

# Playful sport design: una leva per potenziare coinvolgimento e prestazione

Giulia Cantonetti<sup>1</sup>, Laura Borgogni<sup>2</sup>, Nicoletta Massa<sup>2</sup>, Lorenzo Sardo<sup>3</sup>, Daniele Tosi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>People Consultant, EY Italia - <sup>2</sup>Dipartimento di Psicologia, Sapienza Università di Roma - <sup>3</sup>HR Analyst Acea spa Roma - <sup>4</sup>Tecnico AIAC Lazio Roma

## Sommario

Il gioco rappresenta una componente centrale dell'esperienza sportiva in età evolutiva, ma tende progressivamente a perdere spazio con il passaggio a contesti agonistici e professionistici, dove l'attenzione si concentra prevalentemente sulla performance. In questo scenario si colloca il Playful Sport Design (PSD), una strategia cognitivo-comportamentale proattiva attraverso cui atlete e atleti integrano autonomamente elementi ludici e di sfida nella propria esperienza di allenamento, con l'obiettivo di sostenerne il coinvolgimento e la funzionalità rispetto alla prestazione. Il presente articolo presenta il PSD, approfondendone le basi teoriche e sintetizzando le principali evidenze empiriche sul suo legame con il coinvolgimento e la prestazione sportiva. Muovendo da tali evidenze, lo studio analizza il PSD in contesti calcistici giovanili dilettantistici e professionistici, verificando se l'utilizzo spontaneo di strategie di Designing Fun e Designing Competition si associa in modo differente alla prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice nei diversi livelli competitivi. Il modello di ricerca è stato testato su un campione di 159 giovani calciatrici e calciatori. I risultati evidenziano un'interazione tra PSD e livello sportivo: nei contesti dilettantistici livelli più elevati di PSD, soprattutto nella componente Designing Fun, si associano a valutazioni di prestazione più positive, mentre nei contesti professionistici tale associazione non emerge. I risultati offrono spunti di riflessione teorici e pratici per la ricerca e la pratica sportiva.

**Parole chiave:** progettazione sportiva ludica, coinvolgimento sportivo, calcio giovanile, proattività dell'atleta, prestazione sportiva.

## Abstract

Play represents a central component of the sport experience during youth development, yet it tends to progressively lose prominence as athletes transition to competitive and professional contexts, where the focus shifts primarily toward performance. Within this framework, Playful Sport Design (PSD) is introduced as a proactive cognitive-behavioral strategy through which athletes autonomously integrate playful and challenging elements into their training experience, with the aim of enhancing engagement and supporting performance. The present article introduces the PSD construct, outlining its theoretical foundations and synthesizing the main empirical evidence regarding its association with sport engagement and performance. Building on these findings, the study examines PSD in youth soccer contexts at both amateur and professional levels, testing whether the spontaneous use of Designing Fun and Designing Competition strategies is differentially associated with coach-rated performance across competitive levels. The research model was tested on a sample of 159 young soccer players. Results reveal a significant interaction between PSD and competitive level: in amateur contexts, higher levels of PSD, particularly its Designing Fun component, are associated with more positive performance evaluations, whereas this association does not emerge in professional settings. These findings provide both theoretical and practical implications for sport research and applied practice.

**Keywords:** playful sport design, sport engagement, youth soccer, athlete proactivity, sport performance.

### Contatti:

Giulia Cantonetti:  
giulia.cantonetti@it.ey.com

Articolo revisionato da:  
Marta Ghisi

Coordinatrice Editoriale:  
Francesca Vitali

### Citazione:

Cantonetti, G., Borgogni, L., Massa, N., Sardo, L., & Tosi, D. (2026). Playful sport design: Una leva per potenziare coinvolgimento e prestazione. *PSE - Psicologia dello Sport e dell'Esercizio*, 3(1).

© Copyright 2025. L'autore/Gli autori assegnano/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

Il gioco è da sempre al centro dell'esperienza sportiva in età evolutiva. Rappresenta una delle motivazioni principali che spingono ragazzi e ragazze a iniziare un'attività sportiva, favorisce l'espressione spontanea delle potenzialità e sostiene, nel tempo, la motivazione e la partecipazione (Crane & Temple, 2005). La sua centralità è oggi riconosciuta anche a livello istituzionale: molte federazioni sportive hanno adottato, per le fasce più giovani, metodologie didattiche fondate sul gioco (Casolo, 2018), con proposte che valorizzano l'apprendimento attraverso situazioni-problema, sfide esplorative e attività adattive (Mo et al., 2024; Sulyman et al., 2024; Tortella et al., 2022). Questi approcci, supportati da numerose evidenze scientifiche (Visek et al., 2017), non solo facilitano lo sviluppo motorio e tecnico, ma promuovono anche un coinvolgimento attivo e autentico, stimolando la motivazione intrinseca (Velasco & Jordà, 2020) e favorendo stati di flow (Ryall & Mares, 2021). Tuttavia, con il passaggio allo sport agonistico e professionistico, il gioco tende spesso a perdere spazio. Cresce l'attenzione alla performance, all'efficienza e alla disciplina, mentre la componente ludica viene progressivamente trascurata. Ma che relazione c'è tra aspetto ludico e prestazione? Il gioco distrae dalla performance eccellente o può, al contrario, favorirla? Inoltre, il focus della letteratura si è prevalentemente concentrato sull'efficacia dell'inserimento strutturato di elementi ludici da parte degli/delle allenatori/allenatrici – attraverso esercitazioni appositamente progettate – nel promuovere apprendimento, benessere e prestazione. Risulta invece ancora poco esplorata la possibilità che siano giocatrici e giocatori, in autonomia, a intervenire sulla propria esperienza di allenamento per renderla più stimolante, introducendo spontaneamente elementi di divertimento e sfida. In altre parole, se è noto che una metodologia playful può produrre effetti positivi quando è strutturata e guidata dall'esterno, resta aperta la domanda su quanto e come atlete e atleti adottino strategie ludiche personali per aumentare il proprio coinvolgimento e la qualità della prestazione.

Il contributo che presentiamo si sviluppa a partire da queste riflessioni. Al centro c'è il Playful Sport Design (PSD; Verwijmeren et al., 2024): una strategia personale, attivata direttamente da atlete e atleti, per rendere l'allenamento più coinvolgente e funzionale alla prestazione, introducendo elementi di sfida e di gioco. Il PSD rappresenta un approccio innovativo recentemente introdotto nella letteratura internazionale, che coniuga dimensione ludica e orientamento alla performance. Nelle pagine che seguono, approfondiamo le caratteristiche teoriche del PSD, con l'obiettivo di illustrarne il valore nei contesti sportivi. Presentiamo quindi le principali evidenze empiriche che hanno messo in luce una relazione positiva tra l'adozione spontanea di strategie di Playful Sport Design e indicatori di prestazione sportiva, mostrando

come il ricorso a queste strategie sia associato non solo a un maggiore coinvolgimento durante l'attività, ma anche a un più solido senso di progressione nel percorso di sviluppo sportivo e a esiti prestazionali (Verwijmeren et al., 2024; de Vries, Scharp e Bakker, 2025). Infine, presentiamo nuovi risultati sull'utilizzo delle strategie di PSD in club professionistici e dilettantistici giovanili, offrendo spunti di riflessione sul ruolo che il gioco può assumere nei diversi percorsi di sviluppo sportivo.

## Il Playful Sport Design: cos'è e da dove nasce

Il PSD indica un approccio caratterizzato da una riconcettualizzazione dell'attività sportiva che mira ad integrare nella sessione di allenamento, oltre al concetto di competizione, anche la dimensione ludica e giocosa. Il PSD è definito come un orientamento cognitivo-comportamentale proattivo che fa sì che atlete e atleti integrino elementi di gioco ludici e agonistici nell'allenamento sportivo (Verwijmeren et al., 2024), al fine di ottenere una prestazione più elevata. In questa prospettiva, il PSD si configura come una forma di personalizzazione dell'esperienza sportiva, che non viene imposta dall'esterno ma attivata direttamente dall'atleta, con l'obiettivo di rendere l'allenamento più coinvolgente, motivante e funzionale alla prestazione. Il concetto di PSD trae origine dalle teorie del gioco (Van Vleet e Feeney, 2015) e dalle teorie sulla proattività (Parker et al., 2010), le quali evidenziano che le persone agiscono con intenzionalità e finalità per modificare sé stesse e l'ambiente e le attività volontarie e divertenti aumentano la performance indipendentemente dal contesto in cui vengono svolte. La componente proattiva di questo orientamento risiede nel fatto che gli autori propongono un approccio che non sia imposto dall'alto (top-down), da un/a allenatore/allenatrice o da un/a insegnante, ma piuttosto un approccio bottom-up, in cui è lo/la atleta stesso/a ad utilizzare intenzionalmente il gioco durante la pratica sportiva, rappresentando un elemento innovativo, e centrale del PSD, in quanto sposta il focus da ciò che l'allenatore/allenatrice può fare per far emergere determinate caratteristiche del giocatore a ciò che il/la giocatore/giocatrice stesso/a può attuare per adattare e personalizzare l'attività in base alle proprie esigenze, coerentemente con numerosi studi presenti in letteratura in cui emerge la maggiore efficacia di obiettivi e attività autoimposti (Latham e Locke, 2006; Williamson et al., 2024).

Il PSD è contraddistinto da due sottodimensioni: modellare l'allenamento in chiave di divertimento (Designing Fun) e modellare l'allenamento in chiave di sfida (Designing Competition). La dimensione Designing Fun, dunque, si riferisce alla capacità dell'atleta di rendere l'allenamento più stimolante e piacevole, inserendo elementi ludici che favoriscono l'appagamento e la soddisfazione personale. Questa dimensione promuove la creatività e contribuisce ad alleggerire la pressione percepita durante la pratica sportiva, enfatizzando l'appagamento e la soddisfazione intrinseca che emerge inserendo stimoli ludici durante le sessioni di allenamento, promuovendo la creatività e riducendo la pressione a cui sono sottoposti i/le calciatori/calciatrici. Un

esempio riguarda la capacità di adottare una mentalità giocosa incentrata sul divertimento e sulla creatività, come immaginare di partecipare ad eventi prestigiosi come la Coppa del Mondo durante l'allenamento. La dimensione Designing Competition, invece, riguarda la capacità di trasformare le sessioni di allenamento in sfide stimolanti, promuovendo l'impegno, l'attenzione e la resilienza. Ad esempio, un/a calciatore/calciatrice potrebbe impostare obiettivi personali durante un esercizio, come completare un certo numero di passaggi consecutivi senza errori, o competere contro il tempo per migliorare la propria velocità. Questi elementi introducono un senso di competizione autoimposta che può aumentare la motivazione e rendere l'allenamento più coinvolgente.

### *Playful Sport Design e prestazione sportiva*

Progettare proattivamente il proprio allenamento, attraverso l'integrazione di elementi di sfida e divertimento, ha delle ripercussioni positive sulla performance individuale. Questa relazione è stata osservata non solo in ambito sportivo, ma anche nel contesto lavorativo, dove una serie di studi di diari ha evidenziato che i dipendenti tendono a riportare livelli più elevati di creatività (Scharp et al., 2019) e prestazioni migliori, nei giorni in cui riprogettano in modo giocoso e sfidante le proprie attività lavorative (Bakker et al., 2020). In accordo con il contributo di Scharp et al. (2022) questi risultati sono stati interpretati alla luce della teoria dell'autodeterminazione (Deci & Ryan, 2000), suggerendo che l'introduzione intenzionale di elementi di gioco e sfida promuove la motivazione e il coinvolgimento poiché consente la soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali di autonomia, relazione e competenza.

Alla luce di questi risultati, è emersa l'opportunità di estendere tali considerazioni anche al contesto sportivo, dove la letteratura sul tema è ancora in una fase preliminare. Infatti, le molteplici analogie strutturali tra sport e lavoro — tra cui l'investimento continuativo di tempo ed energia, la presenza di obiettivi, l'organizzazione delle attività e la valutazione delle prestazioni — consentono di ipotizzare che i meccanismi esplorati nell'ambito lavorativo possano operare in modo analogo anche nello sport (Isoard-Gauthier et al., 2024). In questa prospettiva, anche la progettazione dello sport in chiave ludica può essere concepita come una strategia cognitivo-comportamentale capace di alimentare la motivazione, l'impegno e la prestazione di atlete e atleti. Coerentemente con queste premesse, uno studio condotto da Verwijmeren et al. (2024) su due campioni di atleti/e — uno composto da sportivi che praticano le discipline del ciclismo, sollevamento pesi, sport da combattimento e nuoto, e l'altro da corridori/corritrici impegnati/e in una gara di 10.000 metri — ha mostrato che il PSD è positivamente correlato sia alla prestazione autovalutata dall'atleta che a quella

oggettiva (ad esempio, il tempo impiegato per concludere una gara o la classifica finale). In particolare, tra le due componenti del PSD, l'inserimento di elementi di sfida (i.e., Designing Competition) è risultato maggiormente associato al miglioramento della performance, rispetto all'inserimento di elementi ludici (i.e., Designing Fun).

Ulteriori evidenze provengono da un recente studio di de Vries, Scharp e Bakker (2025), che ha analizzato per quattro settimane un campione di 99 atleti adulti, con un'età media di circa 28 anni (range 18–72), prevalentemente impegnati in attività sportiva a livello amatoriale. I partecipanti provenivano da discipline eterogenee (tra cui sport di forza, fitness, atletica, sport di squadra e ciclismo) offrendo così un quadro ampio e diversificato delle pratiche di allenamento in età adulta. Ai partecipanti è stato chiesto di ricostruire settimanalmente le singole sessioni svolte (per un totale di 616 sessioni di allenamento). L'obiettivo era comprendere se, nei giorni in cui gli atleti hanno integrato spontaneamente comportamenti di Playful Sport Design, hanno sperimentato maggiore coinvolgimento e un più elevato senso di progresso verso i propri obiettivi sportivi. In questo studio, la variabile di risultato è stata rappresentata dalla goal progression percepita, ossia dalla percezione di aver compiuto progressi verso i propri obiettivi sportivi al termine dell'allenamento. I risultati hanno mostrato che, nelle sessioni in cui gli atleti hanno utilizzato maggiormente il Playful Sport Design, hanno riportato livelli più elevati di sport engagement, inteso come energia, dedizione e immersione nell'attività, e che tale coinvolgimento è risultato associato a un maggiore senso di progresso. Entrambe le componenti del PSD hanno contribuito a questo processo; tuttavia, l'inserimento di elementi di sfida (Designing Competition) ha mostrato anche un legame diretto con la percezione di progresso. Inoltre, l'efficacia delle due strategie è variata in base al contesto: il Designing Fun è risultato più efficace negli allenamenti di gruppo, mentre il Designing Competition è apparso particolarmente rilevante negli allenamenti svolti da soli o in presenza del coach. Nel complesso, il Playful Sport Design è emerso come una strategia che ha consentito agli atleti di alimentare il proprio coinvolgimento quotidiano e di favorire il senso di avanzamento verso i propri obiettivi sportivi.

### *La ricerca – Il Playful Sport Design tra dilettantismo e professionismo*

Le evidenze empiriche richiamate nel paragrafo precedente hanno messo in luce il potenziale del PSD nel sostenere il coinvolgimento e la prestazione sportiva, sia in termini oggettivi sia in termini di percezione di progresso verso i propri obiettivi (Verwijmeren et al., 2024; de Vries, Scharp & Bakker, 2025). Tali risultati suggeriscono che l'integrazione spontanea di elementi ludici e di sfida nell'allenamento possa rappresentare una risorsa funzionale alla qualità della prestazione. Muovendo da tali evidenze, il presente studio estende l'analisi del PSD al contesto calcistico giovanile italiano, interrogandosi su come l'integrazione spontanea di elementi ludici e di sfida si associ alla prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice in ambienti caratterizzati da differenti livelli di competitività. L'attenzione è

rivolta sia al costrutto generale di PSD sia alle sue due componenti principali, Designing Fun e Designing Competition.

Questo approfondimento si fonda sull'osservazione che un atteggiamento ludico dell'atleta può assumere significati differenti in funzione del contesto sportivo in cui si esprime. Se, da un lato, il gioco rappresenta una leva naturale di motivazione, coinvolgimento e apprendimento, dall'altro, soprattutto negli ambienti orientati all'eccellenza e al rendimento, può essere interpretato come un comportamento meno coerente con aspettative di disciplina ed efficienza (Benson et al., 2016). Nei contesti ad alto livello competitivo, in particolare, la dimensione ludica dell'allenamento tende a essere progressivamente ridotta o implicitamente disincentivata, a favore di modelli di preparazione più standardizzati e direttivi (Van Puyenbroeck et al., 2018).

Alla luce di queste considerazioni, ci si attende che nei contesti dilettantistici un elevato livello di PSD sia associato a valutazioni di prestazione più positive da parte dell'allenatore/allenatrice, mentre nei contesti professionistici livelli elevati di PSD non risultino associati a valutazioni di prestazione più alte.

### **Campione**

Allo studio hanno preso parte 159 atleti/e, afferenti a squadre giovanili di livello professionistico (77%) e dilettantistico (23%). Il 65% del campione era di sesso maschile e il 35% di sesso femminile. Il campione era costituito da atleti/e afferenti a diverse categorie giovanili, ciascuna rappresentativa di una specifica fascia d'età; nello specifico il 26% dei/delle giocatori/giocatrici apparteneva alla categoria Under 14, il 29% alla categoria Under 15, il 18% alla categoria Under 16 e il 27% alla categoria Under 17. In termini di ruolo in campo, il campione si compone per il 32% di attaccanti, il 31% di difensori, il 27% di centrocampisti e il 10% di portieri, comprendendo così tutte le principali posizioni di gioco. Per quanto riguarda il livello di istruzione, il 28% del campione ha completato la scuola primaria, il 68% possiede la licenza di scuola secondaria di primo grado e il 4% ha conseguito il diploma di scuola superiore, in linea con la fascia d'età prevalentemente adolescenziale degli/delle atleti/e coinvolti/e.

### **Procedura**

Sono stati coinvolti tre club calcistici italiani, due dei quali appartenenti al settore professionistico e uno al settore dilettantistico, con i quali sono stati sottoscritti accordi di collaborazione scientifica. All'interno di ciascun club sono state selezionate squadre giovanili, nell'ambito delle quali atleti/e e allenatrici/allenatori sono stati invitati a partecipare allo studio. La partecipazione è avvenuta su base volontaria e previo ottenimento del consenso informato da parte dell'allenatore/allenatrice e degli/delle atleti/e

maggioresi e dell'autorizzazione da parte di entrambi i genitori e/o tutori per i/le minorenni. La procedura ha previsto la somministrazione di questionari rivolti sia a giocatrici e giocatori sia all/a rispettivo/a allenatore/allenatrice. Gli/Le atleti/ e hanno compilato più questionari riferiti al proprio vissuto durante l'attività sportiva, tra cui una misura di autovalutazione del PSD, finalizzata a rilevare il grado in cui ciascun/a atleta tende a integrare spontaneamente elementi ludici e di sfida nelle sessioni di allenamento. Ad allenatrici e allenatori è stato invece chiesto di fornire, per ciascun/a atleta della propria squadra, una valutazione della prestazione sportiva, tenendo in considerazione aspetti tattici, tecnici, fisici e psicologici. Tutte le procedure sono state svolte in conformità agli standard etici dell'American Psychological Association (APA) e ai principi espressi nella Dichiarazione di Helsinki. L'approvazione etica della ricerca è stata rilasciata dal comitato etico universitario [oscurato per la peer review].

### **Strumenti**

Di seguito vengono descritte le scale presenti nel questionario somministrato nella fase di baseline, rilevanti ai fini delle analisi presentate nel presente contributo:

Il PSD (auto-valutazione dell'atleta) è stato misurato utilizzando la scala a 12 item di Verwijmeren et al. (2024). Questa scala misura sia la componente di progettazione ludica sia quella di progettazione agonistico-competitiva dell'allenamento, utilizzando una scala Likert a 5 passi, che va da 1 ("completamente in disaccordo") a 5 ("completamente d'accordo"). Un esempio di item per la progettazione ludica è "Affronto le mie sessioni di allenamento in modo creativo per renderle più interessanti", mentre un esempio di item per la progettazione competitiva è "Affronto le mie sessioni di allenamento con una serie di sfide entusiasmanti".

La prestazione sportiva è stata valutata dall'allenatore/allenatrice per ciascun/a atleta della propria squadra mediante cinque item, relativi alla prestazione tattica, tecnica, fisica, psicologica e a una valutazione complessiva della prestazione. Gli item prevedevano una scala di risposta da 1 ("Completamente al di sotto delle aspettative") a 7 ("Completamente al di sopra delle aspettative").

### **Analisi dei dati**

Tutte le analisi sono state condotte utilizzando il software IBM SPSS Statistics, versione 27.0 (IBM Corp., 2020). Le analisi hanno riguardato quattro variabili: PSD, Designing Fun, Designing Competition e prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice. Per ciascuna di esse è stata preliminarmente verificata la coerenza interna delle scale, tramite il coefficiente  $\alpha$  di Cronbach (Cronbach, 1951), con valori attestatisi su livelli accettabili ( $\alpha \geq .70$ ; Nunnally & Bernstein, 1994). Al fine di esaminare le differenze nella prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice in funzione del PSD e del livello sportivo, sono state condotte analisi della varianza a due vie. In tali analisi, la variabile dipendente era rappresentata dalla prestazione sportiva valutata dall'allenatore/allenatrice, mentre le variabili indipendenti erano: (a) il livello di PSD (e, nelle analisi separate, delle due sottodimensioni Designing Fun e Designing Competition), e (b) il livello sportivo (dilettantismo

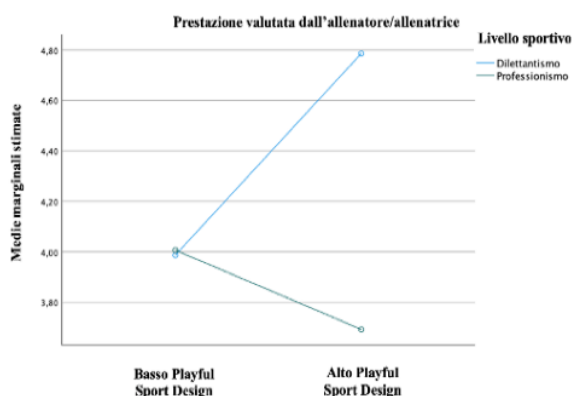
vs. professionismo). Ai fini delle analisi, i punteggi di PSD sono stati categorizzati in due livelli (basso vs. alto) sulla base della mediana del campione; la medesima procedura è stata applicata separatamente anche alle due sottodimensioni, Designing Fun e Designing Competition. Tale procedura è stata adottata esclusivamente per finalità esplorative e descrittive, al fine di facilitare l'interpretazione degli effetti di interazione tra PSD e livello sportivo. Le analisi sono state replicate considerando sia il punteggio complessivo di PSD sia separatamente le due sottodimensioni, Designing Fun e Designing Competition.

### Risultati

#### *Prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice in funzione del PSD e del livello sportivo*

Nell'ANOVA a due vie, non è emerso un effetto principale del PSD sulla prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice,  $F(1, 126) = 1.44$ ,  $p = .233$ ,  $\eta^2p = .011$ , mentre è emerso un effetto principale significativo del livello sportivo,  $F(1, 126) = 7.06$ ,  $p = .009$ ,  $\eta^2p = .053$ , con valutazioni di prestazione mediamente più elevate nei contesti dilettantistici rispetto a quelli professionistici. È stata inoltre osservata un'interazione significativa tra PSD e livello sportivo,  $F(1, 126) = 7.57$ ,  $p = .007$ ,  $\eta^2p = .057$ . La Figura I presenta l'andamento delle valutazioni di prestazione in funzione del PSD e del livello sportivo. Come mostrato nel grafico, nei contesti dilettantistici livelli più elevati di PSD risultano associati a valutazioni di prestazione più positive, mentre nei contesti professionistici livelli più elevati di PSD sono associati a valutazioni di prestazione mediamente più basse.

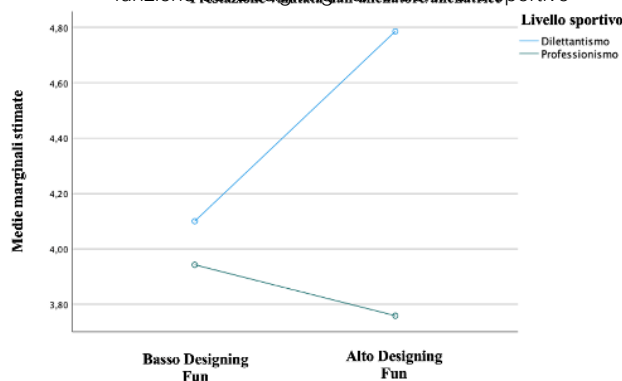
Figura I – Prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice in funzione del PSD e del livello sportivo



#### *Prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice in funzione del Designing Fun e del livello sportivo*

Nell'ANOVA a due vie, non è emerso un effetto principale del Designing Fun sulla prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice,  $F(1, 147) = 1.60$ ,  $p = .208$ ,  $\eta^2p = .011$ , mentre è emerso un effetto principale significativo del livello sportivo,  $F(1, 147) = 8.90$ ,  $p = .003$ ,  $\eta^2p = .057$ , con valutazioni di prestazione mediamente più elevate nei contesti dilettantistici rispetto a quelli professionistici. È stata inoltre osservata un'interazione significativa tra Designing Fun e livello sportivo,  $F(1, 147) = 4.80$ ,  $p = .030$ ,  $\eta^2p = .032$ . La Figura II presenta l'andamento delle valutazioni di prestazione in funzione del Designing Fun e del livello sportivo. Come mostrato nel grafico, nei contesti dilettantistici livelli più elevati di Designing Fun risultano associati a valutazioni di prestazione più positive, mentre nei contesti professionistici tale associazione non emerge, mostrando un andamento opposto rispetto a quanto osservato nei contesti dilettantistici.

Figura II – Prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice in funzione del Designing Fun e del livello sportivo



#### *Prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice in funzione del Designing Competition e del livello sportivo*

Nell'ANOVA a due vie, non è emerso un effetto principale del Designing Competition sulla prestazione valutata dall'allenatore/allenatrice,  $F(1, 155) = 0.89$ ,  $p = .346$ ,  $\eta^2p = .006$ , mentre è emerso un effetto principale significativo del livello sportivo,  $F(1, 155) = 11.10$ ,  $p = .001$ ,  $\eta^2p = .067$ , con valutazioni di prestazione mediamente più elevate nei contesti dilettantistici rispetto a quelli professionistici. L'interazione tra Designing Competition e livello sportivo non è risultata significativa,  $F(1, 155) = 3.07$ ,  $p = .082$ ,  $\eta^2p = .019$ . La Figura III mostra l'andamento delle valutazioni di prestazione in funzione del Designing Competition e del livello sportivo. Come si osserva nel grafico, non emergono differenze significative

nelle valutazioni di prestazione tra atleti/e con livelli bassi e alti di Designing Competition nei contesti dilettantistici e professionistici.



### Discussione

Il presente studio si è posto l'obiettivo di esplorare come l'utilizzo spontaneo del PSD si associa alla prestazione sportiva valutata dall'allenatore/allenatrice, confrontando contesti dilettantistici e professionistici. L'analisi ha considerato sia il PSD complessivo sia le due componenti Designing Fun e Designing Competition.

In linea con l'ipotesi formulata, i risultati mostrano che nei contesti dilettantistici livelli più elevati di PSD sono associati a valutazioni di prestazione più positive da parte dell'allenatore/allenatrice, mentre nei contesti professionistici tale associazione non emerge. Questo risultato indica che le strategie orientate a integrare elementi di gioco e di sfida nell'allenamento, rendendolo più coinvolgente, possono rappresentare una risorsa funzionale alla prestazione soprattutto nei contesti in cui l'esperienza sportiva è maggiormente orientata allo sviluppo, all'apprendimento e al coinvolgimento attivo dell'atleta. Nei contesti dilettantistici, l'adozione spontanea di strategie ludiche e di sfida può essere interpretata come un segnale di partecipazione attiva all'allenamento e di investimento personale nella pratica sportiva, aspetti che tendono a essere riconosciuti e valorizzati anche nella valutazione della prestazione da parte dell'allenatore/allenatrice. Al

contrario, in ambienti caratterizzati da una forte strutturazione dell'allenamento e da aspettative elevate in termini di esecuzione e rendimento, come i contesti sportivi professionistici, l'espressione spontanea di elementi ludici può non essere letta come indicativa della qualità della prestazione. In questi contesti, il gioco non sembra entrare nei criteri attraverso cui la prestazione viene valutata, risultando quindi meno rilevante agli occhi dell'allenatore/allenatrice. Questo dato non indica necessariamente che il gioco perda valore nei contesti ad alta intensità competitiva, ma suggerisce piuttosto che il suo contributo alla prestazione non venga riconosciuto o utilizzato come riferimento valutativo, diversamente da quanto accade nei contesti dilettantistici. Alla luce di quanto emerso nella letteratura internazionale (Verwijmeren et al., 2024; de Vries, Scharp & Bakker, 2025), questo risultato invita a una riflessione. In tali contributi, l'utilizzo del PSD risulta associato a livelli più elevati di coinvolgimento (sport engagement) e a indicatori di performance e di progresso verso i propri obiettivi sportivi. Tuttavia, nei contesti professionistici, questo contributo potrebbe non essere immediatamente riconosciuto nella valutazione dell'allenatore/allenatrice. Ciò suggerisce che il gioco, pur potendo sostenere la qualità della prestazione dell'atleta, non venga necessariamente considerato un indicatore rilevante all'interno di sistemi di valutazione maggiormente orientati al rendimento.

Approfondendo il contributo delle due sottodimensioni del PSD, emerge che nei contesti dilettantistici, l'effetto osservato per il PSD complessivo è principalmente attribuibile alla componente Designing Fun. In tali contesti, livelli più elevati di progettazione dell'allenamento in chiave ludica risultano associati a valutazioni di prestazione più positive da parte dell'allenatore/allenatrice, mentre nei contesti professionistici tale associazione non emerge. La componente Designing Competition, invece, non evidenzia differenze significative nelle valutazioni di prestazione in funzione del livello competitivo, suggerendo che l'apporto distintivo del PSD nei contesti dilettantistici sia legato prevalentemente alla dimensione ludica.

Questi risultati aprono una riflessione più ampia sul ruolo del gioco nello sport giovanile. Se, come indicato dalle evidenze empiriche disponibili, il PSD può rappresentare un alleato importante per sostenere la motivazione, l'energia e la qualità della prestazione, allora risulta rilevante chiedersi come questa strategia possa essere alimentata anche nei contesti professionistici. Proprio in questi ambienti, dove il PSD appare meno presente, la sua minore espressione potrebbe riflettere una cultura dell'allenamento più standardizzata e direttiva, nella quale gli/le atleti/e dispongono di spazi più ridotti per personalizzare la propria esperienza. Eppure, è proprio in questi contesti che il PSD potrebbe rappresentare una leva preziosa a sostegno della prestazione: non proponendosi come elemento ludico accessorio, ma come leva di autoregolazione e significazione dell'allenamento. Integrare consapevolmente elementi ludici e autoindotti nell'allenamento, senza compromettere l'intensità e il rigore richiesti, può contribuire a rafforzare il coinvolgimento degli/delle atleti/e e a promuovere modelli di preparazione più partecipativi e

sostenibili. Questa lettura suggerisce una valorizzazione del PSD non come semplice invito a “divertirsi di più”, ma come strumento di empowerment psicologico, utile a sostenere l'energia motivazionale e la qualità della prestazione anche nei percorsi di sportivi di alto livello.

### Limiti e prospettive future

Sebbene il presente studio offra un contributo rilevante alla comprensione del PSD nel contesto calcistico giovanile italiano, alcuni limiti meritano di essere considerati. In primo luogo, il disegno di ricerca cross-sezionale non consente di cogliere l'evoluzione dei comportamenti proattivi nel tempo né di trarre inferenze sulla direzionalità delle relazioni osservate. In questa prospettiva, futuri studi dovrebbero adottare disegni longitudinali o sperimentali, in grado di osservare variazioni intra-individuali e fornire evidenze più robuste sugli effetti del PSD. Un secondo limite riguarda l'uso prevalente di misure self-report, che, pur permettendo di accedere al vissuto soggettivo degli/delle atleti/e, possono essere soggette a distorsioni percettive. Anche la valutazione della prestazione da parte dell'allenatore/allenatrice, sebbene rappresenti una fonte informativa distinta, può risentire di fattori contestuali e di differenze legate allo stile di coaching. Future ricerche potrebbero quindi integrare misure osservazionali e indicatori più oggettivi di performance. Inoltre, la generalizzabilità dei risultati è limitata dalla composizione del campione, circoscritta a un numero contenuto di squadre del contesto calcistico italiano. Sarà pertanto importante ampliare la base empirica includendo club, livelli competitivi e discipline sportive differenti, nonché approfondire il ruolo del PSD in relazione a esiti ulteriori rispetto alla prestazione, come il benessere degli/delle atleti/e. Infine, studi futuri possono indagare ulteriormente la relazione tra PSD e prestazione nel contesto giovanile, esplorando i meccanismi attraverso i quali l'utilizzo di tale strategie si traduce in un maggior rendimento in campo.

### Implicazioni pratiche

I risultati ottenuti indicano che il PSD può rappresentare una leva concreta per arricchire l'esperienza di allenamento, stimolando il coinvolgimento personale e contribuendo al miglioramento della prestazione, specialmente nei contesti in cui viene incentivata l'espressione autonoma dell'atleta. Emerge dunque l'opportunità di sviluppare iniziative formative e operative capaci di promuovere consapevolmente l'utilizzo delle strategie di PSD nei club sportivi. Per gli atleti/e, è possibile immaginare percorsi di accompagnamento che incoraggino l'elaborazione di micro-sfide personali all'interno delle esercitazioni tecniche o tattiche. L'ideazione autonoma di obiettivi specifici – ad esempio, modificare il numero di

ripetizioni, variare gli stimoli, introdurre elementi immaginativi – può rafforzare l'iniziativa individuale, la creatività e la capacità di autoregolazione. Tali pratiche possono essere integrate in momenti di riflessione individuale o in sessioni dedicate alla pianificazione degli obiettivi, valorizzando l'uso spontaneo e intenzionale del PSD in un'ottica di empowerment personale. Parallelamente, è essenziale coinvolgere attivamente anche gli/le allenatori/allenatrici. Il riconoscimento e la valorizzazione di comportamenti proattivi, così come la creazione di spazi in cui lo/la atleta possa sentirsi legittimato/a a modificare in parte la propria esperienza di allenamento, richiedono un cambiamento culturale nei modelli di coaching. Interventi di formazione specifici, come incontri tematici o moduli inseriti nei percorsi abilitanti, potrebbero sostenere allenatrici e allenatori nel comprendere meglio il significato del PSD e nel riconoscerne il potenziale funzionale anche nei contesti professionistici. In tal modo, è possibile promuovere ambienti di apprendimento più aperti, nei quali la proattività dell'atleta non sia percepita come una deviazione dalle regole, ma come una risorsa utile per sostenere il miglioramento continuo e la partecipazione attiva.

### Bibliografia

- Bakker, A. B., Scharp, Y. S., Breevaart, K., & De Vries, J. D. (2020). Playful work design: Introduction of a new concept. *The Spanish Journal of Psychology*, 23, e1. DOI:10.1017/SJP.2020.20
- Benson, A. J., Hardy, J., & Eys, M. (2016). Contextualizing leaders' interpretations of proactive followership. *Journal of Organizational Behavior*, 37(7), 949-966. DOI: 10.1002/job.2077
- Breevaart, K., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Hetland, J. (2012). The measurement of state work engagement: A multilevel factor analytic study. *European Journal of Psychological Assessment*, 28(4), 305-312. DOI: 10.1027/1015-5759/a000111
- Casolo, A. (2018). Dai giochi di movimento alla vita, attraverso lo sport: l'esempio della FIDAL. *Formazione & insegnamento*, 16(sup1), 9-20.
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European physical education review*, 21(1), 114-131. DOI: 10.1177/1356336X14555294
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- de Vries, J. D., Scharp, Y. S., & Bakker, A. B. (2025). Playful sport design and sport engagement: A diary study among amateur athletes. *Psychology of sport and exercise*, 102953. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102953>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Gatti, A., Azzali, G., Tornaghi, M., Lovecchio, N., & Giuriato, M. (2024). "Who's Got Talent?" Change of Direction, Anthropometric Characteristics and Maturity Offset Differences

Between Elite and Sub-Elite Young Soccer Player. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-6. DOI: 10.1080/02701367.2024.2401856

Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984. DOI: 10.11144/Javeriana.UPSY13'3.sesa

IBM Corp. (2020). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 27.0. Armonk, NY: IBM Corp.

Isoard-Gauthier, S., Balk, Y., du Grosriez, S. L., de Jonge, J., & Sarrazin, P. (2024). What can sports psychology learn from work and organizational psychology? Benefits and pitfalls of applying theoretical models from one context to another. *New Ideas in Psychology*, 72, 101057. DOI: 10.1016/j.newideapsych.2023.101057

Latham G.P., Locke E.A. (2006), Enhancing the benefits and overcoming the pitfalls of goal setting, *Organizational Dynamics*, 35, 332-340. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2006.08.008>

Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 451-470.

Mo, W., Saibon, J. B., Li, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 24(1), 517. DOI: 10.1186/s12889-024-18043-6

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Parker, S. K., Bindl, U. K., & Strauss, K. (2010). Making things happen: A model of proactive motivation. *Journal of management*, 36(4). DOI: 10.1177/0149206310363732

Piermattéo, A., Lo Monaco, G., Reymond, G., Eyraud, M., & Dany, L. (2020). The meaning of sport and performance among amateur and professional athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 472-484. DOI: 10.1080/1612197X.2018.1536160

Proyer, R. T. (2017). A new structural model for the study of adult playfulness: Assessment an exploration of an understudied individual differences variable. *Personality and Individual Differences*, 108, 113-122. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.011>

Ryall, E., & Mareš, L. (2021). 'Playing sport playfully': on the playful attitude in sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 48(2). <https://doi.org/10.1080/00948705.2021.1934689>

Scharp, Y. S., Bakker, A. B., & Breevaart, K. (2022). Playful work design and employee work engagement: A self-determination perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 134, 103693. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103693>

Scharp, Y. S., Breevaart, K., Bakker, A. B., & van der Linden, D. (2019). Daily playful work design: A trait activation perspective. *Journal of Research in*

*Personality*, 82, 103850. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103850>

Suits, B. (1988). Tricky triad: Games, play, and sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 15(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/00948705.1988.9714457>

Sulyman, H. T., Olosunde, J. O., & Raheem, A. O. (2024). Play-Based Learning as a Tool in Enhancing Physical Skill Development of Children. *ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 43-52.

Tortella, P., Haga, M., Lorás, H., Fumagalli, G. F., & Sigmundsson, H. (2022). Effects of free play and partly structured playground activity on motor competence in preschool children: a pragmatic comparison trial. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 7652. DOI: 10.3390/ijerph19137652

Van Puyenbroeck, S., Stouten, J., & Vande Broek, G. (2018). Coaching is teamwork! The role of need-supportive coaching and the motivational climate in stimulating proactivity in volleyball teams. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 28(1), 319-328. DOI: 10.1111/sms.12895

Van Vleet, M., & Feeney, B. C. (2015). Play behavior and playfulness in adulthood. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(11), 630-643. <https://doi.org/10.1111/spc3.12205>

Velasco, F., & Jorda, R. (2020). Portrait of boredom among athletes and its implications in sports management: A multi-method approach. *Frontiers in psychology*, 11, 831. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00831

Verwijmeren, S., de Vries, J. D., & Bakker, A. B. (2024). Playful sport design: A game changer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(1), 45-74. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2185698>

Visek, A. J., Mannix, H., Mann, D., & Jones, C. (2017). Integrating fun in young athletes' sport experiences. In C. J. Knight, C. G. Harwood, & Gould, D. (Eds.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 68-80). Routledge. DOI: 10.4324/9781315545202-7

Williamson, O., Swann, C., Bennett, K.J.M, Bird, M.D., Goddard, S.G., Schweickle, M.J., Jackman, P.C., (2024) The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta- analysis, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17:2, 1050-1078. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>