



XXII Congresso Nazionale AIPS

Università IUSVE - Venezia

Venezia - Mestre

25-26-27 maggio 2018

XXII Congresso Nazionale della
Associazione Italiana Psicologia dello Sport e dell'esercizio
"Oltre i limiti. La psicologia dello sport tra prestazione e salute"

IUSVE Venezia - Mestre, 25/26/27 Maggio 2018

www.aipsweb.it - congressoaips@aipsweb.it

ATTI XXII CONGRESSO

Presidente del XXII Congresso Nazionale AIPS 2018

Prof.ssa Marcella Bounous

Chair XXII Congresso Nazionale AIPS Nazionale AIPS

Marcella Bounous, Università IUSVE

Presidente dell'Associazione Italiana Psicologia dello Sport e dell'esercizio

Prof.ssa Laura Bortoli

Co-Chair XXI Congresso

Laura Bortoli, Università di Chieti

Comitato Organizzatore

*Maurizio Bertollo Università di Chieti
Gladys Bounous B-Skilled
Salvatore Capodiec,i IUSVE
Cristiana Conti, ENYSP
Michele De Matthaeis, BFB Studio Sport
Massimiliano Di Liborio, Direttivo AIPS
Marta Ghisi, Università di Padova
Michele Modenese, Società Italiana di Ipnosi*

Consiglio Direttivo AIPS

*Presidente: Laura Bortoli
Past-President: Francesca Vitali
Presidente eletto: Marcella Bounous
Vice-Presidente: Claudio Robazza
Segretario: Massimiliano Diliborio
Tesoriere: Francesco Di Gruttola
Consigliere: Elena Campanini
Consigliere: Cristiana Conti
Consigliere: Daniela Tortorelli
Revisore dei Conti: Alessandro Bargnani
Revisore dei Conti: Chiara Sergenti*

Segreteria Organizzativa

Events srl - Via Mantegna, 1 - 60019 Senigallia (AN)
Tel. +39.071.7930220 Fax +39.071.9252094
segreteria2@events-communication.com

Comitato Scientifico

*Arduino Salatin Università IUSVE
Nicola Giacopini, IUSVE
Tiziano Agostini, Università di Trieste
Laura Bortoli, Università di Chieti
Alberto Cei, Università San Raffaele, Roma
Mirta Fiorio, Università di Verona
Mario Fulcheri, Università di Chieti
Alessandra Galmonte, Università di Trieste
Fulvio Giardina Presidente CNOP
Gianfranco Gramaccioni, Università di Chieti
Luca Grion, Università di Udine
Marco Guicciardi, Università di Cagliari
Fabio Lucidi, Università "La Sapienza" di Roma
Davide Mate, Università di Torino
Antonio Paoli Università di Padova
Vincenzo Prunelli, Presidente
Nuovosportgiovani
Claudio Robazza, Università di Chieti
Federico Schena, Università di Verona
Andrea Spoto Università di Padova
Giulio Vidotto, Università di Padova
Francesca Vitali, Università di Verona*

KEYNOTE

TITOLO: Athletes' Mental health: Approaching a Clinical Sport Psychology

AUTORE: Jurgen Beckman

Mental health problems in athletes have largely been ignored in the past. During the last decades it became obvious that the prevalence of psychological disorders in sports is at least comparable to the general population. Burnout and depression are the most prevalent problems. Especially in junior athletes depression is more prevalent compared to non athletes in the same age group. However, sports differ with individual sports being more susceptible burnout and depression than team sports. Meanwhile research has identified several determinants of mental problems in sport. Prevention programs, especially for young athletes, are being developed.

TITOLO: Moral action in sport: Why does it matter?

AUTORE: Maria Kavassanu

Questions about morality are highly relevant to sport. Morality involves acts that have positive or negative consequences for the rights and well-being of others, for example, helping and encouraging others, but also cheating, abuse, and aggression. We use the terms prosocial and antisocial behavior to refer to these acts and have examined antecedents and consequences of these behaviors for the recipient. Several personal and social environmental variables could influence prosocial and antisocial sport behaviour. Athletes who report more frequent antisocial behaviour toward their teammates and opponents, tend to be high in ego orientation and moral disengagement, low in empathy and moral identity, and perceive a performance motivational climate in their team. In contrast, prosocial behaviour has been linked to task orientation and mastery motivational climate. With respect to consequences, team sport players, who perceived their teammates as acting prosocially toward them during a match, also enjoyed the match, tried harder, and reported more commitment to play with their team. In contrast, antisocial teammate behaviour has been associated with lower effort, anger, anxiety, negative affect, and burnout.

Morality in sport is exemplified by adhering to the rules of sport, thus honoring a fair competition. A behaviour that clearly breaks these rules is the use of banned performance enhancing substances, also known as doping. Athletes, who have a strong moral identity have lower tendency to morally disengage, experience more guilt, and are less likely to use banned substances to enhance their performance. Morality matters at every level of sport. It has important consequences for others, particularly those athletes, who dedicate a large part of their life to sport; it is a prerequisite for preserving the integrity of sport; and can contribute to the quality of the sport experience.

TITOLO: "Performance in Sport: A Psychophysiological Perspective"

AUTORE: Chris Ring

The pros and cons of competition have long been discussed. On the one hand, some argue that competition creates too much pressure and has no place in sport, whereas on the other hand, others argue that competition brings out the best in athletes. These contrasting viewpoints will be weighed up before examining how psychophysiological methods can be used to guide study of the effects of competition on our thoughts, feelings and actions

TITOLO: Sport or school, or dual career? Athletes' transition to adulthood

AUTORE: Tatiana V. Ryba

Dual career is a relatively recent European policy and academic discourse that aims to safeguard the welfare and vocational futures of talented and elite athletes. Studies indicate that the athletes who engage in dual career construction may benefit from a multidimensional sense of self, enhanced employment prospects, and better integration into society upon retirement from elite sport (for a review, see Guidotti, Cortis, & Capranica, 2015; Stambulova & Wylleman, 2015). However, it has also been shown that combining high performance sport with education or work requires resilience and communal effort, as a result of the developmental challenges facing youth athletes in multiple domains of their life. While the adolescent years are, arguably, the most important for identity formation, social and emotional learning, developing cognitive motivational strategies and future orientation that may have long lasting consequences for young peoples' quality of life, there has been a consistent lack of systematic longitudinal research on the development of dual career through adolescence. Moreover, there is a lack of theoretical coherence in current dual career studies on what constitutes a dual career and what psychosocial processes contribute to its continuity and change. In this lecture, I will draw on Career Construction Theory (Savickas, 2005, 2013) to situate my longitudinal study of adolescent athletes' dual career construction through elite sport high schools in Finland (Ryba et al., 2016). Introducing the project's novel findings, I will discuss how they extend current understandings of how psychological and sociocultural processes intertwine in the construction of youth athletes' identities, motivations and the ways in which they relate to the future.

PRESENTAZIONI ORALI (IN ORDINE ALFABETICO)

TITOLO: Fattori psicologici correlati agli infortuni negli sportivi: esistono elementi predittivi?

AUTORE/I: Alessandro Bargnani, Gianni Bonas, Massimo Borra, Matteo Signorini

Razionale ed Obiettivi: è ormai interesse internazionale lo studio dei fattori che si intersecano con il rischio di infortunio nello sport di élite e professionistico. Accanto ai fattori estrinseci (tipo di attività sportiva) e a quelli psicofisiologici ampiamente studiati e descritti in letteratura, esistono fattori psicologici intrinseci derivati da abitudini di vita, alterazioni dei ritmi routinari, e fattori stressogeni esterni all'ambito sportivo e legati alla vita privata dell'atleta che possono influire sulla performance ed aumentare il rischio di infortuni. Allo scopo di indagare queste variabili è stato creato un questionario di facile ed immediata somministrazione per approfondire questi fattori e ottenere spunti di riflessione nella pratica della psicologia dello sport e nel lavoro di prevenzione degli infortuni.

Materiali e Metodi: Il questionario è stato somministrato in modo anonimo a 68 giocatori di rugby professionisti (componenti di tre squadre di Rugby Serie A) Il questionario indaga nove ambiti principali con alcuni sotto-ambiti, e una sezione anagrafica. Le aree indagate sono 1) la quantificazione dell'attività fisica degli atleti e il grado di esperienza dell'atleta. 2) autovalutazione dello stile di vita, alimentazione, qualità allenamenti, scelta attrezzature, qualità del sonno. 3) periodo (in mesi) più stressante dal punto di vista sportivo dell'atleta. 4) il periodo (in mesi) più stressante dal punto di vista personale. 5) il livello di impegno richiesto all'atleta e che tipo di stagione passata hanno avuto (ad es. stressante), e che tipo di coach hanno avuto (ad es. Esigente). 6) infortuni nella passata stagione, l'occasione e il periodo in cui si sono verificati. 7) quale condizione psicologica stavano attraversando o vivendo quando si sono infortunati e quali emozioni erano prevalenti (indipendentemente dalla reazione all'infortunio o dipendenti da fattori legati alla Società Sportiva). 8) quanti infortuni hanno avuto nella propria carriera, che entità di infortunio hanno avuto nella passata stagione, tipo e causa. 9) l'ultima parte è dedicata ai soli infortunati e alla gestione di staff, coach, società.

Risultati: interessanti coincidenze sono emerse sia con l'ambito emotivo-emozionale legato alla sfera privata sia con l'ambito che indaga la atteggiamento-comportamento dell'allenatore.

Conclusioni: Dai risultati preliminari di questa indagine emergono interessanti spunti di intervento di psicologia dello sport con finalità di prevenzione e gestione dell'infortunio sportivo.

TITOLO: “La consulenza di processo: il ruolo dello psicologo dello sport in una squadra giovanile.”

AUTORE/I: Sara Biondi

Obiettivi: Il buon funzionamento di una squadra si fonda su una complessa e dinamica integrazione di fattori, processi e comportamenti individuali e interindividuali (Kleinert et al., 2012). Inoltre, in ambito giovanile l'acquisizione di competenza è il risultato di molteplici interazioni tra i limiti biologici, psicologici e sociologici (Singer, Janelle, 1999). Di conseguenza, uno psicologo dello sport che lavora in un sistema dinamico e imprevedibile come una squadra giovanile, ha bisogno di muoversi in modo flessibile proponendo e integrando diversi approcci e strumenti. L'obiettivo della presentazione sarà l'introduzione del *modello di consulenza di processo* di Edgar H. Schein (1987) e la sua applicazione nel lavoro di uno psicologo dello sport nelle squadre giovanili.

Metodo: Il *modello della consulenza di processo* è stato sviluppato da Schein nell'ambito delle organizzazioni per supportare manager, psicologi, formatori nel loro lavoro. La consulenza generativa che l'autore propone “verte sull'aiutare gli altri ad aiutare se stessi e non sulla soluzione di problemi al posto altrui o sulla distribuzione di saggi consigli” (Schein, 1987, p. 6) ed è orientata allo sviluppo e al cambiamento.

Le competenze relazionali dello psicologo assumono un ruolo fondamentale in tale approccio. Nel momento in cui viene richiesto l'intervento in un contesto organizzativo, il consulente si trova a dover scegliere continuamente tra proporsi come l'esperto, dando consigli e intervenendo direttamente sul problema, oppure aiutare a trovare le soluzioni, facilitando il processo.

Risultati: L'intervento dello psicologo dello sport nasce spesso da una richiesta specifica della società o dell'allenatore, che propone la propria visione del problema della squadra o del singolo atleta. La *consulenza di processo* non prevede che lo psicologo risponda alla lettera alle richieste del cliente, che spesso passa il problema come “una patata bollente”. Il lavoro si fonda su una collaborazione reciproca sia nell'analisi del problema che nella formulazione dei rimedi. È fondamentale comprendere quali siano le aree d'intervento e i protagonisti più adeguati per agevolare una risoluzione della problematica presentata, allo scopo di evitare interventi preconfezionati, dispendiosi e poco efficaci.

Tale processo necessita una continua analisi delle dinamiche del sistema e una riflessione sul ruolo che assume lo psicologo nel contesto sportivo. Quest'ultimo inserendosi in una società e in una squadra, instaura relazioni con le figure coinvolte (staff tecnico, atleti, dirigenza) e determina cambiamenti nel funzionamento del sistema stesso. In queste interazioni lo psicologo può e deve muoversi su diverse posizioni: tra l'essere dentro, come parte del sistema, e fuori, come osservatore e facilitatore del cambiamento.

Conclusioni: Il *modello di consulenza di processo*, applicato al lavoro dello psicologo dello sport, mette in risalto l'importanza non soltanto dei contenuti e degli strumenti messi in campo, ma anche della funzione che assume il consulente e delle dinamiche relazionali che influenzano il lavoro fin dalle richieste iniziali d'intervento. In conclusione, esponendo i principi di tale modello illustrerò come la filosofia della *consulenza di processo* possa essere mutuata e diventare un punto di riferimento metodologico nell'esperienza di uno psicologo dello sport in una squadra giovanile.

TITOLO: Perform-UP l'applicazione per il Benessere e l'empowerment degli atleti

AUTORE/I: Sara Bordo

Grazie alle nuove tecnologie, la psicologia, ha incominciato ad utilizzare strumenti nuovi ed alternativi come le applicazioni, la realtà virtuale e la realtà aumentata, per potenziare le abilità delle persone.

Questi strumenti sono in evoluzione e , per questo motivo, ancora poco diffusi.

Il progetto di cui parlerò è il risultato della mia tesi. Lo scopo è stato quello di ideare e costruire un'applicazione per il telefono in grado di affiancare all'allenamento fisico degli atleti quello mentale (che indicativamente sarà in commercio su IOS per aprile 2018). L'allenamento mentale aiuta l'atleta a:

- caricarsi in momenti specifici della gara o dell'allenamento;
- migliorare la concentrazione;
- imparare a gestire le emozioni e lo stress

Perform-UP è un'applicazione di Mental Training, che sostiene e supporta una collaborazione diretta tra mente e corpo. L'applicazione utilizza due differenti canali, auditivo e visivo, che la rendono più incisiva ed efficace. E' stata ideata, in particolare, per il tennis.

L'idea di partenza è stata quella di pensare alla psicologia come una scienza che non si occupa solo del settore clinico, ma ad una disciplina che si occupa del benessere, del potenziamento (Empowerment) e della promozione, e che utilizza strumenti non solo "psicologici" ma anche virtuali-tecnologici. All'interno dell'applicazione saranno presenti più di 150 esercizi che fanno riferimento alle tre aree fondamentali dell'allenamento mentale: la respirazione, il rilassamento e la visualizzazione mentale. Tutti gli esercizi si basano sulle ultime ricerche scientifiche presenti in letteratura.

Gli esercizi di respirazione daranno la possibilità agli sportivi di imparare a respirare correttamente e prender consapevolezza del proprio respiro.

Le tecniche di rilassamento, invece, aiuteranno all'atleta a conoscere meglio se stesso, a recuperare le energie, a concentrarsi e ad elaborare in modo migliore e consapevole gli stimoli stressogeni.

Attraverso la tecnica della visualizzazione mentale, invece, lo sportivo potrà raffigurarsi le difficoltà, correggere il gesto tecnico o ripetere il movimento esatto, consolidandolo nella memoria a lungo termine. Inoltre questa tecnica darà la possibilità agli atleti di rievocare eventi con forte valenza emotiva.

Tutto il lavoro di tesi è stato monitorato e seguito dal Professor Antonietti (docente dell'Università Cattolica di Milano). Sono stati creati diversi percorsi, che considerano l'età, il sesso e la categoria tennistica dell'atleta. A seconda di queste caratteristiche l'atleta avrà accesso ad un percorso personalizzato (contenuti audio-video specifici). Lo sportivo sarà guidato a prender consapevolezza degli aspetti mentali e delle tecniche presenti.

L'applicazione sarà uno strumento che potrà esser utilizzato dal tennista in qualsiasi momento della giornata (pre-gara, post gara, durante l'allenamento ecc.).

L'intero progetto ha richiesto più di un anno e mezzo di lavoro e il coinvolgimento di diverse figure professionali: grafico, programmatore, compositore musicale, speaker. Questa applicazione non si propone come ricerca "classica" ma come ricerca innovativa e tecnologica. Darà la possibilità ai ragazzi di entrare maggiormente in contatto con l'importanza e l'efficacia dell'allenamento mentale e della psicologia dello sport.

TITOLO: Strumenti di valutazione di aspetti psicologici nelle attività motorie in bambini del primo ciclo della scuola primaria: dati preliminari

AUTORE/I: Laura Bortoli e Claudio Robazza

Introduzione: In risposta alle problematiche della sedentarietà e del sovrappeso, che coinvolgono in maniera diretta anche le fasce giovanili, vengono spesso attivati da enti locali ed

enti sportivi progetti di attività motorie integrative nella scuola primaria. In tale progettualità, anche l'aspetto di monitoraggio e valutazione assume una certa rilevanza.

Finalità/Obiettivi: Alla luce di un concetto ampio di salute, che considera anche aspetti psicosociali, all'interno del progetto di attività motorie svolto in collaborazione fra la Regione Abruzzo, la Scuola regionale dello Sport CONI, l'Ufficio Scolastico Regionale e le Università degli Studi di Chieti e L'Aquila, fra gli obiettivi dello studio vi era la realizzazione di due strumenti di valutazione riferiti ad aspetti psicologici, utilizzabili con bambini del primo ciclo della scuola primaria, di facile e rapida somministrazione.

Metodo: Le due variabili prese in considerazione riguardavano due costrutti, *self-efficacy* ed *enjoyment*, considerati alla base di tutte le teorie motivazionali riferite in modo specifico all'acquisizione di stili di vita attivi. La scala di *self-efficacy* è stata realizzata a partire da un questionario già presente in letteratura, la *Perceived Physical Ability Scale for Children* utilizzata con bambini di 8-10 anni; l'adattamento per bambini di 6-7 anni ha riguardato la riduzione e la semplificazione degli item, ma anche l'aggiunta alle semplici etichette verbali di emoticon significative, rappresentazioni grafiche molto conosciute dai bambini. Per valutare l'*enjoyment* è stato invece elaborato appositamente uno strumento specifico costituito da quattro item con semplici etichette associate anche qui ad emoticon significative. Nella ricerca sono stati coinvolti più di 12000 bambini di 6-7 anni (5231 bambine e 7097 bambini di 6-7 anni).

Risultati: La validità fattoriale delle due scale è stata esaminata attraverso analisi fattoriale confermativa, con il programma Mplus 7.31. Per la stima dei parametri è stato utilizzato il metodo *maximum likelihood* specificando una struttura unifattoriale. Gli indici di *fit* sono risultati soddisfacenti per entrambi gli strumenti: *self-efficacy*, CFI = .998, TLI = .993, RMSEA = .020 (90% CI = .011-.031), SRMR = .007; *enjoyment*, CFI = .971, TLI = .913, RMSEA = .044 (90% CI = .035-.055), SRMR = .022 (pesi fattoriali standardizzati tutti > .500). I coefficienti di consistenza interna (alfa di Cronbach) sono risultati .675 per la *self-efficacy* e .729 per l'*enjoyment*, mentre la correlazione fra i costrutti latenti delle due scale è stata .441.

Discussione/Conclusioni: I risultati hanno confermato la validità fattoriale dei due strumenti che, pertanto, possono essere utilizzati con i bambini di 6-7 anni per scopi applicativi e di ricerca. Sono necessari ulteriori studi per esaminare, in particolare, la validità concorrente e la validità predittiva delle due scale.

TITOLO: Evolution 4 Coaches (E4c): Come Utilizzare La Video-Analisi Comportamentale Per Il Training Degli Allenatori Sportivi

AUTORE/I: G. Bounous; E. Ciofi; A. Simili

Obiettivi: la ricerca scientifica ha evidenziato come il comportamento dell'allenatore sia una variabile capace di influenzare le performances degli atleti, sia in gara che in allenamento. A volte, purtroppo, questa influenza non è sempre positiva e, come vedremo, sono stati evidenziati alcuni errori tipici degli allenatori che impattano sullo sviluppo psicologico e cognitivo del giovane atleta. In questo panorama in cui la formazione comportamentale degli allenatori sportivi è quanto mai necessaria e utile, si colloca il progetto Evolution4Coaches. Partendo dall'analisi e dallo studio dei metodi osservazionali già presenti in letteratura (ASUOI, CBAS e CAI) ci si è orientati sullo sviluppo di un sistema informatizzato che consentisse un'osservazione più precisa e dettagliata del comportamento dell'allenatore.

Metodo: Evolution4Coaches (E4C) è una app studiata e sviluppata dal team di B-Skilled per aiutare gli psicologi dello sport che si occupano di training per gli istruttori sportivi. E4C nasce dall'esperienza sul campo, in oltre 8 anni di sperimentazione con più di 800 allenatori per arrivare a selezionare le variabili comportamentali che influiscono sulla prestazione del tecnico. E4C permette il monitoraggio di circa 30 parametri verbali, e non verbali, che hanno una diretta influenza sul comportamento degli atleti. La app divide l'allenamento in 3 sezioni distinte: la fase di consegna delle istruzioni, la fase di svolgimento degli esercizi e la fase di chiusura allenamento. Per ogni sezione dell'allenamento l'analista comportamentale osserva e registra differenti comportamenti verbali e non. E' prevista inoltre, un'area di osservazione trasversale a tutto l'allenamento, in cui vengono osservati e registrati i comportamenti relazionali che possono incidere sulla creazione del clima all'interno del gruppo.

Risultati: L'analisi comportamentale effettuata attraverso questo strumento consente

all'operatore di avere un report quantitativo sui comportamenti osservati in campo e attraverso un minutaggio esatto è possibile rivedere e ri-analizzare la performance direttamente con l'allenatore coinvolto. Sulla base dei dati emersi è possibile inoltre strutturare percorsi formativi specifici per le singole esigenze degli allenatori; misurando le variazioni di performance nel tempo consente inoltre allo psicologo di rilevare parametri di efficacia dei propri interventi formativi.

Conclusioni: partendo dall'esperienza sul campo, riteniamo sia utile per uno psicologo dello sport avere a disposizione uno strumento tecnologico che gli permette di interagire in ambito formativo dei tecnici con un approccio quantitativo, oltre che qualitativo di performance. L'approccio della video-analisi comportamentale fornisce un feedback immediato e concreto all'allenatore che può da subito iniziare a migliorare il proprio comportamento in campo, avendo la possibilità di effettuare un monitoraggio successivo e valutare l'andamento della formazione fatta.

TITOLO: Valutazione di caratteristiche psicologiche in un gruppo di giocatori e giocatrici di pallavolo.

AUTORE/I: Martina Bucciarelli

Introduzione La pratica sportiva è influenzata da alcune caratteristiche psicologiche (Gould, Dieffebach & Moffet, 2010); lo sport può rivestire un ruolo importante nelle manifestazioni psicopatologiche, agendo come fattore scatenante o esacerbante disturbi psicologici già presenti (Reardon & Factor, 2010). Il presente studio indaga la presenza di alcune caratteristiche psicologiche (perfezionismo, autostima, e motivazione) e dell'ansia da competizione in un gruppo di pallavolisti, andando a indagare: 1) eventuale presenza di differenze di genere nei costrutti psicologici; 2) differenze nei diversi ruoli della pallavolo nei costrutti psicologici indagati.

Metodo: 134 pallavolisti (52 maschi, 82 femmine), reclutati con la presa di contatto con diverse società sportive di varie province italiane, a cui è stato somministrato il *Cognitive Behavioral Assessment - Sport* (CBA-Sport) e, nello specifico, i seguenti questionari: scheda per i dati socio-anagrafici, questionario sulla motivazione alla pratica sportiva, *Competition Anxiety Rating Scale*; *Sport Multidimensional Perfectionism Scale*, e la *Self-Esteem Scale*.

Risultati: Rispetto al primo obiettivo, è emersa una significativa differenza di genere nell'ansia fisico/somatica ($F_{(3,116)}=3,06$; $p=0,031$) e un effetto significativo dell'anzianità nella disciplina sulle subscale sociale ($F_{(1,121)}=4,47$; $p=0,037$) e cognitiva ($F_{(1,121)}=6,70$; $p=0,011$); una significativa differenza di genere emerge anche nell'ansia totale in cui le pallavoliste ($M=41,28$; $DS=7,47$) riportano punteggi maggiori rispetto ai pallavolisti ($M=37,48$; $8,18$; ($F_{(1,121)}=6,41$; $p=0,013$) con un effetto significativo dell'anzianità ($F_{(1,121)}=5,78$; $p=0,018$). Si osserva una significativa differenza di genere per la motivazione personale ($F_{(5,104)}=1,63$; $p=0,158$) e per il perfezionismo prescritto socialmente ($F_{(3,106)}=5,93$; $p=0,001$) con le pallavoliste con punteggi maggiori dei pallavolisti. Il secondo obiettivo evidenzia che nella motivazione intrinseca ($F_{(4,115)}=5,24$; $p=0,001$) palleggiatori e liberi hanno punteggi significativamente più elevati rispetto ai centrali; nella motivazione estrinseca ($F_{(4,115)}=2,57$; $p=0,042$) i liberi hanno punteggi significativamente maggiori rispetto agli schiacciatori e nel perfezionismo verso gli altri ($F_{(4,114)}=2,94$; $p=0,023$) gli schiacciatori hanno punteggi significativamente più elevati rispetto agli opposti.

Conclusioni: In accordo con i dati di letteratura (Gould, Dieffebach & Moffet) i risultati di questo studio evidenziano che la pratica sportiva è influenzata da alcune caratteristiche psicologiche, nello specifico esistono differenze di genere nei costrutti psicologici indagati in quanto le pallavoliste hanno riportato punteggi maggiori rispetto ai pallavolisti nel perfezionismo prescritto socialmente, confermando i risultati della letteratura esistente (Reel e collaboratori); nella motivazione personale discostandosi dagli studi condotti in psicologia (Mathes e Battista), e nei sintomi fisico/somatici dell'ansia da competizione (Esfahani e Soflu). Esistono anche differenze nei costrutti psicologici tra i diversi ruoli: gli schiacciatori con un perfezionismo verso gli altri significativamente maggiore rispetto agli opposti: gli schiacciatori sono più esigenti e critici perché sono protagonisti in quasi tutte le azioni, spesso vengono date loro da gestire le palle peggiori, a differenza dell'opposto che, attaccante di punta, riceve i palloni più comodi da attaccare e non ha quindi bisogno di esprimere richieste eccessive ai compagni. I liberi, tendono

maggiormente a porsi standard di *performance* elevati rispetto ai centrali e ciò può dipendere probabilmente dal fatto che, non potendo effettuare dei punti, sono molto esigenti con loro stessi nei pochi fondamentali che devono eseguire nel limitato tempo di gioco in cui sono presenti in campo. I maggiori livelli di motivazione intrinseca di palleggiatori e liberi rispetto ai centrali non sorprendono, in quanto palleggiatore e libero sono i due ruoli di spicco in una squadra, mentre il centrale ricopre un ruolo marginale. I liberi, infine, mostrano una maggiore motivazione estrinseca rispetto agli schiacciatori: le regole della pallavolo non concedono al libero la possibilità di fare punto e di quantificarlo attraverso un segnapunti, come invece accade soprattutto per gli schiacciatori, e ciò li porta ad aver bisogno di un riscontro positivo dall'allenatore, dai genitori o dai compagni di squadra.

Di conseguenza è opportuno tenere in forte considerazione queste caratteristiche psicologiche quando si strutturano interventi psicologici rivolti agli atleti al fine di migliorare alcune caratteristiche psicologiche importanti per il benessere dell'atleta e per il miglioramento della *performance* sportiva (Fasce, 1998).

TITOLO: Dietro le quinte della ricerca qualitativa in psicologia dello sport: errori, sfide, e crescita professionale.

AUTORE/I: Francesca Cavallerio

Obiettivo: La ricerca qualitativa sta diventando un approccio sempre più accettato ed utilizzato nell'ambito della psicologia dello sport e dell'esercizio fisico. Spesso però i risultati degli studi vengono rappresentati nella forma convenzionale della "realist tale" (Van Manen, 1988), che riporta l'autorità esperienziale del ricercatore, il punto di vista dei partecipanti, lasciando poco spazio all'esperienza sul campo del ricercatore. Recentemente, numerosi autori hanno incoraggiato l'utilizzo delle "confessionale tales", i racconti confessionali, con lo scopo di incrementare una riflessione critica sul processo e sul prodotto della ricerca qualitative (Sparkes e Smith, 2014). L'obiettivo di questo studio è quello di presentare alcune riflessioni sugli ostacoli incontrati e gli errori commessi durante uno studio etnografico focalizzato sugli infortuni da sovrautilizzo nella ginnastica.

Metodo: Attraverso l'uso dei contenuti del diario di ricerca, verrà condivisa l'esperienza del condurre ricerca qualitativa, sviluppata durante oltre 18 mesi di lavoro sul campo e analisi dei dati.

Risultati: Quattro sono le storie attorno alle quali si sviluppa il lavoro di riflessione. Da un punto di vista della raccolta dati, "*Imparare a osservare con gli occhi dell'estraneo senza farsi notare*" riguarda la differenza nel ruolo di outsider/insider dell'etnografo e la difficoltà dell'integrarsi nella comunità, mentre "*Come condurre ricerca con i bambini*" si concentra sugli ostacoli incontrati nel condurre ricerca con giovani partecipanti. Il tema "*Condivisione dei risultati e gestione delle reazioni*" propone una riflessione sul processo di "member reflection", incoraggiato in ricerca qualitativa, che può però presentare numerosi inconvenienti. Infine la storia "*Pensieri sull'etica della rappresentazione dei partecipanti*" illustra le difficoltà incontrate durante la rappresentazione dei risultati dello studio etnografico da un punto di vista di etica di ricerca.

Conclusioni: La letteratura riguardante la metodologia di ricerca qualitativa verrà utilizzata per proporre una discussione critica riguardante ciò che si è imparato sulla base di ostacoli ed errori, e proporrà implicazioni metodologiche ed etiche legate allo studio presentato.

TITOLO: Disturbo di Dismorfismo Muscolare e caratteristiche psicologiche e psicopatologiche associate in un gruppo di sportivi che praticano *sport* a livello non competitivo

AUTORE/I: Cerea, S., Bottesi, G., Pacelli Q. F., Paoli, A., & Ghisi, M.

Finalità/Obiettivi: Il disturbo di Dismorfismo Muscolare (DM) è un sottotipo di Disturbo di Dismorfismo Corporeo che si caratterizza per la preoccupazione che la propria costituzione

corporea sia troppo esile e/o non abbastanza muscolosa (Pope et al., 1997); tuttavia, gli individui con DM presentano una costituzione corporea nella norma e, talvolta, sono molto più muscolosi della media delle altre persone (Pope et al., 1997). Il primo obiettivo della presente ricerca è quello di indagare la prevalenza del DM in tre gruppi di sportivi ($n = 125$) che praticano *sport* a livello non competitivo. In secondo luogo, la presente ricerca si pone come obiettivo quello di indagare i sintomi tipici del DM e le caratteristiche psicologiche (autostima, perfezionismo) e psicopatologiche (ansia sociale, ortorexia nervosa e *distress* generale) associate nei 3 gruppi di sportivi. Infine, verranno indagati i possibili predittori del DM.

Metodo: Tre gruppi di sportivi hanno preso parte alla ricerca: sportivi che praticano *bodybuilding* ($n = 42$), sportivi che praticano sollevamento pesi ($n = 61$) e persone che si allenano in palestra ($n = 22$). I partecipanti alla ricerca sono stati reclutati *online* e, dopo aver fornito il proprio consenso informato alla ricerca, hanno compilato una batteria di questionari *self-report*.

Risultati: I risultati emersi mostrano una prevalenza del DM pari al 6,4%. Per quanto concerne, invece, la sintomatologia tipica del DM e le caratteristiche psicologiche e psicopatologiche associate, il gruppo degli sportivi praticanti *bodybuilding* ha riportato maggiori pensieri relativi all'essere di corporatura troppo esile e/o non abbastanza muscolosa sia rispetto al gruppo degli sportivi che praticano sollevamento pesi sia rispetto alle persone che si allenano in palestra (rispettivamente, $p = 0,001$ e $p = 0,02$); il gruppo degli sportivi che pratica sollevamento pesi, invece, ha ottenuto punteggi più elevati di perfezionismo rivolto verso il sé rispetto alle persone che si allenano in palestra ($p = 0,002$). Infine, la sintomatologia di ansia sociale è risultata un predittore significativo della sintomatologia tipica del DM sia negli sportivi praticanti *bodybuilding* sia negli sportivi che praticano sollevamento pesi (rispettivamente, $p < 0,001$ e $p = 0,01$).

Discussione/Conclusioni: Il DM non è un disturbo psicologico raro nel contesto sportivo non competitivo italiano (6,4%) e non caratterizza esclusivamente gli sportivi che praticano *sport* volti a ottenere un fisico scolpito e muscoloso per migliorarne l'estetica (ad es., *bodybuilding*). In accordo con i dati di letteratura (Ebbeck, Watkins, Concepcion, Cardinal, & Hammermeister, 2009; Olivardia, 2001), la sintomatologia di ansia sociale sembra svolgere un ruolo nello sviluppo del DM sia negli sportivi che praticano *bodybuilding* sia negli sportivi che praticano sollevamento pesi: la sintomatologia di ansia sociale potrebbe essere associata allo sviluppo di un fisico scolpito e muscoloso (Chandler, Grieve, Derryberry, & Pegg, 2009).

TITOLO: Prevedere la probabilità dell'uso di doping nei giovani atleti britannici, greci e italiani.

AUTORE/I: Chirico, A., Hurst, P., Skouda, L., Barkoukis, V., Lucidi, F., Kavussanu M.,

Lo sport è riconosciuto essere un comportamento promotore del funzionamento morale ed etico (Kavussanu et al., 2002). Nonostante ciò, diversi studi hanno rilevato, in molteplici contesti sportivi, comportamenti scorretti, come l'uso di sostanze dopanti con lo scopo di migliorare la propria prestazione sportiva. Una cornice teorica utile per comprendere l'utilizzo di tali sostanze è la teoria social cognitiva (Bandura, 1991). Centrali in tale teoria sono il ruolo dell'efficacia auto-regolatoria (resistenza alle pressioni esterne) e i meccanismi di disimpegno morale (giustificazioni che consentono all'individuo di mettere in atto comportamenti immorali eludendo il senso di colpa) (Bandura, 2002). I dati qui presentati fanno riferimento ad uno studio multicentrico finanziato dal Comitato Olimpico Internazionale all'Università di Birmingham (Principal Investigator Maria Kavussanu) dal titolo "Preventing doping in sport: A moral intervention in young British, Greek, and Italian athletes." (rif.: IOC 16-0097). Saranno discussi i dati della screening survey relativa al primo anno del progetto.

Obiettivi: L'obiettivo di tale studio è stato quello di testare, su tre campioni di atleti italiani, inglesi e greci, un modello in cui la relazione tra identità morale e l'intenzione di assumere o meno sostanze dopanti sia mediato dal costrutto del disimpegno morale e dall'efficacia autoregolatoria.

Metodo: L'analisi statistica ha previsto il test di un modello con la tecnica VB-SEM (Variance Based Structural Equation Model). La popolazione di riferimento era suddivisa in tre campioni di giovani atleti, provenienti da più discipline sportive, di diverse nazionalità: italiana, inglese e greca, per un totale di 1536 partecipanti. Agli atleti è stato somministrato un questionario, nella

propria lingua, in grado di misurare l'identità morale, il disimpegno morale, l'efficacia autoregolatoria e le intenzioni di assumere sostanze dopanti.

Risultati: Il modello ipotizzato applicato sui tre diversi campioni, ovvero italiano, inglese e greco, spiega rispettivamente il 36%, il 35% e il 38% della varianza. In tutti e tre i campioni, inoltre, viene confermata l'ipotesi di partenza: la relazione tra l'identità morale e l'intenzione di far uso di sostanze dopanti è completamente mediata dal disimpegno morale e dall'efficacia autoregolatoria. L'analisi multi - gruppo ha mostrato differenze significative tra i tre campioni, ma solo relativamente al peso delle relazioni, ma non alla loro significatività.

Discussione: I risultati sono in linea con la letteratura (Kavussanu et al., 2017), in quanto l'identità morale risulta avere una relazione mediata con l'intenzione di assumere sostanze dopanti. Tale relazione, infatti, sembra essere mediata in maniera completa dal disimpegno morale e dall'efficacia autoregolatoria. Il presente studio risulta particolarmente determinante per tutti quei professionisti che hanno a che fare con giovani atleti, in modo che possano implementare interventi centrati sulle variabili osservate, al fine di evitare e/o prevenire l'uso di sostanze dopanti in qualsiasi contesto sportivo.

TITOLO: Lo sport oggi. Strumento per migliorare la propria salute o il proprio aspetto fisico?

AUTORE/I: Marinella Coco, Tiziana Ramaci, Monica Pellerone, Valentina Perciavalle, Andrea Buscemi

Svolgere attività fisica regolarmente è senza dubbio una salutare abitudine, in quanto induce numerosi cambiamenti positivi sia fisiologici che psicologici, come ad esempio la riduzione di malattie cardiovascolari, di osteoporosi e di ipertensione, l'invecchiamento, ecc.

Tuttavia non bisogna sottovalutare i rischi legati alla pratica eccessiva di attività fisica.

Obiettivo del presente lavoro di ricerca è stato quello di verificare in un campione di giovani-adulti che frequentano club sportivi catanese se la motivazione che li spinge a praticare attività sportiva sia più legata al benessere psicofisico o ad altro. 145 soggetti hanno costituito il nostro campione, di cui 65 maschi e 80 femmine, con età media 32 anni (s.d.± 8.3). Ai soggetti è stato somministrato il Big Five Short, il Test di Valutazione dell'Autoefficacia, il Silhouette Figure Body Images, il Body Mass Index e il Digit Ratio. I risultati ottenuti mostrano come il campione di sportivi preso in esame nonostante abbia una buona forma fisica non la percepisce come tale, tanto da desiderare di dimagrire, in modo da avere una taglia in meno. Possiamo concludere affermando che l'influenza dei media condiziona in modo determinante l'idea dell'immagine ideale del proprio corpo in modo talmente significativo da riuscire ad andare oltre la realtà oggettiva dell'immagine di sé, che non viene accettata pur sé buona.

TITOLO: L'utilizzo delle immagini mentali per incrementare la performance sportiva nel golf

AUTORE: Susanna Colciago

Finalità/Obiettivi: Le potenzialità legate all'utilizzo delle immagini mentali sono state confermate in diversi ambiti, tra i quali, anche lo sport. Il seguente lavoro di ricerca riguarda l'empowerment della prestazione agonistica dei golfisti mediante un training specifico che preveda la guida e l'esercizio di visualizzazioni mentali mirate. Tale training, costruito ad hoc e dalla durata di 5 giorni, mira a raggiungere un miglioramento della prestazione del giocatore nell'utilizzo del *drive* (gioco lungo nel golf).

Metodo: A 13 giocatori di golf amatoriali, reclutati presso il Golf Club "La Pinetina" di Appiano Gentile (MI), sono stati somministrati dei questionari self report.

Al gruppo sperimentale, composto da 8 soggetti, è stata proposta un'esperienza di visualizzazione guidata attraverso l'ascolto di un cd audio e, in seguito ad essa, la compilazione quotidiana di un diario e di alcuni questionari self report per misurare l'esperienza di training. Al gruppo di controllo, composto da 5 soggetti, non è stato somministrato alcun tipo di trattamento.

La prestazione di entrambi i gruppi nella pratica di specifici atti motori è stata video registrata sia in fase pre-training che in fase post-training. I filmati sono stati sottoposti a valutazione da parte di giudici esperti attraverso alcuni parametri predefiniti.

Risultati: Il training di visualizzazione ha influenzato la prestazione del giocatore. Il gruppo sperimentale ha ottenuto miglioramenti significativi in quasi tutti i parametri (posizione, direzione, precisione) presi in esame dai giudici. Il gruppo di controllo, al contrario, non ha mostrato alcun miglioramento rilevante. Non è emersa alcuna correlazione significativa tra la capacità di produrre immagini mentali in movimento e i risultati ottenuti nella prestazione sportiva: questo suggerisce che il training sia accessibile a tutti in quanto le abilità di visual imagery possono essere apprese e migliorate nel tempo indipendentemente dalle predisposizioni di partenza.

Discussione/Conclusioni: il presente studio ha evidenziato un effetto positivo dell'esercizio guidato e continuativo delle immagini mentali sulla prestazione nel golf. La visualizzazione mentale si segnala quindi come tecnica di allenamento efficace anche in questo sport. Studi futuri potranno indagare altre variabili individuali quali la facilità di generare immagini, il loro mantenimento e la loro controllabilità.

TITOLO: “Analisi qualitativa dello stato di prontezza psicologica per il ritorno allo sport dopo infortunio in atleti di pallacanestro professionisti”

AUTORE/I: Cristiana Conti, Selenia di Fronso, Monica Pivetti, Laura Bortoli, Claudio Robazza, Maurizio Bertollo

Finalità/Obiettivi: Il ritorno allo sport dopo un infortunio è un processo complesso e multifattoriale che rappresenta un momento critico nella vita di un atleta professionista (Johnson 2000; Conti, di Fronso, & Bertollo, 2015). Una vasta gamma di fattori psicologici possono favorire od ostacolare questo processo di transizione (Podlog & Eklund, 2005). Negli ultimi anni è cresciuto fra i ricercatori l'interesse per la comprensione di tali fattori, anche se ad oggi il concetto di prontezza psicologica al ritorno in attività rimane poco chiaro e necessità di ulteriori studi approfonditi. L'obiettivo di questo studio era quello di investigare le dimensioni psicologiche coinvolte nello stato di prontezza psicologica al ritorno in attività e di esplorare come questo stato si sviluppi nel tempo alla luce dell'esperienza di alcuni atleti.

Metodo: Hanno partecipato allo studio 10 atleti di pallacanestro professionisti (serie A1 e A2), di età compresa tra i 22 e i 36 anni ($M = 27,8$, $DS=4,66$), che avevano subito un infortunio ed erano rientrati in attività competitiva da almeno 12 mesi. Con ciascun atleta è stata condotta un'intervista retrospettiva semi-strutturata analizzando tre periodi temporali: 1) il periodo compreso tra l'inizio della riabilitazione e la prima gara ufficiale; 2) la prima gara ufficiale; 3) i 6 mesi successivi alla prima gara ufficiale. Le interviste sono state registrate, trascritte *verbatim* e analizzate in modo indipendente da due ricercatori utilizzando sia un approccio deduttivo sia induttivo (Patton, 2002).

Risultati: Le interviste complessive sono state divise in 1751 unità di testo, di cui 288 significative. Una stessa unità di testo poteva includere più dimensioni categorizzate su più temi. Sono emersi 10 macro temi e 18 sotto-temi. È stata inoltre considerata la dinamica temporale dei temi e dei sotto-temi nei tre periodi considerati.

Discussione/Conclusioni: Lo stato di prontezza psicologica per il ritorno all'attività competitiva coinvolge molteplici fattori psicologici. I risultati del nostro studio hanno evidenziato che i più rilevanti sono: la percezione del corpo e della prestazione, il livello di *confidence* verso le proprie abilità, le abilità di *coping*, le emozioni, il supporto sociale, il focus durante la prestazione, l'aderenza al trattamento, la motivazione intrinseca, le aspettative di prestazione e l'*arousal*. Inoltre, l'analisi delle interviste ha evidenziato come lo stato di prontezza al rientro sia caratterizzato da una dinamica temporale intrinseca che può portare a distinguere una prontezza psicologica al ritorno alla competizione da una successiva prontezza psicologica al ritorno alla prestazione.

TITOLO: “Validazione preliminare italiana della Sport Confidence Inventory scale e della Injury-Psychological Readiness Return to Sport scale”

AUTORE/I: Cristiana Conti, Selenia di Fronso, Claudio Robazza, Laura Bortoli, Maurizio Bertollo

Finalità/Obiettivi: Lo studio era finalizzato alla validazione in lingua italiana dei questionari *Injury-Psychological Readiness Return to Sport* (I-PPRS; Glazer, 2009) e *Sport Confidence Inventory* (SCI; Vealey & Knight, 2002) sviluppati per la valutazione del livello di *confidence* dell’atleta in situazioni sportive specifiche e utilizzabili per identificare il livello di prontezza psicologica per il ritorno allo sport dopo un infortunio.

Metodo: Hanno partecipato alla ricerca 76 atleti agonisti (62 uomini e 14 donne) di età compresa tra i 18 e 43 anni ($M = 25,67$, $DS = 7,1$), che avevano subito un infortunio sportivo, terminato il processo riabilitativo e ripreso gli allenamenti in preparazione alla competizione. Gli strumenti utilizzati sono stati l’I-PPRS (10 item), la SCI (15 item raggruppati in tre fattori: SC-Abilità e capacità fisiche, SC-Resilienza e SC-Efficienza Cognitiva) e la *Italian Mood Scale* (ITAMS; Quartiroli et al., 2017) per la validazione concorrente. Dopo la traduzione secondo la procedura *back translation*, gli strumenti sono stati somministrati durante la settimana precedente alla prima gara dopo l’infortunio.

Risultati: La validità di costruito della SCI è stata esaminata attraverso un’analisi fattoriale confermativa CFA, utilizzando il metodo di estrazione degli assi principali e rotazione obliqua *Varimax*. I risultati supportano la struttura originaria della SCI a tre fattori. La considerazione dei pesi fattoriali standardizzati ha portato all’esclusione di tre item (1, 8, 13) e la ritenzione di 12 item. L’attendibilità delle scale è stata stimata mediante alpha di Cronbach i cui valori sono risultati .938 per la I-PPRS, di .924 per SC- Abilità e capacità fisiche, .834 per SC-Resilienza e .871 per SC- Efficienza Cognitiva. La validità concorrente è stata esaminata utilizzando la correlazione r di Pearson tra I-PPRS, sottoscale della SCI e ITAMS. Sono state trovate correlazioni negative moderate tra l’I-PPRS e alcune sottoscale dell’ITAMS (ad es. tensione, depressione, rabbia e confusione) con valori compresi tra $-.436$ e $-.640$, una correlazione positiva con la scala vigore ($r = .471$) e assenza di correlazione con la sottoscala fatica. Un trend simile è stato trovato tra le sottoscale della SCI e quelle dell’ITAMS.

Discussioni/Conclusioni: I risultati dello studio evidenziano soddisfacenti proprietà psicometriche della versione italiana delle scale I-PPRS e SCI. I questionari possono essere dunque utilizzati anche con atleti italiani sia in ambito di ricerca sia per finalità applicative. Ricerche future, attraverso un campione più ampio o una diversa classificazione del campione (ad es. usando come variabile la tipologia dell’infortunio o la durata del processo riabilitativo), possono consolidare ulteriormente il processo di validazione di entrambe le scale.

TITOLO: SPRINT “Sport, Inclusione, Territorio”: studio di caso di un progetto di sport e inclusione sociale.

AUTORE/I: Chiara Corvino, Chiara D’Angelo, Caterina Gozzoli

Negli ultimi anni si è assistito ad un notevole incremento dei progetti sportivi che promuovono l’inclusione sociale per le fasce di popolazione svantaggiate (Dukic, Nols, Haudenhuyse & Theeboom, 2017). Questo per via del riconoscimento istituzionale dei benefici dello sport e del conseguente aumento di finanziamenti nel settore (Cortês Neto, Cruz Dantas & Chaves Maia, 2015).

Il presente lavoro intende mostrare i risultati di una ricerca valutativa applicata ad un progetto di sport e inclusione sociale di adolescenti a rischio svoltosi durante l’anno 2017 in due grandi città del milanese.

Finalità/Obiettivi: Il progetto - che ha visto il coinvolgimento di un campione di 35 minori (12-18 anni) in attività sportive e laboratori di sviluppo competenze trasversali (video-making, cucina, ciclofficina) coordinati da equipe multi-professionali composte da tecnico sportivo, psicologo ed educatore - si poneva come finalità generale la promozione del benessere e dei percorsi scolastici di ragazzi a rischio attraverso lo sport,

Nello specifico, la ricerca valutativa era finalizzata a monitorare se e come:

- i partecipanti migliorassero grazie alla partecipazione all'attività sportiva in termini di motivazione ed autoefficacia
- i gruppi squadra migliorassero in termini di inclusività e rispetto delle differenze
- la cultura di inclusione attraverso lo sport degli operatori di progetto coinvolti evolvesse nel corso dell'implementazione delle attività
- la rete sociale territoriale attorno ai ragazzi evolvesse durante il progetto sia in termini quantitativi che in termini qualitativi

Metodo: L'indagine valutativa ha preso in considerazione sia i 35 minori coinvolti che i 9 operatori di progetto e ha visto l'utilizzo congiunto di metodi qualitativi (interviste semi-strutturate agli operatori, osservazioni sul campo) e quantitativi (questionario ad hoc rivolto ai minori, griglie osservative). Sono stati inoltre previsti incontri periodici con gli operatori per dialogare circa i dati valutativi raccolti ex ante e post implementazione delle azioni secondo una modalità partecipativa (Cousins & Chouinard, 2012).

Risultati: I principali risultati emersi evidenziano che:

- La costruzione di squadre ad hoc con adolescenti a rischio non ha consentito di offrire una proposta sportiva "canonica" come accade nelle società sportive. I ragazzi coinvolti hanno manifestato in primis il bisogno di assestarsi come gruppo, sperimentando regole di convivenza e la riattivazione fisica attraverso giochi motori più che attraverso lo sport in senso stretto.
- Dopo una fase di accompagnamento alla pratica sportiva, gli operatori hanno individuato la necessità di far sperimentare ai gruppi attività sportive maggiormente strutturate attraverso piccole competizioni con altre squadre. La competizione ha rinvigorito il senso di squadra e ha consentito ai ragazzi di prefissarsi degli obiettivi sportivi sul lungo termine.
- Lo sport, all'interno del progetto, ha assunto significati diversi a seconda dei gruppi: da un lato è stato veicolo di contenimento dell'emotività "esplosiva" di alcuni ragazzi; dall'altro è stato uno strumento fondamentale per creare relazioni con i coetanei per i ragazzi socialmente isolati.

Discussione: Visto il crescente aumento di progetti nel campo dello sport e dell'inclusione sociale, il presente studio apre ad una serie di riflessioni volte a sostenere la qualità delle azioni progettuali in questo particolare settore applicativo.

TITOLO: Censimento 2018 Psicologi dello sport nel Lazio

AUTORE/I: Sergio Costa, Luana Morgilli, Emiliano Bernardi

Obiettivi: È passato più di un anno da quando il GDL in psicologia dello sport dell'Ordine degli Psicologi del Lazio ha deciso di istituire i comitati d'area, con l'obiettivo principale di promuovere la nostra professione e di dare spazio alle esperienze dei vari colleghi nei diversi campi di applicazione dello sport.

Tutto questo è stato reso possibile grazie ai dati forniti dal censimento effettuato nel novembre 2015, e presentato all'AIPS 2016 svoltosi a Bologna. A 2 anni di distanza, quindi, abbiamo deciso di riaprire questa attività, come suggerito anche durante il tavolo tecnico del CNOP sulla psicologia dello sport del 17 febbraio 2017, dando la possibilità di riportare le proprie esperienze e formazioni ai colleghi che, durante la prima analisi, sono stati impossibilitati a compilarla e per aggiornare i precedenti risultati.

Metodo: Il questionario è stato creato grazie al confronto tra i colleghi interni al nostro GDL e prendendo spunto dall'esperienza dei GDL degli altri ordini regionali, ed è stato compilato da 95 colleghi, con un'età compresa tra i 27 e i 66 anni.

Lo strumento è composto da domande aperte e chiuse, tese a raccogliere, oltre ai dati anagrafici, alcune informazioni utili a delineare il grado di operatività degli psicologi iscritti all'Ordine del Lazio nel settore sportivo. Nello specifico si è indagato se il collega avesse o meno lavorato in questo campo, con che ruolo, a che tipo di utenza avesse prestato i suoi servizi, il tipo di formazione posseduta, le ricerche o i libri pubblicati, il tipo di tirocinio svolto e altre competenze personali.

Il questionario, poi, è stato inserito on-line, attraverso la piattaforma gmail, ed inviato a tutti gli iscritti tramite newsletter dell'Ordine degli Psicologi del Lazio.

Risultati: I risultati, anche se ancora in fase di elaborazione, hanno mostrato che soltanto il 69% dei 95 partecipanti ha una qualunque formazione in psicologia dello sport, ma che quasi uno su due, ovvero il 49%, ha concluso o sta terminando una scuola di specializzazione. Gli ambiti applicativi dove lavorano i colleghi risultano essere l'agonismo, con il 45%, e l'età evolutiva, con il 37%. Più indietro troviamo la disabilità e l'integrazione sociale con il 26%, poi il wellness e benessere della persona con il 22%, la ricerca e la formazione con il 16% e infine solo il 5% dei colleghi lavora con la terza età.

Discussione: Tutte queste informazioni ci permetteranno di avere un quadro ancora più completo sugli psicologi che lavorano nel mondo sportivo nella regione Lazio. Tuttavia, dai nostri dati preliminari, risulta evidente la necessità di definire le conoscenze e le competenze che la figura dello psicologo dello sport deve avere, sia fra gli stessi colleghi, nel tentativo di valorizzare l'importanza della formazione e dei diversi campi applicativi, che negli ambiti sportivi, dove i referenti istituzionali, ovvero le federazioni, le associazioni e le società, appaiono come il destinatario finale di una possibile attività di promozione che ancora poco sa dell'importanza della nostra figura professionale.

TITOLO: Le caratteristiche dell'istruttore di tennis, attuali e desiderate

AUTORE/I: Sergio Costa, Vanessa Costa, Antonio Daino

Obiettivi: L'insegnamento destinato a bambini e ragazzi è un processo che richiede capacità ed abilità particolari da parte dell'istruttore che non sono pertinenti al puro e semplice aspetto tecnico, ma che riguardano in modo particolare l'ambito metodologico, comunicativo e psicologico.

Proprio per questo motivo, la Federazione Italiana Tennis ha deciso di dedicare parte della formazione degli istruttori di primo grado, che saranno poi abilitati a lavorare con la fase di avviamento e pre-perfezionamento, ossia con bambini alle prime armi, all'approfondimento delle caratteristiche mentali, personologiche e metodologiche necessarie per diventare dei buoni insegnanti.

Metodo: Durante il loro corso di formazione, è stato ai futuri istruttori di tennis di primo grado di compilare una griglia di 18 aggettivi, a coppie contrapposte (per esempio autoritario e democratico), prendendo spunto da test sulla personalità come il BFQ (Caprara et al., 1993) e l'ACL (Gough et al., 1980), e di auto-valutarsi su una scala da 1 a 10. Inoltre, sono stati lasciati 2 spazi vuoti alla fine della griglia per permettere agli allenatori di trovare loro stessi, facendo una riflessione sul ruolo che andranno a ricoprire, 2 aggettivi importanti e diversi rispetto a quelli precedenti. La compilazione è stata svolta sia partendo dalla condizione attuale sia facendo riferimento al livello ideale cui tendere per diventare dei buoni istruttori.

Risultati: Questa ricerca svolta con oltre 100 istruttori, ma ancora in corso d'opera, non si prefigge l'obiettivo di validare una nuova scala di personalità, quanto piuttosto di esplorare un primo profilo personologico relativo alle aspettative ed alle competenze percepite dai futuri istruttori.

Questo lavoro dovrebbe aiutarli a riflettere sulle abilità e caratteristiche mentali rilevanti per l'insegnamento, dove, ad esempio, appassionato ed empatico sono le caratteristiche maggiormente aggiunte dai maestri stessi. Inoltre, ci aspettiamo che ci siano differenze di valutazione e percezione per quel che riguarda l'età, la classifica e il genere, dove, come confermano i risultati preliminari, gli istruttori maschi si sentono più autoritari e meno tolleranti delle donne.

Discussione: La consapevolezza di sé e delle proprie capacità rappresenta, infatti, un elemento fondamentale non solo per la crescita professionale di un allenatore, ma soprattutto per poter lavorare al meglio con giovani giocatori in fase di sviluppo.

TITOLO: Studio delle dinamiche cerebrali nei processi di anticipazione visiva

AUTORE/I: Sergio Costa, Pierpaolo Croce, Maurizio Bertollo, Filippo Zappasodi

Obiettivi: L'anticipazione visiva, ovvero il processo d'identificazione degli stimoli e di selezione della risposta, risulta avere un ruolo determinante nella prestazione degli sport open skills. Scopo di questo studio, ancora in corso, è la caratterizzazione delle dinamiche dei processi cerebrali in una situazione sportiva in cui il processo di anticipazione è fondamentale e necessario per la riuscita dell'azione: il tennis.

Metodo: Il processo di anticipazione verrà indagato sottoponendo i soggetti alla visione di una serie di video, in modalità 2D e 3D, in cui un atleta, dalla linea di fondocampo, nell'intersezione della linea centrale, colpisce con un dritto o un rovescio dal cesto la pallina, che si dirige in 4 zone differenti del campo (ovvero dentro o oltre la metà campo, a destra o a sinistra). Ai soggetti verrà richiesto di premere, in una tastiera, in quale delle 4 zone del campo arriverà la pallina nel modo più veloce e accurato possibile.

La diversa prestazione nell'anticipazione verrà comparata tra giocatori di tennis, con diversa esperienza, atleti di altri sport e non sportivi, in termini di tempi di reazione, risposte corrette/sbagliate e omissioni in base alle differenti tipologie di occlusione effettuata nei video presentati: occlusione spaziale, ovvero cancellazione di parti del corpo dall'immagine e occlusione temporale, ovvero blocco del video a diversi frame. Durante le varie prove di anticipazione visiva verrà valutata l'attività cerebrale mediante EEG ad alta densità con 128 canali (Denis et al., 2016). Verranno inoltre acquisiti altri parametri fisiologici, quali la frequenza cardiaca, e psicologici come l'affaticamento e l'attenzione, nonché le differenze tra presentazione dello stimolo in 2D e in 3D.

Discussione: La comprensione dei processi che sottendono le capacità decisionali è essenziale per una buona performance sportiva. In particolare, per ottenere successo, l'atleta ha bisogno di sapere cosa guardare, quando e dove guardarlo, estraendo il significato delle informazioni di una certa rappresentazione visiva e agendo in modo appropriato sull'informazione nel più breve tempo possibile.

TITOLO: Le caratteristiche del genitore “perfetto” (studio nel tennis e strumenti d'intervento)

AUTORE/I: Sergio Costa, Edoardo Ciofi

Obiettivo: L'obiettivo di questo lavoro è quello di utilizzare il profilo di prestazione per identificare le caratteristiche che i genitori riferiscono per poter fornire il massimo supporto al figlio sportivo sia per lavorare sulla consapevolezza dei genitori stessi, sia per potenziare le aree di miglioramento.

La consapevolezza di sé e delle proprie capacità è un elemento fondamentale sia nella carriera di un atleta che in quella del genitore, soprattutto se stiamo parlando di giocatori in fase giovanile.

È da questa riflessione che parte l'impostazione di questa ricerca che si propone di valutare, tramite il profilo di prestazione, quali sono le caratteristiche che un genitore di un tennista reputa debba avere per essere perfetto.

All'interno della presentazione verrà spiegato l'utilizzo del profilo di prestazione con i genitori e presentati i risultati che abbiamo ottenuto dalla nostra ricerca, con oltre 60 genitori, ma ancora in fase di analisi, nonché alcune esercitazioni utili per migliorare la consapevolezza e la partecipazione all'attività del proprio figlio.

Metodo: Il profilo di prestazione è nato inizialmente come strumento per incrementare la consapevolezza dell'allenatore nel riconoscere l'importanza del punto di vista dell'atleta, illustrando i suoi punti di forza e di debolezza, incoraggiando la condivisione di informazioni e bisogni.

La somministrazione del profilo di prestazione è avvenuta sia dal vivo durante alcune presentazioni, sia in via telematica utilizzando un modulo sul web o via e-mail.

I profili di prestazione sono analizzati inserendo i singoli item in macro-categorie così da rendere più efficace l'analisi.

Risultati: Al momento attuale i risultati sono ancora in aggiornamento, ma dai dati che abbiamo

analizzato al momento risulta che le categorie “SUPPORTO” e “FEEDBACK” sono le più scelte come importanza, mentre la “DISTANZA” o la “PRESENZA SUL CAMPO” sono le categorie in cui si sono dati i voti maggiori. Il dato interessante è che la categoria “GESTIONE DELLE EMOZIONI” è tra gli ultimi posti sia come presenza, sia come voto.

Conclusioni: I genitori che più di altri riusciranno a trarre consapevolezza dall’esperienza, che sapranno regolarsi, dirigersi, motivarsi, e scegliere tra percorsi di azione alternativi, che riusciranno a interpretare, anticipare e generare eventi e situazioni, ed allo stesso tempo a controllare i propri processi di pensiero e i propri stati emotivi, in relazione al proprio figlio, potranno realizzare scenari futuri desiderati e prevenire il verificarsi di quelli indesiderati.

TITOLO: Emozionati, ti serve! Uno studio esplorativo su giovani tennisti

AUTORE/I: Vanessa Costa, Riccardo Martoni, Antonio Daino, Elena Uberti

Obiettivo: Il presente lavoro si propone di indagare gli stati emozionali sperimentati nel contesto tennistico agonistico giovanile ed il livello di competenza emotiva dei giovani tennisti italiani, al fine di riflettere sulle implicazioni educative, psicologiche e sociali di tali evidenze.

Metodo: Lo studio intende esaminare, utilizzando un’intervista semi-strutturata, la percezione degli stati emozionali e il livello di alfabetizzazione emotiva, in un ampio campione di tennisti italiani Under 12 (n. 123) che ha preso parte alla Coppa delle Province 2017 presso il Centro FIT di Serramazzoni.

Le analisi statistiche hanno preso in considerazione differenti contesti situazionali, la piacevolezza delle emozioni sperimentate, l’effetto delle stesse sulla performance ed altre variabili connesse alla meta-cognizione, come l’intensità ed il lessico emotivo.

Risultati: I risultati hanno evidenziato una marcata tendenza da parte dei giovani atleti ad associare emozioni prevalentemente negative a situazioni competitive (70% del campione), suggerendo l’importanza di una valutazione accurata da parte delle figure educative di un timing adeguato per l’avviamento all’agonismo e di una riflessione sul ruolo delle pressioni nella sperimentazione di queste emozioni.

E’ stato inoltre riscontrato un effetto dell’età sull’incremento del lessico emotivo e della competenza emotiva dei giovani partecipanti. In particolare, i tennisti più grandi hanno mostrato una maggior ampiezza del lessico emotivo (6 emozioni in media per i bambini di 11 anni vs 4/5 per i bambini di 9 e 10 anni), che può essere interpretata come una capacità di meta-cognizione più sviluppata rispetto ai compagni più giovani.

Un ulteriore elemento degno di nota emerso dalle analisi ha a che fare con il ruolo della sperimentazione della rabbia durante il match. I risultati mostrano come questa emozione sia significativamente associata all’errore (59%), ossia ad una variabile di performance, nonostante un’ampia maggioranza del nostro campione (70%) la identifichi un’emozione disfunzionale a fini prestativi. La percentuale di soggetti (18%) che, al contrario, ne riscontra l’utilità durante il match corrisponde a quella porzione del campione che presenta le competenze meta-cognitive più sviluppate.

Discussione: Aiutare i giovani atleti a prendere consapevolezza delle proprie emozioni ed a riflettere su di esse e sulle ripercussioni che possono avere in termini prestazionali rappresenta quindi il primo step fondamentale per poter accedere ad una regolazione emotiva ottimale in partita e ad un senso di maggiore benessere personale.

In conclusione, il presente studio suggerisce l’utilità, da parte di psicologi dello sport competenti, di strutturare da un lato programmi mirati di training emotivo fin dalla più tenera età, al fine di favorire un graduale incremento delle abilità di riconoscimento e di gestione emotiva efficace durante il match, e dall’altro di realizzare interventi dedicati ad allenatori e genitori, che permettano loro di riflettere e formarsi su tematiche inerenti l’alfabetizzazione emotiva, l’introduzione all’agonismo, gli aspetti psicologici dello sviluppo e la promozione del benessere dei giovani atleti.

TITOLO: Famiglie sportive: i valori dei figli e dei genitori

AUTORE/I: Francesca Danioni, Claudia Russo, Daniela Barni

Lo sport è luogo e mezzo per sviluppare capacità di comunicazione e di collaborazione (Camiré, Trudel, e Forneris, 2009), ma anche per acquisire o rafforzare valori quali la perseveranza, la competizione e l'onestà (Camiré e Trudel, 2010; Frazer-Thomas e Côté, 2009). Recentemente, la ricerca psicosociale si è concentrata sul ruolo dello sport, in interazione con la famiglia, nel processo di socializzazione dei giovani (Danioni, Barni, e Rosnati, 2017; Goggins, 2015; Kremer-Sadlik e Kim, 2007), mostrando come i valori degli adolescenti siano influenzati dal clima valoriale presente nel contesto sportivo e dalle priorità veicolate dai genitori. Esiste dunque un profilo valoriale che contraddistingue le persone che praticano attività sportiva? Qual è il peso della famiglia nella scelta di un giovane di praticare sport? Partendo da tali domande, il presente studio ha un duplice obiettivo:

1) Analizzare le priorità valoriali di genitori e figli adolescenti che praticano attività sportiva (G1), confrontandoli con coloro che non fanno parte di nessun gruppo/associazione (G2) oppure partecipano a gruppi diversi da quelli sportivi (G3) (ad es., religiosi, associazioni di volontariato).

2) Verificare se l'appartenenza a una famiglia "sportiva", vale a dire una famiglia in cui i genitori praticano attività sportiva, influenza la propensione alla partecipazione ad un gruppo sportivo in adolescenza.

Hanno partecipato alla ricerca 381 famiglie composte da padre (età media=49.46; d.s.= 5.32), madre (età media= 46.33; d.s.= 4.76) e figlio/a adolescente (53.8% femmine; età media = 17.01; d.s.= 1.27).

I partecipanti hanno compilato un questionario self-report contenente il Portrait Values Questionnaire (Schwartz et al., 2001) per la misurazione dei dieci valori così come teorizzati da Schwartz (1992), insieme ad alcune domande volte a raccogliere informazioni sull'appartenenza a gruppi/associazioni e sulle caratteristiche sociodemografiche.

I risultati dell'analisi della varianza evidenziano come i genitori che praticano attività sportiva non differiscano dagli altri due gruppi (G2 e G3) rispetto alle proprie priorità valoriali, con la sola eccezione dei valori della sicurezza (meno importante per le madri che praticano sport) e della benevolenza (più importante tra i genitori che fanno parte di gruppi diversi da quelli sportivi).

Come mostra il test del chi-quadrato, genitori che fanno parte di un gruppo sportivo hanno con maggiore probabilità figli a loro volta sportivi.

Gli adolescenti che praticano attività sportiva sono, in termini valoriali, più simili ai coetanei che non appartengono ad alcun gruppo che agli adolescenti che fanno parte di gruppi religiosi, di volontariato ecc. Rispetto a questi ultimi (G3), gli sportivi danno più valore al divertimento e al successo e minore importanza alla benevolenza e all'universalismo.

In conclusione, le figure genitoriali giocano un ruolo chiave nelle scelte dei propri figli di far parte di un gruppo sportivo oppure di non farne parte.

TITOLO: Strategie di riduzione dello stress basate sulla Mindfulness: valutazione multimodale degli effetti di Mindful-Yoga, Sitting Meditation e Body Scan

AUTORE/I: Selenia di Fronso, Daniele Stizza, Cristina Montesano, Cristiana Conti, Reka Zsanett Bondar, Maurizio Bertollo

Finalità/obiettivi: Le ricerche che studiano singolarmente le strategie di riduzione dello stress basate sulla Mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR, Kabat-Zinn, 1982; 1990) sono importanti per comprendere meglio i meccanismi sottostanti i cambiamenti prodotti dall'adesione ad un programma di intervento (Shapiro & Carlson, 2009). Le strategie MBSR includono pratiche di meditazione come Mindful-Yoga, Sitting Meditation e Body Scan (Chiesa & Serretti, 2011); studiare queste tecniche separatamente potrebbe essere molto utile per capire meglio anche gli effetti della mindfulness sul benessere psicofisiologico. Lo studio era finalizzato a verificare se le strategie MBSR, prese appunto in considerazione singolarmente, portassero a cambiamenti differenti negli indici psicofisiologici di interesse (es. scala mindfulness, scale sulle emozioni, indici di variabilità della frequenza cardiaca, conduttanza cutanea).

Metodo: Hanno partecipato alla ricerca 23 soggetti di età compresa tra i 21 e i 42 anni ($M = 26,34$; $DS = 5$), suddivisi in maniera randomizzata nelle tre strategie di intervento (Mindful-Yoga= 8 soggetti; Sitting Meditation= 8 soggetti; Body Scan=7 soggetti). Tutti i partecipanti hanno seguito un programma di 7 sedute di intervento; ciascuna seduta aveva la durata di 60 minuti circa per un totale di un'ora di pratica a settimana. Prima e dopo il programma di intervento, sono stati somministrati la scala mindfulness (Mindfulness Attention Awareness Scale-MAAS, Brown & Ryan, 2003), il questionario sugli stati psicobiosociali (PBS, Robazza et al., 2016) ed è stato eseguito un assessment psicofisiologico (Optimal Performance Assessment, Wilson, 2006).

Risultati: L'analisi della varianza a misure ripetute (RM ANOVA) 3(Gruppi) x 2(Test) non ha mostrato differenze statisticamente significative nei parametri psicofisiologici presi in considerazione (es. scala mindfulness, emozioni funzionali, conduttanza cutanea ad occhi chiusi).

Discussioni/conclusioni: Nonostante i risultati statistici ottenuti, abbiamo comunque potuto notare effetti idiosincratici sugli indici psicofisiologici per ognuna delle tre pratiche di meditazione, così come già documentato in letteratura (Sauer-Zavala, Walsh, Eisenlohr-Moul, Lykins, 2012).

Lo studio presenta dei limiti, come il campione ristretto di partecipanti e il programma di intervento di breve durata che potrebbero aver influenzato i risultati. Ricerche future che includano anche la presenza di un gruppo di controllo potrebbero essere di aiuto nel delineare conclusioni più affidabili.

TITOLO: La relazione tra l'abilità di immaginazione cinestetica e di working memory

AUTORE/I: Francesco Di Gruttola, Danilo Menicucci, Diego Manzoni, Angelo Gemignani, Laura Sebastiani

L'immaginazione motoria è definita come l'abilità di riprodurre mentalmente un movimento all'interno della working memory senza compierlo realmente.

In questo studio ci siamo posti due obiettivi: (1) indagare la relazione tra i processi cognitivi che si verificano durante immaginazione cinestetica e working memory; (2) e capire come le abilità di immaginazione cinestetica influenzino l'attività EEG associata ai processi di working memory.

Abbiamo preliminarmente valutato le abilità di immaginazione cinestetica (Movement Imagery Questionnaire-3 e punteggio di cronometria mentale) e di working memory (test neuropsicologici) di 19 partecipanti. In seguito, abbiamo misurato l'attività EEG nelle bande Theta, Alpha e Gamma evocata dall'immaginazione cinestetica delle azioni presenti nel Movement Imagery Questionnaire-3 (MIQ-3).

Dai risultati è emerso che alti punteggi di immaginazione cinestetica misurati con il MIQ-3 erano associati ad un incremento diffuso della potenza Alpha. Ciò potrebbe indicare una sincronizzazione a lungo raggio delle aree coinvolte nel compito di mantenimento/manipolazione delle informazioni rilevanti e/o una inibizione attiva delle informazioni irrilevanti per il compito di immaginazione. Al contrario, il punteggio di cronometria mentale, calcolato come la discrepanza tra il tempo di esecuzione e di immaginazione del movimento (un punteggio basso è interpretato come una migliore abilità) era correlato negativamente con la performance del sistema esecutivo centrale misurata attraverso il Dual N-Back task. Questo risultato era rafforzato dal fatto che i punteggi della cronometria mentale erano correlati con i cambiamenti della potenza Theta nelle regioni temporali, implicate nel sequenziamento temporale delle informazioni recuperate dalla memoria (attività del sistema esecutivo centrale). I partecipanti con una buona abilità immaginativa diminuivano la potenza Theta. Inoltre, il punteggio di cronometria mentale era correlato positivamente con la potenza di Gamma nelle regioni mediali del cervello, collegate all'abilità di mantenimento/manipolazione dell'informazione nella mente.

Le caratteristiche neurocognitive (EEG e punteggio di Dual N-Back) che sottendono il processo di immaginazione motoria potrebbero essere utili sia nella valutazione che nel training delle abilità immaginative degli atleti.

TITOLO: Autostima e comportamenti alimentari disfunzionali in *sport* estetici e *sport* di palla

AUTORE/I: Ghisi, M., Cerea, S., Giraldo, M., G. Bottesi

Finalità/Obiettivi: L'attività sportiva può svolgere il ruolo di fattore protettivo nei confronti dello sviluppo di disturbi psicologici (Smolak et al., 2000). Tuttavia, la partecipazione a specifiche discipline sportive sembra esporre a un maggiore rischio di sviluppo di disturbi dell'alimentazione; tale rischio aumenta, in particolare, nelle atlete che praticano *sport* estetici che enfatizzano la magrezza rispetto ad altre discipline sportive come, ad esempio gli *sport* di palla (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004; 2010). Pertanto, la presente ricerca si propone di indagare la presenza di eventuali differenze nei comportamenti alimentari disfunzionali e in alcune caratteristiche psicologiche associate in atlete femmine che praticano *sport* estetici e *sport* di palla. Infine, la presente ricerca si propone di indagare il ruolo dell'autostima nella messa in atto di comportamenti alimentari disfunzionali e nelle caratteristiche psicologiche che vi si associano.

Metodo: 94 atlete femmine hanno preso parte alla ricerca: atlete che praticano *sport* estetici (pattinaggio artistico, nuoto sincronizzato, danza, ginnastica ritmica e ginnastica artistica) e atlete che praticano *sport* di palla (calcio, *basket*, pallanuoto, pallavolo). Le atlete che hanno preso parte alla ricerca sono state reclutate presso alcune società sportive del Veneto. Dopo aver fornito il consenso informato per la partecipazione alla ricerca (da parte delle atlete stesse se maggiorenni e da parte dei genitori se minorenni) le atlete hanno compilato i questionari *self-report Eating Disorder Inventory-II* (EDI-2; Garner, 1991), volto a indagare i comportamenti alimentari disfunzionali, e *Rosenberg Self-Esteem Scale* per valutare l'autostima (RSES; Rosenberg, 1965).

Risultati: Il gruppo degli *sport* estetici ha ottenuto punteggi significativamente maggiori nelle subscale Bulimia ($p = 0,04$), Perfezionismo ($p < 0,001$) e Ascetismo ($p < 0,001$) dell'EDI-2 rispetto al gruppo degli *sport* di palla. Inoltre, il punteggio totale della RSES è risultato predittore significativo delle subscale Magrezza ($p = 0,001$), Insoddisfazione per il Corpo ($p < 0,001$), Inadeguatezza ($p < 0,001$), Sfiducia Interpersonale ($p < 0,001$), Ascetismo ($p = 0,003$) e Insicurezza Sociale ($p < 0,001$) dell'EDI-2 nel gruppo degli *sport* estetici.

Discussione/Conclusioni: I risultati emersi, in accordo con i dati di letteratura (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004; 2010), mostrano che le atlete che praticano *sport* estetici, rispetto alle atlete che praticano *sport* di palla, presentano maggiori comportamenti bulimici, oltre che più elevati livelli di perfezionismo e ascetismo rispetto alle atlete che praticano *sport* di palla. Inoltre, sempre in accordo con la letteratura (Byrne & McLean, 2002; Engel et al., 2003), l'autostima svolge un ruolo chiave nei comportamenti alimentari disfunzionali e nelle caratteristiche psicologiche che vi si associano in questo gruppo di atlete. Di conseguenza, le atlete che praticano *sport* estetici potrebbero essere maggiormente vulnerabili allo sviluppo di disturbi del comportamento alimentare.

TITOLO: Ortoressia, caratteristiche psicologiche e psicopatologiche in atlete che praticano *bodybuilding* e *strength training*

AUTORE/I: Matteo Giraldo, Silvia Cerea, Quirico Francesco Pacelli, Antonio Paoli, Marta Ghisi

Finalità/Obiettivi: Il *bodybuilding* è uno *sport* nel quale la cura della propria forma fisica è cruciale. Gli atleti che lo praticano devono costantemente tenere a un livello molto basso la massa grassa, così come mantenere una determinata struttura fisica, definita mesomorfismo. Se da un lato i *bodybuilders* si sottopongono ad allenamenti duri e impegnativi, dall'altro generalmente mettono in atto comportamenti alimentari disfunzionali per controllare il loro

peso (Olivardia et al., 2004). Altri sport di *strenght training* hanno in comune con il *bodybuilding* l'intensità e la difficoltà degli allenamenti, tuttavia l'attenzione verso la forma fisica è messa in secondo piano poiché la componente estetica non è importante in tali discipline. Mentre gli studi sui bodybuilders di genere maschile sono molto numerosi in letteratura (Mitchell et al., 2016), lo stesso non vale per le atlete di genere femminile. L'obiettivo principale della presente ricerca è indagare la presenza di eventuali differenze in alcune caratteristiche psicologiche, psicopatologiche e nei comportamenti ortoressici in due gruppi di atlete praticanti *bodybuilding* e *strenght training*.

Metodo: Hanno preso parte alla ricerca 35 atlete femmine, suddivise in due gruppi: 15 (42,9%) praticanti *bodybuilding* e 20 (57,1%) praticanti *strenght training*. Le atlete, dopo aver fornito il consenso informato per la partecipazione alla ricerca, hanno compilato una batteria di questionari *self-report* in formato *on-line* volti a indagare alcune caratteristiche psicologiche (autostima: Rosenberg *Self-Esteem Scale* [RSES; Prezza et al., 1997], perfezionismo: *Multidimensional Perfectionism Scale* [MPS; Hewitt & Flett, 1991]), psicopatologiche (sintomatologia depressiva: *Depression Anxiety Stress Scale-21* [DASS-21; Bottesi et al., 2015], ansia sociale: *Social Phobia Scale* [SPS; Sica et al., 2007], tratti narcisistici di personalità: NAIS-PERS [questionario *self-report* creato *ad hoc*] e la presenza di comportamenti alimentari ortoressici.

Risultati: Le atlete praticanti *bodybuilding* hanno ottenuto punteggi più elevati rispetto alle atlete praticanti *strenght training* nella sintomatologia ansiosa ($p = .03$), nei livelli di ansia sociale ($p = .04$) e nel *distress* generale ($p = .03$). Le atlete praticanti *bodybuilding* presentavano inoltre livelli significativamente più elevati di ortoressia rispetto alle atlete praticanti *strenght training* ($p = .02$).

Discussione/Conclusioni: *Bodybuilding* e *strenght training* sono sport che prevedono sedute di allenamento impegnative e alimentazione controllata, in quanto in entrambi è necessario raggiungere e mantenere un determinato livello di massa muscolare corporea. I risultati di questo studio hanno evidenziato come atlete praticanti *bodybuilding* siano più a rischio di sviluppare sintomatologia ansiosa e, in particolare di tipo sociale, nonché maggiore *distress* percepito rispetto alle atlete praticanti *strenght training*. Tale dato può essere spiegato dalla maggiore importanza che viene attribuita nel *bodybuilding* alla forma fisica e all'aspetto estetico rispetto allo *strenght training*. I risultati emersi da questo studio sono in linea con quanto presente in letteratura (Goldfield, 2009). Possibili sviluppi futuri potrebbero riguardare un confronto tra *bodybuilding* e sport estetici, discipline per le quali è necessario mantenere determinati canoni di forma e struttura fisica.

TITOLO: Evoluzione della Psicoterapia Cognitiva, modelli integrati e possibili applicazioni in Psicologia Clinica dello Sport

AUTORE/I: Gianfranco Gramaccioni, Danilo Carrozzino, Mario Fulcheri

Finalità/Obiettivi: Identificare corrette strategie di intervento, *Evidence Based*, in psicologia clinica dello sport. Facendo riferimento al modello di Classificazione Multidimensionale in Psicologia Clinica dello Sport, (Gardner e Moore, 2008; Gramaccioni e Robazza, 2009), alla Classe "Decadimento della Prestazione" del modello stesso (significativo deterioramento prestativo dovuto a cause cliniche) ed in particolare ai disturbi d'ansia dell'atleta, il lavoro intende evidenziare l'utilità dell'ipnoterapia cognitiva nel trattamento degli atleti affetti da questi disturbi.

Metodo: Rassegna di studi sul trattamento dei disturbi d'ansia con l'ipnoterapia cognitiva.

Risultati: Prendendo in considerazione le fasi evolutive dell'orientamento cognitivo-comportamentale e la sua possibile integrazione con altre tecniche tra cui l'ipnosi, la rassegna evidenzia in particolare come l'*Integrative CBT Model* recentemente descritto in letteratura (Alladin, 2017) e basato sull'ipnoterapia cognitiva, risulti particolarmente efficace.

Questo approccio integrato, ottenuto dalla combinazione dell'ipnoterapia con la terapia cognitivo-comportamentale, ha raggiunto numerosi progressi negli ultimi venti anni, tra questi

emergono (Alladin, 2012): l'applicazione ad una vasta gamma di disturbi psicologici e medici; la metodologia chiara e le misure volte a facilitarne la replicabilità; la validazione empirica, le meta-analisi e le reviews; la concettualizzazione come modello riconosciuto di psicoterapia integrativa ed infine l'aumento delle pubblicazioni nel campo.

Considerazioni: Sulla base dell'esperienza personale dell'autore viene proposta la possibilità di utilizzo del modello nei disturbi d'ansia, da parte degli operatori qualificati come psicoterapeuti, in particolare degli atleti più giovani, sicuramente sottostimati al momento attuale perché spesso "mascherati", e quindi atipici nella loro presentazione, ma individuabili nei soggetti che manifestano evitamento delle situazioni agonistiche che possono arrivare sino all'abbandono.

TITOLO: SPRINT "Oltre ogni limite?" Riflessione su umiltà e coraggio nella pratica sportiva.

AUTORE: Luca Grion

Il concetto di limite appare, per certi aspetti, ambiguo: per un verso esso è visto come qualcosa di naturale, che bisognerebbe accogliere con umiltà; per altro verso esso è considerato come un ostacolo da superare, come una sfida da vincere.

Nello sport tale ambivalenza si mostra in modo molto chiaro: il fascino dell'attività agonistica, ciò che la rende emotivamente così coinvolgente, è proprio il suo dar corpo all'avventura della sfida al limite. Non a caso "Oltre ogni limite" è lo slogan che meglio sintetizza la determinazione con la quale lo sportivo, giorno dopo giorno, lavora per battere i propri (e gli altrui) record. Allo stesso tempo, però, la retorica dello sport come palestra di vita non si stanca di ripetere che un'attività agonistica consapevole insegna ad accettarsi per ciò che si è, imparando ad accogliere anche le sconfitte, senza che queste diventino motivo di umiliazione.

Sfida al limite, dunque, ma non "sempre e comunque". Del resto, se il superamento del limite - di ogni limite - fosse il fine della pratica sportiva, allora lo sport migliore sarebbe quello in cui ogni potenziamento bio-tecnologico (leggi doping) sarebbe non solo lecito, ma dovuto (se conta solo il conseguimento del record, perché ammettere come leciti solo alcuni volti della tecnica - la tecnologia applicata alle calzature, all'abbigliamento, al materiale di gara, all'alimentazione, ecc. - e non altri?). E invece, in quel superamento esasperato del limite, solitamente avvertiamo che qualcosa di prezioso è stato sciupato e che il senso della pratica sportiva è stato violentato. La sfida, pertanto, sembra essere quella di saper maturare la capacità di ricercare il senso umano del limite.

La domanda fondamentale, dunque, chiede conto di un criterio grazie al quale tracciare un confine tra limiti da sfidare con coraggio e limiti da accettare con umiltà.

Una possibile pista di ricerca per tracciare un discrimine tra il tecnicamente possibile e l'umanamente sensato è dato dal riconoscimento di ciò che favorisce l'espressione della nostra umanità di contro a ciò che la nega e la umilia. Il rapporto con la tecnica, per essere autenticamente umano, deve dunque mantenere l'equilibrio tra il fattibile e l'opportuno. Per farlo in modo consapevole è però necessario chiederci non tanto *come* andare oltre i limiti dell'umano, quanto piuttosto che *cosa* rende autenticamente umana la nostra esistenza.

Obiettivo della relazione sarà dunque quello di offrire alcune chiavi di lettura per cogliere la differenza tra i limiti che ostacolano la crescita della performance sportiva e i limiti che tratteggiano la natura costitutiva dell'atleta. I primi sono infatti ostacoli che la pratica sportiva aiuta a superare; i secondi sono una parte essenziale della persona che bisogna saper riconoscere e accettare.

TITOLO: Routine e responsabilità autobiografica nello sport

AUTORE/I: Josefa Idem

La letteratura scientifica offre alcune ricerche sul lavoro autobiografico quale strumento per aumentare il benessere, la consapevolezza e la motivazione dell'atleta al fine di condurlo al pieno accesso delle proprie risorse psicofisiche e del proprio potenziale.

Tuttavia, la ricerca scientifica psicologica dello sport non è stata molto prolifera in merito alla valenza dell'autobiografia nello sport. Day and Hudson in un articolo del 2012, ad esempio, lamentano di aver trovato soltanto una manciata di lavori che *non* approcciano la scrittura esperienziale degli atleti soltanto con il metodo quantitativo, fatto che ha motivato i due ricercatori a cercare nuovi *insight* attraverso una ricerca qualitativa che includesse anche la voce dello scrittore autobiografico. L'attenzione è perciò rivolta alla routine narrativa ovvero al lavoro costante nel tempo che si presume permetta all'atleta di monitorarsi, di ascoltarsi e di rendersi conto di quali siano i temi latenti che si pongono lungo il proprio percorso sportivo. Una tale routine potrebbe essere compromessa sia dalle modalità di comunicazione dell'atleta - non tutti riescono ad esprimersi in forma scritta - sia dalla stanchezza derivante dagli allenamenti. Infatti, se anche uno sportivo fosse in grado di esprimersi, l'esaurimento fisico dovuto agli sforzi potrebbe portare a ciò che Pennebaker descrive come pensiero di livello basso che s'innesta nei momenti di grande stress ed espone al rischio di ignorare le difficoltà in favore di un momentaneo sollievo il quale, però, ha costi alti nel tempo. Quegli studi che hanno indagato l'ambito si sono concentrati su i) quale approccio autobiografico sia più efficace (scrittura libera oppure guidata), ii) in cosa consistano i vantaggi e iii) in quali situazioni specifiche curare la propria narrazione sia particolarmente efficace (problemi di motivazione, dual career, fine carriera). Dando quindi per acquisito il beneficio e la valenza del lavoro autobiografico nello sport, si intende dare un contributo alla ricerca psicologica sportiva rispetto a nuovi orizzonti da indagare. Un campo riguarda, per esempio, il metodo da costruire che in funzione delle differenze individuali tra gli atleti non potrà essere uno solo. Inoltre, per permettere all'ambiente sportivo di farsi carico della propria *responsabilità* autobiografica nei confronti degli atleti, occorre concepire e promuovere un approccio sistemico rispetto a questo metodo che apre lo scenario anche verso un nuovo paradigma pedagogico nello sport.

TITOLO: Bambine nel pallone: un calcio agli stereotipi di genere

AUTORE/I: Sara Landi, Daniela Sepio

Finalità/Obiettivi: Questo contributo si propone di presentare i risultati di alcuni tra i numerosi progetti che il Settore Giovanile e Scolastico della Federazione Italiana Giuoco Calcio ha promosso. Tali iniziative hanno avuto un duplice obiettivo: raccogliere informazioni sul movimento femminile giovanile, così da rispondere in modo sempre più puntuale ai bisogni del contesto, nonché promuovere e valorizzare l'attività stessa. Uno degli scopi a lungo termine di tali progettualità è stato quello di dare un forte impulso al movimento attraverso la diffusione di una corretta cultura sportiva e di una politica rivolta allo sviluppo delle pari opportunità incentrata sulla valorizzazione delle differenze di genere e non sulla contrapposizione.

Metodo e Risultati: In questo contributo verranno presentati i dati raccolti attraverso le progettualità che si sono proposte di indagare il movimento calcistico femminile giovanile italiano sotto numerosi aspetti: le percezioni delle giovani atlete e dei loro genitori rispetto alla scelta di giocare a calcio, le motivazioni alla pratica, le aspettative rispetto alla leadership del Mister, il ruolo degli adulti significativi, le dinamiche di gruppo. Tali tematiche sono state indagate attraverso questionari (standardizzati e costruiti ad hoc), interviste semi-strutturate e attività di brain-storming in piccoli gruppi che hanno coinvolto, nel corso degli anni, circa 450 giovani calciatrici selezionate durante il Torneo Rappresentative U15 e i loro famigliari nonché un campione di 207 bambine (6-15anni) e i loro famigliari (per un totale di 131 Società Sportive). Attraverso tali indagini, sembra emergere che le giovani si percepiscono e descrivono prima come atlete e poi come donne, sentono fortemente il bisogno di essere allenate con competenza, proprio come "*i maschi*". Difficilmente il calcio è la prima scelta, arrivano dagli sport più differenti. Le scuole calcio, come strutture risultano preparate, ma il 20% non ha locali in cui, anche le bambine (giocando in una squadra mista), possano avere un loro spazio. Il 68% afferma di non avere preferenza per il genere del Mister, il 30% di preferire l'esperienza in una squadra mista, caratterizzata da allenamenti più frequenti e intensi. Accanto a tanti genitori aperti e che appoggiano la scelta delle loro figlie, ce ne sono altrettanti che, a partire da preconcetti e carenza di corrette informazioni, fanno fatica a sostenere tale decisione.

Discussione/Conclusioni: Siamo in una fase storica di crescita senza precedenti del calcio femminile e sono davvero numerose le iniziative promosse dalle Federazioni di tutta Europa a sostegno del movimento. Tuttavia, in alcune realtà, Italia compresa, siamo ancora lontani dal riuscire a guardare al calcio femminile con occhi nuovi: in molti contesti, la generica convinzione che le donne siano meno abili degli uomini nel giocare a pallone sembra persistere nel senso comune ed è sostanzialmente basata su parametri valutativi legati a modelli sportivi maschili. I dati raccolti mostrano la necessità di investire con continuità in programmi di sviluppo che permettano alle giovani di avere sempre maggiori opportunità d'inserimento nel mondo del calcio.

TITOLO: Gioco di squadra per valorizzare il Calcio Giovanile Italiano: il format dei Centri Federali Territoriali SGS-FIGC

AUTORE/I: Sara Landi

Finalità/Obiettivi: Nell'ambito della valorizzazione e dello sviluppo del calcio giovanile, la Federazione Italiana Giuoco Calcio, attraverso il proprio Settore Giovanile e Scolastico, a partire da ottobre 2015 ha avviato l'innovativo programma Centri Federali Territoriali. Tali Centri intendono rappresentare il polo territoriale di eccellenza per la formazione a 360° di giovani calciatori e calciatrici di età compresa tra i 12 e i 14 anni e di tutti gli adulti a vario titolo coinvolti (genitori, dirigenti, allenatori del Club). In questo contributo verranno presentate le modalità operative che caratterizzano l'area psicologica all'interno del programma. Si intende, inoltre, mettere in evidenza l'importante occasione di sviluppo per la nostra professione offerta da questa progettualità attraverso la vasta rete di colleghi che, dislocati sull'intero Territorio, condividono un format di lavoro unitario e momenti di confronto e formazione costanti.

Metodo e Risultati: Ad oggi, i Centri attivi sono 37, con aperture che si susseguono a cadenza regolare e una progettualità che mira a coprire l'intero Territorio Nazionale nel corso dei prossimi anni. Ogni Centro, a regime, gestisce 100 giovani calciatori e calciatrici (12-14 aa), monitorando la totalità del movimento di base espresso nella fascia di età individuata nel territorio di competenza. Le attività, durante la stagione sportiva, si svolgono ogni lunedì pomeriggio secondo un programma predisposto a livello centrale e una metodologia condivisa. L'area psicologica è dotata di un coordinamento centrale che presidia l'intera rete di colleghi coinvolti. In questo contributo verranno presentati: strumenti di raccolta dati e osservazione sistematica del comportamento dell'allenatore e super-visione post-allenamento; progettualità rivolte ai giovani calciatori e calciatrici destinate allo sviluppo di competenze trasversali attraverso la sinergia tra area psicologica e area tecnica; laboratori esperienziali e attività di formazione e informazione.

Discussione/Conclusioni: Il progetto CFT intende diventare una proposta formativa e culturale che unisce, valorizza e raccorda molteplici attività, in quanto fortemente sorretto dalla convinzione che l'esperienza sportiva possa essere un potente strumento educativo e formativo della persona nella sua globalità e, a cascata, dell'intero contesto sociale. Grazie ad una progettualità a lungo termine che prevede la diffusione capillare di tali Centri sull'intero Territorio Italiano guidati da un format condiviso, si intende promuovere un indirizzo formativo ed educativo comune, il monitoraggio e la tutela del talento sportivo, la prevenzione dell'abbandono sportivo, la diffusione di buone prassi nonché di modalità interdisciplinari di lavoro di staff. Al termine di questa stagione, che vedrà ultimata la fase pilota delle attività, si prevede che il format di lavoro raggiunga una strutturazione stabile nella forma e nei contenuti, una rete sempre più forte di colleghi attivi e formati sul Territorio e la possibilità di dare avvio ad attività di ricerca e raccolta dati attraverso una metodologia di lavoro condivisa.

TITOLO: Comportamenti sociali, attività fisica e capacità motorie nei bambini: uno studio preliminare per la validazione di strumenti di misura e analisi di correlazione.

AUTORE/I: Massimo Lanza, Elena Portioli

Obiettivi: Vari autori ritengono che l'attività fisica, opportunamente presentata, favorisca lo sviluppo di abilità sociali quali l'autostima, l'inclusione sociale, il ragionamento etico-morale, il fair play, la responsabilità personale. Contemporaneamente, un ambiente socialmente positivo favorirebbe la pratica motoria. Per studiare questo campo sembra necessario, almeno in Italia, procedere preliminarmente alla validazione di strumenti per la misura delle capacità sociali. I principali obiettivi della ricerca, quindi, sono: 1) verificare obiettività e ripetibilità di questionari dedicati alla misura dei comportamenti sociali compilati da insegnanti e da bambini. 2) studiare la correlazione tra livelli di socialità, attività fisica e capacità motorie nei bambini.

Metodi: I questionari "Student Survey" (SS) e "Teacher Survey" (TS), sviluppati dalla "Tauck Family Foundation and Child Trends" (2014) per misurare i comportamenti sociali sono stati tradotti in italiano e proposti rispettivamente a trecentoventitre (323) bambini tra i nove e gli undici anni e a venti insegnanti. I bambini, inoltre, hanno compilato il questionario CLASS per la misura dell'attività fisica, il PAES per la stima della self-efficacy e realizzato test per la resistenza aerobica (Leger), la forza degli arti inferiori (Salto in lungo da fermo) e superiori (Handgrip), la velocità (Navetta 10x5), la coordinazione motoria delle dita (Nine Hole Pole test) e la flessibilità della catena cinetica posteriore (Sit & Reach). La correlazione tra le misure dei comportamenti sociali, l'attività fisica ed i test motori è stata studiata tramite il test di "Pearson" producendo i valori di "r" e la relativa significatività "p".

Resultati. Il questionario SS mostra una bassa ripetibilità ($r=0,33\pm 0,47$; $p<0,001$ per i quattro fattori e per il totale). Il questionario TS ha una moderata obiettività ($r=0,63\pm 0,74$; $p<0,001$ per tutti i fattori e per il totale) e una buona ripetibilità ($r=0,75\pm 0,82$; $p<0,001$ per tutti i fattori ed il totale). La correlazione tra due fattori comuni ad entrambi i questionari è bassa ($r=0,28\pm 0,36$; $p<0,001$). I risultati delle femmine in tutti i fattori misurati dal questionario TS risultano significativamente maggiori di quelli dei maschi ($p<0,001$ per i tre fattori ed il totale). In base a questi risultati si è deciso di calcolare la correlazione tra comportamenti sociali e altri parametri utilizzando il questionario TS, separatamente per maschi e femmine.

Il tempo nella corsa a navetta risulta negativamente correlato con i parametri sociali sia per maschi che per femmine ($r=0,19\pm 0,30$; $p<0,05\pm 0,001$).

Le femmine mostrano correlazioni "positive" con l'attività fisica moderata, il PAES, Sit & Reach e Nine Hole Pole test ($r=0,19\pm 0,43$; $p<0,05\pm 0,01$). I maschi presentano correlazioni "negative" con l'età, il BMI, il tempo trascorso seduti, la coordinazione fine e la forza ($r=-0,19\pm -0,24$; $p<0,05$) e una correlazione positiva con la resistenza ($r=0,27$; $p<0,01$).

Conclusioni: Il questionario di valutazione dei comportamenti sociali compilato dalle insegnanti mostra valori accettabili di oggettività e ripetibilità. La significativa differenza mostrata da maschi e femmine sia nei risultati dei singoli parametri che nelle correlazione tra fattori sociali e motori, obbliga allo studio di queste dinamiche con grande attenzione alle differenze di genere.

TITOLO: La pratica della consapevolezza di sé negli atleti: uno studio pilota

AUTORE/I: Leo Irene, Rubaltelli Enrico, Piovani Giuseppe

Finalità/Obiettivi: Molti studi hanno evidenziato come per il raggiungimento del successo e del benessere sia sempre più necessario l'utilizzo di metodologie volte a favorire l'espressione dei diversi potenziali della persona basandosi su pratiche di autoconsapevolezza (Hayes et al., 1999; Shapiro et al., 2006). Lo scopo di questo studio è di verificare se l'allenamento alla consapevolezza di sé negli atleti può portare a raggiungimento di performance di successo e del benessere psicofisico personale.

Metodo: A tal fine è stato proposto un training attraverso delle pratiche di consapevolezza del sé ad atleti praticanti discipline sportive differenti (come il calcio, tiro a segno,..) e in fasce di età diverse (dai 13 ai 70 anni). Il focus degli interventi è di porre attenzione alle proprie emozioni, sensazioni e pensieri al fine di sviluppare nell'atleta un particolare tipo di attenzione consapevole e orientata all'esperienza presente e intenzionale (Freedman, 2011; Gardner e Moore, 2004; 2007). L'allenamento prevedeva una serie di 5 sedute, a cadenza bisettimanale,

così strutturato: la prima (pre test) e la quinta seduta (post test) nel quale venivano somministrati dei questionari standardizzati (TEIQue; Staj; Tipi; FFMQ) e un compito attentivo al computer (Stroop Test); la seconda, la terza e la quarta seduta di incontri individuali dove venivano utilizzate delle pratiche di consapevolezza, intese come una forma di conoscenza che deriva dall'esperienza diretta. Alla fine di ogni seduta veniva rilasciato un file audio che ricalcava la seduta individuale da ascoltare quotidianamente.

Risultati: Dalle analisi emergono differenze significative tra il pre e il post test per quanto riguarda la correlazione tra l'accuratezza dello Stroop Test e alcune dimensioni del TEIQue e del FFMQ. Inoltre, emergono differenze tra il campione sperimentale e quello di controllo.

Discussione/Conclusioni: Complessivamente, i dati di questo studio sembrano supportare l'ipotesi secondo cui l'essere consapevole, conoscendo e gestendo se stessi, può condurre l'atleta verso il migliore rendimento possibile (Amadei, 2013). Inoltre, evidenziano l'importanza della formazione della consapevolezza dall'età evolutiva (Bertini, 1999).

TITOLO: Ricerca sul post carriera in ex calciatori professionisti

AUTORE/I: C. Longoni; B. Rossi; E. Ciofi; A. Mosca; E. Oldani; S. Costa

La ricerca sulle dinamiche relative al fine carriera nel percorso di vita di un calciatore professionista (nata dalla collaborazione tra Associazione Italiana Calciatori e l'associazione di promozione psicosociale Unlab) vuole fare chiarezza sul fenomeno definito "sindrome del post carriera", portare una maggiore attenzione utile a prevenirlo e, in ambito della psicologia applicata al ciclo di vita, cercare di dare un piccolo contributo alla coerenza di rapporto tra perdita di ruolo sociale e risposta psicodinamica negli sportivi.

Dopo un'analisi delle ricerche già presenti su tematiche simili, i ricercatori hanno somministrato un questionario scritto ad un campione di circa 1000 ex calciatori professionisti. L'analisi dei dati ricevuti da circa il 15% del campione ha portato alla definizione di alcuni ambiti specifici e delle relative considerazioni:

- la prima e forse più importante conclusione è l'effettiva presenza di uno stato di disagio psicosociale inerente il passaggio carriera/post carriera;
- la seconda riguarda l'analisi dell'attenzione posta al fine carriera durante la carriera attiva: si evidenzia un'elevata percentuale di risposte che indica una carenza importante nello sviluppo di strategie individuali utili alla facilitazione del passaggio esistenziale di fine carriera;
- infine, per quanto riguarda il rapporto tra sospensione del ruolo sociale e rappresentazione del disagio, la sensazione derivante dalle risposte non è tanto legata ad un'espressione di perdita, ma di incertezza relativa al dopo e di conseguenza l'espressione più comune non sembra essere tanto la risposta depressiva reattiva alla perdita di uno stato non più raggiungibile ma, soprattutto, reazioni ansiose relative al passaggio da un sistema di vita determinato e orientato ad uno in cui la sensazione preponderante è la perdita di controllo.

Difatti, se il punto di partenza psicologico della ricerca riguardava l'ipotesi di una iperidealizzazione del ruolo nella carriera calcistica e la conseguente elaborazione del "lutto", i dati sembrano portarci su un altro sentiero elaborativo che riguarda soprattutto le dinamiche relazionali relative ai concetti di controllo, autoefficacia e fiducia in Sé.

Nella parte conclusiva del lavoro verranno illustrati gli elementi che appaiono più utilizzati dal campione in esame come facilitatori del passaggio di carriera. Da qui, la necessità e l'auspicio di pensare ad interventi preventivi che incidano sulla consapevolezza e la progettualità di categoria.

TITOLO: Effects of Personal and Situational Factors on Doping Likelihood: A Triadic Model of Doping in Sport

AUTORE/I: Sara Lucidi, Christopher Ring, Maria Kavussanu, Philip Hurst

Obiettivi: Lo studio era finalizzato a valutare un modello triadico del doping nello sport che considera le influenze dei fattori situazionali e personali sull'intenzione degli atleti di usare il doping (i.e., *self-referenced doping likelihood*). In particolare tale studio ha cercato di comprendere il ruolo esercitato dall'identità morale degli atleti sul *self-referenced doping likelihood* riportato in relazione a diverse situazioni.

Metodo: Gli atleti hanno indicato su una scala likert da 1 (per niente probabile) a 7 (molto probabile) la loro personale intenzione di usare il doping in situazioni ipotetiche caratterizzate da costi e benefici. Hanno poi completato le scale di misurazione dell'identità morale (Aquino e Reed, 2002), dell'autoefficacia regolativa in relazione al doping nello sport (Ring e Kavussanu, 2018), del disimpegno morale nel doping (Kavussanu et al., 2016), e della colpa anticipatoria relativa al doping (Marschall, Saftner, e Tangney, 1994). Hanno partecipato alla ricerca 262 atleti (133 maschi e 129 femmine), praticanti sport individuali o sport di squadra a diversi livelli agonistici (club, regionale, nazionale e internazionale). Le scale di misurazione sono state compilate tramite un survey online.

Risultati: In primo luogo, gli atleti hanno giudicato più probabile il doping nelle situazioni caratterizzate da benefici (ad es., avanzamento di carriera) rispetto a quelle caratterizzate da costi (es., maggiori rischi per la salute). In secondo luogo, è emerso che il profilo morale dei 262 atleti era caratterizzato da un livello elevato di identità morale, autoefficacia regolativa e colpa anticipatoria, associati ad un livello relativamente basso di disimpegno morale. In terzo luogo, dalle analisi correlazionali condotte tra le variabili personali e le variabili situazionali, è risultato che il *self-referenced doping likelihood* riportato dagli atleti nelle diverse situazioni è negativamente relato all'identità morale, all'autoefficacia regolativa e alla colpa anticipatoria, mentre è positivamente relato al disimpegno morale.

Infine, questo lavoro ha permesso di comprendere il ruolo esercitato dall'identità morale degli atleti sul *self-referenced doping likelihood* riportato in relazione ai diversi contesti indagati. Nelle situazioni caratterizzate da costi, l'identità morale è risultata sia direttamente che indirettamente relata al *self-referenced doping likelihood* attraverso la combinazione seriale dell'autoefficacia regolativa e del disimpegno morale, e attraverso il disimpegno morale da solo. D'altra parte, nelle situazioni caratterizzate da benefici, l'identità morale è risultata indirettamente relata al *self-referenced doping likelihood* attraverso l'incremento dell'autoefficacia regolativa, e/o il decremento del disimpegno morale e/o l'incremento della colpa.

Discussione: Dimostrando che l'intenzione degli atleti di usare il doping è influenzata da fattori situazionali e da fattori personali associati alla moralità, tale studio supporta l'idea di un modello triadico del doping basato sulla teoria socio-cognitiva di Bandura (1986, 1991) e sul modello dell'identità morale di Aquino e Reed (2002).

I risultati di questo studio potrebbero essere considerati un punto di partenza per sviluppare un programma di intervento anti-doping fondato sulla moralità degli atleti.

TITOLO: L'esperienza di flow, l'autostima sportiva e la prestazione ottimale in un campione di giovani calciatori

AUTORE/I: Teresa Marzolini, Stefano Pozzoli, Tomaso Vecchi

Obiettivi: il presente studio si propone di indagare il legame tra l'esperienza ottimale o flow, l'autostima sportiva e le prestazioni calcistiche di un gruppo di giovani calciatori dilettanti di età compresa tra gli 11 e i 13 anni delle categorie esordienti e pulcini. Lo studio si è posto lo scopo di verificare: 1) la correlazione tra flow e prestazioni sportive, 2) la correlazione tra flow e autostima sportiva, 3) la correlazione tra autostima sportiva e prestazioni sportive, ed infine, sperimentare una batteria di test che fornisca agli allenatori una panoramica della propria squadra, per individuare i punti di forza e i punti da migliorare.

Metodo: 44 soggetti hanno completato la batteria di test che comprendeva la versione italiana della Flow State Scale (FSS-Italian version), il Questionario sulle Abilità Mentali (QuAM) e 3 allenatori hanno compilato 2 schede di valutazione costruite ad hoc sulla valutazione delle

abilità tecnico-tattiche, psicomotorie e comportamentali del ragazzo sia in allenamento sia in partita)

Risultati: non è stata confermata una relazione statisticamente significativa tra l'esperienza di flow e prestazioni calcistiche eccellenti. Emerge una correlazione tra l'esperienza di flow e l'autostima sportiva. L'autostima sportiva è risultata statisticamente influente sulle prestazioni in partita. La batteria di test sperimentata ha fornito una panoramica della squadra utile per gli allenatori.

Conclusioni: l'esperienza ottimale, flow, e l'autostima sportiva sono fondamentali per il benessere del giovane calciatore e gli aspetti psicologici indagati tramite la batteria di test proposta devono essere tenuti in considerazione nella pianificazione del lavoro con una squadra di giovani calciatori, al fine di migliorare le loro prestazioni sportive.

TITOLO: La consapevolezza corporea come fattore centrale per l'autoregolazione. Il "Bahiya Protocol"

AUTORE/I: Davide Mate, Marcella Bounous, Mara Mettola, Daniele Rinero, Clarissa Boscolo, Sonia Pozzato.

Obiettivi: La presente ricerca mostra i primi risultati sperimentali di un protocollo di consapevolezza corporea rivolto ad un target di popolazione misto sportivi e non sportivi. Il Bahiya Protocol ha come obiettivo quello di favorire una ri-connessione tra mente e corpo a seguito di una errata abitudine a vivere e considerare queste due parti con disconnesse una dall'altra in cui vi è una predominanza culturale della mente, rispetto ad un corpo considerato prevalentemente un meccanismo utile a portare in giro un cervello che invece opera ad un livello di valore più alto. Anche gli atleti, pur utilizzando il corpo come principale strumento di azione, tendono a focalizzarsi principalmente sul superare i limiti corporei e trascurano la consapevolezza, il monitoraggio, e l'autoregolazione degli stati psico-affettivi. "L'essere consapevoli adesso delle proprie azioni" (acronimo di Bahiya) significa favorire i processi di connessione tra mente e corpo e le possibilità di auto-regolazione. Alla base del protocollo vi è la teoria Polivagale proposta da Porges (2001) in cui si identifica il Nervo Vago alla base di questi processi di consapevolezza e regolazione.

Metodo: Vengono quindi presentati i primi dati relativi ad un percorso di 8 settimane in cui i partecipanti per un 1h30' a settimana hanno partecipato a sedute di consapevolezza corporea in cui movimento, mindfulness, musica sono stati utilizzati in modo integrato per favorire l'attivazione e la disattivazione del Sistema Parasimpatico. Tale processo è stato condotto in modo progressivo al fine di migliorare il monitoraggio degli stati interni su base corporea, ed esclude totalmente ogni componente di indagine o confronto psicologico su pensieri ed emozioni, questo al fine di escludere ogni variabile al di fuori della consapevolezza corporea. Tra un incontro e l'altro è stato richiesto un breve lavoro quotidiano legato al movimento e delle pratiche di consapevolezza, il tutto similmente a ciò che viene proposto nei protocolli di Mindfulness (MBSR, MBCT, etc.) (Segal, Williams & Teasdale, 2002) e il protocollo MAC specifico per lo sport (Gardner & Moore, 2004). Prima e dopo il percorso sono stati effettuati numerosi test, alcuni riguardano delle misurazioni fisiologiche, altri si basano su test self reported. In questa presentazione relazioneremo sui risultati del questionario FFMQ (Baer et al, 2006) relativo agli stati di Mindfulness.

Risultati: I risultati raccolti evidenziano come, in questo primo gruppo sperimentale di 20 soggetti, vi sia un miglioramento significativo di quattro componenti su cinque. Nel dettaglio: fattore "Osservare" $t = -2.578$; sign. < 0.5 . Fattore "descrivere" $t = -2.559$; sign. < 0.05 . Fattore "Non giudicare" $t = -4.359$; sign. < 0.01 ; Fattore "Non Reagire" $t = -1.742$; sign. $= 0.098$. Rimane non significativo il fattore "Agire con consapevolezza" probabilmente per una questione di esiguità del campione in quanto la tendenza al miglioramento è presente anche in questo fattore.

Conclusioni: I dati raccolti dimostrano che un lavoro specifico di consapevolezza basato esclusivamente sul movimento, escludendo ogni componente narrativa, di visualizzazione o di razionalizzazione cognitiva aumenta e favorisce gli stati Mindful che in altri studi vediamo essere strettamente correlati alla prestazione sportiva.

TITOLO: Dal campo a scuola: il ruolo della psicologia dello sport nella promozione della crescita a 360° della persona-atleta

AUTORE/I: Giorgio Merola

Finalità/ Obiettivi: Da ormai 14 anni la Scuola Professionale per il Commercio, Turismo e Servizi CTS Luigi Einaudi di Bolzano porta avanti il corso Olympia, rivolto a studenti dai 14 anni, praticanti sport a livello agonistico, che aspirano a lavorare nel settore turistico sportivo o, in alcuni casi, ad una carriera agonistica di alto livello con la necessità che ne deriva di conciliare i propri allenamenti, competizioni e trasferte con gli impegni scolastici.

Nello staff di formatori che seguono gli allievi, oltre a insegnanti di materie professionalizzanti e non, tutor e coordinatori, è presente la figura dello psicologo dello sport che ha il compito di supportare il percorso formativo degli studenti a partire da una forte sinergia con i referenti del contesto scolastico.

In questo lavoro intendo riportare l'esperienza di oltre 10 anni di servizio come psicologo dello sport del corso Olympia, descrivendo le principali attività svolte, il tipo di consulenze richieste dagli allievi e dal corpo docenti, gli obiettivi che di anno in anno ci siamo posti per rispondere a queste richieste e i risultati ottenuti.

Il processo di lavoro verrà analizzato per individuarne i punti di forza e le aree di miglioramento, per riflettere su quelli che possono essere i concreti contributi apportati dalla psicologia dello sport in questo particolare contesto di formazione.

Metodo: Il metodo di lavoro che verrà descritto si articola in: osservazioni sul campo; colloqui con gli allenatori degli allievi; colloqui di coaching individuale con gli allievi che prevedono goal setting, piano di sviluppo personale, analisi delle performance sportive, scolastiche e lavorative (stage), mental training, patti formativi; osservazioni in aula; osservazioni in azienda (stage); attività motorie e non di team building, problem solving e goal setting in aula con rielaborazione dell'esperienza; condivisione e progettazione di osservazioni e analisi con il consiglio di classe.

Inoltre vengono attivati progetti come stage e brevetti opzionali, concorsi di rendimento sui vari ambiti formativi che si ispirano ai principi dell'autodeterminazione (Deci & Ryan 2008; Lucidi 2011) e dell'Achievement Goal Theory (Duda e Nicholls, 1992).

Risultati: I risultati che verranno discussi non prendono in considerazione specifiche dimensioni psicologiche ma riguardano dai molto incoraggianti in termini di attivazione personale degli allievi (stage attivati, brevetto conseguiti, attività opzionali intraprese, miglioramenti ottenuti a livello scolastico e sportivo, richieste di colloqui per lavorare su se stessi).

Discussione/Conclusioni: In futuro si intende individuare le dimensioni psicologiche che possono contribuire ad attivare questo processo virtuoso e valutare gli effetti su di esse di questo complesso lavoro sulla persona a 360°.

TITOLO: Istruzioni per rendersi perdenti

AUTORE/I: Giorgio Merola

Finalità/ Obiettivi: Il presente lavoro si pone l'obiettivo di analizzare il ruolo dell'errore nello sport, i significati che vengono ad esso attribuiti e gli atteggiamenti e comportamenti che ne derivano da parte degli atleti.

La tendenza al perfezionismo (Hill et al. 2010; Stoeber, 2011), la cosiddetta motivazione ad evitare il fallimento (De Beni, Moè 2002; Cei, 1998), comune a molti atleti, i vissuti di ansia che spesso si associano al timore di fallire più che al timore di subire danni fisici, dimostrano che spesso l'errore viene vissuto come un elemento da evitare ad ogni costo, un'occorrenza che comporta disagio e difficoltà di reagire, spesso con la conseguenza di un deterioramento della prestazione.

D'altra parte, molti allenatori e atleti affermano che è dalle sconfitte (e dagli errori) che si impara ed è grazie a queste che si cresce, mentre spesso le vittorie, pur non rispecchiando un comportamento positivo in campo, non stimolano ad una riflessione e, quindi, ad un miglioramento futuro.

Coerentemente con molte linee di ricerca e approcci applicativi (per esempio Nardone, 2009; Seligman, 2009), l'ipotesi che guida questa analisi è che l'errore, in virtù del suo valore educativo, possa essere utilizzato strategicamente nei percorsi di consulenza psicologico sportiva portando l'atleta a ristrutturarne il significato, accettandolo come parte del percorso e addirittura, in alcune situazioni, ricercandolo (Nardone, 2009).

Metodo: Si analizzano i percorsi di 5 atleti che hanno affrontato un lavoro di psicologia dello sport per risolvere, tra l'altro, problemi legati alla gestione dell'ansia, il timore di sbagliare, la tendenza al perfezionismo.

Il lavoro di consulenza si è fortemente ispirato all'approccio di Problem Solving Strategico (Nardone, 2009) e in particolare alle tecniche e agli stratagemmi che più evidenziano le potenzialità educative dell'errore. Inoltre sono state utilizzate tecniche di mental training (Robazza, 1994; Cei, 2015) finalizzate al miglioramento delle reazioni all'imprevisto e applicazioni del metodo cognitivo-comportamentale finalizzate alla ristrutturazione del significato attribuito dagli atleti all'errore.

In tutti i casi analizzati, l'approccio utilizzato ha portato miglioramenti (rilevati attraverso questionari specifici sulle aree di intervento, interviste a genitori degli atleti ed allenatori coinvolti nel percorso) sia in termini di maggior tolleranza dell'errore, messa in atto di comportamenti funzionali in seguito all'errore stesso, gestione dell'ansia, strategie di coping, sia in termini di performance atletiche.

I risultati ottenuti sono incoraggianti e spingono chi scrive a mettere a punto protocolli di intervento ulteriormente strutturati che si focalizzino sulla ristrutturazione dell'errore e ne valorizzino strategicamente il potere formativo.

Per realizzare questo obiettivo e garantire la flessibilità di questi strumenti, sarà necessario ampliare notevolmente il campione e sfruttare le proprietà autocorrettive del modello strategico in modo che si possano sviluppare interventi sempre più mirati in base alle esigenze degli atleti.

TITOLO: Il "Bahiya Protocol" e la valutazione della qualità della vita attraverso il WHOQOL-breve

AUTORE/I: Mara Mettola, Davide Mate, Marcella Bounous, Daniele Rinero, Sonia Pozzato, Clarissa Boscolo

La presente ricerca mostra i primi risultati sperimentali ricavati dalla somministrazione della WHOQOL-Breve all'interno del protocollo Bahiya. Il Bahiya Protocol è un protocollo di consapevolezza corporea ed ha come obiettivo quello di favorire una ri-connessione tra mente e corpo. Infatti viviamo nella costante errata abitudine di considerare queste due parti come disconnesse una dall'altra in cui vi è una predominanza culturale della mente, rispetto al corpo che è spesso considerato un "mero" meccanismo utile a portare in giro il cervello che invece opera ad un livello di valore più alto. Anche gli atleti, pur utilizzando il corpo come principale strumento di azione, tendono a focalizzarsi principalmente al superamento dei limiti corporei e trascurano la consapevolezza, il monitoraggio, e l'autoregolazione degli stati psico-affettivi. "L'essere consapevoli adesso delle proprie azioni" (acronimo di Bahiya) significa favorire i processi di connessione tra mente e corpo e le possibilità di auto-regolazione. Alla base del protocollo vi è la teoria Polivagale proposta da Porges (2001) in cui si identifica il Nervo Vago alla base di questi processi di consapevolezza e regolazione. Vengono quindi presentati i primi dati relativi ad un percorso di 8 settimane in cui i partecipanti per un 1h30' a settimana hanno partecipato a sedute di consapevolezza corporea in cui movimento, mindfulness, musica sono stati utilizzati in modo integrato per favorire l'attivazione e la disattivazione del Sistema Parasimpatico. Tale processo è stato condotto in modo progressivo al fine di migliorare il monitoraggio degli stati interni su base corporea, ed esclude totalmente ogni componente di indagine o confronto psicologico su pensieri ed emozioni, questo al fine di escludere ogni variabile al di fuori della consapevolezza corporea. Tra un incontro e l'altro è stato richiesto un breve lavoro quotidiano legato al movimento e delle pratiche di consapevolezza, il tutto similmente a ciò che viene proposto nei protocolli di Mindfulness (MBSR, MBCT, etc.) (Segal, Williams & Teasdale, 2002) e il protocollo MAC specifico per lo sport (Gardner & Moore, 2004). Prima e dopo il percorso sono stati effettuati numerosi test, alcuni riguardano delle misurazioni

fisiologiche, altri si basano su test autocompilati come il Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al, 2006), il WHOQOL-Breve (De Girolamo et al., 2000) e un questionario sulla consapevolezza creato ad hoc. In questa presentazione relazioneremo sui risultati del questionario relativo alla percezione dei soggetti della propria qualità della vita. Questo è un concetto ampio e multidimensionale, che incorpora al suo interno numerose variabili fra loro collegate: la salute fisica dell'individuo, lo stato psicologico, il livello di autonomia, le relazioni sociali, le credenze personali ed il rapporto che si stabilisce con l'ambiente nel quale egli vive. Il test è composto da 29 item suddivisi in quattro aree di esplorazione: area della salute fisica, area psicologica, area delle relazioni sociali ed area dell'ambiente. Le analisi rivelano una variazione significativa tra prima e dopo il percorso nelle aree: relazioni sociali (sign. < 0.01; t = -3.344) e ambiente (sign. < 0.05; t = -2.788).

TITOLO: Sollevamento pesi: la prestazione viene dopo l'allenamento. La consulenza attiva dello psicologo dello sport

AUTORE/I: Michele Modenese, Giada Varalta

Obiettivo. Il lavoro si propone di condividere una prima esperienza, tutt'ora in elaborazione, di intervento dello psicologo dello sport in una società di sollevamento pesi affiliata alla FIPE.

Metodo. Il progetto prevede una prima fase di sensibilizzazione degli allenatori e degli atleti ad avvalersi dello psicologo dello sport.

Una seconda fase di assessment dei principali atleti coinvolti, ed una terza fase di affiancamento all'allenatore per osservare gli atleti sul campo e valutarne, con le diverse competenze le problematiche e le possibili soluzioni.

Ad ogni atleta è stato somministrato il questionario BREQ-2 sulla motivazione nell'esercizio fisico ed il questionario IPPS sulla prestazione sportiva.

Risultati. Il lavoro in affiancamento costante con gli allenatori, il vedere lo psicologo dello sport regolarmente in palestra da parte degli atleti coinvolti, ha dato un primo feedback positivo sia sotto il profilo motivazionale che di riduzione dell'ansia di prestazione che è ben presente anche in allenamento soprattutto durante gli allenamenti massimali.

Conclusioni. Una fase successiva, ancora da definire come calendario ma già impostata come applicazione, prevederà un lavoro mirato con gli atleti con tecniche di M.T. Soprattutto sessioni di Imagery in palestra, prima e durante gli esercizi di sollevamento. Questo per migliorare il gesto atletico e regolare l'arousal per ottimizzare ancora prima della gara la prestazione in allenamento.

TITOLO: Concetto di sé fisico e orientamento motivazionale in adolescenza

AUTORE/I: Nicolosi S., Benítez-Sillero J. D., Ortega-Ruiz R.

L'obiettivo dello studio è stato quello di analizzare le relazioni tra orientamento motivazionale, concetto di sé fisico e percezione delle competenze fisiche in un campione di adolescenti (n=4494), di età compresa tra 12 e 18 anni (M=14.92, SD=2.07).

Gli strumenti di misurazione utilizzati sono stati: un questionario generale sulle variabili socio-demografiche (genere, età, scuola frequentata, residenza) e sulla pratica di attività fisiche e sportive extrascolastiche; la versione italiana breve del Physical Self Description Questionnaire Short o PSDQ-S (Scarpa et al., 2010); la versione italiana del Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ), adattate ai contesti sportivo e scolastico (Bortoli e Robazza, 2004, 2005).

L'analisi dei cluster ha consentito di individuare tre profili stabili che descrivono gli adolescenti attraverso le variabili considerate: attivi, competitivi e passivi.

Il gruppo delle ragazze e dei ragazzi "attivi" è orientato sul compito, ha una percezione elevata delle proprie competenze fisiche - e del sé fisico globale - ed è impegnato con regolarità in attività fisiche o sportive extracurricolari.

Il gruppo dei "competitivi" è formato da ragazze e ragazzi che hanno un alto orientamento motivazionale sull'io, una moderata percezione delle proprie competenze e mostra un coinvolgimento minore negli sport e nelle attività fisiche extracurricolari.

Le ragazze e ragazzi “sedentari” hanno punteggi più bassi, rispetto agli altri due gruppi, nell’orientamento sul compito e sull’io, nelle competenze fisiche percepite e nel sé fisico globale e non praticano attività fisiche o sportive extracurricolari. Come hanno rilevato numerosi studi sul concetto di sé fisico in adolescenza, anche in questa indagine si evidenziano differenze di genere in tutte le dimensioni sovra- e sotto-ordinate del Physical Self Concept, con medie dei punteggi nelle ragazze significativamente più basse dei ragazzi e con un andamento discendente delle stesse che si accentua con il crescere dell’età. I risultati suggeriscono la necessità di programmare curriculum scolastici che promuovano esperienze didattiche cooperative, diversificate nei contenuti, negli obiettivi e nelle strategie didattiche per rafforzare una percezione di competenza autoriferita, stimolare la curiosità e fornire maggiori opportunità per accordare interessi personali e attività svolte.

TITOLO: L’ESPERIENZA DI FLOW NEGLI ATLETI DI ECCELLENZA DI KARATE

AUTORE/I: Greta Pepi, Manuela Cantoia

Finalità e Obiettivi: Lo studio propone l’esplorazione dei livelli di consapevolezza e delle motivazioni che sostengono le esperienze di atleti di eccellenza di Karate. Inoltre, indaga il vissuto di flow e l’eventuale associazione di questo a tratti di personalità autoteliche e di personalità sensation seeking.

Metodo: Sono stati contattati 274 atleti di Karate della Federazione Italiana (FIJLKAM) nella specialità del kumite, dagli Esordienti B ai Master, per tutte le categorie di peso maschili e femminili, che hanno ottenuto una tra le prime tre posizioni ai Campionati Italiani di Kumite nella stagione sportiva 2015/16. Si sono resi disponibili allo studio 25 atleti (61%) e 16 atlete (39%), di età compresa tra i 13 e i 61 anni ($M=25,83$, $ds=14,29$), comunque rappresentativi della distribuzione geografica nazionale della pratica della disciplina (63,4% dal Nord Italia; 12,2% dal Centro Italia, e 24,4% dal Sud Italia).

L’indagine è stata svolta attraverso la somministrazione dei seguenti questionari:

- Achievement Motives Scale-Sport (AMS-Sport, Elbe, 2003);
- Action Control Scale-90 (ACS-90, Kuhl, 1994);
- Sensation Seeking Scale-V (SSS-V, Zuckerman, 2007);
- Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2, Boffi Diana, Riva, Inghilleri, Argenton, Villani e Muzio, 2012);
- Locus of Control Behaviour Scale (LCBS, Craig, Frankling e Andrews, 1984; vers. italiana a cura di Farma e Cortinovis, 2000).

E’ stata inoltre somministrata un’intervista in profondità con un totale di 43 domande, riguardanti: informazioni descrittive sui partecipanti, la conoscenza e l’uso di tecniche di visualizzazione, e il vissuto di flow nell’esperienza di gara più recente.

Risultati e Discussione: Tra le numerose correlazioni interne, spicca quella tra Thrill and Adventure Seeking (TAS - SSS-V) e il DFS-2, l’AMS-Sport, l’ACS-90 (AOF e AOD) e il LCBS.

Rispetto all’AMS-Sport emerge che la motivazione più rilevante proviene dalla paura del fallimento piuttosto che dalla speranza di successo.

Emergono significatività tra DFS-2 e l’età degli atleti (D2 e D8), gli anni di pratica (D2 e D3) e il livello della gara (D8); tra ore di allenamento e LCBS e ACS-90 (scala AOD); tra SSS-V (TAS) e l’età degli atleti.

Dai risultati delle interviste emerge che la maggior parte degli atleti possiede un basso livello di autoconsapevolezza rispetto al vissuto della prestazione e alle sue modalità di gestione psicologica attraverso tecniche specifiche. Esistono delle differenze significative di genere rispetto ai vissuti emotivi e alle capacità di autocontrollo.

Un quinto degli atleti ha sperimentato il flow nell’ultima competizione affrontata e solo la metà in altre occasioni. Gli Juniores sono la categoria maggiormente disposta al flow, in correlazione alla scala TAS del SSS-V.

Conclusioni: Si auspica l’approfondimento più mirato e su un campione più ampio delle relazioni tra i costrutti e le variabili considerate. Inoltre, emerge il bisogno di un intervento psicologico di empowerment, non con agli atleti, ma anche con tutte le figure che li supportano nel loro percorso di crescita sportiva e personale.

Si considera infine la necessità di interventi di diffusione di una cultura psicologica della preparazione agonistica, nell'ottica di una maggior consapevolezza di sé e del proprio funzionamento da parte degli atleti.

TITOLO: IL MONDO DELLA DANZA: ASPETTI PSICOLOGICI, DISTURBI ALIMENTARI, CONDOTTE DOPANTI.

AUTORE/I: OLIVIERO ORIANA, SOFIA TAVELLA, GIADA GALASSO

Lo sport in età adolescenziale è un importante mezzo che favorisce la costruzione di una significativa immagine corporea di sé, che consolida processi relazionali e sociali utili al raggiungimento di uno stato di benessere globale. Allo stesso tempo, però, alcuni sport, come la danza, presentano alcuni fattori di rischio legati all'accettazione del proprio corpo. Questa estremizzazione della pratica sportiva porta l'individuo a indurre l'organismo a una condizione traumatica attraverso diete drastiche e l'uso di sostanze integranti, tramutando lo sport in un fattore di rischio per i disturbi alimentari (DCA).

FINALITA', OBIETTIVI E METODI: I dati e le ricerche riportati in questo studio sono stati raccolti allo scopo di valutare se la pratica della danza possa associarsi a un maggior rischio per i disturbi alimentari e assunzione di condotte dopanti. L'Obiettivo è quello di promuovere progetti di prevenzione direttamente nelle scuole di danza, "Prevenzione dei DCA nelle scuole di Danza", proponendo dei programmi informativi che rieduchino a livello nutrizionale, culturale, psicologico ed esistenziale che servono da contrasto all'idea di controllo e perfezione che caratterizza la patologia. Per valutare l'efficacia dell'intervento sono stati somministrati sia agli insegnanti che agli allievi, all'inizio ed al termine del progetto, dei test specifici e un questionario. Un altro progetto promosso nel presente studio è "Doping: indagine al di sopra di ogni sospetto" rivolto ai giovani delle scuole e a tutto il mondo dello sport amatoriale dilettantistico e giovanile con lo scopo di acquisire e ampliare una conoscenza critica attraverso lo svolgimento di un'attività di sensibilizzazione all'uso e abuso degli integratori nella pratica sportiva agonistica. Il presente progetto ha proposto come strumento un docufiction, attraverso la visione di un video per lo studio del fenomeno consentendo di ampliarne la conoscenza critica, e come metodo didattico il Problem Based Learning (PBL), cioè l'apprendimento basato sulla discussione di un problema.

RISULTATI: Dai risultati preliminari del progetto "Prevenzione dei DCA nelle scuole di Danza" è emerso che: solo 55 delle 310 scuole di danza contattate hanno aderito al progetto, alcune di queste affermando che il mondo della danza sia del tutto estraneo ai DCA o rifiutando per paura di un calo di iscrizioni. Dalle scuole che invece hanno aderito, è risultato un forte interesse da parte dei docenti coinvolti: l'aderenza ai gruppi è stata quasi totale con la richiesta di ulteriori informazioni riguardo i temi trattati. È emerso quindi un grande bisogno da parte degli insegnanti di approfondire i temi dell'immagine corporea, dell'identità, degli stili di vita e delle abitudini alimentari, per loro stessi in primis, e per poter essere d'aiuto ai propri allievi. I risultati riguardanti il progetto "Doping: indagine al di sopra di ogni sospetto" ha evidenziato un allarmante scarsità e inesattezza delle informazioni possedute dai ragazzi a fronte della realtà di un fenomeno che ha raggiunto dimensioni allarmanti.

CONCLUSIONE: Lo studio ha consentito di sensibilizzare e promuovere programmi preventivi riguardo le problematiche alimentari e l'abuso di sostanze in ambito sportivo agonistico, evidenziando l'importanza e la responsabilità degli allenatori nella promozione del benessere psico-fisico dei giovani sportivi.

TITOLO: L'influenza delle emozioni sull'interferenza cognitiva e la perdita di attenzione nella performance delle giovani ginnaste

AUTORE/I: Cecilia Perrone; supervisione del prof. Carlo Chiorri

Obiettivi: Lo scopo della ricerca era quello di verificare una correlazione tra le emozioni e l'interferenza cognitiva, e l'associazione di questa sia a particolari caratteristiche psicologiche

sia a specifiche variabili demografiche, tra cui l'età, e il numero di ore di allenamento settimanali.

Metodo: Per la misurazione del costrutto di mind wandering, sia spontaneo che deliberato, sono state utilizzate due scale, ciascuna composta da 4 item e consistenti in brevi affermazioni rispetto alle quali le ginnaste dovevano indicare il loro grado di frequenza rispetto al comportamento descritto. È stato inoltre utilizzato un questionario per il self concept della ginnastica, composto di 3 item consistenti in risposte multiple rispetto alle quali le ginnaste dovevano indicare il loro grado di bravura percepito e quello di difficoltà dello sport praticato; una versione breve di 15 item del Big Five Questionnaire- Children Version per la valutazione della personalità, una misurazione per l'ansia competitiva, un questionario per valutare la vividezza con cui la ginnasta immagina di muoversi, due misurazioni per il controllo attentivo, che distinguono la distrazione dalla difficoltà nello spostamento dell'attenzione, e un'ultima scala per la misurazione della regolazione emotiva. Le partecipanti allo studio sono 52 ginnaste liguri d'età compresa tra i 10 e i 15 anni compiuti e tra di esse 41 praticano ginnastica ritmica mentre 11 ginnastica artistica; hanno ricevuto il materiale necessario dalle proprie insegnanti di riferimento, compilando un primo questionario riguardante le variabili demografiche e, successivamente le scale di misurazione dei diversi costrutti disposte in ordine casuale e quindi differente da un soggetto all'altro.

Risultati: Il mind wandering deliberato presenta una correlazione positiva significativa sia con la distrazione che con la difficoltà nello spostamento di attenzione. C'è inoltre una correlazione inversamente proporzionale tra il costrutto di self concept e quello di mind wandering, dimostrando che una buona percezione di sé e del compito da svolgere è associato a una minore interferenza cognitiva. Il numero di ore di allenamento settimanali ha un'influenza significativa sulla diminuzione della catastrofizzazione, intesa come strategia di regolazione emotiva in reazione all'insuccesso (,33). Inoltre, l'importanza delle dinamiche all'interno del team di lavoro è confermato dalla correlazione positiva e significativa tra il numero di vittorie in squadra e la BFQ-C- Agreeableness (,38) risultato che non è invece presente in caso di vittoria esclusivamente individuale.

Discussione: Per quanto i dati non permettano di giungere a inferenze causali, possiamo ipotizzare che l'ansia sia un fattore che può causare pensieri interferenti e che gli stessi pensieri siano in grado di distogliere la concentrazione. La limitazione principale di questo studio rimane il campione poco ampio della popolazione di ginnaste selezionate.

TITOLO: Fare scuola con lo sport

AUTORE/I: Valeria Resta, Giulia Marsili, Chiara Ciniselli

Obiettivi: L'obiettivo della sperimentazione attuata è quello di integrare programma scolastico ed attività sportive al fine di rendere l'apprendimento più esperienziale e positivo. Vengono proposte in piscina e in palestra attività per sperimentare concretamente i concetti didattici da apprendere: sopra/sotto, di fronte/di lato, destra/sinistra, i numeri, le operazioni, l'alfabeto, la lettura.

In questo specifico contesto multidisciplinare lo Psicologo dello Sport ha un ruolo cruciale, in quanto ha le capacità e le conoscenze per allineare il mondo degli insegnanti, fatto di didattica in aula, e quello delle psicomotriciste, più focalizzate sull'attivazione motoria.

Metodo: Il progetto propone un "fare scuola" dove le porte dell'aula siano sempre aperte, dove ci si lasci guidare dal fare e dallo scoprire, attraverso stimoli ed esperienze che possano intrecciare l'esplorazione esterna ad una riflessione a posteriori fatta all'interno. Le aule si trasformano dunque in laboratori, in cui i bambini possono lavorare in gruppo sull'accoglienza e sul gioco libero, condividendo esperienze, emozioni e laboratori di manualità, dialogando; a ciò si affianca un'apertura al territorio esterno, predisponendo dei percorsi di apprendimento fuori dalle mura scolastiche (escursioni, attività in centri sportivi, aziende agricole...).

La creazione di un'equipe multidisciplinare ha permesso la realizzazione di percorsi ad hoc, volti a calibrare gli insegnamenti in base alle esigenze specifiche dei bambini a seconda delle competenze e delle caratteristiche personali.

Il percorso ha previsto 20 incontri a cadenza settimanale, nei quali ai bambini è stato proposto di fare lezione in piscina e in palestra, predisponendo giochi, percorsi motori, esplorazione degli

ambienti che li hanno messi nelle condizioni di sperimentare, toccando con mano, i concetti solitamente appresi in modo più classico. Compito primario dell'equipe multidisciplinare è stato quindi quello di progettare per esperienze, a cui connettere i saperi specifici e a cui lasciar ancorare i vissuti dei bambini, le loro domande e curiosità, lasciandosi guidare anche verso direzioni non pianificate, condividendo appieno l'esplorazione e la scoperta, facendo sperimentare loro l'entusiasmo di conoscere, insegnando che è possibile imparare divertendosi, anzi che si impara di più divertendosi. Creare un contesto in cui bellezza, meraviglia e felicità siano compagne del conoscere e dell'apprendere.

Risultati:

Discussione/Conclusioni: Proporre progetti di Psicologia dello sport connessi al mondo scolastico permette ai bambini di aumentare le proprie competenze di base, l'autonomia, l'autostima e la motivazione. Inoltre, tale metodologia rende il processo di apprendimento più veloce rispetto a quello tradizionale d'aula, in quanto il bambino viene coinvolto nella sua totalità, sperimentando con esercizi concreti, concetti astratti e teorici.

In questa sperimentazione lo sport è stato un mezzo per raggiungere gli apprendimenti scolastici, ponendo al centro il bambino (con la sua autoefficacia e motivazione), stimolando divertimento, piacere ed efficacia, con una metodologia didattica che ha fatto evitare la noia e la ripetitività, spesso rilevate in ambienti didattici tradizionali.

TITOLO: Dual career in Italia: realtà o sogno? La voce degli atleti

AUTORE/I: Eleonora Reverberi, Chiara D'angelo, Chiara Corvino

Quella dello studente-atleta è una figura nuova all'interno del mondo scolastico, riconosciuta anche dalla riforma della "Buona Scuola", che prevede una particolare "attenzione alla tutela del diritto allo studio degli studenti praticanti attività sportiva agonistica" (107/15, comma 7, punto g). La letteratura definisce studenti-atleti coloro che sono "impegnati a tempo pieno nello studio, a livello universitario o superiore, che partecipano a sport individuali o di squadra, o individualmente o presso federazioni, club o società sportive" (Sanchez Pato et al., 2017). Quando si parla di studenti-atleti è necessario tenere conto anche delle peculiarità della carriera atletica - inizio precoce, tempi e modalità di allenamento che restringono il tempo a disposizione per lo studio, necessità di assentarsi per alcuni periodi per allenamenti o competizioni lontano da casa -, che devono conciliarsi con lo studio. La possibilità di combinare la propria carriera sportiva con lo studio e/o il lavoro in modo flessibile, mediante una formazione d'alto livello, al fine di tutelare i propri interessi morali, sanitari, educativi e professionali è definita "dual career".

Finalità/obiettivi: Da alcuni anni il tema della dual career è un tema di interesse anche a livello europeo, e sempre più progetti si sviluppano su questo tema. Proprio nell'ambito del Progetto Europeo Erasmus+ Sport "DC4AC: Dual Career of Athletes Centre" è stata svolta una raccolta dati a livello italiano riguardo le aspettative, i bisogni, le conoscenze e l'esperienza dei giovani atleti in tema di dual career.

Metodo: Hanno riposto al questionario esplorativo online 115 atleti italiani (età media 24,2; 60% maschi), di svariati sport. Le aree indagate, oltre all'anagrafica generale, sono: l'area scolastica, l'area sportiva, l'area lavorativa, i fattori di supporto e la conoscenza/valutazione dei servizi di supporto alla dual career.

Risultati: I dati indicano che gli atleti desiderano portare avanti sia l'educazione che la carriera sportiva, ma ciò comporta un ripensamento delle modalità di apprendimento, non tanto in termini di quantità (es. sconto sul programma), quanto in termini di spazi e tempi da gestire con più autonomia (es. piattaforme online); un altro dato interessante è la necessità di avere specifiche figure di riferimento, sia nel contesto sportivo che scolastico che li supportino nel percorso (tutorship). La famiglia è il principale supporto nella conciliazione scuola-sport, ma è forte la necessità di essere agevolati nel percorso anche dal mondo sportivo (es. dall'allenatore), e dalla scuola (es. necessità di una maggiore flessibilità in tempi e modalità di studio). Emerge infine, la voglia di incontrare il mondo del lavoro grazie ad esperienze pratiche, ed una prefigurazione di un futuro post carriera a cavallo con il mondo dello sport.

Discussione: Il bisogno degli studenti-atleti di sentirsi riconosciuti e supportati in ciascuna delle due vesti, quella di studente e quella di atleta, obbliga i professionisti che a vario titolo lavorano con atleti di alto livello, a riflettere sulle modalità migliori di supportarli in uno sviluppo olistico e integrato. Un possibile strumento di lavoro è costituito dal primo Manuale delle Pratiche Italiane di dual career, che presenta i diversi progetti disponibili e i servizi offerti.

TITOLO: Effetto dell'intelligenza emotiva sul tempo finale di una mezza maratona

AUTORE/I: Enrico Rubaltelli, Sergio Agnoli, Irene Leo

OBIETTIVI. Per continuare a correre pur sentendosi quasi esausti serve molta forza mentale e gli atleti devono gestire in modo efficace queste sensazioni se vogliono concludere con un buon tempo di gara. In questo lavoro abbiamo studiato come l'intelligenza emotiva di tratto (IE di tratto) influenza il risultato finale in un campione di podisti impegnati in una mezza maratona. L'obiettivo era mostrare che podisti con IE di tratto alta, i quali sanno gestire meglio le emozioni (Mikolajczak, Petrides, Coumans, & Luminet, 2009; Laborde, Brüll, Weber, & Anders, 2011), puntano ad ottenere prestazioni migliori ed effettivamente concludono la gara con tempi più veloci.

METODO. Abbiamo intervistato 237 podisti il giorno prima di una mezza maratona. Ogni atleta ha compilato un questionario in cui venivano presentati il Trait Emotional Intelligence Questionnaire short form ($\alpha = .84$; Petrides, 2009). Questo test è stato validato per l'uso in campioni di sportivi da Laborde e colleghi (2014). Successivamente ai partecipanti è stata presentata una serie di domande specifiche riguardo all'allenamento e alle passate esperienze sulla distanza della mezza maratona (ad esempio: "quante sessioni di allenamento completi in media in una settimana?" o "qual è il tuo miglior tempo nella mezza maratona?"). Infine, ad ogni podista veniva chiesto di stimare le proprie aspettative per una gara di mezza maratona ("che tempo che pensi di ottenere nella gara di domani?" e "qual è il miglior tempo che idealmente spera di ottenere nella mezza maratona?"). In fase di analisi dei dati, tutte queste informazioni sono state utilizzate come predittori del tempo finale di gara in un modello di equazioni strutturali. I tempi di gara sono stati scaricati dal sito internet della gara solo quando in possesso di autorizzazione firmata dell'atleta.

RISULTATI. Il modello di equazioni strutturali è stato elaborato con il software Mplus (Muthén & Muthén, 2015) utilizzando una stima di massima verosimiglianza. Il fit del modello è risultato soddisfacente secondo tutti gli indici generalmente utilizzati in questi casi: $\chi^2(8) = 11.70$, $p = .17$, $\chi^2/df = 1.46$, CFI = 1.00, TLI = .99, RMSEA = .048, SRMR = .04. L'IE di tratto è risultata il principale predittore del tempo finale di gara ($\beta = -.69$, $p < .001$). Inoltre, la quantità di allenamento fatto in preparazione per la gara ha predetto i tempi finali ($\beta = -.10$, $p = .006$), anche se questo effetto ha una magnitudine minore di quello dell'IE di tratto.

DISCUSSIONE. La corsa è uno sport che richiede la capacità di accettare uno sforzo fisico e mentale per ottenere un buon risultato. Comprensibilmente l'attenzione è stata rivolta principalmente alla preparazione fisica. Tuttavia, i nostri risultati mostrano come la l'allenamento fisico sia solo una delle dimensioni della preparazione di un podista. Le caratteristiche psicologiche possono in realtà avere un effetto importante sul risultato finale e podisti con un IE di tratto più alta, che sono più capaci di gestire le proprie emozioni, risultano più preparati per affrontare la fatica durante la corsa e ottenere tempi finali migliori.

TITOLO: Rapporto tra regolazione emotiva e prestazione sportiva: studio su un campione di giovani tennisti

AUTORE: Maria Sansone

La capacità di accettare le emozioni come parte integrante della propria vita (Gratz & Roemer, 2004) è la premessa per lo sviluppo della conseguente capacità di mantenere il controllo sui propri comportamenti anche in presenza di emozioni negative. Il controllo dell'arousal emozionale contribuisce, insieme alle altre abilità mentali, alla regolazione delle emozioni e alla

canalizzazione delle energie verso la performance, soprattutto nelle situazioni ad elevato stress competitivo (Williams & Harris, 2006).

Obiettivi: Lo scopo del presente studio è quello di indagare la regolazione delle emozioni in un gruppo di giovani tennisti under 16 avviati ad un percorso di Mental Training e la loro relazione con le abilità mentali coinvolte nella performance sportiva.

Metodo: Sono stati somministrati a 18 atleti due questionari di self-report: Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004) e Inventario Psicologico della Prestazione Sportiva (IPPS-48; C. Robazza, L. Bortoli, G. Gramaccioni, 2009).

Il DERS misura le difficoltà nella regolazione delle emozioni di natura negativa, è composto da 36 item che si strutturano in 6 scale: mancata accettazione, difficoltà nella distrazione, mancanza di fiducia, mancanza di controllo, difficoltà nel riconoscimento, ridotta auto-consapevolezza. Ciascun item è valutato su una scala Likert a 5 punti (quasi mai, a volte, circa la metà delle volte, molte volte, quasi sempre).

L'IPPS-48 è formato da 48 item suddivisi in otto scale, sei relative a fattori positivi (fiducia, goal-setting, self-talk, pratica mentale, controllo dell'arousal emozionale, preparazione alla gara) e due negativi (preoccupazione, disturbi alla concentrazione). Ciascun item è valutato su una scala Likert a sei punti (mai, quasi mai, qualche volta, spesso, quasi sempre, sempre).

Risultati: Sono state analizzate le correlazioni tra le scale dei due strumenti e sono risultate significative la correlazione tra la scala "Preoccupazione" (IPPS-48) e "Difficoltà nel riconoscimento" (DERS) ($r = .54, p < .05$) e la correlazione tra la scala "Disturbo della concentrazione" (IPPS-48) e "DERS tot" ($r = .48, p < .05$); si evidenzia una correlazione negativa tra la scala "Fiducia" (IPPS-48) e la scala "Mancanza di fiducia" (DERS) ($r = -.63, p < .01$) e tra la scala "Self-talk" (IPPS-48) e la scala "Mancanza di fiducia" (DERS) ($r = -.490, p < .05$).

Discussione/Conclusioni: I risultati, in linea con la letteratura, evidenziano come la difficoltà nella regolazione delle emozioni abbia un impatto sulla prestazione sportiva. Alti livelli di preoccupazione rendono maggiormente difficile riconoscere l'emozione esperita e trovare una strategia di regolazione efficace. Una generale difficoltà nella regolazione delle emozioni ha un impatto sulla concentrazione, infatti, un livello elevato di attivazione tende a restringere il focus attentivo. Infine la mancanza di fiducia verso le proprie abilità di regolazione emotiva ha un impatto sul self-talk, che risulta essere un'abilità fondamentale per una buona prestazione.

TITOLO: Esame Neuropsicologico computerizzato dell'atleta nella valutazione e prevenzione dei danni cognitivi da Trauma Cranico

AUTORE/I: Matteo Signorini, Alessandro Bargnani, Gianni Bonas

Obiettivi: la possibilità di una concussione cerebrale minima o di un trauma cranico lieve specie negli sport da contatto suggerisce sempre più la necessità di adeguarsi alle buone pratiche suggerite dalla letteratura scientifica internazionale e recentemente dalla *Consensus statement on concussion in sport— (5th international conference on concussion in sport 2016)* pubblicate nell'aprile 2017. Lo studio è stato finalizzato quindi alla validazione ed applicazione di una batteria di test brevi che hanno l'obiettivo di testare in modo veloce ed efficace lo stato cognitivo dell'atleta in special modo della capacità di giudizio visuospatiale ed visuo-attentivo. La batteria di test computerizzati è stata concepita in modo da poter essere somministrata anche durante le pause del match in qualunque condizione utilizzando semplicemente uno smartphone che abbia possibilità di accesso alla rete (il test è conservato in un server a cui accedere in remoto)

Materiali e Metodi: una batteria di test neuropsicologici carta e matita di stampo classico è stata sottoposta ad un gruppo di 15 atleti di élite (giocatori professionisti di Rugby a 7). Per la creazione di una *base line* la batteria era composta da matrici Progressive di Raven in forma breve (ragionamento), Figura Complessa di Rey (memoria e visuo-spaziale), Elithorn Perceptual Maze Test (pianificazione). Accanto a questi test sono state somministrate due prove "computerizzate" su smartphone: la prima in cui il soggetto doveva discriminare il più velocemente possibile quale di due linee a curve era la più lunga, in un secondo compito il soggetto doveva identificare il più velocemente possibile se in una matrice di 180 numeri un numero era presente tre volte e non di più. I compiti considerano le abilità attentive selettive e visuospatiali.

Risultati: la valutazione ha dato modo di avere una mappatura di alcune funzioni cognitive particolarmente sensibili al trauma cranico anche lieve. I risultati ottenuti in base-line sono stati conservati per un confronto periodico di follow-up per i singoli atleti o in situazione di concussione cerebrale.

I dati ottenuti sono stati confrontati con una popolazione di coetanei non impegnati in attività sportive d'élite restituendo risultati in taluni casi significativamente differenti (migliori prestazioni nell'atleta professionista) mentre in altri test le prestazioni erano equiparabili. Quando invece il test è stato applicato a soggetti con trauma cranico (in fase posta acuta e stabilizzata) ha rilevato una caduta ed un calo della prestazione in termini di tempi di reazione e di processamento degli stimoli.

Conclusioni. In questo studio pilota si è voluto cercare di portare all'attenzione dell'atleta e del team sportivo l'utilità di una valutazione neuropsicologica di base al fine di avere una mappatura delle funzioni cognitive dell'atleta in funzione di un monitoraggio e di una riduzione del rischio di infortunio recidivo in caso di trauma cranico o di condizioni di stress elevato e mal gestito.

TITOLO: Il CBA Sport 2.0: Una Batteria per l'Assessment in Psicologia dello Sport

AUTORE/I: Andrea Spoto, Marta Ghisi, Gioia Bottesi, Silvia Cerea e Umberto Granziol

La valutazione in psicologia dello sport, come in molti degli ambiti psicologici, è un elemento importante nella identificazione di criticità e per l'individuazione delle migliori strategie per fronteggiarle.

Nel panorama italiano non esiste attualmente uno strumento di valutazione iniziale che consenta di indagare in maniera organica ed esaustiva la maggior parte delle aree proprie della psicologia dello sportivo. Un primo tentativo, sulla scorta di quanto già realizzato in altri ambiti (quali la psicologia clinica, quella ospedaliera e la psicologia dell'adolescente), fu realizzato attraverso lo sviluppo della batteria CBA-Sport. Questo strumento, che molto mediava dalle altre versioni del CBA, riuscì solo parzialmente a fornire uno strumento che non fosse clinico-applicato allo sport, piuttosto che proprio della psicologia dello sport in sé.

Il presente contributo introduce la descrizione della validazione iniziale della versione definitiva aggiornata dello strumento: il CBA-Sport 2.0. Questa batteria mantiene la forma a schede della versione precedente portando il loro numero a 12. Le schede del CBA-Sport 2.0 indagano: elementi socio-anagrafici, ansia di stato, motivazione, *hardiness*, resilienza, *coping*, ricerca di emozioni, ansia legata alla prestazione sportiva, perfezionismo, stile attributivo, rabbia e autostima in ambito sportivo attraverso scale di tipo psicometrico. Altri costrutti quali flow, umore, sonno, rituali, ecc. sono valutati su di un piano maggiormente qualitativo all'interno della Scheda 4 dello strumento.

La batteria CBA-Sport 2.0 è stata somministrata a più di 927 sportivi (61% maschi) di età compresa tra 16 e 54 anni (età media 27,3 anni) praticanti diverse discipline sia individuali (tennis, atletica leggera, nuoto, ecc.) sia di squadra (calcio, pallavolo, basket, ecc.). I partecipanti praticano sport prevalentemente a livello dilettantistico (72%). Le modalità di reclutamento sono state varie in funzione dello specifico contesto sportivo in cui il dato è stato raccolto e tutti hanno firmato il consenso scritto informato per prendere parte alla ricerca (per i minori sono stati contattati i genitori). Il reclutamento è stato condotto in varie regioni d'Italia (Veneto, Emilia Romagna, Marche, Lazio, Lombardia, Campania) al fine di contribuire alla sua validazione e standardizzazione. Sui dati raccolti sono state condotte analisi di affidabilità, di validità (convergente, divergente e di contenuto) e di verifica della struttura fattoriale degli strumenti. I risultati emersi suggeriscono adeguate proprietà metriche delle scale della batteria che può essere quindi utilizzata dagli psicologi dello sport per la valutazione psicologica iniziale in sportivi che praticino sia sport individuali sia di squadra a differenti livelli (dilettantismo e professionismo).

In conclusione, la batteria CBA-Sport 2.0 rappresenta uno strumento che riteniamo utile in quanto in grado di raccogliere in breve tempo informazioni preziose relative a molti ambiti di interesse per uno psicologo dello sport. Tale raccolta viene condotta attraverso strumenti che presentano una soddisfacente qualità misurativa e che si caratterizzano per essere validi e affidabili.

TITOLO: Il supporto al cambiamento per la salute e il benessere della persona e delle comunità nel Processo Afa .

AUTORE/I: Tasso, E., Cau, M.C., Chiaruttini, S., Gaimari, G., Seta, F., Vitali, F., Minetti, L.

Obiettivi: Le malattie cronico-degenerative, l'aumento dell'aspettativa di vita, l'incremento della solitudine costituiscono nel mondo una vera e propria pandemia. Le percentuali di mortalità e fragilità/disabilità, correlate a scarsa o assente attività fisica, isolamento sociale, stanno paurosamente crescendo. Per cercare di fronteggiare tale emergenza l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha divulgato piani globali di intervento per ridurre l'effetto dei fattori di rischio modificabili, incidenti sullo stato di salute delle persone. I Distretti Socio Sanitari di Asl3 Genovese, una delle Aziende Sanitarie più grandi, complesse e anziane d'Italia, stanno lavorando in un sistema di Rete dei Servizi, per centrare il focus del Processo A.p.a. (Adapted physical Activity) ovvero favorire azioni di cambiamento stabile per l'aumento della quota pro capite di attività fisica nella popolazione. Obiettivo finale favorire la creazione di un circuito di sostegno e supporto (pubblico-privato) alla persona, in un contesto di responsabilità condivisa, realizzabile e sostenibile, i cui effetti preventivi e protettivi ricadano sul principale fruitore: la persona con bisogni speciali.

Metodi: Lo studio investiga il Processo APA (criteri di inclusione, strumenti, azioni di monitoraggio, ruoli professionali, Enti coinvolti) cercando di evidenziare i punti nodali di forza e di rischio dell'intera architettura organizzativa Socio-sanitaria, e dei diversi partner (Università, Associazioni del terzo settore) che a vario titolo agiscono lungo il percorso attuativo. Il miglioramento continuo nel Processo APA e la gestione della qualità viene analizzata secondo il modello Iso 9001 e secondo la metodologia del confronto fra pari. Le attività hanno coinvolto più di 4000 persone dal 2012 a oggi e più di 1000 persone stanno frequentando con regolarità i corsi AFA presso diverse Associazioni sportivo-ricreative territoriali. Sono state approfondite, attraverso interviste telefoniche e attività di rivalutazione dirette, le motivazioni alla pratica e i comportamenti dopo alcuni mesi dall'invio nelle sedi di attività AFA. Un campione di circa 250 persone è stato sottoposto a rivalutazione, investigando le dimensioni motorie (equilibrio, forza) e psicosociali (autoefficacia, percezione di competenza, motivazione).

Risultati: Le analisi dei dati sono in progress. Alcuni risultati preliminari indicano una buona soddisfazione per le attività APA e il miglioramento, per i partecipanti, di alcune fra le dimensioni motorie e psicosociali.

Discussione: Lo studio conferma quanto ormai noto sui benefici della attività fisica e indica come le attività APA siano strumenti fondamentali per promuovere salute e benessere nelle persone fragili con bisogni speciali.

TITOLO: Favorire la transizione di successo dallo sport d'élite al lavoro: il modello italiano nella cornice di B-WISER

AUTORE/I: Vitali, F., Tabarini, N., Durante, M., Perera, K.A., Masciadri, R., Chiussi, R., Rossi, G., Defruyt, S., De Brandt, K., Schena, F., & Wylleman, P.

Introduzione. Gli atleti di élite fronteggiano molteplici sfide per conciliare gli impegni sportivi con quelli accademici o lavorativi. Una combinazione di successo fra carriera accademica e quella sportiva può favorire il raggiungimento pieno e soddisfacente del proprio potenziale: questa combinazione positiva è nota come doppia carriera (*dual career*) (Wylleman, Lavalée & Alfermann, 1999). Il modo in cui gli atleti riescono a conciliare la doppia carriera influenza non solo il proprio percorso accademico e sportivo, ma anche la fase di scelta professionale e di inserimento nel mercato del lavoro, sia durante ma soprattutto al termine della propria carriera sportiva (Wylleman, Rosier & De Knop, 2016).

Finalità/Obiettivi. Come parte del progetto B-WISER (Be a Winner in Elite sport and Employment before and after athletic Retirement) coordinato dalla Vrije Universiteit Brussel e co-finanziato dal programma europeo Erasmus+ della Commissione europea, lo scopo è identificare il modello

italiano delle misure esistenti a favore della transizione nel mercato del lavoro degli (ex)atleti di élite (a confronto con altri cinque Paesi europei coinvolti). Successivamente, l'obiettivo è quello di individuare le competenze di cui gli (ex)atleti di élite necessitano per una transizione di successo dallo sport d'élite al lavoro al termine della propria carriera sportiva.

Metodo. Due distinte ricerche quantitative sono state effettuate a livello nazionale attraverso l'utilizzo di due questionari online. La prima ricerca si è conclusa e ha coinvolto N= 36 differenti *stakeholder* (es. Enti e federazioni sportive, istituzioni accademiche, agenzie per l'impiego, Gruppi sportivi militari e civili, etc.) che forniscono supporto all'inserimento nel mercato del lavoro degli (ex)atleti d'élite. Al secondo studio ancora in corso hanno preso parte al momento N= 340 (ex)atleti d'élite che hanno analizzato barriere, risorse e competenze ritenute utili per affrontare con successo il proprio (futuro) inserimento nel mercato del lavoro dopo il ritiro dallo sport.

Risultati. Le principali azioni a supporto dell'inserimento professionale nel mercato del lavoro degli (ex)atleti d'élite sono quelle di *coaching* (es. pianificazione della carriera) e sostegno alla ricerca attiva di lavoro. Il supporto alla transizione legata alla fine della carriera sportiva e all'inserimento lavorativo degli (ex)atleti di élite in Italia risulta ancora molto scarso.

Discussione/Conclusioni. Il supporto fornito da differenti *stakeholder* in fasi diverse della carriera sportiva può favorire una transizione di successo dallo sport di élite al lavoro. Allo stesso modo, conoscere barriere, risorse e competenze ritenute utili dagli (ex)atleti d'élite può favorire buone pratiche ed interventi efficaci per affrontare con successo il proprio (futuro) inserimento professionale nel mercato del lavoro dopo il ritiro dallo sport.

TITOLO: Equilibrio e Orientamento nell'allenamento calcistico

AUTORE/I: Graziella Zitelli , Paolo Scuderi

“La velocità costituisce una delle doti fondamentali del calciatore ed è sempre condizionata dalla situazione di gioco e dalla capacità tecnica...”(Rovida), inoltre il calcio è uno sport di equilibrio!. La finalità di questa modesta ricerca-azione ha come obiettivo quello di modellare l'aspetto metodologico dell'allenamento per migliorare la prestazione della velocità nel calcio in correlazione con la capacità di giocare in equilibrio precario cioè il giocatore deve adattarsi continuamente alle variabili molteplici che presenta la disciplina.

Obiettivi: permettere di far crescere giovani sportivi (calciatori) con maggiore consapevolezza metacognitiva per interpretare velocemente le variabili di una partita di calcio. Il metodo utilizzato, oltre quello osservativo, è stato quello partecipativo, in quanto tutto avveniva sottoforma di allenamento e gioco, il gruppo è stato al tempo stesso obiettivo da raggiungere nonché strumento per fare leva sulla motivazione. Sono stati utilizzati 4 gruppi di 12 bambini di 2 diverse scuole calcio. In ogni scuola calcio un gruppo serviva da campione e l'altro si interveniva con il progetto “Equilibrio e Orientamento”. L'intervento prevedeva incontri preliminari con gli allenatori (gli stessi per ogni scuola calcio per non aggiungere variabili e mutabili), osservazione della metodologia dall'allenamento, giochi selezionati ad hoc per allenare velocità, misurazione delle capacità attentive con strumenti appositi (uno per esempio la torre di Londra).

Risultati: miglioramento della capacità attentiva (mettendo in sequenza dei comportamenti in termini di tempo e spazio), maggiore stimolazione della concentrazione e maggiore velocità di scelta del gesto sportivo.

Conclusioni: alla fine del progetto attraverso competizioni ad incrocio quindi con metodologia di sport praticato si è evinto che i bambini utilizzati nella sperimentazione avevano raggiunto maggiore coesione di gruppo, esibivano un gesto tecnico più pulito e soprattutto vi era maggiore velocità sia di reazione che di scelta del gesto calcistico.

PRESENTAZIONI WORKSHOP (IN ORDINE ALFABETICO)

TITOLO: Neurofeedback e sport: dal laboratorio al campo (WORKSHOP)

AUTORE/I: Michele de Matthaëis

Il mondo dello sport è sempre in cerca di nuovi modelli e strumenti per incrementare la prestazione. L'esercizio fisico, gli allenamenti sport-specifici e l'analisi meccanica sono stati a lungo il focus principale di coach e atleti.

Negli ultimi anni si è sviluppata una maggiore sensibilità verso l'aspetto neurofisiologico, riconosciuto come un aspetto importante nell'incremento sia del gesto tecnico che della performance, aspetto capace di favorire o ostacolare l'utilizzo di tutte quelle abilità allenate con fatica e sacrificio dagli atleti in tanti mesi di preparazione.

Secondo l'Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback (AAPB), il biofeedback e il neurofeedback aiutano l'atleta a rilevare e controllare i cambiamenti nelle proprie funzioni corporee (come onde cerebrali, funzioni cardiache, respirazione, attività muscolare, temperatura corporea e conduttanza cutanea) utilizzando delle strumentazioni che rilevano questi segnali in maniera precisa ed oggettiva. Mostrando questi segnali su uno schermo l'atleta ha un "feedback" di come pensieri, emozioni e comportamenti influenzino il suo stato fisiologico e quindi può essere allenato a mantenere gli stati psicofisiologici che favoriscono la prestazione (Strack & Sime, 2011) e autoregolare gli organi e i sistemi fisiologici che sono più vulnerabili in condizioni di stress (Schwartz, 1979).

Il workshop ha l'obiettivo di inquadrare l'utilizzo del neurofeedback nello sport e mostrare come poter strutturare un assessment e una serie di protocolli che possono essere utilizzati per lavorare con gli atleti al fine di allenarli a raggiungere la loro Zona di Funzionamento Ottimale.

Nella prima parte del workshop verrà mostrato il montaggio più utilizzato in Cz e analizzate le diverse tipologie di onde elettrocorticali.

Nella seconda parte del workshop i partecipanti sperimenteranno una seduta di assessment e training di neurofeedback: nello specifico verranno mostrati alcuni protocolli selezionati per incrementare la capacità di concentrazione a cui si possono associare delle routine pre-performance (protocollo theta/beta e SMR). Il protocollo in cui si lavora sul il ritmo Beta e sulla diminuzione del ritmo Theta aiuta a migliorare le capacità di focus verso l'esterno (per esempio durante una competizione), mentre il protocollo in cui si lavora sull' aumento del ritmo SMR aiuta a sviluppare uno stato di calma e di preparazione all'azione (per esempio prima di una competizione).

TITOLO: Potenziamento delle Funzioni esecutive attraverso l'allenamento Psicocinetico.

AUTORE/I: Dott. Manuel Del Sante

In neuropsicologia e psicologia cognitiva il termine Funzioni Esecutive (FE) è utilizzato in riferimento a funzioni corticali superiori deputate al controllo e alla pianificazione del comportamento (Cantagallo A., Spintoni G. & Antonucci G. 2010). Si tratta di processi che permettono ad un individuo di pianificare e attuare progetti finalizzati al raggiungimento di un obiettivo; inoltre le FE sono necessarie per il monitoraggio e la modifica del proprio comportamento in caso di necessità o per adeguarlo a nuove condizioni contestuali (Marzocchi G.M & Valagussa S. 2011).

La Psicocinetica o Psicodinamica è la scienza che studia i rapporti tra i fatti psichici e lo spazio; in termini più semplici, la Psicocinetica studia ciò che mette in contatto un ragionamento (psico) e un movimento (cinesi). La Psicocinetica e le sue esercitazioni, quindi, vanno ad allenare la capacità dell'atleta di effettuare e modificare nel più breve tempo possibile un comportamento - movimento in base agli stimoli esterni (visivi, sonori e tattili) che si presentano (Iervolino A. 2008). La prima parte del workshop sarà riservata agli aspetti teorici che sono alla base dei concetti legati alle FE e alla Psicocinetica in relazione alle basi coordinative. Nella seconda parte, invece, sarà dedicata a sviluppare protocolli pratici di interventi attraverso l'utilizzo delle FitLight (un sistema costituito da 8 dischi con luci LED ed un controller centrale con tecnologia wireless) con l'obbiettivo di sviluppare modelli di movimento stimolando l'agilità, la velocità, la visione periferica, la capacità reattiva, il problem solving, la memoria di lavoro e la coordinazione tutte abilità necessarie per il miglioramento della prestazione.

TITOLO: YOGA: come migliorare la prestazione attraverso gli esercizi olistici.

AUTORE/I: Selenia di Fronso

È ormai opinione comune che lo Yoga è in grado di migliorare la prestazione fisica (Ray, Hegde, & Selvamurthy, 1986; Ray et al., 2001) e la salute mentale (Ray, Mukhopadhyaya, & Purkayastha, 2001). Di recente, l'utilizzo dello Yoga ha ottenuto maggiore popolarità nel preparare gli atleti a competere (Donohue et al., 2006). Infatti, è stato dimostrato che gli esercizi di Yoga influenzano positivamente la flessibilità, la ventilazione, l'ipertensione, l'umore, la regolazione della respirazione e il rilassamento, tutti elementi coinvolti nel miglioramento della prestazione (Ives, 1989; Tyagi & Cohen, 2016). Per esempio, effettuare dei brevi esercizi di Yoga poco prima della corsa sembra possa migliorare in maniera significativa la prestazione del runner (Donohue et al., 2006). Lo scopo di questo workshop è quello di offrire una panoramica dell'uso delle tecniche Yoga negli interventi di tipo applicativo nello sport e nell'esercizio fisico, e fornire agli esperti di psicologia dello sport nuove idee e strategie per il miglioramento della prestazione. Nella prima parte del workshop sarà introdotto un riassunto della teoria riguardante le differenti tecniche Yoga (per esempio Ray, Pathak, Tomer, 2010). Nella seconda parte, invece, saranno suggeriti esempi pratici di interventi basati sullo Yoga. In questa parte specifica, lo scopo sarà quello di apprendere l'approccio olistico dello Yoga e sperimentare i suoi benefici utili per il miglioramento della prestazione.

TITOLO: Ipnosi, Imagery Guidata E HRV (*Hearth Rate Variability*)

AUTORE/I: Gianfranco Gramaccioni

In ambito sportivo, l'impiego dell'ipnosi finalizzato all'ottimizzazione delle abilità mentali è stato da tempo proposto in letteratura. L'ipnosi è stata utilizzata per aiutare gli atleti a realizzare un rilassamento fisico e mentale, e per cercare di riprodurre lo stato di *peak performance*. Più specificamente, è stata utilizzata per indurre comportamenti ed emozioni facilitanti la performance ottimale. Purtroppo uno dei limiti delle tecniche ipnotiche è rappresentato dal tempo richiesto per l'applicazione, spesso troppo lungo, e dalla resistenza dei soggetti, frequentemente dovuta al mancato riscontro di parametri oggettivi di valutazione dello stato ipnotico.

Studi recenti sulla variabilità cardiaca (HRV) inoltre dimostrano che un suo abbassamento rappresenta un indice di una minore adattabilità allo sforzo fisico e di un maggiore affaticamento psicofisico. Inoltre si è visto come questo indice potrebbe essere una misura quantitativa della profondità ipnotica e d'altra parte come l'ipnosi stessa possa produrre modificazioni della HRV.

Lo scopo di questo workshop è quello di illustrare come una procedura di autoregolazione della HRV mirata alla realizzazione di uno stato di "coerenza" possa favorire il superamento delle resistenze, il miglioramento della relazione operatore atleta, una più rapida induzione di stato ipnotico e quindi una facilitazione dell'attività immaginativa.

Nella prima parte verranno sinteticamente esposti i modelli teorici che sono alla base della procedura integrata presentata.

Nella seconda parte verrà proposta un'esperienza pratica di integrazione Ipnosi, monitoraggio e autoregolazione della HRV.

TITOLO: Mindfulness e Consapevolezza corporea

AUTORE/I: Davide Mate

L'inserimento delle pratiche di Mindfulness all'interno di percorsi che promuovono la salute psicofisica è diventata ormai una prassi consolidata (Segal Z. V., Williams J. M. G., & Teasdale J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.), e, in ambito scientifico, gli articoli che esplicano gli esserti positivi di queste pratiche sul sistema mente corpo aumentano esponenzialmente. L'antica origine di queste pratiche e la loro evidente commercializzazione rischiano però di far perdere gli effetti originari e di snaturarne l'essenza in quanto proposte o in modo non consono al target della popolazione, o ad un pubblico non pronto ad accogliere pienamente la proposta. In questo workshop proponiamo un'esperienza diretta sulla consapevolezza corporea estratta dal "Bahiya Protocol", un percorso esclusivamente finalizzato alla consapevolezza che integra in modo armonico le tecniche di Mindfulness con il movimento, aspetto generalmente assente nella meditazione Vipassana da cui la Mindfulness prende origine. Saranno inoltre illustrate le riflessioni alla base di questo percorso che mira ad favorire l'avvicinamento alle pratiche di Consapevolezza e Meditazione per un pubblico potenzialmente non ancora pronto a riceverne l'insegnamento. Questo approccio può diventare estremamente utile in ambito sportivo dove la staticità proposta dalla Mindfulness sovente trova grandi resistenze da parte degli atleti abituati a vivere un corpo in costante movimento, a volte anche iperattivo e refrattario all'ascolto, al monitoraggio e con importanti difficoltà di autoregolazione psico-fisiologica. Si riscontrano importanti adattamenti in ambito sportivo delle suddette pratiche (Gardner, F. L., Moore, Z. E. (2004), *A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical consideration*, Behaviour Therapy, Volume 35, Issue 4, Pages 707-723). Durante la pratica in movimento saranno intervallate delle sessioni di confronto e approfondimento teorico su alcuni aspetti della neurofisiologia del contatto, sull'ascolto della musica e sul monitoraggio del respiro. Tali approfondimenti si basano sulla teoria polivagale di Porges (Porges, S.W. (2001), *La teoria Polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*. Roma. Giovanni Fioriti Editore) che offre un ottimo sistema di raccolta e integrazione delle informazioni psicofisiologiche raccolte in queste pratiche. Pertanto si mostrerà come recenti acquisizioni scientifiche possono incontrare alcuni "insegnamenti antichi" senza travisarne il contenuto, ma mettendo in evidenza come sia necessario integrare consapevolmente le due prospettive.

TITOLO: LUDOTIME. Allenare il "Focus Attentivo" (Functional for the performance) col gioco.

AUTORE/I: Mirko Mazzoli.

Partecipanti: 20

Durata: 45 minuti.

La coesione di squadra è un elemento significativo sia per l'esito finale sia per il vissuto sportivo. La coesione di squadra può essere centrata sul compito o sul sociale. Il Ludotime può coinvolgerle tutte e due.

Il gioco permette di intervenire su tutte le aree della personalità: Area Motoria, Area Cognitiva, Area Affettiva, Area Sociale.

Obiettivi:

- Allenare il "Focus Attentivo" (Functional for the performance).
- Applicarli durante i lavori di Psicologia dello Sport con Tecnici e Atleti; creare momenti ludici durante la formazione e/o i collegiali.

Contenuti:

L'apprendimento si amplifica in contesti di divertimento. Un gioco libero da aspetti normativi e culturali svolto in squadra rende l'atleta più legato al suo gruppo (area sociale), più consapevole del proprio corpo grazie a movimenti nuovi ed insoliti (area motoria), stimolato a produrre ragionamenti (area cognitiva), ad esprimere sentimenti quali rabbia, gioia ecc. in un contesto tutelato dalle regole (area affettiva).

L'incontro è diviso in 4 parti:

- *Proiezione di un filmato che mette in evidenza i concetti di “Be Focus & Calm - Self-Regulation - Quiet eye*
- *Gioco: Tic Tac Sbam Cù Cù*
- *Gioco: Biribibop*
- *Gioco: 7 mani 8 piedi*

Parole chiave: Organizzazione - esercizi - giochi - socializzazione - condivisione.

TITOLO: Come funzionano le tecniche di IMAGERY?

AUTORE/I: Michele Modenese

La psicologia dello sport è una corrente di pensiero in cui sono confluite diverse discipline: psicologia, psichiatria, medicina, sociologia, pedagogia, educazione fisica e molte altre. È quindi un argomento di competenza multidisciplinare aperto ad esperienze di lavoro in equipe o individuali. Le tecniche immaginative correlate ad una adeguata preparazione fisica e mentale, rappresentano una metodologia duttile, rapida e ben integrabile nelle attività anche complesse di atleti e squadre (C. Wakefield & D. Smith, 2012) (M. Modenese 2016).

Il workshop è pensato per coloro che vogliono avvicinarsi alle tecniche di Imagery, proponendo nei loro interventi appropriate strategie e training mentali frutto delle più recenti ricerche internazionali (C. J. Wright & Dave K. Smith 2007) (D. Collins & H. JCarson 2017).

Metodo: a brevi presentazioni teoriche seguiranno esempi concreti ed esperienze pratiche sia individuali che di gruppo. Verrà dato spazio ad esercitazioni mirate tra i partecipanti.

Programma: Il lavoro con le tecniche di Imagery orientate a migliorare la Motivazione, la Self-efficacy, l'Attenzione e Concentrazione, la Gestione dell'ansia, Il Recupero dagli Infortuni.

PRESENTAZIONI POSTER (IN ORDINE ALFABETICO)

TITOLO: “ESFA - Equal Sport For All: European Collaborative Partnership Project”

AUTORE/I: Zs. Bondar, L. Bortoli, C. Robazza, M. Bertollo

Obiettivi: The population of university students (19-40 year-olds), due to the many hours of study dedicated to the acquisition of knowledge, has recently showed physical inactivity, poor dietary habits, and unhealthy lifestyle. All the above has led to a dramatic increase of the obesity worldwide. Also, young disabled adults all around Europe are excluded from common sports, and there are no guidelines for involving them in sport activities. In order to develop these guidelines at European level, a group of seven countries has developed a three-year-long Collaborative Partnership that has been funded by Erasmus+ Sport Programme. The main objective of this project is to tackle exclusion of sports, a topic that is highly relevant to all participating organizations: national sport federations, sport clubs, the European University Sport Association, and the universities conducting research on the topic.

Metodo: The project is made up of three modules across six months, which aim to promote physical activity and reduce the sedentary way of living through sports. Each of the modules involves a group of 20 overweight/obese sedentary students or disabled young adults who will practice two of the following sports: athletics, football, volleyball, basketball, swimming and water exercises, dancing or racket sports.

The first intervention module has been developed based on methodological requirements and pedagogical principles to improve health and physical fitness of young adults with intellectual disabilities (ID) through adapted physical activity (swimming and basketball, between February and July, 2018).

The study is a quasi-experimental, not controlled trial, and involves a group of 19 adults (men =

12, women = 7) with moderate/severe ID and/or behavioral disorders (mean age = 26 yrs.). The participants, divided in two groups based on their aquatic skills, are attending one hour-long swimming lessons once a week, and the entire group is engaged in two-hour-long basketball sessions with the same frequency.

The assessment plan is built up by a set of scales (adapted for intellectually disabled people) and systematic observations in order to monitor behavioral changes in people with ID. Constructs such as Enjoyment (PACES), Motivation (Pictorial Scale), Self-Efficacy (Motor Self-Efficacy Pictorial Scale) are measured, as well as Motor Skills, Social Development, Global Physical Activity (GPAQ), Quality of Life (San Martin Scale), Mental Health together with Social Functioning (SF 12) are investigated.

Risultati e Conclusioni: The preliminary reports based on qualitative observations conducted during the intervention suggest positive changes in motor skills and social functioning. We expect that the successful implementation of the project will give us important information on the design of specific training schedules for these sports in order to prevent the exclusion from sport of people with special needs.

TITOLO: Aspetti motivazionali nelle attività di fitness.

AUTORE/I: Laura Bortoli e Andrea De Iudicibus

Introduzione: L'attività motoria è attualmente considerata fondamentale per uno stile di vita attivo, determinante ai fini del benessere psico-fisico. Alcune attività, mirate in modo specifico agli adulti, sono praticate in palestre (centri fitness) dove vengono proposte esercitazioni, a corpo libero o con l'utilizzo di appositi macchinari, finalizzate ad una buona forma fisica.

Finalità/Obiettivi: La ricerca mirava ad analizzare le relazioni tra stati emozionali, percezione di competenza personale, percezione di competenza tecnica e motivazionale dell'istruttore.

Metodo: Hanno partecipato alla ricerca 80 persone, 40 uomini e 40 donne, di 3 classi di età: meno di 25 anni (N = 26), dai 26 ai 45 anni (N = 22), più di 45 anni (N = 32). Sono stati utilizzati i seguenti strumenti: a) il Questionario sugli Stati-Psico-Bio-Sociali, di 20 item, ciascuno dei quali rappresentato da più descrittori, e costituito da due scale, Stati piacevoli/funzionali e Stati spiacevoli/disfunzionali; b) le scale di Competenza e di Relazioni interpersonali della *Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale* (Wilson et al., 2006), ciascuna di 6 item; c) una versione ridotta e adattata della *Coaches Competence Scale* (cfr. Myers et al., 2006), utilizzandone due scale, Qualità degli esercizi proposti e Competenza tecnica dell'istruttore, ciascuna di 5 item.

Risultati: L'analisi ANOVA ha messo in evidenza differenze significative: per genere negli Stati spiacevoli/disfunzionali (con valori maggiori negli uomini) e nella scala di Relazioni interpersonali (con valori maggiori nelle donne). Per classi di età sono emerse differenze significative negli Stati piacevoli/funzionali, con i valori più bassi nella fascia intermedia dai 26 ai 45 anni. Si può ipotizzare che gli uomini vivano l'attività di palestra con maggiore significato competitivo e prestativo, con stati emozionali a volte spiacevoli; per le donne si conferma la maggiore attenzione alle relazioni interpersonali. Nella fascia intermedia di età, passaggio dalla giovinezza alla piena maturità adulta, l'attività motoria potrebbe forse acquisire un significato soprattutto funzionale per la salute, rispetto al piacere e al divertimento.

Discussione/Conclusioni: Dal punto di vista applicativo, l'istruttore dovrebbe essere consapevole dell'influenza che le proprie competenze relazionali e professionali possono avere sugli aspetti emozionali e motivazionali di persone adulte che frequentano le palestre.

TITOLO: Valutazione di caratteristiche psicologiche in un gruppo di giocatori e giocatrici di pallavolo.

AUTORE/I: Martina Bucciarelli

Introduzione: La pratica sportiva è influenzata da alcune caratteristiche psicologiche (Gould, Dieffebach & Moffet, 2010); lo sport può rivestire un ruolo importante nelle manifestazioni psicopatologiche, agendo come fattore scatenante o esacerbante disturbi psicologici già presenti

(Reardon & Factor, 2010). Il presente studio indaga la presenza di alcune caratteristiche psicologiche (perfezionismo, autostima, e motivazione) e dell'ansia da competizione in un gruppo di pallavolisti, andando a indagare: 1) eventuale presenza di differenze di genere nei costrutti psicologici; 2) differenze nei diversi ruoli della pallavolo nei costrutti psicologici indagati.

Metodo: 134 pallavolisti (52 maschi, 82 femmine), reclutati con la presa di contatto con diverse società sportive di varie province italiane, a cui è stato somministrato il *Cognitive Behavioral Assessment - Sport* (CBA-Sport) e, nello specifico, i seguenti questionari: scheda per i dati socio-anagrafici, questionario sulla motivazione alla pratica sportiva, *Competition Anxiety Rating Scale*; *Sport Multidimensional Perfectionism Scale*, e la *Self-Esteem Scale*.

Risultati: Rispetto al primo obiettivo, è emersa una significativa differenza di genere nell'ansia fisico/somatica ($F_{(3,116)}=3,06$; $p=0,031$) e un effetto significativo dell'anzianità nella disciplina sulle subscale sociale ($F_{(1,121)}=4,47$; $p=0,037$) e cognitiva ($F_{(1,121)}=6,70$; $p=0,011$); una significativa differenza di genere emerge anche nell'ansia totale in cui le pallavoliste ($M=41,28$; $DS=7,47$) riportano punteggi maggiori rispetto ai pallavolisti ($M=37,48$; $8,18$; ($F_{(1,121)}=6,41$; $p=0,013$) con un effetto significativo dell'anzianità ($F_{(1,121)}=5,78$; $p=0,018$). Si osserva una significativa differenza di genere per la motivazione personale ($F_{(5,104)}=1,63$; $p=0,158$) e per il perfezionismo prescritto socialmente ($F_{(3,106)}=5,93$; $p=0,001$) con le pallavoliste con punteggi maggiori dei pallavolisti. Il secondo obiettivo evidenzia che nella motivazione intrinseca ($F_{(4,115)}=5,24$; $p=0,001$) palleggiatori e liberi hanno punteggi significativamente più elevati rispetto ai centrali; nella motivazione estrinseca ($F_{(4,115)}=2,57$; $p=0,042$) i liberi hanno punteggi significativamente maggiori rispetto agli schiacciatori e nel perfezionismo verso gli altri ($F_{(4,114)}=2,94$; $p=0,023$) gli schiacciatori hanno punteggi significativamente più elevati rispetto agli opposti.

Conclusioni: In accordo con i dati di letteratura (Gould, Dieffebach & Moffet) i risultati di questo studio evidenziano che la pratica sportiva è influenzata da alcune caratteristiche psicologiche, nello specifico esistono differenze di genere nei costrutti psicologici indagati in quanto le pallavoliste hanno riportato punteggi maggiori rispetto ai pallavolisti nel perfezionismo prescritto socialmente, confermando i risultati della letteratura esistente (Reel e collaboratori); nella motivazione personale discostandosi dagli studi condotti in psicologia (Mathes e Battista), e nei sintomi fisico/somatici dell'ansia da competizione (Esfahani e Soflu). Esistono anche differenze nei costrutti psicologici tra i diversi ruoli: gli schiacciatori con un perfezionismo verso gli altri significativamente maggiore rispetto agli opposti: gli schiacciatori sono più esigenti e critici perché sono protagonisti in quasi tutte le azioni, spesso vengono date loro da gestire le palle peggiori, a differenza dell'opposto che, attaccante di punta, riceve i palloni più comodi da attaccare e non ha quindi bisogno di esprimere richieste eccessive ai compagni. I liberi, tendono maggiormente a porsi standard di *performance* elevati rispetto ai centrali e ciò può dipendere probabilmente dal fatto che, non potendo effettuare dei punti, sono molto esigenti con loro stessi nei pochi fondamentali che devono eseguire nel limitato tempo di gioco in cui sono presenti in campo. I maggiori livelli di motivazione intrinseca di palleggiatori e liberi rispetto ai centrali non sorprendono, in quanto palleggiatore e libero sono i due ruoli di spicco in una squadra, mentre il centrale ricopre un ruolo marginale. I liberi, infine, mostrano una maggiore motivazione estrinseca rispetto agli schiacciatori: le regole della pallavolo non concedono al libero la possibilità di fare punto e di quantificarlo attraverso un segnapunti, come invece accade soprattutto per gli schiacciatori, e ciò li porta ad aver bisogno di un riscontro positivo dall'allenatore, dai genitori o dai compagni di squadra.

Di conseguenza è opportuno tenere in forte considerazione queste caratteristiche psicologiche quando si strutturano interventi psicologici rivolti agli atleti al fine di migliorare alcune caratteristiche psicologiche importanti per il benessere dell'atleta e per il miglioramento della *performance* sportiva (Fasce, 1998).

TITOLO: Censimento 2018 Psicologi dello sport nel Lazio

AUTORE/I: Sergio Costa, Luana Morgilli, Emiliano Bernardi

Obiettivi: È passato più di un anno da quando il GDL in psicologia dello sport dell'Ordine degli Psicologi del Lazio ha deciso di istituire i comitati d'area, con l'obiettivo principale di

promuovere la nostra professione e di dare spazio alle esperienze dei vari colleghi nei diversi campi di applicazione dello sport.

Tutto questo è stato reso possibile grazie ai dati forniti dal censimento effettuato nel novembre 2015, e presentato all'AIPS 2016 svoltosi a Bologna. A 2 anni di distanza, quindi, abbiamo deciso di riaprire questa attività, come suggerito anche durante il tavolo tecnico del CNOP sulla psicologia dello sport del 17 febbraio 2017, dando la possibilità di riportare le proprie esperienze e formazioni ai colleghi che, durante la prima analisi, sono stati impossibilitati a compilarla e per aggiornare i precedenti risultati.

Metodo: Il questionario è stato creato grazie al confronto tra i colleghi interni al nostro GDL e prendendo spunto dall'esperienza dei GDL degli altri ordini regionali, ed è stato compilato da 95 colleghi, con un'età compresa tra i 27 e i 66 anni.

Lo strumento è composto da domande aperte e chiuse, tese a raccogliere, oltre ai dati anagrafici, alcune informazioni utili a delineare il grado di operatività degli psicologi iscritti all'Ordine del Lazio nel settore sportivo. Nello specifico si è indagato se il collega avesse o meno lavorato in questo campo, con che ruolo, a che tipo di utenza avesse prestato i suoi servizi, il tipo di formazione posseduta, le ricerche o i libri pubblicati, il tipo di tirocinio svolto e altre competenze personali.

Il questionario, poi, è stato inserito on-line, attraverso la piattaforma gmail, ed inviato a tutti gli iscritti tramite newsletter dell'Ordine degli Psicologi del Lazio.

Risultati: I risultati, anche se ancora in fase di elaborazione, hanno mostrato che soltanto il 69% dei 95 partecipanti ha una qualunque formazione in psicologia dello sport, ma che quasi uno su due, ovvero il 49%, ha concluso o sta terminando una scuola di specializzazione. Gli ambiti applicativi dove lavorano i colleghi risultano essere l'agonismo, con il 45%, e l'età evolutiva, con il 37%. Più indietro troviamo la disabilità e l'integrazione sociale con il 26%, poi il wellness e benessere della persona con il 22%, la ricerca e la formazione con il 16% e infine solo il 5% dei colleghi lavora con la terza età.

Discussione: Tutte queste informazioni ci permetteranno di avere un quadro ancora più completo sugli psicologi che lavorano nel mondo sportivo nella regione Lazio. Tuttavia, dai nostri dati preliminari, risulta evidente la necessità di definire le conoscenze e le competenze che la figura dello psicologo dello sport deve avere, sia fra gli stessi colleghi, nel tentativo di valorizzare l'importanza della formazione e dei diversi campi applicativi, che negli ambiti sportivi, dove i referenti istituzionali, ovvero le federazioni, le associazioni e le società, appaiono come il destinatario finale di una possibile attività di promozione che ancora poco sa dell'importanza della nostra figura professionale.

TITOLO: Abilità cognitive e costi in dual-task: uno studio nell'età dello sviluppo.

AUTORE/I: De Lorenzo, A., Brustio, P.R., Rabaglietti, E.

Obiettivi: Finalità della ricerca è indagare le possibili relazioni tra le abilità cognitive, con particolare riferimento ai processi di memoria, e le abilità motorie in doppio compito (dual-task), comuni nelle attività di tutti i giorni durante l'infanzia.

Metodo: Lo studio ha coinvolto 50 bambine, residenti nella provincia di Torino, con un'età media di 10 ± 2 anni (Min=7 Max=13 anni). I processi di memoria e apprendimento, sono stati valutati utilizzando il Test di Memoria e Apprendimento (TEMA; Reynolds et al., 1995), batteria standardizzata di valutazione globale della memoria per soggetti dai 5 ai 19 anni, composta da 10 sub-test e divisa in una scala di memoria verbale e una non verbale. I sub-test utilizzati per la ricerca sono stati: memoria di facce, digit-span forward e backward, coppie di parole. Per la valutazione delle abilità di cammino è stata utilizzata una prova di cammino (condizione di single-task, ST) e la medesima con addizionali compiti motori (condizione di dual-task, DT). I compiti addizionali nella condizione di DT prevedevano: (I) il trasporto un bicchiere di plastica rigido contenente acqua (WTB); (II) il trasporto di un vassoio senza far cadere la pallina collocata sopra lo stesso (WTV); (III) trasporto di un bicchiere pieno d'acqua e la pallina sopra il vassoio (WTBV). Successivamente, sono stati calcolati i costi delle attività in DT (CDT), per i rispettivi compiti, con la formula $(CDT=ST-DT)$.

Risultati: Le analisi di regressione evidenziano come le variabili cognitive spieghino complessivamente il 28,6% della varianza per i costi in dual-task nel WTBV

[$F(5,39)=3,130$; $p=0,018$]. Nel dettaglio, si evidenzia una significatività per il sub-test memoria di facce ($\beta=-0,381$; $p=0.016$), mentre si evidenzia solo una tendenza alla significatività per il sub-test digit-span forward ($\beta=-0,275$; $p=0.085$).

Discussione: In linea con i risultati presenti in letteratura, relativi alla popolazione adulta e anziana (ad esempio: Yogeve-Seligmann et al., 2008), lo studio conferma le relazioni tra le abilità cognitive dei bambini in età scolare e i costi della performance motoria in DT. Quando i costi della performance sono relativamente bassi, e di conseguenza più semplici, come nel caso del WTB (CDT=3,9s), solo uno dei due magazzini della memoria di lavoro, il taccuino visuo-spaziale, si attiva per supportare le risorse cognitive dell'individuo. Diversamente, se la performance in DT comporta

costi più elevati, come nel caso del WTBV (CDT=10,6s), vengono attivati entrambi i magazzini della memoria di lavoro. Infatti, la memoria verbale/fonologica, ovvero il loop articolatorio, contribuisce mediante compiti cognitivi di rievocazione seriale (digit-span). Dai risultati emerge che nell'infanzia, come per l'età adulta, all'aumentare dei costi delle performance in DT, vengono attivati un numero crescente di funzioni cognitive, in questo caso di natura mnestica. L'intera memoria di lavoro è stimolata, affinché l'esecutivo centrale elabori le informazioni verbali e non verbali per rispondere adeguatamente alle richieste dell'ambiente.

TITOLO: Il ruolo dell'immaginazione motoria nell'impedire il decremento di performance dopo immobilizzazione di un arto

AUTORE/I: Francesco Di Gruttola, Laura Sebastiani, Diego Manzoni, Giuseppe Cristodaro, Aymeric Guillot, Ursula Debarnot

La *motor imagery* (MI), definita come l'abilità di riprodurre mentalmente un movimento all'interno della working memory senza compierlo realmente, viene utilizzata per prevenire i deficit funzionali legati all'impossibilità di utilizzare un arto.

In questo studio ci siamo posti tre obiettivi: (1) capire se una immobilizzazione acuta dell'arto superiore dominante (~ 30 minuti) produce un decremento della sua performance; (2) studiare se un training di MI eseguito 15 minuti prima della fine dell'immobilizzazione può prevenire tale effetto negativo; (3) capire se gli effetti del training di MI sono legati all'abilità di generare un'immagine motoria.

Dopo essere stati valutati con il Movement Imagery Questionnaire-3, i partecipanti (N=48) erano sottoposti a un "choice reaction time task" in cui si richiedeva di rispondere il più velocemente ed accuratamente possibile con la mano sinistra/destra a oggetti afferrabili con la mano corrispondente. In seguito, i partecipanti venivano divisi in tre gruppi: Controllo, Cast e Cast-MI. Negli ultimi due gruppi il braccio e la mano dominante (destra) venivano immobilizzati con un tutore per 30 minuti. Tutti i partecipanti, dopo 15 minuti dalla sessione iniziale, eseguivano un training che differiva a seconda del gruppo di appartenenza. Il Cast rispondeva con il braccio sinistro agli stimoli manipolabili con la mano sinistra; il Cast-MI oltre a rispondere con la mano sinistra, immaginava di rispondere con la mano destra agli stimoli manipolabili con la destra; il Controllo eseguiva il training con entrambe le mani come nella sessione iniziale. Al termine del training il tutore veniva rimosso e tutti i partecipanti venivano valutati con lo stesso "choice reaction time task" iniziale.

Dai risultati emerge che l'immobilizzazione acuta ha avuto un effetto negativo sul braccio destro immobilizzato. Contrariamente alle nostre aspettative, il training di MI non solo non impediva questo decremento nella performance ma aveva un effetto negativo anche sulla prestazione del braccio sinistro (non immobilizzato) probabilmente a causa di un'attenzione divisa tra le due braccia che ha portato i partecipanti a focalizzarsi sul braccio immobilizzato penalizzando il sinistro. Inoltre, migliore era l'abilità dei partecipanti nel generare una MI visiva interna, minore era l'incremento di performance del braccio sinistro dopo il training di MI, forse a causa di una maggiore inibizione delle aree motorie di destra non coinvolte nel compito di MI. In conclusione, il paradigma di immobilizzazione acuta potrebbe essere un

metodo di ricerca facile e veloce per studiare gli effetti comportamentali della plasticità corticale. Inoltre, considerando i risultati emersi l'utilizzo congiunto e contingente della pratica fisica e mentale che coinvolga braccia differenti potrebbe essere deleterio. Questi risultati potrebbero avere importanti ricadute applicative per l'utilizzo della MI nel recupero degli atleti infortunati.

TITOLO: Funzioni esecutive, percezione visiva e predizione di talento in giovani calciatori: uno studio pilota.

AUTORE/I: Aiace Rusciano, Amedeo Draghi, Franca Stablum

Obiettivi: (1) sono state indagate eventuali differenze nella percezione visiva - in centro e periferia - e nella valutazione delle funzioni esecutive nel contesto giovanile in relazione a due modelli prestativi differenti come il calcio (sport open-skill), e l'atletica leggera (closed-skill). (2) È stata indagata, in un terzo gruppo di calciatori, un'eventuale correlazione tra funzioni esecutive e indici di performance (numero di assist e goal) ottenuti nella stagione successiva alla somministrazione.

Metodo: Hanno partecipato alla ricerca 29 soggetti maschi divisi in tre gruppi: 9 atleti praticanti atletica leggera (età=14,7±1,225 anni), 11 calciatori appartenenti ad un club non professionistico (età=15 anni), e 9 calciatori militanti nel settore giovanile del club professionistico di serie A AC ChievoVerona (età=15,78±0,833 anni).

Nella prima parte dello studio, al gruppo di atleti e al gruppo di calciatori non professionisti, sono stati somministrati due compiti di percezione visiva in centro e periferia basati sul paradigma dell'anticipazione di coincidenza (*Time to Contact*). Per la valutazione delle funzioni esecutive sono stati somministrati il color-word test o di Stroop (Venturini et al., 1983), il PASAT (Gronwall, 1977; Stuss et al., 1987) e il Design Fluency (Delis et al., 2001).

Successivamente, è stato somministrato ai giovani calciatori di AC ChievoVerona il Design Fluency. I risultati ottenuti sono stati comparati con quelli ottenuti dal gruppo di atleti e di calciatori non professionisti, e in seguito correlati con i goal e gli assist della stagione successiva.

Risultati: è stata svolta un'analisi della varianza a misure ripetute. In relazione alle prestazioni nei compiti di percezione visiva in centro e periferia i calciatori risultati più veloci nei compiti di percezione visiva in centro ($F(2,36)=5,258, p<0,01$), più veloci e accurati in periferia ($F(2,36)=4,082, p<0,02$). Non risultano differenze significative tra i gruppi nella valutazione delle funzioni esecutive.

I punteggi ottenuti dai calciatori appartenenti al club AC ChievoVerona sono superiori sia ai punteggi dei calciatori non professionisti ($t(27)= 3,489, p<0,005$) che degli atleti ($t(27)=4,036, p<0,001$). L'analisi mediante correlazione bivariata mostra un indice significativamente rilevante tra punteggi di accuratezza di risposta e assist ($r=0,778, p<0,007$).

Conclusioni: I risultati dello studio pilota supportano l'ipotesi della centralità delle funzioni esecutive e della percezione di stimoli centro-periferia nella performance calcistica. Viene supportata l'ipotesi di una maggior efficienza visuo-percettiva più allenata negli sport open skill (calcio) rispetto ad uno sport closed skill (atletica leggera), confermando la linea teorica dei modelli di expertise neuro-cognitivo nello sport (Umiltà et al. 2003; Babiloni et al. 2010). Questo potrebbe essere dovuto al fatto che nel calcio, sport situazionale, il giovane atleta viene allenato a dislocare l'attenzione visiva simultaneamente verso stimoli sia centrali che periferici, cercando di anticipare i movimenti avversari (Williams et al., 2000; Salvesbergh et al. 2002;). Le prestazioni superiori dei calciatori di massima serie nel compito di flessibilità cognitiva (Design Fluency), rispetto a atleti e calciatori di serie minori correlano con alcuni risultati ottenuti sul campo quale numero di assist, ma non il numero di goal, che conferma parzialmente alcune evidenze in letteratura (Vestberg et al, 2012; 2017).

TITOLO: Sport psychology as future integrated branch in health practice

AUTORE/I: Dora Dragoni Divrak

Sport psychology is a branch of all sport techniques useful to improve athlete's performance.

Goal: it is to underline how sport psychology and mental training should be practices known by all health professionals since in a context of integrated therapies they can be considered sort of positive psychology techniques able to improve people health. This is part of Antonovsky 1970s theory.

Another goal is to enlighten the neuroscientific basis of these practices. is underlined into Brugnoli and Bertolino books with hypnosis and mental training examples. The neuroscientific explanations are taken from the Dreher' book Reward and decision making and also into the Hypnotherapy handbook by Hogan.

Methods: they have been review of the current literature in this field, particularly from my doctoral thesis. Methods have been both: reviewing materials and applying ideas into practice, particularly studying a patient suffering of insomnia needing to destress. I apply this practice possibly always: meditation techniques improve health.

What we can focus on is (1) the neural webs involved in this kind of practice (2) the fact that mental training is not only directed toward the athlete but also toward everyone willing to improve consciousness reaching better stability and wellbeing

For these reasons i will analyze how reward system is related to mental training practice, also able to increase alfa rythm and vagal activity, so to induce relaxation and in this way both improve one's possibilities to reach goals and also people tendence to wellness.

Results: they have been important, since by studying nowadays literature we can confirm that visualization and focusing techniques are great to reach best results in sport but also to improve mindfulness and people health in everyday counselors activity: i had particularly the possibility to use relaxation methods in an insomnia case and the woman could replan her daily life approach and in integrated way find also a good sleep quality and even quantity.

Conclusion: we can say that mental training can remodel reward neural pathways so that person can have a tone of humor improvement, a balancing of autonomous nervous system function with reduction of anxiety related to the activity involved, then we also can say that goal getting is great since the person is both relaxed both focused at best on the results to reach, even in health terms we have improvements. The practical effect of what i focus is that, since sport psychology acts on wellbeing reward neural system and since it is a positive psychology practice, we should integrate mental training in all health practice, like Dr.Raj also said. So, mental training and mindfulness techniques are great to help sportman to have the best performance and are also a positive psychology method for everyone.

TITOLO: Relazione tra preparazione mentale intelligenza emotiva e prestazioni in ginnastica artistica

AUTORE: Hanen Saidi Hammami, Slah Eddine Ben Fadhel

Obiettivi: Lo studio mirava a identificare come viene utilizzata la preparazione mentale nella pratica sportiva e capire la relazione tra intelligenza emotiva e la prestazione in ginnastica.

Metodo: Popolazione di studio. Hanno partecipato alla ricerca 178 studenti delle scuole secondarie (96 ragazze e 82 ragazzi) di età compresa tra 18 e 21 anni. Strumenti di misura: la raccolta di dati in 2 momenti

- Questionario: (MIQ-R) « Movement imagerie questionnaire-revised » de Craig (Hall, Kathleen et Martin, 1997)
- Questionario: The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i)1976
- Valutazione dell'esecuzione técnica
- Programma di preparazione mentale (gestione delle emozioni)
 - 1- Il rilassamento della calma
 - 2- Immagini di rilassamento
 - 3- Dialogo interno

Risultati: Per analizzare i dati raccolti e risponderci alle nostre ipotesi, abbiamo usato ANOVA con misurazione ripetute (software di elaborazione statistica spss).

I risultati ottenuti mostrano che il gruppo PFM progredendo più del gruppo PP. Il gruppo sperimentale ottiene medie più grandi.

Discussione: I risultati mostrano che è necessario prendere in considerazione il fattore emotivo nell'educazione fisica per un miglioramento delle prestazioni.

TITOLO: “Diamoci Una Mossa” - Corso di atletica per ragazzi con diagnosi di “Disturbo dello Spettro Autistico” con bisogno di supporto non intensivo

AUTORE/I: Mauro Litti, Luca Palazzoli

Obiettivi: Il progetto nasce nel 2010 da un'idea di Mauro Litti, psicologo sportivo, in collaborazione con la società Atletica Roma Acquacetosa, con il patrocinio di “Gruppo Asperger Lazio Onlus”. L'obiettivo è l'inserimento all'interno dei corsi di atletica leggera di bambini e adulti con Disturbo dello Spettro Autistico e con bisogno di supporto non intensivo, consentendo loro di condurre attività sportiva in modo continuativo e adatto alle proprie esigenze, facilitando l'accesso all'interno di nuovi contesti relazionali e ampliando le possibilità di successo nel processo di inclusione sociale.

Metodo: I partecipanti svolgono un percorso progressivo di apprendimenti sia tecnici delle discipline dell'atletica leggera, sia sociali, emotivi e relazionali riguardanti l'essere parte di un'equipe sportiva, interagire con i membri, condividerne valori e obiettivi. Gli allenamenti condotti da personale sportivo e psicologo si svolgono ogni sabato presso lo stadio di atletica leggera “Paolo Rosi” di Roma. Sono previste due sessioni di allenamento suddivise per età. Le sessioni sono miste con partecipanti maschili e femminili. Il progetto “Diamoci una mossa” mira a fornire un repertorio di competenze motorie basilari finalizzate allo sviluppo di capacità coordinative più complesse attraverso una strutturazione chiara e programmata delle attività, per favorire sia la comprensione delle richieste sia l'autonomia e la percezione di auto-efficacia durante l'esecuzione dei compiti. Tutte le attività sono costantemente presentate secondo modelli visivi e incorporate nelle unità di movimento più elementari che caratterizzano il compito. I feedback sono frequenti, presentati in modo positivo in un linguaggio semplice e volti soprattutto, oltre che a fornire dettagli tecnici, a rinforzare l'impegno e il divertimento. Le esercitazioni stimolano le funzioni cognitive, capacità di risoluzione di compiti attraverso appropriate strategie, funzioni esecutive di programmazione motoria, modulazione e mantenimento dell'attenzione, processi di memoria, capacità di integrare le informazioni provenienti da diversi canali sensoriali al fine di produrre una risposta efficace, lo sviluppo delle capacità di coordinazione, l'interazione e la capacità di cooperazione tra gli atleti.

Risultati: Dalla nascita del progetto il numero di partecipanti è cresciuto progressivamente fino a contare nelle diverse edizioni decine di atleti che hanno frequentato gli allenamenti con regolarità; ciò ha consentito a molti di loro non solo di ottenere evidenti miglioramenti nell'area cognitiva e motoria ma modificazioni sostanziali del proprio stile e qualità della vita. Tali risultati sono supportati oltre che dai dati ottenuti anche dalle considerazioni positive dei familiari e delle persone vicine ai partecipanti.

Conclusioni/Prospettive: Il bilancio del progetto è positivo poiché è riuscito ad avviare alla pratica sportiva continuativa persone con diagnosi di Disturbo dello Spettro Autistico con bisogno di supporto non intensivo, favorendo l'inclusione sociale all'interno di nuovi contesti relazionali e il miglioramento della performance nell'area cognitiva e motoria. Le prospettive sono di aumentare il numero dei partecipanti; partecipare a più manifestazioni e campionati, compresi raduni sportivi con pernottamento fuori casa per incrementare le capacità di autonomia e l'indipendenza; ampliare e rafforzare le abilità sociali e comunicative nei contesti interpersonali.

TITOLO: Ragazzi con ADHD e attività motoria coordinativa

AUTORE/I: Daniela Senarega

Finalità/Obiettivi: Si è voluto verificare se il lavoro di coordinazione dinamica generale e quello fine di coordinazione oculo-manuale favorisca e migliori l'attività dei ragazzi con disturbi ADHD e DSA. Partendo dunque dall'ipotesi sopraccitata, l'obiettivo è quello di andare ad esaminare soggetti affetti da ADHD, ma non solo, lavorare con loro sul movimento volontario fine dunque sulla coordinazione oculo-manuale per stimolare quelle regioni corticali e sottocorticali che sono più deficitarie in questo disturbo. Di conseguenza ottenere anche risultati positivi dal punto di vista attentivo dei soggetti stessi.

Metodo: Il lavoro sperimentale è stato svolto nell'arco dei tre mesi (Marzo, Aprile, Maggio), con frequenza settimanale di due volte.

Nel mese di marzo l'attività motoria è stata incentrata più su un lavoro di coordinazione generale, abbiamo inoltre incentrato l'attività su esercizi a coppie, di equilibrio, di ritmo e di coordinazione oculo-podalica con il calcio. Per quanto riguarda l'equilibrio abbiamo fatto svolgere i seguenti esercizi in appoggio mono podalico: fenicottero, albero della vita ed andature base sulla trave.

Il test del guanto è un test che abbiamo voluto fare per valutare la coordinazione motoria fine delle dita delle mani. I parametri che abbiamo preso in considerazione per il nostro studio sono il numero di sequenze corrette, il TD, l'ITI, la frequenza e l'IHI. Questo per vedere se vi sono stati miglioramenti o sulla sequenza o sulla velocità di contatto.

Risultati: Si è notato come il tempo di contatto tra il pollice e ogni altro dito non sia variato così significativamente, nel secondo test, sia per quanto riguarda il gruppo sperimentale sia in quello di controllo, così come nel TD a velocità massima, non si rilevano differenze tra i due gruppi e tra i tempi dei test.

Si è valutato l'ITI, ovvero l'intervallo di tempo tra la fine del contatto del pollice con un dito e l'inizio del contatto con il dito successivo, qui vediamo una riduzione dell'ITI nella valutazione POST, indice di un aumento della velocità di passaggio tra un dito ed il successivo, in entrambi i gruppi. L'analisi statistica ha infatti rilevato un effetto significativo del fattore TEMPO ($p=0.001$), confermando la significativa riduzione dell'ITI in entrambi i gruppi dopo il periodo di intervento. Diversamente a ciò che accade nel test a velocità spontanea, in quello a velocità massima nei due gruppi sia nel pre sia nel post sono rimasti costanti.

Si è notato come anche la frequenza di esecuzione del gesto motorio a velocità spontanea sia aumentata in entrambi i gruppi nel post intervento. Nonostante questo, non si osservano modifiche statisticamente significative, probabilmente legate all'elevata variabilità dei dati.

Nessuna differenza è stata rilevata nell'esecuzione del compito a velocità massima

Riguardo al numero di sequenze corrette si nota in entrambi i gruppi un miglioramento omogeneo.

Discussione/Conclusioni: Nel bambino con ADHD la selezione degli stimoli sensoriali rilevanti e la scelta dei comportamenti più adeguati in relazione alle situazioni risultano quindi compromesse.

Lo studio che è stato svolto è incentrato soprattutto sulla coordinazione che è la capacità di organizzare, regolare e controllare il movimento del corpo nello spazio e nel tempo per raggiungere un obiettivo.

Per concludere si può dire che in linea generale non ci sono state differenze significative tra il gruppo sperimentale e quello di controllo poiché questi sono migliorati quasi in egual misura.

I soggetti sani hanno un TD che è rimasto costante nel post rispetto al pre intervento. Significativa è stata la riduzione dell'ITI nella valutazione post: ciò vuol dire che i due gruppi sono migliorati a velocità costante tra un dito e il successivo. Dall'analisi statistica è stato rilevato infatti, un effetto significativo del fattore Tempo ($p=0.001$). Diversamente nel test a velocità massima, i due gruppi son rimasti costanti.

E' aumentato sia nel compito a velocità spontanea, sia in quello a velocità massima, il numero di sequenze corrette. Si può dire che c'è stata una migliore accuratezza nell'esecuzione del movimento fine e in particolare modo, anche se lieve, nella coordinazione bimanuale (IHI abs onset global) del gruppo sperimentale.

Il lavoro verrà presentato come poster.

TITOLO: Scacchi e disabilità

AUTORE/I: Graziella Zitelli

The chess project was organized with “Competition of CSR”, Sicilian Union of Rehabilitation Centres, the participation of “Special Athletes”(a medium-light disability) and normal Partners. Role of the partner is to supervise and they cannot give suggestions or intercept the pawn in their direction. The participation shall be kept proportional so as to guarantee equal difficulty; the tournaments and divisions shall be organized according to the level of abilities relating to ICF codes.

Technical, Psycho-social aims: domain of expertise, combined abilities, keeping their area of competence, do not miss the turn/development of the concept of time, development of attention, visual-spatial scheme under continuous control, axial and distal laterality, special-temporal orientation, general coordination, conceptive and postural praxia, self-esteem, motivation, acceptance of the rules, technical and cultural exchange.

Methodology: Introduced in the style of a game by gradually going from “easy to difficult”, varying the forms and contents according to the real technical and motor capacities. It is suggested that regular meetings are held to let each athlete express him/herself and to better feel part in the team.

Conclusions: Its was executed into 3 years and involved 29 disables. We could note that the participants were able to overcome their motor and psychological limits, to develop a better self-knowledge, to highlight their special qualities and, above all, to get socially integrated.

