoro e famiglia, per trovare il tempo necessario per gli allenamenti. L'autore, mediante questionari, ha raccolto i contributi e i punti di vista di atleti comuni e campioni al fine di individuare gli aspetti che incidono sul benessere e sulla performance. Secondo Simone è fondamentale conoscere il punto di vista degli atleti per completare le teorie sugli aspetti psicologici.

**31. Spinelli D. (a cura di) (2002, ristampa 2017), Psicologia dello sport e del movimento umano. Bologna: Ed. Zanichelli.**

Il manuale presenta alcuni temi fondamentali della psicologia dello sport. Nella prima parte del compendio gli Autori analizzano il ruolo della percezione, come esperienza cognitiva, rispetto all'azione ed analizzano la struttura e le funzioni del cervello motorio, descrivendo altresì le basi fisiologiche coinvolte sia nell'apprendimento motorio, sia nell'immaginazione motoria. Nella seconda parte sono riportati i concetti chiave relativi allo studio delle motivazioni ed è evidenziata l'importanza delle convinzioni di efficacia, degli obiettivi delle emozioni e del feedback nell'ambito dello sport. Dopo aver descritto l'importanza del goal setting, del feedback e del modeling nelle prestazioni gli Autori, nei capitoli successivi, prendono in esame temi quali le dimensioni della personalità in ambito sportivo, le dinamiche di gruppo, la leadership. La terza parte è dedicata alla nozione di "benessere mentale" che segue all'esercizio fisico, ai meccanismi che producono questo stato mentale positivo e ai vantaggi dell'attività motoria nelle persone anziane, per poi parlare brevemente del doping o dei disturbi dell'alimentazione. La quarta e ultima parte, infine, descrive tecniche di preparazione mentale finalizzate a migliorare e mantenere ad alto livello la prestazione sportiva.

**32. Tamorri S. (1999), Neuroscienze e sport. Torino: UTET.**

Manuale scritto a più voci che cerca di riorganizzare il sapere della scienza applicata allo sport in tutte le sfumature connesse alla psicologia e che contraddistinguono la multidisciplinarietà della psicologia dello sport. Il volume nasce dall'esigenza di incrementare il bagaglio strumentale di chi studia e opera nel campo della psicologia dello sport partendo da nozioni di psicologia generale e entrando gradualmente nello specifico dei diversi settori attinenti alla psicologia dello sport: dalle neuroscienze applicate allo sport, all'apprendimento di abilità motorie, al comportamento e alle emozioni di un atleta di alto livello fino a esplorare i meccanismi omeostatici e prestativi dell'atleta e le sue "psicopatologie".

**33. Tavella S. (2012), Psicologia dell'handicap e della riabilitazione nello sport. Roma: Armando Editore.**

Il fine primario dell'autrice è educare alla diversità, considerandola come risorsa e non come limite. Partendo dalla nozione di corpo e collegandola con i concetti di attivazione, attenzione e movimento, il testo giunge ad affermare che l'idea del nostro corpo si modifica per tutta la vita e varia in base alle condizioni di salute del soggetto. L'immagine corporea svolge un

ruolo fondamentale per la formazione dell'immagine di sé, risente non solo dei connotati negativi risultanti dalla propria figura, ma anche del giudizio degli altri. Nello sport i diversamente abili colgono l'opportunità di aumentare il proprio ego grazie alle conquiste dei risultati sportivi ottenuti.

**34. Tortorelli D. (2016), Prepararsi al via. Psicologia dello sport sistemico-relazionale. Milano: Franco Angeli.**

Un libro completo, molto utile per chi si avvicina alla psicologia dello sport per la prima volta e fondamentale per chi già lavora in questo ambito. Una prima parte offre un'ampia panoramica della psicologia dello sport inserita in una cornice relazionale; nella parte centrale vengono forniti strumenti teorici ed operativi specifici per incrementare il bagaglio di conoscenze dello psicologo dello sport; nella parte finale sono presentati casi ed esempi concreti di ciò che viene precedentemente illustrato. È un libro che fornisce ottime basi teoriche, esercizi, tantissimi spunti per la pratica. Uno dei pochi libri a livello nazionale che affronta anche le dinamiche degli sport di squadra oltre che quelle dell'atleta a livello individuale.

**35. Trabucchi P. (2007), Resisto dunque sono. Milano: Ed. Corbaccio.**

Il testo affronta i temi dello stress e della resilienza, mostrando come le capacità di fronteggiamento e di persistenza nelle situazioni difficili possano essere migliorate, utilizzando come metafora il mondo dello sport.

**36. Trabucchi P. (2012), Perseverare è umano. Milano: Ed. Corbaccio.**

In questo saggio filosofico sportivo l'Autore spiega come interiorizzare le motivazioni a raggiungere gli obiettivi in modo tale da non dipendere da incentivi e motivatori esterni sia nella vita che nello sport, decostruendo il mito del talento assoluto tipico della società odierna. Sottolineando come la motivazione sia un concetto dinamico e non intrinseco all'individuo, il libro identifica la perseveranza come la caratteristica che connota l'essere umano rispetto al mondo animale ed allena ad implementare e motivare la resistenza interiore.

**37. Vercelli G. (2006), Vincere con la mente. Milano: Ponte alle Grazie.**

In questo libro Vercelli, dopo un capitolo in cui affronta la breve storia della psicologia dello sport, i presupposti dell'approccio costruttivista e i meccanismi mentali, presenta il suo

“Modello SFERA” declinandolo nella pratica degli sport individuali e di squadra. Un capitolo del libro è dedicato alla psicologia del limite estremo.

**38. Vercelli G. (2009), L'intelligenza agonistica. Milano: Ponte alle Grazie.**

L'autore definisce l'Intelligenza Agonistica come “l'insieme delle competenze insite nella naturale tendenza dell'essere umano a progettare, affrontare, superare e prevedere le sfide con se stesso, con gli altri, con l'ambiente” e propone qui il modello S.F.E.R.A., uno strumento per interpretare il caos e riportarvi l'ordine. Il Principio Ordinatore permette di trasformare la “prestazione” in un'esperienza piacevole, che abbia come traguardi la crescita e la ricerca costanti. Quando l'Intelligenza Agonistica entra in azione, ritroviamo l'unità di mente, corpo e ambiente, grazie all'integrazione dei cinque fattori che formano l'acronimo S.F.E.R.A.: Sincronia, Forza, Energia, Ritmo, Attivazione. In questo libro viene spiegato come quello che prima, nell'approccio ad una sfida, era sconosciuto, casuale, possa diventare comprensibile e ripetibile, fornendo all'atleta, alla squadra o all'allenatore una soluzione efficace per ottimizzare la prestazione.

## **Conclusioni**

In conclusione, dalla presente Bibliografia sintetica consigliata si può evincere come la formazione in ambito della psicologia dello sport sia estremamente variegata.

Consapevoli che la presente sintesi dei testi pubblicati non possa comprendere l'intero panorama della letteratura scientifica, data l'eterogeneità delle aree di intervento in tale ambito, auspichiamo che il punto di forza del nostro operato sia quello di poter orientare i colleghi che ambiscono ad approfondire questa disciplina e invitiamo a farlo documentandosi attraverso ulteriori ricerche bibliografiche e in relazione ai propri ambiti di interesse.

Il lavoro è risultato complesso e articolato per alcuni principali motivi: l'indecisione se procedere in modo narrativo o sistematico, la scelta delle parole chiave, la selezione dei testi, garantendo la par condicio tra le varie correnti psicoterapeutiche.

Riteniamo importante lasciare alcuni degli interrogativi emersi aperti a future riflessioni e a prossime integrazioni.