

69°

WWW.CAMPACCIO.IT  
**CAMPACCIO**  
CROSS COUNTRY EVENT



# 'STRUGGLE'

Lottare per qualcosa.  
Combattere qualcosa.

Paolo Jesus Olivari  
«Mental recovery e strategie di mental recovery nello  
sport di alto livello»

San Giorgio su Legnano, 24 gennaio 2026



# MENTAL RECOVERY E STRATEGIE DI MENTAL RECOVERY NELLO SPORT DI ALTO LIVELLO

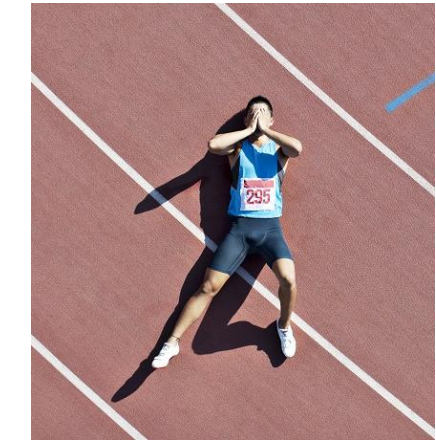


Paolo Jesus Olivari

Psicologo dello sport OPL N° 20564

Faculty of Sport Sciences, University of Extremadura, Cáceres 10003, Spain

Adobe Stock | #77982225



# Cos'è la Fatica Mentale?

La **fatica mentale** è uno stato psicobiologico causato da periodi prolungati di prolungati di attività mentale impegnativa<sup>1</sup>.

## Manifestazioni della Fatica Mentale<sup>2</sup>

- **Soggettiva:** Sensazioni di stanchezza, diminuzione della motivazione, irritabilità, avversione per l'attività in corso.
- **Comportamentale:** Peggioramento della precisione e dei tempi di reazione
- **Fisiologica:** Alterazioni nell'attività della corteccia prefrontale (PFC) e della corteccia cingolata anteriore (ACC)

❏ Negli sport di endurance, il peggioramento della performance è mediato principalmente dalla **percezione dello sforzo più alta del normale**.



---

1.- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of applied physiology*, 106(3), 857-864.  
2.- Pageaux, B., & Lepers, R. (2018). The effects of mental fatigue on sport-related performance. *Progress in brain research*, 240, 291-315.



# Definizioni Chiave del Recupero Mentale



## Mental Recovery

Il ritorno ai livelli baseline delle risorse mentali (e.g., concentrazione, vigilanza, decision-making) e il ripristino dell'energia mentale.



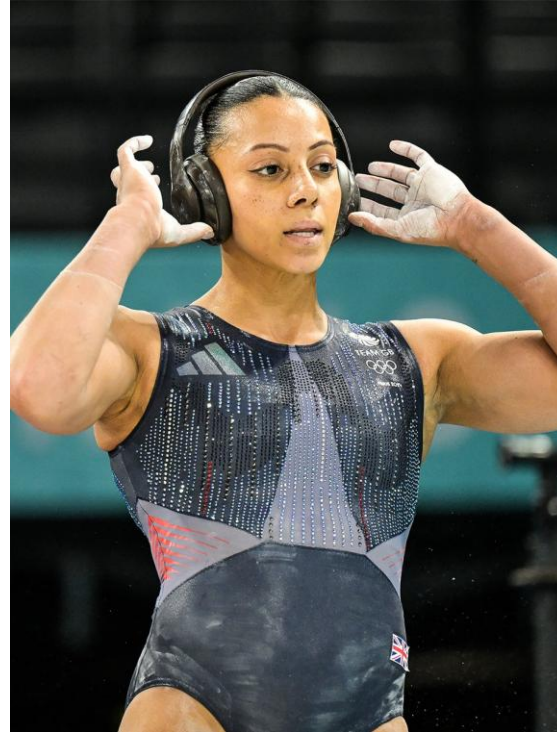
## Strategie di Mental Recovery

Azioni autoregatorie per accelerare il processo di recupero e ripristinare le capacità necessarie per sostenere futuri allenamenti e competizioni.

 : **Mental recovery ≠ mental detachment ≠ mental rest.**

- 
- 1.- Balk, Y. A., de Jonge, J., Oerlemans, W. G., & Geurts, S. A. (2019). Physical recovery, mental detachment and sleep as predictors of injury and mental energy. *Journal of health psychology*, 24(13), 1828-1838.
  - 2.- Loch, F., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2019). Resting the mind—a novel topic with scarce insights. Considering potential mental recovery strategies for short rest periods in sports. *Performance Enhancement & Health*, 6(3-4), 148-155.

# *Alcuni esempi visti nelle ultime olimpiadi:*



---

Loch, F., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2023). Acute effects of mental recovery strategies in simulated air rifle competitions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1087995.

# Recovery paradox & Underrecovery trap:



The recovery paradox: Portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being

Sabine Sonnentag

Department of Psychology, School of Social Sciences, University of Mannheim, Schloss Ehrenhof Ost, D-68131 Mannheim, Germany



Sport, Exercise, and Performance Psychology

© 2020 American Psychological Association  
ISSN: 2157-3905

2021, Vol. 10, No. 1, 88–101  
<http://dx.doi.org/10.1037/spy0000249>

The “Underrecovery Trap”: When Physical Fatigue Impairs the Physical and Mental Recovery Process

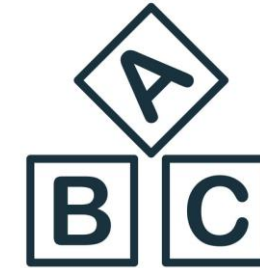
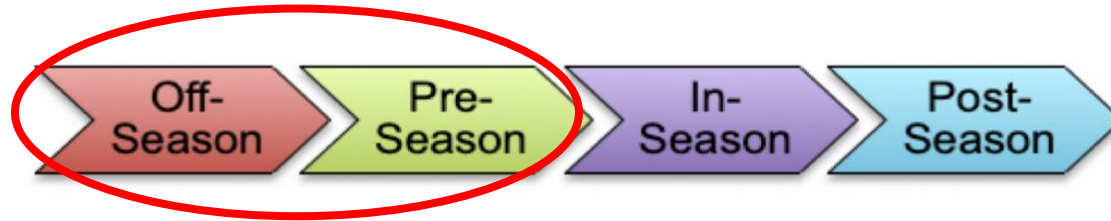
Yannick A. Balk  
University of Amsterdam and Eindhoven  
University of Technology

Jan de Jonge  
Eindhoven University of Technology and Utrecht  
University





# Alcuni punti da considerare:



BASIC KNOWLEDGE

- 
- 1.- Altarriba-Bartes, A., Peña, J., Vicens-Bordas, J., Casals, M., Peirau, X., & Calleja-González, J. (2021). The use of recovery strategies by Spanish first division soccer teams: a cross-sectional survey. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(3), 297-307.
  - 2.- Coutts, A. J., & Reaburn, P. (2008). Monitoring changes in rugby league players' perceived stress and recovery during intensified training. *Perceptual and motor skills*, 106(3), 904-916.
  - 3.-Russell, S., Johnston, R. D., Stanimirovic, R., & Halson, S. L. (2024). Global practitioner assessment and management of mental fatigue and mental recovery in high-performance sport: A need for evidence-based best-practice guidelines. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(1), e14491.



# Filosofia dell'Allenatore e Cultura Organizzativa

Il recupero mentale non dipende solo dall'atleta: richiede una cultura organizzativa che supporti e promuova attivamente il benessere psicologico.



**Come si prepara il Psg alla finale con l'Inter? Luis Enrique manda tutti in vacanza**



La filosofia dell'allenatore dovrebbe integrare il recupero mentale come componente essenziale della preparazione, non come optional.

📌 Una cultura organizzativa che valorizza il recupero mentale può fare la differenza tra buone e eccellenti prestazioni a lungo termine.

That's what I did for much of the first week back home after the trials. Bobby explained my need for rest in a way I never would have thought about. When you push your body to the limits, take it to a place no human body has ever gone before, it needs time to recover. Runners are like fine-tuned cars. When all the right parts are put in place and the engine is running fine, you take it out for a long drive. But you need to know when to put it back in the garage, because overuse can cause more damage than good, especially when you're pushing speeds no one has ever reached before. That's why I did nothing for that first week after Eugene. My nervous system, muscles, and brain all needed



# Alcuni tips:



Journal of Sport Psychology in Action

 Routledge  
Taylor & Francis Group

ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/uspa20>

## How to Help Athletes Get the Mental Rest Needed to Perform Well and Stay Healthy

David W. Eccles, Gabriela Caviedes, Yannick A. Balk, Nate Harris & Thomas W. Gretton



Journal of Applied Sport Psychology

 Routledge  
Taylor & Francis Group

ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/uasp20>

## “The forgotten session”: Advancing research and practice concerning the psychology of rest in athletes

David W. Eccles, Yannick Balk, Thomas W. Gretton & Nate Harris



# ***Hai un piano per “staccare”?***

- Riposare vuol dire anche staccare dal pensare costantemente al tuo sport. Pertanto, la chiave del riposo implica trascorrere tempo a pensare ad altro che non sia la corsa.

## **COME?**

- **Hai pianificato di passare un po' del tuo tempo:**
- Con persone che non siano i tuoi compagni di allenamento, staff o allenatori?
- In luoghi che non siano le strutture d'allenamento o dove non puoi visualizzare il tuo programma di allenamenti, zaino, attrezzature e/o l'abbigliamento sportivo?
- O magari senza guardare contenuti sportivi sui media o in TV?



# ***Hai una quiet zone?***

Riposare vuol dire dare al tuo cervello un break dal pensare intensamente. Pertanto, la chiave qui per riposare significa «fare poco e lentamente»

**COME?**

**Hai pianificato di passare un po' del tuo tempo:**

- Da solo/a, con la tua famiglia o coi tuoi amici più intimi con i quali puoi semplicemente essere te stesso/a?
- Facendo attività divertenti le quali non sia necessario pensare intensamente?  
(Guardare la tua serie tv preferita, giochi da tavola, lego per gli adulti)
- In un luogo rilassato (es. a letto, in una stanza tranquilla, a casa, un posto vicino dove abiti) con poche distrazioni?



# ***Hai già programmato un tempo tutto per te?***

Riposare significa anche concederti una pausa da una giornata strutturata e programmata da qualcun altro. Perciò, una buona esperienza di riposo implica decidere cosa fare (e cosa non fare) e esattamente quando, dove e per quanto tempo vuoi o non vuoi fare quella cosa.

## **COME?**

Hai pianificato di passare un po' del tuo tempo:

- A fare esattamente quello che vuoi, dove non è necessario considerare i bisogni degli altri?
- In cui va bene anche sentire che non stai facendo affatto nulla «di utile»?
- In cui puoi assecondare «il vero te» (la persona sopra l'atleta)?





# ***Stai facendo qualcosa di diverso?***

Riposare significa prendersi una pausa da tutti gli aspetti tediosi dell'essere un'atleta d'alto livello: stessa gente, stessa palestra, stessi orari, stessa mensa, stessa ora di andare a letto. Ogni giorno, tutta la settimana e per diverse settimane. Quindi, la chiave qui è quella di godersi un po' di varietà/novità nella propria vita.

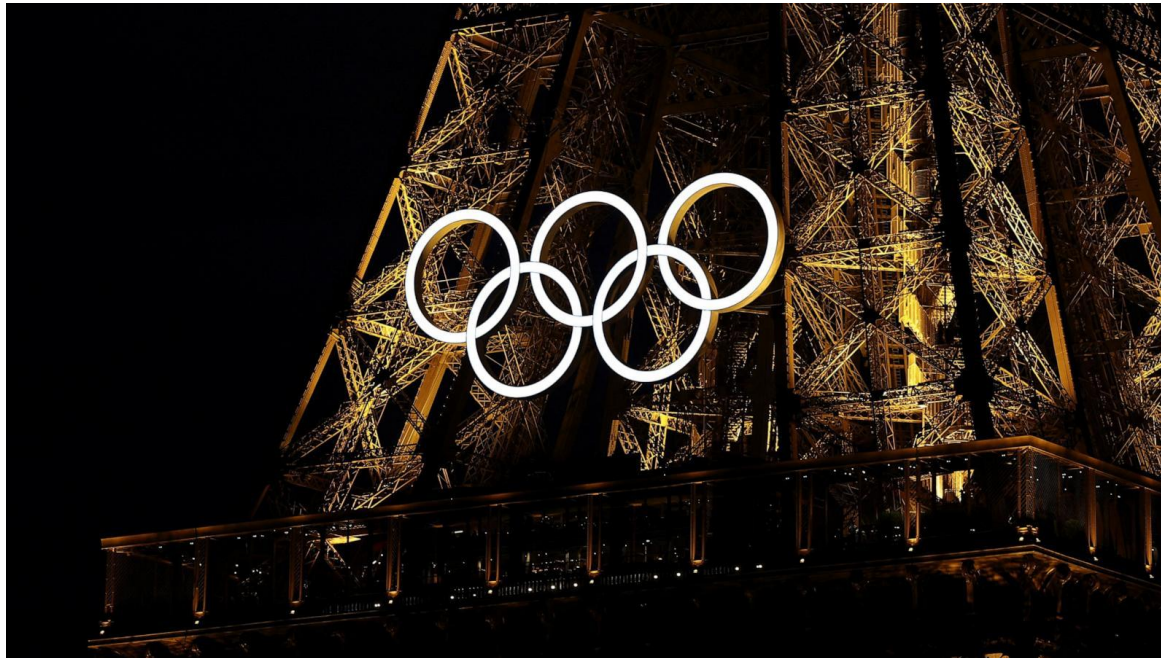
## **COME?**

**Hai pianificato di passare un po' del tuo tempo:**

- A svolgere routine diverse o itinerari di viaggio diversi dalla tua normalità?
- Con gente diversa dai soliti volti?
- A provare a cucinare qualcosa di diverso?
- In luoghi o località diverse?



# Direzioni future:



Psychology of Sport & Exercise 69 (2023) 102479



Contents lists available at ScienceDirect

Psychology of Sport & Exercise

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/psychsport](http://www.elsevier.com/locate/psychsport)



## “Switching the mind off completely” – Understanding the psychology of rest in coaches

David W. Eccles<sup>\*</sup>, Thomas W. Gretton, Nate Harris, Svenja A. Wolf

College of Education, Florida State University, 114 W. Call St., Tallahassee, Florida, 32306, USA



*European Journal of Sport Science*

WILEY

 Official ECSS Journal  
Open Access

ORIGINAL PAPER **OPEN ACCESS**

## Practitioner Perspectives on the Association Between Mental Fatigue and Injury Risk in High-Performance Sport: A Mixed Methods Study

Lewis A. Fazackerley<sup>1,2</sup>  | Jack Hickey<sup>2,3</sup>  | Rich D. Johnston<sup>1,2,4</sup> | Paul J. Tofari<sup>1,2</sup> | Ryan G. Timmins<sup>1,2</sup> | Bart Roelands<sup>5</sup> | Shona L. Halson<sup>1,2</sup> | Bruno Tassinon<sup>5,6</sup> | Jo Verschueren<sup>5</sup> | Suzanna Russell<sup>1,2,5,7,8</sup>

69°

WWW.CAMPACCIO.IT  
**CAMPACCIO**  
CROSS COUNTRY EVENT



**GRAZIE!**

Paolo Jesus Olivari  
IG: paolojolivari\_sport\_psy  
email: paolojesus.olivari@gmail.com

San Giorgio su Legnano, 24 gennaio 2026