

BOOK OF ABSTRACT

XXIV CONGRESSO AIPS



TORINO
24-26 MAGGIO
2024



CONTENUTI

KEYNOTES

Maltreatment, Performance, and Well-being and our Duty of Care for Safe Sport Experiences	4
The Power to Speak: Allyship, Advocacy and Change	5
Unpacking Caster Semanya's Legacy: Scrutinizing the evidence, values and norms of the World Athletics criteria for eligibility in the female category.....	6

POSTER

E-sport e training mentale: ricerca sulla prestazione e-sportiva.....	7
Allenare la generazione Z: mental skills tra ideale e reale	9
Come ti senti? Un protocollo di monitoraggio multidimensionale e innovativo per due giovani atleti di karate	11
Esperienze emozionali degli Accompagnatori di escursionismo e ricadute applicative	13
Esplorare il burnout sportivo: il ruolo dei tratti di personalità, fattori psicologici e aspetti situazionali in atleti e atlete d'élite	15
Crocevia di esperienze: Nuove Soluzioni e Prospettive esplorando ogni passo.....	17
Psicomotricità, attività motoria multilaterale e ginnastica artistica nell'età pre-scolare. Tre analisi metodologiche a confronto a livello motorio e comportamentale.	19
Progetto Diamoci una mossa: corso di atletica leggera adattato a persone con diagnosi di Disturbo dello Spettro Autistico (DSA).....	21
Sprint Start Project: il fenomeno dell'ego depletion negli atleti velocisti.....	23

WORKSHOP

Smart Mental Training: partire dal campo con l'allenamento informale delle Mental Skill.....	25
Pensare con le mani: un approccio LEGO©	27
Autoregolazione: laboratorio motorio per promuovere il benessere nei giovani.....	28
L'Intelligenza Artificiale spiegata agli Psicologi dello sport.....	30
Oltre interviste e survey: espandere i confini della ricerca qualitativa	32
L'influenza di ottimismo e resilienza sul livello di attività fisica in adulti mattutini	33

PRESENTAZIONI ORALI

Costruzione e validazione della prima scala al mondo per rilevare la resilienza trasformativa di squadra.....	35
In che modo il livello di attività fisica influenza il benessere psicofisiologico? Uno studio esplorativo sui correlati psicofisiologici del burnout negli atleti.....	37
L'impatto emotivo degli allenatori sulla performance degli atleti	39
Un confronto fra ginnastica ritmica e artistica: motivazioni, ansie, prestazioni e peso corporeo	41
Orientamento Motivazionale degli Allenatori di Calcio Giovanile e Contrasto al Bullismo: Quali relazioni? Un'Indagine su Cinque Paesi Europei	43
Lo zen del tiro libero: L'integrazione di costrutti psicologici e parametri elettromiografici per il	

successo nella prestazione agonistica giovanile	45
L'impatto delle variazioni di peso nel powerlifting femminile: implicazioni cliniche.....	47
Alti livelli di lattato ematico sono in grado di influenzare l'attività EEG?.....	49
L'impatto dell'esercizio fisico sul dolore da arto fantasma.....	51
L'immaginazione motoria spontanea: una compagna o un'avversaria?.....	53
TOT-FV e la relazione tra stile esplicativo, ottimismo e performance	55
La Formazione Psicologica in Tecnici ed Allenatori di Ginnastica Artistica.....	57
Come la pratica sportiva migliora la nostra vita.....	59
Tempo nello sport: uno studio sperimentale sulla percezione del tempo in atleti closed-skill..	61
Even when bullied, students find you in sports.....	63
Protocollo di analisi dei bisogni per atlete e staff della Nazionale Femminile Italiana di Rugby: razionale, strumenti e obiettivi per un intervento psicologico triennale	65
Le frontiere della psicologia clinica dello sport. Per un benessere sociale attraverso il movimento fisico...un' esperienza didattica	67
Music performance anxiety and the Italian sport psychology S.F.E.R.A. model: An explorative study on 77 professional musicians.....	69
Validazione in lingua italiana del Group Environment Questionnaire: caso di studio su un campione di squadre di rugby d'Italia	71
Barefooting, connessione con la natura e recupero psicofisico: primi risultati del progetto ALCOTRA SENS'ACTION	73
Il programma Dual Career in Università Cattolica tra numeri e riflessioni metodologiche.....	75
Mental Toughness, Percezione della Competizione ed Esperienze Psicobiosociali degli Atleti Secondo la Teoria Multi-States	77
Valutare le abilità di attenzione spaziale negli sport da combattimento: evidenze comportamentali ed elettrofisiologiche su un task ecologico.....	79
Il ruolo delle emozioni positive e del savoring nello sport: riflessioni teoriche e implicazioni pratiche.....	81
La resilienza: come gli sportivi affrontano l'infortunio	83
Sport e stereotipi di genere in Italia: stiamo progredendo? Un follow-up allo studio di Lauriola e collaboratori (2004), vent'anni dopo	85
Ansia, autoefficacia e ossitocina: quale relazione?	87
La gestione dello stress psicosociale negli studenti universitari atleti professionisti: uno studio pilota	90
Prima il terreno e poi la pianta: lo psicologo dello sport in campo come attivatore di risorse. L'esperienza Sport Education.....	92
Total movement of a kinematic chain;	94
Disequità e sottorappresentazione femminile nello sport: il contributo del Gender Impact Assessment.....	95
La corsa di Lip: un passo alla volta tra integrazione, relazione e prestazione	97
La tutela di bambini e giovani nello sport: il format del Settore Giovanile e Scolastico della Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC-SGS).....	99
Gioco di squadra fuori campo: valutare "l'allenabilità" in equipe	101
Allenamento Consapevole nel Tiro a segno: un Caso di studio basato sul Modello MuSt.....	103

Il Ruolo dello Stile di Vita nella Promozione del Benessere Mentale:	104
Uno Studio Trasversale su un Campione di Adulti Italiani con Analisi di Sottogruppo sugli Studenti Universitari	104
<i>SPONSOR E PARTNER</i>	<i>106</i>
<i>AUTORI</i>	<i>107</i>
<i>AUTORI IN ORDINE ALFABETICO</i>	<i>109</i>

Maltreatment, Performance, and Well-being and our Duty of Care for Safe Sport Experiences

Stiliani “Ani” Chroni

Inland Norway University of Applied Sciences, Norway

Research evidence suggests that athletes of all ages, levels, genders, sexualities, abilities, ethnic and racial backgrounds can experience maltreatment in the sport environment. Maltreatment can be psychological, physical, sexual or in the form of neglect and it means treating or handling someone badly, cruelly, roughly or ignoring them. Such treatment has the potential to impact an athlete’s physical, mental, and social well-being (short- and long-term), sport performance as well as their continued sport participation. Mistreating people, especially young ones, can contribute to revictimization as it grooms individuals into accepting wrongful, hurtful behaviors occurring within deceiving relationships. The presentation will touch on *what is the problem* and *why it occurs* before shifting into *how can we fight it*; will start with addressing the different forms of interpersonal violence occurring in sport, the prevalence of these in the world and Italy in particular, the mechanisms behind, the risk factors pertinent to sport with the national societal culture as one of them, followed by the role and responsibilities of sport psychology organizations and professionals on safeguarding all people in sport, including themselves.



The Power to Speak: Allyship, Advocacy and Change

Michael Kehler

Werklund School of Education, The University of Calgary



We are witness to a troubling socio-political landscape that is fraught with tensions that both elevate and silence athletes, coaches, and sport associations who speak out against racial and gender injustices. As an advocate and ally disrupting normative masculinity, Dr. Kehler considers the current social landscape surrounding sport and advocacy.

This conversation provides moments of reflection on sport activism while inviting us to also consider the silences within and around

sport that impact athlete mental health and well-being. With an eye to recent events including the resignation of the Spain's Soccer President, and the tensions of activism by men's soccer teams during FIFA 2022, Dr. Kehler examines some of the problems and possibilities for promoting allyship and advocacy in and through sport particular in relation to gender arrangements and diverse masculinities as an arena for reflecting on and engaging with issues of social justice. In addition, Dr. Kehler considers the impacts of allyship and advocacy in professional, recreational, and physical education settings both formally and informally.

While not providing answers, Dr. Kehler provokes us to listen to the silence, the unspoken, and embrace these as opportunities to create change for equity, diversity and inclusion. Attendees will leave this session with an understanding of the allyship potential of sport and the ways that we can contribute to safer and more inclusive spaces, as well as an awareness of the complicating factors. Dr. Kehler both challenges the restrictive and damaging views of masculinity, men in sport culture while considering the potential and possibilities to mobilize and engage men as change agents.

Keywords: allyship, masculinity, gender, sport activism, voice, inclusion

Unpacking Caster Semenya's Legacy: Scrutinizing the evidence, values and norms of the World Athletics criteria for eligibility in the female category

Silvia Camporesi

University of Vienna

In *Mokgadi Caster Semenya v. International Association of Athletics and Athletics South Africa v. International Association of Athletics* (CAS 2018/O/5794), the Court of Arbitration for Sport (CAS) ruled that World Athletics' Differences of Sex Differentiation (DSD) regulations are appropriate measures to level the playing field in sport. In this keynote, I will historically contextualize the rules and regulations that have been applied



to limit athletes with DSD conditions' eligibility to compete in women's sporting events. Recognizing that fairness and unfairness remain contested and selectively used constructs in sport, by both policymakers and arbitrators, I argue that fairness in competition could be operationalized on the basis of the principle of fair equality of opportunity and attainability of advantage within a given category. To apply and test this conception of fairness, I will present a review the evidence regarding the attainability of the advantage associated with women with known DSD conditions compared to female athletes without any known DSD. My conclusions will be twofold. First, the available evidence suggests that the degree of advantage athletes with DSD conditions may experience is attainable by other female athletes, who do not have the same condition, hence the advantage of athletes with DSD cannot be considered unfair to fellow athletes based on the fair equality of opportunity principle. Second, the exceptionally low, and in my opinion unjustifiable, standard of admissibility of evidence of a "*reasonable person in good faith*," which CAS allowed World Athletics in CAS 2018/O/5794, contributes to ongoing clashes in evidence and values, stemming from conflicting conceptions of what counts as unfair advantage in sport, and from conflicting conceptions about the degree of discretion which should be accorded to World Athletics in regulating female athletic bodies.

E-sport e training mentale: ricerca sulla prestazione e-sportiva

Caputo Andrea, Biagioni Andrea, Sandretto Riccardo, Vercelli Giuseppe, Cortese G. Claudio

PRESENTATO DA: Andrea Caputo

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Poster

INTRODUZIONE

Gli e-sport sono un'importante ramificazione del business del gaming e una rivoluzione sportiva attuale in continua evoluzione. Il dibattito sul loro riconoscimento come "sport" cresce con l'inclusione nel panorama olimpico (IOC agenda 2020+5).

La psicologia degli e-sport si concentra sul benessere e l'allenamento mentale, esaminando aspetti individuali come il goal setting e il self-talk, e dinamiche di squadra come la coesione del team (Zuluev et al., 2021; Daubert, 2021). Questa ricerca contribuisce al filone di miglioramento della prestazione e-sportiva, studiando le percezioni degli e-atleti dopo un training basato sul modello S.F.E.R.A. (Vercelli, 2005), mirando a migliorare aspetti mentali legati alla performance.

METODO

Un campione di giocatori di e-sport ha partecipato ad un protocollo di ricerca sperimentale, compilando tre volte nell'arco di un mese un questionario self-report che indaga alcuni aspetti mentali legati a una prestazione ottimale (i.e., questionario e-S.F.E.R.A.; Caputo et al., 2023) e alcuni aspetti più stabili nel tempo, come il tratto competitivo e l'autoefficacia. Tra le compilazioni, i partecipanti hanno seguito un video-training ideato dagli autori per allenare ogni giorno uno dei cinque fattori mentali del modello S.F.E.R.A., ovvero Sincronia, punti di Forza, Energia, Ritmo e Attivazione.

Lo studio ha come obiettivo di valutare se il training influisce sull'efficacia percepita della prestazione e-sportiva nel tempo e quali fattori mentali sono coinvolti.

RISULTATI

Il campione partecipante è formato da 28 e-atleti che hanno completato tutto il protocollo di ricerca (mentre è ancora in corso il reclutamento di nuovi partecipanti). Questo campione è formato da soli partecipanti di genere maschile, età media 26,21 anni (DS = 7,55; minimo = 18, massimo = 50), di cui il 78,6% di livello PRO (ovvero dichiara di possedere un rank elevato nel proprio e-sport) e il restante 21,4% di livello Amatoriale. I soggetti competono in videogiochi di genere "sparatutto", "di ruolo" e "corsa automobilistica" e l'82,1% dei partecipanti è parte di un team e-sportivo che partecipa a competizioni ufficiali.

Sono state svolte analisi di ANOVA a misure ripetute con il software SPSS. Le analisi hanno reso evidenti dei miglioramenti nei soggetti, sia in ciascuno dei cinque fattori S.F.E.R.A. sia nella percezione della propria prestazione nel tempo; risultati riscontrati eseguendo confronti post-hoc tra ciascuna compilazione con le altre due.

In particolare, per il fattore Attivazione, il cui contenuto fa riferimento ad aspetti di motivazione intrinseca e di piacere, si riscontrano differenze significative tra coloro che presentano livelli alti di atteggiamento competitivo e il resto del campione.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Il contributo presenta risultati preliminari ed esplorativi di un protocollo di ricerca avviato

e a oggi in fase di ulteriore reclutamento per acquisire nuovi partecipanti.

Questi primi risultati nel contesto italiano mostrano che l'allenamento degli aspetti mentali sembra contribuire in maniera efficace ad un miglioramento della soddisfazione circa la performance e-sportiva di questa tipologia di atleti, evidenziato maggiormente in individui che presentano alti livelli di competitività e di motivazione nel partecipare a competizioni e- sportive.

Considerando che la ricerca è ancora in corso e in continuo aggiornamento, possiamo elencare alcuni degli iniziali limiti riscontrati, tra cui un campione parziale, l'assenza di campione di controllo e l'assenza di partecipanti di genere femminile.

TAKEOVER

Partecipando alla sessione, gli uditori avranno la possibilità di parlare con il relatore, nonché uno degli autori della presente ricerca che illustrerà più nel dettaglio gli esercizi proposti nel training intrapreso dai partecipanti e fornirà chiarimenti sui risultati.

Questa ricerca esprime, infatti, che accanto all'allenamento pratico anche un appropriato training degli aspetti mentali, strutturato secondo un appropriato modello di protocollo, sembra portare dei benefici nella soddisfazione circa la performance e-sportiva.

BIBLIOGRAFIA

- International Olympic Committee, (2021). Olympic Agenda 2020+5: 15 Recommendations.
- Caputo, A., Drivet, S., Sandretto, R., Vercelli, G., & Cortese, C. G. (2023). The Open Psychology Journal, 16(1). <http://dx.doi.org/10.2174/18743501-v16-230301-2022-105>
- Zuluev, E. G. (2021). Using A Team-Based Approach to Psychological Skills Training With An Esports Team. Doctoral dissertation, University of Windsor (Canada).
- Daubert, C. (2021). Esports mental performance. In Handbook of Esports Medicine: Clinical Aspects of Competitive Video Gaming (pp. 201-211). Cham: Springer International Publishing.
- Vercelli, Giuseppe. Vincere con la mente. Ponte alle Grazie, Milano (2005).

Allenare la generazione Z: mental skills tra ideale e reale

Arborini Silvia, Chirico Marzio, Gramegna Sara, Gallazzi Marta, Olivari Paolo
Jesus

PRESENTATO DA: Silvia Arborini

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Poster

INTRODUZIONE

Allenare la Generazione Z rappresenta oggi una sfida. I Nativi Digitali possiedono abilità personali e relazionali specifiche, preferendo le interazioni sui social media (SM) piuttosto che le relazioni interpersonali (1). L'obiettivo dello studio, che fa seguito ad uno pilota che ha coinvolto 63 allenatori della generazione Z, è comprendere la relazione tra le rappresentazioni ideali degli allenatori verso 10 abilità mentali necessarie nel proprio sport e quanto tali competenze siano ritenute dagli stessi allenatori realmente presenti nei propri atleti. Inoltre, lo studio indaga la tipologia del mezzo di comunicazione tra allenatore e atleta tramite social e la frequenza d'utilizzo.

METODO

Sono stati coinvolti 454 allenatori (77 F, 376 M, 1 "non specificato") di atleti della Gen Z. È stato somministrato un questionario self-report online suddiviso in tre parti. Un'indagine anamnestica sull'allenatore. Una parte di analisi delle abilità mentali ritenute essenziali nella propria disciplina sportiva e ritenute presenti nei propri atleti (scala Likert 0-4). Infine, è stata indagata la frequenza d'utilizzo dei SM a livello personale e nella comunicazione con gli atleti (scala Likert 0-4). Il campione è stato suddiviso per fasce d'età: 10-12 aa (n = 150), 13- 15aa (n = 125), 16-18aa (n = 128) e >18aa (n = 51).

RISULTATI

I test di Wilcoxon hanno mostrato differenze significative in tutte le abilità mentali indagate (p

< .001) tra l'importanza attribuita dall'allenatore e la sua valutazione relativa agli atleti.

Per quanto riguarda le abilità mentali che gli allenatori hanno dichiarato di aver valutato negli atleti, i test di Kruskal-Wallis hanno mostrato differenze significative nella collaborazione (p <

.001), spirito di sacrificio (p < .001), capacità di comunicare (p = .011) e il rispetto dei ruoli (p

< .001) tra le diverse fasce di età. La collaborazione e il sacrificio aumentano significativamente dai 13 ai 18 anni, mentre la capacità di comunicare aumenta significativamente solo dai 16 anni in poi. Il riconoscimento dei ruoli è maggiore in tutti gli altri gruppi rispetto alla fascia più giovane. Infine, gli allenatori preferiscono utilizzare Whatsapp (81%) per la comunicazione con gli atleti, utilizzandolo anche con gli atleti prima dei 14 anni (27,1%).

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

I dati rilevati dimostrano che gli allenatori valutano che i propri atleti abbiano basse competenze mentali per il proprio sport in tutte le dimensioni analizzate e per ogni fascia di età, sebbene alcune skills aumentino in adolescenza. È quindi opportuno programmare interventi specifici per supportare gli allenatori nel promuovere le mental skills ritenute carenti negli atleti. L'utilizzo di Whatsapp come social di messaggistica

risulta proficuo per gli obiettivi comunicativi e logistici a partire dai 14 anni, sebbene gli atleti già lo usino in precedenza. Gli allenatori potrebbero essere supportati nell'ampliamento degli strumenti di comunicazione.

TAKEOVER

Scopri le mental skills ritenute necessarie da parte degli allenatori e ritenute presenti nei propri atleti della generazione Z.

Impara la tipologia di social media usata come mezzo di comunicazione dagli allenatori con gli atleti della generazione Z.

Avrai spunti per ulteriori ricerche che hanno come oggetto la generazione Z.

BIBLIOGRAFIA

- Gould, D., Nalepa, J., & Mignano, M. (2020). Coaching generation Z athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 104-120.

Come ti senti? Un protocollo di monitoraggio multidimensionale e innovativo per due giovani atleti di karate

Tomaselli Valentina, Di Maria Emanuele, Cavalletto Giulia, Leo Irene

PRESENTATO DA: Valentina Tomaselli

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Poster

INTRODUZIONE

Il monitoraggio multidimensionale degli atleti è diventato una parte fondamentale nella preparazione sportiva. Esso consente di prevenire numerose problematiche come la Sindrome di Overtraining (OTS), definita come una condizione caratterizzata da un calo delle prestazioni prolungato dell'atleta dovuto a numerosi fattori, quali un aumento del carico di allenamento senza un recupero adeguato. L'obiettivo di questo lavoro è valutare

l'adattamento ai carichi di allenamento di un due atleti di karate per un ciclo di preparazione di due competizioni di livello regionale, la prima nella categoria cadetti (Under 15), la seconda nella categoria juniores (Under 17).

METODO

Il campione è composto da 2 atleti di karate non professionisti di sesso femminile (Atleta 1) e maschile (Atleta 2) di 15 anni. La ricerca prevedeva una sessione di monitoraggio settimanale dell'HRV attraverso il Biofeedback prima e in risposta a 3 diversi tipi di prove, ovvero un test di attenzione concentrata (d2-R), un compito con luci Blazepods e l'allenamento di karate. Gli atleti hanno compilato dei questionari settimanali per il monitoraggio dell'ansia (CSAI-2R), stress e recupero (RESTQue-36), tono dell'umore (PANAS) e tenuto dei diari di monitoraggio giornalieri della fatica percepita, del sonno e del consumo di caffeina e alcolici.

RISULTATI

Sono stati eseguiti un test di Mann-Whitney U e un controllo post hoc con il metodo di Bonferroni sui valori della deviazione standard di tutti gli intervalli R-R (SDNN) e della radice quadratica media di differenze successive (RMSSD) dell'HRV prima dell'allenamento dei due atleti. Il livello di significatività è stato posto a $p < 0.025$ sulla base del metodo di Bonferroni.). Inoltre, un test di Mann-Whitney U e un controllo post hoc con il metodo di Bonferroni hanno mostrato una differenza significativa nella percezione della fatica misurata con il RESTQue-36 tra i due partecipanti ($p < 0.025$). Rispetto alla baseline (T0), si nota che per entrambi i partecipanti l'RMSSD diminuisce nella settimana di pre-gara (T1) e nella settimana della prima gara (T2) per poi aumentare durante la settimana della seconda gara (T3).

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

L'Atleta 1 mostra un valore di SDNN pre-allenamento maggiore dell'Atleta 2 e quindi una maggiore capacità di autoregolazione. Gli atleti percepiscono uno stress generale crescente dalla fase T0 alla T3. Tuttavia, nelle settimane T1 e T2 gli atleti mostrano un aumento di RMSSD, indicante maggiore attività parasimpatica. Gli atleti percepiscono un aumento della fatica da T1 a T3. La percezione dello stress e della fatica risulta discordante rispetto a quanto mostrato da RMSSD, che denota invece un buon tono

vagale in fasi T1 e T2. La discordanza tra dati soggettivi e strumentali potrebbe essere spiegata da una bassa capacità autoregolazione.

TAKEOVER

Scopri un protocollo innovativo per il monitoraggio multidimensionale dello stress e del recupero di due atleti di karate. Grazie ai dati forniti in tempo reale dalle nuove tecnologie, è possibile conoscere meglio le condizioni degli atleti e delle atlete nelle fasi di preparazione delle competizioni, salvaguardandone primariamente la salute psico-fisica.

BIBLIOGRAFIA

- Di Fronso, S., Nakamura, F. Y., Bortoli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2013). Stress and recovery balance in amateur basketball players: Differences by gender and preparation phase. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(6), 618-622.
- 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.
- 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.
- 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, 213.
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., ... & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1-24.
- 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*, 144-151.
- 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.
- Ribeiro, B. L. L., Galvão-Coelho, N. L., Almeida, R. N., dos Santos Lima, G. Z., de Sousa Fortes, L., & Mortatti, A. L. (2022). Analysis of stress tolerance, competitive-anxiety, heart rate variability and salivary cortisol during successive matches in male futsal players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 1

Esperienze emozionali degli Accompagnatori di escursionismo e ricadute applicative

Morsiani Mabel

PRESENTATO DA: Mabel Morsiani

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Poster

INTRODUZIONE

L'escursionismo è un'attività fisica che si svolge in natura e che sta diventando sempre più popolare. In Italia, alcune associazioni, quali Il Club Alpino Italiano (CAI), da anni, organizzano escursioni di varia difficoltà, grazie ad accompagnatori volontari, il cui ruolo è cruciale nel garantire ai partecipanti esperienze piacevoli e sicure. Lo studio qui presentato mirava ad analizzare alcuni aspetti delle esperienze emozionali degli accompagnatori, anche allo scopo di ricavare ricadute applicative in ambito organizzativo e formativo.

METODO

Sono stati coinvolti 47 accompagnatori maschi, di età 38-74 anni ($M = 58$), con qualifiche professionalizzanti rilasciate dal CAI, e con esperienza media di 11 anni, perlopiù coinvolti con gruppi con meno di 15 partecipanti in escursioni di bassa difficoltà. È stato utilizzato il questionario Psychobiosocial Experience Semantic Differential scale in sport (PESD-Sport) (Robazza, Ruiz e Bortoli, 2021), che consta di 10 scale che misurano: emozioni, fiducia, ansia, assertività, aspetti cognitivi, somatici, motori, prestativi, comunicazione, supporto sociale.

Procedura: i partecipanti hanno completato il questionario online, con consenso informato e dati demografici, con riferimento alla tipologia di accompagnamento per loro più impegnativa.

RISULTATI

Dall'analisi delle correlazioni fra le diverse scale, è emersa una forte relazione degli aspetti cognitivi con quelli somatici ($,765^{**}$), con quelli motori ($,715^{**}$) e con quelli prestativi ($,801^{**}$). Correlazione significativa è emersa anche fra aspetti prestativi e fiducia ($,732$), aspetti somatici ($,832^{**}$) e aspetti motori ($,846^{**}$).

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Le forti correlazioni evidenziate supportano raccomandazioni pratiche rispetto alla formazione di chi pratica escursionismo, ma soprattutto degli accompagnatori (visto il ruolo cruciale ricoperto anche in termini di sicurezza), specificamente focalizzata sugli aspetti cognitivi (es.: controllo dell'attenzione, controllo dei pensieri, self-talk) per migliorare la gestione della fatica, degli aspetti motori e, più in generale, incrementare la prestazione. Un altro importante risvolto applicativo riguarda la gestione graduale delle difficoltà delle escursioni, in modo da aumentare costantemente la fiducia e la prestazione.

TAKEOVER

Entra in contatto con la complessa ed affascinante realtà degli accompagnatori di escursionismo, il cui ruolo è cruciale nel garantire al gruppo dei partecipanti alle

escursioni esperienze piacevoli e sicure. Ricava spunti di riflessione e ricadute applicative, utili anche per orientare la formazione psicologica.

BIBLIOGRAFIA

- Cohen, E.H. (1985). The tourist guide: the origins, structure and dynamics of a role. *Annals of Tourism Research*, 12, 5-29. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(85\)90037-4](https://doi.org/10.1016/0160-7383(85)90037-4).
- Goldenberg, M., & Martin, B. (2008). *Hiking and Backpacking: Outdoor Adventures*, Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
- Martin, B., Goldenberg, M., Wagstaff, M., Breunig, M. (2017). *Outdoor Leadership: Theory and Practice*, second ed., Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
- Morsiani, M., Robazza, C., Di Liborio, M., Ruiz, M., & 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>
- Robazza, C., Ruiz, M., & Bortoli, L. (2021). Psychobiosocial Experiences in Sport: Development and Initial Validation of a Semantic Differential Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, Article 101963. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101963>

Esplorare il burnout sportivo: il ruolo dei tratti di personalità, fattori psicologici e aspetti situazionali in atleti e atlete d'élite

Valdesalici Alice, Ghisi Marta, Borella Erika

PRESENTATO DA: Alice Valdesalici

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Poster

INTRODUZIONE

Atlete e atleti sono quotidianamente esposti a diversi fattori di stress che possono potenzialmente minare il loro benessere causando conseguenze negative, tra cui il burnout. Il burnout sportivo (Raedeke & Smith, 2001) è una sindrome multidimensionale caratterizzata da esaurimento fisico-emotivo, svalutazione dell'ambiente sportivo e ridotto senso di realizzazione atletica. Nonostante la sua natura multidimensionale, l'associazione e l'interazione tra il burnout e diversi fattori individuali, psicologici e situazionali rimangono da approfondire. Questo studio si propone di indagare il burnout in atlete/i d'élite, esplorando il suo legame con i tratti di personalità, la resilienza, il distress emotivo, e gli aspetti motivazionali.

METODO

Nello studio sono stati coinvolti 107 atlete e atleti d'élite (età: $M=22,99$, $SD=4,06$; genere femminile: $n=60$) che praticano sport individuali o di squadra come basket, rugby, pallavolo, atletica e scherma, e che competono a livello regionale, nazionale e internazionale. Lo studio prevedeva la compilazione di diversi questionari online che indagano i tratti di personalità (Big Five Inventory-10, BFI-10), la resilienza (Connor-Davidson Resilience Scale-10, CD-RISC-10), il distress emotivo (Depression Anxiety Stress Scales-21, DASS-21), l'orientamento e il clima motivazionale (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, TEOSQ; Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire, PMCSQ) e il burnout sportivo (Athlete Burnout Questionnaire, ABQ).

RISULTATI

Diverse variabili risultano correlare con il burnout sportivo e le sue dimensioni. Per quanto riguarda i tratti di personalità, l'amicalità correla positivamente con l'esaurimento fisico-emotivo ($r=0,2$; $p=0,038$) mentre la stabilità emotiva correla negativamente con il ridotto senso di realizzazione atletica ($r=-0,24$; $p=0,015$). La resilienza correla negativamente con il ridotto senso di realizzazione atletica ($r=-0,35$; $p<0,001$). Il distress emotivo correla positivamente con l'esaurimento fisico-emotivo ($r=0,27$; $p=0,003$), con il ridotto senso di realizzazione atletica ($r=0,35$; $p<0,001$) e con il punteggio totale di burnout ($r=0,32$; $p<0,001$). In relazione agli aspetti motivazionali, il clima motivazionale orientato al risultato correla positivamente con l'esaurimento fisico-emotivo ($r=0,2$; $p=0,042$), mentre l'orientamento motivazionale al sé correla negativamente con la svalutazione dell'ambiente sportivo ($r=-0,29$; $p=0,002$). Alla luce di quanto emerso dalle correlazioni sono state effettuate delle analisi di regressioni, mostrando che l'amicalità, il distress e il clima motivazionale orientato al risultato spiegano il 15% di varianza dell'esaurimento fisico-emotivo, di cui l'amicalità ($b=0,089$; $p=0,046$) e il distress emotivo ($b=0,025$; $p=0,003$) risultano essere predittori significativi; inoltre, la stabilità emotiva, il distress emotivo e la resilienza spiegano il 19% della varianza del ridotto senso di realizzazione atletica di cui la resilienza ($b=-0,023$; $p=0,03$) e il distress emotivo ($b=0,02$;

p=0,012) risultano essere predittori significativi.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Il burnout sportivo risulta essere una sindrome multidimensionale particolarmente complessa, dove una serie di fattori individuali e situazionali possono avere un impatto sullo sviluppo e la progressione di tale sindrome. Dai risultati emerge che i tratti di personalità, nello specifico amicalità e stabilità emotiva, insieme ad aspetti psicologici come il distress emotivo, la resilienza, l'orientamento motivazionale e aspetti situazionali come il clima motivazionale influenzano in diversi modi le dimensioni che rappresentano il burnout, introducendo la necessità di assessment multidimensionali in cui è imprescindibile considerare le specificità di ogni atleta al fine di gestire efficacemente tale problematica.

TAKEOVER

Psicologhe/gi dello sport, allenatrici/tori e atlete/i potranno comprendere il ruolo che diverse variabili psicologiche possono avere sul burnout sportivo e sulle sue dimensioni, per implementare strategie per gestire il distress, aumentare la resilienza e promuovere un ambiente sportivo positivo in cui esprimere il pieno potenziale atletico.

BIBLIOGRAFIA

- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of sport & exercise psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>

Crocevia di esperienze: Nuove Soluzioni e Prospettive esplorando ogni passo

Botindari Lucia, Barcellona Emanuela, Zanni Sara

PRESENTATO DA: Lucia Botindari

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Poster

INTRODUZIONE

Camminare favorisce una maggiore esplorazione degli spazi e del tempo presente favorendo la lenta e consapevole naturalezza del movimento, attraverso il contatto con se stessi, determinando, così, cambiamenti fisiologici e influenzando i processi cognitivi (es. embodied cognition). Partendo dalla letteratura scientifica è dimostrato come il camminare regoli la memoria associativa potenziando la connessione tra le regioni prefrontali e parietali, favorendo il flusso di idee e la ricerca di nuove soluzioni. In questa prospettiva si presenta il primo intervento pilota, in forma di cammino itinerante, effettuato in due tempi da quattro giorni ciascuno nel mese di settembre 2023 e di marzo 2024.

METODO

Al progetto "In cammino" hanno partecipato nove donne di età compresa fra i 35 e i 70 anni provenienti dalle seguenti regioni italiane: Lombardia, Emilia Romagna, Campania, Sicilia, accompagnate da due psicologhe-psicoterapeute e una guida ambientale escursionistica. Il gruppo ha intrapreso un viaggio a piedi attraverso la Sicilia, dal Vallo di Noto verso Palermo –per il momento, per un totale di 77km con zaino in spalla – combinando il camminare con alcune attività attentamente progettate per stimolare la creatività, la riflessione, l'espressione di sé e la condivisione fra le partecipanti (es. psicodramma, compilazione di un diario individuale, gruppi di discussione), in un costante richiamo fra le esperienze vissute durante il viaggio, l'esplorazione del Sé e dei propri confini, la Storia e la propria storia personale.

RISULTATI

L'analisi tematica dei dati qualitativi finora raccolti ed analizzati ha messo in evidenza come

l'attività di camminare abbia avuto sulle partecipanti un impatto sia sulla dimensione individuale attraverso l'incremento di processi creativi e dell'attività di progettazione individuale - sia sulla dimensione di gruppo - con il superamento di limiti e conflitti interpersonali attraverso il rispecchiamento. Ad ogni passo sono emerse esperienze che, incrociate, hanno esplorato e condiviso nuove soluzioni e prospettive.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

I risultati preliminari dell'intervento pilota, di cui è previsto l'ampliamento e la prosecuzione, sono quindi in linea con i principali studi di riferimento, mettendo in luce le grandi potenzialità

dell'attività del cammino itinerante nell'attivazione di processi cognitivi e nella

facilitazione di dinamiche di gruppo funzionali.

TAKEOVER

Scopri una metodologia applicabile per l'attivazione di processi cognitivi di creatività, problem solving, esplorazione di Sé e dei propri confini

BIBLIOGRAFIA

- Webb, C. E., Rossignac-Milon, M., & Higgins, E. T. (2017). Stepping forward together: Could walking facilitate interpersonal conflict resolution? *American Psychologist*, 72, 374–385. <https://doi.org/10.1037/a0040431>
- Cozolino, L. (2017). *Il Cervello Sociale. Neuroscienze delle Relazioni Umane*. Cortina Raffaello, Milano.
- Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40, 1142–1152. <https://doi.org/10.1037/a0036577>

Psicomotricità, attività motoria multilaterale e ginnastica artistica nell'età pre-scolare. Tre analisi metodologiche a confronto a livello motorio e comportamentale.

Senarega Daniela

PRESENTATO DA:

Daniela Senarega

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Poster

INTRODUZIONE

Si è voluto mettere a confronto gli effetti di tre diverse realtà, la psicomotricità, l'attività motoria multilaterale e la ginnastica artistica, su bambine in età prescolare, per capire l'approccio più adatto per migliorare le loro capacità motorie e salvaguardare il loro benessere psicofisico; in sintesi, comprendere se sia più giusto far vivere al bambino situazioni più simili possibile a un'attività libera, come nella pratica psicomotoria di Aucouturier, semiguidata e multilaterale come deve essere l'attività motoria nell'infanzia secondo le neuroscienze o strettamente guidata e focalizzata sulla corretta esecuzione dei gesti motori come avviene nei corsi di specifici sport.

METODO

Il campione che si è osservato consiste in diciotto bambine in età prescolare, ciascuno formato da sei bambine dell'età di cinque anni, suddivise in tre gruppi: gruppo di psicomotricità, di attività motoria multilaterale, di ginnastica artistica, ai primi mesi di attività. Si è utilizzata una griglia di osservazione, tratta e adattata anche sul motorio, da precedenti griglie per la valutazione dei futuri insegnanti, che ha permesso di osservare sia le capacità motorie, sia l'atteggiamento verso l'attività motoria e verso l'insegnante. L'osservazione è stata effettuata anche da esterni, per obiettività, all'inizio e dopo due mesi di attività. Si è scelta un'osservazione qualitativa per non interferire con i diversi metodi.

RISULTATI

Dalle griglie di osservazione del gruppo psicomotricità è emerso che il 50% delle bambine ha migliorato l'equilibrio statico e la motricità grossa, il 67% l'equilibrio dinamico, l'83% la motricità fine e il rapporto con l'adulto e il 100% ha ottenuto un miglioramento nel comportamento.

Nel gruppo di Attività motoria multilaterale il miglioramento delle caratteristiche delle bambine derivanti dalle griglie, dopo due mesi di attività, è stato: 67% riguardo all'equilibrio dinamico, alla motricità fine e al rapporto con l'adulto e 83% riguardo all'equilibrio statico, alla motricità grossa e al loro comportamento e rapporto con l'adulto.

Nel gruppo di ginnastica artistica dopo due mesi di attività, è stato riscontrato un miglioramento dell'83% delle bambine riguardo all'equilibrio statico, del 67% per quanto concerne l'equilibrio dinamico e la motricità grossa, del 50% riguardo la motricità fine, del 33% in relazione al loro rapporto con l'adulto e del 16% per quanto riguarda il loro comportamento:

Mettendo a confronto i tre gruppi per verificare gli effetti delle tre diverse attività sulle capacità motorie specifiche e comportamentali osservate si evince che l'attività in cui

globalmente si sono riscontrati maggiori e più armonici miglioramenti in tutti gli aspetti analizzati (motorio e psicologico) è l'attività motoria multilaterale.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Secondo molti autori a cinque anni il bambino deve sperimentare attività sportive multilaterali, in un clima sereno. Dal nostro lavoro è emerso che le attività multilaterali hanno portato miglioramenti a livello motorio e relazionale, la psicomotricità è stata la migliore a livello relazionale, lo sport precoce ha dato i maggiori risultati a livello motorio e i più scarsi a livello relazionale. Un limite è stato il numero esiguo del campione, ma la difficoltà è stata soprattutto trovare un corso che lavorasse con un'attività guidata in modo misto e multilaterale e mettere insieme tre gruppi che fossero in partenza omogenei. Un lavoro sicuramente da ampliare nei prossimi anni.

TAKEOVER

Imparare e riflettere sulle strategie migliori per l'attività motoria nell'infanzia

BIBLIOGRAFIA

- Senarega D., (2014) Educazione inclusiva e attività motorie, Liberodiscrivere Edizioni, Genova
- Dioguardi F., Paola D., Reggiani E., (2008) Educazione motoria per l'età evolutiva – Teoria, metodologia e didattica, Edi-ermes, Milano
- Ambrosini C., De Panfilis C., Willie A. M., (1999) La psicomotricità. Corporeità e azione nella costruzione della identità, Xenia Tascabili, Milano
- Scotton C., Senarega D., (2012) Corso di ginnastica artistica, IV ed. Edizione Libreria Cortina, Torino

Progetto Diamoci una mossa: corso di atletica leggera adattato a persone con diagnosi di Disturbo dello Spettro Autistico (DSA)

Litti Mauro

PRESENTATO DA: Mauro Litti

Il progetto è alla sua XV edizione. Negli anni è stato presentato in diversi congressi tra cui anche a Budapest nel 2013 e Rimini (convegno Erickson) nel 2014. Al progetto è stato dedicato un approfondimento nel volume 'Autismo, un fenomeno sociale' a cura di Di Santo, Magoni, casa editrice LEM

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Poster

INTRODUZIONE

Il progetto nasce nel 2010 grazie alla collaborazione con la società Atletica Roma Acquacetosa, con il patrocinio del Gruppo Asperger Onlus e la convenzione con l'Università di Roma Tor Vergata. L'obiettivo è l'inserimento all'interno dei corsi di atletica leggera di bambini e adulti con sindrome di Asperger e autismo con bisogno di supporto non intensivo, consentendo loro di condurre attività sportiva in modo continuativo e adatto alle proprie esigenze, facilitando l'accesso all'interno di nuovi contesti relazionali e ampliando le possibilità di successo nel processo di inclusione sociale.

METODO

I partecipanti sono bambini, giovani e adulti con Diagnosi di Disturbo dello Spettro Autistico (DSA) i quali svolgono un percorso progressivo di apprendimenti sia tecnici delle discipline dell'atletica leggera, sia sociali, emotivi e relazionali riguardanti l'essere parte di un'equipe sportiva, interagire con i membri, condividerne valori e obiettivi. Gli allenamenti si svolgono tutti i sabato mattina a Roma. Si svolgono inoltre incontri con professionisti della salute a cui partecipano anche gli atleti (es. nutrizionista) e si incentiva la partecipazione a gare e manifestazioni dove si incontrano atleti di diverse società e si promuovono esperienze sociali (uscite, partecipazione a eventi, etc).

RISULTATI

Dalla sua nascita il corso ha contato decine di iscritti e il numero dei partecipanti è cresciuto progressivamente. Allo stato attuale il gruppo è composto da circa 20 persone tra adulti e bambini che frequentano gli allenamenti con regolarità. Tutti gli iscritti sono monitorati attraverso schede di valutazione e test effettuati con lo scopo di ottenere un riscontro oggettivo sull'andamento dei risultati durante la stagione. I familiari documentano un miglioramento tangibile dello stile e della qualità della vita.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Qualunque sia la disciplina praticata, lo sport si caratterizza come un'attività di notevole impatto educativo - formativo e riabilitativo. Il progetto documenta gli evidenti benefici derivanti dalla pratica costante di una disciplina sportiva sia per i partecipanti che per gli stessi familiari, i quali approfittano del tempo di allenamento per svolgere attività sportiva all'aria aperta. Perché l'attività sportiva si riveli un'esperienza in grado di incidere in modo positivo e gratificante è necessario che sia proposta nel modo opportuno, che tenga conto di una serie di bisogni e motivazioni e che sia adattata il più possibile a quelle che sono le caratteristiche e le esigenze del singolo e del gruppo, senza tuttavia

creare indici di disparità ne criteri di esclusione ma che sia al contrario orientata verso un'integrazione pianificata delle individualità.

TAKEOVER

La conoscenza di un progetto, delle metodologie applicate e degli strumenti impiegati che ha coinvolto negli anni molte persone, consentendo loro di migliorare la salute e la qualità della propria vita da diversi punti di vista; spunti di riflessione e stimoli rispetto ad iniziative analoghe in contesti differenti.

Sprint Start Project: il fenomeno dell'ego depletion negli atleti velocisti

Moretti Ilaria, Rossi Camilla, Leo Irene

PRESENTATO DA: Ilaria Moretti

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Poster

INTRODUZIONE

Lo scopo del presente studio pilota è stato quello di indagare come alcuni fattori psicologici possano influenzare le partenze dai blocchi nell'atletica leggera. Il modello di riferimento è la teoria di Baumeister (1994), che concettualizza l'autocontrollo come una risorsa esauribile dopo uno sforzo iniziale, dando luogo al fenomeno dell'ego depletion, inteso come un fallimento autoregolativo. L'obiettivo principale è stato indagare come esso potesse influenzare i tempi di reazione degli atleti, ipotizzando che in tale condizione, le partenze potessero rallentare. Inoltre, sono state misurate l'intelligenza emotiva, la motivazione situazionale e l'ansia competitiva, presupponendo che potessero mitigare gli effetti dell'ego depletion.

METODO

Il campione è costituito da 40 atleti velocisti, 21 femmine e 19 maschi, di età compresa tra i 18 e i 28 anni ($M = 20.6$, $sd \pm 2.91$). È stato condotto un disegno misto tra soggetti e all'interno dei soggetti.

Sono state svolte tre prove di partenza in momenti diversi (T1-T2), tra le quali il GS è stato indotto a una condizione di ego depletion attraverso il d2-R, un test di attenzione concentrata. Prima di svolgere le prove sono stati somministrati questionari sull'intelligenza emotiva (TEIQue-SF), la motivazione (SIMS) e l'ansia competitiva (CSAI 2). Infine, è stato somministrato il PANAS a entrambi i gruppi per valutarne gli stati affettivi. I tempi di reazione sono stati ricavati tramite analisi video.

RISULTATI

L'ANOVA 2 x 2 non ha fatto emergere interazioni significative (es., Tempo x Gruppo, $F(1, 38) = 2.51$, $p = .12$). È risultato significativo un effetto all'interno del fattore tempo: i tempi di reazione sono diminuiti in entrambi i gruppi da T1 a T2 ($F(1, 38) = 5.36$, $p = .026$). Tale diminuzione è risultata più rilevante nel gruppo sperimentale ($t(19) = 2.09$, $p = .05$; $d = 0.36$).

L'analisi correlazionale ha evidenziato una significatività tra i tempi di reazione (T1-T2) e l'ansia somatica ($r(38) = -0.26$, $p = 0.11$). Inoltre, gli atleti con migliori prestazioni alle gare hanno avuto un miglioramento maggiore dai tempi di reazione iniziali (T1) ai tempi di reazione successivi (T2), solo per il gruppo sperimentale ($r(18) = .35$; $p = .133$). Infine, è emersa una significatività tra i partecipanti con un minor tempo di reazione e i punteggi più elevati nella sottoscala Benessere del TEIQue-SF ($r(38) = -.33$, $p = .04$) e nella sottoscala Regolazione Esterna del SIMS ($r(38) = -.31$, $p = .05$).

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

In conclusione, i risultati non sono in linea con l'effetto atteso dell'ego depletion. Nello specifico il gruppo sperimentale ha evidenziato un miglioramento significativo dei tempi di partenza da T1 a T2, invece che un rallentamento. Inoltre, non sono emerse relazioni

significative tra i tempi di reazione e i costrutti psicologici indagati, contrariamente a quanto ipotizzato.

Saranno discusse possibili spiegazioni rispetto ad un effetto dell'ego depletion inverso, il possibile ruolo del test d2-R e la partenza come automatismo tecnico. Infine, saranno considerati i possibili sviluppi futuri all'interno di questo importante filone di ricerca.

TAKEOVER

I risultati e le conclusioni derivanti da questo progetto "Sprint Start Project" forniscono importanti spunti per la comprensione di come alcuni meccanismi psicologici possano influenzare un momento cruciale, come la partenza dai blocchi nelle gare di velocità dell'atletica leggera.

BIBLIOGRAFIA

- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation.* (pp. xi, 307). Academic Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Englert, C. (2016a). The Strength Model of Self-Control in Sport and Exercise Psychology. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00314>
- Englert, C., & Bertrams, A. (2014). The Effect of Ego Depletion on Sprint Start Reaction Time. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(5), 506–515. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0029>
- Englert, C., Persaud, B. N., Oudejans, R. R. D., & Bertrams, A. (2015). The influence of ego depletion on sprint start performance in athletes without track and field experience. *Frontiers in Psychology*, 6.

Smart Mental Training: partire dal campo con l'allenamento informale delle Mental Skill

Gramaccioni Gianfranco

PRESENTATO DA: Gianfranco Gramaccioni

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Workshop

INTRODUZIONE

I classici programmi di preparazione mentale si basano in genere su esercizi che richiedono un'applicazione costante (mediamente dai 15/ai 30 minuti due o più volte al giorno con esercizi specifici (tecniche corporee, meditazioni, visualizzazioni, self-talk, ecc.), che verranno gradatamente integrati nell'allenamento fisico e tecnico e successivamente utilizzati anche durante le competizioni. Questa procedura tradizionale di allenamento mentale, se correttamente eseguita, faciliterà l'ottimizzazione della prestazione e potrà contribuire anche allo sviluppo della "Mental Toughness".

Il presupposto su cui si basa l'allenamento mentale è che le abilità mentali vanno allenate al pari delle abilità tecniche e fisiche. Purtroppo l'allenamento tecnico e quello fisico richiedono già un tempo considerevole, per cui, anche se molti allenatori ed atleti ne riconoscono l'importanza, è realmente difficile per essi trovare ulteriore tempo a disposizione da dedicare ad una pratica aggiuntiva, e questa è forse una delle cause più importanti del suo scarso utilizzo o dell'abbandono della pratica mentale. In questo workshop verrà presentato un programma "SMART" di allenamento mentale, che invece è basato (inizialmente) su esercizi che già fanno parte della routine quotidiana e di allenamento dell'atleta e che quindi non richiedono un tempo aggiuntivo, purché vengano eseguiti con atteggiamento diverso da quello abituale, cioè con consapevolezza. Infatti in ogni routine ed esercizi di allenamento fisico e tecnico si possono trovare elementi utili per allenare l'imagery, il self-talk, il goal-setting, la modulazione dell'arousal, l'autoregolazione delle emozioni e la concentrazione

METODO

Verranno proposte brevi esperienze pratiche finalizzate ad individuare negli esercizi che compongono una abituale routine di allenamento, elementi e strategie utilizzabili per avviare un allenamento "informale" ma consapevole delle Mental Skill.

TAKEOVER

Al termine del workshop I partecipanti potranno iniziare a proporre ad atleti ed allenatori una "lettura" diversa e consapevole della routine di allenamento, favorendo interesse e motivazione alla pratica mentale.

BIBLIOGRAFIA

- Baltzell, A. L., & Summers, J. (2018). The power of mindfulness: Mindfulness meditation for Sport. New York: Cambridge University Press.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach. New York: Springer Publishing.

- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and Acceptance models in sport psychology: a decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*, 53, 4, 309–318.
- Gramaccioni, G. (2023). Ipnosi, consapevolezza e relazione nello sport. Atti del XVIII congresso nazionale AMISI, Milano.
- Gramaccioni, G. (2023). Imagery e mindfulness: come integrarle nell'allenamento e nella routine quotidiana. Videoregistrazione webinar del 13-04-2023 in area riservata ai soci AIPS nel sito dell'associazione www.aipsweb.it.
- Hegarty, J., & Hulesmann, C. (2020). *ACT in Sport: Improve Performance through Mindfulness, Acceptance, and Commitment*. Okamoto, UK: Dark River.
- Henriksen, K. Hansen, J., & Hvid Larsen C. (2019). *Mindfulness and Acceptance in Sport: How to Help Athletes Perform and Thrive under Pressure*. London: Routledge.

Pensare con le mani: un approccio LEGO®

Morgilli Luana

PRESENTATO DA:

Luana Morgilli

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Workshop

INTRODUZIONE

Essere introdotti alla metodologia LEGO © Serious Play © attraverso una semplice attività che permetta di sperimentare in prima persona le potenzialità del lavoro attraverso il gioco strutturato con i mattoncini LEGO ©, una metodologia volta a stimolare il pensiero divergente e l'espressione di idee attraverso l'utilizzo di metafore.

METODO

Il workshop ha inizio con una presentazione delle premesse teoriche e delle modalità di erogazione ed uso della metodologia LEGO © Serious Play ©, una metodologia innovativa ed efficace che attraverso l'utilizzo dei mattoncini LEGO®, in grado di coinvolgere i partecipanti nella costruzione di cose/modelli che rappresentano metaforicamente i loro pensieri e le loro idee. Si tratta di un approccio apparentemente ludico, capace di sbloccare e aprire le menti, stimolare la condivisione e il confronto, risolvere problemi complessi, introdurre elementi di discontinuità che lasciano spazio alla parte più creativa e costruttiva insita in ognuno di noi. Questa metodologia alternativa permette di sviluppare le attività psicomotorie all'interno di un concetto di gruppo che si basa sul rispetto tra i suoi membri. Si pratica inoltre il pensiero divergente, lo storytelling per l'espressione delle idee, e il pensiero convergente inteso come una forma di pensiero collettivo e democratico. Grazie all'empatia si svilupperà una sensibilità ai problemi capace di insegnarci a ragionare in un'ottica di problem solving.

I partecipanti potranno provare in prima persona le potenzialità della metodologia attraverso un'attività pratica introduttiva che rientra tra quelle utilizzate solitamente in fase di "warm-up".

TAKEOVER

Scopri la metodologia LEGO © Serious Play © e la potenza di pensare attraverso le mani per trovare situazioni creative e conoscere meglio i propri e gli altrui pensieri, emozioni e vissuti.

BIBLIOGRAFIA

- Beltrami, G. (2017). Lego® Serious Play® pensare con le mani. Valore per le persone, valore per le organizzazioni. FrancoAngeli: Milano.
- Rasmussen, R., Kristiansen, P. (2015). Il metodo LEGO® SERIOUS PLAY® per il business. FrancoAngeli: Milano.
- Dykes McGehee, Wendi. 2022. "Constructing Creative Confidence with LEGO(R) Serious Play(R)." Journal of Behavioral and Applied Management 22 (2): 278–306.

Autoregolazione: laboratorio motorio per promuovere il benessere nei giovani

Melinda Pellizzari

PRESENTATO DA:
Pellizzari Melinda

MODALITA' DI PRESENTAZIONE
Workshop

INTRODUZIONE

In questi ultimi tempi si assiste ad un forte aumento dei disturbi del neurosviluppo e dell'umore con un'ansia generalizzata senza precedenti nei bambini e negli adolescenti che si trovano a vivere in ambienti altamente stressanti, con alte aspettative da parte dell'adulto e difficoltà quotidiane da risolvere, proiettati verso un futuro incerto e preoccupante (Lucangeli, 2019; Montano e Villani, 2016; Pietropolli Charmet, 2018) e con un corpo posto sotto sequestro che deve stare fermo per tranquillizzare (Lancini, 2023).

In questo workshop si vuole riflettere su come l'ambito motorio, con proposte interessanti e stimolanti, possa diventare mezzo di promozione del benessere; studi, infatti, dimostrano come le attività motorie siano in grado di promuovere oltre che benessere fisico anche processi di tipo autoregolativo andando proprio a stimolare le funzioni esecutive (Fedeli, 2022). L'obiettivo di questo workshop è quello di presentare alcune attività motorie pensate come mezzo per stimolare consapevolezza e autoregolazione nei ragazzi dai 10 ai 14 anni di età. La proposta nasce da esperienze pregresse con circa 200 soggetti, tra maschi e femmine di questa fascia di età, di cui alcuni con problemi di comportamento, irrequietezza e disattenzione.

METODO

Le attività motorie che si proporranno prendono spunto da svariate fonti tra cui: a) programmi di mindfulness per bambini e adolescenti; b) programmi di educazione emotivo-sociale; c) attività per la stimolazione delle funzioni esecutive nello sport d) attività senso-percettive, e) prove motorie del test MOVIT (Cottini, 2015). Verranno anche presentati alcuni semplici strumenti di autovalutazione da utilizzare per verificare e monitorare il grado di benessere dei partecipanti con riferimento agli stati psicobiosociali (Hanin, 2000) e si rifletterà infine sulle modalità e strategie da implementare per rendere le varie proposte interessanti ed allettanti per soggetti di questa fascia di età.

TAKEOVER

I partecipanti avranno modo di sperimentare in prima persona alcune proposte operative, riflettendo sull'impatto che possono avere sulla consapevolezza e sull'autoregolazione. Avranno anche modo di riflettere su alcune buone prassi da seguire per relazionarsi con i/le giovani.

BIBLIOGRAFIA

- Achtyl, P., Anselmi, T., Balias, A., Bayne, L. Beaulieu, M. et al. (2011). The MINDUP curriculum Brain-Focused Strategies for Learning and Living. (grades 6-8; grades pre-K- 2, grades 3-5) Scholastic Inc.
- Cottini, L. (2015). Psicomotricità. Carocci editore e Studi Superiori.
- Damasio, A. (1994). L'errore di Cartesio. Adelphi
- Faccioli, L., Benini, C. (2016). Una nuova Scuola Calcio. Allenare le funzioni esecutive con il metodo SoS.E.F.. QuiEdit
- Fedeli, D., Pascoletti, S., Zanon, F. (2022). Attività motorie e funzioni esecutive. Carocci, ed.
- Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. Human Kinetics
- Lancini, M. (2023). Sii te stesso a modo mio. Raffaello Cortina editore
- Lucangeli, D. (2019). Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere. Erikson
- Montano, A., Villani, S. (2016). Programma mindfulness "Il fiore dentro" per insegnare ai bambini a gestire lo stress ed essere più felici. Erikson.
- Pellizzari, M. (2021). Lo stupore come tecnica educativa nella relazione docente-allievo con problemi di comportamento. DIS, Vol. 2 n.2, 229-248.
- Pietropolli Charmet, G. (2018). L'insostenibile bisogno di ammirazione. Tempi nuovi.
- Siegel, D. (2021). La mente relazionale 3th ed. Raffaello Cortina Editore

L'Intelligenza Artificiale spiegata agli Psicologi dello sport

Di Gruttola Francesco

PRESENTATO DA:

Francesco Di Gruttola

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Workshop

INTRODUZIONE

L'Intelligenza Artificiale è una tecnologia entrata prepotentemente a far parte dei protocolli di allenamento degli atleti e ampiamente utilizzata dallo staff tecnico e medico delle società sportive. Infatti, nel 2022 il mercato dell'AI nello sport ha toccato la considerevole cifra di 2,2 miliardi di dollari nel mondo e si stima un'ulteriore crescita di circa il 30% nei 10 anni a seguire (Allied Market Research, 2022). Per questo, emerge un bisogno di formazione sempre maggiore che tocca gli Psicologi dello sport oltre agli atleti e lo staff di una società sportiva, al fine di sfruttare al massimo questa tecnologia, cogliendone sia le opportunità che i potenziali rischi. A tal proposito, questo workshop si pone come obiettivo quello di aumentare la consapevolezza riguardo all'Intelligenza Artificiale applicata al mondo sportivo, oltre a dimostrarne un suo tipico e pratico utilizzo volto ad aumentare le performance atletiche.

METODO

Nella prima parte del seminario l'Intelligenza Artificiale “prenderà vita” attraverso un approccio formativo esperienziale e teatrale (Malan, 2023). Infatti, utilizzando la metafora sportiva che prevederà l'utilizzo di attività pratiche e giochi di gruppo, i partecipanti impareranno attivamente alcuni dei concetti chiave come ad esempio cos'è un algoritmo, com'è fatto un modello di Machine Learning e come funziona. La seconda parte prevede una dimostrazione pratica di come viene effettivamente utilizzata da un professionista l'Intelligenza Artificiale per aumentare le performance degli atleti. Questa esperienza servirà a stimolare le domande e le curiosità dei partecipanti rispetto alle ricadute psicologiche, etiche e sociali, oltre che alle opportunità e ai rischi portati da questa tecnologia. Infine, durante la chiusura dell'esperienza, verranno dati ulteriori spunti e riferimenti per un approfondimento futuro dell'argomento.

TAKEOVER

Scopri come l'Intelligenza Artificiale sta cambiando l'allenamento sportivo, imparando a coglierne le opportunità e i rischi. Impara i concetti chiave dell'Intelligenza Artificiale e una terminologia comune da condividere con gli atleti e lo staff multidisciplinare con cui lavori ogni giorno.

BIBLIOGRAFIA

- Allied Market Research (2022). Artificial Intelligence in Sports Market Size, Share, Competitive Landscape and Trend Analysis Report by Component (Software and Services), Deployment Model (Cloud and On-premise), Technology (Machine Learning, Natural Language Processing, Computer Vision, Data Analytics, and Others), Application (Game Planning, Game Strategies, Performance Improvement, Injury Prevention Sports Recruitment, and Others), and Sports Type (Football, Cricket, Tennis, Basketball, Baseball, and Others): Global Opportunity Analysis and Industry Forecast, 2021-2030 (No. A12905).

<https://www.alliedmarketresearch.com/request-sample/A12905>

- Malan, D.J. (2023). Computer Science with Theatricality: Creating Memorable Moments in CS50 with the American Repertory Theater during COVID-19. Proceedings of the 54th ACM Technical Symposium on Computer Science Education
- V. 1 (SIGCSE 2023). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 603–609. <https://doi.org/10.1145/3545945.356985>

Oltre interviste e survey: espandere i confini della ricerca qualitativa

Cavallerio Francesca

PRESENTATO DA: Francesca Cavallerio

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Workshop

INTRODUZIONE

L'obiettivo di questo workshop, dedicato all'area tematica "Ricerca in psicologia dello sport e dell'esercizio", e' di equipaggiare i ricercatori con metodi di raccolta dati per la ricerca qualitativa che vanno oltre le classiche interviste e survey, in linea con le raccomandazioni di McGannon et al. (2021). Il focus verra' spostato sull'utilizzo di metodi legati alla tradizione narrativa (Papathomas, 2017), quali "story completion" (Braun et al., 2019) e "letters to self" (Day et al., 2022), e a quella di "art-based research" (Leavy, 2020), con l'obiettivo di aumentare gli strumenti nella "cassetta degli attrezzi" dei ricercatori per poter investigare nuovi e vecchi ambiti cogliendo differenti aspetti. Verranno discussi aspetti legati alle nuove possibilita' che questi metodi e metodologie offrono, in particolare per condurre studi in ambiti delicati – ma estremamente attuali – quali, ad esempio, abuso nello sport, infortuni, disabilita'.

METODO

Ai partecipanti verra' data l'opportunita' di esplorare dati originali raccolti con questi nuovi metodi di ricerca, per poi ricostruire insieme i concetti filosofici legati al paradigma di ricerca delle metodologie in oggetto. Gli aspetti pratici della raccolta dati, suggerimenti per possibili approcci di analisi dei dati adatti e idee per la rappresentazione dei risultati andranno a completare l'overview proposta. Il workshop si concludera' con la possibilita' per i partecipanti di sperimentare l'utilizzo di uno dei metodi presentati in prima persona.

TAKEOVER

Ebbene si', la ricerca qualitativa non si fa solo con le interviste! Scopri nuovi metodi per raccogliere dati, che permettono di investigare ambiti legati alla psicologia dello sport considerati difficili ed estremamente delicati, quali "story completion", "letters to self", e "art-based research".

L'influenza di ottimismo e resilienza sul livello di attività fisica in adulti mattutini

Gallazzi Marta

PRESENTATO DA:

Marta Gallazzi

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

PS5

INTRODUZIONE

L'attività fisica comporta conseguenze positive sulla qualità della vita. Lo studio è stato condotto nel periodo post-pandemico, dove sono emerse diverse effetti sulle abitudini delle persone, tra cui l'attività fisica (PA). L'abitudine all'PA dipende da costrutti psicologici, come ottimismo e resilienza e biologici, come il cronotipo. Coloro che hanno alti livelli di resilienza e di ottimismo tendono ad avere il cronotipo di tipo mattutino ed a mantenere un livello di PA adeguato. Lo studio ha come obiettivo quello di comprendere l'influenza di ottimismo, resilienza e cronotipo sul livello di PA in una popolazione di giovani adulti nel periodo post- pandemico.

METODO

Sono stati reclutati 24 soggetti di età compresa tra i 21 ed i 30 anni e normopeso. Sono stati somministrati tre questionari self-report online: il Revised Life Orientation Test (LOT-R) per indagare l'ottimismo, il Resilience Scale (RS-14) per osservare la resilienza e il Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ) per identificare il cronotipo. Inoltre, per indagare l'intensità e la durata dell'attività fisica è stato chiesto ai soggetti partecipanti di indossare per almeno 7 giorni un accelerometro mono-assiale allo stato solido (LifeCorder, Kenz, Japan). L'accelerometro ha permesso di osservare la media dei passi giornalieri e la media settimanale del Moderate and Vigorous Physical Activity.

RISULTATI

La popolazione mostra buone qualità resilienti ($M=76$; $DS=8.5$) ma valori di ottimismo ($M=14.8$; $DS= 4.6$) piuttosto bassi. L'analisi effettuata mediante l'unpaired t-test non ha permesso di cogliere differenze significative tra i due gruppi. Dall'analisi di correlazione, anche se non sono emerse correlazioni significative, è da sottolineare che coloro che hanno alti livelli di ottimismo, compiono in media più passi rispetto a coloro che hanno livelli di ottimismo più bassi ($r=0.24$; $p=0.25$). Similmente, la resilienza correla in maniera positiva con la media dei passi giornalieri anche se non significativamente ($r=0.44$; $p=0.83$). Le analisi di regressione stepwise a due modelli separati con procedura backward non hanno mostrato dati significativi. Prendendo in analisi la media giornaliera degli step come variabile indipendente, la variabile che influisce di più su di essa è l'ottimismo, anche se la loro dipendenza non raggiunge una soglia di significatività ($p=0.25$). Per quanto riguarda, invece, l'MVPA, la variabile che influisce di più è il cronotipo, anche se non significativamente ($p=0.73$). Infine, sono state svolte analisi di regressione semplice lineare circa le relazioni più significative emerse nell'analisi di regressione. L'unico dato significativo individuato riguarda il cronotipo che spiega il 19% della varianza in maniera significativa circa l'attività fisica moderata (MPA) ($p=0.034$).

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

L'associazione tra PA, ottimismo, resilienza e cronotipo è poco studiata; di fatti solo uno studio ha preso in analisi tutte le variabili sopracitate. Nello studio non emergono evidenze significative, ma si può osservare che coloro che hanno alti livelli di ottimismo, compiono in media più passi rispetto a coloro che hanno livelli di ottimismo più bassi. Coloro che sono più attivi hanno punteggi alti in ottimismo, resilienza e cronotipo, quindi tendono ad essere mattutini. Perciò per incrementare il livello di MPA degli individui è necessario prendere in considerazione le differenze interindividuali nella ritmicità circadiana.

BIBLIOGRAFIA

- Antúnez, J. M., Navarro, J. F., & Adan, A. (2013). Circadian typology and emotional intelligence in healthy adults. *Chronobiology international*, 30(8), 981-987
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38.
- Biber, D. D., Melton, B., & Czech, D. R. (2020). The impact of COVID-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American College Health*, 1-6.
- Laborde, S., Guillen, F., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2015). Chronotype, sport participation, and positive personality-trait-like individual differences. *Chronobiology international*, 32(7), 942-951.
- Martínez-Moreno, A., Ibáñez-Pérez, R. J., Cavas-García, F., & Cano-Noguera, F. (2020a). Older adults' gender, age and physical activity effects on anxiety, optimism, resilience and engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7561
- Martínez-Moreno, A., Ibáñez-Pérez, R. J., Cavas-García F, F., & Cano-Noguera, F. (2020b). The influence of physical activity, anxiety, resilience and engagement on the optimism of older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8284.
- Shechter, A., & St-Onge, M. P. (2014). Delayed sleep timing is associated with low levels of free-living physical activity in normal sleeping adults. *Sleep medicine*, 15(12), 1586-1589

Costruzione e validazione della prima scala al mondo per rilevare la resilienza trasformativa di squadra

Monti Federico

PRESENTATO DA:
Federico Monti

MODALITA' DI PRESENTAZIONE
PS5

INTRODUZIONE

La resilienza ha attirato l'attenzione di molte discipline, ma nella psicologia dello sport l'interesse su questo costrutto è maturata solo di recente. Le sfide sorgono nel definire e applicare strumenti di resilienza allo specifico contesto sportivo, soprattutto a livello di squadra. La letteratura ha esplorato limitatamente la resilienza negli sport di squadra, senza studi che approfondiscano la dimensione trasformativa in maniera specifica. Questa tesi ha cercato di sondare le connessioni tra resilienza individuale e resilienza trasformativa del team. L'obiettivo primario è stato quello di individuare le dimensioni individuali prodromiche allo sviluppo della resilienza trasformativa di squadra nel contesto del basket.

METODO

Lo studio ha coinvolto sette squadre di basket semiprofessionali del territorio toscano, ottenendo un campione di 70 soggetti con un'età media di 25,70 anni. La costruzione dello strumento ha previsto una serie di focus group che hanno analizzato, estratto ed adattato gli items relativi alla sola dimensione della resilienza trasformativa esistenti in letteratura. In linea con la ricerca, è stata effettuata una prima analisi fattoriale esplorativa per confermare la struttura unifattoriale del costrutto, la valutazione della consistenza interna, della validità convergente con altri strumenti quali la resilienza individuale e di squadra, l'autoefficacia, l'autostima, il benessere e l'energia mentale.

RISULTATI

Nell'analisi statistica inferenziale, la Transformative Resilience Scale (TRS) ha mostrato una adeguata struttura monofattoriale, una ottima consistenza interna, ed una correlazione positiva con le due dimensioni del CREST per la resilienza di squadra; in particolare una forte correlazione positiva con la CREST-Demonstrating resilience characteristics ($r = 0.730$) e una correlazione negativa con CREST-Vulnerabilities shown under pressure ($r = -0.587$). Ciò ha confermato la validità interna della TRS nel rilevare la resilienza trasformativa di squadra. Molto interessante è risultata essere l'assenza di una correlazione tra la TRS e le misure di resilienza individuale (RES), supportando l'ipotesi che la resilienza della squadra differisca dalla somma delle resilienze dei singoli giocatori, configurandosi quindi come una proprietà emergente del gruppo squadra. Ulteriori correlazioni hanno evidenziato, come atteso dalla letteratura, le associazioni significative tra la TRS e le variabili psicologiche legate alla self-efficacy, competitive excitement, relatedness/satisfaction, cooperative learning, and effort/improvement. Al contrario, sono emerse correlazioni negative per la punishment for mistakes e unequal recognition, contribuendo a un profilo completo soggiacente alla resilienza trasformativa nelle squadre di basket.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

In linea con la letteratura la TRS risulta essere un buon predittore per rilevare la resilienza di squadra. L'assenza di correlazione con la resilienza individuale mostra come tale costrutto rappresenti una misura non direttamente connessa ad una composizione lineare delle singole resilienze dei giocatori. La resilienza trasformativa di squadra è dunque più della somma delle singole resilienze individuali, dimostrandosi un'entità emergente. Le relazioni con le singole variabili psicologiche prese in considerazione hanno permesso lo sviluppo di un modello evidence based basato su un profilo dettagliato dei fattori di promozione, fornendo preziose indicazioni per la progettazione di interventi di empowering di squadra.

BIBLIOGRAFIA

- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodríguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 8196.
- Decroos, S., Lines, R. L., Morgan, P. B., Fletcher, D., Sarkar, M., Fransen, K., ... & Vande Broek, G. (2017). Development and validation of the Characteristics of Resilience in Sports Teams Inventory. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(2), 158.
- Faulkner, L. (2019). Collective action and community resilience: specific, general and transformative capacity.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Folke, C., Carpenter, S. R., Walker, B., Scheffer, M., Chapin, T., & Rockström, J. (2010a). Resilience thinking: integrating resilience, adaptability and transformability. *Ecology and society*, 15(4).
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.
- Gotham, K. F., & Campanella, R. (2010). Toward a research agenda on transformative resilience: Challenges and opportunities for post-trauma urban ecosystems. *Critical Planning*, 17(Summer), 9-23.
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 6344.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 14(4), 549-559.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17, 264-280.
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience and burnout in youth sport. *Sports Sciences for Health*, 11, 103-108.
- Wagstaff, C. R., Sarkar, M., Davidson, C. L., & Fletcher, D. (2016). Resilience in sport: a critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. *The organizational psychology of sport*, 138-168.

In che modo il livello di attività fisica influenza il benessere psicofisiologico? Uno studio esplorativo sui correlati psicofisiologici del burnout negli atleti.

Valdesalici Alice, Gentile Giovanni, Solmi Marco

PRESENTATO DA: Alice Valdesalici

PS5

INTRODUZIONE

Praticare attività fisica risulta essere una strategia efficace nel migliorare la salute globale e la qualità della vita. Tuttavia, praticare eccessivamente attività fisica può portare a conseguenze negative come il sovrallenamento, il burnout, e l'abbandono precoce della pratica. L'obiettivo della ricerca è valutare se persone che praticano diversi livelli di attività fisica mostrino differenze in termini di benessere psicologico e identificare i correlati psicofisiologici in relazione alle variabili cliniche e i livelli di attività fisica. Inoltre, lo studio indaga i sintomi di burnout e i livelli di autostima in un sottogruppo di atleti agonisti esaminando i rispettivi correlati psicofisiologici.

METODO

Il campione è composto da 89 partecipanti divisi in tre gruppi secondo il livello di attività fisica (bassa, moderata, alta). Ogni partecipante è stato intervistato per raccogliere i dati demografici e l'anamnesi; e gli è stato chiesto di indossare un dispositivo per 24 ore per misurare gli indici fisiologici (conduttanza cutanea, frequenza cardiaca, variabilità della frequenza cardiaca) e di completare una serie di questionari che indagano i sintomi clinici (PHQ-9; GAD-7; PSS-10) e i livelli di attività fisica (IPAQ). Ad un sottogruppo di 14 atleti è stato chiesto di completare due questionari aggiuntivi su burnout e autostima (ABQ; SES).

RISULTATI

Dalle analisi statistiche svolte è emerso che la conduttanza cutanea e la frequenza cardiaca sono più alte nelle persone con sintomi di depressione, ansia, e stress; mentre la variabilità della frequenza cardiaca è risultata più bassa ($p < 0.05$). La conduttanza cutanea e la frequenza cardiaca sono risultate più basse negli individui che praticano maggiori livelli di attività fisica; mentre la variabilità della frequenza cardiaca è risultata più alta ($p < 0.05$). Le variabili fisiologiche differiscono significativamente nei diversi momenti della giornata ($p < 0.05$); inoltre, è stato possibile riscontrare alcune interazioni tra i diversi fattori. In aggiunta, la conduttanza cutanea e la frequenza cardiaca sono risultate più alte negli atleti con alti livelli di burnout, mentre la variabilità della frequenza cardiaca è risultata più bassa ($p < 0.05$). Negli atleti con bassi livelli di autostima si sono riscontrati una più alta frequenza cardiaca e più bassi livelli di conduttanza cutanea e di variabilità della frequenza cardiaca ($p < 0.05$). Nessuna differenza statisticamente significativa è emersa nei punteggi alle scale cliniche in relazione al livello di attività fisica ($p > 0.05$).

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Le persone con sintomi clinici hanno mostrato risposte psicofisiologiche alterate collegate al sistema nervoso autonomo. Inoltre, praticare attività fisica a livelli gradualmente maggiori sembra produrre differenti pattern fisiologici che suggeriscono una regolazione più efficace del sistema nervoso autonomo. Infine, gli atleti che presentano un ridotto livello di benessere psicologico (i.e., alto burnout e bassa autostima), mostrano un'alterazione dei parametri fisiologici durante il giorno. L'utilizzo di indici psicofisiologici rilevati in contesti ecologici e non invasivi sembra essere una strategia opportuna da includere per promuovere l'identificazione e il trattamento degli effetti negativi che possono scaturire dalla pratica sportiva ad alto livello.

BIBLIOGRAFIA

- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 4 (4), 385-396.
- Prezza, M., Trombaccia, F. R., & Armento, L. (1997). La scala dell'autostima di Rosenberg: Traduzione e validazione Italiana [The Rosenberg Self-Esteem Scale: Italian translation and validation]. *Giunti Organizzazioni Speciali*, 223, 35–44.
- Kroenke, K., Spitzer, R.L., Williams, J.B.W. (2001). The PHQ-9: Validity of a Brief Depression Severity Measure. *J Gen Intern Med*, 16, 606-613.
- Raedeke, T.D., Smith, A.L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B.W., Lowe, B. (2006). The GAD-7: a Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder. *Arch Intern Med*, 166, 1092-1097.

L'impatto emotivo degli allenatori sulla performance degli atleti

Cocciò Beatrice

PRESENTATO DA:
Beatrice Cocciò

MODALITA' DI PRESENTAZIONE
PS5

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni è emerso l'interesse per le influenze sociali e i processi interpersonali all'interno di squadre e/o tra atleti e allenatori. Tuttavia, la ricerca ha riportato ancora pochi risultati relativi all'influenza delle espressioni emotive degli allenatori sugli sportivi. Perciò, tale studio nasce con l'intento di estendere i risultati ottenuti dagli studi precedenti, analizzando ulteriormente questo tema sulle squadre sportive. In particolare, l'obiettivo principale della ricerca è valutare se le espressioni emotive di rabbia e felicità degli allenatori influenzino l'affetto e la successiva performance degli atleti, contribuendo così ad una migliore comprensione delle dinamiche sociali delle emozioni in ambito sportivo.

METODO

Lo studio ha coinvolto 17 atlete di una squadra di pattinaggio sincronizzato sul ghiaccio, due allenatori del team e due allenatori esterni. Alle atlete è stato chiesto di esibire una performance, spiegata dall'allenatore in maniera neutra. Sulla base della prova, il coach ha fornito un feedback esprimendo l'emozione di rabbia o felicità (in ordine sono state espresse rabbia-felicità-rabbia-felicità associate alle quattro prestazioni esibite in ogni giornata). Le atlete hanno poi compilato due questionari (Affect Grid e PANAS) e hanno mostrato nuovamente la prestazione richiesta. Le performance sono state registrate e i video analizzati dai coach tramite una griglia di valutazione.

RISULTATI

Dall'analisi della varianza con i punteggi del PANAS e la tipologia di feedback, sono emersi punteggi di positività più alti dopo il feedback positivo (positivo: $M= 3.35, DS= 0.56$; negativo: $M= 2.84, DS = 0,71$; $t(16) = -3.93$; $p= 001$) e maggiormente negativi dopo il feedback negativo (negativo: $M= 1.64, DS= 0.79$; positivo: $M= 1.3, DS= 0.48$; $t(16) = 1.9$; $p = .08$). Per l'Affect Grid, utilizzando punteggi attribuiti alla dimensione dell'attivazione e della piacevolezza/spiacevolezza e la tipologia di feedback, emerge una differenza significativa per l'attivazione ($F(1,13)= 13.08$, $p = .003$, $n2G = .24$) e piacevolezza ($F(1,13)= 8.47$, $p = .01$, $n2G = .32$) dopo entrambi i feedback. I punteggi incrementano nell'attivazione successivamente al feedback positivo rispetto a quello negativo ($M=6.52, DS=0.72$ vs $M=5.65, DS=0.96$); la dimensione della piacevolezza evidenzia maggiori miglioramenti con espressioni positive piuttosto che negative ($M=6.24, DS=0.95$ vs $M=5.09, DS=0.85M$). Per le performance emerge una differenza significativa rispetto al feedback negativo: $t(7) = -3.15$, $p = .012$; pre-feedback negativo: $M = 4.9, DS = 0.74$; post-feedback negativo: $M = 5,6, DS = 0,98$. Contrariamente, questo non emerge di fronte al feedback positivo: $t(7) = .69$; $p = .51$; pre-feedback positivo vs post: $M= 5,4, DS = 1,08$ vs $M= 5,4, DS = 0,64$.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Le espressioni emotive degli allenatori possono evocare emozioni simili negli sportivi: di fronte alla visualizzazione della felicità, le atlete hanno riportato punteggi di positività maggiori; in presenza della rabbia l'influenza è risultata meno efficace. Tale effetto è coerente con il lavoro di Van Kleef et al. (2019). Rispetto alle prestazioni, la visualizzazione della felicità non ha avuto effetto; al contrario, le espressioni di rabbia hanno migliorato la prestazione. Il risultato benefico delle espressioni negative non è nuovo nella letteratura sulla leadership ma ancora insolito nel mondo sportivo. Questo studio ha importanti implicazioni sulla comprensione delle espressioni di rabbia dell'allenatore e l'impatto che ha sulle emozioni e sul successivo comportamento.

BIBLIOGRAFIA

- Davis, P. A., & Davis, L. (2016). Emotions and emotion regulation in coaching. In P. A. Davis (Ed.), *The psychology of effective coaching and management* (pp. 285–306). Nova Science Publishers.
- Lewis, K. M. (2000). When leaders display emotion: How followers respond to negative emotional expression of male and female leaders. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 21(2), 221- 234.
- Moll, T., & Davies, G. L. (2021). The effects of coaches' emotional expressions on players' performance: Experimental evidence in a football context. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101913.
- Van Kleef, G. A. (2009). How emotions regulate social life: The emotions as social information (EASI) model. *Current directions in psychological science*, 18(3), 184-188.
- Van Kleef, G. A. (2010). The emerging view of emotion as social information. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(5), 331-343.
- Van Kleef, G. A. (2017). *Le dinamiche interpersonali delle emozioni. Verso una teoria integrativa delle emozioni come informazioni sociali*. Roma: Giovanni Fioriti Editore.
- Van Kleef, G. A., Cheshin, A., Koning, L. F., & Wolf, S. A. (2019). Emotional games: How coaches' emotional expressions shape players' emotions, inferences, and team performance. *Psychology of sport and exercise*, 41, 1-11.
- Van Kleef, G. A., De Dreu, C. K., & Manstead, A. S. (2010). An interpersonal approach to emotion in social decision making: The emotions as social information model. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 42, pp. 45-96). Academic Press.
- Van Kleef, G. A., Homan, A. C., Beersma, B., & van Knippenberg, D. (2010). On angry leaders and agreeable followers: How leaders' emotions and followers' personalities shape motivation and team performance. *Psychological Science*, 21(12), 1827-1834.
- Van Kleef, G. A., Homan, A. C., & Cheshin, A. (2012). Emotional influence at work: Take it EASI. *Organizational Psychology Review*, 2(4), 311-339.
- Van Kleef, G. A., Van Den Berg, H., & Heerdink, M. W. (2015). The persuasive power of emotions: Effects of emotional expressions on attitude formation and change. *Journal of Applied Psychology*, 100(4), 1124-1142.
- Visser, V. A., van Knippenberg, D., Van Kleef, G. A., & Wisse, B. (2013). How leader displays of happiness and sadness influence follower performance: Emotional contagion and creative versus analytical performance. *The Leadership Quarterly*, 24(1), 172-188.

Un confronto fra ginnastica ritmica e artistica: motivazioni, ansie, prestazioni e peso corporeo

Tinto Amalia, Cavallerio Francesca, Santi Giampaolo

PRESENTATO DA:

Amalia Tinto e Giampaolo Santi

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione orale

INTRODUZIONE

Lo sport di élite sottopone le giovani atlete a pressioni notevoli, che possono sia essere di stimolo verso grandi traguardi, ma anche inficiare sul benessere psicologico delle atlete e sul loro stato di salute psicofisico. Per questo studio, che rimane di tipo esplorativo, si è dunque scelto di indentificare come l'indice di massa corporea, un parametro recentemente incriminato nelle cronache dei giornali nazionali che hanno parlato di ginnastica (si vedano, fra gli altri, "ChietiToday", "Corriere della Sera", "Il Resto del Carlino"). L'indice di massa corporea delle ginnaste è infatti stato messo in correlazione con aspetti motivazionali, aspetti relativi all'ansia da prestazione e prestazioni più recente nei due attrezzi/esercizi preferiti.

METODO

Questo studio ha investigato 312 giovani ginnaste di élite (di livello nazionale, 89,4%, o internazionale, 10,6%) comprese in un range di età fra i 12 e i 30 anni. Di queste atlete, una parte praticavano ginnastica artistica (GAF; n = 119) e una parte ritmica (GR; n = 193). Le atlete hanno risposto a questionari self-report volti ad esplorare motivazione (Sport Motivation Scale -SMS-28) e situazioni di ansia nello sport (Competitive State Anxiety Inventory – 2 revised). È inoltre stato chiesto alle atlete di riportare il proprio peso e la propria altezza al fine di ricavare l'indice di Massa Corporea (IMC) e sono state raccolti i punteggi ottenuti nelle più recenti prestazioni individuali.

RISULTATI

Le prime analisi hanno esplorato le correlazioni fra le variabili considerate (tipo di motivazione, forme d'ansia, punteggi agli attrezzi), facendo emergere come alla demotivazione delle ginnaste corrispondessero alti livelli d'ansia (maggiore ansia cognitiva, maggiore ansia somatica, maggiore mancanza di fiducia), ma senza una corrispondenza significativa sulle prestazioni. In un secondo step si sono osservate le differenze fra Atlete GAF e GR attraverso dei T-Test. Per le GR sono emersi alcuni valori significativamente più alti riguardo alla motivazione intrinseca a conoscere e alla regolazione identificata. In un terzo step, le ginnaste sono state classificate in base al loro IMC in sottopeso, normopeso, e sovrappeso. Mentre per le atlete GAF, solo il 3,5% è risultato sottopeso (rispetto al 5% di media mondiale), per le GR la percentuale in sottopeso è risultata essere del 39,9%. Infine, attraverso dei nuovi T-Test sul gruppo delle atlete GR, sono state valutate possibili differenze statistiche fra le atlete in sottopeso e le atlete in normopeso. L'unica differenza significativa è emersa fra le GR in normopeso (n = 112) e quelle in sottopeso (n = 75) (6 casi avevano valori mancanti), con la demotivazione (cioè "assenza di motivazione") più alta nelle atlete GR normopeso.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Come emerso dalle correlazioni di Pearson sul campione complessivo, al crescere della demotivazione aumentavano anche le tre dimensioni dell'ansia. Differenze fra GAF e GR misurate attraverso dei T-test hanno suggerito come gli aspetti identitari possano essere più importanti per le atlete GR, che hanno una maggiore motivazione intrinseca a conoscere e una maggiore regolazione identificata. Questo aspetto meriterebbe ulteriore approfondimento in studi futuri.

Infine, dei T-test sul solo gruppo delle atlete GR ha mostrato come per quelle sottopeso l'assenza di motivazione non fosse affatto un problema. È vero, infatti, che la magrezza può essere un requisito ambito in tale sport. Tuttavia, l'assenza di differenze nelle prestazioni e i possibili risvolti sulla salute psicofisica mettono in guardia dal perseguire una magrezza eccessiva.

TAKEOVER

Lo studio ha messo in luce come la magrezza fosse una caratteristica prevalente nelle atlete GR di élite. Questo potrebbe apparire legato ad aspetti di motivazione identificata e introiettata, per questo ulteriori studi dovrebbero indagare aspetti come l'identità atletica e correlati di salute psico-fisica.

BIBLIOGRAFIA

- Arianna Ravelli (2022, 9 novembre). Vanessa Ferrari, ginnastica: "Anche io disturbi alimentari, a 19 anni andai in clinica". Corriere della Sera. https://www.corriere.it/sport/22_novembre_09/vanessa-ferrari-ginnastica-anche-io-disturbi-alimentari-19-anni-andai-clinica-6fe06be0-605f-11ed-8bc9-4c51e1976893.shtml
- Bloodworth, A., McNamee, M., & Tan, J. (2017). Autonomy, eating disorders and elite gymnastics: ethical and conceptual issues. *Sport, Education and Society*, 22(8), 878-889. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1107829>
- ChietiToday (2022, 5 novembre). Lo sfogo dell'ex ginnasta: "Pesavo 30 chili, ma mi facevano salire sulla bilancia anche due volte al giorno. Chieti Today. <https://www.chietitoday.it/attualita/sfogo-ex-ginnasta-chieti-alice-aiello-peso.html>
- Cavallerio, F., Wadey, R., & Wagstaff, C. R. (2016). Understanding overuse injuries in rhythmic gymnastics: A 12-month ethnographic study. *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 100-109. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.002>
- Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R., Ashfield, A., & Harrison, J. (2020). Measuring Well-Being in Sport Performers: Where are We Now and How do we Progress? *Sports Medicine*, 50(7), 1255–1270. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01274-z>
- Il Resto del Carlino (2022, 5 novembre). Scandalo ginnastica ritmica: "L'incubo di ingrassare. Fabriano mi ha salvato la vita" <https://www.ilrestodelcarlino.it/ancona/cronaca/scandalo-ginnastica-ritmica-alice-aiello-d2b9ceca>
- Nordin, S., Harris, G. & Cumming, J. (2003) Disturbed eating in young, competitive gymnasts: Differences between three gymnastics disciplines, *European Journal of Sport Science*, 3(5), 1-14, <https://doi.org/10.1080/17461390300073502>
- Santi, G., Williams, T., Mellalieu, S. D., Wadey, R., Carraro, A. (in preparation). Athlete's Psychological Well Being: Factor equivalence with the Sport Injury-Related Growth Inventory.

Orientamento Motivazionale degli Allenatori di Calcio Giovanile e Contrasto al Bullismo: Quali relazioni? Un'Indagine su Cinque Paesi Europei

Bisagno Elisa, Lucarini Alice, Basciano Martina, Vezzali Loris, Cadamuro Alessia

PRESENTATO DA:
Elisa Bisagno

Precedenti esposizioni:

Bisagno, E., Lucarini, A., Cocco, V.M., & Cadamuro, C. (2023, 26 Settembre). Tra prestazione ed educazione: Orientamento Motivazionale e Intenzione di Intervenire in Caso di Bullismo negli Allenatori di Calcio Giovanile del Progetto Europeo PINBALL. Relazione presentata al XXXV Congresso Nazionale AIP Sezione Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione, Foggia.

MODALITA' DI PRESENTAZIONE
Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Benché indagato prevalentemente negli atleti, l'orientamento motivazionale (compito vs io) è un costrutto focale anche per allenatori e allenatrici, specialmente in relazione ai suoi risvolti educativi (Duda et al., 2014).

Boardley e Kavussanu (2010) hanno identificato una relazione negativa tra motivazione al compito e comportamento antisociale in giovani calciatori; tuttavia, la relazione tra l'orientamento motivazionale degli allenatori e le loro intenzioni educative è meno esplorata. Per colmare questa lacuna, abbiamo studiato la relazione tra motivazione, comportamento prosociale e antisociale nello sport e intenzione di intervenire in caso di bullismo in un campione di allenatori di calcio giovanile.

METODO

Mille e quaranta allenatori e allenatrici di calcio giovanile (NF=100; Metà=42.07 anni) provenienti da Croazia, Finlandia, Grecia, Portogallo e Svizzera hanno compilato un questionario comprendente il Task and Ego Orientation in Sports Questionnaire (Duda, 1989), un adattamento della Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale (Kavussanu & Boardley, 2009) e una scala sviluppata ad hoc sulle loro intenzioni di intervenire in caso di episodi di bullismo.

RISULTATI

Dall'ANOVA a una via emerge che gli allenatori e le allenatrici con più elevata specializzazione (Diploma UEFA A, B e PRO) sono significativamente più orientati all'io e più propensi a condonare comportamenti antisociali nei confronti di avversari e avversarie ($p < .01$) rispetto a colleghi e colleghe con una formazione di taglio più educativo (es: corsi nazionali di 1° e 2° livello).

Dall'analisi di mediazione emergono effetti indiretti positivi dall'orientamento al compito all'intenzione di intervenire in caso di bullismo, mediati dall'indesiderabilità attribuita ai comportamenti antisociali verso compagni di squadra e avversari ($-0.11 < B < -0.12$, $p < .001$). L'orientamento all'io è invece associato negativamente all'intenzione di intervenire, sia direttamente ($B = -0.06$, $SE = 0.03$, $p < .01$), sia indirettamente attraverso maggiore

desiderabilità attribuita a comportamenti antisociali e minore desiderabilità attribuita a comportamenti prosociali.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Lo studio si allinea con la precedente letteratura che individua nell'orientamento motivazionale un costrutto-chiave per quanto concerne il comportamento prosociale e antisociale in contesti sport-specifici (e.g., Kavussanu, 2005), ed estende tali evidenze ad allenatori e allenatrici in relazione al fenomeno del bullismo.

I risultati indicano che allenatori orientati prevalentemente all'io possono perdere di vista gli aspetti educativi della professione, ritenendo meno prioritario agire in caso di bullismo. Da un punto di vista applicativo, ciò rimarca l'importanza di offrire loro training psicoeducativi che li supportino nell'allenare al successo sportivo nella tutela del benessere socio-affettivo dei propri atleti, specialmente i più giovani.

Quest'esplorazione offre così una frontiera innovativa sull'importanza della promozione di un clima di rispetto e collaborazione all'interno dell'ambiente sportivo giovanile.

TAKEOVER

Apprendere informazioni rilevanti per riconoscere e promuovere il ruolo educativo dell'allenatore in contesti sociali complessi, come gli episodi di bullismo nel contesto sportivo.

BIBLIOGRAFIA

- Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2010). Effects of goal orientation and perceived value of toughness on antisocial behavior in soccer: The mediating role of moral disengagement. *Journal of sport and exercise psychology*, 32(2), 176-192.
- Duda, J. L., Papaioannou, A. G., Appleton, P. R., Quested, E., & Krommidas, C. (2014). Creating adaptive motivational climates in sport and physical education. In *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 544-558). Routledge.
- Kavussanu, M. (2006). Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in football. *Journal of sports sciences*, 24(06), 575-588.

Lo zen del tiro libero: L'integrazione di costrutti psicologici e parametri elettromiografici per il successo nella prestazione agonistica giovanile

Cavalletto Giulia, Romanato Marco, Spolaor Fabiola, Sawacha Zimi, Tomaselli Valentina, Leo Irene

PRESENTATO DA:
Giulia Cavalletto

MODALITA' DI PRESENTAZIONE
Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Nella pallacanestro, una delle situazioni di gioco più importanti è il tiro libero. Esso può essere influenzato dalla gestione delle emozioni, dalla concentrazione, dall'autoefficacia e dalla fiducia in sé. Essendo connesso alle abilità tecniche e fisiche dei giocatori, permette di comprendere il contributo dei diversi distretti motori coinvolti per una prestazione ottimale. Lo scopo di questo studio pilota è stato quello di valutare: - l'influenza favorevole/ostacolante dei costrutti psicologici sopracitati; - il contributo delle co-contrazioni muscolari rilevate con elettromiografia di superficie (EMG) in addome e arti inferiori; - l'esistenza di una relazione integrativa psico-fisica per il successo nel tiro libero giovanile agonistico.

METODO

Il campione è costituito da 11 giocatori di basket d'élite di età compresa tra i 16 e i 17 anni ($m = 16.4$; $ds = 0.5$) con una media d'esperienza di gioco di 7.8 anni ($ds = 3.6$). Il disegno di ricerca ha previsto una prima fase per la compilazione di questionari self-report generali, sui costrutti psicologici di tratto e di stato. La seconda fase pratica è stata composta da quattro prove da 15 tiri liberi ciascuna, in cui l'EMG è stato utilizzato nelle due centrali. Un test di attenzione concentrata è stato utilizzato prima, e ripetuto a metà, delle prove di tiro.

RISULTATI

Le analisi statistiche hanno mostrato correlazioni positive tra prestazione ed emozioni positive ($r = .65$; $p = .029$), fiducia sportiva di stato ($r = .68$; $p = .022$) e orientamento alla performance ($r = .51$; $p = .110$). Non è emersa nessuna correlazione tra il test di attenzione concentrata e la prestazione di tiro. Nella ripetizione al test, gli atleti hanno prodotto più risposte corrette ($r = -5.59$; $p < .001$; $d = -1.69$) e una migliore prestazione di concentrazione ($r = -3.89$; $p = .003$; $d = -1.17$, nonostante sia emersa una correlazione positiva tra ansia cognitiva e percentuale di errori ($r = .65$; $p = .031$).

Relativamente al contributo delle co-contrazioni rilevate con EMG di arti inferiori e addome nella prestazione di tiro libero, la regressione logistica ha evidenziato una maggiore possibilità di successo dall'attivazione dell'arto inferiore destro ($B = 0.41$; $p = .058$; $OR = 1.51$; $95\% CI [.99, 2.31]$), indipendentemente dall'arto dominante. Infine, tra i fattori psico-fisici e successo nella prestazione di tiro libero è emersa una correlazione negativa con l'intelligenza emotiva sociale ($r = -.69$; $p = .020$) e una positiva con la fiducia sportiva di tratto ($r = .67$; $p = .024$).

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

In accordo con la letteratura, una performance di successo al tiro libero potrebbe essere sostenuta dalle emozioni positive, dalla percezione di autoefficacia e fiducia in sé stessi, e da un orientamento ad obiettivi di prestazione. Questo permetterebbe anche una riduzione degli effetti indesiderati dell'ansia e della mancata regolazione emotiva nel tiro libero.

Concordi alla letteratura più recente, anche gli esiti sul contributo congiunto di arti inferiori e addome per il successo realizzativo, sottolineando l'importanza di evitare disequilibri tra i distretti coinvolti. Contrariamente invece, sembrerebbe che a minori livelli di intelligenza emotiva, gli atleti tendono ad avere migliori percentuali realizzative.

TAKEOVER

Scopri modi per un insegnamento del tiro libero che, oltre agli aspetti tecnico-tattici, tenga conto equamente sia della corretta preparazione fisica globale, sia dell'importanza dei fattori psicologici coinvolti. Inoltre, possa indirizzare la Psicologia dello Sport verso l'implementazione di strumenti multidisciplinari applicativi per il miglioramento prestativo ed il benessere psico-fisico dell'atleta.

BIBLIOGRAFIA

- Cao, S., Geok, S.K., Roslan, S., Sun, H., Lam, S.K. e Qian, S. (2022). Mental Fatigue and Basketball Performance: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Cleary, T.J. e Zimmermann, B.J. (2010). Self-Regulation Differences during Athletic Practice. *Experts, Non-Experts, and Novices*, 13(2).
- Foglia, L. e Wilson, R. (2013). Embodied Cognition. *Wires Cognitive Science*, 4, 319-325.
- Goldschmied N., Raphaeli M., Moothart S. e Furley P. (2021). Free throw shooting performance under pressure: a social psychology critical review of research. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1397 – 1415.
- Matsunaga, N. e Oshikawa, T. (2022). Muscle synergy during free throw shooting in basketball is different between scored and missed shots. *Frontiers in sports and active living*, 4.
- Price, J., Gill, D.L., Etnier, J.L. e Kornatz, K.K. (2009). Free throw shooting during dual-task performance: Implications for attentional demand and performance. *Exercise and Sport*, 80(4), 718 - 726.
- Romanato et al., (2022). Different perspectives in understanding muscle functions in Parkinson's disease through surface electromyography: Exploring multiple activation patterns. *Journal of Electromyography and Kinesiology*.
- Soltani, H. (2018). The effect of instructional conditions on competitive state anxiety and free- throw performance in adolescent basketball players. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*.
- Stough, C.K.K. e Downey, L.A. (2009). Emotional Intelligence in Sport: Theoretical Linkages and Preliminary Empirical Relationships from Basketball. *The Springer Series on Human Exceptionality*.
- Zhen, L. Wang, L. e Hao, Z. (2015). A Biomechanical Analysis of Basketball Shooting. *International Journal of Simulation Systems, Science & Technology*, 16(1).

L'impatto delle variazioni di peso nel powerlifting femminile: implicazioni cliniche

Ghisi Marta, Valdesalici Alice, Pontalto Hillary, Ortis Selly, Cerea Silvia

PRESENTATO DA:

Marta Ghisi

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Gli atleti e le atlete che praticano sport con categorie di peso, come il sollevamento pesi (i.e., "powerlifting"), sono alla costante ricerca del peso ideale per gareggiare e avere un vantaggio competitivo, con conseguenti fluttuazioni del proprio peso durante, e al di fuori, della stagione agonistica (Moore et al., 2019). Questo fenomeno può provocare diverse conseguenze negative come l'adozione di comportamenti alimentari disfunzionali e insoddisfazione corporea (Vargas & Winter, 2021). L'obiettivo del presente studio è dunque indagare in un campione di atlete di powerlifting l'impatto che lo stress derivante dalle variazioni di peso ha su diversi sintomi clinici e relativi fattori protettivi.

METODO

Un campione di 43 atlete di powerlifting (Età: $M= 23.77$, $SD=4.58$) ha compilato alcuni questionari online che indagavano diversi sintomi clinici (i.e., rischio di disturbo alimentare, ansia da competizione, sintomi del disturbo di dismorfismo muscolare) e i relativi fattori protettivi (i.e., immagine corporea positiva, consapevolezza enterocettiva, alimentazione intuitiva, embodiment), aspetti socio-demografici e sportivi. Il campione è stato suddiviso in due gruppi, in base alla percezione di stress legata alle variazioni di peso, con 20 atlete che non hanno riportato di percepire come stressante le variazioni di peso e 23 atlete che le hanno percepite come stressanti.

RISULTATI

Dai risultati non sono emerse differenze in termini di livello competitivo tra i due gruppi ($p = .887$) e nemmeno differenze in termini di anni di esperienza nella pratica del powerlifting, ore di allenamento e numero di gare svolte tra i due gruppi ($ps > .05$). Sono emerse invece alcune differenze significative tra i due gruppi rispetto alle variabili psicologiche indagate. Per quanto riguarda i sintomi clinici, le atlete che percepiscono le variazioni di peso come stressanti hanno riportato un maggiore rischio di sviluppo di disturbo alimentare ($p=.006$), minori livelli di alimentazione intuitiva ($p=.001$), di apprezzamento del proprio corpo ($p=.02$), di consapevolezza enterocettiva (self-regulation: $p=.003$; body listening: $p=.024$; trusting: $p=.047$) e di embodiment ($p=.008$) in confronto a chi percepisce le variazioni di peso come non stressanti. Non sono emerse altre differenze statisticamente significative tra i due gruppi ($ps > 0,05$).

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Il presente studio evidenzia come le atlete di powerlifting che percepiscono stressanti le continue variazioni di peso volte a favorire la performance dimostrano un aumentato rischio di sviluppo di disturbi dell'alimentazione e, allo stesso tempo, un ridotto apprezzamento del proprio corpo, una minore capacità di fare affidamento sui segnali

provenienti dal proprio corpo per decidere quanto mangiare e minore consapevolezza, ascolto e connessione con le proprie sensazioni corporee. Professionisti/e, come allenatori/trici e psicologi/ghe, dovrebbero considerare gli effetti negativi delle continue variazioni di peso tra gli atleti e le atlete, proponendo interventi psicologici mirati a promuovere i fattori protettivi per il benessere, come un'immagine corporea positiva, un'alimentazione intuitiva e, in generale, una maggiore consapevolezza e fiducia nelle sensazioni corporee.

TAKEOVER

Riconoscere i rischi legati alle variazioni di peso nel powerlifting femminile, apprendendo su quali fattori intervenire per ottimizzare le prestazioni e mantenere il benessere fisico e psicologico delle atlete.

BIBLIOGRAFIA

- Moore, J. L., Travis, S. K., Lee, M. L., & Stone, M. H. (2019). Making weight: Maintaining body mass for weight class barbell athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 41(6), 110-114.
- Vargas, M. L. F. P., & Winter, S. (2021). Weight on the bar vs. weight on the scale: A qualitative exploration of disordered eating in competitive female powerlifters. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101822.

Alti livelli di lattato ematico sono in grado di influenzare l'attività EEG?

Perillo Nicole, Bonanno Valerio, Pennisi Alessia, Naso Grazia, Alagona Giovanna, Di Maria Giulia, Bellomo Maria, Monaca Roberta, Di Corrado Donatella, Buscemi Andrea, Coco Marinella

PRESENTATO DA: Nicole Perillo, Valerio Bonanno

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Nella letteratura scientifica contemporanea è ancora aperto il dibattito sull'influenza che la fatica ha sulle funzioni cognitive. Si trovano risultati eterogenei a riguardo. E' noto che l'attività corticale cerebrale venga influenzata dal protocollo di esercizio a cui un soggetto viene sottoposto. Sono state riscontrate, a riposo, differenze nei ritmi elettroencefalografici (EEG) tra atleti e soggetti non allenati che indicano come le funzioni cerebrali siano sensibili all'esercizio fisico regolare. Lo scopo del presente studio è stato quello di indagare se e come la pratica di un esercizio esaustivo massimale possa incidere sui ritmi EEG.

METODO

40 giocatori di calcio volontari (20 maschi e 20 femmine), età media 22,3 anni, hanno preso parte alla ricerca. L'attività elettrica cerebrale è stata registrata utilizzando un apparecchio EEG, attraverso le 21 posizioni elettroiche standard (Fp2,F4,F8,C4,P4,T4,T6,O2 a destra; Fp1,F3,F7,C3,P3,T3,T5,O1 a sinistra; Fz,Cz,Pz lungo la linea mediana), un sistema facile e veloce di registrazione che permette di posizionare gli elettrodi in maniera corretta e per ridurre al minimo gli artefatti da posizione. L'esercizio fisico proposto è di tipo incrementale da eseguire al cicloergometro (Monark) secondo il protocollo messo a punto da Green e collaboratori nel 2005. Il lattato ematico è stato misurato utilizzando l'analizzatore portatile "Lactate Pro", (FACT Canada Consulting, Quesnel, BC, Canada). La sperimentazione è stata divisa in tre momenti pre (a riposo), end (subito dopo la sessione di allenamento) e post (dopo 15 minuti dalla fine).

RISULTATI

Si osserva che nella fase pre (a riposo) i valori di lattacidemia sono di 1,0 mmol/l, mentre nella fase end (subito dopo la sessione di allenamento) i valori della lattacidemia sono di 10 mmol/l, nella fase post (dopo 15 minuti dalla fine) i valori di lattacidemia sono di 1,5 mmol/l. Si osserva un cambiamento delle onde EEG, nella fase end, all'aumentare dei valori della lattacidemia (10mmol/l) si verifica un miglioramento delle onde beta in zona frontale, con una migliore strutturazione antero-posteriore dell'attività elettrica cerebrale. I valori registrati sia dei ritmi EEG che la lattacidemia ritornano ai livelli basali dopo 15 minuti dalla fine dell'esercizio fisico esaustivo.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

I risultati ottenuti mostrano come ad un aumento del lattato ematico si associ ad un miglioramento delle onde beta in corteccia frontale. Una migliore strutturazione significa che c'è una più netta definizione di ritmi rapidi sulle regioni anteriori e più lenti

mediovoltati e armonici sulle regioni posteriori (beta anteriore, alfa posteriore). Il ritmo beta più organizzato significa che è più omogeneo a morfologia regolare mediovoltato costante non interrotto da ritmi più lenti o da artefatti muscolari. Si può ipotizzare che questo meccanismo sia strettamente connesso alla capacità propria del SNC che, nel regolare il processo di omeostasi, garantisca l'attività di alcune aree rispetto ad altre.

TAKEOVER

Gli uditori partecipando alla sessione verranno avranno l'opportunità di aggiornarsi sui risultati più attuali inerenti alla psicofisiologia dello sport.

BIBLIOGRAFIA

- Coco M, Buscemi A, Tušak M, Perciavalle V, Nifosì A, Cavallari P, Di Corrado D, Perciavalle
- V. Attentive Processes and Blood Lactate in the Sambo. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jan 20;19(3):1113.
- Vaughan R.S., Laborde S. Attention, working-memory control, working-memory capacity, and sport performance: The moderating role of athletic expertise. *Eur. J. Sport Sci*. 2021;21:240–249.
- Hall M.M., Rajasekaran S., Thomsen T.W., Peterson A.R. Lactate: Friend or Foe. *PMR*. 2016;8:S8–S15. doi: 10.1016/j.pmrj.2015.10.018.

L'impatto dell'esercizio fisico sul dolore da arto fantasma

Di Gruttola Francesco, Russo Cristina, Umiltà Alberto Massimiliano, Ottoboni Giovanni, Tessari Alessia

PRESENTATO DA: Francesco Di Gruttola

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

La sindrome dell'arto fantasma è una condizione comune in caso di amputazione a cui sono spesso associate percezioni dolorose a livello dell'arto mancante. Alla base del fenomeno vi sono meccanismi di plasticità legati alla riorganizzazione della corteccia somatosensoriale primaria. Fattori come l'età e il livello dell'amputazione sono spesso correlati a questa condizione, mentre l'esercizio fisico potrebbe alleviarne i sintomi e migliorare le capacità di forza, equilibrio e flessibilità. Tuttavia, tali evidenze sono ancora scarse, per cui l'obiettivo di questo studio è indagare l'impatto dell'esercizio fisico sul dolore da arto fantasma negli amputati.

METODO

Un campione di 83 partecipanti adulti con amputazione eterogenea è stato sottoposto ad un'intervista strutturata in cui sono state raccolte variabili demografiche e informazioni

sull'amputazione, come l'utilizzo di protesi, oltre che la frequenza e il dolore percepito durante gli episodi di arto fantasma. Inoltre, sono state fatte domande riguardanti la pratica sportiva e l'utilizzo di protesi durante l'esercizio fisico. In seguito abbiamo usato due modelli di Machine Learning per predire il dolore percepito sulla base delle variabili raccolte durante l'intervista: un regressore lineare (LASSO) per identificare l'importanza delle variabili indipendenti e un meta-modello (Bagging Classifier) per predire la variabile dipendente.

RISULTATI

In base ai risultati del modello LASSO, le variabili con maggiore valore predittivo sono state la frequenza dell'arto fantasma, il motivo dell'amputazione, ma soprattutto la pratica sportiva e l'uso di protesi durante l'esercizio fisico. In particolare, praticare esercizio fisico sembra essere associato alla percezione di dolore durante gli episodi di arto fantasma, mentre utilizzare una protesi durante l'esercizio risulta mitigare questa sensazione negativa. Inoltre, sulla base delle variabili raccolte, il modello Bagging Classifier riesca a raggiungere un'accuratezza di almeno il 69% e un F1 score maggiore del 70% nel predire la sensazione di dolore durante episodi di arto fantasma. Dunque, l'esercizio fisico sembra aumentare il livello di dolore da arto fantasma mentre l'utilizzo di protesi risulta essere benefico per gli amputati.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

L'esercizio fisico potrebbe non essere sempre efficace nell'alleviare il dolore da arto fantasma. Infatti, durante questa attività è frequente l'utilizzo di abilità mentali come l'immaginazione motoria e l'osservazione delle azioni che potrebbero stimolare le aree sensorimotorie appartenenti all'arto amputato amplificandone le sensazioni dolorifiche. L'utilizzo di una protesi potrebbe modulare questo effetto fornendo una rappresentazione dell'arto mancante. I modelli di Machine Learning che proponiamo

potrebbero essere utili sia per comprendere le cause del dolore durante episodi di arto fantasma, che un efficace strumento per i professionisti della riabilitazione e gli Psicologi dello sport che lavorano con questa popolazione di atleti.

TAKEOVER

Scopri come l'esercizio fisico possa incidere sulle sensazioni di dolore da arto fantasma percepite da un'atleta con amputazione. Scopri i modelli di Machine Learning che ti aiutino a predire i fattori che scatenano questa spiacevole condizione.

BIBLIOGRAFIA

- Bragaru, M., Dekker, R., Geertzen, J. H., & Dijkstra, P. U. (2011). Amputees and sports: a systematic review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 41(9), 721–740.
- Makin, T. R., & Flor, H. (2020). Brain (re)organisation following amputation: Implications for phantom limb pain. *NeuroImage*, 218, 116943.
- Rosario, M. L. V. V., Costa, P. B., da Silveira, A. L. B., Florentino, K. R. C., Casimiro-Lopes, G., Pimenta, R. A., Dias, I., & Bentes, C. M. (2023). Effects of Resistance Training in Individuals with Lower Limb Amputation: A Systematic Review. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 8(1), 23.

L'immaginazione motoria spontanea: una compagna o un'avversaria?

Di Gruttola Francesco, Russo Cristina, Umiltà Alberto Massimiliano, Ottoboni Giovanni, Tessari Alessia

PRESENTATO DA: Francesco Di Gruttola

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Gli atleti possono utilizzare l'Immaginazione Motoria (Motor Imagery – MI) deliberatamente o spontaneamente, rispettivamente con o senza istruzioni o volontà precisa. Alcuni studi evidenziano come la stimolazione della corteccia motoria con strumenti psicofisiologici (es. tDCS) possa aumentare la frequenza di episodi di MI spontanea. Allo stesso modo è ragionevole ipotizzare che anche una tecnica comportamentale come l'Osservazione delle Azioni (Action Observation – AO), spesso utilizzata nel mental training insieme alla MI, possa portare allo stesso risultato. Di conseguenza, l'obiettivo della ricerca è duplice: Comprendere se l'AO contribuisca a stimolare l'utilizzo della MI spontanea e le caratteristiche psicologiche dei partecipanti che la utilizzano.

METODO

La ricerca avrà una durata di 40 minuti e si svolgerà online. Si prevede un campione di atleti giovani adulti di 600 partecipanti. Preliminarmente, verrà chiesto di guardare con attenzione 5 video che ritrarranno un attore intento a produrre azioni senza senso compiuto con oggetti di vita quotidiana. Dopodiché, si chiederà ai partecipanti se l'azione di senso compiuto eseguita in un ulteriore sesto video, fosse simile ad almeno una delle azioni precedentemente osservate. In seguito, verrà effettuata un'intervista per raccogliere informazioni sull'eventuale esperienza di MI spontanea durante AO e saranno somministrati i questionari IPPS-48, VMIQ-2-R, TIPI e MAIA.

RISULTATI

Lo studio partirà a Marzo 2024 e i risultati saranno fruibili durante il congresso. Verrà allenato un modello di Machine Learning che sulla base delle anagrafiche e dei risultati ai questionari di abilità immaginativa deliberata, di consapevolezza interocettiva e di personalità, sarà in grado di predire se e quanto un partecipante possa incorrere in un'esperienza di MI spontanea. L'importanza di ogni singola variabile che emergerà dal modello ci permetterà di comprendere meglio il profilo psicologico degli immaginatori motori spontanei e non. In linea con le precedenti ricerche che hanno trovato variabilità interindividuale nell'utilizzo della MI spontanea, ci aspettiamo che circa la metà dei partecipanti possa incorrere spontaneamente in questa tipologia di MI dopo AO e che queste persone abbiano profili di personalità, di abilità immaginativa e di consapevolezza interocettiva in parte differenti rispetto a chi non utilizza spontaneamente la MI.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

L'utilizzo concomitante di AO e MI deve avvenire in maniera temporalmente sincronizzata per agire positivamente a livello corticale e comportamentale. Tuttavia,

qualora l'AO evocasse esperienze di MI spontanea, caotiche e disordinate, il training di AO potrebbe risultare meno efficace. In letteratura, infatti, si evidenzia come l'esperienza di MI spontanea avvenuta durante AO possa ridurre l'eccitabilità corticale nei muscoli coinvolti nel movimento osservato. Il modello di Intelligenza Artificiale proposto, potrebbe quindi essere utile ai professionisti per cercare preliminarmente gli atleti predisposti ad incorrere in questo tipo di esperienza e attraverso tecniche specifiche, come l'inserimento di guide visive durante l'AO, moderare gli effetti interferenti.

TAKEOVER

Scopri cos'è l'Immaginazione Motoria spontanea e quali effetti psicofisiologici può avere sull'apprendimento motorio. Scopri un modello di Intelligenza Artificiale che può indicarti gli atleti più predisposti ad andare incontro a questo tipo di esperienza. Impara a gestire l'effetto interferente dell'Immaginazione Motoria spontanea durante il mental training utilizzando delle guide visive.

BIBLIOGRAFIA

- Di Gruttola, F., 2018. The relation between motor imagery abilities, memory, and plasticity in healthy adults. Paper presented at the 2018 meeting of the Research on Imagery and Observation group (RIO group: <https://riogroup.weebly.com>), April 2018. Bielefeld, Germany.
- Meers, R., Nuttall, H. E., & Vogt, S. (2020). Motor imagery alone drives corticospinal excitability during concurrent action observation and motor imagery. *Cortex*, 126, 322–333. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.01.012>
- Speth, J., Speth, C., & Harley, T. A. (2015). Transcranial direct current stimulation of areas above the motor cortex (C3) in waking resting state and REM sleep induces motor imagery. *Consciousness and Cognition*, 36, 298-305.
- Vogt, S., Di Rienzo, F., Collet, C., Collins, A. F., & Guillot, A. (2013). Multi roles of motor imagery during action observation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7.

TOT-FV e la relazione tra stile esplicativo, ottimismo e performance

Litti Mauro

PRESENTATO DA: Mauro Litti

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Le ricerche sullo stile esplicativo e su come questo sia in grado di determinare i propri effetti sulla performance degli atleti e sul rendimento delle squadre, finendo per condizionarne nel lungo periodo risultati e persino tipo di carriera, offrono una prospettiva assai stimolante per i tecnici e gli allenatori non solo del settore giovanile. Questo studio permette di osservare la relazione tra stile esplicativo, livello di ottimismo e alcuni indici della prestazione nei giovani calciatori e presenta un questionario innovativo per la misurazione del livello di ottimismo secondo una versione dedicata in modo specifico alla disciplina (TOT-Football Version).

METODO

La ricerca ha coinvolto 77 giovani atleti delle categorie U14/U17 dei campionati elitè giovanili. Gli atleti sono stati testati attraverso un questionario studiato per valutare il livello di ottimismo appositamente costruito e composto da 6 sottoscale (TOT-FV). Per la validazione del questionario è stata condotta un'analisi dell'alpha di cronbach per ciascuna delle sei sottoscale ed effettuata una correlazione con i punteggi ottenuti al Lot-R (Life orientation test) somministrato insieme al TOT-FV. Agli allenatori è stato chiesto di valutare alcuni indici della prestazione durante il girone di ritorno dei rispettivi campionati (variabile dipendente) i cui dati sono stati messi in relazione attraverso regressione lineare con i dati raccolti tramite i questionari e altri parametri raccolti prima del periodo di monitoraggio.

RISULTATI

L'analisi dello strumento (TOT-FV) mediante alpha di cronbach e correlazione con i punteggi del LOT-R ha evidenziato l'affidabilità dello stesso per la misurazione del livello di ottimismo negli atleti. Inoltre l'analisi condotta attraverso il metodo della regressione lineare ha messo in evidenza come il Coefficiente di Ottimismo (CO) ottenuto attraverso somministrazione del TOT-FV abbia un effetto statisticamente significativo ($p < 0,05$) sulla media di alcuni indici raccolti attraverso le valutazioni fornite dai tecnici. Alcuni di questi raccolti ad inizio stagione come: Età, Categoria, Ruolo, Competenza tecnico-tattica, Qualità fisico-atletiche, Adattamento e spirito di squadra, Senso agonistico e attitudine alla leadership, mentre altri raccolti dopo ogni partita come partite giocate, titolare, riserva, percezione dello sforzo e soprattutto gli indici D1 (Quanto pensi che la prestazione dell'atleta abbia favorito la squadra nel corso della partita), D2 (Quanto pensi che l'atleta abbia dimostrato tenacia e costanza nell'impegno durante la gara) e D3 (Quanto pensi che l'atleta abbia sostenuto e aiutato la squadra nelle fasi più difficili o cruciali della gara). Ciò che è emerso dall'analisi effettuata attraverso regressione lineare è che i punteggi ottenuti al TOT incidono sulla media degli indici D1, D2 e D3 (impiegati nel modello statistico come variabile dipendente). In particolare un aumento di 1 punto del suo punteggio migliorava la prestazione sportiva, in riferimento ai parametri oggetto di studio, nella misura di 0,034, ottimizzandone in maniera così tangibile gli effetti sul campo. In tal modo è dunque documentato sotto il profilo

sperimentale quanto uno stile esplicativo orientato all'ottimismo sia in grado di produrre anche un evidente vantaggio in termini competitivi: questo non riguarda solo una persistenza nell'intensità della risposta ma alcuni aspetti qualitativi della performance, carica agonistica, spirito di gruppo ed esercizio della leadership evidente soprattutto nei momenti cruciali della gara. Il dato interessante riguardava il fatto che mentre era possibile osservare una chiara correlazione statisticamente significativa tra i pp al TOT e gli indici D1, D2 e D3 non vi era invece tra questi ultimi e le valutazioni che gli stessi tecnici avevano fornito all'inizio del periodo di monitoraggio degli stessi calciatori in merito a fattori tecnico/tattici e fisico/atletici, svincolando le caratteristiche studiate dall'incidenza dei valori riguardanti in senso stretto l'abilità nella disciplina ma in grado di incidere in modo rilevante sugli effetti della performance. Altre interessanti osservazioni sono emerse dall'analisi dei dati.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

In modo analogo a quanto evidenziato dagli studi di Seligman (1996) lo stile esplicativo può avere un importante carattere predittivo circa il rendimento dei singoli atleti e più in generale di una squadra, indipendentemente dalle effettive capacità di gioco, soprattutto in situazioni di maggiore criticità o forte tensione. Le implicazioni sono davvero di notevole impatto per i tecnici, poiché la loro conoscenza, soprattutto nelle categorie professionistiche, può rivelarsi un attributo fondamentale in grado di orientare nella scelta dei giocatori più adatti da impiegare nelle varie situazioni e nei diversi momenti della competizione. Diventa soprattutto determinante ricorrere precocemente, durante il percorso di formazione dei giovani atleti, a specifici programmi al fine di ottimizzare le potenzialità legate ad uno stile esplicativo orientato all'ottimismo, aumentando le risorse per gestire le pressioni ed affrontare efficacemente le sfide.

TAKEOVER

La conoscenza di un valido strumento per misurare lo stile esplicativo e il conseguente livello di ottimismo nei giovani calciatori. L'evidenza di una relazione basata su dati sperimentali tra ottimismo e prestazione che offre prospettive assai interessanti e per favorire non solo il benessere ma anche il talento e la prestazione degli atleti.

BIBLIOGRAFIA

- Scheier M., Carver C., Bridges M., 'Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the life Orientation Test', *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063 – 1078, (1994);
- Seligman M.E.P., 'Imparare l'ottimismo. Come cambiare la vita cambiando il pensiero' Firenze, Giunti, (1996);
- Hinton P., McMurray I., Brownlow C., Cozens B., 'SPSS Explained', London. Routledge, (2004);
- Litti M., 'Allenare l'intelligenza emotiva nel calcio giovanile' Roma, Ultra Edizioni, (2024)

La Formazione Psicologica in Tecnici ed Allenatori di Ginnastica Artistica

Modenese Michele

PRESENTATO DA: Michele Modenese

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Con il direttivo di una importante società sportiva Veneta con oltre 400 iscritti, si è concordato un intervento formativo rivolto a tutti i tecnici ed allenatori del settore ginnastica artistica. Come società legata alla relativa federazione, sono previsti continui aggiornamenti anche a carattere psicologico, ma più raramente è previsto un coinvolgimento diretto dei partecipanti (p.e. giochi di ruolo). Sono stati affrontati durante gli incontri i seguenti temi : la comunicazione tra tecnici, tra tecnici ed atlete e tra tecnici e genitori, le principali dinamiche di leadership nel lavoro con atleti in età evolutiva, e la relazione con i genitori degli atleti. La proposta prevalente è stata quella di lavorare sulle dinamiche di gruppo dello staff, sui fattori emozionali e sui non detto tra allenatori stessi che andavano ad esacerbare un conflitto silente.

METODO

Tra marzo e maggio 2023 in presenza ed in orario serale si sono svolti tre incontri di due ore ciascuno. Gli incontri erano considerati obbligatori da delibera del consiglio direttivo della società. I partecipanti sono stati 24 tra tecnici ed allenatori della società . Tutti gli incontri sono stati condotti da uno psicologo, psicoterapeuta, esperto in psicologia dello sport. Gli obiettivi generali sono stati due: motivare il gruppo a mettersi in gioco e creare i presupposti per avere un traguardo comune relativo alla Società di appartenenza, anche se con la possibilità di perseguirlo con cammini diversi. Sono state proposte alcune slides sulla psicologia in età evolutiva e sulle dinamiche di gruppo come stimolo di partenza, dal momento che la prevalenza degli atleti non superava i 14 anni di età. Al termine del ciclo sono stati consegnati dei questionari anonimi di valutazione degli incontri.

RISULTATI

La risposta del gruppo, in modo abbastanza omogeneo, è stata positiva riguardo l'intervento. Dopo un primo momento di sorpresa, non essendo abituati ad un coinvolgimento diretto nell'esperienza di corsi precedenti, la maggior parte dei partecipanti è stata in grado di esprimersi e portare al centro alcune problematiche e differenze di visione che creavano da anni demotivazione e disinvestimento nel considerare il gruppo come risorsa. I dati del questionario indicano un apprezzamento. Il questionario presentava cinque domande con la possibilità di scegliere una risposta su una scala Likert da 1 a 5. Dove 1 era il punteggio più sfavorevole e 5 il più favorevole (Le medie per ogni quesito sono risultate tutte superiori al 4) Inoltre, veniva data la possibilità di aggiungere delle note riguardanti il lavoro svolto o altre tematiche ritenute importanti. E' stato significativo il fatto che molti allenatori abbiano voluto firmare il questionario per manifestare un 'assunzione di responsabilità e uno stimolo a condividere senza timori il proprio pensiero con il resto del gruppo

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

L'esperienza è stata positiva con il desiderio di svolgere un nuovo ciclo di lavoro nel 2024. Questo grazie non solo ai feedback orali dei partecipanti, ma anche sulla base delle risposte date al questionario anonimo e al confronto successivo con la direttrice tecnica della società. È stato utile soprattutto condividere le proprie emozioni, i propri dubbi e cercare un confronto con i colleghi. Tutto questo non veniva più visto con sospetto o prova di indesiderata vulnerabilità. La psicologia dei gruppi e le relative dinamiche hanno lunga storia. In questo caso, per l'analisi fatta relativa alla tipologia dei partecipanti, agli obiettivi posti e all'arco temporale dell'intervento, si è scelta una modalità vicina al T- group ed al modello aggiornato di Tuckman ampiamente utilizzati in ambito organizzativo e nelle risorse umane.

TAKEOVER

Avranno una visione di un intervento costruito sul campo, in particolare:

Una modalità di costruzione di un progetto per il gruppo in PdS

L'esposizione di alcune dinamiche relazionali comprese le resistenze al cambiamento

Le ricadute sul lavoro con gli atleti, soprattutto se in così giovane età come nella ginnastica artistica

BIBLIOGRAFIA

- -TUCKMAN B.W. e M.A.C. JENSEN, "Stages of Small-Group Development Revisited",
- Group
- & Organization Studies, December 1977.
- G. CONTESSA, M. DUCCESCHI, G. LAPASSADE, G. LUFT, E.J. MILLER, M.Y. SARDELLA, M. SBERNA, E. SPALTRO, B.A. WENBERG T-GROUP , Storia e teoria della
- "più significativa invenzione sociale del secolo" ARCIPELAGO
- Vitali F. , UNIVR, Psicologia dei Gruppi
<https://www.dima.univr.it/documenti/OccorrenzaIns/matdid/matdid962410.pdf>

Come la pratica sportiva migliora la nostra vita

Casti Roberta Benedetta e Cupperi Stefania

PRESENTATO DA: Roberta Benedetta Casti e Stefania Cupperi

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Il presente lavoro ha indagato la promozione dell'esercizio fisico e dello sport rivolto al genere femminile di età compresa dai 15 ai 65 anni, afferente all'Associazione Sportivo Dilettantistica Chieri Rugby. Lo studio ha fatto capo al progetto Europeo "Insieme per lo sport" indetto da Sport e Salute al quale l'Associazione ha partecipato. Gli obiettivi sono stati: incrementare la partecipazione alle attività sportive; divulgare i benefici psico-fisiologici e sociali della pratica; divulgare la cultura sportiva in contrapposizione all'abbandono. Lo scopo generale è stato quello di incentivare la pratica fisica e sportiva estendendolo al genere femminile.

METODO

Il progetto ha visto in una prima fase, l'avviamento di corsi in attività fisica e sportiva organizzate dalla ASD Chieri Rugby. Nella seconda fase si sono svolti due incontri con le psicologhe: il primo inerente la promozione del benessere psicofisico e sociale derivante dalla pratica; il secondo sull'abbandono sportivo attraverso un'intervista semi-strutturata proposta a giovani atleti/e professionisti/e e amatoriali .

Nella terza fase è stato somministrato un questionario auto-valutativo creato ad hoc utilizzando la scala likert, tramite il quale si sono indagati l'aspetto relativo al benessere psicofisico percepito e il grado di soddisfazione derivante dalla partecipazione alle attività fisiche e sportive.

RISULTATI

L'analisi statistica condotta ha rilevato, in generale, un riscontro positivo al progetto. Dal questionario si evince che il 40% prima di questo progetto non svolgeva attività fisica o sportiva, il 100% ha acquisito nuove abilità e si sente più capace nell'affrontare l'attività fisica svolta, il 45,7% si posiziona nel valore massimo della scala likert per gli item fiducia e sicurezza in sé stesse, il 51% ha trovato giovamento nel migliorare il proprio stile di vita, aumentando la rete dei rapporti sociali (42,9%). Il 57,1% ha percepito un miglioramento del suo stato di benessere psico-fisico. L'88,6% si sente motivata a proseguire il progetto qualora fosse riproposto in futuro dall'ASD Chieri Rugby. L'ultima parte del questionario ha previsto un campo da compilare con suggerimenti da proporre; dalle risposte emerge una conferma riguardo una partecipazione futura, e un elevato livello di gradimento.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Dai dati raccolti è emerso che per incentivare l'interesse al movimento e favorire la partecipazione alle attività promosse dall'ASD, sia stato utile avere una parente, un'amica già iscritta ad un loro corso, e la possibilità di accedere gratuitamente.

Dalla letteratura scientifica si evince che le cause dell'abbandono sportivo sono varie come per esempio carenza di divertimento nello sport, tempo per lo studio, altri interessi, lavoro, famiglia, sedentarietà, ecc.. Per diminuire l'abbandono sportivo a livello

agonistico è stato evidenziato che esistono progetti Ministeriali specifici che permettono di studiare, lavorare e praticare lo sport nel migliore dei modi. Mentre a livello amatoriale gli aspetti rilevanti risultano quello socializzante e il benessere percepito. Le attività fisiche e sportive, quindi incrementano la qualità di vita nel target di età considerato in questo progetto.

TAKEOVER

Gli uditori potranno prendere spunto su come partecipare ai bandi esistenti, in modo che le Società possano farsi conoscere e promuovere le proprie iniziative. Verrà suggerito come costruire un progetto valido, che renda conto di obiettivi raggiungibili, descrizione dei partecipanti e risultati ottenuti da condividere con chi ne è promotore.

BIBLIOGRAFIA

- Cei, A. (1998). Psicologia dello sport. Il Mulino
- Cortese C.G., & Fantini, M., & Bozzi, M., & De Micheli, B., & Donatone A., Mazzarino, C.M., & Tinozzi, R. (2015) Dallo sport alla vita. Ananke
- Matarazzo, O., & Zammuner V.L. (2009). La regolazione delle emozioni. Il Mulino
- Moè A. (2010) La motivazione. Il Mulino
- Mondoni M. (2019), Minibasket e basket giovanile. Educare, insegnare e tanto altro. Ed. Basket coach.net
- Pintonello, A., & Vitali F. (2015). Psicologia dello sport. Formazione, ricerca e consulenza. Libreria Universitaria.it edizioni
- Prunelli V. (2002). Sport e agonismo. Franco Angeli/ Le comete

Tempo nello sport: uno studio sperimentale sulla percezione del tempo in atleti closed-skill

Perrone Simona, Rinaldi Luca, Gatti Daniele, Girelli Luisa

PRESENTATO DA: Simona Perrone

Perrone, S., Rinaldi, L., Gatti, D., & Girelli, L. (2023). Temporal perception in closed-skill sports: An experimental study on expert swimmers and runners. *Psychology of Sport and Exercise*, 69, 102500. Presentato al XXIX Congresso AIP 2023 - Sezione Sperimentale, Lucca

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Nella pratica sportiva l'abilità di percepire il tempo è cruciale. Qualsiasi sport richiede una pianificazione motoria precisa potenziando l'abilità di decodificare le informazioni spazio-temporali. Tuttavia, tali benefici cognitivi nella pratica sportiva closed-skill sono stati fino ad ora scarsamente investigati. Pertanto, il presente studio ha l'obiettivo di indagare in che modo la pratica agonistica di nuoto e corsa - due discipline altamente basate sul monitoraggio temporale - influenzano l'abilità di percepire e stimare il tempo. Inoltre, i nuotatori si allenano in un contesto acquatico con ridotti stimoli sensoriali esterni, creando le condizioni per un orologio interno maggiormente sviluppato.

METODO

Nello studio sono stati coinvolti 84 partecipanti: due gruppi di atleti esperti, nuotatori e corridori, e un gruppo di non atleti. Ciascun partecipante è stato coinvolto in una sessione sperimentale di 50 minuti. Al fine di misurare l'abilità di elaborazione dell'informazione temporale nell'ordine dei millisecondi e secondi sono stati somministrati il time reproduction task e il finger-tapping task. Inoltre, è stato adottato il paradigma della Motor Imagery (MI) per valutare la stima e produzione temporale di intervalli specifici relativi alla performance sportiva. Infine, è stato proposto il Vividness of Movement Imagery Questionnaire.

RISULTATI

Le analisi sono state svolte applicando il modello lineare misto e il modello lineare. I risultati hanno mostrato un vantaggio dei nuotatori nella riproduzione dell'intervallo di 1500 ms, in

termini di accuratezza, e nel finger-tapping task, in termini di maggior costanza esecutiva. Per quanto riguarda il questionario di vividezza i risultati hanno mostrato una maggior vividezza da parte degli atleti, in particolar modo i corridori, sebbene non sia emersa una differenza significativa tra i non atleti e i nuotatori.

Nelle prove di MI i risultati hanno mostrato una maggior accuratezza e precisione, e una omogeneità nelle stime, da parte degli atleti rispetto al gruppo di controllo. Infine, abbiamo voluto indagare se le differenze individuali nell'abilità di vividezza mentale potessero avere un effetto sulla produzione temporale con la MI. I risultati hanno suggerito che i partecipanti più accurati fossero coloro con un livello di vividezza medio, quindi né troppo elevato (associato ad una sovrastima), né troppo basso.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

I risultati indicano che le discipline basate sul dato temporale potenziano la percezione del tempo e la MI. I nuotatori, in particolare, mostrano maggiore precisione e costanza nella percezione temporale rispetto ai corridori, probabilmente grazie all'ambiente di allenamento caratterizzato da una riduzione di stimoli sensoriali esterni. I dati confermano il noto vantaggio degli atleti nelle abilità di MI, la cui accuratezza avvalorava l'efficacia del suo utilizzo nei programmi di allenamento. La ricerca enfatizza i vantaggi delle discipline closed-skills sulle abilità temporali, mettendo in evidenza la loro relazione con il dato temporale.

TAKEOVER

Scopri i benefici della pratica sportiva closed-skill: nuoto e corsa a confronto nel migliorare la propria percezione del tempo.

BIBLIOGRAFIA

- Braun Janzen, T., Thompson, W. F., Ammirante, P., & Ranvaud, R. (2014). Timing skills and expertise: discrete and continuous timed movements among musicians and athletes. *Frontiers in psychology*, 5, 1482
- Chen, Y. H., & Cesari, P. (2015). Elite athletes refine their internal clocks. *Motor Control*, 19(1), 90-101. doi:10.1123/mc.2013-0081.
- Russo, G., Bigliassi, M., Ceciliani, A., & Tessari, A. (2022). Exploring the interplay between sport modality and cognitive function in open-and closed-skill athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102186. doi:10.1016/j.psychsport.2022.102186.
- Scharfen, H. E., & Memmert, D. (2019). Measurement of cognitive functions in experts and elite athletes: A meta-analytic review. *Applied Cognitive Psychology*, 33(5), 843-860. doi:10.1002/acp.3526
- Tobin, S., & Grondin, S. (2012). Time perception is enhanced by task duration knowledge: evidence from experienced swimmers. *Memory & Cognition*, 40(8), 1339–1351. doi:10.3758/s13421-012-0231-3.
- Tobin, S., & Grondin, S. (2015). Prior task experience affects temporal prediction and estimation. *Frontiers in Psychology*, 6, 916.
- Voss, M. W., Kramer, A. F., Basak, C., Prakash, R. S., & Roberts, B. (2010). Are expert athletes 'expert'in the cognitive laboratory? A meta-analytic review of cognition and sport expertise. *Applied cognitive psychology*, 24(6), 812-826. doi:10.1002/acp.1588.

Even when bullied, students find you in sports

Scarpa Stefano, Nart Alessandra

PRESENTATO DA: Stefano Scarpa

Scarpa S., Bezze D., (2023) Even when bullied, students find joy in sports, *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva - Italian Journal of Health Education, Sports and Inclusive Didactics*

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

In sport and physical activity, enjoyment can be described as a positive affective response to the experience which gives pleasure, liking, and fun (Scanlan & Simons, 1992). Enjoyment of physical activity can also be important in promoting active lifestyles and regular physical activity among youths, with positive consequences for health and well-being (Molt, Dishman, Saunders, Dowda, Felton, & Pate, 2001).

Peer victimization is a common phenomenon during school years and reaches a peak during middle school. The consequences of peer victimization are detrimental to psychological well-being (Young & Sweeting, 2004; Pottinger & Stair, 2009; Felix, Sharkey, Green, Furlong, & Tanigawa, 2011; Diaz Herraiz & Gutierrez, 2010). A replication study is presented here with a more solid sample and after eleven years, also marked by a pandemic event (see Scarpa et al. 2012).

METODO

This study examined the relations between peer-victimization during sport practice and physical activity enjoyment. 634 students (311 boys, 323 girls) from a middle school, ages 12 to 13 years ($M = 12.2$; $SD = .56$), were surveyed.

RISULTATI

Most of the correlations between peer-victimization during sport practice and physical activity enjoyment variables did not reach statistical significance. Linear regression analysis was also conducted on significant correlation, highlighting an almost non-existent influence of peer-victimization during practice of sports on enjoyment of physical activity. At the end of the study we believe it is possible to argue that peer-victimization during practice of sports does not influence in any way enjoyment during physical activity.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

The results of this study appear to confirm and improve the conclusions of the replicated study, in which peer-victimization during practice of sports seemed to be a poor predictor of low enjoyment of physical activity. Probably because the pleasure of playing sport is not an exogenous variable, but something intrinsic to the sport itself, which needs more investigation.

BIBLIOGRAFIA

- Carraro, A., Scarpa, S., Paggiaro, A. & Ventura, L. (2011) Un contributo alla validazione Italiana della Scala Multidimensionale di Vittimizzazione tra Pari. *Giornale Italiano di Psicologia*, 38, 177-188.
- Carraro, A., Young, M. C., & Robazza, C. (2008) A contribution to the validation

of the Physical Activity Enjoyment Scale in an Italian sample. *Social Behavior and Personality*, 36, 911-918.

- Diaz Herraiz, E., & Gutierrez, R. B. (2010) Retrospective approach to school bullying victimization effects on psychological well-being in the half term. *Ansiedad y Estrés*, 16, 127-137.
- Kepenekci, Y. K., & Cinkir, S. (2006) Bullying among Turkish high school students. *Child Abuse & Neglect*, 30, 193-204.
- Lee S., Shin M. & Smith A.L. (2019). The relationship of physical activity from physical education with perceived peer acceptance across childhood and adolescence. *Journal of School Health*, 89(6): 452-459.

Protocollo di analisi dei bisogni per atlete e staff della Nazionale Femminile Italiana di Rugby: razionale, strumenti e obiettivi per un intervento psicologico triennale

Vitali Francesca, Pecchini Alessia, Pacini Daniele, Robazza Claudio

PRESENTATO DA: Alessia Pecchini

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Per massimizzare la performance e il benessere degli atleti e dello staff è necessario partire da un'analisi dei bisogni (Kelly et al., 2018; Thelwell et al., 2017). Tuttavia, la letteratura evidenzia una carenza di procedure standardizzate per l'analisi dei bisogni finalizzate a migliorare l'adesione e l'efficacia degli interventi (Taylor, 2017). Inoltre, gran parte degli studi ha finora preso in considerazione atleti maschi e interventi individuali piuttosto che di squadra (Murata et al., 2023). Questo studio presenta un protocollo di analisi dei bisogni per atlete e staff, finalizzato ad un intervento psicologico triennale per la Nazionale Femminile Italiana di Rugby.

METODO

Motivational Climate Observation System (MMCOS; Smith et al., 2015). Infine, la fattibilità del protocollo sarà valutata attraverso un questionario sviluppato da Donisi e colleghi (2021).

RISULTATI

Dopo la trascrizione letterale delle interviste, verrà condotta un'analisi tematica sui contenuti emersi, utilizzando il metodo proposto da Braun e Clarke (2006). Il protocollo SIP consentirà di raccogliere risultati per atlete e staff su (a) eventuale esperienza pregressa con la psicologia dello sport, (b) obiettivi professionali e sportivi, (c) bisogni psicologici, (d) background familiare e supporto sociale, (e) salute fisica, e (f) salute mentale. Come suggerito dalla letteratura (Moore, 2003; Taylor, 2017), i risultati dell'analisi qualitativa delle interviste saranno poi associati ai dati quantitativi emersi dall'osservazione con lo strumento MMCOS. Sulla base dei risultati complessivi, verrà pianificato intervento psicologico triennale articolato in tre fasi: (1) stesura del protocollo; (2) pianificazione e attuazione; (3) valutazione dell'efficacia. Questo studio descrive la prima fase, ovvero la revisione della letteratura per la stesura del protocollo per l'analisi dei bisogni di atlete e staff. Nello specifico sono presentate le procedure e i metodi più utilizzati presenti in letteratura per l'analisi dei bisogni e l'assessment quantitativo (es. questionari) e qualitativo (es. interviste), con esempi di protocolli esistenti.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

La stesura del protocollo di analisi dei bisogni di atlete e staff rappresenta il punto di partenza per la pianificazione dell'intervento psicologico triennale. L'obiettivo principale dell'intervento sarà il miglioramento della performance, con altrettanta attenzione al benessere di atlete e staff. Nell'interpretazione dei risultati dell'analisi dei bisogni, si terrà conto della specificità di genere. Ad esempio, gli uomini tendono ad esternare meno stress ed ansia rispetto alle donne che, al contrario, sono più propense a manifestare le proprie emozioni (Abualsaud, 2019).

TAKEOVER

Vi è carenza in letteratura di protocolli strutturati ed evidence-based per l'analisi dei bisogni, in particolare nello sport femminile. Questo primo step, che rappresenta l'avvio di un percorso d'intervento psicologico triennale, potrebbe fungere da esempio per chi si appropria al mondo sportivo femminile con l'obiettivo di promuoverne la crescita.

BIBLIOGRAFIA

- Abualsaud, D. (2019). Men pause and women talk too much: Power and gender negotiations in eliciting data during semi-structured interviews. *Qualitative research in psychology*, 4(6), 210- 223.
- Andersen, M. B. (2000). Beginnings: Intakes and initiation of relationships. In M. B. Andersen (Ed.), *Doing sport psychology* (pp. 3-16). Human Kinetics.
- Anderson, A. G., Mahoney, C., Miles, A., & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist*, 16(4), 432-453.
- Aoyagi, M. W., Poczwardowski, A., Statler, T., Shapiro, J. L., & Cohen, A. B. (2017). The Performance Interview Guide: Recommendations for initial consultations in sport and performance psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(5), 352.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Donisi, V., Gajofatto, A., Mazzi, M. A., Gobbin, F., Busch, I. M., Ghellere, A., ... & Rimondini, M. (2021). A bio-psycho-social co-created intervention for young adults with multiple sclerosis (ESPRIMO): rationale and study protocol for a feasibility study. *Frontiers in psychology*, 12, 215.
- Kelly, S., Thelwell, R., Barker, J. B., & Harwood, C. G. (2018) Psychological support for sport coaches: an exploration of practitioner psychologist perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 36:16, 1852-1859,
- Moore, Z. E. (2003). *Toward the development of an evidence-based practice of sport psychology: A structured qualitative study of performance enhancement interventions*. La Salle University.
- Murata, A., McGuire, C. S., Robertson, M., KurtzFavero, M., Coletti, J. T., Simpson, P. B., ... & Côté, J. (2023). Girls, Women, and Female Athletes in Sport Psychology: A Decade-Long Review of the Literature. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 32(1).
- Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Quested, E., Appleton, P., Sarrazin, P., ... & Duda, J. L. (2015). Development and validation of the multidimensional motivational climate observation system. *Journal of sport and exercise psychology*, 37(1), 4-22
- Taylor, J. (2017). Assessment in applied sport psychology. Human Kinetics.
- Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R. D., Chapman, M., & Kentta, G. (2017). Examining coaches' perceptions of how their stress influences the coach–Athlete relationship. *Journal of Sports Sciences*, 35, 1928–1939.

Le frontiere della psicologia clinica dello sport. Per un benessere sociale attraverso il movimento fisico...un' esperienza didattica

Lodetti Giovanni

PRESENTATO DA:
Giovanni Lodetti

MODALITA' DI PRESENTAZIONE
Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Presentazione di nuovi prodotti operativi sul territorio supportati da slide di dati esplicativi. Sviluppo del corso avviato in sede Università Statale di Milano. I prodotti a cui ci riferiamo sono stati sviluppati in forma di tre poster dagli studenti del corso in Benessere sociale attraverso il movimento fisico ed hanno lo scopo di sviluppare spazi in sintonia con la crescita della persona che fa sport in ambiente aperto. Le tipologie osservate sono varie come la durata del periodo di applicazione. I dati sono supportati da metodologie di osservazione clinica diretta e test di grafoanalisi o tecniche di lettura del disegno.

METODO

La metodologia usata è quella clinica di osservazione diretta e dello sviluppo e gestione di una corretta comunicazione nei vari contesti operativi e coinvolge soggetti di varia tipologia di disagio giovanile o di malessere.

RISULTATI

Durante il corso sono emerse queste esperienze esposte nei tre posters di lavoro dai tre gruppi omogenei di studenti con operatività inclusiva e relazionale di alto impatto sociale per un ...

Welfare dello sport. Facendo riferimento agli studi precedenti sulla psicologia clinica dello sport si sono proposti sviluppi ulteriori in chiave preventiva in varie forme di disagio giovanile (ad esempio ADHD)

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

I risultati emersi dalle discussioni di lavoro correlati dalle nozioni intraprese durante il corso hanno fatto emergere la possibilità di svilupparli con successo nei vari contesti operativi intercettati.

TAKEOVER

Gli astanti uditori hanno così avuto la possibilità di verificare il potenziale di ricerca e di operatività applicata per l'inclusione e la prevenzione del disagio giovanile in una formula preventiva di Welfare dello sport.

BIBLIOGRAFIA

- Giovanni Lodetti/Carlo Ravasini, Aspetti psicoanalitici dell' attività sportiva Pref Marcello Cesa Bianchi, Ghedini editore 1990
- Giovanni Lodetti/Carlo Ravasini Sport & Educazione giovanile, Riflessi di carattere psicologico e sociale Ghedini editore Milano 1994

- Giovanni Lodetti, Link Aupi rivista scientifica di psicologia N1 dicembre 2002 pag 34-36
Violenza e sport: una radice comune?
- Giovanni Lodetti, Link Aupi rivista scientifica di psicologia N 6 p 48-52 Disturbo da deficit di attenzione con iperattività. Sport ed analisi transazionale.
- Giovanni Lodetti/Alessandra Cova, Link Aupi Rivista scientifica di psicologia N 17 vol1 2017 p 101-106, Un modello per la prevenzione del disagio giovanile, la riorganizzazione dell schema corporeo nel caso di disabilità e per vivere l integrazione: ecologia della mente e sport
- Giovanni Lodetti/ Gaia Oldani, Rivista Disturbi di attenzione e iperattività Erikson vol 6/1 2010, ADHD : una proposta di affiancamento nella seduta terapeutica e alternativa all' intervento farmacologico con la ludoteca dello sport

Music performance anxiety and the Italian sport psychology S.F.E.R.A. model: An explorative study on 77 professional musicians

Mazzon Luca, Passarotto Edoardo, Altenmüller Eckart, Vercelli Giuseppe

PRESENTATO DA: Luca Mazzon

Mazzon, L., Passarotto, E., Altenmüller, E., & Vercelli, G. (2023). Music performance anxiety and the Italian sport psychology S.F.E.R.A. model: An explorative study on 77 professional musicians. *Psychology of Music*. <https://doi.org/10.1177/03057356231198239>

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

METODO

The study collected data from a sample of professional musicians who filled out an online questionnaire. This included the SFERA questionnaire as well as quantitative measures of MPA, playing-related pain, and coping strategies for MPA. The Central Ethics Committee at the Leibniz University Hannover approved the present study. Participation was open to all classical musicians with a formal degree in music, regardless of their instrumental specialization: 77 professional musicians with an average age of 32.14 years

(SD=10.04) took part in the study. Participants were 50.6% males and 49.4% females.

RISULTATI

Strong negative correlations were identified between MPA and SFERA scores, suggesting that improving the SFERA factors might be helpful to reduce MPA. Moreover, strong negative

correlations were found between SFERA factors and several K-MPAI subscales, especially proximal somatic anxiety, negative cognitions, psychological vulnerability, and anxious apprehension. with the remaining K-MPAI subscales parental empathy, memory, generational transmission of anxiety and biological vulnerability were weaker. In addition, the weak correlation between SFERA factors and memory might be due to its marginal relevance to music performance quality, as orchestra and chamber musicians -which composed in part our sample- often perform by reading scores. Therefore, the quality of their performance does not depend on their memorization skills. Furthermore, linear mixed effects regression models indicated that Energy was the strongest predictor of MPA scores among the five SFERA factors. In addition, the analyses revealed that 36% of the sample suffered from musculoskeletal pain related to practicing their instrument in the 2 months preceding the experiment, namely in the first months of 2021, during the COVID-19 pandemic. this indicates a high incidence of musculoskeletal injuries in musicians even in presence of a drastic reduction of music-related activities. Musicians who experienced musculoskeletal pain related to practicing music reported higher levels of MPA.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

This study confirms the potential of training programs inspired by the sport psychology literature for the management and improvement of the psychological factors underlying music performance within the curricula of music academies and universities not only to improve performance quality but also to safeguard musicians'

well- being.

TAKEOVER

Perché talvolta i musicisti vengono chiamati "Atleti dei piccoli muscoli", comuni denominatori e differenze tra Musicisti e Atleti, Ansia da prestazione a confronto, Modello SFERA, Rapporto tra dolore e ansia, Fattori preventivi e strategie di coping utilizzate, applicazioni future per la psicologia della prestazione all'interno dei percorsi curriculari artistici.

Validazione in lingua italiana del Group Environment Questionnaire: caso di studio su un campione di squadre di rugby d'Italia

Borreggine Alessandra, Vercelli Giuseppe, Giancaspro Maria Luisa

PRESENTATO DA: Alessandra Borreggine

MODALITA' DI PRESENTAZIONE:
Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Il Group Environment Questionnaire è lo strumento più utilizzato per la misurazione della coesione in ambito sportivo. In letteratura, infatti, sono presenti vari studi di validazione con lo scopo di misurarne le proprietà psicometriche, e numerose ricerche utilizzano questo strumento per misurare la coesione in vari tipi di sport. Per questo motivo, questo studio si pone l'obiettivo di effettuare una validazione in lingua italiana del Group Environment Questionnaire, esplorando la validità fattoriale e validità convergente, con l'obiettivo di fornire uno strumento valido da essere utilizzato per la misurazione della coesione di squadra in contesti sportivi italiani.

METODO

Il campione comprendeva squadre maschili di rugby (N=479) con un'età compresa tra 18 e 69 anni (M=31,71 SD=11,87), presenti nella squadra da un minimo di 1 a un massimo di 48 anni (M=7,51 SD=6,02). Le scale utilizzate sono il Group Environment Questionnaire e le versioni validate e adattate in italiano delle scale Collective Efficacy Questionnaire for Sports (Santi e colleghi, 2021) e il Questionario sul Clima di Squadra (Giovannini e Savoia, 2002). Per analizzare la validità fattoriale della scala è stata utilizzata l'analisi fattoriale confermativa, affiancata da analisi correlazionali per esplorare la validità convergente; è stata esplorata anche la relazione tra coesione e tempo di permanenza nella squadra.

RISULTATI

Dalle analisi emerge come tutti gli item presentano una distribuzione normale, presentando adeguati livelli di Asimmetria e Curtosi. Per quanto riguarda l'analisi fattoriale confermativa, è stata individuata una struttura a 4 fattori e ogni item risulta saturare su un fattore latente, individuati nelle quattro sottodimensioni del GEQ, come indicato nel modello originale di Carron. Per testare la validità della scala, sono stati ipotizzati e testati modelli di misurazione alternativi, al fine di confrontare la bontà di adattamento ai dati di diverse soluzioni fattoriali: il Modello 1, corrispondente con il modello originale proposto da Carron, presentava gli Indici Fit migliori, mostrando una adeguata operazionalizzazione della coesione. Per valutare l'accuratezza della validazione, sono state utilizzate delle misure di validità convergente, attraverso analisi correlazionali tra coesione, efficacia collettiva e clima di squadra: si evidenzia una forte relazione tra le variabili, avvalorando la validità psicometrica della scala. Inoltre, l'analisi di affidabilità è stata condotta per verificare la coerenza interna della scala proposta nel Modello 1, analizzando i valori alpha e omega delle sue 4 dimensioni. La struttura fattoriale confermata nella presente ricerca presenta 4 fattori divisi per 18 item, confermando la struttura teorica proposta da Carron nel modello originale.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Sia la validità fattoriale sia la validità convergente suggeriscono che la presente versione in lingua italiana del Group Environment Questionnaire sia uno strumento valido per la misurazione della coesione all'interno di squadre sportive in contesto italiano. Implicazioni pratiche sono la possibilità di poter utilizzare la presente versione per la misurazione della coesione o utilizzare una singola scala somma degli item o di ogni dimensione. Prospettive future sono la possibilità di utilizzare il presente strumento per analizzare la coesione in altri tipi di sport e livelli di competizione, coinvolgendo anche squadre femminili.

TAKEOVER

La possibilità di utilizzare uno strumento validato per la misurazione della coesione in ambito sportivo che preserva la struttura del modello originale di Carron, aprendo quindi possibilità per ricerche e studi futuri.

BIBLIOGRAFIA

- Carron, A.V. (1982), Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-128.
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998), The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L. Duda (Ed), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, 213-226. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985), The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 244-266.
- Giovannini, D., & Savoia, L. (2002). *Psicologia dello sport*, 1-204. Carocci
- Santi, G., Bruton, A., Wadey, R., Pietrantonio, L., & Mellalieu, S. (2021). Psychometric properties of an Italian version of the Collective Efficacy Questionnaire for Sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 395-412
- Short, S. E., Sullivan, P., & Feltz, D.L. (2005). Development and preliminary validation of the collective efficacy questionnaire for sports. *Measurement in Physical Education 17 and Exercise Science*, 9(3), 181-202.

Barefooting, connessione con la natura e recupero psicofisico: primi risultati del progetto ALCOTRA SENS'ACTION

De Lorenzo Aurelia, Berteotti Samuele, Grella Stefania, Pogliano Antonella, Camanni Stefano, Grimond Ivana, Rabaglietti Emanuela

PRESENTATO DA: Aurelia De Lorenzo

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Questo studio presenta i dati preliminari del progetto ALCOTRA SENS'ACTION, svolto presso i parchi La Mandria e Gesso. L'obiettivo è esplorare la relazione tra camminata a piedi nudi, senso di connessione con la natura e dimensione ristorativa del benessere psico-fisico. La connessione con la natura riguarda il legame emotivo di un individuo con la natura (Capaldi et al., 2014); mentre il recupero psicofisico consiste nella capacità degli ambienti naturali di ripristinare risorse psicofisiche esaurite (Kaplan & Berman, 2010). Il barefooting, camminata a piedi nudi, comporta benefici per la salute fisica (Franklin et al., 2015) e psicologica (Grigoletto et al., 2023).

METODO

Hanno preso parte allo studio 249 partecipanti a percorsi di barefooting all'interno dei suddetti parchi, con un'età media di 45 anni ed una percentuale del 57% di donne. Per la raccolta dati è stato creato un questionario in modalità online e cartaceo che includeva domande socio-demografiche e relative alla familiarità con la natura, oltre a scale validate quali: l'indice di connessione con la natura (Rickard & White, 2021), il Warwick-Edinburgh Mental Well-Being (Gremigni & Stewart-Brown, 2011) e il recupero psicofisico (Korpela et al., 2008).

RISULTATI

Dalle analisi, condotte con SPSS8, sono emerse differenze di genere statisticamente significative per quanto riguarda la connessione con la natura [$t(247)=3.15;p<.05$] e il recupero psicofisico [$t(247)=4.04;p<.001$] a favore delle donne, mentre non si rilevano differenze per il benessere [$t(247)=.05;p=.956$]. Un modello di regressione gerarchica multipla conferma il ruolo predittivo della connessione e del recupero nei confronti del benessere [$R^2=.10$; $F(4, 244)= 8.48$; $p < .001$], controllando per genere ed età. Emerge, inoltre, il ruolo di mediatore totale del recupero psico-fisico nella relazione tra connessione con la natura e benessere mentale [sobel test: $z=3.66$; $p<.05$].

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

I risultati confermano la relazione tra barefooting e benessere mentale, individuando gli effetti ristorativi della natura come più importanti della connessione stessa con la natura (Mayer et al., 2009). Alla luce della scarsa letteratura a livello internazionale, questi primi risultati lasciano spazio ad approfondimenti in merito ad altre risorse associate al barefooting, con attenzione alle differenze individuali in termini di esperienze pregresse in contesti naturali. Aumentare il numero di evidenze scientifiche a favore del barefooting come attività che promuove il benessere psico-fisico è auspicabile per la diffusione di un numero crescente di percorsi in natura sul territorio, regionale e nazionale.

TAKEOVER

Attraverso questo studio è possibile avvicinarsi al mondo del barefooting, scoprendo dove è possibile praticare la camminata a piedi nudi in Piemonte, in che cosa consiste il percorso nel parco e quali sono i giovamenti in termini di benessere psico-fisico.

BIBLIOGRAFIA

- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 976.
- Franklin, S., Grey, M. J., Heneghan, N., Bowen, L., & Li, F. X. (2015). Barefoot vs common footwear: a systematic review of the kinematic, kinetic and muscle activity differences during walking. *Gait & posture*, 42(3), 230-239.
- Gremigni, P., & Stewart-Brown, S. L. (2011). Measuring mental well-being: Italian validation of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). *Giornale italiano di psicologia*, (2), 485-508.
- Grigoletto, A., Toselli, S., Zijlema, W., Marquez, S., Triguero-Mas, M., Gidlow, C., ... & Nieuwenhuijsen, M. J. (2023). Restoration in mental health after visiting urban green spaces, who is most affected? Comparison between good/poor mental health in four European cities. *Environmental Research*, 223, 115397.
- Kaplan, S., and Berman, M. G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspect. Psychol. Sci.* 5, 43–57. doi: 10.1177/1745691609356784
- Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & place*, 14(4), 636-652.
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and behavior*, 41(5), 607-643.
- Rickard, S. C., & White, M. P. (2021). Barefoot walking, nature connectedness and psychological restoration: the importance of stimulating the sense of touch for feeling closer to the natural world. *Landscape research*, 46(7), 975-991.

Il programma Dual Career in Università Cattolica tra numeri e riflessioni metodologiche

D'Angelo Chiara, Gozzoli Caterina, Ferraboli Alessia

PRESENTATO DA: Chiara D'Angelo, Alessia Ferraboli

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Le Linee Guida Europee sulla dual career degli atleti enfatizzano scambio, diffusione di buone pratiche e apprendimento dalle esperienze in questo campo.

Il costrutto indica la possibilità per atleti d'élite e professionisti di costruire, parallelamente alla carriera sportiva, un percorso professionale e educativo di qualità. Considerando le disposizioni nazionali a livello educativo e sportivo e la modalità italiana laissez-faire (Aquilina & Henry, 2010) per programmi di DC, tale lavoro si propone di: Analizzare in profondità il Programma proposto dall'Università Cattolica del Sacro Cuore dopo le sue prime 5 edizioni;

Identificare punti di forza e di migliorabilità della proposta.

METODO

I partecipanti alle prime sei edizioni del programma sono in totale 169. L'analisi delle informazioni raccolte nel database costruito e condiviso dallo staff di lavoro del Programma fornisce una panoramica generale del Programma DC (numero di studenti-atleti per edizione, numero di facoltà frequentate, numero di studenti-atleti laureati, numero di drop-out).

20 studenti-atleti che hanno terminato il percorso, insieme a 3 tutor del programma DC, sono stati coinvolti in interviste semi-strutturate, audioregistrate e trascritte verbatim, che mediante un approccio interpretativo fenomenologico hanno esplorato le loro rappresentazioni e vissuti riguardanti il percorso di DC in Università.

RISULTATI

Dall'analisi del database si registra un trend di crescita positiva di candidature e ammissioni al Programma DC nelle varie edizioni. La sesta edizione (aa. 2023/2024) conta un totale di 76 studenti-atleti iscritti al programma, di cui 25 nuovi, a fronte dei 25 ammessi nella prima edizione (aa 2018/2019). Sono in totale 63 gli studenti-atleti che negli anni hanno concluso il loro percorso di studi (triennale e/o magistrale). Nell'attuale edizione, la Facoltà che conta il maggior numero di studenti-atleti è Economia (N=23) seguita da Scienze della Formazione – Medicina e Chirurgia (N=20).

Lo staff del Programma è composto da 4 tutor psicologi dello sport e un coordinatore supervisore e due referenti amministrativi. La collaborazione nello staff e la supervisione emergono come punti di forza.

È prevista una tutorship individuale di accompagnamento, orientamento e monitoraggio del percorso accademico, con l'obiettivo di favorire la consapevolezza degli studenti-atleti sulla loro futura identità professionale. L'analisi dei dati qualitativi in corso fa emergere che questo elemento è riconosciuto essere un fattore distintivo, sia dai tutor che dagli studenti-atleti.

Altre azioni identificate come punti di forza sono il contatto continuo tra studenti-atleti e tutor e la relazione e mediazione di questi ultimi con i Professori.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

I risultati suggeriscono un maggiore interesse nel mondo degli studenti-atleti verso la DC ed evidenziano i fattori che rendono efficace la proposta.

La tutorship one to one e la supervisione dello staff di lavoro rendono il Programma in continua evoluzione e costantemente alla ricerca degli strumenti che possano supportare le necessità e le ambizioni degli studenti-atleti; ne è un esempio la nuova formula Dual Career Flex, che permetterà a 21 di loro di usufruire di alcuni servizi DC. La sfida oggi è comprendere se e come queste pratiche supportano la DC quale occasione di sviluppo di occupabilità per questo target.

TAKEOVER

Conoscere e condividere buone pratiche dei percorsi dual career attraverso l'analisi del Programma DC dell'Università Cattolica del Sacro Cuore. È proposta una panoramica dell'offerta, ripercorrendo le sei edizioni e identificando i punti di forza della proposta a partire dalle rappresentazioni delle figure chiave che vivono il percorso.

BIBLIOGRAFIA

- Aquilina, D., & Henry, I. (2010). Elite athletes and university education in Europe: a review of policy and practice in higher education in the European Union Member States. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 2:1, 25-47, DOI: 10.1080/19406941003634024
- ASAG, La Dual Career degli Atleti d'élite in Italia. Manuale delle pratiche italiane (2017). Handbook
- Capranica, L., Doupona, M., Abelkalns, I., Bisenieks, U., Sa´nchez-Pato, A., Ca´novas- Alvarez, FJ., et al. (2022) Understanding dual career views of European university athletes: The more than gold project focus groups. *PLoS ONE* 17(2): e0264175. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264175> EU Guidelines on Dual Careers of Athletes Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High- Performance Sport (2012).
- Izzicupo, P., Di Baldassarre, A., Ghinassi, B., Abelkalns, I., Bisenieks, U., Sa´nchez-Pato, A., et al. (2022). Exploring dual career quality implementation at european higher education institutions: Insights from university experts. *PloS One*, 17(11), e0277485-e0277485. doi:10.1371/journal.pone.0277485
- Progetto: linee guida nazionali per l'incentivo e il sostegno della dual career degli atleti di alto livello che intraprendono la carriera universitaria (2022).
- Stambulova, N., Wylleman, P., Torregrossa, M., Erpič, S., Vitali, F., Brandt, K., et al. (2023). FEPSAC Position Statement: Athletes' dual careers in the European context. *Psychology of Sport and Exercise*. 71. 102572. 10.1016/j.psychsport.2023.102572.
- Vidal-Vilaplana, A., Valantine, I., Staskeviciute-Butiene, I., González-Serrano, M. H., Capranica, L., & Calabuig, F. (2022). Combining sport and academic career: Exploring the current state of student-athletes' dual career research field. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 31, 100399.

Mental Toughness, Percezione della Competizione ed Esperienze Psicobiosociali degli Atleti Secondo la Teoria Multi-States

Robazza Claudio, Bortoli Laura

PRESENTATO DA:

Claudio Robazza

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

La teoria multi-states (MuSt; Ruiz et al., 2021) è stata sviluppata con l'obiettivo di comprendere le esperienze sportive e i loro effetti sulla prestazione e sul benessere, e per fornire agli atleti strategie di autoregolazione efficaci. La prestazione è vista come un processo dinamico e multidimensionale che coinvolge l'interazione tra tratti individuali stabili (antecedenti, ad es. mental toughness), la valutazione delle risorse percepite per gestire le richieste del compito (mediatori, ad es. percezione di sfida e minaccia) e le esperienze legate alle emozioni (outcome). Lo scopo dello studio era esaminare l'interazione tra questi fattori.

METODO

Hanno preso parte alla ricerca 140 atleti (70 donne e 70 uomini), di età compresa fra 18 e 34 anni ($M = 21.60$, $DS = 3.60$), praticanti sport individuali o di squadra a diversi livelli (regionale, nazionale o internazionale). Agli atleti è stato chiesto di compilare un questionario online per valutare i seguenti costrutti associati alla competizione: mental toughness (5 item; Madrigal et al., 2013), percezione di sfida (3 item) e minaccia (3 item; Adie et al., 2008), esperienze psicobiosociali (12 item; Robazza et al., 2021).

RISULTATI

L'esplorazione preliminare dei dati attraverso analisi multivariata della varianza (MANOVA) e follow-up univariato ha evidenziato differenze significative per genere, Pillai's trace = .106, $F(4, 135) = 3.986$, $p = .004$, $\eta^2 = .106$. Gli uomini hanno riportato punteggi di percezione di sfida rispetto alla competizione più elevati in confronto alle donne. Correlazioni significative positive sono emerse fra mental toughness, percezione di sfida ed esperienze psicobiosociali, mentre correlazioni negative sono emerse fra percezione di minaccia e le altre variabili. L'analisi principale è stata condotta attraverso path analysis inserendo la mental toughness come variabile antecedente le esperienze psicobiosociali, e le valutazioni di sfida e minaccia come variabili di mediazione in parallelo. Gli effetti indiretti della mental toughness sulle esperienze psicobiosociali, attraverso le valutazioni di sfida e minaccia, sono stati esaminati utilizzando maximum likelihood estimator (ML) e bootstrap basato su 10000 campionamenti. I risultati hanno evidenziato un effetto indiretto positivo fra mental toughness ed esperienze psicobiosociali attraverso le valutazioni di sfida ($\beta = .118$; $SE = .052$; 95% CI = .025 – .230).

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

La presente ricerca contribuisce alla letteratura sugli antecedenti delle emozioni legate alla prestazione. I risultati sono in accordo con le predizioni della teoria MuSt (Ruiz et al., 2021) e ne confermano i presupposti concettuali. I risultati suggeriscono che la mental toughness, come caratteristica di tratto dell'atleta, sia alla base di esperienze emozionali funzionali alla prestazione. Questa relazione appare essere mediata, almeno in parte, dalla percezione della competizione come sfida positiva mentre, al contrario, la percezione della competizione come minaccia sembra agire negativamente sulle esperienze emozionali funzionali. Le differenze di genere nella percezione di sfida sono verosimilmente collegate ad aspetti culturali.

TAKEOVER

I risultati evidenziano l'importanza di sviluppare interventi mirati ad aiutare l'atleta ad innalzare il proprio livello di mental toughness e a valutare la competizione come una sfida positiva anziché una minaccia.

BIBLIOGRAFIA

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 302–322. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.302>
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27, 62-77. <https://doi.org/10.1123/JCSP.2015-0021>
- Robazza, C., Ruiz, M. C., & Bortoli, L. (2021). Psychobiosocial experiences in sport: Development and initial validation of a semantic differential scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 101963. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101963>
- Ruiz, M. C., Bortoli, L., & Robazza, C. (2021). The multi-states (MuSt) theory for emotion- and action-regulation in sports. In M. C. Ruiz & C. Robazza (Eds.), *Feelings in sport: Theory, research, and practical implications for performance and well-being* (pp. 3–17). New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003052012-2>

Valutare le abilità di attenzione spaziale negli sport da combattimento: evidenze comportamentali ed elettrofisiologiche su un task ecologico

Crivelli Davide, Balconi Michela

PRESENTATO DA: Laura Angioletti

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Le pratiche di assessment funzionale sono uno strumento prezioso per profilare atleti e adattare i metodi di allenamento alle esigenze individuali. Un aspetto cruciale ma, ad oggi, ancora in via di sviluppo riguarda la valutazione delle abilità neurocognitive necessarie per ottimizzare la performance sportiva (Aidman, 2017; Memmert, 2009; Park et al., 2015).

Secondo l'ipotesi dell'efficienza neurale (Li & Smith, 2021), l'efficienza nell'esecuzione del gesto atletico si accompagnerebbe a un incremento specifico della connettività, della sincronizzazione e/o della specializzazione delle strutture neurali coinvolte nella sua pianificazione, implementazione e gestione. A partire da tale premessa, abbiamo testato un compito ecologico dedicato alla valutazione delle abilità di attenzione spaziale in atleti di sport da combattimento, utilizzando una metodologia di neuroassessment integrato (Crivelli & Balconi, 2022).

METODO

Per lo studio sono stati reclutati 40 atleti agonisti non-professionisti, di cui 20 praticanti sport da combattimento (SC; boxe, kick-boxing) e 20 praticanti altri sport (AS; tra cui pallacanestro, tennis, orienteering). I partecipanti hanno completato un protocollo di neuroassessment in cui sono state testate le funzioni attentive tramite compiti computerizzati integrati con registrazioni elettrofisiologiche, in particolare elettroencefalografia (EEG) e potenziali evento-relati (ERPs). Nello specifico, per le abilità di attenzione spaziale è stato utilizzato un compito cueing ecologico e digitalizzato, in cui i partecipanti dovevano bloccare colpi di mano e di piede provenienti da varie posizioni, preceduti da cue valide o non valide.

RISULTATI

L'analisi dei dati ha rivelato, nel gruppo di atleti SC, tempi di risposta ridotti, accompagnati da una diminuzione dell'ampiezza del componente ERPs P3 parietale, per i trial con cue valida rispetto trial con cue non valida. Inoltre, si è riscontrato, per i trial con cue non valida, un incremento della latenza picco-picco per il componente ERPs P3 centrale nel gruppo di atleti SC rispetto a quello degli atleti AS.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

In linea con l'ipotesi dell'efficienza neurale, i risultati evidenziano la coerenza interna dei profili di performance che emergono dall'integrazione dei dati comportamentali ed elettrofisiologici, connotati da una sistematica diminuzione dei tempi di risposta e delle risorse attentive allocate per identificare ed elaborare gli stimoli ecologici. Quanto osservato suggerisce il potenziale della metodologia presentata nell'esplorare i correlati cognitivi delle performance atletiche negli sport da combattimento.

TAKEOVER

Scopri le potenzialità di un approccio di neuroassessment integrato per la valutazione delle abilità neurocognitive a supporto della performance sportiva. Affiancandosi alle pratiche di assessment funzionale e fisiologico, tale approccio può fornire informazioni preziose nel delineare il profilo dell'atleta e personalizzare training e preparazione.

BIBLIOGRAFIA

- Aidman, E. (2017). The cognitive fitness framework: a roadmap for systematic, evidence-based mental skills training and performance enhancement. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20, S50. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.159>
- Crivelli, D., & Balconi, M. (2022). Neuroassessment in sports: an integrative approach for performance and potential evaluation in athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 747852. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.747852>
- Li, L., & Smith, D. M. (2021). Neural efficiency in athletes: a systematic review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, 698555. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.698555>
- Memmert, D. (2009). Pay attention! A review of visual attentional expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 119–138. <https://doi.org/10.1080/17509840802641372>
- Park, J. L., Fairweather, M. M., & Donaldson, D. I. (2015). Making the case for mobile cognition: EEG and sports performance. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 52, 117–130. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.02.014>

Il ruolo delle emozioni positive e del savoring nello sport: riflessioni teoriche e implicazioni pratiche

Pancini Elisa, Villani Daniela

PRESENTATO DA:
Elisa Pancini

MODALITA' DI PRESENTAZIONE
Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni le emozioni positive stanno acquisendo sempre più importanza nell'ambito della psicologia dello sport. Secondo la Broaden and Build Theory of Positive Emotions, esse possono ampliare le potenzialità cognitive degli atleti e permettono di costruire un bagaglio duraturo di risorse personali fisiche e psicologiche dal quale gli atleti possono attingere in caso di situazioni future di difficoltà, generando quindi una spirale positiva del benessere. In questo contesto, il savoring, ovvero l'abilità che permette di generare, prolungare o intensificare volontariamente le emozioni e le esperienze positive, è un dispositivo della psicologia positiva ancora poco studiato all'interno del contesto sportivo.

METODO

Questo contributo si propone quindi di analizzare il ruolo e gli effetti sia delle emozioni positive maggiormente studiate all'interno dell'ambito sportivo come lo sport enjoyment, sia delle emozioni cosiddette autotrascendenti ad esempio la gratitudine, la compassione e la meraviglia, che stanno ricevendo sempre più attenzione nell'ambito della letteratura scientifica internazionale relativa alla psicologia dello sport. Questo contributo si propone anche di analizzare il ruolo del savoring nella promozione del benessere degli atleti, i benefici che possono derivare dalla sua pratica e i protocolli specifici in contesti sportivi esistenti finalizzati alla sua promozione.

RISULTATI

Le emozioni positive permettono di lavorare su diversi aspetti all'interno dello sport come evidenziato dalla letteratura scientifica. Poiché ampliano il repertorio momentaneo di pensiero- azione degli atleti e promuovono la creatività, l'apprendimento e la memoria, esse possono avere un'influenza diretta positiva sulla prestazione sportiva aiutandoli a gestire meglio le situazioni difficili e a trovare soluzioni migliori. Inoltre, grazie al loro potere di disinnescare gli effetti delle emozioni negative e costruire risorse positive durature, ricoprono un ruolo importante nel promuovere la crescita personale e la fiducia in se stessi, nell'accettare i propri limiti, nel facilitare la costruzione di relazioni positive e, di conseguenza, la connessione con gli altri. In questo contesto, il savoring, grazie a protocolli specifici di intervento, può aiutare gli atleti ad adattarsi psicologicamente e ad affrontare meglio le avversità attraverso un coping positivo e può essere una risorsa per aiutare gli atleti a regolare al meglio le emozioni in risposta ad eventi negativi.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Questo contributo intende quindi sottolineare l'importanza della promozione delle emozioni positive e del savoring all'interno del contesto sportivo. Tali dispositivi della

psicologia positiva permettono infatti di agire su diversi livelli dato che contribuiscono sia al benessere psico-fisico dell'atleta, poiché alimentano la crescita personale e le relazioni positive con gli altri, sia al miglioramento della prestazione sportiva. In questo modo, le emozioni positive e il savoring possono essere considerati strumenti che consentono di lavorare sia sulla "persona" sia sull'"atleta" e diventa quindi importante il loro utilizzo all'interno dei percorsi di preparazione mentale degli atleti.

TAKEOVER

Scopri il ruolo delle emozioni positive e del savoring (e.g., l'abilità che permette di generare, prolungare o intensificare volontariamente le emozioni e le esperienze positive) nello sport e come promuoverli per incrementare il benessere degli atleti.

BIBLIOGRAFIA

- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research*, 89, 361-373.
- Cormier, D. L., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Mosewich, A. D., McHugh, T. L. F., & Röthlin, P. (2023). Self-compassion in sport: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-40.
- Doorley, J. D., & Kashdan, T. B. (2021). Positive and negative emotion regulation in college athletes: A preliminary exploration of daily savoring, acceptance, and cognitive reappraisal. *Cognitive therapy and research*, 45, 598-613.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden- and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 50-69.
- Schellenberg, B. J., Verner-Filion, J., & Gaudreau, P. (2021). Savoring sport: Connections with athlete passion and burnout. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(1), 23-41.

La resilienza: come gli sportivi affrontano l'infortunio

De Gregorio Eugenio, Di Blasi Margherita, Santi Giampaolo

PRESENTATO DA: Giampaolo

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

L'infortunio è un evento molto comune nello sport che influisce sul successo e la carriera degli atleti. Sebbene grande attenzione sia diretta ad aiutare gli atleti a comprendere ed affrontare gli aspetti fisici della loro riabilitazione, soltanto poco interesse è rivolto agli atleti infortunati per affrontare le sfide psicologiche ed emotive legate al recupero dall'infortunio.

METODO

Questo studio si propone di esplorare, attraverso strumenti qualitativi (es. interviste), la percezione degli atleti del loro processo di infortunio a partire dai primi momenti fino al ritorno all'attività, passando per il periodo di riabilitazione e recupero.

Tutti gli sportivi partecipanti avevano ripreso gli allenamenti dopo l'infortunio, al momento dell'intervista dieci erano ancora in attività mentre due avevano abbandonato l'attività agonistica.

L'interesse della ricerca è quello di comprendere l'esperienza di resilienza degli atleti attraverso l'analisi delle modalità di gestione dell'infortunio sportivo.

A questo studio hanno preso parte dodici atleti agonisti (7 femmine e 5 maschi) di età compresa tra 19 e 64 anni (età media = 30,4 anni).

Gli atleti provengono da una varietà di sport sia di squadra (calcio, rugby, danza sportiva) che individuali (ginnastica artistica e ritmica, canoa, nuoto, atletica leggera, scherma). I dati sono stati raccolti mediante intervista semi-strutturata la cui traccia è stata elaborata a partire dall'analisi della letteratura riguardante l'infortunio sportivo, da esperienze personali e ha preso spunto da tracce d'intervista utilizzate in studi precedenti (Galli & Vealey, 2008; Podlog & Eklund, 2010). Sulle interviste è stata svolta un'analisi tematica con il software ATLAS.ti.

RISULTATI

I risultati emersi dalle interviste hanno messo in luce quattro fasi nel modo di affrontare l'infortunio sportivo:

- (Fase 1) Desiderio di continuare nonostante il rischio di infortunio;
- (Fase 2) Istinto a continuare nonostante l'infortunio (con dolore e possibili implicazioni);
- (Fase 3) Imparare dall'esperienza (accettare e salvaguardarsi);
- (Fase 4) Dare importanza al supporto medico valido (di fiducia).

I soggetti intervistati hanno inoltre sottolineato l'importanza degli aspetti psicologici e in particolare degli aspetti sociali legati al contesto sportivo di appartenenza per favorire il recupero dall'infortunio.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

In conclusione, Questo studio porta a spostare l'attenzione dal singolo soggetto che vive il momento di difficoltà legato all'infortunio sportivo, all'intero contesto che lo circonda.

In quest'ambito lo psicologo dello sport può accrescere, in tutti i componenti di una società sportiva, la consapevolezza riguardo determinati processi intrapsichici ed interpersonali.

TAKEOVER

Gli uditori comprenderanno alcune dinamiche motivazionali ed emotive che sottostanno allo sviluppo di una personalità resiliente a seguito di esperienze di infortunio sportivo.

BIBLIOGRAFIA

- Brewer, B. W., & Cornelius, A. E. (2003). Psychological factors in sports injury rehabilitation. *Rehabilitation of sports injuries: Scientific basis*, 160-183.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- King, J., Burgess, T. L., Hendricks, C., & Carson, F. (2023). The coach's role during an athlete's rehabilitation following sports injury: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 928-944.
- Podlog, L., & Eklund, R.C. (2010). Returning to competition after a serious injury: the role of self-determination. *Journal of Sports Sciences*, 28(8), 819-31. doi: 10.1080/02640411003792729. PMID: 20496220.
- Podlog, L., Wadey, R., Caron, J., Fraser, J. J., Ivarsson, A., Heil, J., ... & Casucci, T. (2022). Psychological readiness to return to sport following injury: a state-of-the-art review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-20.
- Santi, G., Carraro, A., Mellalieu, S. D., & Wadey, R. (2023) Development and preliminary validation of the sport injury-related growth inventory, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1612197X.2023.2214141

Sport e stereotipi di genere in Italia: stiamo progredendo? Un follow-up allo studio di Lauriola e collaboratori (2004), vent'anni dopo

Vitali Francesca, Pecchini Alessia, Lucarini Alice, Cadamuro Alessia, Bisagno Elisa

PRESENTATO DA: Francesca Vitali

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale (dovrai compilare la sezione 3 di questo form)

INTRODUZIONE

La partecipazione sportiva femminile aumenta (Eime et al., 2020), ma gli stereotipi di genere restano (Fink, 2016). "Appropriatezza" (Matteo, 1988; Koivula, 1995) e "percezione" di genere degli sport (Walker & Sartore-Baldwin, 2013) sono state studiate. Lauriola e collaboratori (2004) valutarono percezioni e stereotipi di genere nello sport di studenti universitari italiani. Sebbene molti sport furono percepiti neutri, la maggior parte furono percepiti maschili, soprattutto se di contatto (es: calcio) o combattimento (es: rugby).

Vent'anni dopo, scopo dello studio è replicare la ricerca sugli adulti estendendola anche ai giovani (bambine/i e ragazze/i) per valutare se percezione e stereotipi di genere nello sport siano mutati.

METODO

Un totale di 1244 (F: 736) partecipanti sono stati coinvolti nello studio. Di questi, 792 sono studentesse e studenti di età compresa tra 7 e 19 anni (Nprimaria=150; NsecIgrado=273; NsecIIgrado=369; NF=463). Hanno tutti compilato la Sport Rating Checklist (Lauriola et al., 2004), i più giovani in versione adattata, che valuta in termini di percezione di genere (femminilità-neutralità-mascolinità), su scala Likert da 1 a 5 gradi, 50 specialità olimpiche, estive e invernali, opportunamente selezionate tra le più diffuse in Italia e comprensibili anche per persone in età evolutiva.

RISULTATI

Sul modello di Lauriola e colleghi (2004), sono state eseguite statistiche descrittive e tre Gender*Cohort ANOVA per confrontare le percezioni di genere degli sport a distanza di vent'anni. Sono stati impiegati confronti a coppie (contrast) delle medie marginali stimate per valutare l'effetto di interazione. Rispetto al 43% di sport percepiti neutri nello studio di Lauriola e collaboratori (2004), i rispondenti in età evolutiva del presente studio ne categorizzano come tali il 42% - una percentuale pressoché invariata; un altro 42% è categorizzato come prototipicamente maschile (contro il 50% del precedente studio), e il restante 16% come prototipicamente femminile (contro l'8%). Similmente a Lauriola e colleghi (2004), gli sport percepiti come femminili sono quelli estetici, mentre quelli percepiti maschili sono quelli di combattimento (es: arti marziali), motoristici (es: automobilismo), di precisione (es: tiro a segno) e la maggior parte degli sport di squadra. Non emergono differenze significative tra coorti, se non su singole discipline, mentre le rispondenti che si identificano con il genere femminile tendono ad assegnare punteggi più neutrali alle discipline tradizionalmente maschili come calcio ($F(2,787) = 12.02$, $p < .001$) o body building ($F(2,787) = 12.78$, $p < .001$), rispetto ai coetanei maschi.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

A vent'anni di distanza dallo studio di Lauriola e collaboratori (2004) e nonostante l'aggiunta di un campione diversificato per età, i risultati suggeriscono che ancora lo sport sia percepito come un ambito prevalentemente maschile, in cui le donne sono per lo più relegate agli sport estetici. Dal punto di vista applicativo, questi risultati dovrebbero promuovere una riflessione sui modelli educativi e di socializzazione di genere proposti dallo sport stesso, sul ruolo dei media nel rappresentare la figura femminile e, più in generale, nel rafforzare o meno gli stereotipi di genere nello sport (Walker & Sartore-Baldwin, 2013; Vezzali et al., 2023; Bonato et al., 2024).

TAKEOVER

Lo studio analizza l'attuale percezione di genere dello sport, discutendo il (non) progresso degli ultimi vent'anni e le sfide attuali e per il futuro per contrastare gli stereotipi di genere.

BIBLIOGRAFIA

- Bonato, M., Banfi, G., Pecchini, A., Vitali, F.*, & Tomaiuolo, R.* (2024). Gender Impact Assessment of biopsychosocial factors in physical activity. *Journal of Environmental Research and Public Health* (in preparation) [*Co-last authorship].
- Eime, R., Harvey, J., Charity, M., & Westerbeek, H. (2020). Longitudinal Trends in Sport Participation and Retention of Women and Girls. *Frontiers in Sports and Active Living*, 16;2:39.
- Fink, J. S. (2016). Hiding in Plain Sight: The Embedded Nature of Sexism in Sport. *Journal of Sport Management* 30(1), 1-7.
- Koivula, N. (1995). Ratings of gender appropriateness of sports participation: Effects of gender-based schematic processing. *Sex roles*, 33(7-8), 543-557.
- Lauriola, M., Zelli, A., Calcaterra, C., Cherubini, D., & Spinelli, D. (2004). Sport gender stereotypes in Italy. *International Journal of Sport Psychology*, 35, 189-206.
- Matteo, S. (1988). The effect of gender-schematic processing on decision about sex- inappropriate sport behavior. *Sex Roles*, 18(2), 41-58.
- Miossi, L., and T. Prewitt-White. 2021. "Gender Discrimination in Sport." In *The Routledge Handbook of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.4324/9780429330971-17>.
- Vezzali, L., Visintin, E. P., Bisagno, E., Bröker, L., Cadamuro, A., Crapolicchio, E., ... & Harwood, J. (2023). Using sport media exposure to promote gender equality: Counter- stereotypical gender perceptions and the 2019 FIFA Women's World Cup. *Group Processes & Intergroup Relations*, 26(2), 265-283.
- Walker, N.A., and Sartore-Baldwin, M.L. (2013) Hegemonic Masculinity and the Institutionalized Bias toward Women in Men's Collegiate Basketball: What Do Men Think? *Journal of Sport Management* 27(4).

Ansia, autoefficacia e ossitocina: quale relazione?

La Fratta Irene, Franceschelli Sara, Speranza Lorenza, Patruno Antonia, Michetti Carlo, D'Ercole Paolo, Ballerini Patrizia, Grilli Alfredo, Pesce Mirko

PRESENTATO DA: Irene La Fratta

La Fratta I, Franceschelli S, Speranza L, Patruno A, Michetti C, D'Ercole P, Ballerini P, Grilli A, Pesce M. Salivary oxytocin, cognitive anxiety and self-confidence in pre-competition athletes. *Sci Rep.* 2021 Aug 19;11(1):16877. doi: 10.1038/s41598-021- 96392-7. PMID: 34413428; PMCID: PMC8376920.

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

L'espressione emotiva nell'ambiente atletico è influenzata da fattori biologici centrali e periferici, attivando meccanismi neurologici, immunitari ed endocrini. Il calcio, sport globale e altamente competitivo, impone notevoli richieste mentali e fisiche agli atleti. Le competizioni calcistiche possono generare stress e ansia, correlati alle fluttuazioni del cortisolo (C).

Attualmente, numerosi studi scientifici indagano su come l'ossitocina (OT) possa influenzare l'ansia in risposta a sfide sportive. Scopo dello studio è stato esaminare la risposta allo stress psicofisiologico in giovani calciatori 96 e 24 ore prima di un torneo, cercando differenze nei livelli di cortisolo e ossitocina tra atleti vincitori e perdenti.

METODO

Cinquanta sei giovani calciatori della River '65 Elite Soccer School di Chieti, suddivisi in due squadre da 28 giocatori ciascuna, con età media di 17,57 anni (SD = 0,49), hanno partecipato allo studio. La valutazione è stata svolta durante una settimana di allenamento, coincidendo con la prima partita del torneo. I partecipanti hanno completato il test per l'ansia competitiva (Competitive State Anxiety Inventory-2- CSAI-2) e fornito campioni salivari. Le valutazioni sono state effettuate simultaneamente 30 minuti prima dell'allenamento, 96 e 24 ore prima della partita ufficiale di calcio.

RISULTATI

I risultati evidenziano significative disparità negli stati d'ansia e nei livelli ormonali tra le squadre prima di una competizione. Coloro che hanno perso mostrano punteggi più elevati di ansia cognitiva (CA) e punteggi inferiori di autostima (Self-C) rispetto ai vincitori, nelle 24 ore precedenti alla competizione. Simultaneamente, hanno manifestato un notevole decremento nei livelli salivari di OT, 24 ore prima della competizione ufficiale rispetto al tempo precedente e rispetto alla squadra vincente nello stesso periodo. Al contrario, i vincitori hanno mostrato livelli significativamente inferiori di C, 24 ore prima della competizione rispetto ai perdenti. Inoltre, la squadra vincente non ha manifestato variazioni temporali significative nei livelli di C salivare, mentre è stato osservato un aumento significativo nei perdenti rispetto a 96 ore prima. Una correlazione negativa significativa è emersa tra le variazioni nei livelli salivari di OT e C ($r = -0,570$, $p < 0,01$). I punteggi di CA erano correlati negativamente correlati alle variazioni nei livelli salivari di OT ($r = -0,601$, $p < 0,01$). Inoltre, i punteggi Δ Self-C erano positivamente correlati alle variazioni nei livelli salivari di OT ($r = 0,538$, $p < 0,01$) e negativamente correlati alle variazioni nei livelli salivari di C ($r = -0,537$, $p < 0,01$).

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Attualmente, pochi studi hanno esaminato il ruolo di OT nelle sfide sportive. Nella nostra ricerca, la correlazione negativa tra OT, C e CA supporta l'ipotesi di un effetto protettivo dell'OT sotto stress, particolarmente evidente in compiti stressanti come una partita sportiva. Inoltre, abbiamo riscontrato una correlazione positiva tra i livelli di OT e il punteggio di Self- C, indicando che l'OT potrebbe influenzare scelte di affiliazione sociale. Questo fenomeno è rilevante nel contesto atletico, poiché l'OT aumenta in risposta al supporto sociale, facilitando la relazione da parte di allenatori, compagni di squadra e pubblico, in situazioni di sfida.

TAKEOVER

Partecipando alla sessione, gli uditori avranno l'opportunità di essere aggiornati sui marcatori biologici e sugli stati emotivi associati alle prestazioni ottimali. Questo conoscenza può aiutare gli atleti a gestire situazioni stressanti, consentendo la progettazione di programmi e allenamenti mirati a replicare risposte psicofisiologiche simili.

BIBLIOGRAFIA

- Slimani, M. & Nikolaidis, P. T. Anthropometric and physiological characteristics of male soccer players according to their competitive level, playing position and age group: A systematic review. *J. Sports Med. Phys. Fit.* 59(1), 141–163. [https:// doi. org/ 10. 23736/ S0022- 4707. 17. 07950-6](https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07950-6) (2017).
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. & Fletcher, D. Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *J. Sports Sci.* 27(7), 729–744. [https:// doi. org/ 10. 1080/ 02640 41090 28898 34](https://doi.org/10.1080/02640410902889834) (2009).
- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C. & Verger, M. Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology* 34(1), 150–157. [https:// doi. org/ 10. 1016/j. psyne uen. 2008. 08. 022](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.08.022) (2009).
- Strahler, J., Berndt, C., Kirschbaum, C. & Rohleder, N. Aging diurnal rhythms and chronic stress: Distinct alteration of diurnal rhythmicity of salivary alphaamylase and cortisol. *Biol. Psychol.* 84(2), 248–256. [https:// doi. org/ 10. 1016/j. biops ycho. 2010. 01. 019](https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.01.019) (2010).
- Pesce, M. et al. Emotions, immunity and sport: Winner and loser athlete's profile of fighting sport. *Brain Behav. Immun.* 46, 261–269. [https:// doi. org/ 10. 1016/j. bbi. 2015. 02.013](https://doi.org/10.1016/j.bbi.2015.02.013) (2015).
- Penailillo, L., Maya, L., Nino, G., Torres, H. & Zbinden-Foncea, H. Salivary hormones and IgA in relation to physical performance in football. *J. Sports Sci.* 33, 2080–2087. [https:// doi. org/ 10. 1080/ 02640 414. 2015. 10641 51](https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1064151) (2015).
- Tsai, M. L., Ko, M. H., Chang, C. K., Chou, K. M. & Fang, S. H. Impact of intense training and rapid weight changes on salivary parameters in elite female Taekwondo athletes. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 21(6), 758–764. [https:// doi. org/ 10. 1111/j. 1600- 0838. 2010.01099.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01099.x) (2011).
- Gimpl, G. & Fahrenholz, F. The oxytocin receptor system: Structure, function, and regulation. *Physiol. Rev.* 81(2), 629–683. [https:// doi. org/ 10. 1152/ physr ev. 2001. 81.2.629](https://doi.org/10.1152/physrev.2001.81.2.629) (2001).
- Kiss, A. & Mikkelsen, J. D. Oxytocin—Anatomy and functional assignments: A mini review. *Endocr. Regul.* 39(3), 97–105 (2005).
- Jurek, B. & Neumann, I. D. The oxytocin receptor: From intracellular signaling to

- behavior. *Physiol. Rev.* 98(3), 1805–1908. <https://doi.org/10.1152/physr.ev.00031>. 2017 (2018).
- Ditzen, B. et al. Intranasal oxytocin increases positive communication and reduces cortisol levels during couple conflict. *Biol. Psychiatr.* 65, 728–731. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2008.10.011> (2009).
 - McQuaid, R. J. et al. Relations between plasma oxytocin and cortisol: The stress buffering role of social support. *Neurobiol. Stress.* 3, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2016.01.001> (2016).
 - Chamberlain, S. T. & Hale, B. D. Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety Stress Coping* 20, 197–207 (2007).
 - Jones, G. & Hanton, S. Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *J. Sports Sci.* 19(6), 385–395. <https://doi.org/10.1080/026404101300149348> (2001).
 - Covassin, T. & Pero, S. The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *J. Sport Behav.* 27, 230–242 (2004).
 - Besharat, M. A. & Pourbohloul, S. Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology* 2, 760–765 (2011).
 - De Dreu, C. K., Greer, L. L., Handgraaf, M. J., Shalvi, S. & Van Kleef, G. A. Oxytocin modulates selection of allies in intergroup conflict. *Proc. Biol. Sci.* 279, 1150–1154 (2012).

La gestione dello stress psicosociale negli studenti universitari atleti professionisti: uno studio pilota

Angioletti Laura, Rovelli Katia, Balconi Michela

PRESENTATO DA: Laura Angioletti

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Per un atleta, lo stress accademico consiste in una condizione di stress sociale ad alto impatto emotivo e cognitivo che si aggiunge allo stress atletico (Lopes Dos Santos et al., 2020). In letteratura, livelli più elevati di attività fisica sono stati associati a una migliore risposta allo stress psicosociale evocato da un Social Stress Test (SST; Mücke et al., 2018). Tuttavia, questa evidenza non è ancora stata testata in atleti professionisti. L'obiettivo di questo studio pilota è quello di testare la capacità di studenti universitari-atleti professionisti, confrontati a studenti-non atleti, nel gestire una condizione di stress sociale-accademico.

METODO

Un campione di studenti universitari-atleti professionisti è stato confrontato ad un gruppo di studenti universitari non atleti professionisti nell'esecuzione di un SST. L'SST consisteva nella preparazione ed esposizione di discorsi di fronte ad una commissione che li avrebbe valutati per inserirli in una posizione lavorativa da loro ambita. Prima e dopo l'SST, i partecipanti sono stati sottoposti ad un test di Stroop computerizzato per verificare l'impatto dello stressor sulla performance cognitivo-comportamentale. Durante l'intera procedura sperimentale sono stati rilevati i dati comportamentali e autonomici (quali attività elettrodermica e cardiovascolare) dei partecipanti.

RISULTATI

I punteggi al SST suggeriscono che nel gruppo di atleti, rispetto ai controlli, si osserva una minore capacità sia di regolazione dello stress (Matleti = 6,70; Mcontrolli 7,13) che di tolleranza allo stress (Matleti = 5,50; Mcontrolli 6,64). I risultati comportamentali al test di Stroop rivelano performance a tetto per entrambi i gruppi nel post- e pre- SST sia in termini di accuratezza che di tempi di reazione. Rispetto agli indici autonomici raccolti durante il test di Stroop, il livello di conduttanza cutanea nella fase post-SST diminuisce nel gruppo di atleti (Matleti PRE = 1,005; Matleti POST = 0,460) rispetto ai controlli (Mcontrolli PRE = 1,191; Mcontrolli POST = 2,838), così come la risposta di conduttanza cutanea nella fase post-SST diminuisce nel gruppo di atleti (Matleti PRE = 3,781; Matleti POST = 2,861) rispetto ai controlli (Mcontrolli PRE = 4,845; Mcontrolli POST = 7,109). A fronte di un'assenza di variazioni nella media del battito cardiaco per entrambi i gruppi in entrambe le fasi, si osserva invece una marcata diminuzione della variabilità del battito cardiaco nella fase post- SST nel gruppo di atleti (Matleti PRE = 6,074; Matleti POST = 2,986) rispetto ai controlli (Mcontrolli PRE = 2,188; Mcontrolli POST = 1,476).

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Complessivamente, i risultati di questo studio pilota suggeriscono i punti di forza e di debolezza degli studenti universitari-atleti professionisti sia nella regolazione che nella tolleranza di uno stressor sociale di carattere accademico. I risvolti applicativi consistono

nell'identificazione di specifici target d'intervento– quali ad esempio le fasi di preparazione e performance comportamentale durante uno stressor sociale e accademico, e la capacità di recupero psicofisiologico (segnalata dalla variabilità del battito cardiaco) in seguito ad uno stressor sociale– su cui lavorare in ottica di prevenzione e potenziamento.

TAKEOVER

Il presente contributo intende sensibilizzare i professionisti rispetto ai diversi tipi di stressor cui sono sottoposti gli studenti universitari-atleti professionisti e stimolare la riflessione su suggerimenti per assistere gli atleti nello sviluppo di strategie di coping efficaci per ridurre i potenziali impatti fisiologici e psicologici negativi dello stress.

BIBLIOGRAFIA

- Lopes Dos Santos, M., Ufring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B., & Dawes, J. J. (2020). Stress in academic and athletic performance in collegiate athletes: A narrative review of sources and monitoring strategies. *Frontiers in sports and active living*, 2,42. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00042>
- Mücke, M., Ludyga, S., Colledge, F., & Gerber, M. (2018). Influence of regular physical activity and fitness on stress reactivity as measured with the trier social stress test protocol: A systematic review. *Sports medicine*, 48, 2607-2622. <https://doi.org/10.1007/s40279-018- 0979-0>

Prima il terreno e poi la pianta: lo psicologo dello sport in campo come attivatore di risorse. L'esperienza Sport Education.

Francolini Lucia

PRESENTATO DA: Lucia Francolini

MODALITA' DI PRESENTAZIONE
Presentazione Orale

INTRODUZIONE

L'obiettivo di questo intervento è quello di esplorare le particolarità del ruolo dello psicologo dello sport all'interno di una nuova realtà sportiva. Sport Education è una iniziativa no profit nata nel 2021 a Bologna che ha al suo interno due progetti diversi e al tempo stesso collegati tra loro: Gymnasium (percorso di avviamento allo sport multidisciplinare) e la Tennis Academy. La scelta dei due imprenditori che hanno voluto e creato questa realtà è stata di mettere al centro del progetto gli aspetti educativi coinvolti nel percorso sportivo di bambini/e e ragazzi/e. Per questo motivo, il disegno organizzativo ha previsto fin dall'inizio la presenza di uno psicologo dello sport stabile all'interno del team nel ruolo di Responsabile dell'Area Valori, Mentalità e Atteggiamento con l'obiettivo di essere il punto di contatto tra staff tecnico, atleti, famiglie e scuole.

METODO

Nel definire gli obiettivi di questo ruolo si è partiti da un presupposto: il percorso di crescita umana e sportiva di una persona parte ed è stimolato dal contesto e dagli adulti che diventano i punti di riferimento. Per questo motivo, all'interno di Sport Education, lo psicologo dello sport ha come obiettivo principale quello di supportare, alimentare, accompagnare la crescita del contesto e in primo luogo degli allenatori come persone e come professionisti. Ed è qui la particolarità del ruolo in questa realtà: è in campo tutti i giorni accanto ai Maestri di tennis con il ruolo di osservatore e coach.

Nello specifico, lo psicologo dello sport si interfaccia quotidianamente con la regia tecnica (team composto da 6 maestri di tennis e 3 preparatori fisici - età compresa tra i 21 e i 35 anni), partecipa a 5 sessioni di allenamento settimanali (in campo circa 20 giocatori/trici tra i 14 e i 19 anni) e realizza colloqui individuali con ogni componente del team con regolarità.

RISULTATI

Dai colloqui realizzati con tutti i componenti del team e dai feedback raccolti da atleti e famiglie coinvolti nella Tennis Academy sono emerse alcune considerazioni in merito al ruolo dello psicologo dello sport all'interno di questa realtà.

La presenza costante in campo è stata considerata particolarmente utile perché da una parte ha permesso la creazione di un legame con i Maestri/preparatori improntato sulla conoscenza reciproca e la fiducia, dall'altra "esserci" dà la possibilità di osservare in tempo reale le dinamiche e fornire strumenti ad hoc.

Integrare la presenza quotidiana con colloqui individuali realizzati a cadenza regolare con ogni componente del team ha permesso di creare uno spazio di confronto e feedback continuo utile per portare avanti un percorso personalizzato sulle esigenze di crescita di ciascuno.

La presenza in campo ha facilitato anche la relazione con gli atleti che hanno apprezzato la possibilità di confrontarsi durante l'allenamento con lo psicologo dello sport.

Infine le famiglie hanno considerato utile la possibilità di confrontarsi con costanza con lo psicologo dello sport in modo da rimanere allineate e avere, in caso di necessità, supporto per gestire dinamiche specifiche.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Gli spazi di riflessione che emergono da questi primi tre anni di esperienza hanno a che fare con la necessità di comprendere come agire in modo sempre più efficace il ruolo all'interno del contesto, comprendendo come fare evolvere le attività e come rendere il tutto sostenibile nel tempo.

Il principale spunto di riflessione è legato alla necessità di mantenere nel tempo il principale punto di forza rappresentato dalla presenza costante in campo e di individuare modalità e strumenti ulteriori per continuare a far crescere il team. Sarà inoltre utile capire come integrare ancor di più l'allenamento degli aspetti mentali con le attività in campo e in preparazione.

TAKEOVER

La condivisione di questa esperienza metterà in luce:

- Le condizioni di contesto che permettono allo psicologo dello sport di agire questo "ruolo al servizio del sistema";
- Il gap tra aspettative iniziali e vita vera, con un focus sulle principali criticità incontrate;
- Il valore aggiunto generato da questa tipologia di ruolo e gli spazi di crescita ulteriore

BIBLIOGRAFIA

- Rossi, B., De Feis, G.M., Ciocca, S. (2023). Evolvere. Il percorso sportivo dall'autonomia all'autoesigenza. Erikson Editore

Total movement of a kinematic chain;

Mazzoli Mirko

PRESENTATO DA:

Mirko Mazzoli

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale (dovrai compilare la sezione 3 di questo form)

INTRODUZIONE

Clinicamente è comprovato che gli atleti tendono a parlare in modo generico della propria performance motoria. Esempio: “devo essere più aggressivo/a in virata, devo passare più forte, devo tornare più veloce.”

In realtà queste informazioni non danno nessuna indicazione esecutiva e concreta a livello motorio.

La performance motoria è il frutto del susseguirsi di tante catene esecutive, che, una dopo l'altra, producono la prestazione.

Partendo dai modelli del Prof. Schack, verrà presentato un modello grafico intuitivo per agevolare tecnici e atleti ad individuare le componenti esecutive sulle quali è prioritario lavorare.

Il fine ultimo di riuscire a descrivere in maniera concreta ed esecutiva i concetti generici riferiti alla propria prestazione.

METODO

In concreto, possiamo identificare i seguenti steps nella sessione di lavoro:

- Step 1: Chiedo all'atleta il “main goal”, ad esempio “fare 65”50 nei 100 rana ai mondiali di nuoto di Doha febbraio 2024”.
- Step 2: Chiedo all'atleta quali sono le componenti esecutive/motorie, che, se eseguite tutte correttamente, ti consentono di ottenere il main goal.
- Step 3: Chiedo all'atleta, quali, di tutte queste componenti esecutive/motorie, sono quelle che, se ci si lavora in modo costante-accurato-prioritario, offrono più possibilità di raggiungere l'obiettivo?
- Step 4: co-costruire insieme all'atleta le esercitazioni più efficaci per implementare le componenti esecutive sui cui lavorare in modo prioritario.

RISULTATI

Risvolti applicativi: Una volta svolto il modello, può essere letto al contrario; cioè parto dal fondo lavorando sulle esercitazioni pratiche più consistenti per arrivare al main goal. Il senso in cui vanno le frecce delle “parentesi”, rende più intuitivo il senso del lavoro

BIBLIOGRAFIA

- Taeho Kim, Hyunsik Park and Thomas Schack ADVANCES IN COGNITIVE RESEARCH ARTICLE PSYCHOLOGY

Disequità e sottorappresentazione femminile nello sport: il contributo del Gender Impact Assessment

Pecchini Alessia, Vitali Francesca

PRESENTATO DA: Alessia Pecchini e Francesca

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Disequità e sottorappresentazione femminile nello sport sono datate e diffuse. La minore presenza di donne (atlete, allenatrici, arbitre, dirigenti) rispetto agli uomini (Eime et al., 2020; Walker & Bopp, 2011), accompagnata alla mancanza di visibilità (Cooky et al., 2013), ha contribuito a perpetuare il gender-gap, ovvero il divario culturale, rappresentativo ed economico delle donne nello sport. Molti studi si concentrano sulle differenze fisiologiche, mentre la prospettiva di genere è raramente usata nelle scienze motorie e sportive (Bonato et al., 2024). Questo studio presenta il Gender Impact Assessment (GIA) come strumento per colmare disequità e sottorappresentazione di genere.

METODO

Lo studio è una rassegna della letteratura che utilizza il GIA, uno strumento evidence-based, per esaminare l'impatto delle differenze di genere e suggerire interventi per ripristinare l'equità (EIGE, 2019). Il GIA si compone di cinque step: il primo definisce il focus della valutazione, ovvero la partecipazione delle donne nello sport (atlete, allenatrici, arbitre, dirigenti e studiose/consulenti). La parte centrale (step 2-3) analizza la situazione italiana alla luce della letteratura per valutare l'equità di genere e l'accesso alle risorse. Lo step 4 valuta quali aspetti rinforzino/riducano le disuguaglianze e identifica raccomandazioni per azioni correttive e progetti di ricerca futuri (step 5).

RISULTATI

Dallo step 1 emerge che i concetti di sesso (differenze genetiche, biologiche, fisiologiche) e genere sessuale (per brevità, genere; differenze culturali), pur essendo diversi, sono spesso usati in modo intercambiabile e ciò porta ad ambiguità concettuali. Step 2-3 fanno emergere come in Italia il predominio degli uomini nelle posizioni di leadership (81,9% dei dirigenti), allenatori (79,3%), arbitri (81%) e presidenti federali (87,3%; Coni, 2020) sia netto. Anche negli sport più praticati dalle atlete (ginnastica, pallavolo, sport rotellistici) il 100% dei presidenti federali e l'85,7% dei coach delle prime serie/leghe sono uomini. Nel 2020, gli atleti erano netta maggioranza (M: 71,8%; F: 28,2%; Coni, 2020). Il 68,3% degli studenti italiani di scienze motorie sono maschi, rappresentando la tendenza per cui le donne scelgono in misura minore le discipline STEM. Anche nelle scienze motorie esiste uno squilibrio retributivo di genere (gender pay gap): gli uomini guadagnano il 12,2% in più rispetto alle donne, nonostante le studentesse abbiano una miglior riuscita sia in termini di voti che di regolarità negli studi (AlmaLaurea, 2023). Da diverse rassegne (Cowley et al., 2021; Murata et al., 2023) emerge disequità e sottorappresentazione femminile anche nel numero di articoli scientifici e di partecipanti.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Lo step 4 mostra la ragione primaria di diseguità e sottorappresentazione femminile: lo sport è percepito come prettamente maschile (Burton, 2015; Pape, 2020; Vitali et al., 2024). La partecipazione delle donne è rallentata da discriminazioni, violenze e stereotipi di genere (Walker & Satore-Baldwin, 2013), con un più alto rischio di burnout e abbandono (Murata, 2023). Suggeriamo azioni correttive e progetti di ricerca futuri per contrastare discriminazioni, violenze e stereotipi di genere, colmando il gender gap attraverso politiche pubbliche in favore dell'equità di genere. Auspichiamo che le scienze motorie e sportive adottino la prospettiva di genere come mainstream (step 5).

TAKEOVER

Gli studi di genere nello sport richiedono sistematicità e approcci basati sull'evidenza. Il GIA è uno strumento utile per definire obiettivi e interventi per fare ricerca e pianificare azioni. In sintesi, studiosi e professionisti della psicologia dello sport e dell'esercizio devono aumentare la sensibilità e l'attenzione all'equità di genere.

BIBLIOGRAFIA

- AlmaLaurea. Focus Gender Gap 2023. Disponibile su: www.almalaurea.it/sites/default/files/2023-03/FOCUS-GENDER-GAP_2023.pdf
- Coni (2020). Rapporto Istituto Nazionale dello Sport, 2019-20. Disponibile su: www.coni.it/images/numeri_dello_sport/Rapporto_INDS_2019-2020.pdf
- Bonato, M., Banfi, G., Pecchini, A., Vitali, F.*, & Tomaiuolo, R.* (2024). Gender Impact Assessment of biopsychosocial factors in physical activity. *Journal of Environmental Research and Public Health* (in preparation) [*Co-last authorship].
- Cowley, E. S., Olenick, A. A., McNulty, K. L., & Ross, E. Z. (2021). "Invisible sportswomen": the sex data gap in sport and exercise science research. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 29(2), 146-151.
- European Institute for Gender Equality. Gender mainstreaming Toolkits (2019). Disponibile su: <https://eige.europa.eu/gender-mainstreaming/toolkits>
- Eime, R., Harvey, J., Charity, M., & Westerbeek, H. (202). Longitudinal Trends in Sport Participation and Retention of Women and Girls. *Frontiers in Sports and Active Living*, 16;2:39.
- Murata, A., McGuire, C. S., Robertson, M., KurtzFavero, M., Coletti, J. T., Simpson, P. B., ... & Côté, J. (2023). Girls, Women, and Female Athletes in Sport Psychology: A Decade-Long Review of the Literature. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 32(1).
- Pape, M. (2020). Gender segregation and trajectories of organizational change: The underrepresentation of women in sports leadership. *Gender & Society*, 34(1), 81-105.
- Vitali, F., Lucarini, A., Pecchini, A., Cadamuro, A., & Bisagno, E. (2024). Is the ball still in men's court? Examining the gender perception of sports in Italy by comparing genders and age cohorts. *Psychology of Sport and Exercise* (in preparation).
- Walker, N. A., & Bopp, T. (2011). The underrepresentation of women in the male-dominated sport workplace: Perspectives of female coaches. *Journal of Workplace Rights*, 15(1).
- Walker, N.A., and M.L. Sartore-Baldwin. 2013. "Hegemonic Masculinity and the Institutionalized Bias toward Women in Men's Collegiate Basketball: What Do Men Think?" *Journal of Sport Management* 27 (4).

La corsa di Lip: un passo alla volta tra integrazione, relazione e prestazione

Roberta Caruso

PRESENTATO DA: Roberta Caruso

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Nel Gennaio 2021 vengo contattata da una società di atletica per iniziare un percorso di Mental Training con un gruppo di atleti considerati dall'allenatore tra i più talentuosi dell'associazione sportiva. Il progetto include seminari teorici di gruppo e sedute individuali, in modalità mista (online e in presenza). Questi incontri mirano a creare un ambiente inclusivo favorendo la cooperazione dei membri del team, la costruzione di relazioni solide con l'allenatore attraverso una comunicazione funzionale ed il miglioramento delle competenze degli atleti attraverso la pianificazione di obiettivi individuali.

Tra questi ragazzi c'è Lip, atleta di mezzofondo di 23 anni, di origine africana, arrivato in Sicilia all'età di 10 anni insieme alla sorella e alla madre.

Lip si appassiona all'atletica dopo che ha conosciuto il suo futuro allenatore, di nome Luca. Presto diventa il suo punto di riferimento e Lip, a sua volta, diventa l'allievo ideale con caratteristiche individuali specifiche, per essere un potenziale campione nelle lunghe distanze (1500, 3000, 5000 metri); sicché a causa di una gravidanza non programmata, Lip diventa padre a 18 anni e, in difficoltà, viene aiutato economicamente da Luca che gli affida un lavoro presso la stessa società sportiva.

METODO

L'intervento richiesto mira a migliorare la performance di Lip. La fase iniziale avviata attraverso l'assessment dell'atleta con l'utilizzo di alcuni test per indagare ansia (CSAI-2, SCAT), locus of control, concentrazione e resilienza (resilience scale) procede, successivamente, alla costruzione di una routine di preparazione alla gara, attraverso l'apprendimento di alcune tecniche di mental training. Questa fase di pura ottimizzazione della performance ci accompagna fino alla fine della stagione agonistica 2021 con un miglioramento dell'approccio alla gara da parte di Lip.

In seguito, messi da parte i test e le tecniche, ci siamo concentrati maggiormente sugli aspetti relazionali tra Lip e Luca, attraverso colloqui individuali e congiunti, per mediare il rapporto dell'atleta verso l'allenatore e viceversa. Per tutta la durata della stagione agonistica 2022, quindi, si lavora per rendere più funzionale la loro relazione modificando gli obiettivi da raggiungere.

Infine, nell'arco della stagione 2023, si può integrare il lavoro dei due anni precedenti, alternando il focus tra prestazione (mental training) e relazione (colloqui) insieme all'atleta.

RISULTATI

Nella prima fase di lavoro, è possibile riscontrare una partecipazione attiva ed un miglioramento della relazione interna alla triade Atleta/Allenatore/Psicologo.

Nei mesi successivi, alcune complicazioni di natura relazionale hanno coinvolto Lip, un'altra atleta della stessa società ed il loro allenatore Luca. Questo attrito, insieme alla

sensazione di mancanza di comprensione e di fiducia, ha influito negativamente sulla prestazione agonistica della stagione 2022.

Per cui nella seconda fase del progetto risulta necessario intervenire, un passo alla volta nel procedere del programma e dei mesi, sul rapporto atleta-allenatore che ha acquisito caratteristiche di marcata conflittualità, con scontri, allontanamenti e riconciliazioni che influiscono sulla sfera sportiva e personale.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Lip, prima dell'intervento dello psicologo, ha già ottenuto successi a livello nazionale nel 2019 e nel 2020, vincendo alcuni titoli sia indoor che cross in differenti categorie, individuali e di squadra, che si confermano nel 2021 durante l'attivazione del progetto.

In seguito, nella stagione 2022, la sua prestazione subisce un calo a causa di alcune dinamiche sorte tra lui, l'allenatore e un'altra atleta della società seguita individualmente.

Al termine della stagione 2022 quando la situazione relazionale è stabilizzata, è possibile riprogrammare gli obiettivi della stagione 2023, in modo tale che Lip si qualifica per i campionati assoluti a Molfetta, gareggiando tra i big.

Un percorso formativo e supportivo che ha migliorato il valore della collaborazione e dell'impegno personale nel raggiungere gli obiettivi comuni.

TAKEOVER

Questo lavoro, molto complesso, mi ha permesso di sperimentare in prima persona come la prestazione sportiva possa essere un catalizzatore per il superamento di limiti personali e la costruzione di connessioni più profonde con tutti i partecipanti, oltre alla necessità di un'adeguata capacità ed impegno professionale nel gestire triangolazioni, alleanze e segreti, cercando di mantenere sempre l'attenzione alla prestazione e alla richiesta.

Per chi affronta casi per complessità simili a questo, può rivelarsi di grande aiuto riuscire a comprendere le dinamiche emotivo-affettive e relazionali, rinforzando la capacità di saper guardare alla persona che c'è dietro l'atleta.

Correre attraversando, un passo alla volta, concetti ed obiettivi chiave di integrazione, relazione e prestazione può essere un traguardo raggiungibile con l'ausilio di un supporto professionale adeguato: un potete strumento come veicolo per la costruzione di legami solidi che vanno oltre le differenze e che possono esplorare terre di confine per rintracciare aspetti comuni di condivisione e comprensione reciproca.

La tutela di bambini e giovani nello sport: il format del Settore Giovanile e Scolastico della Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC-SGS)

Landi Sara, Costantino Domenico, Di Gioia Vito, Neroni Massimo

PRESENTATO DA: Sara Landi

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

La tutela del benessere di bambini e giovani in ambito sportivo è una responsabilità che ci coinvolge tutti in prima persona. Si tratta di un tema delicato, spesso ignorato o trattato ancora in modo parziale. Il Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, a partire dal 2020, intrecciando la propria esperienza col percorso tracciato da FIFA e UEFA, si è dotato di una estesa progettualità capace di agire lungo tre direzioni complementari: Prevenzione, Formazione e Supporto. L'obiettivo primario è far sì che i giovani calciatori e le giovani calciatrici possano vivere esperienze positive e sicure, in ambienti stimolanti, professionali e competenti.

METODO

In questo lavoro vengono approfonditi e condivisi strumenti, buone prassi e informazioni utili sul tema. L'approccio alla tutela promosso da FIGC-SGS ha natura sistemica ed integrata: comprende azioni preventive e di risposta, prende in esame e collega aspetti organizzativi, tecnici e psicologico-relazionali. Oltre a questo, nella presentazione vengono illustrati i dati raccolti attraverso le segnalazioni ricevute in questi anni attraverso il portale dedicato.

RISULTATI

Il programma dei lavori ha preso avvio nel 2020 attraverso la messa in atto delle prime azioni a fondamento dell'intero percorso: la realizzazione di policy e codici di condotta specifici e di una piattaforma digitale dedicata al tema (www.figc-tutelaminori.it). Ciò ha permesso la diffusione di strumenti gestionali costruiti ad hoc, un corso di formazione base interattivo, contenuti formativi e informativi a disposizione di addetti ai lavori, un modulo di segnalazione di facile utilizzo. A oggi, sono circa 60 le risorse formate e impiegate dal Settore Giovanile e Scolastico su tutto il Territorio nazionale, con diversi ruoli nella tutela dei minorenni: dai delegati regionali, agli esperti di natura giuridico-regolamentare, ai referenti di area psico-pedagogica, coordinati da un ufficio nazionale dedicato e da una specifica commissione federale prevista all'interno del Settore Giovanile e Scolastico.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Prevenzione, Formazione e Supporto le tre parole chiave. L'augurio è che, in tempi stretti, tutte le Federazioni si uniscano in questo importantissimo impegno di salvaguardia verso il benessere dei loro piccoli e giovani atleti.

TAKEOVER

La recente Riforma del Lavoro Sportivo (D. Lgs. 36/2021 e D. Lgs 39/2021), ufficialmente entrata in vigore a decorrere dal 1° luglio 2023, ha messo al centro della

propria azione il massimo interesse dei minori ed espressamente disciplinato, a carico degli enti sportivi, diversi obblighi in materia di tutela dei minori. Grazie a questa presentazione sarà possibile acquisire strumenti e informazioni utili in tale ambito così da poter essere di supporto per le realtà sportive in questa delicata fase di transizione

BIBLIOGRAFIA

- <https://www.figc-tutelaminori.it/>
- <https://www.uefa-safeguarding.eu/>
- <https://www.battiamoilsilenzio.gov.it/>
- <https://www.changethegame.it/wp-content/uploads/2023/06/una-storia-per-bambini.pdf>
- <https://www.changethegame.it/wp-content/uploads/2021/07/ChangeTheGame-Manuale-per-la-consapevolezza.pdf>
- https://www.changethegame.it/wp-content/uploads/2022/12/ManualeInformativoDIGITALE_CTG-EDUCARE-ALLA-CONSAPEVOLEZZA-CONTRO-GLI-ABUSI-SESSUALI-NELLO-SPORT_17062020.pdf
- <https://cismai.it/> <https://www.epicentro.iss.it/hbsc/>
- Ordine degli psicologi della Lombardia, Dossier Bullismo e Cyberbullismo, 2019 <https://www.opl.it/public/files/14545-COP+IMP-Dossier-bullismo-e-cyberbullismo-web.pdf>
- <https://www.minori.gov.it/>
- Terres Des Hommes, Dossier Maltrattamento, 2021 https://terredeshommes.it/pdf/Dossier_Maltrattamento_2021.pdf

Gioco di squadra fuori campo: valutare "l'allenabilità" in equipe

Fazzalari Stefano, Bagnato Andrea, Finocchio Davide

PRESENTATO DA: Andrea Bagnato, Davide Finocchio, Irene Raimondi

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Il calcio accompagna la costruzione dell'identità personale e sociale attraverso l'esercizio fisico ed il confronto. Può diventare un contesto in cui limitare le discriminazioni tra soggetti normotipici e soggetti con disabilità. L'obiettivo è presentare alcuni risultati per una futura validazione metodologica di valutazione dell'allenabilità. Il modello presentato è realizzato sugli atleti degli Insuperabili ssdl e si caratterizza per l'utilizzo di un test costruito ad hoc che consente di misurare l'allenabilità nel calcio, colloqui individuali e di squadra svolti dal team agli atleti. L'identikit dell'atleta è composto da tre dimensioni che sottopongono all'attenzione la valutazione delle capacità calcistiche, motorie ed emotivo-cognitivo-sociali. Il protocollo operativo presentato è utilizzato a inizio e fine stagione da allenatori, psicologi ed educatori per una valutazione delle funzionalità individuali (nelle aree sopra citate) di un atleta oltre la sua disabilità.

METODO

Lo strumento utilizzato si basa su 31 item (Abilità Specifiche -13 item-; Capacità Motorie -9 e Capacità Cognitivo-Emotivo-Sociali -9 item). I dati sono stati raccolti nelle ultime stagioni sportive (2020-2021/2021-2022/2022-2023) su tutti gli atleti (766) delle 17 sedi degli Insuperabili presenti in tutta Italia. L'obiettivo è poter valutare l'atleta nella sua complessità, tenendo conto anche delle dimensioni emotive e relazionali, della sua autonomia e del supporto della sua rete, per questo motivo l'approccio individuato è multiprofessionale: sportivo, psicologico, ed educativo.

RISULTATI

Gli atleti sono stati assegnati a due diversi gruppi con diversa allenabilità: Gold (alta) e Silver (bassa). In generale i punteggi medi dei Gold sono più alti rispetto ai Silver. I risultati dell'analisi fattoriale esplorativa e confermativa, dimostrano la struttura tridimensionale dello strumento per gli atleti del calcio pur mantenendo il focus sull'allenabilità e l'età, oltre ad una soddisfacente affidabilità interna.

Esempi di successo sono stati:

il passaggio di atleti in gruppi che rispecchiano maggiormente le loro caratteristiche attuali e il loro sviluppo psicofisico;

la creazione di relazioni amicali tra atleti nelle prime squadre, settore giovanile ed attività di base.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

I risultati suggeriscono l'utilità dell'identikit dell'atleta che permette la creazione di gruppi piuttosto omogenei basati sulla funzionalità individuale e non esclusivamente sulla diagnosi, come da nostra metodologia. Nella pratica sportiva questo permette di impostare meglio la didattica e favorire la socializzazione tra gli atleti con abilità psico-fisiche diverse, inoltre, il percorso ha ricadute anche sull'identità dell'individuo e sulla

creazione di rapporti sociali solidi con gli altri. La valutazione di un atleta impatta sulla sua vita quotidiana e sulla sua rete amicale, familiare e sociale, per questo è necessaria una rielaborazione e una restituzione della valutazione in un'ottica multiprofessionale specifica ed individualizzata, indicando ancora una volta la necessità di un approccio sportivo, psicologico, ed educativo complesso, ma accessibile se ben strutturato.

TAKEOVER

Scoprire come la multi professionalità possa trasformare un approccio sportivo standard, abbattendo le distanze nel campo dello sport per gli atleti con disabilità. Esplorare un nuovo strumento che permetta di sostenere un modello e una pratica funzionale ed integrativa, con influenze sulla didattica sportiva e sulle prassi di intervento psicologico e pedagogico, che mostri nuove frontiere trasformative del panorama sportivo: lo sport come strumento per superare barriere e pregiudizi, creando connessioni e riducendo le disparità.

BIBLIOGRAFIA

- Richard, R., Joncheray, H., & Duquesne, V. (2023). Crippling sport and physical activity: An intersectional approach to gender and disability. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1-15.
- Mark W. Bruner, M.W., Alex J. Benson, A-J. (2018). Evaluating the psychometric properties of the Social Identity Questionnaire for Sport (SIQS), *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 181- 188, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.006>.
- Aksovic, N., Dobrescu, T., Bujanj, S., Bjelica, B., Milanović, F., Kocić, M., Zelenović, M., Radenković,
- M., Nurkić, F., Nikolić, D., et al. (2023) Sports Games and Motor Skills, Children, Adolescents and Youth with Intellectual Disabilities. *Children*, 10, 912. <https://doi.org/10.3390/children10060912>

Allenamento Consapevole nel Tiro a segno: un Caso di studio basato sul Modello MuSt

Di Liborio Massimiliano

PRESENTATO DA: Massimiliano Di Liborio

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

Introduzione: Questo studio esplora l'impatto di un programma di allenamento consapevole basato sul modello MuSt (Ruiz, Bortoli & Robazza, 2021) su un atleta di tiro di élite appartenente ad un gruppo di 11 atleti della nazionale italiana di carabina. L'obiettivo è sviluppare un allenamento focalizzato su consapevolezza e controllo dei punti chiave tecnici, al fine di ottimizzare la prestazione. Il modello MuSt identifica quattro quadranti di prestazione, definiti dall'interazione tra stato emotivo e controllo dell'azione: (1) Funzionale-Ottimale, (2) Disfunzionale-Ottimale, (3) Funzionale-Subottimale, e (4) Disfunzionale-Subottimale. Questi quadranti aiutano gli atleti a identificare e migliorare le loro condizioni psicologiche e tecniche durante a prestazione.

METODO

Con l'atleta coinvolto è stata analizzata in dettaglio la prestazione relativa a 60 colpi, per identificare e valutare le percezioni di sfida/minaccia e piacevolezza (prima del tiro), insieme al controllo percepito sui punti chiave del gesto tecnico (dopo l'esecuzione). Sono stati anche utilizzati i questionari IPPS-24 (Inventario Psicologico della prestazione) MT (tenacia mentale) C (Sfida/minaccia); T e PESD (Esperienze Psicobiosociali Associate alla Prestazione), insieme a scale di Borg modificate per una valutazione più ampia. Questi strumenti hanno permesso una comprensione approfondita di come le percezioni pre-azione e il controllo percepito del gesto influenzano la capacità dell'atleta di orientarsi tra i quadranti di prestazione del modello MuSt, promuovendo un allenamento focalizzato sulla consapevolezza e sulla prestazione ottimale.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

allenamento basato sul modello MuSt, insieme all'uso di specifici strumenti di valutazione, si rivela un approccio efficace per migliorare la consapevolezza della prestazione sportiva di precisione, fornendo indicazioni utili sia per atleti che per tecnici

BIBLIOGRAFIA

- Hanin, Y.L. (2000). Emotions in Sport. Human Kinetics.
- Ruiz, M. C., Bortoli, L., & Robazza, C. (2021). The multi-states (MuSt) theory for emotion- and action-regulation in sports. In M. C. Ruiz & C. Robazza (Eds.),
- Feelings in sport: Theory, research, and practical implications for performance and well-being (pp. 3-17). New York, NY: Routledge.
- Bortoli, L., Robazza, C., Hanin, Y., & Bertollo, M. (2012). Striving for excellence: A multi-action plan intervention model for shooters. Psychology of Sport and Exercise.

Il Ruolo dello Stile di Vita nella Promozione del Benessere Mentale: Uno Studio Trasversale su un Campione di Adulti Italiani con Analisi di Sottogruppo sugli Studenti Universitari

Arrigoni Sara, Di Maria Emanuele, Dicataldo Raffaele, Roch Maja, Leo Irene

PRESENTATO DA: Sara Arrigoni

MODALITA' DI PRESENTAZIONE

Presentazione Orale

INTRODUZIONE

I fattori dello stile di vita sono tradizionalmente utilizzati negli interventi di sanità pubblica mirati alle malattie non trasmissibili. Negli ultimi anni, questi fattori hanno cominciato ad essere indagati anche per la loro relazione con la salute mentale e hanno ricevuto attenzione nelle linee guida di politiche pubbliche per i disturbi mentali. Tuttavia, è limitata la conoscenza riguardo all'associazione tra i fattori dello stile di vita e il benessere mentale, costruito cruciale per plasmare politiche di promozione della salute mentale nella popolazione generale. Inoltre, dato il peggioramento della salute mentale registrato tra studenti universitari, è d'interesse investigare questa sottopopolazione.

METODO

Un questionario è stato somministrato nel febbraio 2024; 915 adulti italiani sono stati inclusi

sedentarietà, qualità del sonno, consumo di alcol e nicotina. Inoltre, questi fattori sono stati integrati per costruire un indice di stile di vita. Gli esiti di salute mentale sono stati valutati in termini di benessere mentale, stress, ansia e depressione. Per tutte le variabili sono stati utilizzati questionari validati.

RISULTATI

Il 74% dei partecipanti presentava bassa aderenza alla dieta mediterranea, 70% rientrava nel range normale per l'IMC, 35.5% era sufficientemente attivo, 56% aveva una buona qualità del sonno, 74% non fumava e 68.4% era a basso rischio per consumo di alcol.

L'indice di stile di vita ha mostrato correlazioni deboli con depressione, ansia, stress e benessere mentale ($r = -.17; -.17; -.18; .18$).

Un'analisi della varianza (ANOVA) ha rivelato differenze nelle medie degli esiti di salute mentale tra studenti e lavoratori; gli studenti hanno mostrato punteggi più alti di stress, più alti e clinicamente significativi di ansia e depressione e più bassi di benessere mentale. Non sono emerse disparità significative riguardo allo stile di vita.

I dati trasversali sono stati analizzati utilizzando una regressione lineare multipla per determinare associazioni tra stile di vita e salute mentale. Qualità del sonno e attività fisica sono risultati significativi predittori positivi del benessere mentale. Il modello è rimasto robusto anche dopo l'aggiustamento per SES e stress. L'associazione ha perso significatività quando controllata per ansia e depressione. Tuttavia, in un'altra regressione lineare multipla, qualità del sonno e attività fisica sono emersi significativi predittori negativi di depressione e ansia, anche dopo l'aggiustamento per SES e stress.

DISCUSSIONE/CONCLUSIONE

Questo studio trasversale ha mostrato che la qualità del sonno e l'attività fisica sono predittori significativi di benessere mentale, ansia e depressione tra adulti italiani; inoltre, gli studenti universitari hanno registrato punteggi medi clinicamente significativi per ansia e depressione. Dato il carattere trasversale dei dati, i risultati possono solo essere suggerimenti di potenziali relazioni causali; inoltre, le caratteristiche socio-demografiche del campione non permettono la generalizzabilità dei risultati. Tuttavia, i risultati attuali potrebbero fornire indicazioni preliminari per considerare politiche mirate alla qualità del sonno e all'attività fisica per la promozione della salute mentale, concentrandosi in particolare sulla sottopopolazione degli studenti universitari.

TAKEOVER

Verrà esaminata l'influenza dello stile di vita sulla salute mentale, secondo le attuali evidenze scientifiche. Questa relazione sarà inoltre analizzata in relazione al contesto italiano, attraverso il nostro studio. Infine, verrà approfondito il ruolo dello stile di vita nella promozione della salute mentale, con specifica attenzione agli studenti universitari.

BIBLIOGRAFIA

- Bottaccioli, F., Bottaccioli, A. G., Marzola, E., Longo, P., Minelli, A., & Abbate-Daga, G. (2021). Nutrition, exercise, and stress management for treatment and prevention of psychiatric disorders. A narrative review Psychoneuroendocrinology-based. *Endocrines*, 2(3), 226- 240.
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., ... & Stubbs, B. (2020). A meta-review of “lifestyle psychiatry”: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World psychiatry*, 19(3), 360-380.
- Hautekiet, P., Saenen, N. D., Martens, D. S., Debay, M., Van der Heyden, J., Nawrot, T. S., & De Clercq, E. M. (2022). A healthy lifestyle is positively associated with mental health and well-being and core markers in ageing. *BMC medicine*, 20(1), 1-13.
- Johnson, R., Robertson, W., Towey, M., Stewart-Brown, S., & Clarke, A. (2017). Changes over time in mental well-being, fruit and vegetable consumption and physical activity in a community- based lifestyle intervention: A before and after study. *public health*, 146, 118-125.
- Stranges, S., Samaraweera, P. C., Taggart, F., Kandala, N. B., & Stewart-Brown, S. (2014). Major health-related behaviours and mental well-being in the general population: the Health Survey for England. *BMJ open*, 4(9), e005878.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579.
- Wang, X., Wu, Y., Shi, X., Chen, Y., Xu, Y., Xu, H., ... & Zang, S. (2023). Associations of lifestyle with mental health and well-being in Chinese adults: a nationwide study. *Frontiers in Nutrition*, 10.

SPONSOR E PARTNER

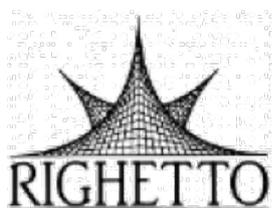
Con il patrocinio di



Si ringrazia



Con il contributo non condizionante di



AUTORI

Stiliani “Ani” Chroni	4
Michael Kehler	5
Silvia Camporesi	6
Caputo Andrea, Biagioni Andrea, Sandretto Riccardo, Vercelli Giuseppe, Cortese G. Claudio	7
Arborini Silvia, Chirico Marzio, Gramegna Sara, Gallazzi Marta, Olivari Paolo Jesus	9
Tomaselli Valentina, Di Maria Emanuele, Cavalletto Giulia, Leo Irene	11
Morsiani Mabel	13
Valdesalici Alice, Ghisi Marta, Borella Erika	15
Botindari Lucia, Barcellona Emanuela, Zanni Sara	17
Senarega Daniela	19
Litti Mauro	21
Moretti Ilaria, Rossi Camilla, Leo Irene	23
Gramaccioni Gianfranco	25
Morgilli Luana	27
Melinda Pellizzari	28
Di Gruttola Francesco	30
Cavallerio Francesca	32
Gallazzi Marta	33
Monti Federico	35
Valdesalici Alice, Gentile Giovanni, Solmi Marco	37
Cocciò Beatrice	39
Tinto Amalia, Cavallerio Francesca, Santi Giampaolo	41
Bisagno Elisa, Lucarini Alice, Basciano Martina, Vezzali Loris, Cadamuro Alessia	43
Cavalletto Giulia, Romanato Marco, Spolaor Fabiola, Sawacha Zimi, Tomaselli Valentina, Leo Irene	45
Ghisi Marta, Valdesalici Alice, Pontalto Hillary, Ortis Selly, Cerea Silvia	47
Perillo Nicole, Bonanno Valerio, Pennisi Alessia, Naso Grazia, Alagona Giovanna, Di Maria Giulia, Bellomo Maria, Monaca Roberta, Di Corrado Donatella, Buscemi Andrea, Coco Marinella	49
Di Gruttola Francesco, Russo Cristina, Umiltà Alberto Massimiliano, Ottoboni Giovanni, Tessari Alessia	51
Di Gruttola Francesco, Russo Cristina, Umiltà Alberto Massimiliano, Ottoboni Giovanni, Tessari Alessia	53
Litti Mauro	55
Modenese Michele	57
Casti Roberta Benedetta e Cupperi Stefania	59
Perrone Simona, Rinaldi Luca, Gatti Daniele, Girelli Luisa	61
Scarpa Stefano, Nart Alessandra	63
Vitali Francesca, Pecchini Alessia, Pacini Daniele, Robazza Claudio	65

Lodetti Giovanni.....	67
Mazzon Luca, Passarotto Edoardo, Altenmüller Eckart, Vercelli Giuseppe	69
Borreggine Alessandra, Vercelli Giuseppe, Giancaspro Maria Luisa.....	71
De Lorenzo Aurelia, Berteotti Samuele, Grella Stefania, Pogliano Antonella, Camanni Stefano, Grimond Ivana, Rabaglietti Emanuela.....	73
D'Angelo Chiara, Gozzoli Caterina, Ferraboli Alessia	75
Robazza Claudio, Bortoli Laura.....	77
Crivelli Davide, Balconi Michela	79
Pancini Elisa, Villani Daniela	81
De Gregorio Eugenio, Di Blasi Margherita, Santi Giampaolo.....	83
Vitali Francesca, Pecchini Alessia, Lucarini Alice, Cadamuro Alessia, Bisagno Elisa	85
La Fratta Irene, Franceschelli Sara, Speranza Lorenza, Patruno Antonia, Michetti Carlo, D'Ercole Paolo, Ballerini Patrizia, Grilli Alfredo, Pesce Mirko.....	87
Angioletti Laura, Rovelli Katia, Balconi Michela	90
Francolini Lucia	92
Mazzoli Mirko.....	94
Pecchini Alessia, Vitali Francesca.....	95
Roberta Caruso	97
Landi Sara, Costantino Domenico, Di Gioia Vito, Neroni Massimo.....	99
Fazzalari Stefano, Bagnato Andrea, Finocchio Davide	101
Di Liborio Massimiliano.....	103
Arrigoni Sara, Di Maria Emanuele, Dicataldo Raffaele, Roch Maja, Leo Irene	104

AUTORI IN ORDINE ALFABETICO

Angioletti Laura, Rovelli Katia, Balconi Michela
Arborini Silvia, Chirico Marzio, Gramegna Sara, Gallazzi Marta, Olivari Paolo Jesus
Arrigoni Sara, Di Maria Emanuele, Dicataldo Raffaele, Roch Maja, Leo Irene
Bisagno Elisa, Lucarini Alice, Basciano Martina, Vezzali Loris, Cadamuro Alessia
Borreggine Alessandra, Vercelli Giuseppe, Giancaspro Maria Luisa
Botindari Lucia, Barcellona Emanuela, Zanni Sara
Caputo Andrea, Biagioni Andrea, Sandretto Riccardo, Vercelli Giuseppe, Cortese G.
Claudio
Casti Roberta Benedetta e Cupperi Stefania
Cavallerio Francesca
Cavalletto Giulia, Romanato Marco, Spolaor Fabiola, Sawacha Zimi, Tomaselli Valentina,
Leo Irene
Cocciò Beatrice
Crivelli Davide, Balconi Michela
D'Angelo Chiara, Gozzoli Caterina, Ferraboli Alessia
De Gregorio Eugenio, Di Blasi Margherita, Santi Giampaolo
De Lorenzo Aurelia, Berteotti Samuele, Grella Stefania, Pogliano Antonella, Camanni
Stefano, Grimond Ivana, Rabaglietti Emanuela
Di Gruttola Francesco
Di Gruttola Francesco, Russo Cristina, Umiltà Alberto Massimiliano, Ottoboni Giovanni,
Tessari Alessia
Di Gruttola Francesco, Russo Cristina, Umiltà Alberto Massimiliano, Ottoboni Giovanni,
Tessari Alessia
Di Liborio Massimiliano
Fazzalari Stefano, Bagnato Andrea, Finocchio Davide
Francolini Lucia
Gallazzi Marta
Ghisi Marta, Valdesalici Alice, Pontalto Hillary, Ortis Selly, Cerea Silvia
Gramaccioni Gianfranco
La Fratta Irene, Franceschelli Sara, Speranza Lorenza, Patruno Antonia, Michetti Carlo,
D'Ercole Paolo, Ballerini Patrizia, Grilli Alfredo, Pesce Mirko
Landi Sara, Costantino Domenico, Di Gioia Vito, Neroni Massimo
Litti Mauro
Lodetti Giovanni
Mazzoli Mirko

Mazzon Luca, Passarotto Edoardo, Altenmüller Eckart, Vercelli Giuseppe
Melinda Pellizzari
Modenese Michele
Monti Federico
Moretti Ilaria, Rossi Camilla, Leo Irene
Morgilli Luana
Morsiani Mabel
Pancini Elisa, Villani Daniela
Pecchini Alessia, Vitali Francesca
Perillo Nicole, Bonanno Valerio, Pennisi Alessia, Naso Grazia, Alagona Giovanna, Di Maria
Giulia, Bellomo Maria, Monaca Roberta, Di Corrado Donatella, Buscemi Andrea, Coco
Marinella
Perrone Simona, Rinaldi Luca, Gatti Daniele, Girelli Luisa
Robazza Claudio, Bortoli Laura
Roberta Caruso
Scarpa Stefano, Nart Alessandra
Senarega Daniela
Tinto Amalia, Cavallerio Francesca, Santi Giampaolo
Tomaselli Valentina, Di Maria Emanuele, Cavalletto Giulia, Leo Irene
Valdesalici Alice, Gentile Giovanni, Solmi Marco
Valdesalici Alice, Ghisi Marta, Borella Erika
Vitali Francesca, Pecchini Alessia, Lucarini Alice, Cadamuro Alessia, Bisagno Elisa
Vitali Francesca, Pecchini Alessia, Pacini Daniele, Robazza Claudio