

69°

CAMPACCIO
CROSS COUNTRY EVENT

WWW.CAMPACCIO.IT



'STRUGGLE'

Lottare per qualcosa.
Combattere qualcosa.

MARIA CHIARA CRIPPA

«L'Oro Invisibile: proteggere e promuovere la salute mentale nel sistema dell'alto livello»

San Giorgio su Legnano, 24 gennaio 2026



L'Oro Invisibile: proteggere e promuovere la salute mentale nel sistema dell'alto livello

Dott.ssa Maria Chiara Crippa

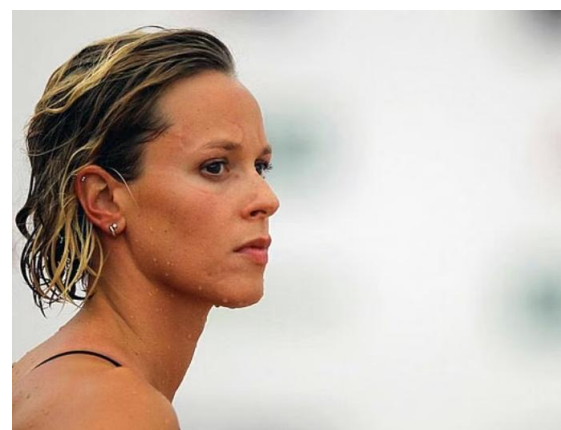
Psicologa dello Sport e Psicoterapeuta

Docente della Scuola Regionale dello Sport Coni Lombardia



Il coraggio di abbattere lo stigma

Negli ultimi anni, molti atleti hanno parlato apertamente delle proprie sfide mentali, **rompendo il silenzio** su questo tema. Le loro testimonianze hanno aperto la strada a una nuova consapevolezza: la **forza mentale non è nascondere le proprie vulnerabilità, ma affrontarle con determinazione.**



FATTORI DI RISCHIO

Atleti di alto livello e vulnerabilità



Gli atleti, come la popolazione generale, sono **vulnerabili a problemi di salute mentale** (Brown, 2014; Van Slingerland et. Al, 2019) se non addirittura più vulnerabili per la speciale posizione che occupano nella società e per i numerosi **stress a cui sono sottoposti** (Hoyer and Kleinert, 2010; Parrot et.al , 2021)

Carichi di allenamento

Infortuni e Limitazioni

Pressioni Esterne

Fattori Organizzativi

DEFINIZIONI FONDAMENTALI

Cosa intendiamo per salute e salute mentale?

SALUTE

"Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità"

(OMS, 1946)

SALUTE MENTALE

"Stato di benessere in cui ogni individuo possa realizzare il suo potenziale, affrontare il normale stress della vita, lavorare in maniera produttiva e fruttuosa e apportare un contributo alla propria comunità"

(OMS, 2019)

Due Principi Fondamentali

Salute e salute mentale non sono assenza di patologia

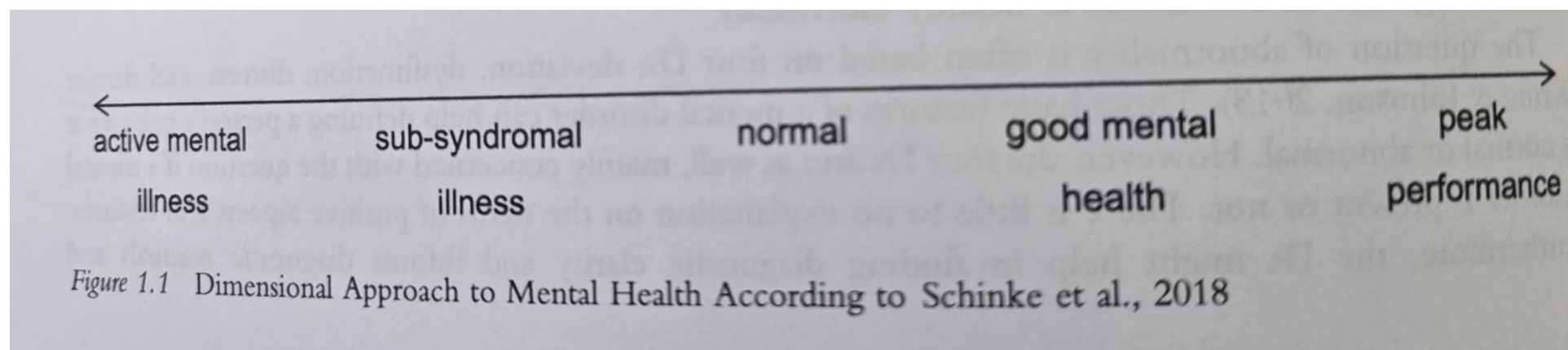
Responsabilità individuale e condivisa



MODELLO UNIDIMENSIONALE

Salute mentale e performance sportiva: la concezione unidimensionale

Per molto tempo, il mondo dello sport ha adottato una **concezione unidimensionale** (Schinke et al., 2018): disturbo mentale, salute mentale e prestazione sportiva si trovano su un unico continuum lineare.



Implicazione e Limiti

→ Esclusione degli atleti vulnerabili

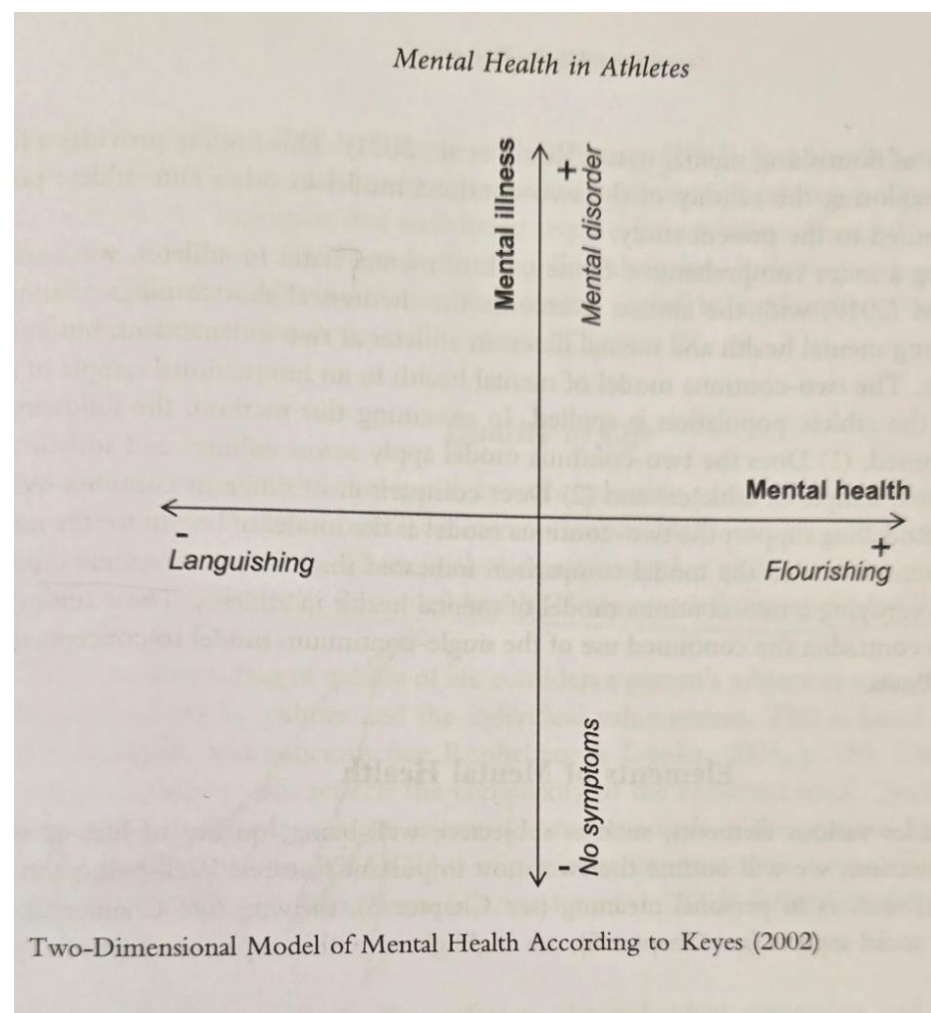
Un atleta che ha una qualche forma di disturbo psicologico non potrà mai godere di una qualche forma di benessere mentale e non potrà mai raggiungere la performance ottimale

→ Rinforzo dello stigma

Questo approccio incrementa e sostiene lo stigma verso gli atleti con fragilità mentali.

Salute mentale e performance sportiva: la concezione bidimensionale

Il **Modello Bidimensionale di Keyes (2002)** rappresenta un nuovo modo di concepire il rapporto tra salute mentale e performance, aprendo nuove prospettive di intervento.



Salute mentale e disturbo mentale come **due dimensioni indipendenti**, non come opposti di un unico continuum.



Performare nonostante la fragilità

Un atleta che presenta sintomi di disturbo mentale può comunque vivere un buono stato di motivazione, orientamento agli obiettivi e benessere, mantenendo prestazioni elevate



Riduzione dei sintomi \neq benessere

Una diminuzione dei sintomi non si traduce automaticamente in uno stato di benessere mentale. Non soffrire di disturbo mentale non significa necessariamente stare bene e performare bene.



Due interventi paralleli

Disturbo mentale e benessere mentale sono variabili indipendenti: è necessario sia coltivare il benessere che curare eventuali disturbi.



Principali disturbi mentali nell'alto livello

- 1** **DISTURBI DELL'UMORE**
A volte difficile da discriminare dall'over-training e dal burn out, la depressione negli atleti si manifesta con perdita di interesse, stanchezza cronica, e sentimenti di vuoto che vanno oltre la normale fatica fisica.
- 2** **STRESS CRONICO**
Si verifica quando non c'è equilibrio tra stress e recupero, portando a un sovraccarico psicofisico persistente
- 3** **DISTURBI ALIMENTARI**
Anoressia, bulimia, binge eating e ortoressia
- 4** **DISTURBI DA DIPENDENZA**
Gioco d'azzardo (spesso sport-correlato), abuso di sostanze, alcool. Le dipendenze possono svilupparsi come meccanismi di coping maladattivi
- 5** **DISTURBI D'ANSIA**
Ansia generalizzata, attacchi di panico, fobia sociale. L'ansia da prestazione può evolvere in forme più severe che compromettono la quotidianità

Red flags per gli operatori sportivi



Fatica Persistente

Fatica persistente e perdita di energia che non si risolve con il riposo, accompagnata da una sensazione di esaurimento emotivo



Cambiamenti Alimentari

Cambiamenti significativi nell'appetito e sensibili variazioni di peso non correlate al programma di allenamento



Disturbi del Sonno

Insonnia persistente o ipersonnia, con difficoltà ad addormentarsi o a svegliarsi, alterando i ritmi circadiani



Isolamento Sociale

Irritabilità insolita, ritiro dal gruppo, evitamento delle interazioni sociali che prima erano normali



Instabilità Emotiva

Umore altalenante con oscillazioni rapide e intense, senso di colpa persistente, perdita di fiducia e autostima



Perdita di Motivazione

Calo della motivazione non giustificato dal carico fisico, perenne insoddisfazione, perfezionismo paralizzante

📋 Due Principi Guida per l'Intervento:

Non iper-patologizzare: Non tutti i momenti difficili sono sintomi di disturbi gravi

Non sminuire: Prendere sul serio i segnali e rivolgersi a un professionista della salute mentale.

Rischio 1: Orientamento monotematico

.....quando la carriera e il successo sportivo sono il senso della vita

Vita sportiva

Famiglia



Relazioni

Educazione e hobby

Gli atleti che hanno ristretto il loro senso di vita solo al successo atletico sono **maggiormente a rischio in termini mentali** quando la loro carriera attraversa momenti critici e di difficoltà.

Al contrario, gli atleti con un senso di vita più ampio tendono ad essere più resilienti e attraversano meglio i periodi difficili della carriera, mantenendo un equilibrio psicologico (Hill et al., 2018).

**Suggerimenti
per gli operatori**

Incoraggiare l'atleta a **mantenere interessi** al di fuori dello sport

Non richiedere la dedizione assoluta e totalizzante

Valorizzare l'importanza del riposo e del recupero, non solo fisico ma anche mentale ed emotivo

Rischio 2: Cultura “Win-at-all-cost”

...Quando vincere è l'unica cosa che conta, a prescindere dal prezzo da pagare

Clima Motivazionale Orientato alla Prestazione (Ames, 1992)

Un ambiente sportivo tossico si caratterizza per:

- Confronto continuo con gli altri atleti
- Competizione interna esasperata
- Esaltazione della vittoria a tutti i costi
- Necessità di dimostrare costantemente di essere migliore degli altri
- Ricerca di alibi e giustificazioni esterne
- Gli errori vengono "fatti pesare" e puniti



☐ Orientamento sull'IO

La propria competenza e motivazione è basata sul confronto: vincere, essere il migliore, fare meno sforzo degli altri. Questo porta a fragilità mentale e paura del fallimento.

Come coltivare l'eccellenza tutelando la salute mentale?



Soddisfare I bisogni psicologici degli atleti:

Competenza



L'atleta deve percepire di:

- migliorare le proprie abilità,
 - padroneggiare nuove tecniche
 - raggiungere obiettivi
-sentendosi capace e competente.

Autonomia



L'atleta sente di poter prendere decisioni relative al proprio allenamento e percorso, sentendosi partecipe e non solo esecutore di ordini. Questo aumenta il senso di controllo e responsabilità

Relazione



L'atleta prova un senso di appartenenza alla squadra, un legame positivo con compagni e allenatori, sentendosi accettato e sostenuto

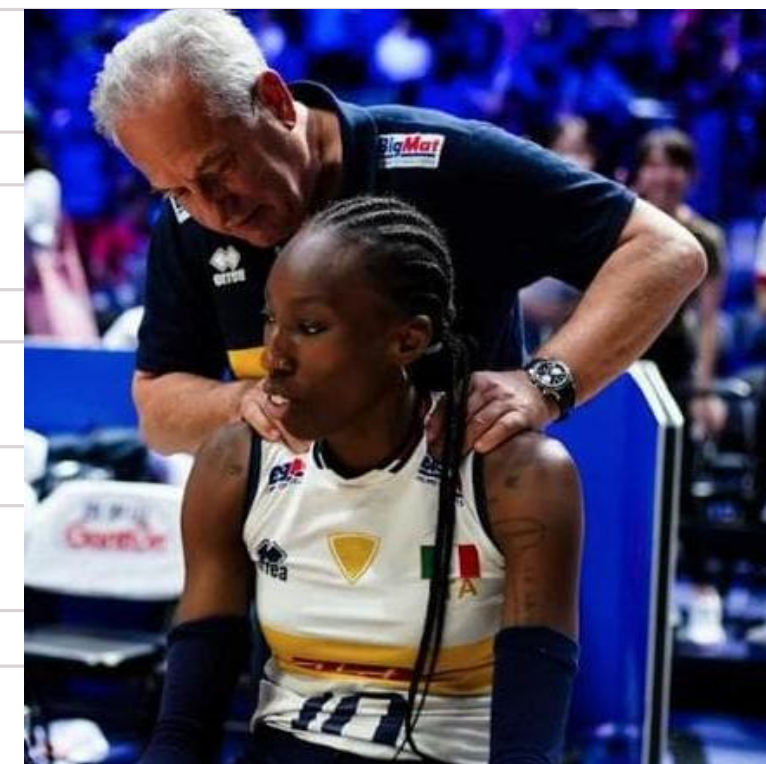
Quando questi bisogni sono soddisfatti, l'atleta sperimenta maggiore motivazione e benessere che predispongono alla performance ottimale.

Come coltivare l'eccellenza tutelando la salute mentale?



Tutelare e promuovere la **SICUREZZA PSICOLOGICA**, il grado con cui una persona si sente sicuro di poter correre il rischio di poter provare qualcosa di nuovo. (Sakar & Fletcher, 2014)

- 1 Contesto di altamente sfidante e altamente supportivo -> le **sfide sono opportunità** e non minacce
- 2 Comunicazione chiara di obiettivi, visioni, prospettive ed aspettative
- 3 Errori e sotto-prestazioni sono accettate e divengono occasioni di crescita
- 4 Dialogo e confronti "on field" e "off field",...parlare di emozioni
- 5 Uso del NOI, forte team spirit e collaborazione tra i compagni e staff tecnico
- 6 **Allenatore empatico**, paziente, rassicurante, stimolante, capace di gestire le proprie emozioni e mettere al centro l'atleta



Proteggere e tutelare l'ORO INVISIBILE

...passa attraverso la tutela e la salute mentale degli operatori sportivi

...è un impegno delle Istituzioni, Federazioni, Enti e Società Sportiva: **promuovere l'alfabetizzazione sulla salute mentale, fornire servizi di promozione del benessere mentale, ridurre lo stigma, creare ambienti di sicurezza psicologica**

...creare collaborazioni con professionisti della salute e della salute mentale

...l'**eccellenza sportiva** si coltiva ogni giorno attraverso le azioni, gli atteggiamenti, le modalità relazionali che riempiono gli ambienti sportivi



GRAZIE!

Dott.ssa Maria Chiara Crippa
Psicologa dello Sport e Psicoterapeuta
Docente della Scuola Regionale dello Sport Coni Lombardia

