



AIPS
Associazione Italiana Psicologia
dello Sport e dell'esercizio

Psicologia dello Sport e dell'Esercizio



XXV CONGRESSO AIPS
ROMA - 22-23-24 MAGGIO 2026

Dentro il campo | Persone, Relazioni, Contesti

Special Issue
Book of Abstract

2026

Presentazione

Il presente *Book of Abstract* raccoglie i contributi scientifici presentati in occasione del **XXV Congresso Nazionale dell'Associazione Italiana di Psicologia dello Sport e dell'esercizio (AIPS)**, organizzato a Roma dal 22 al 24 maggio 2026, presso l'Università degli Studi Internazionali di Roma (UNINT).

Il Congresso rappresenta un momento centrale per la comunità scientifica e professionale che opera nell'ambito della psicologia dello sport e dell'esercizio fisico, configurandosi come uno spazio di confronto, aggiornamento e sviluppo delle conoscenze. In questa prospettiva, l'iniziativa si propone di promuovere il dialogo tra ricerca e pratica applicata, favorendo la condivisione di modelli teorici, evidenze empiriche e interventi professionali.

L'edizione 2026 si inserisce nel percorso consolidato dell'AIPS, ponendo particolare attenzione al ruolo della psicologia dello sport nei contesti contemporanei, caratterizzati da crescente complessità e da una costante evoluzione delle pratiche sportive e dei bisogni degli individui. Il Congresso intende valorizzare le interconnessioni tra persone, relazioni e contesti, con uno sguardo attento ai processi di sviluppo, benessere e performance lungo l'intero arco della partecipazione sportiva.

All'interno di questo quadro, il *Book of Abstract* costituisce uno strumento essenziale per orientarsi tra le diverse attività congressuali — sessioni plenarie, simposi, comunicazioni orali, poster e workshop — offrendo una panoramica articolata dei contributi presentati.

Comitato Scientifico

- **Prof. Tiziano Agostini** – Università degli Studi di Trieste
- **Prof. Maurizio Bertollo** – Università “G. d’Annunzio” di Chieti-Pescara
- **Prof.ssa Laura Bortoli** – Università “G. d’Annunzio” di Chieti-Pescara
- **Prof.ssa Marcella Bounous** – IUSVE – Istituto Universitario Salesiano Venezia
- **Prof. Alberto Cei** – Università Telematica San Raffaele Roma
- **Prof.ssa Caterina Gozzoli** – Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano
- **Prof.ssa Chiara D’Angelo** – Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano
- **Prof.ssa Donatella Di Corrado** – Università Kore di Enna
- **Prof. Francesco Di Russo** – Università degli Studi di Roma “Foro Italico”
- **Prof.ssa Alessandra Galmonte** – Università degli Studi di Trieste
- **Prof.ssa Marta Ghisi** – Università degli Studi di Padova
- **Prof. Gianfranco Gramaccioni** – Università degli Studi di Urbino Carlo Bo
- **Prof. Marco Guicciardi** – Università degli Studi di Cagliari
- **Prof. Fabio Lucidi** – Sapienza Università di Roma
- **Prof. Claudio Robazza** – Università “G. d’Annunzio” di Chieti-Pescara
- **Prof.ssa Alessia Tessari** – Università di Bologna
- **Prof.ssa Francesca Vitali** – Università degli Studi di Verona

Un sentito ringraziamento è rivolto alla **Presidente del Congresso, Luana Morgilli**, per la guida scientifica e organizzativa dell’evento, nonché a tutti coloro che hanno contribuito alla sua realizzazione.

Si desidera esprimere un sincero ringraziamento al **Comitato di revisione degli abstract (peer review)** per l’accurato, rigoroso e competente lavoro svolto, che ha contribuito in modo determinante a garantire la qualità scientifica dei contributi selezionati e il valore complessivo del Congresso:

- **Gladys Bounous** – Psicologa dello Sport, Presidente AIPS 2024-2026
- **Caterina Mazzoni** - Psicologa in ambito sportivo e PHD in scienze Biomediche e Motorie
- **Francesco Di Gruttola** - Neuroscienziato (PhD) e Psicologo dello Sport esperto di Intelligenza Artificiale
- **Irene La Fratta** - Psicologa dello sport, PHD in Scienze Mediche di Base e Applicate
- **Melinda Pellizzari** – Psicologa dello Sport
- **Sara Biondi** – Psicologa dello Sport e Psicoanalista

Il *Book of Abstract* si propone non solo come guida ai lavori congressuali, ma anche come testimonianza del contributo attivo della comunità AIPS allo sviluppo della psicologia dello sport e dell'esercizio, nella prospettiva di una disciplina sempre più integrata, rigorosa e attenta alle esigenze della pratica.

Indice Titoli Lavori

Dal dominio sportivo alla musica d'insieme: vincoli, affordances e il ruolo del docente come learning designer – ipotesi di un Constraints-Led Approach in Music Ensemble	10
Dixit & Tricks: immagini che allenano la mente	13
NeuroOptimal® e Performance in Ginnastica Artistica: Un Single Case di Integrazione tra Neurofeedback Dinamico e Psicologia dello Sport	14
Allenarsi a secco nella relazione con l'atleta: utilizzare la relazione come strumento di intervento	16
Sport come spazio di comunità: Un modello ecosistemico di promozione del benessere attraverso iniziative solidali outdoor: l'esperienza JungiMare.....	18
Dalla performance alla persona: lo sguardo palliativistico nella presa in carico anticipatoria dell'atleta fragile.....	20
Oltre lo stress: esplorando il ruolo delle vulnerabilità sotto pressione, la resilienza individuale e di squadra nella prevenzione burnout in atleti che praticano sport di squadra	23
Apprendere dalla pratica: la valutazione di processo di un Programma di Dual Career	25
Perfezionismo e sport: una rassegna della letteratura	27
Dentro il post - match: disallineamento comunicativo tra genitori e giovani tennisti e ricadute applicative	29
Cooperazione e coesione nel gruppo squadra.....	31
Rabbia e autoregolazione emotiva nello sport giovanile: prospettive neuroscientifiche e psicosociali.....	32
L'influenza della fatica e delle tendenze verso lo sforzo fisico sull'attività fisica: validazione italiana della Physical Effort Scale (PES) e studio longitudinale	33
Adattati, Ansiosi o Distaccati? Profili di adattamento e contrasto al bullismo nello sport giovanile	35
Il collasso psicologico collettivo: un'indagine nel rugby.....	37
Matrice ACT e psicologia dello sport.....	39
Correlati cognitivi e psicologici della pratica del tennis: una revisione sistematica	41
Re- stare nella relazione allenatore atleta	43
È possibile ottimizzare la complessità psicofisica negli atleti d'élite? La fotopletismografia in psicologia dello sport	46
Ruolo, competenze e professionalità dell* psicolog* dello sport	49
Monitoraggio psicofisiologico remoto e Computer Vision nello sport: dalla revisione della letteratura all'applicazione pratica.	51
Realtà Virtuale e Potenziamento della Motor Imagery: un protocollo sostenibile, avanzato e immersivo.	53
MindUrGolf: un sistema di biofeedback non invasivo basato su Computer Vision e Intelligenza Artificiale per l'ottimizzazione della prestazione sportiva	55
Attività fisica e supporto psicologico per l'autostima in donne con tumore al seno	57
Un passo ormai necessario: La validazione italiana della Sport Motivation Scale – II	59
ACT 4-W (Four Weeks): Un modello di intervento breve basato su consapevolezza, accettazione e commitment	61

In tuta e scarpini, oltre la scrivania!	63
Ormai la partita è persa?	65
Il successo non ha età. Caratteristiche psicologiche e strategie di coaching negli atleti master di pattinaggio artistico su ghiaccio.....	67
Pratica sportiva e sviluppo positivo in adolescenza: evidenze su un campione di adolescenti italiani.....	69
MeMindSport: un protocollo di motivazione e potenziamento mentale in ambiente immersivo per sportivi.....	72
Corpo, carattere e performance: il modello analitico reichiano nello sport	74
Distress psicologico pre-intervento LCA e Psychological Readiness al ritorno allo sport: il ruolo moderatore del supporto sociale	76
Nuove tecnologie e prestazione: protocolli di intervento con le luci di reazione	78
Profili Psicologici, Stati Psicobiosociali e Prestazione Percepita in Rugbiste di Alto Livello.....	79
Quando la fatica diventa motivazione: l'interocezione come possibile meccanismo neurofisiologico di regolazione autonoma nello sport outdoor.	81
Sostenere la salute degli atleti: un'innovazione sanitaria per la psicologia applicata nei contesti sportivi, educativi e comunitari dell'ASL di Pescara	83
(Ri)produzioni della "alterità incarnata": Il paradosso dello sport e dei programmi di esercizio fisico come intervento nelle comunità svantaggiate – Lezioni da un programma di esercizi di resistenza basato su una comunità di donne in El Salvador, America Centrale	85
Gli influssi inter e trans generazionali sul benessere eudaimonico: un ricerca con una popolazione di sportivi	88
Esplorazione della Relazione tra Intelligenza Emotiva ed Esperienza di Flow nello Sci di Fondo di Lunga Distanza.....	89
Resistere o Spezzarsi? Resilienza e Stressors Organizzativi nello Sport Agonistico	92
Sport Individuali e Stressors Percepiti: Descrizione di un Campione Italiano	94
DNA-Water: un Training ACT-Based per Nuotatori Agonisti Adolescenti	96
Abitudini motorie e formazione iniziale degli insegnanti: implicazioni per la promozione di stili di vita attivi.....	98
Resilienza psicologica nello sport: validazione della scala RESIST e il suo ruolo nel burnout degli atleti, nella paura del fallimento nella performance e nello sport commitment.....	100
Primo contributo alla validazione italiana del Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)	102
Mental recovery e strategie di mental recovery nello sport competitivo: una revisione sistematica, agenda di ricerca e implicazioni pratiche	104
Genitori in campo: la relazione tra coinvolgimento familiare e benessere psicologico di pallavoliste adolescenti.....	106
Qualità del sonno e percezione delle prestazioni sportive nell'endurance: un'indagine su un campione milanese di runner amatoriali	109
Lo sport deve nutrire i giusti valori: come promuovere la salute ed il benessere dei giovani	112
Il tiro mancato: aspettative prestazionali e legami familiari	114
Oltre il fischiotto: analisi dello stress e delle strategie di gestione negli arbitri di calcio.....	116

La percezione che il giovane tennista ha dei propri genitori ed allenatori. Uno studio pilota attraverso l'utilizzo del Performance Profile	118
Il miglioramento delle funzioni esecutive tra gli adolescenti vulnerabili: il dispositivo TRIP a-Bike	120
Rappresentazione mediatica dei corpi e processi di costruzione dell'identità sportiva	122
Comprendere il coinvolgimento genitoriale nello sport giovanile: che test abbiamo a disposizione?	124
Genitori nello sport: rappresentazione di tecnici e genitori a confronto, due studi nel contesto italiano	126
Questo genitore lo conosco!	128
Dal Censimento alla Rete: Mappare l'identità professionale degli psicologi dello sport nel Lazio a otto anni di distanza	130
Atleti olimpici a rischio: mente e corpo sotto il caldo globale	132
Una prospettiva ACT sul self-talk degli atleti: uno studio qualitativo	134
Risorse psicologiche e benessere negli studenti-atleti: indagine sul programma Dual Career dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca	136
Variabilità della frequenza cardiaca e controllo esecutivo nelle diverse discipline sportive: un'analisi comparativa	139
Prontezza psicologica dopo rottura del legamento crociato anteriore: vulnerabilità percepita e autoefficacia come determinanti del rientro sportivo	141
Il faircoaching migliora benessere, motivazione e comportamento prosociale di atlete e atleti e riduce la violenza interpersonale	143

Elenco Autori

Alessandra Cortelazzo, Piera Bagnus, Lara Corbacchini	10
Alessandra Visconti	13
Alessia Ciccola, Massimo Amabili, Alessandro Di Domenico	14
Arturo Mugnai, Roberta Caruso	16
Beatrice Leonello	18
Bruno Nicora	20
Carlo De Santis, Giada Cananzi, Alessandro Vazzana, Silvia Stoppa, Chiara Scarabelli, Lilli Ferri, Paolo Jesus Olivari, Francesca Vitali	23
Chiara D'Angelo e Alessia Ferraboli	25
Chiara Ruggiero	27
Daniela Deagostini	29
Daniela Tortorelli	31
Davide Romanato	32
Davide Vitalucci, Ayse Nur Metin, Flaviano Cecilia, Alessandra De Maria, Luca Mallia, Arnaldo Zelli, Federica Galli	33

Elisa Bisagno, Alessia Cadamuro, Alice Lucarini, Alessia Pecchini, Elena Trifiletti, Soraya Elizabeth Shamloo, Simone Pinetti, Loris Vezzali, & Francesca Vitali	35
Erika Mestriner	37
Erika Vitrano	39
Federica Salmaso, Elena Cavallini.....	41
Federica Tognalini*, Elena Tasselli**	43
Francesca Stecchi e Laura Cancellara	46
Francesca Vitali ^{1,2} , Lucia Battaglia ² , Barbara Bruni Cerchier ² , Serena Bugani ² , Adam Caiola ² , Cecilia Camellini ² , Giulia Jovine ² , Matteo Lei ² , Matteo Losito ² , Valentina Marchesi ² , Mirna Matic ² , Massimiliano Vandì ² , Angelo Vicelli ² , Erika Vitrano ² , Giulia Zani ² , Fabiola Tinessa ² , & Luana Valletta.....	49
Francesco Di Gruttola.....	51
Francesco Di Gruttola.....	53
Francesco Di Gruttola.....	55
Marta Gallazzi, Benedetta Villa, Christel Galvani	57
Federica Galli; Ayse Nur Metin; Davide Vitalucci; Alessandra De Maria; Arnaldo Zelli, Luca Mallia	59
Gianfranco Gramaccioni.....	61
Giovanni Dipaola	63
Giulia Ghiotto	65
Gladys Bounous.....	67
Grazia Serantoni, Tania Di Giuseppe	69
Laura De Clara	72
Francesca Liberatore, Viviana Leoncini, Chiara Valleri.....	74
Luca Mallia, Federica Galli, Federico Mari, Ivan Dimauro, Alessandra De Maria	76
Marcella Bounous, Marco Gazzola.....	78
Marcella Bounous, Marco Zuin, Erika Mestriner, Montse C. Ruiz, Claudio Robazza.....	79
Marco Morini	81
Margherita Sassi	83
Maria Liegghio	85
Mariano Indelicato - Santo Di Nuovo	88
Marta Gentile, Enrico Rubaltelli,	90
Matteo Chies, Matilde Poluzzi, Elisa Amantea Bianchi, Lorenzo Palmucci	92
Matteo Chies, Matilde Poluzzi, Elisa Amantea Bianchi, Lorenzo Palmucci	94
Matteo Chies.....	96
Mattia Mannocci	98
Ayse Nur Metin ¹ , Davide Vitalucci ¹ , Federica Galli ¹ , Alessandra De Maria ² , Arnaldo Zelli ¹ , Luca Mallia ¹	100
Paolo Albiero, Flavia Paoletti, Sophia Jowett	102

Paolo Jesus Olivari, José Carlos Ponce Bordón, Alba Durán-Rufaco, Ana Rubio Morales, Jesús Díaz García, Tomás García Calvo	104
Rachele Cocchi.....	106
Renata del Giudice	109
Rita Casella, Mario Bellucci e Mario Cistulli.....	112
Roberta Caruso, Daniela Tortorelli.....	114
Roberta Nicolò.....	116
Salvatore Armando Cammarata	118
Santolo Ciccarelli; Francesco V. Ferraro.....	120
Sara Verrecchia.....	122
Sergio Costa, Eugenio De Gregorio, Ambra Nagliati, Alessandra Visconti, Luana Morgilli, Vanessa Costa e Francesca Stecchi.....	124
Sergio Costa, Eugenio De Gregorio, Luana Morgilli, Ambra Nagliati, Vanessa Costa e Alessandra Visconti	126
Sergio Costa, Luana Morgilli, Ambra Nagliati, Alessandra Visconti, Eugenio De Gregorio, Vanessa Costa	128
Sergio Costa, Luana Morgilli, Maria Maddalena Ferrari	130
Sophia Betro'	132
Stefano Mastino, Claudio Mulatti, Alexander Latinjak.....	134
Teresa Di Bella, Francesco Bigotto, Silvia Serino, Rossana Actis-Grosso e Patrizia Steca	136
Valentina Tomaselli, Irene Leo	139
Valentina Tomaselli, Irene Leo	141
Francesca Vitali ^{1/2} , Antonella Bellutti ^{1/2} , Luisa Rizzitelli ² , Luca Znacchi ³ , Anna Lattuca ² , Margherita Santicchia ² , Alessia Pecchini ¹	143

Indice dei lavori per tipologia di presentazione

Presentazioni Orali

1. (Ri)produzioni della "alterità incarnata": Il paradosso dello sport e dei programmi di esercizio fisico come intervento nelle comunità svantaggiate – Lezioni da un programma di esercizi di resistenza basato su una comunità di donne in El Salvador, America Centrale
2. Abitudini motorie e formazione iniziale degli insegnanti: implicazioni per la promozione di stili di vita attivi
3. Adattati, Ansiosi o Distaccati? Profili di adattamento e contrasto al bullismo nello sport giovanile
4. Apprendere dalla pratica: la valutazione di processo di un Programma di Dual Career
5. Attività fisica e supporto psicologico per l'autostima in donne con tumore al seno
6. Atleti olimpici a rischio: mente e corpo sotto il caldo globale
7. Correlati cognitivi e psicologici della pratica del tennis: una revisione sistematica
8. Dalla performance alla persona: lo sguardo palliativistico nella presa in carico anticipatoria dell'atleta fragile
9. Dentro il post - match: disallineamento comunicativo tra genitori e giovani tennisti e ricadute applicative
10. Distress psicologico pre-intervento LCA e Psychological Readiness al ritorno allo sport: il ruolo moderatore del supporto sociale

11. DNA-Water: un Training ACT-Based per Nuotatori Agonisti Adolescenti
12. È possibile ottimizzare la complessità psicofisica negli atleti d'élite? La fotopletiografia in psicologia dello sport
13. Genitori nello sport: rappresentazione di tecnici e genitori a confronto, due studi nel contesto italiano
14. Gli influssi inter e trans generazionali sul benessere eudaimonico: un ricerca con una popolazione di sportivi
15. Il collasso psicologico collettivo: un'indagine nel rugby
16. Il faircoaching migliora benessere, motivazione e comportamento prosociale di atlete e atleti e riduce la violenza interpersonale
17. Il miglioramento delle funzioni esecutive tra gli adolescenti vulnerabili: il dispositivo TRIP a-Bike
18. Il tiro mancato: aspettative prestazionali e legami familiari
19. Il successo non ha età. Caratteristiche psicologiche e strategie di coaching negli atleti master di pattinaggio artistico su ghiaccio
20. L'influenza della fatica e delle tendenze verso lo sforzo fisico sull'attività fisica: validazione italiana della Physical Effort Scale (PES) e studio longitudinale
21. La percezione che il giovane tennista ha dei propri genitori ed allenatori. Uno studio pilota attraverso l'utilizzo del Performance Profile
22. Matrice ACT e psicologia dello sport
23. MeMindSport: un protocollo di motivazione e potenziamento mentale in ambiente immersivo per sportivi
24. Mental recovery e strategie di mental recovery nello sport competitivo: una revisione sistematica, agenda di ricerca e implicazioni pratiche
25. MindUrGolf: un sistema di biofeedback non invasivo basato su Computer Vision e Intelligenza Artificiale per l'ottimizzazione della prestazione sportiva
26. Pratica sportiva e sviluppo positivo in adolescenza: evidenze su un campione di adolescenti italiani
27. Profili Psicologici, Stati Psicobiosociali e Prestazione Percepita in Rugbiste di Alto Livello
28. Qualità del sonno e percezione delle prestazioni sportive nell'endurance: un'indagine su un campione milanese di runner amatoriali
29. Rappresentazione mediatica dei corpi e processi di costruzione dell'identità sportiva
30. Resilienza psicologica nello sport: validazione della scala RESIST e il suo ruolo nel burnout degli atleti, nella paura del fallimento nella performance e nello sport commitment
31. Risorse psicologiche e benessere negli studenti-atleti: indagine sul programma Dual Career dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca
32. Ruolo, competenze e professionalità dell* psicolog* dello sport
33. Sostenere la salute degli atleti: un'innovazione sanitaria per la psicologia applicata nei contesti sportivi, educativi e comunitari dell'ASL di Pescara
34. Un passo ormai necessario: La validazione italiana della Sport Motivation Scale – II
35. Una prospettiva ACT sul self-talk degli atleti: uno studio qualitativo
36. Variabilità della frequenza cardiaca e controllo esecutivo nelle diverse discipline sportive: un'analisi comparativa

Poster

37. Comprendere il coinvolgimento genitoriale nello sport giovanile: che test abbiamo a disposizione?
38. Dal dominio sportivo alla musica d'insieme: vincoli, affordances e il ruolo del docente come learning designer – ipotesi di un Constraints-Led Approach in Music Ensemble
39. Dal Censimento alla Rete: Mappare l'identità professionale degli psicologi dello sport nel Lazio a otto anni di distanza
40. In tuta e scarpini, oltre la scrivania!

41. Monitoraggio psicofisiologico remoto e Computer Vision nello sport: dalla revisione della letteratura all'applicazione pratica
 42. NeurOptimal® e Performance in Ginnastica Artistica: Un Single Case di Integrazione tra Neurofeedback Dinamico e Psicologia dello Sport
 43. Oltre lo stress: esplorando il ruolo delle vulnerabilità sotto pressione, la resilienza individuale e di squadra nella prevenzione burnout in atleti che praticano sport di squadra
 44. Perfezionismo e sport: una rassegna della letteratura
 45. Primo contributo alla validazione italiana del Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)
 46. Prontezza psicologica dopo rottura del legamento crociato anteriore: vulnerabilità percepita e autoefficacia come determinanti del rientro sportivo
 47. Quando la fatica diventa motivazione: l'interocezione come possibile meccanismo neurofisiologico di regolazione autonoma nello sport outdoor
 48. Resistere o Spezzarsi? Resilienza e Stressors Organizzativi nello Sport Agonistico
 49. Sport come spazio di comunità: un modello ecosistemico di promozione del benessere attraverso iniziative solidali outdoor: l'esperienza JungiMare
-

Workshop

50. ACT 4-W (Four Weeks): Un modello di intervento breve basato su consapevolezza, accettazione e commitment
 51. Allenarsi a secco nella relazione con l'atleta: utilizzare la relazione come strumento di intervento
 52. Cooperazione e coesione nel gruppo squadra
 53. Corpo, carattere e performance: il modello analitico reichiano nello sport
 54. Dixit & Tricks: immagini che allenano la mente
 55. Lo sport deve nutrire i giusti valori: come promuovere la salute ed il benessere dei giovani
 56. Nuove tecnologie e prestazione: protocolli di intervento con le luci di reazione
 57. Ormai la partita è persa?
 58. Re- stare nella relazione allenatore atleta
 59. Realtà Virtuale e Potenziamiento della Motor Imagery: un protocollo sostenibile, avanzato e immersivo
-

PS5 – Presentazioni Tesi

60. Esplorazione della Relazione tra Intelligenza Emotiva ed Esperienza di Flow nello Sci di Fondo di Lunga Distanza
 61. Genitori in campo: la relazione tra coinvolgimento familiare e benessere psicologico di pallavoliste adolescenti
 62. Oltre il fischietto: analisi dello stress e delle strategie di gestione negli arbitri di calcio
 63. Rabbia e autoregolazione emotiva nello sport giovanile: prospettive neuroscientifiche e psicosociali
-

Science Slam

64. Questo genitore lo conosco!

Dal dominio sportivo alla musica d'insieme: vincoli, affordances e il ruolo del docente come learning designer – ipotesi di un Constraints-Led Approach in Music Ensemble

Alessandra Cortelazzo, Piera Bagnus, Lara Corbacchini
Conservatorio A.Steffani (TV)-Conservatorio G.Verdi (CO)-Conservatorio F.A. Bonporti (TN)

Contatto principale: alessandra.cortelazzo@steffani.it

Lavoro precedentemente pubblicato su: The role of auditory feedback in the motor learning of music in experienced and novice performers nella rivista Nature. Link di riferimento <https://www.nature.com/articles/s41598-022-24262-x>

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Comportamento e Apprendimento Motorio, Processi sociali e organizzativi, Psicopedagogia e settori giovanili

Introduzione

Il presente contributo mette in relazione i domini sportivo e musicale, con l'obiettivo di fornire basi teorico-pratiche per elaborare uno strumento operativo da destinare al docente nella didattica della musica d'insieme. Integrando i principi del Constraints-Led Approach (CLA) con quelli dell'Embodied Music Pedagogy, secondo un'ottica di pedagogia non lineare, si promuovono apprendimento emergente e adattivo, guidato dall'esplorazione e dall'interazione tra individuo, compito e ambiente inteso come sistema dinamico. Il docente, alla stregua del coach secondo il CLA, diventa un learning designer che modula i vincoli e guida gli studenti nell'esplorare e orientare le azioni con le affordances disponibili.

Metodo

Lo studio adotta un sistema di revisione teorica critica, con mappatura concettuale e trasferimento metodologico inter-dominio, finalizzata a formulare un adattamento pedagogico del CLA alla didattica della musica d'insieme. I passaggi hanno previsto la revisione della letteratura sul Constraints-Led Approach, Embodied Music Cognition ed Embodied Music Pedagogy, alla luce delle prospettive della Nonlinear Pedagogy, con estrazione di concetti chiave quali vincoli (individuali, compito, ambiente), affordances, apprendimento emergente, ruolo del coach. L'analisi della trasferibilità ha valutato la compatibilità delle diverse dimensioni del CLA con la didattica della musica d'insieme; sono stati individuati vincoli e affordances dell'approccio didattico d'ensemble di Genuini (2021).

Risultati

Nell'Embodied Pedagogy in ambito sportivo (Francesconi et al., 2019), la cognizione incarnata riconosce come l'apprendimento avvenga attraverso e con il corpo in relazione all'ambiente, mentre la Nonlinear Pedagogy (Chow et al., 2015) traduce questo principio nella pratica, creando condizioni in cui l'allievo possa scoprire autonomamente la soluzione motoria più efficace. L'Embodied Music Pedagogy presenta analogia di concetti cardine, in ambito didattico-musicale (Bremmer & Nijs, 2022); lo studio di Schiavio et al. (2019), in prospettiva embodied, conferma come la performance collettiva (sportiva e musicale) dipenda da senso di insieme, adattamento esperto e memoria corporea distribuita nel gruppo. L'apprendimento si realizza tramite la modulazione dei vincoli (Newell, 1986), interpretando docente, alunni e ambiente come un unico sistema dinamico da cui emergono comportamenti e pattern coordinati, mentre il docente

modula vincoli e affordances (Gibson, 1979). Il trasferimento metodologico trans-dominio dal CLA (Renshaw et al., 2019) alla didattica musicale ha permesso di analizzare affordances e vincoli in contesti d'insieme, identificando possibilità di coordinazione, anticipazione, condivisione sonora e regolazione emotiva collettiva, mentre vincoli spaziali, strumentali, motivazionali, individuali guidano l'interazione. L'analisi di metodi sul campo, come i Giochi d'orchestra (Genuini, 2021), letti attraverso la lente del CLA, ha consentito di tradurre affordances e vincoli in principi per un theoretical-operational framework destinato ai docenti.

Discussione e Conclusioni

Oltre alla possibile trasferibilità del CLA nella didattica musicale d'insieme, questo contributo evidenzia come, analogamente allo sport, la modulazione dei vincoli da parte del docente possa guidare l'apprendimento senza istruzioni dirette, favorendo lo sviluppo autonomo delle competenze e la sintonizzazione con le affordances disponibili. L'analisi di vincoli e affordances in contesti musicali collettivi ha permesso di individuare principi chiave per orientare l'azione didattica del docente, costituendo la base di un possibile "Constraints-Led Approach in Music Ensemble". Futuri sviluppi prevedono l'analisi di altre metodologie embodied in Italia e all'estero e la realizzazione di una successiva fase sperimentale per valutarne efficacia e trasferibilità.

Take-over

Scopri come il Constraints-Led Approach, proveniente dal dominio sportivo, possa arricchire la didattica di musica d'insieme. Impara a modulare vincoli e orientare le azioni alle affordances, supportando il docente nel ruolo di learning designer, promuovendo apprendimento collettivo, emergente e adattivo, creando solide basi per la trasferibilità metodologica.

Bibliografia

- Bremmer, M., & Nijs, L. (2020). *The role of the body in instrumental and vocal music pedagogy: A dynamical systems theory perspective on the music teacher's bodily engagement in teaching and learning*. **Frontiers in Education**, 5, Article 79. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00079>
- Bremmer, M., & Nijs, L. (2022). *Embodied music pedagogy: A theoretical and practical account of the dynamic role of the body in music education*. In T. Buchborn, T. De Baets, G. Brunner, & S. Schmid (Eds.), *Music is what people do: European perspectives on music education* (pp. 29–46). Helbling. <https://doi.org/10.25656/01:30466>
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2015). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction*. Routledge.
- Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2012). *Ecological dynamics and motor learning*. In G. H. Wulf (Ed.), *Handbook of sport psychology* (pp. 13–35). John Wiley & Sons.
- Francesconi, D., & Gallagher, S. (2019). *Embodied cognition and sport pedagogy*. In M. L. Cappuccio (Ed.), *Handbook of embodied cognition and sport psychology* (pp. 249–272). The MIT Press.
- Genuini, S. (2021). *Giochi d'orchestra. Esercizi per suonare insieme*. Curci.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton Mifflin.
- Kelso, J. A. S. (1995). *Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior*. The MIT Press.
- Leman, M. (2007). *Embodied music cognition and mediation technology*. The MIT Press.
- Leman, M. (2016). *The expressive moment: How interaction (with music) shapes human empowerment*. The MIT Press.

- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.
- Newell, K. M. (1986). *Constraints on the development of coordination*. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341–360). Martinus Nijhoff. https://doi.org/10.1007/978-94-009-4460-2_19
- Newell, K. M., Liu, Y.-T., & Mayer-Kress, G. (2003). *A dynamical systems interpretation of epigenetic landscapes for infant motor development*. **Infant Behavior and Development**, **26**(4), 449–472. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2003.08.003>
- Nijs, L., & Bremmer, M. (2024). *Embodiment in music education*. **Journal de recherche en éducatons artistiques**, (2), 13–26. <https://doi.org/10.26034/vd.jrea.2024.4717>
- Nijs, L., Grinspun, N., & Fortuna, S. (2025). *Developing musical creativity through movement: Navigating the musical affordance landscape*. **Creativity Research Journal**, **37**(3), 427–451. <https://doi.org/10.1080/10400419.2023.2299159>
- Renshaw, I., & Chow, J.-Y. (2019). *A constraint-led approach to sport and physical education pedagogy*. **Physical Education and Sport Pedagogy**, **24**(2), 103–116. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552676>
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. Routledge.
- Schiavio, A., Gesbert, V., Reybrouck, M., Hauw, D., & Parncutt, R. (2019). *Optimizing performative skills in social interaction: Insights from embodied cognition, music education, and sport psychology*. **Frontiers in Psychology**, **10**, 1542. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01542>
- Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). *A dynamic systems approach to the development of cognition and action*. The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/2524.003.0003>

Dixit & Tricks: immagini che allenano la mente

Alessandra Visconti
Libera professionista

Contatto principale: psicologavisconti@gmail.com

Tipologia di presentazione: Workshop

Introduzione

L'impiego di strumenti narrativi e immaginativi si sta rivelando sempre più efficace nel facilitare processi di consapevolezza e autoregolazione negli atleti. Il workshop propone l'utilizzo delle carte Dixit come attivatori proiettivi, in grado di favorire l'emergere di rappresentazioni interne, stati emotivi e risorse personali legate alla performance.

Metodo

Attraverso una prima fase di esplorazione delle immagini – scelte liberamente dai partecipanti – verranno stimolati processi associativi spontanei utili a far emergere significati, bisogni e ostacoli percepiti.

Successivamente, i partecipanti verranno guidati in una visualizzazione strutturata che li inviterà a “entrare” simbolicamente nell'immagine selezionata, esplorandone gli elementi in chiave sensoriale ed emotiva.

Questo percorso immaginativo ha l'obiettivo di facilitare intuizioni, soluzioni creative e nuove prospettive rispetto a questioni personali o sportive, integrando componenti di mindfulness, imagery e narrazione.

Take-over

Il workshop offrirà ai professionisti della psicologia dello sport un'esperienza pratica replicabile nel lavoro con atleti e squadre, mostrando come l'unione tra proiezione, immaginazione guidata e riflessione condivisa possa potenziare la consapevolezza, la gestione emotiva e la capacità di problem solving in contesti di allenamento e competizione.

Il workshop offrirà ai professionisti della psicologia dello sport un'esperienza pratica replicabile nel lavoro con atleti e squadre, mostrando come l'unione tra proiezione, immaginazione guidata e riflessione condivisa possa potenziare la consapevolezza, la gestione emotiva e la capacità di problem solving in contesti di allenamento e competizione.

Bibliografia

- Corbo, A. (2021). *Psicoludìa. Dixit, da gioco a medium relazionale. Applicazioni in psicologia* (Vol. 1). Edizioni Underground.
- Crisantemo, P. (2020). *L'oggetto Dixit nella pratica clinica: Uno strumento analogico al servizio della co-costruzione. Ecologia della Mente.*
- Istituto Psycomentis. (n.d.). *L'uso delle carte Dixit in psicoterapia.* <https://www.istitutopsycomentis.it/luso-delle-carte-dixit-in-psicoterapia/>
- Mousnier, P., Knaff, L., & Es-Salmi, A. (2016). The “Dixit” card game as a support for metaphorical representations: A medium for systemic therapy under mandate. *Thérapie Familiale*, 37(4), 363–386.
- Psicoludìa. (n.d.). *L'uso delle carte Dixit in psicologia.* <https://psicoludia.it/luso-delle-carte-dixit-in-psicologia/>

NeurOptimal® e Performance in Ginnastica Artistica: Un Single Case di Integrazione tra Neurofeedback Dinamico e Psicologia dello Sport

Alessia Ciccola, Massimo Amabili, Alessandro Di Domenico
UOC Neurologia AST Fermo Marche/ psicoterapeuta

Contatto principale: alessia.ciccola@sanita.marche.it

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Neuroscienze e Sport

Introduzione

Il neurofeedback NeurOptimal® si è dimostrato uno strumento non invasivo utile a potenziare attenzione, autoregolazione e performance in diversi sport, inclusa la ginnastica artistica ove il controllo mentale e la regolazione dell'ansia pre-gara sono determinanti per l'accesso allo stato di flow e per la stabilità esecutiva. NeurOptimal® rappresenta un sistema di dynamical neurofeedback non lineare, ovvero non impone protocolli rigidi, ma lavora con il cervello come sistema complesso fornendo feedback in tempo reale dell'attività cerebrale. L'obiettivo del lavoro è descrivere gli effetti di un training NeurOptimal® sul controllo mentale e la performance in un'atleta di ginnastica artistica di livello competitivo

Metodo

Case study: ginnasta di livello agonistico regionale/nazionale, 17 anni, specializzato nei cinque attrezzi, con difficoltà nella gestione dell'ansia pre-gara e della concentrazione in competizione. L'intervento ha previsto un ciclo di sessioni bisettimanali di neurofeedback NeurOptimal®, integrate all'allenamento tecnico. Ogni sessione (33 minuti) è stata svolta in ambiente ambulatoriale con sensori EEG passivi posizionati su scalpo e orecchie, come riferimenti, secondo il protocollo standard. Prima e dopo il trattamento sono stati somministrati questionari su ansia di stato/tratto, stress percepito, focus attentivo, e indicatori di performance. Vengono riportate le analisi descrittive tramite i punteggi ai test pre-post training.

Risultati

Sono stati somministrati pre e post trattamento le seguenti scale: CBA SPORT, il Questionario sulle abilità mentali, la Scala Level of SELF-CRITICISM e il CBA-VE per la valutazione dell'efficacia del trattamento. Dopo il ciclo di training NeurOptimal® l'atleta ha riportato una marcata riduzione dell'ansia di stato pre-gara, una maggiore percezione di cambiamento positivo di poter affrontare le difficoltà e maggiore sensazione di benessere (CBA-VE). Inoltre, si rilevano punteggi più elevati nell'attenzione e concentrazione e uso più efficace delle immagini mentali (Questionario delle abilità mentali). Nel complesso, i cambiamenti suggeriscono un miglioramento dell'autoregolazione mentale e della gestione dello stress nella pressione competitiva.

Discussione e Conclusioni

Il caso supporta l'ipotesi che l'integrazione di NeurOptimal® nella preparazione della ginnastica artistica possa migliorare il controllo mentale, riducendo ansia e stress e favorendo stati di concentrazione flessibile e stabile. Gli esiti soggettivi e prestazionali risultano coerenti con la letteratura sul neurofeedback sportivo, che evidenzia benefici sulla resilienza allo stress e sulla qualità esecutiva in discipline ad alta richiesta attentiva. Pur considerando i limiti del single case (assenza di gruppo di controllo, possibili fattori confondenti legati all'allenamento tecnico e al

coaching), il lavoro sostiene la rilevanza di approcci integrati tra psicologia dello sport e dynamical neurofeedback.

Take-over

Scopri come integrare il dynamical neurofeedback NeurOptimal® nella preparazione mentale degli atleti di ginnastica artistica per potenziare autoregolazione, gestione dell'ansia pre-gara e consistenza esecutiva nelle routine ad alta complessità tecnica

Bibliografia

- Amabili, M., & Di Domenico, A. (2025). *Il Dynamical Neurofeedback® Neuroptimal® integrato alla psicoterapia*. YCP.
- Arns, M., et al. (2025). *EEG-based neurofeedback in athletes and non-athletes: A scoping review*. **Brain Sciences**.
- Gerin Birsa, M., & Bandino, G. (2010). *Il questionario sulle abilità mentali (QuAM) come strumento per l'assessment psicologico dell'atleta*. **Giornale Italiano di Psicologia dello Sport**, 9, 33–44.
- Lanza, F., et al. (2023). *Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®: A new therapeutic technology for tinnitus patients*. **Biomedical Journal of Scientific & Technical Research**.
- Low, A., et al. (2025). *Evaluating the efficacy of EEG neurofeedback therapy in managing ADHD and anxiety: A retrospective analysis of 113 cases*. **Archives of Clinical Trials**, 5(2), 08.
- Michielin, P., et al. (2009). *Proposta di un nuovo strumento per la verifica dell'efficacia nella pratica di trattamenti psicologici e psicoterapeutici*. **Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia**, 30(Suppl. A), A98–A104.
- Mirifar, A., et al. (2021). *Neurofeedback training for improving sport performance: A review*. **Frontiers in Psychology**.
- Mirifar, A., et al. (2024). *Neurofeedback training protocols in sports: A systematic review*. **Brain Sciences**.
- Proietti, R., et al. (2024). *Self-regulation training improves stress resilience in elite pre-adolescent gymnasts*. **Frontiers in Psychology**.
- Scarpina, F., et al. (2023). *Neurofeedback training to optimize athletes' performance*. In *Sport Neuroscience Handbook*.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). *The levels of self-criticism scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism*. **Personality and Individual Differences**, 36(2), 419–430.
- UOC Research Group. (2024). *Mental training with neurofeedback to reduce anxiety in sport shooters*. **Frontiers in Psychology**.

Allenarsi a secco nella relazione con l'atleta: utilizzare la relazione come strumento di intervento

Arturo Mugnai, Roberta Caruso
Libero professionista

Contatto principale: arturo.mugnai@gmail.com

Tipologia di presentazione: Workshop

Area Tematica: Nuove tecnologie, Personalità e differenze individuali

Introduzione

Il workshop ha l'obiettivo di allenare gli psicologi dello sport alla gestione intenzionale della relazione con l'atleta, considerandola non solo come cornice del lavoro, ma come vero e proprio strumento di intervento. A partire dai risultati di una ricerca sulla percezione dello psicologo dello sport e sulla relazione atleta-professionista, il workshop propone un'esercitazione pratica che consente di tradurre dati e informazioni in scelte relazionali concrete.

I partecipanti saranno accompagnati a riflettere sul proprio ruolo rispetto alla domanda dell'atleta, sulle modalità di risposta nei momenti di incertezza o rottura dell'alleanza e sull'impatto che il modo di comunicare ha sulla relazione e sul processo di lavoro.

La finalità è sviluppare maggiore consapevolezza rispetto alle proprie scelte relazionali, allenando la capacità di utilizzare la relazione in modo coerente con l'obiettivo professionale, soprattutto in fasi delicate del percorso con l'atleta.

Metodo

Il workshop è interamente esperienziale e si basa su un'esercitazione strutturata a partire da un profilo di atleta costruito utilizzando i dati emersi dalla ricerca. Con il supporto dell'AI è stato creato un atleta che risponde in modo coerente alle caratteristiche relazionali emerse dal questionario.

Ai partecipanti viene fornito il profilo dell'atleta e il contesto della situazione. Divisi in piccoli gruppi, hanno a disposizione un numero limitato di messaggi (cinque) per interagire con l'atleta, che risponde progressivamente, mettendo alla prova le scelte relazionali del gruppo.

L'obiettivo dell'esercitazione è prendersi cura della relazione in modo strategico, utilizzando le informazioni disponibili e mantenendo coerenza con l'obiettivo dello psicologo dello sport. Ogni fase è seguita da momenti di debriefing e confronto, finalizzati a rendere esplicite le logiche relazionali sottostanti alle risposte fornite.

Take-over

Allenati a secco a usare la relazione con l'atleta come strumento di lavoro. Sperimenta come rispondere alla domanda, gestire momenti di rottura e fare scelte relazionali intenzionali attraverso un'esercitazione pratica basata su dati di ricerca e casi realistici.

Bibliografia

- Lundqvist, C., Wig, J., & Schary, D. P. (2024). *Swedish elite athletes' experiences of psychotherapy*. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine**.
- McDougall, M., Nesti, M., Richardson, D., & Littlewood, M. (2015). *Sense making and applied sport psychology practice*. **Psychology of Sport and Exercise**.
- Petitpas, A. J., Giges, B., & Danish, S. J. (1999). *The sport psychologist–athlete relationship*. **The Sport Psychologist**.
- Poczwardowski, A., Barott, J. E., & Henschen, K. P. (2002). *The athlete–sport psychologist relationship*. **The Sport Psychologist**.
- Rogers, C. R. (1957). *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. **Journal of Consulting Psychology**.
- Thrower, S. N., et al. (2024). *Applied sport psychology and youth athletes*. **Journal of Applied Sport Psychology**.
- Williams, J., Lugo, R. G., & Firth, A. M. (2022). *Therapeutic alliance in sport psychology*. **Heliyon**.

Sport come spazio di comunità: Un modello ecosistemico di promozione del benessere attraverso iniziative solidali outdoor: l'esperienza JungiMare

Beatrice Leonello
Cooperativa Jungi Mare

Contatto principale: beatrice.leonello@outlook.it

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Processi sociali e organizzativi, Popolazioni speciali, Psicologia dell'esercizio fisico e salute

Introduzione

La psicologia dello sport e dell'esercizio fisico sta progressivamente ampliando il proprio focus dall'atleta individuale ai contesti relazionali e comunitari in cui l'attività fisica si svolge. In questa prospettiva, approcci ecosistemici e di psicologia di comunità evidenziano il ruolo del movimento condiviso nella promozione del benessere psicologico, dell'inclusione sociale e della coesione di gruppo. Il presente contributo introduce un modello ecosistemico di sport comunitario basato su attività outdoor non competitive, con l'obiettivo di esplorare il potenziale psicosociale del cicloturismo solidale come pratica di promozione della salute e del benessere.

Metodo

Il contributo si basa su un disegno descrittivo–concettuale applicato all'esperienza della Ciclovía della Solidarietà, progetto di cicloturismo esperienziale promosso dalla Cooperativa JungiMare in Calabria. Il progetto è rivolto prevalentemente a giovani e adulti, con il coinvolgimento di residenti e persone con background migratorio. Il modello integra osservazioni partecipate, analisi del contesto territoriale e rilettura qualitativa di pratiche progettuali e relazionali. Le dimensioni considerate includono senso di comunità, empowerment, motivazione alla partecipazione, qualità delle relazioni e benessere psicologico percepito; tali dimensioni saranno esplorate principalmente attraverso osservazione partecipata e schede di osservazione qualitativa, lette alla luce della psicologia dello sport, della psicologia di comunità e dei modelli ecologici del comportamento.

Risultati

Trattandosi di un progetto in fase di implementazione (avvio previsto: primavera 2026), non vengono presentati dati statistici conclusivi. Tuttavia, l'analisi qualitativa preliminare del contesto progettuale e delle pratiche previste consente di individuare una serie di esiti attesi, coerenti con la letteratura di riferimento. In particolare, il modello evidenzia il potenziale della ciclovía nel favorire empowerment individuale e collettivo, senso di appartenenza, integrazione interculturale, motivazione alla partecipazione e benessere psicologico percepito. L'attività fisica outdoor, inserita in un contesto naturale e solidale, emerge come facilitatore di relazioni significative e di processi di coesione sociale. Il progetto si configura inoltre come dispositivo generativo di capitale sociale e resilienza comunitaria, specialmente in territori caratterizzati da fragilità socioeconomiche e rischio di isolamento.

Discussione e Conclusioni

I risultati preliminari e gli impatti attesi sono coerenti con i contributi della psicologia dell'esercizio fisico e della psicologia di comunità, che riconoscono al movimento condiviso un ruolo protettivo e promotivo della salute mentale. Il modello proposto amplia il campo

applicativo della psicologia dello sport oltre l'agonismo, evidenziando il valore di pratiche solidali e territoriali. Le implicazioni riguardano la progettazione di interventi replicabili orientati al benessere, all'inclusione e alla partecipazione attiva, utili per psicologi, operatori sociali e organizzazioni sportive.

Take-over

Scopri come l'attività fisica outdoor può diventare uno strumento di inclusione, benessere e coesione comunitaria. Impara a leggere lo sport come contesto relazionale e a progettare interventi solidali replicabili nei territori.

Bibliografia

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- 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* (pp. 213–226). Fitness Information Technology.
- Holt, N. L., et al. (2017). *A grounded theory of positive youth development through sport*. **Psychology of Sport and Exercise**.
- Pretty, G., et al. (2003). *Sense of community and its relevance to community psychology*. **Journal of Community Psychology**.

Dalla performance alla persona: lo sguardo palliativistico nella presa in carico anticipatoria dell'atleta fragile

Bruno Nicora

Azienda Sanitaria Locale di Alessandria ASLAL

Contatto principale: bnicora@aslal.it

Lavoro in via di pubblicazione su politiche sanitarie Politiche sanitarie 2026; 27 (1): 1-6

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Popolazioni speciali

Introduzione

In Italia circa 500.000 persone all'anno necessitano di cure palliative, ma la copertura media nazionale (SICP) soddisfa solo il 33% del fabbisogno (36% oncologici, 15% cronici non oncologici). Ad oggi mancano flussi informativi strutturati per monitorare i bisogni palliativi nella specifica popolazione degli sportivi. È pertanto essenziale che l'intera comunità medica, inclusi gli specialisti in medicina dello sport, acquisisca familiarità con gli strumenti validati per l'identificazione precoce. Questo lavoro esplora il contributo dell'approccio palliativistico anticipatorio nell'atleta, partendo dalle evidenze di una ricerca basata sul consenso di esperti per favorire presenze in carico tempestive.

Metodo

È stata somministrata una survey a un panel nazionale di 15 esperti in cure palliative (7 Direttori, 4 Responsabili di Struttura Semplice, 2 Coordinatori Infermieristici, 2 Docenti Universitari). Il questionario ha indagato due macro-aree tramite sei quesiti specifici:

- 1) Frequenza e conoscenza delle metodiche per l'identificazione precoce: modalità di segnalazione dei casi,
- 2) presenza di PDTA aziendali per l'accesso precoce,
- 3) strumenti utilizzati nella pratica clinica,
- 4) impatto reale degli stessi sull'accesso ai servizi
- 5) affidabilità prognostica della Surprise Question (domanda clinica: "Mi sorprenderebbe se questo paziente morisse entro 12 mesi?" per identificare chi può beneficiare di cure palliative).
- 6) Percezione della preparazione della propria équipe sull'uso di questi strumenti e delle tecnologie digitali.

Risultati

L'analisi rivela come la segnalazione di nuovi casi avvenga "sempre" o "spesso" tramite gli specialisti (80%) e i Medici di Medicina Generale (80%), mentre i servizi territoriali (46,67%) e le équipe interdisciplinari (53,34%) incidono in maniera minore. A livello organizzativo, il 60% delle aziende (9/15) dispone già di un PDTA strutturato, mentre il 33,33% (5/15) è in fase di implementazione e solo il 6,67% (1/15) ha risposto che l'azienda ne è sprovvista. Riguardo alla frequenza di utilizzo dei tool, prevale il NECPAL (Necesidades Paliativas - 5 preferenze), seguito dalla sola valutazione clinica (4) e dallo SPICT (Supportive and Palliative Care Indicators Tool - 2). Le restanti scelte indicano analisi documentali o approcci ibridi. La Surprise Question divide il panel: il 40% la considera affidabile ("sì"), il 33,33% "troppo generica" e il 26,66% ritiene venga poco considerata per via di un bias di "ottimismo prognostico". Nessuno (0%) l'ha giudicata del

tutto inefficace ("no"). Infine, la formazione dell'équipe sulle nuove tecnologie risulta frammentata: solo il 40% dichiara che "la maggior parte" dei professionisti è formata, il 33% indica "solo pochi" e un critico 26% ammette "generalmente no". Questi dati confermano l'urgenza di investire nella standardizzazione dei percorsi formativi per garantire un'identificazione precoce sistemica e riproducibile.

Discussione e Conclusioni

L'identificazione precoce dei bisogni palliativi risulta ancora non standardizzata, frammentata tra l'uso di tool validati (NECPAL, SPICT) e valutazioni puramente cliniche. In linea con la letteratura internazionale sull'early palliative care, i dati confermano l'urgenza di superare la frammentarietà formativa e l'assenza di PDTA dedicati in alcune realtà. I risvolti applicativi indicano la necessità di estendere queste metodiche oltre le impostazioni convenzionali, includendo in via anticipatoria ambiti come la medicina dello sport. Formare i medici sportivi all'uso di tali strumenti permetterebbe di monitorare atleti con patologie ingravescenti, garantendo un supporto clinico e psicologico tempestivo di fronte alla perdita del ruolo agonistico.

Take-over

Scopri i vantaggi di estendere l'approccio palliativo anticipatorio alla medicina dello sport. Impara ad utilizzare strumenti validati (identificazione precoce) per intercettare i bisogni dell'atleta malato, garantendogli un supporto clinico e psicologico mirato per affrontare la fine carriera e il cambio identitario legato alla patologia.

Bibliografia

- Centeno, C., Lynch, T., Garralda, E., Carrasco, J. M., Guilfoyle, A., Clark, D., & Filbet, M. (2013). *Coverage and development of specialist palliative care services across the WHO European Region: Results from an EAPC task force*. **Palliative Medicine**, 27(3), 239–247.
- European Association for Palliative Care (EAPC). (2009). *White paper on standards and norms for hospice and palliative care in Europe (Part 1)*. **European Journal of Palliative Care**, 16(6), 278–289.
- European Association for Palliative Care (EAPC). (2010). *White paper on standards and norms for hospice and palliative care in Europe (Part 2)*. **European Journal of Palliative Care**, 17(1), 22–33.
- European Association for Palliative Care (EAPC). (2023). *EAPC atlas of palliative care in Europe 2023*. EAPC Press.
- Gómez-Batiste, X., Martínez-Muñoz, M., Blay, C., Amblàs, J., Vila, L., Costa, X., Stjernsward, J., & Tuca, A. (2014). *Identifying patients with chronic conditions in need of palliative care in the general population*. **PLoS ONE**, 8(12), e84692.
- Gómez-Batiste, X., Martínez-Muñoz, M., Blay, C., Amblàs, J., Vila, L., Costa, X., et al. (2013). *Identifying patients with chronic conditions in need of palliative care in the general population: Development of the NECPAL tool and preliminary prevalence rates in Catalonia*. **BMJ Supportive & Palliative Care**, 3(3), 300–308.
- Grossman, D., Hales, S., et al. (n.d.). *Integrating palliative care assessment tools* (riferimento incompleto).
- Hight, G., Crawford, D., Murray, S. A., & Boyd, K. (2014). *Development and evaluation of the Supportive and Palliative Care Indicators Tool (SPICT): A mixed-methods study*. **BMJ Supportive & Palliative Care**, 4(3), 285–290.
- National Gold Standards Framework Centre in End of Life Care. (2011). *The Gold Standards Framework proactive identification guidance*. The GSF Centre.

- Supportive and Palliative Care Indicators Tool (SPICT). (2022). *SPICT™: An easy-to-use tool to support identification of patients with palliative care needs*. <https://www.spict.org.uk/>
- The Gold Standards Framework Centre in End of Life Care. (2016). *Gold Standards Framework proactive identification guidance (GSF-PIG) (7th ed.)*.
- Thomas, K. (2011). *The Gold Standards Framework: A programme to improve care for all at the end of life*. **Progress in Palliative Care**, **19**(2), 43–48.
- Thoosen, B., Engels, Y., van Rijswijk, E., Verhagen, S., van Weel, C., Groot, M., & Vissers, K. (2012). *Early identification of palliative care patients in general practice: Development of RADPAC*. **British Journal of General Practice**, **62**(602), e625–e631.
- World Health Organization. (2018). *Integrating palliative care and symptom relief into responses to humanitarian emergencies and crises: A WHO guide*.
- World Health Organization. (2020). *Palliative care: Key facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>

Oltre lo stress: esplorando il ruolo delle vulnerabilità sotto pressione, la resilienza individuale e di squadra nella prevenzione burnout in atleti che praticano sport di squadra

Carlo De Santis, Giada Cananzi, Alessandro Vazzana, Silvia Stoppa, Chiara Scarabelli, Lilli Ferri,
Paolo Jesus Olivari, Francesca Vitali
Universidad de Extremadura

Contatto principale: paolojesus.olivari@gmail.com

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Processi sociali e organizzativi, Personalità e differenze individuali, Partecipazione sportiva e Drop Out

Introduzione

Il burnout nello sport è una sindrome caratterizzata da esaurimento fisico ed emotivo, ridotta realizzazione personale e svalutazione dell'attività sportiva. Esso può derivare dall'esposizione prolungata allo stress, compromettendo il benessere psicologico e la performance degli atleti. La resilienza è la capacità di adattarsi positivamente alle avversità, mantenendo livelli funzionali di benessere e prestazione. Negli sport di squadra, accanto alla resilienza individuale (RI), si configura la resilienza di squadra (RS) che emerge da fattori relazionali e contestuali propri del team. Lo studio analizza il ruolo della RI, la RS e le vulnerabilità sotto pressione nel burnout in atleti di sport di squadra.

Metodo

Un campione di 285 atleti praticanti sport di squadra (rugby, calcio, pallavolo, pallacanestro) hanno compilato un questionario online (Google moduli) in lingua italiana che comprendeva l' Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), un questionario sulla resilienza individuale e un adattamento italiano del Characteristics of Resilience in Sports Team Inventory (CREST). Sono state condotte analisi multivariate della varianza (MANOVA) per analizzare possibili differenze per età (≤ 25 e ≥ 26 anni) ed esperienza sportiva (≤ 12 e ≥ 13 anni), e un'analisi di regressione gerarchica per analizzare i predittori del burnout.

Risultati

L'adattamento italiano del CREST ha riportato valori buoni di affidabilità (α C.resilienti = 0.93; α Vulnerabilità = 0.88). Le MANOVA hanno mostrato differenze significative in termini di esperienza sportiva (Λ di Wilks = 0.92, $F(6, 276) = 3.21$, $p = 0.03$). Le analisi univariate hanno mostrato che gli sportivi più esperti riportano punteggi di RI più alti rispetto a quelli con meno esperienza sportiva ($M = 37.50$, $SD = 4.55$ vs. $M = 35.80$, $SD = 5.27$). Inoltre, coloro che possiedono meno esperienza sportiva riportano punteggi più alti nella dimensione del burnout inerente alla mancata realizzazione ($M = 2.80$, $SD = 0.70$ vs. $M = 2.60$, $SD = 0.77$). Le analisi di regressione gerarchica mostrano che la RI è un predittore della svalorizzazione e che l'aggiunta di vulnerabilità sotto pressione all'equazione del modello predittivo migliora la quantità di varianza contabilizzata ($R^2 = 0.10$, $F(2, 280) = 12.19$, $p < 0.01$). Infine, anche la mancata realizzazione viene predetta dalla resilienza individuale ($R^2 = 0.14$, $F(1, 282) = 41.10$, $p < 0.01$) e dalle vulnerabilità sotto pressione ($R^2 = 0.23$, $F(2, 280) = 14.70$, $p < 0.02$).

Discussione e Conclusioni

In linea con ricerche precedenti, lo studio evidenzia l'effetto protettivo della resilienza individuale

nei confronti del burnout. Parallelamente, i risultati forniscono nuove evidenze del ruolo delle vulnerabilità sotto pressione (VSP) nella squadra come fattore di rischio. Nello specifico, la RI regola gli effetti delle VSP sulle dimensioni di svalorizzazione e mancata realizzazione. Inoltre, gli atleti più esperti riportano punteggi più alti di RI e più bassi nella dimensione di mancata realizzazione. Questo suggerisce che l'esperienza maturata sul campo nell'adattarsi agli stressor contribuisce nel tempo allo sviluppo della RI e una maggiore autovalutazione positiva delle proprie abilità e risultati.

Take-over

Questo studio fornisce evidenze a supporto di interventi integrati per lo sviluppo della resilienza individuale e di squadra nella prevenzione del burnout. I risultati suggeriscono di prioritizzare il potenziamento della resilienza individuale e la gestione delle vulnerabilità sotto pressione. Ulteriori ricerche sono necessarie per approfondire il ruolo di altre variabili contestuali.

Bibliografia

- Decroos, S., Lines, R. L. J., Morgan, P. B. C., Fletcher, D., Sarkar, M., & Fransen, K. (2017). *Development and validation of the Characteristics of Resilience in Sports Teams Inventory*. **Sport, Exercise, and Performance Psychology**, 6(2), 158–178. <https://doi.org/10.1037/spy0000089>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). *A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions*. **Psychology of Sport and Exercise**, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). *Defining and characterizing team resilience in elite sport*. **Psychology of Sport and Exercise**, 14(4), 549–559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). *Development and preliminary validation of an athlete burnout measure*. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). *Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport*. **Sport Sciences for Health**, 11(1), 103–108.

Apprendere dalla pratica: la valutazione di processo di un Programma di Dual Career

Chiara D'Angelo e Alessia Ferraboli
Università Cattolica del Sacro Cuore

Contatto principale: chiara.dangelo@unicatt.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Dual Career e Transition Career

Introduzione

La crescente attenzione empirica e politica alla Dual Career (DC) nel contesto europeo mira a favorire l'integrazione tra carriera sportiva e percorso accademico e/o lavorativo degli atleti di élite. Nonostante le linee guida dell'Unione Europea (2012), la letteratura evidenzia persistenti lacune nel supporto agli studenti-atleti universitari (Guidotti et al., 2023) e sottolinea la necessità di rafforzare la valutazione scientifica dei programmi di Dual Career (Torregrossa et al., 2020; Herold et al., 2022). Il presente studio intende valutare, attraverso una valutazione di processo (Moore et al., 2015), il Programma Università e Sport: Dual Career dell'Università Cattolica, ricostruendone il modello logico e descrivendone caratteristiche e procedure.

Metodo

Allo studio hanno partecipato diversi stakeholder. Attraverso interviste individuali semi-strutturate, sono stati coinvolti studenti-atleti (n = 10; di cui n = 4 laureati), lo staff del Programma (n = 3), i docenti (n = 5) e i responsabili dei Servizi accademici (n = 5) con cui il Programma si interfaccia. I tutor del Programma (n = 4) hanno partecipato a un focus group. Le interviste e il focus group hanno esplorato le seguenti aree: esperienza vissuta nel Programma, organizzazione, procedure ed evoluzione dello stesso, nonché strumenti di supporto a livello individuale e organizzativo. I dati sono stati analizzati attraverso l'analisi tematica riflessiva (Braun & Clarke, 2022).

Risultati

L'analisi dei dati è attualmente in corso. Tuttavia, nella ricostruzione del modello logico del Programma, i temi sviluppati attraverso l'analisi includono: elementi di contesto, risorse, attività, output, outcome e sfide future. Tali dimensioni consentono di delineare in modo articolato il funzionamento del Programma e i processi attraverso cui esso intende sostenere gli studenti-atleti nel percorso di Dual Career.

I risultati preliminari mostrano come il Programma sia percepito dagli stakeholder come una struttura organizzata ma flessibile, capace di rispondere alle esigenze individuali degli studenti-atleti grazie alla presenza di figure dedicate, quali i tutor, che garantiscono continuità e personalizzazione del supporto, oltre le mere esigenze organizzativo-logistiche. A livello organizzativo, la rete di relazioni tra Programma, docenti e Servizi accademici emerge come un elemento chiave, favorendo il coordinamento e la gestione della carriera sportiva e accademica. Tuttavia, la conoscenza non sempre omogenea del Programma da parte del corpo docente suggerisce la necessità di una maggiore formalizzazione delle procedure, nonché di strategie di comunicazione interna più strutturate. Infine, una delle principali sfide future riguarda la capacità

degli studenti-atleti di pensarsi nel futuro, oltre la carriera sportiva e universitaria, promuovendo processi di riflessione identitaria e di sviluppo dell'employability.

Discussione/Conclusioni

Il presente studio mette in luce le esperienze vissute di diversi stakeholder, consentendo di comprendere le dinamiche e i processi di implementazione del Programma DC. In linea con la letteratura sulla DC, i risultati evidenziano l'importanza dei processi organizzativi, delle relazioni tra gli attori coinvolti e della personalizzazione del supporto. Tali evidenze offrono indicazioni pratiche per rafforzare il coordinamento e la comunicazione interna e rappresentano una base empirica utile per la progettazione di un piano strutturato di monitoraggio e valutazione del Programma nei prossimi anni.

Take-over:

Questa valutazione di processo ha evidenziato l'importanza, per il Programma, di un sostegno alla dual career personalizzato e multilivello, contemporaneamente nel qui ed ora e orientato al futuro, con particolare attenzione allo sviluppo dell'employability.

Bibliografia di riferimento

- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Guidotti, F., Conte, D., Bertocchi, L., Doupona, M., & Capranica, L. (2023). *Dual career in European-funded projects: A critical analysis and review*. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, **45**, e20230057. <https://doi.org/10.1590/rbce.45.e20230057>
- Herold, E., Hallmann, K., Valantine, I., Gonzalez-Serrano, M. H., Staskeviciute-Butiene, I., & Breuer, C. (2022). *Athletes' subjective evaluations of the implementation of dual career measures*. **International Journal of Sport Policy and Politics**, **14**(1), 111–129. <https://doi.org/10.1080/19406940.2021.1981424>
- Moore, G. F., Audrey, S., Barker, M., Bond, L., Bonell, C., Hardeman, W., Moore, L., O'Cathain, A., Tinati, T., Wight, D., & Baird, J. (2015). *Process evaluation of complex interventions: Medical Research Council guidance*. **BMJ**, **350**, h1258. <https://doi.org/10.1136/bmj.h1258>
- Torregrossa, M., Regüela, S., & Mateos, M. (2020). *Career assistance programmes*. In D. Hackfort & R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (1st ed.). Routledge.

Perfezionismo e sport: una rassegna della letteratura

Chiara Ruggiero
Ordine degli Psicologi del Lazio

Contatto principale: chiararuggiero@psypec.it

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Psicologia dell'esercizio fisico e salute

Introduzione

Il Perfezionismo, definito come tendenza di alcuni individui a porsi standard eccessivamente elevati, essere suscettibili alle critiche e mirare sempre ad essere impeccabili (Stoeber & Otto, 2006), oggi viene considerato un costrutto multidimensionale. L'elaborato ricostruisce il passaggio dalla concezione unidimensionale a quella multidimensionale facendo anche riferimento agli studi italiani che hanno misurato e studiato il Perfezionismo.

L'obiettivo della rassegna è comprendere se il Perfezionismo costituisca una risorsa o uno svantaggio in contesti sportivi. A tal fine, si sono esaminati studi che hanno approfondito la relazione tra tale costrutto ed aspetti della prestazione sportiva in giovani atleti di sport di squadra.

Metodo

Il Perfezionismo si distingue in due principali dimensioni: sforzi perfezionistici (PS) e preoccupazioni perfezionistiche (PC). La rassegna ha quindi proceduto a raccogliere studi, che approfondivano PS e PC, postumi alla rassegna metanalitica di Hill et al. (2018) usando come banca dati "APA PsycInfo" e ponendo dunque come arco temporale 2018-2022.

La ricerca ha incluso evidenze che analizzassero il perfezionismo multidimensionale in contesti sportivi, escludendo quindi studi che non approfondivano il costrutto in relazione a performance sportiva o atleti. Sono state quindi incluse evidenze che riflettevano tre diverse posizioni: il perfezionismo inteso come risorsa, svantaggio o, da evidenze più recenti, entrambe.

Risultati

Gli autori della rassegna meta-analitica (Hill et al., 2018) ritenevano che il Perfezionismo costituisse uno svantaggio per la prestazione sportiva. Tre studi (Vink et al., 2018, 2020; Wang et al., 2020), hanno approfondito il ruolo di PS mettendo in evidenza come un ambiente in cui si promuovesse PS e motivazione autonoma, potesse giovare all'atleta in termini di educazione e non assunzione di atteggiamenti negativi per la prestazione sportiva come il doping.

Entrambi gli studi longitudinali di Vink et al. (2018; 2020), hanno approfondito il ruolo di PS mostrando come questo avesse una relazione con l'engagement mediata dalla motivazione autonoma (2018) ed un'influenza reciproca con qualità e quantità della prestazione sportiva nel tempo (2020).

A supporto del ruolo adattivo di PS, le analisi dei legami diretti (path-analysis) di Wang et al. (2020) hanno mostrato effetti diretti e negativi di PS su atteggiamenti al doping e positivi con la motivazione autonoma. Al contrario, per PC sono emersi effetti diretti e positivi sia con atteggiamenti al doping che con la motivazione controllata.

Infine, la recente rassegna di Hill et al. (2020) ha evidenziato come entrambe le dimensioni fossero correlate ad una maggiore vulnerabilità rispetto a motivazione, emozione e quindi prestazione sportiva degli atleti.

Discussione e Conclusioni

Nonostante la limitata generalizzabilità, alcuni studi esaminati nella presente rassegna (Vink et al., 2018,2020; Wang et al., 2020), suggeriscono che il Perfezionismo possa costituire una risorsa in ambiti sportivi. Tuttavia, bisogna tenere in considerazione anche quanto emerso riguardo la natura maladattiva di PC (Wang et al.,2020; Hill et al.,2018).

La rassegna di Hill et al. (2020) conferma il ruolo di PC, però mette in evidenza come il ruolo di PS debba essere approfondito con ulteriori ricerche in quanto anch'esso può costituire un fattore di vulnerabilità suggerendo quindi che non c'è una netta distinzione tra aspetti positivi e negativi del Perfezionismo.

Take-over

Il Perfezionismo può incidere negativamente sulla prestazione sportiva, tuttavia, le evidenze hanno mostrato come il ruolo di educatori ed allenatori sia cruciale al fine di costruire e sostenere un ambiente in cui siano promosse aspirazioni perfezionistiche e motivazione autonoma come base per un'educazione e benessere nello sport.

Bibliografia

- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). *Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review*. **Sport, Exercise, and Performance Psychology**, 7(3), 235–270. <https://doi.org/10.1037/spy0000125>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., & Jowett, G. E. (2020). *Perfectionism in sport, dance, and exercise*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 121–157). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch7>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). *Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges*. **Personality and Social Psychology Review**, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Vink, K., & Raudsepp, L. (2018). *Perfectionistic strivings, motivation, and engagement in sport-specific activities among adolescent team athletes*. **Perceptual and Motor Skills**, 125(3), 596–611.
- Vink, K., & Raudsepp, L. (2020). *Longitudinal associations between perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and sport-specific practice in adolescent volleyball players*. **Perceptual and Motor Skills**, 127(3), 609–625.
- Wang, K., Xu, L., Zhang, J., Wang, D., & Sun, K. (2020). *Relationship between perfectionism and attitudes toward doping in young athletes: The mediating role of autonomous and controlled motivation*. **Substance Abuse: Treatment, Prevention, and Policy**, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13011-020-00259-5>

Dentro il post - match: disallineamento comunicativo tra genitori e giovani tennisti e ricadute applicative

Daniela Deagostini
Libero Professionista

Contatto principale: danieladeagostini@hotmail.com

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Processi sociali e organizzativi, Psicopedagogia e settori giovanili

Introduzione

La letteratura sulla comunicazione interpersonale e sullo sviluppo emotivo evidenzia come il significato di un messaggio non coincida necessariamente con l'intenzione dell'emittente, ma venga costruito a partire dalla percezione del ricevente, soprattutto in contesti relazionali ad alta attivazione emotiva. Nel contesto sportivo giovanile, il momento post-match può rappresentare uno snodo comunicativo particolarmente delicato, in cui il dialogo tra genitori e atleti può incidere sul benessere emotivo e sulla qualità della relazione. Il presente studio esplora il possibile disallineamento tra intenzione comunicativa dei genitori e percezione degli atleti nel post-match tennistico.

Metodo

È stato condotto uno studio pilota esplorativo mixed-methods su due campioni indipendenti: genitori (N = 37) e atleti di tennis (N = 40; età 10–25 anni), reclutati tramite campionamento di convenienza. Sono stati utilizzati due questionari ad hoc, anonimi, non standardizzati né validati, costruiti dalla ricercatrice per finalità esplorative. I questionari presentavano le stesse frasi e situazioni comunicative post-match, declinate dal punto di vista del genitore e dell'atleta, e includevano domande chiuse e aperte per rilevare intenzioni comunicative, percezione emotiva e significato attribuito ai messaggi. Le risposte chiuse sono state analizzate descrittivamente e quelle aperte tramite analisi tematica esplorativa. La partecipazione è stata volontaria, con consenso informato digitale. Lo studio si è concluso a fine gennaio 2026.

Risultati

I risultati mostrano un disallineamento tra le intenzioni comunicative dichiarate dai genitori e la percezione emotiva riportata dagli atleti nel post-match. In relazione alla frase “Andrà meglio la prossima volta”, il 68,8% dei genitori riferisce un intento rassicurante e di incoraggiamento, mentre solo il 30% degli atleti la vive come tale; il 17,5% la interpreta come segnale di pressione o giudizio. Analogamente, rispetto alla frase “In allenamento fai meglio”, il 71,9% dei genitori intende trasmettere uno stimolo costruttivo, mentre il 47,5% degli atleti riporta un vissuto di pressione, confronto o svalutazione. Per quanto riguarda la comunicazione non verbale, il 46,9% dei genitori riferisce di utilizzare silenzi, posture o gesti durante il match dei figli senza attribuire loro specifiche intenzioni comunicative; al contrario, il 72,5% degli atleti dichiara di notarli chiaramente e di attribuire loro significati emotivi spesso negativi. L'analisi tematica delle risposte aperte evidenzia che il tono, il silenzio e il contesto emotivo incidono maggiormente del contenuto verbale sul significato attribuito al messaggio, influenzando il vissuto emotivo post-gara e la percezione della relazione genitore-atleta.

Discussione e Conclusioni

I risultati di questo studio esplorativo sono coerenti con la letteratura che sottolinea il ruolo

centrale della percezione soggettiva e del contesto emotivo nella comunicazione in età evolutiva e nello sport giovanile. Il disallineamento tra intenzione e ricezione comunicativa nel post match appare come un fenomeno sistemico e non intenzionale, potenzialmente rilevante per il benessere emotivo dell'atleta e per la qualità della relazione genitore - figlio.

La consapevolezza della funzione emotiva del linguaggio emerge come elemento chiave per la progettazione di interventi psicoeducativi orientati alla prevenzione dei fraintendimenti comunicativi nello sport giovanile.

Take-over

Scoprire come le stesse frasi post-match possano assumere significati emotivi opposti per genitori ed atleti. Comprendere i principali disallineamenti comunicativi nello sport giovanile e come trasformare il post-gara in un'opportunità di regolazione emotiva e crescita relazionale.

Bibliografia

- Hamann, M., Thrower, S. N., Stokoe, E., & Harwood, C. G. (2025). What determines (in)effective post-competition parent–child interactions in British tennis? A conversation analysis of car journeys home. *Psychology of Sport and Exercise*, 79, 102840. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102840>
- Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osai, K. V., Haderlie, K. L., & Sellars, P. A. (2016). Recognizing the positive and negative influences different types of parental involvement can have upon children's sporting experiences. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 161–178. <https://doi.org/10.1037/spy0000053>
- Siegel, D. J. (2021). *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Raffaello Cortina Editore.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1978). *Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi*. Astrolabio Ubaldini.

Cooperazione e coesione nel gruppo squadra

Daniela Tortorelli
Libero professionista

Contatto principale: daniela.tortorelli19@gmail.com

Il lavoro prende spunto dal libro "Prepararsi al via. Psicologia dello sport sistemico-relazionale", Franco Angeli, 2016

Tipologia di presentazione: Workshop

Area Tematica: Mental Training - Processi Organizzativi

Obiettivi e finalità

Il workshop nasce da un'esperienza di lavoro con i gruppi di oltre 20 anni ed ha come obiettivo primario quello di lavorare sui sistemi e quindi su squadre sportive, in particolare rispetto alla necessità di stimolare cooperazione e coesione nelle varie fasi di formazione e di vita di un gruppo. Il fine è quello di rendere il gruppo coeso e stimolare, nei soggetti partecipanti, la cooperazione, gestendo possibili spinte competitive e facendo sì che rimangano una spinta non divisoria, ma di crescita e stimolo. Dopo una sintetica introduzione dell'epistemologia di riferimento, sistemico-relazionale, e di alcune caratteristiche di funzionamento dei gruppi, saranno messi a fuoco i momenti salienti del ciclo vitale di un gruppo squadra, con possibili necessità e criticità, suggerendo modalità pratiche di gestione. La parte centrale e prevalente del workshop illustrerà tecniche e metodologie di intervento pratico e di soluzioni di problemi. Il fine del workshop è permettere ai partecipanti di acquisire o introdurre in forma complementare ad altri modelli, una visione complessa e sistemica della formazione, del ciclo di vita e soprattutto del funzionamento del gruppo squadra, incrementando il proprio patrimonio di risorse pratiche di intervento come preparatori mentali e psicologi dello sport.

Metodologia e attività proposte

Il workshop prevede un modello di riferimento teorico di tipo sistemico-relazionale e utilizza il gruppo come mezzo di formazione. Dopo un'introduzione teorica e una sintetica cornice di riferimento, saranno utilizzate tecniche pratiche di apprendimento che prevedono: esercizi esperienziali in gruppo o eventuali sottogruppi, uso e approfondimento di sculture e giochi relazionali. Si prevede e si sollecita una partecipazione attiva dei partecipanti.

Takeover:

Il workshop permette di acquisire alcune nozioni teoriche e pratiche di gestione e funzionamento del gruppo squadra, in particolare tecniche di intervento e di costruzione della coesione e della cooperazione del gruppo, nelle varie fasi di ciclo vitale e della stagione agonistica.

Bibliografia di riferimento

- Mandolesi, L. (2017). *Manuale di psicologia generale dello sport*. Il Mulino.
- Nascimbene, F. (Ed.). (2011). *Guida alla psicologia dello sport: Verso un approccio relazionale-iperestuale*. Libreria dello Sport.
- Tortorelli, D. (2005). Atleti, allenatori e squadre: La psicologia dello sport in una prospettiva relazionale. *Ecologia della Mente*, 1, 61–82.
- Tortorelli, D. (2016). *Prepararsi al via: Psicologia dello sport sistemico relazionale*. FrancoAngeli.

Rabbia e autoregolazione emotiva nello sport giovanile: prospettive neuroscientifiche e psicosociali.

Davide Romanato

Contatto principale: davide.romanato9@gmail.com

Tipologia di presentazione: PS5

Tipologia di tesi: Bibliografica

Relatore: Professoressa Marcella Bounous

Area Tematica: Emozioni e motivazione

Introduzione: La tesi esplora la complessa interazione tra rabbia, regolazione emotiva e performance in atleti adolescenti. Partendo da una prospettiva neuroscientifica e psicosociale, l'elaborato indaga come la rabbia non sia un'emozione intrinsecamente disfunzionale, ma una risorsa adattiva se modulata correttamente. Lo stato dell'arte evidenzia come l'im maturità delle strutture inibitorie prefrontali in adolescenza renda i giovani atleti vulnerabili alla disregolazione. L'obiettivo della ricerca è raccogliere le evidenze scientifiche per identificare strategie che trasformino la rabbia da ostacolo a motore della prestazione, promuovendo al contempo il benessere psicofisico e la consapevolezza di sé.

Metodo: Il lavoro adotta una metodologia di revisione critica della letteratura multidisciplinare, analizzando studi classici e contemporanei provenienti da database scientifici e testi accademici. La tesi esamina i meccanismi neurobiologici dello sviluppo, i modelli teorici dell'emozione (come la Teoria dell'Appraisal di Lazarus) e l'influenza dei microsistemi relazionali (famiglia, pari, allenatori) secondo il modello di Bronfenbrenner. Vengono inoltre passati in rassegna strumenti di valutazione clinica e sport-specifici, oltre a protocolli d'intervento validati come la CBT, la REBT e l'ACT.

Risultati: I risultati confermano che la competenza emotiva è un'abilità allenabile che richiede un approccio sistemico. Alla luce della letteratura è evidente come gli adulti coinvolti possano fungere da mediatori emotivi, creando un ambiente protetto dove la frustrazione sia parte dell'apprendimento. Le implicazioni pratiche indicano la necessità di integrare la preparazione tecnica con una formazione psicopedagogica rivolta allo staff. In conclusione, la rabbia, se riconosciuta e incanalata attraverso tecniche di autoregolazione *bottom-up* e *top-down*, può trasformarsi da elemento distruttivo in resilienza psicologica e vantaggio competitivo.

Bibliografia

- Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 1–23.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3–4), 169–200.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

L'influenza della fatica e delle tendenze verso lo sforzo fisico sull'attività fisica: validazione italiana della Physical Effort Scale (PES) e studio longitudinale

Davide Vitalucci, Ayse Nur Metin, Flaviano Cecilia, Alessandra De Maria, Luca Mallia, Arnaldo Zelli, Federica Galli

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Emozione e motivazione

Introduzione

L'inattività fisica è un importante problema di salute pubblica e, nonostante gli ampi sforzi profusi, non sembra accennare a ridursi. La fatica e lo sforzo fisico rappresentano fattori intrinseci dell'esperienza di attività fisica, tuttavia, ad oggi, sono poco esplorati. Gli obiettivi principali di questa ricerca erano: (1) testare la validità e l'affidabilità della versione italiana della Physical Effort Scale (PES; misura le tendenze ad approcciare/evitare lo sforzo fisico), e (2) esaminare se e come la fatica e tali tendenze influenzino i livelli di attività fisica negli adulti.

Metodo

Nello Studio 1, 675 partecipanti (297 donne; $M_{età} = 24.8 \pm 8.93$) sono stati reclutati per testare la validità della PES. Un sottocampione di 266 partecipanti ha completato nuovamente la scala dopo due settimane per valutarne la stabilità temporale.

Nello Studio 2, 424 partecipanti (212 donne; $M_{età} = 25.2 \pm 9.54$) hanno compilato la PES e la Chalder Fatigue Scale alla baseline e il Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire, che misura attività fisica leggera, moderata e vigorosa, tre mesi dopo. Due modelli di mediazione hanno testato le relazioni tra fatica, tendenze ad approcciare/evitare lo sforzo fisico e attività fisica.

Risultati

Nello Studio 1, l'analisi fattoriale confermativa supporta la struttura originale a due fattori della PES ($\chi^2(19) = 105, p < .001$, CFI = 0.97, TLI = 0.95, RMSEA = 0.10, IC 95% [0.08; 0.12], SRMR = 0.03). Inoltre, la scala mostra una soddisfacente consistenza interna (approccio: $\alpha = 0.87$, $\omega = 0.88$; evitamento: $\alpha = 0.90$, $\omega = 0.90$), validità di costrutto e affidabilità test-retest (approccio: $r = 0.66$, $p < .001$; evitamento: $r = 0.57$, $p < .001$).

Nello Studio 2, la fatica è associata negativamente alla tendenza ad approcciare lo sforzo fisico ($\beta = -0.24$, $p = .039$) e positivamente alla tendenza ad evitarlo ($\beta = 0.27$, $p = .017$), mentre non sono emerse associazioni dirette tra fatica e attività fisica. Inoltre, la tendenza ad approcciare lo sforzo fisico predice livelli più elevati di attività fisica moderata ($\beta = 0.11$, $p = .036$) e vigorosa ($\beta = 0.29$, $p < .001$), mentre la tendenza ad evitarlo livelli più bassi di attività vigorosa ($\beta = -0.18$, $p < .001$). Invece, non sono emerse associazioni per l'attività fisica leggera.

Discussione/conclusioni

La versione italiana della PES rappresenta uno strumento valido ed affidabile per valutare le tendenze ad approcciare o evitare lo sforzo fisico delle persone in contesti di ricerca e applicativi. I risultati longitudinali suggeriscono che l'associazione tra fatica e attività fisica possa esser mediata da tali tendenze. Intervenire su questi meccanismi potrebbe contribuire ad aumentare i livelli di attività fisica negli adulti e orientare nuovi interventi di sanità pubblica.

Take-over

- La fatica influenza le tendenze ad approcciare o evitare lo sforzo fisico
- Tali tendenze influenzano l'attività fisica moderata e vigorosa
- Strategie di gestione della fatica possono favorire livelli più elevati di attività negli adult
- PES consente di identificare persone che tendono ad evitare lo sforzo fisico

Bibliografia

- Cheval, B., & Boisgontier, M. P. (2021). The theory of effort minimization in physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 49(3), 168–178. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000252>
- Cheval, B., Maltagliati, S., Courvoisier, D. S., Marcora, S., & Boisgontier, M. P. (2024). Development and validation of the physical effort scale (PES). *Psychology of Sport and Exercise*, 72, 102607. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102607>

Adattati, Ansiosi o Distaccati? Profili di adattamento e contrasto al bullismo nello sport giovanile

Elisa Bisagno, Alessia Cadamuro, Alice Lucarini, Alessia Pecchini, Elena Trifiletti, Soraya Elizabeth Shamloo, Simone Pinetti, Loris Vezzali, & Francesca Vitali
Università di Modena e Reggio Emilia

Contatto principale: elisa.bisagno@unimore.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Psicopedagogia e Settori giovanili

Introduzione

Lo sport costituisce un contesto cruciale per lo sviluppo psicosociale dei/delle giovani (Holt et al., 2017). Il modo in cui essi/e si adattano all'esperienza sportiva, in termini di benessere, ansia e motivazione, può influenzarne la propensione a mettere in atto comportamenti prosociali, inclusa la difesa delle vittime di bullismo. Sebbene studi precedenti abbiano analizzato il ruolo della motivazione nel determinare benessere (Duda et al., 2017) e condotta prosociale (Kavussanu, 2025), risulta ancora limitata la comprensione di come configurazioni multiple di adattamento si associno alle intenzioni di contrasto al bullismo. Il presente studio adotta un approccio person-centered per colmare tale lacuna.

Metodo

Seicentonovanta giovani atleti/e (N F =332, M età =10.99±1.53 anni) praticanti diversi sport hanno compilato un questionario comprendente le versioni italiane di Task and Ego Orientation in Sports Questionnaire (Bortoli & Robazza, 2003), WHO-5 Well-Being Index (Carrozzino et al., 2022), Sport Anxiety Scale-2 (Smith et al., 2006) e Defender Intentions Scale (Marx et al., 2023). È stata condotta una Latent Profile Analysis al fine di identificare profili distinti di adattamento psicologico e motivazionale. Successivamente, sono state analizzate le differenze tra i profili rispetto alle intenzioni di intervenire in situazioni di bullismo.

Risultati

La Latent Profile Analysis ha individuato tre profili di adattamento. Il primo, denominato Adaptive Achievers (o "Adattati"), è caratterizzato da elevato orientamento al compito, orientamento all'io moderato, alto benessere percepito e bassi livelli di ansia. Il secondo profilo, Anxious Achievers (o "Ansiosi"), presenta un elevato orientamento al compito e un orientamento all'ego moderato, associati però a livelli medi di benessere e ad alta ansia. Il terzo profilo, Disengaged Non-Achievers (o "Distaccati"), è contraddistinto da bassi livelli di orientamento sia al compito sia all'ego, scarso benessere percepito e ansia moderata. Le analisi comparative hanno evidenziato differenze significative tra i profili nelle intenzioni di contrasto al bullismo. In particolare, gli atleti profilati come "Distaccati" mostrano una minore propensione a difendere le vittime rispetto agli "Adattati" e agli "Ansiosi". Questi ultimi, in alcuni scenari, mostrano le maggiori propensioni di difesa.

Discussione/Conclusioni

I risultati indicano che non tutti i giovani atleti rispondono allo stesso modo alle situazioni di bullismo, e che specifiche configurazioni di adattamento psicologico risultano particolarmente rilevanti. Il basso coinvolgimento motivazionale e il ridotto benessere, tipici dei profili “Distaccati”, sembrano rappresentare fattori di rischio anche in termini di contrasto al bullismo. Al contrario, un forte orientamento al compito appare protettivo, anche quando associato a livelli elevati di ansia. Questi dati evidenziano l'importanza di interventi mirati a sostenere il coinvolgimento e il benessere degli atleti in ottica non solo personale, ma anche sociale.

Take-over:

Impara a riconoscere tre profili di adattamento nello sport giovanile e scopri perché gli atleti più “distaccati” sono anche quelli meno propensi a contrastare il bullismo. Porta con te indicazioni pratiche per identificare soggetti a rischio e orientare interventi preventivi.

Bibliografia di riferimento

- Bortoli, L., & Robazza, C. (2003). Orientamento motivazionale nello sport. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 3, 63–67.
- Carrozzino, D., Christensen, K. S., Patierno, C., Woźniewicz, A., Møller, S. B., Arendt, I. T. P., Zhang, Y., Yuan, Y., Sasaki, N., Nishi, D., Berrocal Montiel, C., Ceccatelli, S., Mansueto, G., & Cosci, F. (2022). Cross-cultural validity of the WHO-5 Well-Being Index and Euthymia Scale: A clinimetric analysis. *Journal of Affective Disorders*, 311, 276–283. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.111>
- Duda, J. L., Appleton, P. R., Stebbings, J., & Balaguer, I. (2017). Towards more empowering and less disempowering environments in youth sport: Theory to evidence-based practice. In *Sport psychology for young athletes* (pp. 81–93). Routledge.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Kavussanu, M. (2025). Moral behaviour in sport: Tracing the past and looking to the future. *Psychology of Sport and Exercise*, 82, 102975. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102975>
- Marx, H., Boulton, M. J., & Macaulay, P. J. R. (2023). Predicting adolescents' intentions to support victims of bullying from expected reactions of friends versus peers. *International Journal of Developmental Science*, 17(1–3), 67–80. <https://doi.org/10.3233/DEV-230348>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>

Il collasso psicologico collettivo: un'indagine nel rugby

Erika Mestriner
Libero Professionista

Contatto principale: erikamestr@gmail.com

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Processi sociali e organizzativi, Emozioni e motivazione

Introduzione

La ricerca presenta un'analisi sul costrutto del Collasso Psicologico Collettivo studiato da Apitzsch che lo definisce una situazione dove “la maggioranza dei giocatori di una squadra improvvisamente gioca al di sotto del livello previsto in una partita di grande importanza, spesso decisiva, nonostante un inizio normale o buono della partita; o quando una squadra gioca sotto performance fin dall'inizio di una partita” (Apitzsch, 2005, p.38). L'obiettivo del lavoro è stato indagare la conoscenza di questo costrutto nei giocatori e allenatori di rugby.

Metodo

La ricerca indaga il Collasso Psicologico Collettivo attraverso due questionari anonimi somministrati tramite Google Moduli, uno rivolto ad allenatori e l'altro a giocatori di rugby. I questionari sono stati appositamente strutturati a risposta mista, con l'obiettivo di indagare la conoscenza del fenomeno: il primo è composto da 13 item, mentre il secondo da 13. Sono stati raccolti in totale 399 questionari, 359 compilati da atleti maggiorenni appartenenti a categorie under 18 e prime squadre di livello nazionale e internazionale, 227 maschi e 132 femmine, e 40 questionari compilati da allenatori. Giocatori e allenatori sono stati contattati tramite le loro società di appartenenza.

Risultati

Attraverso l'analisi qualitativa dei dati si evidenzia quanto il fenomeno sia diffuso e poco conosciuto in tutti i soggetti coinvolti, indipendentemente dal livello e dal genere. Per quanto riguarda i risultati raccolti dagli allenatori, l'85% dei partecipanti ha dichiarato di non conoscere il termine, ma più del 90% ha riportato esperienze collegate al Collasso Psicologico Collettivo.

Tra le cause maggiormente emerse gli allenatori riportano fattori psicologici quali: mancanza di fiducia, contagio emotivo, mancanza di un leader e aspettative troppo alte o troppo basse rispetto alla competizione.

Nel questionario rivolto ad atleti più del 90% ha dichiarato di non conoscere il termine: circa l'85% ha riportato di aver giocato partite decisive al di sotto delle proprie capacità mentre il 48.8% ha riconosciuto un improvviso decremento della prestazione del collettivo nel corso di una partita importante.

Tra le cause maggiormente riconosciute gli atleti riportano fattori psicologici quali: il contagio emotivo, le aspettative rispetto alla partita e un gioco passivo in campo.

Discussione e Conclusioni

Dai dati raccolti attraverso i questionari è risultata da un lato la diffusione del fenomeno e dall'altro la mancanza di una conoscenza adeguata di giocatori e staff per far fronte a queste situazioni. Dai questionari è emerso che il 100% degli allenatori e più dell'84% degli atleti riterrebbe utile approfondire il fenomeno all'interno della propria squadra, attraverso una

formazione specifica.

Take-over

Durante la presentazione i partecipanti potranno approfondire e condividere la conoscenza del Collasso Psicologico Collettivo attraverso l'analisi dei dati emersi dalla ricerca e di alcune teorie e modelli che verranno presentati.

Bibliografia

- Apitzsch, E. (2005). Collective collapse in team sports: A theoretical approach. In F. Boen, B. De Cuyper, & J. Opdenacker (Eds.), *Current research topics in exercise and sport psychology in Europe*. Lannoo Campus.
- Wergin, V., Zimanyi, Z., Mesagno, C., & Beckmann, J. (2018). When suddenly nothing works anymore within a team: Causes of collective sport team collapse. *Frontiers in Psychology, 9*.

Matrice ACT e psicologia dello sport

Erika Vitrano
Libera professionista

Contatto principale: erikavitrano.psicologa@gmail.com

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Mental Training

Introduzione

Negli ultimi anni l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ha ampliato il proprio ambito applicativo oltre il contesto clinico, trovando crescente utilizzo anche nello sport e nella performance. In tale cornice, la Matrice ACT rappresenta uno strumento esperienziale utile per promuovere flessibilità psicologica, orientamento ai valori e azione impegnata. L'obiettivo del presente contributo è descrivere l'applicazione della Matrice ACT in un intervento di gruppo con giovani tennisti, considerandola non solo come supporto alla prestazione, ma come risorsa educativa per lo sviluppo di competenze psicologiche trasferibili anche alla vita quotidiana.

Metodo

Hanno partecipato all'intervento 6 tennisti (4 ragazzi e 2 ragazze), di età compresa tra 12 e 14 anni, impegnati in attività agonistica a livello regionale, appartenenti ad una Scuola Tennis di Parma. L'intervento è stato condotto dalla Preparatrice Mentale FITP in collaborazione con maestri e preparatori fisici. Il percorso ha previsto due mesi di meditazione sportiva focalizzata sul respiro, sei incontri di gruppo per la costruzione della Matrice ACT e una fase di applicazione in campo durante allenamenti e gare per circa cinque mesi. L'analisi è stata qualitativa, basata su osservazioni in campo, diari degli atleti e restituzioni individuali e di gruppo; la MAAS è stata utilizzata come strumento esplorativo.

Risultati

I risultati sono stati valutati attraverso una metodologia qualitativa, integrando osservazioni in campo, analisi dei diari degli atleti e colloqui individuali di restituzione. L'analisi dei materiali raccolti ha evidenziato una progressiva maggiore capacità dei partecipanti di riconoscere pensieri intrusivi, emozioni e sensazioni fisiche legate alla prestazione, in particolare nei momenti di errore o pressione competitiva. Nel tempo è emersa una più chiara discriminazione tra comportamenti di evitamento ("via da") e azioni orientate ai valori ("verso"), con una maggiore disponibilità a mettere in atto comportamenti funzionali anche in presenza di stati interni spiacevoli. Le osservazioni in allenamento e in gara hanno mostrato una maggiore capacità di tornare al "qui e ora" dopo l'errore e una crescente autonomia nella gestione delle situazioni di pressione. Nel complesso, i dati qualitativi suggeriscono un miglioramento nella consapevolezza attentiva, nell'autoregolazione e nella capacità di applicare in campo le competenze apprese, coerentemente con la natura esperienziale e applicativa dell'intervento.

Discussione e Conclusioni

I risultati suggeriscono che la Matrice ACT rappresenti uno strumento efficace e flessibile nel lavoro di gruppo con giovani tennisti. La sua natura non giudicante e non coercitiva favorisce l'apprendimento esperienziale di competenze chiave come flessibilità psicologica, apertura all'esperienza e orientamento ai valori. Piuttosto che spiegare tali costrutti in modo teorico, l'utilizzo della Matrice consente agli atleti di sperimentarli direttamente, sostenendo comportamenti funzionali alla prestazione e allo sviluppo personale. L'approccio si inserisce in

una visione dello sport come risorsa educativa e formativa.

Take-over

Scopri come utilizzare la Matrice ACT nel lavoro di gruppo con giovani atleti. Impara a strutturare sessioni esperienziali per promuovere consapevolezza, orientamento ai valori e comportamenti funzionali in campo, favorendo competenze psicologiche trasferibili anche al di fuori dello sport.

Bibliografia

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2013). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hegarty, J., & Huelsmann, C. (2020). *ACT in sport: Improve performance through mindfulness, acceptance, and commitment*. Dark River.
- Maffini, N., Prevedini, A. B., Schweiger, M., & Zucchi, G. (2023). *Mindfulness*. Hogrefe.
- Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2017). *The ACT matrix*. New Harbinger.
- Rabitti, E., Miselli, G., & Moderato, P. (2013). Misurare la capacità di restare in contatto con il momento presente: La validazione italiana della Mindful Attention Awareness Scale. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 19, 323–339.

Correlati cognitivi e psicologici della pratica del tennis: una revisione sistematica

Federica Salmaso, Elena Cavallini
Università degli Studi di Pavia

Contatto principale: federica.salmaso01@universitadipavia.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Neuroscienze e Sport, Emozioni e motivazione, Psicologia dell'esercizio fisico e salute

Introduzione

Il tennis è classificato come uno sport a elevata componente “open-skill”, ossia caratterizzato dalla necessità di un adattamento costante a stimoli ambientali imprevedibili e da processi decisionali orientati all’obiettivo (1). Tale sport, che nel continuum proposto da Honeybourne (2) rientra nelle discipline ad abilità aperta, può favorire un potenziamento delle funzioni esecutive (1; 3-6) e benefici sullo status psicologico (7; 8). A fronte della rilevanza degli effetti cognitivi e psicologici del tennis e l’assenza di revisioni sistematiche sul tema, il presente progetto si propone di analizzare le recenti evidenze presenti in letteratura.

Metodo

Nella presente revisione sistematica è stata effettuata una ricerca nei database PubMed e Scopus secondo le linee guida PRISMA. Dopo la rimozione dei duplicati, sono stati individuati N=1921 riferimenti bibliografici. Quaranta articoli sono stati inclusi dopo le fasi di screening e di eligibility.

Risultati

Relativamente agli aspetti cognitivi, i risultati suggeriscono un’associazione fra la pratica del tennis e migliori capacità cognitive, in particolare le funzioni esecutive (i.e., controllo inibitorio, memoria di lavoro e flessibilità cognitiva) e l’attenzione. I tennisti mostrano prestazioni superiori in tali domini rispetto ai non atleti. L’impatto positivo dell’attività tennistica si osserva in particolare nei bambini e negli individui di età inferiore ai 12 anni, nei quali una pratica regolare e prolungata (i.e., oltre i 12 mesi) migliora la flessibilità cognitiva e la memoria di lavoro. Inoltre, fra i tennisti più esperti, è stata riscontrata un’associazione positiva tra la rappresentazione mentale del colpo del servizio e l’accuratezza dell’elaborazione delle informazioni cognitive, suggerendo che l’esperienza tennistica favorisca una migliore integrazione tra abilità motorie complesse e processi cognitivi superiori. In merito al dominio psicologico, il quadro appare più eterogeneo a causa della varietà di costrutti presi in considerazione. Gli studi mostrano come la durezza mentale e la metacognizione siano fondamentali per il controllo emotivo e l’adozione di strategie di coping efficaci. La pratica del tennis promuove quindi la durezza mentale, mediando il rapporto fra perfezionismo e motivazione autodeterminata. La fiducia in sé stessi inoltre emerge come catalizzatore dello stato di flow.

Discussione e Conclusioni

Il tennis si configura quindi come un efficace promotore per il potenziamento dei domini cognitivi e psicologici. Le evidenze suggeriscono la necessità di programmi integrati che associno all’istruzione tecnica e fisica, un allenamento cognitivo (e.g., compiti attentivi o di decision-making) e psicologico mirato (e.g., self-talk, mental imagery). Tali parametri dovrebbero

costituire indicatori chiave per il monitoraggio della performance e l'identificazione del talento. Dati i benefici del tennis, tale sport potrebbe rappresentare un fattore protettivo contro il declino cognitivo, aprendo nuove prospettive di rilievo nell'ambito dell'invecchiamento.

Take-over

Scopri gli effetti benefici della pratica del tennis.

Bibliografia

- Culpin, S. (2018). *Effects of long-term participation in tennis on cognitive function in elderly individuals*.
- Heilmann, F., Weinberg, H., & Wollny, R. (2022). The impact of practicing open- vs. closed-skill sports on executive functions: A meta-analytic and systematic review with a focus on characteristics of sports. *Brain Sciences*, 12(8), 1071.
- Heilmann, F., Wollny, R., & Lautenbach, F. (2022). Inhibition and calendar age explain variance in game performance of youth soccer athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1138.
- Honeybourne, J. (2006). *Acquiring skill in sport: An introduction*. Routledge.
- Ishihara, T., Sugasawa, S., Matsuda, Y., & Mizuno, M. (2017). Relationship of tennis play to executive function in children and adolescents. *European Journal of Sport Science*, 17(8), 1074–1083.
- Wang, C. H., Chang, C. C., Liang, Y. M., Shih, C. M., Chiu, W. S., Tseng, P., ... Juan, C. H. (2013). Open vs. closed skill sports and the modulation of inhibitory control. *PLOS ONE*, 8(2), e55773.
- Weinberg, R., & Jackson, A. (1989). The effects of psychological momentum on male and female tennis players revisited. *Journal of Sport Behavior*, 12(3), 167.
- Yazici, A. B., Gul, M., Yazici, E., & Gul, G. K. (2016). Tennis enhances well-being in university students. *Mental Illness*, 8(1), 21–25.

Re- stare nella relazione allenatore atleta

Federica Tognalini*, Elena Tasselli**

Libere professioniste

*Psicoterapeuta, psicologa dello sport; **Psicologa, psicologa dello sport

Tipologia di presentazione: Workshop

Area Tematica: Processi sociali e organizzativi

Introduzione

Il workshop si pone come obiettivo la sperimentazione di attività finalizzate alla formazione degli allenatori rispetto alle competenze relazionali secondo un approccio relazionale sociocostruzionista. Il background teorico a cui si fa riferimento è quello della cornice sistemica socio-costruzionista che considera i processi psicologici a partire da due presupposti fondamentali:

- che le persone vadano osservate come parte di reti di relazioni e come situate in contesti;
- che la conoscenza della realtà degli individui e dei sistemi sia frutto di una costruzione condivisa attraverso le interazioni ed i linguaggi condivisi.

Riteniamo che questa cornice ci permetta di mantenere una prospettiva complessa sui fenomeni socio-relazionali ed i contesti che incontriamo nel mondo sportivo.

Le attività hanno l'intento di:

- esplorare la relazione allenatore-atleta proponendo una riflessione complessa e contestualizzata su tale relazione;
- promuovere una presa di consapevolezza rispetto al proprio funzionamento relazionale ed a quello dell'atleta;
- promuovere l'emergere di modalità relazionali alternative.

Metodo

La metodologia scelta sarà quella dell'approccio Learning by doing incentrato sull'esperienza diretta come motore primario dell'apprendimento. Si è scelto di coinvolgere i partecipanti del workshop in una sperimentazione attiva come fruitori delle attività proposte, in maniera da favorire un'esperienza di apprendimento più significativa e di cogliere aspetti dell'esperienza utili ad essere restituiti ai tecnici. Inoltre, attraverso il coinvolgimento attivo del gruppo di partecipanti nelle riflessioni ed nelle ipotesi condivise ci si propone di favorire l'emergere di letture alternative.

Take-over

Sperimentare nuove proposte nella formazione dei tecnici che aiutino a sviluppare una "mappa" per la lettura e la gestione della relazione allenatore-atleta ed a stimolare il confronto e la condivisione nel gruppo staff di risorse e letture alternative.

Bibliografia

- Bora, M. V. (2025). The impact of coach–athlete relationship quality on young athletes' performance: A meta-analysis. *International Journal on Studies in Education (IJonSE)*, 7(4), 1004–1027. <https://doi.org/10.46328/ijonse.5815>

- Bortoli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2005). Sostenere la motivazione nello sport giovanile: Il modello TARGET. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 2(3), 69–72.
- Burden, J., & Lambie, G. (2011). Sociocultural competencies for sport coaches: A proposal for coaches and coach education. *Journal of Coaching Education*, 4(3), 3–28. <https://doi.org/10.1123/jce.4.3.3>
- Caling, J. V., Longakit, J., Jariol, K. P., Lobo, J., & Rodriguez, D. (2025). Examining the role of needs satisfaction in coach-athlete relationship and athletes' well-being. *Physical Culture and Sport Studies and Research*. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2025-0010>
- Choi, H., Jeong, Y., & Kim, S.-K. (2020). The relationship between coaching behavior and athlete burnout: Mediating effects of communication and the coach–athlete relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8618. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228618>
- Clifford, J. M., Rynne, S. B., & (Eds.). (2025). *The Routledge handbook of coach development in sport*. Routledge.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist*, 20(2), 128–144. <https://doi.org/10.1123/tsp.20.2.128>
- Fehr, C. (2025). The coach-athlete relationship and NCAA student-athlete satisfaction. *Journal of Kinesiology & Wellness*, 14, 15–26. <https://doi.org/10.56980/jkw.v14i1.163>
- Hedges, F. (2005). *An introduction to systemic therapy with individuals: A social constructionist approach*. Red Globe Press.
- Jowett, S. (2025). 25 years of relationship research in sport: The quality of the coach-athlete relationship as defined by closeness, commitment, complementarity and co-orientation (3+1Cs). *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102909. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102909>
- Ken, G., & Andy, S. (Eds.). (2016). *The Routledge handbook of youth sport*. Routledge.
- Landman, M., Grobbelaar, H., & Kraak, W. (2024). Coach perspectives on coach-athlete relationships and characteristics of Generation Z academy level rugby union players from South Africa. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1461951. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1461951>
- Lisinskiene, A. (2018). The effect of a 6-month coach educational program on strengthening coach-athlete interpersonal relationships in individual youth sport. *Sports*, 6(3), 74. <https://doi.org/10.3390/sports6030074>
- Martin, T., & Ruth, J. (Eds.). (2023). *The Routledge handbook of coaching children in sport*. Routledge.
- McNamee, S., & Gergen, K. J. (2012). *La terapia come costruzione sociale*. FrancoAngeli.
- Newman, T. J., Santos, F., Pierce, S., Collins, K., & Mercier, V. (2022). Coach education and coach development within a contemporary social justice society: Implications for future research and potential pitfalls. *Quest*, 74(3), 234–250. <https://doi.org/10.1080/00336297.2022.2080082>
- Purnomo, E., Aisyah, S., Azis, A. C., Suardika, I. K., Jermaina, N., Nurkhoiroh, N., & Gumilar, A. (2024). The coach's role in understanding the athletes' condition: Maximizing communication functions. *Retos*, 55, 543–551. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105991>
- Rynne, S. T., & Mallett, C. J. (Eds.). (2024). *The Routledge handbook of coach development in sport*. Routledge.
- Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R. D., Chapman, M. T., & Kenttä, G. (2017). Examining coaches' perceptions of how their stress influences the coach–athlete relationship. *Journal of Sports Sciences*, 35(19), 1928–1939. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1241422>

- Tortorelli, D. (2016). *Prepararsi al via: Psicologia dello sport sistemico-relazionale*. FrancoAngeli.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wilczyńska, D., Walczak-Kozłowska, T., Alarcón, D., Zakrzewska, D., & Jaenes, J. C. (2022). Dimensions of athlete-coach relationship and sport anxiety as predictors of the changes in psychomotor and motivational welfare of child athletes after the implementation of psychological workshops for coaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3462. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063462>

È possibile ottimizzare la complessità psicofisica negli atleti d'élite? La fotopletismografia in psicologia dello sport

Francesca Stecchi e Laura Cancellara
Ordine Psicologi Veneto Consigliera Segretario e Libera Professionista

Contatto principale: francesca.stecchi@ordinepsicologiveneto.it

*Lavoro pubblicato in: Complexity and Fractality in Human Change and Beyond - Nova Science Publishers, Inc. Chapter 9 Is It Possible to Optimize Psychophysical Complexity in Elite Athletes? Photoplethysmography in Sport Psychology 171
Francesca Stecchi and Laura Cancellara*

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Assessment in psicologia dello sport

Introduzione

Nello sport d'élite la performance è condizionata dall'interazione tra carico fisico, regolazione emotiva e processi di recupero. La letteratura evidenzia che il monitoraggio del sistema nervoso autonomo (SNA), in particolare tramite HRV e attività vagale, può offrire indicatori sensibili di stress e adattamento. Tuttavia, nei contesti di alto livello servono procedure rapide e facilmente traducibili in decisioni operative. Questo studio mira a sviluppare un protocollo di intervento che integri un monitoraggio non invasivo (PPG), colloquio psicologico e biofeedback, per supportare la preparazione pre-gara e il recupero post-training.

Metodo

Hanno partecipato 32 atleti professionisti/d'élite (16 F, 16 M; 16–30 anni) provenienti da tennis, pallavolo e canoa sprint. È stato utilizzato un dispositivo non invasivo di fotopletismografia (PPG) con sensori ottici applicati agli indici destro o sinistro (in alternativa alle dita dei piedi), per rilevare parametri del SNA (HRV, attività vagale, indici di stress e recupero). Sono stati raccolti anche dati clinici tramite questionario sui Medically Unexplained Symptoms (MUS) e colloquio psicologico strutturato. Le misurazioni sono state effettuate a riposo (T0), subito dopo allenamento intenso (T1) e a 30 minuti (T2), con integrazione di biofeedback quando indicato.

Risultati

Le analisi descrittive e i confronti intra-soggetto tra le tre fasi (T0 riposo; T1 post-allenamento; T2 +30 minuti) hanno evidenziato variazioni coerenti con la risposta allo stress e con il recupero del SNA: riduzione degli indici di HRV e dell'attività vagale in T1, con parziale/variabile ritorno verso i valori basali in T2, differenziando profili individuali di recupero. Le differenze tra fasi sono state esaminate tramite confronti per misure ripetute (confronti intra-soggetto tra T0–T1–T2). Sono emerse associazioni tra attività vagale e tempi/qualità del recupero: atleti con maggiore attività vagale hanno mostrato una migliore modulazione autonoma e un recupero più efficiente dopo il carico intenso. Inoltre, le analisi di correlazione hanno indicato relazioni tra punteggi MUS e pattern fisiologici: livelli più elevati di sintomi (es. fatica, sonno disturbato, dolore muscolare ricorrente) risultano associati a una minore attività vagale nelle fasi di recupero e a configurazioni HRV compatibili con recupero inefficace. In sintesi, i dati suggeriscono che la PPG può discriminare rapidamente condizioni di stress e recupero e supportare decisioni operative nel lavoro con atleti d'élite.

Discussione e Conclusioni

I risultati sono coerenti con la letteratura che identifica HRV e attività vagale come marcatori

sensibili di adattamento allo stress e di qualità del recupero negli atleti. La variabilità inter-individuale osservata suggerisce l'utilità di un approccio personalizzato: profili con ridotta attività vagale e recupero lento, soprattutto in presenza di MUS, possono segnalare vulnerabilità a sovraccarico e cali di performance. In termini applicativi, un protocollo PPG rapido integrato con colloquio psicologico e biofeedback consente di trasformare dati fisiologici in decisioni operative su carico, recupero e routine pre-gara, facilitando il lavoro sinergico con lo staff multidisciplinare.

Take-over

Esplorerai un modello evidence-based in contesti di alta prestazione con elevata competitività e finestre decisionali ristrette. Focus: Assessment in tempo reale dell'equilibrio Stress-Recupero mediante tecnologie di monitoraggio non invasivo (PPG). Il framework valorizza la prospettiva sistemica/biopsicosociale, in sinergia con lo staff multidisciplinare, orientato a decisioni pratiche su carico, recupero e routine pre-gara.

Bibliografia

- Aubert, A. E., Seps, B., & Beckers, F. (2003). Heart rate variability in athletes. *Sports Medicine*, 33(12), 889–919. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333120-00003>
- Bellenger, C. R., Fuller, J. T., Thomson, R. L., Davison, K., Robertson, E. Y., & Buckley, J. D. (2016). Monitoring athletic training status through autonomic heart rate regulation: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(10), 1461–1486. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0484-2>
- Bergeron, M. F., Côté, J., Cumming, S. P., Purcell, R., Armstrong, N., Basílico, L., Burrows, K., Charrin, J. B., Felix, A., Groesswang, H., Iwasaki, Y., Kocher, M. S., Martowicz, M., McConnell, K., Moran, J., Moseid, C. H., Mountjoy, M., Soligard, T., Tetelbaum, E., Thiel, A., Vertommen, T., Viseras, G., Budgett, R., Engebretsen, L., & Erdener, U. (2024). IOC consensus statement on elite youth athletes competing at the Olympic Games: Essentials to a healthy, safe, sustainable paradigm. *British Journal of Sports Medicine*, 58(17), 946–965. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108186>
- Bittencourt, N. F. N., Meeuwisse, W. H., Mendonça, L. D., Nettel-Aguirre, A., Ocarino, J. M., & Fonseca, S. T. (2016). Complex systems approach for sports injuries: Moving from risk factor identification to injury pattern recognition—Narrative review and new concept. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 1309–1314. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095850>
- Blumenstein, B., Orbach, I., Aaron, R., Weinstein, Y., & Moran, D. (2017). The effect of biofeedback training on anxiety in physical education teachers. *MOJ Yoga & Physical Therapy*, 2(3), 74–77. <https://doi.org/10.15406/mojypt.2017.02.00022>
- Cancellara, L., & Ballocco, S. (2022). *Chaos and Complexity Letters*, 16(3), 171–185.
- Clarsen, B., Myklebust, G., & Bahr, R. (2013). Development and validation of a new method for the registration of overuse injuries in sports injury epidemiology: The Oslo Sports Trauma Research Centre (OSTRC) overuse injury questionnaire. *British Journal of Sports Medicine*, 47(8), 495–502. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091524>
- Davids, K., Hristovski, R., Araújo, D., Balagué Serre, N., Button, C., & Passos, P. (2014). *Complex systems in sport*. Routledge.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Giges, B., & Petitpas, A. (2020). The sport psychologist's role in addressing mental health and performance issues in sports. *The Sport Psychologist*, 34(4), 281–289.

- Green, J., Rees, T., Peters, K., Sarkar, M., & Haslam, S. A. (2018). Resolving not to quit: Evidence that salient group memberships increase resilience in a sensorimotor task. *Frontiers in Psychology, 9*, 2579. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02579>
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., & Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 9*(3), 263–281. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0051>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(5), 553–560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Hood, L., & Friend, S. H. (2011). Predictive, personalized, preventive, participatory (P4) cancer medicine. *Nature Reviews Clinical Oncology, 8*(3), 184–187.
- Kim, K. B., & Baek, H. J. (2023). Photoplethysmography in wearable devices: A comprehensive review of technological advances, current challenges, and future directions. *Electronics, 12*, 2923. <https://doi.org/10.3390/electronics12132923>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: The interplay of physical activity and psychological health. *Sports, 12*(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Myall, K., Montero-Marin, J., Gorczynski, P., Kajee, N., Syed Sheriff, R., Bernard, R., Harriss, E., & Kuyken, W. (2023). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 57*(2), 99–108. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105596>

Ruolo, competenze e professionalità dell* psicolog* dello sport

Francesca Vitali^{1,2}, Lucia Battaglia², Barbara Bruni Cerchier², Serena Bugani², Adam Caiola², Cecilia Camellini², Giulia Jovine², Matteo Lei², Matteo Losito², Valentina Marchesi², Mirna Matic², Massimiliano Vandì², Angelo Vicelli², Erika Vitrano², Giulia Zani², Fabiola Tinessa², & Luana Valletta

^{1,2}Università degli Studi di Verona; ²Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna

Contatto principale: francesca.vitali@univr.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Processi sociali e organizzativi

Introduzione

La psicologia dello sport studia i comportamenti sportivi e applica tali conoscenze in contesti diversi (Weinberg e Gould, 2023). Rappresenta un ambito di ricerca e di applicazione riconosciuto dalle scienze psicologiche e dalle scienze motorie e sportive. La finalità principale è migliorare la prestazione sportiva potenziando il benessere di chi la pratica (es. atlete/i) o di chi lavora nello sport (es. allenatori, operatori sportivi, dirigenti). Ruolo, competenze e professionalità dello psicologo dello sport sono state oggetto di analisi (Bortoli et al., 2013). Il presente contributo ha come scopo quello di fare una sintesi della letteratura internazionale più recente.

Metodo

Abbiamo condotto una rassegna utilizzando alcune banche-dati scientifiche (PsycInfo, SportDiscus, Web of Science). Sono stati analizzati diversi studi (es. Fogaça et al., 2024; Ryba et al., 2024; Tenenbaum et al., 2003; Quartiroli et al., 2020, 2022), seguendo tre criteri di inclusione (es. studi sottoposti a revisione, in lingua inglese, pubblicati dal 1996 al 2026). Parallelamente, sono stati considerati alcuni position statement internazionali (es. FEPSAC, 2025). Le parole chiave sono state: ruolo, competenze, formazione, etica, prassi culturali per l'inclusione, identità professionale, modelli di sviluppo della professione, psicolog* dello sport.

Risultati

Abbiamo esplorato criticamente i contenuti emersi e svolto un'analisi tematica creando una sintesi dei principali risultati che permettono una riflessione critica su ruolo, competenze, formazione, etica, prassi culturali per l'inclusione, identità professionale, modelli di sviluppo della professione dell* psicolog* dello sport. Dalla sintesi emergono in particolare l'ampliamento delle competenze professionali, l'evoluzione dei contesti applicativi e la crescente attenzione ai temi dell'inclusione culturale e dell'etica professionale.

Discussione e Conclusioni

I risultati indicano che la professione dell* psicolog* dello sport si è andata definendo e strutturando soprattutto negli ultimi due decenni. I risultati vengono discussi in termini di implicazioni per gli Enti e gli organismi professionali oltre che per i programmi educativi e formativi degli psicologi e del loro contributo alla ricerca e alla applicazione sul campo. Infine, identificando il ruolo professionale, le competenze e le interazioni con altri professionisti del settore sportivo la riflessione critica permette di analizzare l'identità professionale e la professionalità degli psicologi dello sport.

Take-over

Conoscere ruolo, competenze, formazione, etica, prassi culturali per l'inclusione, identità professionale, modelli di sviluppo della professione dell* psicolog* dello sport. Identificare ricadute pratiche per un modello di sviluppo professionale.

Bibliografia

- Bortoli, L., Vitali, F., & Robazza, C. (2013). Lo psicologo dello sport: Considerazioni sulla professionalità. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 18, 3–7.
- Fogaça, J. L., Quartiroli, A., & Wagstaff, C. R. D. (2024). Professional development of sport psychology practitioners: From systematic review to a model of development. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102550. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102550>
- Khomutova, A., Chroni, S., Kavanagh, E., Ruffault, A., Miles, A., et al., & Vertommen, T. (2025). FEPSAC position statement on safeguarding athletes in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 74, 102897. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102897>
- Quartiroli, A., Vosloo, J., Fisher, L., & Schinke, R. (2020). Culturally competent sport psychology: A survey of sport psychology professionals' perception of cultural competence. *The Sport Psychologist*, 34(3), 242–253. <https://doi.org/10.1123/tsp.2019-0075>
- Quartiroli, A., Wagstaff, C. R., Hunter, H., & Martin, D. R. (2022). The identity of the sport psychology profession: A multinational perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102140. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102140>
- Ryba, T. V., Schinke, R. J., Quartiroli, A., Wong, R., & Gill, D. L. (2024). ISSP position stand on cultural praxis in sport psychology: Reaffirming our commitments to the ethics of difference, cultural inclusion, and social justice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(3), 533–552. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2310988>
- Tenenbaum, G., Lidor, R., Papaioannou, A., & Samulski, D. (2003). ISSP position stand: Competencies (occupational standards, knowledge, and practice) and their accomplishment (learning specification, essential knowledge, and skills) in sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(2), 155–166. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2003.9671709>

Monitoraggio psicofisiologico remoto e Computer Vision nello sport: dalla revisione della letteratura all'applicazione pratica.

Francesco Di Gruttola
Libero Professionista @CereBEST

Contatto principale: francesco.digruttola@gmail.com

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Mental Training, Neuroscienze e Sport, Comportamento e Apprendimento Motorio, Assessment in psicologia dello sport, Nuove tecnologie, Emozioni e motivazione

Introduzione

Negli ultimi anni, l'interesse per il monitoraggio dello stato psicofisiologico dell'atleta in contesti ecologici ha spinto la ricerca verso soluzioni sempre meno invasive. Tecniche emergenti come la fotoplethysmografia remota (rPPG) e la Computer Vision basata su Intelligenza Artificiale promettono di rilevare parametri vitali (es. frequenza cardiaca e respiratoria) senza l'uso di sensori a contatto. Questo contributo presenta una revisione sistematica della letteratura sullo stato dell'arte delle misure psicofisiologiche da remoto, analizzandone l'accuratezza e le potenzialità applicative nella psicologia dello sport.

Metodo

La revisione analizza studi pubblicati nell'ultimo decennio focalizzati sull'efficacia degli algoritmi, tra cui quelli di Deep Learning, applicati al segnale video per l'estrazione di biomarcatori psicofisiologici (es. battito cardiaco, micro espressioni facciali, respirazione). Parallelamente, viene presentato come caso studio il sistema MindUrGolf, un'applicazione proprietaria sviluppata dall'autore in totale autonomia e indipendenza da istituzioni o aziende, che integra questi modelli per l'ottimizzazione della prestazione nel Golf. Il poster seguirà un formato interattivo: attraverso una postazione dedicata, sarà possibile visionare il funzionamento del software in tempo reale.

Risultati

Dalla revisione in corso ci si attende di confermare che, sebbene le condizioni di luce e il movimento dell'atleta rappresentino ancora delle sfide, i recenti progressi nella visione artificiale offrono livelli di precisione sufficienti da essere confrontabili con i sensori wearable standard. I dati preliminari del progetto MindUrGolf mostrano come l'assenza di dispositivi fisici a contatto aumenti l'accettazione della tecnologia da parte dell'atleta, riducendo l'interferenza cognitiva durante l'esecuzione del gesto tecnico (swing).

Discussione e Conclusioni

La transizione da strumenti "contact-based" a sistemi "contactless" rappresenta una frontiera cruciale per lo Psicologo dello Sport. La possibilità di mappare lo stato emotivo e i livelli di ansia pre-gara in modo trasparente permette interventi di autoregolazione più efficaci e naturali. MindUrGolf dimostra come la democratizzazione tecnologica, resa possibile dall'AI, possa trasformare un comune dispositivo video in uno strumento di studio e di allenamento avanzato.

Take-over

Scopri come la Computer Vision e l'rPPG stanno rivoluzionando il monitoraggio psicofisiologico nello sport, trasformando un semplice video in uno strumento di biofeedback

avanzato per ottimizzare la prestazione senza l'uso di sensori.

Bibliografia

- Debnath, U., & Kim, S. (2025). A comprehensive review of heart rate measurement using remote photoplethysmography and deep learning. *BioMedical Engineering OnLine*, 24, 73. <https://doi.org/10.1186/s12938-025-01405-5>
- Wang, C., Pun, T., & Chanel, G. (2018). A comparative survey of methods for remote heart rate detection from frontal face videos. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 6, 33. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2018.00033>

Realtà Virtuale e Potenziamento della Motor Imagery: un protocollo sostenibile, avanzato e immersivo.

Francesco Di Gruttola
Libero Professionista @CereBEST

Contatto principale: francesco.digruttola@gmail.com

Tipologia di presentazione: Workshop

Area Tematica: Mental Training, Neuroscienze e Sport, Comportamento e Apprendimento Motorio, Assessment in psicologia dello sport, Nuove tecnologie

Introduzione

La Motor Imagery (MI) rappresenta un pilastro del mental training, ma la sua efficacia è spesso vincolata alla capacità individuale dell'atleta di generare immagini vivide e controllate. L'obiettivo di questo workshop è presentare una soluzione tecnologicamente avanzata che utilizza la Realtà Virtuale (VR) come "scaffolding" cognitivo. Il cuore dell'intervento risiede in un framework proprietario sviluppato dall'autore in totale autonomia e indipendenza da istituzioni o aziende, in ambiente Godot, progettato per fornire una struttura sensoriale esterna che riduce lo sforzo di generazione delle immagini mentali in atleti con diverse abilità immaginative. Il workshop illustrerà come la stratificazione progressiva di stimoli possa agire da catalizzatore per l'apprendimento motorio, trasformando la pratica mentale in un'esperienza immersiva, scalabile e personalizzata sulle esigenze del singolo atleta.

Metodo

Il workshop integra una parte teorico-critica e una dimostrazione pratica interattiva. Inizialmente, verranno discusse le variabili chiave per un transfer efficace dal virtuale al reale, con particolare attenzione alla gestione della motion sickness e alla fedeltà sensoriale. La fase pratica si focalizzerà sulla valutazione e sull'applicazione: 1) Verrà illustrato l'uso di strumenti psicometrici (MIQ-3 e SIAQ) per delineare il profilo immaginativo di base, passaggio propedeutico alla calibrazione del training; 2) Un partecipante testerà il protocollo tramite visore VR, mentre l'audience seguirà l'esperienza tramite mirroring su PC; 3) Verrà illustrato il funzionamento del software attraverso la navigazione dell'interfaccia utente (UI) senza l'esposizione dei protocolli di programmazione sottostanti, evidenziando come l'architettura flessibile permetta di stratificare gli stimoli (visivi, uditivi, contestuali) in modo incrementale, adattando la complessità dello scenario alla risposta cognitiva del soggetto in tempo reale.

Take-over

Scopri come la Realtà Virtuale possa rendere l'allenamento mentale, in particolare quello della Motor Imagery, più immersivo ed efficace. Apprendi i fondamenti di un protocollo stratificato, sostenibile e implementabile, basato su un framework proprietario progettato per superare i limiti dell'immaginazione tradizionale e potenziare la performance sportiva attraverso tecnologie all'avanguardia.

Bibliografia

- Williams, S. E., Cooley, S. J., & Cumming, J. (2013). Layered stimulus response training improves motor imagery ability and movement execution. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(1), 60–71. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.1.60>
- Wu, Y., Lukosch, S., Lukosch, H., Lindeman, R. W., McKee, R. D., Fukuden, S., Ross, C., & Collins, D. (2023). Training mental imagery skills of elite athletes in virtual reality. *Frontiers in Virtual Reality*, 4, 1189717. <https://doi.org/10.3389/frvir.2023.1189717>

MindUrGolf: un sistema di biofeedback non invasivo basato su Computer Vision e Intelligenza Artificiale per l'ottimizzazione della prestazione sportiva.

Francesco Di Gruttola
Libero Professionista @CereBEST

Contatto principale: francesco.digruttola@gmail.com

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Mental Training, Neuroscienze e Sport, Comportamento e Apprendimento Motorio, Assessment in psicologia dello sport, Nuove tecnologie, Emozioni e motivazione

Introduzione

L'Intelligenza Artificiale sta trasformando radicalmente l'analisi della prestazione sportiva. In particolare, tecniche come la Computer Vision permettono uno studio ecologico e sostenibile di aspetti emotivi e psicofisiologici, superando i limiti della strumentazione tradizionale ancora poco integrata nella pratica dello Psicologo dello Sport. Questo studio presenta MindUrGolf, un sistema proprietario sviluppato dall'autore in autonomia e indipendenza da istituzioni o aziende. Tramite l'elaborazione video in tempo reale, il software fornisce agli atleti un biofeedback immediato senza l'ausilio di sensori indossabili. L'obiettivo è monitorare lo stato dell'atleta preservando la naturalezza del gesto tecnico e riducendo i costi associati ai wearable professionali.

Metodo

Il sistema è in fase di sviluppo in due scenari: un ambiente controllato e un campo pratica di golf, coinvolgendo atleti e atlete amatoriali (18-70 anni). La validazione prevede la registrazione simultanea e sincronizzata di video e parametri psicologici (attività cardiaca tramite sensori validati come Polar H10), confrontando poi i dati dei sensori con gli outcome di MindUrGolf. Il software, che integra Deep Learning e Computer Vision, estrae parametri quali frequenza cardiaca (rPPG), pattern respiratori e parametri biomeccanici. L'elaborazione avviene interamente tramite l'analisi dei flussi video, senza necessità di contatto fisico. Questa tecnologia punta a migliorare negli atleti consapevolezza emotiva, fiducia e a consentire correzioni tecniche simultanee dello swing come postura e stance.

Risultati

La fase di validazione è in corso, ma i test iniziali ("proof-of-concept") mostrano già una promettente correlazione tra le misurazioni della frequenza cardiaca e respirazione basate su Computer Vision e quelle ottenute con sensori a contatto (ECG/Fasce cardio). Inoltre, i dati preliminari sui golfisti evidenziano una preferenza per il monitoraggio non invasivo, in quanto percepito come meno interferente con la routine di tiro rispetto ai sensori tradizionali. Ulteriori dettagli sulla sensibilità del sistema saranno presentati in occasione della conferenza.

Discussione e Conclusioni

MindUrGolf rappresenta un cambio di paradigma per lo Psicologo dello Sport, offrendo uno strumento di monitoraggio oggettivo e "trasparente". L'integrazione di dati biomeccanici e psicofisiologici permette di mappare lo stato di attivazione dell'atleta in contesti ecologici, facilitando l'allenamento all'autoregolazione e l'ingresso nella zona individuale di funzionamento ottimale (IZOF). Le conclusioni suggeriscono che la Computer Vision possa democratizzare

l'accesso al biofeedback, eliminando le barriere fisiche ed economiche della strumentazione indossabile e aprendo nuove frontiere per la ricerca psicologica e l'applicazione sul campo in tempo reale.

Take-over

Scopri come la Computer Vision può rivoluzionare la Psicologia dello sport: impara a monitorare i parametri psicofisiologici dei tuoi atleti in modo totalmente non invasivo grazie a MindUrGolf. Comprendi come integrare l'AI nella pratica professionale per ottimizzare la prestazione, migliorare la consapevolezza emotiva e aumentare l'autoefficacia degli atleti.

Bibliografia

- Debnath, U., & Kim, S. (2025). A comprehensive review of heart rate measurement using remote photoplethysmography and deep learning. *BioMedical Engineering OnLine*, 24, 73. <https://doi.org/10.1186/s12938-025-01405-5>
- Wang, C., Pun, T., & Chanel, G. (2018). A comparative survey of methods for remote heart rate detection from frontal face videos. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 6, 33. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2018.00033>

Attività fisica e supporto psicologico per l'autostima in donne con tumore al seno

Marta Gallazzi, Benedetta Villa, Christel Galvani
Libere Professioniste

Contatto principale: marta.psicologabenessere@gmail.com

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Psicologia dell'esercizio fisico e salute

Introduzione

L'esperienza del tumore al seno e il successivo percorso terapeutico per ridurre il rischio di recidiva possono incidere sia sulla sfera fisica che su quella psicologica. Le terapie adiuvanti possono influenzare l'immagine corporea e l'autostima, contribuendo all'insorgenza o al mantenimento di vissuti emotivi negativi. La letteratura evidenzia l'efficacia di interventi che combinano attività fisica e supporto psicologico per migliorare il benessere complessivo (1). In questo contesto si inserisce il progetto "Effect and efficacy of RowIng in breast CancEr survivors", rivolto a donne con carcinoma mammario, all'interno del quale è stato proposto un percorso di supporto psicologico.

Metodo

Sono state coinvolte 5 delle 20 donne partecipanti al progetto. È stato proposto un percorso di supporto psicologico di gruppo, basato sull'approccio cognitivo-comportamentale (CBT), finalizzato alla gestione delle emozioni e a promuovere l'incremento dell'autostima. Il programma, articolato in dieci incontri, ha previsto una fase iniziale dedicata alla costruzione del gruppo e al riconoscimento delle emozioni, seguita da una fase di approfondimento sulla gestione emotiva e sull'apprendimento di strategie di ristrutturazione cognitiva e rilassamento. La fase centrale si è focalizzata sullo sviluppo di emozioni positive e risorse personali. L'impatto dell'intervento sull'autostima è stato valutato mediante la Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (2).

Risultati

Il questionario è stato somministrato in tre momenti temporali: T0 e T1, precedenti all'avvio del percorso di supporto psicologico, durante i quali le partecipanti hanno preso parte esclusivamente al programma di attività fisica previsto dal progetto, e T2, al termine del percorso di supporto psicologico. L'analisi longitudinale dei punteggi è stata condotta mediante test di Friedman, che non ha evidenziato differenze statisticamente significative tra i tre tempi di rilevazione (T0, T1 e T2; $p > 0.05$).

Con riferimento specifico al confronto tra T1, momento di inizio del percorso di supporto psicologico, e T2, momento di conclusione dello stesso, il test di Wilcoxon per campioni appaiati non ha mostrato differenze statisticamente significative ($p > 0.05$).

Nonostante l'assenza di significatività statistica, i valori medi dei punteggi indicano un livello di autostima complessivamente adeguato e sostanzialmente stabile in tutti i momenti di rilevazione (RSES: T1 15.0 ± 2.12 , T2 15.0 ± 1.54 score). Tale andamento si conferma nel gruppo di donne che non ha partecipato al percorso di supporto psicologico.

Discussione e Conclusioni

I risultati suggeriscono una sostanziale stabilità dei livelli di autostima nel periodo di

osservazione, sia prima sia dopo il percorso di supporto psicologico. Tuttavia, i valori medi osservati evidenziano un livello di autostima complessivamente adeguato e mantenuto nel tempo. Tale mantenimento assume rilevanza se confrontato con quanto generalmente osservato nella popolazione generale delle donne operate, in cui i livelli di autostima tendono fisiologicamente a diminuire nel periodo di trattamenti adiuvanti. La stabilità riscontrata, presente anche nel gruppo che non ha partecipato al percorso di supporto psicologico, potrebbe suggerire la necessità di programmi di supporto psicologico più prolungati per favorire cambiamenti.

Take-over

Scopri come un percorso integrato di attività fisica e supporto psicologico può sostenere l'autostima e il benessere psicofisico nelle donne operate di tumore al seno

Esplora strategie pratiche di CBT e tecniche di self-compassion per promuovere emozioni positive e resilienza in contesti riabilitativi oncologici.

Bibliografia

- Hou, H., et al. (2024). Efficacy of a combination of functional exercise and psychological interventions in improving postoperative rehabilitation and intervention compliance in patients with breast cancer. *Clinical Breast Cancer*, 24(8), 699–704.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.

Un passo ormai necessario: La validazione italiana della Sport Motivation Scale – II

Federica Galli; Ayse Nur Metin; Davide Vitalucci; Alessandra De Maria; Arnaldo Zelli, Luca Mallia
Università di Roma "Foro Italico"

Contatto principale: federica.galli@uniroma4.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Assessment in psicologia dello sport

Introduzione

La Sport Motivation Scale (SMS; Pelletier e colleghi, 1995) ha dimostrato validità e affidabilità in diverse traduzioni, inclusa quella italiana. Alcune criticità della scala hanno portato gli stessi autori a pubblicare la Sport Motivation Scale II (SMS II; 2013), costituita da 18 item, misura le sottodimensioni motivazionali teorizzate dalla Self Determination Theory (SDT).

Lo scopo è stato validare la versione italiana testandone la validità fattoriale e l'attendibilità (Studio 1), considerando l'invarianza della scala per genere e tipologia di sport praticato (Studio 2). È stata esaminata la validità di costrutto utilizzando diverse variabili psicologiche specificamente legate allo sport (Studio 2).

Metodo

Le analisi sono state condotte utilizzando il software Jamovi.

Studio 1

Hanno compilato la versione italiana della SMS II 282 studenti/atleti (68.1% maschi; Mediaetà: 22.2 ± 4.06 anni). Di questi, 200 hanno completato nuovamente la scala dopo 1 mese per la valutazione dell'attendibilità test-retest.

Studio 2

Un totale di 382 studenti/atleti (62.6 % maschi; Mediaetà: 21.3 ± 4.56 anni) ha compilato la versione italiana della SMS II insieme alle seguenti scale: l' Athlete Burnout Questionnaire, la Performance Failure Appraisal Inventory e 2 sottoscale (i.e., constrained and enthusiastic) dello Sport Commitment Questionnaire -II.

Risultati

Studio 1:

L'Analisi Fattoriale Confermativa (CFA) del modello originale della scala non ha mostrato un buon adattamento (CFI=.84; TLI=.83; RMSEA=.09). Tutti gli item saturavano significativamente sui fattori originali ad eccezione dell'item 16 (i.e., "Perché mi sento meglio con me stesso quando lo faccio"), la cui saturazione non ha raggiunto la significatività statistica (.11; $p=107$). Rimuovendo l'item 16, la struttura a 17 item ha mostrato un buon adattamento (CFI=.93; TLI=.91; RMSEA=.07). L'analisi delle covarianze fra le sottodimensioni della motivazione ha evidenziato un pattern coerente con il continuum motivazionale descritto dalla SDT. I valori dell'attendibilità sono risultati accettabili sia in termini di coerenza interna (Mc Donald's $\omega = .71 -.80$) che di stabilità test-retest ($r = .56 -.71$) per ciascuna sottodimensione.

Studio 2

La CFA sulla scala a 17 item ha confermato il buon adattamento osservato nello Studio 1 (CFI=.94; TLI=.92; RMSEA=.07). Le analisi multigruppo, condotte considerando genere e tipologia di sport praticato, hanno evidenziato l'invarianza delle saturazioni fattoriali (ovvero,

weak invariance) e delle intercette (ovvero, strong invariance), ma non l'invarianza dei residui (ovvero, strict invariance).

L'analisi delle correlazioni fra le sottodimensioni della motivazione e gli altri costrutti psicologici indagati ha mostrato un pattern di relazioni significative coerente con il continuum motivazionale.

Discussione e Conclusioni

I risultati dei due studi hanno confermato la bontà delle caratteristiche psicometriche della versione italiana a 17 item della SMS II.

Take-over

Verrà compresa l'importanza della nuova versione italiana della scala. Verranno forniti i dettagli psicometrici della versione italiana della scala.

Bibliografia

- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 35–54.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise, 14*(3), 329–341.

ACT 4-W (Four Weeks): Un modello di intervento breve basato su consapevolezza, accettazione e commitment

Gianfranco Gramaccioni

Università Carlo Bo, Urbino, Dip.Sienze Biomolecolari, CDL Scienze dello Sport (L-68)

Contatto principale: gianfranco.gramaccioni@uniurb.it

Tipologia di presentazione: Workshop

Area Tematica: Mental Training

Introduzione

Il Modello di riferimento presentato nel workshop è l'ACT (Acceptance Commitment Therapy), che fa parte di quella che viene definita la “terza onda” della terapia cognitivo-comportamentale (Hayes, 2004). L'ACT si pone come intervento che, piuttosto che essere finalizzato al controllo e alla riduzione delle esperienze negative, dovrebbe essere diretto allo sviluppo di un'attenzione consapevole, ben orientata al presente e di tipo non giudicante. In tal modo, sensazioni, emozioni e pensieri, anche spiacevoli, sono accettati in modo acritico, in quanto parte dell'esperienza quotidiana, e non controllati o ridotti attraverso tentativi di “deviazione” dell'attenzione. Gardner e Moore (2007) hanno sviluppato un modello di intervento nello sport, denominato Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC), che deriva appunto dall'ACT. Tali programmi e anche altri modelli simili (es. Baltzell e Summers, 2018) comunque richiedono un'applicazione costante da parte del soggetto, attraverso la pratica di esercizi che, oltre ad essere “lontani” dal contesto sportivo, richiedono un'applicazione formale costante che copre un arco di tempo di numerose settimane e spesso anche mesi, che contrasta con la disponibilità limitata di tempo dell'atleta e può divenire causa di abbandono della pratica stessa. Pertanto, recentemente, alcuni autori hanno cercato di conciliare la ridotta disponibilità di tempo degli atleti con la necessità di una pratica costante degli esercizi previsti dal modello, strutturando interventi più brevi, articolati in quattro incontri, che sono stati applicati in diverse discipline sportive (ad es., Mahoney e Hanrahan, 2011; Lunbdgreen et al., 2020, 2021). In tali lavori, che non sono finalizzati ad un utilizzo clinico e quindi psicoterapeutico, bensì ad uno scopo educativo, la lettera T, che nel modello ACT classico sta per “Therapy”, nelle applicazioni in ambito sportivo assume il significato di “Training”. Quindi, in pratica, Acceptance and Commitment Training. Sulla base di queste premesse, è stato strutturato un modello di intervento educativo breve, attuabile sia individualmente che in gruppo, finalizzato allo sviluppo della flessibilità cognitiva, al miglioramento della concentrazione e alla ottimizzazione della prestazione. Tale modello si basa su esercizi di consapevolezza da praticare “on the field” facilmente integrabili nell'allenamento, e brevi esercizi “off field” (ad es. respirazione mindfulness), unitamente a compilazione di schede e visione di materiale didattico-educativo presentato dal conduttore.

Metodo

Verranno proposte brevi esperienze pratiche e materiale didattico finalizzati ad illustrare nel dettaglio i contenuti e gli obiettivi di ciascuno dei quattro moduli settimanali del programma: primo incontro finalizzato allo sviluppo di consapevolezza e presenza; secondo incontro: strategie di defusione cognitiva e definizione valori personali; terzo incontro: strategie di accettazione e azione impegnata (Commitment); quarto incontro: integrazione e personalizzazione.

Take-over

Al termine del workshop i partecipanti avranno acquisito gli elementi base per iniziare a proporre ad atleti ed allenatori il modello ACT breve.

Bibliografia

- Baltzell, A. L., & Summers, J. (2018). *The power of mindfulness: Mindfulness meditation for sport*. Cambridge University Press.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. 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. (2018). Applicazione del modello MAC (Mindfulness, Acceptance, Commitment) nel dart throwing. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport e dell'Esercizio*, 28, 39–50.
- Gramaccioni, G. (2023). *Imagery e mindfulness: Come integrarle nell'allenamento e nella routine quotidiana* [Webinar registrato]. AIPS.
- Hegarty, J., & Huelsmann, C. (2020). *ACT in sport: Improve performance through mindfulness, acceptance, and commitment*. Dark River.
- Henriksen, K., Hansen, J., & Larsen, C. H. (2019). *Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure*. Routledge.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Näslund, M., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment training to promote psychological flexibility in ice hockey performance: A controlled group feasibility study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14, 170–181.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Fröjmark, M. J., Jäder, E., Näslund, M., Svartvadet, P., Samuelsson, U., & Parling, T. (2021). Acceptance and commitment training for ice hockey players: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 685260.
- Mahoney, J., & Hanrahan, S. J. (2011). A brief educational intervention using acceptance and commitment therapy: Four injured athletes' experiences. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 252–273.

In tuta e scarpini, oltre la scrivania!

Giovanni Dipaola
Libero Professionista

Contatto principale: giovannidipaola1989@gmail.com

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Mental Training

Introduzione

L'intervento dello Psicologo dello Sport è stato inserito all'interno di una visione multidisciplinare attuata dallo staff della categoria Under 15 di una società calcistica . Il riferimento teorico utilizzato è stato quello della Teoria dell'Autodeterminazione di Deci & Ryan (1985). Tale riferimento è stato utilizzato per rendere lo sport giovanile uno strumento utile per il soddisfacimento dei bisogni di autonomia, responsabilità, competenza e relazionalità. E' stato possibile aumentare il valore dell'offerta formativa proposta ai giovani atleti, agendo da ponte di collegamento tra le parti coinvolte, con l'obiettivo di favorire uno spazio di apprendimento orientato all'autonomia decisionale e alla motivazione interna. Gli aspetti mentali legati alla pratica sportiva, sono stati utili non solo per ottimizzare la prestazione sportiva, individuata come logica conseguenza del processo formativo, ma soprattutto per rendere il gioco del calcio un'opportunità di evoluzione della propria personalità, in linea con le linee guida del progetto presentato alla società sportiva committente ad inizio stagione. A fare da sfondo, la creazione di un ambiente sano, trasparente e collaborativo tra le parti, tenendo conto della delicata fascia d'età di intervento, quella adolescenziale, dei giovani atleti. Gli obiettivi iniziali del progetto sono stati i seguenti: favorire lo sviluppo di una sana cultura sportiva; favorire l'attenzione verso il successo scolastico dei giovani atleti e prevenirne l'abbandono; favorire un'evoluzione positiva dello sviluppo della personalità dei giovani atleti orientata all'autonomia e al senso di responsabilità; migliorare nei giovani atleti il senso di autoefficacia, la concentrazione, la gestione emotiva, la motivazione personale allo sport; ottimizzare la prestazione sportiva, preparando la squadra alle competizioni; potenziare il ruolo degli allenatori, formandoli in merito alle loro competenze di ruolo; favorire la coesione di gruppo, al fine di trasformare un gruppo in squadra.

Metodo

La presenza dello psicologo dello sport è stata di 4 volte a settimana all'interno degli allenamenti come parte integrante dello staff oltre alla presenza alle competizioni nel periodo compreso tra Agosto 2022 e Maggio 2023.

I destinatari sono stati lo staff tecnico-dirigenziale (4 allenatori e 3 dirigenti) e i giovani atleti della categoria Under 15 di una società calcistica (23 giovani atleti).

Gli strumenti utilizzati sono stati: osservazione diretta in campo negli allenamenti e nelle competizioni; colloquio individuale orientato alla pratica sportiva per i giovani atleti a cadenza mensile con distribuzione di materiale formativo; incontri d'equipe con lo staff a cadenza quindicinale; incontri formativi e attività di gruppo a cadenza mensile con i giovani atleti e con lo staff ; L'ipotesi di partenza da verificare è stata quella di migliorare l'autonomia e la competenza percepita attraverso l'auto-organizzazione dei comportamenti di gioco attraverso il contributo del mental training.

Gli strumenti psicodiagnostici utilizzati sono stati i seguenti: Sociogramma di Moreno (J.L.Moreno, 1951); Inventario Psicologico della Prestazione Sportiva-48 (Robazza, Bortoli e

Gramaccioni, 2001); Performance Profile (Butler&Hardy, 1992); Group Environment Questionnaire (Carron, Brawley & Widmeyer, 1985); Flow State Scale (Muzio, Nitro & Crosta, 1998; da Jackson & Marsh, 1996, modificato); Personal Goal Profile (Annesi, 2000); Sport Motivation Scale-6 (Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007); Questionario di Durezza Mentale (Goldberg, trad. it. S. Gamba, M. Muzio, M. Fantoni, V. Resta, 2004). Gli strumenti di follow-up utilizzati sono stati il Sociogramma di Moreno e l'IPPS-48 (vedi sopra).

Risultati

I risultati emersi tramite gli strumenti utilizzati in fase di follow-up, mostrano un miglioramento generale in termini collettivi utilizzando il Sociogramma di Moreno, dove l'Indice di Espansività Affettiva (*Ie*) è stato di 3,0 e l'Indice di Repulsione 1,45 nella fase iniziale, mentre nel follow-up l'Indice di Espansività Affettiva (*Ie*) è stato di 2,90 e l'Indice di Repulsione 0,90). In termini individuali invece, utilizzando l'IPPS-48, nella fase iniziale il punteggio medio relativo alla scala "Preparazione alla gara" è stato di 29, mentre nel follow-up di 31; nella scala "Self Talk" dal 24 iniziale è passato al 27 del follow-up; nella scala "Ansia Cognitiva (Preoccupazione)" da 19 a 17; nella scala "Self Confidence" da 29 a 30; nella scala "Goal Setting" da 27 a 29; nella scala "Controllo Arousal Emozionale" da 25 a 28; nella scala "Pratica Mentale" da 25 a 27; nella scala "Disturbi alla Concentrazione" da 11,5 a 11.

Discussione e Conclusioni

E' emerso come attraverso la pratica sportiva correlata al mental training all'interno di un contesto sportivo in cui sia data possibilità di scelta, vengano soddisfatti i bisogni di autonomia, responsabilità, competenza e relazionalità indicati nella Teoria dell'Autodeterminazione dell'ipotesi iniziale.

Take-over

La presenza in pianta stabile dello psicologo dello sport in tuta e scarpini, e non solo dietro la scrivania, permette di favorire una maggiore comprensione e consapevolezza dei temi in contesti in cui manca cultura psicosportiva.

Bibliografia

- Afremow, J. (2018). *La preparazione mentale del giovane atleta: Pensare, allenarsi e vincere come i grandi campioni*. FS.
- Caroli, A. (2017). *Le neuroscienze nel calcio moderno*. Blonk.
- Carzedda, G., Godino, G., Panella, G., & Limiti, S. (2020). *Allenare le emozioni nello sport: La via bottom-up*. Alpes.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton Mifflin.
- Gozzoli, C., & Manzi, C. (2009). *Sport: Prospettive psicosociali*. Carocci.
- Malaguti, D. (2007). *Fare squadra: Psicologia dei gruppi di lavoro*. Il Mulino.
- Mantovani, C. (2016). *Insegnare per allenare: Metodologia dell'insegnamento*. Scuola dello Sport.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Ormai la partita è persa?

Giulia Ghiotto
Libero Professionista

Contatto principale: giulia.ghiotto@pecpsyveneto.it

Tipologia di presentazione: Workshop

Area Tematica: Neuroscienze e Sport, Emozioni e motivazione

Introduzione

Il workshop "Ormai la partita è persa?" è pensato per fornire ai partecipanti strumenti pratici ed efficaci per affrontare e superare l'abbattimento emotivo tipico nelle situazioni di stress competitivo. L'obiettivo principale è aumentare la consapevolezza sui principali bias cognitivi che influenzano negativamente il rendimento e l'autostima degli atleti, come il catastrofismo o l'overgeneralizzazione. Si lavorerà sul rafforzamento del senso di autoefficacia, fondamentale per mantenere la motivazione e il controllo emotivo e sul miglioramento del dialogo interno, trasformandolo da critico a positivo.

Metodo

Il workshop utilizzerà un approccio esperienziale e interattivo, alternando momenti di breve formazione teorica a esercitazioni pratiche individuali e di gruppo. Attraverso l'uso di tecniche di immaginazione, ristrutturazione cognitiva e role-playing. Verranno proposte simulazioni di situazioni emotivamente sfidanti in campo sportivo, con esercizi mirati a potenziare l'autoefficacia e la regolazione emotiva. Il lavoro sarà supportato da materiali di sintesi e schede di autoosservazione da utilizzare anche autonomamente dopo il workshop, per consolidare le competenze acquisite.

Take-over

I partecipanti acquisiranno spunti concreti per gestire efficacemente l'abbattimento emotivo di fronte alle difficoltà competitive. Otterranno dal workshop una maggiore consapevolezza delle risorse mentali a disposizione e maggiore capacità di attivarle in modo strategico per esprimere il proprio massimo potenziale sportivo.

Bibliografia

- Beato, M., Latinjak, A. T., Bertollo, M., & Boullosa, D. (n.d.). *Confirmation bias in sport science: Understanding and mitigating its impact*.
- Ramanayaka, N. D., Dickson, G., & Rayne, D. (n.d.). *Heuristics in sport: A scoping review*.
- Davis, L., Jowett, S., Sörman, D., & Ekelund, R. (2022). The role of quality relationships and communication strategies for the fulfilment of secure and insecure athletes' basic psychological needs. *Journal of Sports Sciences*, 40(1), 2424–2436.
- Ittlinger, S., Lang, S., Schubert, A., et al. (2025). How cognitive biases affect winning probability perception in beach volleyball experts. *Scientific Reports*, 15, 32408. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-17770-z>
- Kahneman, D. (2012). *Pensieri lenti e veloci*.
- Mandolesi, L. (2025). *Manuale di psicologia generale dello sport* (Nuova ed.; Prefazione di F. Lucidi).

- Rato Barrio, M., Ley, C., Schomöller, A., & Dumon, D. (2021). Mental well-being or ill-being through coaching in adult grassroots sport: A systematic mapping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6543. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126543>
- Rollwage, M., & Fleming, S. M. (2021). Confirmation bias is adaptive when coupled with efficient metacognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 376, 20200131.

Il successo non ha età. Caratteristiche psicologiche e strategie di coaching negli atleti master di pattinaggio artistico su ghiaccio

Gladys Bounous

Libera Professionista, Psicologa dello Sport, Presidente AIPS

Contatto principale: gladys.bounous@bskilled.it

Publicato: Bounous, G. (2026). Il successo non ha età: Caratteristiche degli Atleti Master di pattinaggio artistico su ghiaccio e strategie di allenamento efficaci. *Psicologia Dello Sport E dell'Esercizio*, 3(1).
<https://www.ledijournals.com/ojs/index.php/pse/article/view/3065>

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Emozioni e motivazione, Partecipazione sportiva e Drop Out

Introduzione

Negli ultimi anni, la crescente partecipazione di adulti al pattinaggio artistico su ghiaccio ha evidenziato la necessità di adattare le metodologie di allenamento a questa fascia d'età. Gli atleti master presentano caratteristiche psicologiche e motivazionali differenti rispetto ai giovani, richiedendo approcci formativi sensibili ai principi dell'andragogia. Obiettivo dello studio è analizzare motivazioni, paure e preferenze di coaching degli atleti adulti, al fine di individuare strategie efficaci e delineare un modello di formazione integrato per allenatori.

Metodo

Hanno partecipato 94 atleti master di pattinaggio artistico (età media = 45 anni). Sono stati utilizzati tre strumenti: la Situational Motivation Scale per la valutazione della motivazione, una scala ad hoc sulle paure legate alla pratica sportiva e un questionario originale sulle preferenze di coaching (pedagogico vs andragogico). I dati sono stati raccolti online e analizzati con statistiche descrittive e test non parametrici (Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis).

Risultati

I risultati mostrano una prevalenza di motivazione intrinseca ($M = 6.59$ su 7) e regolazione identificata ($M = 6.22$), mentre la regolazione esterna e l'automotivazione risultano basse. Le paure più comuni riguardano l'assenza di miglioramento, il rischio d'infortunio e la tenuta fisica nel tempo, senza differenze significative per età o livello agonistico. Gli atleti attribuiscono alta importanza alla supervisione tecnica e al feedback ($M = 4.80$) ma apprezzano anche personalizzazione e adattamento ($M = 4.54$), suggerendo la preferenza per uno stile di coaching "ibrido" che unisca guida strutturata e autonomia. L'analisi conferma la rilevanza di un approccio educativo che integri principi pedagogici e andragogici per favorire il benessere e la crescita sportiva dell'adulto.

Discussione e Conclusioni

Lo studio evidenzia come gli atleti adulti pratichino sport per piacere, salute e autorealizzazione, e prediligano una relazione educativa basata su fiducia e collaborazione. I dati sostengono la necessità di formare allenatori capaci di bilanciare competenza tecnica e sensibilità andragogica, riconoscendo l'esperienza, l'autonomia e i tempi di apprendimento dell'adulto. Si propone un modello di coaching integrato volto a promuovere benessere, motivazione e longevità sportiva.

Take-over

Scopri come integrare principi di pedagogia e andragogia nel coaching sportivo. Impara a costruire percorsi di allenamento personalizzati, motivanti e sicuri per atleti adulti, valorizzando autonomia, esperienza e benessere psicofisico.

Bibliografia principale

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Follett.
- Peltier, L. (2020). Andragogy in sports coaching: Adult learning in practice. *International Sport Coaching Journal*, 7(3), 220–233.

Pratica sportiva e sviluppo positivo in adolescenza: evidenze su un campione di adolescenti italiani

Grazia Serantoni, Tania Di Giuseppe
Fondazione Patrizio Paoletti, via Nazionale 230, 00184 Roma

Contatto principale: g.serantoni@fondazionepatriziopaoletti.org

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Emozioni e motivazione, Personalità e differenze individuali

Introduzione

La pratica sportiva in adolescenza è oggetto di crescente interesse nella psicologia dello sport e dello sviluppo per il suo potenziale contributo alla resilienza (Eime et al., 2013; Sheng et al., 2024) e al benessere (Eime et al., 2013; Lubans et al., 2016). La recente letteratura scientifica internazionale evidenzia associazioni positive tra partecipazione sportiva regolare e livelli più elevati di resilienza (Sheng et al., 2024), benessere soggettivo (Eime et al., 2013), soddisfazione di vita (Eime et al., 2013) e adattamento psicosociale (Holt et al., 2017) negli adolescenti. Tali associazioni emergono in diversi sistemi sportivi e culturali: letteratura indica che lo sport può favorire lo sviluppo di risorse personali e sociali rilevanti per la resilienza, tra cui autoregolazione emotiva (Lubans et al., 2016), senso di competenza (Holt et al., 2017), coping adattivo (Holt et al., 2017), autoefficacia (Eime et al., 2013) e abilità relazionali (Holt et al., 2017).

Metodo

Nell'ambito della ricerca condotta a cavallo tra il 2024 e il 2025, relativa al programma psico-educativo "Prefigurare il Futuro" della Fondazione Patrizio Paoletti per rafforzare resilienza, consapevolezza enterocettiva e competenze emotive negli adolescenti, è stato condotto uno studio osservazionale per verificare l'ipotesi che la pratica sportiva (rispetto alla non pratica) in adolescenza sia associata a livelli più elevati di resilienza, regolazione emotiva e risorse psicologiche adattive e a un profilo di autocompassione più funzionale (maggior auto-gentilezza e mindfulness e minori auto-giudizio, isolamento e iper-identificazione).

Il campione ha raccolto N=1102 adolescenti italiani (48,5% ragazze; età media=15,54; DS=1,292, di cui 714 praticanti sport). Sono stati somministrati strumenti psicometrici validati su: resilienza (READ; Hjemdal et al., 2006), autoefficacia emotiva (APEN-A, APEP-A; Caprara & Gerbino, 2001), coping (COPE-NVI; Sica et al., 2008), autocompassione (SCS; Neff et al., 2003) e una domanda ad hoc sulla soddisfazione di vita. Il piano d'analisi ha previsto test correlazionali, per valutare le differenze tra medie e modelli lineari generali multivariati.

Risultati

I risultati, tra gli altri, mostrano che praticare sport ha un effetto significativo su: resilienza [$F(1, 1090)=33.77, p<.001, \eta^2p=.03$], regolazione delle emozioni negative [$F(1, 1090)=24.22, p<.001, \eta^2p=.02$], regolazione delle emozioni positive [$F(1, 1090)=13.66, p<.001, \eta^2p=.01$], attitudine positiva [$F(1, 1090)=7.47, p=.006, \eta^2p=.01$], soddisfazione di vita [$F(1, 1090)=32.36, p<.001, \eta^2p=.03$]. L'analisi delle stime dei parametri indica che coloro che non praticano attività sportiva riportano punteggi significativamente più bassi in tutte le variabili considerate: resilienza ($B=-5.95, p<.001$), regolazione delle emozioni negative ($B=-1.97, p<.001$), regolazione delle emozioni positive ($B=-1.03, p<.001$), attitudine positiva ($B=-1.10, p=.006$) e soddisfazione di vita ($B=-0.83, p<.001$). Praticare sport, inoltre, mostra un effetto significativo su diverse dimensioni dell'autocompassione, in particolare su: auto-gentilezza [$F(1, 1100)=3.99, p=.046,$

$\eta^2p=.004$], auto-giudizio [$F(1, 1100)=10.55, p=.001, \eta^2p=.010$], isolamento [$F(1, 1100)=15.66, p<.001, \eta^2p=.014$], mindfulness [$F(1, 1100)=7.55, p=.006, \eta^2p=.007$], iper-identificazione [$F(1, 1100)=13.04, p<.001, \eta^2p=.012$]. L'analisi delle stime dei parametri indica che chi non pratica attività sportiva riporta punteggi significativamente più bassi di auto-gentilezza ($B=-0.57, p=.046$) e mindfulness ($B=-0.60, p=.006$), e punteggi significativamente più elevati di auto-giudizio ($B=0.92, p=.001$), isolamento ($B=0.96, p<.001$) e iper-identificazione ($B=0.84, p<.001$). Tali risultati sembrano indicare che la pratica sportiva è associata a livelli più elevati di risorse psicologiche e benessere rispetto alla non pratica sportiva.

Discussione e Conclusioni

In conclusione, lo sport può essere interpretato come un contesto educativo informale da integrare in ambienti educativi formali per sostenere processi di sviluppo positivo. D'altro canto, revisioni sistematiche su interventi educativi rafforzanti resilienza e competenze socio-emotive, mostrano effetti positivi sugli indicatori di benessere e funzionamento adattivo degli studenti. Modelli di positive youth development, infatti, evidenziano che gli esiti positivi non dipendono esclusivamente dalla partecipazione sportiva in sé, ma dalla qualità dell'esperienza, inclusi clima motivazionale, relazioni con adulti significativi e opportunità di apprendimento intenzionale. Questa integrazione operativa appare una direzione promettente per potenziare la resilienza e il benessere adolescenziale.

Take-over

Questo contributo mira stimolare riflessioni e nuove idee sulle modalità di promozione e integrazione tra pratica sportiva e interventi psicoeducativi specialistici che propongono tecniche di aumento della consapevolezza enterocettiva e che mirano a rafforzare la resilienza anche in ambito scolastico, valorizzando sinergicamente dimensioni corporee, relazionali ed educative dello sviluppo.

Bibliografia

- Caprara, G. V., & Gerbino, M. (2001). Autoefficacia emotiva: La capacità di regolare l'affettività negativa e di esprimere quella positiva. In G. V. Caprara (Ed.), *La valutazione dell'autoefficacia* (pp. 87–104). Erikson.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., & Wiggers, J. (2017). Effectiveness of universal resilience-based interventions on mental health and wellbeing outcomes for children and adolescents. *Journal of Epidemiology and Community Health, 71*(9), 836–844. <https://doi.org/10.1136/jech-2016-208006>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 39*(2), 84–96. <https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180702>
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., & Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A

systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3),

e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Paoletti, P., & Di Giuseppe, T. (Eds.). (2025). *Osservatorio adolescenza: Risultati, voci e prospettive per educare alla salute globale. Il ruolo della resilienza e della pratica del silenzio*. Fondazione Patrizio Paoletti.
- Paoletti, P., Serantoni, G., Lillo, C., Perasso, G., Anella, S., Maculan, A., & Di Giuseppe, T. (2024). Neuropsychopedagogical training based on the sphere model of consciousness and the mediating role of “the other” to promote well-being in adolescence. In A. Rodríguez-Fernández & I. Izar-de-la-Fuente (Eds.), *Physical and mental health and school adjustment: Contextual, psychological variables and performance in school settings*. InTechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1008321>
- Sheng, X., Liang, K., Li, K., Chi, X., & Fan, H. (2024). Association between sports participation and resilience in school-attending students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1365310. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1365310>
- Sica, C., Novara, C., Dorz, S., & Sanavio, E. (1997). Coping strategies: Evidence for cross-cultural differences? A preliminary study with the Italian version of coping orientations to problems experienced (COPE). *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1025–1029. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(97\)00112-8](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(97)00112-8)

MeMindSport: un protocollo di motivazione e potenziamento mentale in ambiente immersivo per sportivi

Laura De Clara
libero professionista

Contatto principale: laura.declara@metacare.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Mental Training, Nuove tecnologie, Emozioni e motivazione

Introduzione

Nel contesto della psicologia dello sport, la motivazione, la regolazione emotiva e l'allenamento delle abilità mentali rappresentano determinanti centrali della prestazione e della continuità sportiva. I programmi di mental training integrano tecniche quali imagery, mindfulness e controllo dell'attivazione per favorire attenzione, autoefficacia e gestione dell'ansia. Negli ultimi anni, gli ambienti immersivi digitali stanno emergendo come strumenti innovativi per potenziare l'apprendimento esperienziale e il coinvolgimento dell'atleta, offrendo esperienze controllate e ripetibili che possono integrare i protocolli tradizionali di allenamento mentale.

Il presente contributo introduce MeMindSport, un protocollo strutturato di motivazione e potenziamento mentale in ambiente immersivo, implementato all'interno di una piattaforma digitale immersiva progettata per l'utilizzo professionale, attualmente in fase di finalizzazione per la prossima immissione sul mercato. Vengono presentati i risultati di una fase preliminare ed esplorativa, condotta nell'ambito della validazione tecnica degli ambienti, finalizzata a valutarne la fattibilità applicativa, l'accettabilità e le prime variazioni percepite nelle principali dimensioni psicologiche coinvolte.

Metodo

Il protocollo MeMindSport è rivolto a sportivi agonisti e amatoriali inseriti in un percorso di allenamento mentale condotto da uno psicologo dello sport. L'intervento si svolge in ambienti immersivi digitali e prevede sessioni strutturate e progressive. Gli strumenti utilizzati includono esercizi guidati di respirazione, imagery motoria, visualizzazione, mindfulness e tecniche di regolazione dell'attivazione emotiva, adattate al contesto sportivo.

Nella fase preliminare di validazione tecnica degli ambienti immersivi, il protocollo è stato sperimentato su un campione ridotto di cinque soggetti volontari, agonisti e amatoriali, praticanti diverse discipline sportive, reclutati per convenienza. Al termine dell'esperienza, sono stati raccolti dati tramite scale di valutazione di tipo Likert standardizzate (tra cui IMI per la motivazione intrinseca, GSE per l'autoefficacia percepita e CSAI-2 per l'ansia), utilizzate esclusivamente come strumenti di rilevazione percettiva.

Le comparazioni pre-post sono state condotte in chiave descrittiva, al fine di osservare la direzione delle variazioni soggettive associate all'esperienza immersiva; nel presente contributo vengono riportati esclusivamente i risultati relativi a questa prima fase descrittiva, in coerenza con la natura esplorativa dello studio e con la numerosità limitata del campione.

Risultati

Le analisi descrittive condotte nell'ambito della validazione tecnica degli ambienti evidenziano indicazioni coerenti rispetto alle dimensioni psicologiche esplorate. In particolare, i dati raccolti suggeriscono una percezione di incremento dei livelli di motivazione intrinseca, attenzione focalizzata e autoefficacia percepita, accompagnata da una riduzione percepita dei livelli di ansia

pre-prestazione e di attivazione disfunzionale.

Tali osservazioni sono da intendersi come evidenze preliminari, emerse in un contesto esplorativo e descrittivo. I dati suggeriscono inoltre un aumento della consapevolezza corporea e della capacità di autoregolazione in situazioni percepite come sfidanti. I feedback qualitativi indicano un'elevata accettabilità del protocollo e un alto livello di coinvolgimento degli atleti nell'esperienza immersiva.

Discussione e Conclusioni

I risultati preliminari si collocano in continuità con la letteratura sul mental training e sugli interventi basati su imagery, mindfulness e regolazione dell'attivazione in ambito sportivo.

L'integrazione di ambienti immersivi digitali appare favorire il coinvolgimento dell'atleta e facilitare l'accesso a stati attentivi e motivazionali funzionali alla prestazione.

Il contributo presentato non intende fornire evidenze di efficacia clinica o prestazionale, ma documentare una prima fase di sperimentazione tecnica e applicativa del protocollo MeMindSport, inserito all'interno di una piattaforma digitale destinata all'utilizzo professionale. Complessivamente, i risultati supportano la fattibilità tecnica e il potenziale utilizzo del protocollo come strumento integrabile nei programmi di preparazione mentale sportiva. Studi futuri, condotti su campioni più ampi e con disegni controllati, saranno necessari per consolidarne la validazione empirica.

Take-over

La presentazione illustrerà un modello applicativo di mental training in ambiente immersivo, integrato all'interno di una piattaforma digitale in fase di prossima immissione sul mercato, con particolare attenzione agli aspetti di fattibilità, integrazione operativa e trasferibilità nella pratica dello psicologo dello sport e del preparatore mentale.

Bibliografia

- Andreato, L. V., et al. (2022). What do we know about the effects of mental training interventions in combat sports? *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102335.
- Callegari, L. (2024). *Risultati positivi del mental training sugli atleti* (Tesi di laurea, Università degli Studi di Pavia).
- Stamatis, A., et al. (2020). Developing and training mental toughness in sport: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000747.

Corpo, carattere e performance: il modello analitico reichiano nello sport

Francesca Liberatore, Viviana Leoncini, Chiara Valleri
Libere professioniste

Contatto principale: fra.lib81@gmail.com

Tipologia di presentazione: Workshop

Area Tematica: Mental Training

Introduzione

Il workshop intende offrire ai professionisti della psicologia dello sport una possibile ed ulteriore prospettiva di lettura e lavoro sull'atleta attraverso l' utilizzo delle attivazioni corporee specifiche del modello analitico reichiano contemporaneo.

Dopo una breve introduzione teorica ai principi fondamentali del modello, che considera il corpo come espressione integrata di vissuti emotivi, cognitivi e relazionali, verrà presentato un caso clinico in ambito sportivo.

Attraverso la discussione del caso, si esploreranno i criteri per individuare l'attivazione corporea più funzionale alle esigenze dell'atleta. I partecipanti saranno poi guidati in una breve esperienza diretta di attivazione corporea.

L'obiettivo finale è far conoscere le possibili applicazioni del modello analitico reichiano nel lavoro con gli atleti, favorendo una maggiore consapevolezza del legame tra dimensione somatica, emozionale e prestativa.

Metodo

Il workshop adotterà una metodologia interattiva ed esperienziale, che integra momenti teorici, analisi del caso e pratiche corporee guidate.

Dopo una breve introduzione frontale dedicata ai fondamenti del modello analitico reichiano contemporaneo e al suo possibile utilizzo nella psicologia dello sport, verrà presentato un caso clinico.

Seguirà una fase esperienziale in cui i partecipanti sperimenteranno direttamente una o più attivazioni corporee in linea con il caso clinico.

Le modalità didattiche prevedono momenti di confronto in gruppo, esercitazioni guidate e condivisione delle esperienze vissute, per facilitare la comprensione integrata tra teoria e pratica. Gli strumenti utilizzati includeranno supporti audiovisivi per la presentazione del caso, menti di confronto in gruppo e il corpo come principale mezzo di esplorazione.

Take-over

I partecipanti avranno la possibilità di conoscere o approfondire il modello analitico reichiano nella sua possibile applicazione in ambito sportivo.

Il lavoro sul corpo diventa uno strumento di integrazione la dimensione cognitiva, emotiva e di performance sportiva.

Bibliografia

- Ferri, G. (2020). *Il tempo nel corpo*. Alpes.
- Ferri, G., & Cimini, G. (2022). *Carattere e psicopatologia*. Alpes.

- Modolo, M. L. (2025). *La mente nel campione: Neuroscienza e istinto al servizio della vittoria*.
- Nigosanti, G. A. (2017). *Analisi corporea in gruppo*. Alpes.
- Rossi, B. (2023). *Evolvere*. Erikson.
- Vercelli, G. (2013). *Vincere con la mente*. Ponte alle Grazie.

Distress psicologico pre-intervento LCA e Psychological Readiness al ritorno allo sport: il ruolo moderatore del supporto sociale

Luca Mallia, Federica Galli, Federico Mari, Ivan Dimauro, Alessandra De Maria
Università di Roma "Foro Italico"

Contatto principale: luca.mallia@uniroma4.it

Lavoro presentato al 30th ECSS Annual Congress – Luglio 2025

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Psicologia dell'esercizio fisico e salute

Introduzione

La letteratura riporta numerose evidenze empiriche sul ruolo centrale dei fattori psicologici nel processo di ritorno allo sport degli/delle atleti/e dopo la ricostruzione del Legamento Crociato Anteriore (LCA), in particolare la “psychological readiness” a ritornare a fare sport dopo l'intervento [1]. Il presente studio esplora il ruolo del distress psicologico pre-intervento sulla futura “psychological readiness” a ritornare a fare sport, cercando di comprendere il possibile effetto di moderazione del supporto sociale ed esplorando il ruolo di altre variabili importanti in questo processo, come la paura del movimento, l'autoefficacia nella funzione del ginocchio e la funzionalità percepita del ginocchio.

Metodo

Hanno partecipato allo studio 41 pazienti (età media = $27,7 \pm 12,7$ anni; 80,5% maschi) sottoposti a ricostruzione del LCA dalla stessa equipe chirurgica. Previo consenso informato, ai partecipanti è stato richiesto di compilare una serie di questionari prima dell'intervento di ricostruzione del LCA (valutazione pre-intervento) e 30 giorni dopo l'intervento (valutazione post-intervento).

La valutazione pre-intervento includeva misure di:

- a) distress psicologico, in termini di ansia e depressione (Hospital Anxiety and Depression Scale – HADS);
- b) supporto sociale percepito (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS).
- c) La valutazione post-intervento includeva misure di:
- d) psychological readiness, in termini di emozioni, fiducia nella performance e valutazione del rischio rispetto al ritorno allo sport dopo ricostruzione del LCA (Return to Sport after Injury Scale – ACL-RSI);
- e) paura del movimento o di (ri)infortunio (Tampa Scale of Kinesiophobia – TSK);
- f) autoefficacia percepita nella funzione del ginocchio dopo lesione del LCA (Knee Self-Efficacy Scale – KSES);
- g) sintomi, funzionalità del ginocchio e attività sportiva (International Knee Documentation Committee – IKDC).

Risultati

Sono state condotte due regressioni gerarchiche separate per due gruppi con diverso livello di supporto percepito (ALTO vs BASSO), mettendo in relazione il distress psicologico (ansia e depressione) con la psychological readiness al ritorno allo sport, controllando statisticamente per i livelli di TSK, KSES e IKDC.

I risultati hanno mostrato che nei pazienti con ALTO supporto percepito, il distress psicologico non è significativamente correlato alla prontezza al ritorno allo sport 30 giorni dopo l'intervento ($r = -.271$; $p = .349$).

Al contrario, nei pazienti con BASSO supporto percepito, è emersa una forte e significativa associazione negativa tra distress psicologico pre-intervento e prontezza al ritorno allo sport post-intervento ($r = -.728$; $p = .011$).

Discussione e Conclusioni

Lo studio sembra aver confermato il ruolo moderatore del supporto sociale percepito nell'attenuare l'impatto negativo del distress psicologico sulla psychological readiness al ritorno allo sport. I risultati suggeriscono l'importanza di considerare e trattare il distress psicologico fin dalle prime fasi del percorso chirurgico, promuovendo al contempo il supporto sociale attorno al paziente.

Bibliografia

- Nwachukwu, B. U., et al. (2019). Psychological factors and return to sport after anterior cruciate ligament reconstruction: A systematic review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 7(6), 2325967119845313. <https://doi.org/10.1177/2325967119845313>

Nuove tecnologie e prestazione: protocolli di intervento con le luci di reazione

Marcella Bounous, Marco Gazzola
IUSVE

Contatto principale: m.bounous@iusve.it

Tipologia di presentazione: Workshop

Area Tematica: Mental Training, Nuove tecnologie

Introduzione

Il workshop ha l'obiettivo di presentare un lavoro di Mental Training attraverso il supporto della tecnologia applicabile sia con sport singoli sia di squadra. Attraverso l'utilizzo di luci interattive è possibile potenziare le abilità mentali degli atleti, integrando aspetti cognitivi, attentivi ed emotivi con le richieste specifiche rispetto allo sport specifico. I partecipanti sperimenteranno direttamente alcuni protocolli per allenare e potenziare alcune funzioni cognitive.

Metodo

Il workshop prevede una breve introduzione teorica sul rapporto tra le tecnologie e la preparazione mentale, sottolineando i modelli scientifici presi a riferimento e il ruolo dello Psicologo formato in psicologia dello Sport.

Si procederà con un assessment su alcune funzioni esecutive seguito da un training. Il lavoro sarà strutturato in due stazioni dove i partecipanti si metteranno in gioco attraverso alcuni esercizi rispetto ai processi attentivi, di concentrazione, di memoria e tempi di reazione. Le attività comprenderanno esercizi individuali e di gruppo (sottoforma di sfida) che si svilupperanno attraverso vari livelli di difficoltà.

Verrà anche presentato un protocollo di training sui processi attentivi nel rugby di alto livello. Gli strumenti utilizzati saranno le SPORTLIGHT, un sistema di luci LED interattive e senza fili studiate per l'allenamento cognitivo, che si collegano a un' APP fornendo in tempo reale i valori e i dati dell'esercizio svolto.

Take-over

Impara a utilizzare e ottimizzare la tecnologia delle luci di reazione per progettare un protocollo di Mental Training adattandolo alla disciplina sportiva specifica. Imparerai ad interpretare i dati emersi che ti aiuteranno a costruire un protocollo mirato alle esigenze dell'atleta, della squadra e a calibrarlo rispetto allo sport specie-specifico.

Bibliografia

- Walton, C. C., Keegan, R. J., Martin, M., & Hallock, H. (2018). The potential role for cognitive training in sport: More research needed. *Frontiers in Psychology, 9*, 1121. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01121>

Profili Psicologici, Stati Psicobiosociali e Prestazione Percepita in Rugbiste di Alto Livello

Marcella Bounous, Marco Zuin, Erika Mestriner, Montse C. Ruiz, Claudio Robazza
Dipartimento di Medicina e Scienze dell’Invecchiamento, Università degli Studi “G. d’Annunzio”, Chieti-Pescara

Contatto principale: claudio.robazza@unich.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Emozioni e motivazione, Personalità e differenze individuali

Introduzione

Nel quadro della teoria multi-states (MuSt; Ruiz et al., 2021), questo studio ha esaminato le relazioni tra caratteristiche psicologiche individuali (mental toughness e coping) e fattori ambientali (soddisfazione dei bisogni di competenza, autonomia nelle scelte e relazionalità) con valutazioni di sfida e minaccia, stati psicobiosociali e prestazione auto-valutata in rugbiste di alto livello. Sebbene la ricerca abbia dimostrato che tali variabili hanno un ruolo rilevante nella prestazione sportiva, le evidenze nelle atlete d’élite sono ancora limitate. Si è ipotizzato che profili più adattivi fossero associati a valutazioni di sfida, stati funzionali e prestazioni percepite superiori rispetto a profili meno adattivi.

Metodo

Hanno partecipato allo studio 124 rugbiste di alto livello appartenenti al massimo campionato italiano femminile. Le atlete hanno compilato questionari su mental toughness (Madrigal et al., 2013), coping (Kowalski & Crocker, 2001), soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali (Ng et al., 2011), valutazioni di sfida e minaccia (Rossato et al., 2018), stati psicobiosociali (Robazza et al., 2016) e prestazione tecnico-tattica percepita. È stata condotta un’analisi cluster a due fasi (gerarchica e k-means) per identificare profili individuali e ambientali. Successivamente, con analisi multivariate della varianza (MANOVA) sono state esaminate le differenze tra i profili emersi.

Risultati

Dalle analisi sono emersi due profili distinti basati sia sugli antecedenti individuali e ambientali considerati separatamente, sia sulla loro interazione. Le atlete caratterizzate da profili individuali adattivi, con più alti livelli di mental toughness, uso prevalente di coping orientato al problema e alle emozioni e minore evitamento, insieme a profili ambientali adattivi, contraddistinti da più elevata percezione di competenza, autonomia nelle scelte e relazionalità, hanno riportato valutazioni di sfida significativamente più elevate, stati psicobiosociali più funzionali e una migliore prestazione auto-valutata rispetto alle atlete con profili meno adattivi. I risultati indicano che la combinazione di risorse personali e di un ambiente di squadra supportivo è particolarmente rilevante nel favorire esperienze psicologiche funzionali e una prestazione percepita più efficace.

Discussione e Conclusioni

I risultati sono in linea con le previsioni derivanti dalla teoria MuSt ed estendono le evidenze precedenti, ottenute in campioni maschili e misti, al contesto del rugby femminile di alto livello. Lo studio evidenzia l’importanza congiunta delle risorse psicologiche individuali e di ambienti sportivi supportivi nel promuovere un vissuto della competizione come sfida positiva, stati psicobiosociali funzionali e prestazioni percepite ottimali. Tali evidenze sottolineano

l'importanza di interventi integrati centrati sia sull'atleta sia sul contesto di squadra.

Take-over

Interventi mirati allo sviluppo della mental toughness e del coping adattivo, insieme alla promozione di ambienti di squadra che soddisfino i bisogni psicologici di base, possono favorire stati psicologici funzionali e migliorare la prestazione percepita nelle rugbiste di alto livello.

Bibliografia

- Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. E. (2001). Development and validation of the coping function questionnaire for adolescents in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(2), 136–155. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.2.136>
- 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/tsp.27.1.62>
- Ng, J. Y. Y., Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). The basic needs satisfaction in sport scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 257–264. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.006>
- Robazza, C., Bertollo, M., Ruiz, M. C., & Bortoli, L. (2016). Measuring psychobiosocial states in sport: Initial validation of a trait measure. *PLoS ONE*, 11(12), e0167448. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0167448>
- Rossato, C. J. L., Uphill, M. A., Swain, J., & Coleman, D. A. (2018). The development and preliminary validation of the challenge and threat in sport (CAT-Sport) scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 164–177. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1182571>
- 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). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003052012-2>

Quando la fatica diventa motivazione: l'interocezione come possibile meccanismo neurofisiologico di regolazione autonoma nello sport outdoor.

Marco Morini

Università del Valle D'Aosta - Dipartimento di Scienze Umane e Sociali

Contatto principale: m.morini@univda.it

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Neuroscienze e Sport, Emozioni e motivazione

Introduzione

Le teorie embodied (Varela et al., 1991; Gallese & Rizzolatti, 2004) suggeriscono che processi cognitivi e motivazionali emergano dall'interazione dinamica tra corpo e ambiente. La Mindfulness sportiva aumenta la consapevolezza corporea (Gardner & Moore, 2007), ma il meccanismo che trasforma la fatica fisiologica in motivazione autonoma è poco esplorato. Questo studio propone che l'interocezione sia il possibile meccanismo chiave tramite cui sensazioni corporee (respiro, battito, tensione muscolare) modulano la motivazione autonoma. L'ambiente outdoor, con stimoli naturali e carico fisico reale, costituisce un laboratorio ecologico ideale per testare questo modello embodied di regolazione motivazionale.

Metodo

80–100 escursionisti e atleti outdoor saranno assegnati in modo randomizzato a un gruppo sperimentale (training di embodied awareness: respirazione e attenzione interocezionale) o a un gruppo di controllo. L'attività, trekking ≥ 2 ore, sarà standardizzata per durata e dislivello. Verranno raccolti indici fisiologici di carico e regolazione autonoma (frequenza cardiaca, HRV baseline–recovery, ossigenazione) e misure soggettive di consapevolezza interocezionale (MAIA) e motivazione (Sport Motivation Scale). Checkpoint motivazionali ripetuti durante l'attività consentiranno un'analisi dinamica. Le analisi includeranno ANOVA mista e modelli di mediazione e moderazione per testare il ruolo dell'interocezione tra carico fisiologico e regolazione motivazionale autonoma.

Risultati

Se l'interocezione è il meccanismo regolativo, ci aspettiamo che, a parità di carico fisiologico, i partecipanti con maggiore consapevolezza corporea mostrino un minore calo motivazionale anche in condizioni di fatica elevata. In particolare, variazioni adattive dell'HRV baseline–recovery dovrebbero correlare con una regolazione autonoma più efficace nei partecipanti con alta consapevolezza interocezionale. I modelli di mediazione potranno mostrare che l'interocezione trasforma la percezione della fatica in esperienza motivante, mentre i modelli di moderazione potrebbero evidenziare come livelli più elevati di interocezione attenuino l'impatto negativo della fatica sulla motivazione. L'analisi dinamica dei checkpoint motivazionali permetterà di osservare come la motivazione fluttui in relazione ai cambiamenti fisiologici durante l'attività outdoor. Complessivamente, i risultati attesi potrebbero supportare l'ipotesi di un ruolo meccanicistico dell'interocezione nella regolazione motivazionale autonoma, suggerendo che la motivazione possa emergere, almeno in parte, come espressione di processi embodied di integrazione fisiologica, piuttosto che esclusivamente come esito di valutazioni cognitive. Questa formulazione esplicita la predizione falsificabile: la coerenza interocezionale dovrebbe ridurre o annullare il calo motivazionale associato alla fatica, mostrando come il corpo contribuisca attivamente all'esperienza di autonomia nello sport outdoor.

Discussione e Conclusioni

I risultati attesi suggeriscono che la motivazione autonoma non sia esclusivamente cognitiva, ma radicata nei processi interocettivi che interpretano la fatica. L'ambiente naturale potrebbe amplificare l'integrazione corpo-mente, favorendo una regolazione motivazionale adattiva. I dati supportano l'idea che la motivazione autonoma non sia solo psicologica, ma emerga da un meccanismo embodied basato sulla coerenza corporea, aprendo alla possibilità di ampliare la Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000) con un modello meccanicistico. Il modello embodied proposto vorrebbe ampliare le prospettive teoriche sulla motivazione sportiva e offrire implicazioni applicative per allenamento mentale e preparazione atletica outdoor, sostenendo perseveranza, autoregolazione fisiologica e benessere psicofisico in un quadro biopsicosociale.

Take-over

Scopri come la fatica possa diventare risorsa motivazionale: l'interocezione può ridurre il calo motivazionale, mostrando che la motivazione autonoma emerge come esperienza embodied di coerenza fisiologica. Un modello integrato tra neuroscienze, consapevolezza corporea e performance outdoor con ricadute pratiche per sport e benessere.

Bibliografia

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Gallese, V., & Rizzolatti, G. (2004). Mirror neurons and embodied simulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(9), 396–403.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *Mindfulness and acceptance-based approaches in sport performance*. Routledge.
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PLoS ONE*, 7(11), e48230.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.

Sostenere la salute degli atleti: un'innovazione sanitaria per la psicologia applicata nei contesti sportivi, educativi e comunitari dell'ASL di Pescara

Margherita Sassi
UOSD Medicina dello Sport, ASL Pescara

Contatto principale: margherita.sassi@asl.pe.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Psicologia dell'esercizio fisico e della salute

Introduzione

Nei sistemi sportivi contemporanei, la tutela della salute dell'atleta risulta spesso frammentata tra ambito sanitario, educativo e sportivo, con una prevalenza di interventi reattivi e settoriali. In questo assetto, la psicologia applicata fatica a trovare una collocazione strutturale all'interno del servizio pubblico, rischiando di essere ridotta a intervento accessorio o tardivo. L'esperienza dell'ASL di Pescara, che inserisce lo psicoterapeuta specialista in psicologia dello sport nel contesto della Medicina dello Sport, consente di interrogare criticamente questo modello. Obiettivo del contributo è esplicitare il criterio sanitario con cui l'interfaccia tra psicologia e medicina può operare come dispositivo di prevenzione continuativa nei contesti sportivi, scolastici e, più in generale, nella vita comunitaria dell'atleta.

Metodo

Il contributo si configura come un audit descrittivo dell'attività clinico-organizzativa svolta all'interno dell'UOSD Medicina dello Sport dell'ASL di Pescara, basato sull'analisi qualitativa di casi clinici anonimizzati e degli snodi ricorrenti nei processi di valutazione sanitaria, orientamento e presa in carico. L'audit ha riguardato non solo i percorsi clinici, ma anche le modalità con cui la psicologia applicata opera nei diversi contesti come strumento di lettura precoce delle pressioni contestuali, di chiarificazione dei criteri di segnalazione e di regolazione delle interazioni tra sistema sanitario, scuola e organizzazioni sportive.

Risultati

L'integrazione della psicologia nel contesto sanitario consente di intercettare fattori di rischio psicologici e relazionali in fasi precedenti all'insorgenza di drop-out, invii tardivi, cronicizzazione dello stress o ricorrenza di infortuni. Persistono bias organizzativi quali la normalizzazione dello stress, la responsabilizzazione individuale dell'atleta e la frammentazione degli interventi tra ambiti non comunicanti, talvolta rafforzati da criteri e confini federali (ad es. vincoli di tesseramento e categoria). Nei contesti osservati, la presenza di un riferimento psicologico strutturato ha inoltre favorito una maggiore chiarezza nei criteri di segnalazione, una riduzione delle richieste emergenziali e una comunicazione più stabile tra le figure coinvolte nei diversi sistemi di appartenenza dell'atleta.

Discussione e Conclusioni

In assenza di una specializzazione obbligatoria in psicologia dello sport, è stato osservato come, nel contesto del servizio pubblico, il ricorso alla psicoterapia rappresenti attualmente un criterio operativo di garanzia della competenza clinica, riducendo il rischio di asimmetrie nel lavoro interdisciplinare e richiamando la necessità di standard formativi verificabili. La mancata

integrazione strutturata tra sanità, scuola e sport ostacola inoltre una lettura coerente delle pressioni contestuali, inclusa la pervasività degli ambienti digitali, che agiscono come fattori amplificanti di esposizione e sovraccarico, organizzando le esperienze di confronto sociale, identità performativa e regolazione emotiva nei diversi contesti di vita dell'atleta. In tale assetto, la prevenzione risulta formalmente dichiarata ma operativamente discontinua.

Nel complesso, l'esperienza dell'ASL pescarese mostra come la psicologia applicata, quando collocata stabilmente nel sistema sanitario, possa operare non come supporto accessorio ma come dispositivo di tutela e continuità della salute dell'atleta, orientando interventi coerenti e trasferibili nei contesti sportivi, educativi e comunitari.

Take-over

Comprendere come la prevenzione nello sport richieda un criterio sanitario integrato. Esplorare il ruolo dello psicoterapeuta specialista in psicologia dello sport come snodo operativo tra sanità, scuola, sport e comunità.

Bibliografia

- Antonelli, F. (1997). Verso i Centri (ed Istituti) di Medicina e Psicologia dello Sport: Lettera aperta al nuovo Presidente della FMSI Giorgio Santilli. *Movimento*, 2, 40.
- Barsanti, S., & Rosa, A. (Eds.). (2018). *Il management della salute nel territorio*. Edizioni ETS.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451–1462.
- Di Muzio, F., Gioachin, G., & Ottone, A. (Eds.). (2024). *Il ruolo del safeguarding e il modello di gestione e controllo per prevenire abusi e violenza*. Maggioli Editore.
- Lavorgna, A., & Tartari, M. (2023). *La sovraesposizione digitale dei minori*. FrancoAngeli.
- Nguyen, C. T. (2023). *Giocare è un'arte: Il gioco come tecnologia trasformativa*. add editore.
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine - Open*, 5, Article 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Sisto, D. (2024). *Virtual influencer: Il tempo delle vite digitali*. Einaudi.
- SUIISM, Università degli Studi di Torino (Eds.). (2024). *Occhio allo sport*. Fondazione CRC.
- Terreni, L., & Occhini, L. (1997). *Psicologia dello sport*. Guerini & Associati.

(Ri)produzioni della "alterità incarnata": Il paradosso dello sport e dei programmi di esercizio fisico come intervento nelle comunità svantaggiate – Lezioni da un programma di esercizi di resistenza basato su una comunità di donne in El Salvador, America Centrale

Maria Liegghio
School of Social Work, York University

Contatto principale: mlieg@yorku.ca

Tipologia di presentazione: [presentazione orale](#)

Area Tematica: Popolazioni speciali

Introduzione

Come intervento, i programmi sportivi e di esercizio fisico sono spesso promossi per rafforzare il benessere personale e la coesione collettiva nelle comunità segnate da forme di marginalizzazione strutturale. Pur potendo favorire la resilienza personale e collettiva, meno discusso è il modo in cui gli stessi programmi possono anche diventare luoghi di “alterità incarnata” – cioè spazi di individualizzazione e patologizzazione della povertà e di altre questioni sociopolitiche. Nel contesto delle sue storie di colonialismo spagnolo e imperialismo occidentale, vengono presentati i risultati di uno studio condotto in El Salvador, America Centrale, sulle esperienze delle donne partecipanti a un programma di sollevamento pesi e resistenza del corpo offerto tramite una palestra nella comunità.

Metodo

Utilizzando un approccio decoloniale e informato dal femminismo alla fenomenologia critica, i risultati riportati si basano sull'analisi di quaranta (n=40) interviste condotte con donne che vivono in comunità emarginate. La domanda di ricerca è stata organizzata intorno all'apprendimento del processo di resilienza delle donne. Le domande chiedevano cosa ha fatto la differenza nelle loro vite durante i momenti di avversità, con un orientamento storicizzante di ciò che ha fatto la differenza nel corso delle generazioni. Alle dieci (n=10) donne che hanno partecipato al programma di resistenza del corpo sono state poste delle domande sul significato che hanno dato alla loro partecipazione all'intervento di esercizio nella comunità.

Risultati

Utilizzando un'analisi fenomenologica descrittiva, l'analisi dei dati ha rivelato cinque principali avversità incontrate dalle donne: 1) violenza e minacce di violenza; 2) crisi alimentari e abitative e insicurezza; 3) emergenze sanitarie o economiche personali e familiari prive di una rete di sicurezza; 4) mancanza di opportunità educative, economiche e sociali; e 5) eventi cumulativi con impatti composti. I principali significati che le donne hanno dato alla partecipazione al programma locale di resistenza del corpo sono stati positivi: a) fornire opportunità personali significative per affermare il loro corpo come "amore radicale per se stesse", e b) avere uno spazio fisico ed emotivo sicuro per riunirsi come donne, in amicizia, per condividere e celebrare l'essere donne così come sono. Tuttavia, accanto a questi benefici personali e collettivi c'era anche una tensione sottostante, ovvero la riproduzione della “alterità incarnata” sotto forma di discorsi liberatori sulla salute e sull'esercizio fisico che, nonostante il loro orientamento alla giustizia sociale, individualizzavano e spostavano il focus del cambiamento sociale sulle donne e sulle loro vite incarnate, piuttosto che sui processi socio-politici e istituzionali che mantenevano

le donne, i loro corpi e le loro vite in stati di perpetua avversità.

Discussione e Conclusioni

Attingendo agli studi femministi e decoloniali dell'America Latina, questi risultati hanno rivelato un paradosso, una contraddizione tra i programmi sportivi e di esercizio fisico basati sulla comunità, e sul fatto che, come attualmente immaginato, i programmi sportivi e di esercizio facciano abbastanza per sfidare e, in ultima analisi, cambiare le condizioni socio-politiche della vita delle donne? Imparando dalle donne di El Salvador, ciò che ha costantemente fatto la differenza nelle loro vite durante i momenti di avversità è stato riunirsi come "donne-in-comunità" e incarnare il "ri-ricordare" e il "ri-raccogliere" le conoscenze ancestrali tramandate di generazione in generazione.

Take-over

Basandosi su un'analisi femminista e decoloniale, i partecipanti saranno in grado di identificare due limiti dei programmi sportivi e di esercizio fisico come interventi nella comunità: 1) le riproduzioni di "alterità incarnata" e 2) la necessità di politicizzare e collocare i programmi sportivi e di esercizio fisico all'interno di agende socio-politiche più ampie per affrontare le disparità sociali, sanitarie e di esercizio fisico.

Bibliografia

- Ashdown-Franks, G., & Joseph, J. (2021). 'Mind your business and leave my rolls alone': A case study of fat Black women runners' decolonial resistance. *Societies*, 11(95), 1–17. <https://doi.org/10.3390/soc11030095>
- Brigden, N. (2023). Understanding body resistance in El Salvador: A qualitative discussion of a pilot program for embodied empowerment. *Violence Against Women*, 29(12–13), 2393–2417. <https://doi.org/10.1177/10778012231186815>
- Brigden, N., & Hlavka, H. (2025). Embodied empowerment: Somatic approaches to gender violence and trauma. *Violence Against Women*, 31(1), 6–21. <https://doi.org/10.1177/10778012241275693>
- Elshahat, S., Moffat, T., Iqbal, B., Newbold, B., Morshed, M., Alkhalwaldeh, H., Gagnon, O., Gehani, M., Zhu, T., Gomes-Szoke, E., Charkati, L., Ing, S., Oghli, Z., Emira, S., Al-Jabouri, N., Abuzeineh, M., He, E., & Kilany, M. (2025). 'We need equitable exercise opportunities': The complexity of leisure-time physical activity and its relationship to mental health among Arab Canadian: The CAN-HEAL study. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 27(2), 303–312.
- Espinosa-Miñoso, Y., Lugones, M., & Maldonado-Torres, N. (2021). *Decolonial feminism in Abya Yala: Caribbean, Meso, and South American contributions and challenges*. Rowman & Littlefield.
- Fernández-Gavira, J., Huete-García, A., & Velez-Colón, L. (2017). Vulnerable groups at risk for sport and social exclusion. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), Article 47, 312–326. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.01047>
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K., & Koelen, M. (2015). Intersectoral action to enhance the social inclusion of socially vulnerable youth through sport: An exploration of the elements of successful partnerships between youth work organisations and local sports clubs. *Social Inclusion*, 3(3), 98–107. <https://doi.org/10.17645/si.v3i3.139>
- Herrmann, P. (2016). Social inclusion–social exclusion: Physical exercise as means between strengthening individuals and integration into collectivities. *The International Journal of the History of Sport*, 33(18), 2287–2306.

- Liu, Y. (2009). Sport and social inclusion: Evidence from the performance of public leisure facilities. *Social Indicators Research*, 90(2), 325–337. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9261-4>
- Magis, K. (2010). Community resilience: An indicator of social sustainability. *Society and Natural Resources*, 23(5), 401–416.
- Meganck, J., Seghers, J., Vos, S., & Scheerder, J. (2017). Sports, poverty, and the role of the voluntary sector: Exploring and explaining non-profit sports clubs' efforts to facilitate participation of socially disadvantaged people. *Voluntas*, 28(1), 307–334.
- Migliaro-Gonzalez, A., Mazariegos-Garcia, D., Rodríguez-Lezica, L., & Díaz-Lozano, J. (2020). Cuerpos, territorios y feminismos: Compilación latinoamericana de teorías, metodologías y prácticas políticas. In T. Cruz-Hernández & M. Bayón-Jiménez (Eds.), *Cuerpos, territorios y feminismos: Compilación latinoamericana de teorías, metodologías y prácticas políticas* (pp. 63–89). Grupo de Trabajo de CLACSO.
- Moustakas, L., Breed, M., Burgers, N., Carney, S., Greven, T., Grove, P., Kalina, L., Ogden, P., Petry, K., Šafaříková, S., Sanders, B., Svoboda, A., Wittmannová, J., Van Limbeek, P., & Van Marle, F. (2024). Keeping it real: Insights from a sport-based living lab. *Societies*, 14(93), 1–14. <https://doi.org/10.3390/soc14060093>
- Pfefferbaum, B., Van Horn, R., & Pfefferbaum, R. (2017). A conceptual framework to enhance community resilience using social capital. *Clinical Social Work Journal*, 45(2), 102–110.
- Shaffer, E., & Wittes, D. (2006). Women's precollege sports participation, enjoyment of sports, and self-esteem. *Sex Roles*, 55(3–4), 225–232. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9074-3>
- Spaaij, R. (2012). Building social and cultural capital among young people in disadvantaged communities: Lessons from a Brazilian sport-based intervention program. *Sport, Education and Society*, 17(1), 77–95.
- Sweet, E., & Ortiz-Escalante, S. (2017). Engaging territorio cuerpo-tierra through body and community mapping: A methodology for making communities safer. *Gender, Place & Culture*, 24(4), 594–606. <https://doi.org/10.1080/0966369X.2016.1219325>
- Van der Veken, K., Lauwerier, E., & Williams, S. (2020). How community sport programs may improve the health of vulnerable population groups: A program theory. *International Journal of Equity in Health*, 19, Article 24, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12939-020-01177-5>
- Vandermeershen, H., Meganck, J., Seghers, J., Vos, S., & Scheerder, J. (2017). Sports, poverty and the role of the voluntary sector: Exploring and explaining nonprofit sports clubs' efforts to facilitate participation of socially disadvantaged people. *Voluntas*, 28, 307–334. <https://doi.org/10.1007/s11266-016-9799-8>
- Zaragocin, S., & Caretta, M. A. (2021). Cuerpo-territorio: A decolonial feminist geographical method for the study of embodiment. *Annals of the American Association of Geographers*, 111(5), 1503–1518.

Gli influssi inter e trans generazionali sul benessere eudaimonico: un ricerca con una popolazione di sportivi

Mariano Indelicato - Santo Di Nuovo

Dipartimento di Scienze Biomediche e Biotecnologiche - Università degli Studi di Catania

Contatto principale: mariano.indelicato@unict.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Personalità e differenze individuali

Introduzione

Il benessere eudaimonico tra gli atleti è un'area di ricerca in crescita, sebbene le valutazioni sistematiche della concettualizzazione e della misurazione rimangono limitate (Kinoshita et al, 2023). In effetti il concetto di benessere è stato comunemente associato con la felicità e il raggiungimento del piacere (Mitchell et al., 2010). In anni recenti gli studi e le ricerche si sono focalizzate sul benessere eudaimonico che, al contrario, si riferisce al significato, allo scopo della vita e al funzionamento psichico ottimale.

Nel presente lavoro ipotizziamo che il raggiungimento dei massimi risultati sportivi sia correlato al benessere psicologico e, in particolare, al benessere eudaimonico e al formarsi di una personalità eudaimonica. Per tale motivo, ipotizziamo, come da ricerche precedenti su atleti olimpionici, che i passaggi generazionali influiscano in maniera determinata allo sviluppo di una personalità eudaimonica e che quest'ultima predice i risultati che gli atleti possono raggiungere. Ipotizziamo, inoltre, che gli sportivi con caratteristiche eudaimoniche utilizzano i social con percentuali minori di quelle della media della popolazione generale.

Metodo

I partecipanti alla ricerca sono stati 72 di cui 51 M e 21 F. La popolazione aveva un'età compresa tra i 18 anni e i 40 anni (67 tra 18-25; 4 tra 26 -40; 1 tra 40 – 50). Ai partecipanti è stato somministrato un questionario anonimo online contenente: L'asse delle origini dell'Intervista Clinica Generazionale, la SWLS (Satisfaction with life scale), la Proactive Attitude, la Flourishing Scale, il Brief Values Inventory e State Mindfulness Scale for Physical Activity (SMS-PA).

Risultati

L'analisi dei dati ha messo in risalto che:

- Il tempo trascorso su i social è correlato negativamente con la flow e con il benessere percepito (- 0.30 , -0.34);
- Il benessere autopercepito è correlato positivamente con i momenti importanti vissuti in famiglia, nei rapporti con i fratelli e con la mindfulness (0.31 – 0.38 – 0.45);
- Il benessere autopercepito tendenzialmente è correlato positivamente con i rapporti con la madre (0.21) e con le regole auree della famiglia (0.21);
- la flow è correlata negativamente con il tempo trascorso su i social (- 0.30) e positivamente con la valutazione dell'ambiente di origine (0.23);
- l'atteggiamento proattivo è correlato positivamente con la valutazione dell'ambiente di origine (0.30), con le regole auree familiari (0.24), con i rapporti con la madre (0.20);
- Il successo nei valori è correlato positivamente con la valutazione dell'ambiente di origine (0.27) e con i rapporti con il padre (0.25).
- Inoltre, la ricerca è stata condotta su quattro popolazioni diverse (studenti, psicoterapeuti, insegnanti di sostegno, sportivi) e dall'analisi della differenza minimi quadrati ordinari

(MQO) emerge che gli sportivi:

- mostrano un valore più basso nella scala SWLS rispetto agli altri gruppi e nella discrepanza dei valori insieme agli insegnanti;
- un valore medio nella Flourishing Scale e nell'importanza dei valori;
- Un valore più alto nella Proactive Attitude, nel successo dei valori e nella mindfulness.

Attualmente si stanno svolgendo le analisi di regressione.

Discussione e Conclusioni

In linea con un precedente lavoro di revisione sistematica della letteratura sulla formazione di una personalità eudaimonica (Indelicato & Di Nuovo, 2024), i risultati confermano che avere uno scopo e dare significato alla vita è fortemente legato ai passaggi inter e trans generazionali così come teorizzato da Cigoli (2006). Le caratteristiche eudaimoniche vengono acquisite attraverso: il trasmettere, da parte delle generazioni precedenti, il nome e l'eredità di beni e di status socio-economico; il tramandare la storia familiare e il patrimonio di valori; il trasgredire ovvero l'elaborazione, durante la fase adolescenziale, di tutto quanto ricevuto nelle fasi precedenti in modo da rilanciare il patto generativo. In particolare, il compito delle generazioni precedenti è trasmettere fiducia e speranza e giustizia ovvero i valori etici che devono sorreggere l'esistenza umana. Come si evince dai risultati della ricerca nello sport è importante tenere conto del ruolo delle famiglie e delle storie familiari da cui provengono gli atleti al fine non solo di programmare e raggiungere gli obiettivi ma, soprattutto, di possedere la necessaria resilienza.

Take-over

I partecipanti potranno scoprire come i passaggi inter e trans generazionali influenzano le prestazioni degli atleti e la loro resilienza in funzione del raggiungimento degli obiettivi. Avere uno scopo nella vita, infatti, significa programmare il futuro senza la ricerca immediata dei risultati.

Bibliografia

- Baroni, D., McCracken, L., Matera, C., Nerini, A., & Stefanile, C. (2019). Measuring values: Psychometric properties of the Italian version of the Brief Values Inventory. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 25(1).
- Cigoli, V. (2007). *L'albero della discendenza: Clinica dei corpi familiari*. FrancoAngeli.
- Cigoli, V., & Tamanza, G. (2009). *L'intervista clinica generazionale*. Raffaello Cortina Editore.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). Development of the satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247–266.
- Indelicato, M., & Di Nuovo, S. (in press). Development of the eudaimonic personality.
- Kinoshita, K., Sato, S., & Sugimoto, D. (2023). Conceptualisation, measurement, and associated factors of eudaimonic well-being of athletes: A systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2246055>
- Mitchell, J., Vella-Brodrick, D., & Klein, B. (2010). Positive psychology and the internet: A mental health opportunity. *E-Journal of Applied Psychology*, 6(2), 30–41. <https://doi.org/10.7790/ejap.v6i2.230>
- Schwarzer, R. (1999). *The proactive attitude scale (PA scale)*. <http://www.fu-berlin.de/gesund/skalen/Language>

Esplorazione della Relazione tra Intelligenza Emotiva ed Esperienza di

Flow nello Sci di Fondo di Lunga Distanza

Marta Gentile, Enrico Rubaltelli,

Contatto principale: martagentile.psy@gmail.com

Tipologia di presentazione: PS5 - Tesi di Ricerca - Relatore: Enrico Rubaltelli

Area Tematica: Mental Training, Comportamento e Apprendimento Motorio, Emozioni e motivazione, Personalità e differenze individuali, Psicologia dell'esercizio fisico e salute

Introduzione

La ricerca indaga l'equilibrio tra prestazione e benessere nello sci di fondo long distance, analizzando il legame tra Intelligenza Emotiva (IE) ed Esperienza di Flow.

Il primo obiettivo esplora la relazione causale ipotizzando che una maggiore IE favorisca l'accesso allo stato di flow, condizione psicofisica ottimale per le discipline di resistenza. Il secondo mira a verificare se la frequenza di tali esperienze nel tempo sia predittiva di una prestazione agonistica superiore. In sintesi, lo studio valuta se la gestione delle emozioni sia la chiave per attivare il flow e ottimizzare i risultati atletici.

Metodo

Lo studio ha coinvolto 222 fondisti (76% uomini, 24% donne, età media 43 anni) intervistati al ritiro pettorali della Marcialonga 2025. Per misurare l'Intelligenza Emotiva è stato somministrato il test TEIQue-SF, mentre la Flow Short Scale ha valutato l'esperienza di flow basandosi sul richiamo mnemonico.

Per facilitare la memoria episodica, ai partecipanti è stata fornita una descrizione dettagliata dello stato di flow vissuto da un atleta. L'indagine ha così incrociato il profilo emotivo, il vissuto pregresso e le aspettative cronometriche con i tempi effettivi registrati sui 70 km, verificando se la consapevolezza interiore predica il successo nell'endurance.

Risultati

Lo studio su 222 fondisti alla Marcialonga 2025 (76% M, 24% F, età media 43) ha registrato un tempo medio effettivo di 356 minuti, circa 48 minuti superiore al tempo ideale dichiarato. I dati mostrano che l'Intelligenza Emotiva di tratto (media 5.02) correla significativamente con la fluenza ($r \approx 0.32$) e l'immersione ($r \approx 0.28$) del flow. L'analisi di mediazione indica che l'IE non predice direttamente la prestazione, ma agisce tramite l'autoefficacia ($\beta \approx 0.15$). La fluenza predice tempi migliori solo a livelli medi di autoefficacia ($\beta \approx -0.19$), mentre l'immersione non mostra effetti significativi sul tempo finale. L'autoefficacia si conferma il predittore principale della performance ($\beta \approx 0.22$).

Discussione e Conclusioni

I risultati evidenziano che nello sci di fondo l'Intelligenza Emotiva (IE) potenzia la prestazione agendo come mediatore dell'autoefficacia. Questa risorsa è cruciale per gestire la fatica mentale e le variabili ambientali della Marcialonga.

Sul piano applicativo, emerge la necessità di allenare la fluenza tramite l'automatizzazione del gesto e la regolazione emotiva. Coerentemente con il modello IZOF di Hanin, gli atleti devono individuare il proprio stato di attivazione ottimale per trasformare gli imprevisti (neve, salite) in sfide gestibili.

Interventi mirati di self-talk e Brain Endurance Training possono stabilizzare l'autoefficacia a livelli medi, garantendo l'equilibrio ideale tra fluidità motoria e monitoraggio tattico.

Bibliografia

- Batherson, M., & Lewin, R. (2025). Flow experiences across multiple performance domains. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 12(7), 387–395.
- Çar, B., Kurtoglu, A., Eken, Ö., Baskonus, T., & Elkholi, S. M. (2025). Relationship between mental endurance, mental training, and emotional intelligence in elite athletes. *Medicine*, 104(20), e42526. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000042526>
- Csíkszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row. (Trad. it. 2021, ROI Edizioni)
- Damla, Ö., Ünver, O., Dindar, M. D., Atar, Ö., & Aydın, İ. (2025). Investigation of sports sciences students' recreational flow experience and psychological resilience levels: The case of Çanakkale Onsekiz Mart University. *Journal of Global Sport and Education Research*.
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance, and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>
- Goleman, D. (2022). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (Updated ed.). Bantam Books.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion–performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65–89). Human Kinetics.
- Jackman, P. C., Swann, C., & Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 56–65.
- Kopp, A., & Jekauc, D. (2025). Trait emotional intelligence in competitive sports: Are there differences in dimensions of emotional intelligence when comparing different sports? *BMC Psychology*.
- Kopp, A., Reichert, M., & Jekauc, D. (2021). Trait and ability emotional intelligence and its impact on sports performance of athletes. *Sports*, 9(5), 60. <https://doi.org/10.3390/sports9050060>
- Lane, A. M., & Wilson, M. (2011). Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(4), 358–362.
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1–15.
- Mikolajczak, M. (2009). Going beyond the ability–trait debate: The three-level model of emotional intelligence. *E-Journal of Applied Psychology*, 5(2). <https://doi.org/10.7790/ejap.v5i2.175>
- Montenegro-Bonilla, A., Becerra-Patiño, B. A., Pino-Ortega, P., Hernández-Beltrán, V., & Gamonal, J. M. (2024). Influence of emotional intelligence on sports performance: A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 34–52.
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). In C. Stough et al. (Eds.), *Assessing emotional intelligence* (pp. 85–101). Springer.
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Sreeramou, R. R. (2023). *Flow short scale (FSS) – English version*.

Resistere o Spezzarsi? Resilienza e Stressors Organizzativi nello Sport Agonistico

Matteo Chies, Matilde Poluzzi, Elisa Amantea Bianchi, Lorenzo Palmucci
Università degli Studi di Trento; Università degli Studi di Verona

Contatto principale: matteo.chies@psypec.it

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Mental Training, Partecipazione sportiva e Drop Out

Introduzione

Gli stressors organizzativi rappresentano una componente rilevante delle richieste psicologiche nello sport e sono concettualmente distinti dagli stressors direttamente legati alla prestazione, in quanto derivano dal contesto organizzativo in cui l'atleta opera (Arnold et al., 2013). Nonostante la crescente attenzione verso questi stressors, rimane limitata la comprensione di come essi differiscano tra sport individuali e di squadra e di come siano associati alla resilienza. La resilienza viene concettualizzata come un insieme di qualità specifiche dello sport che possono influenzare il modo in cui le richieste ambientali vengono percepite e gestite (Fletcher & Sarkar, 2013).

Metodo

Questo studio si pone un duplice scopo: (a) confrontare la percezione degli stressors organizzativi tra sport individuali e di squadra; (b) testare il ruolo moderatore della resilienza nella relazione tra tipologia di sport e stressors. Gli stressors organizzativi sono misurati tramite l'Organizational Stressor Indicator for Sport Performers (OSI-SP; Arnold et al., 2013); la resilienza con RESilience qualities In SporT (RESIST; Chrétien et al., 2024). Il presente studio adotta un disegno cross-sectional in un campione di atleti maggiorenni agonisti in Italia. Stimando un effect size piccolo ($f^2 = 0.04$), la power analysis suggerisce una dimensione campionaria minima di $N = 199$.

Risultati

La raccolta dati è iniziata a gennaio 2026 ed è attualmente in corso. Le analisi previste includono il confronto tra atleti di sport individuali e di squadra sulle diverse dimensioni degli stressor organizzativi, nonché modelli di regressione per esaminare l'associazione tra resilienza e percezione degli stressor. In particolare, verrà testato se la resilienza individuale sia associata a livelli più bassi di stressors organizzativi e se essa moderi la relazione tra tipologia di sport e percezione delle richieste organizzative. Si ipotizza che gli atleti di sport individuali e di squadra differiscano nella percezione di specifiche fonti di stress organizzativo e che livelli più elevati di resilienza siano associati a una minore percezione di tali stressor. Inoltre, si prevede che la resilienza attenui le differenze legate alla tipologia di sport, suggerendo un ruolo protettivo rispetto alle richieste organizzative.

Discussione e Conclusioni

Questo studio si propone di estendere la letteratura sugli stressor organizzativi nello sport integrando il ruolo della resilienza come risorsa individuale chiave nella percezione delle richieste ambientali. In linea con il modello transazionale dello stress applicato allo sport (Mellalieu et al., 2009), i risultati attesi possono contribuire a chiarire come fattori individuali e contestuali interagiscano nel determinare l'esperienza di stress degli atleti. Tali evidenze possono avere rilevanti implicazioni applicative, orientando interventi psicologici e strategie organizzative più

mirate e sensibili alle differenze tra sport individuali e di squadra.

Take-over

Lo stress nello sport non dipende solo dalla prestazione. Questo studio esplora come gli atleti di sport individuali e di squadra percepiscono gli stressor organizzativi e come la resilienza possa influenzare il modo in cui tali richieste vengono vissute, offrendo indicazioni utili per il benessere e la performance.

Bibliografia

- Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2013). Development and validation of the organizational stressor indicator for sport performers (OSI-SP). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*(2), 180–196. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.2.180>
- Chrétien, A., Hayotte, M., Mériaux, S., Baize, D., Vuillemin, A., & d'Arripe-Longueville, F. (2025). Development and preliminary validation of the RESilience qualities In SporT (RESIST) scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*(4), 634–657. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2341391>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>

Sport Individuali e Stressors Percepiti: Descrizione di un Campione Italiano

Matteo Chies, Matilde Poluzzi, Elisa Amantea Bianchi, Lorenzo Palmucci
Università degli Studi di Trento; Università degli Studi di Verona

Contatto principale: matteo.chies@psypec.it

Tipologia di presentazione: Poster

Il lavoro è stato presentato in modalità poster al INTERNATIONAL CONGRESS GLOBAL FRONTIERS IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH, IUSVE, 17 maggio 2025

Area Tematica: Mental Training, Assessment

Introduzione

Nel contesto sportivo, gli atleti devono fronteggiare una molteplicità di richieste interne ed esterne che possono influenzare in modo rilevante sia la prestazione sia il benessere psicofisico complessivo. Tali richieste includono fattori fisici, fisiologici, mentali e sociali, sono definiti stressors ed interagiscono tra loro generando potenziali fonti di pressione e carico emotivo (Mellalieu et al., 2009; Fletcher et al., 2012). Alla luce di questa complessità, il presente studio si propone di esplorare quali stressors vengano percepiti con maggiore frequenza da parte di un campione di atleti adulti agonisti di sport individuali nel contesto italiano.

Metodo

E' stato somministrato un questionario online composto da 48 item, organizzati in 16 categorie di stressors seguendo la classificazione proposta da Mellalieu e colleghi (2009). Ai partecipanti è stato chiesto di rispondere alla domanda: "Quanto percepisci stressanti i seguenti fattori durante l'allenamento o nell'ora precedente una competizione?". L'intensità percepita di ciascuno stressor è stata valutata attraverso una scala Likert a cinque punti, da 1 ("per nulla") a 5 ("molto"). Le analisi dati svolte sono di tipo descrittivo del campione.

Risultati

Sono state raccolte complessivamente 162 risposte (62,11% donne), relative a un campione eterogeneo che rappresenta 37 discipline sportive differenti. L'età dei partecipanti variava tra 18 e 53 anni ($M = 26,63$; $SD = 8,29$). Per quanto riguarda il livello competitivo, il 66,05% gareggiava a livello nazionale, mentre il 33,95% partecipava a competizioni internazionali. In termini di status sportivo, il 43,48% si identificava come atleta amatoriale, il 39,75% come semiprofessionista e il 17,39% come professionista.

Le categorie di stressor percepite come più rilevanti sono risultate "Risultato della prestazione" ($M = 3,54$; $SD = 0,79$), "Responsabilità" ($M = 3,48$; $SD = 1,12$) e "Preparazione mentale" ($M = 3,47$; $SD = 0,95$). Al contrario, lo stressor percepito come meno intenso è l'"Allenatore" ($M = 2,54$; $SD = 1,01$).

Le atlete donne hanno riportato livelli di stress significativamente più elevati rispetto agli atleti uomini per quasi tutte le categorie analizzate ($3733 < W < 4269$; $p < 0,05$). Inoltre, è emersa una riduzione dei livelli di stress percepito all'aumentare degli anni di pratica sportiva ($H = 27,74$; $p < 0,001$).

Discussione e Conclusioni

Lo studio fornisce una panoramica articolata della percezione degli stressors negli atleti adulti agonisti di sport individuali in contesto italiano, evidenziando l'importanza di comprendere tali dinamiche per sviluppare interventi mirati al potenziamento della resilienza psicologica. Sono emerse differenze significative tra uomini e donne, suggerendo la necessità di approcci sensibili al

genere. Inoltre, gli anni di pratica sportiva sembrano incidere più dell'età anagrafica nella modulazione dello stress percepito. Vengono riconosciuti alcuni limiti legati alla composizione del campione, che potranno essere affrontati in future ricerche.

Take-over

Quali sono gli stressors maggiormente percepiti nel contesto sportivo individuale italiano? Pensiero fisso del risultato, responsabilità personale e sicurezza della propria preparazione mentale: giocano un ruolo cruciale nella prestazione. Comprendere gli stressors percepiti dell'atleta permette di sviluppare interventi mirati ed efficaci.

Bibliografia

- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 729–744. <https://doi.org/10.1080/02640410902889834>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>

DNA-Water: un Training ACT-Based per Nuotatori Agonisti Adolescenti

Matteo Chies

Università di Trento e Università di Verona

Contatto principale: matteo.chies@psy.pec.it

Una delle tre fasi presentate è stata precedentemente presentata alla conferenza ACBS World Conference 2025 sottoforma di poster

Tipologia di presentazione: **Presentazione Orale**

Area Tematica: Mental Training, Assessment in psicologia dello sport, Psicopedagogia e settori giovanili

Introduzione

L'adolescenza rappresenta una fase critica nello sviluppo sportivo, caratterizzata da elevata vulnerabilità psicologica e richieste prestantive crescenti. La flessibilità psicologica, costrutto centrale dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), è associata a benessere, performance e regolazione emotiva nello sport (Gardner & Moore, 2007; Josefsson et al., 2019). Il modello DNA-V (Discoverer, Noticer, Adviser, Values; Hayes & Ciarrochi, 2015) integra ACT e scienze dello sviluppo offrendo una cornice specifica per giovani atleti. Tuttavia, applicazioni contestualizzate al nuoto agonistico risultano limitate. Lo studio ha avuto due obiettivi: sviluppare un training DNA-V specifico per nuotatori adolescenti e valutarne l'efficacia tramite un approccio idiografico.

Metodo

Lo studio si è articolato in tre fasi. Nella prima, è stata condotta un'analisi comportamentale del contesto del nuoto agonistico adolescenziale. Nella seconda, quattro nuotatori (14–16 anni) hanno partecipato ad un intervento di 12 incontri settimanali di gruppo (1 ora), strutturato secondo la sequenza: Values, Discoverer (goal setting), Noticer, Adviser. Per 26 settimane, gli atleti hanno compilato due questionari settimanali open-ended (allenamento e gara). I dati sono stati analizzati tramite Codebook Thematic Analysis. Nella terza fase, è stato applicato il metodo della Process-Based Therapy (PBT; Ong et al., 2025) per monitorare i cambiamenti intra-individuali nel tempo di un singolo atleta.

Risultati

La prima fase ha permesso di evidenziare come, nonostante i giovani atleti abbiano consapevolezza dei loro valori e dei loro obiettivi, durante l'allenamento faticano a mantenere dei comportamenti funzionali e motivazionali.

L'analisi idiografica della seconda fase ha evidenziato differenze marcate nei profili iniziali di flessibilità psicologica, nelle competenze DNA-V predominanti e nelle modalità di risposta alle richieste competitive. Tutti gli atleti hanno mostrato un incremento progressivo della flessibilità psicologica lungo le 26 settimane, con traiettorie individuali differenziate. Sebbene le differenze individuali siano notevoli, emerge come un'inflessibilità rispetto ai propri valori porti a compromettere la flessibilità anche delle altre tre competenze DNA.

La terza fase con PBT ha permesso di osservare pattern dinamici intra-soggetto. Questo approccio ha consentito una lettura fine dei cambiamenti, non rilevabile tramite misure esclusivamente nomotetiche.

Discussione e Conclusioni

I risultati suggeriscono che un training DNA-V contestualizzato al nuoto agonistico sia

applicabile ed efficace nel promuovere flessibilità psicologica in atleti adolescenti. Le differenze individuali osservate confermano l'importanza di interventi personalizzati e basati sui processi nello sport giovanile. L'integrazione tra analisi comportamentale del contesto e monitoraggio longitudinale intra-individuale rappresenta un contributo metodologico rilevante. Dal punto di vista applicativo, il modello DNA-V ed il focus sul costrutto della flessibilità psicologica offre una struttura operativa utile per psicologi dello sport che lavorano con giovani atleti in discipline individuali ad alta richiesta prestativa.

Take-over

Scopri come applicare un training ACT-based contestualizzato e come leggere i cambiamenti psicologici attraverso un'analisi idiografica process-based. La sessione mostrerà un'applicazione concreta del modello DNA-V nello sport giovanile.

Bibliografia

- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. V. (2015). *The thriving adolescent: Using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection*. New Harbinger Publications.
- Josefsson, T., Gustafsson, H., Robinson, P., Cedenblad, M., Sievert, E., & Ivarsson, A. (2024). Examining the effects of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) programme on sport-specific dispositional mindfulness, sport anxiety, and experiential acceptance in martial arts. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 19–26.
- Ong, C. W., Sheehan, K., Mann, A. J., & Fox, E. (2025). Examining the effects of process-based therapy: A multiple baseline study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 35, 100875.

Abitudini motorie e formazione iniziale degli insegnanti: implicazioni per la promozione di stili di vita attivi.

Mattia Mannocci
Università degli Studi di Perugia

Contatto principale: mattia.mannocci@unipg.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Comportamento e Apprendimento Motorio

Introduzione

La letteratura evidenzia come la transizione verso l'università sia spesso associata a una riduzione dell'attività fisica, influenzata da fattori motivazionali, organizzativi e ambientali. Nelle future insegnanti, tali cambiamenti assumono un valore rilevante anche in termini educativi e modellanti. Il presente studio si propone di analizzare l'evoluzione delle abitudini motorie e sportive dalla scuola primaria all'università in studentesse di Scienze della Formazione Primaria, esplorando livelli di attività fisica, motivazione percepita e fattori associati a un eventuale calo nella pratica motoria.

Metodo

Hanno partecipato allo studio studenti e studentesse iscritte al corso di laurea in Scienze della Formazione Primaria dell'Università degli studi Perugia. È stato somministrato un questionario creato ad hoc, strutturato con 16 items, a partecipazione non obbligatoria e anonima, (con risposta da parte di circa 170 studenti/studentesse fra i 19 e i 30 anni), composto da scale di valutazione da 1 a 10 e domande a scelta chiusa, volto a rilevare la frequenza dell'attività motoria, la motivazione e il ruolo del contesto nei diversi ordini scolastici, nonché le cause percepite di un eventuale decremento con l'ingresso in università. L'indagine ha seguito un disegno descrittivo trasversale, con analisi statistiche di tipo descrittivo e comparativo.

Risultati

Le analisi evidenziano una progressiva riduzione dei livelli di attività fisica passando dalla scuola primaria alla scuola secondaria superiore, con un ulteriore calo significativo nel periodo universitario. I punteggi più elevati di pratica motoria e motivazione risultano concentrati nelle fasce d'età comprese tra la scuola primaria e le scuole secondarie di primo grado, mentre alle secondarie di secondo grado emerge una maggiore variabilità individuale. Durante l'università, la maggior parte delle partecipanti riporta livelli di attività fisica inferiori rispetto al periodo scolastico precedente, accompagnati da una diminuzione della motivazione percepita. Tra le principali cause del calo emergono la mancanza di tempo legata al carico di studio, le difficoltà organizzative e la ridotta accessibilità alle strutture sportive. I dati suggeriscono una relazione tra motivazione, disponibilità di tempo e continuità della pratica motoria nel passaggio tra i diversi contesti educativi.

Discussione e Conclusioni

I risultati sono coerenti con la letteratura che descrive la transizione universitaria come un momento critico per il mantenimento di stili di vita attivi. La riduzione dell'attività fisica appare legata non solo a vincoli organizzativi, ma anche a un calo motivazionale. Considerando il ruolo educativo futuro delle partecipanti, emerge la necessità di interventi mirati in ambito universitario volti a sostenere la motivazione e la continuità della pratica motoria, con potenziali ricadute positive sia sul benessere personale sia sulla futura professionalità docente.

Take-over

Scopri come cambiano le abitudini motorie nei futuri insegnanti e quali fattori ne influenzano il calo. Acquisisci spunti utili per progettare interventi di promozione dell'attività fisica e del benessere psicologico in ambito universitario e formativo.

Bibliografia

- Irwin, J. D. (2004). Prevalence of university students' sufficient physical activity: A systematic review. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 927–943. <https://doi.org/10.2466/pms.98.3.927-943>
- Ministero dell'Università e della Ricerca. (2025). *Il progetto Me.Mo – Menti in movimento*. <https://www.memo-proben.it/>

Resilienza psicologica nello sport: validazione della scala RESIST e il suo ruolo nel burnout degli atleti, nella paura del fallimento nella performance e nello sport commitment

Ayse Nur Metin¹, Davide Vitalucci¹, Federica Galli¹, Alessandra De Maria², Arnaldo Zelli¹, Luca Mallia¹

¹University of Rome “Foro Italico”, Department of Human Movement Health and Sport Laboratory of Psychology, Rome, Italy

²Jaume I University, Department of Education and Specific Didactics, Castellon, Spain

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Obiettivi

La resilienza psicologica (RP) rappresenta una risorsa psicologica chiave che consente agli atleti di adattarsi efficacemente alle richieste specifiche del contesto sportivo. Considerata la sua natura multidimensionale, la RP dovrebbe essere valutata attraverso strumenti specifici per lo sport.

La presente ricerca integra i risultati di due studi complementari finalizzati a: a) valutare le proprietà psicometriche della scala a cinque fattori *RESilience Qualities In Sport* (RESIST) ed esplorarne le relazioni causali con il burnout degli atleti (BA); b) esaminare gli effetti (in)diretti della resilienza sul BA, attraverso l'effetto mediatore della paura del fallimento nella performance (FP) e di due dimensioni dello Sport Commitment (ossia, Sport Constrained Commitment – SCC e Sport Enthusiastic Commitment – SEC).

Metodo

Nel primo studio longitudinale, gli atleti hanno compilato la scala RESIST e l'Athlete Burnout Questionnaire in tre momenti temporali nell'arco di tre mesi (T1: n = 282, 68,1% maschi, $M_{età} = 22,2$, DS = 4,06 anni; T2: n = 202; T3: n = 187).

Nel secondo studio trasversale, 386 atleti italiani (62,18% maschi; $M_{età} = 21,5$, DS = 5,08 anni) hanno compilato un questionario comprendente la scala RESIST e misure validate di burnout degli atleti (BA), paura del fallimento nella performance (FP), Sport Constrained Commitment (SCC) e Sport Enthusiastic Commitment (SEC).

Risultati

Studio 1: L'Analisi Fattoriale Confermativa ha supportato la struttura a cinque fattori della scala RESIST, mostrando un adeguato adattamento del modello al T1 (CFI = .942, TLI = .929, RMSEA = .06, SRMR = .05). L'affidabilità test-retest (T1-T2) è risultata accettabile in tutte le dimensioni della resilienza ($r = .603-.719$). I risultati dei Modelli di Equazioni Strutturali (SEM) hanno evidenziato che la resilienza psicologica (RP) prediceva negativamente il burnout degli atleti (BA) ($\beta = -.30$; $p = .016$) nell'arco di tre mesi, mentre il BA non prediceva in modo significativo la RP nello stesso intervallo temporale ($\beta = -.06$; $p = .44$).

Studio 2: Il SEM applicato al modello ipotizzato ha mostrato un adattamento accettabile (CFI = .90, TLI = .89, SRMR = .07). La RP prediceva positivamente lo Sport Enthusiastic Commitment (SEC) ($\beta = .51$, $p < .001$) e negativamente il FP ($\beta = -.40$, $p < .001$), ma non risultava direttamente associata né al BA né allo Sport Constrained Commitment (SCC) ($p > .05$). Al contrario, lo SCC risultava positivamente associato al BA ($\beta = .38$, $p < .001$), mentre lo SEC risultava negativamente associato al BA ($\beta = -.43$, $p < .001$), supportando un percorso indiretto tra RP e BA.

Conclusioni

Nel complesso, questi risultati forniscono un solido supporto psicometrico alla concettualizzazione della resilienza psicologica (RP) come costrutto multidimensionale nel contesto sportivo e ne evidenziano il ruolo diretto e indiretto nel burnout degli atleti e nel funzionamento psicologico nel tempo.

Take-over

- Una comprensione multidimensionale e specifica per lo sport della resilienza psicologica
- Un'integrazione di evidenze prospettiche e trasversali
- L'evidenziazione dei percorsi diretti e indiretti verso il burnout
- Una spiegazione del ruolo della resilienza nel fallimento della performance, nello Sport Commitment e nel burnout

Bibliografia

- Fletcher, D. (2018). Psychological resilience and adversarial growth in sport and performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.158>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- 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.
- 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>
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology, 13*, 1003053. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/AFWRU>
- Gupta, L., Sudhesh, N., & Rakesh, R. (2022). Understanding resilience: A dynamic process of positive adaptation to adversity. *Frontiers in Psychology, 13*, 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
- Kegelaers, J. (2023). Are we really studying resilience in sport? A critical review of adopted methodologies. *Frontiers in Psychology, 14*, 1270887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270887>
- Kegelaers, J., & Sarkar, M. (2021). Psychological resilience in high-performance athletes: Elucidating resilience processes and the role of protective factors. In R. Arnold & D. Fletcher (Eds.), *Stress, well-being, and performance in sport* (pp. 307–329). Routledge.
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Bunigh, A., & Oudejans, R. R. (2021). A mixed methods evaluation of a pressure training intervention to develop resilience in female basketball players. *Journal of Applied Sport Psychology, 33*(2), 151–172.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences, 32*(15), 1419–1434.

Primo contributo alla validazione italiana del Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)

Paolo Albiero, Flavia Paoletti, Sophia Jowett
Università degli Studi di Padova

Contatto principale: flavia.paoletti@unipd.it

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Safeguarding, tutela e sicurezza psicologica, Assessment in psicologia dello sport

Introduzione

Negli ultimi anni, la letteratura in psicologia dello sport ha riconosciuto la qualità della relazione allenatore–atleta quale determinante cruciale del benessere, della motivazione e della performance. Il modello delle 3C + 1 (Closeness, Commitment, Complementarity, Co-orientation) concettualizza tale relazione come costrutto multidimensionale, fondato su componenti affettive, cognitive e comportamentali (Jowett, 2005). In questo, il Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) rappresenta uno strumento di riferimento per la sua misurazione; tuttavia, mancava una validazione sistematica nel contesto italiano. Il presente studio si propone di validare la versione italiana del CART-Q, per permetterne l'applicabilità sul panorama italiano.

Metodo

Il campione comprende 615 partecipanti: 383 atleti (59% femmine; età 12–30 anni, $M = 19.96$, $DS = 4.74$) e 232 allenatori (62.1% maschi; età 18–71 anni, $M = 34.19$, $DS = 11.97$), provenienti prevalentemente da sport di squadra e livelli competitivi regionali e dilettantistici. La traduzione ha seguito la Back-Translation Procedure. Sono state condotte analisi fattoriali confermativa (CFA) per testare un modello a tre fattori di primo ordine (M3) e un modello unidimensionale (M1). L'affidabilità è stata stimata tramite ω di McDonald; la validità concorrente mediante correlazioni r di Pearson con LSS, IRI e PMCSQ-12.

Risultati

Le CFA hanno mostrato, in entrambi i campioni, un buon adattamento dei modelli ai dati; il confronto tra indici di fit ha evidenziato la superiorità del modello a tre fattori (M3) rispetto al modello unidimensionale (M1), confermando la struttura tripartita coerente con il modello teorico originario. Le tre dimensioni – Vicinanza, Impegno e Complementarità – risultano distinte ma fortemente correlate, sostenendo l'ipotesi di multidimensionalità del costrutto. L'affidabilità interna si è rivelata elevata: nel campione atleti, ω compreso tra .95 e .97; nel campione allenatori, tra .94 e .98. Le correlazioni item–totale corrette si collocano tra .69 e .91 per gli atleti e tra .64 e .94 per gli allenatori, indicando adeguata omogeneità interna e coerenza degli item con i rispettivi fattori. Le analisi di validità concorrente hanno evidenziato correlazioni positive e teoricamente coerenti tra le sottoscale del CART-Q e comportamenti di leadership orientati al supporto, all'allenamento e al feedback positivo (LSS), nonché con un clima motivazionale centrato sul compito (PMCSQ-12); sono emerse correlazioni negative con il comportamento autocratico e con un clima orientato alla prestazione, confermando la validità convergente e divergente dello strumento

Discussione e Conclusioni

I risultati supportano la replicabilità del modello delle 3C nel contesto italiano, in linea con la letteratura internazionale (Jowett, 2005; Jowett et al., 2012). L'elevata affidabilità e le associazioni coerenti con leadership e clima motivazionale rafforzano la solidità psicometrica del CART-Q. Pur riconoscendo la necessità di ulteriori studi con campioni più ampi e analisi di invarianza, la versione italiana appare uno strumento valido per monitorare sistematicamente la qualità della relazione allenatore–atleta e orientare interventi evidence-based in ambito sportivo.

Take-over

Scopri come integrare il CART-Q nella tua pratica professionale per valutare in modo rigoroso la qualità della relazione allenatore–atleta e utilizzare i dati raccolti per promuovere benessere, clima motivazionale funzionale, performance sostenibile e percorsi formativi fondati su evidenze scientifiche.

Bibliografia

- Jowett, S. (2005). The coach–athlete partnership. *The Psychologist*, 18, 412–415.
- Jowett, S., Wachsmuth, S., Boardley, I. D., & Balduck, A. L. (2024). The role of emotional intelligence and quality relationships in athletes' and coaches' levels of satisfaction: A multi-study analysis. *Sports Coaching Review*.
- Jowett, S., Yang, X., & Lorimer, R. (2012). The role of personality, empathy, and satisfaction with instruction within the context of the coach–athlete relationship. *International Journal of Coaching Science*, 6(2), 3–20.

Mental recovery e strategie di mental recovery nello sport competitivo: una revisione sistematica, agenda di ricerca e implicazioni pratiche

Paolo Jesus Olivari, José Carlos Ponce Bordón, Alba Durán-Rufaco, Ana Rubio Morales, Jesús Díaz García, Tomás Garcia Calvo
Universidad de Extremadura

Contatto principale: paolojesus.olivari@gmail.com

Il lavoro è stato presentato solo in parte al PSWB Conference 2025 (James Cook University) e attualmente è stata fatta una submission della revisione sistematica alla rivista scientifica International Review of Sport and Exercise Psychology (IRSEP)

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Mental Training, Personalità e differenze individuali, Partecipazione sportiva e Drop Out

Introduzione

Lo sport competitivo è caratterizzato da un grado elevato di richieste e un desiderio individuale e collettivo di eccellere. Tuttavia, questi sforzi verso il successo hanno un costo. La continua esposizione agli stressor psicofisiologici e organizzativi, e i continui tentativi di adattamento portano gli atleti a sperimentare condizioni di fatica fisica e mentale. Ultimamente, i ricercatori si sono interessati al concetto del recupero mentale come metodo per contrastare la fatica mentale (Loch et al., 2019; Russell et al., 2024). L'obiettivo della presentazione è fornire una revisione sistematica sul recupero mentale, stimolando discussioni su sfide e opportunità di ricerca e applicazione.

Metodo

La revisione sistematica è stata condotta e riportata secondo il Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses statement (PRISMA) e comprende studi qualitativi, quantitativi e con metodi misti provenienti dalle banche dati WOS, Scopus, PubMed e Psychinfo. Successivamente, un dettagliato processo di screening e vagliatura è stato eseguito per identificare gli studi idonei. La letteratura identificata è stata valutata in modo indipendente dai revisori utilizzando il Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT).

Risultati

Il processo di revisione di letteratura ha individuato 12 articoli che insieme fornivano una panoramica del recupero mentale nello sport competitivo. I risultati suggeriscono che non esiste un consenso su come concettualizzare il recupero mentale e questo si riflette nella natura eterogenea degli studi individuati. Riguardo alle strategie di recupero mentale, sono state individuate 22 strategie e il distacco mentale sarebbe la strategia più citata nella letteratura. Inoltre, l'utilizzo di scale soggettive si dimostrerebbe l'approccio dominante per la misurazione del mental recovery. A livello individuale, l'uso di tecniche di respiro e povernaps velocizzerebbero il processo di recupero mentale durante le competizioni.

Discussione e Conclusioni

Nonostante le evidenze scientifiche attuali, lo stato delle ricerche rimane ancora agli inizi. Rispetto alle modalità di mental recovery, le strategie dovrebbero essere selezionate considerando la tipologia di sport, descrittori personali e variabili contestuali. La ricerca futura dovrebbe mirare a condurre più studi usando metodologie di misurazione oggettive e aumentare gli studi

esperimentali che mirino a comprendere in maniera approfondita le relazioni tra recupero mentale, performance e benessere nel breve e lungo termine. Sulla base dei risultati gli autori offrono una serie di raccomandazioni utili per lo sviluppo di una cultura del recupero mentale e l'implementazione delle strategie di mental recovery.

Take-over

Questa presentazione fornisce ai ricercatori, psicologi e allenatori evidenze sul recupero mentale nello sport competitivo e un sommario delle strategie di recupero mentale presenti in letteratura. Inoltre, offre un'agenda di ricerca e raccomandazioni per l'implementazione di programmi di recupero mentale per atleti e squadre su diversi livelli di competizione.

Bibliografia

- Balk, Y. A., & de Jonge, J. (2021). The “underrecovery trap”: When physical fatigue impairs the physical and mental recovery process. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 88.
- Loch, F., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2019). Resting the mind—A novel topic with scarce insights: Considering potential mental recovery strategies for short rest periods in sports. *Performance Enhancement & Health*, 6(3–4), 148–155.
- Loch, F., Jakowski, S., Berge, A. H. zum, & Kellmann, M. (2021). Mental fatigue and the concept of mental recovery in sport. In *Recovery and well-being in sport and exercise* (pp. 187–200). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003258117-16>
- Pluye, P., Gagnon, M. P., Griffiths, F., & Johnson-Lafleur, J. (2009). A scoring system for appraising mixed methods research, and concomitantly appraising qualitative, quantitative and mixed methods primary studies in mixed studies reviews. *International Journal of Nursing Studies*, 46(4), 529–546. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.01.009>
- Russell, S., Johnston, R. D., Stanimirovic, R., & Halson, S. L. (2024). Global practitioner assessment and management of mental fatigue and mental recovery in high-performance sport: A need for evidence-based best-practice guidelines. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(1), e14491.
- Van Cutsem, J., & Marcora, S. (2021). The effects of mental fatigue on sport performance: An update. In *Motivation and self-regulation in sport and exercise* (pp. 134–148). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003176695-10>

Genitori in campo: la relazione tra coinvolgimento familiare e benessere psicologico di pallavoliste adolescenti

Rachele Cocchi
Libera professionista

Contatto principale: cocchi.rachele@psypec.it

Tipologia di presentazione: PS5 - Tesi di Ricerca - Relatore di tesi: Paolo Albiero

Area Tematica: Emozioni e motivazione, Psicopedagogia e area evolutiva, Personalità e differenze individuali

Introduzione

L'adolescenza è una fase di transizione complessa in cui lo sport favorisce lo sviluppo fisico, psicologico e sociale. In questo contesto, la rete relazionale dell'atleta è determinante: sebbene l'influenza dei coetanei cresca, il ruolo dei genitori resta centrale e persistente. Mentre il sostegno familiare promuove il benessere, pressioni eccessive o aspettative irrealistiche possono avere effetti deleteri. Lo studio indaga quindi il legame tra coinvolgimento genitoriale e benessere psicologico in giovani pallavoliste, analizzando come la motivazione individuale e il supporto percepito dal team possano moderare tale relazione, agendo da fattori di protezione o di rischio.

Metodo

Lo studio adotta un disegno quantitativo correlazionale coinvolgendo 116 pallavoliste adolescenti (10-20 anni) di sei società della provincia di Brescia, con livelli dall'amatoriale all'agonistico nazionale. La raccolta dati è avvenuta tramite un questionario online composto da scale validate: il PISQ per il coinvolgimento genitoriale (focalizzato su lode e comportamento direttivo) (Lee e MacLean, 1997), il BRSQ (Lonsdale et al., 2008) per la motivazione autonoma e controllata, il PASS-Q (Freeman et al., 2011) per il supporto percepito dal team e il PGWBI (Dupuy, 1984) per il benessere e malessere psicologico. Poiché si tratta di una ricerca correlazionale e non sperimentale, non è previsto un intervento, ma l'analisi statistica delle interazioni tra variabili tramite modelli di regressione.

Risultati

I risultati della ricerca evidenziano come le pallavoliste del campione percepiscano un livello medio-alto di lode e comprensione (PU) e di supporto dal team, unitamente a una prevalente motivazione autonoma. Dalle analisi statistiche emerge che la motivazione controllata rappresenta il principale fattore di rischio psicologico: essa predice negativamente il benessere e, in modo molto marcato, positivamente il malessere. Al contrario, il supporto percepito dal contesto sportivo e la PU genitoriale agiscono come predittori diretti di benessere e fattori protettivi contro il malessere. Le analisi di moderazione rivelano interazioni cruciali: l'efficacia della lode genitoriale sul benessere aumenta significativamente se supportata dal team, ma si indebolisce se l'atleta ha un'alta motivazione controllata, poiché il rinforzo può essere interpretato come una forma di pressione esterna. Un dato particolarmente interessante riguarda il comportamento direttivo (DB): sebbene non sia un predittore diretto, la sua interazione con la motivazione autonoma è associata a un decremento del malessere. Questo suggerisce che, quando l'atleta è mossa da una spinta interna, interpreta i suggerimenti tecnici dei genitori come una guida funzionale alla propria crescita. Infine, il confronto tra casi estremi conferma che solo alti livelli di PU differenziano significativamente le atlete per un miglior stato di salute psicologica.

Discussione e Conclusioni

La discussione evidenzia come il benessere delle atlete scaturisca dall'interazione tra famiglia e contesto sportivo. La lode genitoriale risulta efficace se sostenuta dal supporto del team, ma può essere percepita come pressione in presenza di motivazione controllata. Il comportamento direttivo non è dannoso se l'atleta possiede un'alta motivazione autonoma, agendo invece come fattore protettivo contro il malessere. Le conclusioni sottolineano la necessità per i genitori di adottare uno stile empatico e adattivo. È fondamentale promuovere interventi formativi per genitori e coach, costruendo ambienti coesi che favoriscano una passione autentica e lo sviluppo positivo.

Take-over

Risultati alla mano: la lode genitoriale funziona solo con un team supportivo. Il vero pericolo è la pressione esterna, mentre la passione interna trasforma i consigli tecnici dei genitori in uno scudo contro il malessere. Meno controllo, più clima di squadra: ecco la ricetta per il benessere delle atlete

Bibliografia

- Abidin, F. A., Yudiana, W., & Fadilah, S. H. (2022). Parenting style and emotional well-being among adolescents: The role of basic psychological needs satisfaction and frustration. *Frontiers in Psychology, 13*, 901646. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901646>
- Albiero, P. (2024). *Dispensa appunti del corso "Adolescenza e sport"*.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(5), 545–551. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.005>
- Brackenridge, C. (2006). *The parents' optimum zone: Measuring and optimizing parental engagement in youth sport*. Brunel University Research Archive. <http://bura.brunel.ac.uk/handle/2438/623>
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist, 32*(7), 513–531. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dupuy, H. J. (1984). The psychological general well-being (PGWB) index. In N. K. Wenger, M. E. C. Mattson, D. Furburg, & J. Elinson (Eds.), *Assessment of quality of life in clinical trials of cardiovascular therapies* (pp. 170–183). Le Jacq Publishing.
- Eccles, J. S. (1983). Expectancies, values and academic behaviors. In *Achievement and achievement motives* (pp. 75–146). W. H. Freeman.
- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*(1), 54–74. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.54>
- Hellstedt, J. (2005). Invisible players: A family systems model. *Clinics in Sports Medicine, 24*(4), 899–928. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2005.06.001>
- Hellstedt, J. C. (1987). The coach/parent/athlete relationship. *The Sport Psychologist, 1*(2), 151–160. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.2.151>

- Lee, M., & MacLean, S. (1997). Sources of parental pressure among age group swimmers. *European Journal of Physical Education*, 2(2), 167–177. <https://doi.org/10.1080/1740898970020204>
- Lienhart, N., Nicaise, V., Martinent, G., & Guillet-Descas, E. (2020). Perceived parental behaviours and motivational processes among adolescent athletes in intensive training centres: A profile approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101708. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101708>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 323–355. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>
- Testa, S. (2016). Development of two equivalent short forms of the psychological general well-being index PGWBI-A and PGWBI-B. *TPM – Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 23(2), 149–166. <https://doi.org/10.4473/TPM23.2.2>
- Wuerth, S., Lee, M. J., & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 21–33. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00047-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00047-X)

Qualità del sonno e percezione delle prestazioni sportive nell'endurance: un'indagine su un campione milanese di runner amatoriali

Renata del Giudice

Centro Studi e Formazione In Psicologia dello Sport, Milano

Contatto principale: re.delgiudice@gmail.com

Lavoro precedentemente presentato: Poster presented at the 35th National Congress of the Italian Academy of Sleep Medicine, Palermo, 28-30th November 2025 - Renata del Giudice, Paolo J. Olivari, Lisa Manganiello, Benedetta Barbara Fasoli, Alessia Castelletti, Ezio Cozzio, Flavio Nascimbene, Roberta Lecchi, Lilli Ferri, Lucia Bocchi. Gli atleti amatoriali di endurance necessitano di un intervento sulla qualità del sonno? Un'indagine su un campione milanese di runner non professionisti

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Psicologia dell'esercizio fisico e salute

Introduzione

Il sonno rappresenta un fattore determinante per il recupero fisico, la prevenzione degli infortuni, la performance e il benessere psicologico degli sportivi, anche tra i non professionisti. Negli ultimi anni il numero di appassionati amatoriali di corsa è aumentato in maniera esponenziale e spesso, le distanze percorse e l'intensità degli allenamenti risultano tutt'altro che amatoriali.

Metodo

Questo studio ha indagato la qualità del sonno in un campione di 88 runner amatoriali dell'area metropolitana di Milano, esplorando la relazione tra riposo notturno, abitudini di allenamento e consapevolezza dell'impatto del sonno sulla performance sportiva.

Attraverso un questionario online, sono stati raccolti dati sociodemografici, informazioni sull'attività fisica e valutazioni soggettive della qualità del sonno, integrate con le dimensioni psicologiche esplorate tramite l'IPPS48 (Inventario Psicologico della Prestazione Sportiva).

Risultati

La maggior parte del campione è rappresentata da soggetti nelle fasce d'età 34-49 anni (49%) e il 78% pratica regolarmente attività sportive aggiuntive alla corsa, tra cui ciclismo, nuoto e allenamento funzionale.

La maggioranza dei runner si allena più di tre volte a settimana con sessioni generalmente comprese tra una e due ore. Le distanze percorse spaziano dai 10 km fino a maratone e ultramaratone, indicando livelli di impegno e carico muscoloscheletrico rilevanti, pur trattandosi di una popolazione amatoriale.

Dal punto di vista della qualità del sonno invece, nonostante il 73% dei partecipanti riconosca un'influenza moderata o alta del sonno sulle proprie prestazioni sportive, solo l'8% dei partecipanti si è dichiarato soddisfatto della qualità del proprio sonno, mentre il 43% ha espresso un grado di insoddisfazione variabile.

Discussione e Conclusioni

I dati mostrano una correlazione tra età, frequenza/intensità dell'allenamento e percezione dell'importanza del sonno: i runner più giovani e che percorrono distanze maggiori tendono a considerare il sonno un fattore determinante per la performance. Tuttavia solo l'8% si dichiara soddisfatto della qualità del riposo.

I runner che manifestano maggiori difficoltà di concentrazione esprimono maggiore necessità di

migliorare il proprio sonno, mentre chi possiede migliori capacità di regolazione emotiva risulta più soddisfatto. Le competenze di modulazione emotiva potrebbero quindi rappresentare un fattore protettivo rispetto alle alterazioni del sonno e le difficoltà di concentrazione una possibile conseguenza della scarsa qualità del sonno.

Take-over

Questa indagine suggerisce come il sonno si configuri come una potenziale area di intervento per il miglioramento del benessere psicofisico nei runner amatoriali suggerendo l'utilità di interventi integrati di psicologia dello sport e di prevenzione e miglioramento del benessere del sonno nello sport dilettantistico.

Bibliografia

- Abbad, M. A., Nuhmani, S., Ahsan, M., & Muaidi, Q. (2023). Chronotype and athletes' performance in sports: A narrative review. *Electronic Journal of General Medicine*, 20(4).
- Andersen, J. J. (2019). *The state of running 2019*. RunRepeat. <https://runrepeat.com/state-of-running-2019>
- Baglioni, C., Altena, E., Bjorvatn, B., Blom, K., Bothelius, K., Devoto, A., et al. (2020). The European Academy for Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia: An initiative of the European Insomnia Network to promote implementation and dissemination of treatment. *Journal of Sleep Research*, 29(2), e12967.
- Baglioni, C., Espie, C. A., & Riemann, D. (Eds.). (2022). *Cognitive-behavioural therapy for insomnia (CBT-I) across the life span: Guidelines and clinical protocols for health professionals*. John Wiley & Sons.
- Baron, K. G., Duffecy, J., Reutrakul, S., Levenson, J. C., McFarland, M. M., Lee, S., & Qeadan, F. (2021). Behavioral interventions to extend sleep duration: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101532.
- Bonnar, D., Bartel, K., Kakoschke, N., & Lang, C. (2018). Sleep interventions designed to improve athletic performance and recovery: A systematic review of current approaches. *Sports Medicine*, 48, 683–703.
- Boullosa, D., Esteve-Lanao, J., Casado, A., Peyré-Tartaruga, L. A., Gomes da Rosa, R., & Del Coso, J. (2020). Factors affecting training and physical performance in recreational endurance runners. *Sports*, 8(3), 35.
- Chennaoui, M., Vanneau, T., Trignol, A., Arnal, P., Gomez-Merino, D., Baudot, C., et al. (2021). How does sleep help recovery from exercise-induced muscle injuries? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(10), 982–987.
- Cook, J. D., & Charest, J. (2023). Sleep and performance in professional athletes. *Current Sleep Medicine Reports*, 9(1), 56–81.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.
- Dos Santos, N. E., Daniel, N. V. S., Franco, B., Bastos, A. M., Belli, T., & Esteves, A. M. (2022). Sleep and nutritional profile of endurance and ultra-endurance running athletes. *Sleep Science*, 15(4), 441–447.
- Galan-Lopez, P., & Casuso, R. A. (2023). Metabolic adaptations to morning versus afternoon training: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 53(10), 1951–1961.
- Goñi, I. L., Jauregui, P., & Figueras, S. (2024). Exercise dependence in endurance sports: Relation to emotional regulation and negative affectivity. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 32(1).
- Halson, S. L., & Juliff, L. E. (2017). Sleep, sport, and the brain. *Progress in Brain Research*, 234, 13–31.

- Huang, K., & Ihm, J. (2021). Sleep and injury risk. *Current Sports Medicine Reports*, 20(6), 286–290.
- Kroshus, E., Wagner, J., Wyrick, D., Athey, A., Bell, L., Benjamin, H. J., et al. (2019). Wake up call for collegiate athlete sleep: Narrative review and consensus recommendations from the NCAA Interassociation Task Force on Sleep and Wellness. *British Journal of Sports Medicine*, 53(12), 731–736.
- Lopes, T. R., Pereira, H. M., Bittencourt, L. R. A., & Silva, B. M. (2023). How much does sleep deprivation impair endurance performance? A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Sport Science*, 23(7), 1279–1292.
- Maheshwari, D., Singla, D., Malhotra, D., & Zutshi, K. (2022). Circadian chronotypes and their effect on athletic performance: A systematic review. *Sport Sciences for Health*, 18(4), 1161–1177.
- Moss, K., Zhang, Y., Kreutzer, A., Graybeal, A. J., Porter, R. R., Braun-Trocchio, R., & Shah, M. (2022). The relationship between dietary intake and sleep quality in endurance athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 810402.
- Ramos-Campo, D. J., Ávila-Gandía, V., Luque, A. J., & Rubio-Arias, J. Á. (2019). Effects of hour of training and exercise intensity on nocturnal autonomic modulation and sleep quality of amateur ultra-endurance runners. *Physiology & Behavior*, 198, 134–139.
- Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., Arnardottir, E. S., Baglioni, C., Bassetti, C. L., et al. (2023). The European insomnia guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research*, 32(6), e14035.
- Vitale, K. C., Owens, R., Hopkins, S. R., & Malhotra, A. (2019). Sleep hygiene for optimizing recovery in athletes: Review and recommendations. *International Journal of Sports Medicine*, 40(8), 535–543.
- Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., et al. (2021). Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 55(7), 356–368.
- Wanberg, L. J., Thomas, S. J., Reid, M., Rottapel, R., von Ash, T., Jones, N., et al. (2023). Adapting brief behavioral treatment for insomnia for former National Football League players: A pilot study. *Behavioral Sleep Medicine*, 21(3), 273–290.

Lo sport deve nutrire i giusti valori: come promuovere la salute ed il benessere dei giovani

Rita Casella, Mario Bellucci e Mario Cistulli
MIM

Contatto principale: ritacasella@inwind.it

Lavoro pubblicato su: Libro: "Educazione fisica nella scuola in ospedale", Mario Cistulli, Mario Bellucci, Rita Casella

Tipologia di presentazione: Workshop

Area Tematica: Psicologia dell'esercizio fisico e della salute

Introduzione

Il workshop si configura come un laboratorio di sperimentazione di strategie didattiche volto a promuovere la salute e il benessere bio-psico e sociale dei giovani.

Il principale ambito d'intervento è:

La Promozione della Salute e del Benessere Olistico. L'obiettivo primario è superare la visione del corpo come macchina da sfruttare, sostenendo invece un rapporto di rispetto e amicizia verso sé stessi.

Le finalità del workshop saranno:

- Integrare corpo e mente: Stimolare la percezione e la conoscenza di sé per recuperare l'unità psicosomatica, spesso frammentata nella vita dei giovani di oggi.
- Aumentare l'autostima e l'autonomia: Incoraggiare gli studenti a giocare un ruolo attivo nel proprio percorso sportivo, aiutandoli a riscoprire le proprie risorse e a gestire le eventuali paure.
- Ridurre lo stress: Utilizzare il movimento e la respirazione per armonizzare il sistema neurovegetativo e favorire i processi di autoregolazione del corpo orientati alla salute bio-psico-sociale.

Metodo

La metodologia e le attività proposte per il workshop si fondano su un approccio olistico e adattato, che utilizza il corpo come strumento per ristabilire l'equilibrio psicosomatico del giovane atleta.

I pilastri metodologici e le pratiche operative saranno:

- Osservazione Profonda e Adattamento (Viniyoga): Principio cardine: l'atleta non si adatta alla disciplina, ma è la pratica che si adegua alle condizioni psicologiche ed emotive del momento. L'insegnante/allenatore deve essere pronto a modificare la lezione/allenamento istante dopo istante, accettando talvolta anche il "non fare nulla" come forma di accoglienza.
- Integrazione Mente-Corpo: L'attività non mira alla performance, ma a stimolare la percezione di sé e la conoscenza delle proprie risorse residue, superando la visione del corpo come strumento da utilizzare.
- Qualità della Relazione: La relazione docente-allievo, atleta-allenatore è considerata il pilastro fondamentale dell'apprendimento; senza un clima di fiducia e ascolto profondo, anche del non detto, i contenuti tecnici perdono efficacia.
- Autonomia e Partecipazione Attiva: Al termine degli incontri vengono spesso consegnate schede di esercitazioni individualizzate per incoraggiare l'atleta a prendersi cura di sé in modo autonomo nei periodi di intervallo tra gli allenamenti.

Take-over

I partecipanti sperimenteranno in prima persona gli strumenti dello yoga applicati allo sport:

- Āsana: Movimenti coordinati al respiro per migliorare la coscienza corporea.
- Prānāyāma: Tecniche di allungamento della respirazione per armonizzare il sistema neurovegetativo.
- Meditazione e Consapevolezza: Focalizzazione su oggetti salutari (es. elementi della natura) per stabilizzare la mente.
- Rilassamento: Tecniche di rilassamento segmentario e globale (es. body scanning).

Bibliografia

- Cistulli, M. (2000). Lo yoga per ragazzi in situazione di handicap: Un'esperienza in una scuola pubblica. *Viniyoga in Italia*, 25, 33–39.
- Cistulli, M. (2007). L'esperienza corporea dello yoga: Ricerca dell'armonia di sforzo e rilassamento. *Nuova Atletica – Ricerca in Scienze dello Sport*, 201, 9–34.
- Cistulli, M. (2007). Yoga e diverse abilità: Un'opportunità educativa per valorizzare le potenzialità personali. *Educazione Fisica e Sport nella Scuola*, 205/206, 45–54.
- Cistulli, M. (2008). Eco: Ascoltare la voce non ascoltata. Percorsi yoga in un centro diurno per giovani in doppia diagnosi. *Educazione Fisica e Sport nella Scuola*, 211, 27–37.
- Cistulli, M. (2008). Incontrare se stesso per incontrare la malattia: Percorsi di educazione fisica in un reparto pediatrico di ematologia (1a parte). *Educazione Fisica e Sport nella Scuola*, 215/216, 35–46.
- Cistulli, M. (2009). Incontrare se stesso per incontrare la malattia: Percorsi di educazione fisica in un reparto pediatrico di ematologia (2a parte). *Educazione Fisica e Sport nella Scuola*, 217/218, 33–42.
- Cistulli, M. (2010). Per vivere meglio l'esperienza della malattia. *Mobile – La rivista di educazione fisica e sport*, 5, 40–43.
- Cistulli, M. (2011). Scuola in ospedale: Percorsi di educazione fisica in un reparto pediatrico di ematologia. *Rassegna dell'Istruzione*, 1–2, 22–26.
- Cistulli, M. (2014). Scuola in ospedale: Diritto all'istruzione, diritto alla salute, diritto ad essere se stessi. *Professione Docente*, 4, 8.
- Cistulli, M., & Grazioli, D. (2009). L'educazione fisica/scienze motorie nelle sezioni di scuola in ospedale. In *Almanacco sportivo 2008–2009 dell'Ufficio Scolastico Regionale di Roma* (pp. 98–100).
- Dalla Ragione, L., & Vanzetta, R. (2023). *Social fame: Adolescenza, social media e disturbi alimentari*. Il Pensiero Scientifico Editore.
- Dalmann, I., & Soder, M. (2018). *Yoga: Arte di guarigione*. Calzetti & Mariucci.
- Desikachar, T. K. V. (1993). *I fondamenti dello yoga*. Campanotto Editore.
- Desikachar, T. K. V. (1997). *Il cuore dello yoga*. Ubaldini.
- Desikachar, T. K. V., Desikachar, K., & Moors, F. (2001). *The viniyoga of yoga*. Krishnamacharya Yoga Mandiram.

Il tiro mancato: aspettative prestazionali e legami familiari

Roberta Caruso, Daniela Tortorelli
Libero professionista

Contatto principale: robertacarusopsicologia@gmail.com

Lavoro presentato al Congresso Internazionale SIPPR

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Partecipazione sportiva e Drop Out

Introduzione

La psicologia dello sport è un contesto multidisciplinare dove possono presentarsi, nell'ambito della psicologia applicata, situazioni molto complesse, come il case history che vi presenteremo. Il protagonista è un atleta abituato ad essere il punto di riferimento per la propria squadra giovanile, che subisce un calo repentino della prestazione apparentemente inspiegabile, e chiede di essere aiutato a tornare a giocare come prima. Dietro di lui, una madre ex allenatrice e giocatrice, e un compagno, che assume il ruolo di padre, autista e allenatore che fa straordinari. In un quadro familiare di lutti, separazioni, segreti, ruoli regole e confini poco definiti, regna un clima di scarsa fiducia e di ambiguità comunicativa, all'interno del quale Ivan è cresciuto.

Metodo

La storia di questo ragazzo che chiameremo Ivan, 15 anni, giocatore di basket, arriva da noi per una richiesta da parte della sua società, relativa all'ambito sportivo e relazionale. Il quadro di riferimento epistemologico da noi adottato è quello sistemico-relazionale, il quale starà alla base della lettura del caso, della conduzione dei colloqui e degli interventi, e della supervisione che verrà richiesta dal professionista. Lo scopo dell'utilizzo di un approccio sistemico è quello di ampliare lo sguardo al ragazzo che sta dietro l'atleta e al suo contesto familiare e scolastico guardando, parallelamente, sia agli aspetti prestativi sia agli aspetti emotivi e relazionali e al modo in cui essi influiscono sul suo processo di crescita sportiva.

Risultati

Come scritto nell'introduzione, la situazione appare complessa e nonostante l'intervento mirato al miglioramento o ottimizzazione della performance, il lavoro del professionista non decolla anzi, rischia di essere controproducente, poichè il malessere dell'atleta va a invadere il territorio di applicazione del mental training, inficiandolo. Dietro le richieste esplicite di società, madre e atleta, sembra celarsi una richiesta implicita d'aiuto da parte del ragazzo. Quando ci si trova in una fase di stallo come in questo caso, la soluzione più adeguata sembra essere quella di andare in supervisione da un collega più grande ed esperto che possa aiutare il professionista a sbloccare delle situazioni che appaiono ferme o con scarsi miglioramenti. In generale la supervisione si può concentrare su due aspetti: tecnico-teorico del caso o emotivo e controtransferale del terapeuta/allievo. Nel primo caso si focalizza sugli aspetti clinici e teorici della pratica terapeutica all'interno del paradigma sistemico-relazionale dando importanza ai contenuti che il professionista porta in supervisione e alla comprensione delle storie dei suoi clienti. Nel secondo caso si focalizza sulle emozioni e i vissuti del professionista e sul modo in cui essi possono involontariamente interferire nella relazione "terapeutica" con i clienti generando delle risonanze.

Discussione e Conclusioni

In particolar modo, crediamo che la supervisione di tipo sistemico relazionale, condotta da un terapeuta esperto, oltre che in ambito della clinica sistemica, anche nell'ambito della psicologia dello sport, possa essere di grande aiuto in quanto permette di cogliere e sciogliere movimenti o dinamiche che possono inficiare anche un ottimo lavoro di trasmissione di tecniche e competenze mentali. La supervisione sistemica consente al professionista di costruire una visione complessa che prende in considerazione i numerosi piani d'intervento paralleli presenti nel contesto dell'atleta che ne influenzano il benessere e il rendimento, e lo aiuta a scegliere a quale dare priorità, in base a caratteristiche e obiettivi.

Take-over

Scopri come una supervisione sistemico relazionale in ambito sportivo riesce a dirigere il professionista verso l'osservazione e la comprensione delle dinamiche interpersonali dell'atleta e l'individuazione dei piani tecnico, individuale e relazionale, che influenzano la creazione di un contesto di benessere emotivo e di crescita della persona che si rivolge a lui. In questo modo, si potrebbe evitare un intervento fallimentare ed un eventuale drop out.

Bibliografia

- Di Caro, S., Caruso, E., & Pelli, M. (2021). *L'alfabeto del relazionale*. Alpes Editore.
- Manfreda, G., & Albertini, A. (2013). L'indiretto interessato: Considerazioni sulla supervisione indiretta e indagine sulle interviste. *Ecologia della Mente*.
- Prunelli, V. (2020). *Famiglia, scuola e sport: Le tre agenzie educative per formare la persona e lo sportivo*. FrancoAngeli.
- Rossi, B. (2020). *Il supporto indispensabile: Psicopedagogia e neuroscienze in aiuto dello sport giovanile*. Calzetti & Mariucci.
- Rossi, B., De Feis, G., & Ciocca, S. (2023). *Evolvere: Il percorso sportivo dall'autonomia all'autoesigenza*. Erickson.
- Tortorelli, D. (2016). *Prepararsi al via: Psicologia dello sport sistemico-relazionale*. FrancoAngeli.
- Viaro, M. (2006). *Formazione sistemica e visione professionale*. *Terapia Familiare*.

Oltre il fischietto: analisi dello stress e delle strategie di gestione negli arbitri di calcio.

Roberta Nicolò

Contatto principale: roberta.nicolo1@gmail.com

Tipologia di presentazione: PS5 – Tesi descrittiva – Relatore: Giovanni Carmelo La Mela

Area Tematica: Emozioni e motivazione

Introduzione

Nel contesto della psicologia dello sport, la gestione dello stress rappresenta un fattore fondamentale per la performance e il benessere degli arbitri di calcio, figure essenziali nel garantire il corretto svolgimento della competizione (MacMahon & Plessner, 2013).

Gli arbitri operano in condizioni di elevata pressione emotiva e decisionale, caratterizzate da richieste cognitive intense, responsabilità immediata e frequenti valutazioni sociali (Spielberger, 1989; Teipel, 1995).

Numerosi studi evidenziano come livelli elevati di stress possano influenzare negativamente la performance arbitrale, il processo decisionale e il benessere psicofisico, con possibili ripercussioni sull'equità e sull'andamento della competizione (Anderson & Williams, 1988; Lucidi et al., 2009).

L'obiettivo di questa tesi è esaminare le principali fonti di stress e le strategie di coping descritte in letteratura, al fine di individuare approcci efficaci per migliorare la performance arbitrale e promuovere il benessere psicologico degli arbitri.

Metodo

È stata condotta una revisione narrativa della letteratura scientifica nazionale e internazionale relativa alla psicologia dell'arbitro di calcio. Sono state consultate le principali banche dati online (PubMed, Scopus, Embase e Google Scholar), oltre a capitoli di libri pertinenti. L'analisi, di tipo teorico e critico, si è focalizzata sui principali costrutti psicologici coinvolti nella prestazione arbitrale, tra cui lo stress, l'ansia, l'attivazione psicofisiologica, l'autoefficacia, la comunicazione e il processo decisionale. Particolare attenzione è stata rivolta alle tecniche di gestione dello stress applicabili al contesto arbitrale, quali il goal setting, l'imagery e il self-talk.

Risultati

La letteratura evidenzia come le principali fonti di stress negli arbitri di calcio includano l'errore, le interazioni conflittuali con giocatori e allenatori, la necessità di prendere decisioni rapide in condizioni di incertezza, la valutazione esterna della performance, la pressione del pubblico e la direzione di partite particolarmente rilevanti o decisive (Andersson, 1983; Teipel, 1995; Bortoli et al., 2001).

Livelli elevati di stress e ansia risultano associati a una riduzione dell'accuratezza decisionale e a un aumento del carico emotivo, con possibili effetti negativi sulla qualità della prestazione arbitrale (Spielberger, 1989; Lucidi et al., 2009).

Un costrutto centrale emerso è l'autoefficacia arbitrale, considerata un fattore protettivo in grado di modulare la risposta allo stress e di favorire una maggiore stabilità emotiva e decisionale (Bandura, 1977; Lucidi et al., 2009).

Gli studi suggeriscono che arbitri con elevata fiducia nelle proprie competenze mostrino una maggiore resilienza alle pressioni competitive e una migliore qualità della prestazione decisionale (Bandura, 2003; Guillén & Feltz, 2011). Un ulteriore elemento chiave nella gestione dello stress

situazionale è rappresentato dalla comunicazione verbale e non verbale dell'arbitro, che influisce sull'accettazione delle decisioni e sulla regolazione del clima emotivo in campo (Anshel, 1989; Mellick et al., 2005).

Infine, la letteratura supporta l'efficacia di tecniche di intervento psicologico quali l'imagery, il goal setting e il self-talk nel migliorare il controllo emotivo, la concentrazione e la percezione di padronanza del ruolo arbitrale (Ahsen, 1984; Anderson & Williams, 1988; Cei, 2021).

Discussione e Conclusioni

I risultati confermano che lo stress arbitrale rappresenta un fenomeno complesso e multidimensionale, strettamente connesso a fattori cognitivi, emotivi e relazionali (Spielberger, 1989; Teipel, 1995).

La psicologia dello sport può svolgere un ruolo centrale nella formazione e nel supporto degli arbitri, promuovendo competenze di autoregolazione, comunicazione efficace e potenziamento dell'autoefficacia (Bandura, 1977; MacMahon & Plessner, 2013). Interventi strutturati di preparazione mentale appaiono fondamentali non solo per migliorare la performance decisionale, ma anche per tutelare il benessere psicologico e favorire la continuità e la sostenibilità della carriera arbitrale (Lucidi et al., 2009; Anderson & Williams, 1988).

Bibliografia

- Ahsen, A. (1984). ISM: The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8(4), 15–42.
- Anderson, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294–306.
- Andersson, B. (1983). *Hur orkar dom? En studie av fotbollsdomare i Göteborg [How do they cope? A study of soccer referees in Göteborg]*. Göteborg University, Department of Education.
- Anshel, M. (1989). The ten commandments of effective communication for sports officials. *Sports Coach*, 12(3), 32–35.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (2003). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In E. A. Locke (Ed.), *Handbook of principles of organizational behavior*. Blackwell.
- Bortoli, L., Robazza, C., & Dal Cin, S. (2001). La percezione dello stress negli arbitri di pallavolo. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 2, 7–13.
- Cei, A. (2021). *Fondamenti di psicologia dello sport*. Il Mulino.
- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2, 25.
- Lucidi, F., Grano, C., & Mallia, L. (2009). L'auto-efficacia è un predittore della prestazione arbitrale nel calcio. *Rassegna di Psicologia*, 26(3).
- MacMahon, C., & Plessner, H. (2013). The sport official in research and practice. In D. Farrow, J. Baker, & C. MacMahon (Eds.), *Developing sport expertise: Researchers and coaches put theory into practice* (2nd ed.). Routledge.
- Mellick, M. C., Fleming, S., Bull, P., & Laugharne, E. J. (2005). Identifying best practice for referee decision communication in association and rugby union football. *Football Studies*, 8, 42–57.
- Spielberger, C. D. (1989). Stress and anxiety in sports. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 3–17). Hemisphere Publishing Corporation.
- Teipel, D. (1995). Specific aspects of psychological stress of soccer referees. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Vanden Auweele (Eds.), *Proceedings of the 9th European Congress on Sport Psychology* (Part II, pp. 199–206). FEPSAC.

La percezione che il giovane tennista ha dei propri genitori ed allenatori. Uno studio pilota attraverso l'utilizzo del Performance Profile

Salvatore Armando Cammarata
Libero Professionista

Contatto principale: s.a.cammarata@libero.it

Tipologia di presentazione: **Presentazione Orale**

Area Tematica: Psicopedagogia e settori giovanili

Introduzione

La presente proposta vuole essere uno studio pilota sul vissuto che gli atleti, partecipanti ai raduni CPA (Centro Periferico di Allenamento) della Federazione Italiana Tennis e Padel relativi alle regioni Sicilia e Calabria, hanno dei loro genitori e dei loro maestri inerente la loro attività agonistica.

L'ipotesi teorica è di verificare se ci sono differenze significative tra la percezione degli atleti, dei loro genitori e dei loro maestri relativamente a caratteristiche/qualità, specifiche e condivise, inerenti la partecipazione all'attività sportiva.

La somministrazione dello strumento Performance Profile ha permesso di raccogliere i dati per una analisi qualitativa sperimentale e propedeutica per un eventuale successivo lavoro di approfondimento su scala nazionale.

Metodo

Lo studio è stato condotto su un gruppo di 13 atleti (5 femmine e 8 maschi), 12 maestri di tennis, 15 genitori nell'ambito della disciplina tennis. Sulla base dell'ipotesi di partenza, i risultati attesi sono relativi alla diversa percezione che genitori, allenatori ed atleti hanno degli atteggiamenti messi in atto all'interno dell'esperienza sportiva.

L'analisi effettuata è di tipo qualitativo, attraverso la comparazione dei Profili di Prestazione compilati dagli atleti (under 12, under 14 e under 16) con i Profili di Prestazione dei genitori e dei maestri.

Risultati

Lo strumento utilizzato (PP), rivolto ai genitori ed agli atleti, prende in considerazione 10 caratteristiche/qualità: "essere presente"; "capacità di sapere ascoltare"; "non mettere pressione"; "essere autorevole"; "rispettare il ruolo del maestro"; Essere equilibrato nei feedback"; "essere coinvolto emotivamente nell'esperienza sportiva del figlio"; "atteggiamento positivo dopo la sconfitta"; "rispettoso delle scelte del figlio"; "essere coerente". Quello rivolto ai maestri, invece, prende in considerazione altre 10 caratteristiche/qualità: "essere coerente"; "sapere comunicare"; "essere energico"; "essere empatico"; "conoscenza tennis specifica"; "curiosità"; "etico e responsabile"; "adattabile e flessibile"; "motivazione"; "essere comprensivo". Dalla comparazione dei risultati (pp genitori e pp atleti), emerge in modo significativo che relativamente alla "capacità di sapere ascoltare" la percezione dei genitori è maggiore rispetto a quella percepita dagli atleti. Relativamente alle caratteristiche "essere coinvolto emotivamente nell'esperienza sportiva del figlio" e "atteggiamento positivo dopo la sconfitta" la percezione dei genitori è maggiore rispetto a quella percepita dagli atleti. Mentre dalla comparazione dei risultati (pp maestri e pp atleti) emerge un andamento più omogeneo soprattutto relativamente alle seguenti caratteristiche/qualità: "essere coerente"; "essere empatico"; "essere etico e responsabile".

La discrepanza significativa tra il gruppo atleti ed il gruppo genitori, si riduce notevolmente nella

comparazione dei dati relativi al gruppo atleti e gruppo maestri.

Discussione e Conclusioni

Dall'analisi dei dati emerge che nei gruppi genitori ed atleti vi è una corrispondenza per quanto riguarda le caratteristiche: “essere presenti”; “non mettere pressione”; “essere equilibrato nei feed back”; “rispetto delle scelte del figlio” “essere coerente”. Mentre il gruppo genitori ha la percezione di possedere maggiormente le seguenti caratteristiche: “capacità di sapere ascoltare”; “essere coinvolto emotivamente nell’esperienza sportiva del figlio”; “atteggiamento positivo dopo la sconfitta”. Il gruppo atleti ha la percezione di possedere maggiormente le seguenti caratteristiche: “essere autorevole”; “rispettare il ruolo del maestro”. Dall’analisi dei dati relativi ai gruppi atleti e maestri, emerge una corrispondenza relativa alle seguenti caratteristiche: “essere coerente”; “essere empatico”; “etico e responsabile”. Mentre il gruppo atleti ha la percezione che i maestri posseggono maggiormente le seguenti caratteristiche: “sapere comunicare”; “essere energico”; “conoscenza tennis specifica”; “curiosità”; “adattabile e flessibile”; “motivazione”; “essere comprensivo”.

Lo studio pilota, condotto a livello territoriale, ha lo scopo di analizzare la percezione che i giovani tennisti hanno dei loro genitori e dei loro maestri/allenatori con l'obiettivo di estendere, in un secondo momento, la ricerca sul territorio nazionale

Take-over

Anche se la disciplina tennis viene considerata prevalentemente individuale, di fatto si sviluppa all'interno della triade atleta, genitore, maestro (a livello under). Pertanto, una maggiore consapevolezza di determinati atteggiamenti contribuisce a migliorare la qualità dell’esperienza nei tre sottosistemi ed agevola lo sviluppo di programmi di intervento sempre più mirati da parte dello psicologo dello sport.

Bibliografia

- Buonamano, R., Cei, A., & Mussino, A. (1993). *La motivazione dei giovani alla pratica sportiva*. Scuola dello Sport CONI.
- Cei, A. (1998). *Psicologia dello sport*. Il Mulino.
- Cei, A. (2015). *Allenarsi per vincere*. Calzetti & Mariucci.
- Dell’Edera, M., Vagli, M., Simoncelli, C., & Daino, A. (2014). Maestri e genitori: Due punti di vista da conciliare. *Movimento: Rivista di Psicologia e Scienze del Movimento e dello Sport*, 30(2–3), 65–70.
- Pravadelli, C. (2020). *Genitori in campo: Crescere i figli e vincere insieme*. Terre di Mezzo.
- Robazza, C., Bortoli, L., & Gramaccioni, G. (1994). *La preparazione mentale nello sport*. Edizioni Luigi Pozzi.

Sitografia

- Cei, A. (n.d.). *Giovani e sport*. <https://www.ceiconsulting.it/>
- Daino, A. (2019). *Libera la mente... dal risultato finale*. <https://www.supertennis.tv/>
- Resaland, G. K. (2016). *Effects of physical activity on schoolchildren’s academic performance: The active smarter kids (ASK) cluster randomized controlled trial*. <https://www.sciencedirect.com/>

Il miglioramento delle funzioni esecutive tra gli adolescenti vulnerabili: il dispositivo TRIP a-Bike

Santolo Ciccarelli; Francesco V. Ferraro
Università Giustino Fortunato; Italian University Line

Contatto principale: s.ciccarelli@unifortunato.eu; f.ferraro@iuline.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Neuroscienze e Sport, Comportamento e Apprendimento Motorio, Nuove tecnologie

Introduzione

Le disuguaglianze socioeconomiche influenzano negativamente le funzioni esecutive degli adolescenti e, di conseguenza, le loro prestazioni accademiche [1]. Tale condizione può ostacolare l'integrazione scolastica, soprattutto in aree già caratterizzate da una forte frammentazione sociale, come quelle presenti in America Latina [2]. Per invertire questa tendenza, il seguente progetto utilizza un dispositivo denominato TRIP a-Bike, il quale combina una cyclette con un gioco per smartphone. Tale supporto è stato concepito per permettere agli studenti di navigare in un ambiente virtuale attraverso l'esercizio fisico. Allo stesso tempo, vengono proposte attività educative adattive supportate da algoritmi di Machine Learning che, oltre a modulare il livello di difficoltà, offrono un supporto didattico personalizzato. Il team di ricerca mira a determinare se l'introduzione di questo dispositivo in contesti marginalizzati possa promuovere lo sviluppo delle funzioni esecutive e, di conseguenza, il senso di appartenenza scolastica [3].

Metodo

Da questa prospettiva, sarà realizzato un progetto di ricerca nella città di Cartagena de Indias (Colombia). Il disegno di ricerca prevede l'adozione di un metodo misto. In particolare, lo studio coinvolgerà un campione di 100 studenti delle scuole secondarie (50 GS, 50 GC). L'intervento durerà 10 mesi, con cadenza bisettimanale. Le misure adottate includono il Teenage Executive Functioning Inventory (TEXI), il Behaviour Rating Inventory of Executive Functions – Self Report (BRIEF-SR) e la Physical Exercise Self-Efficacy Scale. Questi strumenti sono stati selezionati per la loro validazione in popolazioni adolescenziali, per il formato di autovalutazione adatto a contesti con risorse limitate, e per la sensibilità al cambiamento documentata in studi longitudinali. La loro somministrazione sarà mensile, per un totale di 10 rilevazioni. Tale tempistica sarà propedeutica all'applicazione di modelli di crescita latente, i quali permetteranno di tracciare le traiettorie di sviluppo delle funzioni esecutive nel tempo e di identificare i momenti critici di cambiamento durante l'intervento. L'intervallo di 30 giorni tra le somministrazioni è stato inoltre ritenuto sufficiente a minimizzare gli effetti di memoria delle risposte, caratteristici degli strumenti di autovalutazione. I dati preliminari saranno presentati alla conferenza.

Risultati

L'ipotesi di ricerca suggerisce che combinare l'apprendimento embodied con un supporto di insegnamento automatico possa migliorare significativamente le funzioni esecutive e l'autoefficacia percepita rispetto all'esercizio fisico nel gruppo sperimentale. Nello specifico, si attende un incremento delle capacità di inibizione e pianificazione, misurate dal TEXI, nonché un miglioramento nelle dimensioni della regolazione comportamentale e metacognitiva rilevate attraverso il BRIEF-SR tra cui la flessibilità cognitiva, la memoria di lavoro e il monitoraggio.

inoltre, ci si aspetta, coerentemente con la natura embodied dell'intervento, un incremento dell'autoefficacia percepita rispetto all'esercizio fisico,

Discussione e Conclusioni

In conclusione, il protocollo TRIP a-Bike propone un modello scalabile volto ad affrontare le disuguaglianze educative. La sua sperimentazione potrà fornire indicazioni sull'efficacia dell'integrazione tra sport, pedagogia e nuove tecnologie all'interno dei contesti vulnerabili.

Take-over

Gli uditori scopriranno TRIP a-Bike: un dispositivo innovativo che combina esercizio fisico, gioco digitale e apprendimento adattivo per sostenere lo sviluppo delle funzioni esecutive in adolescenti provenienti da contesti socioeconomicamente svantaggiati.

Bibliografia

- Bancalari, A., Berlinski, S., Buitrago, G., García, M. F., Mata, D. de la, & Vera-Hernández, M. (2024). *Research insights: How does social and economic inequality in Latin America and the Caribbean relate to health outcomes?* IDB Publications. <https://doi.org/10.18235/0013373>
- Ciccarelli, S. (2025). *Corpora in fabula: Nuovi scenari educativi tra embodied theories, gamification e tecnologie*. Pensa MultiMedia.
- Ciccarelli, S., Ferraro, F. V., & Tafuri, M. G. (2024). TRIP a-Bike: A new system for teaching languages between body and artificial intelligence. *Form@re*, 24(2). <https://doi.org/10.36253/form-15980>
- Ciccarelli, S., Peña, D., Ferraro, F. V., Martínez-Santos, J. C., & Puertas, E. (2024). TRIP a-Bike: An interactive educational system for learning English as a second language. In *Proceedings of the 22nd LACCEI International Multi-Conference for Engineering, Education, and Technology*. <https://doi.org/10.18687/LACCEI2024.1.1.1873>
- Ciccarelli, S., & Tafuri, M. G. (2024). Embodied digital learning: New educational scenarios between artificial intelligence and the rediscovery of corporeality. *Journal of Inclusive Methodology and Technology in Learning and Teaching*, 1–10. <https://doi.org/10.32043/jimtl.v4i1>
- Mooney, K. E., Cheung, R. W., Blower, S. L., Allen, R. J., & Waterman, A. (2024). Do executive functions and processing speed mediate the relationship between socioeconomic status and educational achievement? Analysis of an observational birth cohort study. *BMC Psychology*, 12(1), 746. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02243-1>
- Xu, H. (2025). AI-powered technologies in physical education: Impact on physical and psycho-emotional well-being of students. *The Journal of General Psychology*, 153(1), 130–151. <https://doi.org/10.1080/00221309.2025.2541585>

Rappresentazione mediatica dei corpi e processi di costruzione dell'identità sportiva

Sara Verrecchia

Associazione no profit: DiversaMente - l'inclusione in movimento

Contatto principale: diversamente.associazione.aps@gmail.com

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Differenze (di genere, sessuali, religione, culturali, etniche, ecc) e stereotipi nello sport

Introduzione

I media svolgono un ruolo centrale nella costruzione degli ideali corporei e nella definizione di ciò che è considerato legittimo, performante e accettato nello sport.

La letteratura evidenzia come una rappresentazione mediatica stereotipata dei corpi, spesso normata da genere, estetica e performance, contribuisca a processi di confronto sociale, interiorizzazione degli ideali e vissuti di inadeguatezza. Questo contributo analizza criticamente il rapporto tra rappresentazione mediatica dei corpi nello sport, stereotipi e benessere di atleti*.

Metodo

Il contributo si fonda su una revisione narrativa critica della letteratura internazionale relativa a media sportivi, immagine corporea e psicologia dello sport, con particolare attenzione a studi qualitativi, teorici e socio-culturali. L'analisi è integrata da esempi tratti da media sportivi (televisione, social media, campagne pubblicitarie) e da case histories professionali. Tali materiali vengono utilizzati per discutere l'impatto della rappresentazione (o mancata rappresentazione) della diversità corporea.

Risultati

Dalla letteratura emerge che la rappresentazione mediatica dominante nello sport privilegia corpi conformi a ideali estetici e di genere ristretti, contribuendo alla marginalizzazione di corpi non normativi per forma, peso, abilità o identità di genere. Studi indicano che l'esposizione reiterata a tali immagini favorisce processi di confronto sociale e interiorizzazione degli ideali corporei, associati a insoddisfazione corporea, riduzione dell'autostima e aumento del disagio psicologico. Le case histories analizzate mostrano come la mancata diversificazione nella rappresentazione mediatica possa tradursi in vissuti di invisibilità, auto-esclusione e discriminazione percepita, influenzando motivazione e continuità della pratica sportiva.

Di conseguenza le rappresentazioni mediatiche inclusive sarebbero veicolo di maggiore senso di legittimazione, identificazione positiva e benessere psicologico, suggerendo un potenziale ruolo educativo dei media nella promozione di contesti sportivi più equi.

Discussione e Conclusioni

L'analisi sottolinea come i media sportivi non siano neutrali, ma agenti attivi nella costruzione di stereotipi corporei e dinamiche di inclusione/esclusione. In linea con la letteratura, emerge la necessità di un approccio critico alla rappresentazione dei corpi nello sport e una rieducazione dei professionisti* della comunicazione in ambito sportivo. Una maggiore diversificazione mediatica può rappresentare uno strumento concreto di prevenzione del disagio psicologico e delle discriminazioni nello sport.

Take-over

Scopri come la rappresentazione mediatica dei corpi influenza benessere, identità e partecipazione sportiva. Acquisisci chiavi di lettura critiche e spunti per promuovere una comunicazione sportiva più inclusiva e responsabile. Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.

Bibliografia

- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.
- Dittmar, H. (2014). Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: A meta-analysis. *Body Image, 11*(2), 123–134.
- Fink, J. S. (2015). Female athletes, women's sport, and the sport media commercial complex. *Sport Management Review, 18*(3), 331–342.
- Krane, V., & Waldron, J. (2021). *Sex, gender, and sport psychology*. Routledge.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 48–57.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 12–19). Guilford Press.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The body appreciation scale-2. *Body Image, 12*, 53–67.

Comprendere il coinvolgimento genitoriale nello sport giovanile: che test abbiamo a disposizione?

Sergio Costa, Eugenio De Gregorio, Ambra Nagliati, Alessandra Visconti, Luana Morgilli, Vanessa Costa e Francesca Stecchi

Contatto principale: costasergio@hotmail.it

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Assessment in psicologia dello sport, Psicopedagogia e settori giovanili

Introduzione

La ricerca sul coinvolgimento genitoriale nello sport giovanile si è tradizionalmente concentrata esclusivamente sul punto di vista dei genitori. Tuttavia, per una comprensione completa delle dinamiche educative e relazionali che caratterizzano i contesti sportivi, è necessario integrare prospettive multiple, soprattutto visto la carenza nel contesto italiano.

Il presente poster propone un adattamento innovativo dello Youth Sport Parent Involvement Survey (YSPIS; Lee & MacLean, 1997), e del Development of the Stressors among Parents in Youth Sport Survey (SPYSS; Tamminen et al., 2024), nonché di altri test.

L'obiettivo è di creare una versione aggiornata, completa e multisorgente compilabile da genitori, tecnici, dirigenti e psicologi dello sport, permettendo di valutare le stesse dimensioni da prospettive differenti.

Metodo

La ricerca, attualmente in fase di realizzazione, prevede la raccolta dati tramite Google Forms in un campione nazionale composto da genitori, allenatori, dirigenti e psicologi. L'obiettivo principale è confrontare le percezioni delle quattro categorie, individuando: (1) discrepanze percepite nel coinvolgimento genitoriale; (2) aree critiche condivise; (3) indicatori predittivi di un clima sportivo più sano e collaborativo; 4) definire un test unico che possa essere utilizzato per indagare i genitori nel contesto sportivo.

Risultati

I primi risultati provvisori mostrano una migliore comprensione dei vissuti reciproci tra adulti nello sport giovanile e la definizione di linee guida utili per progettare interventi educativi, formativi e preventivi basati su evidenze. Inoltre, tali risultati permetterebbero la stesura di un strumento definitivo, in versione italiana, da utilizzare all'interno del contesto sportivo, sia individuale che di squadra.

Discussione e Conclusioni

I risultati suggerirebbero che non sarebbe la quantità di coinvolgimento genitoriale a determinare le principali criticità, ma piuttosto la qualità e la funzione del comportamento espresso. In particolare, interferenza tecnica e pressione rappresenterebbero potenziali fattori di rischio per il clima motivazionale e per la relazione atleta–allenatore. L'utilizzo di una checklist osservativa consentirebbe una lettura più condivisa e meno soggettiva delle dinamiche a bordo campo, favorendo interventi educativi mirati e una comunicazione più efficace tra staff e famiglie.

Take-over

Scopri il test che potrebbe aiutare genitori, tecnici e psicologi a identificare le dinamiche più critiche a bordo campo, interpretare i principali risultati attesi e utilizzare le implicazioni

applicative per migliorare comunicazione con le famiglie, clima educativo e benessere degli atleti.

Bibliografia

- Ahrens, I. B. (2024). *Understanding parents' involvement in youth sports: A study using the Youth Sport Parent Involvement Survey (YSPIS)*. University of California, Berkeley.
- Dorsch, T. E., King, M. Q., Dunn, C. R., Osai, K. V., & Christensen, J. A. (2017). The family in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 6*, 47–61.
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2016). *Parenting in youth sport: From research to practice*. Routledge.
- Holt, N. L. (2016). *Positive youth development through sport*. Routledge.
- Juntumaa, B., Keskivaara, P., & Punamäki, R.-L. (2005). Parenting, achievement strategies and satisfaction in sports. *International Journal of Sport Psychology, 36*, 23–34.
- Lee, M.-J., & MacLean, S. (1997). Sources of parental pressure among age-group swimmers. *European Journal of Physical Education, 2*(2), 167–177.

Genitori nello sport: rappresentazione di tecnici e genitori a confronto, due studi nel contesto italiano

Sergio Costa, Eugenio De Gregorio, Luana Morgilli, Ambra Nagliati, Vanessa Costa e Alessandra Visconti

Contatto principale: costasergio@hotmail.it

Lavoro precedentemente pubblicato:

- Sergio Costa e Marcella Bounous (2024). *La genitorialità nello sport: visioni a confronto tra allenatori di sport di squadra e individuali. Psicologia dello Sport e dell'Esercizio PSE, 1.*
- Sergio Costa, Lorenza Ruscasso e Alessia Peretto (2025). *Il ruolo del genitore nello sport: confronto tra calcio e tennis. Psicologia dello Sport e dell'Esercizio PSE, 2.*

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Psicopedagogia e settori giovanili

Introduzione

Il ruolo dei genitori rappresenta una delle variabili più influenti nel percorso sportivo giovanile, incidendo sul benessere, sulla motivazione e sul clima emotivo percepito dagli atleti. Il presente contributo riporta i risultati di due studi qualitativi realizzati da Genitori nello Sport (un gruppo di lavoro composto da psicologi che lavorano nel mondo sportivo) tra il 2023 e il 2025, con l'obiettivo di analizzare (a) la percezione degli allenatori nei confronti dei comportamenti genitoriali funzionali e disfunzionali in due discipline (baseball/softball e taekwondo) e (b) le rappresentazioni del "genitore ideale" descritte dagli stessi genitori in sport individuali (tennis) e di squadra (calcio).

Metodo

Il primo studio ha coinvolto 151 allenatori di Taekwondo e Baseball/Softball, mentre al secondo hanno partecipato 109 genitori di giovani calciatori e 116 genitori di tennisti. In entrambi gli studi è stato chiesto di indicare le caratteristiche essenziali del "genitore ideale", tramite uno strumento di raccolta di dati qualitativi, il profilo di prestazione. I termini raccolti sono stati sottoposti ad analisi interpretativa e sono state calcolate frequenze e medie per identificare le caratteristiche principali.

Risultati

L'analisi dei contenuti del primo studio ha evidenziato sei macrocategorie ricorrenti (Autodeterminazione figli, Intelligenza emotiva, Bisogni genitoriali, Disponibilità, Guida sportiva, Leadership genitoriale), con risultati molto simili tra le discipline. Elementi centrali per gli allenatori sono risultati l'Intelligenza Emotiva del genitore (supporto emotivo, ascolto, comunicazione efficace) e la capacità di favorire l'autonomia dei figli (fiducia, responsabilizzazione, autodeterminazione).

Nel secondo studio emergono differenze significative tra discipline (in quanto maggiormente riportate come frequenza dai genitori): nei contesti individuali (tennis) prevalgono richieste di autonomia, regolazione emotiva e presenza discreta; negli sport di squadra (calcio) emergono aspettative legate a collaborazione, rispetto dei ruoli e clima educativo.

Discussione e Conclusioni

I due studi offrono un quadro aggiornato e applicabile per la progettazione di interventi formativi rivolti ai genitori e allenatori, utile ai professionisti che operano nello sport giovanile e alle federazioni intenzionate a sviluppare programmi educativi strutturati.

Take-over

Scopri come definire in modo strutturato i comportamenti dei genitori nello sport giovanile, utilizzando una checklist operativa per tecnici e psicologi e applicare un modello pratico di comunicazione e restituzione per migliorare clima educativo, relazione con le famiglie e benessere degli atleti.

Bibliografia

- Costa, S., & Bounous, M. (2024). Percezione degli allenatori su competenze genitoriali, comunicazione e supporto: Un'indagine su baseball/softball e taekwondo. *Psicologia dello Sport e dell'Esercizio PSE*, 1. <https://aipsweb.it/psicologia-dello-sport-e-dell-esercizio/>
- Costa, S., Ruscasso, L., & Peretto, A. (2025). Genitore ideale e coinvolgimento genitoriale nello sport giovanile: Uno studio qualitativo tra tennis e calcio. *Psicologia dello Sport e dell'Esercizio PSE*, 2. <https://aipsweb.it/psicologia-dello-sport-e-dell-esercizio/>
- Harwood, C., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24–35.
- Knight, C., Dorsch, T., Osai, K., Haderlie, K., & Sellars, P. (2016). Influences on parental involvement in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 125.
- Knight, C. J., & Holt, N. L. (2014). Parenting in youth tennis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 17–33.
- Tamminen, K., & Holt, N. (2010). Adolescent athletes' responses to parental pressure. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.

Questo genitore lo conosco!

Sergio Costa, Luana Morgilli, Ambra Nagliati, Alessandra Visconti, Eugenio De Gregorio,
Vanessa Costa

Contatto principale: costasergio@hotmail.it

Tipologia di presentazione: Science Slam

Area Tematica: Psicopedagogia e settori giovanili, Partecipazione sportiva e Drop Out

Introduzione

Il contributo propone uno science slam dinamico, ironico e basato sull'evidenza scientifica, per esplorare le principali tipologie di genitori nello sport — dall'“allenatore aggiunto” al “genitore emotivo”, fino al “osservatore dell'orologio”, grazie ai profili emersi dalla letteratura (Mullem e Cole, 2015).

Metodo

La modalità esperienziale e narrativa potrebbe aumentare il coinvolgimento emotivo, la memorizzazione dei contenuti e la percezione di utilità pratica delle strategie comunicative proposte, rispetto a una presentazione frontale tradizionale.

In particolare, le simulazioni di interazione tra psicologo, genitori, allenatori e dirigenti renderebbero più chiari i principali snodi critici della comunicazione a bordo campo e nello spogliatoio, così come le possibili risposte professionali di gestione del conflitto.

Risultati

L'esperienza di science slam con live role-playing potrebbe favorire un'elevata identificazione del pubblico con le diverse tipologie di genitori rappresentate, facilitando il riconoscimento di comportamenti, frasi tipiche e dinamiche relazionali ricorrenti nei contesti sportivi giovanili. I partecipanti riferirebbero una maggiore comprensione delle differenze tra coinvolgimento funzionale e disfunzionale, e delle relative soluzioni per lavorarci al meglio. Inoltre, lo science slam con role-playing, potrebbe rappresentare uno strumento efficace per la formazione e la sensibilizzazione sui temi della genitorialità nello sport giovanile.

Discussione e Conclusioni

La rappresentazione diretta delle dinamiche di campo e di spogliatoio potrebbe facilitare nei professionisti dello sport (psicologi, allenatori e dirigenti) una maggiore consapevolezza dei propri stili comunicativi e delle modalità di gestione delle interazioni con le famiglie. Lo science slam potrebbe quindi configurarsi come un dispositivo formativo utile non solo per la divulgazione scientifica, ma anche per la prevenzione dei conflitti, la promozione di alleanze educative e il miglioramento del clima motivazionale nei contesti sportivi giovanili.

Take-over

L'approccio teatrale ed esperienziale consentirebbe di superare una visione stereotipata delle tipologie di genitori, favorendo una lettura più sfumata dei comportamenti, dei vissuti emotivi e delle intenzioni educative sottostanti.

Bibliografia

- Harwood, C., Knight, C., Thrower, S., & Berrow, S. (2019). Advancing youth sport parenting research. *Psychology of Sport and Exercise*.
- Holt, N. L., & Mitchell, T. (2006). Pressure and emotional climate at youth competitions. *Qualitative Research in Sport and Exercise*.
- Knight, C. J., & Holt, N. L. (2013). Parenting behaviours in competitive youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 101–114.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Parent-initiated motivational climate and young athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Tamminen, K. A., & Poucher, Z. A. (2020). Emotions in sport families. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.

Dal Censimento alla Rete: Mappare l'identità professionale degli psicologi dello sport nel Lazio a otto anni di distanza

Sergio Costa, Luana Morgilli, Maria Maddalena Ferrari
Ordine Psicologi Lazio - Gruppo di Lavoro in Psicologia dello Sport e dell'Esercizio Fisico

Contatto principale: costasergio@hotmail.it

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Assessment in psicologia dello sport, Processi sociali e organizzativi, Aspetti morali, etici e deontologici

Introduzione

Il Gruppo di Lavoro in Psicologia dello Sport e dell'Esercizio Fisico dell'Ordine degli Psicologi del Lazio ha avviato una nuova attività di censimento regionale con l'obiettivo di aggiornare i dati relativi alle competenze, alla formazione e agli ambiti di intervento degli psicologi e delle psicologhe che operano nel settore sportivo. L'iniziativa nasce dall'esigenza di rilevare l'attuale rappresentazione professionale nel territorio laziale e di confrontarla con le precedenti rilevazioni, in particolare con quella del 2017, che aveva evidenziato alcune criticità, tra cui una non piena definizione del profilo professionale e una formazione specifica ancora disomogenea.

Metodo

Il nuovo questionario è stato costruito grazie al confronto interno tra i membri del GdL e partendo dall'esperienza delle precedenti edizioni. È composto da domande sia aperte che chiuse, ed è finalizzato a raccogliere:

- dati anagrafici e professionali;
- grado di operatività nello sport (tipo di utenza, contesti, ruoli);
- formazione specifica in psicologia dello sport;
- esperienze di tirocinio, pubblicazioni, progetti, competenze trasversali.

Il questionario è stato digitalizzato tramite Google Form e diffuso ufficialmente tramite newsletter dell'Ordine agli oltre 25.000 iscritti. La compilazione consente inoltre di dichiarare la propria disponibilità a collaborazioni e ad attività promosse dal GdL (es. webinar, intervistoni, progetti territoriali).

Risultati

Al momento della presentazione dell'abstract, la raccolta dati è ancora in corso. I risultati aggiornati saranno disponibili in occasione del convegno AIPS di maggio, con la possibilità di integrare un'appendice successiva. L'obiettivo è ottenere un dataset significativo, confrontabile con quello del 2017, che aveva evidenziato alcuni punti critici, come la scarsa definizione del profilo dello psicologo dello sport e la limitata formazione specifica (solo il 69% degli intervistati dichiarava competenze o esperienze nel settore).

Discussione e Conclusioni

La nuova rilevazione rappresenta un'opportunità per comprendere se e come sia cambiata, negli ultimi anni, la percezione e l'autorappresentazione degli psicologi e delle psicologhe che operano nello sport nel Lazio. Il crescente interesse verso la figura del preparatore mentale, la maggiore visibilità mediatica del settore e le trasformazioni post-pandemiche nella pratica sportiva potrebbero aver inciso sulle traiettorie formative e sugli ambiti di intervento. I dati consentiranno

di:

- aggiornare la mappa delle competenze nel territorio;
- orientare future azioni del GdL;
- rafforzare il dialogo con stakeholder sportivi e istituzionali;
- valorizzare e riconoscere il ruolo della psicologia nello sport a livello regionale e nazionale.

Take-over

In un'ottica di promozione culturale e scientifica, il censimento non rappresenta soltanto un'attività esplorativa, ma uno strumento strategico per la costruzione e il consolidamento dell'identità professionale. Una fotografia aggiornata che può tradursi in progettualità condivisa, alleanze tra colleghi e sviluppo strutturato della psicologia dello sport nel territorio laziale.

Bibliografia

- Costa, S., Bernardi, E., Lausdei, P., Morgilli, L., & Manili, U. (2015). Censimento degli psicologi dello sport nel Lazio. *Movimento*, 31, 115–117.

Atleti olimpici a rischio: mente e corpo sotto il caldo globale

Sophia Betro'
Libero Professionista

Contatto principale: sophia.bet@gmail.com

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Neuroscienze e Sport, Psicologia dell'esercizio fisico e salute

Introduzione

Il cambiamento climatico rappresenta una crescente sfida per la salute globale e per la sicurezza nelle attività outdoor, incluse le competizioni sportive di élite. La letteratura documenta l'impatto dello stress termico su performance fisica, funzioni cognitive e regolazione emotiva. Tuttavia, i contributi che integrano tali evidenze in una prospettiva multidisciplinare applicata ai grandi eventi sportivi, come i Giochi Olimpici, risultano ancora limitati. Il presente lavoro analizza il nesso tra cambiamento climatico, stress termico, salute psicofisica e performance, con l'obiettivo di identificare strategie di preparazione efficaci e sostenibili per la tutela e l'ottimizzazione del rendimento atletico.

Metodo

È stata condotta una revisione sistematica della letteratura nei database PubMed/MEDLINE e Google Scholar, includendo studi peer-reviewed pubblicati negli ultimi 20 anni. Sono stati selezionati lavori che analizzavano l'impatto di caldo estremo, umidità elevata e qualità dell'aria su salute fisica, processi cognitivi, regolazione emotiva e performance in atleti impegnati in competizioni outdoor. Sono stati inoltre considerati studi su protocolli di acclimatazione al calore, strategie di termoregolazione, idratazione, integrazione nutrizionale e training psicologico

Risultati

Le evidenze mostrano che lo stress termico agisce come amplificatore del carico psicofisiologico. L'aumento della temperatura corporea è associato ad una maggiore percezione dello sforzo, una riduzione dell'attenzione sostenuta, rallentamento decisionale e un incremento dell'irritabilità. Tali effetti risultano particolarmente critici negli sport di endurance e in quelli ad alta richiesta tattica, in cui la precisione cognitiva incide direttamente sull'esito della performance.

Parallelamente, la letteratura dimostra che programmi di preparazione multidisciplinari possono mitigare significativamente tali rischi. Protocolli di acclimatazione progressiva al calore, strategie di raffreddamento pre- e intra-gara, piani strutturati di idratazione e integrazione elettrolitica, nutrizione mirata e allenamenti cognitivi per la gestione della fatica e dell'arousal contribuiscono a preservare sicurezza e rendimento. Anche il monitoraggio psicofisiologico e la pianificazione oraria delle competizioni rappresentano fattori protettivi.

Contesti sportivi già caratterizzati da condizioni ambientali estreme dimostrano che una preparazione specifica consente un'efficace gestione dello stress termico

Discussione e Conclusioni

Il cambiamento climatico richiede un ampliamento del paradigma della preparazione olimpica e dell'organizzazione sportiva. Un approccio integrato — che includa training fisico specifico, strategie cognitive, protocolli di termoregolazione, idratazione e nutrizione — può tutelare la salute degli atleti e, al contempo, ottimizzarne la performance. La psicologia dello sport riveste

un ruolo chiave nello sviluppo di competenze di autoregolazione e adattamento in condizioni ambientali sfidanti, tenendo conto dell'intersezione con la psicologia del cambiamento climatico. Una pianificazione anticipata, basata su evidenze scientifiche, rappresenta la principale leva di resilienza per lo sport.

Take-over

Educare gli atleti e le organizzazioni di gara sull'impatto del cambiamento climatico sulla performance sportiva. Scoprire come lo stress climatico influisce sull'attenzione, sulla fatica e sul decision-making. Approfondire strategie psicologiche e multidisciplinari per allenare autoregolazione e resilienza, trasformando il caldo estremo in una variabile gestibile nella performance olimpica.

Bibliografia

- Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The impact of climate change on mental health: A systematic descriptive review. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 74. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00074>
- Nowak, A. S., Kennelley, G. E., et al. (2022). Endurance athletes and climate change. *The Journal of Climate Change and Health, 6*, 100118. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2022.100118>
- Smith, K. R., et al. (2016). The last summer Olympics? Climate change, health, and work outdoors. *The Lancet, 388*(10045), 642–644.

Una prospettiva ACT sul self-talk degli atleti: uno studio qualitativo

Stefano Mastino, Claudio Mulatti, Alexander Latinjak
Università di Trento e Università di Verona

Contatto principale: stefano.mastino@unitn.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Mental Training, Emozioni e motivazione

Introduzione

Il self-talk è un processo psicologico rilevante in psicologia dello sport (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Latinjak et al., 2023). L'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) promuove la flessibilità psicologica, intesa come la capacità di agire in linea con i propri valori rimanendo in contatto con l'esperienza presente (Hayes et al., 2006; Harris, 2019). Recentemente, ACT è stata applicata in psicologia dello sport (Rezapour et al., 2019; Manchón et al., 2020; Lundgren et al., 2021). Tuttavia, è ancora poco chiaro come e se gli atleti utilizzino un self-talk coerente con i processi ACT. Tale aspetto è esplorato nel seguente studio.

Metodo

Venti atleti attivi (≥ 18 anni) hanno partecipato a interviste qualitative condotte online o in presenza. I partecipanti hanno selezionato quattro situazioni sportive da un insieme predefinito di scenari emotivamente e prestazionalmente rilevanti (ad es., errori, pressione, fatica) e hanno riportato il self-talk utilizzato in ciascuna situazione. I dati sono stati analizzati qualitativamente per identificare principi coerenti con l'ACT e confrontarli con altre forme di self-talk.

Risultati

Le analisi preliminari hanno evidenziato un'ampia variabilità inter e intra individuale nelle forme di self-talk riportate. In diversi casi, sono emerse espressioni coerenti con i principi ACT, caratterizzate dal riconoscimento esplicito di stati interni negativi senza tentativi di soppressione, accompagnate da un orientamento all'azione basato sugli obiettivi personali e sui valori sportivi. In altri casi, il self-talk risultava prevalentemente orientato al controllo degli stati interni, oppure fortemente centrato sull'esito prestazionale e sulla valutazione del sé. Queste modalità mostravano maggiore rigidità e una minore flessibilità psicologica.

Discussione e Conclusioni

Questi risultati offrono una prima comprensione qualitativa di come forme di self-talk coerenti con i processi ACT possano manifestarsi nello sport. La variabilità osservata tra individui e situazioni, così come la coesistenza di modalità ACT-consistenti e di self-talk orientato al controllo, suggerisce che la flessibilità psicologica possa variare in funzione del contesto. Tali evidenze possono orientare lo sviluppo di interventi ACT-based fondati sulle esperienze vissute degli atleti.

Take-over

Scopri come gli atleti parlano realmente a sé stessi in situazioni di difficoltà e come riconoscere forme di self-talk connesse alla flessibilità psicologica.

Bibliografia

- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Latinjak, A. T., Morin, A., Brinthaup, T. M., Hardy, J., Hatzigeorgiadis, A., Kendall, P. C., et al. (2023). Self-talk: An interdisciplinary review and transdisciplinary model. *Review of General Psychology*, 27(4), 355–386.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Fröjmark, M. J., Jäder, E., Näslund, M., Svartvadet, P., et al. (2021). Acceptance and commitment training for ice hockey players: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 685260.
- Manchón, J., Quiles, M. J., León, E. M., & López-Roig, S. (2020). Acceptance and commitment therapy on physical activity: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 135–143.
- Rezapour Mirsaleh, Y., Esmacelbeigi, M., & Salari, H. (2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on the competitive-state anxiety of warfare victims who are professional athletes. *Iranian Journal of War and Public Health*, 11(2), 73–78.

Risorse psicologiche e benessere negli studenti-atleti: indagine sul programma Dual Career dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca

Teresa Di Bella, Francesco Bigotto, Silvia Serino, Rossana Actis-Grosso e Patrizia Steca
Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Milano - Bicocca

Contatto principale: t.dibella1@campus.unimib.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Emozioni e motivazione, Dual Career e Transition Career

Introduzione

La letteratura evidenzia come la doppia carriera richieda agli studenti-atleti risorse adattive peculiari per bilanciare obiettivi agonistici e accademici. Gestire le sfide della doppia carriera può risultare problematico senza adeguato supporto. L'Università Milano-Bicocca (UNIMIB) risponde con un programma multidimensionale che integra flessibilità e tutoraggio accademico con il supporto psicologico mirato. Il presente studio ne indaga l'efficacia, analizzando se la partecipazione si associ allo sviluppo di risorse utili alla gestione della doppia carriera, come migliori abilità emotive, strategie di coping, autoefficacia e benessere, a fronte di minore stress, rispetto a chi non ne usufruisce.

Metodo

Il protocollo prevede un disegno pre-post, con misurazioni a inizio e fine anno accademico. È previsto il coinvolgimento degli studenti-atleti iscritti al programma Dual Career di UNIMIB. Gli strumenti di misura includono i seguenti questionari self-report: TMMS-24 (intelligenza emotiva), COPE-NVI (coping) PGWBI (benessere) e PSS (stress) e due scale di autoefficacia sportiva e accademica attualmente in fase di validazione. I dati raccolti verranno esaminati per indagare l'andamento delle variabili nel corso dell'anno accademico, inoltre, verrà indagato se la durata di inserimento nel programma e la frequenza mensile al tutoring psicologico predicano outcome di benessere psicologico e accademico maggiormente positivi.

Risultati

Si ipotizza che la partecipazione degli studenti-atleti al programma Dual Career di UNIMIB favorisca, nel corso dell'anno accademico, un potenziamento delle risorse psicologiche indagate. Nello specifico, ci si attende che i dati dell'indagine attualmente in corso mostrino un incremento nei punteggi relativi alle abilità emotive, all'autoefficacia e all'impiego di strategie di coping adattive, a fronte di una riduzione dello stress percepito e di un aumento del benessere psicologico generale. Si ipotizza inoltre che una maggiore frequenza al tutoring psicologico e la durata della permanenza nel programma possano agire come predittori positivi di tali esiti. La raccolta dati è attualmente in corso e i risultati definitivi dell'indagine, volti a evidenziare l'efficacia di questo supporto multidimensionale, saranno presentati e discussi dettagliatamente in sede congressuale.

Discussione e Conclusioni

Lo studio mira ad esplorare l'efficacia dei programmi Dual Career come ambienti facilitanti per il supporto al benessere generale, alle risorse psicologiche e al successo accademico. Se confermati, i risultati suggerirebbero che il supporto strutturato non solo favorisce il bilanciamento tra sport e studio, ma promuove attivamente il benessere psicologico globale. Ciò fornirebbe evidenze per l'ottimizzazione della gestione della doppia carriera nelle universitarie italiane, evidenziando la

necessità di implementare servizi multidimensionali e con tutoring psicologico dedicato. Definire l'impatto della durata del programma permetterebbe inoltre di stabilire standard minimi di intervento per garantire un effettivo beneficio per gli studenti-atleti.

Take-over

Esplora un esempio concreto di supporto alla doppia carriera attraverso l'indagine sul programma Dual Carer dell'Università di Milano-Bicocca. Scopri come il monitoraggio di variabili quali benessere, stress e risorse psicologiche possa fornire dati utili per comprendere l'impatto del supporto alla doppia carriera al servizio degli studenti-atleti.

Bibliografia

- Acebes-Sánchez, J., Blanco-García, C., Diez-Vega, I., Mon-López, D., & Rodríguez-Romo, G. (2021). Emotional intelligence in physical activity, sports and judo: A global approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8695. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168695>
- Belluzzi, M., Ferraboli, A., Gozzoli, C., & D'Angelo, C. (2025). The experience of Italian student athletes enrolled in a dual career university program: The challenges of employability. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1515634>
- Cariati, I., Bonanni, R., Onorati, M., & Tancredi, V. (2024). Preliminary results of student survey at the University of Rome "Tor Vergata" practicing sports: A focus on the effects of dual career regulation. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1465562>
- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66–78. <https://doi.org/10.1108/02683940910922546>
- Cutler, B. A., & Dwyer, B. (2020). Student-athlete perceptions of stress, support, and seeking mental health services. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 13(1), 206–226.
- Daltry, R. M., Mehr, K. E., & Keenan, L. (2021). Student-athletes and counseling services: Recommendations for identifying and developing referral sources. *Journal of College Student Psychotherapy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/87568225.2021.1957338>
- Dehghani, M., Delbar Saf, A., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Ghazanfari Zarnagh, H. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic Physician*, 10(5), 6749–6755.
- Farnia, F., Nafukho, F. M., & Petrides, K. V. (2018). Predicting career decision-making difficulties: The role of trait emotional intelligence, positive and negative emotions. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01107>
- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-De-Durana, A. L. (2020). Anxiety and emotional intelligence: Comparisons between combat sports, gender and levels using the trait meta-mood scale and the inventory of situations and anxiety response. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00130>
- Jenkins, A. (2023). The student-athlete dilemma: The hidden truth. *Themis: Research Journal of Justice and Forensic Science*, 11(2), Article 5.
- Kökçam, B., Arslan, C., & Traş, Z. (2022). Do psychological resilience and emotional intelligence vary among stress profiles in university students? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.788506>
- Larijani, T. T., Movaghari, M. R., Rostami, M., Zamani, N., & Ghadirian, F. (2017). The relationship between emotional intelligence and coping styles against stress among nurses. *World Journal of Research and Review*, 4(5), 71–75.

- Lopes Dos Santos, M., Uftring, 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>
- McCabe, E., DeSordi, S., Piepmeier, A., & Hall, E. (2023). An exploratory study on student-athlete mental health: Personal and perceived barriers to help-seeking behavior. *American Journal of Undergraduate Research*, 20(2), 11–21. <https://doi.org/10.33697/ajur.2023.083>
- Petrovska, T., Kulish, N., Kostiukevych, V., Sluhenska, R., Reshetilova, N., & Yerokhova, A. (2021). Research of emotional intelligence as a psychological resource of an athlete. *Sport Mont*, 19(S2), 57–61. <https://doi.org/10.26773/smj.210910>
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L., & Osborne, S. E. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.010>
- Saxe, K., Beasley, L., & Abdulhussein, R. (2022). Team environments influence student-athlete mental health through mesolevel interactions: An ecological systems perspective. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 15(1), Article 24.
- Thomas, C. L., Cassady, J. C., & Heller, M. L. (2017). The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance. *Learning and Individual Differences*, 55, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.03.001>
- Thompson, F., Rongen, F., Cowburn, I., & Till, K. (2024). A longitudinal mixed methods case study investigation of the academic, athletic, psychosocial and psychological impacts of being sport school student athlete. *Sports Medicine*, 54, 2423–2451. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02021-4>
- Watson, R. D., Walker, K. B., Lebeau, J.-C., Turick, R., Moore, M. A., & Johnson, J. (2024). The role of athlete identity, motivation, and satisfaction on the mental well-being of Division I collegiate athletes. *Journal of Athlete Development and Experience*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.25035/jade.06.02.02>

Variabilità della frequenza cardiaca e controllo esecutivo nelle diverse discipline sportive: un'analisi comparativa

Valentina Tomaselli, Irene Leo

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione (DPSS), Università di Padova

Contatto principale: valentina.tomaselli@phd.unipd.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Neuroscienze e Sport

Introduzione

La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) rappresenta un indice non invasivo dell'autoregolazione psicofisiologica e della flessibilità adattiva (Thayer & Lane, 2000). Studi recenti evidenziano un legame tra HRV e funzionamento cognitivo, in particolare con i processi esecutivi di inibizione (Forte et al., 2019; Magnon et al., 2022). In ambito sportivo, discipline caratterizzate da elevata variabilità ambientale richiedono continui aggiustamenti attentivi e percettivo-motorio (Gu et al., 2019). Tuttavia, confronti diretti tra diverse discipline sul piano psicofisiologico e cognitivo restano limitati.

Metodo

Hanno partecipato 101 soggetti ($F=46$; $M_{età} = 25.52$, $SD = 4.70$) appartenenti a quattro gruppi: arrampicata sportiva ($N = 27$), futsal ($N = 32$), sport da combattimento ($N = 23$) e controllo non sportivo ($N = 19$). I partecipanti hanno svolto un compito di eye tracking (condizione Pro: fissazione del target; condizione Ante: spostamento dello sguardo sul lato opposto al target), con registrazione dell'HRV tramite sensore BVP-Flex/Pro. Al centro dello schermo compariva un cerchio verde (Pro) oppure rosso (Ante). Il target, di colore giallo, poteva comparire a destra o a sinistra dello stimolo centrale, con tempo di comparsa randomizzato. Ogni blocco (Pro e Ante) comprendeva 40 trial. Allo scopo di verificare l'impatto di alcune variabili psicologiche sulla performance cognitiva e l'autoregolazione, nello specifico la resilienza e dell'intelligenza emotiva, sono stati somministrati il Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQUÉ-SF, Di Fabio & Palazzeschi, 2011) e la Resilience Scale-10 (RS-10, Peveri, 2010).

Risultati

Data la non normalità della distribuzione delle variabili, sono state eseguite delle analisi non parametriche. In particolare, il test di Wilcoxon ha evidenziato una riduzione significativa di SDNN durante il compito rispetto al periodo pre-attività ($V=1160$, $p=.0018$), indicando un aumento dell'attivazione psicofisiologica associata all'impegno cognitivo. I test di Kruskal-Wallis, sia sulle misure assolute di SDNN sia sulla variazione pre a durante il compito, non hanno mostrato differenze tra i gruppi, suggerendo una risposta fisiologica simile indipendentemente dalla disciplina sportiva. Per le prestazioni cognitive, il Kruskal-Wallis sui tempi di reazione nella prova Ante (RT_{Ante}) ha indicato una tendenza significatività di gruppo ($\chi^2=7.66$, $df=3$, $p=.054$). Le analisi post-hoc (Dunn) hanno evidenziato tempi significativamente più lunghi nel gruppo sport da combattimento rispetto al gruppo di arrampicata ($Z = 2.71$, $p=.003$) e al gruppo di controllo ($Z = -1.75$, $p=.040$). La frequenza di allenamento differiva significativamente tra gruppi ($\chi^2 = 22.5$, $p<.001$), risultando maggiore in futsal e sport da combattimento rispetto ad arrampicata e controllo. Pur non emergendo effetti diretti su HRV o prestazioni cognitive, correlazioni di Spearman hanno mostrato associazioni positive con intelligenza emotiva

(TEIQUE_TOT, $\rho = .26$, $p < .01$) e resilienza (RS_TOT, $\rho = .28$, $p < .01$).

Discussione e Conclusioni

Il compito esecutivo induce una riduzione dell'HRV suggerendo un effetto fisiologico generalizzato dell'impegno cognitivo. Al contrario, le differenze tra gruppi emergono sul piano comportamentale. Infatti gli atleti di sport da combattimento presentano tempi di reazione più lunghi nella condizione di inibizione rispetto ad arrampicatori e controllori, indicando possibili differenze nel controllo esecutivo e nelle strategie attentive tra discipline. La frequenza di allenamento risulta associata a livelli più elevati di intelligenza emotiva e resilienza, senza evidenze di un ruolo predittivo sulla risposta fisiologica (HRV) o sulla prestazione inibitoria.

Take-over

Scopri come l'HRV e i processi di inibizione cognitiva variano tra atleti di diverse discipline e non sportivi. Attraverso eye tracking e misure psicofisiologiche, il lavoro esplora il ruolo di intelligenza emotiva e resilienza nelle prestazioni cognitive e nelle strategie attentive in contesti sportivi dinamici

Bibliografia

- Di Fabio, A., & Palazzeschi, L. (2011). Trait emotional intelligence questionnaire short form (TEIQUE-SF): Proprietà psicometriche della versione italiana. *Giornale di Psicologia dello Sviluppo*, 100, 14–26.
- Forte, G., Favieri, F., & Casagrande, M. (2019). Heart rate variability and cognitive function: A systematic review. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 710.
- Gu, Q., Zou, L., Loprinzi, P. D., Quan, M., & Huang, T. (2019). Effects of open versus closed skill exercise on cognitive function: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 10, 1707.
- Magnon, V., Vallet, G. T., Benson, A., Mermillod, M., Chausse, P., Lacroix, A., et al. (2022). Does heart rate variability predict better executive functioning? A systematic review and meta-analysis. *Cortex*, 155, 218–236.
- Peveri, L. (2010). *Resilienza e regolazione delle emozioni: Un approccio multimodale [Resilience and emotion regulation: A multimodal approach]* (Doctoral dissertation, Università degli Studi di Milano-Bicocca).
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 201–216.

Prontezza psicologica dopo rottura del legamento crociato anteriore: vulnerabilità percepita e autoefficacia come determinanti del rientro sportivo

Valentina Tomaselli, Irene Leo

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione (DPSS), Università di Padova

Contatto principale: valentina.tomaselli@phd.unipd.it

Tipologia di presentazione: Poster

Area Tematica: Assessment in psicologia dello sport

Introduzione

La rottura del legamento crociato anteriore (LCA) rappresenta uno degli infortuni più frequenti e invalidanti nello sport (Montalvo et al., 2019). Oltre al recupero fisico, la prontezza psicologica al ritorno allo sport è un indicatore cruciale per prevenire il re-infortunio e sostenere il pieno recupero prestativo (Sell et al., 2024). Questo studio analizza il contributo della vulnerabilità percepita all'infortunio (PSSI; Deroche et al., 2007) e dell'autoefficacia specifica per il ginocchio (KSES) nel determinare la prontezza psicologica al rientro, anche a distanza dall'evento traumatico.

Metodo

Il campione comprende 150 partecipanti ($M_{età} = 25,69$; $SD = 5,30$) che praticano un'attività sportiva almeno 1-2 volte alla settimana. Sono state somministrate l'Anterior Cruciate Ligament – Return to Sport Inventory (ACL-RSI; Thiebat et al., 2022) per valutare la prontezza psicologica al ritorno allo sport, la Knee Self Efficacy Scale (KSES; Thomeé et al., 2006) per l'autoefficacia specifica del ginocchio e la Perceived Susceptibility to Sport Injury (PSSI; Gnacinski et al., 2017). Sono stati esclusi dalle analisi i questionari incompleti, i soggetti che hanno subito la rottura dell'LCA o l'operazione di ricostruzione meno di un mese prima.

Risultati

È stato testato un modello di mediazione, controllando per età, genere e tempo dall'infortunio. La suscettibilità all'infortunio (PSSI_TOT) è risultata negativamente associata alla prontezza psicologica al ritorno allo sport (ACL-RSI_TOT; $\beta = -0.35$, $p < .001$) e all'autoefficacia per il recupero del ginocchio (KSES_TOT; $\beta = -0.21$, $p = .006$), mentre KSES_TOT ha mostrato un'associazione positiva con ACL-RSI_TOT ($\beta = 0.42$, $p < .001$). L'effetto indiretto di PSSI_TOT su ACL-RSI_TOT tramite KSES_TOT è risultato significativo ($\beta = -0.09$, $p = .013$), indicando una mediazione parziale. L'effetto totale di PSSI_TOT su ACL-RSI_TOT è risultato significativo ($\beta = -0.44$, $p < .001$). Il modello ha spiegato il 37% della varianza della prontezza psicologica al ritorno allo sport ($R^2 = .37$) e il 13% della varianza della self-efficacy ($R^2 = .13$). Tra le covariate, il genere ha mostrato un'associazione significativa con KSES_TOT ($\beta = -0.27$, $p = .001$), suggerendo che le donne hanno punteggi leggermente più bassi. Infine, età e tempo trascorso dall'infortunio non sono risultati significativamente associati agli a KSES e ad ACL-RSI.

Discussione e Conclusioni

I risultati sembrano indicare che la vulnerabilità percepita all'infortunio rappresenta una barriera psicologica persistente al ritorno allo sport dopo rottura del LCA. Tale effetto è in parte spiegato dalla riduzione dell'autoefficacia, meno fiducia nella gestione del ginocchio equivale a minore

prontezza psicologica. Il genere emerge come fattore di rischio per una self-efficacy più bassa. I risultati supportano interventi post-riabilitativi centrati su (a) riduzione della vulnerabilità percepita e (b) potenziamento mirato dell'autoefficacia, per consolidare un rientro sicuro e stabile nel tempo. Dopo rottura del LCA, sentirsi "a rischio" ostacola il ritorno allo sport. L'autoefficacia sul ginocchio è il meccanismo chiave: quando diminuisce, crolla la prontezza psicologica. Intervenire su self-efficacy e vulnerabilità percepita può rendere il rientro più sicuro e duraturo.

Take-over

Scopri come la percezione di vulnerabilità all'infortunio può ridurre la prontezza psicologica al ritorno allo sport e come la self-efficacy specifica per il ginocchio possa favorire un rientro più sicuro e duraturo dopo la rottura del legamento crociato anteriore.

Bibliografia

- Deroche, T., Stephan, Y., Brewer, B. W., & Le Scuff, C. (2007). Predictors of perceived susceptibility to sport-related injury. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2218–2228.
- Gnacinski, S. L., Arvinen-Barrow, M., Brewer, B. W., & Meyer, B. B. (2017). Factorial validity and measurement invariance of the perceived susceptibility to sport injury scale. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(7), 754–761.
- Montalvo, A. M., Schneider, D. K., Webster, K. E., Yut, L., Galloway, M. T., Heidt, R. S., et al. (2019). Anterior cruciate ligament injury risk in sport: A systematic review and meta-analysis of injury incidence by sex and sport classification. *Journal of Athletic Training*, 54(5), 472–482.
- Sell, T. C., Zerega, R., King, V., Reiter, C. R., Wrona, H., Bullock, G. S., et al. (2024). Anterior cruciate ligament return to sport after injury scale (ACL-RSI) scores over time after anterior cruciate ligament reconstruction: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 10(1), 49.
- Thiebat, G., Cucchi, D., Spreafico, A., Muzzi, S., Viganò, M., Visconti, L., et al. (2022). Italian version of the anterior cruciate ligament-return to sport after injury scale (IT ACL-RSI): Translation, cross-cultural adaptation, validation and ability to predict the return to sport at medium-term follow-up in a population of sport patients. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 30(1), 270–279.
- Thomeé, P., Währborg, P., Börjesson, M., Thomee, R., Eriksson, B. I., & Karlsson, J. (2006). A new instrument for measuring self-efficacy in patients with an anterior cruciate ligament injury. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(3), 181–187.

Il faircoaching migliora benessere, motivazione e comportamento prosociale di atlete e atleti e riduce la violenza interpersonale

Francesca Vitali^{1/2}, Antonella Bellutti^{1/2}, Luisa Rizzitelli², Luca Zancacchi³, Anna Lattuca²,
Margherita Santicchia², Alessia Pecchini¹

¹Università di Verona - ²Assist – Associazione Nazionale Atlete - ³Comune di Cremona

Contatto principale: francesca.vitali@univr.it

Tipologia di presentazione: Presentazione Orale

Area Tematica: Safeguarding, tutela e sicurezza psicologica

Introduzione

Comportamento, comunicazione e modalità di leadership degli allenatori influenzano fortemente l'esperienza degli atleti. Una buona interazione allenatore-atleta tende a promuovere il benessere, aumentare la motivazione, promuovere comportamenti prosociali e inibire comportamenti antisociali, riducendo il burnout. Al contrario, un'interazione allenatore-atleta negativa, soprattutto se influenzata da violenza interpersonale (verbale, psicologica, fisica), tende a influenzare il benessere e la motivazione, inibire comportamenti prosociali e promuovere comportamenti antisociali, favorendo il burnout. Lo studio mira a valutare gli effetti dell'interazione allenatore-atleta, della violenza interpersonale e della leadership trasformazionale degli allenatori su benessere, divertimento, comportamenti prosociali e antisociali e sul burnout in atlete e atleti.

Metodo

Nell'ambito di un progetto promosso dal Comune di Cremona, Assist e Università di Verona, è stato somministrato un questionario in modalità elettronica ad un totale di 404 fra atlete (202) e atleti (202) (età media: 27,93 9,04 anni) di livello amatoriale, sub-élite ed élite praticanti sport individuali e di squadra. Sono state condotte statistiche descrittive, t test per campioni indipendenti, correlazioni bivariate di Pearson e analisi di regressione lineare.

Risultati

Gli atleti percepiscono un comportamento più positivo e una migliore leadership trasformazionale degli allenatori, più elevato benessere durante la pratica sportiva, ma anche un livello maggiore di violenza psicologica e comportamento antisociale rispetto alle atlete. Un comportamento positivo degli allenatori correla con benessere, divertimento e comportamento prosociale, mentre un comportamento negativo degli allenatori correla con comportamento antisociale e burnout degli atleti. La violenza verbale e psicologica degli allenatori correla con burnout negli atleti. La leadership trasformazionale degli allenatori promuove benessere degli atleti e un clima motivazionale mastery (orientato alla competenza) creato dagli allenatori aumenta il divertimento e il comportamento prosociale degli atleti. Un comportamento positivo degli allenatori riduce la violenza interpersonale (verbale, psicologica, fisica) mentre un comportamento negativo la aumenta.

Discussione e Conclusioni

I risultati mostrano che la leadership trasformazionale, la creazione di un clima motivazionale mastery e un comportamento positivo degli allenatori sono fattori protettivi per il benessere di atlete e atleti, che favoriscono divertimento, comportamento prosociale e una minore violenza interpersonale (verbale, psicologica, fisica). Da una prospettiva applicativa, perseguire un faircoaching è una priorità per gli allenatori.

Take-over

Conoscere il faircoaching; sapere come ridurre la violenza interpersonale (verbale, psicologica, fisica) nello sport; favorire benessere, divertimento e comportamenti prosociali di atlete e atleti.

Bibliografia

- Bisagno, E., Vitali, F., Di Bernardo, G. A., Livrieri, A. A., Cadamuro, A., Robazza, C., Kavussanu, M., & Vezzali, L. (2024). Your team can make you a better person: Team cohesion is associated with off-field prosocial behaviour intentions via fairplay team norms and empathy in Rugby Union. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34(4), e2852 (DOI: 10.1002/casp.2852).
- Constandt, B., Vertommen, T., Cox, L., Kavanagh, E., Kumar, B. P., Pankowiak, A., ... & Woessner, M. (2024). Quid interpersonal violence in the sport integrity literature? A scoping review. *Sport in Society*, 27(1), 162-180. <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2233433>
- Kavussanu, M., & Al-Yaaribi, A. (2019). Prosocial and antisocial behaviour in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 179–202. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2019.1674681>
- Kavussanu, M., Seal, A. R., & Phillips, D. R. (2006). Observed prosocial and antisocial Behaviours in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4), 326–344. <https://doi.org/10.1080/10413200600944108>
- Kerr, G., Gurgis, J., Wensel, S., Wison, E., Schwender, J., & Porter, J. (2025). Is sport safe with safe sport? A critical examination. *Psychology of Sport and Exercise*, 81, November 2025, 102964. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102964>
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11, 103-108 (DOI: 10.1007/s11332-014-0214-9)
- Vitali, F., & Conte, S. (2022). Preventing violence in youth sport and physical education: the NOVIS proposal. *Sport Sciences for Health*, 18, 387-395. (DOI: 10.1007/s11332-021-00817-9)