

Sensation Seeking nello Snowboard: relazioni con l'uso del casco e il comportamento a rischio

Edoardo Giorgio Ciofi

*Psicologo dello Sport, Responsabile area psicologica FIGC-SGS Piemonte e VDA

Riassunto

Questo articolo integra i principali risultati della letteratura scientifica sul sensation seeking negli sport invernali, con particolare attenzione allo snowboard. Viene analizzato il ruolo del tratto di personalità sensation seeking nella modulazione del comportamento a rischio e nella relazione con l'uso del casco, al fine di comprendere se quest'ultimo induca un aumento del rischio oppure se siano fattori psicologici a guidare i comportamenti. Inoltre, si esplorano le caratteristiche degli sport estremi, i profili psicologici degli atleti e il ruolo dello psicologo sportivo nel supporto e nella prevenzione.

Parole chiave: *Sensation seeking, Sport invernali, Snowboard, Comportamento a rischio, Psicologia dello sport*

Summary

This article integrates the main findings from the scientific literature on sensation seeking in winter sports, with particular attention to snowboarding. It examines the role of the sensation seeking personality trait in modulating risk-taking behavior and its relationship with helmet use, in order to understand whether wearing a helmet increases risk or whether psychological factors are the primary drivers of such behaviors. Furthermore, the paper explores the characteristics of extreme sports, the psychological profiles of athletes, and the role of the sport psychologist in providing support and prevention.

Keywords: *Sensation seeking, Winter sports, Snowboarding, Risk-taking behavior, Sport psychology*

Contatti:
Edoardo Giorgio Ciofi
edoardo.ciofi@bskilled.it

Articolo revisionato da:
Silvia Scotto Di Luzio

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:

Ciofi E. (2025). Sensation Seeking nello Snowboard: relazioni con l'uso del casco e il comportamento a rischio. *PSE Psicologia dello Sport e dell'Esercizio*, 2(2).

© Copyright 2025. L'autore/Gli autori
assegna/assegnano a PSE Psicologia
dello Sport e dell'Esercizio il diritto di
prima pubblicazione dell'opera,
contemporaneamente licenziata sotto una
Licenza Creative Commons - Attribuzione
che permette ad altri di condividere
l'opera indicando la paternità
intellettuale e la prima pubblicazione su
questa rivista.



Introduzione

Negli ultimi decenni, gli sport invernali sono diventati sempre più popolari e variegati, coinvolgendo praticanti di tutte le età e livelli di esperienza. Tra questi, lo snowboard si distingue per la sua natura dinamica, espressiva e spesso ad alto rischio (Jack & Ronan, 1998). L'introduzione dell'uso del casco come misura preventiva ha sollevato questioni legate alla cosiddetta "ipotesi della compensazione del rischio" (Scott et al., 2007; Ruedl et al., 2012), ovvero l'idea che la percezione di maggiore sicurezza possa portare a comportamenti più rischiosi. Parallelamente, la psicologia dello sport ha messo in luce come la personalità e, in particolare, il tratto di sensation seeking, possa influenzare significativamente la propensione a rischiare (Zuckerman, 1994).

L'obiettivo di questo articolo è quindi duplice: da un lato, esaminare il legame tra sensation seeking, comportamento a rischio e uso del casco nello snowboard; dall'altro, contestualizzare questi fenomeni all'interno del più ampio panorama degli sport estremi e del loro impatto psicologico, con uno sguardo al ruolo dello psicologo sportivo.

Sensation Seeking: concetti teorici e misurazione

Il costrutto di sensation seeking è stato definito da Zuckerman (1994) come la ricerca di esperienze intense, nuove e complesse, accompagnata da una tolleranza al rischio fisico, sociale o psicologico. È considerato un tratto stabile di personalità, suddiviso in quattro sottodimensioni:

- Thrill and Adventure Seeking (TAS): desiderio di attività fisiche eccitanti e potenzialmente pericolose, come sport estremi o acrobazie.
- Experience Seeking (ES): ricerca di stimoli attraverso viaggi, arti e incontri culturali, ovvero esperienze nuove dal punto di vista cognitivo e sensoriale.
- Disinhibition (DIS): tendenza a cercare stimoli tramite comportamenti socialmente non convenzionali, come abuso di sostanze o comportamenti impulsivi.
- Boredom Susceptibility (BS): intolleranza alla monotonia e alla ripetitività, che spinge l'individuo a cercare continuamente novità.

La Sensation Seeking Scale - Form V (SSS-V) è lo strumento standard per la valutazione di questo tratto, validato in numerose popolazioni sportive.

Lo snowboard come sport ad alto rischio e sport estremo

Lo snowboard si distingue dagli altri sport invernali per il suo stile libero e spettacolare, che include l'uso frequente di snowpark, half-pipe, e manovre acrobatiche (Kopp et al., 2016). È praticato soprattutto da giovani adulti con profili psicologici caratterizzati da alti livelli di sensation seeking, in particolare nelle sottodimensioni di Disinhibition, Experience Seeking e Boredom Susceptibility (Kopp et al., 2016; Zuckerman, 1994).

Diversi studi hanno infatti evidenziato che i praticanti di snowboard mostrano punteggi significativamente più elevati in alcune specifiche sottodimensioni del sensation seeking, rispetto ad altri sportivi della montagna, come gli sciatori alpini o gli sci alpinisti (Kopp et al., 2016). In particolare, tre sottodimensioni risultano fortemente associate alla pratica dello snowboard: Disinhibition, Experience Seeking e Boredom Susceptibility.

La Disinhibition riflette una maggiore propensione ad assumere comportamenti impulsivi, anticonvenzionali o fuori dagli schemi. Questo aspetto è coerente con lo stile spesso ribelle e creativo



dello snowboard, dove la libertà d'espressione prevale su regole strutturate e percorsi standardizzati (Zuckerman, 1994; Kopp et al., 2016). La preferenza per ambienti come snowpark, fuoripista o urban riding rafforza questa associazione.

La dimensione dell'Experience Seeking, legata al desiderio di novità, complessità e varietà esperienziale, è un'altra componente centrale tra gli snowboarder. Lo snowboard, in particolare nelle sue declinazioni freestyle o backcountry, offre un contesto ricco di stimoli nuovi e variabili che soddisfano il bisogno di esperienze intense e sempre diverse (Jack & Ronan, 1998; Kopp et al., 2016).

Infine, la Boredom Susceptibility, cioè la tendenza ad annoiarsi facilmente e la bassa tolleranza per situazioni ripetitive o prevedibili, è risultata più marcata negli snowboarder rispetto ad altri gruppi di sportivi. Questa caratteristica spiega l'attrazione per uno sport che consente continue variazioni, trick, e interpretazioni personali del gesto tecnico (Kopp et al., 2016).

In contrasto, la sottodimensione Thrill and Adventure Seeking, sebbene intuitivamente rilevante per uno sport percepito come "estremo", risulta meno discriminante tra snowboarder e altri sportivi ad alto rischio, come sciatori esperti o freerider. Questo suggerisce che nello snowboard la motivazione dominante non sia la mera ricerca del brivido, ma piuttosto l'espressione di sé attraverso la novità, la disinibizione e la varietà stimolante (Zuckerman, 1994).

Dal punto di vista degli sport estremi, lo snowboard si colloca in una fascia di attività dove la posta in gioco include un rischio reale di infortuni gravi o mortali, pur essendo anche un mezzo di espressione personale e sociale. Gli sport estremi sono definiti come attività che si svolgono ai limiti delle possibilità individuali e che presentano un margine di errore minimo prima di conseguenze gravi (Brymer et al., 2020). Essi stanno assumendo un ruolo sempre più centrale nel panorama sportivo globale, con una crescita costante di praticanti e appassionati.

Uso del casco e comportamento a rischio: una relazione complessa

Il casco è unanimemente riconosciuto come una misura fondamentale di prevenzione contro le lesioni alla testa. Tuttavia, secondo la risk compensation hypothesis, la sua presenza potrebbe aumentare la propensione al rischio (Scott et al., 2007).

Gli studi più recenti però non confermano in modo univoco questa tesi. Ruedl et al. (2012; 2015) hanno dimostrato che il comportamento a rischio è più correlato a fattori demografici (età, sesso), abilità tecnica e, soprattutto, al livello di sensation seeking, piuttosto che all'uso del casco. In particolare, soggetti con livelli elevati di sensation seeking tendono a prendere più rischi indipendentemente dalla protezione indossata (Koop et al, 2016).

Scott et al. (2007) hanno invece osservato che l'uso incoerente del casco è associato a una percezione più alta del rischio e a una maggiore propensione al rischio, suggerendo che il casco possa essere parte di un sistema più ampio di comportamenti e atteggiamenti verso la sicurezza. Soggetti con alti livelli di sensation seeking tendono a rischiare maggiormente indipendentemente dalle misure di protezione (Thomson & Carlson, 2014).

Questi risultati invitano a riconsiderare l'uso del casco non come un semplice fattore tecnico, ma come parte di un complesso sistema di motivazioni, personalità e percezione del rischio.



Motivazioni e benefici nella pratica di sport estremi

La letteratura mostra come la motivazione alla pratica di sport estremi sia multifattoriale, comprendendo elementi legati al tratto di personalità, all'esperienza precedente e ai processi sociali. Tra le motivazioni più citate vi sono la ricerca di sensazioni intense (sensation seeking), la volontà di superare i propri limiti, e un desiderio di evasione dalle norme sociali (edgework) (Brymer et al., 2020).

Contrariamente alla visione negativa stereotipata degli sport estremi come mera ricerca di rischio, studi qualitativi evidenziano che molti atleti vedono queste attività come un modo per vivere pienamente, migliorare la consapevolezza di sé e sviluppare competenze psicofisiche (Gomà-i-Freixanet et al., 2015).

Inoltre, i benefici psicologici associati includono miglioramento nella gestione delle emozioni, capacità di risoluzione dei problemi e incremento dell'autoefficacia (Barlow et al., 2013).

Impulsività, stile decisionale e personalità negli sport estremi

Oltre al sensation seeking, l'impulsività gioca un ruolo cruciale nella spiegazione del comportamento a rischio nello snowboard e in altri sport estremi (Thomson et al., 2014). L'interazione tra questi tratti può determinare una maggiore propensione a sottovalutare i pericoli e a prendere decisioni rapide, talvolta avventate.

L'impiego di strumenti specifici come il Contextual Sensation Seeking Questionnaire for Skiing (CSSQ-S) permette una misurazione più precisa e situazionale dei comportamenti rischiosi, considerando il contesto sportivo.

In questo quadro, l'uso del casco è solo un piccolo fattore predittivo del rischio, mentre il profilo psicologico e demografico dell'atleta determina in larga misura il comportamento.

Il ruolo dello psicologo sportivo negli sport estremi

Il supporto psicologico agli atleti di sport estremi assume una rilevanza particolare data la complessità emotiva e cognitiva implicata nella pratica. Tra le tecniche più efficaci vi sono:

- **Tecniche di rilassamento:** rilassamento muscolare progressivo, respirazione diaframmatica, mindfulness e meditazione, che riducono ansia e stress, migliorando la sicurezza personale e la concentrazione. Tali tecniche possono modulare l'attivazione fisiologica, riducendo tensione muscolare e frequenza cardiaca. (Parabas, 2014)
- **Imagery:** visualizzazione mentale che facilita l'apprendimento motorio, il controllo emotivo e la chiarezza strategica, incrementando la capacità decisionale sotto pressione.
- **Self-talk:** dialogo interno positivo e istruttivo che potenzia il focus, l'autoefficacia e la regolazione emotiva.

Questi interventi consentono agli atleti di gestire meglio la propensione al rischio, mantenere l'equilibrio emotivo e adottare strategie di coping funzionali, migliorando performance e sicurezza.

Nel caso specifico dello snowboard, l'applicazione di queste tecniche può essere estremamente mirata. Le tecniche di rilassamento possono essere utilizzate prima delle run, per ridurre l'attivazione psicofisiologica e aiutare l'atleta a entrare in uno stato mentale di calma attiva, essenziale per la gestione di salti complessi o discese tecniche.



L'imagery può essere impiegata nella visualizzazione di trick o linee di discesa, integrando aspetti visivi, cinestetici ed emotivi: ciò prepara mentalmente l'atleta alla sequenza motoria e rafforza la percezione del controllo. Il self-talk può essere usato sia in fase preparatoria ("sono pronto", "conosco il mio corpo"), sia durante l'esecuzione ("respira", "spingi col piede dietro"), contribuendo a mantenere il focus e ridurre l'interferenza di pensieri disfunzionali legati al rischio o alla paura. Inoltre, tali tecniche sono particolarmente utili nel contesto freestyle o backcountry, dove l'imprevedibilità ambientale e la pressione performativa richiedono un alto livello di regolazione emotiva e flessibilità cognitiva.

Conclusioni e implicazioni pratiche

L'analisi della letteratura supporta l'ipotesi che il comportamento a rischio nello snowboard sia prevalentemente influenzato da fattori psicologici e personali, quali sensation seeking e impulsività, piuttosto che dall'uso del casco. Le strategie di prevenzione e formazione dovrebbero quindi includere interventi psicoeducativi mirati a sviluppare consapevolezza, autoregolazione e valutazione realistica del rischio, con particolare attenzione ai giovani praticanti.

L'integrazione di misure tecniche, educative e psicologiche appare cruciale per promuovere una cultura della sicurezza che non si limiti alla mera imposizione di equipaggiamenti, ma valorizzi la crescita personale e l'autonomia decisionale.

Bibliografia

Abu-Laban, R. B. (1991). Snowboarding injuries: An analysis and comparison with alpine skiing injuries. *Canadian Medical Association Journal*, 145(9), 1097–1103.

Andersen, P. A., et al. (2004). The prevalence and diffusion of helmet use at ski areas in Western North America in 2001–2002. *Injury Prevention*.

Barlow, M., Woodman, T., & Hardy, L. (2013). Great expectations: Different high-risk activities satisfy different motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(3), 458–475.

Bouter, L. M., Knipschild, P. G., Feij, J. A., & Volovics, A. (1988). Sensation seeking and injury risk in downhill skiing. *Personality and Individual Differences*, 9(3), 667–673.

Bürkner, A., et al. (2009). Safety requirements and risk factors of skiers and snowboarders. *Sportverletzung Sportschaden*.

Buller, D. B., et al. (2003). The prevalence and predictors of helmet use by skiers and snowboarders at ski areas in western North America in 2001. *Journal of Trauma*.

Carrol, E. N., Zuckerman, M., & Vogel, W. H. (1982). A test of the optimal level of arousal theory of sensation seeking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(3), 572–575.

Castanier, C., Le Scanff, C., & Woodman, T. (2010a). Beyond sensation seeking: Affect regulation as a framework for predicting risk-taking behaviors in high-risk sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(5), 731–738.

Castanier, C., Le Scanff, C., & Woodman, T. (2010b). Who takes risks in high-risk sports? A typological personality approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(4), 478–484.



- Crutzen, R., et al. (2010). Social desirability and self-reported health risk behaviors in web-based research: Three longitudinal studies. *BMC Public Health*.
- Cusimano, M. D., Luong, W. P., Faress, A., Leroux, T., & Russell, K. (2013). Evaluation of a ski and snowboard injury prevention program. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 20(1), 13–18.
- Cusimano, M. D., et al. (2010). The effectiveness of helmet wear in skiers and snowboarders: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*.
- Cundy, T. P., et al. (2010). Helmets for snow sports: Prevalence, trends, predictors, and attitudes to use. *Journal of Trauma*.
- Eysenck, H., Nias, D., & Cox, D. (1982). Sport and personality. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 4(1), 1–56.
- Gomà-i-Freixanet, M., Martha, C., & Muro, A. (2012). Does the sensation-seeking trait differ among participants engaged in sports with different levels of physical risk? *Anales de Psicología*, 28, 223–232.
- Hagel, B. E., et al. (2005). The effect of helmet use on injury severity and crash circumstances in skiers and snowboarders. *Accident Analysis and Prevention*.
- Jack, S. J., & Ronan, K. (1998). Sensation seeking among high- and low-risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1063–1083.
- Kopp, M., Wolf, M., Ruedl, G., & Burtcher, M. (2016). Differences in sensation seeking between alpine skiers, snowboarders and ski tourers. *Biology of Sport*, 33(3), 239–243. <https://doi.org/10.5604/20831862.1208474>
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108-112.
- Roberti, J. W., Storch, E. A., & Bravata, E. (2003). Further psychometric support for the Sensation Seeking Scale—Form V. *Journal of Personality Assessment*, 81(3), 291–292.
- Ruedl, G., Abart, M., Ledochowski, L., Burtcher, M., & Kopp, M. (2012). Self-reported risk taking and risk compensation in skiers and snowboarders are associated with sensation seeking. *Accident Analysis and Prevention*, 48, 292–296.
- Ruedl, G., Burtcher, M., Wolf, M., Ledochowski, L., Bauer, R., Benedetto, K.-P., & Kopp, M. (2015). Are self-reported risk-taking behavior and helmet use associated with injury causes among skiers and snowboarders? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(1), 125–130.
- Ruedl, G., Pocecco, E., Kopp, M., & Burtcher, M. (2015). Verletzungshäufigkeit und Unfallursachen beim Pistentourengehen—eine Pilotstudie. *Sportverletzung Sportschaden*, 29(1), E1.
- Ruedl, G., Pocecco, E., Sommersacher, R., Gatterer, H., Kopp, M., Nachbauer, W., & Burtcher, M. (2010). Factors associated with self-reported risk-taking behaviour on ski slopes. *British Journal of Sports Medicine*, 44(3), 204–206.
- Russell, K., Meeuwisse, W. H., Nettel-Aguirre, A., Emery, C. A., Wishart, J., Romanow, N. T. R., Rowe, B. H., Goulet, C., & Hagel, B. E. (2014). Feature-specific terrain park-injury rates and risk factors in snowboarders: A case-control study. *British Journal of Sports Medicine*, 48(1), 23–28.
- Scott, M. D., Buller, D. B., Andersen, P. A., Walkosz, B. J., Voeks, J. H., & Dignan, M. B. (2007). Testing the risk compensation hypothesis for safety helmets in alpine skiing and snowboarding. *Injury Prevention*, 13(3), 173–177.



Scott, M. D., Buller, D. B., Andersen, P. A., Walkosz, B. J., Voeks, J. H., & Dignan, M. B. (2007). Testing the risk compensation hypothesis for safety helmets in alpine skiing and snowboarding. *Injury Prevention*, 13(3), 173–177.

Sulheim, S., Ekeland, A., & Bahr, R. (2007). Self-estimation of ability among skiers and snowboarders in alpine skiing resorts. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 15(5), 665–670.

Sulheim, S., Holme, I., Ekeland, A., & Bahr, R. (2006). Helmet use and risk of head injuries in alpine skiers and snowboarders. *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, 295(8), 919–924.

Thomson, C. J., Carlson, S. R. (2014). Personality and risky downhill sports: Associations with impulsivity dimensions. *Personality and Individual Differences*, 60, 67–72.

Thomson, R., Carlson, S., & Roberts, J. A. (2014). The role of impulsivity and sensation seeking in predicting risky behavior among skiers and snowboarders. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(4), 318–332.

Thomson, C. J., Hanna, C. W., Carlson, S. R., & Rupert, J. L. (2013). The -521 C/T variant in the dopamine-4-receptor gene (DRD4) is associated with skiing and snowboarding behavior. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2), e108–e113.

Thomson, C. J., Rajala, A. K., Carlson, S. R., & Rupert, J. L. (2014). Variants in the dopamine-4-receptor gene promoter are not associated with sensation seeking in skiers. *PLOS ONE*, 9(4), e93521.

Vaske, J., Dyar, R., & Timmons, N. (2004). Skill level and recreation conflict among skiers and snowboarders. *Leisure Sciences*, 26(2), 215–225.

Zuckerman, M. (1971). Dimensions of sensation seeking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36(1), 45–52.

Zuckerman, M. (1983). Sensation seeking and sports. *Personality and Individual Differences*, 4(3), 285–292.

Zuckerman, M. (Ed.). (2007). *Sensation seeking and risky behavior*. American Psychological Association.

Zuckerman, M., Eysenck, S. B., & Eysenck, H. J. (1978). Sensation seeking in England and America: Cross-cultural, age, and sex comparisons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), 139–149.

Zuckerman, M., Kolin, E. A., Price, L., & Zoob, I. (1964). Development of a sensation-seeking scale. *Journal of Consulting Psychology*, 28(6), 477–482.