

PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELL'ESERCIZIO

V. 1 (2025)

RIVISTA DI PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELL'ESERCIZIO

COORDINATRICE EDITORIALE

Francesca Vitali - Università di Verona

COMITATO EDITORIALE

Marta Ghisi - Università di Padova

Francesco Di Gruttola - Psicologo dello Sport, Dottore di Ricerca

Irene La Fratta - Università di Chieti e Pescara

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Gladys Bounous - Psicologa Psicoterapeuta, Torino

REDAZIONE

Tiziano Agostini - Università di Trieste, Italia

Maurizio Bertollo - Università di Chieti e Pescara, Italia

Laura Bortoli - Università di Chieti e Pescara, Italia

Saša Cecić Erpič - University of Ljubljana, Slovenia

Anne Marie Elbe - University of Leipzig, Germany

Gianfranco Gramaccioni - Psicoterapeuta, Senigallia, Italia

Marco Guicciardi - Università di Cagliari, Italia

Fabio Lucidi - Università "La Sapienza" di Roma, Italia

Milena Morano - Università di Chieti e Pescara, Italia

Claudio Robazza - Università di Chieti e Pescara, Italia

Montse C. Ruiz - University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland

ASSOCIAZIONE ITALIANA DI PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELL'ESERCIZIO (AIPS)

PSE@AIPSWEB.IT

E-ISSN 3103-1684

ISBN FASCICOLO STAMPATO 9791256004812

©2025 Ledizioni LediPublishing

via Antonio Boselli, 10

20136 Milano – Italia

<http://www.ledizioni.it>

In copertina: foto di Gentrif Sylejmani su Unsplash.com

Sommario

RICERCHE

- ROBERTO BAGNOLI, ALBERTO CEI, CRISTIANA CONTI
La conoscenza delle abilità mentali da parte degli atleti
di arrampicata (specialità boulder) e percezione del loro impatto
sulla prestazione di gara 5
- SERGIO COSTA, LORENZA RUSCASSO, ALESSIA PERETTO
Il ruolo del genitore nello sport: confronto tra calcio e tennis 21
- VALENTINA TOMASELLI, EMANUELE DI MARIA, IRENE LEO
Come stai? Un protocollo di monitoraggio multidimensionale
e innovativo per due giovani atleti di karate 45
- VALERIA CIOFFI ET AL.
Protocollo SIDA: Prime Evidenze Empiriche e Nuove Prospettive
di Ricerca nello Sport in Adolescenza 61

ESPERIENZE SUL CAMPO

- LUCA SIGHINOLFI, MARA PEZZOLI, PAOLA BENEDETTI, ALDO SPITTO
Zico e l'impresa di Deca-Everesting: Analisi del profilo psicologico
dell'atleta in relazione alla prestazione sportiva 81

OPINIONI

- MABEL MORSIANI
Attacchi di panico ed escursionismo 103

La conoscenza delle abilità mentali da parte degli atleti di arrampicata (specialità boulder) e percezione del loro impatto sulla prestazione di gara¹

ROBERTO BAGNOLI*, ALBERTO CEI**, CRISTIANA CONTI***

RIASSUNTO

Il risultato della prestazione di una gara di arrampicata è determinato dall'integrazione di numerosi fattori; insieme agli aspetti fisici, tecnici, tattici e condizionali, anche le abilità mentali giocano un ruolo determinante. Il presente studio di natura descrittiva nasce con l'obiettivo di approfondire quest'ultimo aspetto all'interno della disciplina del boulder, esplorando il livello di conoscenza e consapevolezza della componente mentale da parte degli atleti e il suo coinvolgimento durante l'attività di gara così come percepita dagli atleti stessi.

A tale scopo, è stato chiesto a 45 atleti di élite appartenenti alla squadra nazionale italiana giovanile e senior di arrampicata sportiva di compilare un questionario retrospettivo sugli aspetti emozionali, cognitivi e comportamentali relativi ad alcune tipiche situazioni di gara. Dall'analisi dei dati emerge un quadro sufficientemente ricco circa il rapporto tra gli atleti e la componente mentale della prestazione. Nonostante emerga negli atleti un discreto livello di consapevolezza sul ruolo delle abilità mentali in gara, sembra non essere sufficientemente sviluppato quel livello di competenza necessario a far fronte alle criticità.

Parole chiave: Abilità mentali; boulder; prestazione

SUMMARY

The performance result of a climbing competition is determined by the integration of numerous factors; in addition to the physical, technical, tactical and conditional

1 * Direttore Tecnico Nazionale Giovanile FASI. Tecnico IV° livello CONI. Allenatore

** Università Tor Vergata e Università San Raffaele, Roma

*** Psicologa dello Sport, Psicoterapeuta. PhD

Contatto Autori: Roberto Bagnoli: info@climbingtraining.it

Articolo revisionato da: Irene La Fratta

aspects, also the mental skills have a crucial role. This descriptive study was conducted with the aim of deepening the role of the mental skills within the bouldering discipline by exploring the level of knowledge and awareness in athletes on these aspects and their specific involvement during competition. For this purpose, 45 elite athletes belonging to the Italian youth and senior sport climbing national team were asked to respond to a retrospective questionnaire investigating the emotional, cognitive and behavioral aspects in relation to some typical competition situations. From the data, emerges a sufficiently rich picture about the relationship between athletes and the mental component of performance. Although athletes are on average well aware of the role of mental skills in their competition performance, the level of competence necessary to deal with criticism does not appear to be sufficiently developed.

Keywords: Mental skills; boulder; performance.

Introduzione

Il *Boulder*, insieme a *Lead* (arrampicata con la corda) e *Speed* (arrampicata di velocità) è una delle tre specialità dell'Arrampicata Sportiva. Così come classificata dalla Federazione Arrampicata Sportiva Italiana (FASI) e dalla Federazione Internazionale di Arrampicata Sportiva (IFSC), consiste nell'arrampicare su percorsi di varia difficoltà (chiamati *boulder*) senza l'uso dell'imbragatura e protetti da un materasso posto alla base della parete. Secondo le normative federali, le gare devono essere disputate obbligatoriamente in ambiente artificiale, utilizzando pareti di forma e pendenza variabile ed alte fino a 4,5 mt, sulle quali lo scalatore si arrampica sfruttando gli appigli presenti. Il regolamento prevede che l'atleta debba partire con tutti e 4 gli arti appoggiati su prese obbligate di "start" per completare il percorso che culmina con una presa finale (detta "top") che dev'essere tenuta dall'atleta in modo da dimostrare la propria stabilità. In gara, ciascun atleta è chiamato ad affrontare dai 4 ai 5 boulder (detti *problemi* o *blocchi*) in modalità "*a vista*", ovvero senza averli mai provati prima e senza aver osservato nessun concorrente prima di lui. I blocchi vengono affrontati uno dopo l'altro avendo a disposizione un tempo che varia tra i 4 e i 5 minuti e con una pausa di recupero tra gli stessi di identica durata. Entro questo intervallo di tempo l'atleta proverà ad ottenere per ciascun blocco il maggior punteggio possibile, avendo a disposizione un numero illimitato di tentativi. Il risultato della prova è determinato dal numero complessivo di blocchi

risolti. Vince l'atleta che risolve (completa) il maggior numero di blocchi nel minor numero di tentativi.

Data l'altezza esigua delle pareti, la prestazione richiede uno sforzo di breve durata ma di elevata intensità e prevede una serie limitata di movimenti delle mani (7-8 in media). Essendo i blocchi inediti e unici in ogni gara, rispetto ad altri sport esplosivi, nel boulder le richieste fisiologiche e tecniche risultano estremamente variabili e soggette alla creatività da parte dei *tracciatori* (figure specializzate nella predisposizione dei boulder di gara). Questa componente di grande incertezza relativa alla conoscenza del compito, che distingue, appunto, il bouldering da molti altri sport individuali senza scontro diretto con un avversario, rende la sfida decisamente complessa. In questo contesto, il risultato dell'azione è fortemente influenzato dalla capacità interpretativa dell'atleta, dalla sua esperienza e da molti altri fattori ascrivibili alle capacità fisiche, tecniche, tattiche e mentali. Inoltre, c'è da considerare che i momenti di attività "in parete" sono in media largamente inferiori rispetto a quelli passati "in pausa di recupero" (White & Olsen, 2010). Ad esempio, una gara impostata su 5 problemi, con quindi 5' di recupero passivo tra un blocco e l'altro, dura ben 45' complessivi. All'interno di queste pause gli atleti sono chiamati cognitivamente a rielaborare i pensieri, valutare le informazioni, attuare strategie per riconcentrarsi in vista del blocco successivo, nonché a gestire gli stati emotivi e regolare il proprio livello di attivazione.

Da parte dell'atleta, la gestione degli aspetti mentali diventa significativa in ogni singolo momento della prova: prima (nel momento di osservare il blocco), durante (come conseguenza del successo o del fallimento sui vari blocchi) e dopo (al termine della prova). Il successo è perciò determinato inevitabilmente dalla costruzione di solide abilità mentali, atte a far fronte alle richieste al fine di ottenere la migliore prestazione possibile.

Non è elevato il numero di ricerche che si sono occupate degli aspetti psicologici in arrampicata, e perlopiù hanno affrontato il mondo dell'*outdoor*. Sanchez (2012) mette in relazione la memorizzazione delle informazioni prima della salita e l'ottimizzazione della presa di decisione durante la stessa, e di come questi stessi aspetti influenzino i processi fisiologici legati alla performance. Nieuwenhuys (2008) ritiene che l'ansia porti a cambiamenti nel comportamento dello sguardo (fissazione, attenzione visiva) e nel comportamento motorio in parete, mentre Pijpers et al. (2003) ritengono che l'ansia possa determinare una maggiore incertezza riguardo alla selezione dei movimenti da compiere e nella scelta degli appigli al momento di affrontare una salita. Sempre Pijpers (2006) mette in relazione lo stato di ansia con la percezione e la realizzazione dell'*affordance* (l'opportunità di azione derivante dall'interazione del soggetto con l'ambiente), concludendo che, relativamente a una parete di arrampicata, uno stato di ansia eccessiva possa influenzare negativamente il rilevamento delle informazioni ambientali utili

alla salita (*visual search*) e inibisca le capacità di *problem solving* dello scalatore. Relativamente alla specialità del boulder, alcuni autori hanno indagato gli effetti dell'ansia e della fiducia in se stessi nel pre-gara (Bazancir, 2018) attraverso le scale CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory -2*; Martens, 1983) e STAI (*State-Trait Anxiety Scale*; Spielberger et al., 1983), concludendo che l'ansia di stato potrebbe essere negativamente correlata con la prestazione sportiva in una gara di bouldering attraverso una compromissione delle funzioni motorie, limitando la concentrazione ed influenzando le emozioni degli atleti (Radochonski et al., 2011). In relazione all'arrampicata è stata studiata anche l'autoefficacia, utilizzando la specifica scala *CSES* (*Climbing Self-Efficacy Scale*; Llewellyn, 2008), concludendo che un alto valore della stessa possa essere un fattore decisivo quando il superamento di una certa difficoltà richieda un'alta capacità di gestire situazioni con un rischio potenziale (Llewellyn e Sanchez, 2008). Nello specifico, scalatori con una più alta convinzione nella riuscita di un certo compito assumerebbero maggiori rischi nei momenti decisionali più rilevanti.

La letteratura scientifica dedicata specificatamente a questo tema è ancora piuttosto limitata e lo scopo del presente studio descrittivo è proprio quello di indagare il livello di conoscenza e consapevolezza degli atleti in merito alle abilità mentali maggiormente coinvolte in una gara di boulder e come questi atleti ne percepiscono l'impatto a livello prestativo.

Nello specifico, sono state considerate le seguenti abilità mentali: gestione dell'ansia, gestione dell'attenzione, gestione delle emozioni, gestione dei pensieri, gestione dell'errore e del fallimento.

Materiali e metodi

Partecipanti

Hanno partecipato allo studio N= 45 atleti di élite (25 donne e 20 uomini), con un'età dai 13 ai 28 anni ($M=17.35$; $DS=3.51$). Criterio inclusivo è stata l'appartenenza alla squadra nazionale italiana boulder (giovanile e senior). 33 atleti (73,3%) appartengono alla categoria giovanile, 10 (22,2%) alla squadra senior e 2 (4,4%) ad entrambe le nazionali. I partecipanti hanno preso parte alla ricerca in modo volontario e sono stati garantiti loro l'anonimità delle risposte e il rispetto delle normative in termini di privacy.

Strumenti e procedura

Al fine di ottimizzare la raccolta dei dati, è stato strutturato un questionario *ad hoc* per reclutare dati pertinenti dalla particolare popolazione sportiva

target. Le domande hanno come riferimento le principali abilità mentali di prestazione individuate in letteratura (Weinberg & Gould, 2014) considerando quelle che maggiormente sono state studiate in relazione all'arrampicata (Bazancir, 2018, *Llewellyn e Sanchez, 2008*; Radochonski, 2011) e sono state orientate su specifici scenari riscontrabili in campo a partire dall'esperienza diretta in ambito applicativo del primo autore, Direttore Tecnico Nazionale Giovanile FASI e Allenatori IV° livello CONI.

Si tratta di un questionario retrospettivo composto da tre sezioni. La prima era dedicata alle informazioni demografiche, includeva domande su genere, età, categoria di appartenenza, età di inizio dell'arrampicata e di inizio dell'attività agonistica. La seconda sezione ("Conoscenza e consapevolezza degli aspetti mentali da parte degli atleti") conteneva 12 domande di cui undici a risposta chiusa ed una a risposta aperta, per esplorare il livello di conoscenza delle abilità mentali da parte degli atleti (Es: "*Quali tra queste abilità mentali reputi più importante durante una gara di boulder?*". "*Sei mai stato seguito da uno psicologo dello sport?*". "*Conosci tecniche/strategie di ottimizzazione delle abilità mentali per affrontare al meglio la gara?*"). La terza sezione del questionario ("L'attività di gara") si componeva, invece, di un totale di 33 domande, molte delle quali a risposta chiusa e alcune a risposta aperta, così distribuite:

- 8 domande inerenti la gestione dell'ansia in gara (Es: "*Nei momenti immediatamente precedenti l'inizio del tuo turno di gara, qual è il livello di percezione della tensione prima di affrontare il primo blocco?*").
- 6 domande sulla gestione dell'attenzione (Es: "*I feedback da parte del pubblico, come esultanza, tifo, ..., catturano la tua attenzione (distrandoti) durante la fase di riposo tra un blocco e l'altro?*").
- 4 domande sulla gestione delle emozioni (Es: "*Un blocco da affrontare che "non è del tuo stile"...mi fa affiorare la paura di fallire (oppure), ...mi lascia indifferente, (oppure) ...mi stimola ancor di più alla sfida?*").
- 8 domande sulla gestione dei pensieri (Es: "*Nella pausa inter-blocco, ti capita di ripensare ai blocchi precedentemente affrontati?*").
- 7 domande sulla gestione dell'errore e del fallimento (Es: "*In conseguenza del fallimento sul blocco precedente, durante la pausa di recupero prima del blocco successivo a) in genere la delusione lascia uno "strascico" emotivo che mi porto dietro; b) riesco a non essere più influenzato dal blocco precedente riconcentrandomi completamente per il successivo?*").

Per la costruzione del questionario ci siamo avvalsi della piattaforma Google; la somministrazione è avvenuta all'inizio della stagione sportiva in via telematica (via mail) attraverso un format che comprendeva una parte di presentazione degli obiettivi dello studio, il link per la compilazione on-line del questionario e i contatti di chi organizzava lo studio per chiedere eventuali ulteriori informazioni.

Per quanto riguarda le analisi, unicamente di tipo descrittivo, sono state calcolate frequenze e percentuali per ciascuna domanda del questionario.

Risultati

Conoscenza e consapevolezza degli aspetti mentali da parte degli atleti

La quasi totalità degli intervistati (44 su 45) dichiara di aver sentito parlare di abilità mentali nello sport; tra questi, circa il 27% (N=12) afferma di avere una conoscenza scarsa o nulla (se si considera la sola categoria giovanile l'incidenza sale al 30%); quasi il 30% (N=13) degli atleti reputa la sua conoscenza buona e infine il 43% (N=19) dichiara di possedere una conoscenza sufficiente. In merito all'importanza delle abilità mentali come fattori determinanti l'esito di una gara, circa l'85% (N=38) degli intervistati è consapevole che incidano in modo elevato. Le abilità che gli atleti reputano avere maggiore rilevanza nel loro sport sono: il *problem solving* (89%, N= 40), la concentrazione e il controllo dell'attenzione (46%, N=21) e la gestione dell'ansia (35%, N=16).

In merito alla conoscenza di tecniche e strategie di ottimizzazione delle abilità mentali utilizzate allo scopo di affrontare la gara nel modo migliore possibile, il 58% degli atleti ha risposto di essere a conoscenza di tecniche specifiche, tra questi 17 (51%) della nazionale giovanile, 7 (70%) della senior ed entrambi gli atleti che appartengono ad entrambi le categorie. La maggior parte di questi (61%, N=16), asserisce di utilizzarle sempre, e più della metà (N=9) di costoro dichiara che hanno portato un beneficio effettivo. Dei 26 atleti totali che hanno dichiarato di conoscere una qualche tecnica di ottimizzazione delle abilità mentali nel pre-gara, 15 hanno risposto che percepiscono che queste tecniche funzionano "spesso" e di questi 15, ben 11 sono stati seguiti da uno psicologo dello sport. Infine, per quasi la metà del campione (46%, N=12), queste tecniche sono state insegnate loro da altre persone, mentre la restante parte (54%, N=14) afferma di averle apprese attraverso in modo autonomo nel corso della propria esperienza sportiva. Sono 15 gli atleti che hanno dichiarato di avvalersi (o essersi avvalso) di uno psicologo dello sport (11 della categoria giovanile e 4 della senior) ma più dell'80% (di cui il 67% appartiene alla categoria giovanile) del campione ritiene che tale figura potrebbe aiutarlo a migliorare la prestazione in gara.

Infine, è stato domandato quali fossero le tecniche maggiormente usate per gestire gli aspetti mentali e affrontare al meglio la gara attraverso una domanda aperta a cui hanno risposto 25 atleti. Il quadro delle risposte fornite è estremamente variegato, ma da esso emerge che la parola "respirazione" viene citata in ben 9 risposte. Segue per frequenza il termine "visualizzare / im-

maginare”, presente in 5 risposte e infine “auto-dialogo” (dialogo interiore, *self-talk*) presente in 2. Tutte le altre affermazioni non fanno riferimento a specifiche tecniche ma piuttosto a comportamenti (es. la “routine” pre-gara) o a non ben definite attività mentali basate sulla modulazione dei pensieri.

L'attività di gara

L'indagine riferita alla terza parte del questionario entrava più in dettaglio relativamente alle seguenti abilità mentali: 1) gestione dell'ansia; 2) gestione dell'attenzione; 3) gestione delle emozioni; 4) gestione dei pensieri e 5) gestione dell'errore e del fallimento.

Gestione dell'ansia

Gli atleti ritengono che generalmente il livello di tensione con cui entrano in gara sia ottimale per circa la metà del campione intervistato (N=23), mentre per l'altra metà risulta “un po' troppo alto” per 21 atleti e uno soltanto dichiara invece di percepire un livello “troppo basso”. In risposta a questa percezione, più della metà degli atleti (55%, N=25) ricorre ad una qualche tecnica per ricercare il proprio livello di attivazione ottimale, il 20% (N=9) non ricorre a nessuna tecnica e, infine, circa il 25% (N=11) vorrebbe ma non ha le competenze per poterlo fare. Si sottolinea il fatto che in merito a quest'ultima domanda, la risposta “vorrei, ma non so cosa fare” è stata selezionata dai soli atleti della categoria giovanile, mentre solo 2 senior su 12 hanno risposto di non saper intervenire in tal senso. Anche in questo caso, le risposte aperte hanno evidenziato che la parola “respirazione” è la più utilizzata, seguita da “self-talk”, intese come strategie atte a modulare la tensione percepita.

Considerando la natura estremamente dinamica e imprevedibile della gara, il livello di ansia può variare durante la prova per la presenza di alcuni fattori esterni. Ad esempio, dovere ottenere il massimo risultato entro e non oltre il tempo a disposizione per ciascun blocco sembra aumentare il livello di ansia per oltre il 60% (N= 28) degli atleti, mentre la presenza del pubblico che esulta per un *top* conseguito da un atleta che precede il proprio turno, sembrerebbe influenzare lo stato di ansia (modificandolo negativamente) per circa la metà degli intervistati (N= 22). Le pause tra un blocco e l'altro vengono ritenute importanti dagli atleti non solo per il recupero fisico ma anche per eseguire un “*re-setting*” mentale. Circa 1 su 4 dichiara però, di non riuscire in questo intento; costoro, tranne un solo atleta della squadra senior, appartengono tutti alla categoria giovanile.

Gestione dell'attenzione

Uno dei principali aspetti esplorati dallo studio in relazione all'attenzione è la capacità dell'atleta di gestire stimoli non rilevanti e distraenti. Per circa la metà del campione (49%, (N= 22) i feedback da parte del pubblico possono costituire un elemento di disturbo soprattutto prima dell'ingresso nel campo gara; tale percentuale si riduce al 24% (N= 11) durante la gara e può tornare ad essere un problema per più del 40% (N= 19) degli atleti durante le pause tra un blocco e l'altro. Ciononostante, circa 2 atleti su 3 dichiarano di non utilizzare strategie particolari per prevenire possibili interferenze esterne. Un altro fattore di distrazione può essere rappresentato dalla presenza contemporanea di altri atleti nel campo gara (impegnati sui blocchi di fianco), mentre si esegue la propria prova. Questa inevitabile eventualità, sembra produrre una qualche distrazione per più della metà degli atleti (N= 26), mentre solo per 1 su 10 costituisce un vero problema. La domanda aperta riguardante le strategie messe in atto per evitare distrazioni mette in luce differenti comportamenti da parte degli atleti. Sebbene a tale quesito abbiano risposto solo in 14, risalta il ripetersi delle parole "isolamento", "bolla" che rimandano a un coinvolgimento importante a livello di gestione dei pensieri.

Gestione delle emozioni

Sono stati indagati i fattori che gli atleti percepiscono come maggiormente in grado di modificare, in modo funzionale o disfunzionale, lo stato emotivo alla prestazione. La prevalenza degli atleti intervistati (69%, (N= 31), indica il pubblico come un elemento stimolante la prestazione; risulta invece avere un effetto "neutro" per circa 1 atleta su 3, mentre solo 4 atleti (tutti appartenenti alle categorie giovanili) lo vivono con un certo disagio.

Tra gli altri fattori che possono influenzare lo stato emotivo, vi è la tipologia dei blocchi preparati dai tracciatori. Solo per 6 atleti (di cui ben 5 della giovanile) intervistati (pari al 13%), la caratteristica del blocco non incide a livello emotivo, mentre ne risentono in misura saltuaria 2 atleti su 3 (66%); infine, ben il 20% dichiara che questa eventualità capita spesso. Dai dati emerge che, nel caso in cui l'atleta si accinga ad affrontare un blocco che reputa "non del suo stile", per la maggior parte (N= 27) ciò non cambia il livello di energia/entusiasmo/convincimento con cui lo si va ad affrontare; il 31% dichiara, invece, di avere un calo a livello energetico, mentre un aumento dell'energia viene vissuto in percentuale minore, da 4 atleti (9%). Per quanto riguarda, invece, la possibilità (tutt'altro che remota) di dover affrontare in gara blocchi "non del proprio stile", ben il 42% sostiene che questa evenienza favorisca l'affiorare della "paura di fallire", lascia indifferente quasi 1 atleta su 3 (31%) e tende invece "a stimolare ancora di più alla sfida" poco più di 1 atleta ogni 4 (27%)

Gestione dei pensieri

Dalle interviste emerge che la presenza di pensieri che possono incidere in modo funzionale o disfunzionale sulla prestazione non sembra concernere unicamente il momento della gara. Alla domanda di quando più precisamente affiorino i cosiddetti pensieri “negativi”, infatti, per quasi la metà degli atleti (46%, N=21) il momento più critico è il pre-gara: in merito alle ore precedenti la gara fino all’ingresso sul campo, una buona fetta di atleti (29%, N= 13) si descrive come pervasa da pensieri come la paura di sbagliare o la preoccupazione per il risultato finale. Per quanto riguarda il momento di gara, i pensieri disfunzionali tendono a presentarsi con maggiore frequenza (42%) quando gli atleti sono in procinto di affrontare blocchi “non del loro stile”, a testimonianza di quanto le caratteristiche del compito possano influenzare più di un aspetto mentale. Nella pausa inter-blocco, circa 3 atleti su 4, prevalentemente appartenenti alla squadra giovanile, ripensano al blocco appena affrontato, evidenziando quanto la gestione dei pensieri sia significativa anche nelle numerose fasi di recupero inter-blocco che caratterizzano la disciplina del boulder. Circa 1 atleta su 3 inoltre, ritiene di conoscere strategie per modulare i pensieri negativi. La domanda aperta sulla descrizione delle tecniche usate più di frequente evidenzia una diversa gamma di strategie messe in atto, tra di esse spicca il *self-talk*.

Gestione dell'errore e del fallimento

Alla domanda di quale sensazione permanesse dopo aver fallito un tentativo su un blocco, per la maggior parte degli atleti (60%, N=27) tale evento scatena un senso di “rivalsa”, un desiderio di riprovarci di nuovo, quindi un atteggiamento positivo e propositivo, ma per una buona fetta di partecipanti allo studio, invece, ciò comporta “rabbia” (18%), “sconforto” (11%) o “paura di sbagliare di nuovo” (11%), tutte sensazioni che non sempre si rivelano funzionali al compito.

Più dettagliatamente si è provato a esplorare se il fatto di aver fallito su un blocco possa avere ripercussioni negative anche nel momento di affrontare il blocco successivo, ovvero se sia difficile per l’atleta durante la pausa di recupero inter-blocco, “liberarsi” dell’emozione (potenzialmente disfunzionale) appena vissuta. Il 35% del campione (con un’incidenza del 40% sulla popolazione giovanile) ammette che il sentimento di delusione, dovuto al fallimento su un blocco, in genere non si esaurisce al termine del blocco stesso, ma ha un qualche effetto negativo, inibente sul proseguo della prova, analogamente all’aumento dello stato di ansia che si manifesta per la metà degli intervistati (51%). Un dettaglio non certo irrilevante, a riguardo di questo argomento, è quanto dichiarato da una gran parte degli atleti (69%) che ritiene il successo sul primo blocco decisivo per il risultato finale.

Discussione

Lo scopo del presente studio era quello di indagare la conoscenza delle abilità mentali in un gruppo di atleti della nazionale giovanile e senior della disciplina del boulder ed esplorare come specifiche abilità mentali (i.e. gestione dell'ansia, gestione dell'attenzione, gestione delle emozioni, gestione dei pensieri e gestione dell'errore) possano impattare la prestazione di gara secondo l'esperienza soggettiva degli atleti.

Dalle interviste con gli atleti emerge che, sebbene non vi sia una conoscenza dettagliata e approfondita di cosa e quali siano in dettaglio le abilità mentali (soprattutto nella categoria giovanile), la maggior parte dei partecipanti allo studio riconosce che la componente mentale abbia un grande valore nel determinare la qualità della prestazione in gara. Le tecniche per ottimizzare le abilità mentali sono utilizzate da poco più della metà degli intervistati, percentuale che aumenta notevolmente se si considera la sola categoria senior, aspetto che può far ipotizzare che l'esperienza e la consapevolezza inducano a prestare maggiore attenzione a questo particolare ambito della prestazione. Solo una minima parte dei partecipanti allo studio si è avvalsa o lavora ora con uno psicologo dello sport, figura professionale che è ritenuta comunque un possibile valido aiuto nella preparazione per una larga maggioranza. Molto interessante è che tale consapevolezza sembra avere maggior rilievo per la categoria giovanile; questo dato può indicare un incremento di sensibilità e cultura fra i giovani atleti sia verso la preparazione mentale sia verso il poter usufruire di una collaborazione con un professionista specializzato per meglio conoscere e allenare quest'ambito, lasciando intendere che vi potrebbe essere terreno fertile per l'inserimento stabile di uno psicologo dello sport all'interno delle squadre nazionali con l'obiettivo di definire strutturati programmi di allenamento mentale.

Grazie alla sezione "Attività di gara" del questionario, è stato possibile raccogliere le percezioni degli atleti in relazione alle specifiche abilità mentali nel contesto competitivo. Vista l'intensità e l'imprevedibilità che contraddistinguono una gara di boulder, è facilmente intuibile come la gestione dell'ansia venga percepita dagli atleti una delle capacità più influenzanti la performance. Considerando che la tensione nel pre-gara è uno stato tipico nell'ambito di una competizione sportiva e che fondamentale è capire se il livello di tensione sia funzionale o disfunzionale ai fini della prestazione (Robazza, 2006), una maggiore conoscenza negli atleti della tipologia di questo impatto e delle strategie di autoregolazione, potrebbero essere di notevole aiuto per gestire con maggiore efficacia la situazione competitiva e i numerosi fattori esterni che di essa sembrano partecipare all'aumento del livello di ansia. Simile considerazione può essere estesa per gli altri stati emotivi che possono essere sperimentati dagli atleti in una gara di boulder. La prova, infatti, può essere permeata da diversi stati emotivi, anche molto

diversi tra loro, che possono manifestarsi sia come la diretta conseguenza della prestazione provvisoria (successo o fallimento), ma anche in risposta ai numerosi input provenienti dall'esterno come ad esempio la presenza del pubblico.

Se la capacità di mantenere un'attenzione elevata sul compito per tutta la durata della prova è uno dei fattori chiave per il risultato finale (Ducrocq, 2016), è vero anche che nel corso della competizione l'atleta può essere distratto da stimoli non rilevanti, e questo è stato l'aspetto maggiormente indagato fra gli atleti della nazionale di boulder. Nonostante il riconoscimento da parte degli atleti della presenza di numerosi elementi distraenti, sia prima dell'ingresso nel campo gara che in gara, la maggior parte di essi ha affermato di non utilizzare strategie mentali con lo specifico obiettivo di prevenire e/o contrastare tali eventuali interferenze esterne. Questo aspetto porta a considerare l'importanza di approfondire la comprensione, da parte degli atleti, dei meccanismi attentivi e di introdurre protocolli di preparazione mentale finalizzati al mantenimento o al ripristino della concentrazione durante l'esecuzione del compito.

Nello sport la qualità dei pensieri prodotti dagli atleti può essere decisiva in relazione al modo di affrontare e superare sfide a impegno elevato (Tod, 2015). Dallo studio emerge quanto sia ritenuta particolarmente significativa la gestione di pensieri che possono caratterizzare la gara, che possono riguardare il "passato" (cioè le azioni precedentemente svolte), o il "futuro" (quelle che devono ancora avvenire), ma anche, chiaramente, di quelli che possono arrivare nel pre-gara. Inoltre, considerando che nelle gare di boulder le fasi di riposo sono numerose (si va da decine di secondi tra un tentativo e l'altro, fino a minuti al cambio del blocco) e occupano una fetta rilevante del tempo totale della prova, è molto probabile che questi possano essere momenti in cui sia particolarmente necessaria la gestione cognitiva da parte degli atleti.

A differenza delle altre due specialità di arrampicata, il boulder è l'unica in cui l'errore (cioè la caduta) non determina la cessazione della prova; anzi, una gara è caratterizzata proprio da un susseguirsi di errori e fallimenti che non necessariamente compromettono il risultato finale. Avere a disposizione un numero definito di blocchi e un numero infinito di tentativi (seppur in un tempo limitato) mette l'atleta nella condizione non solo di poter ma di dover gestire l'eventuale errore e, di conseguenza, provare a correggersi nel modo migliore possibile. La gestione dell'errore (o del fallimento su un blocco) diventa, quindi, un tema centrale nella preparazione mentale alla gara considerando le possibili ripercussioni che può avere sia a livello emotivo che, di conseguenza, comportamentale.

Conclusioni

Questo lavoro rappresenta un primo passo verso una maggiore comprensione degli aspetti mentali in arrampicata e in particolar modo nella specifica disciplina del boulder. Complessivamente il lavoro fornisce una panoramica preliminare sugli aspetti mentali rilevanti nel boulder offrendo un contributo innovativo, sia per le peculiarità della disciplina oggetto di studio, considerando che la letteratura scientifica ha privilegiato l'indagine di sport più diffusi o tradizionali, sia per la specificità del campione che ha preso parte allo studio, essendo tutti atleti della squadra nazionale italiana boulder (giovanile e senior).

L'analisi delle situazioni di gara ci insegna quanto importante sia lo studio dei dettagli e la conseguente sempre maggiore competenza che debbano avere sia gli atleti che i tecnici nella comprensione di quali siano le abilità mentali maggiormente coinvolte e del loro impatto sulla prestazione. Evidenzia, inoltre, quanto i fattori emotivi, cognitivi e comportamentali siano strettamente connessi e di conseguenza quanto sia importante per l'atleta raggiungere un'autonomia sufficiente tale da riuscire a gestirli anche in situazioni più critiche. La capacità di riuscire a esprimere completamente il proprio potenziale in gara è, infatti, determinato (dal punto di vista delle qualità mentali) dal valore e dalla qualità di ciascuno dei fattori sopra menzionati, ma anche dalla loro intricata interdipendenza e, dunque, dalla capacità individuale di saper gestire il proprio "mondo interiore", fatto di comprensione del compito, presa di decisione, convinzioni, aspettative, valutazione del rischio e capacità di uscire, all'occorrenza, dalla propria zona di comfort, qualità essenziali per una disciplina come quella del boulder.

Dai dati emerge che allo stato attuale, in termini globali, il panorama delle competenze messe in atto dagli atleti non è sufficiente per diversi aspetti, sottolineando la necessità di lavorare per incrementare il loro livello di conoscenza e favorire una più efficace gestione delle abilità mentali in questo sport. Ciò è vero soprattutto quando si attua il passaggio dalla categoria giovanile a quella senior, suggerendo che il percorso di consapevolezza debba partire proprio dalle categorie giovanili così da stabilire una solida base su cui costruire un atleta ancor più completo e preparato alle sfide del futuro. Auspicabile sarebbe, quindi, l'integrazione di specifici programmi di preparazione mentale fin da queste categorie, con l'obiettivo di garantire una maggiore solidità nella preparazione dell'atleta alle sfide peculiari del boulder. Tale azione potrebbe favorire un migliore approccio alla gara, una gestione più efficace dei momenti critici durante la stessa, un'interazione più produttiva con l'allenatore ed eventualmente un approfondimento specifico di alcune aree attraverso interventi mirati ed individualizzati, con la possibilità di ottenere risultati di rilievo in termini non solo di prestazione, ma anche di crescita personale.

Una conoscenza più approfondita della psicologia dello sport applicata alla disciplina del boulder potrebbe produrre effetti anche su altri fronti. Dal lato dei tecnici, permetterebbe, ad esempio, di interpretare in maniera più precisa le informazioni provenienti dagli atleti, ottimizzare la propria capacità di feedback e cogliere quei gap su cui lavorare per incrementare il livello di prestazione professionale e garantire all'atleta un livello di preparazione sempre più elevato. In tal senso potrebbe trovare ampia efficacia la progettazione di percorsi di formazione rivolti ai tecnici proprio sugli aspetti mentali della disciplina. A livello Federale, questo studio ci ha permesso, infatti, di iniziare a costruire un dibattito tra tecnici per mezzo di webinar dedicati, che hanno rappresentato un'importante momento di confronto e crescita al fine di migliorare le proprie competenze o più semplicemente per accendere la curiosità verso campi di indagine fino ad oggi inesplorati.

Data la natura descrittiva dello studio, emergono una serie di limiti che invitano le ricerche future ad approfondire l'argomento. In primis sarebbe importante prevedere analisi statistiche più approfondite e dettagliate, ad esempio attraverso metodi inferenziali, per valutare eventuali differenze significative tra le categorie giovanili e senior in relazione alla gestione delle abilità mentali, differenze che non sono state dettagliatamente approfondite. Studi futuri potrebbero, quindi, esplorare in modo adeguato se e quali siano le distinzioni presenti, analizzando i fattori potenziali che potrebbero influenzarle (es. livello di esperienza, la personalità, livello di allenamento...) e fornire così aggiuntivi input per l'ambito applicativo.

Un'ulteriore considerazione può essere fatta in relazione al campione. Futuri lavori potrebbero, infatti, prevedere un campione non unicamente composto da atleti della nazionale, così come si potrebbero comparare i risultati ottenuti con atleti nazionali ma provenienti da varie discipline e comprenderne le differenze per meglio capire, sempre a livello applicativo, quali approcci ed interventi potrebbero essere più efficaci.

Infine, per approfondire ancora più in dettaglio i temi esplorati e avere un aggiornamento periodico sullo stato dell'arte degli aspetti mentali relativi alla pratica del bouldering a livello agonistico di élite, futuri lavori potrebbero prendere in considerazione la costruzione di uno strumento di indagine ancor più robusto in termini di validità e affidabilità e che possa prevedere anche fasi di focus group (per un'identificazione ancor più accurata delle dimensioni da analizzare) e di pre-test (per la verifica di eventuali ambiguità o difficoltà nella comprensione delle domande).

Bibliografia

- Bazancir, Z., Beydagi, M.G., & Talu, B. (2018). Effect of Different Pre-Competition Anxiety and Self-Confidence on the Performance in Bouldering Climbers. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 3(1): 1-9
- Ducrocq, E., Wilson, M., Vine, S., & Derakshan, N. (2016). Training attentional control improves cognitive and motor task performance. *Journal of sport and exercise psychology*, 38(5), 521-533.
- Llewellyn, D.J., & Sanchez, X., (2008). Individual differences and risk taking in rock climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (4), 413-426. 6. doi:10.1016/j.psychsport.2007.07.003
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L., & Smith, D. E. (1983). *Competitive State Anxiety Inventory—2 (CSAI-2)*, APA PsycTests. doi:10.1037/t27557-000
- Nieuwenhuys, A., Pijpers, J.R., Oudejans, R.R.D., & Bakker, F.C. (2008). The influence of anxiety on visual attention in climbing. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30 (2), 171-185 doi: 10.1123/jsep.30.2.171.
- Pijpers, J.R., Oudejans, R.R.D., Bakker, F.C., Beek PJ. (2006). The role of anxiety in perceiving and realizing affordances. *Ecological Psychology*, 18, 131-161. doi:10.1207/s15326969eco1803_1
- Pijpers, J.R., Oudejans, R.R.D., Holsheimer, F., & Bakker, F.C. (2003). Anxiety-performance relationship in climbing: a process-oriented approach. *Psychology of Sport and exercise*, 4, 283-304. doi:10.1016/S1469-0292(02)00010-9
- Radochonski, M., Cynarski, W.J., Perenc, L., & Maslanka, L.S. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27/2011, 180-189. doi: 10.2478/v10078-011-0014-0
- Robazza, C., Bortoli L., Hanin Y., (2006). Perceived effects of emotion intensity on athletic performance: a contingency-based individualized approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 77(3):372-85
- Sanchez, X., Lambert, P., Jones, G., Llewellyn, D.J. (2012). Efficacy of pre-ascent climbing route visual inspection in indoor sport climbing. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22 (1), 67-72. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01151.x. Epub 2010 Jun 16.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R., Vagg, P.R. and Jacobs, G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto.
- Tod, D., Edwards, C., McGuigan, M., & Lovell, G. (2015). A systematic review of the effect of cognitive strategies on strength performance. *Sports Medicine*, 45, 1589-1602.

- Weinberg, R. & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Sixth Edition
- White, D., & Olsen P. (2010). A Time Motion Analysis of Bouldering Style Competitive Rock Climbing. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(5), 1356-60. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181cf75bd.

Il ruolo del genitore nello sport: confronto tra calcio e tennis¹

SERGIO COSTA^{*}, LORENZA RUSCASSO^{**}, ALESSIA PERETTO^{***}

RIASSUNTO

Negli ultimi anni è cresciuto notevolmente l'interesse nei confronti dei genitori e del ruolo che ricoprono nello sport giovanile. Secondo il modello di Fredricks ed Eccles (2004) vengono identificati tre ruoli principali dei genitori nello sport: fornitori, interpreti e modelli, che secondo le nostre ipotesi possono cambiare in base alla tipologia di sport. Questo articolo, quindi, vuole ampliare il lavoro di Costa e colleghi (2020), con l'obiettivo di identificare e confrontare le caratteristiche genitoriali essenziali nel calcio e nel tennis.

Lo studio ha coinvolto 109 genitori di giovani calciatori provenienti da 5 società sportive e 116 genitori di tennisti appartenenti a 10 circoli.

Utilizzando il Profilo di prestazione di Butler, è stato analizzato il punto di vista dei genitori sulle qualità ideali per il loro ruolo. I termini raccolti sono stati sottoposti ad analisi interpretativa e sono state calcolate frequenze e medie per identificare le caratteristiche principali e le aree in cui i genitori si percepivano più competenti.

Le caratteristiche emerse sono state organizzate in sei macrocategorie legate a concetti teorici come la Teoria dell'autodeterminazione, l'Intelligenza emotiva e i Bisogni genitoriali. Altre tre categorie riflettono i ruoli del genitore: Disponibilità, Guida nel percorso e Leadership genitoriale. I risultati sottolineano l'importanza di considerare i genitori come partner attivi nel percorso sportivo dei figli, evidenziando la necessità di caratteristiche differenti in base alla tipologia di sport.

L'articolo propone l'adozione di percorsi pratici e workshop per favorire una maggiore collaborazione tra genitori e allenatori, migliorando il supporto ai giovani atleti. Questo approccio può contribuire a creare un ambiente più positivo e costruttivo nello sport giovanile, promuovendo il benessere e la crescita degli atleti.

Parole chiave: genitori, differenze, sport

1 * Psicologo dello Sport, Roma

** Psicologa dello sport e psicoterapeuta in formazione, Torino *

*** Psicologa dello Sport, Torino

Contatto autori: Sergio Costa - costasergio@hotmail.it

Articolo revisionato da: Irene La Fratta

SUMMARY

In recent years, interest in parents and the role they play in youth sports has grown significantly. According to the Fredricks and Eccles (2004) model, three main roles of parents in sport are identified: providers, interpreters and models, which according to our hypotheses can change based on the type of sport. This article, therefore, aims to expand the work of Costa and colleagues (2020), with the aim of identifying and comparing the essential parental characteristics in soccer and tennis. The study involved 109 parents of young footballers from 5 sports clubs and 116 parents of tennis players belonging to 10 clubs. Using Butler's Performance Profile, parents' views on the ideal qualities for their role were analyzed. The terms collected were subjected to interpretative analysis and frequencies and averages were calculated to identify the main characteristics and the areas in which parents perceived themselves as more competent.

The characteristics that emerged were organized into six macro-categories linked to theoretical concepts such as Self-Determination Theory, Emotional Intelligence and Parental Needs. Three other categories reflect the parent's roles: Availability, Guidance and Parental Leadership.

The results underline the importance of considering parents as active partners in their children's sporting journey, highlighting the need for different characteristics based on the type of sport. The article proposes the adoption of practical paths and workshops to encourage greater collaboration between parents and coaches, improving support for young athletes. This approach can help create a more positive and constructive environment in youth sport, promoting the well-being and growth of athletes.

Keywords: parents, differences, sport

Introduzione

La letteratura scientifica è ricca di articoli relativi alle abilità mentali che un atleta dovrebbe sviluppare per raggiungere la massima prestazione ed alle modalità comunicative più efficaci che un allenatore dovrebbe adottare nella relazione con i propri giocatori. Alcuni studi indagano anche le società sportive vedendole come organizzazioni volte al successo ed esplorando le loro dinamiche interne ed esterne. Tuttavia, il quadro così non è completo perché un'altra figura che impatta sulla vita in generale dei giovani sportivi è quella genitoriale (Duda, 2013; O'Donnel et al., 2022; Ward et al., 2007). Negli ultimi anni, infatti, è cresciuto notevolmente l'interesse nei confronti dei genitori e del ruolo che ricoprono nello sport giovanile, fornendo spunti interessanti in merito a quali siano i fattori di stress, le esperienze, i comportamenti positivi e negativi associati alla genitorialità (Holt e Knight, 2014),

nonché quale sia il loro livello di coinvolgimento ottimale (Brackenridge et al., 2004; 2005).

Secondo Dorsch e colleghi (2022) lo sport è un contesto dinamico in cui vi sono tre sottosistemi, che si influenzano reciprocamente:

1. *ambientale*, nel quale ritroviamo le risorse della comunità e i valori delle organizzazioni;
2. *familiare*, che comprende genitori, fratelli e altre figure significative;
3. *di squadra*, con il gruppo dei pari e l'allenatore.

Malgrado ciò la tendenza, soprattutto da parte di allenatori e società, è sempre stata quella di vederli esclusivamente come degli organizzatori, avendo come unici compiti quelli di pagare le quote e accompagnare gli atleti all'attività sportiva. Questa visione porta ad escludere i genitori dal mondo sportivo dei figli, ritenendoli più un problema che una risorsa (per un ulteriore approfondimento del punto di vista dei tecnici vi rimandiamo al lavoro di Costa e Bounous, 2024).

Nel contesto storico e socioculturale nel quale viviamo, però, il genitore è chiamato a rispondere a molteplici richieste: lavorative, familiari, sociali, sportive ecc. che necessitano di differenti competenze emotive (Goleman, 2006) e motivazionali (Ryan e Deci, 2002) nello sport. Diventa quindi importante rendere consapevole il contesto sportivo che il genitore di oggi ha tre ruoli chiave (Fredricks ed Eccles, 2004 in Harwood e Knight, 2012) oltre a quello dell'organizzatore, deve essere anche un ottimo interprete e modello. L'*Organizzatore*, o anche definito fornitore, garantisce l'esperienza sportiva per il figlio attraverso il sostegno e il supporto finanziario e logistico, ad esempio portandolo agli allenamenti e alle partite. L'*Interprete*, che aiuta il figlio ad interpretare l'esperienza sportiva attraverso feedback, comportamenti e atteggiamenti, ad esempio comunicando le loro idee sul concetto di vittoria, sconfitta o impegno. Infine, i genitori sono dei *Modelli* per i figli, spesso inconsapevolmente, cioè esempi, veri e propri modelli, che possono influenzare positivamente o negativamente il loro comportamento, attraverso le proprie reazioni emotive, il proprio modo di comunicare e di confrontarsi, ma anche attraverso i valori che trasmettono.

L'approccio da percorrere dovrebbe essere quello sistemico in cui tutti gli adulti vicini al giovane atleta (allenatori, genitori, dirigenti ecc.) sono gli ingranaggi di uno stesso sistema e quindi necessitano di collaborazione e sinergia (Dorsch et al., 2022). Invece, spesso gli allenatori riportano di sentirsi sopraffatti da alcuni genitori che invadono il loro ruolo, dando consigli tecnici e tattici, magari anche contrari alle loro indicazioni. Secondo Harwood e Knight (2015) i genitori dovrebbero, infatti, evitare di fornire tali consigli e verificare che i loro commenti riguardino l'impegno e l'atteggiamento piuttosto che la prestazione in sé. Dall'altra parte, i genitori lamentano che la mancanza di comunicazione con gli allenatori sia una bar-

riera che, a volte, può impedire la loro capacità di supportare lo sviluppo del bambino e del modello societario proposto, diventando fonte di stress (Harwood et al., 2010).

In tal modo potrebbe generarsi un circolo vizioso in cui gli allenatori si creano uno stereotipo del genitore, si chiudono e innalzano un “muro”, che porterà con molta probabilità anche i genitori supportivi a invadere e travalicare il ruolo del coach, a prescindere dalle proprie caratteristiche personali.

Per questi motivi, abbiamo deciso di creare uno studio che potesse ampliare la visione sui genitori nel contesto sportivo italiano, vista l'assenza di pubblicazioni scientifiche presenti nella review di Dorsch e colleghi (2021). Inoltre, lo studio si inserisce come continuazione della ricerca realizzata da Costa, Ciofi, Costa e De Gregorio (2020), e ha come obiettivo generale l'identificazione delle caratteristiche fondamentali che un genitore dovrebbe possedere nel calcio, sport di squadra, e nel tennis, sport individuale. Vogliamo, infatti, promuovere l'autoconsapevolezza del genitore, ma soprattutto restituire a questa figura l'importanza che merita nel percorso sportivo dei giovani atleti attraverso un'auto analisi delle loro caratteristiche. A livello specifico, lo studio si propone di individuare i tratti distintivi genitoriali legati alle specificità delle due discipline sportive, ipotizzando differenze significative. Queste informazioni potrebbero essere fondamentali per sviluppare interventi educativi e formativi mirati, finalizzati a supportare in modo efficace i genitori nella loro funzione di facilitatori dello sviluppo sportivo e psicosociale dei figli.

Metodo

Campione

La ricerca ha coinvolto un campione di 109 genitori di giovani calciatori (categorie Pulcini, Primi Calci, Giovanissimi, Esordienti e Allievi), con età media di 44.2 anni \pm 6.7, e un intervallo compreso tra i 30 e i 61 anni, provenienti da 5 diverse Società calcistiche italiane.

Per quel che riguarda il tennis, invece, abbiamo coinvolto 116 genitori di giovani tennisti (dai 10 ai 14 anni), con un'età metà di 47.8 anni \pm 4.8, e un intervallo compreso tra i 38 e i 62 anni, provenienti da 10 circoli d'Italia.

Strumenti e procedure

A partire dalle considerazioni introduttive nasce la nostra ricerca, che si pone come obiettivo quello di indagare, attraverso il Profilo di prestazione (Butler, 1992), il punto di vista dei genitori circa le caratteristiche che un

genitore di un giovane calciatore o tennista dovrebbe avere per essere considerato “perfetto”. Lo strumento utilizzato nasce dalla Teoria dei costrutti personali di Kelly per incoraggiare gli atleti a identificare e riflettere circa le competenze utili per avere successo nello sport di riferimento (Weston, Greenleesb e Thelwella, 2012). Tale strumento è stato quindi in quest’ottica traslato all’utilizzo con la figura genitoriale per stimolare riflessione e autoconsapevolezza circa le competenze genitoriali ideali, come svolto nella precedente ricerca (Costa et al., 2020).

La compilazione è stata effettuata durante incontri di gruppo con i genitori, all’interno di ciascuna Società sportiva. Ai genitori sono state fornite indicazioni generali sugli scopi perseguiti e sulla riservatezza delle informazioni raccolte, elaborate in forma aggregata ed utilizzate unicamente ai fini di ricerca, nel pieno rispetto della legge vigente sulla *privacy*. Successivamente, ai genitori presenti è stato richiesto di rispondere alla seguente domanda: “*Quali caratteristiche dovrebbe avere il genitore di un giovane calciatore o tennista per essere considerato perfetto?*”. I genitori hanno compilato un modulo online (attraverso un google form) in cui dovevano indicare tra 3 e 8 caratteristiche del genitore ideale, valutandosi poi su una scala da 1 a 10, rispetto al proprio livello percepito circa ogni competenza indicata. L’autovalutazione così effettuata ha permesso al genitore di ottenere una fotografia circa le proprie aree di miglioramento e i punti di forza percepiti, e di conseguenza di darsi anche degli obiettivi personali.

Analisi dei dati

Tutti i termini rilevati tramite il profilo di prestazione online sono stati sottoposti ad analisi del contenuto di tipo interpretativo: i testi sono stati “codificati”, cioè segmentati in unità concettuali minime (temi narrativi) e associati a brevi etichette verbali che ne riassumono il contenuto, i “codici” (Braun e Clarke, 2006; Ryan e Bernard, 2003). In una fase successiva, i codici sono stati raggruppati in unità concettuali più ampie, gli “insiemi di codici”, cioè a un livello di astrazione superiore, per essere confrontabili con quanto definito dalla letteratura sull’argomento. Si tratta di una procedura di analisi di dati di tipo “bottom up”, in cui le informazioni “date” sono costituite dalle risposte dei partecipanti e l’analisi consiste nell’elaborazione e nel perfezionamento del modello teorico emergente da esse (Charmaz, 2006; Strauss e Corbin, 1990). Tali analisi sono state effettuate singolarmente e poi confrontate (per valutare la corrispondenza delle interpretazioni) dagli autori dell’articolo, per quel che riguarda il contesto calcistico, mentre dagli autori inseriti nei ringraziamenti, per i dati relativi al tennis (Costa et al., 2020).

Inoltre, successivamente abbiamo deciso di valutare il numero di presenze e le medie voto all'interno delle aree concettuali identificate, così da poter individuare le caratteristiche maggiormente presenti e quelle in cui i genitori si sentivano maggiormente capaci. Ovviamente il dato numerico fa sempre riferimento a un processo tutto interpretativo precedente alla quantificazione e da esso il ricercatore ricostruisce ulteriori percorsi interpretativi per dare un senso alle informazioni ottenute.

Risultati

Grazie all'utilizzo dell'analisi del contenuto abbiamo raggiunto uno dei nostri obiettivi, cioè fare una panoramica sulle caratteristiche (codici) maggiormente identificate dai genitori di calciatori e tennisti in fase evolutiva, ordinarle all'interno di differenti microcategorie (insieme di codici) e macrocategorie (aree tematiche).

Per il *calcio* sono stati quindi codificati *720 riferimenti con 260 codici* (parole-chiave o brevi frasi) nei profili di prestazione rilevati nelle 5 realtà calcistiche. Tutti i codici sono stati ricategorizzati in 26 insiemi di codici e suddivisi in 6 aree tematiche. Nella tabella 1 sono riportati in ordine alfabetico e con la relativa definizione, nonché con la loro presenza (numerica e in percentuale) e media voto genitoriale.

109 GENITORI - 720 CARATTERISTICHE - 27 MICROCATEGORIE E 6 MACROCATEGORIE - TABELLA 1					
Microcategoria	Tot presenza	Media voto	%	Definizioni categorie	Macrocategoria
Ascolto ed Empatia	71	8,28	9,81	Capacità di saper ascoltare il proprio figlio, entrando in empatia, mostrando comprensione e capendo i suoi stati d'animo	Intelligenza emotiva
Aspetti Economici	1	9,00	0,20	Disponibilità economica e capacità di intercettare le opportunità per il figlio	Disponibilità
Autonomia Figlio	26	8,50	3,59	Capacità del genitore di mantenere la giusta distanza, lasciando esprimere il figlio senza intromissioni eccessive e dandogli la possibilità di sbagliare, assecondando la sua passione	Autodeterminazione figlio

Autoritario	10	6,67	1,40	Riguarda la capacità di essere esigente, sapendo punire con fermezza e severità, non elogiando eccessivamente	Leadership Genitoriale
Avere Fiducia Nel Figlio	10	9,88	1,40	Che abbia fiducia nelle qualità del figlio	Autodeterminazione figlio
Capacità Di Scelta	9	9,38	1,24	Riguarda la capacità di saper consigliare, mostrandosi maturo	Leadership Genitoriale
Competenza Sportiva	3	6,75	0,50	È un genitore competente in materia e che dimostra di avere conoscenze dello sport	Leadership Genitoriale
Comunicazione Efficace	31	7,42	4,28	Riguarda la capacità di comunicare correttamente, attraverso il confronto e il dialogo, evitando critiche e giudizi	Intelligenza emotiva
Consapevole	14	7,54	1,93	Riguarda la capacità del genitore di essere obiettivo, imparziale e di avere una visione globale in merito alle esigenze del proprio figlio	Intelligenza emotiva
Disponibilità	48	8,94	6,70	Questo genitore cerca di trovare il tempo per il proprio figlio, facendo sacrifici ed essendo presente	Disponibilità
Divertimento	24	9,06	3,40	Riguarda la capacità del genitore di valorizzare, spronare e capire il concetto di divertimento nello sport	Autodeterminazione figlio
Esempio e Modello	70	8,55	9,67	Questo genitore cerca di essere un esempio per il proprio figlio mostrandosi educato, corretto e rispettoso	Guida nel percorso
Gestione Aspettative	10	7,63	1,40	Riguarda la capacità del genitore di placare le proprie aspettative evitando di dare importanza al risultato e pressioni inutili	Bisogni Genitoriali
Gestione Emotiva	46	7,80	6,40	Il genitore deve essere equilibrato, calmo e in grado di gestire le proprie emozioni, attraverso la pazienza	Intelligenza emotiva
Gestione Partita	2	7,00	0,28	Riguarda la capacità del genitore di gestire con distacco la partita	Bisogni Genitoriali

Motivare	47	8,44	6,50	Il genitore che dà motivazione cerca di spronare e stimolare il proprio figlio, tifando per lui	Autodeterminazione figlio
Motivato	25	8,75	3,50	Il genitore che ha motivazione è tenace, si impegna e ha forza di volontà	Bisogni Genitoriali
Organizzato	5	8,22	0,69	È la capacità di programmare e organizzare l'attività sportiva del proprio figlio	Disponibilità
Osservatore	9	8,00	1,24	Il genitore deve essere un buon osservatore, attento e capace di monitorare il percorso del figlio	Guida nel percorso
Rapporto Con L'allenatore	38	9,22	5,25	Il genitore deve sapere rispettare i ruoli, mostrando fiducia, non interferendo e accettando le decisioni dell'allenatore	Bisogni Genitoriali
Relazione Positiva	38	8,67	5,25	Riguarda la capacità di mostrarsi amorevole, creando un rapporto sereno e allegro	Autodeterminazione figlio
Relazione Positiva Con Il Contesto Sportivo	23	8,48	3,20	Riguarda la capacità del genitore di creare una relazione positiva con il contesto sportivo (avversari, dirigenti, altri genitori)	Autodeterminazione figlio
Supporto Emotivo	49	8,25	6,77	Questo genitore sostiene e supporta il figlio nei momenti di difficoltà e sconforto	Intelligenza Emotiva
Trasmettere Abilità Sociali	15	7,97	2,10	Questo genitore è in grado di porre importanza sugli aspetti gruppal e relazionali dello sport	Guida nel percorso
Trasmettere Fiducia	16	8,31	2,20	Un genitore deve essere in grado accrescere l'autostima del figlio ed essere positivo	Autodeterminazione figlio
Trasmettere Valori	80	8,43	11,10	Questo genitore vuole insegnare ad accettare le sconfitte, il concetto di allenamento, a rispettare gli altri, trasmettendo valori sani e buone abitudini	Guida nel percorso
	720	8,27	100%		

Per il tennis, invece, sono stati codificati 801 riferimenti con 112 codici (parole-chiave o brevi frasi) nei profili di prestazione rilevati nelle 10 realtà tennistiche. Tutti i codici sono stati ricategorizzati in 24 insiemi di codici e in 6 aree tematiche. Nella tabella 2 sono riportati in ordine alfabetico e con la relativa definizione, nonché con la loro presenza (numerica e in percentuale) e media voto genitoriale.

116 GENITORI - 801 CARATTERISTICHE - 24 MICROCATEGORIE E 6 MACROCATEGORIE - TABELLA 2					
Microcatego- ria	Tot presenza	Media voto	%	Definizioni categorie	Macrocate- goria
Ascolto ed empatia	82	7,56	10,20	Riguarda la capacità del genitore di saper ascoltare il proprio figlio, entrando in empatia, mostrando comprensione e tolleranza	Intelligenza emotiva
Aspetti Economici	10	7,33	1,30	Disponibilità economica e capacità di intercettare le opportunità per il figlio	Disponibilità
Attività extra	12	8,58	1,50	Dare importanza alla scuola e ad altre attività al di fuori del tennis come occasioni di crescita per il figlio	Guida nel percorso
Autonomia Figlio	47	7,42	5,90	Capacità del genitore di mantenere la giusta distanza, lasciando esprimere il figlio senza intromissioni eccessive e permettendogli di coltivare autonomia e responsabilità	Autodeterminazione figlio
Autoritario	18	7,86	2,30	Riguarda la capacità di critica, mostrandosi rigido e fermo nelle proprie decisioni	Leadership Genitoriale
Avere Fiducia Nel Figlio	8	8,50	1,00	Che abbia fiducia nelle qualità del figlio	Autodeterminazione figlio
Capacità Di Scelta	9	7,67	1,10	Riguarda la capacità di saper consigliare, mostrandosi razionale	Leadership Genitoriale
Competenza Sportiva	12	7,17	1,50	È un genitore competente in materia e che dimostra di avere conoscenze dello sport	Leadership Genitoriale
Comunicazione Efficace	39	7,83	4,90	Riguarda la capacità di comunicare correttamente, attraverso la condivisione e il confronto, evitando critiche e giudizi	Intelligenza emotiva

Consapevole	19	8,17	2,40	Cercare di essere consapevole ed obiettivo nelle diverse situazioni	Intelligenza emotiva
Disponibilità	64	8,45	8,00	Questo genitore cerca di trovare il tempo per il proprio figlio, facendo sacrifici ed essendo presente	Disponibilità
Esempio e Modello	19	9,10	2,40	Questo genitore cerca di essere un esempio per il proprio figlio mostrandosi affidabile, sincero e onesto, diventando un punto di riferimento	Guida nel percorso
Gestione Aspettative	50	8,12	6,30	Riguarda la capacità del genitore di placare le proprie aspettative evitando di dare importanza al risultato e pressioni inutili	Bisogni Genitoriali
Gestione Emotiva	75	7,79	9,40	Il genitore deve essere equilibrato e in grado di gestire le proprie emozioni, attraverso la pazienza	Intelligenza emotiva
Gestione Partita	21	7,23	2,60	Riguarda la capacità del genitore di gestire il pre, il durante e il post match, trasmettendo serenità e mostrandosi distaccato	Bisogni Genitoriali
Motivare	14	7,69	1,70	Il genitore che dà motivazione cerca di spronare e stimolare il proprio figlio	Autodeterminazione figlio
Motivato	18	8,43	2,20	Il genitore che ha motivazione è determinato, ha passione e forza di volontà	Bisogni Genitoriali
Organizzato	10	8,00	1,20	È la capacità di programmare e organizzare l'attività sportiva del proprio figlio	Disponibilità
Osservatore	8	8,71	1,00	Il genitore deve essere un buon osservatore, attento e capace di monitorare il percorso del figlio	Guida nel percorso
Rapporto con l'allenatore	21	8,30	2,60	Il genitore deve sapere rispettare i ruoli, delegando e accettando il volere del maestro	Bisogni Genitoriali
Relazione Positiva	54	8,02	6,70	Riguarda la capacità di mostrarsi amorevole, creando un rapporto sereno e allegro	Autodeterminazione figlio
Supporto Emotivo	56	7,97	7,00	Questo genitore deve sostenere e supportare il figlio nei momenti di difficoltà e sconforto	Intelligenza Emotiva
Trasmettere Fiducia	53	7,89	6,60	Un genitore deve essere in grado accrescere l'autostima del figlio ed essere positivo	Autodeterminazione figlio

Trasmettere Valori	82	8,39	10,20	Questo genitore vuole trasmettere valori sani e buone abitudini, insegnando ad accettare le sconfitte, a crescere come persona ed a prendersi cura del proprio benessere	Guida nel percorso
--------------------	----	------	-------	--	--------------------

	801	8,01	100%	
--	-----	------	------	--

In riferimento alle aree tematiche sopra descritte abbiamo cercato di rifarci a 3 costrutti fondamentali della psicologia: la *Teoria dell'autodeterminazione* (Ryan e Deci, 2002), l'*Intelligenza emotiva* (Goleman, 2006) e i *Bisogni genitoriali* (Thrower, Harwood e Spray, 2016), tutti applicati poi al contesto genitore-figlio nello sport. Gli altri 3 invece (*Disponibilità, Guida nel percorso e Leadership genitoriale*), sono stati ridefiniti in base ai 3 ruoli chiave del genitore precedentemente illustrati.

I risultati relativi al calcio evidenziano la presenza di alcune microcategorie considerate particolarmente rilevanti dai genitori (Tabella 3). In particolare, le categorie *Trasmettere Valori* (80 riferimenti), *Ascolto ed Empatia* (71 riferimenti) ed *Essere un Esempio e Modello* (70 riferimenti) emergono come le più frequentemente indicate, suggerendo la centralità di questi aspetti nel ruolo genitoriale all'interno del contesto calcistico. Viceversa, le abilità meno presenti riguardano l'*Aspetto Economico* (scelto da un solo genitore), la *Gestione della Partita* (2), la *Competenza Sportiva* (3) e l'essere *Organizzato* (5). La tabella 4, invece, è ordinata per la media dei voti di ciascuna categoria identificata e ci mostra quali sono le abilità in cui i genitori si sentono più capaci e le aree di miglioramento. È proprio grazie a questa valutazione che lo Psicologo dello Sport può intervenire con degli incontri formativi specifici, dove ad esempio ritroviamo la *Gestione della Partita* (7,0), la *Competenza Sportiva* (6,75) e l'essere *Autoritario* (6,67). I genitori dei giovani calciatori si sentono, invece, molto capaci nell'*Avere Fiducia nel Figlio* (9,88) e nella *Capacità di Scelta* (9,38), malgrado non siano maggiormente scelte, a differenza del *Rapporto con l'allenatore* (9,22).

CARATTERISTICHE GENITORI CALCIO

109 GENITORI - 720 CARATTERISTICHE
- 27 CATEGORIE - TABELLA 3

	Tot presenza	Media voto	%
Trasmettere Valori	80	8,43	11,10
Ascolto ed Empatia	71	8,28	9,81

109 GENITORI - 720 CARATTERISTICHE
- 27 CATEGORIE - TABELLA 4

	Tot presenza	Media voto	%
Avere Fiducia nel Figlio	10	9,88	1,40
Capacità di Scelta	9	9,38	1,24

Esempio e Modello	70	8,55	9,67	Rapporto con l'allenatore	38	9,22	5,25
Supporto Emotivo	49	8,25	6,77	Aspetti Economici	1	9,00	0,20
Disponibilità	48	8,94	6,70	Disponibilità	48	8,94	6,70
Motivare	47	8,44	6,50	Motivato	25	8,75	3,50
Gestione Emotiva	46	7,80	6,40	Relazione Positiva	38	8,67	5,25
Rapporto con L'allenatore	38	9,22	5,25	Esempio e Modello	70	8,55	9,67
Relazione Positiva	38	8,67	5,25	Autonomia Figlio	26	8,50	3,59
Comunicazione Efficace	31	7,42	4,28	Relazione Positiva con il Contesto Sportivo	23	8,48	3,20
Autonomia Figlio	26	8,50	3,59	Motivare	47	8,44	6,50
Motivato	25	8,75	3,50	Trasmettere Valori	80	8,43	11,10
Divertimento	24	9,06	3,40	Trasmettere Fiducia	16	8,31	2,20
Relazione Positiva con il Contesto Sportivo	23	8,48	3,20	Ascolto ed Empatia	71	8,28	9,81
Trasmettere Fiducia	16	8,31	2,20	Supporto Emotivo	49	8,25	6,77
Trasmettere Abilità Sociali	15	7,97	2,10	Organizzato	5	8,22	0,69
Autoritario	10	6,67	1,40	Osservatore	9	8,00	1,24
Avere Fiducia nel Figlio	10	9,88	1,40	Trasmettere Abilità Sociali	15	7,97	2,10
Gestione Aspettative	10	7,63	1,40	Gestione Emotiva	46	7,80	6,40
Capacità di Scelta	9	9,38	1,24	Gestione Aspettative	10	7,63	1,40
Osservatore	9	8,00	1,24	Consapevole	14	7,54	1,93
Organizzato	5	8,22	0,69	Comunicazione Efficace	31	7,42	4,28
Competenza Sportiva	3	6,75	0,50	Gestione Partita	2	7,00	0,28
Gestione Partita	2	7,00	0,28	Competenza Sportiva	3	6,75	0,50
Aspetti Economici	1	9,00	0,20	Autoritario	10	6,67	1,40
	Media Presenze	Dev. Standard			Media Presenze	Dev. Standard	
	26,67	20,65			8,27	0,77	

In generale, invece, analizzando i dati proposti attraverso le macrocategorie del calcio (tabelle 5 e 6), è possibile notare come le tematiche dell'*Intelligenza Emotiva* (211-29,19%), dell'*Autodeterminazione per il Figlio* (184-25,54%) e dell'essere *Guida nel percorso sportivo* (174-24,11%) siano maggiormente presenti e di conseguenza importanti. Allo stesso tempo, però, il concetto di *Leadership Genitoriale*, oltre che essere meno presente, è anche quello in cui i genitori si sentono meno capaci (7,60), insieme all'*Intelligenza Emotiva* (7,90), aree tematiche sicuramente su cui si dovrebbe andare a lavorare per migliorare le competenze genitoriali.

109 SOGGETTI GENERALE - 720 caratteristiche - 6 categorie - TABELLA 5

	Tot Presenze	Media Voti	%
Intelligenza emotiva	211	7,90	29,19
Autodeterminazione figlio	184	8,76	25,54
Guida nel percorso	174	8,24	24,11
Bisogni Genitoriali	75	8,15	10,42
Disponibilità	54	8,72	7,59
Leadership Genitoriale	22	7,60	3,14
	Media Presenze	Dev. Standard	
	120,00	0,46	

109 SOGGETTI GENERALE - 720 caratteristiche - 6 categorie - TABELLA 6

	Tot Presenze	Media Voti	%
Autodeterminazione figlio	184	8,76	25,54
Disponibilità	54	8,72	7,59
Guida nel percorso	174	8,24	24,11
Bisogni Genitoriali	75	8,15	10,42
Intelligenza emotiva	211	7,90	29,19
Leadership Genitoriale	22	7,60	3,14
	Media Voti	Dev. Standard	
	8,23	0,46	

Per quel che riguarda i risultati del Tennis possiamo notare che ci sono microcategorie maggiormente scelte e quindi ritenute più importanti dai genitori (vedi tabella 7) come l'*Ascolto ed Empatia* (82 riferimenti) e il *Trasmettere Valori* (82), con la *Gestione Emotiva* (75) al terzo posto, confermando in parte i risultati della precedente ricerca (Costa et al., 2020). Di contro, le caratteristiche meno scelte sono la *Capacità di Scelta* (9), l'*Avere Fiducia nel figlio* (8) e l'essere *Osservatore* (8). La tabella 8, invece, mostra le abilità in cui i genitori di giovani tennisti si sentono più o meno capaci, dove l'essere un *Esempio e Modello* (9,1), un *Osservatore* e organizzare *Attività extra* (8,58) hanno voti migliori rispetto all'*Aspetto Economico* (7,33), alla *Gestione della Partita* (7,23) e alla *Competenza Sportiva* (7,17). Questi risultati dimostrerebbero quindi quanto i genitori, sia di calcio che di tennis, sentano la necessità di essere formati sulla gestione emotiva della partita e di acquisire più informazioni sport specifiche per poter essere di supporto ai propri figli.

CARATTERISTICHE GENITORI TENNIS

116 SOGGETTI GENERALE - 801 caratteristiche - 24 categorie - TABELLA 7

	Tot Presenze	Media Voti	%
Ascolto ed Empatia	82	7,56	10,2
Trasmettere Valori	82	8,39	10,2
Gestione Emotiva	75	7,79	9,4
Disponibilità	64	8,45	8
Supporto Emotivo	56	7,97	7
Relazione Positiva	54	8,02	6,7
Trasmettere Fiducia	53	7,89	6,6
Gestione Aspettative	50	8,12	6,2
Autonomia Figlio	47	7,42	5,9
Comunicazione Efficace	39	7,83	4,9
Gestione Partita	21	7,23	2,6

116 SOGGETTI GENERALE - 801 caratteristiche - 24 categorie - TABELLA 8

	Tot Presenze	Media Voti	%
Esempio e Modello	19	9,1	2,4
Osservatore	8	8,71	1
Attività Extra	12	8,58	1,5
Avere Fiducia nel Figlio	8	8,5	1
Disponibilità	64	8,45	8
Motivato	18	8,43	2,2
Trasmettere Valori	82	8,39	10,2
Rapporto con l'allenatore	21	8,3	2,6
Consapevole	19	8,17	2,4
Gestione Aspettative	50	8,12	6,2
Relazione Positiva	54	8,02	6,7

Rapporto con l'allenatore	21	8,3	2,6	Organizzato	10	8	1,2
Consapevole	19	8,17	2,4	Supporto Emotivo	56	7,97	7
Esempio e Modello	19	9,1	2,4	Trasmettere Fiducia	53	7,89	6,6
Autoritario	18	7,86	2,2	Autoritario	18	7,86	2,2
Motivato	18	8,43	2,2	Comunicazione Efficace	39	7,83	4,9
Motivare	14	7,69	1,7	Gestione Emotiva	75	7,79	9,4
Attività Extra	12	8,58	1,5	Motivare	14	7,69	1,7
Competenza Sportiva	12	7,17	1,5	Capacità di Scelta	9	7,67	1,1
Aspetto Economico	10	7,33	1,2	Ascolto ed Empatia	82	7,56	10,2
Organizzato	10	8	1,2	Autonomia Figlio	47	7,42	5,9
Capacità di Scelta	9	7,67	1,1	Aspetto Economico	10	7,33	1,2
Avere Fiducia nel Figlio	8	8,5	1	Gestione Partita	21	7,23	2,6
Osservatore	8	8,71	1	Competenza Sportiva	12	7,17	1,5
	Media Presenze	Dev. Standard		Media Voti	Dev. Standard		
	33,38	24,72		8,01	0,48		

In generale, invece, analizzando i dati proposti attraverso le aree tematiche nel tennis, come per il calcio, l'*Intelligenza Emotiva* (271-33,8%), l'*Autodeterminazione del Figlio* (176-22%) e la *Guida nel Percorso* (121-15,1%), sono le caratteristiche maggiormente richieste in un genitore (vedi tabella 9). Così come l'autovalutazione genitoriale dimostra che, come per il calcio, anche qui i genitori si sentono meno capaci nella *Leadership Genitoriale* (7,57) e nella gestione della propria *Intelligenza Emotiva* (7,86), leggermente inferiore rispetto alle altre aree tematiche identificate (vedi tabella 10).

116 SOGGETTI GENERALE - 801 caratteristiche - 6 categorie - TABELLA 9

	Tot Presenze	Media Voti	%
Intelligenza emotiva	271	7,86	33,8
Autodeterminazione figlio	176	7,9	22
Guida nel percorso	121	8,69	15,1
Bisogni Genitoriali	110	8,02	13,7

Disponibilità	84	7,93	10,5
Leadership Genitoriale	39	7,57	4,9
	Media Pre- senze	Dev. Standard	
	133,5	81	

116 SOGGETTI GENERALE - 801 caratteristiche - 6 categorie - TABELLA 10

	Tot Presenze	Media Voti	%
Guida nel percorso	121	8,69	15,1
Bisogni Genitoriali	110	8,02	13,7
Disponibilità	84	7,93	10,5
Autodeterminazione figlio	176	7,9	22
Intelligenza emotiva	271	7,86	33,8
Leadership Genitoriale	39	7,57	4,9
	Media Voti	Dev. Standard	
	8	0,37	

Confrontando ancora più nel dettaglio le caratteristiche riportate dai genitori di calciatori e tennisti, possiamo notare che le aree tematiche risultano essere le stesse per importanza, ma con differenze sia nella presenza che nella loro autovalutazione (tabella 5-6 vs tabella 9-10). Ad esempio, guardando le percentuali delle macrocategorie si può notare come nel tennis, rispetto al calcio, l'*Intelligenza Emotiva* (che comprende l'ascolto e l'empatia, la comunicazione efficace, la consapevolezza, la gestione e il supporto emotivo), i *Bisogni Genitoriali* (con la gestione delle aspettative e della partita, l'essere motivato e il rapporto con l'allenatore) e la *Disponibilità* (a livello economico, di tempo e di organizzazione) siano maggiormente presenti. I genitori dei giovani calciatori, invece, danno maggiore importanza all'*Autodeterminazione del Figlio* (che comprende dare autonomia e fiducia al figlio, motivare e divertire, avere una relazione positiva con lui e con il contesto sportivo) e all'essere una *Guida nel percorso* (osservando, trasmettendo valori e abilità sociali). Inoltre, quest'ultimi si sentono in generale maggiormente più capaci, tranne che per l'essere un'ottima *Guida nel Percorso del figlio*. Tali risultati sono confermati in parte dai partecipanti dello studio di Thrower, Harwood e Spray (2016) che credevano che i genitori di tennisti dovessero essere istruiti ad assumere un ruolo più attivo nell'aiutare i propri figli a

sviluppare valori (ad esempio, duro lavoro, impegno, disciplina), un atteggiamento positivo e abilità o strategie di coping di base. Invece, nel calcio sono emersi 3 ulteriori e differenti codici, quali il *Trasmettere Abilità Sociali*, il creare una *Relazione Positiva con il Contesto Sportivo e il Divertimento*, che non sono presenti nel Tennis. Tali risultati possono essere spiegati come tratti distintivi di uno sport di squadra, dove per i genitori è fondamentale l'aspetto relazionale e lo ritengono di loro competenza. Il Tennis, invece, vede presente in più solo creare delle *Attività Extra*, forse per evitare una specializzazione precoce, e un conseguente abbandono sportivo, nel proprio figlio o figlia nell'età critica dei 14 anni. Questi risultati vanno a rinforzare la necessità di creare dei percorsi distinti in base allo sport praticato dai figli, anche se, per entrambi, le macrocategorie dove si dovrebbe lavorare maggiormente sono comunque la *Leadership Genitoriale* (che riguarda la capacità di essere autoritario, di saper consigliare e di essere competente a livello sportivo) e l'*Intelligenza Emotiva*. A conferma di tali risultati, gli allenatori dello studio di Thrower, Harwood e Spray (2016), ritengono che i genitori abbiano bisogno di istruzione per comprendere che il loro ruolo prima della partita, ad esempio, è quello di rafforzare gli obiettivi di processo correlati alle competenze che i loro figli stanno imparando durante gli allenamenti.

Infine, ci sono alcune abilità particolarmente rilevanti per i genitori di tennis, e non per quello di calcio, come *Trasmettere Fiducia*, *Gestione Aspettative*, *Gestione Emotiva*, *Disponibilità* e creare *Autonomia nel Figlio* tutte legate alla tipologia di sport; mentre per i genitori dei calciatori è importante *Motivare*, avere un buon *Rapporto con l'allenatore* ed essere un ottimo *Esempio e Modello* comportamentale, cercando di trasmetterlo poi al proprio figlio. Il "rapporto con l'allenatore" è un punto di divergenza chiave: nel calcio, viene percepito come essenziale per garantire un'esperienza sportiva positiva, mentre nel tennis è meno enfatizzato. Questa differenza potrebbe riflettere il ruolo centrale dell'allenatore nel calcio come figura di riferimento per l'intera squadra e i genitori, mentre nel tennis giovanile, dove l'allenatore interagisce sì con il singolo atleta, ma è il genitore che rimane comunque il principale supporto emotivo e decisionale, soprattutto prima, durante e dopo una gara. Le differenze riguardano maggiormente la *Disponibilità* per il genitore del tennis, forse perché uno sport individuale ne richiede di più da parte del genitore, aspetto che viene probabilmente compensato dal contesto squadra nel calcio, dove risulta, come abbiamo visto, più importante il *Rapporto* con l'allenatore per i genitori.

La richiesta di supporto e di indicazioni nella gestione delle proprie e altrui aspettative è una questione cruciale, che emerge in numerose ricerche. In particolare, i genitori condividono le apprensioni, ammettendo che spesso sono incerti sulle decisioni corrette da prendere in relazione alla scelta degli allenatori e all'istruzione dei propri figli (Knight e Holt, 2013). Così come, durante la partita, sentono la necessità di un'educazione che li aiuti

a controllare le emozioni nel guardare i propri figli giocare. Ad esempio, gli autori suggeriscono che gli si potrebbero insegnare metodi di rilassamento come le tecniche di respirazione per controllare le loro emozioni o altre tecniche da provare, in modo che possano scegliere quella che funziona meglio per loro (Thrower, Harwood e Spray, 2016).

Discussione

Attraverso questa ricerca siamo riusciti a raggiungere gli obiettivi prefissati: aggiornare il precedente lavoro sulle caratteristiche del genitore ideale nel tennis (Costa et al. 2020), e ampliare le informazioni nel contesto calcistico. I risultati confermano l'importanza delle dimensioni emotive e relazionali in entrambi gli sport, ma con differenze significative:

- Nel calcio, i genitori valorizzano maggiormente il rapporto con il contesto sociale e con l'allenatore, mettendo in risalto l'essere una guida relazionale per i figli; tale risultato è in linea con le ultime ricerche a livello internazionale secondo cui i genitori dei giovani atleti trovano difficoltà nella gestione delle proprie emozioni e, la capacità di instaurare buone relazioni e crearsi una rete di supporto sembrano essere strategie ottimali (Newport et al., 2020)
- Nel tennis, i genitori sottolineano l'importanza di abilità come la gestione emotiva e l'autonomia del figlio, riflettendo la natura individuale e spesso più stressante di questo sport (Harwood e Knight, 2009). Secondo la letteratura internazionale tale aspetto stressante si riflette anche nella tendenza dei genitori ad enfatizzare eccessivamente la vittoria ed avere aspettative non realistiche che influenzano negativamente l'esperienza sportiva del figlio (Harwood et al., 2010).

Queste differenze possono essere ricondotte alla necessità di adattarsi alle specifiche richieste ambientali. Il calcio, con la sua natura collettiva, spinge i genitori a interagire con un ecosistema sociale più complesso, mentre il tennis richiede una concentrazione maggiore sul supporto diretto e sulla gestione dello stress individuale. Inoltre, una spiegazione plausibile per la costante negatività correlata alle emozioni dei genitori potrebbe essere la maggiore pressione nel cercare la perfezione, un'aspettativa diventata un dovere morale per i genitori e che vede il loro coinvolgimento nello sport come parte di uno sforzo complessivo per far crescere al meglio il proprio figlio (Coakley, 2006; Stefansen et al., 2018). L'eccessivo coinvolgimento e l'eccessiva pressione del genitore sul giovane atleta è un aspetto che si riscontra anche al di fuori del contesto sportivo italiano, sia nel tennis (Harwood et al., 2010) che nel calcio (Bonavolontà et al., 2021; Newport et al., 2020).

Infine, la “Leadership genitoriale” emerge come un’area di miglioramento in entrambi gli sport, ma con sfumature diverse. Nel calcio, implica una gestione rispettosa dei ruoli all’interno della squadra; nel tennis, richiede una maggiore capacità di supportare l’autonomia del figlio. Questo suggerisce che non sia un tratto innato, ma una competenza che può essere sviluppata. Queste differenze, infatti, suggeriscono che i programmi di formazione per i genitori debbano essere specifici per lo sport, includendo anche tecniche per migliorare competenze sportive, permettendo al genitore di essere informato e consapevole, nonché trasversali come la regolazione emotiva e la gestione delle aspettative (Thrower et al., 2016).

La modalità di compilazione self report, però, presenta dei limiti quali non rendere controllabile la comprensione delle istruzioni da parte dei genitori e la possibile presenza di bias legati alla desiderabilità sociale. Inoltre, la raccolta dei dati potrebbe essere resa più «qualitativa» introducendo ulteriori domande, nonché osservazioni dei genitori nei loro contesti sportivi o brevi interviste semi-strutturate per conoscere meglio il loro punto di vista. Sebbene questo studio abbia fornito una comprensione di come i genitori vedano il proprio ruolo e si percepiscono, ricerche future dovrebbero esplorare se e come il loro coinvolgimento sia influenzato da fattori contestuali e di sviluppo dei figli. Il ruolo dei genitori come “esempi e modelli” è cruciale, infatti, i loro comportamenti influenzano direttamente il modo in cui i figli percepiscono il successo, la sconfitta e il processo di apprendimento. Infine, potrebbe essere interessante strutturare degli studi longitudinali, che indagano come il ruolo genitoriale evolva nel tempo e si adatti alle diverse fasi dello sviluppo dell’atleta. Infatti, da letteratura internazionale, il ruolo dei genitori nello sport cambia in base all’età del figlio, passando da sostegno strumentale, organizzativo e sociale nell’infanzia al sostegno finanziario ed emotivo nell’adolescenza e giovani adulti (Keegan et al., 2014; Newport et al., 2020).

Ulteriori ricerche dovrebbero quindi essere in grado di superare i limiti del nostro lavoro, approfondendo maggiormente il punto di vista del genitore. Sarebbe interessante distinguere anche le caratteristiche in base al genere, sia del figlio che del genitore stesso e, utilizzare i 27/24 codici anche in altri sport (di squadra e individuali), nonché verificare se tali risultati siano “universali” e generalizzabili, o solo presenti nel contesto sportivo italiano. Infatti, potrebbero esserci differenze nel coinvolgimento percepito e nella pressione dei genitori da parte dei giovani atleti anche a seconda delle culture specifiche (Giannitsopoulou et al., 2010).

Conclusioni, implicazioni pratiche e sviluppi futuri

Ma come si può quindi cooperare? Come si convincono gli allenatori dell'importanza dei genitori? E come possono essere coinvolti in modo ottimale senza intaccare il lavoro dei tecnici?

Vicent e colleghi (2015), così come il nostro gruppo di lavoro (Genitori nello Sport), suggeriscono di dare l'opportunità ai genitori di conversare su una tematica, di esplorare e confrontare le proprie esperienze, piuttosto che creare una serie di lezioni ed incontri formativi prestrutturati. Secondo noi, infatti, seguendo la teoria dell'autodeterminazione (Ryan e Deci, 2002), è solo attraverso l'autonomia, la relazione positiva e la competenza, creata grazie attraverso un lavoro sulla consapevolezza di sé, che si riesce ad ottenere un clima basato su una forte motivazione intrinseca utile al cambiamento e all'apprendimento genitoriale.

La ricerca evidenzia la necessità di considerare il genitore come un partner attivo nel percorso sportivo del figlio. Approcci sistemici e personalizzati possono migliorare la collaborazione tra allenatori, genitori e atleti, massimizzando i benefici psicosociali dello sport.

Concludendo, suggeriamo che percorsi pratici e workshop con genitori nello sport, coinvolgendo anche i tecnici, potrebbero includere esercitazioni su comunicazione assertiva, gestione delle critiche e supporto motivazionale. Questi momenti di confronto e condivisione risultano necessari, nonché urgenti, perché permetterebbero di abbattere, quanto prima, il muro che genitori e allenatori stanno costruendo, riducendo stereotipi e pregiudizi di ruolo e avvicinando così queste due figure fondamentali nel contesto sportivo.

Ringraziamenti

Ringraziamo i colleghi Cianci Massimiliano, Corso Andrea, Fischetti Ilaria, Palazzoli Luca e Stizza Daniele per la raccolta dei dati, nonché, Costa Vanessa, Ciofi Edoardo e De Gregorio Eugenio per l'aiuto nell'analisi dei dati. Il primo autore detiene i diritti delle scale sul tennis e sul calcio presentate. Auspichiamo comunque il loro utilizzo in altri contesti di ricerca, previa richiesta di autorizzazione.

Bibliografia

Bonavolontà, V., Cataldi, S., Latino, F., Carvutto, R., De Candia, M., Mastroilli, G., & Fischetti, F. (2021). The role of parental involvement in youth sport experience: Perceived and desired behavior by male soccer

- players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8698
- Brackenridge, C., Bringer, J. D., Cockburn, C., Nutt, G., Pitchford, A., Russell, K., & Pawlaczek, Z. (2004). The football association's child protection in football research project 2002–2006: Rationale, design and first year results. *Managing Leisure*, 9(1), 30-46.
- Brackenridge, C. H., Pawlaczek, Z., Bringer, J. D., Cockburn, C., Nutt, G., Pitchford, A., & Russell, K. (2005). Measuring the impact of child protection through Activation States. *Sport, Education and Society*, 10(2), 239-256.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Butler, R. J., & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The sport psychologist*, 6(3), 253-264.
- Charmaz, K. (2014). Constructing grounded theory.
- Coakley, J. (2006). The good father: Parental expectations and youth sports. *Leisure studies*, 25(2), 153-163.
- Corbin, J. (1990). Basics of qualitative research grounded theory procedures and techniques.
- Costa, S., Ciofi, E., Costa, V., & De Gregorio, E. (2020). Le caratteristiche del genitore “perfetto”: Studio nel tennis e strumenti d'intervento. *SDS. Scuola dello Sport*.
- Costa, S., & Bounous, M. (2024). La genitorialità nello sport: visioni a confronto tra allenatori di sport di squadra e individuali. *Psicologia dello Sport e dell'Esercizio*, 1.
- Dorsch, T. E., Thrower, S. N., & Lowe, K. (2020). Parent involvement in youth sport: Developmental considerations regarding children, adolescents, and emerging adults. In *The power of groups in youth sport* (pp. 241-256). Academic Press.
- Dorsch, T. E., Wright, E., Eckardt, V. C., Elliott, S., Thrower, S. N., & Knight, C. J. (2021). A history of parent involvement in organized youth sport: A scoping review. *Sport, Exercise, and performance psychology*, 10(4), 536.
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., Blazo, J. A., Coakley, J., Côté, J., Wagstaff, C. R., ... & King, M. Q. (2022). Toward an integrated understanding of the youth sport system. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(1), 105-119.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318.
- Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of sports sciences*, 28(2), 127-137.

- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports.
- Giannitsopoulou, E.; Kosmidou, E.; Zisi, V. Examination of parental involvement in Greek female athletes. *J. Hum. Sport Exerc.* 2010, 5, 176–187.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Harwood, C., & Knight, C. (2009). Understanding parental stressors: An investigation of British tennis-parents. *Journal of sports sciences*, 27(4), 339-351.
- Harwood, C., Drew, A., & Knight, C. J. (2010). Parental stressors in professional youth football academies: A qualitative investigation of specialising stage parents. *Qualitative research in sport and exercise*, 2(1), 39-55.
- Harwood, C., & Knight, C. (2012). The Role of Parents in the Development of Tennis Players: The Past, the Present and the Future. *Medicine & Science in Tennis*, 17(1).
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of sport and exercise*, 16, 24-35.
- Holt, N., & Knight, C. (2014). *Parenting in youth sport: From research to practice*. Routledge.
- Keegan RJ, Spray CM, Harwood CG, et al. A qualitative synthesis of research into social motivational influences across the athletic career span. *Qual Res Sport Exerc Heal* 2014; 6: 537–567.
- Knight, C. J., & Holt, N. L. (2013). Strategies used and assistance required to facilitate children's involvement in tennis: Parents' perspectives. *The sport psychologist*, 27(3), 281-291.
- Neely, K. C., & Holt, N. L. (2014). Parents' perspectives on the benefits of sport participation for young children. *The Sport Psychologist*, 28(3), 255-268.
- Newport, R. A., Knight, C. J., & Love, T. D. (2021). The youth football journey: Parents' experiences and recommendations for support. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(6), 1006-1026
- O'Donnell, K., Elliott, S. K., & Drummond, M. J. (2022). Exploring parent and coach relationships in youth sport: A qualitative study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(7), 1023-1044.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.). (2004). *Handbook of self-determination research* (p. 3–33). University of Rochester Press.
- Ryan, G.W., Russell Bernard, H., (2003). Techniques to identify themes. *Field Methods*, 15, (1): 85-109.

- Stefansen, K., Smette, I., & Strandbu, A. (2018). Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society*, 23(2), 162–172.
- Thrower, S.N., Harwood, C.G. and Spray, C.M., 2016. Educating and supporting tennis parents: a grounded theory of parents' needs during childhood and early adolescence. *Sport, exercise, & performance psychology*, 5 (2), 107–124.
- Vincent, A. P., & Christensen, D. A. (2015). Conversations with parents: A collaborative sport psychology program for parents in youth sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6(2), 73-85.
- Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J. L., & Williams, A. M. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies*, 18(2), 119–153.
- Weston, N., Greenlees, I., & Thelwell, R. (2013). A review of Butler and Hardy's (1992) performance profiling procedure within sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 1-21.

Come stai? Un protocollo di monitoraggio multidimensionale e innovativo per due giovani atleti di karate¹

VALENTINA TOMASELLI^{*}, EMANUELE DI MARIA^{**}, IRENE LEO^{***}

RIASSUNTO

Il monitoraggio multidimensionale degli atleti, che comprende parametri fisiologici, psicologici e prestazionali, è fondamentale per la preparazione sportiva e per prevenire problematiche come la Sindrome di Overtraining (OTS). In questo studio, due atleti di 15 anni, una femmina (Atleta 1) e un maschio (Atleta 2), hanno partecipato ad un programma di monitoraggio di un mese, comprendente due gare regionali (Gara 1 e Gara 2). Ogni settimana sono stati misurati la variabilità della frequenza cardiaca (Heart Rate Variability, HRV) prima e dopo allenamenti di karate e prove di concentrazione e somministrati questionari, tra cui il questionario per il recupero da stress in atleti (Recovery Stress Questionnaire for Athletes -36 SportRESTQue-36). Le analisi statistiche hanno incluso un test Mann-Whitney U e un controllo post hoc con il metodo di Bonferroni ($p < 0.025$) sui valori della deviazione standard degli intervalli R-R (SDNN) e della radice quadratica media delle differenze successive (RMSSD) dell'HRV, e percezione di fatica. I risultati evidenziano una diminuzione dell'RMSSD nelle settimane T1 e T2 rispetto a T0, seguita da un aumento in T3. Nonostante un buon tono vagale nella settimana di Gara 2 entrambi gli atleti hanno riferito un maggiore affaticamento rispetto a T0. Questi dati suggeriscono che il carico interno percepito fosse maggiore rispetto a quello esterno, al quale gli atleti potrebbero non essersi adattati completamente. Questo evidenzia l'importanza di sviluppare protocolli di monitoraggio personalizzati per migliorare l'autoregolazione e il monitoraggio degli atleti, ottimizzando così la loro performance e riducendo il rischio di overtraining e infortuni.

Parole chiave: karate, monitoraggio, HRV, affaticamento

¹ *Dottoranda di ricerca, Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione, Università di Padova

^{**} Psicologo, Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione, Università di Padova

^{***} Professoressa Associata, Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione, Università di Padova

Contatto autore: Valentina Tomaselli - valentina.tomaselli@phd.unipd.it

Articolo revisionato da: Francesco Di Gruttola

SUMMARY

Multidimensional monitoring of athletes is essential for sports preparation and for preventing issues such as Overtraining Syndrome (OTS). Two 15-year-old athletes, a female (Athlete 1) and a male (Athlete 2), participated in a one-month monitoring program, which included two regional competitions (Race 1 and Race 2). Every week, Heart Rate Variability (HRV) was recorded before and after concentration tests and karate training sessions, and questionnaires such as the Recovery Stress Questionnaire for Athletes -36 Sport (RESTQue-36) were administered. Mann-Whitney U tests and post hoc Bonferroni correction ($p < 0.025$) were performed on the standard deviation of R-R intervals (SDNN) and the root mean square of successive differences (RMSSD) of HRV, as well as on perceived fatigue. The results show that, compared to T0, RMSSD decreased in weeks T1 and T2, then increased in T3. Despite showing good vagal tone in Race 2-week, Athlete 1 and Athlete 2 reported greater fatigue compared to T0, when vagal tone was equally good. This suggests that the internal load perceived by the athletes was higher than the external load, to which they had not fully adapted. This discrepancy highlights the importance of developing personalized monitoring protocols to improve athletes' self-regulation and self-monitoring capabilities, thus optimizing their performance and preventing the risk of overtraining and injuries.

Keywords: karate, monitoring, HRV, fatigue

Introduzione

Il bilancio tra stress e recupero riveste un ruolo centrale nella preparazione alle competizioni per gli atleti e le atlete. La relazione tra stress e recupero varia nel breve periodo e ha un forte impatto sulle prestazioni nelle competizioni a più fasi, come quelle ciclistiche (Filho et al., 2015). Tuttavia, trovare un equilibrio tra lo stress legato allo sport e/o alla vita quotidiana e la necessità di riposo appare piuttosto complesso per atleti e atlete (Podlog et al., 2023) soprattutto durante il periodo in-season (Eccles & Kazmier, 2019).

Recentemente, Kellman et al. (2018) hanno introdotto il termine “*Underrecovery*” per indicare un’inadeguata qualità e quantità di recupero rispetto allo stress generale, che può includere, ma non essere limitato, alle richieste specifiche dell’allenamento e dello sport. Se il recupero non è sistematico e personalizzato dopo l’allenamento, vi è il rischio di uno squilibrio continuo derivante dalla somma di un recupero inadeguato e richieste eccessive (Kellman et al., 2018). Tale squilibrio può condurre a Overtraining Syndrome (OTS) e a un forte declino delle prestazioni (Kellman et al.,

2018), oltre a numerosi problemi di salute mentale, come umore depresso, burnout e insonnia (Gerber et al., 2023).

Nonostante la popolarità delle arti marziali in alcuni paesi e la loro inclusione da tempo nel programma olimpico, esistono pochi studi dedicati al monitoraggio dello stress e del recupero negli sport da combattimento (Agostinho et al., 2017; Campos et al., 2022; Nakamura et al., 2016; Vacher et al., 2016). La maggior parte di questi studi presenta una bassa numerosità campionaria ed è limitata a soli atleti maschi d'élite (Agostinho et al., 2017; Campos et al., 2022; Morales et al., 2014). Un ulteriore limite è rappresentato dall'approccio che spesso si concentra sulla variazione di un singolo indicatore dell'affaticamento, senza adottare un vero e proprio protocollo di monitoraggio completo e multidimensionale (Nakamura et al., 2016; Vacher et al., 2016). Tra questi indici figurano il cortisolo (Agostinho et al., 2017; Campos et al., 2022), la variabilità della frequenza cardiaca (HRV; Nakamura et al., 2016; Vacher et al., 2016), la percezione di affaticamento e stress (Campos et al., 2022) e le variazioni delle prestazioni cognitive (Sun et al., 2021; Symons et al., 2023) e nei test fisici standardizzati (Nakamura et al., 2016).

Vacher et al. (2016) e Nakamura et al. (2016) hanno analizzato la variabilità della frequenza cardiaca (Heart Rate Variability; HRV) a riposo, confrontando un piccolo gruppo di atleti e atlete élite di judo e uno di nuoto. Questa scelta è supportata da un'ampia letteratura che identifica l'HRV come uno degli indici psicofisiologici più affidabili per valutare l'adattamento positivo o negativo al carico di allenamento (Jimenez Morgan et al., 2017; Heidari et al., 2019). Nello studio di Vacher et al. (2016) l'aumento degli indici parasimpatici, come la radice quadratica media delle differenze successive (RMSSD) era associato all'aumento del carico di allenamento per entrambi gli sport, soprattutto nel judo. Risultati simili sono stati ottenuti da Nakamura et al. (2016) su una squadra di karate brasiliana che si preparava ai Giochi Panamericani del 2015 nella specialità del kumite. In questo caso è stato valutato l'andamento del logaritmo naturale mediato vagalmente della differenza quadratica media degli intervalli successivi (\ln RMSSD). A differenza di Vacher et al. (2016), Nakamura et al. (2016) hanno incluso anche una prova fisica di salti contromovimento (CMJ) per valutare l'affaticamento in risposta al carico di allenamento. Il campione non ha mostrato segni di accumulo di fatica, dato che l'HRV era costante e non vi erano variazioni nella prova di CMJ. Questi studi confermano che l'HRV è un indicatore sensibile all'aumento dei carichi di allenamento. Tuttavia, un limite importante è la mancanza di strumenti per indagare le percezioni soggettive e i costrutti psicologici fortemente correlati all'HRV, come l'intelligenza emotiva (Laborde et al., 2011; Laborde et al., 2015; Laborde et al., 2017) o l'ansia (Morales et al., 2013).

Altri studi sul monitoraggio dello stress e del recupero nelle varie fasi di preparazione a una gara si sono focalizzati sulle percezioni inferite tramite questionari e scale. Ad esempio, Campos et al. (2022) hanno condotto uno studio su 12 atleti di Brazilian ju-jitsu (BJJ), monitorando lo stress non solo attraverso il cortisolo salivare, ma anche tramite la percezione soggettiva dello stress e il recupero, utilizzando il *Recovery and Stress Questionnaire for Sport* (RESTQ-Sport). Questo questionario rappresenta un metodo efficace, semplice e rapido per monitorare l'equilibrio stress-recupero nel periodo di preparazione e competizione in diversi sport (Campos et al., 2022; di Fronso et al., 2013; Nicolas et al., 2019).

Durante la fase competitiva, i livelli di affaticamento percepito dovrebbero essere più bassi rispetto alle fasi di preparazione, come riscontrato da di Fronso et al. (2013). Tuttavia, i livelli di stress percepito durante il periodo competitivo sembrano essere più alti nelle donne rispetto agli uomini (di Fronso et al., 2013; Reynoso-Sánchez et al., 2021) e negli sport individuali rispetto a quelli di squadra (Reynoso-Sánchez et al., 2021).

Inoltre, è importante monitorare le prestazioni cognitive degli atleti e delle atlete in risposta all'affaticamento. Una recente revisione sistematica di Symons et al. (2023) ha indagato gli effetti del sovrallenamento sulle funzioni cognitive negli sport di resistenza. Tuttavia, la maggior parte degli studi si è concentrata sulla riduzione delle prestazioni nelle funzioni cognitive a breve termine, attribuendola all'affaticamento percepito durante una singola sessione di allenamento. I risultati suggeriscono che il sovrallenamento incide negativamente sulle prestazioni cognitive. In particolare, Symons et al. (2023) hanno incluso studi per la valutazione delle Funzioni Esecutive (FE), nei quali è stato osservato un aumento dei Tempi di Reazione (TR) e un maggior numero di errori tra gli atleti più affaticati rispetto a quelli meno affaticati.

Alla luce di tali risultati, risulta evidente la necessità di sviluppare protocolli innovativi e multidimensionali per ottimizzare la performance sportiva, promuovere il benessere (Heidari et al., 2019) e prevenire infortuni e burnout (McKay & West, 2022). Questi protocolli dovrebbero includere una valutazione individuale e regolare degli atleti e delle atlete, confrontando i dati longitudinali (Bourdon et al., 2017) e combinando strumenti di misurazione oggettivi e soggettivi (Bourdon et al., 2017; Heidari et al., 2019; Taylor et al., 2017). Un approccio multidimensionale e multimodale permetterebbe di monitorare le prestazioni, integrando misurazioni fisiologiche con dati comportamentali e psicologici (di Fronso et al., 2017).

L'obiettivo di questo studio è testare un protocollo di monitoraggio multidimensionale su due atleti di karate di sesso opposto e di pari età durante un mese di competizioni. L'ipotesi centrale è che l'affaticamento percepito aumenti dalla prima (T0) all'ultima settimana (T4) e che si osservi una riduzione significativa della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) a ripo-

so. Inoltre, in linea con Sun et al. (2021), si prevede un calo delle prestazioni nei test di concentrazione in almeno una delle prove somministrate da T0 a T4 a causa dell'affaticamento.

Materiale e metodo

Partecipanti

Due atleti di 15 anni hanno partecipato a un programma di monitoraggio multidimensionale di un mese, durante il quale hanno gareggiato in una competizione di qualificazione regionale ai campionati italiani nelle categorie Cadetti Under 15 (Gara 1) e Juniores Under 17 (Gara 2). Entrambi praticano karate da 10 anni nella specialità del kumite, non sono professionisti ma competono a livello nazionale. La partecipante femminile sarà denominata Atleta 1, mentre il partecipante maschile Atleta 2.

Strumenti e procedure

Lo studio ha adottato un disegno a misure ripetute a 4 fasi: Baseline (T0), Pre-gara (T1), Gara 1 (T2), Gara 2 (T3). Ogni settimana, nello stesso giorno e orario, e nel medesimo luogo, sono stati registrati l'HRV prima e dopo due prove di concentrazione e l'allenamento di karate. La durata di ogni registrazione dell'HRV è stata di 4 minuti.

La misurazione dell'HRV è stata effettuata utilizzando un Biofeedback, con l'encoder ProComp Infiniti a 8 canali collegato al software BioGraph Infiniti. Sono stati utilizzati due sensori: il BVP-Flex/Pro per la misurazione dell'HRV posizionato sulla falange prossimale dell'indice della mano non dominante, e il RespirationFlex/Pro, collegato a una fascia toracica elastica per il monitoraggio della frequenza respiratoria. Le registrazioni sono state eseguite seguendo le linee guida metodologiche di Laborde et al. (2017).

Le prestazioni cognitive sono state valutate tramite:

1. d2-R (Liepmann, 2013), un test di valutazione dell'attenzione selettiva e della concentrazione. In particolare, viene misurata l'attenzione concentrata, ovvero la capacità di mantenere la concentrazione durante la selezione degli stimoli rilevanti o durante un compito che richiede attenzione selettiva (Krumm et al., 2012). La prova carta-matita presenta 14 righe, ognuna con 57 stimoli, per un totale di 798 stimoli. Al partecipante vengono concessi 20 secondi per completare ogni riga. La prima e l'ultima riga non vengono considerate nello scoring. Questo test è somministrabile a soggetti dagli 8 ai 60 anni;

2. Test Blazepod, ovvero un test non standardizzato svolto mediante l'utilizzo di 6 luci sensorizzate di marca Blazepod. Per rendere il compito più standardizzato possibile è stata segnata una linea a terra in cui gli atleti e le atlete erano seduti. Le luci sono disposte davanti a loro a circa 10 centimetri di distanza, in modo tale da essere facilmente raggiungibili con l'allungamento della mano. Inoltre, le luci sono state disposte sempre nella medesima posizione tracciata a terra con del nastro. Il compito consisteva nello spegnere le luci colorate nel minor tempo possibile per 4 minuti. Le luci si accendevano in modo randomizzato. Venivano registrati, attraverso l'applicazione smartphone, il tempo di reazione medio della sessione in millisecondi (ms) e il numero di colpi effettuati.

Ogni settimana sono stati somministrati questionari specifici ovvero il *Recovery Stress Questionnaire for Athletes -36 Sport* (RESTQue-36) per il benessere psicofisico (Kallus e Kellman, 2016), il *Positive and Negative Affective Schedule* (PANAS) per l'umore (Watson et al., 1988), il *Competitive State Anxiety Test-2* (CSAI-2) per l'ansia pre-gara (Martens et al., 1990). Inoltre, solo alla prima settimana è stato somministrato il *Trait Emotional Intelligence Questionnaire - Short Form* (TEIQUÉ- SF) per valutare l'intelligenza emotiva (Petrides & Furnham, 2006).

Risultati

Le analisi statistiche sono state eseguite con il *software* R. Il test Mann-Whitney U con correzione di Bonferroni ($\alpha = 0.025$). Tale correzione è stata applicata al fine di ridurre il rischio di ottenere errori di tipo I, poiché i partecipanti sono stati testati in più tempi e rispetto a più variabili. Il test ha mostrato differenze significative nei valori di deviazione standard di tutti gli intervalli R-R (SDNN) (Figura 1) e nella radice quadratica media delle differenze successive (RMSSD) (Figura 2) dell'HRV a riposo tra i due partecipanti. L'Atleta 1 ha mostrato valori di SDNN preallenamento significativamente più alti rispetto all'Atleta 2 ($p < 0.025$). Inoltre, i punteggi di fatica percepita misurati con il RESTQ-36 Sport (Figura 3) sono risultati significativamente più alti nelle Settimane di Gara 1 e Gara 2 rispetto alla fase Pre-gara ($p < 0.025$).

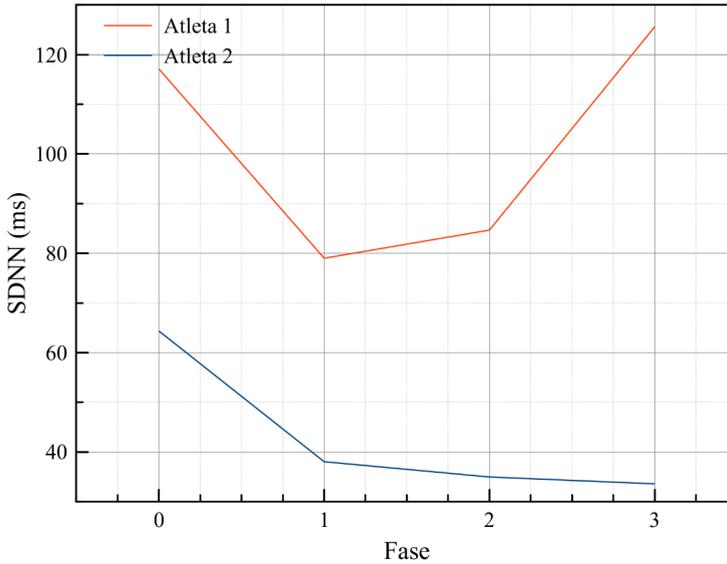


Figura 1. Andamento della deviazione standard di tutti gli intervalli R-R (SDNN) a riposo di Atleta 1 e Atleta 2 nelle 4 fasi di monitoraggio.

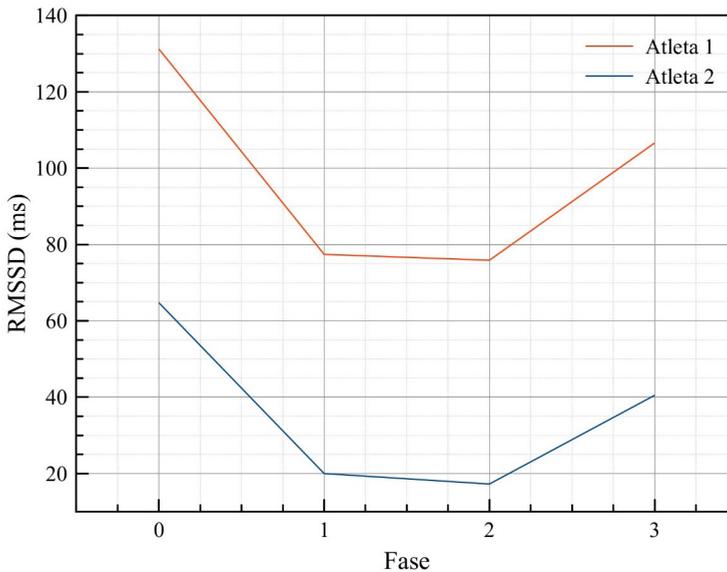


Figura 2. Andamento radice quadratica media delle differenze successive (RMSSD) a riposo di Atleta 1 e Atleta 2 nelle 4 fasi di monitoraggio

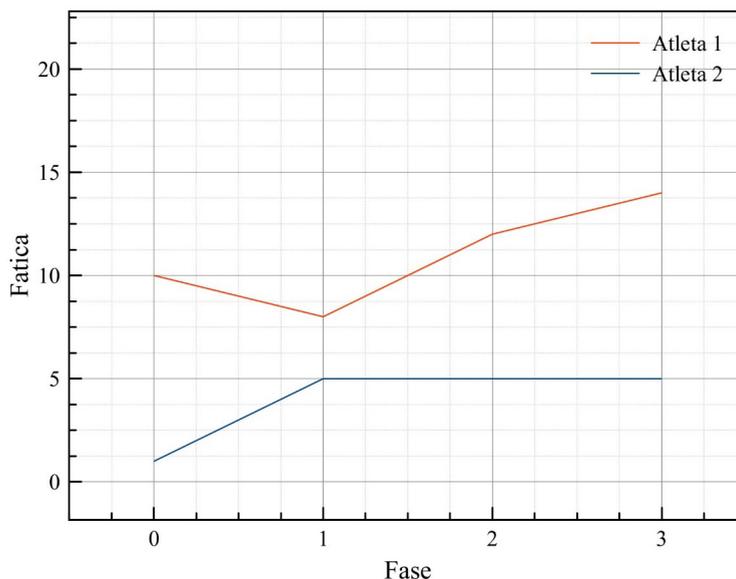


Figura 3. Andamento dei punteggi della sottoscala Fatica del Recovery Stress Questionnaire for Athletes -36 Sport (RESTQue-36) Sport di Atleta 1 e Atleta 2 nelle 4 fasi di monitoraggio

Le prestazioni cognitive di Atleta 1 e Atleta 2 sono riportate rispettivamente in Tabella 1 e in Tabella 2. Sebbene non siano emerse differenze statisticamente significative, è utile ai fini del nostro obiettivo analizzare i punteggi grezzi delle prove dei partecipanti. Come si può osservare, entrambi gli atleti hanno mostrato un miglioramento nella prova Blazepod, evidenziato da un aumento del numero di colpi eseguiti (Hits) e una riduzione dei Tempi di Reazione (TR) medi. Analogamente, anche nella prova di concentrazione d2-R si registra un incremento delle prestazioni, in particolare nelle risposte esatte (RE), nelle prestazioni cognitive (PC) e nella riduzione della percentuale di errori (Err%). A complemento di queste osservazioni, riportiamo anche i corrispondenti punteggi standardizzati per ciascuno dei tre indici di prestazione nella prova d2-R (RE_std, PC_std, Err%_std).

Tabella 1 Tabella prestazioni cognitive Atleta 1 nelle 4 settimane di monitoraggio

Fase	Hits	TR	RE	RE_std	PC	PC_std	Err%	Err%_std
T0	336	700	165	130	154	113	6.6	106
T1	426	552	218	130	209	130	4.1	108
T2	451	502	262	130	253	130	3.4	108
T3	483	485	274	130	262	130	4.3	108

Tabella 2 Tabella prestazioni cognitive Atleta 2 nelle 4 settimane di monitoraggio

Fase	Hits	TR	RE	RE_std	PC	PC_std	Err%	Err%_std
T0	356	662	181	130	166	118	8.3	106
T1	424	553	199	130	183	124	8.0	106
T2	434	540	209	130	202	130	3.3	108
T3	429	523	250	130	238	130	4.8	108

Discussione

In letteratura è nota l'importanza del monitoraggio dello stress e dell'ansia nel contesto sportivo al fine di migliorare la performance e preservare il benessere di atleti e atlete. Tale aspetto è centrale non solo nel protocollo presentato in questo lavoro, ma anche nel modello Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) sviluppato da Hanin (2000). Secondo questo modello lo stress non è sempre percepito come deleterio per la prestazione ed è necessario comprendere le modalità di risposta individuali alle situazioni di stress nello sport (Robazza et al., 1994; Robazza et al., 2004). L'approccio utilizzato in questa ricerca, in linea con il modello IZOF, valorizza la personalizzazione del monitoraggio in una prospettiva olistica, privilegiando l'unicità dell'atleta e le sue caratteristiche specifiche. Tuttavia, contrariamente ad Hanin (2000), il protocollo descritto prevede l'integrazione delle misure soggettive con quelle psicofisiologiche tecnologie all'avanguardia come il Biofeedback. Tuttavia, contrariamente ad Hanin (2000), il protocollo descritto prevede l'integrazione delle misure soggettive con quelle psicofisiologiche attraverso tecnologie all'avanguardia come il Biofeedback.

Infatti, la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) rappresenta non solo un marker affidabile dello stress percepito (Thayer et al., 2012), ma anche un indicatore psicofisiologico che fornisce informazioni importanti sulle risposte sia acute che croniche all'allenamento (Jimenez Morgan et al., 2017; Heidari et al., 2019). In generale, alti livelli di HRV sono associati ad un migliore stato di salute generale e una migliore capacità di adattamento a stimoli esterni ed interni (Lehrer et al., 2003).

In linea con Nakamura et al. (2016) e Vacher et al. (2016), sono state svolte analisi nel dominio del tempo del segnale HRV, includendo misurazioni statistiche della variabilità tra intervalli RR normalizzati (NN). In particolare, le nostre analisi si sono concentrate sulla deviazione standard tra intervalli NN (SDNN) e sulla radice quadrata media delle differenze tra intervalli NN successivi (RMSSD). Seguendo le indicazioni di Laborde et al. (2017), è stato preferito il parametro RMSSD alla percentuale di intervalli RR successivi normali del seno superiori a 50 ms (pNN50) per misurare il tono vagale.

I risultati indicano che Atleta 1 presenta valori di SDNN a riposo generalmente più alti rispetto ad Atleta 2. Questo dato suggerisce una maggiore capacità di autoregolazione dell'Atleta 1, poiché una HRV più elevata è associata a una maggiore attività vagale e a un migliore stato di salute (Laborde et al., 2018). Inoltre, i partecipanti mostrano una risposta differente al carico di allenamento: Atleta 1 registra un calo di SDNN solo da T0 a T1, mentre Atleta 2 mostra un calo progressivo da T0 a T3. Un valore basso di RMSSD indica una ridotta attività parasimpatica e difficoltà nel recupero da uno sforzo fisico o psicologico. I risultati mostrano un buon tono vagale nella settimana della gara nella categoria di età superiore (Gara 2). Inoltre, l'andamento di RMSSD di Atleta 1 risulta sovrapponibile a quello di Atleta 2, suggerendo risposte psicofisiologiche simili. Il migliore tono vagale è stato registrato nella fase di baseline (T0) e in Gara 2 (T3).

L'analisi della fatica percepita misurata con il RESTQ- 36 Sport che solo Atleta 1 percepisce un affaticamento crescente da T1 a T3, mentre Atleta 2 raggiunge un *plateau* nello stesso periodo. Questo risultato contrasta con quanto riportato da di Fronso et al. (2013), che hanno riscontrato un affaticamento maggiore prima della gara, anziché nelle settimane di gara come in questo studio.

Per quanto riguarda le prestazioni cognitive, contrariamente alle nostre ipotesi iniziali, sia Atleta 1 che Atleta 2 migliorano progressivamente in entrambe le prove. Sebbene questo risultato, non sia statisticamente significativo, potrebbe essere attribuibile a un effetto di pratica. Di conseguenza, non è possibile affermare che l'affaticamento abbia avuto un impatto negativo sulle prestazioni cognitive. Questo risultato è di difficile confronto con la letteratura, poiché, nel contesto delle arti marziali, le luci sensorizzate sono state utilizzate principalmente come strumento per migliorare le prestazioni cognitive degli atleti e delle atlete (Campanella et al., 2024). Sarebbe opportuno approfondire l'utilizzo di questo strumento e sviluppare versioni standardizzate dei compiti con le luci, al fine di integrarli nei programmi di monitoraggio sportivi a lungo termine.

Un risultato particolarmente interessante riguarda la discrepanza tra la percezione della fatica e i valori RMSSD nella settimana della Gara 2. Nonostante il buon tono vagale registrato in questa fase, entrambi gli atleti riferiscono un maggiore affaticamento rispetto alla settimana di baseline, in cui il tono vagale era parimenti buono. In generale, un aumento di RMSSD dovrebbe indicare un adattamento ottimale al carico di allenamento, come riscontrato da Vacher et al. (2016), e corrispondere a una percezione di minore affaticamento e stress. Questa discordanza suggerisce che il carico interno percepito dagli atleti potrebbe essere maggiore rispetto a quello esterno somministrato dall'istruttrice. L'allenamento non avrebbe prodotto variazioni immediate dei parametri psicofisiologici ma della sola percezione di fatica soggettiva. Questo dato potrebbe essere spiegato consi-

derando gli aspetti emotivi, in particolare le variazioni del tono dell'umore e dell'ansia. Infatti, Morales et al. (2013) hanno trovato punteggi più alti di ansia precompetitiva e un peggiore tono vagale in atleti di judo di livello nazionale rispetto a quelli che gareggiano a livello internazionale. Il campione coinvolto nel nostro studio è giovane e gareggia a livello nazionale, ma non abbiamo riscontrato cambiamenti significativi rispetto al tempo nei punteggi dei questionari PANAS e CSAI-2. Inoltre, non sono state trovate associazioni tra ansia, tono dell'umore e fatica percepita. Questa discordanza potrebbe indicare una ridotta capacità di autoregolazione nei partecipanti, aspetto che meriterebbe ulteriore attenzione negli interventi futuri. Un'ulteriore ipotesi è che, contrariamente a quanto richiesto dalla consegna del questionario RESTQue-36 utilizzato per valutare la percezione di fatica nei 3 giorni precedenti, i partecipanti abbiano riferito la propria percezione di affaticamento nel momento della compilazione, avvenuta 2-3 giorni prima della gara. In effetti, Clemente et al. (2019) hanno trovato che i carichi percepiti da una squadra di giocatori di basket erano più elevati 2 o 3 giorni prima di una partita. Tale risultato sottolinea l'importanza di adottare un approccio multidimensionale al monitoraggio degli atleti e delle atlete, combinando strumenti di misurazione oggettivi e soggettivi (Schwellnus et al., 2016; Soligard et al., 2016).

Limiti

Questa ricerca presenta alcuni limiti che devono essere considerati. Un primo limite è il numero ristretto di partecipanti coinvolti nella ricerca, che non consente la generalizzazione dei risultati. Dato che obiettivo centrale di questo lavoro era valutare la fattibilità e i possibili sviluppi di un protocollo multidimensionale di monitoraggio, non era prioritario in questa fase acquisire una numerosità elevata. Una volta sviluppato un protocollo efficace sarebbe utile aumentare la numerosità del campione. Un secondo limite è la durata del protocollo, che includeva due prove differenti. Essendo uno dei primi tentativi di sviluppare un protocollo di monitoraggio efficace, l'identificazione di una prova sensibile all'affaticamento era un obiettivo prioritario. Tuttavia, questa criticità potrebbe essere superata selezionando una sola prova. Nonostante la tecnologia Blazepod non sia ancora uno strumento validato nel contesto della ricerca scientifica, presenta un errore di misurazione accettabile per l'uso pratico (de-Oliveira et al., 2021), risultando utile e interessante per il monitoraggio delle prestazioni cognitive nel contesto applicativo. Dato che, contrariamente alle ipotesi iniziali, c'è stato un miglioramento in entrambe le prove dovuto a un effetto di apprendimento, sarebbe opportuno valutare anche delle possibili versioni parallele della prova scelta. Un terzo limite è la durata del protocollo, poiché un mese

è insufficiente a osservare degli adattamenti cronici. Sarebbe utile, oltre a ridurre il numero di prove e la durata della singola sessione di monitoraggio, riprodurre il protocollo per un periodo prolungato. Un secondo Un ultimo limite riguarda la registrazione del segnale HRV esclusivamente prima e dopo le prove, contrariamente a quanto suggerito dal modello delle 3R di Laborde et al. (2018). A livello tecnico, il sensore BVP-Flex/Pro non consente la misurazione dell'HRV durante compiti in movimento, ma questa limitazione potrebbe essere risolta adottando compiti computerizzati.

Conclusioni

Il Consensus Statement pubblicato nel 2016 in due parti, rispettivamente curate da Soligard et al. (2016) e Schweltnus et al (2016), ha evidenziato la necessità di protocolli di monitoraggio multidimensionali del carico e del recupero negli atleti e nelle atlete d'élite. Questa necessità caratterizza anche le arti marziali come il karate, spesso considerato uno "sport minore" nel contesto italiano. Tali interventi sarebbero particolarmente utili anche per atleti ed atlete di livello inferiore, soprattutto nelle classi giovanili, che affrontano elevati livelli di stress non solo per gli impegni sportivi, ma anche a quelli scolastici e personali. Monitorare costantemente gli atleti e le atlete all'inizio della loro carriera sportiva può aiutarli a sviluppare una maggiore consapevolezza dei propri stati emotivi, del proprio funzionamento e dei propri bisogni, tra cui quello di recuperare. Questo approccio non solo contribuisce a migliorare le prestazioni sportive, ma promuove anche il benessere degli atleti e delle atlete a lungo termine.

Bibliografia

- Agostinho, M. F., Moreira, A., Julio, U. F., Marcolino, G. S., Antunes, B. M., Lira, F. S., & Franchini, E. (2017). Monitoring internal training load and salivary immune-endocrine responses during an annual judo training periodization. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 13(1), 68. <https://doi.org/10.12965/jer.17351464>
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., ... & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), S2-161. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0208>
- Campanella, M., Cardinali, L., Ferrari, D., Migliaccio, S., Silvestri, F., Falcioni, L., ... & Bonavolontà, V. (2024). Effects of Fitlight training on cognitive-motor performance in elite judo athletes. *Heliyon*, 10(7). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e13723>

- Campos, F., Correa, J. C. M., Canevari, V. C., Branco, B. H., Andreato, L. V., & de Paula Ramos, S. (2022). Monitoring internal training load, stress-recovery responses, and immune-endocrine parameters in Brazilian jiu-jitsu training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(3), 723-731. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004172>
- Clemente, F. M., Mendes, B., Bredt, S. D. G. T., Praça, G. M., Silvério, A., Carriço, S., & Duarte, E. (2019). Perceived training load, muscle soreness, stress, fatigue, and sleep quality in professional basketball: A full season study. *Journal of Human Kinetics*, 67(1), 199-207. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0016>
- de-Oliveira, L. A., Matos, M. V., Fernandes, I. G., Nascimento, D. A., & da Silva-Grigoletto, M. E. (2021). Test-retest reliability of a visual-cognitive technology (BlazePod™) to measure response time. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(1), <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.179>.
- Di Fabio, A., & Palazzeschi, L. (2011). Proprietà psicometriche del trait emotional intelligence questionnaire short form (TEIQue-SF) nel contesto italiano. *Counseling*, 4, 327-336.
- di Fronso, S., Robazza, C., Bortoli, L., & Bertollo, M. (2017). Performance optimization in sport: a psychophysiological approach. *Motriz: Revista de Educação Física*, 23, e1017138. <https://doi.org/10.1590/s1980-65742017000100011>
- Eccles, D. W., & Kazmier, A. W. (2019). The psychology of rest in athletes: An empirical study and initial model. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 90-98. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.006>
- Filho, E., Di Fronso, S., Forzini, F., Murgia, M., Agostini, T., Bortoli, L., ... & Bertollo, M. (2015). Athletic performance and recovery-stress factors in cycling: An ever-changing balance. *European Journal of Sport Science*, 15(8), 671-680. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1055141>
- Gerber, M., Lang, C., Brand, S., Gyga, B., Ludyga, S., Müller, C., ... & Jakowski, S. (2023). Perceived recovery and stress states as predictors of depressive, burnout, and insomnia symptoms among adolescent elite athletes. *Sports Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.1007/s42109-023-00101-1>
- Hanin, Y. L. (2000). *Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationship in sport*. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65-89). Human Kinetics
- Heidari, J., Beckmann, J., Bertollo, M., Brink, M., Kallus, K. W., Robazza, C., & Kellmann, M. (2019). Multidimensional monitoring of recovery status and implications for performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(1), 2-8. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0272>
- Jimenez Morgan, S., & Molina Mora, J. A. (2017). Effect of heart rate variability biofeedback on sport performance: a systematic review. *Applied*

- Psychophysiology and Biofeedback*, 42, 235-245. <https://doi.org/10.1007/s10484-017-9361-2>
- Kallus, K. W., & Kellmann, M. (Eds.). (2016). *The Recovery-Stress Questionnaires: User Manual*. London, UK: Pearson.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., ... & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240-245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0359>
- Krumm, S., Schmidt-Atzert, L., Schmidt, S., Zenses, E.-M., & Stenzel, N. (2012). Attention tests in different stimulus presentation modes. *Journal of Individual Differences*.
- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability?. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 23-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.016>
- Laborde, S., Lautenbach, F., & Allen, M. S. (2015). The contribution of coping-related variables and heart rate variability to visual search performance under pressure. *Physiology & Behavior*, 139, 532-540. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.11.019>
- Laborde, S., Mosley, E., & Mertgen, A. (2018). Vagal tank theory: the three Rs of cardiac vagal control functioning—resting, reactivity, and recovery. *Frontiers in Neuroscience*, 12, 257628. <https://doi.org/10.3389/fnins.2018.00735>
- Laborde, S., Mosley, E., & Thayer, J. F. (2017). Heart rate variability and cardiac vagal tone in psychophysiological research—recommendations for experiment planning, data analysis, and data reporting. *Frontiers in Psychology*, 8, 238557. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00570>
- Liepmann, D. (2013). *Test di attenzione concentrata d2-R: Manuale* / Rolf Brickenkamp, Lothar Schmidt-Atzert, Detlev Liepmann: adattamento italiano di Matteo Ciancaleoni e Luisa Fossati. Hogrefe.
- Martens, R. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-213). Human Kinetics.
- McKay, C. D. (Ed.). (2022). *The mental impact of sports injury*. Routledge.
- McKay, C. D., & West, S. (2022). Stress, Coping, and the Missing Link in Training Load: Camel, Meet Straw. In C. D. McKay (Ed.), *The mental impact of sports injury* (pp. 46–60). Routledge
- Morales, J., Álamo, J. M., García-Massó, X., López, J. L., Serra-Añó, P., & González, L. M. (2014). Use of heart rate variability in monitoring stress and recovery in judo athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(7), 1896-1905. <https://doi.org/10.1519/JSC.000000000000404>

- Morales, J., Garcia, V., García-Massó, X., Salvá, P., & Escobar, R. (2013). The use of heart rate variability in assessing precompetitive stress in high-standard judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 34(02), 144-151. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1328114>
- Nakamura, F. Y., Pereira, L. A., Abad, C. C. C., Franchini, E., & Loturco, I. (2016). Cardiac autonomic and neuromuscular responses during a karate training camp before the 2015 Pan American games: A case study with the Brazilian national team. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(6), 833-837. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0603>
- Nicolas, M., Vacher, P., Martinet, G., & Mourot, L. (2019). Monitoring stress and recovery states: Structural and external stages of the short version of the RESTQ sport in elite swimmers before championships. *Journal of Sport and Health Science*, 8(1), 77-88. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.10.001>
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57. <https://doi.org/10.1002/per.466>
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552-569. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00023.x>
- Podlog, L., Conti, C., di Fronso, S., & Bertollo, M. (2023). Underrecovery in elite athletes: Antecedents, implications, and prevention strategies. In M. Kellmann, S. Jakowski, & J. Beckmann (Eds.), *The importance of recovery for physical and mental health: negotiating the effects of underrecovery* (pp. 97-113). London: Routledge.
- Reynoso-Sánchez, L. F., Pérez-Verduzco, G., Celestino-Sánchez, M. Á., López-Walle, J. M., Zamarripa, J., Rangel-Colmenero, B. R., ... & Hernández-Cruz, G. (2021). Competitive recovery-stress and mood states in Mexican youth athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 627828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.627828>
- Robazza, C., Bortoli, L., & Gramaccioni, G. (1994). *La preparazione mentale nello sport*. Edizioni Luigi Pozzi.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 379-404. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2003.10.002>

- Schwellnus, M., Soligard, T., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., ... & Engebretsen, L. (2016). How much is too much? (Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1043-1052. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096472>
- Soligard, T., Schwellnus, M., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., ... & Engebretsen, L. (2016). How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1030-1041. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096471>
- Sun, H., Soh, K. G., Roslan, S., Wazir, M. R. W. N., & Soh, K. L. (2021). Does mental fatigue affect skilled performance in athletes? A systematic review. *PLOS ONE*, 16(10), e0258307. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258307>
- Symons, I. K., Bruce, L., & Main, L. C. (2023). Impact of overtraining on cognitive function in endurance athletes: A systematic review. *Sports Medicine Open*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00488-4>
- Taylor, J. (2017). *Assessment in Applied Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vacher, P., Nicolas, M., & Mourot, L. (2016). Monitoring training response with heart rate variability in elite adolescent athletes: Is there a difference between judoka and swimmers?. *Archives of Budo*.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Protocollo SIDA: Prime Evidenze Empiriche e Nuove Prospettive di Ricerca nello Sport in Adolescenza¹

VALERIA CIOFFI*, MARCO FILIPPINI*, CARLO ACANFORA**,
VINCENZO FILOSOFO*, SERENA GENGHI*, NUNZIA ANNUNZIATA*,
GIANMARIA GRANATO*, SIMONA VERNITI*, FABIANA IACOPINO*,
ENRICA TORTORA*, RAFFAELE SPERANDEO*

RIASSUNTO

In continuità con un precedente studio di Filippini et al. (2023) e tenuta in considerazione la letteratura scientifica di settore, tale lavoro nasce con l'intento di indagare l'impatto che la pratica di uno sport agonistico ha sullo sviluppo dell'identità in adolescenza. Al fine di raggiungere tale scopo si è deciso di somministrare la batteria SIDA, costruita precedentemente con due strumenti su scale Likert, rispettivamente l'AIMS di Brewer (1993) e l'AIQ di Anderson (2007) e uno strumento narrativo basato sulla teoria narrativa del sé di Bruner (1991). Successivamente, i dati sono stati analizzati da una prospettiva quantitativa attraverso l'ANCOVA, mentre per l'analisi qualitativa dei dati si è scelto l'utilizzo dell'Intelligenza Artificiale (Chat-Gpt). Dall'analisi delle storie degli adolescenti del nostro campione si evidenzia che lo sport riveste una funzione fondamentale per la formazione della loro identità. In sintesi, l'attività fisica e il coinvolgimento in attività sportive svolgono un importante ruolo protettivo nella fase adolescenziale, in quanto, consentono ai ragazzi di integrarsi con maggiore facilità in una rete sociale, di sviluppare una maggiore sicurezza in sé stessi e di sviluppare efficaci strategie di coping. Un primo limite del presente studio è costituito dall'esiguità del campione, a cui si aggiunge quello relativo ai contesti sportivi da cui sono stati selezionati gli adolescenti. Poniamo come obiettivo futuro l'ampliamento del campione e al contempo la possibilità di valutare l'impatto di interventi psicoeducativi mirati ad aiutare i ragazzi a cogliere il significato profondo della loro esperienza atletica.

1 * SiPGI-Postgraduate School of Integrated Gestalt Psychotherapy, Torre Annunziata 80058, Italy

** Phenomena Hub aps, Torre Annunziata 80058, Italy.

Contatto autor*: Valeria Cioffi: dr.valeria.cioffi@gmail.com; Enrica Tortora: enricatortora1604@gmail.com; Marco Filippini: marco.filippini93@gmail.com.

Articolo revisionato da: Francesco Di Gruttola.

Parole chiave: Identità, adolescenza, sport, metodo narrativo.

ABSTRACT

Building upon the previous study by Filippini et al. (2023) and considering the relevant scientific literature, this work was created with the intention of investigating the impact that the practice of a competitive sport has on identity development in adolescence. In order to achieve this aim, it was decided to administer the SIDA battery, previously constructed with two instruments on Likert scales, Brewer's AIMS (1993) and Anderson's AIQ (2007), respectively, and a narrative instrument based on Bruner's (1991) narrative self-theory. The data were analysed from a quantitative perspective through ANCOVA, while the use of Artificial Intelligence (Chat-Gpt) was chosen for qualitative data analysis. The analysis of the stories of the adolescents in our sample shows that sports play a fundamental function in shaping their identity. In summary, physical activity and involvement in sports activities play an important protective role in the adolescent stage, they enable teens to integrate more easily into a social network, develop greater self-confidence, and develop effective coping strategies. A limitation of the present study is the smallness of the sample, compounded by that of the sporting contexts from which the adolescents were selected. We pose as a future goal the enlargement of the sample and at the same time the possibility of evaluating the impact of psychoeducational interventions aimed at helping adolescents grasp the deeper meaning of their athletic experience.

Keywords: identity, adolescence, sports, narrative method.

1. Introduzione

Il termine “adolescenza” deriva dal latino *adolescencia* “cominciare a crescere”, con il quale si indica quel periodo di vita in cui si verifica la transizione dallo stato di bambino a quello di individuo e nel quale avvengono numerose trasformazioni fisico-corporee, ma anche profondi cambiamenti psicologici (Confalonieri E; et al, 2021) (Guerriera C; et al,2019). L'adolescente si trova impegnato ad affrontare un processo di revisione dell'immagine corporea del Sé (Di Sarno D; et al, 2019) che lo porta a vivere un processo di equilibrio tra la maturità corporea conseguita ed una sostanziale immaturità psichica, facendogli vivere in modo esagerato i segnali corporei e spesso fornendo risposte non adatte ai bisogni esperiti (Confalonieri E; et al. 2021).

Tra i tanti studiosi che si sono occupati dell'adolescenza interessante risulta la visione di Erik H. Erikson (Erikson E; 1968) secondo cui l'adolescenza è un periodo di esplorazione e sperimentazione, ma anche di sfida in cui i giovani si trovano a dover costruire un'identità personale che ha inizio in

questa fase di crescita, continua nell'intero ciclo di vita e che è strettamente correlata alla propria cultura ed all'ambiente di appartenenza.

Secondo Havighurst (Havighurst, R. J. 1952), l'adolescenza è un periodo in cui si devono affrontare molti "compiti di sviluppo" per crescere e adattarsi al cambiamento. Questi compiti sono influenzati da fattori sociali, culturali e psicologici e consentono lo sviluppo sano ed il raggiungimento del benessere.

Per Marcia invece, l'identità si acquisisce nel momento in cui l'adolescente procede ad un'organizzazione interna e autocostruita che integra il processo di esplorazione con quello di integrazione tra elementi nuovi e caratteristiche precedenti (Marcia, J. E. 1980).

Bruner sottolinea l'importanza della narrazione come strumento fondamentale per costruire l'identità (Bruner, J., Weisser, S, S. 1991). La narrazione del sé, attraverso il racconto autobiografico, permette all'individuo di attribuire un senso alla propria vita in un racconto in continuo sviluppo, che riflette la crescita personale e il cambiamento, sempre influenzato dal contesto socio-culturale in cui l'individuo si trova. La narrazione permette di dare senso al passato, al presente e di anticipare il futuro, creando un'identità coerente e dinamica (Galiani, R.2019).

Il modello di Bruner si integra bene con l'area di ricerca della psicologia dello sport, che ancora oggi continua ad essere un campo importante e in crescita. Il modello bruneriano si rileva particolarmente utile per comprendere come si forma l'identità negli adolescenti, in quanto sottolinea l'importanza delle esperienze pratiche, come quelle sportive, nel processo del sé (Caiazza, R., et al 2022). In particolare, l'individuo costruisce la propria identità anche raccontando il proprio vissuto. Questo permette di ripercorrere i momenti significativi del proprio sviluppo e di osservarne i segni che mostrano come l'adolescente stia costruendo la propria identità, soprattutto attraverso il racconto e la riflessione sul proprio percorso (Glorioso A, et al 2024) .

Britton Brewer è stato uno dei pionieri nella ricerca sul concetto di identità atletica, che si riferisce al grado di forza ed esclusività con cui una persona si identifica con il ruolo di atleta o al grado in cui si dedica con particolare attenzione allo sport rispetto ad altri impegni o attività nella vita (Brewer, BW; et al; 1991)

Altri ricercatori, come Eldon Snyder and Jay Coakely, hanno proposto una teoria dei ruoli multipli secondo cui gli adolescenti assumerebbero differenti ruoli, tra cui anche quello di atleta. Tale ruolo, e più in generale la pratica di uno sport, migliora i risultati individuali, come il rendimento scolastico (Snyder, EE. 1985). L'identità dell'atleta può rappresentare e coinvolgere la vita degli individui a vari livelli, costituendo o una piccola parte di ciò che qualcuno è o una grande parte onnicomprensiva della sua vita (Coakley, J. 2004).

2. Obiettivi

Questo studio si pone come obiettivo la valutazione delle modalità con cui la pratica di uno sport agonistico va a influenzare la strutturazione identitaria degli adolescenti. In continuità con un lavoro precedente (Filippini M. et al. 2023) abbiamo utilizzato il protocollo SIDA, che integra due strumenti quantitativi, ampiamente utilizzati in psicologia dello sport e uno strumento di tipo qualitativo.

3. Metodi

In questa ricerca abbiamo utilizzato il protocollo SIDA (Sport, Identità e Adolescenza), che integra due strumenti quantitativi, ampiamente utilizzati in psicologia dello sport e uno strumento di tipo qualitativo. ovvero l' Athletic Identity Questionnaire (AIQ) di Anderson (Anderson, C. B. et al 2007) e l' Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) (Brewer, B. W. Et al, 2001) sviluppato da Brewer & Cornelius (2001), con uno strumento di tipo qualitativo ideato da Confalonieri (2004) sulla base della teoria bruneriana (Confalonieri E.,2004). Il protocollo SIDA è stato somministrato ad un campione di 55 soggetti di un'età compresa tra gli 11 e i 18 anni. Successivamente, i dati sono stati analizzati da una prospettiva quantitativa attraverso l'ANCOVA, mentre per l'analisi qualitativa dei dati si è scelto l'utilizzo dell'IA (Chat Gpt). Sono state effettuate delle ANOVA Genere per Età sulle variabili dipendenti (AIMS - Social Identity, Exclusivity, Negative Affectivity; AIQ – Appearance, Competence, Importance of Physical Activity, Encouragement from Parents, Encouragement from Best Friends, Encouragement from Teacher or Other Adult) per verificare l'incidenza del genere o dell'età su ognuna di queste variabili.

3.1. Strumenti

Il protocollo SIDA si caratterizza per due strumenti quantitativi e uno strumento qualitativo (Filippini M., et al 2023).

L'AIQ è uno strumento composto da 40 item su una scala Likert a 5 punti che considera i seguenti costrutti:

1. Appearance (il grado di percezione dell'apparenza e della forma fisica);
2. Competence (il grado di percezione e di autoefficacia sportiva del soggetto);
3. Importance of Physical Activity (il grado di attaccamento e di priorità dato all'attività fisica rispetto ad altre attività ed imprevisti);

4. Encouragement from parents/best friends/teachers or other adults (il grado di supporto percepito da genitori/ migliori amici/ insegnanti ed altri adulti).

L'AIMS è uno strumento composto da una scala Likert a 7 punti e le cui componenti sono:

1. Social Identity (il grado di percezione che un individuo ha del proprio ruolo di atleta);
2. Exclusivity (il grado in cui l'autostima di un individuo è stabilita attraverso la partecipazione al ruolo atletico);
3. Negative Affectivity (la misura in cui un individuo prova emozioni negative a causa dei risultati sportivi indesiderati).

Lo strumento qualitativo di Confalonieri (2004) è stato impiegato per l'analisi semantica: i racconti degli adolescenti che praticano sport, sono stati analizzati e divisi in categorie in base alla presenza di indicatori significativi quali segnali, parole chiave e esempi (tabella 1).

Tabella 1. Criteri utilizzati per l'analisi semantica

CRITERI BRUNERIANI	Segnali	Parole chiave	Esempio
1. Agency	Attività pratiche e scelte personali	Partecipare, eseguire, avviare, divertirsi, iniziare	“Ho cominciato a giocare a basket quando avevo 8 anni...”
2. Commitment	assenso o diniego a regole e azioni	potere, dovere, desiderare, selezionare, impegnarsi, cercare	“Ho deciso di dedicarmi totalmente al basket...”
3. Resources	strategie cognitive e sociali	raggiungere, scoprire, apprendere, cavarsela, avere successo, ottenere	“Ho trovato veri amici all'interno della squadra...”
4. Coherence	intenzione di creare una narrazione logica e coesa	ricordare, narrare, spiegare, ora, adesso, costantemente	“Da piccolo, ho sempre voluto giocare a basket...”
5. Qualia	Manifestazione del sé in termini percettivi e qualitativi	Piacere, sentire sé stessi, sperimentare, arrabbiarsi, descrivere sé stessi, temere	“Giocare a pallavolo mi fa sentire vivo...”
6. Reflexivity	metacognizione e modalità del pensiero critico	riflettere, considerare, percepire, comprendere, avvedersi, sapere	“Non rilevato nei racconti raccolti”

7. Social reference	connessioni affettive e rapporti sociali	famiglia, amici, coetanei, parenti	“il mio coinvolgimento nel basket mi ha fatto capire il valore dell’unione familiare...”
8. Evaluation	Opinioni su fatti, azioni e comportamenti	secondo me, secondo loro, secondo molti	“Non rilevato nei racconti raccolti”
9. Positional	Posizione nel tempo, nello spazio e nel contesto sociale	spostarsi, abitare, nascere, frequentare, passare del tempo	“Non rilevato nei racconti raccolti”

I dati sono stati raccolti un file di Google Form, caratterizzato da tutti gli strumenti descritti in precedenza, elaborato in uno studio precedente (Filippini M., Et al 2023).

3.2. Campione

Come descritto nella Tabella 2, il campione utilizzato per testare le nostre ipotesi è composto da 55 partecipanti ($m = 40$), con l’esclusione di 3 partecipanti maggiorenni che non rientravano nei criteri di selezione scelti per il nostro studio.

Tabella 2. Genere dei soggetti

GENERE					
		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	Maschi	38	73,1	73,1	73,1
	Femmine	14	26,9	26,9	100,0
	Totale	52	100,0	100,0	

Dei 52 partecipanti, 38 sono maschi e 14 femmine (tabella 3). Dei 52 partecipanti 36 praticano basket (69,23%), 14 a pallavolo (26,92%), 2 calcio (3,85%).

Tabella 3. Sport praticati dai soggetti del campione

SPORT PRATICATI					
		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	Basket	36	69,2	69,2	69,2
	Calcio	2	3,8	3,8	73,1
	Pallavolo	14	26,9	26,9	100,0
	Totale	52	100,0	100,0	

L'età dei partecipanti è compresa tra gli 11 e i 18 anni, così come riportato nella tabella 4 ($m = 14,58$; $sd = 1,61$).

Tabella 4. Età dei soggetti del campione

		ETÀ			
		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	11	3	5,8	5,8	5,8
	12	2	3,8	3,8	9,6
	13	9	17,3	17,3	26,9
	14	6	11,5	11,5	38,5
	15	18	34,6	34,6	73,1
	16	9	17,3	17,3	90,4
	17	4	7,7	7,7	98,1
	18	1	1,9	1,9	100,0
	Totale	52	100,0	100,0	

Per quanto concerne, invece, il peso dei partecipanti, esso va da un minimo di 35kg a un massimo di 120kg ($m = 65,27$; $sd = 15,80$).

4. Risultati

4.1. Analisi dei dati

Delle 9 ANOVA condotte, non sono state riscontrate differenze significative spiegate da Genere o Età per i costrutti delineati dall'AIMS (Social Identity, Exclusivity, Negative Affectivity). Per le variabili dell'AIQ è emersa, invece, una significatività riguardante il costrutto di Importance of Physical Activity (tabella 5) spiegata dal fattore principale Genere ($F = 9,78$; $p = 0,03$).

Tabella 5. ANCOVA Genere per Età – Importance of Physical Acitivity

ANCOVA Genere per Età – Importance of Physical Acitivity					
Origine	Somma dei quadrati di tipo III	gl	Media quadratica	F	Sign.
Modello corretto	2,951 ^a	10	,295	2,616	,015
Intercetta	554,494	1	554,494	4914,827	,000
ETÀ	2,238	7	,320	2,834	,017

GENERE	1,104	1	1,104	9,788	,003
ETÀ * GENERE	1,045	2	,523	4,633	,015
Errore	4,626	41	,113		
Totale	1147,813	52			
Totale corretto	7,577	51			
a. R-quadrato = ,390 (R-quadrato adattato = ,241)					

Successivamente, per verificare la forza della significatività spiegata dall'ANCOVA è stata effettuata una correlazione di Pearson dalla quale non è emerso alcun effetto significativo (tabella 6).

Tabella 6. Correlazione - Importance of Physical Activity x Genere x Età

Correlazione - Importance of Physical Activity x Genere x Età			
		Genere	Età
AIQ_ImportancePhysicalActivity	Correlazione di Pearson	,263	,143
	Sign. (a due code)	,059	,313

4.2 Analisi semantica

Al fine di effettuare l'analisi semantica dei dati raccolti tramite l'ausilio dell'IA, è stata inizialmente addestrato la Chatbot alla comprensione del modello bruneriano: tale addestramento è avvenuto chiedendo a Chat GPT di studiare i criteri bruneriani sopra descritti. In particolare, sono stati inseriti nel prompt istruzioni esplicite e esempi coerenti con gli indicatori bruneriani. Successivamente, il modello è stato affinato chiedendo alla chatbot di individuare in goni racconto prima delle parole chiave parole specifiche che indicassero la presenza degli indicatori di Bruner. Nella fase seguente ChatGpt ha assegnato ciascun racconto ad una specifica categoria sulla base delle parole chiave individuate. La Chatbot ha poi organizzato i risultati inserendoli in un DataFrame per visualizzare i racconti suddivisi per indicatore. Questo metodo ha permesso un'analisi sistematica dei racconti identificando i temi principali e le sfaccettature del sé coinvolte nelle esperienze sportive degli adolescenti. L'analisi semantica di quanto raccontato dagli adolescenti che praticano sport ha prodotto come esito le seguenti 9 componenti:

Azione (agency)

Questa categoria comprende le attività sportive ed i comportamenti liberamente scelti dagli adolescenti:

“MI CHIAMO PAOLO, HO 16 ANNI, SONO DI POTENZA E ...”

“SONO PAOLO, HO INIZIATO A FARE BASKET DA QUANDO HO 6 ANNI...”

“SONO UN RAGAZZO SEMPLICE CHE SI ISPIRA OGNI GIORNO A FARE MEGLIO...”

Quanto esposto dimostra una forte determinazione e dedizione in attività sportive specifiche come il basket sottolineando l'importanza di avviare e portare avanti un percorso sportivo.

Impegno (commitment)

Questa categoria include il sostegno e il disaccordo a norme e azioni:

“SONO PAOLO, FACCIO BASKET DA QUANDO SONO...”

“SONO UN NORMALE RAGAZZO DI 15 ANNI CHE HA TANT...”

I giovani mostrano un evidente impegno verso lo sport, senso di responsabilità e desiderio di progredire.

Risorse (resources)

Questa categoria comprende capacità cognitive e sociali da porre in essere per migliorare la propria capacità di affrontare sfide e raggiungere i propri obiettivi in maniera più efficace:

“HO INIZIATO A FARE SPORT A 4 ANNI, ISCRIVENDOM...”

“SONO ABAGNALE MICHELE E HO INIZIATO A PRATICAR...”

I racconti evidenziano l'impiego di risorse mentali e fisiche personali ed esterne per affrontare le difficoltà e progredire nell'ambito sportivo.

Coerenza (coherence)

Questa categoria include la volontà di costruire una storia lineare e coerente:

“SONO MOLTO TIMIDO E INSIKURO, INFATTI ANCHE NE...”

Gli adolescenti provano ad organizzare le loro esperienze in maniera razionale e coerente, facendo riferimento a momenti specifici ed alla loro evoluzione nel tempo.

Aspetti di qualità (qualia)

Questa categoria comprende l'espressione del se percettivo e qualitativo:

“LA MIA STORIA INIZIA IN UN CAMPO DI PALLAVOLO...”

Quanto raccontato dimostra che gli adolescenti, in merito alle esperienze sportive vivono in maniera impetuosa le emozioni ed i sentimenti quali il piacere, la delusione, la sconfitta.

Riflessività (reflexivity)

Questa categoria comprende la metacognizione e la modalità di pensiero:
NESSUN RACCONTO SIGNIFICATIVO DA PORRE IN
EVIDENZA IN QUESTA CATEGORIA

Riferimento sociale (social reference)

Questa categoria include l'importanza degli affetti e dei legami sociali:
“CIAO SONO V. E ABITO A POMPEI...”

Quanto narrato evidenzia come lo sport sia il collante per le relazioni sociali e amicali e quanto esso dia un senso di famiglia e di appartenenza alla comunità.

Valutazione (evaluation)

Questa categoria comprende i giudizi, le valutazioni su quanto accade e su i comportamenti:

NESSUN RACCONTO SIGNIFICATIVO DA PORRE IN
EVIDENZA IN QUESTA CATEGORIA

Localizzazione (positional)

Questa categoria include la collocazione nel tempo, spazio e ordine sociale:

NESSUN RACCONTO SIGNIFICATIVO DA PORRE IN
EVIDENZA IN QUESTA CATEGORIA

Il processo di validazione dei risultati ottenuti dal modello è stato effettuato tramite una revisione incrociata di due ricercatori che hanno verificato la congruenza tra l'interpretazione automatica e quella umana. Tale processo ha consentito di ridurre al minimo la presenza di bias semantici. L'analisi semantica automatizzata ha permesso di sistematizzare efficacemente i contenuti testuali e di ottenere una prima lettura degli stessi per poter procedere successivamente con l'estrazione dei temi principali. Riconoscendo i limiti dell'IA in tale processo, l'utilizzo di Chat GPT ha amplificato pattern e regolarità nei dati narrativi, senza sostituire il pensiero critico dei ricercatori.

5. Discussioni e conclusioni

Il campione di questo studio è composto da 52 adolescenti, con un'età compresa tra gli 11 e 18 anni ($m=14,58 \pm 1,61$); di questi 38 sono maschi (73,1%) e 14 sono femmine (26,9%). Sebbene il numero complessivo dei partecipanti risulti sufficiente per un'analisi esplorativa, non va sottovalutata la dimensione esigua, in quanto rappresenta un limite per la generalizzabili-

tà dei risultati. Soprattutto la discrepanza di genere, che vede una prevalenza dei soggetti maschi rispetto alle femmine, costituisce un limite per garantire la validità esterna dello studio. Infatti, le differenze di genere possono essere una variabile discriminante rispetto alle narrazioni identitarie degli adolescenti: dal momento che maschi e femmine attraversano differenti percorsi evolutivi, i confronti tra i sottogruppi del nostro campione non consentono di ottenere conclusioni esaustivamente rappresentative per entrambi i generi.

Anche la distribuzione sportiva dei soggetti del campione risulta sbilanciata: la prevalenza pratica basket (69,2%), il secondo sport più praticato è la pallavolo (26,9%) e soltanto una minoranza gioca a calcio (3,8%). Questa distribuzione costituisce un ulteriore limite per l'eterogeneità del campione, in quanto i soggetti si fanno portavoce di culture sportive differenti e difficilmente confrontabili: per tale ragione sarà importante per gli sviluppi futuri tenere conto di una più ampia gamma di discipline sportive, tutte più o meno equamente rappresentate.

Alla luce delle limitazioni del campione utilizzato, il presente studio rappresenta una ricerca preliminare a carattere esplorativo, utile per generare protocolli e ipotesi ma che necessita di essere replicato con campioni più adeguati e ampi al fine di poter estendere e generalizzare le evidenze emerse.

Rispetto alle componenti dell'AIMS-7, il campione mostra un alto valore di Social Identity ($m = 5,04$; $sd = 0,97$) a testimonianza dell'importante percezione di sé rispetto al ruolo di atleta. Tale risultato conferma quanto già approfondito in letteratura, evidenziando, infatti, che in età adolescenziale l'identità atletica sia strettamente legata al senso di appartenenza e alla strutturazione identitaria [19].

Il valore ottenuto di Exclusivity ($m = 5,91$; $sd = 0,97$) evidenzia una forte autostima individuale del gruppo di riferimento grazie alla partecipazione alle attività sportive. Tale risultato appare in linea con quanto descritto da Findlay & Bowker, i quali hanno identificato la pratica di uno sport competitivo come fattore predittivo di un'elevata autostima negli adolescenti [20].

Il valore di Negative Affectivity ($m = 5,55$; $sd = 1,37$) testimonia, invece, una forte dipendenza tra risultati sportivi ed emozioni provate, indicando una forte interazione tra prestazione sportiva ed affettività generica, presumibilmente in linea con quelle che sono le fasi dello sviluppo della fascia d'età considerata nello studio ($m = 14,58$; $sd = 1,61$).

Nonostante vi siano differenze di punteggio tra genere, non sono state riscontrate differenze statisticamente significative. I punteggi più alti per le femmine per Social Identity, Exclusivity e Negative Affectivity possono essere dovuti alla grandezza del campione femminile ($n = 14$) o a particolari errori di campionamento, nonché ad aspetti meramente culturali. L'età di sviluppo considerata, inoltre, potrebbe mettere in risalto tali differenze di variabili, non meglio spiegate da altri fattori.

Per quanto concerne i risultati relativi ai costrutti considerati nell'AIQ-40, invece, data la tipologia di scala Likert utilizzata (5 punti), i valori ottenuti mostrano elevati valori di Appearance ($m = 3,47$; $sd = 0,76$), anche se i valori più alti riscontrati rientrano nei costrutti di Competence ($m = 4,22$; $sd = 0,50$) e Importance of physical activity ($m = 4,68$; $sd = 0,39$). Tali distribuzioni testimoniano l'alta importanza rivestita dallo sport in senso stretto per il campione di riferimento rispetto all'apparenza esterna o alla forma fisica (Appearance). L'alto valore di Competence, infatti, fornisce ai soggetti del campione la percezione di sentirsi abili nella disciplina di riferimento ed anche in contesti sportivi diversi.

Relativamente alla parte del supporto sociale, il valore più alto di Encouragement è per il costrutto Encouragement from parents ($m = 3,70$; $sd = 0,82$), al quale seguono Encouragement from best friends ($m = 3,34$; $sd = 0,90$) e Encouragement from teacher or other adult ($m = 2,67$; $sd = 1,13$). Tali valori attestano forte influenza del microsistema sul sostegno all'attività sportiva: le figure genitoriali, in quanto maggiormente prossimali fin dal primo periodo dell'infanzia, consentono agli adolescenti oggetto del nostro studio di aderire ai programmi sportivi. Anche il gruppo dei pari riveste una funzione di sostegno all'attività sportiva, in quanto il supporto di amici, l'organizzazione delle attività con i pari e la gestione del tempo libero rappresentano attività complementari ad essa e preservano l'identità in adolescenza. Il valore di Encouragement from teacher or other adults è il più basso dei tre presumibilmente per la distanza tra il campione indagato e figure di riferimento quali gli insegnanti, in quanto scarsamente coinvolti nelle attività del campione ed anche poco interessati a tali tipologie di attività.

In merito all'Importance of Physical Activity, è emersa una significatività riguardante questo costrutto spiegata dal fattore principale genere. Tale risultato evidenzia che maschi e femmine possono percepire in maniera differente il grado di attaccamento e di priorità dato all'attività fisica. Anche se non significativi, sono emersi valori relativi a questo costrutto per l'Età ($F = 2,83$; $p = 0,17$) e per l'effetto di interazione Età*Genere ($F = 4,63$; $p = 0,15$) che testimoniano la possibilità di ottenere risultati statisticamente significati attraverso test equivalenti o strumenti che indagano lo stesso costrutto con altre metodologie.

L'analisi correlazionale effettuata, anche se non significativa, mette in risalto una debole correlazione positiva tra Genere e Importance of Physical Activity ($r = 0,26$).

Fatta eccezione per l'Importance of Physical Activity, tali risultati evidenziano la possibilità di generalizzare gli aspetti legati all'identità sportiva agli adolescenti di età compresa tra gli 11 e i 18 anni. Tale affermazione appare coerente con quanto già evidenziato da Manuel et al 2002, che sostengono

che l'identità atletica va a svilupparsi progressivamente, influenzando in varie modalità il benessere psicologico dell'adolescente.

Per quanto riguarda l'analisi semantica effettuata sui racconti degli adolescenti sportivi, invece, è emerso che essi tendono a mettere in evidenza l'importanza delle azioni e dell'impegno nello sport, servendosi delle risorse a disposizione per fronteggiare e superare le sfide e mostrando una forte determinazione nel perseguire i propri obiettivi sportivi. I racconti dei ragazzi presentano una sequenza temporale lineare e mettono in risalto gli aspetti qualitativi delle esperienze, evidenziando, tuttavia, una riflessione critica limitata su di esse.

Il contesto sociale è fondamentale, con lo sport che funge da importante strumento per costruire legami e senso di famiglia, senso di appartenenza.

L'analisi dei significati emersi dall'analisi semantica ha evidenziato importanti conclusioni in merito alla percezione dell'identità degli adolescenti oggetto del nostro studio. Tali risultati sono stati organizzati nelle seguenti categorie: Azione, impegno, risorse, coerenza, aspetti di qualità, riflessività, riferimento sociale, valutazione e localizzazione.

1. Azione (agency):

Gli adolescenti che praticano sport dimostrano una forte motivazione e coinvolgimento nelle loro discipline sportive. La decisione di iniziare e portare avanti un percorso sportivo evidenzia e sottolinea la loro capacità di decidere in maniera indipendente e di dedicarsi attivamente a qualcosa che li appassiona. Questo indica che per gli adolescenti lo sport rappresenta un modo per esprimere la propria identità e mettere in evidenza le proprie abilità personali.

2. Impegno (commitment):

Gli adolescenti che si dedicano allo sport dimostrano un alto grado di dedizione e determinazione. Non si scoraggiano di fronte alle sfide e mostrano una volontà costante a migliorarsi. Questo impegno non si limita alla pratica sportiva ma si estende anche all'adozione dei valori e delle norme legati allo sport come, la disciplina, il rispetto ed il lavoro di squadra. Questo dimostra che lo sport svolge un ruolo significativo nella costruzione di un'identità basata su valori positivi e solidi.

3. Risorse (resources):

Gli adolescenti sfruttano strategie cognitive e sociali per affrontare le sfide e realizzare i propri obiettivi. Le storie raccontate mettono in luce come lo sport abbia fornito loro gli strumenti necessari a fronteggiare ostacoli, costruire resilienza e trovare sostegno sociale. Questo sottolinea che lo sport viene considerato come una risorsa essenziale per il loro sviluppo sia personale che sociale.

4. Coerenza (coherence):

Quanto narrato dagli adolescenti che praticano sport dimostra che sono capaci di riflettere sulla loro esperienza e di integrarla in una narrazione coesa della propria identità. Lo sport fornisce loro un contesto chiaro e significativo per creare una storia personale.

5. Aspetti di qualità (qualia):

Gli adolescenti che praticano sport sono in grado di comunicare in modo chiaro i loro sentimenti e le emozioni legate alla pratica sportiva. Parlano della soddisfazione derivante dall'attività sportiva, delle delusioni e delle sfide emotive che devono affrontare. Questo suggerisce che lo sport rappresenta una fonte importante di emozioni ed alimenta e contribuisce alla percezione del proprio mondo emotivo e qualitativo.

6. Riflessività (reflexivity):

La mancanza di riflessione metacognitiva nelle storie raccontate potrebbe indicare che, sebbene gli adolescenti sportivi siano consapevoli delle proprie azioni e impegni, potrebbero non approfondire altrettanto per i processi di pensiero che sottendono a questa esperienza. Questo aspetto potrebbe rappresentare un'opportunità di crescita per interventi educativi e di supporto.

7. Riferimento sociale (social reference):

Gli adolescenti che praticano attività sportiva considerano lo sport come un'importante risorsa sociale e comunitaria. Parlano del modo in cui lo sport ha favorito la creazione di legami di amicizia e di appartenenza. Questo mette in evidenza quanto lo sport sia fondamentale come ambiente sociale che contribuisce alla costruzione dell'identità attraverso relazioni e connessioni significative.

8. Valutazione (evaluation):

Manca una riflessione approfondita nelle storie esaminate suggerendo che gli adolescenti potrebbero essere consapevoli delle azioni ma meno dei processi di pensiero. Questo potrebbe essere un'area da sviluppare per interventi educativi. Le narrazioni non contengono giudizi diretti, indicando una mancanza di sicurezza nell'esprimere valutazioni critiche.

9. Localizzazione (positional):

Dalle narrazioni non emergono riferimenti chiari alla posizione temporale e spaziale, sebbene l'appartenenza a contesti sportivi specifici sia evidente.

In sintesi, l'analisi delle storie degli adolescenti del nostro campione evidenzia che lo sport riveste una funzione fondamentale per la formazione della loro identità. Oltre a fornire un contesto per l'azione e lo sviluppo personale, l'attività sportiva rappresenta per questi ragazzi l'opportunità fondamentale per costruire relazioni sociali significative (Edison, B. R., et al 2021). Come già evidenziato in letteratura, il coinvolgimento in sport organizzati inserirebbe l'adolescente all'interno di una complessa rete sociale che si interseca con la salute, lo sviluppo socio-emotivo e le aspettative

sociali per l'intrattenimento (Myer, G. D., et al 2015). È stato dimostrato, infatti, che l'identità atletica sia positivamente correlata con un migliore adattamento psicosociale nei giovani .

In definitiva, i risultati emersi sia dall'analisi quantitativa che da quella qualitativa evidenziano che incoraggiare nei giovani la partecipazione sportiva può portare a benefici importanti per la crescita personale e sociale degli stessi, favorendo la formazione di un'identità positiva e resiliente. Tali dati testimoniano quanto già descritto da studi precedenti, che hanno evidenziato l'influenza positiva della pratica di uno sport sulla strutturazione del sé e sull'autostima dell'adolescente (Filippini M., Et al 2023), che, proprio grazie all'attività sportiva, svilupperebbe una maggiore sicurezza in sé e una visione più positiva delle sue capacità (Edison, B. R., et al 2021)

In tale ottica, la pratica di uno sport sembra incidere in maniera significativa sul benessere psicologico dei ragazzi. Tali risultati confermano quanto già presente in letteratura (De Cristofano, G. et al 2025): gli atleti, infatti, risultano essere più propensi ad adottare comportamenti sani e meno propensi a sentirsi annoiati o senza speranza (Baumert Jr, P., et al 1998). Inoltre, come dimostrato da studi precedenti, la partecipazione sportiva può ridurre, negli adolescenti e nei giovani adulti, il rischio di disperazione, depressione e ideazione suicidaria, svolgendo un effetto moderatore su tali fenomeni, che risulta legato all'intensità o la frequenza della pratica sportiva (Harrison, PA., et al 2003).

In sintesi, sembra che l'attività fisica e, in particolare, il coinvolgimento in attività sportive, svolgano un importante ruolo protettivo nella fase adolescenziale, in quanto, consentono ai ragazzi di integrarsi con maggiore facilità in una rete sociale (Myer, G. D., et al 2015) di sviluppare una maggiore sicurezza in sé stessi (Findlay, L. C., & Bowker, A. 2009). e di sviluppare efficaci strategie di coping (*Manuel, J.C., et al 2002*), che preservano il benessere psicologico degli stessi.

In tal senso, incentivare i giovani a svolgere un'attività sportiva, implica, di fatto, fornire loro un prezioso strumento di resilienza e di supporto per le numerose sfide che caratterizzano tale fase di vita (Schiavetta, M. 2020).

I risultati del nostro studio, tuttavia, evidenziano che i ragazzi presentano una generale povertà riflessiva tale che i loro racconti si caratterizzano per descrizioni concrete e sintetiche scarsamente articolate sul piano metacognitivo. Questo dato è assolutamente in linea con la letteratura di settore, secondo cui la capacità autoriflessiva legata alla costruzione della narrazione identitaria evolve gradualmente per poi consolidarsi solo nella fase finale dell'adolescenza (Piaget, 1972; Habermas, T., & Bluck, S. 2000). Per questa ragione, i giovani adolescenti tendono ad avere una rappresentazione del sé piuttosto frammentata o comunque fortemente legata alle esperienze contestuali, faticando ad attribuire un significato coerente alle loro azioni e i vissuti sportivi.

Da tali evidenze emerge la necessità di stimolare una maggiore riflessione critica negli adolescenti che svolgono un'attività sportiva. In particolare, per evitare che i ragazzi si identifichino in maniera rigida con il loro ruolo sportivo e faticino ad integrare un pensiero critico su di esso (Edison, B. R., et al 2021) possono rilevarsi utili degli interventi psicoeducativi mirati ad aiutare gli stessi a cogliere il significato profondo della loro esperienza atletica. Tale riflessione consentirebbe ai giovani di estendere ad altri ambiti di vita gli insegnamenti tratti dallo svolgimento dell'attività sportiva e al contempo di proteggere gli stessi da possibili crisi identitarie legate al fallimento o all'interruzione precoce e traumatica della carriera sportiva successiva ad eventuali infortuni. In tal senso, la stimolazione della capacità autoriflessiva nei giovani atleti rappresenterebbe una risorsa necessaria per garantire un processo più fluido nella loro fase di transizione al post-carriera.

6. Limiti e sviluppi futuri

Un primo limite del presente studio è costituito dall'esiguità del campione, a cui si aggiunge quello relativo ai contesti sportivi da cui sono stati selezionati gli adolescenti. La somministrazione dei test, infatti, è stata effettuata esclusivamente ad atleti di due squadre (ASD Fiamma Torrese e Academy Scafati Basket): ciò potrebbe influire sui risultati di entrambi i test, evidenziando la possibilità in futuro di ampliare il campione selezionando soggetti di diversi contesti sportivi per valutare eventuali differenze tra adolescenti che praticano uno sport di squadra e quelli che praticano uno sport individuale. Poniamo come obiettivo futuro l'ampliamento del campione per esaminare le differenze nella percezione del sé tra diversi contesti sportivi, diverse tipologie di sport e tra adolescenti che praticano sport e quelli che non svolgono questo tipo di attività.

Inoltre, l'analisi semantica dei racconti degli sportivi ha evidenziato negli adolescenti una limitata riflessione critica sulle loro esperienze. Per evitare che i ragazzi si identifichino in maniera rigida con il loro ruolo sportivo e faticino ad integrare un pensiero critico su di esso [19], un ulteriore sviluppo futuro potrebbe essere quello di valutare l'impatto di interventi psicoeducativi sulla capacità riflessiva dei ragazzi. Tali interventi, promuovendo negli adolescenti una maggiore riflessione critica, potrebbero aiutare gli stessi a consapevolizzare maggiormente le proprie esperienze di vita, tra cui anche quelle sportive, rafforzando ulteriormente la costruzione di un'identità positiva nei ragazzi.

Bibliografia

- Anderson, C. B., Masse, L. C., & Hergenroeder, A. C. (2007). *Factorial and construct validity of the athletic identity questionnaire for adolescents. Medicine e science in sports and exercise, 39(1), 59-69*
- Anderson, E. (2011). Masculinities and sexualities in sport and physical cultures: Three decades of evolving research. *Journal of Homosexuality, 58(5), 565-578.*
- Baumert Jr, P. W., Henderson, J. M., & Thompson, N. J. (1998). *Health risk behaviors of adolescent participants in organized sports. Journal of adolescent health, 22(6), 460-465.*
- Brewer, B. W., & Cornelius, A. E. (2001). *Norms and factorial invariance of the Athletic Identity Measurement Scale (AIMS). Academic athletic journal, 16, 103-113.*
- Brewer, BW; van Raalte, JL; Linder, DE *Validità costruttiva della Athletic Identity Measurement Scale. In Proceedings of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity Annual Conference, Monterey, CA, USA, 13-16 giugno 1991.*
- Bruner, J., Weisser, S, S. 1991. *L'invenzione dell'io: l'autobiografia e le sue forme, tr. It. In alfabetizzazione e oralità, a cura di D. R. Olson, N. Torrance. Milano: Cortina Editore, 1995, 137-135.*
- Caiazza, R., King, T., Davis, M., Lee, E., & Doherty-Sneddon, G. (2022). Incorporare i principi della terapia dell'accettazione e dell'impegno nella terapia assistita dagli equini. *Phenomena Journal - Giornale Internazionale Di Psicopatologia, Neuroscienze E Psicoterapia, 4(1), 69-76.*
- Coakley, J. *Sport. Nella società: problemi e controversie ; McGraw Hill: Boston, MA, USA, 2004.*
- Confalonieri, E. (2004). *Adolescenze e percorsi di sviluppo: uno studio qualitativo con adolescenti in famiglia e in comunità. In Processi di formazione dell'identità in adolescenza (pp. 274-298). Liguori Editore.*
- Confalonieri, E., & Grazzani, I. (2021). *Adolescenza e compiti di sviluppo. Terza edizione ampliata (Vol. 52, pp. 1-209). Unicopli.*
- De Cristofano, G., Barone, M., De Masis, M., Di Donna, A., Forino, A. A., & Marino, L. (2024). Definire la vigoressia: una revisione della letteratura. *Phenomena Journal - Giornale Internazionale Di Psicopatologia, Neuroscienze E Psicoterapia, 6(2), 1-13.*
- Di Sarno, A. D., Costa, V., Di Gennaro, R., Di Leva, G., Fabbicino, I., Iennaco, D., ... Mosca, L. L. (2019). Alle radici del senso di Sé: Proposte per uno studio sull'emergere della consapevolezza corporea nella prima infanzia. *Phenomena Journal - Giornale Internazionale Di Psicopatologia, Neuroscienze E Psicoterapia, 1(2), 37-46.*

- Edison, B. R., Christino, M. A., & Rizzone, K. H. (2021). Athletic identity in youth athletes: a systematic review of the literature. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7331.
- Erikson (1968). *Identità: giovinezza e crisi*. New York: W. W. Norton & Company
- Filippini M.; Filoso V.; Genghi S.; Annunziata N.; Nascivera N. (2023) *Sport, Identità e adolescenza: Una breve rassegna*. *Phenomena Journal*, 5, 83-87.
- Filippini, M., Filoso, V., Genghi, S., Acanfora, C. ., Verniti, S., Granato, G., ... Nascivera, N. (2023). SIDA-Sport, Identità ed Adolescenza: Verso la costruzione di un nuovo protocollo di valutazione. *Phenomena Journal - Giornale Internazionale Di Psicopatologia, Neuroscienze E Psicoterapia*, 5(2), 38–44.
- Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of youth and adolescence*, 38, 29-40.
- Galiani, R. (2019). Attualità psicopatologica del perturbante. *Phenomena Journal - Giornale Internazionale Di Psicopatologia, Neuroscienze E Psicoterapia*, 1(1), 17–24.
- Glorioso, A. ., D'Anna, E. ., Montalto, M., Sperandeo, R. ., & Diamare, S. (2024). Il metodo dell'Esperienza Estetica Incarnata Creativa Consapevole®: in un'ottica bio-psico-sociale. *Phenomena Journal - Giornale Internazionale Di Psicopatologia, Neuroscienze E Psicoterapia*, 6(1), 44–53.
- Guerriera, C., & Cantone, D. (2019). La clinica attuale in psicoanalisi dell'infanzia e dell'adolescenza: interrogativi ed ipotesi euristiche. *Phenomena Journal - Giornale Internazionale Di Psicopatologia, Neuroscienze E Psicoterapia*, 1(2), 69–75.
- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: the emergence of the life story in adolescence. *Psychological bulletin*, 126(5), 748.
- Harrison, PA; Narayan, G. *Differenze nel comportamento, fattori psicologici e fattori ambientali associati alla partecipazione agli sport scolastici e ad altre attività nell'adolescenza*. *J. Sch. Health* 2003 , 73 , 113–120.
- Havighurst, R. J. (1952). Social and psychological needs of the aging. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 279(1), 11-17.
- Manuel, J.C.; Shilt, J.S.; Curl, W.W.; Smith, J.A.; Durant, R.H.; Lester, L.; Sinal, S.H. *Coping with sports injuries: An examination of the adolescent athlete*. *Adolescence Journal Health* 2002, 31, 391–393.
- Marcia, J. E. (1980). *Adolescent Identity*. In J. Adelson (ed.), *Manuale di psicologia adolescenziale*. New York: Wiley.
- Mazzara, M. (2020). Nutrimi di Storie: Prendersi cura attraverso medium culturali. *Phenomena Journal - Giornale Internazionale Di Psicopatologia, Neuroscienze E Psicoterapia*, 2(1), 54–61.

- Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport specialization, part I: does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes?. *Sports health*, 7(5), 437-442.
- Piaget, J. (1972). Development and learning. Reading in child behavior and development, 38-46.
- Schiavetta, M. (2020). Studio sui NEET: Credenze, paure e percezioni delle giovani generazioni stigmatizzate. *Phenomena Journal - Giornale Internazionale Di Psicopatologia, Neuroscienze E Psicoterapia*, 2(2), 1-24.
- Snyder, EE *Un'analisi teorica dei ruoli accademici e atletici. Sociol. Sport J.* 1985 , 2 , 210-217.

Zico e l'impresa di Deca-Everesting: Analisi del profilo psicologico dell'atleta in relazione alla prestazione sportiva¹

LUCA SIGHINOLFI^{*}, MARA PEZZOLI^{**}, PAOLA BENEDETTI^{***}, ALDO SPITTI^{****}

RIASSUNTO

L'Everesting è una sfida sportiva di ciclismo in alta quota: l'atleta deve affrontare un dislivello positivo di 8848 metri nel minor tempo possibile. Giacomo Pieri, detto "Zico", tra il 28 giugno e il 10 luglio 2022 ha "sfidato i limiti umani", affrontando un Deca-Everesting (ripetizione consecutiva per dieci volte di un Everesting), aggiudicandosi il record mondiale. Il presente studio costituisce un assessment psicologico di Giacomo Pieri, in occasione di tale record di Deca-Everesting. Nell'articolo è analizzato il profilo psicologico dell'atleta attraverso la batteria CBA 2.0 (Cognitive Behavioural Assessment 2.0); sono inoltre indagati il locus of control, lo stile di coping, le principali abilità mentali (codificate dall'Inventario Psicologico della Prestazione Sportiva: IPPS-48), l'ansia di tratto e l'ansia di stato dell'atleta (durante il Deca-Everesting). La batteria di test, interamente self-report, è stata somministrata precedentemente allo svolgimento del Deca-Everesting, ad eccezione dell'ansia di stato: monitorata attraverso la somministrazione della STAI-X1 (Stait-Trait Anxiety Inventory – X1) al termine di ogni singolo Everesting (per un totale di dieci somministrazioni). L'unicità dell'impresa e la natura single-case study limitano la generalizzabilità dei risultati ottenuti, che mostrano tuttavia una profilazione psicologica delle caratteristiche psicologiche dell'atleta e dei risultati interessanti da analizzare. Infatti, i risultati ottenuti mostrano che l'atleta, autore del record mondiale, presenta: elevata stabilità emotiva, bassa paura percepita negli eventi sociali e assenza di sintomi ossessivo-compulsivi. Inoltre, il locus of control dell'atleta è orientato internamente; tra le strategie di coping maggiormente adottate dall'atleta si evidenziano un marcato orientamento al problema ed elevata attitudine positiva.

1 ^{*} Psicologo e Docente a contratto di Psicologia delle Organizzazioni Sportive presso Università degli studi di Bergamo

^{**} Psicologa

^{***} Dottoressa in Psicologia

^{****} Psicologo

Contatto Autori: info.sighinolfi@gmail.com; spittialdo@gmail.com; paola_benedetti@outlook.it; mara.pezzoli@yahoo.it

Articolo Revisionato da: Francesco Di Gruttola

Dall'IPPS-48 emergono come punti di forza la “preparazione alla gara” e la “capacità di goal setting”; Il livello di ansia di stato, al termine di ogni Everesting, è lieve o basso (durante tutta la competizione), indice di particolare capacità dell'atleta di gestire gli stressor derivati dalla gara/impresa.

Parole chiave: Sport Performance, Psychological Assessment, Everesting, Stress, Ansia, Locus of control, Coping, Psicologia dello sport

ABSTRACT

Everesting is a high-altitude cycling sports challenge: the athlete must face a positive difference in altitude of 8848 meters in the least possible amount of time. Giacomo Pieri, known as “Zico”, between 28 June and 10 July 2022 “challenged human limits”, facing a Deca-Everesting (ten-time consecutive repetition of an Everesting), achieving the world record. The present study constitutes a psychological assessment of Giacomo Pieri, on the occasion of this record of Deca-Everesting. The article analyzes the psychological profile of the athlete through the CBA 2.0 (Cognitive Behavioral Assessment 2.0) battery; the locus of control, the coping style, the main mental skills (codified by the Psychological Inventory of Sports Performance: IPPS-48), trait anxiety and state anxiety of the athlete (during Deca-Everesting) are also investigated. The test battery, entirely self-report, was administered prior to the Deca-Everesting process, with the exception of state anxiety: monitored through the administration of the STAI-X1 (Stait-Trait Anxiety Inventory – X1) at the end of each individual Everesting (for a total of ten administrations). The uniqueness of the feat and the single-case study nature limit the generalizability of the results obtained, which however show a psychological profiling of the athlete's psychological characteristics and results interesting to analyze. In fact, the results obtained show that the athlete, author of the world record, has: high emotional stability, low perceived fear in social events and absence of obsessive-compulsive symptoms. In addition, the athlete's locus of control is internally oriented; Among the coping strategies most adopted by the athlete are a marked orientation to the problem and a high positive attitude. From the IPPS-48 emerge as strengths the “preparation for the match” and the “ability to set goals”; The level of state anxiety, at the end of each Everesting, is mild or low (throughout the competition), an indication of the athlete's particular ability to manage the stressors derived from the race.

Keywords: Sport Performance, Psychological Assessment, Everesting, Stress, Anxiety, Locus of control, Coping, Sport Psychology

Introduzione

Quando ci si trova d'innanzi ad un'impresa unica ed eccezionale è solito chiedersi cosa l'abbia resa possibile. Parte della ricerca in psicologia dello sport ha come obiettivo quello di rispondere proprio a interrogativi di questo tipo: "Quali capacità psicologiche hanno permesso a quell'atleta o a quella squadra di raggiungere quel determinato traguardo?". Nel caso della storia documentata nel presente articolo questa domanda assume un significato ancora più rilevante. Il protagonista è Giacomo Pieri, detto "Zico", artigiano carpentiere, allora quarantannenove, che tra il 28 giugno e il 10 luglio 2022 ha percorso una distanza totale di 2252km in bicicletta, con un dislivello positivo di 89650 metri. Tale impresa ciclistica, nota come Deca-Everesting, consiste infatti nel percorrere un dislivello positivo totale pari a 10 volte l'altezza del Monte Everest. Con un tempo 11 giorni, 23 ore e 46 minuti, Zico ha superato il limite umano precedentemente stabilito, conseguendo così un record mondiale.

Il progetto di ricerca descritto nel presente articolo nasce con l'intento di individuare le caratteristiche psicologiche che hanno permesso a Zico di pedalare per oltre 2000 chilometri, in meno di 12 giorni, percorrendo quasi 90 chilometri di dislivello positivo. Per farlo è stato predisposto un assessment psicologico particolarmente corposo in termini di costrutti psicologici considerati, tra cui:

- la predisposizione del soggetto a esperire stati di ansia, e l'effettiva ansia provata durante lo svolgimento della prova. L'ansia è un'emozione a forte valenza adattiva, caratterizzata da preoccupazione o paura per uno stimolo. Nel contesto sportivo, un eccessivo livello di ansia può influenzare negativamente la prestazione. Tale relazione è spiegata dalla Teoria del Controllo Attentivo di Eysenck (et al., 2007): l'ansia agisce spostando l'attenzione verso le cause che allertano l'individuo. Le risorse cognitive saranno così dirette a stimoli non rilevanti per l'obiettivo, portando a una riduzione del controllo attentivo e a una conseguente discontinuità nei due sistemi attentivi: diretto all'obiettivo (top-down) e guidato dallo stimolo ansiogeno (bottom-up), a favore di quest'ultimo. Il livello di ansia esperito dall'individuo correla in modo inversamente proporzionale rispetto alla sua percezione di controllo sia situazionale che *task-oriented*. Prima ipotesi di ricerca (H1): al fine di portare a termine l'impresa, e di conseguirla con una prestazione di altissimo livello, ipotizziamo che G.P. tenda ad esperire moderati o lievi livelli di ansia, in modo da preservare le risorse cognitive per stimoli rilevanti alla sfida;
- Il locus of control è "il grado in cui un individuo percepisce che una ricompensa derivi o sia subordinata al proprio comportamento o alle caratteristiche personali (locus of control interno), piuttosto che al grado in cui sente che tale ricompensa sia controllata da forze esterne (locus of

- control esterno), che si verificano indipendentemente dalle sue azioni” (Rotter, 1966). Il locus of control può avere un impatto sulla capacità individuale di gestire i fattori di stress, e gioca un ruolo chiave nel modo in cui un individuo percepisce tali fattori. Un orientamento esterno del locus of control può portare il soggetto a sentire di avere poco controllo sulla situazione (Holden et al., 2019), con un conseguente aumento dei livelli di stress esperiti. Seconda ipotesi di ricerca (H2): dato lo storico delle imprese portate a termine da G.P. antecedenti alla presente sfida, ipotizziamo che l’atleta tenda ad attribuire alle proprie capacità il successo sportivo, ovvero che abbia un locus of control orientato internamente;
- le strategie di coping (prevalentemente) utilizzate dal soggetto, ovvero le modalità in cui cerca di gestire eventi e situazioni (quotidiane) stressanti. È sulla base della “percezione della situazione” che categorizziamo una situazione stressante (di gioco) come stimolante, problematica o minacciosa (Folkman et al., 1987). A seconda della percezione della situazione che abbiamo usiamo strategie di coping differenti. Il livello di controllo è una delle variabili situazionali che predice l’uso di strategie di approccio o di evitamento (Terry, 1994; Nicholls e Polman, 2007). La condizione di alto controllo induce il soggetto a usare strategie di approccio; la condizione di basso controllo lo induce invece a usare strategie di evitamento (Anshel & Wells, 2000). L’utilizzo di strategie di coping efficaci è stato associato a maggiori livelli di performance (Haney & Long, 1995; Pensgaard & Duda, 2003) e minore ansia (Campen & Roberts, 2001) (Nicholls e Polman, 2007). Terza ipotesi di ricerca (H3): ammessa l’eventuale conferma della prima ipotesi, ovvero che G.P. sperimenti lievi livelli di ansia (H1), anche grazie a un orientamento interno del locus of control (H2), ipotizziamo che l’atleta utilizzi con elevata frequenza le strategie di coping di approccio funzionali alla prestazione come quelle di Orientamento al problema, Attitudine positiva, ma anche di Strategie di evitamento verso gli stimoli ambientali e contestuali potenzialmente stressanti.

Lo studio è stato, da un lato, una “scommessa” per il gruppo di ricerca: i dati sono stati raccolti prima e durante l’impresa, senza che vi fosse la certezza dell’effettiva riuscita, poi avvenuta; dall’altro lato è uno studio di caso pionieristico: in letteratura non sono presenti altre ricerche di profilazione psicologica riguardanti un atleta di Deca-Everesting. La scelta degli strumenti di assessment è stata, pertanto, determinata anche da questa condizione di carenza di informazioni a priori.

Il lavoro svolto con Zico rappresenta un’esperienza di applicazione sul campo delle competenze dello psicologo dello sport di assessment e monitoraggio dell’atleta pre-prestazione. Ulteriore obiettivo di questo studio, infatti, è l’integrazione tra il lavoro di ricerca in psicologia dello sport, in-

dispensabile ai fini dello sviluppo della conoscenza scientifica della disciplina, e il lavoro pratico del professionista nell'individuare le caratteristiche funzionali e disfunzionali dell'atleta rispetto alla prestazione da un punto di vista psicologico, mettendo in luce aree di miglioramento difficilmente discernibili altrimenti.

Metodologia

Partecipante

Il singolo partecipante allo studio è l'atleta Giacomo Pieri (G. P.), detto "Zico". È diventato icona italiana e mondiale dell'Everesting, realizzando diverse sfide, fino a quella che gli è valsa il record mondiale: il Deca-Everesting, impresa su cui si basa la presente ricerca.

Procedura

Durante la settimana precedente all'impresa, al soggetto vengono somministrate le scale di assessment psicologico di seguito riportate: in data 21 giugno 2022 sono state somministrate la CBA 2.0 e la LOC Scale, mentre in data 23 giugno 2022 sono state somministrate la COPE-NVI e l'IPPS-48: nessuno dei quattro strumenti ha avuto degli adattamenti specifici per il contesto dell'impresa di Deca-Everesting, compiuta da Zico. Inoltre, per un assessment più approfondito, che valuti con puntualità lo stato emotivo dell'atleta anche durante lo svolgimento della performance di Deca-Everesting, G. P. ha compilato in autonomia, al termine di ogni Everesting, la Scheda 2 del Cognitive Behavioural Assessment 2.0 (Sanavio, 2002): il test STAI-X1. G. P. ha compilato in totale 10 test STAI-X1, al termine di ogni singola giornata di Everesting, a esclusione del quarto Everesting in cui lo ha compilato alla decima scalata, in un periodo di tempo che va dal 28/06/2022 al 10/07/2022. Non sono stati apportati adattamenti allo strumento, la somministrazione è stata svolta in loco all'atleta alla fine di ognuna delle 10 giornate del Deca-Everesting, nel momento antecedente al riposo notturno dell'atleta tra una scalata e la successiva, indicativamente sempre all'interno della medesima fascia oraria, ed è stata somministrata da uno studente dell'Università degli Studi di Urbino facente parte dello staff di G.P. È stato inoltre effettuato il calcolo dei tempi di performance sportiva e di riposo di G. P. caratterizzanti la prova, e la somministrazione di tutti gli strumenti è avvenuta rispettando la procedura indicata dai manuali di riferimento (ponendo il soggetto in ambiente isolato e confortevole, in stato di quiete).

Consenso

La ricerca è stata svolta con il consenso esplicito ed informato dell'atleta, sia per la raccolta che per la divulgazione pubblica dei dati personali, psicologici e di performance, firmata da G.P. in data 21/06/2022, antecedentemente alla somministrazione di tutti i test.

Strumenti

Cognitive Behavioural Assessment (CBA 2.0) (Sanavio 2002): permette di condurre un approfondito assessment iniziale. Il CBA è una batteria composta da 10 schede, ognuna volta a sondare uno specifico aspetto del soggetto. Per il soggetto G.P. sono state selezionate solo alcune schede, in base alla pertinenza della ricerca:

- scheda 1 e scheda 4: valutano la storia personale e i problemi del soggetto, sono delle cartelle autobiografiche.
- scheda 2 (STAI-X1): valuta l'ansia di stato all'inizio della compilazione del test.
- scheda 3 (STAI-X2): misura l'ansia di tratto.
- scheda 10 (STAI-X1/R): valuta l'ansia di stato al termine della compilazione del test;
- scheda 5 (EPQ/R): l'Eysenck Personality Questionnaire, forma ridotta, valuta alcune dimensioni stabili della personalità quali l'introversione-estroversione, la stabilità emozionale, il disadattamento e l'antisocialità, la simulazione e l'ingenuità sociale;
- scheda 7 (IP/R): valuta la presenza di paure nel soggetto (Fear Survey Schedule).
- scheda 9 (MOCQ/R): indaga la presenza di ossessioni e compulsioni nel soggetto, è una forma ridotta del Maudsley Obsessional-Compulsive Questionnaire.

Locus of Control Scale (LOC) (Rotter, 1966): permette di indagare l'orientamento in termini di locus of control del soggetto.

Coping Orientation to Problems Experienced – Nuova Versione Italiana (COPE-NVI) (Sica et al., 2008): permette di analizzare le strategie di coping principalmente usate dal soggetto. Il COPE-NVI si articola in 5 dimensioni distinte:

- (a) Sostegno sociale;
- (b) Strategie di evitamento;
- (c) Attitudine positiva;
- (d) Orientamento al problema;
- (e) Orientamento trascendente.

Inventario Psicologico della Prestazione Sportiva (IPPS-48) (Robazza et al., 2009): permette di identificare e valutare nell'atleta abilità mentali o altri importanti aspetti psicologici che concorrono alla performance sportiva. Il questionario è formato da 48 item, suddivisi in 8 scale:

1. La categoria "Aspetti Cognitivi" comprende i fattori:

- (a) Preparazione per la gara;
- (b) Goal-setting;
- (c) Pratica mentale;
- (d) Self-talk.

2. La categoria "Aspetti Emozionali" include i fattori:

- (e) Fiducia;
- (f) Controllo dell'arousal emozionale;
- (g) Preoccupazione;
- (h) Disturbi alla concentrazione.

Stait-Trait Anxiety Inventory – XI (STAI-X1) (Sanavio, 2002): si tratta della scheda 2 del CBA 2.0 e permette di rilevare il livello di ansia di stato del soggetto al momento della compilazione.

Risultati

Cognitive Behavioural Assessment (CBA 2.0)

Ansia:

I punteggi relativi alle scale STAI-X1, STAI-X2 e STAI-X1/R sono riportati nella tabella 1 (Tab 1) e illustrati nel grafico (Grafico 1)

Tab 1. Risultati STAI

	Punteggio ottenuto da G. P.	Percentile	Punti z
Scheda 2 (STAI-X1)	32	28.9	-0,69
Scheda 3 (STAI-X2)	27	8.6	-1,24
Scheda 10 (STAI-X1/R)	15	15.5	-0,32

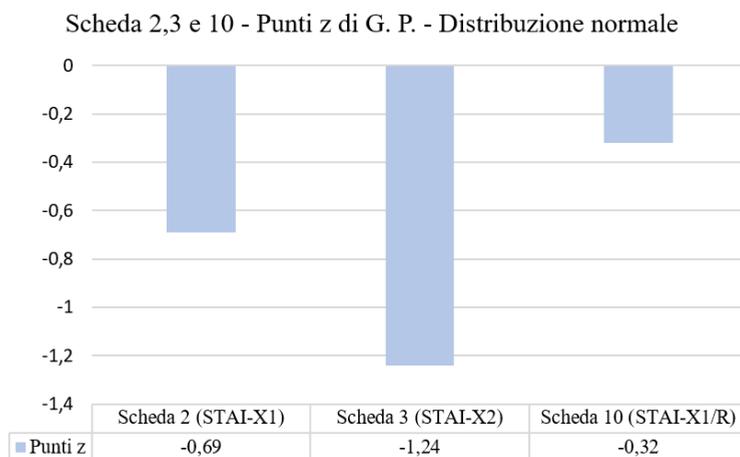


Grafico 1. Risultati STAI

Personalità: i punteggi ottenuti da G.P. nell'EPQ/R (Scheda 5) si suddividono nel seguente modo all'interno delle sotto-scale del questionario (Tab 2):

Tab 2. Risultati EPQ/R

	Punteggio ottenuto da G. P.	Percentile	Punti z
(a) EPQ/R-P (fattore psicoticismo)	4	83,1	0,76
(b) EPQ/R-E (fattore estroversione)	10	68,5	0,76
(c) EPQ/R-N (fattore nevroticismo)	0	4,4	-1,47
(d) EPQ/R-L (scala lie)	7	25,5	-0,78

Presenza di paure: la scheda IP/R (scheda 7) indaga la presenza di paure, ovvero le relazioni che intercorrono tra le situazioni problema e le reazioni emozionali, cognitive e comportamentali. È composta da due indici complessivi e da cinque sub-scale. I punteggi ottenuti da G.P sono riportati nella tabella 3 (Tab 3).

Tab 3. Risultati IP/R

	Punteggio ottenuto da G.P.	Percentile	Punti z
(a) IP-F	31	14,8	-0,99
(b) IP-H	0	18,6	-0,71
(c) IP-1	10	23,8	-0,80

(d) IP-2	1	1,0	-2,03
(e) IP-3	10	77,6	0,62
(f) IP-4	1	27,1	-0,74
(g) IP-5	7	56,1	0,09

Obsessioni e Compulsioni: la scheda MOCQ/R (scheda 9) indaga la presenza di ossessioni e compulsioni nel soggetto. Questo strumento è composto da un indice complessivo e da tre sub-scale; i punteggi ottenuti da G. P. sono rappresentati nella tabella 4 (Tab 4).

Tab 4. Risultati MOCQ/R

	Punteggio ottenuto da G. P.	Percentile	Punti z
(a) MOCQ-R	1	4,6	-1,51
(b) MOCQ-R-1	1	18,2	-1,10
(c) MOCQ-R-2	0	5,1	-1,59
(d) MOCQ-R-3	0	24,6	-0,83

Locus of Control Scale (LOC)

Il punteggio ottenuto da G. P. è 5, tale valore si colloca significativamente nell'area del locus of control interno.

Coping Orientation to Problems Experienced – Nuova Versione Italiana (COPE-NVI)

Nella tabella 5 (Tab 5) sono mostrati i punteggi ottenuti da G.P. nelle 5 sotto-scale da cui è composto il test.

Tab 5. Risultati COPE-NVI

	Punteggio ottenuto da G. P.	Media	Deviazione Standard	% Punteggio
(a) Sostegno sociale	20/48	27,7	8,4	41,67
(b) Strategie di evitamento	16/64	23,5	5,1	25
(c) Attitudine positiva	36/48	30,9	6	75
(d) Orientamento al problema	39/48	32	6,7	81,25

(e) Orientamento trascendente	18/32	22,7	5,6	56,25
-------------------------------	-------	------	-----	-------

Un fattore risulta essere moderatamente sopra la media (tra 1 e 2 deviazioni standard) del campione di riferimento: l'“Orientamento al Problema”. Entro una deviazione standard sopra la media si colloca il punteggio della sotto-scala “Attitudine Positiva”; al di sotto invece, sempre entro una deviazione standard, vi sono i punteggi relativi all'utilizzo delle strategie di coping di: “Sostegno sociale” e “Orientamento Trascendente”. Un fattore, infine, si colloca moderatamente sotto la media (tra 1 e 2 deviazioni standard): le “Strategie di Evitamento”.

Inventario Psicologico della Prestazione Sportiva (IPPS-48)

I risultati ottenuti dal test sono riportati nella tabella 6 (Tab 6).

Tab 6. Risultati IPPS-48

	Punteggi ottenuti da G. P.	Media	Deviazione Standard	% Punteggio
(a) Preparazione per la gara	5,166667/6	3,43	1,11	86,11
(b) Goal-setting	5,333333/6	3,57	1,19	88,88
(c) Pratica mentale	4/6	3,51	1,16	66,66
(d) Self-talk	4/6	3,08	1,28	66,66
(e) Fiducia	5,166667/6	4,31	1,09	86,11
(f) Controllo dell'arousal emozionale	4/6	3,70	0,97	66,66
(g) Preoccupazione	2/6	2,83	1,08	33,33
(h) Disturbi alla concentrazione	2,333333/6	1,97	0,77	38,88

I fattori che risultano moderatamente sopra la media di riferimento, oltre l'intervallo di una deviazione standard sono: “Preparazione per la gara” e “Goal Setting”. Lievemente sopra la media si collocano invece le sotto-scale: “Pratica mentale”, “Self-talk”, “Fiducia”, “Controllo dell'arousal Emozionale”, “Disturbi alla concentrazione”. G. P. ha ottenuto un punteggio lievemente sotto la media (entro 1 deviazione standard) solo nella sotto-scala “Preoccupazione”. Complessivamente, nella categoria dei fattori che maggiormente si riferiscono agli Aspetti Cognitivi, G. P. ha ottenuto punteggi da lievemente a moderatamente sopra la media. Per quanto riguar-

da i fattori categorizzati come “Aspetti Emotivi”, l’atleta ha ottenuto punteggi che si collocano nell’intervallo normativo del campione di riferimento.

Dati di prestazione della sfida

Le ore di sonno totali, durante l’intera impresa, sono state 26,30, con una media circa di 2 ore e 30 a Everesting. Nella tabella 7 (Tab 7) sono indicati, in ordine cronologico, i dati della performance sportiva: tempo effettivo per ogni Everesting e distanza percorsa. Per quanto riguarda il tempo effettivo di performance, G. P. ha percorso i chilometri stabiliti in un tempo che oscilla sempre tra le 14 e le 17 ore circa

Stait-Trait Anxiety Inventory – X1 (STAI-X1)

Complessivamente, tutti i punteggi ottenuti da G. P. nei 10 test STAI-X1 si collocano nel range medio del campione normativo, all’interno dell’intervallo di una deviazione standard sopra/sotto la media. Nel dettaglio, è possibile osservare (Grafico 2) che:

- Per 7 dei 10 Everesting, si evidenziano lievi livelli di ansia, con punteggi al di sopra della media (Everesting 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9);
- Per 3 dei 10 Everesting (Everesting 3, 4, 10), i risultati si collocano al di sotto della media normativa. Pertanto, in tali giornate, al termine della performance sportiva, pare che l’atleta percepisse bassi livelli di ansia.

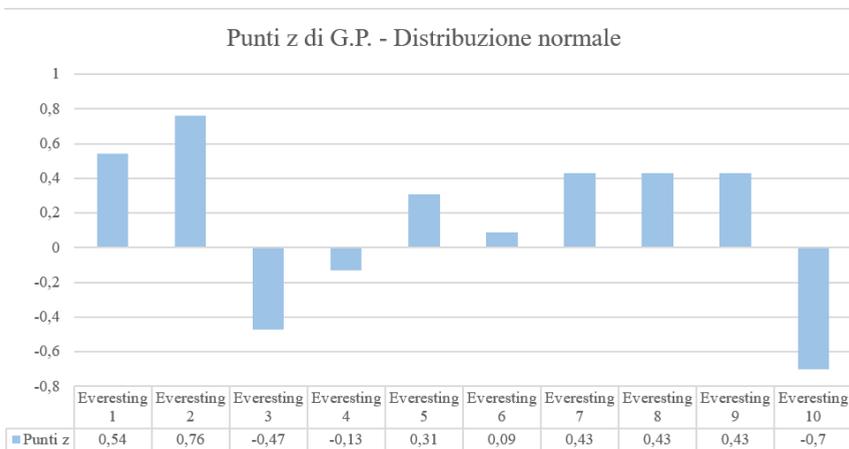


Grafico 2. Risultati STAI-X1

Tab 7. Risultati di prestazione

	Ev.1	Ev.2	Ev.3	Ev.4	Ev.5	Ev.6	Ev.7	Ev.8	Ev.9	Ev.10
TEMPO EFFETTIVO	15:10	15:58	16:42	15:03	15:00	14:21	16:15	14:36	14:11	14:15
DISTANZA PERCORSA	230,00km	219,30km	222,87km	230,75km	232,87km	232,54km	223,47km	229,73km	215,69km	216,59km
PUNTI ZSTAI-XI	0,54	0,76	-0,47	-0,13	0,31	0,09	0,43	0,43	0,43	-0,7

Durante lo svolgimento dell'impresa, in due occasioni si possono rilevare delle oscillazioni moderatamente significative nei livelli di ansia di Zico. Analizzando i risultati ottenuti dalla somministrazione di tutte 10 le giornate dell'impresa, il punteggio più alto a livello di ansia di stato percepita dall'atleta è stato raccolto nella somministrazione avvenuta alla fine della seconda giornata, mentre quello più basso è stato raccolto nella somministrazione della decima e ultima giornata, ad impresa compiuta:

- Il confronto tra i risultati ottenuti all'Everesting 2 (0,76) e al 3 (-0,47) descrivono una visibile riduzione del livello di ansia percepito da G.P. tra la fine della seconda e la fine della terza giornata dell'impresa: considerando anche gli orari di compilazione dei due test, è possibile ipotizzare che l'atleta abbia affrontato difficoltà specifiche (non identificabili tramite i sistemi di monitoraggio adottati) durante la seconda giornata, che hanno probabilmente rallentato l'esecuzione della performance sportiva, senza tuttavia impedirne la riuscita. I livelli bassi di ansia riscontrati al termine del terzo Everesting, invece, potrebbero essere attribuiti a un maggior numero di ore di riposo, effettuate sia durante la giornata del terzo Everesting (14:17 h) che tra il secondo e il terzo Everesting (7:10 h), oppure al maggior tempo effettivo di performance (16:42 h) che risulta essere il più lungo di tutta l'impresa.
- Il confronto tra i risultati ottenuti all'Everesting 9 (0,43) e al 10 (-0,7), che in questa occasione evidenziano una moderata riduzione del livello di ansia nell'atleta, potrebbero essere riconducibili alla soddisfazione di G.P. di aver portato a termine con successo l'impresa.

È interessante sottolineare che al termine dell'Everesting 8, G. P. durante la discesa in una curva stretta è caduto. Questo imprevisto gli ha causato delle lievi escoriazioni. Nonostante ciò, i livelli di ansia dell'atleta non hanno subito variazioni significative se comparate agli altri test STAI-X1

Discussione

Cognitive Behavioural Assessment (CBA 2.0)

Dall'analisi dei punteggi ottenuti nei questionari STAI-X1 e STAI-X2, possiamo ipotizzare che G. P. sia in grado di tollerare stressors superiori rispetto a quelli che abitualmente riesce a tollerare la popolazione generale di riferimento. Inoltre, il basso livello di ansia di tratto permette all'atleta di raggiungere un livello funzionale di attivazione, indipendentemente dal livello di stress legato all'attività svolta in un dato momento.

Complessivamente, dall'analisi dei risultati ottenuti da G. P. nel test EPQ/R, è possibile tracciare il profilo di una persona centrata su sé stessa e sui propri obiettivi, tenace di fronte alle avversità e tendenzialmente abituata a contare soprattutto su se stessa nell'affrontare le difficoltà e le prove della vita. Il punteggio ottenuto nella scala del "fattore nevroticismo" (-1,47) indica che il soggetto sia poco propenso a sviluppare sintomatologia ansiosa o depressiva; Dal risultato della sotto-scala "estroversione", G. P. pare essere un individuo tendenzialmente a proprio agio con altre persone, che periodicamente ricerca e con cui tende a mantenere rapporti continuativi; le persone estroverse generalmente sono propositive, tendono a vivere emozioni di entusiasmo ed eccitazione in rapporto a situazioni nuove o potenzialmente rischiose e/o sfidanti. Il fattore dell'estroversione, quindi, potrebbe in parte spiegare la predisposizione di G. P. a mettersi alla prova nelle sfide sportive estreme di endurance.

Dall'analisi dei risultati ottenuti da G. P. nel test IP/R, emerge il profilo di una persona che tendenzialmente sperimenta con bassa frequenza e ridotta intensità (rispetto alla popolazione generale) l'attivazione dei processi emozionali relativi alla paura nelle circostanze di vita che affronta. Una sub-scala (d), in particolare, presenta un valore significativamente basso (-2,03), in riferimento alla possibilità di temere eventi sociali, in associazione al basso timore per il giudizio e le aspettative altrui. Considerando le altre singole sub-scale, esse presentano valori di poco inferiori o di poco superiori alla media del campione di riferimento. In una sola occasione (e) l'atleta ha ottenuto un punteggio superiore alla media, ma comunque all'interno dell'intervallo medio del campione di riferimento. Tale scheda indaga la paura nei confronti di animali non pericolosi, ma considerati repellenti o infettivi, associati alla sporcizia. Potrebbe essere utile approfondire in sede di colloquio individuale tale aspetto, per comprendere se tale paura possa in qualche modo essere correlata a un animale che G. P. potrebbe incontrare durante le sue performance sportive.

Dall'analisi dei risultati ottenuti da G. P. nel test MOCQ/R, è possibile escludere, nel soggetto, la presenza di sintomi di stampo ossessivo-compulsivo. Tutti i punteggi ottenuti da G. P. risultano al di sotto della media del campione normativo di riferimento. L'assenza di sintomatologia di stampo ossessivo-compulsivo costituisce un fattore positivo per l'atleta, che avrebbe potuto essere disturbato da pensieri o compulsioni durante la performance sportiva. Tale risultato concorda con quanto emerso dagli altri strumenti della batteria di assessment, che delineano il profilo di una persona con sviluppate capacità di rimanere centrato sull'obiettivo prefissato.

Complessivamente i risultati di G.P. nelle scale della batteria CBA 2.0, fanno emergere il profilo di un atleta predisposto a sperimentare variabili livelli di ansia, di paura, conformemente alla propria personalità. Tali caratteristiche, secondo il modello di Eysenck (et al., 2007), permettono all'at-

leta di mantenere alti standard prestazionali (Datcu et al., 2021) grazie al mantenimento dell'attenzione sul compito e sull'obiettivo, invece di essere distratto da stimoli ansiogeni (Janelle, 2002). Tali risultati confermano l'ipotesi di ricerca iniziale (H1).

La relazione tra il basso livello di ansia (sia di tratto che di stato) riscontrato in G.P., in funzione della performance eccezionale di cui si è reso protagonista, è coerente con quanto riportato nella meta-analisi di Woodman e Hardy (2003), in cui viene evidenziata la correlazione negativa tra ansia e performance sportiva e in studi successivi (Datcu et al., 2021). Inoltre, la correlazione tra ansia (somatica e cognitiva) e performance sportiva si evidenzia maggiormente negli sport individuali piuttosto che negli sport di squadra (Craft et al., 2003).

Rispetto al tratto di personalità di “nevroticismo” (indagato nella scala EPQ/R del CBA 2.0), G.P. ha ottenuto un punteggio significativamente inferiore rispetto alla deviazione standard della media della popolazione generale; tale tratto di personalità (nevroticismo) è stato associato a maggiori livelli di ansia somatica e cognitiva esperiti (Balyan et al., 2016; Mirzaei et al., 2013).

Locus of Control Scale (LOC)

Nel test locus of control, G. P. ha ottenuto un punteggio che si colloca in modo definito nell'area del locus of control interno. Tale risultato suggerisce che il soggetto, tendenzialmente, utilizza modalità di controllo interno ed attribuisce a sé stesso e alle proprie capacità la responsabilità del proprio successo nel raggiungere gli obiettivi prefissati. Nelle prestazioni sportive, G. P. tende pertanto a percepirsi e a definirsi come soggetto attivo e decisivo nel determinare l'esito della propria performance.

L'orientamento interno del locus of control di G.P. gli permette di sperimentare ridotti livelli di stress grazie a una maggiore percezione di controllo sull'ambiente circostante, come specificato anche nello studio di Holden e colleghi (Holden et al., 2019), che analizza la significativa correlazione tra locus of control e stress percepito, su un campione di studenti-atleti: l'orientamento interno del locus of control correla con maggiori livelli di stress. Inoltre, i bassi livelli di ansia esperiti da G.P. sia di tratto, che durante la prestazione, accompagnati dall'orientamento interno del locus of control, concordano con quanto emerso in letteratura (Arnaud et al., 2012; Amar et al., 2023). I punteggi ottenuti da G.P. confermano anche l'ipotesi di ricerca (H2) relativa all'orientamento del locus of control dell'atleta.

Lo sviluppo di un orientamento maggiormente interno del locus of control negli atleti può essere promosso esponendo l'atleta a esperienze in cui l'esito della prestazione, oltre ad essere determinato dalle sue capacità, è an-

che riconosciuto dall'atleta come tale. In tal senso, anche le comunicazioni dell'allenatore hanno valore funzionale per la valorizzazione dell'impegno da parte dell'atleta durante gli esercizi/allenamenti. Lo psicologo dello sport può operare anche nella sostituzione di pratiche o pensieri superstiziosi, che forniscano un aumento della percezione di controllo per l'atleta, attraverso la strutturazione di pre-performance routine specifiche (Foster et al., 2006).

Coping Orientation to Problems Experienced – Nuova Versione Italiana (COPE-NVI)

Dall'analisi dei risultati di G. P. emerge che le strategie di coping da lui maggiormente utilizzate sono quelle delle due scale (d) *Orientamento al problema* e (c) *Attitudine Positiva*. La propensione dell'atleta a reinterpretare positivamente gli eventi pare aiutarlo ad accettare e contenere efficacemente lo stato di stress e di tensione legato alla prestazione sportiva di endurance. Tale attitudine mentale predispone G. P. a fronteggiare con successo le difficoltà, assumendo la posizione di soggetto attivo e protagonista, anche di fronte agli aspetti maggiormente impegnativi e stressogeni della sua performance.

Tali risultati sono in linea con quanto emerso dai punteggi ottenuti nei precedenti questionari: il locus of control interno e la predisposizione a sperimentare bassi livelli di ansia portano il soggetto a percepire maggiore controllo sulla situazione. Le strategie di coping maggiormente utilizzate dal soggetto (orientamento al problema e attitudine positiva) costituiscono strategie di approccio, il cui utilizzo è infatti maggiore nei soggetti con più alto controllo esperito; questo è in linea con quanto emerso dagli studi di Terry (1994), (Anshel e Wells, 2000) e confermati nella revisione di letteratura di Nicholls e Polman, (2007). I risultati emersi dalla COPE-NVI sono confermano parzialmente l'ipotesi di ricerca (H3) perché G.P. utilizza con elevata frequenza le strategie di coping relative ai cluster di Attitudine positiva e Orientamento al problema ma non delle Strategie di evitamento.

Al fine di allenare la capacità dell'atleta a rispondere efficacemente alle informazioni stressanti e ansiogene presenti in ogni disciplina sportiva e nella vita di ciascuno, sulla base del modello di Eysenck (et al., 2007), una strategia efficace può essere il ri-orientamento dell'attenzione del soggetto a informazioni pertinenti alla performance di gioco, contrastando in questo modo la sottrazione delle risorse attentive date dallo stato ansioso. Un'ulteriore strategia può essere quella di aumentare la qualità delle valutazioni cognitive dell'atleta (Lazarus e Folkman, 1984), ad esempio esponendo l'atleta a stimoli stressanti, a intensità crescente, anche in allenamento e aiutandolo ad analizzare a posteriori che cosa sia successo e come si sia comportato. Le "simulazioni" di situazioni di gara si sono rivelate essere tra le

strategie di intervento maggiormente efficaci nell'allenamento allo sviluppo delle strategie di coping (Kent et al., 2018). Infine, Gould e colleghi (Gould et al., 1993) evidenziano l'importanza dell'automatizzazione delle strategie di coping impiegate: in tal senso un primo step, immediatamente conseguente all'assessment, è l'acquisizione di consapevolezza da parte dell'atleta sulle strategie di coping che utilizza maggiormente, distinguendo tra quelle funzionali e disfunzionali, e permettendogli di attuarle in allenamento (Sighinolfi, 2016).

Inventario Psicologico della Prestazione Sportiva (IPPS-48)

I risultati ottenuti da G. P. nel test IPPS-48 paiono complessivamente in accordo con quanto emerge dalla letteratura; infatti, l'atleta, di alto livello, ha registrato valori al di sopra della media per tutti i Fattori Positivi (Preparazione per la gara, Goal-setting, Pratica mentale, Self-talk, Fiducia, Controllo dell'arousal emozionale) che concorrono a determinare le condizioni per una buona prestazione sportiva. Per quanto concerne i Fattori Negativi (Preoccupazione, Disturbi alla concentrazione), che possono condizionare l'esito della prestazione sportiva in modo disfunzionale, si evince dall'analisi del protocollo che la capacità di mantenere adeguati livelli di concentrazione potrebbe essere un'area da indagare ed allenare con modalità mirate e specifiche: ad esempio indagando in sede di colloquio individuale quali siano i pensieri intrusivi e/o ridondanti che l'atleta esperisce durante lo svolgimento della competizione sportiva.

Il soggetto ha ottenuto risultati significativamente al di sopra della media soprattutto nell'area degli Aspetti Cognitivi, in particolare nelle scale (a) *Preparazione per la gara* e (b) *Goal-setting*. Questi due fattori, che paiono essere i punti di forza dell'atleta, mettono in evidenza la capacità di pianificazione e programmazione di G. P., che risulta essere particolarmente abile nel definire adeguati obiettivi di prestazione e di risultato, da conseguire in un tempo definito. Inoltre, la spiccata presenza nell'atleta di qualità quali la coscienziosità e la perseveranza risulta essere fondamentale soprattutto durante la fase di preparazione atletica, in vista della performance sportiva. Nella fase di allenamento, inoltre, i risultati ottenuti dal test evidenziano la capacità di G. P. di riprodurre le condizioni psicologiche della competizione e le situazioni di difficoltà, in modo tale da poterle poi gestire al meglio durante la gara stessa.

Tutte le abilità mentali analizzate dall'IPPS-48 sono utili per il miglioramento della performance sportiva: l'atleta sviluppa, nel corso della sua esperienza sportiva, alcune di queste abilità mentali principalmente per prove ed errori. Lo psicologo dello sport e gli allenatori possono contribuire nel processo di acquisizione di metodologie, tecniche e abitudini comporta-

mentali funzionali che consentano all'atleta di massimizzare l'allenamento di tali abilità mentali rispetto alle performance sportive espresse (Williams e Harrys, 2006; Zinnisser, Bunker e Williams, 2006).

Stait-Trait Anxiety Inventory – X1 (STAI-X1)

Come si evince dai punteggi ottenuti, il livello di ansia percepito dall'atleta durante la realizzazione dell'impresa di Deca-Everesting si è mantenuto pressoché basso e costante, con piccole oscillazioni presumibilmente riconducibili al notevole sforzo psicofisico richiesto, a eventuali difficoltà o imprevisti incontrati durante lo svolgimento delle singole prove e infine alle ore di riposo intercorse tra i diversi Everesting.

Quanto emerso dall'analisi di questo protocollo appare in accordo con i risultati ottenuti da G. P. nella misurazione dell'ansia di tratto (test STAI-X2, CBA 2.0). L'assenza nell'atleta di una disposizione latente a una reazione ansiosa quando sollecitato da situazioni stressanti, infatti, è confermata dai bassi livelli di ansia riscontrati durante il Deca-Everesting.

Limiti

Il presente studio single-case costituisce un lavoro di assessment psicologico svolto su un singolo atleta in occasione di un'impresa estrema unica. Al netto del fatto che, le evidenze dei risultati raccolti sono di difficile generalizzazione ad altri atleti o contesti sportivi, l'unicità delle informazioni ottenute costituisce un contributo di valore per la ricerca sulla profilazione psicologica nell'ambito della performance sportiva di endurance. Il secondo limite di questo studio è costituito dalla struttura metodologica di self-report della batteria di test che compongono l'assessment somministrato al campione (singolo), quindi tutti i punteggi ottenuti sono l'esito dell'auto-percezione che G.P. ha di sé stesso rispetto agli item proposti. I limiti dello studio possono però consentire, ai colleghi che lo leggeranno, di poterlo agevolmente replicare con altri atleti.

Conclusione

Il profilo psicologico emerso dai dati ottenuti dal presente studio descrive Giacomo Pieri (detto "Zico") come un atleta che generalmente sperimenta bassi livelli di ansia, e che sia (con maggior probabilità) in grado di gestire efficacemente aspetti impegnativi e stressogeni della sfida/competizione. Le strategie di coping che G.P. utilizza maggiormente a tal proposito sono

l'orientamento al problema e l'attitudine positiva. Anche durante l'impresa di Deca-Everesting del 10 Luglio 2022, il livello di ansia esperito da G.P. è rimasto tendenzialmente basso e costante, nonostante la mole di chilometri affrontata in ognuno dei 12 giorni della sfida: in totale 2252km, di cui circa 90km di dislivello positivo. Dal profilo di personalità emerge un soggetto in grado di interagire efficacemente con le altre persone, emotivamente stabile, abituato a contare sui propri mezzi nell'affrontare le sfide e le avversità. Ciò è evidente anche dall'orientamento interno del locus of control, che consente all'atleta di percepirsi come soggetto attivo e responsabile del perseguimento dei propri obiettivi. G.P. si mostra tenace anche nelle situazioni emotivamente spiacevoli, o che possono evocare paura/ansia da prestazione, aumentando la probabilità che resti orientato e concentrato sull'obiettivo, ignorando efficacemente eventuali stimoli (interni ed esterni) distrattivi. Tra le abilità mentali funzionali alla prestazione G.P. presenza elevate capacità di programmazione (preparazione mentale), con costanza impegno e resilienza, e la pianificazione degli obiettivi (goal-setting) sia nella preparazione fisico-atletica che nell'allenamento mentale.

Data l'unicità dell'impresa, presentiamo esiti single case profile, che documentino la (apparente) "non unicità" del profilo psicologico di un atleta capace di aggiudicarsi un record mondiale. Grazie alla performance dimostrata da Giacomo Pieri detto "Zico", un artigiano carpentiere capace di vincere un record mondiale in uno sport di endurance all'età di 49 anni, possiamo apprendere che la dedizione all'attività sportiva nel tempo extra-lavorativo con passione, costanza e ferrea determinazione, può portare a grandi soddisfazioni personali e sportive (a qualsiasi età anagrafica), soprattutto (come nel caso di G.P.) negli sport di resistenza. Il traguardo raggiunto da Zico può essere fonte d'ispirazione per chiunque pratici sport, a qualsiasi livello. Il presente lavoro pone l'attenzione sugli aspetti psicologici che hanno reso possibile il successo dell'impresa, caratteristiche presenti in ciascuno, per lo più allenabili, ma in grado di portare un uomo (Giacomo Pieri) o una donna a compiere qualcosa di sportivamente straordinario.

Il presente studio delinea il profilo psicologico di un atleta capace di imprese sportive eccezionali. Psicologi dello sport e allenatori possono trarre utili spunti per la propria pratica professionale prendendo Zico come riferimento. In particolare, a seguito di un preciso assessment e di osservazioni in loco sul rapporto tra il livello di ansia e stress esperito dall'atleta e la prestazione, lo psicologo dello sport potrebbe prevedere sessioni di allenamenti con esercizi funzionali all'abbassamento del livello di allerta/attivazione del soggetto, quali esercizi di respirazione, di orientamento dell'attenzione, di rilassamento (es. training autogeno). Preparatori e allenatori potrebbero promuovere un orientamento maggiormente interno del locus of control dei propri atleti prestando attenzione in primis al contenuto e al modo in cui vengono comunicati i fattori che hanno portato a una prestazione de-

ludente o vincente, portando l'attenzione degli atleti al loro e alla loro influenza diretta nell'esito sportivo ottenuto. Alcune abilità mentali emerse dall'IPPS-48, come: la capacità di porsi obiettivi, lo sviluppo di un dialogo interno efficace, la capacità di regolare il proprio stato di attivazione, la capacità di mantenere alto il livello di concentrazione sulla prova, possono essere promosse e potenziate tramite un apposito training con uno psicologo dello sport.

I risultati evidenziati nel presente studio possono promuovere le analisi di colleghe e colleghi rispetto a futuri progetti di ricerca con atleti di endurance e non, replicando la batteria di test somministrata a G.P. come riferimento. Le future ricerche in ambito di psicologia dello sport potrebbero utilizzare il contributo del presente studio per: (a) replicarlo su un campione più ampio di una o più specifiche discipline sportive, sia per sport di endurance che non; (b) sviluppare un'analisi comparativa dei profili psicologici tra ciclisti professionisti, semi-professionisti, dilettanti e amatori; (c) integrare le analisi con ulteriori variabili psicologiche che condizionano le performance sportive, come ad esempio una misura del livello di fiducia in se stesso dell'atleta, che contribuirebbe a spiegare la relazione tra performance, livelli di ansia e strategie di coping adottate (Vealey, 2001). Infine, per ampliare l'assessment psicologico svolto con G.P., stiamo lavorando per integrare i risultati analizzati con rilevazioni psico-fisiologiche rispetto allo stress e all'ansia di stato: conduttanza cutanea, temperatura corporea, heart rate variability (hrv) (attraverso il biofeedback con sensore eVu TPS).

Bibliografia

- Amar, I. B., Gomni, C., Chortane, O. G., Khmiri, A., Ghouaiel, R., & Baker, J. S. (2023). The relationship between locus of control and pre-competitive anxiety in highly trained soccer players. *Frontiers in Psychology, 14*, 1227571.
- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of social psychology, 140*(4), 434-450.
- Arnaud, J, Codou, O, and Palazzolo, J. (2012). *Lien entre locus de contrôle et anxiété compétitive: Étude portant sur 150 joueurs de tennis de haut niveau*. Paper presented at: Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique, 170, 642-647.
- Balyan, K. Y., Tok, S., Tatar, A., Binboga, E., & Balyan, M. (2016). The relationship among personality, cognitive anxiety, somatic anxiety, physiological arousal, and performance in male athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 10*(1), 48-58.

- Campan, C., & Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceived effectiveness and match to pre-competitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24, 144–161.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
- Datcu, R. F., Brîndescu, S., & Petracovschi, S. (2021). Anxiety and athlete performance: A systematic narrative review of the mutual influence of these concepts. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 14(26), 62-75.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and aging*, 2(2), 171.
- Foster, D. J., Weigand, D. A., & Baines, D. (2006). The effect of removing superstitious behavior and introducing a pre-performance routine on basketball free-throw performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(2), 167-171.
- Gould, D. (2006). Goal setting for peak performance. In J. M., Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 237-256). New York, NY: McGraw-Hill Companies.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83–93.
- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping effectiveness: A path analysis of self-efficacy, control, coping and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1726–1746.
- Holden, S.L., Forester, B.E., Williford, H.N., & Reilly, E. (2019). Sport Locus of Control and Perceived Stress among College Student-Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), pp. 1-7. DOI: 10.3390/ijerph16162823
- Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of sports sciences*, 20(3), 237-251.
- Kent, S., Devonport, T. J., Lane, A. M., Nicholls, W., & Friesen, A. P. (2018). The effects of coping interventions on ability to perform under pressure. *Journal of sports science & medicine*, 17(1), 40.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229 – 252.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

- Mirzaei, A., Nikbakhsh, R., & Shariffar, F. (2013). The relationship between personality traits and sport performance. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 439-442.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *J Sports Sci*. Jan 1;25(1):11-31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 17, 253-267.
- Robazza, C., Bortoli, L., & Gramaccioni, G. (2009). L'inventario psicologico della prestazione sportiva (IPPS-48). *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 4, 14-20.w
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976> Gra
- Sanavio, E. (Cur.). (2002). *Le scale CBA. Cognitive Behavioural Assessment: un modello di indagine psicologica multidimensionale*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Sica, C., Magni, C., Ghisi, M., Altoé, G., Sighinolfi, C., Chiri, L. R., & Franceschini, S. (2008). Coping Orientation to Problems Experienced - Nuova Versione Italiana (COPE-NVI): uno strumento per la misura degli stili di coping. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 14(1), 27-53.
- Sighinolfi, L. (2016). *Pallacanestro Antifragile. Come allenarsi all'imprevedibilità sportiva*. Calzetti e Mariucci.
- Terry, D. J. (1994). Determinants of coping: the role of stable and situational factors. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 895.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N., Singer, H. A., Hausenblas, & Janelle, C. M. (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 550-565). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Weingerb, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Champaign, Il: Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Harris, D. V. (2006). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 282-302). New York, NY: McGraw-Hill Companies.
- Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp.346-378). New York, NY: McGraw-Hill Companies.

Attacchi di panico ed escursionismo¹

MABEL MORSIANI*

*È come sentirsi chiusi in una gabbia con la tigre e la tigre non c'è.
Allen Frances*

RIASSUNTO

Gli attacchi di panico durante le escursioni in montagna sono fenomeni non rari, soprattutto in alta quota. Si manifestano con sintomi fisici (tachicardia, difficoltà respiratoria, nausea, vertigini) e psichici (paura di perdere il controllo, paura di morire), e possono insorgere in modo improvviso e intenso, talvolta innescati dall'ambiente montano. Fattori fisici come l'ipossia, la fatica e l'insonnia, uniti a condizioni stressanti, possono aumentare l'ansia e favorire le crisi. La somiglianza tra i sintomi degli attacchi di panico e quelli del mal di montagna acuto può rendere difficile distinguere le cause. Per questo, sarebbe utile che le guide escursionistiche ricevessero una formazione specifica sugli attacchi di panico, per riconoscerne i segnali e offrire supporto tempestivo. Allo scopo di fornire alle guide escursionistiche indicazioni pratiche per il primo soccorso, finché la crisi non si risolve o non si riceva aiuto professionale (clinico/terapeutico), nell'articolo vengono presentate le linee-guida per la gestione dell'attacco di panico di Mental Health First Aid Australia, basate sulle evidenze scientifiche e adottate in 26 Paesi, all'interno di corsi rivolti ai cittadini che intendono formarsi sull'assistenza a chi stia sperimentando un attacco di panico.

Parole chiave: Escursionismo; attacchi di panico

SUMMARY

Panic attacks during mountain hikes are not uncommon, especially at high altitudes. They manifest with physical symptoms (tachycardia, difficulty breathing, nausea, dizziness) and psychological symptoms (fear of losing control, fear of dy-

1 * Psicologa formata in psicologia dell'escursionismo e Dottoressa in Filosofia
Contatti autrice: mmorsiani@racine.ra.it
Articolo revisionato da: Marta Ghisi.

ing), and can occur suddenly and intensely, sometimes triggered by the mountainous environment. Physical factors such as hypoxia, fatigue, and insomnia, combined with stressful conditions, can increase anxiety and trigger panic attacks. The similarity between the symptoms of panic attacks and acute mountain sickness can make it difficult to distinguish the cause. Therefore, it would be beneficial for hiking guides to receive specific training on panic attacks, to recognize the signs and offer timely support. In order to provide hiking guides with practical first aid instructions, until the crisis is resolved, or professional help (clinical/therapeutic) is received, the article presents the guidelines for managing panic attacks from Mental Health First Aid Australia. These guidelines are based on scientific evidence and adopted in 26 countries and are part of courses aimed at citizens who wish to be trained in assisting those experiencing a panic attack.

Keywords: Hiking; panic attacks

Attacchi di panico e montagna

In montagna, specie durante un'escursione ad alta quota, non è raro assistere all'insorgenza di attacchi di panico, per gestire i quali, a volte, si rende necessario l'intervento del Soccorso Alpino (Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico, 2023).

L'attacco di panico è un accesso di paura improvviso e intenso, in assenza di un reale pericolo, e che si manifesta con alcuni di questi sintomi fisici (American Psychiatric Association, 2022):

- palpitazioni, cardiopalmo, o tachicardia;
- aumento della sudorazione
- tremori o scatti;
- dispnea o fame d'aria, sensazione di soffocamento;
- sensazione di asfissia;
- dolore o fastidio al petto;
- nausea, sensazioni di chiusura alla bocca dello stomaco, brontolii intestinali;
- capogiri, sensazione di stordimento, di vertigine, di instabilità, di svenimento, di debolezza con l'impressione di perdere i sensi;
- brividi o vampate di calore;
- formicolio o intorpidimento alle mani, piedi e viso;

e con altri sintomi psichici, come:

- esperienza di irrealità, di distacco dall'ambiente (derealizzazione); o di scollamento dal proprio corpo, dai propri pensieri (depersonalizzazione);
- paura di perdere il controllo o di "impazzire"

- paura di morire (ad es., per infarto).

Tendenzialmente, oltre ai pensieri precedenti alla manifestazione dell'attacco, relativi all'interpretazione della situazione che si sta affrontando come potenzialmente pericolosa, sono gli intensi sintomi fisici a dare origine alle paure terrificanti che caratterizzano la sintomatologia psichica, così come si evince da questa descrizione:

“La crisi di panico investe il corpo, è un evento di corpo, di un corpo che sperimenta un dolore non controllabile. E lo sgomento suscitato ed i pensieri terribili che ne susseguono sono sempre collegati all'impressione di non riuscire a mantenere qualcosa sotto controllo, a livello di corpo. (...) Vi è un terrore senza nome. Ciò che spaventa è l'idea di rimanere sovrachiati da questo dramma impossibile da gestire, sopraffatti dalla disperazione, senza l'aiuto di nessuno” (Pozzetti, 2007, p. 13-14).

Spesso l'attacco di panico si accompagna a crisi di pianto, ad una compromissione della capacità di pensare in modo lucido, e a vergogna e timore che il proprio malessere sia percepito dalle altre persone presenti e si venga giudicati deboli o mentalmente instabili.

I sintomi dell'attacco di panico possono variare da persona a persona, e da situazione a situazione, così come la loro durata; di solito, comunque raggiungono il picco entro alcuni minuti (American Psychiatric Association, 2022): una crisi, infatti, nella maggior parte dei casi, dura fra i 5 e i 20 minuti, ma è possibile che si verifichino anche più attacchi di panico in successione (Mental Health First Aid Australia, 2021).

Gli attacchi di panico possono essere attesi (o situazionali) o inaspettati (o spontanei). I primi sono imputabili ad un elemento scatenante, come situazioni in cui gli attacchi di panico si sono già solitamente verificati. I secondi non hanno nessuna causa scatenante apparente e possono verificarsi improvvisamente (American Psychiatric Association, 2022).

Dopo aver sperimentato un attacco di panico, ci si può sentire esausti e spossati sia fisicamente che emotivamente, e questo stato può perdurare per alcune ore.

In seguito, quando la persona si trovi in un contesto simile a quello che aveva scatenato la crisi, potrebbe riattivarsi il segnale di pericolo e l'attacco innescarsi nuovamente (attacchi di panico attesi o situazionali), tanto che progressivamente tenderà a evitare tutte le situazioni simili in quanto percepite potenzialmente rischiose. Ovvero può scattare la cosiddetta “paura della paura” o ansia anticipatoria (Pozzetti, 2007). In realtà, l'attacco di panico è considerato un fenomeno comune nella popolazione generale. Ad esempio, in uno studio (de Jonge, Roest, Lim, Silvia, Bromet, Stein, et al. 2016), che ha coinvolto un campione di oltre 140.000 adulti, provenienti da 26 Paesi, con reddito da medio-basso ad alto (fra cui l'Italia), è emerso che il 13,2%

dei partecipanti aveva sperimentato almeno una crisi nella propria vita (8% nel campione italiano). Inoltre, i disturbi d'ansia (fra cui rientra anche il disturbo da attacco di panico, ovvero la tendenza a soffrire di ricorrenti attacchi di panico) sono una delle patologie mentali più diffuse a livello mondiale: il 33,7% della popolazione mondiale ne ha sofferto almeno una volta nella vita (Bandelow e Michaelis, 2015).

Tornando al contesto in cui si inserisce questa riflessione, ossia l'escursionismo, è importante tenere presente che la brusca esposizione all'altitudine, eventualità frequente nel trekking, può generare alcune reazioni fisiologiche che, è stato dimostrato, possono aumentare l'ansia, oltre che influenzare negativamente l'umore (Boos, Bass, O'Hara, Vincent, Mellor, Sevier, et al., 2018; Committeri, Bondi, Sestieri, Di Matteo, Piervincenzi, Doria, et al., 2022; Sracic, Thomas, Pate, Norris, Norman e Gertsch, 2014). Ad esempio, si può verificare un'iperattivazione del sistema nervoso simpatico che, solitamente, si associa ad un aumento della frequenza cardiaca a riposo e ad una predisposizione alle palpitazioni (Boos et al., 2018); e l'ipossia, ossia una ridotta quantità di ossigeno disponibile nell'organismo, che, di solito, si traduce in iperventilazione compensatoria (ovvero, un aumento del ritmo respiratorio) per mantenere un'adeguata ossigenazione (Sracic et al., 2014). Queste risposte fisiche normali possono essere erroneamente interpretate come patologiche e ciò può contribuire ad elevare l'ansia (Boos et al., 2018) o a scatenare vere e proprie esclamazioni verso il panico (Roth, Gomolla, Meuret, Alpers, Handke e Wilhelm, 2002). Lo stesso effetto rispetto all'ansia tende ad avere la fatica e l'insonnia, che di frequente si accentuano con l'aumentare della quota (Boos et al., 2018). Altri fattori situazionali e ambientali aggiuntivi come l'essere da soli, l'ambiente non familiare e, spesso, il freddo intenso possono ulteriormente favorire l'innescarsi dell'ansia, specialmente in chi è più vulnerabile (Boos et al., 2018).

In alcuni casi, la brusca esposizione all'altitudine può associarsi a vere e proprie patologie, come il mal di montagna acuto (AMS), che si manifesta con sintomi fisici molto simili a quelli degli attacchi di panico (ad es., tachicardia, dispnea, vertigini, dolori toracici, sudorazione, svenimento, vampate di calore, tremori e nausea) (Roth et al., 2002). Fra chi ha già vissuto l'esperienza del panico, l'eventuale disagio fisico sperimentato a media (2000-3000 metri s.l.m.) o alta quota (3000-5500 metri s.l.m.) potrebbe essere erroneamente interpretato come un'avvisaglia di un nuovo imminente attacco di panico, e non già come imputabile all'altitudine (Bärtsch, Saltin e Dvorak, 2008). A sua volta, tale errata interpretazione tenderebbe a elevare i livelli di ansia e di paura e ad innescare nuove crisi di panico (Roth et al., 2002); oltre che ovviamente ostacolare interventi sulle reali patologie in atto.

Alla luce di queste considerazioni, è importante, quindi, che chi frequenta la montagna sia consapevole che l'attacco di panico è un'eventualità tutt'al-

tro che remota e, con buona probabilità, destinata ad aumentare. In particolare, potrebbe essere molto utile alle guide escursionistiche una formazione specifica sugli attacchi di panico, affinché siano sufficientemente informate sui sintomi e sulle condizioni che possono favorirli (ad es. alta quota, fatica, ipossia), e dunque facilitate nell'individuare avvisaglie di possibili crisi fra i partecipanti e nel fornire supporto fin da subito.

Suggerimenti per le guide escursionistiche

Ma come può una guida escursionistica (o un compagno d'escursione) supportare chi ha un attacco di panico? A meno di non essere un operatore sanitario, la guida escursionistica (o il compagno) può fornire un primo soccorso, in attesa che la crisi si risolva autonomamente, o intervengano dei professionisti (ad es., Soccorso Alpino).

In letteratura scarseggiano linee-guida che orientino la gestione del primo soccorso per l'attacco di panico e che siano basate sulle evidenze scientifiche, ovvero sottoposte a valutazioni rigorose rispetto alla loro efficacia. Un'eccezione è costituita dalle linee-guida Mental Health First Aid Australia (2021), revisionate di recente da una équipe internazionale di esperti, composta sia da professionisti della salute mentale (es., psicologi), sia da persone che hanno avuto esperienza di attacchi di panico, in prima persona o perché hanno prestato assistenza.

Un aspetto interessante di queste linee-guida è che aiutano a dare risposta ad alcune domande che la guida escursionistica potrebbe porsi in talune circostanze: ad esempio, cosa fare se non si è sicuri che l'escursionista stia avendo proprio un attacco di panico? I sintomi dell'attacco di panico, infatti, possono somigliare a quelli correlati ad una brusca esposizione all'alta quota, come detto, ma anche all'infarto, o ad altre condizioni mediche. La persona tende ad essere spaventata, terrorizzata e quindi può chiedere l'intervento immediato di un medico; soprattutto se fosse il suo primo attacco di panico, potrebbe essere travolta dalle sensazioni fisiche che sta vivendo ed interpretarle come chiari segnali di pericolo di morte. Inoltre, in quel momento, generalmente è impossibile accedere alla razionalità, ovvero organizzare i pensieri secondo la logica e, quindi, può essere piuttosto complesso per la persona descrivere in modo realistico e chiaro quanto stia vivendo. Tutto ciò potrebbe ripercuotersi sulla guida escursionistica, la quale probabilmente faticerebbe a comprendere se la persona sia in una crisi di panico o in una condizione ben più pericolosa. A tal proposito, le linee-guida suggeriscono di domandare alla persona se i sintomi siano collegati ad una sua particolare condizione medica: se non ha avuto prima di quel momento un attacco di panico e non pensa di essere in una crisi di panico, e, soprattutto, se si è preoccupati che ci siano problematiche mediche alla base dei sintomi,

o se la persona perdesse coscienza o sembrasse avere consistenti difficoltà nel respirare, si dovrebbe chiamare immediatamente il Soccorso Alpino.

Ovviamente, le linee-guida offrono anche una serie di raccomandazioni relativamente a come supportare chi sta sperimentando un attacco di panico, partendo però dalla premessa che queste vadano di volta in volta personalizzate, in base ai bisogni specifici di chi si sta assistendo. Se ne riporta una breve sintesi allo scopo di fornire suggerimenti utili alle guide escursionistiche.

Prima di tutto chi è colpito da attacco di panico va messo in sicurezza: se è in una situazione pericolosa (ad esempio, in un tratto esposto), va incoraggiato a spostarsi in un luogo più sicuro. Poi, la persona va rassicurata comunicando in modo calmo, paziente e rispettoso che si è lì per aiutarla; ed evitando giudizi e supposizioni rispetto a ciò che le sta accadendo. Nell'attacco di panico, infatti, di solito espressa in modo implicito, "vi è la richiesta di una presenza amica, di una presenza silenziosa, disposta ad ascoltare molto, a sostenere ed eventualmente a guidare il soggetto con dei consigli e delle indicazioni nei periodi di maggiore smarrimento" (Pozzetti, 2007, p.161). La persona va, quindi, aiutata a calmarsi: ad esempio, se si sente "pazza" le si può dire che non è così; se esprime vergogna, le si può ricordare che non c'è nulla di cui vergognarsi. È, altresì, importante osservare il linguaggio del corpo per capire come supportarla: ad esempio, se la persona tende ad agitarsi le si può proporre di camminare; oppure, se appare più statica le si può chiedere di sedersi.

Inoltre, andrebbero evitati assembramenti di persone attorno a chi sta avendo la crisi, piuttosto sarebbe utile lasciare spazio libero; il terrore che la persona sta vivendo dovrebbe essere riconosciuto, accolto, invece che sminuito o negato (con frasi come: "Non esagerare", "Non farci caso"); bisognerebbe utilizzare frasi brevi, evitando di parlare troppo o troppo in fretta, affinché la persona non si senta sopraffatta; si sconsiglia di toccare la persona che sta sperimentando un attacco di panico, senza il suo permesso; e sarebbe importante suggerire di rallentare il respiro con respiri lenti e regolari, eventualmente mostrando come fare.

Queste linee-guida sono già state adottate in 26 Paesi, all'interno di corsi rivolti ai cittadini che intendono formarsi sull'assistenza a chi stia sperimentando un attacco di panico: anche la formazione specifica rivolta alle guide escursionistiche forse potrebbe proficuamente ispirarsi ad esse.

Conclusioni

Come si è visto, alcune particolari condizioni (fatica, ipossia, insonnia, essere da soli, ambiente non familiare, freddo intenso, mal di montagna acuto) - eventualità non rare nelle escursioni in montagna, specie se ad alta

quota - possono associarsi agli attacchi di panico. Considerato che l'escursionismo, negli ultimi anni, sta coinvolgendo sempre più persone (Morsiani, Robazza, Di Liborio, Ruiz e Bortoli, 2023), spesso grazie all'operato di associazioni radicate nel territorio, anche con finalità di salute e benessere, potrebbe essere utile che chi frequenta la montagna, e, specialmente, le guide escursionistiche siano consapevoli di questi aspetti. In particolare, una formazione specifica sugli attacchi di panico per le guide escursionistiche potrebbe risultare fondamentale: riconoscere i sintomi di un attacco di panico e intervenire tempestivamente può evitare un peggioramento della situazione. Sebbene, infatti, raramente chi stia sperimentando un attacco di panico necessiti di cure mediche urgenti, tuttavia, come si è visto, un supporto empatico e rassicurante può risultare molto utile. Una guida preparata potrebbe essere di aiuto alla persona in crisi, offrendole il sostegno adeguato a superare il momento critico, in modo da garantire un'esperienza sicura e piacevole per i partecipanti all'escursione. A tal proposito, potrebbe essere utile elaborare una versione delle linee-guida per la gestione dell'attacco di panico di Mental Health First Aid Australia adattate allo specifico contesto dell'escursionismo.

Bibliografia

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR)*. American Psychiatric Publishing.
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335.
- Bärtsch, P., Saltin, B., & Dvorak, J. (2008). Consensus statement on playing football at different altitude. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(1), 96–99.
- Boos, C. J., Bass, M., O'Hara, J. P., Vincent, E., Mellor, A., Sevier, L., Abdul-Razakq, H., Cooke, M., Barlow, M., & Woods, D. R. (2018). The relationship between anxiety and acute mountain sickness. *PLoS ONE*, 13(6), e0197147.
- Chalmers, K. J., Rossetto, A., Reavley, N. J., Jorm, A. F., Kitchener, B. A., Kelly, C. M., Morgan, A. J., Bond, K. S., & Cottrill, F. A. (2022). Redevelopment of mental health first aid guidelines for supporting someone experiencing a panic attack: A Delphi study. *BMC Psychology*, 10, Article 136.
- Committeri, G., Bondi, D., Sestieri, C., Di Matteo, G., Piervincenzi, C., Doria, C., Ruffini, R., Baldassarre, A., Pietrangelo, T., Sepe, R., Navarra, R., Chiacchiaretta, P., Ferretti, A., & Verratti, V. (2022). Neuropsychological

- and neuroimaging correlates of high-altitude hypoxia trekking during the “Gokyo Khumbu/Ama Dablam” expedition. *High Altitude Medicine & Biology*, 23(1), 57–68.
- De Jonge, P., Roest, A. M., Lim, C. C., Florescu, S. E., Bromet, E. J., Stein, D. J., Harris, M., Nakov, V., Caldas-de-Almeida, J. M., Levinson, D., Al-Hamzawi, A. O., Haro, J. M., Viana, M. C., Borges, G., O’Neill, S., de Girolamo, G., Demyttenaere, K., Gureje, O., Iwata, N., Lee, S., ... Scott, K. M. (2016). Cross-national epidemiology of panic disorder and panic attacks in the World Mental Health Surveys. *Depression and Anxiety*, 33(12), 1155–1177.
- CNSAS News. (2023, April 16). *Disponibili i dati 2023 delle attività del Soccorso Alpino e Speleologico*. <https://news.cnsas.it/disponibili-i-dati-del-2023-delle-attivita-del-soccorso-alpino-e-speleologico/>
- Mental Health First Aid Australia. (2021). *Panic attacks: Mental health first aid guidelines*. Mental Health First Aid Australia.
- Morsiani, M., Robazza, C., Di Liborio, M., Ruiz, M. C., & Bortoli, L. (2023). Passion in hiking guides affects their group management skills and functional psychobiosocial experiences. *Heliyon*, 9(7), Article e18388. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18388>
- Pozzetti, R. (2007). *Senza confini: Considerazioni psicoanalitiche sulle crisi di panico*. Franco Angeli.
- Roth, W. T., Gomolla, A., Meuret, A. E., Alpers, G. W., Handke, E. M., & Wilhelm, F. H. (2002). High altitudes, anxiety, and panic attacks: Is there a relationship? *Depression and Anxiety*, 16(2), 51–58.
- Sracic, M. K., Thomas, D., Pate, A., Norris, J., Norman, M., & Gertsch, J. H. (2014). Syndrome of acute anxiety among marines after recent arrival at high altitude. *Military Medicine*, 179(5), 559–564.

