

Carriera atletica e transizioni: uno sguardo psicosociale

di Chiara D'Angelo, Eleonora Reverberi

1. Il contesto sociale attuale: complessità e fluidità

Le caratteristiche dell'attuale scenario sociale occidentale sono la flessibilità estrema, la globalizzazione, la mancanza di barriere e la cosiddetta *liquidità* della società¹, aspetti che hanno cambiato anche il mondo del lavoro e l'esperienza psicologica dei lavoratori, che si trovano a dover fare i conti con l'estrema incertezza che lo caratterizza. Gli individui non sperimentano più stabilità e sicurezza, tipici della cosiddetta carriera *organizzativa*, riconducibile al boom industriale del XX secolo e basata sulla relazione a lungo termine tra dipendente ed organizzazione, ma si confrontano con un lavoro flessibile ed organizzazioni fluide², in cui devono saper costruire una carriera *proteiforme* – da Pròteo, la divinità marina della mitologia greca, che aveva la facoltà di prendere qualunque forma di animale o di elemento naturale per sottrarsi a chi lo interrogava – che descrive un percorso flessibile, con alti e bassi, svolte improvvise, spostamenti da un tipo di lavoro ad un altro, che può assumere diverse forme e cambiare repentinamente³.

L'identità lavorativa diventa quindi meno stabile rispetto al passato e, confrontandosi con un mercato in cui viene richiesta flessibilità estrema, il lavoratore deve avere un'alta consapevolezza delle risorse a cui può attingere per far fronte alle crescenti richieste di cambiamento e adattamento⁴.

¹ Z. Bauman, *Modernità liquida*, Laterza, Bari 2002.

² M.L. Savickas, *Career Counseling*, in *Amer Psychological Assn.*, Washington, USA 2011.

³ D.T. Hall, P. Mirvis, *The new protean career: psychological success and the path with a heart*, Jossey-Bass San Francisco 1996.

⁴ C.L. Kaneklin, C. Gozzoli, *Identità adulta al lavoro e cultura della flessibilità*, in E. Marta Rizzi, C. Regalia, McGraw-Hill, *Identità in relazione. Le sfide odierne dell'essere adulto*, Milano 2011, pp. 53-71.

Questa trasformazione a livello sociale implica che il lavoratore, a livello soggettivo, adotti un approccio flessibile verso la sua carriera: deve saper individuare le competenze a cui può fare riferimento per affrontare i continui adattamenti e pensarsi come attore e costruttore della propria carriera lavorativa.

In questo contributo cercheremo di mostrare che come ai lavoratori viene chiesto di essere flessibili nella costruzione della propria carriera professionale – un processo che spesso dura un’intera vita –, agli atleti di alto livello viene chiesto di costruire ben due carriere: quella da atleta professionista prima, e quella da professionista non più atleta poi. Le competenze di autoconsapevolezza, riflessione, analisi e pianificazione delle risorse cui attingere nella costruzione della propria carriera post-atletica, sono fondamentali per l’atleta che, al termine della carriera sportiva, si trova a dover fare i conti con una intera vita ancora da vivere. Mostreremo quali caratteristiche ha la carriera dello sportivo di alto livello, quali sfide si pongono al termine della sua carriera e quali azioni lo psicologo può utilizzare per supportarlo.

2. La carriera dell’atleta: sviluppi e peculiarità

2.1. Definire l’atleta e la sua carriera

Per fare chiarezza ci sembra utile innanzitutto definire i due concetti fondamentali che tratteremo, quello di “atleta” e quello di “carriera atletica” illustrandone le relative peculiarità.

Etimologicamente la parola “atleta” deriva dal termine greco “athletés” (da “âthlos” che indica la lotta, la gara, la competizione), ossia «colui che è proteso nello sforzo di superare la sfida sportiva, ma, ancora di più, nello sforzo di superare sé stesso» (Treccani⁵). Le prime competizioni sportive, nate nell’antica Grecia, venivano definite gare di atletica e servivano per consentire agli atleti, che solitamente erano soldati e persone con un fisico molto prestante, di misurarsi fra loro in una serie di sfide atletiche (sulla forza, la resistenza, la velocità, ecc.). Una moderna definizione di atleta lo identifica come: «la persona che pratica uno sport, individuale o di squadra, a livello professionistico», facendo coincidere la parola esclusivamente con l’atleta che viene pagato per allenarsi e competere e differenziandolo dal “dilettante”, colui che pratica una disciplina senza attività agonistica né profitto.

⁵ www.treccani.it

Per quanto riguarda la carriera atletica, ne esistono due definizioni: la prima la definisce come una successione di fasi e transizioni che comprendono l'inizio della partecipazione stabile di un atleta a uno sport agonistico organizzato, e che termina con l'interruzione (in)volontaria ma definitiva della sua partecipazione allo sport agonistico organizzato⁶. La seconda la definisce come un'attività che si protrae per diversi anni, volontariamente scelta e praticata da una persona, che ha l'obiettivo di raggiungere il massimo livello delle sue prestazioni atletiche, in uno o più eventi sportivi⁷. Essa inoltre può essere locale, regionale, nazionale o internazionale, a seconda del livello massimo di competizione raggiunto dall'atleta e infine, a seconda dello status che gli viene riconosciuto, un atleta può essere dilettante o professionista.

La differenza fra dilettanti e professionisti in Italia è stata parzialmente delineata dalla legge 91 del 1981, che all'art. 2⁸ definisce i professionisti nel mondo dello sport come «gli atleti, gli allenatori, i direttori tecnico-sportivi ed i preparatori atletici che esercitano l'attività sportiva a titolo oneroso, con carattere di continuità, nell'ambito delle discipline regolamentate dal CONI e che conseguono la qualificazione dalle Federazioni Sportive Nazionali, secondo le norme emanate dalle federazioni stesse, con l'osservanza delle direttive stabilite dal CONI, per la distinzione dell'attività dilettantistica da quella professionistica». Definendo gli atleti professionisti lo Stato ha voluto distinguerli dagli amatori, senza però definire anche questi ultimi e lasciando il compito alle Federazioni Nazionali (gli organi che fanno capo al Comitato Olimpico Nazionale Italiano, noto come CONI) di definire dei criteri per distinguere i dilettanti dai professionisti. Può accadere quindi che un calciatore di Lega Pro (la terza serie calcistica italiana per importanza) abbia la qualifica di professionista da parte della FIGC (Federazione Italiana Giuoco Calcio), mentre un pallavolista tesserato per una società di serie A1 (la massima serie della pallavolo italiana) venga considerato dalla FIPAV (Federazione Italiana Pallavolo) un dilettante, nonostante abbia un reddito superiore al calciatore e maggiori richieste in termini di allenamenti e partite. Per superare la dicotomia professio-

⁶ P. Wylleman, M. Theeboom, D. Lavallee, *Successful athletic careers*, in C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology*, vol. 3, Elsevier, New York 2004, pp. 511-517.

⁷ D. Alfermann e N. Stambulova, *Career transitions and career termination*, in G. Tenenbaum and R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology*, 3^a ed., Wiley, New York 2007, pp. 712-736.

⁸ Reperibile all'indirizzo: [www.figc.it/Assets/contentresources_2/ContenutoGenerico/87.\\$split/C_2_ContentutoGenerico_3814_1stSezioni_numSezione0_1stCapitoli_numCapitolo1_upfFileUpload_it.pdf](http://www.figc.it/Assets/contentresources_2/ContenutoGenerico/87.$split/C_2_ContentutoGenerico_3814_1stSezioni_numSezione0_1stCapitoli_numCapitolo1_upfFileUpload_it.pdf)

nista/dilettante si può parlare di “atleta di élite”, termine che definisce quell’atleta che, a prescindere dalla remunerazione proveniente dalla sua attività sportiva, ha raggiunto risultati di livello nazionale o internazionale nel suo sport (Campionati Italiani, Europei, Mondiali o Giochi Olimpici, per gli sport riconosciuti tali) o è riconosciuto tale da una organizzazione sportiva.

All’interno di questi confini analizzeremo la carriera sportiva, le transizioni, le peculiarità che la caratterizzano e che rendono unica la figura dell’atleta all’interno del mondo del lavoro.

2.2. I principali modelli sulla carriera atletica e le transizioni

I primi studi sulla carriera atletica risalgono agli anni Sessanta e si sono focalizzati sul termine della carriera atletica⁹, mentre a partire dagli anni Novanta hanno iniziato a crescere le pubblicazioni sullo sviluppo e sulle transizioni della carriera, per descriverne adeguatamente lo sviluppo.

Secondo questi modelli descrittivi¹⁰, la carriera atletica è un lineare susseguirsi di fasi (inizio/avviamento, specializzazione/sviluppo, perfezionamento/investimento, mantenimento e ritiro), trasversali a tutti gli sport, condivise in tutti gli Stati e in entrambi i generi. Secondo il modello di Cotè¹¹, il principale in quest’ambito, durante la fase di avviamento, che avviene durante l’infanzia, ai bambini vengono proposte diverse tipologie di attività fisico-sportiva, con lo scopo di farli divertire e avvicinarli in modo giocoso allo sport. Nella successiva fase di specializzazione l’atleta sceglie uno o due sport da praticare a livello agonistico, si prefigge obiettivi e dedica alla pratica sportiva un numero di ore limitato nella settimana, mentre nella terza fase (il perfezionamento) inizia a gareggiare a livelli agonistici in una sola disciplina, dove raggiunge i suoi migliori risultati. La fase finale coincide con la fase di disinvestimento e di ritiro dall’attività sportiva. Queste fasi sono generiche e vengono poi declinate in ciascuno sport in termini di durata, età, obiettivi e tipologie di allenamento, a seconda delle richieste e delle peculiarità che l’attività implica. Per essere più chiari facciamo un

⁹ Cfr. M. Mihovilovic, *The status of former sportsmen*, in *International Review of Sport Psychology*, 3, 1968, pp. 73-93.

¹⁰ Cfr. B.S. Bloom, *Developing talent in young people*, Ballantine Books, New York 1985; J. Côté, *The influence of the family in the development of talent in sport*, in *The Sport Psychologist*, 13, 1999, pp. 395-417; J.H. Salmela, *Phases and transitions across sports career*, in D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sport*, Lang, Frankfurt 1994, pp. 11-28.

¹¹ J. Côté, *The influence of the family in the development of talent in sport*, cit.

esempio: generalmente le femmine hanno uno sviluppo fisico più precoce rispetto ai maschi e questo le rende pronte a determinati allenamenti (ad es. sulla forza) circa un anno prima rispetto ai coetanei; nella ginnastica artistica questo le porta a sviluppare prima la preparazione fisica per determinati livelli di competizione, quindi a passare più precocemente dalla fase di specializzazione a quella di perfezionamento, e a raggiungere il loro picco di prestazione in anticipo, per arrivare al ritiro prima dei 20 anni, mentre nei maschi queste fasi avvengono in età differenti e il loro ritiro può avvenire anche ai 25/30 anni¹².

A livello generale, possiamo affermare che una carriera atletica inizia fra i 7 e i 10 anni, o anche prima a seconda dello sport, e prosegue al massimo livello per un periodo compreso fra i 5 e i 15 anni prima del ritiro, che può avvenire dai 20 anni in avanti.

Da questi modelli descrittivi è derivato il concetto di “sviluppo di carriera”, che indica il passaggio da una fase all'altra della carriera sportiva ed è caratterizzato da una serie di “transizioni”, processi che implicano una serie di richieste legate all'allenamento, alle competizioni e allo stile di vita, con cui gli atleti devono fare i conti per adattarsi in modo efficace alla loro vita sportiva ad alto livello e, al termine della carriera, per adattarsi alla vita extra sportiva.

Oggettivamente le transizioni di carriera consistono nel cambiamento riguardo a una serie di compiti propri della pratica sportiva (come il passaggio da una categoria alla successiva, l'aumento degli allenamenti e la loro intensità), mentre soggettivamente esse possono portare a vissuti di fatica, incertezza circa la possibilità di far fronte positivamente al cambiamento e timore dell'esito.

Le transizioni “regolari” sono generalmente prevedibili (il ritiro è un esempio chiaro di transizione regolare, che avviene per tutti), mentre le transizioni “non regolari” sono imprevedibili e inaspettate (come un infortunio, il cambio di allenatore o di squadra), e mentre riguardo le prime è possibile preparare l'atleta ad affrontarle, è molto più difficile preparare l'atleta ad un evento imprevisto, che va gestito *a posteriori* quando si è già manifestato.

Oltre ai modelli descrittivi, si sono quindi sviluppate le teorie sulle transizioni di carriera¹³, che inseriscono elementi quali le pre-condi-

¹² N. Stambulova, *Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis*, in *The Sport Psychologist*, 8, 1994, pp. 221-237.

¹³ Cfr. N.K. Schlossberg, *A model for analyzing human adaptation to transition*, in *The Counseling Psychologist*, 9(2), 1981, pp. 2-18; J. Taylor e B.C. Ogilvie, *A conceptual model of adaptation to retirement among athletes*, in *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1994, pp.

zioni, le richieste di ciascuna transizione, i processi di coping messi in atto dall'atleta e i fattori che li influenzano, i risultati e le conseguenze della transizione: tutti elementi che consentono di comprendere in modo efficace il percorso e le differenze di ciascun atleta. Queste teorie enfatizzano molto i fattori (interni ed esterni) che consentono all'atleta di sviluppare strategie di coping efficaci o meno per affrontare le transizioni dal punto di vista atletico e personale, come ad esempio la motivazione, le esperienze precedenti o il supporto sociale. Queste teorie introducono il concetto di individualità e di azione soggettiva nel costruire e dare senso alla propria carriera, sottolineando come non ci siano fattori assolutamente positivi e negativi in grado di supportare o frenare lo sviluppo dell'atleta, ma come sia opportuno considerare il vissuto soggettivo dell'atleta rispetto ai diversi fattori che lo facilitano o lo ostacolano nel processo di transizione, le strategie di coping e la capacità di prepararsi e rielaborare il cambiamento avvenuto.

Un ultimo modello che vogliamo presentare qui, per completezza teorica sull'argomento, è il modello di sviluppo di Wylleman e Lavallee¹⁴, che integra le fasi di sviluppo della carriera atletica, le transizioni e le fasi di sviluppo negli altri contesti di vita (sviluppo psicologico, sociale ed educativo/professionale), dando così vita ad un modello onnicomprensivo, definito "approccio all'intera persona e all'intera carriera" (in inglese "whole person, whole career approach"). Questo modello consente di cogliere in modo efficace l'intreccio dei diversi contesti in cui l'atleta è chiamato a svilupparsi, con le specifiche richieste che ciascuno di essi comporta e le relative transizioni. L'atleta quindi non solo si trova a fronteggiare lo sviluppo sportivo, coi relativi obiettivi e le richieste che comporta in termini di impegno e cambiamenti, ma contemporaneamente deve fronteggiare il suo sviluppo psicologico (infanzia, pubertà, adolescenza ed età adulta), quello sociale (in cui alle diverse fasi corrispondono diverse figure di riferimento) e la sua formazione educativa e/o professionale. Questo modello di sviluppo dà conto della complessità dello sviluppo olistico dell'atleta, che alle difficoltà e alle sfide "normalmente" affrontate dai giovani aggiunge anche la componente sportiva con le sue peculiarità. Di seguito (Fig. 1) riportiamo uno schema creato da Wylleman e Lavallee, in cui vengono

1-20; N. Stambulova, *Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study*, in N. Hassmén (Ed.), *SIPF Yearbook*, Örebro University Press, Örebro 2003, pp. 97-109.

¹⁴ P. Wylleman e D. Lavallee, D., *A developmental perspective on transitions faced by athletes*, in M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology*, in *A life span perspective*, Fitness Information Technologies, Morgantown 2004, pp. 507-527.

riportati i 4 livelli dello sviluppo dell'atleta, le età che mediamente li contraddistinguono e le diverse fasi che li caratterizzano e le persone che costituiscono il supporto sociale per l'atleta.

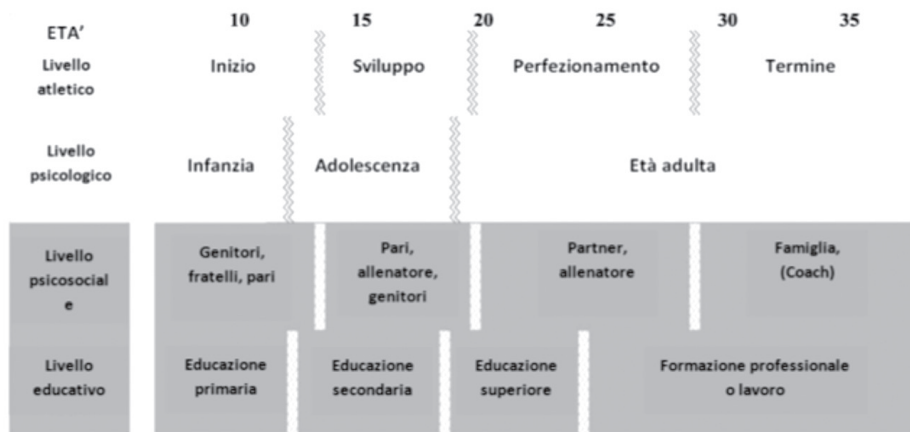


Fig. 1. - *Modello di sviluppo delle transizioni di carriera di Wylleman & Lavallee (2004), nostra traduzione in italiano*

Grazie a questo schema possiamo concludere in modo esaustivo la panoramica dei modelli che ad oggi gli studiosi hanno elaborato sulla carriera atletica con un'ultima riflessione. In ciascuna delle fasi che caratterizzano la carriera atletica e nelle transizioni che la caratterizzano, sono necessarie due tipologie di risorse: da una parte quelle individuali, sia in termini di aspetti psicologici come la motivazione, l'identità, i tratti di personalità o la percezione di controllo, sia di strategie create per affrontare le richieste, e dall'altra troviamo le risorse in termini relazionali e sociali che l'atleta ha a disposizione nel suo contesto, sportivo e personale.

2.3. Le peculiarità della carriera atletica: un focus sull'importanza della dual career

Dopo aver descritto a grandi linee lo svolgimento di una carriera sportiva, procediamo con alcune riflessioni sulle peculiarità e sulle implicazioni per gli atleti di questo percorso.

Una delle caratteristiche evidenti della carriera sportiva è la sua precocità nel ciclo di vita di un individuo: alcuni studiosi ritengono

che la carriera dell'atleta sia paragonabile ad una miniatura del ciclo di vita, con fasi analoghe all'infanzia, adolescenza, età adulta e vecchiaia, condensate in pochissimi anni, al termine dei quali l'atleta si trova a dover "iniziare" una seconda vita, con tutte le fatiche in termini di investimento di tempo e di risorse individuali che questo comporta¹⁵. Mediamente un atleta raggiunge il massimo della sua prestazione dai 18 ai 25/30 anni, momenti in cui un professionista sta entrando nel mondo del lavoro o, più frequentemente si sta affacciando all'università o ad una formazione lavorativa specifica. Un atleta al termine della sua carriera sportiva ha la stessa età di un giovane professionista, ma a differenza di quest'ultimo che ha investito mediamente gli ultimi 5/6 anni nella formazione universitaria o lavorativa, egli ha investito la medesima quantità di tempo ed energia esclusivamente per sviluppare la sua carriera agonistica, riservando meno tempo alla formazione personale.

La carriera sportiva implica di effettuare delle scelte molto prematuramente: mediamente entro i 15-16 anni la maggior parte degli atleti viene avviata alla pratica agonistica specialistica di uno sport (fase di perfezionamento) ed è costretto ad abbandonare le altre attività che pratica in favore della focalizzazione su una sola, quello in cui è ritenuto migliore e più promettente. Un giovane atleta, riconosciuto come un potenziale talento, e scelto per entrare a far parte di un settore giovanile professionistico, o di un centro tecnico, ha mediamente dai 12 ai 15 anni, età in cui alla maggior parte dei coetanei non viene richiesto di scegliere in via definitiva quale carriera lavorativa vorranno intraprendere da adulti o al termine della scuola superiore. Questa scelta condiziona enormemente anche tutti gli altri contesti di vita: le amicizie, il rapporto con la famiglia, la scuola e gli altri interessi vedono restringersi notevolmente il tempo dedicato loro, inoltre questo passaggio normalmente avviene ad età molto differenti (ad esempio nell'età adulta quando si inizia una professione). Un giovane atleta si può invece trovare a dover fare i conti con il guadagno dell'attività sportiva, i procuratori sportivi (tipici del mondo del calcio), l'allenamento e la vita lontano da casa e dalla propria famiglia, dagli amici e dai compagni di allenamento di infanzia, oltre ad una serie di richieste a livello tecnico sportivo molto superiori a quelle a cui era abituato e a livelli di competizioni sempre più sfidanti.

Lo sviluppo di una carriera atletica è un percorso molto impegnativo, che per la maggior parte coincide con il periodo della formazione scolastica, rendendo difficoltoso conciliare le due attività, soprattutto

¹⁵ D. Alfermann e N. Stambulova, *Career transitions and career termination*, cit.

nelle fasi di perfezionamento e mantenimento (generalmente dai 14 anni ai 25 anni): in questi anni infatti coincidono il principale periodo della formazione scolastica, o di avviamento lavorativo, e il periodo più fruttuoso dell'atleta dal punto di vista dei risultati agonistici¹⁶. La carriera di un atleta in queste fasi richiede fino a 5 o più ore di allenamento quotidiano (30 ore la settimana, quante quelle richieste dalla scuola), suddivise in due sessioni di allenamento al giorno, la prima svolta prima di andare a scuola e la seconda al ritorno, e questo implica lo sviluppo di routine quotidiane molto differenti rispetto ai pari. A questo si aggiungono le difficoltà legate alle competizioni o ai periodi di allenamento in ritiro, spesso all'estero o lontani da casa e, infine, se un giovane atleta vive e si allena lontano da casa e lontano dalle principali figure di supporto (i familiari, gli amici o i compagni di squadra) si trova a far fronte a cambiamenti di vita molto delicati spesso in una condizione di solitudine.

Da alcune ricerche effettuate, a livello europeo gli atleti di talento sono generalmente costretti a scegliere fra l'educazione o il lavoro e lo sport ed essi tendono o ad abbandonare lo sport per dare priorità allo studio e costruirsi opportunità di lavoro¹⁷, oppure rinviando il conseguimento della laurea dopo i 24 anni, il che rende più difficoltosa la conciliazione con le successive richieste in termini sociali e lavorativi.

Appare allora imprescindibile che gli atleti debbano avere la possibilità di bilanciare in modo esaustivo l'impegno sportivo con le altre aree della vita, dando vita a quella che viene definita "doppia carriera", o "dual career", processo che implica anche la prevenzione di numerosi problemi tipici dello sport di alto livello, fra cui: la "chiusura" dell'identità dell'atleta¹⁸, le difficoltà a passare dal dilettantismo al professio-

¹⁶ Cfr. L. Capranica e M.L. Millard-Stafford, *Youth sport specialization: How to manage competition and training?*, in *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6, Human Kinetics, 2011, pp. 572-579.

¹⁷ Cfr. M. Amara, D. Aquilina, I. Henry, I, *Education of young sportspersons (lot 1). Report Finale*, Directorate-General Education and Culture, Brussels 2004. Scaricabile al seguente link: http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c3/pmp-study-dual-career_en.pdf; Istituto Nazionale di Statistica-ISTAT, *La pratica sportiva in Italia, 2007*. Scaricabile al seguente link: http://www3.istat.it/salastampa/comunicati/non_calendario/20070620_00

¹⁸ Cfr. P. Lally, *Identity and athletic retirement: a prospective study*, in *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 2007, pp. 85-99; D. Lavallee e H.K. Robinson, *In pursuit of an identity: a qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics*, in *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 2007, pp. 119-141; K.J. Lindner e J.D. Johns, *Factors in withdrawal from youth sport: a proposed model*, in *Journal of Sports Behavior*, 14, 2004, pp. 3-16; K. Warriner e D. Lavallee, *The retirement experiences of elite female gymnasts: self-identity and the physical self*, in *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 2008, pp. 301-317.

nismo¹⁹, il passaggio in un ambiente professionistico²⁰ e la transizione al post-carriera²¹.

Alcune ricerche hanno rilevato come nei Paesi europei ci siano quattro modalità adottate per favorire la costruzione della dual career²²: una prima modalità Stato-centrica (tipica di Paesi come Francia, Ungheria, Lussemburgo, Polonia, Portogallo e Spagna), altri in cui lo Stato è il principale sponsor o facilitatore per gli atleti in questo processo (in Belgio, Danimarca, Estonia, Finlandia, Germania, Lettonia, Lituania e Svezia), altri ancora in cui sono le Federazioni Nazionali o gli Istituti i principali intermediari in questo processo (come in Grecia o nel Regno Unito) e infine ci sono Paesi in cui c'è una politica definita "laissez faire", in cui non ci sono strutture formali che se ne occupano (è il caso di Malta, Austria, Cipro, Repubblica Ceca, Irlanda, Italia e Paesi Bassi, Slovacchia e Slovenia). Nei primi due casi agli atleti di élite viene riservato il diritto, da parte dello Stato, di accedere ad un percorso di formazione o di lavoro al termine delle loro carriere atletiche, mentre nel caso degli atleti che vivono in Paesi con politiche di tipo laissez faire essi devono provvedere in prima persona alla loro formazione, negoziando con le agenzie formative da una parte e con lo staff tecnico dall'altra le tempistiche necessarie alla loro formazione oppure trascurandole temporaneamente, complicando notevolmente il percorso e rendendolo così ancora più incerto e delicato.

¹⁹ Cfr. M. Bruner, K. Munroe-Chandler, K. Spink, *Entry into elite sport: a preliminary investigation into the transition experience of rookie athletes*, in *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 2008, pp. 236-252; B. Pummell, C. Harwood, D. Lavalley, *Jumping to the next level: a qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders*, in *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 2008, pp. 427-447; N. Stambulova, *Talent development in sport: A career transitions perspective*, in E. Tsung-Min Hung, R. Lidor & D. Hackfort (Eds.), *Psychology of Sport Excellence* Morgantown, WV: FIT, 2009, pp. 63-74; N. Stambulova, A. Franck, e F. Weibull, *Assessment of the transition from junior to senior sports in Swedish athletes*, in *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(2), 2012, pp. 1-17.

²⁰ Cfr. A. Poczwardowski, B. Diehl, A. O'Neil, T. Cote, P. Haberl, *Successful transitions to the Olympic Training Center, Colorado Springs: a mixed-method exploration with six resident-athletes*, in *Journal of Applied Sport Psychology*, Verkooijen, K. T., Van Hove, P., & Dik, G. (2012), *Athletic identity and well-being among youth talent athletes who live at a Dutch elite sport center*, in *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 2013, pp. 106-113.

²¹ Cfr. S. Park, D. Lavalley e D. Tod, *Athletes' career transition out of sport: a systematic review*, in *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 2013, pp. 22-53.

²² D. Aquilina, *A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance*, in *International Journal of the History of Sport*, 30, 2013, pp. 374-392; D. Aquilina e I. Henry, *Elite athletes and university education in Europe: A review of policy and practice in higher education in the European Union Member States*, in *International Journal of Sport Policy*, 1, 2010, pp. 25-47; I. Henry, *Athlete development, athlete rights and athlete welfare: A European union perspective*, in *International Journal of the History of Sport*, 30, 2013, pp. 356-373.

Per cercare di ovviare alla mancanza di politiche unitarie a livello europeo sono state pubblicate nel 2012 le prime *Linee Guida Europee sulla Dual Career degli Atleti*²³, che stabiliscono gli standard minimi per il supporto fornito agli atleti nella costruzione della loro dual career (ad esempio, un approccio intersettoriale e interministeriale a livello nazionale e servizi di supporto in tutte le principali fasi della carriera atletica) e incoraggiano l'adozione delle Linee Guida a livello nazionale. A queste ha fatto seguito anche lo "Studio sui Minimi Requisiti di Qualità per i Servizi alla Dual Career"²⁴.

Possiamo quindi concludere che sempre più le Istituzioni si rendono conto della responsabilità che hanno nella costruzione e gestione del percorso degli atleti, che rappresentano una parte della popolazione, seppur marginale ma con una certa rilevanza sociale (attualmente non è possibile fornire il numero esatto degli atleti di élite, perché come abbiamo visto tale qualifica è direttamente dipendente dalle decisioni e dalle politiche di ciascuno stato membro).

3. *La psicologia e la carriera degli atleti: approcci e temi emergenti*

Lo stretto collegamento fra teoria e pratica professionale ha reso necessaria la costruzione di modelli di intervento in grado di fornire all'atleta il supporto necessario a gestire le transizioni della sua carriera, che consistono nella costruzione di strategie e nel potenziamento delle risorse, interne ed esterne, che gli consentano di affrontarle nel modo più efficace possibile. Attualmente il modello maggiormente utilizzato per lavorare con gli atleti sulle transizioni della loro carriera è il Modello delle Transizioni di Carriera dell'Atleta di Stambulova²⁵, che considera le transizioni come un processo di *coping* con cui l'atleta costruisce una serie di strategie per gestire al meglio le richieste derivanti dall'esterno. Queste strategie sono basate sulle risorse interne ed esterne che l'atleta ha a disposizione nel momento in cui si trova ad affrontare la transizione, che funzionano come elemento facilitante, come ad esempio le precedenti esperienze positive di cambiamento o il supporto sociale percepito dalla

²³ European Commission (2012), *Guidelines on dual careers of athletes recommended policy actions in support of dual careers in high performance sport*. Scaricabile dal link: http://ec.europa.eu/sport/news/20130123-eu-guidelines-dualcareers_en.htm

²⁴ European Commission (2016), *Study on the minimum quality requirements for dual careers*. Scaricabile dal link: http://ec.europa.eu/sport/news/2016/0209-dual-careers-study_en.htm

²⁵ N. Stambulova, *Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study*, cit.

famiglia, o come ostacolo, ad esempio un basso senso di autoefficacia o la mancanza di supporto finanziario. Questo processo può avere due esiti: positivo, per cui l'atleta è in grado di bilanciare adeguatamente risorse e ostacoli e creare una strategia efficace per far fronte alla transizione, oppure negativo, dove l'atleta non è in grado di bilanciare le due cose e la strategia non risulta efficace per affrontare la transizione con successo.

Recentemente si è dimostrata l'impossibilità di stabilire con assoluta certezza quali fattori risultano di aiuto e quali di ostacolo nella costruzione delle strategie di transizione o stabilire in quale misura questi fattori influenzano il processo di transizione²⁶. È possibile invece elencare i fattori che possono funzionare sia come risorsa che come ostacolo, fra cui: il genere, l'età, lo status socio-culturale, la tipologia di sport praticato (individuale, di coppia o collettivo; di figura, di contatto o non), il livello a cui l'atleta compete e il suo profilo individuale in termini di personalità, motivazione e obiettivi, che si intrecciano con i fattori di tipo sociale e culturale, come il supporto sociale dalla famiglia e dalla Federazione, il sistema sportivo nazionale e internazionale o la visibilità dello sport nel proprio Paese. Da questi ultimi studi risulta quindi chiaro come sia necessario prestare attenzione non solo alla dimensione individuale dell'atleta, ma sia imprescindibile tenere conto anche del contesto socio-culturale in cui vive, sia quello più vicino a lui (la famiglia, il Club, la Scuola o il lavoro), sia quello più allargato della cultura a cui appartiene, che influenza il sistema sportivo²⁷.

Gli ultimi sviluppi in tema di studio della carriera atletica vedono l'emergere del tema della cultura e degli spostamenti culturali che gli atleti fronteggiano. Sono sempre più numerosi gli atleti che si recano all'estero per allenarsi in modo stabile, o per prendere parte alle competizioni della loro disciplina, oppure a causa del cambiamento del Club di appartenenza (si pensi ai calciatori, ai cestisti o ai pallavolisti, per citare alcuni fra gli sport maggiormente diffusi): la mobilità geografica e culturale caratterizza sempre più la carriera degli atleti di élite²⁸ e mette in gioco la capacità di adattarsi ai cambiamenti che la diversità culturale porta con sé, un

²⁶ N. Stambulova, D. Alfermann, T. Statler, J. Cote, *ISSP position stand: Career development and transitions of athletes*, in *International journal of sport and exercise psychology*, 7 4, 1999, pp. 395-412.

²⁷ N. Stambulova, P. Wylleman, *Athletes' career development and transitions*, in A. Papaioannou and D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology*, Routledge, 2014, pp. 605-620.

²⁸ S. Agergaard e T.V. Ryba, *Migration and career transitions in professional sports: Transnational athletic careers in a psychological and sociological perspective*, in *Sociology of Sport Journal*, 32, 2014, pp. 228-247.

aspetto fondamentale per poter mantenere il livello della propria carriera atletica. Questa estrema mobilità porta con sé indubbiamente svariati aspetti positivi (come la possibilità di confrontarsi con altri atleti e altri metodi di allenamento), ma anche molti aspetti di fatica (come la necessità di adattarsi ad altri stili e ritmi di vita, ad una lingua diversa o l'inserirsi in un conteso sociale da parte della famiglia/partner dell'atleta) e questo sottolinea ancor di più alcune peculiarità come l'incertezza legata alla carriera dell'atleta, che influenza profondamente anche il partner dell'atleta, sia dal punto di vista emotivo ed economico, perché si trova a far fronte a frequenti trasferimenti e cambiamenti geografici, alla mancanza di un supporto sociale stabile e alle frequenti assenze del partner dovute alla sua attività di allenamento o gare²⁹. L'atleta inoltre fronteggia anche altri motivi di incertezza tipici del mondo dello sport, come gli infortuni o l'esclusione/licenziamento dal team (nazionale o Club), che aumentano il senso di precarietà e indeterminatezza alla sua attività quotidiana. Se consideriamo la difficoltà che in molti Paesi gli atleti hanno a portare avanti l'educazione o a trovare un lavoro compatibile con la loro attività sportiva, la breve durata e la estrema precocità della carriera dell'atleta, l'impegno sia in termini di monte ore dedicato agli allenamenti che dal punto di vista fisico e mentale, la prospettiva di doversi spostare e adattare ad un'altra cultura aumenta notevolmente la complessità di questo percorso, obbligando l'atleta a costruire strategie di coping sempre più complesse.

Si parla quindi oggi di "carriera multinazionale o transnazionale" degli atleti, dove certamente la transizione entro una diversa cultura è una delle più salienti che l'atleta può affrontare e senza dubbio significa che i professionisti che lavorano con gli atleti devono sviluppare una sensibilità chiamata "competenza culturale e etica della differenza" accanto ad un approccio culturale alla psicologia dello sport.

4. *Spunti per l'intervento psicologico a sostegno della carriera atletica*

Lo studio della carriera dell'atleta è un ambito di interesse piuttosto recente e in continuo divenire, gli studi sul tema e la pratica professionale a supporto di tali soggetti sono ambiti fortemente connessi. Di seguito

²⁹ G. Gmelche, P.M. San Antonio, *Baseball wives: Gender and the work of baseball*, in *Journal of Contemporary Ethnography*, 30, 2011, pp. 335-356; M. Roderick, *An unpaid labor of love: Professional footballers, family life and the problem of job relocation*, in *Journal of Sport & Social Issues*, 36, 2012, pp. 317-338; T.V. Ryba N. Stambulova e N.J. Ronkainen, *The Work of Cultural Transition: An Emerging Model*, in *Frontiers in Psychology*, 7, 2016, p. 427.

verranno presentate alcune linee guida per lavorare a supporto di atleti nelle diverse fasi della loro carriera sportiva.

Mediante un position paper l'ISSP (International Society of Sport Psychology Stambulova³⁰) ha evidenziato 10 principi basilari per sviluppare un intervento psicologico di supporto all'atleta:

1. Considerare tutti gli aspetti della carriera dell'atleta (*whole career approach*), per aiutarlo tanto nelle transizioni regolari quanto in quelle non regolari;
2. Adottare uno sguardo sull'intera persona (*whole person approach*), per tenere insieme gli aspetti sportivi ed extra sportivi dell'atleta;
3. Utilizzare un approccio focalizzato sullo sviluppo dell'intera carriera dell'atleta (*developmental approach*), che consenta di tenere insieme le esperienze passate, la situazione presente e le idee verso il futuro;
4. Cercare di essere quanto più aderente possibile allo sport praticato dall'atleta, considerandone le specificità dell'ambiente e le esigenze che comporta (*sport-specific approach*);
5. Utilizzare un approccio culturale, per comprendere l'atleta entro la sua cultura sociale di riferimento (*cultural approach*);
6. Tenere in considerazione anche un approccio multiculturale, per fornire supporto ad atleti provenienti da altre culture o per aiutare l'atleta a fronteggiare un cambio di cultura (*multicultural approach*);
7. Utilizzare un approccio idiosincratico, considerando le necessità individuali dell'atleta;
8. Lavorare sulle competenze trasferibili dallo sport agli altri contesti, primo fra tutti quello lavorativo (*life skills e transferable skills*);
9. Fare riferimento ad un approccio multilivello (*multilevel approach*);
10. Infine, utilizzare delle tecniche di empowerment per aiutare gli atleti nello sviluppo delle strategie di *coping* per affrontare le diverse situazioni.

Gli interventi sulle transizioni di carriera degli atleti possono essere sostanzialmente svolti in due prospettive: una preventiva/di supporto, generalmente dedicata alla gestione delle transizioni regolari, e l'altra di intervento a supporto della gestione delle conseguenze negative della crisi, qualora la transizione non sia avvenuta con successo o per le transizioni non regolari. Nel primo caso gli interventi mirano a preparare l'atleta al passaggio alla fase successiva della sua carriera (sia essa il ritiro o una qualsiasi altra fase), individuando le risorse (interne ed esterne) a sua disposizione, stabilendo la loro trasferibilità al contesto extra-sportivo e costruendo sia

³⁰ N. Stambulova, *Talent development in sport: A career transitions perspective*, cit.

una strategia pratica di gestione del passaggio, sia un percorso di assimilazione della transizione a livello interiore, lavorando sulla costruzione dell'identità atletica ed extra atletica e sulla gestione delle emozioni legate al passaggio. Nel secondo caso l'intervento è mirato ad assistere l'atleta nel momento in cui si trova a far fronte a infortuni o a situazioni di crisi nel suo percorso di carriera e mira a indagare la situazione di difficoltà in cui si trova e costruire una strategia per superarla. In questo secondo caso si possono avere anche interventi di tipo clinico, qualora l'atleta mostri sintomi come stress da sovraccarico di allenamento, nevrosi, disordini alimentari, disturbi dell'identità, malattie o infortuni persistenti, rabbia ed aggressività, depressione e tentativi di suicidio, quindi il professionista ricorre a interventi di counseling oppure di tipo psicoterapeutico.

Queste attenzioni trovano a nostro avviso ancora maggiore rilevanza se intrecciate con i cardini dell'intervento psicosociale³¹, abbracciando cioè uno sguardo e quindi progettazioni che tengano contemporaneamente insieme diversi livelli di lettura e intervento:

- il livello individuale, ovvero la storia personale dell'atleta e le sue esperienze sia nell'ambito sportivo che extra sportivo, le motivazioni alla pratica sportiva, il percorso entro il mondo dello sport e le emozioni associate, gli obiettivi e desideri;
- il livello micro-sociale, ossia la famiglia di appartenenza, gli amici e i compagni di squadra o di allenamento, l'allenatore/i, i compagni di scuola e tutte le persone che frequenta o con cui entra in contatto quotidianamente e le relazioni che instaura;
- il livello macro-sociale, quindi la cultura dello sport che pratica, del Club, della Federazione e ancora più in generale il contesto socio-culturale del Paese in cui vive, sia quello di origine che quello di emigrazione.

Secondo una prospettiva psicosociale, per accompagnare gli atleti nel loro percorso di sviluppo di carriera, è necessario considerare la complessa interazione fra tutti questi livelli e inserirli entro gli specifici contesti gruppali e organizzativi di riferimento, offrendo alla rete relazionale entro cui ogni atleta è inserito spunti e appigli per la progettazione di percorsi di carriera flessibili e fortemente ancorati alla propria storia.

Chiara D'Angelo, Eleonora Reverberi

³¹ Cfr. C. Gozzoli, D. Frascaroli, C. D'Angelo e G. Licari, *Connecting Personal History and Organizational Context: Suggestions for Developing Educational Programs for Youth Soccer Coaches*, in *World Futures*, 70(2), 2014, pp. 140-156.

SOMMARIO

La gestione della carriera richiede oggi un continuo lavoro di riprogettazione professionale e attraversamento di contesti. Le transizioni da una attività professionale ad un'altra rappresentano in particolare eventi critici, che necessitano di adeguato accompagnamento. Questo è tanto più vero in ambito sportivo, dove la "fine della carriera" è un momento relativamente precoce e spesso fonte di profonda sofferenza individuale. Il contributo offre una riflessione su questi temi e sulle prospettive di azione in ambito psicologico.

SUMMARY

Career management today requires a constant professional planning and boundary-crossing work. Transitions from one profession to another represent critical events, needing to be accompanied properly. This is most of all true in sport contexts, where the "end career" occurs relatively soon and often causes deep suffering. The article offers reflections around these issues and discusses possibilities for a psychological intervention.