



CHI SONO...

Buongiorno a tutti! Sono Antonella Frecchiami, psicologa, specializzanda in Psicoterapia Transculturale presso la Fondazione Cecchini Pace. L'interesse per i vari aspetti della psicologia, legati alla quotidianità e non solo alla patologia, mi ha portato ad avvicinarmi e a prestare attenzione alla Psicologia dello Sport. Il primo incontro è avvenuto con la mia tesi di laurea dal titolo "Aspetti di personalità in ballerini di danze sportive" ([abstract](#)). Sebbene i miei studi siano proseguiti in ambito clinico, l'interesse per gli aspetti psicologici legati allo sport è rimasto vivo. Allo skyrunning mi sono avvicinata grazie al mio compagno Luciano, che ha iniziato a praticare questo sport nel 2003. Con la nascita dell'A.S. Skyrunning San Pellegrino e soprattutto con il passaggio alla Valetudo Skyrunning Italia è emerso il desiderio del gruppo di non puntare solo ai risultati (che non solo non mancano, ma sono di ottimo livello!) ma di prestare attenzione a tutti gli aspetti che si intersecano in questo sport, in particolare all'aspetto mentale e psicologico, con l'obiettivo far conoscere lo skyrunning ad un pubblico sempre più ampio.

DUE PAROLE SULLA PSICOLOGIA DELLO SPORT...

La psicologia dello sport è una branca relativamente giovane della psicologia. Secondo la sintetica definizione dell'*Association for the advancement of applied sport psychology (AAASP)* del 1985, la psicologia dello sport è:

- a) lo studio dei fattori mentali e psicologici che influenzano e sono influenzati dalla partecipazione e dalla prestazione nello sport, nell'esercizio e nell'attività fisica,
- b) l'applicazione delle conoscenze acquisite attraverso questo studio che ogni giorno viene effettuato.

La psicologia dello sport si è occupata di una molteplicità di sport, sia da un punto di vista sperimentale che applicativo.

Altri aspetti molto importanti della psicologia dello sport, sono, sinteticamente, i seguenti:

1. l'attenzione all'uomo-atleta, al suo benessere psico-fisico-emotivo non riducibile alla sola prestazione/risultato;
2. l'attenzione alla squadra, come luogo di relazioni interpersonali importanti prima che come "schema tattico";
3. l'attenzione al ruolo sociale dello sport, in quanto la continua ricerca di performance rischia di far perdere di vista come lo sport sia, e debba essere, un mezzo a disposizione dell'uomo per raggiungere il proprio benessere;
4. l'attenzione allo sviluppo dei giovani atleti/sportivi, in particolare per quanto riguarda lo stare in gruppo, la salute, il gioco, l'aggressività, la motricità.

Infine la Psicologia dello Sport è interessata in generale agli aspetti dell'esercizio e dell'attività fisica non agonistica, come forma di benessere durante l'intero arco della vita.

LA MONTAGNA: UN PAESAGGIO PARTICOLARE

Non è possibile occuparsi di skyrunning senza tener presente il contesto in cui avviene: la montagna. Il paesaggio montano veicola da sempre una serie di messaggi simbolici, che l'uomo ha elaborato in modo diverso, a secondo delle epoche e delle culture. Il contatto con la montagna fa emergere una memoria culturale condivisa, un'identità storica ben precisa. La relazione con il paesaggio richiede responsabilità, fondamentale quanto quella verso gli altri esseri umani. Se questo vale per i luoghi in generale, tanto più vale per la montagna, la cui frequentazione richiede particolare attenzione nel far fronte alle difficoltà che l'ambiente presenta. Inoltre il contatto con il paesaggio montano diventa un modo per ricucire un rapporto empatico con la Terra, dove il soggetto umano si inserisce in un più ampio orizzonte di vita, riconoscendo il rapporto inscindibile umanità-naturalità grazie alla dimensione culturale che il paesaggio rimanda.

La montagna è anche alla base della Montagnaterapia, che da alcuni tempi sta catalizzando i miei studi ed interessi: progetti finalizzati alla prevenzione secondaria, alla cura ed alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità, che a livello nazionale sono raccolti dal gruppo "Sopraimille".