



Università degli Studi di Cagliari
Facoltà di Medicina e Chirurgia

Dipartimento di Scienze Mediche e Sanità Pubblica
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Le abilità psicologiche nel salto con l'asta

Relatore: Riccardo Pazzona

Candidato: Luca Barbini

Anno Accademico 2021 - 2022

Indice

Introduzione

Capitolo	1
Abilità psicologiche nello sport	
1.1.1 Psicologia dello sport – cenni storici	2
1.1.2 Psicologia dello sport applicata	2
1.2.1 La motivazione	3
1.2.2 Motivazione alla riuscita	5
1.3 Autoefficacia	7
1.4 Strategie di <i>coping</i>	8
1.5 Ansia	9
1.6 Le emozioni	10
1.7 Personalità	11
1.8 <i>Mental Toughness</i>	12
 Capitolo 2	 14
Analisi delle abilità psicologiche nello sport	
2.1 Motivazione	14
2.2 Strategie di <i>coping</i>	17
2.3 Ansia	19
2.4 <i>Mental Toughness</i>	21
2.5 Autoefficacia	22
2.6 Emozioni	23
2.7 Personalità	25

Capitolo 3	27
Ricerca	
3.1 Introduzione	27
3.2 Materiali	27
3.2.1 Partecipanti	27
3.2.2 Strumenti	28
3.2.3 Analisi dei dati	31
3.3 Risultati	31
3.4 Discussione	54
Conclusioni	57
Bibliografia	58

Introduzione

Le abilità psicologiche nello sport e più in generale la psicologia sportiva, costituiscono un elemento tanto importante quanto giovane, basti pensare che il primo convegno mondiale sulla psicologia dello sport si tenne circa 60 anni fa, più precisamente nel 1965 a Roma. Da questa data in poi, questo settore ha iniziato ad affermarsi sempre maggiormente in ambito sportivo; grazie agli studi effettuati, alle sperimentazioni e soprattutto grazie al raggiungimento di importanti risultati sportivi. Il passare del tempo ha evidenziato l'importanza e l'esigenza per un atleta dell'allenamento mentale associato a quello fisico, questa tesi si prefissa come obiettivo quello di analizzare il ruolo delle abilità psicologiche nella specialità atletica del salto con l'asta.

Attraverso questo elaborato, partendo da un'analisi della letteratura scientifica sulle *mental skills*, particolare attenzione sarà dedicata all'impatto che le abilità psicologiche hanno a livello di *performance*.

Nel primo capitolo sono state analizzate tutte le abilità psicologiche quali motivazione, strategie di *coping*, ansia, *mental toughness* autoefficacia, emozioni, personalità, che un atleta deve possedere e allenare per riuscire a raggiungere la miglior *performance* possibile.

Nel secondo capitolo è stata condotta una ricerca su diversi studi che hanno analizzato le stesse variabili sulle quali abbiamo indagato, associate però ad altri sport poiché nella disciplina del salto con l'asta, non è stato riscontrato alcun tipo di articolo che trattasse gli aspetti psicologici.

Il terzo ed ultimo capitolo, tenendo in considerazione tutti i presupposti teorici trattati precedentemente, passa in rassegna ed analizza i dati che sono stati raccolti a seguito della somministrazione del test sulle abilità psicologiche nel salto con l'asta. Al seguente questionario hanno partecipato 100 atleti di sesso sia maschile che femminile, di livello *élite* e non.

Capitolo 1

Abilità psicologiche nello sport

1.1.1 Psicologia dello sport – cenni storici

La psicologia dello sport è una disciplina che si è sviluppata in ambito accademico e nel mondo dello sport a partire dalla seconda metà degli anni 60. Il primo congresso mondiale di psicologia dello sport si tenne a Roma nel 1965, fu organizzato dallo psichiatra Ferruccio Antonelli, il francese Michel Bouet e gli spagnoli José-Maria Cagigal e José Ferrer-Hombravella; parteciparono circa 400 studiosi provenienti da 27 nazioni e, in tale occasione, venne fondata la prima società internazionale di psicologia dello sport, l'*International Society of Sport Psychology* (ISSP), e Antonelli ne fu eletto presidente. Si ebbe una forte crescita del numero di esperti di questo settore, a testimonianza dell'avvenuta diffusione della psicologia dello sport: nel 1981 si potevano contare circa un migliaio di esperti presenti in 39 nazioni, dieci anni dopo questo numero era quasi raddoppiato.

La psicologia dello sport ha incominciato a diffondersi in maniera significativa nel momento in cui è stata riconosciuta dal mondo sportivo come ambito conoscitivo in grado di fornire un valido contributo al miglioramento della prestazione sportiva degli atleti delle squadre nazionali.

1.1.2 Psicologia dello sport applicata

Questo tipo di psicologia applicata consiste nell'istruire atleti, allenatori, squadre, atleti, genitori, professionisti del fitness, gruppi e altri artisti sugli aspetti psicologici del loro sport o attività; si pone come obiettivo l'ottimizzazione delle prestazioni e il divertimento, attraverso l'utilizzo di abilità e valutazioni psicologiche, e la psicometria. Normalmente si hanno due tipi di psicologi dello sport: educativo e clinico.

Lo psicologo dello sport di tipo educativo predilige l'utilizzo della formazione delle abilità psicologiche durante il lavoro con i pazienti, come ad esempio definizione di obiettivi, gestione dell'energia, immagini, dialogo interiore, istruendoli sull'utilizzo di queste abilità in maniera efficace durante le situazioni di prestazioni. Questo tipo di psicologo ha come obiettivo principale quello di migliorare le prestazioni, insegnando agli atleti le abilità per riuscire a gestire al meglio i fattori mentali dello sport, per massimizzare il risultato.

Lo psicologo di tipo clinico, invece, ottiene un dottorato in psicologia clinica o di consulenza, si occupa di atleti che presentano generalmente problemi di salute mentale, lavora per riuscire a fornire tutte le cure necessarie sia individualmente che in contesti di gruppo. I problemi clinici che trattano principalmente sono disturbi alimentari, depressione e abuso di sostanze, possono prescrivere farmaci o altre forme di trattamento per affrontare questo tipo di problemi (Jarvis & Matt, 2006).

Negli anni numerosi psicologi hanno portato avanti studi riguardanti le abilità mentali, con questo termine si intende, nell'accezione più ampia dell'espressione, l'insieme dei processi e delle attività mentali in grado di favorire l'acquisizione di maggiori capacità adattive. Maggiori saranno i livelli di abilità psicologiche possedute dal soggetto, maggiori saranno le sue possibilità di riuscire a apprendere abilità sempre più specifiche per migliorare e far fronte a situazioni sempre più difficili e stressanti (Gagliardini, 2008).

1.2.1 La motivazione

La motivazione è la spinta ad agire, ossia la volontà impiegata per svolgere un determinato compito; questo concetto è formato da due componenti: direzione, ovvero ciò che ci stimola e ci porta ad impegnarci, e intensità, che riguarda invece quanto sforzo e impegno si mette in atto per intraprendere e portare avanti un determinato compito, azione o pensiero (Rheinberg, 2003).

Un individuo può essere mosso da due tipi di motivazione:

- intrinseca;

- estrinseca;

la motivazione di primo tipo è portata avanti da gratificazioni interne, come ad esempio il piacere, la volontà di mettersi in gioco, di migliorare ecc; la motivazione estrinseca invece, proviene da influenze esterne all'individuo, come ad esempio ricompense in denaro, voti, premi ma anche la minaccia di punizione a seguito di un comportamento scorretto (Deci et. Al 2000).

La teoria dell'autodeterminazione sviluppata da Deci e Ryan, si concentra maggiormente su delle fonti interne di motivazione. Le persone quando sono motivate, si prefiggono di realizzare qualcosa e per questo motivo intraprendono un'azione orientata all'obiettivo. Se l'azione compiuta è autodeterminata, l'individuo la percepisce come liberamente scelta e ciò implica l'insorgere di curiosità, spontaneità, esplorazione e interesse nei confronti del proprio ambiente. Le persone quindi tendono ad essere guidate dalla necessità di crescere e ottenere soddisfazione; per fare ciò l'individuo deve riuscire a soddisfare tre punti chiave che sono:

- Bisogno di autonomia: le persone devono sentirsi libere e percepire controllo dei propri comportamenti e obiettivi.
- Bisogno di competenza: gli individui devono acquisire padronanza dei compiti e apprendere competenze differenti.
- Bisogno di relazione: le persone hanno bisogno di coltivare delle relazioni sociali e sviluppare un senso di appartenenza e attaccamento alle altre persone.

Una volta che il soggetto riesce a soddisfare questi tre bisogni psicologici, diventa autodeterminato e motivato a perseguire gli obiettivi che lo interessano (Decy & Ryan, 1985).

La teoria di Deci e Ryan (1985) propone differenti tipologie di motivazioni autodeterminate, che possono avere delle ripercussioni sullo sviluppo dell'individuo. Queste diverse motivazioni si collocano su un *continuum* che va dalla motivazione intrinseca alla amotivazione.

L'individuo può raggiungere il più alto livello di motivazione autodeterminata tramite la motivazione intrinseca. Quest'ultima implica la messa in atto di un comportamento unicamente per il piacere che ne deriva, o per un generale senso di soddisfazione personale; come descritto

precedentemente le persone intrinsecamente motivate, agiscono liberamente senza interessi predefiniti. Nella motivazione estrinseca invece il soggetto agisce per motivi esterni, vuole ottenere qualcosa a seguito della messa in atto di un determinato comportamento, Deci e Ryan individuarono quattro differenti tipologie di motivazione estrinseca:

- La regolazione integrata: quello che inizialmente era considerato come regolazione esterna, viene trasformato in autoregolazione, il risultato sarà quasi una motivazione intrinseca;
- La regolazione identificata: l'individuo incomincia a prendere coscienza dell'interesse che lo porta a svolgere una determinata attività, svolgendola senza costrizioni;
- Regolazione introiettata: il controllo del comportamento viene dagli individui stessi. Il soggetto comincerà a interiorizzare tutto quello che influenza le sue abitudini e comportamenti. Se la persona deciderà di non intraprendere una determinata attività, si sentirà in colpa;
- Regolazione esterna: il soggetto è motivato da elementi esterni come ricompense materiali o punizioni, quindi il controllo proviene dall'esterno.

Si arriva infine al concetto di amotivazione, ossia la mancanza di motivazione autodeterminata. L'individuo è incapace di comprendere il collegamento tra il comportamento che viene adottato e i risultati che potrebbe ottenere. Alla lunga il soggetto svolgerà tale comportamento, come fosse un automatismo, interrogandosi sulle ragioni per le quali continua a compiere suddetta attività, dal momento che non sembra portare a risultati concreti (Decy & Ryan, 1985).

1.2.2 Motivazione alla riuscita

La motivazione alla riuscita, indica l'attitudine di un individuo al raggiungimento di un obiettivo; l'obiettivo principale di questa motivazione è quello di misurare le abilità del soggetto tramite il

raggiungimento di successi, svolgendo attività alle quali viene attribuita importanza da parte di chi le svolge.

Atkinson (1964), elaborò la sua teoria sulla motivazione alla riuscita, secondo cui questa dipende da due tendenze motivazionali contrapposte che il soggetto applica: una tendenza al successo, che implica la motivazione e quindi porta il soggetto ad affrontare i compiti, mentre la seconda è la tendenza ad evitare i fallimenti (o paura degli insuccessi), che produce nell'individuo un atteggiamento di evitamento o ritiro nei confronti delle situazioni e a lungo andare porta alla demotivazione. Tutto questo è stato descritto da Atkinson mediante una funzione che riunisce le due tendenze:

$$Ts = (Ms \times Ps \times Is) - (Mef \times Pf \times If)$$

Ts è la forza che sorregge la motivazione a perseguire il successo;

Ms è la motivazione che il soggetto mette in atto per raggiungere un obiettivo);

Ps è la probabilità/aspettativa (soggettiva) di riuscire nell'obiettivo prefissato;

Is è l'incentivo rappresentato dal raggiungimento dell'obiettivo;

Mef è la forza del motivo ad evitare il fallimento;

Pf è la probabilità (soggettiva) del fallimento;

If è il valore che il soggetto attribuisce al fallimento;

Gli individui che mostrano un'elevata tendenza al successo, scelgono dei compiti di media difficoltà rispetto a quelli svolti in precedenza: in questo modo le possibilità di successo rimangono elevate. Nel momento in cui il successo viene raggiunto, l'individuo tenderà ad attribuire quest'ultimo alle proprie capacità; tutto questo porta all'attivazione di un meccanismo che spinge il soggetto alla ricerca di compiti sempre più ardui, così che possa mettersi alla prova trovando soluzioni sempre più efficaci e alternative.

La motivazione ad evitare il fallimento, invece, porta l'individuo a svolgere compiti di bassa difficoltà o estremamente difficili: in questo modo, nel caso in cui ci fosse un fallimento l'individuo lo attribuirà esclusivamente alla difficoltà del compito anziché alle proprie capacità (De Beni & Moè, 2000).

1.3 Autoefficacia

“La fiducia in sé stessi non assicura il successo, ma la mancanza di fiducia origina sicuramente il fallimento” (Albert Bandura).

Albert Bandura, nel 1986, identificò nell'autoefficacia un processo cognitivo chiave: l'autoefficacia percepita corrisponde alla consapevolezza di essere capace di dominare specifiche attività, situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico e sociale, riuscendo a raggiungere i risultati sperati. Esemplificando il concetto, riguarda la percezione di avere delle capacità personali finalizzate al raggiungimento dei propri obiettivi. Secondo Bandura, l'individuo costruisce il senso di autoefficacia mediante quattro fonti:

- esperienza personale o diretta;
- esperienza vicaria;
- persuasione;
- controllo delle reazioni emotive;

le esperienze personali dirette sono le principali responsabili della costruzione del senso di autoefficacia: un individuo si sente in grado di svolgere un determinato compito o azione, nel momento in cui la affronta e riesce a superarla. Gioca un ruolo fondamentale la percezione della prestazione, per questo motivo la difficoltà del compito svolto dev'essere appropriata al livello dell'individuo che la sta svolgendo: un compito troppo semplice, così come uno troppo difficile, non farà percepire il soggetto come capace.

L'esperienza vicaria consiste nell'osservazione di un modello di riferimento: se le azioni messe in atto da quest'ultimo hanno esito positivo, allora anche il soggetto osservante tenderà a riproporle.

La persuasione è uno strumento che serve a consolidare e aumentare il senso di autoefficacia percepito; in ambito sportivo ad esempio, gioca un ruolo fondamentale l'allenatore che, grazie ad un feedback positivo, rafforza l'atleta circa le sue capacità.

L'ultima fonte evidenziata da Bandura riguarda il controllo delle emozioni: quando un atleta si trova in situazioni dove viene messo alla prova (in gara o durante allenamenti particolari e intensi), sperimenta uno stato di attivazione fisiologica, ed è fondamentale perciò che il soggetto riesca a controllare e incanalare le emozioni verso il raggiungimento dell'obiettivo prefissato (Bandura, 2000).

1.4 Strategie di *coping*

Richard Lazarus introdusse il concetto di *coping*, che può essere definito come il processo psicologico adattivo, messo in atto da un individuo per affrontare una situazione nuova o avversa (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus e Folkman diedero un primo criterio di divisione, distinguendo il *coping* focalizzato sul problema da quello focalizzato sulle emozioni; il primo mira a focalizzarsi sul problema per riuscire a superarlo: il soggetto dovrà cambiare la situazione oppure dovrà adattarsi cambiando le aspettative. Nelle strategie di *coping* focalizzate sulle emozioni invece, il soggetto si concentra sulle emozioni negative generate dalla situazione di stress; queste si dividono in quattro differenti dimensioni:

- distanziamento: distrarsi o negare l'esistenza del problema;
- autocontrollo: evitare di lasciarsi trascinare dalle proprie emozioni;
- assunzione di responsabilità: il soggetto dovrà essere in grado di assegnarsi o meno la responsabilità di quanto successo;
- rivalutazione positiva: riuscire ad avere una visione d'insieme più ampia, che permetta di rivalutare positivamente quanto accaduto;

Tutte queste risposte emergono per fronteggiare gli *stressor*, ovvero tutti quei determinati elementi che provocano stress all'individuo; secondo la teoria della valutazione cognitiva di Lazarus, la reazione di stress segue tre fasi:

- valutazione primaria: lo stimolo stressogeno viene valutato come sfidante o minaccioso;
- valutazione secondaria: vengono individuate e attivate reazioni di *coping*;

- valutazione terziaria: si ha una rivalutazione mirata al miglioramento, a seguito dell'applicazione delle due fasi precedenti;

L'insieme di questi tre tipi di valutazione determineranno quali strategie di *coping* verranno impiegate dall'individuo per fronteggiare la situazione di stress (Lazarus & Folkman, 1984).

1.5 Ansia

L'ansia è un'emozione caratterizzata da sensazioni di minaccia, tensione, preoccupazione e vari cambiamenti a livello fisiologico, come sudorazione aumentata, tremori, tachicardia; più precisamente viene definita ansia l'anticipazione apprensiva di un pericolo o di un evento negativo futuro, accompagnata da sentimenti di disforia o da sintomi fisici di tensione (APA, 1994).

Condivide con la paura aspetti simili, soprattutto a livello fisiologico, ma differisce da essa poiché la paura è una reazione emotiva che l'organismo attua a seguito di un pericolo reale ed immediato; l'ansia è piuttosto una reazione emotiva ad una minaccia futura percepita. *L'American Psychiatric Association* (1994) descrive l'ansia come l'anticipazione apprensiva di un pericolo o di un evento negativo futuro, accompagnata da sentimenti di disforia o da sintomi fisici di tensione. Gli elementi esposti al rischio possono appartenere sia al mondo interno che a quello esterno (APA, 1994; cit. in: Franceschina et al., 2004, p. 213).

Vengono generalmente definiti due tipi di ansia:

- L'ansia di stato: lo stato di ansia si manifesta solo in determinate situazioni;
- L'ansia di tratto: lo stato di ansia persiste e si protrae nel tempo;

Se l'ansia in un individuo ricorre in maniera cronica e ha un forte impatto sulla vita della persona, si può diagnosticare un disturbo d'ansia: i più comuni sono il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC), il disturbo d'ansia generalizzata (DAG), il disturbo post traumatico da stress (DPTDS), la fobia sociale e le varie fobie specifiche.

In ambito sportivo, un atleta può essere soggetto a vari tipi di *stressor*, come ad esempio: la competizione, gli infortuni, la dieta, il rapporto con la squadra e l'allenatore ecc. Tutti questi stimoli ai quali il soggetto è sottoposto però, non sempre assumono un significato prettamente negativo: come è stato evidenziato dalla legge di Yerkes e Dodson, un ottimale livello di ansia nell'organismo permette di essere più performanti, viceversa un livello troppo o troppo poco elevato, può portare a un drastico calo della performance (Yerkes & Dodson 1908).

1.6 Le emozioni

“Tutti sanno cosa è un'emozione fino a che non si chiede loro di definirla” (Fehr e Russell, 1984).

Le emozioni in generale sono risposte complesse, intense e di breve durata, ad eventi rilevanti caratterizzate da particolari vissuti soggettivi e da una reazione fisiologica. In termini evolutivi la loro funzione principale è quella di rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza. Alcuni movimenti facciali, non svolgono più la funzione per la quale si sono formati, come ad esempio digrignare i denti per la rabbia, come preparazione a un'imminente aggressione o, ancora, sgranare gli occhi quando si prova paura fa aumentare il campo visivo. Le emozioni risultano di fondamentale importanza nelle relazioni sociali, questo perché aiutano il soggetto a comunicare agli altri le proprie reazioni psicofisiologiche (Susskind et al., 2008).

Secondo Paul Ekman esistono emozioni universali, ovvero emozioni che sono uguali per tutti in tutte le culture; definisce queste emozioni come primarie e sono: rabbia, paura, tristezza, felicità, sorpresa, disgusto, successivamente ampliò la lista aggiungendo tutta una serie di emozioni che definì secondarie (Ekman, 1971).

Izard nella teoria differenziale delle emozioni, mette in evidenza come ciascuna delle emozioni di base, presenta un determinato profilo specifico in termini di sensazioni provate, strutture nervose coinvolte e situazioni scatenanti. Le emozioni complesse, come ad esempio vergogna, senso di colpa,

invidia ecc., emergono durante il processo evolutivo dell'individuo: sono quindi risposte emozionali che originano dalle primarie, e vengono plasmate dall'esperienza (Izard, 1977).

1.7 Personalità

Considerando il punto di vista scientifico della psicologia della personalità, quest'ultima può essere definita come un'organizzazione di modi di essere, di conoscere e di agire che assicura unità, coerenza, stabilità alle relazioni dell'individuo con il mondo (Caprara, Gennaro, 1994).

Diversi studi concordano con la teoria dei Big Five, elaborata da McCrae e Costa (1997) utilizzata per l'identificazione e la descrizione dei principali fattori generali della personalità; secondo questo modello vi sono cinque grandi fattori della personalità che rappresentano delle macro-categorie che vengono utilizzate maggiormente per descrivere le diversità tra gli individui, e sono:

- **Estroversione – Introversione:** questa prima categoria fa riferimento a un incontro entusiasta del sé con le circostanze della vita. L'estroversione rappresenta il polo positivo, dove l'individuo tende a dare più importanza alla realtà obiettiva, esterna, manifestando apertamente le proprie reazioni; l'introversione invece, assume un'accezione negativa poiché il soggetto tenderà a volgere il suo interesse verso la propria persona e il proprio mondo interiore.
- **Amicalità – Ostilità:** il polo positivo in questo caso è rappresentato dalla cordialità, altruismo, cortesia, cooperatività; il polo negativo invece implica ostilità, indifferenza, insensibilità e cinismo.
- **Coscienziosità:** si intende la capacità di autoregolazione dell'individuo, che si esprime in aspetti di tipo proattivo (la capacità di volgere le proprie energie e azioni verso mete e obiettivi) e in aspetti di tipo inibitorio (come l'affidabilità, la puntualità, la scrupolosità).
- **Nevroticismo – Stabilità emotiva:** il polo positivo in questa dimensione è caratterizzato dalla stabilità emotiva, dalla sicurezza e dominanza; il polo negativo è rappresentato da insicurezza, instabilità emotiva e insicurezza.

- Apertura all'esperienza: il polo positivo di questo fattore è rappresentato da creatività, anticonformismo ed originalità; il polo opposto invece è identificato dalla chiusura all'esperienza, quindi dal conformismo e dalla mancanza di originalità e creatività.

Tutti questi fattori sono stati riscontrati in diverse popolazioni e differenti contesti socio-culturali, in diverse età e studi basati sia su questionari che sul linguaggio naturale (McCrae & Costa 1986).

1.8 *Mental Toughness*

La *mental toughness* (MT) è la capacità insita in ogni essere umano di riuscire a utilizzare la propria forza mentale per resistere, controllare superare e gestire nella miglior maniera possibile, situazioni di stress e difficoltà. In ambito sportivo risulta quindi fondamentale da parte dell'atleta riuscire a controllare e incrementare la MT, poiché migliorando le proprie abilità mentali, riuscirà ad ottenere buone *performance* anche in situazioni di forte competizione, stress e ansia derivanti dalla pratica sportiva e non (Orlick & Partington 1988).

La MT racchiude quindi vari valori, atteggiamenti, emozioni e caratteristiche utili a fronteggiare e superare situazioni avverse, “La forza mentale nel football australiano è un insieme di valori, atteggiamenti, comportamenti ed emozioni che ti consentono di perseverare e superare qualsiasi ostacolo, avversità o pressione sperimentata, ma anche di mantenere la concentrazione e la motivazione quando le cose stanno andando bene per raggiungere costantemente i tuoi obiettivi” (Gucciardi & Dimmock 2008)

Da queste caratteristiche evidenziate, si evince come la *mental toughness* rappresenti un aspetto di fondamentale importanza per l'atleta d'*élite* e sia strettamente collegata allo sviluppo di costrutti psicologici come: la motivazione, il *goal setting*, le emozioni, le strategie di *coping*, gestione dell'ansia ecc. Ad esempio, un atleta che nel corso della sua carriera ha imparato a sviluppare e controllare questi aspetti, nel momento del bisogno sarà sufficientemente motivato, avrà un buon senso di autoefficacia, sarà concentrato e focalizzato sul raggiungimento dell'obiettivo sfruttando un

adeguato livello di *arousal* e trarrà quindi il massimo dalla situazione e dalle sue capacità (Gucciardi et al., 2009).

Capitolo 2

Analisi delle abilità psicologiche nello sport

La Psicologia dello Sport è una vasta corrente di pensiero dove confluiscono diverse dottrine (psicologia, medicina, psichiatria, sociologia, pedagogia, filosofia, igiene, educazione fisica, riabilitazione, ecc) ed è pertanto un argomento di competenza multidisciplinare aperto al contributo che ciascuno può portare sulla base della propria preparazione specifica (Antonelli e Salvini, 1978).

Lo psicologo sportivo si serve di tecniche e strumenti che, tra l'altro, permettono all'atleta professionista, dilettante ed amatoriale di sviluppare ed aumentare le abilità mentali in relazione ai vari momenti che governano l'attività sportiva.

Motivazione, strategie di *coping*, ansia, *mental toughness*, autoefficacia, emozioni e personalità rappresentano buona parte delle abilità mentali che possono inficiare nella vita sportiva dell'atleta.

2.1 Motivazione

In ambito sportivo la motivazione e la figura dell'allenatore rivestono un ruolo di grossa importanza: vi sono diversi studi a riguardo che evidenziano come, sia negli atleti amatoriali che in quelli d'élite, i comportamenti interpersonali tra allenatore e atleta influenzino i risultati atletici (Rheinberg, 2003).

Ricercatori suggeriscono come i comportamenti interpersonali dell'allenatore abbiano influenzato i risultati tecnici (Lopez de Subijana, 2021). Lo scopo del loro studio era di esaminare ulteriormente il legame tra i comportamenti di leadership degli allenatori e la motivazione degli atleti adolescenti di alto livello.

In questo studio, 223 atleti giovanili d'élite hanno risposto a questionari relativi alla leadership dei propri allenatori e ai livelli di motivazione individuale. Il risultato di questo questionario ha

messo in risalto la relazione diretta e lineare tra *leadership* trasformativa e motivazione intrinseca, e tra *leadership* transazionale e regolamentazione esterna.

Secondo il concetto di “*leadership* trasformativa” il *leader* può ottenere migliori risultati, migliorare il morale e la motivazione influenzando in maniera positiva i subordinati. Il *leader* (in questo caso l’allenatore) deve fungere da modello e di conseguenza ispirare gli atleti, cercando di creare le condizioni ottimali perché diano il meglio di sé e possano crescere. Questo tipo di *leadership* quindi tende ad aumentare la motivazione intrinseca, portando la persona ad agire per il semplice piacere di farlo, poiché l’azione svolta viene associata ad un senso di soddisfazione personale legato al proprio operato.

La *leadership* transazionale invece si focalizza sulla transazione che intercorre tra capo e subordinato, quindi il *leader* definisce o accetta accordi su cosa dev’essere fatto e promette riconoscimenti o premia realmente, a fronte di uno svolgimento soddisfacente dei compiti assegnati. Quest’ultima invece tende ad aver effetti positivi sulla motivazione estrinseca del soggetto poiché la fonte di piacere viene fissata con il raggiungimento di un qualcosa di esterno, l’attività svolta viene quindi strutturata e incentivata in funzione di un premio, raggiungimento ecc.

Nessuno dei moderatori che sono stati studiati (età, sesso e livello di abilità sportiva), ha moderato le relazioni tra la *leadership* degli allenatori e la motivazione personale.

Dunque, il risultato di questa ricerca, ribadisce l’importante ruolo interpersonale che gli allenatori svolgono nello sviluppo sportivo degli atleti, specie se gli allenatori propongono programmi educativi più incentrati sugli atleti che enfatizzano la *leadership* motivazionale (Lopez de Subijana, 2021).

Un altro fattore rilevante nella *performance* dell’atleta è la motivazione intrinseca che è a sua volta influenzata dalla soddisfazione dei bisogni di autonomia, competenza e relazione, che fungono da predittori;

Si è dedotto che, da parte dell'atleta, la motivazione intrinseca e le prestazioni percepite predicevano l'intenzione dell'atleta di essere fisicamente attivo in futuro (Almagro, 2020).

L'autonomia dell'atleta per il cambiamento del comportamento sanitario è un concetto centrale della teoria dell'autodeterminazione (Deci & Ryan, 1985) parte integrante dell'SDT è proprio il concetto di motivazione autonoma. Le persone sono motivate autonomamente quando intraprendono un'attività o cessano un'attività per ragioni che provengono da sé stesse e sono liberamente scelte.

Questo studio ha testato un intervento di cure primarie utilizzando la teoria dell'autodeterminazione come struttura guida, 120 persone di età compresa tra i 20 e 67 anni con meno di 150 minuti settimanali di attività fisica, sono state incluse nelle analisi. I partecipanti sono stati assegnati in modo casuale alla condizione sperimentale o di controllo. Nella condizione sperimentale, i partecipanti hanno ricevuto IPAQ (questionario sull'attività fisica quotidiana) da un consulente PA addestrato. I partecipanti alla condizione di controllo hanno anche ricevuto due sessioni di consulenza (una faccia a faccia e una telefonica) al termine dello studio. Le analisi dei risultati hanno dimostrato che questo studio dimostra la versatilità e l'applicabilità del modello SDT per il cambiamento del comportamento sanitario. I consulenti di attività fisica formati da SDT, forniscono un prezioso contributo nella modifica del comportamento del paziente, aumentando la motivazione autonoma.

Il seguente studio partendo dalla motivazione, concetto chiave per il mantenimento dell'attività fisica, analizza se i motivi della partecipazione differiscano per sesso, età e tipo di attività fisica. La *Physical Activity and Leisure Motivation Scale* (PALMS) è stata utilizzata per valutare i motivi dell'attività fisica in 1360 adulti (703 maschi, 657 femmine) che si erano esercitati regolarmente per almeno sei mesi. L'analisi dei risultati ha evidenziato come le femmine riportavano una maggiore motivazione per l'aspetto e le condizioni fisiche rispetto ai maschi, mentre gli uomini erano più motivati dalla competizione/ego e dalla padronanza rispetto alle donne. L'età così come il sesso rappresenta un importante fattore da prendere in considerazione nell'analisi dei motivi del calo dell'attività fisica, è stato riscontrato che giovani adulti hanno riferito una maggiore affiliazione, padronanza e divertimento associati alla partecipazione all'AP rispetto agli adulti di mezza età. Infine i partecipanti

agli sport di squadra hanno riportato motivi di affiliazione e padronanza più elevati rispetto al resto del campione e un motivo leggermente inferiore per la condizione fisica. I risultati del presente studio mostrano l'importanza dell'età, del sesso e, del tipo di attività nello studio della motivazione dell'AP (Molanorouzi et al., 2015).

2.2 Strategie di *coping*

Gli atleti cambiano la loro percezione durante le competizioni, di conseguenza diventa più importante la configurazione di diversi modi di interpretare gli eventi stressanti per far fronte ad una valutazione particolare.

Sono stati somministrati “*The stress appraisal questionnaire*” e il “*The sport stress-coping strategies questionnaire*”, per descrivere le loro valutazioni dello *stress* e le strategie di *coping* intraprese durante una competizione passata.

Dai risultati è emerso che la maggior parte degli atleti esaminati (79%) ha presentato una valutazione positiva della situazione agonistica, questi hanno valutato le competizioni stressanti come una sfida. Durante le competizioni, gli atleti inoltre applicano più spesso strategie di *coping* incentrate sui problemi (mirate a raggiungere un determinato obiettivo o vittoria e collegate alla pianificazione o concentrarsi su un'attività).

L'analisi dei concorrenti ha determinato tre tipi di valutazione: positiva, negativa e attiva. Nel caso di una valutazione positiva, i partecipanti hanno intrapreso il maggior numero di azioni svolte al raggiungimento degli obiettivi e hanno cercato supporto meno frequentemente (Litwic-Kaminka, 2020).

In questo studio sono state analizzate le relazioni tra qualità resilienti e strategie di *coping* in 235 atleti spagnoli (126 maschi e 109 femmine), che praticavano diversi sport. Questi atleti sono stati valutati all'inizio dell'ultimo mesociclo competitivo e dopo una gara importante. Le strategie di *coping* e il livello delle qualità resilienti sono stati indagati attraverso il “*Coping inventory for competitive sport and resilience scale*”; i risultati non hanno messo in risalto alcuna differenza nei

livelli di resilienza tra le valutazioni eseguite durante il mesociclo o durante la competizione. Un aumento significativo si è verificato nei livelli di *coping* orientato alle emozioni, modello orientato alla gestione delle emozioni che accompagnano la percezione dello stress minimizzando, riducendo o prevenendo le componenti emotive di un fattore stressante.

I livelli di resilienza erano correlati positivamente al *coping* orientato al compito, e negativamente a quello orientato al disimpegno e alla distrazione durante entrambi i periodi (mesociclo e competizione). L'analisi della varianza ha indicato che gli atleti con elevate qualità di resilienza individuale hanno raggiunto punteggi più alti nel *coping* orientato al compito, utilizzando in misura minore il *coping* orientato al disimpegno e alla distrazione.

I risultati ottenuti hanno suggerito che le caratteristiche resilienti possono associarsi negli atleti all'uso di strategie di *coping* più potenzialmente adattative (Secades, 2016).

Numerosi studi suggeriscono differenze legate al genere e all'età e che inoltre gli atleti utilizzano una varietà di strategie di *coping*. Da questi studi si è evidenziato, come sia necessario per la ricerca futura, esaminare l'efficacia del *coping* nel breve e lungo periodo. In particolare, sono necessari progetti di ricerca prospettici che minimizzino il ritardo tra il ricordo e l'esperienza stressante per valutare come il *coping* cambia nel tempo (Nicholls & Polman, 2004).

Un interessante studio mette in risalto lo sviluppo e la manifestazione del *coping* diadico per gli allenatori e atleti che operano negli sport individuali. Sono state condotte delle interviste individuali con atleti e allenatori e successivamente un seminario di 90 minuti con allenatori, atleti e professionisti della psicologia dello sport e dell'esercizio, da questa ricerca è emerso come allenatore e atleta, spesso condividevano i loro fattori di stress percepiti con l'altro membro della loro diade, sia per riuscire a superare al meglio situazioni di stress personali o condivise (problemi fisici, psicologici, ansia da prestazione, infortuni ecc) sia come meccanismo di protezione verso se stessi e le relazioni allenatore-atleta.

In conclusione questo tipo di *coping* può avere effetti a lungo termine sul funzionamento, sul benessere e sulle prestazioni delle relazioni di allenatori e atleti (Helen, 2020).

2.3 Ansia

Le emozioni rivestono una parte importante nella prestazione sportiva, sia come fattore inibente che come fattore facilitante, e molto dipende dalla valenza che gli viene attribuita dall'individuo, nello specifico, l'ansia è definita come uno stato di aumentata vigilanza contrassegnata da un'elevata attivazione emotiva (*arousal*), definita da Hanin come il grado e l'intensità con cui viene vissuta una determinata emozione. Secondo il modello IZOF

- *Individual*
- *Zone*
- *Optimal Functioning*

Ogni atleta possiede una propria zona ideale di ansia grazie alla quale riesce a ottenere una prestazione ottimale, raggiungendo il *peak performance* (Hanin, 2000).

Riguardo l'ansia sono state formulate differenti teorie come quella della catastrofe di Hardy e Fazey che considera l'ansia somatica come una sotto componente dell'attivazione fisiologica. Questa teoria segue il modello a U invertita unicamente quando il livello di ansia cognitiva è basso, nel momento in cui l'atleta inizierà ad avere pensieri negativi, a preoccuparsi, la sua ansia inizierà ad aumentare fino a un punto ottimale, che una volta superato farà incorrere l'atleta in un rapido e drastico calo delle prestazioni, da qui il nome "catastrofe". L'atleta per riuscire a ottenere nuovamente prestazioni ottimali, dovrà affrontare un lungo processo di recupero. Secondo la teoria della catastrofe, dunque, l'ansia cognitiva non è necessariamente dannosa per le prestazioni, fino a quando i livelli di attivazione fisiologica non sono troppo alti, qualche preoccupazione può portare benefici alla prestazione (Hardy e Fazey, 1988).

La *Reversal Theory* formulata da Kerr si basa sul principio secondo cui le prestazioni sono influenzate dall'interpretazione dell'attivazione che le accompagna. Questa interpretazione è collegata agli stati metamotivazionali degli atleti, che possono essere più giocosi e verso la ricerca di divertimento (telico) oppure più seri e orientati al compito (paratelico).

Quando un atleta si trova nel primo stato, l'elevata attivazione verrà interpretata come ansia sgradevole, quando invece la stessa attivazione viene vissuta in uno stato paratelico, questa assumerà un valore eccitante. Al contrario quando l'atleta che si trova in uno stato telico percepisce una bassa attivazione, l'interpretazione che avrà sarà quella di rilassamento; se la medesima attivazione invece verrà vissuta in uno stato paratelico, l'atleta percepirà noia.

Secondo questa teoria ogni persona ha una predisposizione verso un determinato stato metamotivazionale, possono però avvenire dei rovesciamenti da uno stato all'altro a seguito di eventi esterni, situazioni stressanti, saturazione condizioni frustranti (Kerr, 1997).

Numerosi articoli riguardo l'ansia, analizzano l'impatto di questo fattore sulle prestazioni sportive degli atleti. Il seguente studio si pone come obiettivo quello di identificare e quantificare i determinanti dei sintomi e dei disturbi d'ansia vissuti dagli atleti d'élite.

Da quest'ultimo è emerso come maggiori livelli d'ansia si riscontrassero su:

- Atleti di sesso femminile;
- Atleti che hanno sperimentato uno o più avvenimenti avversi nella vita;
- Atleti infortunati;
- Atleti più giovani;
- Atleti insoddisfatti.

In conclusione, sebbene alcuni dati siano carenti, sembra possibile che interventi mirati e accettabili per i sintomi di ansia tra le popolazioni di atleti possano aumentare la longevità della carriera e migliorare la soddisfazione del ruolo dell'atleta. È probabile che i modelli di assistenza sanitaria

mentale specifici per i giovani stabiliti a livello internazionale siano utili per coloro che mirano a sviluppare servizi innovativi specifici per gli atleti (Riso, 2019).

2.4 Mental toughness

Per un atleta quindi risulta fondamentale conoscere e saper gestire al meglio la propria MT, per riuscire a incrementare le proprie *performance*.

Ricercatori hanno indagato i processi psicologici alla base delle prestazioni dei corridori di ultra-maratone, focalizzandosi sulla relazione tra MT e autoefficacia con le prestazioni di campioni d'élite di maratone che gareggiano nella corsa di resistenza di 100 miglia.

Il *Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) e la *Endurance Sport Self-Efficacy Scale* (ESSES) sono stati completati da 56 atleti rispettivamente 38 uomini e 18 donne tutti di età superiore ai 18 anni. Dai risultati dei *test* è emerso come MT e autoefficacia fossero costrutti altamente correlati tra di loro, ma non significativamente correlati alla prestazione. Dall'analisi dei dati è emerso come la forza mentale per i maratoneti (in egual misura per maschi e femmine) risulti un fattore fondamentale per il raggiungimento di una soglia per poter competere a livello d'élite. Una volta che questo livello viene raggiunto, altri fattori fisiologici, fisici e logistici influiscono maggiormente nel determinare il risultato delle prestazioni dell'atleta d'élite di ultra-maratona (Brace et al., 2020).

Altri ricercatori hanno indagato la relazione tra la forza mentale e le misure delle prestazioni competitive nel tennis. Sono stati selezionati 43 giocatori partecipanti a un torneo nazionale, 25 di sesso maschile e 18 di sesso femminile, è stato poi utilizzato l'inventario della resistenza mentale e i risultati punto per punto registrati durante una partita di tennis competitiva (*single*) sono stati utilizzati per generare indici di prestazione per ciascun atleta.

Dall'analisi dei risultati, è emerso che la MT era significativamente correlata con la classifica, l'esito finale della partita, la percentuale di tre o più punti vinti a partita, il rapporto tra i *break point* per (come giocatore di ritorno) e contro (come *server*), senza differenze sostanziali tra uomini e donne.

Questi risultati evidenziano come punteggi più alti sulla forza mentale, sono associati a migliori prestazioni intra-partita e maggiore possibilità di vittoria (Cowden 2016).

2.5 Autoefficacia

L'autoefficacia percepita corrisponde alla consapevolezza di essere capace di dominare specifiche attività, situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico e sociale, riuscendo a raggiungere i risultati sperati (Bandura, 1986).

L'attività fisica e l'esercizio fisico, se intrapresi regolarmente, sono altamente benefici per la salute e per il benessere fisico e psicologico, tuttavia solo una minoranza di adulti nelle società moderne riferisce di impegnarsi in esercizio fisico a un livello compatibile con la maggior parte delle linee guida sulla salute pubblica sostanzialmente, un gran numero di individui è demotivato o non sufficientemente motivato per essere fisicamente attivo, oppure è motivato da tipi di motivazione guidata dall'esterno che potrebbero non portare a un'attività prolungata.

Per questo motivo è stata condotta una revisione sistematica che esamina la letteratura empirica sulle relazioni tra costrutti chiave basati sulla teoria dell'autodeterminazione (SDT) e i risultati comportamentali di esercizio e attività fisica.

La rassegna condotta, dimostra la recente crescita nell'applicazione di questa teoria allo studio dell'esercizio e della motivazione all'attività fisica, con 53 dei 66 articoli individuati pubblicati negli ultimi cinque anni, mettendo in evidenza il valore dell'SDT nella comprensione e nella promozione del comportamento durante l'esercizio fisico. Vi sono anche prove crescenti di come un profilo motivazionale caratterizzato da un'elevata motivazione autonoma è importante per sostenere i comportamenti di esercizio nel tempo. Emerge inoltre come avere motivazioni o obiettivi di partecipazione più intrinseci associati all'esercizio, ad esempio, l'affiliazione e l'impegno sociale, la sfida e lo sviluppo delle abilità, è chiaramente associato a una maggiore partecipazione all'esercizio (Teixeira et al., 2012).

2.6 Emozioni

Come già detto in precedenza, le emozioni generalmente sono risposte complesse, intense e di breve durata, ad eventi rilevanti caratterizzate da particolari vissuti soggettivi e da una reazione fisiologica. La ricerca effettuata suggerisce che gli stati emotivi sono predittivi delle prestazioni sportive e che gli atleti regolano le emozioni di conseguenza. Le persone controllano in maniera attiva i propri stati emotivi e sviluppano strategie di autoregolazione per mantenere o modificare le proprie emozioni a livelli desiderabili. Le preferenze per le emozioni dipendono dall'equilibrio tra i loro benefici edonistici e strumentali in un determinato contesto.

Vi sono alcuni atleti che utilizzano emozioni come rabbia e ansia per trarre un beneficio e quindi avere un miglioramento della performance. Lo studio condotto su 500 corridori (72% maschi) ha indagato le eventuali differenze negli stati emotivi e nelle strategie di regolazione delle emozioni tra gli atleti che hanno convinzioni meta-emotive e che l'aumento dell'ansia e/o della rabbia aiuterebbe le prestazioni rispetto a quegli atleti che credono che le stesse emozioni non aiutino le prestazioni (questo non significa che questi ultimi partecipanti abbiano forti convinzioni che l'ansia e/o la rabbia siano dannose per le prestazioni)

Per valutare le emozioni che rappresentano tutte le aree del modello di emozione *circumplex*, sono stati usati otto item dell'UWIST. La scala EROS invece, è stata utilizzata per valutare le strategie utilizzate dai partecipanti, per regolare le proprie emozioni. I risultati del presente studio mostrano che le convinzioni secondo cui l'aumento della rabbia/ansia può aiutare le prestazioni sono associate all'uso intenzionale di strategie per aumentare le emozioni spiacevoli, si propone inoltre che la regolazione delle emozioni abbia implicazioni ad ampio raggio in termini di benessere e prestazioni (Lane, 2011).

Nel seguente articolo vengono messi in relazione gli stati d'animo degli atleti, con i risultati raggiunti nei campionati di *judo* e *jiu-jitsu* di alto livello. Per condurre lo studio, è stata utilizzata la *Brunel*

Mood Scale (BRUMS) per valutare gli stati d'animo degli atleti e poter confrontare le eventuali differenze tra atleti di sesso maschile e femminile.

Hanno preso parte 173 atleti divisi in 129 M e 44 F, lo stato d'animo di ogni soggetto è stato valutato 60 minuti prima della prima partita utilizzando il BRUMS (valuta tensione, depressione, rabbia, vigore, affaticamento e confusione). I risultati suggeriscono significative differenze tra gli uomini e le donne per quanto riguarda vigore, affaticamento e confusione. Maggiori livelli di rabbia e tensione incrementano le possibilità di riuscita del *match* rispettivamente del 23% negli uomini e 13% nelle donne, a livelli minori di depressione invece corrisponde un aumento di possibilità del 32% di ottenere prestazioni migliori. In conclusione vi è una relazione significativa tra stati d'animo e prestazioni (Brandt et al, 2019).

Un altro studio, analizza la qualità del sonno e gli stati d'animo in relazione alle prestazioni sportive ottenute.

Hanno partecipato 576 atleti d'élite brasiliani (404 U e 172 D) di sport individuali e di squadra.

Per valutare gli stati d'animo è stata utilizzata la *Brunel Mood Scale* mentre la qualità del sonno percepita è stata valutata utilizzando una singola domanda ("Come valuteresti la qualità del tuo sonno negli ultimi giorni?"). Dall'analisi dei risultati è emerso che non ci sono state differenze significative tra uomini e donne o tra le modalità sportive in termini di qualità del sonno. Gli atleti in genere avevano una buona qualità del sonno e stati d'umore simili al profilo *Iceberg* (cioè, alto vigore e bassa tensione, depressione, rabbia, affaticamento e confusione mentale) e che una scarsa qualità del sonno, un basso vigore e rabbia riducevano le probabilità di vincita, mentre un aumento della tensione produceva un aumento delle possibilità di vittoria. Complessivamente si è potuta osservare una significativa relazione tra la qualità del sonno e gli stati d'animo, che a loro volta hanno influenzato in maniera significativa le prestazioni sportive degli atleti, non sono state riscontrate significative differenze tra atleti élite e non (Brandt et al, 2017).

Ultimamente il concetto di intelligenza emotiva ha assunto un ruolo sempre più rilevante in ambito sportivo, questo studio analizza il rapporto tra l'intelligenza emotiva e la teoria

dell'autodeterminazione. Sono stati selezionati 165 atleti (117 uomini e 46 donne) tutti in attività, e il sesso è stato preso come variabile. È stato utilizzato il test TMMS, sviluppato per indagare l'intelligenza emotiva auto-percepita dai soggetti, ossia la conoscenza che una persona possiede riguardo chiarezza emotiva e riparazione delle emozioni. I risultati mostrano che le differenze di genere agiscono come una variabile di mediazione tra l'intelligenza emotiva e le performance ottenute (Mercader-Rubio et al., 2022)

2.7 Personalità

Considerando il punto di vista scientifico della psicologia della personalità, quest'ultima può essere definita come un'organizzazione di modi di essere, di conoscere e di agire che assicura unità, coerenza, stabilità alle relazioni dell'individuo con il mondo (Caprara, Gennaro, 1994).

Il seguente articolo prova a determinare quali tratti della personalità caratterizzano i singoli campioni sportivi. Hanno preso parte alla ricerca 600 atleti polacchi di età compresa tra i 20 e i 29 anni, di 20 discipline sportive individuali. Attraverso la somministrazione del *Big Five Questionnaire* è stato rilevato come gli atleti d'élite erano caratterizzati da un livello più basso di nevroticismo e un livello maggiore di estroversione e coscienziosità nei confronti degli altri atleti. In conclusione questo studio ha evidenziato come ci siano differenze nella personalità degli atleti a seconda della disciplina sportiva individuale allenata, ogni disciplina sportiva è caratterizzata da requisiti psicologici leggermente diversi per gli atleti. L'attività sportiva intrapresa modella la personalità e i tratti della personalità modellati hanno un impatto sulla presa di soluzioni nella situazione di partenza. Il livello di intensità di nevroticismo, estroversione, e coscienziosità può andare ad influenzare il risultato finale della competizione individuale (Piepiora, 2021).

Questo studio mira a indagare i tratti della personalità e le motivazioni dei giocatori di *ping pong* nel quadro del modello della personalità dei *Big Five* e della teoria dell'autodeterminazione (SDT) della motivazione. Hanno preso parte alla ricerca 447 giocatori di *élite* e non di tennis tavolo, nello

specifico 399 maschi e 48 donne. Attraverso il *Motivation Participation Questionnaire* sono stati misurati i fattori motivazionali; questo strumento è composto da 25 item che misurano le motivazioni che spingono una persona a fare sport.

I risultati del presente studio confermano un livello maggiore di tratti della personalità e motivazione, quando si confrontano rispettivamente gli atleti di tennis da tavolo e una popolazione normale. Non sono state riscontrate differenze tra i giocatori d'*élite* e quelli di medio livello, con la coscienziosità che è il tratto più alto della personalità per entrambi. A causa del campione femminile ridotto, non è stato possibile trarre conclusioni di causa-effetto in relazione alle variabili analizzate (Marchesi, 2022).

3.1 Introduzione

Un atleta moderno deve possedere talento, strategia, tecnica e delle valide qualità psicologiche, per riuscire a raggiungere il miglior risultato possibile. Lo studio sulle abilità psicologiche nel salto con l'asta si propone come obiettivo quello di analizzare gli effetti delle *mental skills* sulla *performance* sportiva. La ricerca e i risultati ottenuti ricoprono una posizione di grande rilievo in ambito atletico e psicologico poiché, prima di adesso, non sono mai stati analizzati degli aspetti di questo tipo riguardanti la specialità del salto con l'asta. Nella fattispecie, abbiamo ipotizzato che gli atleti élite posseggano dei livelli maggiori di fiducia in sé stessi, capacità di coping, *mental toughness*, motivazione intrinseca, autoefficacia e perseveranza. Di contro, ci si aspetta che i non élite abbiano livelli maggiori di ansia e sperimentino maggiori emozioni negative. Da un punto di vista del genere, ci aspettiamo che gli uomini abbiano punteggi maggiori nelle capacità di *coping* e stabilità emotiva mentre le donne dovrebbero avere livelli maggiori di ansia.

3.2. Materiali

3.2.1 Partecipanti

100 atleti, equamente suddivisi per sesso (maschile o femminile) e livello (élite o non élite) hanno partecipato alla ricerca. Nel reclutamento abbiamo considerato "élite" gli atleti che occupavano le prime 25 posizioni in graduatoria di salto con l'asta (in Italia) al 31/12/2021 e "non élite" gli atleti si trovavano dalla 151^a alla 175^a posizioni in graduatoria di salto con l'asta (in Italia) al 31/12/2021. I partecipanti (tutti maggiorenni) sono stati informati sugli obiettivi dello studio e hanno partecipato in modo anonimo e volontario. I dati sono stati rilevati da Febbraio 2022 a Maggio 2022. Prima di partecipare allo studio, tutti i soggetti hanno dato il consenso informato. Lo studio è stato condotto in conformità alla Dichiarazione di Helsinki e il Comitato etico dell'Università di Cagliari ha approvato

il protocollo (n. 0061375/2022). La compilazione del sondaggio online ha avuto una durata di circa 60 minuti.

Tab.1 – Statistiche descrittive in relazione al livello ed al genere.

Genere	Livello	N	Media	Dev. Stand.
Maschio	Élite	25	22,48	3,04
	Non élite	25	20,24	2,19
Femmine	Élite	25	22,16	3,41
	Non élite	25	18,92	1,8

3.2.2 Strumenti

I partecipanti hanno compilato i questionari attraverso un sondaggio online (*LimeSurvey*).

L'indagine consisteva in due parti: la prima era volta a raccogliere informazioni socio- anagrafiche mentre la seconda indagava alcuni costrutti grazie alle scale che verranno di seguito presentate.

Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) è stato sviluppato da Martens et al. (1990) e valuta l'ansia competitiva di tratto e di stato nello sport. Lo CSAI-2 si compone di 2 moduli di 27 item identici nei contenuti ma differenti nella temporalità: un modulo valuta come l'atleta si sente proprio adesso (stato), mentre l'altro modulo valuta come l'atleta si sente solitamente prima della gara (tratto). Entrambi i moduli si compongono di una scala Likert a 4 punti da 1 (per nulla) a 4 (molto). Ogni modulo si compone di 3 sottoscale: ansia cognitiva (item 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25) ansia somatica (item 2, 5, 8, 11, 14®, 17, 20, 23 e 26), fiducia (item 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27). In entrambi i moduli, l'item 14 è un *reverse*. In questa ricerca abbiamo utilizzato la versione italiana di Robazza et al. (1998).

Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) è stato sviluppato da Smith et al. (1995) e valuta le abilità di coping negli atleti. Lo strumento si compone di 28 item che vengono valutati su una scala Likert a 4 punti da 1 (quasi mai) a 4 (quasi sempre). Lo strumento si compone di alcuni item *reverse*: 3, 7, 10, 12, 19, 23. Si compone di 7 sottoscale: capacità di affrontare le avversità da parte

degli atleti (item 5, 17, 21, 24), capacità di allenarsi (item 3, 10, 15, 27), capacità di concentrazione (item 4, 11, 16, 25), definizione degli obiettivi e preparazione mentale (item 1, 8, 13, 20), motivazione alla fiducia e al successo (item 2, 9, 14, 26), picco sotto pressione (item 6, 18, 22, 28), libertà dalle preoccupazioni (item 7, 12, 19, 23).

Italian Mood Scale (ITAMS) è stato sviluppato da Quartiroli et al. (2017) per valutare gli stati d'animo nelle attività motorie e sportive. L'ITAMS si costituisce di 24 parole che esprimono dei sentimenti che vengono valutati singolarmente su una scala Likert a 5 punti che va da 0 “per niente” a 4 “estremamente”. L'ITAMS si compone di 6 sottoscale: rabbia (item 7, 11, 19, 22), confusione (item 3, 9, 17, 24), depressione (item 5, 6, 12, 16), stanchezza (item 4, 8, 10, 21), tensione (1, 13, 14, 18) e vigore (item 2, 15, 20, 23).

Mental Toughness Questionnaire (MTQ-10) è stato sviluppato da Papageorgiou et al. (2018) e valuta la forza mentale. Lo strumento è costituito da 10 item che valutano 4 sottoscale: sfida (item 3, 6), impegno (2, 7), controllo (item 1, 8, 9) e fiducia (4, 5, 10). Tutti gli item sono valutati su una scala Likert a 5 punti che va da 1 “fortemente in disaccordo” a 5 “fortemente d'accordo). Per la nostra ricerca è stata utilizzata la versione italiana di MTQ-10 (L. Girelli, comunicazione personale, 28 maggio 2020).

Sport Motivation Scale (SMS) è stato sviluppato da Pelletier et al. (1995) e valuta la motivazione nello sport. Si compone di 28 item valutati su una scala Likert a 5 punti da 1 (pienamente in disaccordo) a 5 (pienamente d'accordo). SMS si compone di 7 sottoscale: motivazione intrinseca verso conoscenza (item 2, 4, 23, 27), motivazione intrinseca verso portare a termine (item 8, 12, 15, 20), motivazione intrinseca verso stimolazione dell'esperienza (item 1, 13, 18, 25), motivazione estrinseca – riconosciuta (item 7, 11, 17, 24), motivazione estrinseca – introiettata (item 9, 14, 21, 26), motivazione estrinseca – regolazione esterna (item 6, 10, 16, 22) e mancanza di motivazione (3, 5, 19, 28). In questa ricerca abbiamo utilizzato la versione italiana di Candela et al. (2014).

Big-Five Questionnaire (BFQ) è stato sviluppato da McCrae e Costa (1987) ed è un test che individua cinque dimensioni fondamentali per la descrizione e la valutazione della personalità. Il

BFQ si compone di 132 item valutati su una scala Likert a 5 punti da 1 (assolutamente falso per me) a 5 (assolutamente vero per me). Il BFQ è costituito da 5 fattori:

1) energia: che si compone di due sottodimensioni, dinamismo + (item 1, 25, 53, 68, 94, 114), dinamismo - (item 7, 37, 51, 78, 99, 121) e dominanza + (item 13, 39, 59, 73, 102, 117) dominanza - (item 19, 31, 61, 71, 95, 123); 2) amicalità: che si compone di due sottodimensioni, cooperatività + (item 10, 34, 48, 86, 109, 111), cooperatività - (item 4, 28, 64, 70, 100, 130) e cordialità + (item 22, 44, 52, 88, 93, 126), cordialità - (item 16, 40, 65, 74, 108, 128); 3) coscienziosità: che si compone di due sottodimensioni, scrupolosità + (item 8, 26, 57, 79, 106, 129), scrupolosità - (item 2, 32, 66, 82, 110, 132) e perseveranza + (item 20, 46, 49, 75, 96, 115), perseveranza - (item 14, 38, 54, 85, 107, 125); 4) stabilità emotiva: che si compone di due sottodimensioni, controllo delle emozioni + (item 9, 27, 50, 81, 89, 122), controllo delle emozioni - (item 3, 33, 62, 69, 98, 120) e controllo degli impulsi + (item 21, 43, 58, 76, 91, 119), controllo degli impulsi - (item 15, 45, 63, 83, 104, 116); 5) apertura mentale: che si compone di due sottodimensioni, apertura alla cultura + (item 5, 29, 60, 87, 105, 112), apertura alla cultura - (item 11, 42, 55, 77, 90, 124) e apertura all'esperienza + (item 23, 41, 56, 72, 97, 118), apertura all'esperienza - (item 17, 35, 47, 67, 103, 131); 6) *lie*: che ha lo scopo di fornire una misura della tendenza di avere un profilo di sé falsamente "positivo" o "negativo" (item: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 80, 84, 92, 101, 113, 127). Per questo studio, abbiamo utilizzato la versione italiana sviluppata da Caprara et al. (1993).

La Scala di Autoefficacia per il salto con l'asta (SE-PV) è stata appositamente sviluppata dal team di ricerca per valutare l'autoefficacia degli atleti nell'esecuzione dei principali gesti tecnici. Basata sulle raccomandazioni di Bandura (Bandura, 1986), la SE-PV comprende 10 voci che derivano da "Mi sento sicuro di...". Le voci descrivono vari gesti tecnici caratteristici del salto con l'asta. Tutti gli item sono valutati su una scala Likert a 10 punti che va da 1 (per nulla fiducioso) a 10 (pienamente fiducioso). In uno studio pilota condotto dal *team* di ricerca attraverso un focus group, la SE-PV ha mostrato una buona validità di contenuto.

3.2.3 Analisi dei dati

Le analisi statistiche sono state condotte utilizzando JASP 0.16.2.0. Abbiamo calcolato le statistiche descrittive e le correlazioni di ordine zero tra le variabili. Infine, abbiamo condotto una MANOVA 2x2 con due fattori tra i soggetti: 1) Livello misurato su due livelli (Elite/Non-Elite) e 2) genere misurato su due livelli (Maschio/Femmina) su tutte le variabili misurate: ansia, strategie di *coping*, emozioni, *mental toughness*, motivazione, autoefficacia e personalità. La significatività è stata fissata a $p < 0,05$.

3.3 Risultati

Tab. 2 – MANOVA.

MANOVA: Pillai Test

Cases	df	Approx. F	Trace _{Pillai}	Num df	Den df	p
(Intercept)	1	5136.136	0.999	21	76.000	< .001
Lev	1	5.507	0.603	21	76.000	< .001
Sex	1	2.149	0.373	21	76.000	0.008
Lev * Sex	1	0.760	0.173	21	76.000	0.757
Residuals	96					

ANOVA: ACSI_TOT

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	236487.690	1	236487.690	2213.441	< .001
Lev	2819.610	1	2819.610	26.391	< .001
Sex	497.290	1	497.290	4.654	0.033
Lev * Sex	3.610	1	3.610	0.034	0.855

ANOVA: ACSI_TOT

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Residuals	10256.800	96	106.842		

ANOVA: CSAI_S_COG

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	32508.090	1	32508.090	1647.091	< .001
Lev	640.090	1	640.090	32.432	< .001
Sex	171.610	1	171.610	8.695	0.004
Lev * Sex	0.490	1	0.490	0.025	0.875
Residuals	1894.720	96	19.737		

ANOVA: CSAI_S_SOM

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	35834.490	1	35834.490	2075.557	< .001
Lev	396.010	1	396.010	22.937	< .001
Sex	16.810	1	16.810	0.974	0.326
Lev * Sex	30.250	1	30.250	1.752	0.189
Residuals	1657.440	96	17.265		

ANOVA: CSAI_S_FID

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	54102.760	1	54102.760	1733.692	< .001

ANOVA: CSAI_S_FID

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Lev	900.000	1	900.000	28.840	< .001
Sex	27.040	1	27.040	0.866	0.354
Lev * Sex	0.360	1	0.360	0.012	0.915
Residuals	2995.840	96	31.207		

ANOVA: CSAI_T_COG

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	32076.810	1	32076.810	1486.414	< .001
Lev	712.890	1	712.890	33.035	< .001
Sex	98.010	1	98.010	4.542	0.036
Lev * Sex	3.610	1	3.610	0.167	0.683
Residuals	2071.680	96	21.580		

ANOVA: CSAI_T_SOM

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	33562.240	1	33562.240	1523.825	< .001
Lev	501.760	1	501.760	22.781	< .001
Sex	2.560	1	2.560	0.116	0.734
Lev * Sex	23.040	1	23.040	1.046	0.309
Residuals	2114.400	96	22.025		

ANOVA: CSAI_T_FID

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	54382.240	1	54382.240	1844.299	< .001
Lev	876.160	1	876.160	29.714	< .001
Sex	46.240	1	46.240	1.568	0.214
Lev * Sex	0.640	1	0.640	0.022	0.883
Residuals	2830.720	96	29.487		

ANOVA: ITAMS_RAB

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	723.610	1	723.610	88.039	< .001
Lev	47.610	1	47.610	5.793	0.018
Sex	18.490	1	18.490	2.250	0.137
Lev * Sex	0.250	1	0.250	0.030	0.862
Residuals	789.040	96	8.219		

ANOVA: ITAMS_CONF

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	702.250	1	702.250	104.853	< .001
Lev	98.010	1	98.010	14.634	< .001
Sex	22.090	1	22.090	3.298	0.072
Lev * Sex	13.690	1	13.690	2.044	0.156
Residuals	642.960	96	6.697		

ANOVA: ITAMS_DEP

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	400.000	1	400.000	61.784	< .001
Lev	40.960	1	40.960	6.327	0.014
Sex	40.960	1	40.960	6.327	0.014
Lev * Sex	2.560	1	2.560	0.395	0.531
Residuals	621.520	96	6.474		

ANOVA: ITAMS_STAN

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	1866.240	1	1866.240	181.115	< .001
Lev	6.760	1	6.760	0.656	0.420
Sex	5.760	1	5.760	0.559	0.456
Lev * Sex	0.040	1	0.040	0.004	0.950
Residuals	989.200	96	10.304		

ANOVA: ITAMS_TENS

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	1004.890	1	1004.890	140.528	< .001
Lev	62.410	1	62.410	8.728	0.004
Sex	0.010	1	0.010	0.001	0.970
Lev * Sex	1.210	1	1.210	0.169	0.682

ANOVA: ITAMS_TENS

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Residuals	686.480	96	7.151		

ANOVA: ITAMS_VIG

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	6115.240	1	6115.240	658.201	< .001
Lev	27.040	1	27.040	2.910	0.091
Sex	1.440	1	1.440	0.155	0.695
Lev * Sex	0.360	1	0.360	0.039	0.844
Residuals	891.920	96	9.291		

ANOVA: MTQ_TOT

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	109362.490	1	109362.490	4896.828	< .001
Lev	380.250	1	380.250	17.026	< .001
Sex	98.010	1	98.010	4.389	0.039
Lev * Sex	2.250	1	2.250	0.101	0.752
Residuals	2144.000	96	22.333		

ANOVA: BFQ_ENE

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	558158.410	1	558158.410	24731.015	< .001

ANOVA: BFQ_ENE

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Lev	306.250	1	306.250	13.569	< .001
Sex	1.210	1	1.210	0.054	0.817
Lev * Sex	0.490	1	0.490	0.022	0.883
Residuals	2166.640	96	22.569		

ANOVA: BFQ_AMI

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	531003.690	1	531003.690	15838.643	< .001
Lev	13.690	1	13.690	0.408	0.524
Sex	6.250	1	6.250	0.186	0.667
Lev * Sex	2.890	1	2.890	0.086	0.770
Residuals	3218.480	96	33.526		

ANOVA: BFQ_COS

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	572594.890	1	572594.890	20521.276	< .001
Lev	50.410	1	50.410	1.807	0.182
Sex	2.250	1	2.250	0.081	0.777
Lev * Sex	34.810	1	34.810	1.248	0.267
Residuals	2678.640	96	27.902		

ANOVA: BFQ_STE

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	481636.000	1	481636.000	14886.750	< .001
Lev	4.840	1	4.840	0.150	0.700
Sex	144.000	1	144.000	4.451	0.037
Lev * Sex	3.240	1	3.240	0.100	0.752
Residuals	3105.920	96	32.353		

ANOVA: BFQ_AME

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	582321.610	1	582321.610	16963.706	< .001
Lev	86.490	1	86.490	2.520	0.116
Sex	6.250	1	6.250	0.182	0.671
Lev * Sex	1.210	1	1.210	0.035	0.851
Residuals	3295.440	96	34.327		

ANOVA: SE_PV

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	382665.960	1	382665.960	1482.497	< .001
Lev	20164.000	1	20164.000	78.118	< .001
Sex	10.240	1	10.240	0.040	0.843
Lev * Sex	104.040	1	104.040	0.403	0.527
Residuals	24779.760	96	258.123		

ANOVA: SMS_INTR_VER_CON

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	24460.960	1	24460.960	4014.930	< .001
Lev	108.160	1	108.160	17.753	< .001
Sex	49.000	1	49.000	8.043	0.006
Lev * Sex	9.000	1	9.000	1.477	0.227
Residuals	584.880	96	6.092		

○

ANOVA: ACSI_GS_MP

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	4199.040	1	4199.040	644.436	< .001
Lev	49.000	1	49.000	7.520	0.007
Sex	1.440	1	1.440	0.221	0.639
Lev * Sex	1.000	1	1.000	0.153	0.696
Residuals	625.520	96	6.516		

ANOVA: ACSI_CONF_AM

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	5387.560	1	5387.560	1058.633	< .001
Lev	100.000	1	100.000	19.650	< .001
Sex	0.640	1	0.640	0.126	0.724

ANOVA: ACSI_CONF_AM

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Lev * Sex	3.240	1	3.240	0.637	0.427
Residuals	488.560	96	5.089		

ANOVA: ACSI_COACH

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	7992.360	1	7992.360	2073.693	< .001
Lev	54.760	1	54.760	14.208	< .001
Sex	1.440	1	1.440	0.374	0.542
Lev * Sex	1.440	1	1.440	0.374	0.542
Residuals	370.000	96	3.854		

ANOVA: ACSI_CONC

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	4970.250	1	4970.250	1092.963	< .001
Lev	47.610	1	47.610	10.469	0.002
Sex	13.690	1	13.690	3.010	0.086
Lev * Sex	2.890	1	2.890	0.636	0.427
Residuals	436.560	96	4.547		

ANOVA: ACSI_COP_ADV

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	3375.610	1	3375.610	777.492	< .001
Lev	50.410	1	50.410	11.611	< .001
Sex	22.090	1	22.090	5.088	0.026
Lev * Sex	0.090	1	0.090	0.021	0.886
Residuals	416.800	96	4.342		

ANOVA: ACSI_PUP

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	3203.560	1	3203.560	401.700	< .001
Lev	81.000	1	81.000	10.157	0.002
Sex	36.000	1	36.000	4.514	0.036
Lev * Sex	7.840	1	7.840	0.983	0.324
Residuals	765.600	96	7.975		

ANOVA: ACSI_FFW

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	5402.250	1	5402.250	883.563	< .001
Lev	32.490	1	32.490	5.314	0.023
Sex	75.690	1	75.690	12.379	< .001
Lev * Sex	3.610	1	3.610	0.590	0.444
Residuals	586.960	96	6.114		

ANOVA: MTQ_SF

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	4199.040	1	4199.040	1937.273	< .001
Lev	4.840	1	4.840	2.233	0.138
Sex	4.000	1	4.000	1.845	0.177
Lev * Sex	0.040	1	0.040	0.018	0.892
Residuals	208.080	96	2.167		

ANOVA: MTQ_IMP

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	2905.210	1	2905.210	1233.635	< .001
Lev	1.690	1	1.690	0.718	0.399
Sex	15.210	1	15.210	6.459	0.013
Lev * Sex	0.810	1	0.810	0.344	0.559
Residuals	226.080	96	2.355		

ANOVA: MTQ_CONT

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	10506.250	1	10506.250	3303.852	< .001
Lev	94.090	1	94.090	29.588	< .001
Sex	10.890	1	10.890	3.425	0.067
Lev * Sex	0.490	1	0.490	0.154	0.696

ANOVA: MTQ_CONT

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Residuals	305.280	96	3.180		

ANOVA: MTQ_FID

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	11990.250	1	11990.250	2933.993	< .001
Lev	39.690	1	39.690	9.712	0.002
Sex	0.490	1	0.490	0.120	0.730
Lev * Sex	2.250	1	2.250	0.551	0.460
Residuals	392.320	96	4.087		

ANOVA: BFQ_DIN

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	136308.640	1	136308.640	11958.647	< .001
Lev	49.000	1	49.000	4.299	0.041
Sex	0.360	1	0.360	0.032	0.859
Lev * Sex	5.760	1	5.760	0.505	0.479
Residuals	1094.240	96	11.398		

ANOVA: BFQ_DOM

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	142808.410	1	142808.410	12918.967	< .001

ANOVA: BFQ_DOM

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Lev	110.250	1	110.250	9.974	0.002
Sex	0.250	1	0.250	0.023	0.881
Lev * Sex	2.890	1	2.890	0.261	0.610
Residuals	1061.200	96	11.054		

ANOVA: BFQ_COO

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	130393.210	1	130393.210	9758.753	< .001
Lev	2.890	1	2.890	0.216	0.643
Sex	0.090	1	0.090	0.007	0.935
Lev * Sex	0.090	1	0.090	0.007	0.935
Residuals	1282.720	96	13.362		

ANOVA: BFQ_COR

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	135129.760	1	135129.760	11169.287	< .001
Lev	4.000	1	4.000	0.331	0.567
Sex	4.840	1	4.840	0.400	0.529
Lev * Sex	1.960	1	1.960	0.162	0.688
Residuals	1161.440	96	12.098		

ANOVA: BFQ_SCR

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	128164.000	1	128164.000	6315.053	< .001
Lev	43.560	1	43.560	2.146	0.146
Sex	54.760	1	54.760	2.698	0.104
Lev * Sex	31.360	1	31.360	1.545	0.217
Residuals	1948.320	96	20.295		

ANOVA: BFQ_PER

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	158961.690	1	158961.690	14332.709	< .001
Lev	187.690	1	187.690	16.923	< .001
Sex	34.810	1	34.810	3.139	0.080
Lev * Sex	0.090	1	0.090	0.008	0.928
Residuals	1064.720	96	11.091		

ANOVA: BFQ_CEM

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	115464.040	1	115464.040	6602.976	< .001
Lev	5.760	1	5.760	0.329	0.567
Sex	67.240	1	67.240	3.845	0.053
Lev * Sex	10.240	1	10.240	0.586	0.446
Residuals	1678.720	96	17.487		

ANOVA: BFQ_CIM

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	125457.640	1	125457.640	12468.873	< .001
Lev	0.040	1	0.040	0.004	0.950
Sex	14.440	1	14.440	1.435	0.234
Lev * Sex	1.960	1	1.960	0.195	0.660
Residuals	965.920	96	10.062		

ANOVA: BFQ_ACU

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	145465.960	1	145465.960	10134.058	< .001
Lev	19.360	1	19.360	1.349	0.248
Sex	4.840	1	4.840	0.337	0.563
Lev * Sex	7.840	1	7.840	0.546	0.462
Residuals	1378.000	96	14.354		

ANOVA: BFQ_AES

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
(Intercept)	145694.890	1	145694.890	10799.547	< .001
Lev	24.010	1	24.010	1.780	0.185
Sex	0.090	1	0.090	0.007	0.935
Lev * Sex	2.890	1	2.890	0.214	0.645

ANOVA: BFQ_AES

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Residuals	1295.120	96	13.491		

Tab. 3 – Descrittive in relazione al livello.

Descriptives - ACSI_TOT

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	43.320	10.689	50
Élite	53.940	10.261	50

Descriptives - CSAI_S_COG

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	20.560	5.167	50
Élite	15.500	3.934	50

Descriptives - CSAI_S_SOM

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	20.920	4.356	50
Élite	16.940	3.977	50

Descriptives - CSAI_S_FID

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	20.260	6.308	50

Descriptives - CSAI_S_FID

Lev	Mean	SD	N
Élite	26.260	4.681	50

Descriptives - CSAI_T_COG

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	20.580	5.011	50
Élite	15.240	4.387	50

Descriptives - CSAI_T_SOM

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	20.560	4.773	50
Élite	16.080	4.571	50

Descriptives - CSAI_T_FID

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	20.360	6.077	50
Élite	26.280	4.669	50

Descriptives - ITAMS_RAB

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	3.380	3.276	50
Élite	2.000	2.399	50

Descriptives - ITAMS_CONF

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	3.640	3.256	50
Élite	1.660	1.803	50

Descriptives - ITAMS_DEP

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	2.640	3.306	50
Élite	1.360	1.626	50

Descriptives - ITAMS_TENS

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	3.960	3.050	50
Élite	2.380	2.175	50

Descriptives - MTQ_CONT

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	9.280	1.906	50
Élite	11.220	1.682	50

Descriptives - MTQ_FID

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	10.320	2.094	50
Élite	11.580	1.918	50

Descriptives - MTQ_TOT

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	31.120	5.090	50
Élite	35.020	4.461	50

Descriptives - SMS_INTR_VER_CON

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	14.600	2.390	50
Élite	16.680	2.721	50

Descriptives - SMS_INTR_PORTER

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	14.960	2.748	50
Élite	17.220	2.376	50

Descriptives - MOT_INTR_STIMESP

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	15.740	2.791	50
Élite	18.020	1.835	50

Descriptives - MOT_ESTR_RIC

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	13.980	2.227	50

Descriptives - MOT_ESTR_RIC

Lev	Mean	SD	N
Élite	14.980	2.583	50

Descriptives - MOT_ESTR_INTR

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	14.620	2.892	50
Élite	15.800	2.458	50

Descriptives - MOT_ESTR_AMOT

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	10.640	3.538	50
Élite	8.400	3.534	50

Descriptives - SE_PV

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	47.660	19.747	50
Élite	76.060	10.867	50

Descriptives - BFQ_ENE

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	72.960	4.911	50
Élite	76.460	4.487	50

Descriptives - BFQ_DIN

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	36.220	3.158	50
Élite	37.620	3.533	50

Descriptives - BFQ_DOM

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	36.740	3.212	50
Élite	38.840	3.377	50

Descriptives - BFQ_PER

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	38.500	3.570	50
Élite	41.240	3.114	50

Descriptives - BFQ_LIE

Lev	Mean	SD	N
Dilettante	35.580	4.121	50
Élite	38.240	3.706	50

Tab. 4 – Descrittive in relazione al genere.

Descriptives - ACSI_COP_ADV

Sex	Mean	SD	N
Femmina	5.340	2.172	50
Maschio	6.280	2.195	50

Descriptives - ACSI_PUP

Sex	Mean	SD	N
Femmina	5.060	3.146	50
Maschio	6.260	2.747	50

Descriptives - ACSI_FFW

Sex	Mean	SD	N
Femmina	6.480	2.830	50
Maschio	8.220	2.169	50

Descriptives - CSAI_S_COG

Sex	Mean	SD	N
Femmina	19.340	5.121	50
Maschio	16.720	5.051	50

Descriptives - SMS_INTR_VER_CON

Sex	Mean	SD	N
Femmina	16.340	2.840	50
Maschio	14.940	2.502	50

Come si può evincere dai risultati, gli atleti élite mostrano maggiori capacità di coping, fiducia in sé stessi, *mental toughness*, motivazione intrinseca, autoefficacia, energia (dinamismo e dominanza) e perseveranza rispetto ai non élite. Gli atleti non élite invece possiedono livelli maggiori di ansia cognitiva e somatica (sia di stato che di tratto), rabbia, confusione, depressione, tensione, motivazione estrinseca ed amotivazione. Per quanto concerne l'altra variabile di disegno oggetto di interesse, ovvero il genere, sono emerse delle differenze statisticamente significative che ci suggeriscono: maggiore capacità di fronteggiare le avversità, stare sotto pressione, liberarsi dalla paura, impegno e stabilità emotiva nei maschi rispetto alle femmine. Le femmine, dai risultati emersi, mostrano maggiori livelli di ansia cognitiva di stato, depressione e motivazione intrinseca.

3.5 Discussione

Il presente studio si propone di evidenziare come le abilità psicologiche di un atleta di salto con l'asta, influenzano la *performance* sportiva. I risultati relativi al *coping* hanno evidenziato una differenza significativa tra gli atleti d'élite (AE) e i non élite, gli AE mostrano livelli maggiori di *coping* rispetto ai non élite. Analizzando la variabile di genere invece, non ci sono differenze a livello globale, bensì in tre sottoscale: *coping* di fronte all'avversità, lavorare sottoppressione e liberarsi dalla paura.

In ognuna di queste sottoscale gli uomini mostrano un livello di *coping* più elevato rispetto alle donne. Questo risulta in linea con quanto è stato riscontrato in letteratura, in cui il *coping* ricopre un ruolo di fondamentale importanza a livello agonistico. Uno studio in particolare ha messo in evidenza come il 79% degli esaminati presentasse una valutazione positiva della situazione agonistica, valutando le competizioni stressanti come una sfida (Litwic-Kaminka, 2020).

Un altro studio ha messo in evidenza come gli atleti che possedevano elevate qualità di resilienza individuale hanno raggiunto livelli maggiori nel *coping* orientato al compito (Secades, 2016).

Per quanto riguarda l'ansia, dall'analisi dei dati relativi alla nostra indagine, si è evidenziato come gli atleti d'élite mostrassero livelli minori di ansia, sia cognitiva che somatica, rispetto ai non élite. Gli

AE mostrano inoltre maggiori livelli di fiducia in sé stessi sia in condizione di ansia di stato che di tratto. A livello di genere invece abbiamo riscontrato solo una differenza nell'ansia cognitiva di stato dove i maschi presentano livelli inferiori rispetto alle femmine.

Evidenze scientifiche, in accordo con quanto è stato riscontrato nel nostro studio, hanno mostrato maggiori livelli di ansia negli atleti più giovani (che non rientrano quindi nella categoria d'*élite*), negli atleti reduci da infortunio e negli atleti di sesso femminile (Riso, 2019).

Per quanto riguarda le emozioni, abbiamo riscontrato che gli atleti d'*élite* presentano livelli inferiori di rabbia confusione depressione e tensione. A livello di genere invece, i maschi mostrano livelli inferiori di depressione rispetto alle donne. Degli studi mostrano invece che vi sono alcuni atleti che utilizzano emozioni come rabbia e ansia per trarre un beneficio e quindi avere un miglioramento della performance, questo mostra che la regolazione delle emozioni abbia implicazioni ad ampio raggio in termini di benessere e prestazioni (Lane, 2011).

Un altro studio ha riscontrato significative differenze tra gli uomini e le donne per quanto riguarda vigore, affaticamento, confusione e depressione più precisamente è stato riscontrato che minori livelli di depressione, corrispondessero a un aumento di possibilità del 32% di ottenere prestazioni migliori (Brandt et al, 2019).

Dall'analisi dei dati sulla resistenza mentale, è stato riscontrato che gli atleti *élite* hanno una *mental toughness* maggiore rispetto ai dilettanti.

A livello di genere, sulla scala globale della *mental toughness* non sono state riscontrate differenze significative, ma nella sottoscala relativa all'impegno i maschi hanno un maggiore livello rispetto alle femmine (normalmente invece è il contrario). Numerosi studi presi in considerazione, evidenziano come la MT indipendentemente dal genere, sia un fattore fondamentale per gli atleti d'*élite*. Ad esempio lo studio condotto sui 56 maratoneti ha analizzato nello specifico la correlazione che intercede tra la forza mentale e il risultato ottenuto, constatando che la MT, fosse un fattore cardine per il raggiungimento di una soglia per poter competere a livello d'*élite* (Brace et al., 2020).

Per quanto riguarda la motivazione, gli atleti E hanno dei livelli maggiori rispetto ai non *élite* di motivazione intrinseca, più precisamente in funzione del modello di Decy e Ryan gli atleti *élite* hanno dei punteggi maggiori di motivazione intesa come fase di motivazione intrinseca. Gli *élite* hanno poi livelli minori di amotivazione rispetto ai non *élite*.

A livello di genere invece i maschi mostrano punteggi minori di motivazione intrinseca rispetto alle femmine.

Numerosi studi hanno evidenziato l'importanza della motivazione in ambito sportivo. Le persone sono motivate autonomamente quando intraprendono un'attività per ragioni che provengono da sé stesse e sono liberamente scelte. Uno di questi studi, utilizzando la teoria dell'autodeterminazione, ha analizzato se i motivi della partecipazione all'attività fisica differiscano per sesso, età e tipo di attività svolta. È emerso che le donne mostrassero maggiori livelli di motivazione legati all'aspetto e le condizioni fisiche rispetto ai maschi (Molanorouzi et al., 2015). Un altro studio preso in considerazione mostra l'importanza del ruolo interpersonale che gli allenatori svolgono nello sviluppo sportivo degli atleti, specie se gli allenatori propongono programmi educativi più incentrati sugli atleti che enfatizzano la leadership motivazionale (Lopez de Subijana, 2021).

A livello di autoefficacia gli atleti *élite* hanno presentato livelli maggiori rispetto ai dilettanti. Non sono presenti invece differenze a livello di genere. In accordo con i vari articoli trovati gli atleti che praticano sport a livello agonistico mostrano dei livelli superiori di autoefficacia, (Teixeira et al., 2012).

A livello di personalità gli atleti *élite* hanno raggiunto dei livelli maggiori di energia rispetto ai dilettanti. A livello di sottoscale questo risultato è confermato poiché dinamismo e dominanza sono statisticamente significativi: gli *élite* mostrano livelli maggiori rispetto ai dilettati. Sempre a livello di sottoscale emerge la significatività della perseveranza, in cui gli *élite* hanno punteggi maggiori rispetto ai dilettanti. È emersa una significatività nella scala *lie* dove gli AE hanno livelli maggiori rispetto ai dilettanti. Per quanto riguarda le differenze riscontrate a livello di genere invece, i maschi hanno dei livelli maggiori di stabilità emotiva rispetto alle ragazze.

In accordo con quanto è stato riscontrato nella nostra ricerca, lo studio condotto sui 600 atleti polacchi, ha evidenziato come il livello di intensità di stabilità emotiva, energia, e coscienziosità può andare ad influenzare il risultato finale della competizione individuale (Piepiora, 2021).

Conclusioni

Lo studio condotto sulle abilità psicologiche nel salto con l'asta ha come scopo quello di valutare in che modo le *mental skills* di un atleta, sia a livello agonistico che non, vadano a influenzare la *performance* atletica nella specialità del salto con l'asta. L'obiettivo finale è quello di sensibilizzare, e stimolare la ricerca futura su un argomento che non è mai stato trattato fino ad ora; nell'immediato l'obiettivo è quello di informare maggiormente gli atleti, gli allenatori e tutte le figure che ruotano attorno a questa disciplina olimpica, per poter migliorare ulteriormente le strategie di programmazione, gli allenamenti, e di conseguenza anche i risultati. Si consiglia di prendere in considerazione l'idea di incominciare a sviluppare nell'atleta la consapevolezza dell'importanza di solide e allenare abilità mentali per far fronte a tutta una serie di problematiche che potrebbero presentarsi. Sarebbe opportuno eseguire ulteriori studi a riguardo, ampliando ulteriormente il campione analizzato e riscontrando così ulteriori conferme o smentite.

Bibliografia:

Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Fierro-Suero, S., & Conde, C. (2020). Perceived Performance, Intrinsic Motivation and Adherence in Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9441.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.

Amy L. Hoyt, Ryan E. Rhodes, Heather A. Hausenblas, Peter R. Giacobbi, (2009) Integrating five-factor model facet-level traits with the theory of planned behavior and exercise, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 10, Issue 5,

Anderson, DK, Lord, C., Risi, S., DiLavore, PS, Shulman, C., Thurm, A. e Pickles, A. (2017). Associazione psichiatrica americana. (2013). Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Washington, DC: Autore. *Gli effetti linguistici e cognitivi del bilinguismo sui bambini con disturbi dello spettro autistico*, 21, 175.

Andrews G., Creamer M., Crino R., a cura di Morosini P., Leveni D., Piacentini D. (2004). Disturbo di panico e agorafobia. *Manuale per chi soffre del disturbo*. Centro Scientifico Editore.

- Associazione Psichiatrica Americana, DS e Associazione Psichiatrica Americana. (2013). *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali: DSM-5* (Vol. 5). Washington, DC: Associazione psichiatrica americana.
- Baldasarre, C., Birrer, D., & Seiler, R. (2003). Krafttraining für die Psyche. *Mobile Praxis*.
- Bandura, A. (2000). *Autoefficacia.: Teoria e applicazioni. (Presentazione all'edizione italiana di Gian Vittorio Caprara)*. Edizioni Erickson.
- Battacchi, M. W. (2014). *Lo sviluppo emotivo*. Gius. Laterza & Figli Spa.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., & Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of sports sciences*, 20(9), 697–705.
- Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). *Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici*. Macolin: UFSPO.
- Blecharz, J., Luszczynska, A., Tenenbaum, G., Scholz, U., & Cieslak, R. (2014). Self-efficacy moderates but collective efficacy mediates between motivational climate and athletes' well-being. *Applied psychology. Health and well-being*, 6(3), 280–299.
- Brace, A. W., George, K., & Lovell, G. P. (2020). Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. *PloS one*, 15(11), e0241284.
- Brandt, R., Bevilacqua, G. G., & Andrade, A. (2017). Perceived Sleep Quality, Mood States, and Their Relationship With Performance Among Brazilian Elite Athletes During a Competitive Period. *Journal of strength and conditioning research*, 31(4), 1033–1039.
- Brandt, R., Bevilacqua, G. G., Crocetta, T. B., Monteiro, C., Guarnieri, R., Hobold, E., Flores, L., Miarka, B., & Andrade, A. (2021). Comparisons of Mood States Associated With Outcomes Achieved by Female and Male Athletes in High-Level Judo and Brazilian Jiu-Jitsu Championships: Psychological Factors Associated With the Probability of Success. *Journal of strength and conditioning research*, 35(9), 2518–2524.
- Burton, D. e Weiss, C. (2008). Il concetto di obiettivo fondamentale: *il percorso verso il successo del processo e della performance*.

- Capurro, M. C. (2021). *Il potere della routine: Manuale di autocoaching per performance di successo*. Edizioni Lindau.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Bermudez, J., Maslach, C., & Ruch, W. (2000). Multivariate methods for the comparison of factor structures in cross-cultural research: An illustration with the Big Five Questionnaire. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 437-464.
- Cowden R. G. (2016). Competitive Performance Correlates of Mental Toughness in Tennis: A Preliminary Analysis. *Perceptual and motor skills*, 123(1), 341–360.
- De Beni, R., Carretti, B., Moè, A., & Pazzaglia, F. (2020). *Psicologia della personalità e delle differenze individuali*. Società editrice il Mulino, Spa.
- Deci, EL e Ryan, RM (1985). Teoria della valutazione cognitiva. In *Motivazione intrinseca e autodeterminazione nel comportamento umano* (pp. 43-85). Springer, Boston, MA.
- Deci, EL (1971). Effetti delle ricompense mediate esternamente sulla motivazione intrinseca. *Giornale di personalità e psicologia sociale*, 18 (1), 105.
- Deci, E. e Ryan, RM (1985). *Motivazione intrinseca e autodeterminazione nel comportamento umano*. New York: Plenum.
- Del mese–Sommario, T. Allenare la psiche.
- Di Potenza, F., Mühlenstädt, L. (2010). *Rivista «mobile»* 5/10. Macolin
- Doran, GT (1981). C'è un modo SMART per scrivere gli obiettivi e gli obiettivi della gestione. *Riesame della direzione*, 70 (11), 35-36.
- Edward L. Deci e Richard M. Ryan, (2002) *Manuale di ricerca sull'autodeterminazione*, University of Rochester Press.
- Ekman, P. (1971). Universals and cultural differences in facial expressions of emotion. In Nebraska symposium on motivation. University of Nebraska Press.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & emotion*, 6(3-4), 169-200.

- Ekman, P., Friesen, W.V. (2003). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues*. Ishk.
- Ekman, P., Friesen, W.V., Ellsworth, P. (2013). *Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings*. Elsevier.
- Gagliardini, E. (2008). *abilità cognitive*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence Bantam Books. New York*.
- Griffith, C., & primo psicologo sportivo d'America, I. *Psicologia dello sport-Sport psychology*.
- Gucciardi, DF; Gordon, S. (2009). "Sviluppo e convalida preliminare del Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI)". *Giornale di scienze dello sport*. 27(12): 1293–310.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of applied sport psychology*, 21(3), 307-323.
- Gucciardi, DF, Gordon, S., & Dimmock, JA (2009). Sviluppo e convalida preliminare di un inventario della forza mentale per il calcio australiano. *Psicologia dello sport e dell'esercizio*, 10 (1), 201-209.
- Guo, C., Xiao, B., Zhang, Z., Dong, J., Yang, M., Shan, G., & Wan, B. (2021). Relationships between Risk Events, Personality Traits, and Risk Perception of Adolescent Athletes in Sports Training. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 445.
- Hanin, Y. L. (2000). individual zones of optimal functioning (izof model: an idiographic approach to performance anxiety). in *sport psychology: an analysis of athlete behaviour*, eds. k.p. henschen, w.f. straub (longmeadow, ma: mouvement), pp. 103-11

Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The sport psychologist*, 15(3), 306-318.

Hatzigeorgiadis, Y. Theodorakis. Mechanisms underlying the selftalk – performance relationship. *Psy of Sport & Exercise*, 2009.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S. e Theodorakis, Y. (2009). Meccanismi alla base della relazione self-talk-performance: gli effetti del self-talk motivazionale sulla fiducia in se stessi e sull'ansia. *Psicologia dello sport e dell'esercizio*, 10 (1), 186-192.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N. I. K. O. S., Latinjak, A., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk. *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts*, 372-385.

Helen R. Staff, Faye F. Didymus, Susan H. Backhouse, (2020). Dyadic coping in coach-athlete relationships: A grounded theory, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 50,

Iani, L., & Didonna, F. (2017). Mindfulness e benessere psicologico: Il ruolo della regolazione delle emozioni. *Giornale italiano di psicologia*, 44(2), 317-322.

Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological bulletin*, 128(5), 796.

Izard, CE (2007). Emozioni di base, tipi naturali, schemi emotivi e un nuovo paradigma. *Prospettive sulla scienza psicologica*, 2 (3), 260-280.

Kerr, J. H. (1985). The experience of arousal: A new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of sports sciences*, 3(3), 169-179.

Kerry S. Courneya, Laurie-Ann M. Hellsten, (1998) Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of the five-factor model, *Personality and Individual Differences*, Volume 24, Issue 5,

- Kingston, K. M., & Wilson, K. M. (2008). The application of goal setting in sport. In *Advances in applied sport psychology* (pp. 85-133). Routledge
- Lane, AM, Beedie, CJ, Devonport, TJ e Stanley, DM (2011), *Regolazione strumentale delle emozioni nello sport: relazioni tra le convinzioni sulle emozioni e le strategie di regolazione delle emozioni utilizzate dagli atleti*.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. London: Pxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- LeDoux, J. E., & Coyaud, S. (2015). *Il cervello emotivo: alle origini delle emozioni*. Baldini & Castoldi.
- Litwic-Kaminska K. (2020). Types of Cognitive Appraisal and Undertaken Coping Strategies during Sport Competitions. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6522.
- Locke, EA (1991). Problemi con la ricerca sulla definizione degli obiettivi nello sport e la loro soluzione. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13 (3), 311–316.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57 (9), 705–717.
- Maggiordomo, R. (1996). *Psicologia dello sport in azione* (p. 103). Oxford [Inghilterra]: Butterworth-Heinemann.
- Magrin, M. E., Viganò, V., & Scrignarò, M. (2006). Fattori di resilienza e benessere psicologico. *Fattori di resilienza e benessere psicologico*, 1000-1016.
- Maltz, M. (1960). *Psico-cibernetica*. Herrero Hermanos Sucesores, SA.
- Maslow, A. H. (2010). *Motivazione e personalità*. Armando editore.
- Matteo, S. Modello di intervento nella vita e nello sport definito con l'acronimo ORA: *Obiettivi, Risorse ed Autoefficacia*.

- McCrae, RR e Costa Jr, PT (1997). Struttura dei tratti della personalità come universale umano. *Psicologo americano*, 52 (5), 509.
- McCrae, RR e Costa Jr, PT (1986). Personalità, coping ed efficacia di coping in un campione adulto. *Giornale della personalità*, 54 (2), 385-404.
- McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology of sport and exercise*, 52, 101823.
- Michelle S. Fortier, Shane N. Sweet, Tracey L. O'Sullivan, Geoffrey C. Williams, (2007) A self-determination process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 8, Issue 5,
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Piepiora P. (2021). Personality profile of individual sports champions. *Brain and behavior*, 11(6), e02145.
- Rheinberg, F., Michler, A., & Sarti, G. (1995). *Psicologia della motivazione*. Il mulino.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722–730.
- Robazza, C., Bortoli, L., & Gramaccioni, G. (1994). *La preparazione mentale nello sport*, edizioni Luigi Pozzi.
- Ryan, RM e Deci, EL (2000). Teoria dell'autodeterminazione e facilitazione della motivazione intrinseca, dello sviluppo sociale e del benessere. *Psicologo americano*, 55 (1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 55(1), 68–78.

- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Perceptual and motor skills*, 122(1), 336–349.
- Smilovich, A. (2009). La gestione delle emozioni con il metodo di dinamica mentale.
- Sono, C., & Francesco, P. IMAGERY E ALLENAMENTO IDEOMOTORIO.
- Teixeira, PJ, Carraça, EV, Markland, D. et al. Esercizio, attività fisica e teoria dell'autodeterminazione: una revisione sistematica. *Int J Behav Nutr Phys Act* 9 , 78 (2012).
- The Inverted-U Theory: Balancing Performance and Pressure with the Yerkes-Dodson Law. (2019). Retrieved 2 November 2019.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas-Díaz, A. J., Fernández-Batanero, J. M., Mañas, M. A., Arias, V. B., & López-Liria, R. (2019). The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: *A study from the perspective of self-determination theory*. PloS one, 14(8), e0221461.
- Valdettaro, M. (2020). *Come gestire l'ansia nella prestazione sportiva*.
- Visentin, E. (2007). *Intelligenza emotiva e strumenti di pianificazione e controllo*. Liuc, Università Carlo Cattaneo.
- Wesson, K., Wiggins, N., Thompson, G. and Hartigan, S. (2000). Sport and PE. 2nd ed. London: *Hodder & Stoughton Educational*, p.631.
- Zaichkowsky, L. D., & Naylor, A. H. (2004). Arousal in sport. *Encyclopedia of applied psychology*, 1, 155-161.
- Zorzi, M., V., Girotto (2004). *Fondamenti di psicologia generale*. Il Mulino, Bologna
- Anolli, L. (2003). *Le emozioni*. Unicopli.

Zunini, G. (1942). Significato e valore della personalità umana. *Rivista di Filosofia Neo-Scolastica*, 34(5), 276-285.

