



aips

Associazione  
Italiana  
Psicologia  
dello Sport

# XVIII CONGRESSO NAZIONALE AIPS

15/16/17 OTTOBRE 2010

Psicologia  
dello sport  
e dell'esercizio  
tra prestazione  
e benessere

Università degli Studi  
'G. D'Annunzio'  
CHIETI



**XVIII Congresso Nazionale AIPS**  
**Associazione Italiana Psicologia dello Sport**  
**“Psicologia dello sport e dell’esercizio tra**  
**prestazione e benessere”**  
**Università degli Studi ‘G. d’Annunzio’ Chieti Pescara**  
**15-16-17 Ottobre 2010**  
**www.aipsweb.it**  
**congressoaips2010@aipsweb.it**



Il Congresso svilupperà, come nelle precedenti occasioni, tutte le tematiche della psicologia dello sport e dei suoi ambiti applicativi. Il Convegno è rivolto a psicologi, medici, chinesioologi, insegnanti di educazione fisica, pedagogisti, sociologi, fisioterapisti, tecnici di società sportive, dirigenti sportivi, giornalisti sportivi, atleti e a tutti coloro che si occupano di sport e che sono interessati ad approfondire le proprie conoscenze in psicologia applicata allo sport e all’esercizio fisico.

Obiettivo principale del Congresso è favorire una “partecipazione attiva”. Pertanto, nel corso delle tre giornate i partecipanti, oltre a seguire simposi ed assistere a letture magistrali, potranno presentare le proprie comunicazioni in forma orale o attraverso poster, e prendere parte a workshop e gruppi di lavoro che si terranno parallelamente ai lavori scientifici.

Il Convegno avrà come ospiti relatori stranieri di fama internazionale:

- Prof. Sidonio Serpa, Presidente dell’International Society of Sport Psychology (ISSP), Faculty of Human Kinetics, Technical University di Lisbona, Portogallo;
- Prof. Joan Duda, School of Sport and Exercise Sciences, The University of Birmingham, Regno Unito;
- Prof. Paul Holmes, Institute for Performance Research, Dept of Exercise and Sport Science, Manchester Metropolitan University, Regno Unito;
- Prof. Jeffrey Martin, College of Education, Wayne State University, Detroit, U.S.A.;
- Prof. Thomas Schack, Faculty of Psychology and Sport Sciences, Bielefeld University, Bielefeld, Germania.

Presidente Congresso

*Prof. Claudio Robazza, Università di Chieti*

Co-presidente

*Prof. Mario Fulcheri, Università di Chieti*

Presidente AIPS

*Prof. Gianfranco Gramaccioni*

**Comitato Scientifico**

*Prof. Gaetano Bonetta, Preside della Facoltà di Scienze della Formazione, Università di Chieti*  
*Prof. Michele Cascavilla, Preside della Facoltà di Scienze Sociali, Università di Chieti*  
*Prof. Raffaele Ciafardone, Preside della Facoltà di Psicologia, Università di Chieti*  
*Prof. Carmine Di Ilio, Preside della Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Chieti*  
*Prof. Mario Felaco, Preside della Facoltà di Scienze dell’Educazione Motoria, Università di Chieti*  
*Dott. Pietro Verna, Direttore Marittimo Abruzzo-Molise*  
*Avv. Teresa Mazzarulli, Direttore ADSU di Chieti*  
*Prof. Tiziano Agostini, Università di Trieste*  
*Prof.ssa Manuela Benzi, Università de L’Aquila*  
*Prof. Aldo Carlo Cappellini, Università di Firenze*  
*Prof. Stefano Caracciolo, Università di Ferrara*  
*Prof. Giuliano Cerulli, Università di Perugia*  
*Prof. Fabio Lucidi, Direttore del MIST*  
*Prof. Diego Polani, Presidente SPOPSAM*  
*Prof. Mario Reda, Università Di Siena*  
*Prof. Federico Schena, Università di Verona*  
*Prof. Giuseppe Sorgi, Università di Teramo*  
*Prof. Stefano Tamorri, Università de L’Aquila*  
*Prof.ssa Francesca Vitali, Università di Genova*  
*Prof. Franco Viviani, Università di Padova*  
*Prof.ssa Tiziana Aureli, Università di Chieti*  
*Prof.ssa Laura Bortoli, Università di Chieti*  
*Prof.ssa Silvia Comani, Università di Chieti*  
*Prof.ssa Giorgia Committeri, Università di Chieti*  
*Prof.ssa Michela Cortini, Università di Chieti*  
*Prof. Marcello Costantini, Università di Chieti*  
*Prof.ssa Angela Di Baldassarre, Università di Chieti*  
*Prof.ssa Patrizia Di Iorio, Università di Chieti*  
*Prof. Camillo Di Giulio, Università di Chieti*  
*Prof. Luca Tommasi, Università di Chieti*

**Comitato Organizzatore**

*Prof. Maurizio Bertollo, Università di Chieti*  
*Prof. Carlo Cappelletti, Università di Chieti*  
*Dott.ssa Marika Berchicci, Università di Chieti*  
*Dott.ssa Dina Labbrozzi, Università di Chieti*  
*Dott.ssa Daniela Marchetti, Università di Chieti*  
*Dott. Guido Cavallera, Università di Chieti*  
*Dott. Ferdinando Consorte*  
*Dott.ssa Margherita Sassi*  
*Dott.ssa Francesca Cavallo*  
*Dott.ssa Alessandra Rossi*

**Consiglio Direttivo AIPS**

*Presidente: Gianfranco Gramaccioni*  
*Past President: Diego Polani*  
*Presidente eletto: Claudio Robazza*  
*Vice presidente: Fabrizio Paris*  
*Segretario: Aldo Zerbini*  
*Tesoriere: Francesca Vitali*  
*Consigliere: Aldo Carlo Cappellini*  
*Consigliere: Vincenzo Prunelli*  
*Consigliere: Lorena Sopetto*  
*Revisore dei Conti: Franco Faggioli*  
*Revisore dei Conti: Guido Guidoni*  
*Revisore dei Conti: Antonella Picotti*

**Segreteria Organizzativa**

Events S.r.l.  
Via F.lli Bandiera n. 51, 60019 Senigallia (AN)  
Tel. +39.071.7930220 Fax +39.071.7938406  
segreteria@events-communication.com

Orario	Venerdì 15 ottobre 2010		
8:30	<b>Registrazione partecipanti</b> <b>Benvenuto delle autorità</b>		
9:00-10:20	<b>Apertura del Congresso</b> <i>Mario Fulcheri</i> <b>Saluto del presidente AIPS</b> <i>Gianfranco Gramaccioni</i> <b>Saluto del presidente SPOPSAM</b> <i>Diego Polani</i> <b>Saluto del presidente ISSP</b> <i>Sidonio Serpa</i> <b>Relazione introduttiva: Psicologia dello sport e dell'esercizio tra prestazione e benessere</b> <i>Claudio Robazza</i>		
10:20-11:10	<b>Auditorium</b> <b>The psychosocial dynamics of disability sport and exercise</b> <i>Jeffrey Martin</i>		
11:10-11:40	Pausa caffè		
11:40-13:00	<b>Auditorium</b> <b>Attività fisica adattata</b> , Chair: <i>Alessandro Palazzotti, Laura Bortoli</i> La riabilitazione equestre per i soggetti con disabilità <i>M. A. Formisano</i> Il corpo nella mente: ruolo della pratica sportiva nell'auto-descrizione del proprio fisico in adolescenti e giovani con disabilità motoria <i>S. Scarpa, E. Gobbi, A. Carraro</i> Disabilità, attività motorio-sportiva e calamità naturali <i>R. Sgambelluri, F. Gomez Paloma</i> Salto fuori dal letto: il caso di un programma APA per una persona forzata a letto, ventilata meccanicamente e con severe disabilità <i>E. Tasso, F. Vitali, S. Bianco</i>	<b>Aula magna</b> <b>Mental training: approcci teorici</b> , Chair: <i>Tiziana Aureli</i> Neuropsicologia e sport <i>L. Bracciodieta, D. Poggiolini</i> Approcci "acceptance based" nella performance sportiva: mindfulness e meridian tapping <i>A. Parroni, C. Mingarini</i> Autostima e concetto di sé: allenarsi con l'ipnosi e l'autoipnosi <i>D. Poggiolini, L. Bracciodieta</i> Preparazione mentale per atleti con disabilità fisiche: il contributo del Psychological Skills Training (PST) <i>F. Vitali, C. Piazza</i>	
13:00-14:30	Pausa pranzo e poster		
14:30-15:50	<b>Auditorium</b> <b>Attività sportiva adattata</b> , Chair: <i>Attilio Carraro</i> Judo e disabilità mentale: una via per il potenziamento del sé <i>I. Castino, G. Oggero</i> Special Olympics nella letteratura scientifica: rassegna di studi su tematiche psicologiche <i>P. Mengoni, A. Palazzotti, D. Viotti, L. Bortoli</i> Il ruolo dello psicologo negli sport invernali per persone con disabilità <i>C. Gambarino</i> Attività motoria e psicoriabilitazione <i>G. Olivadese</i>	<b>Aula magna</b> <b>L'allenatore nello sport giovanile</b> , Chair: <i>Vincenzo Prunelli</i> L'allenatore nel calcio giovanile: leadership e intelligenza emotiva <i>S. Colotti, L. Francolini</i> Environment e sport giovanile di alto livello: il modello Cesena calcio <i>M. Mazzoli</i> Una ricerca sulla diffusione della psicologia dello sport tra gli istruttori di settore giovanile di calcio e un modello di applicazione alla realtà sportiva locale <i>B. Rossi, C. Marinelli</i> Una valutazione delle capacità comunicative degli allenatori marchigiani delle scuole calcio <i>A. Stronati, M. Brandi</i>	<b>Aula C</b> <b>Workshop Assessment e biofeedback nello sport</b> <i>Cinzia Matriccioni</i> <i>Massimiliano Stocchi</i> <i>Walter Falasca</i>

Orario	Venerdì 15 ottobre 2010	
15:50-16:40	<p style="text-align: center;"><b>Auditorium</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Relationship coach-athlete and coaching</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Sidonio Serpa</i></p>	
16:40-17:10	<p style="text-align: center;">Pausa caffè</p>	
17:10-18:50	<p><b>Auditorium</b>  <b>Psicologia clinica</b>, Chair: <i>Mario Fulcheri, Stefano Caracciolo</i></p> <p>L'immagine corporea nello sport  <i>A. De Martino</i></p> <p>Vent'anni di ricerca in psicologia clinica dello sport  <i>G. Lodetti, G. Oldani, E. Pomesano</i></p> <p>Il corpo scolpito: la vigoressia  <i>M. Manca, L. Petrone</i></p> <p>L'exercise addiction: quando l'allenamento è sintomo di malessere  <i>M. Mandalà, D. Crisafi</i></p> <p>Il bullismo nello sport  <i>L. Petrone, M. Manca</i></p> <p>Disturbi del comportamento alimentare in ambito sportivo: anoressia atletica e triade della donna atleta  <i>C. Sergenti</i></p>	<p><b>Aula magna</b>  <b>Processi sociali</b>, Chair: <i>Michela Cortini</i></p> <p>Responsabilità in ambito sportivo  <i>A. De Risio, G. Gliatta</i></p> <p>Spazi di autonomia dell'allenatore sportivo: il caso degli allenatori della F.I.R.  <i>E. Cassarino</i></p> <p>Il contratto psicologico con la società sportiva: il punto di vista degli allenatori di pallavolo  <i>C. Gozzoli, D. Frascaroli, N. Cavalieri</i></p> <p>Conflitti all'interno delle squadre di pallamano  <i>H. Cezar, M. Di Carlo</i></p> <p>La comunicazione nello sport della vela: area di conoscenza, processo o prodotto di progetto?  <i>A. Pezzoli, E. Cristofori, G. Vercelli, C. Gambarino</i></p>
Orario	Sabato 16 ottobre 2010	
8:30-10:00	<p><b>Auditorium</b>  <b>Neuroscienze e sport</b>  <b>A cura del Centro Interuniversitario "Mind in Sport Team" (MiST)</b></p> <p>Chair: <i>Francesco Di Russo, Giorgia Committeri</i></p> <p>Come i cervelli di élite anticipano le azioni  <i>P. Cesari</i></p> <p>Effetti della simulazione motoria sul ricordo: uno studio su scalatori esperti e non esperti  <i>G. Pezzulo</i></p> <p>Immaginazione motoria e potenziali cerebrali legati al movimento  <i>S. Migliorini</i></p> <p>Effetto dello sport sui processi cerebrali di atleti speciali: studio ERP in atleti disabili paralimpici  <i>F. Di Russo</i></p> <p>Valutazione psico-biologica della rabbia in giocatori di rugby  <i>V. Ialenti, L. Speranza, M. Pesce, S. Franceschelli, I. Iezzi, M. A. Febo, C. Robazza, M. De Lutiis, M. Felaco, A. Grilli</i></p>	<p><b>Aula magna</b>  <b>Attività fisica nelle patologie croniche</b>, Chair: <i>Patrizia Di Iorio</i></p> <p>Il Multiple Sclerosis Impact Profile (MSIP): un questionario sulla disabilità e percezione della disabilità in soggetti con Sclerosi Multipla  <i>K. Wynia, S. Ciairano, B. Middel, E. Rabaglietti, V. Accattino, A. Mulasso, M. Roppolo</i></p> <p>L'anziano nell'ombra: attività motoria e musicoterapia come importanti fattori per contrastare l'aggravamento degli anziani affetti da Alzheimer  <i>M. E. Liubicich, M. Peroni, S. Ciairano, E. Rabaglietti, A. Privizzini</i></p> <p>Programma APA domiciliare per una persona affetta da lesione midollare: studio di un caso  <i>E. Tasso, F. Vitalli, B. Pogg</i></p> <p>Le valutazioni e gli interventi psicologici nella riabilitazione degli sportivi: review della letteratura  <i>T. Marcacci, D. Raboni, F. Berti Ceroni</i></p>
10:00-10:50	<p style="text-align: center;"><b>Auditorium</b></p> <p style="text-align: center;"><b>The relevance of the social environment and motivational processes to athletes' well being</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Joan Duda</i></p>	
10:50-11:20	<p style="text-align: center;">Pausa caffè</p>	

Orario	<b>Sabato 16 ottobre 2010</b>		
11:20-12:40	<p><b>Auditorium</b>  <b>Mental training: approcci applicativi</b>, Chair: <i>Michele Modenese, Francesca Borgo</i></p> <p>Team building e miglioramento della performance: ipnosi e pattinaggio artistico sincronizzato  <i>N. Bernardi</i></p> <p>Effetti del mental training su specifici sottosistemi attentivi  <i>F. Borgo</i></p> <p>Musica e immaginazione motoria nell'apprendimento del tiro in corsa nel basket: un metodo sperimentale  <i>L. Morganti, A. Gaggioli, A. Antonietti, M. Mondoni</i></p> <p>Jump: affrontare gli imprevisti per saltare gli ostacoli con il proprio cavallo  <i>D. Baldin, S. Pasolini, M. Renaldini</i></p> <p>Il profilo psicologico dei velisti in solitario: un caso pratico durante la MiniTransat 2009  <i>G. Bounous, N. Weston</i></p>	<p><b>Aula magna</b>  <b>Psicopedagogia</b>, Chair: <i>Maurizio Sibilio</i></p> <p>L'intelligenza motoria: dalla palestra alla classe per favorire le relazioni  <i>A. Bisogno</i></p> <p>Psicomotricità e pet-therapy: una esperienza innovativa al nido  <i>C. Di Michele, M. Lepore, G. Lepore, A. Cutarelli, M. Libertini</i></p> <p>Stili di vita, adattamento psicosociale e attività motorie e sportive nei bambini della scuola primaria: uno studio preliminare su più anni scolastici  <i>G. Bardaglio, S. Ciairano, F. Gemelli, G. Musella, E. Rabaglietti, F. Vacirca, F. Durando, G. Longhitano, D. Magistro, F. Magno, D. Marasso, S. Nebiolo</i></p> <p>Attività motoria e comportamento di adattamento sociale dei bambini tra gli 8 e 10 anni  <i>A. Cecilian, F. P. Montemurro</i></p> <p>Resilienza, autoefficacia ed autostima nei giovani sportivi  <i>E. Campanini, E. De Leonardis, S. Gaietta</i></p>	<p><b>Aula C</b>  <b>Workshop</b>  <b>Nuoto adattato: tra attività fisica e benessere</b>  <i>Lorena Sopetto</i></p> <p><i>Marino Scioscia, Giuseppe Nardelli, Gianluca Lisa</i></p>
12:40-14:15	Pausa pranzo e poster		
14:15-15:30	<p><b>Auditorium</b>  <b>Problematiche professionali</b>, Chair: <i>Angela Di Baldassarre, Franco Viviani</i></p> <p>Attività fisica per la salute: una prospettiva interculturale  <i>F. Viviani</i></p> <p>La formazione dell'operatore in psicologia dello sport  <i>D. Polani</i></p> <p>La figura dell'istruttore nei settori giovanili: le identità multiple!  <i>F. Consorte</i></p>	<p><b>Aula magna</b>  <b>Aspetti cognitivi e socio-cognitivi della prestazione sportiva</b>  <b>A cura del Centro Interuniversitario "Mind in Sport Team" (MiST)</b>  Chair: <i>Fabio Lucidi, Tiziano Agostini</i></p> <p>La rilevanza dell'informazione acustica nel golf  <i>T. Agostini, G. Righi, M. Murgia, G. Bresolin, A. Galmonte</i></p> <p>Aspetti cognitivi nel calcio di rigore  <i>A. Galmonte, A. Pin, G. Righi, T. Agostini</i></p> <p>Aspetti socio-cognitivi alla base dell'assunzione di sostanze dopanti  <i>L. Mallia, F. Lucidi, A. Zelli</i></p> <p>Un intervento socio-cognitivo mirato alla promozione degli stili di vita attivi nelle scuole primarie  <i>F. Lucidi, C. Grano, C. Lombardo</i></p>	<p><b>Aula C</b>  <b>Workshop</b>  <b>Attività fisica e disagio psichiatrico</b>  <i>Attilio Carraro</i>  <i>Roberto Grelloni</i></p>
15:30-16:40	<p><b>Auditorium</b></p> <p><b>Sport psychology and shooting research: evidenced-based support for world-class coaching</b>  <i>Paul Holmes</i></p> <p><b>Modulation of corticospinal excitability during action observation</b>  <i>M. Loporto, C. McAllister, P. Holmes</i></p> <p><b>Electrophysiological correlates of motor skill learning</b>  <i>D. Wright, D. Smith, P. Holmes</i></p>		
16:40-17:10	Pausa caffè		

Orario	Sabato 16 ottobre 2010	
17:10-18:50	<p><b>Auditorium</b> <b>Comportamento motorio</b>, Chair: <i>Musella Giovanni</i></p> <p>La metodica ideo-motoria nel trattamento posturale <i>C. Cappelletti, S. Cappelletti</i></p> <p>Movimento creativo: metodo Garcia-Plevin <i>G. De Marco</i></p> <p>Influenza dello stimolo uditivo temporizzato nell'esecuzione del movimento isocronico "non goal-directed" <i>C. Del Tongo, R. Bravi, A. Tognetti, G. Dalle Mura, D. Minciacchi</i></p> <p>Verifica dell'attendibilità di una prova specifica per valutare l'equilibrio dinamico dei bambini in età evolutiva <i>G. Musella, F. Gemelli, E. Rabaglietti, M. Gollin, S. Nebiolo, G. Bardaglio, L. Pojer, F. Magno, D. Marasso</i></p> <p>I processi metacognitivi in ambito motorio e sportivo: uno studio preliminare <i>E. Rabaglietti, F. Gemelli, G. Musella, O. Albanese, D. Magistro, F. Magno</i></p> <p>L'orientamento dell'attenzione nei calciatori: l'utilizzo del paradigma di Posner con stimoli sport-specifici <i>N. Tullo</i></p>	<p><b>Aula magna</b> <b>Personalità, emozioni e motivazioni</b>, Chair: <i>Patrizia Steca</i></p> <p>Le motivazioni alla pratica sportiva in un gruppo di giovani atleti competitivi praticanti nuoto <i>S. Amici, R. De Pero, L. Capranica</i></p> <p>Intelligenza sportiva: progettazione e costruzione del questionario SIQ <i>S. Catalano</i></p> <p>L'ansia nella competizione di Teamgym <i>R. De Pero, L. Capranica, M. F. Piacentini</i></p> <p>Vittimizzazione tra pari durante la pratica sportiva e auto-descrizione del proprio fisico nel periodo della prima adolescenza <i>A. Nart, S. Scarpa, E. Gobbi, A. Carraro</i></p> <p>Sé corporeo, problem solving e attività motorie: un progetto di ricerca azione in preadolescenti <i>S. Nicolosi, R. Schembri, R. Tanguoso, P. Mango, M. Lipoma</i></p> <p>Valutare e potenziare le convinzioni di efficacia del singolo e della squadra <i>P. Steca, A. Greco, D. Monzani, J. Militello</i></p>

Ore 18:30 - Assemblea dei soci AIPS  
Cena sociale

Orario	Domenica 17 ottobre 2010		
8:30-10:15	<p><b>Auditorium</b> <b>Attività fisica, benessere e salute</b>, Chair: <i>Camillo Di Giulio</i></p> <p>Attitudini implicite ed esplicite verso l'obesità in un gruppo di studenti universitari <i>E. Gobbi, S. Scarpa, A. Carraro</i></p> <p>I benefici dell'attività fisica per l'anziano istituzionalizzato: uno studio sul rapporto tra movimento e meccanismi di memoria <i>S. Occelli, M. E. Liubicich, M. M. Caglio, F. Candela</i></p> <p>Il tempo libero in adolescenza: lo sport come possibile fattore di protezione? <i>S. Peruselli, A. Noccioli, A. M. Roncoroni, M. A., Zanetti</i></p> <p>La psicologia del nuoto: benessere e crescita psicosociale <i>E. Ranalletta</i></p> <p>Giovani e salute: la "mente" dello sport <i>S. Tavella</i></p>	<p><b>Aula magna</b> <b>Ottimizzazione della performance</b>, Chair: <i>Francesca Vitali</i></p> <p>L'arbitraggio come prestazione sportiva: analisi dei presupposti psico-sociali della performance e del benessere della categoria arbitri del CONI di Lecce <i>S. Attanasio, C. Corvaglia, M. Papa, F. Quarta, E. Vincenti</i></p> <p>Emozioni e motivazioni, ansia e stress <i>D. Poggiolini, R. Poggiolini</i></p> <p>Aspetti relazionali di un intervento di mental training <i>D. Tortorelli</i></p> <p>Il profilo psicobiosociale (IZOF): come adattare la teoria alla pratica per un intervento efficace <i>M. Pellizzari</i></p> <p>Gli aspetti psicologici del ritorno allo sport: un'indagine su di un campione di atleti <i>D. Raboni, T. Marcacci, G. S. Roi, F. Berti Ceroni</i></p>	<p><b>Aula C</b> <b>Workshop: Ipnosi e imagery guidata nello sport</b> <i>Gianfranco Gramaccioni</i></p> <p><i>Antonella Lanari</i></p>
10:15-11:10	<p><b>Auditorium</b></p> <p><b>The cognitive architecture of motor action – Building blocks of performance in memory and brain</b></p> <p><i>Thomas Schack</i></p>		
11:10-11:40	<p>Pausa caffè</p>		

Orario	Domenica 17 ottobre 2010	
11:40-13:00	<p><b>Auditorium</b>  <b>Sport giovanile</b>, Chair: Vincenzo Prunelli</p> <p>Lo sviluppo dei talenti: l'esperienza in un settore giovanile  <i>C. D'Angelo, C. Gozzoli</i></p> <p>Scuola e sport: alcune possibili relazioni  <i>S. Peruselli, V. Cantù, A. M. Roncoroni, M. A. Zanetti</i></p> <p>Psicologia dello sport, scuola e stili di vita: le proposte necessarie in età evolutiva  <i>M. Sassi</i></p> <p>Benessere in adolescenza: lo sport come fattore di protezione dei comportamenti a rischio  <i>S. Scotto di Luzio, F. Procentese</i></p> <p>LSS in Juventus summer camp  <i>G. Vercelli, M. Martini, A. Sacco, A. Giurranna, S. Indemini</i></p>	<p><b>Aula magna</b>  <b>Mental skills training</b>, Chair: Gianfranco Gramaccioni</p> <p>Il Questionario sulle Abilità Mentali (QuAM) come strumento per l'assessment psicologico dell'atleta  <i>M. Gerin Birsa, A. Bandino</i></p> <p>La psicologia dello sport negli sport motociclistici  <i>M. Mazzoli</i></p> <p>Orientiamoci: indagine conoscitiva delle capacità di problem solving negli atleti élite di orienteering prima e dopo corso di formazione  <i>C. Sergenti, M. Fantoni</i></p> <p>Tennis e preparazione psicologica: analisi degli elementi critici e disfunzionali  <i>F. Rosso</i></p>
13:00	<b>Auditorium</b> Chiusura	

### Poster

1. Correlati cognitivi e psicofisiologici nei processi decisionali: impatto metodologico di task-analysis cognitiva, bio-feedback e neuro-feedback nello studio di un caso singolo. *F. Borgo*
2. Personalità mattutina e serotina, e pensiero creativo in giovani praticanti sport a livello amatoriale. *G. M. Cavallera, D. Labbrozzi, G. Boari, E. Del Bello*
3. Assessment psicologico per la valutazione di soggetti spinali in ambito sportivo. *F. Cavallo, A. Rossi*
4. Competizione e prosocialità un binomio possibile? *S. Costa*
5. Intervento di educazione psicomotoria in soggetti con addiction e disturbo bipolare: modificazione degli stati psicobiosociali. *S. Di Fronso, L. Bortoli, C. Robazza, M. Bertollo*
6. Sperimentazione di un allenamento globale in una squadra juniores: alcune riflessioni. *R. Dolcetti*
7. L'attività fisica nella terapia delle patologie psichiatriche: l'esperienza della Casa di Cura Parco dei Tigli. *I. Ferri, A. Galardini, A. Fiorellini, A. Carraro*
8. Presentazione del software psymedisport manager. *M. Gerin Birsa, S. Birsa*
9. Messaggi pubblicitari ed eventi sportivi: un linguaggio di promozione della cultura. *M. L. Giancaspro*
10. Attività fisica, autoefficacia e autostima corporea in soggetti adulti diabetici tipo 2. *L. Indelicato, A. Toro, C. D'Urso, M. Di Mauro*
11. Coesione, fattori identitari e prestazione nelle squadre di pallavolo. *C. Manzi, C. Gozzoli, C. D'Angelo, M. Tironi*
12. Lo stile di coping nell'obesità. *A. Petito, S. Luso, A. La Torre, N. Smith, M. L. Zaza, A. Bellomo*
13. Lo stress competitivo in atleti praticanti sport individuali vs sport di squadra a livello professionistico. *A. Petito, S. Luso, A. La Torre, N. Smith, M. L. Zaza, A. Bellomo*
14. Laboratorio di approccio e cura del cavallo: un caso clinico. *G. Craparo, S. Torrasi, F. Mansueto, C. Crisafi, F. Gasparini, D. Puccio*
15. Chi si orienta meglio? Indagine conoscitiva delle capacità di problem solving negli atleti di corsa orientamento e atleti di trail-o. *C. Sergenti, M. Fantoni*
16. Ci stiamo orientando? Indagine conoscitiva delle capacità di problem solving negli atleti agonisti di alto livello e in atleti agonisti di corsa orientamento. *C. Sergenti, M. Fantoni*
17. Programma APA domiciliare per una persona affetta da lesione midollare: studio di un caso. *E. Tasso, F. Vitali, B. Poggi*
18. Servizio di APA domiciliare per anziani: uno studio di casi. *E. Tasso, F. Vitali, E. Onnis*
19. Abilità mentali e apprendimento motorio: il caso del tiro a segno. *F. Vitali, B. Ramoino*

# ABSTRACT

## XVIII Congresso Nazionale AIPS Associazione Italiana Psicologia dello Sport “Psicologia dello sport e dell’esercizio tra prestazione e benessere”

### SOMMARIO

LETTURE MAGISTRALI .....	1
SIMPOSI:	
Attività Fisica Adattata .....	4
Attività Sportiva Adattata .....	5
Psicologia Clinica .....	7
Mental Training: Approcci Teorici .....	9
L'Allenatore nello Sport Giovanile .....	11
Processi Sociali .....	12
Neuroscienze e Sport .....	13
Mental Training: Approcci Applicativi .....	15
Problematiche Professionali .....	16
Comportamento Motorio .....	17
Attività Fisica nelle Patologie Croniche .....	20
Psicopedagogia .....	21
Aspetti Cognitivi e Socio-Cognitivi della Prestazione Sportiva .....	23
Personalità, Emozioni e Motivazioni .....	24
Attività Fisica, Benessere e Salute .....	27
Sport Giovanile .....	29
Ottimizzazione della Performance .....	31
Mental Skills Training .....	33
WORKSHOP .....	35
POSTER .....	37

## LETTURE MAGISTRALI

Venerdì 15 ottobre (Auditorium)

10:20-11:10

### **The psychosocial dynamics of disability sport and exercise**, J. Martin

*Division of Kinesiology Health, & Sport Studies, Wayne State University, MI*

Individuals with disabilities face many of the same sport related performance and training challenges as do athletes without disabilities. Similarly, people with disabilities encounter barriers to exercise that are common to most people. However, athletes and exercisers with disabilities also face challenges specific to their disability. Therefore the purpose of this presentation is to provide a disability sport and exercise psychology "primer" by focusing on research that illuminates findings unique to individuals with disabilities. Hence, I intentionally describe research that spans three distinct areas. By providing such a far ranging over-view I hope these diverse topics will resonant with the wide range of interests held by sport and exercise psychology scholars. First, given the high rates of loneliness among children with disabilities I discuss research documenting sport benefits (e.g., friendship development). The negative aspects (e.g., teasing) and complex interactions that defy simple classifications of good versus bad outcomes are also examined. Second, the assumption that individuals with disabilities may have heightened body image concerns is examined followed by an analysis of how PA and sport influences body image. Third, I discuss research on the diverse barriers and facilitators of PA among adults with disabilities. I conclude with a brief summary and future research directions.

15:50-16:40

### **Relationship coach-athlete and coaching**, S. Serpa

*Presidente dell'International Society of Sport Psychology (ISSP), Faculty of Human Kinetics, Technical University di Lisbona, Portogallo*

The perspective of the relationship coach-athlete based on the leadership processes became one of the most productive in the international literature. It aimed at the scientific comprehension of the relational issues, and at generating methodologies to be field applied in order to optimize the athletes' performance. Due to the fact that sport psychology still had not developed specific theoretical models by that time, the theories of organizational leadership emerged as conceptual references in this initial phase. Progressively, the specificity of the sports context and, thus, the relation coach-athlete, has been accepted. Specific sports leadership models have been developed. Relational processes among these actors tend to be understood within a framework that should promote the personal development of the athlete to be facilitated by the coach's strategies. The goal should be promoting the athlete's sports achievement as an expression of his/her human potential. The coaches' behaviours are a result of the interaction among contextual, task and individual (related to the coach and to the athlete) variables. Therefore, the constraints vary with time, space and circumstances.

Nowadays, successful coaches are observed and studied by experts from other professional fields, trying to understand how do they influence the performers' achievement by means of managing the social-emotional aspects associated to the instrumental issues. Coaching is now defined as a process used by the leader (coach) to develop the subordinate's potential, aiming at improving his/her capacity to efficiently interact with the situations and solve the problems. The sports coach tend to approach the training process as an exercise of managing the contextual and personal variables in order to maximize the athlete's adaptation capacities. Therefore, instead of being considered as a human resource, the athlete should be seen as a human being having personal resources that must be developed by the coaching strategies.

Some methodologies concerning coach-athlete relationship were developed, often in an empirical way, and coaches became experts in managing people in the sports context. Due to the fact that top level sport has gained an important social-economic status in modern Societies, the sports coach tend also to have the correspondent social role. His/her efficiency depends on the successes of his/her athletes' and teams' that have important political and economical effects.

Sabato 16 ottobre (Auditorium)

10:00-10:50

### **The relevance of the social environment and motivational processes to athletes' well being**, J. Duda

*School of Sport and Exercise Sciences, University of Birmingham, UK*

An extensive body of work, grounded in achievement goal frameworks (e.g., Ames, 1992; Dweck, 1999; Eliot, 1999; Nicholls, 1989) and Self Determination Theory (Deci & Ryan, 1985, 2001) and centred on sport (e.g., Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008, 2010; Duda & Balaguer, 2007; Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004) has provided empirical evidence regarding dimensions of the social environment operating in sporting contexts which are relevant to variability in athletes' motivation, health and the quality of the sport experience. In this presentation, I will highlight this work and describe illustrative findings in youth sport settings, including work conducted on young elite performers. In general, this research points to the positive outcomes associated with a task- or self-referenced focus within competitive sport and more autonomous reasons for sport engagement. The literature is also clear in indicating the role of coaches (as well as other significant others, such as parents) in creating the climates that set the stage for more or less adaptive involvement in sport. With respect to intervention strategies aimed at promoting quality motivation and healthy engagement, I will briefly talk about the work we have been doing with the Winning Scotland Foundation centred on promoting self regulation in elite young team sport athletes (see "Winning Minds" in [www.winningscotlandfoundation.org](http://www.winningscotlandfoundation.org) for more details). With respect to intervening at the environmental level in particular, the presentation will conclude with a description of an ongoing EU-based Promoting Adolescent Physical Activity (PAPA) project ([www.projectpapa.org](http://www.projectpapa.org)) that revolves around the development, implementation, and evaluation of a theory-based coach education programme (Empowering Coaching™). This programme is designed to create a more empowering (and less disempowering) climate in the context of young people's sport engagement.

## **Sport psychology and shooting research: evidenced-based support for world-class coaching,**

P. Holmes

*Institute for Performance Research (IPR), Manchester Metropolitan University*

This invited paper will present a series of studies that focus on our research and support within the field of shooting sports. The studies demonstrate work from: archery; pistol shooting; smallbore rifle; shotgun; and fullbore rifle. The research, undertaken in all cases with high performing shooters and integrated with the other sport sciences, employed a range of psychophysiology techniques (EMG, EEG and ECG). The research also considers shooting in the context of modern pentathlon linking psychological factors with variability in kinematic and kinetic profiles. The paper will also show how evidenced-based sport science research can support directly the coaching team's work with their performers, sometimes challenging current practice. Finally, the recent work in eye-movements with skeet and trap shooters will show differences between different skill levels and also changes associated with different shot quality. These final studies are aligned closely with current Eysenckian theories of anxiety: processing efficiency theory, attention-control theory and vigilance-avoidance theory. The findings from the reported research will be included in the new Coaching Academy of the International Shooting Sports Federation.

## **Modulation of corticospinal excitability during action observation,** M. Loporto, C. McAllister, P. Holmes

*Institute for Performance Research (IPR), Manchester Metropolitan University*

The observation of an action has been proposed to modulate the excitability of an observer's motor system (Fadiga et al., 1995) with activity in these 'mirror neurons' believed to play a crucial role in action understanding. The neurons are also predicted to behave in a comparable way during both the execution and passive observation of similar actions. In this respect, Fadiga et al. showed that observation of an action, performed by others, modulated the excitability of the corticospinal pathway which resulted in an increase in the amplitude of motor evoked potentials (MEPs) specific to the muscles involved in the observed action. Despite a wealth of literature exploring action observation, there has not been any research to date that has compared markers of central neural activity from action observation, action execution, and their combined influence. This study aimed to test, compare and contrast these three different conditions to determine whether performing an action may contribute to the modulation of the corticospinal pathway prior to action observation. Fifteen female students participated in the analysis of two hand muscles (FDI and ADM). In experiment 1 (execution condition), participants were asked to pinch a ball 30 times, under the temporal control of a metronome, prior to observing 20 video clips of a static hand and blank screen. This sequence was repeated four times. TMS was applied once during every video clip. In experiment 2 (observation condition), participants observed 30 video clips of a hand pinching a ball, a static hand and a blank screen. This sequence was repeated four times. TMS was applied once during each video clip. In experiment 3 (combined observation and execution condition), participants again pinched a ball 30 times prior to observing 30 video clips of a hand pinching a ball, a static hand and a blank screen. This sequence was repeated four times. The results showed that corticospinal excitability during the observation of a ball pinching action was facilitated when compared to observation of a static hand holding a ball or blank screen, irrespective of whether participants performed the same pinching action prior to observing it. Our findings suggest that either static images or blank screens may be used as a control measure for comparison with action observation conditions; there is inconsistency with the baseline control comparisons that have been used in the literature, making it difficult to compare across experiments and results. Furthermore, we found that the MEP amplitude was only modulated in the FDI muscle during the action observation, the main muscle involved in the pinching action. The ADM muscle, minimally involved in executing a ball pinch, was not modulated during action observation. This result extends previous work on the specificity of action-observation mapping, and supports the concept of motor resonance. In addition, whilst some studies (e.g., Molnar-Szakacs et al., 2007) report an increase in MEP amplitude during observation of a visually-familiar observed action, we did not find an increased MEP facilitation across blocks in any of the experiments. This is in contrast with the findings of Sakamoto et al. (2009). The results of this research provide insight into certain aspects of sport psychology, helping coaches and sport psychologists refine and optimise their work with athletes by using a combination of video-directed action observation (and perhaps imagery) and physical training. This is may be especially helpful for injured athletes who are unable to train physically for a period of time. This research highlights the importance of action observation with respect to motor cortex responses. This research may also provide insights into the therapeutic use of observation for motor rehabilitation.

## **Electrophysiological correlates of motor skill learning,** D. Wright, D. Smith, P. Holmes

*Institute for Performance Research (IPR), Manchester Metropolitan University*

Previous research using EEG has proposed that experienced performers use less cortical resources to perform a skill than novice performers (Di Russo, Pitzalis, Aprile & Spinelli, 2005; Kita, Mori & Nara, 2001). This concept has been termed 'neural efficiency'. Although providing a useful insight into changes in cortical activity that are associated with skill learning, the majority of previous research has taken a reductionist approach, using simple unimanual actions such as button pressing in an expert-novice contrast and applied the findings to more complex skilled tasks. This paper presents a series of studies that aimed to replicate and advance previous findings. Movement-related cortical potentials (MRCPs) associated with long-term training were investigated using an ecologically valid bimanual task. The first experiment investigated differences in cortical activity between experienced and novice guitarists when playing a simple scale on the guitar in time with a metronome. The second study attempted to establish whether skill-related differences in the MRCP were the result of long-term training in the expert group. This was achieved by demonstrating changes in novices' cortical activity associated with ten weeks guitar training. Consistent with previous research the findings of the expert-novice contrast found that the amplitude of the MRCP immediately prior to movement onset was significantly smaller in the experts compared to the novices. However, in contrast with previous findings, the onset of the MRCP was significantly earlier in the expert group compared to the novices. We believe this earlier onset may reflect pre-planning in the expert group to play in time with the metronome, rather than simply reacting to it which may be the case for the novice performers. [At the time of abstract submission the second study was still being conducted and so results are unknown]. However, the preliminary data suggests that following a 10 week period of guitar training, the overall amplitude of the MRCP decreased from baseline and the onset of the MRCP occurred earlier, resulting in a similar MRCP shift as seen in the expert group from the first experiment.

## Domenica 17 ottobre (Auditorium)

10:15-11:10

### **The cognitive architecture of motor action – Building blocks of performance in memory and brain,**

T. Schack

*Neurocognition and Action – Research Group; Faculty of Psychology and Sport Sciences, Center of Excellence “Cognitive Interaction Technology” (CITEC), Research Institute for Cognition and Robotics (CoR-Lab), Bielefeld University; Germany*

This presentation examines, in a first step, the cognitive architecture of human action, showing how it is organized over several levels and how it is built up. Basic Action Concepts (BACs) are identified as the major building blocks on the level of mental representations. These BACs are cognitive tools for mastering the functional demands of movement tasks. New experimental methods are introduced and applied in studies addressing the functional link between representation structures and human performance in dance, tennis, golf, windsurfing, BMX-bicycle and other kinds of sport and arts. Results of these studies support the hypothesis that voluntary movements are planned, executed, and stored in memory directly through representations of their anticipated perceptual effects (Schack, 2004; Schack & Mechsner, 2006; Bläsing, Puttke & Schack, 2010). In a second step it was our interest to measure such structures in memory and brain and use the results for developing new tools in mental training. The main problem of many traditional procedures is that they try to optimize the performance through repeated imagination of the movement without taking the athlete's mental technique representation into account (i.e., they are representation-blind). The alternative developed here is to measure the mental representation of the movement before mental training and then integrate these results into the training. This Mental Training Based on Mental Representations (MTMR) has now been applied successfully for several years in professional sports (Schack & Hackfort, 2007). In a last step, the presentation deals with functional links between sportpsychology, cognitive science and robotics. I will provide an insight into the implementation of motor control research into technical platforms (e.g. robots). A special area of our research is designed to study how the development of structured representation (action templates) occurs in human skill acquisition and how it can be applied in robotics. We translate our findings in studies of human movement into sufficiently specific models that permit an implementation on different robotic systems. This research-connection will be used in both directions: insights gained from the attempt to validate the hypothesis about action and representation structures in the robot learning scenario will be used to inform the design of experiments with human subjects. The insights gained in these experiments are implemented in different robotic platforms (i.e. humanoid robots or a 7 DOF robot arm set-up) and are of interest to understand building blocks of human performance.

## SIMPOSI

Venerdì 15 ottobre (Auditorium)

11:40-13:00

**ATTIVITÀ FISICA ADATTATA**, Chair: A. Palazzotti, L. Bortoli

**La riabilitazione equestre per i soggetti con disabilità**, M. A. Formisano

*Dipartimento di Scienze dell'Educazione*

L'utilizzo dei cavalli nella terapia è importante perché gli animali ci amano per quello che siamo, incuranti del nostro grado intellettuale, prestanza fisica, potenzialità produttiva. Numerosi studi svolti sui cavalli hanno scientificamente confermato l'enorme potenzialità di quest'ultimi. Naturalmente, oltre alla valenza psicoterapeutica la terapia per mezzo del cavallo ha anche una grandissima valenza dal punto di vista fisico: la particolare andatura del cavallo oltre a rinforzare e migliorare la tonicità della muscolatura, rievoca la cadenza umana, con grande beneficio per chi non è in grado di camminare. Gli obiettivi della R.E. si differenziano in relazione ai 3 indirizzi principali: funzioni neuromuscolari: coscienza del proprio corpo, coordinazione dinamica, aggiustamento del tono; educazione percettiva: educazione alla lateralizzazione, educazione sensoriale; capacità cognitiva: conoscenza e percezione di un nuovo ambiente. L'approccio iniziale al cavallo e al suo ambiente, si svolge prima a terra e successivamente sull'animale accompagnato da un istruttore, per imparare gli elementi base dell'equitazione senza però guidarlo attivamente. La fase successiva si svolge a cavallo con l'intervento attivo del soggetto, sotto il controllo del terapista, e mira a raggiungere quegli obiettivi tecnico-riabilitativi specifici secondo il programma terapeutico prestabilito per quel paziente. La cura del cavallo dopo la seduta, parte integrante di questa terapia, sollecita movimenti finalizzati, migliora la coordinazione delle mani e delle braccia, e permette al disabile, tramite un costante rapportarsi all'animale, non solo di acquisire coscienza di se stesso come realtà individuale, ma di appropriarsi anche del proprio schema corporeo. L'obiettivo finale è il raggiungimento di una notevole autonomia del soggetto, con possibilità di svolgere normale attività di scuderia e di equitazione presportiva, in comunione con normodotati. Oltre a favorire la scioltezza e la coordinazione dei movimenti, condurre il cavallo costringe il disabile a migliorare i tempi di attenzione e di reazione. L'essere a contatto con un animale, per sua natura imprevedibile e che reagisce soprattutto ai segnali inconsci di chi lo sta guidando, stimola un serie di attività intellettive come concentrazione, memoria, stabilità emotiva, tranquillità e fermezza di carattere. È proprio attraverso la scoperta e lo sviluppo di tali doti che il portatore di handicap, generalmente isolato e poco responsabilizzato, riesce a migliorare il rapporto con se stesso e con gli altri e soprattutto ad acquistare maggiore autonomia.

**Il corpo nella mente: ruolo della pratica sportiva nell'auto descrizione del proprio fisico in adolescenti e giovani con disabilità motoria**, S. Scarpa, E. Gobbi, A. Carraro

*Dipartimento di Scienze dell'Educazione, Università di Padova*

### Introduzione

Le persone disabili presentano generalmente una maggior insoddisfazione nei confronti del proprio corpo. Durante l'adolescenza e la giovinezza – periodi nel corso dei quali avvengono molteplici cambiamenti somatici e psicologici- è molto importante consolidare una considerazione positiva della propria dimensione corporea e delle proprie abilità motorie. Inoltre il concetto del sé fisico è considerato un importante mediatore di risultati in educazione fisica. Considerando il fatto che lo sport sembra poter contribuire a sviluppare un concetto positivo della propria corporeità nelle persone disabili (Arbour et al., 2007), lo scopo del presente lavoro è quello di analizzare il ruolo della pratica sportiva nell'auto-descrizione del proprio fisico in adolescenti e giovani con disabilità motoria.

### Materiali e metodi

Allo studio hanno partecipato 477 persone (206 ragazzi e 271 ragazze) con età compresa tra i 13 e i 28 anni (M = 19.03). Gli individui sono stati divisi in 4 gruppi incrociando le variabili 'pratica sportiva' e 'disabilità motoria': (1) non disabili che praticano sport (n = 279); (2) non disabili che non praticano sport (n = 138); (3) disabili motori che praticano sport (n = 40); (4) disabili motori che non praticano sport (n = 20). I partecipanti hanno completato il Physical Self-Description Questionnaire - Short (PSDQ-S, Marsh et al., 1994), in un disegno di ricerca trasversale. A garanzia del fatto che il PSDQ-S fosse adatto ai i due gruppi di disabili, è stata prevista una fase di pre-ricerca nel corso della quale sono stati consultati 7 adolescenti e giovani con disabilità motoria (ai quali è stato chiesto di contribuire ad adattare gli item del questionario che potevano creare problemi di comprensione, interpretazione e identificazione da parte degli stessi). Al fine di esaminare le differenze tra i quattro gruppi nelle sottoscale del PSDQ-S sono stati impiegati l'analisi della varianza (one-way ANOVA) e un post-hoc test (Bonferroni).

### Risultati

L'analisi della varianza ha evidenziato la presenza di differenze significative tra i quattro gruppi nelle seguenti sottoscale del PSDQ-S: *obesità* (p = .002), *coordinazione* (p < .0001), *resistenza* (p < .0001), *flessibilità* (p < .0001), *salute* (p < .0001), *abilità sportiva* (p < .0001), *forza* (p < .0001), *fisico globale* (p < .0001), *autostima globale* (p < .0001). Il test di Bonferroni ha rilevato che il gruppo 1 (non disabili-sportivi) ha ottenuto un punteggio significativamente più alto del gruppo 2 (non disabili-non sportivi) e 4 (disabili-non sportivi), ma non differiva dal gruppo 3 (disabili-sportivi) nei seguenti fattori del PSDQ-S: *attività*, *coordinazione*, *resistenza*, *abilità sportiva*, *forza*, e *autostima globale*. Il gruppo 4 (disabili-non sportivi) ha ottenuto punteggi più bassi rispetto a tutti gli altri tre gruppi nelle sottoscale relative alla *flessibilità* e al *fisico globale*.

### Discussione e conclusioni

Le persone con disabilità motoria che praticano sport hanno ottenuto risultati simili al gruppo di persone senza disabilità che praticano sport in molteplici fattori relativi all'auto-descrizione del proprio fisico. Il gruppo di disabili che non praticano sport hanno ottenuto punteggi generalmente inferiori a tutti gli altri tre gruppi. In conclusione, sembra plausibile asserire che la pratica sportiva contribuisce a sviluppare un concetto positivo della propria corporeità e delle proprie abilità motorie nelle persone con disabilità motoria.

**Disabilità, attività motorio-sportiva e calamità naturali**, R. Sgambelluri, F. Gomez Paloma

*Dipartimento di Scienze dell'Educazione - Università degli Studi di Salerno*

### Obiettivi della ricerca

Il presente lavoro di ricerca si propone di indagare sulle possibili modalità di intervento, attuabili attraverso l'attività motorio-sportiva nei confronti di soggetti diversamente abili, in una situazione post-catastrofe che interessa i paesi maggiormente colpiti dalla presenza di calamità naturali. In una situazione di intervento post-catastrofe, infatti, si giustifica ancor più che i soggetti disabili non siano in grado di prendersi cura di loro stessi e che, senza un idoneo supporto - sia esso materiale, sociale, emotivo - rischiano di essere emarginati ed isolati. I diversamente abili rappresentano in questo contesto, seppure stimolati, supportati ed aiutati, una categoria particolarmente esposta; pertanto, soggetti che presentano, disturbi fisici, sensoriali, mentali, intellettuali o disturbi legati allo sviluppo, hanno bisogno di

essere distinti gli uni dagli altri, in quanto l'insorgere di disastri naturali potrebbe destabilizzare i loro normali livelli di prestazione delle funzioni, determinando la necessità di intervenire singolarmente ed in modo peculiare per ciascuno di loro.

#### Materiali e metodi utilizzati

In seguito ad una coinvolgente esperienza formativa seminariale di calibro internazionale, il gruppo di ricerca ha previsto la raccolta e l'analisi di più protocolli di azione, a carattere nazionale ed internazionale, per lo sviluppo di specifici programmi psicosociali, impiegando le attività motorio-sportive quale strumento di integrazione e accoglienza per i soggetti disabili.

#### Risultati

Dalla ricerca emerge che:

- è indispensabile una formazione a carattere integrativo degli operatori, mirata al conseguimento di competenze decisionali, di progettazione e di comunicazione verbale e non verbale.
- è evidente che per il disabile in una fase di intervento post-catastrofe, dato per certo il suo inserimento in un contesto socio-sanitario adeguato, l'attività motorio-sportiva assuma, in tal senso, forme flessibili, tali da consentire la piena realizzazione della sua valenza socio-integrativa.

#### Discussione e conclusioni

Il lavoro condotto nei confronti dei disabili, deve essere inserito nell'ambito socio-sanitario del "prendersi cura" e, quindi, sostenere il benessere attraverso il potenziamento della loro autonomia e/o della loro capacità di azione. L'attività motorio-sportiva, pertanto, ricoprendo un ruolo di sostegno materiale e morale, può senza dubbio rappresentare un *assessment* educativo al fine di indirizzare il soggetto ad una buona qualità di vita. In una situazione di post-catastrofe, la costruzione dei singoli programmi socio-sanitari e socio-educativi, con i quali si vengono a definire gli obiettivi del benessere per ogni soggetto disabile, impegna, naturalmente, tutto lo staff degli operatori in un'azione psicosociale di intesa sincronica.

### **Salto fuori dal letto: il caso di un programma APA per una persona forzata a letto, ventilata meccanicamente e con severe disabilità**, E. Tasso, F. Vitali, S. Bianco

*Università degli Studi di Genova*

#### Introduzione

L'aumento dell'aspettativa di vita per le persone allettate, vincolate a macchinari, confinate a raffinati sistemi di cura, ha espanso, cambiandolo, il senso stesso della vita. Molti sono i casi noti internazionali (Christopher Reeve) e nazionali (Ambrogio Fogar, Rosanna Benzi, 1984) e il "No all'opzione B" (Garaventa e Tasso, 2007) rappresentano la medesima sfida: "trovare il limite e cercare di migliorarsi" (Zanardi e Gasparini, 2003), per la scienza sostenendo la vita, per la società gestendo qualsiasi 'speciale' forma di vita (Herzlich and Adam, 2006). La rete delle relazioni, il supporto sociale, il condizionamento e l'apprendimento, ma anche l'autoefficacia e l'autostima, sono elementi che spiegano lo stato di salute e aiutano a comprendere l'adattamento umano anche in condizioni estreme. I quesiti posti dalle persone gravemente disabili sono legate a paradossi, come quello dell'immobilità che si trasforma in un 'salto fuori dal letto' e l'inizio di uno speciale viaggio con vista, per persone come Marina, "meravigliosa persona, paralitica e asfittica" (Garaventa e Tasso, 2007).

#### Finalità e obiettivi

L'esperienza presentata di APA (Adapted Physical Activity) a domicilio, per una persona allettata, si è svolta con un programma di lavoro attento agli aspetti psicomotori e sociali (Bianco *et al.*, 2005), utilizzando proposte motorie e ludiche finalizzate al rallentamento dell'involuzione fisica e al miglioramento della percezione di benessere. La finalità dello studio di caso è quella di illustrare tale esperienza e gli obiettivi, fisici e psicosociali, longitudinali raggiunti nei 6 mesi considerati e ancora da raggiungere per la persona presa in esame.

#### Metodo

Lo studio di un caso verte su una donna di 47 anni, affetta dalla nascita dalla rara Sindrome di Ehlers-Danlos (EDS), colpita nel 2002 dalla Sindrome di Guillan-Barré (GBS). Tetraplegica e affetta da poliradiculoneuropatia motoria demielinizante, che l'ha costretta a letto. Ventilata forzatamente da un respiratore artificiale che le consente di vivere nonostante la grave disabilità, è seguita costantemente, tanto da un punto di vista sanitario, quanto da quello delle attività sociali di cura e soddisfacimento dei bisogni di vita quotidiani. Per l'analisi delle dimensioni psicologiche e psicosociali si sono usate diverse scale strutturate (*Vineland Adaptive Behavior Scales*; *GHQ-12*; *GSE Scale*; *MSPSS*), oltre ad altre scale validate per la valutazione motoria (*BI*; *ADL*; *MBI*).

#### Risultati

Alla valutazione degli aspetti psicosociali, si associa quella degli aspetti fisici: le condizioni di attività proposte nell'arco dei 6 mesi presi in esame erano mirate al miglioramento dell'esecuzione di alcuni esercizi per gli arti superiori. Abbiamo valutato l'attività residua degli arti superiori, misurando alcune abilità e funzionalità mediante il tiro di precisione e la resistenza in un esercizio coreografico.

#### Discussione e conclusioni

I dati raccolti sono analizzati seguendo procedure statistiche qualitative e quantitative. I risultati emersi forniscono indicazioni per lo sviluppo delle conoscenze sugli aspetti psicosociali legati all'attività motoria adattata, utili anche a carattere applicativo e di intervento nel settore.

## **Venerdì 15 ottobre (Auditorium)**

14:30-15:50

### **ATTIVITÀ SPORTIVA ADATTATA**, Chair: A. Carraro

#### **Judo e disabilità mentale: una via per il potenziamento del sé**, I. Castino, G. Oggero

Anche se ancora poco visibile il Judo per disabili mentali è una realtà presente in molte palestre italiane. Ad oggi però non esiste un metodo che aiuti chi inizia a lavorare con questi ragazzi. Tra le difficoltà che i maestri si trovano ad affrontare negli allenamenti vi sono ad esempio l'incapacità di concentrazione prolungata e la mancanza di consapevolezza dei propri punti di forza, che molti di questi atleti presentano, e che, probabilmente, sono ulteriormente aggravate dal fatto che, solitamente, i ragazzi passano da uno sport all'altro, da un'attività all'altra. Spesso, infatti, le strutture che si occupano di loro tendono a offrire a tutti le stesse attività uniformando le proposte, ma dimenticandosi in tal modo di valorizzare le differenze e le capacità di ciascuno. Per questo i responsabili di alcuni gruppi di Judo si sono uniti e, chiedendo la collaborazione di psicoterapeuti, educatori, esperti in Psicologia dello Sport, stanno cercando di organizzare le loro esperienze e conoscenze in un metodo organico. Tra gli obiettivi che si pongono vi sono, oltre all'individuazione di un metodo, che ha portato all'applicazione del Modello SFERA, sviluppato dal Professor Giuseppe Vercelli e validato presso l'Unità Operativa in Psicologia dello Sport del SUISM di Torino, come metodo di lavoro all'interno della pratica judoistica, l'integrazione tra disabili e normodotati attraverso la creazione di possibilità d'incontro all'interno del dojo e la formazione di una squadra nazionale composta da

atleti con disabilità mentale in vista di un possibile inserimento di questi ultimi alle Paraolimpiadi. Prendere consapevolezza delle proprie capacità è possibile solo in un ambiente in cui è permesso metterle in atto, sperimentarle e in tal modo riconoscerle e vederle riconosciute. Solo così lo sport può diventare un mezzo di crescita e dare la possibilità, anche a chi fino a quel momento ha avuto poche occasioni di farlo, di sentirsi "potente", efficace, padrone della situazione. Le esperienze finora tentate, anche se non ancora numerosissime, sono state positive e spronano a continuare su questa strada.

## **Special Olympics nella letteratura scientifica: rassegna di studi su tematiche psicologiche, P. Mengoni<sup>1</sup>, A. Palazzotti<sup>1,2</sup>, D. Viotti<sup>1</sup>, L. Bortoli<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Special Olympics Italia*

<sup>2</sup> *Facoltà di Scienze dell'Educazione Motoria, Chieti*

*Special Olympics* è un movimento internazionale (fondato nel 1968 da Eunice Kennedy), basato su programmi di allenamenti e competizioni per persone con disabilità intellettiva, con il fine di migliorare le condizioni di vita attraverso lo sport e l'attività motoria. È riconosciuto dal CIO (Comitato Olimpico Internazionale) e i suoi programmi sono adottati in più di 180 Paesi. Nel mondo sono circa 3.100.000 gli atleti, più di 4.000.000 i membri di famiglie coinvolti e 1.000.000 i volontari che ogni anno collaborano alla riuscita di 25.000 grandi eventi. *Special Olympics Italia ONLUS*, Associazione Benemerita del CONI e del CIP, è presente in Italia da venticinque anni, e opera in tutte le regioni con circa 10.000 atleti aderenti al programma di diverse discipline sportive. L'ampia diffusione del movimento di *Special Olympics*, ed il valore culturale e formativo ad esso attribuito, hanno portato diversi autori alla realizzazione di lavori scientifici specifici. Da una ricerca nella banca dati Pub Med sono stati individuati parecchi lavori che fanno riferimento già nel titolo a *Special Olympics*. Alcuni di questi sono a carattere medico, altri riguardano aspetti legati all'allenamento, 10 sono a carattere psicologico. Viene qui presentata una rassegna degli articoli che si collocano nell'area della psicologia dello sport. La maggior parte sono apparsi sulla rivista specializzata *Adapted Physical Activity Quarterly*, gli altri rispettivamente su *American Journal on Mental Retardation*, *Research in Developmental Disabilities*, *Journal of Athletic Training*. Il primo articolo recuperato, di Wright e Cowden, individuato risale al 1986. Tre articoli riguardano l'effetto della partecipazione alle attività di *Special Olympics* su aspetti della percezione di sé degli atleti, due considerano i processi motivazionali, due l'esperienza della famiglia, gli altri rispettivamente l'esperienza degli allenatori, l'allenamento di abilità mentali. Un articolo (Castagno, 2001) riguarda lo sport unificato (*Special Olympics Unified Sports®*), una delle sfide più recenti del movimento. È un programma che riunisce atleti con e senza disabilità intellettiva nella stessa squadra allo scopo di farli allenare e gareggiare insieme. È stato introdotto per la prima volta negli Stati Uniti a metà degli anni '80. Negli ultimi anni ha conosciuto in Italia uno sviluppo significativo, con adesione anche del mondo scolastico. Gli alunni con e senza disabilità delle scuole di ogni ordine e grado seguono un programma di allenamento durante le lezioni di educazione fisica e partecipano a due grandi eventi (la Settimana Europea del Basket e del Calcio) che si svolgono contemporaneamente in tutta Europa, coinvolgendo migliaia di atleti e partner in percorsi ed esercizi di avviamento allo sport ed in tornei sviluppati per livello di abilità.

## **Il ruolo dello psicologo negli sport invernali per persone con disabilità, C. Gambarino**

*SUISM – Università degli Studi di Torino*

Lo sport e l'attività motoria sono da tempo indiscutibilmente riconosciuti come fonte di benessere psico-fisico. Il modello bio-psico-sociale riconosce come gli aspetti fisiologici, le caratteristiche individuali e il contesto sociale ed ambientale contribuiscano in modo integrato alla percezione di disagio e di handicap e come attraverso lo sport vi possano essere dei benefici sia in campo preventivo, terapeutico e riabilitativo. Estremamente interessanti sono le correlazioni fra attività sportiva nella popolazione disabile ed un aumento dei parametri di Qualità della Vita (QdV): lo sport, in tal senso può avere un ruolo importante nel ridurre la percezione dell'handicap. Attraverso di esso è possibile infatti il recupero e il mantenimento mirato delle potenzialità individuali esistenti, delle abilità e risorse non solo residue, ma latenti ed inesprese. Sport non solo come momento di svago e di divertimento, ma anche come elemento fondamentale per lo sviluppo fisico e mentale che va quindi ad incrementare le *life skills* (OMS) da poter poi trasporre ed utilizzare nella vita quotidiana. Il ruolo dello psicologo dello sport in tale ambito si pone in modo trasversale ed integrato, con gli altri professionisti di ambito medico e sportivo, nei progetti rivolti ad allievi ed atleti disabili, con modalità ed obiettivi differenziati dalla riabilitazione fino ad arrivare all'agonismo. Tale supporto deve essere personalizzato, al fine di rendere più efficace l'attività e prevenire e gestire eventuali difficoltà: è infatti importante una conoscenza, dal punto di vista psicologico, degli "effetti collaterali" di un'attività sportiva mal proposta o non adattata: solo così è possibile creare i presupposti per motivare, evitando fallimenti dovute ad aspettative non corrette. Infatti risulta fondamentale aiutare l'allievo che si avvicina allo sport dopo un trauma a ritrarre gli obiettivi motori in funzione delle proprie possibilità, stimolando sempre verso nuove sfide. Verrà illustrato il *Progetto SciAbile*, che da otto anni offre a Sauze d'Oulx (Torino) la possibilità, ad ormai più di 500 allievi con disabilità di tipo motorio, sensoriale e cognitivo, di partecipare a corsi di sci gratuiti. In tale progetto rilevante è proprio l'integrazione dell'aspetto psicologico in tutta l'attività proposta e l'importanza attribuita alla formazione e supervisione degli istruttori coinvolti. Verrà inoltre illustrato il ruolo dello psicologo dello sport dall'avviamento all'agonismo di allievi e atleti disabili, in particolar modo negli sport invernali.

## **Attività motoria e psicoriabilitazione, G. Olivadese**

*Società Italiana Psicoterapia Integrata, Casoria, Na.*

L'articolo si propone di illustrare il confronto tra i progetti psicoriabilitativi, attraverso l'attività motoria, di due giovani pazienti psichiatriche, nell'ottica del modello strutturale integrato di G. Ariano.

**Obiettivi:** Lo scopo dell'articolo è quello di evidenziare come il nuoto abbia dato un contributo sostanziale al lavoro della psicoriabilitazione nel percorso di due pazienti psichiatriche, quasi coetanei, di sesso opposto, con diagnosi di personalità diversa, accomunati dal percorso psicoriabilitativo residenziale per gravità e per mancanza di un ambiente familiare capace di prendersi cura di loro in modo genitoriale. Dal confronto tra la paziente F. di anni 26 e il paziente M. di anni 29, emerge che:

1. pz F. e pz M. sono due pazienti con disturbo di personalità diversa:
  - la pz F., secondo il Dsm IV, soffre di F21Disturbo Schizotipico di Personalità [301.22]
  - il pz M., secondo il Dsm IV, soffre di F20.0 Schizofrenia Paranoidea [295.30].
2. l'Attività Motoria del nuoto ha come finalità psicoriabilitativa:
  - per la pz F.: stimolare lo schema corporeo rigido e chiuso agli stimoli interni e esterni (relazionali specificatamente), inserendola in una corsia a bassa protezione con normodotati e aumentando progressivamente il numero di "vasche", intervallate da esercizi di respirazione, per aumentare la propriocezione.
  - per il pz M.: coinvolgerlo per la prima volta, in un laboratorio esterno alla Struttura Residenziale, inserendolo in orario protetto per contenerlo nella paura e per educarlo al rispetto delle regole del contesto (imparare e ricordarsi il giorno del laboratorio, l'orario di inizio-fine lezione, le regole igieniche, etc..)

### **Metodi utilizzati:**

- diagnosi del paziente.
- obiettivi psicoriabilitativi individuali.

- costruzione dello staff: scelta dell'istruttore, degli operatori psichiatrici.
- colloqui individuali post-attività con i pazienti.
- colloqui con l'istruttrice per sostenerla, aiutarla nella costruzione della relazione e supervisionarne il lavoro.
- colloqui con gli operatori psichiatrici allo scopo di formarli e supervisionarne l'operato.
- osservazione e videoriprese dei pazienti "fuori" - "dentro" l'acqua.

**Risultati:** Questo lavoro ha permesso di raggiungere i seguenti risultati supportati da contenuti trascritti dei colloqui, dei test, dalle videoriprese "prima"- "dopo" l'intervento:

- la pz F. dopo due anni, ha un corpo meno rigido, con maggiore capacità di contenere e gestire gli stimoli interni e esterni (quantità e qualità di competenze relazionali, bisogno di allentare la mandibola per respirare, avvertire un senso generale di stanchezza, sentirsi più rilassata, etc..).
- il pz M., dopo un anno, è meno spaventato, ha interiorizzato le regole psicoriabilitative del laboratorio.

**Considerazioni/conclusioni:**

Il progetto a breve termine per entrambi i pazienti è di stabilizzare le abilità acquisite.

A medio termine sarà:

- per la pz F.: condividere il laboratorio con un'ospite della Struttura Residenziale, coetanea, per potersi confrontare – scontrare – incontrare nell'abilità del gesto tecnico, nell'essere entrambe ragazze con problemi psichiatrici che condividono il percorso psicoriabilitativo di cura.
- per il pz M.: condividere la corsia del laboratorio con un pz ospite della Struttura Residenziale, con l'obiettivo di passare da una relazione duale con l'istruttrice ad una triade.

A lungo termine ci si augura:

- per la pz F.: di poterla avviare allo sport e all'agonismo.
- Per il pz M. di inserirlo in un gruppo di pari con cui condividere l'esperienza del laboratorio nuoto.

## Venerdì 15 ottobre (Auditorium)

17:10-18:50

**PSICOLOGIA CLINICA**, Chair: M. Fulcheri, S. Caracciolo

**L'immagine corporea nello sport**, A. De Martino

L' articolo si focalizza sulla analisi della distorsione dell'immagine corporea in alcune categorie di atleti, approfondendo il concetto di Vigoressia. Viene proposto uno studio pilota, su un campione di 154 soggetti praticanti il fitness, analizzando variabili psicologiche associate ai disturbi del comportamento alimentare, quali l'impulso alla magrezza, il senso di inadeguatezza e di perfezionismo. Gli strumenti utilizzati per la ricerca sono l'EDI-2 e il GHQ-28, i cui risultati hanno evidenziato l'incidenza positiva della pratica sportiva sul benessere psico-fisico degli individui, favorendo riflessioni sul legame tra l'autostima e la pratica del fitness. Un dato emerso dalla ricerca che considero particolarmente interessante è rappresentato dalla tendenza, da parte delle donne che praticano il fitness, ad emulare in un certo senso il corpo maschile. Tale tendenza trova riscontro nella letteratura inerente i disturbi alimentari, dove viene sottolineata la predisposizione delle donne anoressiche verso un ideale di corpo maschile, evidenziando un rifiuto da parte di queste ultime della propria femminilità, vissuta come fonte di disagio.

**Vent'anni di ricerca in psicologia clinica dello sport**, G. Lodetti, G. Oldani, E. Pomesano

*AIPPS (Associazione Internazionale psicologia e psicoanalisi dello sport )*

La Psicologia Clinica dello Sport può datare la sua nascita dagli studi del 1988-89 di G.Lodetti - C.Ravasini sui meccanismi di difesa applicati in contesto sportivo, con il relativo sviluppo di ricerche applicate principalmente nel campo della prevenzione al disagio giovanile (etero ed autoaggressività, bullismo, DDAI). La pubblicazione nel 1989 del saggio "Aspetti psicoanalitici dell'attività sportiva" Ghedini editore con la prefazione del Prof .Marcello Cesa-Bianchi e la relativa terza pagina del Corriere della Sera del 1990 a firma Silvia Vegetti Finzi hanno permesso lo sviluppo dell'applicazione delle sopracitate ricerche. I risultati di tali studi sono stati inoltre esposti anche in vari contesti internazionali quali il I° World Council of Psychotherapy a Vienna nel 1996 o il X° ed XI° Congresso Europeo di Psicologia (EFPA) di Praga e di Oslo 2007 e 2009, nella specifica sezione ad hoc " Psicologia clinica dello sport" presieduta a Praga dal dr. G Lodetti. Nel frattempo per la diffusione dei lavori e delle relative teorie è sorta nel 1994 L'Associazione Internazionale di Psicologia e Psicoanalisi dello Sport (AIPPS) e nel 2008 l'Associazione Internazionale di Psicologi Clinici dello Sport (SIPCS), le quali hanno diffuso vari corsi di promozione scientifica delle ricerche e delle applicazioni dei modelli studiati per interventi ad hoc sul territorio con la diversa abilità fisica e mentale e sindrome DDAI, presentati su invito dell'Ordine degli Psicologi Lombardi alle giornate del Benessere 2007. L'AIPPS inoltre fa parte della Federazione Italiana Società Scientifiche di Psicologia (FISSP) organo AUPI ed ha recentemente festeggiato i "Vent'anni di psicologia clinica dello sport" (2009) presso la Casa della Cultura di Milano fondata da Cesare Musatti. Gli obiettivi degli studi AIPPS consistono non solo nella prevenzione al disagio giovanile, alle fasce disagiate dell'handicap fisico e mentale e la gestione delle fasce psicologiche a rischio, ma anche nella gestione del benessere e dei molteplici aspetti della crescita dei gruppi di atleti di alto livello agonistico. I metodi utilizzati sono principalmente tecniche di psicologia dinamica, di analisi transazionale, psicodramma, test proiettivi, analisi del segno e tecniche di colloquio. Essendo la materia di recente applicazione ci si auspica che da parte degli operatori impegnati nella psicologia dello sport salga l'attenzione per questa tematica e gli studi clinici ad essa correlati. Alcune tipologie di enti sportivi operanti nel mondo dell'attività sportiva di alto livello ed orientate allo sviluppo dello stato generale di benessere dell'atleta, si sono già dimostrate interessate all'implementazione di modelli operativi; pertanto in quest'ottica di crescita e confronto, volta a favorire lo sviluppo di nuovi modelli di intervento, siamo a relazionare i nostri lavori.

**Il corpo scolpito: la vigoressia**, M. Manca<sup>1</sup>, L. Petrone

<sup>1</sup>*Formazione in Psicologia Clinica e Psicoterapia – SIRPIDI, IDI Roma*

**Obiettivi.** Il presente lavoro ha come obiettivo quello di analizzare la cultura occidentale, fondata su modelli di bellezza incentrati sull'eccessiva magrezza per le donne e, su muscoli definiti per gli uomini, che può alimentare i prodromi di una dismorfofobia corporea, di un angoscioso senso di non essere belli o non approvati, condizione mentale che può essere già configurabile come una condizione pre-clinica (Petrone e Manca, 2010). Si vuole, inoltre, analizzare, nello specifico, la Sindrome di Adone che rappresenta una patologia figlia della cultura occidentale. Il sé ideale in tale cultura è incentrato sull'aspetto esteriore, atteggiamento che può favorire tentativi estremi di controllo del proprio corpo attraverso modalità ossessive nelle palestre, ricorrendo alla chirurgia estetica, facendo ricorso a farmaci e, con un rigore eccessivo della dieta alimentare (Faccio, 2005a;b). Numerosi giovani manifestando l'ossessione per la ricerca di un'eccessiva perfezione fisica e massa muscolare, ricorrendo frequentemente a anabolizzanti e ingerendo un numero di calorie molto

inferiore rispetto a quello appropriato per le numerose ore quotidiane trascorse in palestra. Diversi autori descrivono gli esercizi praticati in maniera eccessiva tra i possibili fattori predisponenti lo sviluppo e il mantenimento dei disturbi alimentari (Solenberger, 2001; Stober, Freeman e Morell, 1997).

**Materiali e metodi** Attraverso l'esposizione del caso clinico di F., un uomo di 38 anni dedito quotidianamente alla cura del suo corpo, si vuole approfondire la Vigoressia (o sindrome di Adone). Tale patologia è prettamente presente nel genere maschile ed è caratterizzata da un'ossessiva attenzione per la propria forma fisica e lo sviluppo muscolare. Le caratteristiche principali di questa patologia sono: trascorrere numerose ore in palestra, sottoponendosi ad esercizi di potenziamento muscolare; scrutarsi continuamente allo specchio per valutare lo sviluppo muscolare; sottoporsi a diete iperproteiche; pesarsi in continuazione; utilizzare integratori e, nei casi più gravi, farmaci anabolizzanti.

**Discussioni e conclusioni.** Il caso presentato permette di evidenziare come tale stile di vita comporti una serie di problemi fisici derivanti da un'alimentazione sbilanciata, troppo ricca di proteine, che può, se prolungata per molto tempo, portare ad alterazioni della funzione renale, problemi ossei ed articolari derivati dagli eccessivi sforzi muscolari e da un'alimentazione povera di calcio per la quasi totale abolizione di latticini, problemi di impotenza derivanti dall'uso di anabolizzanti. Frequentemente, in comorbidità si rilevano disturbi di personalità quali il Disturbo Narcisistico di Personalità e il Disturbo Ossessivo-Compulsivo di Personalità per cui è importante non sottovalutare tale patologia che si sta diffondendo soprattutto in questi ultimi anni nella popolazione sportiva.

## **L'exercise addiction: quando l'allenamento è sintomo di malessere,** M. Mandalà, D. Crisafi

*Università di Palermo, Facoltà di Scienze Motorie*

### Obiettivi della ricerca

Individuare alcuni fattori del comportamento sportivo;

Sviluppare gli indicatori contesto-specifici della dipendenza da attività fisica per progettare future ipotesi di intervento.

### Materiali e metodi

Per la realizzazione della ricerca sul comportamento sportivo è stato utilizzato un questionario quali-quantitativo costruito ad hoc, costituito da item volti ad indagare le diverse forme di comportamento sportivo: uso di integratori, allenamento estenuante, allenamento in presenza di dolore fisico, ecc.

### Risultati

La ricerca esplorativa svolta su un gruppo di 200 sportivi frequentatori di palestra, mostra alcuni fattori legati all'uso scorretto dell'attività fisica riconducibili a specifici comportamenti, come allenarsi ugualmente in presenza di dolore fisico o di stanchezza fisica.

### Discussioni e conclusioni

La *dipendenza da sport* è intesa comunemente come una sindrome che si sviluppa a partire da una ossessione per l'attività sportiva, che non sempre presenta i sintomi di abuso dell'esercizio fisico. Il quadro esaustivo di tale fenomeno si può comprendere soltanto se lo si guarda da più punti di vista, invece che soffermarsi su un dato puramente quantitativo basato sulla misura e, dunque, sull'intensità e la frequenza dell'attività fisica. Il primo approccio alla "dipendenza da sport" focalizzava l'attenzione sull'aspetto fisiologico, derivato dalla medicina sportiva: il riferimento più diffuso è l'*overtraining syndrome*, comunemente definita come "sindrome da sovrallenamento", che consiste in quella condizione fisiologica di disequilibrio, caratterizzata da sforzi fisici intensi e troppo ravvicinati, tali da non permettere all'organismo un recupero energetico e neurobiologico, necessario a scaricare lo sforzo per recuperare un buon livello fisico e psicologico (Casca, 2004). Il quadro sintomatologico dell'*exercise addiction*, rispetto a quello dell'*overtraining syndrome*, si presenta diverso. Infatti, non sempre è presente il sovrallenamento e la frequenza dell'attività non costituisce un dato rilevante, poiché non esplicita i fattori motivazionali, attitudinali ed emozionali che presentano coloro che si relazionano in modo "disfunzionale" con la pratica sportiva (De La Torre, 1995).

## **Il bullismo nello sport,** L. Petrone<sup>1</sup>, M. Manca

<sup>1</sup>*Dipartimento di Medicina Legale Sapienza Università di Roma*

**Obiettivi** Il bullismo viene inteso quale distorsione del rapporto tra coetanei, come esito di una sequela di interazioni disadattive tra ragazzi con caratteristiche di dominanza e assertività (i prevaricatori) e ragazzi con caratteristiche di remissività e fragilità (le vittime). L'intenzionalità, la persistenza e l'asimmetria nella relazione, intesa come una disuguaglianza di forze tra chi agisce la prepotenza e chi la subisce, sono gli elementi che caratterizzano il bullismo (Olweus, 1993; Fonzi 1997; Menesini, 2003). Il ricorso ai comportamenti aggressivi può manifestarsi in età scolare anche durante le attività sportive, soprattutto, nelle attività di squadra (calcio, pallavolo) o negli sport basati sui combattimenti (arti marziali). Con il presente lavoro si vuole analizzare il tema dell'aggressività legato alla pratica sportiva, circoscritto alla tematica della competitività che, frequentemente, sfocia in prevaricazione. Si vuole approfondire, inoltre, il vissuto delle vittime in termini di esiti psicopatologici. Infatti, le vittime, meno dotate fisicamente, più gracili dei bulli, non esprimono più il piacere di andare agli allenamenti mentre i prevaricatori hanno come obiettivo soltanto quello di ottenere risultati migliori rispetto all'avversario, denigrandolo, isolandolo e, in alcuni casi, ricorrendo anche alla forza fisica. La prevaricazione è un processo involutivo e dannoso per lo sport perché prevale solo l'ambizione di vincere a tutti i costi sull'altro senza il rispetto di nessuna regola (Manca e Petrone, 2010).

**Materiali e metodi** Per l'esposizione del presente lavoro si è voluto ricorrere ad un caso clinico di un adolescente di 15 anni che viene preso di mira con modalità di tipo diretto e indiretto dai propri compagni dall'età di 8 anni, anche durante l'attività calcistica e, soprattutto, negli spogliatoi. Successivamente A. decide di cambiare sport e di dedicarsi al nuoto, più solitario e meno "competitivo".

**Discussioni e conclusioni** Con il presente lavoro si è voluto evidenziare la presenza di un fenomeno ancora poco studiato: il bullismo nello sport. Purtroppo, molto spesso, l'attività sportiva si trasforma in un momento di sofferenza e non di benessere psico-fisico. Per tale ragione è importante effettuare piani di prevenzione anche all'interno delle società sportive che coinvolgano genitori e allenatori per effettuare un intervento di prevenzione primaria o secondaria. In conclusione del presente lavoro verrà presentato un intervento finalizzato alla formazione di arbitri, genitori e allenatori, atto alla prevenzione del bullismo in ambito calcistico.

## **Disturbi del comportamento alimentare in ambito sportivo: anoressia atletica e triade della donna atleta,** C. Sergenti

*Psicologa Sportiva Commissione Medica F.I.S.O. Federazione Italiana Sport Orientamento. Disciplina associata al CONI ufficialmente riconosciuta.*

### Obiettivi della ricerca

La maggior parte degli sportivi pongono particolare attenzione all'alimentazione e all'immagine corporea e spesso vi è la convinzione che leggerezza corporea equivalga al successo e a una migliore performance sportiva. Dimagrire diventa dunque una necessità per raggiungere i propri obiettivi sportivi. Lo sport di competizione è terreno fertile per l'insorgere di disturbi alimentari. Le restrizioni alimentari e la conseguente perdita di peso si trasformano in un elemento integrante dell'allenamento nel suo insieme. Il corpo diventa un oggetto malleabile assoggettato alle esigenze estetiche e fisiche della competizione. La gamma dei disturbi alimentari inizia con

piccole restrizioni occasionali poco preoccupanti e sfocia in una vera e propria strategia di privazione. Questa forma di anoressia, definita anoressia atletica, si manifesta unicamente nell'ambito sportivo e in genere si attenua col cessare dell'attività sportiva, viene considerata dalla letteratura recente come un disturbo subclinico del comportamento alimentare. Inoltre le adolescenti e le donne fisicamente attive che cercano di eccellere nello sport possono essere a rischio di incorrere nella triade della donna atleta, una sindrome composta da tre condizioni distinte ma correlate tra loro: disturbi alimentari, amenorrea e osteoporosi, e si ritiene che incida sulle atlete in tutti gli sport e a tutti i livelli di competizione. L'anima dello studio si pone di mettere in evidenza l'intervento integrato di supporto per l'atleta di sesso femminile con triade.

#### Materiali e metodi utilizzati

Descrizione di un caso di una atleta che presenta la triade dell'atleta donna presentando alcuni dei problemi comuni che si incontrano quando si lavora con atleti colpiti dalla triade. Come ad esempio l'effetto del peso sulla prestazione in alcuni sport di resistenza, estetici (ginnastica, tuffi, pattinaggio) con classi di peso; il coinvolgimento dell'allenatore, la partecipazione a allenamenti e competizioni di atlete sintomatiche, la gestione delle resistenze al trattamento. Assessment multidimensionale cognitivo-comportamentale, EDI -2 Eating Disorder Inventory-2, valutazione BMD (Bone Mineral Density), valutazione dell'amenorrea e livelli ormonali.

#### Risultati

Intervento integrato: strategie terapeutiche raccomandate dalla Commissione Medica Comitato Olimpico Internazionale e trattamento cognitivo-comportamentale per i disturbi alimentari, distorsione dell'immagine corporea, overtraining e comportamenti disfunzionali. Valutazione dopo intervento di 5 mesi.

#### Discussione e conclusioni

Un intervento precoce e tempestivo accelera la guarigione. La salute dell'atleta deve essere primaria per la sua performance: l'assistenza medica e psicologica e un'alimentazione adeguata possono migliorare i suoi risultati. La prevenzione è migliore del trattamento.

## **Venerdì 15 ottobre (Aula Magna)**

11:40-13:00

### **MENTAL TRAINING: APPROCCI TEORICI**, Chair: T. Aureli

#### **Neuropsicologia e sport**, L. Bracciodieta, D. Poggiolini

*IKOS*

#### Obiettivi della ricerca

Le neuroscienze rappresentano oggi una delle più prestigiose e affascinanti aree di ricerca scientifica e di studi clinici sul cervello, sulla sua complessa e sofisticata funzione e sulle manifestazioni neuropsichiatriche relative a disfunzioni anatomo-funzionali e neurotrasmettitoriali. Il primo problema è di tipo neurologico e neuropsicologico: l'integrità del sistema neuromotorio e sensoriale è infatti indispensabile per l'attività sportiva. Il movimento e la forza muscolare, la coordinazione motoria, l'equilibrio, nello sport sono funzioni essenziali, che dipendono da un buon funzionamento del sistema neuromotorio, delle strutture che presiedono l'equilibrio, il tono muscolare e la condizione motoria. Parallelamente è necessaria l'integrità delle funzioni sensoriali. Non meno interessante è l'equilibrio psicologico di chi pratica sport: l'approccio alla competizione, l'autostima, la motivazione, l'emotività, lo stress, il rapporto con i colleghi, gli allenatori e la famiglia. Obiettivo della ricerca è dimostrare come la Programmazione Neuro Linguistica ha in sé strumenti capaci di attivare risposte eccellenti per performance veramente soddisfacenti.

#### Materiali e metodi utilizzati

La Programmazione Neuro Linguistica è uno strumento eccellente ed un mezzo utilissimo per tenere testa o addirittura cancellare ad esempio l'ansia da prestazione che fa parte delle fobie e quella personale e quella sociale e può essere definita come il timore persistente, eccessivo e irrazionale per situazioni nelle quali il soggetto si trova esposto al giudizio proprio e degli altri. Il timore di incorrere quindi in sentimenti di imbarazzo, di ansia e di inadeguatezza spesso è causa di defianze agonistiche. Spesso con la fobia si sviluppa la cosiddetta ansia anticipatoria, che prende l'individuo prima di affrontare situazioni anche sociali o di competizione particolarmente temute. In questi casi si verificano sensazioni di malessere fisico e psicologico (con manifestazioni visibili quali il tremore, l'arrossire, il sudare), espressioni di uno stato di ansia patologica, con scadimento delle prestazioni. L'idea poi di essere osservato contribuisce a ridurre ulteriormente le prestazioni.

#### Risultati

Oggi, la PNL è ormai riconosciuta come "strategia di cambiamento" assolutamente efficace e veloce. Un mental coach che voglia ottenere e far ottenere dei risultati non può non studiare e applicare (continuamente) questa straordinaria risorsa che "i geni" Bandler e Grinder ci hanno regalato. Grazie a percorsi come il PRACTITIONER e il MASTER PRACTITIONER in PNL, oggi tutti possono imparare e impadronirsi delle tecniche di PNL ampiamente sperimentate con grandi risultati positivi nella vita e nello Sport.

#### Discussioni e conclusioni

La discussione finale sarà un momento creativo e di confronto, una sorta di ricognizione sulla PNL che è straordinariamente grande perché ha sistematizzato un insieme di interventi che permettono di ottenere e far ottenere incredibili risultati in maniera veloce ed efficace negli ambiti della comunicazione, della gestione delle emozioni, della autostima e motivazione. In conclusione un esempio di potenziamento sarà motivo di sperimentazione diretta.

### **Approcci "acceptance based" nella performance sportiva: mindfulness e meridian tapping**

A. Parroni, C. Mingarini

Lo studio esamina nello specifico i protocolli "Mindfulness" e "Meridian Tapping" applicati allo sport. A una sintetica introduzione alle due tecniche, segue una rassegna delle ricerche che ne indicano i contesti di applicazione e ne verificano l'efficacia. Entrambe hanno come presupposto l'accettazione non giudicante di pensieri, sensazioni ed emozioni nel momento presente. Il modello teorico al quale fanno riferimento è quello "mind-body", ovvero l'unità non dualistica della mente e del corpo, di evidente matrice orientale. Il Meridian Tapping, più specificamente, utilizza i principi energetici della MTC (Medicina Tradizionale Cinese), associando, in una routine di sequenze motorie, la digitopressione ritmata ("tapping") di specifici punti del corpo corrispondenti ad alcuni meridiani cinesi, con un self-talk basato sul riconoscimento, enunciazione e accettazione delle sensazioni fisiche, emotive e cognitive, per poi proseguire con una finale riformulazione, ristrutturazione e conversione di esse in un'intenzionalità positiva. Le origini dell'EFT risalgono, negli anni settanta, agli studi di George Goodhart, il fondatore della "chinesiologia applicata", ma la sequenza fu poi modificata da Roger Calahan, psicologo ricercatore di orientamento cognitivo-comportamentale, che applicò con successo il metodo alle fobie, ai disturbi d'ansia, a quelli ossessivo-compulsivi ed alle nevrosi post-traumatiche da stress e lo chiamò TFT (Thought Field Tapping). La routine attualmente più utilizzata è quella definita da Gary Craig, denominata EFT (Emotional Freedom Techniques) e include alcuni concetti della PNL (Programmazione Neurolinguistica). Recentemente il "Meridian Tapping" ha trovato applicazione nell'allenamento mentale degli atleti, principalmente negli Stati Uniti. Le ricerche condotte ne testimoniano l'efficacia in particolare nel controllo dei movimenti

involontari (Yips) negli sport con strumento (golf, tiro, ecc.) e nella riabilitazione dei traumi e degli infortuni sportivi, ma anche nel superamento dell'ansia preagonistica e nell'incremento della performance in generale. Sia le tecniche Mindfulness che le sequenze Meridian Tapping, hanno come presupposto teorico il libero fluire dell'energia ("flow"), che si accompagna alla piena consapevolezza e osservazione non giudicante di tutti i fattori presenti, interni ed esterni. Nella cultura occidentale, in riferimento all'attività motoria, il concetto di energia è strettamente identificato con la "forza necessaria a svolgere un lavoro" a livello muscolare. Per gli orientali, l'energia, o "Ch'i", e il suo libero fluire nell'unità mente-corpo, sono la base di ogni equilibrio psico-fisico e le emozioni e cognizioni negative comportano disfunzioni nella distribuzione e circolazione dell'energia nel corpo. I problemi fisici causano distress emozionale, così come i problemi emotivi e i conflitti irrisolti si manifestano attraverso i sintomi fisici. La "Psicologia Energetica" è costituita da un insieme di tecniche, fra le quali la "Mindfulness" e i vari tipi di "Meridian Tapping", che lavorano anche sul corpo per produrre un cambiamento psicologico e nelle potenzialità di performance. Esse utilizzano l'accettazione non giudicante ("acceptance") e il "verbal statements" per osservare, formulare e ristrutturare i problemi.

## **Autostima e concetto di sé: allenarsi con l'ipnosi e autoipnosi, D. Poggiolini, L. Braccioldi**

*IKOS*

### Obiettivi della ricerca

L'ipnosi può essere un valido supporto nella preparazione atletica sia prima che nel corso della prestazione e serve per imparare come mantenere un elevato livello di concentrazione e attenzione ma anche come superare momenti di calo energetico e di perdita di vista delle mete più alte. I punti che si possono toccare e potenziare sono ad esempio:

- l'arte di passeggiare nella mente, dalla preparazione mentale alla prestazione/ l'autostima ed il sé superiore
- come riconoscere e superare blocchi mentali spesso autori di blocchi fisici
- come gestire le reazioni ai fallimenti e/o mancati successi (non esistono errori ma opportunità di cambiamento)
- tecniche di rilassamento e autorilassamento
- "STRESS AMORE MIO": gestione dello stress
- gestione della relazione con il gruppo

### Materiali e metodi utilizzati

1°) Slides: confronto tra la vecchia e la nuova IPNOSI, differenze tra l'ipnosi Tradizionale e l'ipnosi Ericksoniana bioETICA. L'ipnosi Tradizionale è caratterizzata infatti da uno stile manipolativo, impositivo, direttivo, viene richiesto a chi la vive in forma passiva di abdicare ad ogni volontà e autonomia mentre nell'ipnosi Ericksoniana bioETICA il coach accompagna il cliente in un percorso di scoperta e di utilizzo delle proprie risorse inconse affinché possano realizzarsi i cambiamenti desiderati. Gli interventi effettuati hanno carattere apparentemente minimale, l'attenzione dell'operatore è volta a cogliere i micro-segnali che indicano lo stato presente del cliente/atleta e il livello raggiunto nella sua evoluzione personale. Erickson ha intuito attraverso un lungo personale lavoro che, entrando in relazione col mondo dell'altro, il cambiamento avveniva in modo molto più rapido ed efficace.

2°) Films: in cui lo stato di trance ipnotico, destinato ad esempio ad un gruppo, è dato dalla capacità motivazionale e motivante del COACH che riesce a portare il gruppo in uno stato di grande senso del sé individuale e del Sé visto come anima del gruppo.

### Risultati

L'ipnosi è uno stato mentale naturale, diverso dalla veglia e dal sonno, in cui la recettività a stimoli esterni (eterocettivi) e interni (proprioceettivi) si differenzia e si modula attraverso il monoideismo (possibilità di confluire selettivamente su di uno stato desiderato). L'ipnosi nasce come AUTOIPNOSI e costantemente si attua in modo spontaneo. Si basa su attività mentali immaginative, creative o mnestiche, nelle attività automatiche e ripetitive e nell'ambito dei ritmi circadiani individuali (ogni ciclo, della durata massima di 90 minuti, costituisce il tempo ottimale di concentrazione ed attenzione mirata, dopo il quale si ha bisogno di riposarsi per recuperare l'energia e lo si fa andando naturalmente in una breve trance). Un quarto d'ora di ipnosi corrisponde a due ore di sonno profondo e dopo una trance anche breve ci si sente rinvigoriti e leggeri. I risultati emergeranno dopo una visualizzazione potenziante, una prova di trance leggera certamente positiva e motivante.

### Discussioni e conclusioni

Dopo un feedback a cui sono invitati tutti i partecipanti, si passerà alle conclusioni attraverso un esercizio individuale che punterà sulla scoperta di sé redatta in due momenti: uno all'inizio dell'incontro e l'altro dopo un rilassamento ipnotico, le differenze saranno motivo di dibattito.

## **Preparazione mentale per atleti con disabilità fisiche: il contributo del Psychological Skills Training (PST), F. Vitali, C. Piazza**

*Università degli Studi di Genova*

### Introduzione

Gli atleti con disabilità fisiche, come tutti gli atleti, possono beneficiare della preparazione mentale. Da anni il contributo del Psychological Skills Training (PST) è essenziale per la preparazione mentale degli atleti disabili (Martin, 2005; Asken, 1991; Clark and Sachs, 1991). Le ricerche dimostrano come atleti con disabilità fisiche usino le abilità mentali (Martin and Mushett, 1997), vorrebbero migliorarle (Kirkby, 1995), si preparino mentalmente per le competizioni (Watanabe *et al.*, 1992) e condividano atteggiamenti positivi verso gli psicologi dello sport (Page *et al.*, 2001). Come afferma Hanrahan (2005), gli psicologi dello sport dovrebbero sostenere gli atleti con disabilità a "gestire con consapevolezza la propria preparazione mentale". Come sottolinea Martin (2005), però, ancora poche pubblicazioni enfatizzano l'uso delle abilità mentali per migliorare la performance degli atleti con disabilità fisiche (es. Clark and Sachs, 1991; Hanrahan, 1998).

### Finalità e obiettivi

Questa ricerca si muove nella prospettiva disegnata da Martin (1999; 2005) e si basa tanto sull'approccio teorico di Vealey (1988), quanto sul modello di Martens (1988), che ricercano il miglioramento della prestazione sportiva attraverso lo sviluppo delle abilità mentali. La finalità generale della indagine è esplorativa e descrittiva: le valutazioni delle abilità mentali degli atleti disabili presi in esame sono di supporto alla pianificazione di un programma individuale di PST.

### Metodo

Un questionario strutturato è stato proposto a 45 atleti professionisti con disabilità fisiche (F=51%; età media 26 anni, S.D. 4,8), praticanti sport individuali e di squadra. Le valutazioni riguardano le dimensioni di autostima (Rosenberg, 1965) e autoefficacia (Sibilia *et al.*, 1995), oltre a preparazione alla competizione, self-talk, ansia cognitiva, self-confidence, goal-setting, controllo dell'arousal emozionale, pratica mentale e disturbi alla concentrazione (IPPS-48; Robazza, Bortoli e Gramaccioni, 2009).

### Risultati

Sono state condotte una serie di analisi quantitative (ANOVA) per descrivere le abilità mentali degli atleti con disabilità fisiche presi in esame. Sulla base dei risultati raccolti, si pianificano programmi individuali di PST.

### Discussione e conclusioni

Le valutazioni quantitative emerse rappresentano utili indicatori per la pianificazione di un programma di PST per gli atleti considerati. Secondo Martin (2005), gli atleti con disabilità sono stati generalmente trascurati dagli psicologi dello sport. Eppure, questi professionisti

giocano un ruolo fondamentale per sostenere gli atleti con disabilità a raggiungere l'eccellenza personale, tanto nella vita quanto nello sport. Se da un lato gli psicologi dello sport che lavorano con atleti disabili fanno riferimento alla letteratura scientifica e ai principi della pratica professionale propria della psicologia dello sport, dall'altro lato.

## Venerdì 15 ottobre (Aula magna)

14:30-15:50

### L'ALLENATORE NELLO SPORT GIOVANILE, Chair: V. Prunelli

#### L'allenatore nel calcio giovanile: leadership e intelligenza emotiva, S. Colotti, L. Francolini

Parlare di una squadra sportiva implica la necessità di soffermarsi a descrivere e analizzare il ruolo e le funzioni dell'allenatore. L'allenatore è il leader formale ed è chiamato a riconoscere, gestire e portare al massimo livello psico-fisico le risorse a sua disposizione, per poter ottenere una prestazione ottimale. La performance della squadra e il benessere del singolo dipendono dalle caratteristiche psicologiche e fisiche degli atleti, dalle caratteristiche del contesto e della relazione allenatore-atleta (Chelladurai, 1990). Recentemente, gli studi hanno valorizzato il ruolo dell'Intelligenza Emotiva in ambito sportivo (Meyer & Fletcher, 2007). Questo costrutto è stato definito come la capacità di provare, monitorare e dirigere le proprie e altrui emozioni per il raggiungimento di un obiettivo (Salovey & Mayer, 1989 cit in Carso et al. 2000). Goleman (1995) ne sottolinea la natura multidimensionale identificando cinque dimensioni tra cui: la consapevolezza di sé, l'empatia, la motivazione intrinseca, l'abilità sociale e la padronanza di sé. Viene inoltre sottolineato come l'Intelligenza Emotiva possa essere ritenuta un pre-requisito necessario alla messa in atto di una leadership efficace (Goleman, 1998). L'obiettivo della presente ricerca è quello di analizzare lo stile di leadership dell'allenatore di squadre giovanili di calcio attraverso la Leadership Scale for Sport (Chelladurai, 1980). Utilizzando la triplice forma del questionario ("Il mio allenatore è...", "Preferirei che il mio allenatore...", "Nell'allenamento io...") si valuta la congruenza tra auto ed etero valutazione dello stile di leadership e le preferenze degli atleti. Un ulteriore obiettivo è quello di comprendere se e in che misura le dimensioni della leadership sono legate a quelle dell'Intelligenza Emotiva. Al fine di indagare come cambiano le esigenze degli atleti rispetto allo stile di leadership in diverse fasce di età, si è scelto di coinvolgere atleti dai 14 ai 19 anni e i rispettivi allenatori per i quali è stato anche rilevato il livello di Intelligenza Emotiva.

#### Environment e sport giovanile di alto livello: il modello Cesena calcio, M. Mazzoli

Obiettivo: Illustrare la filosofia dell'approccio del Cesena Calcio Settore Giovanile e i lavori condotti su numerosi fronti allo scopo di creare un "clima motivazionale centrato sul compito".

##### Descrizione dei versanti sui quali si è lavorato

1. Genitori e Figli.
2. Società Satellite.
3. Tecnici e Dirigenti.
4. Scuole Elementari.
5. Dirigenti Accompagnatori.
6. Genitori. Il ruolo dei genitori. La gestione e conduzione degli incontri.

#### Una ricerca sulla diffusione della psicologia dello sport tra gli istruttori di settore giovanile di calcio e un modello di applicazione alla realtà sportiva locale, B. Rossi. C. Marinelli

Centro Regionale di Psicologia dello Sport

Il lavoro che si intende presentare si compone di due parti : una prima nella quale verrà presentata la ricerca descritta di seguito e una seconda che rappresenta la descrizione di un modello applicativo della psicologia dello sport ai settori giovanili. L'intento del lavoro è duplice, da una parte si vuole rappresentare un quadro descrittivo dello stato della diffusione della psicologia dello sport nella coscienza degli istruttori e nella realtà del calcio giovanile nelle piccole società del territorio nazionale, dall'altra si vuole raccontare lo sviluppo di un progetto, la crescita di una esperienza formativa regionale che può dare spunti e indicazioni per una applicazione su scala più ampia. La ricerca è stata realizzata su 150 istruttori di scuola calcio operanti nelle regioni Marche, Toscana, Umbria, Abruzzo e Sicilia, il campione è stato diviso in due categorie anagrafiche : under e over 40. L'ipotesi di partenza è la verifica di una differenza nella conoscenza e nell'utilizzo della psicologia dello sport da parte di allenatori di età diversa. La ricerca verte sui temi legati a:

- La diffusione della psico-pedagogia dello sport nell'immaginario e nella cultura degli istruttori di base di calcio
- La volontà degli stessi istruttori di formarsi sui temi della psico-pedagogia dello sport
- La frequenza delle collaborazioni delle società sportive giovanili con gli psicologi dello sport nei territori presi in considerazione

I risultati verranno discussi sulla base delle diverse variabili prese in esame e correlati dalla discussione sulle possibili cause e soluzioni delle criticità che vengono a delinearsi. L'esperienza raccontata, che rappresenta la seconda parte dell'intervento, è invece tratta dal cammino di un progetto chiamato "progetto consorzio" che ha raccolto negli ultimi due anni, non senza difficoltà, la partecipazione di venti società sportive impegnate nella formazione dei propri tecnici e dirigenti su argomenti di importanza etica, metodologica ed educativa. Tale esperienza si propone quale modello di una possibile applicazione della psicopedagogia dello sport ad un numero più ampio di società sportive e di istruttori e dirigenti.

#### Una valutazione delle capacità comunicative degli allenatori marchigiani delle scuole calcio, A. Stronati, M. Brandi

Centro Regionale di Psicologia dello Sport

Quando si entra a far parte del mondo sportivo ci si deve confrontare con la figura dell'allenatore che, insieme all'atleta, genera quella diade che accende la passione per lo sport ad ogni livello e latitudine. Il nostro lavoro si concentra su 100 allenatori di squadre di calcio giovanile della regione Marche che si sono offerti volontari per una valutazione delle loro capacità comunicative, dalle quali dipende l'atleta e di conseguenza la sua prestazione sportiva. L'allenatore e l'uso che egli fa della comunicazione verbale e non verbale svolgono un ruolo fondamentale nella crescita e nello sviluppo sia delle capacità individuali, sia del concetto di gruppo/squadra di cui l'atleta fa parte. La comunicazione efficace è alla base di questo rapporto, ... l'allenatore tipo è il primo artefice di questo, è il punto di riferimento e possiede una chiara consapevolezza della propria funzione di guida e una propria, fondata, capacità professionale... Per l'analisi delle capacità comunicative abbiamo creato una griglia di 14 items, ripresi e tradotti dal "Communication Skills Check List" di Miley e Crespo, nella quale i nostri allenatori hanno espresso le loro caratteristiche in termini di comunicazione verbale e non, usando un punteggio progressivo di 5 gradi (1 mai, 2 raramente, 3 qualche volta, 4 spesso, 5 sempre). Avere un adeguato numero

d'informazioni su quello che, ad oggi, viene comunicato ai nostri ragazzi dai loro allenatori - educatori è un privilegiato punto di osservazione per noi psicologi. Sapere che c'è uno start-up di nozioni che i nostri allenatori ritengono di dover fornire agli atleti ci dà la possibilità di riflettere prima su questi argomenti e poi, eventualmente, approfondirne altri in possibili percorsi formativi futuri. Inoltre, molti dei nostri allenatori erano alla prima esperienza con professionisti del nostro settore e con gli argomenti trattati; pertanto è stata anche un'ottima occasione per promuovere la figura di esperto in psicologia dello sport nel mondo del calcio.

## Venerdì 15 ottobre (Aula magna)

17:10-18:50

**PROCESSI SOCIALI**, Chair: M. Cortini

### **Responsabilità in ambito sportivo**, A. De Risio, G. Gliatta

Il presente lavoro costituisce un excursus della normativa vigente in materia di responsabilità civile e penale dello sport con l'analisi di casi pratici nella giurisprudenza italiana e comunitaria. In particolare verranno analizzate le suddette forme di responsabilità delle diverse figure sportive e gli aspetti relativi al profilo risarcitorio. Con riferimento alla responsabilità penale, particolare attenzione verrà posta alla nozione di "rischio consentito", anche alla luce della elaborazione enucleata dalla giurisprudenza in relazione alle diverse attività sportive. Uno sguardo sarà volto anche a vari fenomeni quali il doping, la violenza negli stadi, frode sportiva ed esercizio abusivo di giochi e scommesse, eventi questi a forte impatto psicologico che mediatico. Al fine di effettuare un'analisi completa delle suddette problematiche, verrà utilizzata la normativa codicistica e legislativa, per poi verificarne l'applicazione alla luce degli interventi giurisprudenziali succedutisi nel tempo. Lo scopo del presente intervento è teso a fornire all'atleta, agli istruttori così come agli organizzatori di eventi sportivi, una conoscenza globale dei vari aspetti di responsabilità legati all'esercizio della pratica sportiva, oltre che gli strumenti idonei a prevenire eventuali conseguenze risarcitorie sul piano civilistico e penali, laddove la condotta possa configurare gli estremi del reato.

### **Spazi di autonomia dell'allenatore sportivo: il caso degli allenatori della F.I.R.**, E. Cassarino

L'allenatore riveste un ruolo centrale ed irrinunciabile senza il quale l'organizzazione della squadra, del team tecnico e del club sportivo non potrebbe costituirsi e sviluppare compiutamente. La posizione one up dell'allenatore può essere sottoposta a condizionamenti sia interni che esterni il setting sportivo tale da influenzare significativamente il suo agire professionale. L'allenatore è del tutto indipendente nelle sue scelte strategiche, tattiche, metodologiche? Quali sono gli attori che lo influenzano? Quali misure adotta per contrastare eventuali invasioni di ruolo? Fino a che punto è professionalmente libero? La ricerca intende confermare, o disconfermare, la tesi secondo la quale l'allenatore di rugby risulta essere indipendente nello svolgere il proprio "mestiere". Lo studio persegue i classici passaggi della metodologia sperimentale. Lo strumento di indagine utilizzato è il "questionario intervista", composto da quarantacinque items e raggruppati in quattro parti: La mia storia, La mia personalità, Il mio agire, Il mio futuro. Il questionario è stato somministrato a venticinque allenatori federali che allenano otto squadre di serie A, B, e C del campionato italiano di rugby. I dati ottenuti contribuiscono a: definire i livelli di autonomia generale e specifica; riflettere su tre ambiti concettuali emersi dall'analisi qualitativa: formazione, comunicazione, conflitti; ridefinire le competenze di una nuova figura di allenatore. L'esito finale della ricerca segnala: che l'autonomia generale dell'allenatore di rugby è direttamente proporzionale all'impegno agonistico atteso e/o auspicato; l'indipendenza "tecnica" in certi casi può essere compromessa da interferenze che provengono dalla dirigenza e/o da alcuni giocatori; ecc.

### **Il contratto psicologico con la società sportiva: il punto di vista degli allenatori di pallavolo**, C. Gozzoli, D. Frascaroli, N. Cavalieri

*Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano - Facoltà di Psicologia*

Il contesto sociale e produttivo negli ultimi decenni ha subito delle notevoli trasformazioni che hanno coinvolto e coinvolgono sia gli individui sia le organizzazioni. A questo scenario si aggiungono le peculiari caratteristiche del contesto sportivo tra le quali (Gozzoli et al., 2007; Manzi & Gozzoli, 2009): la crescente complessità delle organizzazioni sportive (es. Russo, 2004; Puig & Heineman, 1991); lo sport come "spazio di vita sociale" (Gozzoli, 2005) connotato da un'alta intensità emozionale e relazionale; la complessità dovuta al dover contemporaneamente tenere insieme e gestire molteplici piani di lavoro (es. educativo, tecnico-tattico, promozionale). All'interno di questo contesto l'allenatore ricopre un ruolo centrale, delicato e complesso da gestire (es. Cassidy et al. 2006; Gilbert et al., 2001a, 2001b; Côté et al., 1995). L'analisi della letteratura relativa al mondo dello sport consente di mettere in evidenza come gran parte della produzione scientifica sia dedicata all'approfondimento del rapporto tra l'allenatore e i suoi atleti (es. come motivare i giocatori, come insegnare loro la tecnica, come migliorarne le prestazioni), mentre minore attenzione è stata rivolta al rapporto tra allenatore e società sportiva.

L'obiettivo del presente lavoro, che si situa nell'ambito della psicologia delle organizzazioni, è quello di esplorare come si costruisce il contratto psicologico tra l'allenatore e la società sportiva di appartenenza, indagando in particolare il punto di vista degli allenatori. Per contratto psicologico si intende *l'insieme delle credenze dell'individuo circa gli obblighi reciproci esistenti tra l'individuo stesso e la sua organizzazione* (Rousseau, 1989, 1996; Robinson et al., 1994; Depolo et al., 2003). La ricerca è stata condotta con una metodologia d'indagine di tipo qualitativo, adottando un approccio fenomenologico, ed è stato approfondito in particolare il contesto della pallavolo. Sono stati coinvolti 12 allenatori di diverse società sportive (l'ipotesi è di allargare ulteriormente il campione) e sono state condotte delle interviste semi-strutturate. L'analisi del contenuto, attualmente in atto, viene condotta con il supporto del software Atlas.ti. L'analisi finora condotta ha consentito di iniziare a mettere in evidenza, ad esempio, il ruolo delle aspettative degli allenatori prima di entrare a fare parte della società e alcuni elementi di risorsa e di criticità nella relazione tra allenatore e società sportiva (es. comunicazione, autonomia decisionale, elementi di violazione del contratto psicologico). L'analisi dei dati consentirà di sviluppare una visione più complessa di tale relazione e di trarre delle indicazioni operative e degli stimoli di riflessione sia per gli allenatori, sia per i referenti delle società sportive. Per quanto riguarda gli sviluppi futuri del presente affondo empirico, l'ipotesi è quella di indagare sia il punto di vista dei dirigenti sportivi, sia di esplorare tale oggetto anche in altri sport.

### **Conflitti all'interno delle squadre di pallamano**, H. Cesar, M. Di Carlo

*U.N.E.F.S. - Bucarest*

Obiettivi della ricerca Il presente lavoro dopo breve analisi della letteratura sulla comunicazione atleta-allenatori, atleta/atleta, pone l'accento sulla risoluzione dei conflitti in una squadra di pallamano, suggerendo modi, tempi e strategie.

### Materiali e metodi utilizzati

Analisi sistematica su squadre femminili professionistiche attraverso metodi di suggerimenti per la prevenzione e la risoluzione dei conflitti. Infatti per la prevenzione e per la risoluzione dei conflitti, l'allenatore deve intervenire subito con tutte le forze e i mezzi a sua disposizione. Il conflitto non deve essere lasciato correre, gli atleti devono essere tolleranti (tutti sbagliamo) o difendere con dignità, calma e fiducia le loro opinioni o le loro azioni.

### Modalità e suggerimenti di risoluzione dei conflitti

L'allenatore si trova in mezzo a questi avvenimenti e deve essere permanentemente cosciente degli effetti dei conflitti mal gestiti e che lui deve, indifferentemente dai suoi sentimenti personali, intervenire ugualmente in ogni situazione conflittuale.

### Risultati

L'esperienza da campo, ha dimostrato che il conflitto non deve essere lasciato correre e l'allenatore deve intervenire sempre.

### Conclusioni

Per la gestione dei conflitti l'allenatore non deve delegare la sua autorità a nessuno e lui deve valutare con le stesse misure tutti i momenti di questo tipo.

## **La comunicazione nello sport della vela: area di conoscenza, processo o prodotto di progetto? Il caso studio di un "Weather Team" in un Challenger di Coppa America, A. Pezzoli, E. Crisofori, G. Vercelli, C. Gambarino**

DITIC – Politecnico di Torino

In questo articolo è presentato il legame fondamentale che esiste tra discipline che solo apparentemente sono distanti tra loro ovvero la Psicologia dello Sport, il Project Management e la Meteorologia. In effetti è mostrato come, utilizzando due metodi di ottimizzazione che provengono da esperienze realizzate in aree culturali differenti tra loro, si è potenziata la comunicazione tra il "Weather Team" ed il "Sailing Team" di un Challenger di Coppa America. Si è quindi sviluppato un innovativo protocollo di comunicazione per la trasmissione dell'informazione meteorologica all'equipaggio impegnato a bordo dell'imbarcazione dimostrando come la *connessione* tra *mente* – *corpo* - *ambiente* risulti essere fondamentale anche per la corretta gestione di complicate *dinamiche di gruppo*. E' noto che, in uno Sport complesso come quello della Vela, la semplice conoscenza della tecnica, della tattica e della strategia non siano sufficienti per raggiungere risultati d'eccellenza, ovvero per conseguire gli obiettivi prestabiliti, se non sono affiancate da una corretta consapevolezza sui fattori psicologici che possono direttamente influenzare l'attività in svolgimento [1]. D'altronde è risaputo che i processi di gestione delle risorse umane così come i processi di gestione delle comunicazioni di progetto siano particolarmente importanti nelle fasi di sviluppo del progetto [2]. E' inoltre sperimentato come, in alcuni particolari campi di applicazione quali per esempio il settore dell'industria dei trasporti, una cattiva gestione dei processi correlati alla comunicazione di progetto non solo può inficiare il raggiungimento dei risultati del progetto stesso, ma addirittura può generare degli errori che hanno un'immediata ripercussione sulla sicurezza della vita umana [3]. Nella presente ricerca si sono utilizzati due metodi di ottimizzazione che provengono da esperienze realizzate in aree culturali differenti tra loro potenziando la comunicazione tra il "Weather Team" ("Team Meteorologico") ed il "Sailing Team" di un Challenger di Coppa America. In particolare si è fatto riferimento al metodo SFERA [4] e al metodo SHEL che trae origine dal settore industriale dei trasporti aerei [5] modificato in SHELAC per adattarlo alle esigenze del mondo sportivo [6]. Si è quindi sviluppato un innovativo protocollo di comunicazione per la trasmissione dell'informazione meteorologica all'equipaggio impegnato a bordo dell'imbarcazione. Il suddetto protocollo è stato utilizzato e testato durante la delicata fase del preparazione nelle regate della Louis Vuitton Cup svoltasi a Valencia nei mesi di Aprile e Maggio del 2007 ed è stato valutato con una specifica analisi di qualità considerando sia gli aspetti relativi alla previsione meteorologica che quelli relativi alla effettiva ricezione della "chiamata finale" da parte dello Stratega. Ovviamente, nella presente ricerca, sono stati esaminati i risultati ottenuti con l'analisi di qualità attinente alla parte "comunicativa" del protocollo sopra descritto. Detta analisi ha mostrato come il protocollo di comunicazione, sviluppato utilizzando i due metodi di ottimizzazione SHELAC e SFERA, abbia raggiunto dei risultati di eccellenza con ben l' 80% di "chiamate finali" perfettamente comprese e solo il 20% comprese in parte ed a cui sono seguite le osservazioni dell' "Afterguard" permettendo di migliorare ulteriormente ed in itinere lo stesso protocollo. Si può, infine, evidenziare da questa analisi come la comunicazione non solo rappresenti un'area di conoscenza o un processo nel Project Management, ma ne sia diventata a tutti gli effetti anche un prodotto.

### **Sabato 16 ottobre (Auditorium)**

8:30-10:00

## **NEUROSCIENZE E SPORT**

**A cura del Centro Interuniversitario "Mind in Sport Team" (MiST), Chair: F. Di Russo, G. Committeri**

### **Come i cervelli di élite anticipano le azioni, P. Cesari**

*Dip. di Scienze Neurologiche e della Visione, Facoltà di Scienze Motorie, Università di Verona*

L'intenzione principale di questo lavoro è stata quella di verificare se la pre-programmazione di un movimento segua la legge di Fitts mettendo in relazione la preparazione di un movimento con la sua esecuzione. Abbiamo chiesto a ballerine professioniste di eseguire un tipico movimento di danza classica, il battement tendu, puntando l'alluce del piede all'interno di target aventi diverse dimensioni e posti a diverse distanze così da ottenere una serie di Indici di Difficoltà (ID). Il tempo, la velocità del movimento e la sua variabilità sono state le variabili cinematiche considerate, mentre per la misura della anticipazione del movimento sono stati considerati gli Aggiustamenti Posturali Anticipati (APA) e definita la loro modulazione in funzione dei diversi ID. I risultati hanno mostrato che il tempo del movimento scalava con l'ID ma solo se si consideravano separatamente le singole velocità, quindi contravvenendo alla legge di Fitts. Al contrario, sia l'ampiezza sia la durata degli APA scalavano con i parametri del movimento ma con modalità diverse: l'ampiezza degli APA scalava con la velocità del movimento mentre la durata si è mostrata sensibile al rapporto ampiezza/accuratezza seguendo quindi la legge di Fitts. In particolare, quest'ultimo risultato si è mostrato particolarmente evidente per tutti i movimenti eseguiti con un tempo inferiore a 250 ms, tempo, sotto del quale un controllo on-line del feedback non è probabilmente ancora disponibile. Questo risultato mostra come la temporizzazione dell'attivazione muscolare in preparazione ad una azione, agisca come comando centrale che, indipendentemente controllato, modula la sottile relazione fra velocità e precisione del movimento.

### **Effetti della stimolazione motoria sul ricordo: uno studio su scalatori esperti e non esperti, G. Pezzulo**

*Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione CNR, Roma*

Il nostro studio riguarda il ruolo delle simulazioni motorie in un compito di memoria eseguito da scalatori esperti e novizi. Un modo di testare se la visione di affordances multiple e la loro disposizione spaziale influenzano la formazione di simulazioni motorie è quello di

studiare abilità motorie acquisite e di confrontare atleti con differenti gradi di abilità. Nel nostro studio, le affordances multiple sono prese per l'arrampicata disposte su di una parete artificiale e gli atleti sono scalatori. In un compito comportamentale, abbiamo mostrato a scalatori esperti e novizi tre nuove vie di arrampicata: una via facile (che sia esperti che novizi avevano l'abilità di scalare), una via difficile (che solo gli esperti avevano l'abilità di scalare) ed una via motorialmente impossibile ma percettivamente saliente (ovvero, impossibile da scalare ma con prese per l'arrampicata di colori più vivaci). Dopo un compito distraente, abbiamo testato i partecipanti in un compito di ricordo, nel quale dovevano riportare la corretta sequenza di prese di ciascuna via di arrampicata. Non sono emerse differenze fra esperti e novizi nel ricordo della via facile e di quella impossibile. Al contrario, la performance degli scalatori esperti è stata significativamente migliore di quella dei novizi nel ricordo della via difficile. I nostri risultati suggeriscono che vedere vie di arrampicata elicitano una simulazione motoria e che la propria competenza motoria abbia un impatto rilevante in questo processo. Discutiamo come l'abilità di formare una simulazione appropriata sia modulata dalle proprie abilità motorie e come questa influenzi il ricordo.

### **Immaginazione motoria e potenziali cerebrali legati al movimento, S. Migliorini, G. Fontani, E. De Martino**

*Dip. Di Fisiologia, Università degli Studi di Siena*

Lo scopo del presente studio è quello di verificare come variano i Macropotenziali Cerebrali Legati al Movimento (MRBMs) durante l'esecuzione di diversi test attentivi e a seguito di diverse tipologie di allenamento: nello specifico allenamento immaginativo o tradizionale. Inoltre abbiamo valutato come varia la forma dei potenziali durante immaginazione esterna (visiva) ed interna (cinestesica). Dai risultati si può affermare che l'immaginazione motoria presenta profili dei MRBMs che tendono ad assomigliare a quelli ottenuti durante l'allenamento motorio tradizionale. In particolare, è stato osservato che, durante 5 settimane di allenamento immaginativo, questi potenziali tendono a modificarsi assumendo progressivamente le caratteristiche dei potenziali motori. Nei test di immaginazione cinestesica i soggetti dovevano immaginare di compiere il movimento, mentre nei test di immaginazione visiva dovevano immaginare di vedere se stessi effettuare il movimento. Mediante la compilazione del Movement Imagery Questionnaire, i soggetti sono stati suddivisi, in base alla loro capacità di immaginazione, in 2 gruppi: ad alta capacità ed a bassa capacità immaginativa. I risultati hanno mostrato un aumento di ampiezza delle curve presenti nella fase pre-stimolo. Nel periodo post-stimolo, nei test di immaginazione interna si notano una maggiore ampiezza delle curve nella fase pre-motoria rispetto ai test di immaginazione esterna ed una più breve durata delle curve nella fase motoria. Di conseguenza possiamo affermare che durante il processo immaginativo cinestesico l'attivazione cerebrale sembra più efficiente nella fase di elaborazione dell'informazione e compunti una riduzione dei tempi nella fase di esecuzione.

### **Effetto dello sport sui processi cerebrali di atleti speciali: studio ERP in atleti disabili paralimpici, F. Di Russo**

*Facoltà di Scienze Motorie, Università degli Studi di Roma "Foro Italico"*

Per valutare l'effetto dell'attività sportiva sui processi cerebrali di persone fisicamente disabili (affette da paraplegia) abbiamo utilizzato misure comportamentali ed elettrofisiologiche durante l'esecuzione di compiti go/no-go visivi. Hanno partecipato allo studio 17 atleti disabili Paralimpici, 9 praticanti uno sport open-skill (pallacanestro in carrozzina) e 8 uno sport closed-skill (nuoto). Sono stati inoltre studiati 18 non-atleti sani. I tempi di reazione degli atleti disabili erano più lenti di quelli dei non-atleti sani. La variazione intra-individuale dei tempi di reazione, lo switch-cost e numero di falsi allarmi erano più elevati nei nuotatori, ma i giocatori di basket sono risultati paragonabili ai non-atleti sani. Le componenti precoci (P1, N1 e P2) dei potenziali evento-correlati (ERP) sono risultate rallentate nei disabili. La componente tardiva P3 aveva latenza e ampiezza minore nei disabili. Diversamente, la componente N2, che riflette processi d'inibizione ed esecutivi nel compito risposta discriminatorio, è risultata ritardata e ridotta solo nel gruppo dei nuotatori, essendo quella dei giocatori di pallacanestro paragonabile ai soggetti sani. I risultati mostrano che a) le componenti ERP legate all'elaborazione percettiva e le componenti tardive connesse con i processi esecutivi sono deteriorate nei soggetti disabili; b) sport open-skill come il basket possono in parte compensare il deterioramento del controllo esecutivo, favorendo la stabilità delle risposte motorie e la flessibilità di risposta.

### **Valutazione psico-biologica della rabbia in giocatori di rugby, V. Ialenti<sup>2</sup>, L. Speranza<sup>1</sup>, M. Pesce<sup>2</sup>, S.**

Franceschelli<sup>2</sup>, I. Iezzi<sup>3</sup>, M. A. Febo<sup>2</sup>, C. Robazza<sup>2</sup>, M. De Lutiis<sup>2</sup>, M. Felaco<sup>2</sup>, A. Grilli<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Biomorphology, <sup>2</sup> Department of Human Dynamics, <sup>3</sup> Department of Biomedical Sciences, University G. d'Annunzio, Chieti, Italy

La rabbia può essere definita come uno stato emozionale caratterizzato da differenti sentimenti che variano in intensità da una leggera irritazione fino alla furia e collera con corrispondenti cambiamenti di attivazione del sistema nervoso autonomo. Recenti studi hanno posto l'accento sui fattori biologici che intervengono nel comportamento aggressivo facendo riferimento a specifiche espressioni geniche relative ad attivazioni del sistema neuro-endocrino ed immunitario. Una cornice di riferimento in cui spesso la rabbia, intesa come agonismo, trova facile espressione, attraverso comportamenti aggressivi è il dominio atletico. In particolare modo negli sport di combattimento e da contatto come l'hockey su ghiaccio, l'american football, la boxe, il karate, il rugby ed il wrestling tali condotte sono legittimate dalle regole di gioco. Obiettivo del presente lavoro è stato quello di valutare come l'avvicinamento temporale dell'evento sportivo possa elicitare rabbia e contemporaneamente modulare l'attivazione del sistema immunitario. Per il presente studio abbiamo reclutato 20 atleti, nello specifico rugbisti sottoposti a consenso informato. Tutti gli atleti sono non fumatori, in buona salute fisica, senza alcuna storia di disturbi somatici o psichiatrici e seguono lo stesso programma di allenamento. Ciascun atleta è stato sottoposto ad assessment psicologico per la valutazione della rabbia tramite lo strumento State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2), 72 h e 2 h prima della competizione sportiva; contemporaneamente sono stati raccolti campioni ematici per l'analisi delle variazioni di espressioni geniche con microarray. Le medesime valutazioni sono state ripetute in corrispondenza di tre eventi sportivi distinti. A ridosso di ciascun evento sportivo (le 2 ore precedenti) è stato riscontrato un significativo aumento dell'Espressione Generale della Rabbia (ER/Indice) rispetto alla precedente valutazione effettuata 72 ore prima. Inoltre, attraverso l'analisi in microarray dei profili di espressione genica dei globuli bianchi degli atleti abbiamo rilevato che l'avvicinamento della competizione induce un aumento dell'espressione di 11 geni coinvolti nell'attivazione immunitaria. In particolare, è risultata aumentata l'espressione del gene che codifica per l'interleuchina 1- $\beta$  (IL-1 $\beta$ ); la sua misurazione tramite ELISA, ha confermato che il livello di tale citochina è maggiore nei sieri degli atleti 2 ore piuttosto che 72 ore prima dell'evento sportivo. In tutte le attività sportive, la propria personalità ed il proprio assetto fisiologico, nel nostro caso quello immunitario, rappresentano gli aspetti più delicati e che maggiormente condizionano la prestazione; in tal senso il loro studio è rivolto alla comprensione del "funzionamento" degli atleti, alla possibilità di anticipare e prevedere le risposte agli stimoli esterni/interni ed alla capacità di modificare il comportamento verso un miglioramento della performance.

## Sabato 18 ottobre (Auditorium)

11:20-12:40

**MENTAL TRAINING: APPROCCI APPLICATIVI**, Chair: M. Modenese, F. Borgo

### **Team building e miglioramento della performance: ipnosi e pattinaggio artistico sincronizzato**

N. Bernardi

*M.A. Psychology, Sport Psychologist*

L'ipnosi è uno stato alterato di coscienza caratterizzato da un marcato incremento di ricettività alle suggestioni, che permette di ampliare la capacità di modificare le percezioni, la memoria e potenziare il controllo sistematico di una varietà di funzioni fisiologiche involontarie – sistema neuro-vegetativo (Barber, 1996). Questa condizione alterata di coscienza come stato naturale che ogni persona è in grado di sperimentare è stata concettualizzata da Milton Erickson come riportato da Del Castello & Casilli nel loro lavoro del 2007. Nello sport, l'ipnosi è usata per sviluppare le abilità mentali e raggiungere gli obiettivi direttamente legati alla performance. Allenando l'imagery mentale con l'ipnosi si può migliorare gesti sportivi e abilità motorie nonché abilità percettive (Robazza, Bortoli & Gramaccioni, 1994; Liggett, 2000). Questo lavoro è il risultato di un anno di esperienza con una squadra di pattinaggio artistico sincronizzato di Bologna che ha conquistato il titolo di Campionesse d'Europa 2010 a maggio a Nantes. Poiché c'è una mancanza in letteratura riguardo l'uso dell'ipnosi in contesti sportivi di team, lo scopo di questo lavoro è mostrare come migliorare la percezione senso-motoria e rinforzare l'attenzione focalizzata attraverso l'utilizzo di tecniche ipnotiche al fine di innalzare la qualità della performance, ma anche del contesto vissuto di squadra. I risultati ottenuti suggeriscono l'importanza dell'utilizzo dell'ipnosi al fine del raggiungimento degli obiettivi ma anche del forte impatto che l'ipnosi ha come esperienza di squadra.

### **Effetti del mental training su specifici sottosistemi attentivi**, F. Borgo

**Obiettivi:** In questo studio di caso singolo si sono analizzati alcuni requisiti attentivi e psicologici coinvolti nei processi decisionali in situazioni di forte ambiguità informativa. A tale scopo, si è preso in considerazione il No-Limit Texas Hold'em, una variante del gioco del poker: si tratta di una disciplina che, a fronte di un impegno fisico minimale, richiede un considerevole dispiego di risorse cognitive per lunghe durate di tempo, processi decisionali complessi, valutazioni di ordine strategico, probabilistico e di bilanciamento rischi-benefici. A questi aspetti si associa l'influenza positiva di atteggiamenti personali basati su una considerevole indipendenza dai feedback negativi o ambigui, un forte senso di autoconsapevolezza e di autocontrollo e, più in generale, fiducia nelle proprie capacità.

**Materiali e metodi:** Si è studiato un soggetto maschio di 36 anni, ES, che presenta un profilo psicologico relativamente equilibrato (CBA-Sport 1.0, IPPS-48), con moderata suscettibilità all'ansia e lievi difficoltà di gestione del proprio stato di arousal e di specifiche abilità attentive (misurazione mediante tempi di reazione, batteria TEA – Test per l'Esame dell'Attenzione). Nella fase sperimentale il soggetto è stato sottoposto a sessioni di gioco precedute o meno da un training di rilassamento e visualizzazione, appositamente costruito per rispondere alle criticità individuate nella fase di assessment. Le misurazioni sono state effettuate come segue: 4 giorni consecutivi di gioco, 1 ora al giorno, senza training; 6 giorni consecutivi di training 2 volte al giorno; 4 giorni consecutivi di gioco, 1 ora al giorno, preceduta da training. Successivamente a ogni sessione di gioco, al soggetto è stata somministrata una scala di autovalutazione a 5-punti (SAP – Scala di Autovalutazione della Prestazione) volta a misurare la percezione delle proprie condizioni psicologiche e fisiche.

**Risultati:** L'intervento di training sembra incidere sulla percezione che ES ha dei fattori mentali e psicologici critici per ottenere buoni livelli di prestazione (controllo della situazione di gioco, concentrazione duratura, automatizzazione dei processi decisionali; controllo delle distrazioni interne, con evidente impatto positivo sul piano motivazionale, l'autostima e la gestione dell'ansia di tratto). Si è infine effettuata una misurazione indipendente delle capacità attentive (somministrazione finale del TEA) a seguito di training di rilassamento e visualizzazione: il training sembra influire in modo evidente sulla gestione del focus attentivo (in particolare lo *shift*), su attenzione divisa e working memory. Il training sembra quindi determinare un effetto positivo sugli aspetti psicologici ed emozionali della prestazione, misurati con metodologie di autovalutazione, oltre che su specifici sottosistemi attentivi, effetto misurato in termini quantitativi.

**Discussione:** Il presente lavoro mette in luce la necessità di coniugare, non solo nello studio dei giochi come nel caso presentato, ma anche nello studio delle discipline sportive, le metodologie tradizionali con quelle derivate dalla scienza cognitiva per poter sviluppare approcci teorici, sperimentali e clinici che portino a una migliore comprensione dei processi decisionali, in particolare nei contesti caratterizzati da scarsa disponibilità informativa (quantitativa e/o qualitativa).

### **Musica e immaginazione motoria nell'apprendimento del tiro in corsa nel basket: un metodo sperimentale**, Morganti, A. Gaggioli, A. Antonietti, M. Mondoni

*Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano*

**Obiettivi:** L'obiettivo dello studio è la progettazione e l'applicazione di un protocollo di immaginazione motoria e musica in un contesto di apprendimento motorio: il compito motorio scelto è la tecnica del tiro in corsa nella pallacanestro. L'ipotesi dello studio è che la combinazione di allenamento mentale e musicale determini un apprendimento migliore rispetto al solo allenamento fisico.

**Materiali e metodi:** Allo scopo di testare questo protocollo e il singolo valore aggiunto delle due variabili indipendenti (musica e immaginazione motoria) abbiamo costruito un disegno sperimentale fattoriale a misure ripetute. Per verificare le ipotesi 27 giocatrici di pallacanestro sono state assegnate casualmente a una delle tre condizioni di allenamento: immaginazione motoria e musica (IM), immaginazione motoria (I) e allenamento solo fisico (C). I soggetti dei gruppi I e IM hanno ricevuto un cd musicale con registrato un file audio che guida i soggetti nell'esecuzione mentale del movimento scelto: nel gruppo IM le istruzioni sono accompagnate da una traccia musicale che simula il ritmo del movimento. I soggetti del gruppo di controllo hanno eseguito solamente l'allenamento fisico per la durata dell'esperimento.

**Risultati:** La prestazione delle atlete è stata valutata da quattro valutatori indipendenti allenatori di pallacanestro (alfa di Cronbach > .90) prima e dopo un periodo di quattro settimane in cui i soggetti eseguivano l'allenamento mentale per tre volte a settimana. I risultati mostrano un miglioramento generale dopo l'allenamento ( $p < .05$ ) ma nessuna differenza tra le diverse modalità di training. Analisi effettuate con il test di Wilcoxon all'interno delle varie condizioni mostrano effetti specifici delle differenti modalità di allenamento sulle differenti variabili dipendenti di rilevazione della prestazione. I soggetti del gruppo IM migliorano in coordinazione e ritmo ( $p < .05$ ) mentre i soggetti del gruppo I migliorano nella coordinazione ( $p < .05$ ).

**Discussione e conclusioni** I risultati suggeriscono che l'allenamento mentale (con o senza musica) può essere usato in combinazione con l'allenamento fisico per aumentare l'apprendimento e l'esecuzione di specifiche componenti motorie di un gesto atletico

## **Jump: affrontare gli imprevisti per saltare gli ostacoli con il proprio cavallo**, D. Baldin, S. Pasolini, M. Renaldini

Lo sport allena alla vita e insegna a stare insieme agli altri, è l'occasione per misurare quanto si vale, ma a volte... lo sport è anche stress da competizione, è agonismo, è fatica fisica e mentale. E può capitare che il piacere dell'attività sportiva vada smarrito. Partendo da questi presupposti, in collaborazione con un centro di equitazione lombardo, abbiamo avviato un percorso di ricerca e formazione che, a partire dalle esperienze dei partecipanti esplorasse e favorisse la co-costruzione di diverse competenze relative alla gestione di elementi emotivi e di pensiero connessi alla pratica agonistica e non dell'equitazione, analizzando diverse tematiche, quali, le aspettative (aspettare ed attendere), la concentrazione, la gestione dell'imprevisto (prevedere, prefigurare, concentrarsi), l'immaginazione (immaginare, pensare). Attraverso una metodologia attiva, che si basa sull'apprendimento dall'esperienza ed il coinvolgimento dei partecipanti, l'idea è quella di favorire lo sviluppo di sentimenti ed elementi di legame con il proprio cavallo, in vista del raggiungimento dei propri obiettivi. Il percorso strutturato in dieci incontri di tre ore ciascuno, ha utilizzato il gruppo come strumento privilegiato, integrato con riflessioni, esercitazioni, discussioni, casi ed auto-casi e la possibilità per ciascun partecipante di concordare colloqui individuali con il personale docente. Il percorso è nella sua fase conclusiva, ma le prime riflessioni hanno evidenziato attraverso l'imagerie, il potere dell'immaginazione, perché immaginare significa plasmare la realtà e anche, in un certo senso, modificarla. E' emerso inoltre in modo molto evidente, come lo sport non sia altro che uno dei modi per conoscerci e per relazionarci la nostra vita e agli altri: lo sport ci mette a nudo, evidenzia i nostri limiti, le incertezze e le paure, il bisogno di appoggio, sostegno e conforto, la spinta vitale, gioiosa, le nostre capacità progettuali. Gli atleti nel gruppo hanno infatti messo in gioco le proprie difese, la propria personalità, il proprio modo di affrontare la realtà. Trasversale ad ogni fase e ad ogni attività sono state le emozioni (tristezza, paura e rabbia, allegria), quelle circolanti in aula e soprattutto quelle attivate dalla pratica dell'equitazione con il proprio cavallo: la differenza cruciale è che nell'equitazione le emozioni vengono trasmesse direttamente al cavallo attraverso le gambe, la postura, il peso. La nostra ipotesi è che se non sono rielaborate e contenute possano essere trasmesse al cavallo e mettano in difficoltà il cavaliere nelle sue prestazioni. Gli ostacoli che non siamo capaci di affrontare, su cui cadiamo o perdiamo il tempo i punti e la vittoria sono i nostri stessi fantasmi.

## **Il profilo psicologico dei velisti in solitario: un caso pratico durante la MiniTransat 2009**, G. Bounous, N. Weston *Skill Flow s.c.*

### Obiettivi

Il lavoro presentato nasce da una collaborazione a distanza fra i due autori, che nasce in seguito alla presentazione del questionario Solo Ocean Psychological Questionnaire (SOPQ) avvenuta a cura di Neil Weston e Richard Thelwell in occasione del 12th ISSP World Congress of Sport Psychology. L'interesse a tale argomento nasce dalla necessità di fornire strumenti di allenamento mentale efficaci per atleti che si trovano ad affrontare condizioni estreme, quali ad esempio i velisti in solitaria. Data la natura dello sport praticato questi atleti vivono situazioni di performance psicologica veramente "estreme" e il supporto dello psicologo dello sport deve andare nella direzione di fornire strumenti pratici, applicabili in condizioni assolutamente fuori dal comune.

### Materiali e metodi

Per avere un'idea più chiara del profilo psicologico di questa particolare categoria di atleti è stato ideato il SOPQ che consente una valutazione quotidiana di 14 variabili psicofisiche coinvolte in una prestazione di lunga durata in solitaria. Il monitoraggio avviene ad opera dell'atleta ogni 24 ore per l'intera durata della prestazione. Il caso presentato è quello di una velista italiana che ha partecipato e completato la MiniTransat 2009, regata in solitario che attraversa l'oceano atlantico, partendo dalla Francia arrivando in Brasile con un solo scalo intermedio.

### Risultati

L'analisi effettuata su 29 giorni di navigazione ha permesso di tracciare un profilo dell'atleta su 14 variabili differenti, identificando punti di forza e aree di miglioramento nella preparazione psicofisica. Da questi risultati si imposterà la preparazione per gli eventi successivi. Inoltre i dati sono stati inviati all'Università di Portsmouth, dove lavora il co-autore, Neil Weston per una comparazione con altri dati analoghi rilevati su velisti in altre manifestazioni di navigazione in solitaria di lunga durata.

### Conclusioni

L'obiettivo di questo intervento è, in primo luogo, mostrare uno strumento psicologico semplice e facilmente applicabile che permette di ottenere dati oggettivi in un mondo poco studiato come la preparazione mentale dei navigatori in solitaria. In secondo luogo, vuole essere un'occasione per gli autori di estendere questa collaborazione internazionale con altri psicologi sportivi che operano nel settore della vela.

## **Sabato 16 Ottobre (Auditorium)**

14:15-15:30

### **PROBLEMATICHE PROFESSIONALI**, Chair: A. Di Baldassare, F. Viviani

#### **Attività fisica per la salute: una prospettiva interculturale**, F. Viviani

President of ICPAFR, Dept. of General Psychology, University of Padua

L'attività fisica (AF) è stata essenziale per la sopravvivenza nel corso della nostra evoluzione e ha portato alla formazione di specifiche vie e reti metaboliche. La rivoluzione agricola e gli avanzamenti tecnologici, eventi relativamente recenti, hanno modificato e diminuito l'AF. In mancanza di un'adeguata soglia di AF, l'alterazione degli stati metabolici causati da inattività (IF) porta a cambiamenti patofisiologici in tutti quei casi in cui i geni non si esprimono correttamente quando i cicli metabolici sono attenuati. Il ruolo dell'AF intesa come comportamento protettivo nei confronti della salute si è accresciuto negli ultimi anni, grazie allo sforzo congiunto di epidemiologi e fisiologi. Nonostante gli evidenti benefici dell'AF, alti tassi di IF sono stati riscontrati a livello mondiale, compresi i paesi a basso e medio reddito. Tre transizioni importanti sono in atto nel mondo: epidemiologica, nutrizionale e quella dovuta a IF. Gli studi attuali non si limitano alla sorveglianza, ma anche alla valutazione del ruolo dell'ambiente fisico e sociale nel determinare i livelli di AF/IF individuali e collettivi. La ricerca include anche l'uso di tecnologie avanzate (es.: GPS, genomica, cellule staminali, nanotecnologie, Internet, telemedicina) per cercare nuove strategie di misurazione e d'intervento. Lo scopo è di trovare un insieme di strategie utili a incrementare l'AF, coinvolgendo le istituzioni preposte alla salute pubblica per la creazione di programmi d'intervento che includano anche l'ambiente, che spesso non permette pratiche all'esterno.

## La formazione dell'operatore in psicologia dello sport, D. Polani

Presidente SPOPSAM

In questo intervento si analizza la formazione professionale dell'operatore in psicologia dello sport in base alle recenti normative europee. La formazione, infatti, deve iniziare ad assumere un aspetto non solo rilevante dal punto di vista scientifico e professionale, ma deve accumunarsi a quelle regole normate dall'unione europea al fine di garantire una professionalità certa degli operatori. Questo è valido specialmente oggi che in Italia si sono create, proprio in assenza di norme certe, una molteplicità di strutture che producono alcune formazioni non certificate ma riconosciute come reali e serie, e molte, invece, accomunano tecniche tra le più svariate non riconosciute scientificamente tali da produrre danni di immagine nella nostra professione.

## La figura dell'istruttore nei settori giovanili: le identità multiple!, F. Consorte

La formazione di un istruttore che opera in ambiti specifici quali possono essere le "Scuole dello Sport" o più in generale i Settori Giovanili, prefigura una significativa consapevolezza di come nel ruolo si possano assumere molteplici identità personali e professionali. Classicamente e in sintesi lo Sport si articola in 4 Grandi Aree : area Tecnica, Tattica, Motoria e Psico-Sociale.

Sono aree ovviamente interconnesse e sinergiche tra loro, per cui l'istruttore può assumere identità distinte, differenziate e "sfumate" a seconda dell'area che in quel momento deve gestire. E' fondamentale il fatto che è l'istruttore che decide "il quando" assumere una identità e perché. Metaforicamente è come se in un determinato tempo/spazio decidesse di indossare uno specifico "vestito", che lui deciderà di cambiare alla luce di programmi, obiettivi e contesti. La nostra ipotesi è che le Identità si attivano da una base tipo che è quella che definiamo di "Facilitatore di Apprendimenti"(v. le 4 aree), per poi articolarsi e maggiormente distinguersi in quella di Educatore, Animatore, Allenatore. Una ulteriore identità, anch'essa ricca di significato e implicazioni, è quella dell'istruttore che diventa "Facilitatore della Comunicazione". La piena consapevolezza e significato di ogni Identità daranno significato alla competenza, alla professionalità e permetteranno di fronteggiare al meglio uno dei fenomeni più delicati e di difficile gestione dei Settori Giovanili: il Drop-Out (l'abbandono precoce).

## Sabato 16 Ottobre (Auditorium)

17:10-18:50

### COMPORAMENTO MOTORIO, Chair: G.Musella

#### La metodica ideo-motoria nel trattamento posturale, C. Cappelletti, S. Cappelletti

Università degli Studi "G.D'Annunzio" Chieti

##### Introduzione.

Lo studioso N.Bernstein definisce l'uomo come una struttura di messaggi, informazioni, comunicazioni e reazioni strettamente collegate al binomio mente-corpo e considera il movimento come il corpo che si muove nello spazio e nel tempo. Nasce così la psicomotricità che dà la parola al corpo muto di una volta (Le Camus) facendo emergere la logica cibernetica dove il corpo viene inteso come inserito in un ambiente inondato di informazioni nei confronti dei quali può prendere posizione,interloquire e, in definitiva, può comunicare.

##### Obiettivi della ricerca.

La Metodica Ideo-motoria si inserisce in questo contesto in quanto predilige l'aspetto psicologico nei processi di apprendimento servendosi delle abilità mentali come presupposto per le strategie operative vincenti. L'obiettivo principale che ci siamo proposti è quello di responsabilizzare il soggetto proponendo un protocollo di lavoro personalizzato e facendolo sentire attore principale del compito puntando anche sul potenziamento della autostima. Con questa ricerca si intendeva raggiungere i seguenti obiettivi:

1. facilitare e stimolare il processo di apprendimento e ri-apprendimento motorio.
2. Facilitare e stimolare il processo di correzione e autocorrezione posturale
3. migliorare la presa di coscienza del proprio corpo.
4. Integrare le correzioni acquisite negli atteggiamenti e nei gesti della vita quotidiana per ricreare automatismi corretti e duraturi.
5. Verificare nel tempo (follow-up) la percentuale residua di miglioramento.

##### Materiale e metodo

I dati utilizzati in questo studio sono stati raccolti nel corso degli anni 1991-95 presso il Centro Ginnico Mirato del Prof. Carlo Cappelletti, ed è stata effettuata su N°50 soggetti affetti da Scoliosi Idiopatica Giovanile così distribuiti:

- N°15 di sesso maschile con età media di 13,5
- N° 35 di sesso femminile con età media di 12,3

Distribuzione dei paramorfismi:

- N°17 con scoliosi dorsale
- N°17 con scoliosi dorso-lombare
- N°16 con scoliosi lombare

Riguardo al metodo la Ideo-motoria si basa sulla Immaginazione e Ripetizione mentale di una batteria di esercizi selezionati in difficoltà e scopi. Lo scopo principale è di raggiungere una educazione propriocettiva e un potenziamento dell'equilibrio posturale. Questo approccio scaturisce dalla premessa che la nozione di disturbo neurologico, causa per la maggior parte della Scoliosi, sembra essere confermata dalla teoria multifattoriale. La difficoltà maggiore nel campo della rieducazione risiede principalmente nell'integrare le attitudini corrette, nell'automatizzare la postura corretta e nel recuperare i riflessi di equilibrio del rachide. I soggetti scoliotici presentano grosse difficoltà non solo nel sentire le loro deviazioni ma nel ritrovare rapidamente le correzioni apprese e mantenerle nel tempo. Questi sono i motivi che ci hanno indotto a sperimentare questa metodica operando con esercizi di propriocezione e di vigilanza muscolare, integrati dalla Visualizzazione e Ripetizione mentale del gesto.

##### Risultati.

Tutti i 50 soggetti hanno portato a termine il protocollo loro proposto dal 1991-95 effettuando tre sedute settimanali ottenendo i seguenti risultati:

1. nei soggetti con scoliosi Dorsale (N°17) il 76,47% hanno ottenuto un miglioramento.
2. Nei soggetti con scoliosi Dorso-lombare (N°17) il 58,80% hanno ottenuto un miglioramento.
3. Nei soggetti con scoliosi Lombare (N°16) il 68,75% hanno ottenuto un miglioramento.

Questo gruppo di ricerca è stato seguito, senza alcun trattamento specifico, per due anni e il follow-up ha dato confermato che l'88% dei soggetti hanno continuato a mantenere la correzione raggiunta.

##### Discussione e conclusione.

Il trattamento kinesiologico della scoliosi giovanile ha subito nel tempo continui aggiornamenti che sono andati di pari passo con l'evoluzione delle conoscenze scientifiche e del progresso della tecnologia. Sono così sorte varie Scuole prima su tutte quella Lionese.

Si può concludere affermando che gli esercizi di rieducazione posturale e propriocettiva non sempre sono sufficienti a raggiungere buoni risultati. Con la Metodica Ideo-motoria andiamo a perfezionare l'integrazione Azione-reazione correttivo-posturale e ad accelerare gli automatismi. L'aspetto più importante di questa Metodica consiste nel fatto che il soggetto riesce a riconoscere e valutare le disarmonie del proprio corpo per poi essere messo nella condizione sia di auto correggersi che, cosa più importante, a mantenere la correzione raggiunta, autonomamente, nella normale vita di relazione.

### **Movimento creativo: metodo Garcia-Plevin, G. De Marco**

*Università degli studi di Cassino*

E' un metodo che mira al recupero dell'ascolto profondo del corpo e allo sviluppo delle potenzialità espressive e creative. Si basa sulla ricerca della creatività sviluppata nella danza e nel movimento, nonché in altri campi artistici. Non propone esercizi e tecniche da imitare, ma attinge alla vita emozionale, al Sé interiore, utilizzando metodi d'improvvisazione e composizione con riferimento al modello di Rudolf Laban. Le conoscenze psicologiche del processo creativo (con riferimento a C. G. Jung, D. W. Winnicott, M. Milner, S. Arieti) e la danza terapia (nei contributi di M. Whitehouse, J. Adler, J. Chodorow), costituiscono le radici teoriche del *Movimento Creativo*.

#### Tre idee fondamentali sono alla base del MC:

- Il potenziale creativo può evolversi solo in un ambiente che offra adeguate opportunità.
- Il corpo è la base del processo creativo. La sua attivazione è fondamentale per l'integrazione psicofisica dell'individuo e facilita la capacità di esprimersi creativamente attraverso i linguaggi espressivi.
- In ogni essere umano esiste sempre la possibilità di recuperare la capacità di vivere creativamente.

Il progetto si propone di verificare se il metodo Garcia Plevin, riesca a far sviluppare la creatività attraverso il movimento, valutandolo con un metodo scientifico che è quello della somministrazione del TCD. Le lezioni di Movimento Creativo sono state abbinate al test del pensiero divergente di F. Williams. Il metodo Garcia Plevin è stato somministrato in una scuola media (Ragazzi di 11 e 12 anni) e in una scuola elementare (ragazzi di 10 anni) prima somministrando il profilo A del test di Williams, poi 5 sedute di movimento creativo e dopo la somministrazione del post test (Profilo B). In contemporanea si sono presi altri soggetti campioni che non hanno frequentato le lezioni di MC così da vedere realmente l'efficacia. In conclusione si è voluto portare un elemento di novità all'attività motoria nella scuola primaria e secondaria, inoltre con tale metodo i risultati sono stati notevolmente alti nel post test, perciò in metodo sviluppato risulta efficace.

### **Influenza dello stimolo uditivo temporizzato nell'esecuzione del movimento isocronico "non goal-directed", C. Del Tongo, R. Bravi, A. Tognetti, G. Dalle Mura, D. Minciacci**

*Dipartimento di scienze Fisiologiche, Università degli Studi di Firenze*

Presentiamo i dati preliminari di uno studio a ponte tra la psicofisiologia e la neurofisiologia classica e che indaga le proprietà temporali del movimento isocronico. L'obiettivo è quello di rispondere ai seguenti quesiti.

- Può uno stimolo uditivo temporizzato influenzare l'isocronia di un movimento ripetitivo quale il movimento di flessione estensione della mano?
- Se l'isocronia è influenzata, come differiscono gli stimoli audio musicali e metronomici?
- Quali sono le differenze tra l'esecuzione del movimento isocronico durante l'ascolto e durante il ricordo?

Abbiamo iniziato lo studio del movimento di flessione-estensione della mano, in condizione di assenza di riferimenti sensoriali visivi o somatosensitivi e di istruzioni a carattere finalistico esplicito (a differenza del "tapping").

L'esperimento è stato ad oggi eseguito da un gruppo di 45 soggetti, di età compresa tra i 19 e i 26 anni.

La sessione sperimentale inizia con l'esecuzione di un movimento di flessione-estensione in una condizione il più possibile ecologica e senza ascolto. Successivamente il soggetto ascolta una traccia musicale di un minuto e durante l'ascolto esegue il movimento di flessione-estensione seguendo il tempo della traccia. Il soggetto, isolato visivamente, utilizza la sola afferenza audio per sincronizzare il movimento. Sono state scelte tracce musicali di vario genere con differenti velocità metronomiche (bpm) e sequenze di clicks a velocità corrispondenti. Finita questa prima parte, al soggetto è richiesto di ripetere il movimento, sulla base del ricordo dell'ascolto musicale, a distanza di 2 e di 5 minuti. Al termine di ogni prova i dati ottenuti (parametri cinematici rilevati da accelerometro 3D) sono visualizzati come andamento del movimento sotto forma di un tracciato sinusoidale dove nelle ascisse abbiamo il tempo e nelle ordinate i gradi dell'angolo che si forma tra avambraccio e carpo. Vengono analizzati i picchi di flessione ed estensione (massimi e minimi della sinusoide) ovvero vengono tradotte in dimensione temporale le posizioni di massima flessione ed estensione del polso. La distanza tra due minimi (parametro considerato) rappresenta quindi la durata di un singolo movimento di flessione estensione (periodo del movimento ripetitivo). È emerso che l'errore percentuale commesso dai soggetti è costante nelle tre condizioni relative ad un singolo bpm musicale, metronomico, o alla condizione free. Non ci sono quindi differenze significative nelle tre condizioni.

In tutte e tre le condizioni l'errore percentuale tende ad aumentare quando aumenta la durata del singolo movimento di flessione-estensione quindi per bpm richiesti più bassi. Differenze significative tra le differenti condizioni si possono notare invece nell'esecuzione del movimento dopo 2 e 5 minuti dall'ascolto della musica o del metronomo. Questi ultimi dati permettono di concludere che nelle condizioni di ricordo, soprattutto per bpm oltre i 120, il metronomo tende ad aumentare la velocità di esecuzione dei movimenti di flessione estensione mentre la musica tende a ridurre tale velocità.

### **Verifica dell'attendibilità di una prova specifica per valutare l'equilibrio dinamico dei bambini in età evolutiva, G. Musella<sup>1</sup>, F. Gemelli<sup>1</sup>, E. Rabaglietti<sup>1,2</sup>, M. Gollin<sup>1</sup>, S. Nebiolo<sup>1</sup>, G. Bardaglio<sup>1</sup>, L. Pojer<sup>1</sup>, F. Magno<sup>1</sup>, D. Marasso<sup>1</sup>.<sup>1</sup> Centro**

<sup>1</sup>Ricerche SUIISM (U.O Sviluppo e Abilità Motorie, U.O. Allenamento e Performance), Torino

<sup>2</sup> Dipartimento di Psicologia, Università di Torino

Le teorie sullo sviluppo delle abilità coordinative prendono avvio da scuole di pensiero che, pur partendo da presupposti molto diversi, giungono comunque tutte a sottolineare l'importanza di queste abilità quale fondamentale acquisizione per la realizzazione di un movimento efficace e controllato (Weineck, 2009; Schmidt e Wrisberg, 2000; Martin e Lehnertz, 1991). Nonostante questo, nella letteratura specifica dell'ambito educativo - motorio non si è a conoscenza di alcun riferimento teorico ad un test validato che misuri l'abilità di equilibrio dinamico in bambini in età evolutiva. Questo studio si propone di verificare l'attendibilità di una prova specifica per la valutazione dell'equilibrio dinamico utilizzando uno strumento appositamente ideato: il "Quadrato di Equilibrio". Lo strumento consiste in una base d'appoggio in legno composta da 5 assi di lunghezza pari a 180 cm, altezza 16.6 cm e spessore di 4.5 cm. In particolare è stata analizzata la concordanza tra osservatori diversi (inter-osservatore) e la ripetibilità nel tempo (intra-osservatore). A questo studio hanno partecipato 29 bambini maschi d'età compresa tra 8 e 12 anni (media 10.70 - d.s.  $\pm 1.06$ ) che fanno parte di una squadra giovanile di rugby nella Città di Torino. Dopo un periodo d'apprendimento della durata di un mese (3 incontri alla settimana), sono state proposte due prove nello stesso giorno con un intervallo di 15 minuti tra la prima e la seconda. Il tutto è stato ripetuto per tre giorni nell'arco di una settimana e ogni prova è stata video ripresa. Sono stati presi in considerazione due compiti motori diversi, nella prima modalità esecutiva gli allievi potevano eseguire la prova a braccia libere, nella seconda avevano l'obbligo di tenere le mani fianchi.

Durante la prova quattro osservatori, muniti di cronometro e apposita scheda osservativa, hanno rilevato il tempo d'esecuzione e gli errori. I valori dell'Alpha di Cronbach e dell'ICC (*Coefficiente di Correlazione Intra-classe*) confermano la piena concordanza tra gli osservatori sia per quanto riguarda le misurazioni relative al tempo impiegato ( $\alpha$  di Cronbach = 1.00; ICC = 1.00), sia per gli errori commessi ( $\alpha$  di Cronbach = .99 - 1.00; ICC = .96 - 1.00). Inoltre è stato riscontrato che la prova è ripetibile nel tempo (ICC = .74, Spss; ICC = .71, Matlab) e risulta esserci una concordanza intra-osservatore ( $\alpha$  di Cronbach = .95 per il tempo;  $\alpha$  di Cronbach = .90 - .91 per le penalità) nel corso delle rilevazioni. In conclusione il "Quadrato dell'Equilibrio" può essere considerato una prova attendibile che necessita di ulteriori approfondimenti analizzando i video relativi, al fine di riproporlo su larga scala in funzione di una eventuale validazione.

## **I processi metacognitivi in ambito motorio e sportivo: uno studio preliminare**, E. Rabaglietti<sup>1</sup>, F. Gemelli<sup>2</sup>, G. Musella<sup>2</sup>, O. Albanese<sup>3</sup>, D. Magistro<sup>2</sup>, F. Magno<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Dipartimento di Psicologia, Torino

<sup>2</sup> Centro ricerche SUISM, Torino

<sup>3</sup> Dipartimento di Scienze Umane, Milano-Bicocca

In ambito motorio e sportivo l'apprendimento di una specifica prestazione è stato spesso collegato alla ripetizione e all'affinamento del gesto (Harre, 1977), concentrando troppo spesso l'attenzione sul risultato tecnico di una specifica azione (Meinel e Schnabel, 1984) e trascurando, o relegando in secondo piano, il processo messo in atto per apprendere compiti motori organizzati o complessi (Schmidt e Wrisberg, 2000). A partire dalla metacognizione (Brown, 1987) (conoscenza e controllo sui propri processi cognitivi), questo studio si è proposto di indagare aspetti di autocontrollo e di autoregolazione del processo di apprendimento nella pratica motoria e sportiva. Nello specifico i nostri obiettivi sono: 1) verificare la dimensionalità e l'affidabilità delle scale individuate relative ad un approccio metacognitivo allo sport e a motivazioni e obiettivi sportivi; 2) descrivere le scale costruite al punto precedente e indagare la presenza di eventuali differenze di genere, classe, tipo di sport praticato, partecipazione a campionati di diverso livello; 3) analizzare le relazioni tra componenti dell'approccio metacognitivo allo sport e delle motivazioni e degli obiettivi sportivi. Il campione è composto da 376 pre-adolescenti, di età compresa tra 11 e 15 anni ( $M=12.5$ ,  $SD=1.0$ ), frequentanti le classi prime seconde e terze di scuole secondarie di 1° grado del Nord-Ovest d'Italia, praticanti un'attività sportiva di medio/alto livello. Sono stati utilizzati come strumenti dei questionari self-report (adattati da De Beni, Moé e Cornoldi, 2003; Elliot, e McGregor, 2001). Sono stati ottenuti i seguenti risultati principali: 1) attraverso l'analisi fattoriale esplorativa con metodo delle componenti principali e rotazione ortogonale, sono state individuate alcune dimensioni collegate all'approccio metacognitivo allo sport, nello specifico rispetto alle strategie di apprendimento motorio (scarso e buon controllo strategico, piccoli passi) e alla conoscenza e controllo del saper fare motorio. Inoltre le componenti sottostanti alle motivazioni ed agli obiettivi sportivi riguardano l'aspetto motivazionale collegato all'aspetto prestativo della disciplina (ricerca e tendenza ad evitare una cattiva prestazione), e l'aspetto motivazionale inerente rivolto allo sviluppo di una competenza della disciplina (ricerca di una buona padronanza e tendenza ad evitare una cattiva padronanza); 2) dall'analisi descrittiva, si può notare che le componenti dell'approccio metacognitivo allo sport e delle motivazioni e degli obiettivi sportivi non risultano differenti rispetto alla tipologia di sport (individuale/squadra) e alla partecipazione ai diversi gradi di campionato; d'altra parte si può notare che le ragazze sono generalmente più orientate dei ragazzi verso sia strategie di controllo efficace della conoscenza e del sapere fare motorio, e che i ragazzi più giovani ricorrono più frequentemente a processi metacognitivi applicati all'ambito motorio più prudenti rispetto ai preadolescenti delle ultime classi della scuola secondaria di primo grado; 3) tramite l'analisi di regressione lineare, si osservano delle forti relazioni positive tra le motivazioni e gli obiettivi in ambito motorio e l'uso di strategie metacognitive nell'apprendimento motorio e sportivo. Così come la metacognizione è consapevolezza del processo cognitivo, facendo un parallelo all'ambito motorio i processi che si mettono in atto per eseguire un gesto possono essere identificati in una componente "meta", che si pone a livello di conoscenza di secondo livello.

## **L'orientamento dell'attenzione nei calciatori: l'utilizzo del paradigma di Posner con stimoli sport-specifici**, N. Tullo

Università degli Studi di Urbino

**Introduzione** Evidenze empiriche dimostrano in che modo l'attenzione sia orientata nello spazio. Ad esempio, i paradigmi di suggerimento spaziale (Posner, 1980) mostrano che nei compiti di orientamento dell'attenzione c'è un vantaggio, in termini di tempi di reazione, quando lo stimolo target è presentato in una posizione spaziale attesa (situazione valida) rispetto a quando è presentato in una non attesa (situazione invalida). L'utilizzo del paradigma di Posner in psicologia dello sport ha evidenziato che gli atleti esperti, rispetto ai non atleti, sono maggiormente efficaci nell'orientare l'attenzione nel campo visivo e che tale abilità dipende da specifiche caratteristiche dello sport praticato (Castiello, Umiltà, 1992). Di recente è stato dimostrato che il paradigma del suggerimento spaziale può essere utilizzato anche con stimoli visivi sport-specifici (Cañal-Bruland, 2009). L'obiettivo di questo lavoro è indagare l'orientamento dell'attenzione in calciatori esperti attraverso l'utilizzo del paradigma del suggerimento spaziale con stimoli sport-specifici (reali situazioni di gioco).

**Metodo** 30 calciatori (15 esperti e 15 non esperti) e 15 non atleti sono stati sottoposti a due sessioni sperimentali del paradigma di Posner. Nella prima sessione (condizione di controllo) venivano presentati tre quadrati, uno centrale e due laterali. Ai partecipanti veniva chiesto di mantenere lo sguardo sul punto di fissazione presente nel quadrato centrale. Dopo un intervallo (SOA) di 500 ms sopra il punto di fissazione veniva presentato un segnale (cue) che indicava il quadrato nel quale sarebbe comparso lo stimolo a cui dovevano rispondere. Il cue poteva essere una freccia che indicava che lo stimolo aveva maggiore probabilità di comparire nel quadrato indicato dalla freccia (80%) rispetto al quadrato opposto (20%) o una croce che indicava la equiprobabilità di comparsa dello stimolo in uno dei due quadrati laterali (50%). Si chiedeva ai partecipanti di prestare attenzione alla posizione più probabile e di rispondere il più velocemente possibile alla comparsa dello stimolo. La seconda sessione (condizione sperimentale) era identica alla prima ma al posto della freccia compariva un calciatore che effettuava un passaggio laterale e al posto della croce un calciatore a riposo. Venivano definite "valide" le prove in cui lo stimolo appariva nella direzione congruente con il cue (freccia o passaggio laterale), prove "invalidhe" quelle in cui appariva nella direzione opposta, e prove "neutre" quelle in cui il cue non era informativo (croce o calciatore a riposo).

**Risultati** I risultati confermano gli effetti tipici del paradigma di Posner in tutti i soggetti; inoltre mostrano che gli atleti esperti utilizzano strategie di orientamento attentivo più efficaci in presenza di cue sport-specifici (condizione sperimentale).

**Conclusioni** I risultati suggeriscono che l'impiego di paradigmi sperimentali sport specifici non solo rappresentano un utile strumento per lo studio dei differenti processi attentivi negli atleti ma forniscono un notevole contributo per l'implementazione di programmi specifici di preparazione mentale.

## Sabato 16 ottobre (Aula Magna)

8:30-10:00

### ATTIVITÀ FISICA NELLE PATOLOGIE CRONICHE, Chair: P. Di Iorio

#### **Il Multiple Sclerosis Impact Profile (MSIP): un questionario sulla disabilità e percezione della disabilità in soggetti con Sclerosi Multipla**, K. Wynia<sup>1</sup>, S. Ciairano<sup>2,3</sup>, B. Middel<sup>1</sup>, E. Rabaglietti<sup>2</sup>, V. Accattino<sup>2</sup>, A. Mulasso<sup>3</sup>, M. Roppolo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>University Medical Center Groningen (UMCG); The Netherlands (NL)

<sup>2</sup>Dipartimento di Psicologia; Università degli Studi di Torino.

<sup>3</sup>Centro Ricerche Scienze Motorie; Università degli Studi di Torino

**Obiettivi della ricerca:** la Sclerosi Multipla (SM) è una malattia neurologica cronica, progressiva ed altamente invalidante che colpisce il SNC; si manifesta generalmente in giovani adulti, colpendo più frequentemente le donne degli uomini (rapporto di 2:1). Negli ultimi 20 anni sono cresciuti in modo esponenziale l'interesse e gli studi relativi alla SM ed in parallelo sono nati numerosi strumenti per la valutazione di differenti componenti fisiche e psicologiche coinvolte nel processo degenerativo della SM. L'obiettivo della ricerca è sviluppare, analizzare e somministrare uno strumento, il Multiple Sclerosis Impact Profile (MSIP), costruito e già validato in Olanda, su un campione di donne italiane con SM.

**Materiali e metodi:** l'MSIP è un questionario che utilizza la terminologia e le definizioni dell'International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) della World Health Organization (WHO). Il principale aspetto innovativo dell'ICF, ripreso anche dall'MSIP, è il riferimento a termini che descrivono la salute in chiave positiva, discostandosi dalle classificazioni precedenti dove ampio spazio veniva dedicato alla malattia, all'handicap ed alla disabilità. L'MSIP è composto da 36 item, raggruppati in sette scale più quattro item singoli per sintomi specifici, e intende indagare la disabilità e la percezione della disabilità nei soggetti con SM. Nel 2008, dopo un periodo di studio presso l'University Medical Center Groningen, il questionario è stato tradotto in italiano, seguendo le linee guida di Guillemin, Bombardier & Beaton (1993), e somministrato in Italia ad un campione di 12 donne con SM coinvolte in una ricerca sugli effetti di un programma di attività fisica aerobica/anaerobica di 7,5 mesi su parametri fisici e psicosociali. La somministrazione dell'MSIP è stata effettuata nell'ultima sessione di test, al termine del programma.

**Risultati:** i dati olandesi indicano che lo strumento è in grado di discriminare l'impatto psicologico, fisico e sociale nella SM e di evidenziare differenti pattern di corso e di gravità della malattia; le scale hanno un coefficiente di consistenza interna buono. I risultati italiani confermano che, nonostante la numerosità campionaria sia ridotta, l'affidabilità delle scale è buona, con punteggi dell'alfa di Cronbach accettabili ( $\geq .60$ ) in 5 scale su 7. È stata, inoltre, effettuata una prima analisi statistica di confronto tra il campione italiano ed un sottocampione olandese appaiato per genere, età e livello di disabilità. Il gruppo italiano, che a differenza di quello olandese aveva appena terminato un intervento di attività motoria quando è avvenuta la somministrazione del questionario, presenta valori migliori di quello olandese, rispetto a: funzioni mentali ( $p < .01$ ), attività di vita quotidiana ( $p < .01$ ) e funzioni escretive/riproduttive ( $p < .05$ ) e percezione di fatica ( $p < .001$ ), dolore ( $p < .05$ ) e percezione del dolore ( $p < .01$ ) inferiori.

**Conclusione:** l'MSIP è uno strumento utile, affidabile e valido come dimostrano le analisi effettuate in Olanda. La versione italiana dell'MSIP necessita di ulteriori e più approfonditi studi di validazione, seppur i risultati iniziali facciano presupporre una buona affidabilità dello strumento. Le differenze riscontrate tra il campione italiano e olandese non possono assolutamente essere attribuite all'intervento, non essendo presenti dati iniziali che confermino la "non diversità" del campione. Lo studio presentato è solo preliminare e sarà necessario proseguire con ricerche più approfondite.

#### **L'anziano nell'ombra: attività motoria e musicoterapia come importanti fattori per contrastare l'aggravamento degli anziani affetti da Alzheimer**, M. E. Liubicich<sup>1</sup>, M. Peroni<sup>2</sup>, S. Ciairano<sup>2</sup>, E. Rabaglietti<sup>2</sup>, A. Privizini<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Centro Ricerche SUISM, Unità Operativa Abilità e Sviluppo, Università degli Studi di Torino, <sup>2</sup>Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Torino; <sup>3</sup>Psicologa ASL Genova Quarto

Le attuali condizioni economiche e sociali che assicurano, per la gran parte delle persone, un'aspettativa di vita più alta che in passato, giustificano la crescente attenzione verso la vecchiaia e verso l'Alzheimer, patologia degenerativa che causa un impoverimento progressivo di tutte le funzioni cognitive. Il progetto "L'anziano nell'ombra" ha riguardato 20 anziani, perlopiù affetti da demenza, frequentanti i centri diurni dell'Istituto Emanuele Brignole di Genova. Il campione, composto da 14 femmine e 6 maschi e con un'età media di 81 anni, è stato suddiviso in due gruppi: quello sperimentale e quello di controllo. La ricerca prevedeva che i soggetti appartenenti al gruppo sperimentale venissero coinvolti in sedute di attività motoria e di musicoterapia due volte alla settimana, per circa sei mesi, mentre quelli facenti parte del gruppo di controllo continuassero a seguire la normale routine del centro diurno. L'obiettivo principale era verificare se questi due trattamenti contribuissero a migliorare o mantenere stabile il benessere degli anziani. In linea con i risultati trovati in letteratura ci si attendeva qualche progresso soprattutto riguardo al tono dell'umore, ai problemi comportamentali, all'autonomia personale e allo stress del caregiver. Tutti gli anziani sono stati sottoposti a numerosi test, sia all'inizio che alla fine del periodo di trattamento, in modo da indagare il quadro cognitivo, quello funzionale, la percezione della propria salute, la gravità dei problemi comportamentali, il livello di depressione e l'autonomia personale. Gli strumenti utilizzati sono stati: Mini Mental State, Geriatric Depression Scale, Questionario sulla salute, Severe Impairment Battery, Neuropsychiatric Inventory, Caregiver Burden Inventory, Bedford Alzheimer Nursing Severity Scale, Information Memory Concentration Test, Scala di Barthel e Attività strumentali della vita quotidiana. Al fine di evidenziare i cambiamenti tra il pre-test e il post-test è stato utilizzato il Test di Wilcoxon, mentre per valutare le differenze (di genere, di età ecc..) al pre-test e al post-test ci si è serviti del Test di Mann-Whitney. L'esito raggiunto da questa ricerca è incoraggiante perché, nonostante miglioramenti significativi si siano registrati solo per quanto riguarda la capacità di portare a termine piccoli compiti e il livello di stress del caregiver, il gruppo sperimentale ha quasi sempre mantenuto stabile le proprie prestazioni ai vari test, mentre quello di controllo è andato incontro a peggioramenti in alcuni ambiti quali, per esempio, la percezione della propria salute e il tono dell'umore. Alla luce di quanto è emerso si può concludere che l'attività motoria e la musicoterapia con anziani dementi siano utili soprattutto per cercare di mantenere stabili i parametri considerati e che gli effetti maggiori si facciano sentire a carico dell'autonomia personale, la capacità di compiere semplici azioni quotidiane e lo stress del caregiver.

**Programma APA domiciliare per una persona affetta da lesione midollare: studio di un caso**, E. Tasso, F. Vitali, B. Poggi  
*Università degli Studi di Genova*

Introduzione

Le lesioni midollari più frequenti, nei soggetti in età giovanile ed adulta, hanno come cause più comuni nel nostro Paese i fattori traumatici derivanti da incidenti stradali e sportivi. Considerando il rapporto di genere, per 4 lesioni midollari a carico di un uomo, se ne registra 1 per una donna. Nel nostro Paese l'incidenza di lesioni midollari post-traumatiche è di 18-20 casi per milione di soggetti per anno. Più rari sono i casi di lesione midollare non traumatica e nei soggetti anziani. Per questa ultima categoria sociale sono spesso le problematiche dell'apparato muscoloscheletrico o le malattie degenerative a determinare deficit che, progressivamente, portano ad una lenta ma graduale perdita di funzionalità e di autonomia. L'aumento dell'aspettativa media di vita, l'incremento delle patologie e delle condizioni di comorbidità, costituiscono gli elementi di accrescimento delle problematiche di disabilità e fragilità nell'anziano. La tutela della salute e della qualità di vita della persona disabile è valore e diritto imprescindibile (U.N., 2006) e la convenzione dei diritti delle persone disabili riconosce il diritto di godere del più alto standard conseguibile di salute, senza discriminazioni sulla base della disabilità né dell'età. La pratica regolare, metodica e dolce di attività fisiche adattate (Adapted Physical Activity; APA) può contrastare la progressione degli esiti di patologia nei soggetti anziani fragili e modificare in positivo la capacità di adattamento tutelando l'anziano da incrementi di livelli di disabilità conseguente alla menomazione.

Finalità e obiettivi

L'esperienza presentata di APA a domicilio, per una persona affetta da lesione midollare, si è svolta con un programma di lavoro attento agli aspetti psicomotori e sociali (Bianco *et al.*, 2005), utilizzando proposte motorie e ludiche finalizzate al rallentamento dell'involutione fisica e al miglioramento della percezione di benessere. La finalità dello studio di caso è quella di illustrare tale esperienza e gli obiettivi, fisici e psicosociali, longitudinali raggiunti nei 6 mesi considerati.

Metodo

Il caso studiato in questa ricerca ha interessato una donna anziana di 80 anni, affetta da compressione del midollo spinale dovuta ad una malformazione congenita e con esiti di poliomielite giovanile. Per la valutazione delle performance fisiche sono state utilizzate alcune scale validate (ADL, IADL, MBI e TUG). I fattori psicosociali che sono stati misurati riguardano l'auto efficacia (GSE Scale), l'auto-stima (RSE Scale), il supporto sociale (MSPSS), il benessere percepito (GHQ-12). Le attività motorie svolte hanno riguardato un programma di APA domiciliare adattato alle esigenze e ai bisogni di questa persona.

Risultati

I dati raccolti sono stati analizzati secondo procedure quantitative. Dal punto di vista motorio, dopo 3 mesi di attività legate al programma APA, si è rilevato un forte incremento delle performance legate alle attività quotidiane, delle capacità coordinative, della forza e resistenza fisica.

**Le valutazioni e gli interventi psicologici nella riabilitazione degli sportivi: review della letteratura**,

T. Marcacci, D. Raboni, F. Berti Ceroni

*"MOOD" centro per lo studio e la cura dei disturbi emotivi, Bologna*

Verrà presentata una revisione della letteratura scientifica inerente alla componente psicologica nella riabilitazione di sportivi. Verranno analizzati quali siano i fattori psicologici emersi come correlati, positivamente o negativamente, ad outcomes del percorso riabilitativo, mostrando quali siano gli strumenti atti a valutarli. In particolare, saranno considerati quattro aspetti della componente psicologica che accompagnano il decorso dell'infortunio e della riabilitazione: i tratti personalità dell'infortunato; i processi cognitivi, come ad esempio la considerazione, positiva o negativa, della propria efficacia nel far fronte alle richieste della riabilitazione, la propria motivazione alla riuscita, l'attribuzione di fiducia al proprio contesto di cura; le dinamiche emotive, sconforto, stress o paura piuttosto che vigore e serenità, che accompagnano i vari momenti del periodo di cura; i comportamenti che si manifestano nel percorso riabilitativo, come, principalmente, l'aderenza e l'impegno nella terapia. Si presenteranno, inoltre, quegli interventi psicologici che si sono dimostrati efficaci nel favorire il recupero del paziente, riflettendo in modo analitico su quali siano le possibili vie di influenza tra gli interventi ed i risultati. Un filone di ricerche sperimentali antecedenti al 2000 ha analizzato in particolare l'efficacia del biofeedback con EMG sulla forza e sui tempi di recupero del paziente. Studi più recenti, successivi al 2000, hanno considerato, invece, diversi interventi psicologici, in particolare il rilassamento, il modeling, l'imagery, valutandone l'efficacia rispetto ad indicatori sia soggettivi che oggettivi inerenti al percorso di riabilitazione ed all'esito di questa. Verranno illustrate, infine, le linee di indirizzo teorico pratiche che emergono dalle recenti ricerche specialistiche. Dal punto di vista teorico si vedrà come siano auspicabili ricerche longitudinali e che coinvolgano un campione numeroso, a differenza di quanto accaduto nelle ricerche passate, condotte su pochi individui, e come sia utile, inoltre, considerare, in studi futuri, l'effetto di mediazione o di moderazione di diversi fattori sulla relazione tra interventi psicologici ed esiti riabilitativi. Dal punto di vista della pratica clinica, si rifletterà sulle dinamiche di sinergia tra il lavoro dei diversi professionisti che si prendano cura dello sportivo nella riabilitazione.

**Sabato 16 ottobre (Aula magna)**

11:20-12:40

**PSICOPEDAGOGIA**, Chair: M. Sibilio

**L'intelligenza motoria: dalla palestra alla classe per favorire le relazioni**, A. Bisogno

*SIPi Integrazioni*

Il presente lavoro descrive un intervento di "attività motoria" attuato in una scuola primaria del salernitano, per l'intero ciclo (I-V elementare). L'orizzonte epistemologico che ha guidato l'intero progetto è racchiuso nella definizione di sport di Ariano G. (2005): "Lo sport (comprendendo con questo termine lo sport agonistico, amatoriale e l'attività motoria) è il punto più alto della vitalità nelle regole, come simbolo dell'uomo capace di risolvere problemi, di provare gioia nel fare questo e di saper stare nelle regole in modo spontaneo. La regola si può concretizzare sia in uno sport individuale che in uno sport di squadra"<sup>1</sup>. La finalità principale del progetto è stata quella della prevenzione primaria. Gli obiettivi più specifici perseguiti: la formazione agli insegnanti; l'intervento in palestra al gruppo classe per l'acquisizione e il potenziamento delle abilità motorie-relazionali tra pari e tra adulti e bambini; Il sostegno psicopedagogico al gruppo-genitori. Il postulato di base che ha guidato il progetto ritiene che gli insegnanti possono avere, tramite l'attività motoria, uno strumento potente per comprendere la personalità di ciascun alunno e di conseguenza migliorarla sia a livello intrapsichico che a livello in tutte le aree: cognitiva-fantastica-emotiva-corporea. Il progetto è stato condotto da una psicologa di Sipi-Sport e da un istruttore sportivo<sup>2</sup>. Il progetto si è mosso su tre livelli<sup>3</sup>: *Livello a)* gruppo classe: 14 incontri di 1 ora ciascuno; *Livello b)* gruppo insegnanti e istruttore sportivo: 5 incontri di supervisione di 2 ore ciascuno con la psicologa; *Livello b)* gruppo genitori: 3 incontri di 2 ore ciascuno<sup>4</sup>.

La metodologia usata è stata: a) progettazione di un'attività motoria-sportiva congrua alle capacità motorie-relazionali degli alunni; b) osservazione in palestra con il supporto di video-riprese<sup>5</sup>; c) discussioni in gruppo (gruppo-insegnanti e gruppo-genitori).

La filosofia di fondo del progetto è, infatti, quella di "far apprendere la relazione per diventare persone più capaci non solo sui banchi di scuola ma anche nella complessità delle relazioni umane".

<sup>1</sup>Definizione di sport di G. Ariano tratta da una dispensa del Master in Psicologia dello Sport organizzato da Sipi-Sport (2005, Casoria).

<sup>2</sup> La psicologa ha condotto gli incontri con gli insegnanti e l'istruttore sportivo e i gruppi di discussione con i genitori, l'istruttore sportivo ha condotto l'attività motoria in palestra con il gruppo-classe.

<sup>3</sup> L'intero Progetto ha avuto una durata quinquennale, inserito nell'attività scolastica curriculare (l'attività in palestra si è svolta nelle ore mattutine, gli incontri di supervisione con gli insegnanti e gli incontri di discussione con i genitori si sono svolti il pomeriggio). Il progetto è iniziato nel mese di febbraio e si è concluso nel mese di maggio per ogni annualità.

<sup>4</sup> Su richiesta sono stati effettuati colloqui singoli.

<sup>5</sup>Ogni anno i genitori hanno firmato il consenso informato per le video-riprese.

## **Psicomotricità e pet-therapy: una esperienza innovativa al nido**, C. Di Michele, M. Lepore, G. Lepore, A. Cutarelli, M. Libertini

*Università degli Studi di Teramo, Facoltà di Medicina Veterinaria, Asilo Nido Le Piccole Pesti (Pescara), Cooperativa Sociale Diapason Onlus, Chieti*

Il corpo rappresenta il primo strumento di conoscenza e di relazione che i bambini utilizzano fin dal momento della nascita. Attraverso il corpo essi ricevono e inviano messaggi, percepiscono attivamente il mondo esterno, avviano un processo graduale di differenziazione fra sé e l'ambiente, passano progressivamente dalla dipendenza all'autonomia, esprimono i propri bisogni, le reazioni, le emozioni, i sentimenti (Loschi 2004). All'età di 2-3 anni il bambino è in una fase di "esplosione" motoria grazie alla sempre maggiore autonomia e padronanza della motricità di spostamento. Contemporaneamente il bambino sta rapidamente sviluppando le proprie capacità a livello simbolico, dando vita a nuovi tipi di giochi e arricchendo di connotazioni simboliche lo stesso gioco motorio. Il presente studio ipotizza che la presenza degli animali durante le attività psicomotorie svolte presso l'Asilo nido "Le Piccole Pesti" di Pescara, possano coadiuvare nello stimolare i bambini frequentanti il nido, circa 20 soggetti di età compresa tra i 12 e i 36 mesi, ad una maggiore motivazione nel fare gli esercizi, attraverso la presenza e l'imitazione dei comportamenti motori del cane. I casi di applicazione della didattica e dell'assistenza con animali (pet-therapy) hanno avuto in questi anni un repertorio molto esteso di situazioni con risultati estremamente confortevoli, come dimostra la letteratura scientifica. In particolare attraverso l'interazione con l'animale nei bambini si è contribuito a: accrescere l'autostima, motivare le pulsioni relazionali, diminuire gli stati di paura, ansia e depressione, arricchire il vocabolario comunicazionale, aumentare la curiosità e l'entusiasmo (R. Marchesini, 2001).

La scelta del cane da coinvolgere è stata effettuata in base ad alcune caratteristiche:

- Superamento della certificazione attitudinale per le Attività/Terapie Assistite dagli Animali
- Temperamento vivace e attitudine agli esercizi motori

Nel progetto sono stati perseguiti obiettivi specifici: aumentare la tonicità del corpo, acquisire padronanza motoria, esplorare spazi, conquistare autonomia motoria, acquisire maggior equilibrio, ripetere un'azione in sequenza, coordinare i movimenti globali del corpo, relazionarsi con i pari, occupare uno spazio con i movimenti, muoversi con sicurezza, precisare gli schemi motori e posturali, coordinare la gestione mimica, sviluppare l'autostima. Ai bambini sono state proposte attività di psicomotricità in base agli obiettivi prefissi, le quali sono state svolte con gli stessi educatori sia in presenza dell'animale che in sua assenza. Le stesse sono state video-riprese e analizzate successivamente, attraverso la compilazione di griglie di osservazione. Dall'analisi dei comportamenti manifestati dai bambini, compresi nella categoria "partecipazione attiva alle attività", si denota una partecipazione maggiore in presenza del cane, ovvero una maggiore reattività agli stimoli e ai compiti richiesti, una risposta più veloce alle richieste dell'educatore, una maggiore coerenza e correttezza negli esercizi. In relazione alla categoria "indici di felicità", i bambini sono maggiormente coinvolti sul piano emotivo in presenza del cane, esprimono in numero maggiore rispetto alle attività senza l'animale, espressioni di felicità quali sorrisi, vocalizzi e ricerca di contatto. In conclusione possiamo affermare che la presenza del cane nei laboratori di psicomotricità svolti con bambini del nido, è importante in quanto rappresenta un ottimo stimolo al fare e all'imitazione di semplici esercizi motori, ottenendo una maggiore motivazione e autonomia motoria.

## **Stili di vita, adattamento psicosociale e attività motorie e sportive nei bambini della scuola primaria: uno studio preliminare su più anni scolastici**, G. Bardaglio<sup>1</sup>, S. Ciairano<sup>1,2</sup>, F. Gemelli<sup>1</sup>, G. Musella<sup>1</sup>, E. Rabaglietti<sup>1,2</sup>, F. Vacirca<sup>2</sup>, F. Durando<sup>2</sup>, G. Longhitano<sup>2</sup>, D. Magistro<sup>1</sup>, F. Magno<sup>1</sup>, D. Marasso<sup>1</sup>, S. Nebiolo<sup>1</sup>, S. Traversa<sup>2</sup>, G. Zucchetti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Centro Ricerche SUISM, Università di Torino

<sup>2</sup>Dipartimento di Psicologia, Università di Torino

Negli ultimi decenni, le condizioni di sovrappeso e obesità e la sedentarietà hanno subito un notevole incremento in tutta la società occidentale. L'obiettivo di questo studio esplorativo multimetodo è quello di monitorare i bambini delle classi prime, seconde e terze della scuola primaria in una Regione del Nord Italia, esplorando le relazioni tra stile di vita, adattamento psicosociale e attività motorie e sportive. Gli obiettivi specifici sono: 1) descrivere: a) adattamento psicosociale (comportamento prosociale, instabilità emotiva, aggressività, tratti da Caprara et al., 1992); b) relazioni amicali (nei termini di quantità e qualità dell'amicizia; FQS di Bukowski et al., 1994, adattamento italiano di Fonzi et al., 1996); anche attraverso la percezione che genitori ed insegnanti hanno della capacità del bambino di instaurare relazioni amicali); c) stile di vita (mangiare dolci, bere bibite, coinvolgimento nelle attività motorie e sportive; sia attraverso l'opinione dei bambini che attraverso quella di genitori ed insegnanti); d) le relazioni tra questi fenomeni. Hanno partecipato alla prima ed alla seconda wave 646 bambini (50% maschi) ed alla terza wave 1426 bambini (49% maschi), età compresa tra 6 e 9 anni (M = 7.16). I principali risultati hanno evidenziato che: 1) le femmine mostrano più dei maschi un comportamento prosociale, mentre i maschi manifestano più delle femmine instabilità emotiva e aggressività, stabilmente nel tempo; 2) a) maschi e femmine non si differenziano tanto per il numero di amici, quanto per la qualità delle relazioni amicali (le bambine mostrano valori più elevati di intimità, sicurezza, e aiuto), b) sia i genitori che gli insegnanti concordano nel ritenere le bambine più abili nella gestione delle relazioni amicali; 3) a) mangiare dolci e bere bibite gasate è più frequente tra i bambini; b) si riscontra una certa concordanza tra diversi informatori sullo stile di vita dei bambini (bambini, insegnanti, genitori); 4) sono state riscontrate delle relazioni positive tra comportamento pro sociale e capacità di instaurare relazioni amicali, e delle relazioni negative tra comportamento pro sociale, aggressività e instabilità emotiva; 5) sono state riscontrate delle relazioni positive tra numero di amici e diverse sfumature dell'amicizia (intimità, stare insieme e conflitto). Questi primi risultati per quanto descritti invitano alla riflessione sulle ragioni sottostanti alle differenze di genere riscontrate e su quanto esse siano attribuibili ai processi di socializzazione.

## **Attività motoria e comportamento di adattamento sociale dei bambini tra gli 8 e 10 anni**, A. Ceciliani, F. P. Montemurro *Università di Bologna*

Obiettivo della ricerca: lo studio intrapreso, su un campione di bambini tra gli 8-10 anni, vuole verificare l'effetto che l'attività motoria ad alto contenuto emotivo (Robazza et al, 2005; Robazza et al 2006; Ceciliani et al 2008) o ad alto contenuto aggressivo (McComas et al 2005; Pellegrini, in Storch, 2005; Scott, 2003; Smith et al 2004; Tappern et al, 2000;) può avere sui comportamenti di adattamento sociale in relazione all'aggressività fisica e verbale, comportamento pro sociale e instabilità emotiva.

### Materiale e metodi utilizzati:

- tre campioni di bambini di 8/9/10 anni di età (184 tot; 91f; 93m):
  - 1) Sperimentale A (dedito ad attività ad alto contenuto emotivo: arrampicata, salti, tuffi da piattaforma di 5m,...).
  - 2) Sperimentale B (dedito ad attività ad alto contenuto aggressivo: lotta, judo, boxe).
  - 3) Controllo (dedito alle normali attività di educazione motoria).
- Le attività sono state svolte in una scuola primaria, durante tutto l'anno scolastico 2009/2010, durante le normali ore curricolari di educazione motoria per un totale di 216 sedute (24 per ciascuna delle 9 classi coinvolte).
- Strumenti:
  - a) questionari di autovalutazione dell'adattamento sociale (Caprara et al, 2004). Utilizzati in T1 (somministrazione pre attività) e T2 (somministrazione post attività)
  - b) questionario di etero valutazione sul temperamento (Axia, 2002) somministrato ai genitori una sola volta.
- rilevazione del BMI e confronto con tabelle italiane riferite all'età evolutiva (Cacciari (2006) (J. Endocrinol Invest,29: 581-593, 2006)

Risultati: l'analisi dei dati mostra significative differenze tra i gruppi sperimentali e i gruppi di controllo, in particolare nelle aree di aggressività fisica/verbale e dell'instabilità emotiva. Parziali le differenze di genere e legate alla fascia d'età intermedia (9 anni). Significative differenze sono state riscontrate anche tra bambini praticanti attività sportiva di squadra e i non praticanti mentre, i praticanti le attività sportive individuali sembrano porsi in uno stadio intermedio. Interessanti anche le correlazioni tra temperamento, composizione corporea e comportamenti di adattamento sociale.

Discussione: molteplici fattori possono influire, sia sul temperamento che sui comportamenti di adattamento sociale, in età evolutiva. I dati sembrano sottolineare l'importanza rappresentata dall'attività fisica e vigorosa, anche di gioco aggressivo (un tempo praticata quotidianamente nei cortili), rispetto allo sviluppo psicomotorio dei bambini. I dati dello studio, pur su un campione limitato di bambini, forniscono interessanti indicazioni rispetto all'efficacia che determinate attività motorie, anche specialistiche (arrampicata, tuffi, judo, boxe), possono avere sullo stato psicobiosociale dei bambini, in particolare sui comportamenti di adattamento sociale, determinando situazioni di benessere che, pur non risolutive, sembrano dare un contributo sensibile nella cura educativa in età infantile.

## **Resilienza, autoefficacia ed autostima nei giovani sportivi**, E. Campanini, E. De Leonardis, S. Gaietta

### Obiettivi

Al fine di promuovere la pratica dell'attività sportiva, intesa anche come palestra di vita, in bambini ed adolescenti il seguente studio si propone di:

1. Verificare se vi sia una correlazione tra ore di attività sportiva praticate e livelli di resilienza, autoefficacia ed autostima
2. Indagare una possibile correlazione tra attaccamento sicuro e livelli maggiori di resilienza ed autoefficacia.
3. Verificare una possibile correlazione tra attaccamento e pratica dell'attività sportiva.

### Materiali e metodi

Il progetto di ricerca ha coinvolto 385 ragazzi tra gli 11 e i 19 anni: 235 sportivi e 150 sedentari.

Per valutare la relazione tra ore di pratica sportiva, resilienza, autoefficacia ed autostima e per verificare il ruolo dell'attaccamento nella motivazione alla pratica sportiva e nella costruzione della resilienza e dell'autoefficacia ai ragazzi è stata somministrata una batteria testale costituita da: Questionario generale, ASQ (Attachment Style Questionnaire), Rosenberg Self-Esteem Scale, Scala di autoefficacia Generalizzata, Scala di Autoefficacia Percepita (APEN/G, APEP/G, ARP, APEF), Scala di misurazione della Resilienza per Adolescenti.

### Risultati

I risultati mostrano importanti differenze tra gli atleti dei diversi sport e i non atleti nei tratti di autoefficacia, resilienza ed autostima. Queste variabili inoltre correlano significativamente con le ore di pratica sportiva sottolineando che chi pratica sport ottiene punteggi più alti in queste scale. La scala italiana per la misurazione della resilienza negli adolescenti, tradotta nel presente studio, ha mostrato buoni valori di consistenza interna, ma alcuni item vanno rivisti per migliorarne l'affidabilità.

### Discussione

Sulla base dei risultati emersi in questa ricerca, si può valutare la possibilità di promuovere l'attività sportiva come un metodo alternativo per rendere i ragazzi un po' meno vulnerabili di fronte alle situazioni negative e agli ostacoli fornendo loro degli strumenti per superare le avversità e per valutare gli eventi in maniera meno inefficace.

## **Sabato 16 (Aula magna)**

14:15-15:30

## **ASPETTI COGNITIVI E SOCIO-COGNITIVI DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA**

**A cura del Centro Interuniversitario "Mind In Sport Team" (Mist), Chair: F. Lucidi, T. Agostini**

## **La rilevanza dell'informazione acustica nel golf**, T. Agostini, G. Righi, M. Murgia, G. Bresolin, A. Galmonte

*Centro Inter-Universitario Mind In Sport Team*

È stato dimostrato che l'uso di un modello acustico può influenzare sia il tempo relativo (relative timing - RT) sia la durata globale (overall duration - OD) dell'esecuzione di una sequenza volontaria di gesti motori. Questo dato suggerisce che l'informazione acustica può costituire una rappresentazione mentale temporale dei movimenti da eseguire. Nel presente lavoro si è voluto studiare la capacità dei golfisti di discriminare tra suoni associati ai loro propri movimenti e suoni associati ai movimenti di altri golfisti. A tal fine, ponendo un microfono sulla mazza, sono stati registrati i suoni prodotti dai partecipanti durante dei tiri da 65 metri e le relative tracce sono state usate per creare gli stimoli sperimentali, manipolando la OD e il RT. Il compito era di riconoscere il suono corrispondente al loro proprio swing. Ognuno sentiva una serie di tracce tra cui c'erano la rappresentazione acustica del proprio movimento e tracce di altri golfisti con uguali RT e OD, uguale RT ma diverso OD, diverso RT ma uguale OD, sia RT che OD diversi. I risultati mostrano che i golfisti sono capaci di riconoscere correttamente come propri i suoni corrispondenti alla propria azione, anche se commettono alcuni errori di identificazione quando sentono suoni prodotti da altri atleti aventi uguali RT e OD. Va comunque notato che ci sono differenze

statisticamente significative tra le due condizioni. I risultati suggeriscono che le caratteristiche temporali sono molto rilevanti nel riconoscimento del suono come proprio, anche se probabilmente anche altre informazioni sono presenti nel suono.

### **Aspetti cognitivi nel calcio di rigore**, A. Galmonte, A. Pinna, G. Righi, T. Agostini *Centro Inter-Universitario Mind In Sport Team*

Per un portiere impegnato a parare un calcio di rigore è estremamente importante scegliere il momento giusto per far partire l'azione motoria della parata. I portieri in genere si muovono prima che il rigorista calci il pallone. In un esperimento preliminare è stato trovato che la prestazione dei portieri aumenta quando l'intervallo temporale tra la loro azione (anticipazione) e il calcio del rigorista si riduce. Al fine di indagare la possibilità di indurre i portieri a iniziare la parata nel momento migliore, è stato svolto un esperimento cui hanno partecipato 20 portieri. La variabile sperimentale era l'intervallo di tempo tra un segnale acustico che segnalava al portiere di partire con l'azione motoria e l'impatto del piede sul pallone da parte del rigorista. Sono stati usati 3 livelli di anticipazione: uguale al tempo di reazione (RT) del portiere, RT + 300 ms, e RT+ 600 ms. I risultati hanno evidenziato una differenza nella prestazione dei portieri: il numero di parate quasi raddoppia quando lo stimolo acustico induce la partenza del movimento con un intervallo temporale uguale al tempo di reazione di quel portiere. I risultati suggeriscono la possibilità di implementare specifiche sessioni di allenamento per i portieri (e i rigoristi) basate su strategie individuali finalizzate a determinare il miglior tempo di azione per ogni atleta.

### **Aspetti socio-cognitivi alla base dell'assunzione di sostanze dopanti**, L. Mallia, F. Lucidi, A. Zelli *Centro Inter-Universitario Mind In Sport Team*

Lo studio, di natura longitudinale ha lo scopo di valutare se l'uso di sostanze dopanti possa essere previsto partendo da un sistema di variabili socio-cognitive, integrate con aspetti legati ai processi di appraisal in situazioni interpersonali legate ai contesti sportivi. Sono stati coinvolti nello studio 900 adolescenti (50.6% Maschi; età media=15.6) che hanno fornito dati longitudinali sui propri atteggiamenti, norme soggettive, controllo comportamentale percepito, autoefficacia auto-regolativa, disimpegno morale, intenzione di utilizzare sostanze dopanti e uso passato autoriferito di sostanze dopanti. Inoltre agli adolescenti venivano proposti scenari ipotetici in cui confrontarsi con la possibilità di usare sostanze dopanti. Le analisi multivariate hanno rilevato che le variabili socio cognitive considerate influenzano l'intenzione di utilizzare sostanze dopanti, permettendo di prevedere circa il 75% delle variazioni del comportamento autoriferito di uso di sostanze dopanti. I risultati dello studio concordano con l'ipotesi che negli adolescenti l'uso di sostanze dopanti autoriferito sia regolato da un sistema doping-specifico di variabili socio cognitive. I risultati inoltre suggeriscono che la relazione fra queste variabili e l'intenzione d'uso sia più forte per quegli adolescenti che preventivamente tendono ad esprimere uno specifico pattern interpretativo degli scambi interpersonali in cui un ipotetico interlocutore sollecita l'uso di doping.

### **Un intervento socio-cognitivo mirato alla promozione degli stili di vita attivi nelle scuole primarie**, F. Lucidi, C. Grano, C. Lombardo *Centro Inter-Universitario Mind In Sport Team*

L'obesità è uno dei principali problemi con cui i paesi "ricchi" devono confrontarsi. Studi recenti condotti in Italia (p.e. Cacciari et al., 2006) indicano che, anche fra i bambini, sovrappeso e obesità sono molto diffusi. Sedentarietà ed abitudini alimentari scorrette sono i principali fattori di rischio per lo sviluppo di obesità infantile. Molti programmi sono stati proposti allo scopo di stimolare i bambini a ridurre l'introito calorico e la sedentarietà. Questi programmi, tuttavia, rischiano di favorire lo sviluppo di disturbi dell'alimentazione (Neumark-Sztainer, 2005). Potrebbe essere, pertanto, utile proporre approcci integrati mirati a sviluppare stili di vita sani e a prevenire sia il problema dell'obesità sia i disturbi dell'alimentazione. Il presente lavoro si propone due obiettivi:

1) descrivere la metodologia e i risultati di un intervento di promozione della salute, basato sull'integrazione della Self-Determination Theory con la Teoria Socio-Cognitiva e finalizzato a promuovere contemporaneamente l'adozione di stili di vita attivi e di stili alimentari sani;

2) valutare la prevalenza di comportamenti e atteggiamenti (p.e. stile di vita sedentario, abitudini alimentari disordinate, insoddisfazione corporea), che la letteratura indica come fattori di rischio per l'obesità e/o per i disturbi dell'alimentazione.

L'intervento, di natura triennale, denominato "Diamoci una mossa" e realizzato in collaborazione con l'UISP (Unione Italiana Sport per Tutti), si svolge nel anno scolastico ed ha coinvolto circa 90.000 bambini in tutta Italia con le loro famiglie. Verranno descritti i dati di efficacia raccolti su oltre 2000 partecipanti (53% femmine, età media dei bambini 9,21 anni) che ci hanno permesso di ottenere informazioni relative alle abitudini motorie, al BMI (l'indice di massa corporea), alle abitudini alimentari e all'insoddisfazione corporea dei bambini e delle loro famiglie.

## **Sabato 16 Ottobre (Aula Magna)**

### **PERSONALITÀ, EMOZIONI E MOTIVAZIONI**, Chair: P.Steca

#### **Le motivazioni alla pratica sportiva in un gruppo di giovani atleti competitivi praticanti nuoto**, S. Amici, R. De Pero, L. Capranica *Università degli studi di Roma*

##### Obiettivi della ricerca

Per sviluppare adeguate strategie per l'incremento dell'efficacia e dell'aderenza ai programmi sportivi, è fondamentale conoscere ciò che avvicina le persone allo sport e che previene il rischio di abbandono dall'attività sportiva intrapresa. In linea con studi sulle motivazioni alla pratica sportiva basati sulla Self Determination Theory (Deci & Ryan, 1985,1991; Ryan & Deci 2000), la presente ricerca ha avuto lo scopo di indagare eventuali differenze in giovani nuotatori agonisti in relazione al genere ed all'età.

##### Materiali e metodi utilizzati

Il questionario Sport Motivation Scale (Pelletier et al. 1995), formato da tre sottoscale per le motivazioni Intrinseche (Intrinsic Motivation to Know, Intrinsic Motivation to Experience Stimulation ed Intrinsic Motivation to Accomplish Things), tre per le motivazioni Estrinseche (Identified Regulation, Introjected Regulation ed External Regulation) ed una per l'Amotivazione, è stato somministrato a 232 giovani (età: dai 9 ai 17 anni) nuotatori agonisti (117 maschi e 115 femmine). Il campione è stato diviso in due fasce d'età, 9-12 anni (n=129) e 13-17 anni (n=103). Un'analisi multifattoriale (MANOVA) 2 (genere: maschi vs femmine) x 2 (età: 9-12 anni vs 13-17 anni) è stata applicata per verificare differenze significative ( $p < 0.05$ ) nei punteggi delle sette sottoscale delle motivazioni.

##### Risultati

La MANOVA ha mostrato effetti per genere (Wilks' Lambda  $(7,222) = 2.310$   $p < .05$   $\eta^2 = 0.068$ ) e per l'età (Wilks' Lambda  $(7,222) = 4.924$   $p < .05$   $\eta^2 = 0.134$ ). In relazione al genere, l'analisi univariata ha mantenuto differenze significative solo per l'External Regulation ( $F = 9.272$   $p < 0.05$   $\eta^2 = 0.039$ ), con valori più elevati nei maschi ( $16.7 \pm 5.4$ ) rispetto alla controparte femminile ( $14.6 \pm 5.1$ ). In relazione all'età,

l'analisi univariata ha confermato differenze significative per la Intrinsic Motivation to Know ( $F= 23.196$   $p<0.05$   $\eta p^2= 0.092$ ) e per l' External Regulation ( $F=5.004$   $p<0.05$   $\eta p^2= 0.021$ ) con valori più elevati negli atleti più giovani (Intrinsic Motivation to Know:  $18.3 \pm 4.7$ ; External Regulation:  $16.4 \pm 5.5$ ) rispetto a quelli di età superiore a 13 anni (Intrinsic Motivation to Know:  $15.3 \pm 4.8$ ; External Regulation:  $14.8 \pm 5.0$ ).

#### Discussioni e conclusioni

Le differenze di genere sono in accordo con gli studi di Pelletier et al. (1995) e Petherick & Weigand, (2002) su giovani nuotatori competitivi: i nuotatori maschi sembrerebbero partecipare all'attività sportiva, rispetto alle femmine, non per divertimento ma più perché spinti a farlo per accontentare richieste provenienti dall'esterno (i.e. dal proprio allenatore, dai genitori o amici). Riguardo all'età i nuotatori più giovani sembrerebbero più motivati internamente dal piacere di apprendere nuove tecniche di allenamento (Vallerand et al., 1992), ma mostrando valori più alti di External Regulation, hanno più bisogno di una approvazione esterna (i.e., elogi, ricompense, evitare conseguenze negative), quindi si potrebbe ipotizzare che i giovani nuotatori possano essere maggiormente esposti ad un rischio di abbandono (Linder, Johns & Butcher 1991). Al contrario dopo i 13 anni i fattori esterni sembrano essere meno importanti, come evidenziato da livelli più bassi di External Regulation.

### **Intelligenza sportiva: progettazione e costruzione del questionario SIQ, S. Catalano**

*Dipartimento di Psicologia Palermo*

Obiettivi della ricerca: Tale lavoro consta di due fasi: la prima è costituita da uno studio pilota, volto a determinare il costrutto dell'intelligenza sportiva, mentre nella seconda si è proceduto alla formulazione degli item.

Materiali e metodi utilizzati: Per l'indagine pilota è stata utilizzata un'intervista strutturata costituita da una prima parte per la rilevazione dei dati anagrafici del soggetto e da una seconda parte contenente 6 domande aperte, in cui si richiedeva ai partecipanti di rispondere in maniera esauriente ai quesiti, facendo riferimento alla propria esperienza o al proprio giudizio personale. L'intervista è stata realizzata traendo ispirazione dalla letteratura esistente, al fine di formulare le domande che potessero farci ottenere utili indicazioni su come nell'immaginario collettivo è definito il costrutto dell'intelligenza sportiva: *Quale caratteristica ritiene sia importante nello sport; Come può un giocatore riuscire al meglio e con successo; Cosa pensa differenzi maggiormente un bravo giocatore da uno meno bravo; Cosa manca ad alcuni giocatori per vincere; A cosa si deve la sconfitta e l'insuccesso di taluni giocatori; Cos'è secondo Lei l'Intelligenza Sportiva*. Per la seconda fase, invece, le risposte alla prima versione del questionario sono state sottoposte ad un'analisi delle componenti principali dalla quale è emerso che nove fattori risultano spiegare il 54.186% della varianza totale.

Risultati: Per la seconda fase mediante l'analisi delle componenti lessicali abbiamo formulato un numero di item ( $n = 86$ ) ed eliminato quelli che non soddisfacevano i criteri di Media, Asimmetria e Curtosi, ottenendo così un totale di 65 item che si sono rivelati discriminanti. Anche i risultati dell'analisi fattoriale esplorativa possono essere considerati positivi, in quanto ci hanno fornito dei nuovi fattori che mostrano di avere un buon indice di consistenza interna. La fase successiva di tale ricerca verterà sulla validazione del nuovo test, composto dai 45 item rimasti.

Discussioni/conclusioni: Il presente lavoro si è sviluppato in seguito al nostro interesse verso la ricerca sulle intelligenze multiple nei contesti quotidiani. Ci siamo posti l'obiettivo di costruire un questionario specifico, affinché potesse essere utile a comprendere quali soggetti mostrano di avere le determinanti valide per una maggiore riuscita sportiva. Tale strumento potrebbe rivelarsi efficace, soprattutto in ambito dello sport, per evidenziare sia le difficoltà di adattamento e di inserimento in squadra, sia per predire a lungo termine i possibili successi dei giocatori. Sebbene consapevoli dell'esistenza di strumenti atti a valutare, nello specifico, sia ognuno dei fattori da noi presi in considerazione, sia l'intelligenza in generale, ci è sembrato opportuno cercare di svilupparne uno che fosse in grado di misurarli unitamente.

### **L'ansia nella competizione di Teamgym, R. De Pero, L. Capranica, M. F. Piacentini**

*Università degli studi di Roma "Foro Italico"*

#### Obiettivo

Il Teamgym è un settore competitivo della Unione Europea di Ginnastica (UEG) che prevede tre prove: trampolino, tumbling e corpo libero. La competizione sportiva è influenzata da molteplici fattori e, fra questi, l'ansia riveste sicuramente un ruolo importante per i suoi effetti spesso contrastanti di inibizione o facilitazione della prestazione (Mellalieu et al., 2009; Robazza & Bortoli, 2007). Dal momento che il ruolo dell'ansia nella prestazione di Teamgym non è ancora mai stato descritto, lo scopo del presente lavoro è di investigare i livelli di ansia di stato e delle sue componenti (ansia cognitiva, ansia somatica e self-confidence) durante una gara ufficiale e di alto livello (campionato europeo) di Teamgym.

#### Materiali e metodi

Dieci atleti d'élite (Età:  $23 \pm 3$  anni) della squadra mista (5 maschi e 5 femmine), della rappresentativa italiana vincitrice del campionato nazionale, hanno partecipato a questo studio. Per la valutazione dei livelli di ansia, immediatamente prima della competizione, agli atleti sono stati somministrati lo State-Trait Anxiety inventory (STAY-Y1) (Spielberger, 1983) e lo State Anxiety Inventory -2 (CSAI-2) (Martens et al., 1990). Dal momento che i punteggi ufficiali di gara disponibili, si riferivano alla prestazione dell'intera squadra e non alle singole esecuzioni, è stato chiesto a tre giudici nazionali di analizzare la registrazione della gara e di assegnare le penalità a ciascuna esecuzione di ciascun atleta. Per verificare le relazioni tra ansia di stato, ansia somatica e cognitiva e self-confidence ed i risultati della competizione, sono state studiate le correlazioni e le regressioni tra le variabili ( $P<0.05$ ).

#### Risultati

Gli atleti prima della competizione hanno mostrato medi livelli di ansia di stato, di ansia somatica e cognitiva e di self-confidence e questi valori non differiscono per genere. Le penalità subite durante la competizione risultano essere correlate soltanto con l'ansia di stato ( $r= 0.80$ ;  $p= 0.005$ ). Inoltre l'ansia cognitiva è positivamente correlata con l'ansia di stato ( $r= 0.801$ ;  $p=0.005$ ) e negativamente con la self-confidence ( $r= -0.714$ ;  $p=0.020$ ). Dall'analisi delle regressioni, soltanto l'ansia di stato permette di costruire un buon modello di regressione ( $F(1,9) = 14.07$ ,  $p=0.005$  e complessivamente questo fattore spiega il 65% della varianza delle penalità assegnate agli atleti; inoltre l'ansia di stato ( $\beta= 0.80$ ) ad ogni incremento prevede la spiegazione della variazione delle penalità. Anche l'ansia somatica mostra la determinazione di un buon modello di regressione quadratica ( $F(1,9)= 4.8$ ,  $p=0.049$  e spiega il 58% della varianza nelle penalità).

#### Discussioni

La competizione di Teamgym sembra essere influenzata dall'ansia di stato che spiega il 65% della varianza nelle penalità subite. Tra le componenti dell'ansia, soltanto l'ansia somatica spiega la variazione nelle penalità assegnate, indicando una zona di attivazione ottimale corrispondente a medi livelli di ansia. In conclusione è possibile affermare che la prestazione nel Teamgym richieda sia la ricerca di ottimali livelli di attivazione, sia di gestione e di controllo dell'apprensione per la gara.

## Vittimizzazione tra pari durante la pratica sportiva e auto-descrizione del proprio fisico nel periodo della prima adolescenza, A. Nart<sup>1</sup>, S. Scarpa<sup>2</sup>, E. Gobbi<sup>2</sup>, A. Carraro<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Corso di Laurea Interfacoltà in Scienze Motorie, Università di Padova

<sup>2</sup> Dipartimento di Scienze dell'Educazione, Università di Padova

**Introduzione** La vittimizzazione tra pari è un fenomeno comune e frequente nel periodo scolastico che può compromettere lo sviluppo della persona. L'auto-descrizione del proprio fisico ha un ruolo cruciale nell'adolescenza, periodo durante il quale l'individuo sperimenta molti cambiamenti e trasformazioni della propria corporeità. Il presente studio intende esaminare le relazioni sussistenti tra vittimizzazione tra pari e auto-descrizione del proprio fisico nel periodo della prima adolescenza.

**Metodi** I partecipanti allo studio sono stati 395 alunni, di cui 219 (55.4%) ragazzi e 176 (44.6%) ragazze, con età compresa tra 12 e 13 anni (media = 12.17), frequentanti la classe seconda della scuola secondaria di primo grado.

Lo studio si è svolto principalmente attraverso la somministrazione di due questionari: il Physical Self-Description Questionnaire – Short (PSDQ-S) e la Scala Multidimensionale di Vittimizzazione tra Pari (SMVP). Il secondo questionario è stato compilato due volte. La prima richiedendo agli alunni di rispondere alle domande riferendosi agli atti di bullismo che avevano subito generalmente (in qualsiasi contesto di vita), mentre nella seconda compilazione è stato richiesto di riferirsi esclusivamente alle situazioni in cui stavano praticando attività motoria (sport, educazione fisica, giochi all'aperto). Oltre alla compilazione dei questionari strutturati è stato chiesto ai partecipanti di indicare il sesso, l'età e la pratica o meno di attività sportiva.

**Risultati** La presenza di molte correlazioni inverse (indice di Pearson,  $p < .05$ ) tra le due scale ha suggerito una analisi più approfondita della relazione tra vittimizzazione durante la pratica sportiva e auto-descrizione del proprio fisico. Si è deciso dunque di trattare le quattro sottoscale dell'SMVP come variabili nominali creando due categorie ('Mai stato vittima di bullismo' e 'Vittima di bullismo almeno una volta') e di confrontare i punteggi medi del PSDQ-S tra le due categorie. L'analisi della varianza sui punteggi medi del PSDQ-S, rispetto alle due categorie per ciascuna delle quattro forme di vittimizzazione, ha evidenziato che: (a) gli alunni che hanno subito almeno una volta qualche forma di vittimizzazione fisica durante la pratica sportiva hanno ottenuto dei punteggi significativamente inferiori degli altri per quanto riguarda le sottoscale *obesità* ( $p = .0001$ ,  $d = .39$ ), *coordinazione* ( $p = .002$ ,  $d = .32$ ), *autostima* ( $p = .0001$ ,  $d = .39$ ); (b) gli alunni che hanno subito almeno una volta qualche forma di vittimizzazione verbale durante la pratica sportiva hanno ottenuto dei punteggi significativamente inferiori degli altri per quanto riguarda le sottoscale *aspetto* ( $p = .014$ ,  $d = .31$ ), *coordinazione* ( $p = .002$ ,  $d = .33$ ), *abilità sportiva* ( $p = .046$ ,  $d = .21$ ), *autostima* ( $p = .016$ ,  $d = .26$ ); (c) gli alunni che hanno subito almeno una volta qualche forma di *manipolazione sociale* durante la pratica sportiva hanno ottenuto dei punteggi significativamente inferiori degli altri per quanto riguarda le sottoscale *obesità* ( $p = .039$ ,  $d = .21$ ); (d) gli alunni che hanno subito almeno una volta qualche forma di *attacco alla proprietà* durante la pratica sportiva non differivano dagli altri in nessuna sottoscala del PSDQ-S.

**Discussione** I risultati di questo studio hanno messo in evidenza la presenza di una associazione negativa fra vittimizzazione tra pari e auto-descrizione del proprio fisico. In una prospettiva futura sarebbe interessante capire la causalità tra vittimizzazione tra pari e auto-descrizione del proprio fisico: è la vittimizzazione tra pari a determinare una concezione negativa della propria corporeità o è quest'ultima ad esporre l'individuo a forme di vittimizzazione?

## Sé corporeo, problem solving e attività motorie: un progetto di ricerca azione in preadolescenti,

S. Nicolosi, R. Schembri, R. Tangusso, P. Mango, M. Lipoma

Università degli studi di Enna "Kore"

**Obiettivi.** La ricerca intervento si propone di indagare l'incidenza di training specifici - basati sulla pratica di attività motoria - sul Sé (corporeo e relazionale), su specifiche dimensioni psicologiche implicate nella costruzione identitaria (autostima, autoefficacia, adattamento interpersonale) e sul problem solving (strategie di soluzione dei problemi e metacognizione). La finalità generale è quella di strutturare percorsi didattici integrati che potenzino, da un lato, la capacità di scelta, di autoregolazione nella soluzione di problemi e nel raggiungimento di obiettivi comuni e, dall'altro lato, supportino la definizione del Sé in preadolescenza.

**Metodo.** Il progetto di ricerca si compone di tre fasi. La prima fase, conclusa a maggio del 2009, ha riguardato la prevalutazione delle variabili indagate (sé sociale e fisico, autostima, autoefficacia e adattamento interpersonale). Nella seconda fase, svolta nell'A.S. 2009-10, i partecipanti alla ricerca, preadolescenti dai 12 ai 14 anni, sono stati coinvolti in percorsi strutturati per la soluzione di problemi, matematici, logici, visuo-spaziali e motori. La terza fase, prevista nel mese di maggio 2010, sarà costituita dalla rilevazione finale dei punteggi ai test (post-test). Gli strumenti utilizzati sono il Differenziale Semantico per l'indagine del Sé corporeo e sociale; il Physical Self-Description Questionnaire, forma breve; il Test Multidimensionale dell'Autostima; il questionario di adattamento interpersonale, il questionario sul metodo di studio e sulla soluzione dei Problemi.

**Risultati e discussione.** Nella prima fase, sono stati rilevati nei partecipanti livelli medi di autostima corporea e generale e di autoefficacia, un buon grado di adattamento interpersonale e una valutazione positiva di sé. Tuttavia, le ragazze hanno un'autostima corporea più bassa rispetto ai ragazzi e tendono ad attribuire le cause degli eventi a loro stesse più che all'esterno. Per ciò che riguarda l'autostima corporea, si delinea una differenziazione di genere relativa alla concezione e all'immagine che i soggetti percepiscono del proprio corpo in linea con le ricerche precedenti (Harter, 1997). Una dimensione specifica del locus of control, l'esternalismo, è significativamente più bassa nelle ragazze. Ciò implica, da un lato, una tendenza più spiccata delle ragazze ad attribuire a sé stesse il controllo degli eventi; dall'altro lato, una mancanza di equilibrio in tale valutazione può condurre, specie se in presenza di una bassa autostima, a svalutare la propria incidenza nei confronti dell'ambiente, ad evitare le difficoltà anziché affrontarle o a scegliere degli obiettivi più semplici perché ritenuti alla propria portata. Per quanto riguarda le aree metacognitive dell'organizzazione e dell'autovalutazione sembrerebbe che, rispetto alle ragazze, i ragazzi abbiano un comportamento più "strategico" nell'organizzazione dello studio pomeridiano, in vista di una verifica e siano in grado e che riescano a capire più facilmente se un compito è facile o difficile. Ciò potrebbe essere dovuto, però, oltre che a difficoltà specifiche delle ragazze nell'organizzazione dello studio, anche da una loro maggiore "responsabilizzazione" (minore esternalismo) nel portare a termine i compiti o nel voler raggiungere risultati migliori nelle verifiche di apprendimento. Saranno presentati sia il training condotto sia i risultati della seconda fase. In accordo con le ricerche precedenti, si attende che attività motorie specifiche provochino cambiamenti significativi nelle variabili considerate.

## Valutare e potenziare le convinzioni di efficacia del singolo e della squadra, P. Steca, A. Greco<sup>1</sup>, D. Monzani<sup>2</sup>,

J. Mililillo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dipartimento di Psicologia, Università di Milano "Bicocca"

<sup>2</sup>Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione "Riccardo Massa", Università di Milano "Bicocca"

Le convinzioni di efficacia personale e collettiva rivestono un ruolo centrale nella promozione di elevati livelli di prestazione sportiva e del buon funzionamento individuale e di squadra. Elevate convinzioni di efficacia influenzano la pianificazione degli obiettivi, la gestione degli stressor da competizione, l'impegno profuso e la perseveranza di fronte a ostacoli e difficoltà. In fase di gara potenziano la prestazione ottimizzando la scelta delle strategie, regolando il grado di sforzo e favorendo la coordinazione nell'esecuzione delle attività; in fase preparatoria e di allenamento, invece, rappresentano un elemento essenziale nella costruzione e nel consolidamento di elevati

livelli di prestazione (si veda Feltz, Short, e Sullivan, 2007 per una rassegna). Disporre di strumenti di valutazione delle convinzioni di efficacia che siano specificamente pensate e differenziate per i diversi sport è una premessa fondamentale per lavorare al loro potenziamento. Obiettivo del contributo è quello di presentare le scale sviluppate per la valutazione delle convinzioni di efficacia personale e collettiva di giocatori di basket e delle convinzioni di efficacia personale di praticanti atletica leggera.

Le scale per il basket sono state validate su un campione di 633 giocatori professionisti (Serie A, Legadue, Serie B1, Serie B2, Serie C1 e settori giovanili Under 17, Under 19 e Under 21), di età compresa tra i 14 e i 43 anni ( $M = 21.70$ ;  $DS = 6.31$ ), e un'anzianità di pratica sportiva compresa tra 3 e 35 anni ( $M = 13.27$ ;  $DS = 5.65$ ). La scala per l'atletica è stata validata su un campione di 936 atleti agonisti di 14 differenti specialità, 553 uomini e 383 donne, di età compresa tra i 14 e i 65 anni ( $M = 22.43$ ;  $DS = 8.58$ ), e un'anzianità di pratica sportiva è pari a 8,58 anni ( $DS = 6.59$ ), con un range che va da varia da 1 mese a 50 anni. Varie analisi sono state effettuate per valutare la dimensionalità, l'affidabilità e la validità di costruito degli strumenti. I risultati mostrano la bontà delle loro proprietà psicometriche e suggeriscono la loro applicabilità in specifici training di potenziamento delle convinzioni di efficacia.

## Domenica 17 Ottobre (Auditorium)

8:30-10:15

### ATTIVITÀ FISICA, BENESSERE E SALUTE, Chair: C. Di Giulio

#### Attitudini implicite ed esplicite verso l'obesità in un gruppo di studenti universitari, E. Gobbi, S. Scarpa, A. Carraro

Dipartimento di Scienze dell'Educazione, Università di Padova

**Obiettivo:** l'obiettivo di questa indagine è stato quello di rilevare le attitudini verso l'obesità e il sovrappeso in un campione di studenti universitari iscritti a differenti corsi di laurea. Si sono volute inoltre identificare quali variabili (intese come caratteristiche personali) siano eventualmente associate alla presenza di pregiudizio implicito ed esplicito.

**Materiali e metodo:** un gruppo di studenti del corso di laurea triennale di Scienze Motorie, gli iscritti al corso di Laurea Magistrale in Scienza e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata, un gruppo di studenti iscritti a Medicina e Chirurgia e un gruppo di studenti di Scienze della Formazione Primaria dell'università di Padova hanno compilato una batteria di questionari. Gli strumenti includevano: l'Implicit Association Test (IAT), un test che, attraverso compiti di categorizzazione a tempo, misura gli stereotipi e le associazioni cognitive spontanee (le categorie scelte sono state *motivato/pigro* e *sveglio/stupido* in associazione a *“persona grassa”* e *“persona magra”*); il questionario di Crandall per la valutazione del pregiudizio esplicito verso l'obesità; la Scala sull'Orientamento alla Dominanza Sociale (SDO); e il Physical Self Description Questionnaire, nella versione short (PSDQ-s). I partecipanti hanno inoltre compilato una serie di domande su caratteristiche demografiche personali.

**Risultati:** Gli studenti del corso di laurea triennale in Scienze Motorie e del corso di laurea magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata hanno dimostrato un pregiudizio implicito ( $p < .05$ ) ed esplicito ( $p < .05$ ) verso l'obesità significativamente più alto rispetto a quanto riportato dagli studenti del corso di laurea in Scienze della Formazione Primaria. Emerge inoltre come gli studenti di Scienze Motorie e della magistrale APA abbiano riportato punteggi significativamente più elevati ( $p < .01$ ) rispetto agli altri gruppi di studenti nella Scala sull'Orientamento alla Dominanza Sociale. Si sono infine registrate alcune interessanti relazioni ( $p < .05$ ) tra il pregiudizio implicito ed esplicito e alcune sottoscale del PSDQ (salute, resistenza e forza).

**Discussione:** Visto l'importante ruolo che i professionisti delle attività motorie svolgono nella prevenzione e nel trattamento dell'obesità e date le numerose ricerche che suggeriscono come le conseguenze negative per la salute associate all'obesità possano essere contenute dalla pratica regolare dell'esercizio, anche in assenza di una riduzione del grasso adiposo, appare chiaro come una riduzione del pregiudizio tra queste figure si riveli necessaria e non più procrastinabile. Se resi consapevoli dell'esistenza di attitudini implicite e di resistenze personali, gli studenti di Scienze Motorie potrebbero affrontare il problema con minori stereotipi, alla luce di una diversa prospettiva inclusiva e con mutate strategie operative e relazionali. I programmi preposti dalle istituzioni per la formazione degli specialisti dell'esercizio dovrebbero quindi porre attenzione anche a fattori di tipo psicosociale che sottostanno al pregiudizio (implicito ed esplicito), in modo da garantire che questo non si trasformi in una discriminazione deliberata verso il sovrappeso e l'obesità. Un approccio formativo di questo tipo potrebbe favorire l'affermarsi di professionisti privi di bias e con un ruolo centrale nella promozione del benessere e delle "lifelong attitudes" verso l'attività fisica.

#### I benefici dell'attività fisica per l'anziano istituzionalizzato: uno studio sul rapporto tra movimento e meccanismi di memoria, S. Occeci<sup>1</sup>, M. E. Liubicich<sup>2</sup>, M. M. Caglio<sup>1</sup>, F. Candela<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dipartimento di Psicologia, Torino

<sup>2</sup>Centro ricerche SUIISM, Torino

Questa ricerca si inserisce nell'ambito di un progetto avviato nel 2007 ed attualmente in corso, che vede la collaborazione del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino con la scuola Interfacoltà in Scienze Motorie. Nello specifico, l'obiettivo del lavoro qui presentato è quello di mettere in luce i potenziali benefici della pratica dell'attività motoria sui meccanismi mnemonici dell'anziano istituzionalizzato. I dati sono stati raccolti attraverso la somministrazione di questionari ("Io e la mia salute", GDS) e test neuropsicologici (MMSE, Digit Span, Test di Corsi, Test di Memoria di Prosa), prima e dopo l'attuazione di un programma di attività motoria della durata di 5 mesi. Il gruppo di riferimento è composto da 50 anziani (72% donne, 28% uomini) delle residenze di Borgaro (TO) e Portacomaro (AT), la cui età media è di 85 anni. I risultati ottenuti sono i seguenti:

-negli anziani partecipanti, la memoria di lavoro e quella episodica sono fortemente compromesse, mentre la memoria a breve termine verbale e spaziale sembra avere un funzionamento nella norma. Questo è in linea con le conoscenze presenti in letteratura sull'argomento e con la percezione degli anziani stessi, che in genere non sentono di avere più problemi di memoria di altre persone;

-tra le tipologie di memoria indagate e il funzionamento cognitivo generale si riscontrano forti correlazioni positive, risultato che avvalorava le ipotesi di dedifferenziazione e compensazione legate all'invecchiamento;

-il confronto tra gruppi, effettuato attraverso il test U di Mann-Whitney, mostra un funzionamento significativamente migliore negli uomini della memoria a breve termine spaziale e della memoria di lavoro; per quanto riguarda la distinzione tra le due residenze, gli anziani di Portacomaro (d'età più elevata, ma più autonomi fisicamente) presentano un funzionamento significativamente migliore di memoria a breve termine spaziale, memoria di lavoro e memoria episodica;

-il confronto tra i punteggi ottenuti prima e dopo il programma motorio, eseguito tramite il test di Wilcoxon, evidenzia in genere un mantenimento delle capacità mnemoniche, sia nel gruppo generale, sia nei sottogruppi; per le donne e gli anziani di Borgaro si riscontra un significativo miglioramento nei punteggi relativi alla memoria a breve termine spaziale.

Quest'ultimo risultato è particolarmente interessante, dal momento che i partecipanti hanno un'età in cui la plasticità cerebrale è ormai limitata e ci si potrebbe aspettare, in 5 mesi, un peggioramento. Anche se non è possibile affermare con sicurezza l'influenza positiva

del movimento, si può ragionevolmente ipotizzare che esso possa rappresentare un importante fattore di protezione contro il declino mnesico.

**Il tempo libero in adolescenza: lo sport come possibile fattore di protezione?** S. Peruselli, A. Noccioli, A. M. Roncoroni, M. A. Zanetti  
*Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Pavia*

La partecipazione ad attività strutturate, quali l'attività sportiva, può rappresentare un importante fattore di protezione rispetto a comportamenti a rischio in adolescenza (Mahoney, Stattin, 2000; Bonino et al., 2003; Roggero et al., 2008). Lo sport non rappresenta un modo per "passare il tempo", ma occupa una dimensione centrale nella costruzione dell'identità, della socialità e del bagaglio cognitivo dell'individuo, incidendo positivamente sull'adattamento psicologico in adolescenza (Durlak e Wells, 1997; Jackson et al., 1997; Schneider, 1998) e probabilmente estendendo la sua influenza positiva anche in altri ambiti di vita, come quelli legati alla scuola e alla comunità (Marsh, 1993; Carpenter, 2001). Una importante ricerca condotta da Caldwell (2002) pone l'attenzione proprio sull'importanza dei contesti di svago degli adolescenti che si trovano, proprio in questa fase dello sviluppo, ad affrontare un'aumentata libertà e nuove opportunità di gestione del proprio tempo libero. I contesti di svago svolgono un ruolo importante e chiave per l'educazione, l'apprendimento e la salute, contribuendo al successo nella transizione alla vita adulta (Caldwell et al., 1995; Irby e Tolman, 2002). La sperimentazione di sé, essenziale per uno sviluppo sano, avviene talvolta in contesti di svago che favoriscono l'assunzione di comportamenti a rischio quali l'abuso di alcolici, droghe, ecc.. La presente ricerca si propone di indagare le modalità di gestione del tempo libero da parte degli adolescenti, verificando se lo svolgimento di attività sportive influisca sul benessere psicologico e sul coinvolgimento in comportamenti considerati a rischio. Sono stati somministrati due questionari: "Come organizzo il mio tempo", costruito ad hoc per questa ricerca e composto da 27 domande a scelta multipla, che indagano sia aspetti anagrafici e socio-culturali, sia le attività praticate nel tempo libero, e "Il comportamento in adolescenza" tratto da "Io e la mia salute" (Bonino et al., 1995-1996) che indaga il coinvolgimento in comportamenti a rischio. Il campione è risultato composto da 484 adolescenti di età compresa tra i 14 ed i 19 anni di età, frequentanti il biennio di scuole secondarie di secondo grado. Dalle prime analisi effettuate non sembra che il partecipare a sport possa essere un fattore di protezione dai comportamenti a rischio e nemmeno il crescere delle ore dedicate allo sport sembra comportare un minore coinvolgimento in tali attività. Dall'analisi della varianza emerge una significatività tra partecipazione ad attività sportiva in relazione una domanda meno specifica. In particolare sembra che in questo caso chi pratica sport senta meno la necessità di svolgere attività rischiose perché eccitanti ( $F(8,310)$  e  $p < .05$ ). Emerge inoltre che il "non fare nulla" durante il proprio tempo libero sia un fattore di rischio, poiché dall'analisi di correlazione questo sembrerebbe comportare un maggior coinvolgimento in comportamenti rischiosi ( $r = .140$ ,  $p < .05$ ). Probabilmente l'assenza di obiettivi e la noia possono portare i ragazzi a non cercare il coinvolgimento in attività positive, ma ad assumerne alcune potenzialmente pericolose per il proprio benessere. Ulteriori riflessioni andrebbero condotte per capire come mai, nel campione esaminato, non emerga in modo chiaro il ruolo di fattore di protezione svolto dallo sport, sebbene in alcune analisi sia sotteso il fatto che esso lo sia.

**La psicologia del nuoto: benessere e crescita psicosociale,** E. Ranalletta  
*S.C.P. -Studio Consulenza Psicologica*

#### Obiettivi:

Sulla base delle indicazioni dettate dalle recenti normative (D.L.vo 81/2008) sulle quali ho impostato i percorsi formativi che propongo dall'anno 2000 e sul binario della personale convinzione della necessità della prevenzione e della promozione del benessere in azienda, con la Pinguino Nuoto di Avezzano, da due anni, sto attuando un progetto sperimentale di formazione e consulenza.

#### Metodologia:

Ho puntato sulla formazione dei collaboratori dell'impianto sportivo, sostenuta dai quadri dirigenziali che hanno sposato l'obiettivo, per la crescita aziendale. Dopo aver stabilito un percorso formativo secondo i seguenti steps:

STEP 1° LIVELLO - LA COMUNICAZIONE CONSAPEVOLE PER L'ANALISI DELLA  
MOTIVAZIONE IN AZIENDA

STEP 2° LIVELLO - CPA - IL NUOVO CONTRATTO PSICOLOGICO IN AZIENDA

STEP 3° LIVELLO - LA PSICOLOGIA DEL GRUPPO IN AZIENDA/

approfondimento e autoaccertamento degli apprendimenti

sono passata alla seconda fase del percorso informativo/formativo per gli istruttori e per tutti i collaboratori della PinguinoNuoto, in funzione della seguente impostazione:

ATTIVITA' SPORTIVA COME STRUMENTO DI BENESSERE E DI CRESCITA PSICOSOCIALE

Quindi, soggetti primi sono stati due aspetti fondamentali della vita di ogni "persona":

SALUTE E SICUREZZA FISICA E PSICOLOGICA sul posto di lavoro

Il principio psicologico che ha guidato la "sfida" progettuale è quello relativo alla convinzione che l'operatore sportivo, in aggiornamento permanente e guidato da una professionalità consapevole, può restituire all'attività sportiva la valenza che le spetta, quella di una "variabile- sostegno" per il raggiungimento del benessere.

La psicologia, trasversale ad ogni attività umana, dona all'uomo-istruttore la possibilità di una sana lettura di se stesso e delle sue possibilità professionali, producendo progetti e azioni lavorative attente alla salute psicofisica dell'utenza.

Considerando i risultati parziali (2007-08 / 2009-10) è possibile rilevare i seguenti dati:

- operatori motivati e identificati a livello aziendale
- gruppo-lavoro energizzato dal collante: "io sono l'azienda"
- clima lavorativo sostenuto da dinamiche relazionali consapevoli
- utenza fidelizzata e badget conferme in crescita
- condivisione della valenza dell'attività sportiva nella vita dell'individuo  
(apprendimento tecnico -motorio- scuola nuoto, salute e benessere, agonismo, riabilitazione, psicoprofilassi, ecc..)

Il lavoro, che sta procedendo con convinzione ma con molta fatica e che deve vedere ancora fasi di forte impegno e studio, si svolge con il coordinamento dell'equipe medico psico pedagogica che opera all'interno della struttura e con il costante impegno della sottoscritta come consulente aziendale. Ritengo che il progetto sia anche per me uno stimolo importante di potenziamento professionale ma che non è possibile attuare quanto detto se i responsabili degli impianti sportivi non si pongono in atteggiamento di ascolto nei confronti di una disciplina, come la psicologia della persona, di cui ancora oggi non si vuole riconoscere la valenza interdisciplinare.

**Giovani e salute: la "mente" dello sport,** S. Tavella

Fino a qualche anno fa la prevenzione del disagio è stata la finalità principale delle politiche giovanili. Questo comportava la formulazione di programmi volti a contenere il malessere dei giovani e a fare in modo che non sfociasse in comportamenti sintomatici come il disagio psichico, la devianza, la tossicodipendenza. Già da alcuni anni le linee politiche parlano di promozione, del benessere

psicofisico, del miglioramento della qualità della vita. E' un cambio di prospettiva molto significativo poiché comporta lo studio dei fattori che promuovono il benessere, denominati "fattori protettivi", tra i quali rientra l'attività motoria e sportiva.

Lo sport, come fattore protettivo dai comportamenti di devianza e di dipendenza che dilagano nel mondo giovanile, rappresenta un corretto stile di vita, un modo per scoprire le proprie risorse individuali e accettare la propria diversità. Lo sport diventa un luogo di crescita e di maturazione personale; un luogo di ben-essere a livello fisico e psichico. Lo sport come antidoto alla noia dei giovani (*nucleo di informità di base vs crisi di identità*), come ricerca di un equilibrio tra la normalità e la patologia (*il conflitto esistenziale*), come tentativo di gestire l'*aggressività* e trasformare un *limite* in un *valore-opportunità* di affermazione di sé, della propria persona.

La relazione "giovani-salute" è complessa e per alcuni aspetti ambivalente. I giovani, qualora siano chiamati ad esprimersi sulla dimensione "salute", la ritengono certamente un valore, un bene prezioso, gestito tuttavia con la presunzione megalomania (*illusione di onnipotenza*) che pervade la piena e soggettiva totalità della stessa. Sul piano dei comportamenti è pertanto molto facile che un giovane assuma delle strategie a rischio senza alcuna consapevolezza del danno che ne può derivare per la propria integrità e dignità personale. Il pensiero dei giovani è intriso di quello che gli anglosassoni chiamano "ottimismo irrealistico". Di fronte ad un rischio paventato o alla probabilità che si verifichi un evento negativo, scatta un meccanismo di difesa infantile e onnipotente che afferma "no, a me non succederà mai". In questa fase della vita vi è una costante sottostima del rischio personale. A questa forma di pensiero magico, che rende difficile agire sul piano preventivo, vanno ad aggiungersi altre caratteristiche specifiche del comportamento giovanile, quali la tendenza a trasgredire le regole, a cedere alle pressioni del gruppo, a percepirsi come invulnerabili e potenti (*narcisismo patologico*).

Il giovane può instaurare un rapporto positivo con la propria salute e compiere scelte efficaci a vantaggio del proprio benessere psicologico, nel momento in cui sente di possedere un buon livello di padronanza e controllo della propria esistenza. La percezione di controllare attivamente la propria vita, di affrontare bene le varie situazioni, di poter incidere sugli eventi esterni attraverso scelte corrette, viene definita con il termine inglese *empowerment*, che trova la sua migliore traduzione nel termine italiano "*autoefficacia*". L'*autoefficacia* consiste nella capacità di "sentirsi in grado di". Si tratta di una componente fondamentale della personalità del giovane insieme all'*autostima* che, corrisponde ad un giudizio positivo di sé, ad un piacersi a livello fisico e psichico (*narcisismo sano*). Strettamente connesso con l'*autostima* è l'*orientamento all'ego e al compito*. Come emerge da numerosi studi e indagini realizzati negli ultimi anni nel territorio nazionale (Il progetto "Io non rischio la salute" del Coni, il progetto "Drug-stop" del Ministero della solidarietà sociale, e altre iniziative formative-informative promosse nell'anno 2004, dichiarato dalla commissione europea "anno dell'educazione attraverso lo sport" quali: "No-Doping", "Mi muovo-sto bene", "Giocasport", "Sport per tutti, doping per nessuno"), un eccessivo *orientamento all'ego*, soprattutto se associato ad uno scarso orientamento ad impegnarsi nei propri compiti (*orientamento al compito*), sembra costituire un fattore di rischio tra i giovani. I giovani che sono orientati all'*ego* vogliono primeggiare sugli altri, hanno una bassa stima di sé e tendono a cercare conferme del proprio valore nel confronto con gli altri, sopportano male le sconfitte, poiché ad ogni insuccesso mettono in discussione il valore della loro persona, sono più propensi a infrangere le regole o ad assumere comportamenti a rischio (es. *anoressia inversa e/o dismorfofobia muscolare*) pur di non perdere e di non ricevere disconferme (*sentimento d'inferiorità vs volontà di potenza*) del proprio valore. Il giovane che pratica sport dovrebbe essere molto agevolato sulle dimensioni dell'*autostima* e dell'*autoefficacia*, dal momento che lo stile di vita sportivo aiuta a percepire il proprio valore in ogni situazione, incrementando qualità come la costanza, la tenacia, l'autocontrollo, la fiducia, la spinta verso il miglioramento di sé. Esistono altresì abilità cognitive, emotive e relazionali particolari, le *life skills* o "abilità di vita" (*problem solving*, pensiero creativo, *decision making*, pensiero critico [*mentalizzazione* delle esperienze], comunicazione efficace, relazioni interpersonali, empatia, autoconsapevolezza, gestione delle emozioni), che possono essere insegnate e apprese e che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consentono di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana. Insegnare le abilità di vita ai giovani, all'interno dei contesti educativi in cui si trovano e attraverso lo strumento straordinario dello sport, secondo le ricerche condotte dall'OMS, li aiuta a difendere la propria salute e ad evitare comportamenti a rischio, a socializzare più facilmente con gli altri, ad affrontare i cambiamenti e le situazioni critiche in modo efficace, a promuovere stili di vita salutari. Diventa centrale il tema dell'educazione. I giovani hanno bisogno di adulti competenti che non li sostituiscano ma li affianchino e li assistano dando informazioni sulla realtà, trasmettendo valori, aiutandoli a coltivare motivazioni, atteggiamenti, una conoscenza di sé, fornendo modelli, dando la possibilità di fare esperienze di ben-essere. Non vi è dubbio che l'esemplarità può essere un mezzo educativo efficace. Si risolve in un processo di identificazione, dapprima nei genitori, poi in altri modelli, che l'ambiente presenta, e contribuisce soprattutto a far acquisire al giovane, gradualmente ma costantemente, il senso intimo del suo valore, della sua identità personale e unica (contro il rischio di depersonalizzazione), assicurando quella stabilità emotiva e quel senso di normalità che gli permette di gestire con una certa sicurezza le proprie insicurezze.

## Domenica 17 Ottobre (Auditorium)

11:40-13:00

**SPORT GIOVANILE**, Chair: V. Prunelli

**Lo sviluppo dei talenti: l'esperienza in un settore giovanile**, C. D'Angelo, C. Gozzoli  
*Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano – Facoltà di Psicologia*

Il presente lavoro mira a illustrare un progetto di ricerca-intervento svolto entro il settore giovanile di una squadra professionistica di calcio sul tema dello sviluppo dei talenti. Sul tema del talento in ambito sportivo la letteratura riconosce tre diverse prospettive secondo cui è possibile avvicinarsi a tale tematica (Stambulova, 2009): una prospettiva biologica, secondo la quale il talento è un dono innato dell'atleta che gli permette di procedere più facilmente nell'apprendere e specializzarsi in uno specifico sport; una prospettiva psicologica, secondo cui il talento è fatto da abilità e competenze acquisite che facilitano la performance di un atleta e gli consentono di raggiungere risultati di eccellenza in uno specifico sport; e infine una prospettiva sociale, che tiene maggiormente conto degli aspetti di evoluzione e confronto tra atleti che si possono sviluppare in gruppi selezionati, entro determinate condizioni ambientali. Secondo una prospettiva psico-sociologica (Manzi, Gozzoli, 2009), che mira a tenere insieme un livello di attenzione tanto sul singolo quanto sugli elementi di contesto che vanno ad influenzarne lo sviluppo in termini sportivi, si è scelto di progettare un percorso di ricerca-intervento con 45 atleti tra i 14 e i 18 anni appartenenti al settore giovanile professionistico di un club di calcio, e parallelamente un percorso di formazione-ricerca con i 13 allenatori del settore agonistico del medesimo club. Tali percorsi hanno mirato ad esplicitare e rendere visibili le rappresentazioni che i giocatori ed allenatori possiedono sul tema del talento entro il contesto del calcio giovanile, per aiutare successivamente gli stessi soggetti a complessificare tale prospettiva e individuare linee di azione possibili sul tema del talento.

Con i giocatori il percorso ricerca-intervento si è svolto in 7 incontri di gruppo (suddividendo i 45 atleti in tre sottogruppi omogenei per età) durante i quali sono stati proposti alcuni stimoli ai giocatori (letture, video, testimonianze), per attivare un percorso di riflessione sul tema del talento che mirasse a una complessificazione e presa di coscienza del percorso di sviluppo e carriera entro cui i giovani ragazzi sono coinvolti. Con gli allenatori è stato invece progettato un percorso di formazione della durata di 7 incontri mensili di 2 ore ciascuno, in cui attraverso la discussione di gruppo e l'attivazione per mezzo di materiali preparati dallo staff di formazione, è stato facilitato un lavoro di riflessione. Gli incontri sono stati trascritti e registrati ed è in corso un lavoro di analisi dei contenuti delle discussioni di gruppo e dei materiali prodotti dagli stessi partecipanti. Da una prima analisi dei materiali emergono due tipologie di riflessioni, che verranno approfondite successivamente:

- il forte entusiasmo con cui sia gli atleti che gli allenatori hanno partecipato attivamente al progetto d'intervento, mettendosi in gioco personalmente, a testimonianza di un forte bisogno, entro il mondo sportivo (e calcistico in particolare) di aprire spazi di riflessione e confronto;

- l'emergere di una idea iniziale piuttosto ingenua e semplicistica del talento, in cui il percorso e i contesti di sviluppo che accompagnano tale processo sono scarsamente visibili dagli stessi attori.

Il lavoro qui presentato intende pertanto fornire una riflessione in merito non solo ai contenuti riguardanti lo sviluppo di talenti nell'ambito del calcio giovanile professionistico in Italia, ma altresì fornire alcune linee-guida per la progettazione di interventi che accompagnino i professionisti di tale settore ad un lavoro consapevole e complesso su tale tema.

### **Scuola e sport: alcune possibili relazioni**, S. Peruselli, V. Cantù, A. M. Roncoroni, M. A. Zanetti

*Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Pavia*

L'attività sportiva, soprattutto quando svolta in un periodo critico quale l'adolescenza e, se resa possibile grazie al coinvolgimento di enti ed istituzioni del territorio, rappresenta un importante momento di crescita. Ad esempio i programmi di doposcuola sono particolarmente utili anche perché offrono ambienti sicuri e alternative allo stare da soli, proponendo opportunità di arricchimento educativo e sociale durante le ore non dedicate all'apprendimento scolastico (Vandell, Shumow, Poster, 2005). Spesso questi programmi sono rivolti a bambini e preadolescenti, ma negli ultimi anni stanno aumentando anche le proposte per ragazzi più grandi, prevedendo tornei e attività sportive diversificate, che in questo modo possono maturare crediti scolastici per arricchire il loro punteggio all'esame di stato.

La maggior parte del tempo libero dell'adolescente è trascorso in attività (Csikszentmihályi et al., 1993) che consentono di "provare" le competenze acquisite, vivere nuove esperienze sperimentandosi ed esercitando il controllo personale sulle azioni e sull'ambiente che li circonda (Brown & Theobald, 1998; Silbereisen & Eyferth, 1986). In questo senso, ad esempio, lo sport consente di partecipare ad attività caratterizzate da elevati livelli di strutturazione e di progettualità (Bonino, Cattellino, Ciairano, 2003); svolge, infatti, una funzione socializzante favorendo lo sviluppo di relazioni sociali e di momenti di aggregazione, includendo anche aspetti pedagogico-educativi e sociali, atletico-sportivi, psicologici, sanitari, ludici (Ciairano, 2008).

Questa ricerca è volta ad indagare la gestione del tempo libero nei giovani, ed in particolare, la relazione tra la partecipazione ad attività strutturate, prima fra tutte quella sportiva, e l'impegno scolastico. Obiettivo principale è indagare se i giovani che svolgono una pratica sportiva posseggono un fattore di protezione rispetto a chi non partecipa ad alcuna attività sportiva, ipotizzando che coloro che svolgono una qualsiasi attività sportiva presentino maggiore impegno scolastico, inteso nei termini di aspettative legate alla scuola, di soddisfazione complessiva per l'esperienza scolastica e di successo scolastico. In precedenti studi è infatti emerso come lo sviluppo di attitudini positive nei confronti degli esercizi fisici favorisce il raggiungimento di successi sia in ambito sportivo che scolastico (Mortimore, 1988; Biddle e Armstrong, 1992). Sono stati somministrati, ad un campione di 484 adolescenti (43%M, 57%F) di età compresa tra i 14 ed i 16 anni, due questionari anonimi per misurare la partecipazione ad attività strutturate e non ("*Come organizzo il mio tempo*", costruito ad hoc), e l'impegno scolastico ("*Io come studente*", sottoscala tratta dal questionario "*Io e la mia salute*" di Bonino, 1995; 1996) indagato a partire da componenti legate all'esperienza scolastica. La pratica sportiva sembra essere positivamente correlata al mantenimento delle proprie idee di fronte alle influenze di un gruppo di coetanei,  $r = .179$ ,  $p = .003$  e sembra essere un fattore di protezione rispetto al desiderio di abbandonare la scuola  $F(6, 680)$ ,  $p = .010$ . Inoltre chi svolge un'attività sportiva ottiene risultati scolastici più brillanti rispetto a chi non fa alcuno sport  $F(21, 806)$ ,  $p = .000$ .

### **Psicologia dello sport, scuola e stili di vita: le proposte necessarie in età evolutiva**, M. Sassi

Il Progetto Sperimentale "*Se il Gioco è Salute ... la Salute non è un Gioco*" nasce nel 2008 e si integra con il calendario scolastico delle Scuole Secondarie di 1° Grado del Comune di Pescara, tramite una stretta collaborazione con i Docenti di Educazione Fisica; ad oggi ha già coinvolto circa 300 Alunni tra i 12 e i 14 anni. L'idea è quella di indagare le modalità con cui le nuove generazioni assumono comportamenti più o meno salutari, facendo particolare riferimento sia alla sfera motoria e mentale che alle abitudini alimentari. L'intero progetto è diretto alla promozione di un approccio funzionale riguardo stili di vita che siano favorevoli non solo la salute psicofisica individuale, ma anche collettiva, attuando precocemente un'opera di prevenzione primaria. In pratica, è stata costruita un'attività multiforme relativa ad aree di lavoro tra loro interdipendenti: l'Attività Motoria, la Medicina e la Psicologia dello Sport e l'Alimentazione, tutte organizzate secondo un piano di lavoro precisamente strutturato (fase di programmazione; fase di esecuzione; fase consuntiva e stesura rapporto finale). Il presente Progetto costituisce un esempio concreto di Promozione della Salute, replicabile ed esportabile in tutte le Scuole Secondarie di I Grado del territorio di appartenenza. L'iniziativa tende a valutare, formare e, quindi, sperimentare, nell'arco di circa tre mesi (durata complessiva della proposta), le migliori pratiche sul piano motorio e mentale e nella sfera alimentare, con l'obiettivo ultimo di realizzare una base di partenza per un sistema scolastico parzialmente rinnovato, all'interno del quale l'autonomia personale ed il dinamismo sociale diventino degli elementi tangibili e misurabili. Questa iniziativa si pone nel territorio pescarese, e più precisamente presso le Scuole Secondarie di I Grado, con una funzione che, superata la fase di sperimentazione (anno scolastico 2008/09), risulta ora fortemente applicativa. Nel corso dei due anni di lavoro finora conclusi, a seguito della somministrazione dei Questionari di entrata durante le attività, è stata operata, inoltre, una minuziosa raccolta dati che si sta rivelando fortemente utile in termini conoscitivi. Stando all'evidenza delle testimonianze individuali conclusive, le attività principali, di tipo formativo e di tipo ludico-motorio, dirette agli alunni, hanno favorito un'importante presa di consapevolezza dei bisogni connessi alla salute psicofisica di ciascuno, e si potrebbe partire da questo elemento per sviluppare ulteriormente l'attuale Progetto. I feed-back raccolti finora dimostrano che l'evoluzione del Progetto in questione può rappresentare, a medio termine, il basamento necessario per la salute delle future famiglie del territorio pescarese.

### **Benessere in adolescenza: lo sport come fattore di protezione dei comportamenti a rischio**,

S. Scotto di Luzio, F. Procentese

*Università degli Studi di Napoli Federico II, Dipartimento Scienze Relazionali G. Iacono*

Il presente lavoro nasce nell'ambito degli studi sul benessere in adolescenza, sulle funzioni dei comportamenti a rischio e sui fattori di protezione che permettono di raggiungere le medesime positive funzioni, in relazioni ai compiti di sviluppo, attraverso comportamenti non rischiosi (Bonino, Cattellino, Ciairano, 2003). Tra le attività strutturate (Mahoney e Stattin 2000) lo sport riveste un'importanza fondamentale ed è da tempo riconosciuto che la pratica regolare di un'attività fisica contribuisce all'aumento del benessere fisico, psicologico e sociale nei giovani (Biddle, Sallis, Cavill, 1998). Finalità principale del lavoro è indagare il ruolo dell'attività sportiva come fattore di protezione rispetto ai comportamenti a rischio. Pertanto un primo obiettivo esplorativo è stato indagare le abitudini comportamentali degli adolescenti appartenenti ad una determinata comunità territoriale approfondendo conoscenze, credenze relative alla percezione del rischio. Alla ricerca hanno partecipato 30 adolescenti tra i 14 e i 19 anni, abitanti un quartiere a rischio della provincia di Napoli, frequentanti la scuola superiore, dei quali 15 sportivi e 15 sedentari, reclutati attraverso un *campionamento teorico* (Cicognani, 2003). Per la ricerca è stata creata ad hoc un'intervista semistrutturata rispetto alle seguenti aree: gestione del tempo libero, rapporto con la scuola, con i pari, con la famiglia, progettualità. Le interviste sono state analizzate attraverso l'approccio della Grounded Theory (Strauss e Corbin, 1990) con il supporto del software ATLAS.ti. Da una prima codifica dei materiali testuali sono state

individuare le categorie di significato in relazione alla diversa esperienza degli adolescenti intervistati. In particolare è emerso che lo sport offre l'opportunità di sperimentare la sfida, il divertimento, aumentare l'autostima, diminuire lo stress; esperienze sportive promuovono relazioni positive con i pari, consentono di sviluppare abilità sociali come cooperazione e responsabilità. Inoltre la partecipazione allo sport è collegata ad un positivo andamento scolastico. La lettura del fenomeno ha offerto indicazioni per promuovere interventi efficaci in ambito scolastico basati su tecniche proprie della psicologia dello sport.

### **LSS in Juventus summer camp**, G. Vercelli, M. Martini, A. Sacco, A. Giurranna, S. Indemini

*Unità Operativa di Psicologia dello Sport – SUISM, Università degli Studi di Torino, Italy, in collaboration with the Study Centre of Juventus Soccer School.*

L'obiettivo di questa ricerca è lo studio e l'analisi delle relazioni tra allenatori ed atleti con particolare attenzione alle differenze tra le percezioni e i desideri degli atleti nei confronti dei comportamenti dei loro allenatori. Lo strumento utilizzato è la LSS (Leadership Scale for Sport) di Chelladurai, si tratta di uno strumento operativo che permette di esplorare, attraverso la somministrazione di questionari specifici, i processi di leadership che si manifestano all'interno della relazione allenatore/atleta. Nello specifico, la LSS ci consente di indagare:

- La leadership percepita dagli atleti, rispetto al comportamento dell'allenatore;
- La leadership desiderata dagli atleti, rispetto al comportamento dell'allenatore;
- L'autopercezione dell'allenatore relativamente a 5 macrodimensioni comportamentali dell'allenatore (Allenamento e Istruzione, Comportamento Democratico, Comportamento Autocratico, Supporto Sociale, Feedback Positivi).

La ricerca è stata svolta all'interno dello "Juventus Summer Camp" di Bardonecchia (Italy), nel periodo 1 luglio - 4 agosto 2007. I questionari sono stati somministrati a 212 ragazzi (nati tra il 1990 e il 1994), che sono stati divisi per età, e a 13 allenatori del Camp.

I risultati di tale progetto di ricerca sono stati elaborati procedendo attraverso una divisione per fasce di età, più precisamente tenendo in considerazione le fasce dei 13, 14 e 15 anni. Va evidenziato che la ricerca è stata condotta all'interno di una realtà in cui tutto lo staff del camp è stato formato secondo un preciso modello che prende il nome di MODELLO JSS (Juventus Soccer School). A tal proposito si è anzitutto deciso di implementare il numero somministrazioni, replicando la ricerca nei camp Juventus che si sono svolti tra i mesi di giugno e agosto 2009, i cui dati sono ancora in corso di analisi e studio. Inoltre, in chiave prospettica, e ai fini di una valutazione globale dell'intervento formativo sul personale dei camp attraverso l'utilizzo del modello di cui sopra, sarebbe importante poter estendere la somministrazione della LSS ad un gruppo di controllo, che dovrà essere costituito da una realtà che avrà le medesime caratteristiche dello staff dei camp Juventus ma che, appunto, non utilizza la metodologia creata e sviluppata da Juventus Soccer School e dal suo Centro Studi.

## **Domenica 17 Ottobre (Aula Magna)**

8:30-10:15

### **OTTIMIZZAZIONE DELLA PERFORMANCE**, Chair: L. Tommasi

#### **L'arbitraggio come prestazione sportiva: analisi dei presupposti psico-sociali della performance e del benessere della categoria arbitri del CONI di Lecce**, S. Attanasio, C. Corvaglia, M. Papa, F. Quarta, E. Vincenti

*Università del Salento*

Gli arbitri, nello svolgimento della loro prestazione, sono chiamati ad investire un ruolo complesso e rilevante per lo sport agonistico. Sottoposti ad un allenamento costante, curano la loro preparazione fisica e psichica con la dedizione equiparabile a qualsiasi altro sportivo. Nello specifico, la condizione di benessere è correlata allo sviluppo di competenze individuali e alla possibilità di costruire un'identità di ruolo positiva e supportata da rinforzi del contesto, in primis della federazione di appartenenza. Nell'ambito del tirocinio formativo di studenti di scienze e tecniche psicologiche dell'Università del Salento e in collaborazione con il CONI della provincia di Lecce è stato condotto uno studio pilota volto a rilevare il vissuto di un campione di 50 arbitri di diverse discipline sportive. Attraverso interviste semi-strutturate sono state indagate le pratiche richieste per lo svolgimento delle attività di giudici di gara, l'allenamento e la formazione necessarie per una prestazione di eccellenza, le strategie di *coping* e di superamento delle difficoltà in un ottica individuale e soprattutto sistemica. Secondo il modello Actor-network Theory (Law, 1992), infatti, lo svolgimento di una pratica e il suo sviluppo si struttura all'interno di "ecologie relazionali" che danno vita a processi di traslazione e traduzione in pratica del reciproco rapporto tra conoscenza ed azione. Verranno presentati i risultati della ricerca esplorativa e definite le linee progettuali per strutturare un progetto di intervento conforme al costrutto di *organizing reflection* (Reynolds, Vince, 2004)

#### **Emozioni e motivazioni, ansia e stress**, D. Poggiolini, R. Poggiolini

*"IKOS" e "La palestra della MENTE" - Bari*

##### Obiettivi della ricerca

L' Obiettivo è dimostrare come da oltre trent'anni la PNL (Programmazione Neuro linguistica) offre strumenti potentissimi per incrementare la performance e permette di raggiungere facilmente lo stato mentale ideale in grado di portare ai migliori risultati anche nel corpo. Grazie alla comprensione dei metaprogrammi, che definiscono le leve motivazionali che ci spingono all'azione, e alle tecniche di ancoraggio è possibile stimolare le risorse interiori necessarie nei momenti più critici. Altri campi in cui trova ampia applicazione sono l'ottenimento della concentrazione necessaria per avere un rendimento eccellente e la gestione dello stress, prima e durante la prestazione. La PNL è uno strumento insostituibile per neutralizzare le credenze limitanti e rafforzare le convinzioni più adatte per il raggiungimento dei propri obiettivi. La PNL oggi è utilizzata dai più grandi campioni nelle più svariate discipline sportive, di gruppo (Calcio, Pallacanestro...) ed individuali (Sci, Ciclismo, Atletica, Golf, Tennis e Corse automobilistiche ecc...).

##### Materiali e metodi utilizzati

Attraverso Slides e filmati relativi all'autostima, al senso di fiducia verso se stessi e verso il proprio Coach o Mentore, il relatore intende rendere concreto quanto dibattuto poiché il vero vantaggio competitivo dello sportivo, oltre ad avere obiettivi chiari e specifici, è la fiducia nelle proprie capacità e nel proprio allenatore. L'atleta cresce quando supera i limiti e le barriere psicologiche che spesso si pone da solo. La PNL è il mezzo ideale per superare la barriera di "quello che è ritenuto possibile" e porta alla scoperta del vero potenziale. La demotivazione che condiziona in maniera negativa la performance, è spesso il solo limite al raggiungimento di grandi obiettivi ed è importante scoprire da dove nasce tale demotivazione individuandone quegli ostacoli che spesso sono solo frutto di pensieri negativi. Le convinzioni limitanti su se stessi, che producono insicurezza e sfiducia, danno luogo a risultati negativi e quindi a un rafforzamento delle stesse convinzioni bloccanti.

## Risultati

La Programmazione Neuro Linguistica o PNL costituisce uno dei modelli di interpretazione e di studio delle potenzialità umane. Tramite l'analisi dei processi inconsci alla base di pensieri, emozioni e comportamenti umani, essa è finalizzata a potenziare le risorse di ciascun individuo. I risultati di un possibile, anche se breve, training in PNL è spesso veramente quel tocco indispensabile a ottenere il meglio da se stessi ed i risultati (portati al pubblico con esempi reali di vita vissuta) sono facilmente riconoscibili.

## Discussioni e conclusioni

*"Ogni essere umano possiede capacità straordinarie e illimitate, ma molti non lo sanno e si accontentano di vivere una vita ben al di sotto delle proprie potenzialità. Condizionarsi mentalmente per raggiungere grandi traguardi è possibile: la nostra mente è una potente risorsa che - utilizzata pienamente - è la chiave del successo a 360°".*

*Anthony Robbins*

Partendo da questo brano del libro di Anthony Robbins ("come ottenere il meglio da sé e dagli altri") e da tutto quanto condiviso con il pubblico, si passerà ad un feedback costruttivo ascoltando la voce di chiunque voglia partecipare al dibattito aperto.

## **Aspetti relazionali di un intervento di mental training, D. Tortorelli**

Il presente lavoro si propone di illustrare gli aspetti relazionali connessi a un intervento di psicologia dello sport, in particolare di mental training, presso un gruppo di atleti agonisti di una società sportiva di equitazione. Gli atleti, di differente età e livello di preparazione, avevano richiesto, d'accordo con l'allenatore, la possibilità di usufruire di un preparatore mentale durante le sessioni di allenamento e di gara, al fine di ottimizzare la loro prestazione. Oltre a programmi individualizzati specifici, il lavoro si è concentrato sullo studio e la gestione delle dinamiche relazionali e comunicative presenti a livello di sistema (società sportiva) e dei membri del sistema stesso nei confronti dello psicologo dello sport e viceversa. Tale inquadramento, che comporta un'analisi di ciclo vitale del sistema, un'analisi strutturale del gruppo, connessa all'ingresso del preparatore mentale e l'elaborazione di interventi strategici, è risultato fondamentale per poter svolgere un lavoro corretto e proficuo, durato un'intera stagione agonistica. La presente relazione, inoltre, illustra la possibilità di coniugare epistemologie diverse all'interno di un lavoro complesso di preparazione mentale.

## **Il profilo psicobiosociale (IZOF): come adattare la teoria alla pratica per un intervento efficace,**

M. Pellizzari

*Università di Padova, Facoltà di Scienze Motorie*

Vengono di seguito proposti due interventi di psicologia con giovani calciatori di una società professionistica, tenendo presente la cornice teorica del modello IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning).

Lo scopo del primo lavoro era quello di stimolare nei giocatori la consapevolezza del proprio modo di affrontare le partite da un punto di vista psicobiosociale. I giocatori (n = 27) sono stati invitati ad elencare gli aspetti che caratterizzavano le loro migliori e peggiori prestazioni con l'aiuto di una lista di stati psicobiosociali. In seguito è stato loro chiesto di indicare, per ogni stato psicobiosociale, l'intensità esperita (da 0 = per niente a 11 = massimo possibile) e la direzionalità dell'effetto funzionale (facilitante/inibente) sulla prestazione pensando prima alle partite migliori e poi alle partite peggiori. I risultati dimostrano che ogni giocatore ha costruito un proprio personale profilo psicobiosociale. In generale, le partite ben giocate sono state caratterizzate da stati percepiti come facilitanti la prestazione (felice, concentrato, coordinato, determinato, sicuro, comunicativo, fisicamente reattivo) mentre le partite giocate male sono state caratterizzate da stati percepiti come inibenti la prestazione (innervosito, deconcentrato, lento, demotivato, indeciso, indifferente) anche se si sono verificati casi di reversal. Lo scopo del secondo lavoro era quello di aiutare i giocatori a riflettere sul proprio modo di utilizzare alcune abilità mentali al fine di ottimizzare la prestazione. I giocatori (n = 30) dopo aver identificato gli stati psicobiosociali associati alle prestazioni ottimali e scadenti, sono stati invitati a scegliere, per ogni categoria (emozioni, aspetti mentali, motivazionali, comunicazionali, aspetti legati alla prestazione, reazioni somatiche ed aspetti motori) lo stato psicobiosociale che volevano migliorare. In seguito, ai giocatori è stata posta la seguente domanda: "Quali comportamenti, quali immagini e quali pensieri utilizzi o potresti utilizzare per migliorare questo tuo stato psicobiosociale al fine di ottimizzare la prestazione?". Ogni giocatore ha riportato un proprio profilo psicobiosociale e personali modalità di utilizzo delle abilità mentali dimostrando diversi livelli di consapevolezza su questi aspetti. L'ansia, la concentrazione, la motivazione, la comunicazione, la tensione muscolare, la lentezza del movimento e la sfiducia nella prestazione sono stati gli stati psicobiosociali con la maggiore frequenza di scelta. Per quanto riguarda le abilità mentali ed i comportamenti utilizzati, in generale, i giocatori hanno riportato: a) di mettere in atto comportamenti per concentrarsi, per arrivare alla partita ben preparati fisicamente e mentalmente e per fare squadra, b) di utilizzare immagini positive di eventi passati e futuri e di persone associate o meno al mondo del calcio e c) di utilizzare pensieri positivi di fiducia, di correzione degli errori e di preparazione alla gara. Pur avendo in qualche modo adattato e modificato alcune fasi di costruzione del profilo psicobiosociale riportate in letteratura le informazioni ricavate da questi studi si sono rivelate importanti per attuare interventi efficaci sia a livello individuale che di gruppo.

## **Gli aspetti psicologici del ritorno allo sport: un'indagine su di un campione di atleti, D. Raboni,**

T. Marcacci, G. S. Roi, F. Berti Ceroni

*Mood, centro per lo studio e la cura dei disturbi emotivi*

L'obiettivo di questa ricerca è quello di approfondire la percezione che gli infortunati stessi hanno dell'influenza della componente psicologica e dell'opportunità di strutturare interventi diretti al recupero su un piano emotivo. Sono stati intervistati 100 sportivi, professionisti o solo agonisti, appartenenti a varie discipline sportive, ma in maggioranza calciatori, durante il percorso di riabilitazione presso il Centro Isokinetic di Bologna.

È stata utilizzata la tecnica dell'intervista semistrutturata somministrata da personale con competenze psicologiche e formato ad hoc. Gli ambiti indagati principalmente sono stati:

- I vissuti emotivi al momento dell'infortunio e nel periodo successivo
- La relazione tra il buon esito del percorso riabilitativo e relativo vissuto emotivo.
- La relazione tra buon esito del percorso riabilitativo e competenze relazionali di medici e terapeuti.
- Utilità di interventi specifici di analisi degli aspetti psicologici dell'infortunio

I dati più significativi emersi sono:

- La maggioranza degli intervistati connette al momento dell'infortunio sensazioni di disagio psichico (demoralizzazione, rabbia, paura) tanto quanto sintomi fisici come il dolore e nel periodo successivo cala la percezione di dolore ed aumentano invece i vissuti di tipo emotivo; in alcuni casi (33%) vanno verso un buon atteggiamento di recupero, ma in una minoranza significativa (13%) verso emozioni negative come l'angoscia.
- La totalità del campione ritiene che l'importanza degli aspetti psicologici nel processo di riabilitazione sia molta o moltissima.
- Fra i compiti dell'equipe curante vengono ritenuti dalla maggioranza degli atleti prioritari quelli connessi al recupero psicologico (motivare, dare speranza, trasmettere serenità, comprendere ...)

- Oltre i tre quarti del campione ritiene che sarebbe utile dedicare uno spazio specifico, durante la riabilitazione, all'analisi degli aspetti psicologici connessi all'infortunio e al recupero.
- Infine, la maggioranza ritiene appropriato che le tecniche psicologiche vengano utilizzate con gruppi di sportivi infortunati, mentre attenzioni specifiche dovrebbero essere a volte dedicate ai singoli.

Dall'indagine risulta quindi con forte evidenza che lo sportivo infortunato ritiene molto importanti gli aspetti legati al vissuto nel percorso riabilitativo ed opportuna la possibilità di occuparsene con specifici interventi psicologici all'interno di centri riabilitativi che tradizionalmente dedicano spazio a questi aspetti solo indirettamente. Sulla base di questi dati le conclusioni vanno nella direzione di proporre le linee generali di un metodo di intervento psicologico diretto, teso al raggiungimento dei seguenti obiettivi: Sostenere la consapevolezza delle difficoltà psicologiche durante il percorso successivo all'infortunio.

- Individuare e attuare strategie adattive e innovative per superarle.
- Recuperare, e se possibile migliorare, la capacità di accedere alle emozioni più funzionali allo svolgimento della prestazione sportiva.

## **Domenica 17 Ottobre (Aula Magna)**

11:40-13:00

**MENTAL SKILLS TRAINING**, Chair: G. Gramaccioni

### **Il Questionario sulle Abilità Mentali (QuAM) come strumento per l'assessment psicologico dell'atleta,**

M. Gerin Birsá, A. Bandino

*Psymedisport*

Obiettivi della ricerca: Il "Questionario sulle abilità mentali" o QuAM è un test che esamina 8 diversi costrutti: la stima di sé come atleta, la gestione dell'ansia agonistica, la capacità di prestare attenzione, la capacità immaginativa, il grado di motivazione all'attività sportiva, il grado di assertività/aggressività, la gestione dello stress e la presenza di obiettivi da perseguire in gara. Il Questionario sulle Abilità mentali si compone di 48 items ed il tempo di compilazione complessivo si aggira sui 15/20 minuti. La valutazione del test il "Questionario sulle abilità mentali" è di pertinenza dello psicologo e non dell'operatore di psicologia dello sport: il Questionario può essere riproposto (re-test) al termine del ciclo di mental training per constatare se ci sono stati dei cambiamenti significativi nei comportamenti e la resa in gara degli atleti e quali aree necessitino di ulteriori approfondimenti. La nostra ricerca compiuta su un campione di 243 atleti pone come ipotesi di lavoro l'obiettivo di testare l'effettiva attendibilità e validità del questionario nella misurazione di queste 8 "abilità mentali" attraverso un'indagine statistica comprendente la descrittività del campione, l'analisi fattoriale, la consistenza interna Alpha di Cronbach, la correlazione fra gli items, il confronto fra le medie per età, sesso, sport individuali e di gruppo. materiali e metodi utilizzati: Indagine statistica compiuta con il software SPSS.

Risultati: I risultati ottenuti dimostrano una buona consistenza interna, alcune interessanti correlazioni fra le sub scale che compongono il questionario ed un'analisi fattoriale che in parte conferma l'ipotesi di partenza.

Discussione e conclusioni: Da quanto si evince dalle indagini statistiche effettuate il Questionario risulta essere uno strumento accurato nell'individuare la presenza di alcuni costrutti basilari per l'assessment dell'atleta, ma necessita di ulteriori approfondimenti in particolare nella sub scala dello stress.

### **La psicologia dello sport negli sport motociclistici, M. Mazzoli**

Obiettivo: Illustrare la mia esperienza negli sport motociclistici e questi 5 anni di lavoro con la Federazione Motociclistica Italiana.

Tematiche affrontate.

1. Il ruolo dei Tecnici.
2. Le Esigenze Psicologiche e il Mental Training dei Piloti.

Task Oriented Training

Mental Training con atleti: Una procedura per il trattamento dei segni e sintomi negativi secondari ad un atteggiamento motivazionale Ego Over Oriented.

- Identificazione attraverso test e colloquio.
- Il modello di Hanin.
- Tecniche di Imagery.
- Il modellamento.
- Compiti a casa.

3. Presentazione di un modello per gestire i collegiali in preparazione di gare internazionali.

4. Il ruolo dei Genitori negli sport motociclistici in età giovanile: gli effetti del loro livello di "Coinvolgimento" nella creazione del "Clima Motivazionale" e la ricaduta concreta sulle prestazioni del figlio.

Gli sport motociclistici sono spesso caratterizzati da un ipercoinvolgimento da parte dei genitori nella pratica sportiva dei figli. Questo coinvolgimento totalizzante può generare situazioni di conflitto intrafamiliari, con il team, e con la Federazione. Inoltre si è visto che l'orientamento motivazionale del figlio/pilota è influenzato dal livello di coinvolgimento del genitore e da come quest'ultimo gestisce tale coinvolgimento.

### **Orientiamoci: indagine conoscitiva delle capacità di problem solving negli atleti élité di orienteering prima e dopo corso di formazione, C. Sergenti, M. Fantoni**

*Commissione Medica F.I.S.O. Federazione Italiana Sport Orientamento. Disciplina associata al CONI ufficialmente riconosciuta.*

Obiettivi della ricerca In uno sport il cui spirito della gara richiede velocità di spostamento verso la tappa successiva e la capacità di orientarsi in zone di non facile lettura; sono necessarie doti atletiche di velocità e di endurance, capacità di lettura e interpretazione della cartina a disposizione (cartografata in maniera minuziosa di dettagli ambientali e con simbologia propria dell'orienteering) e degli ambienti nei quali ci si viene a trovare, capacità di scelta ottimale e padronanza psicologica delle situazioni. Il presente progetto intende valutare le competenze psicologiche di questi atleti rispetto ai loro comportamenti e atteggiamenti concernenti la capacità di risolvere i problemi. Si intendono inoltre confrontare i dati ottenuti nelle tre scale derivate del PSI Problem Solving Inventory - Forma B con i risultati conseguiti in strumenti specifici per la rilevazione delle capacità di fronteggiamento e di autocontrollo e l'analisi del locus of control, prima e dopo un percorso di formazione. I dati ottenuti potranno risultare utili per creare allenamenti volti allo sviluppo delle caratteristiche complementari.

### Materiali e metodi utilizzati

Strumenti utilizzati:

PSI Problem Solving Inventory - Forma B

COPE - Coping Orientation to Problems Experienced

SCS Self Control Schedule

I-E SCALE Internal-Externale Locus of Control Scale

Due somministrazioni del protocollo prima e dopo il corso di formazione costituito da 4 incontri volti a sviluppare attraverso competenze trasversali, le capacità di autocontrollo e di problem solving.

Campione: atleti élite di corsa orientamento.

Risultati I risultati ai test e retest dimostrano l'efficacia nella pratica agonistica dell'orientamento nello sviluppo di capacità psicologiche operative, quali strategie di autocontrollo e tecniche di problem solving per acquisire l'attitudine alla visione d'insieme di un problema e la sua analisi, identificare e selezionare informazioni e priorità, riuscire a prevedere le conseguenze delle proprie azioni e selezionare comportamenti, tempi e modalità, prendendo la decisione più utile verso l'incremento della performance.

Discussione/conclusioni Si rileva l'efficacia del corso di formazione nell'incremento delle capacità di problem solving.

## **Tennis e preparazione psicologica: analisi degli elementi critici e disfunzionali, F. Rosso**

*SIPi - Casoria (Napoli)*

Il presente articolo illustra il lavoro di consulenza psicologica effettuato in un Circolo tennistico di Napoli su un gruppo di giovani atleti agonisti. L'intervento è stato costruito e realizzato sui presupposti e i concetti fondanti della psicologia dello sport secondo il *Modello Strutturale Integrato* di G. Ariano, la cui applicazione in ambito sportivo si deve a T. Biccardi, F. Del Prete e A. Falco. L'espressione "tennis integrato" sta a indicare la *metodologia* con la quale si approccia la disciplina sportiva in esame (psicologo e staff hanno pari dignità nella costruzione dell'intervento). Il primo momento della consulenza, l'*analisi della richiesta*, è stata curata con particolare attenzione per la costruzione di una buona mappa per orientarsi nei passaggi successivi. Durante tale fase è emerso un atteggiamento di delega allo psicologo che ha portato un rallentamento per una maggiore esplorazione della richiesta e chiarificazione delle modalità operative. A seguito di un atteggiamento più partecipativo dei richiedenti si è passati all'*osservazione* degli allenamenti e delle dinamiche relazionali all'interno del circolo che hanno fornito elementi preziosi per la costruzione *dei profili di personalità/prestazione*, effettuati su più livelli: individuale (tennisti, maestro, istruttore e preparatore atletico), dei sottosistemi (maestro/tennist, maestro/istruttore, tennisti), del sistema generale (Staff tecnico e dirigenziale, tennisti, genitori). L'analisi dei profili ha permesso di conoscere i punti forti e deboli dei tennisti e dello staff; di identificare i sottosistemi significativi funzionali/utigli al cambiamento e disfunzionali/tendenti all'omeostasi; di avere chiaro chi, nel sistema generale, detiene il Potere e chi si prende le Responsabilità. Dopo la *fase di restituzione* è stato possibile avviare un'ipotesi di preparazione psicologica delineando percorsi personalizzati con i tennisti, un lavoro di allenamento integrato con il maestro e interventi di ordine più generale tendenti al miglioramento delle relazioni e aventi come finalità principale dare più *struttura* al contesto (autonomia, responsabilità, condivisione delle regole, collaborazione). Gli obiettivi generali della stagione di preparazione psicologica sono stati: motivare tennisti e staff tecnico alla consulenza psicologica; dare sostegno psicologico ai tennisti e al maestro negli allenamenti; sviluppare una programmazione integrata (fisica-tecnica/tattica-psicologica) dell'allenamento e della gara. La preparazione psicologica dei tennisti ha riguardato: il lavoro sulla respirazione e sulla consapevolezza corporea; il miglioramento della consapevolezza emotiva; il lavoro sull'autonomia e sul mantenimento del livello di concentrazione e gestione dell'ansia in allenamento e in gara; la preparazione mentale sul servizio; l'acquisizione di tecniche di scarica, attivazione e rilassamento; il miglioramento dell'autostima personale. I risultati dell'intervento rispetto al lavoro individuale con i tennisti è stato positivo per lo sviluppo di una maggiore motivazione alla consulenza psicologica e per la richiesta di un supporto psicologico in allenamento e in gara, ma gli obiettivi della programmazione psicologica individualizzata dei tennisti sono stati solo parzialmente raggiunti. Lo stesso vale per l'obiettivo di un allenamento integrato in quanto, non è stata mai pienamente condivisa l'idea di un lavoro in equipe e non si è sviluppata una motivazione alla consulenza psicologica da parte dello staff tecnico.

## WORKSHOP

Venerdì 16 ottobre (Aula C)

14:30-15:50

### Assessment e biofeedback nello sport.

#### How to improve and optimise sport performance using new technologies of data acquisition and analysis: case stories and examples, C. Matricciani<sup>1</sup>, W. Falasca<sup>2</sup>, M. Stocchi<sup>2</sup>, C. Robazza<sup>2</sup>, M. Bertollo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ADInstruments Ltd

<sup>2</sup>Università degli Studi di Chieti

The monitoring of psycho-physiological indices (GSR, HR, EEG, EMG) of sport professional people while executing complex tasks required to achieve a high level performance is a key factor to understand how it would be possible to control and modify the emotional states, cognitive states and behaviours of an athlete in order to improve his or her performance during a competitive event. During the workshop it will be shown how successfully some software and hardware tools from ADInstruments Ltd. have been used to carry on different studies involving shooters, pentathlon athletes and horse riders. The presentation also includes a simple and practical demonstration of some devices used to perform data acquisition and an illustration of a software features used to analyse the data acquired.

Sabato 16 ottobre (Aula C)

11.20-12.40

#### Nuoto adattato: tra attività fisica e benessere, L. Sopetto<sup>1</sup>, M. Scioscia<sup>2</sup>, G. Nardelli<sup>3</sup>, V. Buscaglia<sup>4</sup> G. Lisa<sup>5</sup>,

<sup>1</sup>Direttrice dell'Istituto di Psicologia dello Sport "Azzurri d'Italia" di Sanremo

<sup>2</sup>Direttore della Sezione S.N.S. di Lucera

<sup>3</sup>Direttore medico Reparto Termale Terme di Pigna

<sup>4</sup>Direttore Sezione S.N.S. Sanremo

<sup>5</sup>Dirigente medico dell'Unità Operativa Disabili Adulti ASL 1 Imperiese

#### PRESENTAZIONE DEL PROGETTO:

Il progetto ,rivolto a persone diversamente abili ,si è sviluppato in diversi ambiti:

- ambiente protetto piscina
- ambiente protetto piscina termale
- acque libere

e da parte di operatori competenti in aree diverse:

- istruttori –educatori di nuoto adattato
- medici specialisti
- psicologi sportivi

In sinergia ,gli operatori hanno elaborato le adeguate strategie per rendere complementari le risorse impiegate ,attraverso:

- Analisi
- Orientamento
- Valutazione

#### 1 - NUOTO ADATTATO IN ETÀ EVOLUTIVA IN AMBIENTE PROTETTO:

" Il nuoto adattatosi svolge nell' ambiente protetto della piscina,con la presenza costante di un istruttore,con strumentazione adatta e adattata . L'equipe di lavoro è formata da : istruttore ,medico ,psicologo ,terapista,genitori ,che sono partecipi di una condivisione consapevole ed attiva . Al centro del piano di lavoro non c'è il nuoto ma l'allievo ,al cui servizio l'istruttore mette le proprie competenze attraverso la costruzione di un percorso adattato sulla base delle reali capacità ,potenzialità e limiti della persona diversamente abile . Il nuoto adattato in età evolutiva svolge molteplici funzioni : contrasta la vita sedentaria e l'iperprotezione dei familiari ,favorisce l'integrazione e la socializzazione,sviluppa competenze attitudinali alla collaborazione ,migliora l'autostima e la fiducia in sé,per il disabile può essere una terapia complementare integrativa . Compito dell'istruttore –educatore è comunicare ,e non solo trasmettere conoscenze tecniche ,ma anche suscitare attenzione e passione in ciò che si sta sentendo . Compito dell'istruttore –educatore è : 1)individuare le motivazioni 2)Utilizzarle e mantenerle alte 3) Sostenere il loro cambiamento durante la crescita .

Compiti dell'istruttore –educatore sono : stimolare la curiosità e l'attenzione,far sì che l'allievo si senta compreso ed incoraggiato, adattare i contenuti dell'allenamento ai livelli di capacità dell'allievo ...."

2 - RIABILITAZIONE E NUOTO ADATTATO IN AMBITO TERMALÉ: "Numerosi studi e valutazioni designano la stazione termale come ambiente particolarmente appropriato per la riabilitazione. Le acque termali e le particolari metodiche di impiego, le patologie alle quali la terapia termale è rivolta, le modalità d'azione ed i risultati ottenibili, sono fattori che fanno della crenoterapia un mezzo riabilitativo per eccellenza. La terapia termale si giova delle proprietà fisiche (calore, galleggiamento, pressione, etc.) del mezzo termale impiegato che vengono comunemente ricercate nella pratica riabilitativa ospedaliera o ambulatoriale con apposite attrezzature. In crenoterapia agli effetti terapeutici delle proprietà fisiche del mezzo si aggiungono gli effetti specifici delle acque minerali. Queste possiedono infatti, grazie alle particolari composizioni chimiche, azioni terapeutiche che possono essere a pieno diritto assimilate ad effetti farmacologici...."

3 - INTERVENTI STRUTTURA COMPLESSA DISABILITA: " Dal 01 Aprile 2006 l' ASL 1 Imperiese ha deliberato la costituzione della Struttura Complessa Disabilità. L' Unità Operativa Disabili Adulti opera su tutto il territorio della Provincia di Imperia, in modo di poter offrire un chiaro e nitido riferimento non solo a chi è colpito da drammatiche patologie, ma anche ai familiari; infatti attorno alle dinamiche dell' insorgenza della disabilità di un utente, tutto il nucleo familiare, con le relative dinamiche pratiche e psicodinamiche, viene travolto dal dramma del congiunto.L' Unità Operativa Complessa Disabili Adulti si fa quindi garante del processo di prevenzione, cura e riabilitazione od integrazione del cittadino assistito Disabile, processo che parte dall' insorgenza della patologia difettante, sia essa dalla nascita o se incorre in altre età della vita. Oggi grazie alle conquiste delle loro associazioni e delle loro famiglie, i Disabili vivono nella nostra società una piena integrazione che si declina anche attraverso diverse attività sportive, sia agonistiche che ricreative che non solo hanno uno sfondo sociale, ma possono diventare momenti di riabilitazione clinica..."

4 - NUOTO ADATTATO IN ACQUE LIBERE: " Come progettare ed attuare un evento che coinvolga diversamente abili ospiti di Strutture di riabilitazione in attività ludico-natatoria " professore

## **Attività fisica e disagio psichiatrico**, A. Carraro, R. Grelloni

*Dipartimento di Scienze dell'Educazione, Università di Padova*

### Il quadro di riferimento.

Cattive condizioni di salute mentale riducono la qualità della vita e costituiscono un pesante aggravio per l'individuo e per la comunità. Si stima che circa il 14% del carico globale mondiale delle malattie sia attribuibile ai disturbi psichiatrici (WHO, 2008), con depressione e demenza tra i 10 principali fattori di rischio per *disability-adjusted life expectancy* nei paesi ad alto reddito (Lopez et al., 2006). Molto spesso le persone con disturbi psichiatrici sono sedentarie, l'inattività fisica contribuisce a peggiorare il quadro clinico e ad aumentare la morbilità e le spese sanitarie. L'attività fisica e lo sport possono giocare un ruolo importante nel contesto della prevenzione, della terapia e della riabilitazione dei disturbi psichiatrici, possono essere un supporto o un'alternativa alle terapie farmacologiche e psicologiche e possono rappresentare strumenti che favoriscono l'integrazione e l'inserimento sociale.

Numerosi studi evidenziano come la partecipazione regolare all'attività fisica sia associata alla riduzione dei sintomi di diversi disturbi psichici, in particolare della depressione e dell'ansia, e al miglioramento del benessere (USDHHS, 2008). L'attività fisica ha un bilancio costi-benefici positivo (è relativamente economico organizzare un intervento e favorire la partecipazione), è associata ad effetti collaterali minimi e, a differenza degli interventi psicoterapeutici e psicofarmacologici, può essere praticata senza un limite temporale. Inoltre, l'attività fisica può rappresentare un'alternativa per le persone che non possono avere accesso per ragioni economiche ad altre terapie non farmacologiche o per coloro che non vogliono assumere farmaci.

### Obiettivi e contenuti.

Lo scopo del workshop è di:

- introdurre alcuni concetti chiave che riguardano le relazioni tra esercizio fisico e salute mentale;
- illustrare diverse strategie e modalità di intervento;
- presentare alcuni strumenti di valutazione;
- presentare alcuni progetti di ricerca.

Attraverso un approccio interattivo saranno discusse diverse esperienze svolte in realtà cliniche, in contesti associativi e in interventi aperti al territorio. Particolare attenzione verrà dedicata alla descrizione delle modalità organizzative, dei contenuti delle attività, delle principali difficoltà incontrate e dei risultati ottenuti.

**Domenica 17 ottobre (Aula C)**

8.30-10.15

## **Ipnosi e imagery guidata nello sport**, G. Gramaccioni, A. Lanari

*Associazione Italiana Psicologia dello Sport*

Il Workshop è finalizzato ad illustrare gli attuali modelli teorici dell'ipnosi, la sua fenomenologia, i mezzi e metodi di induzione ed i suoi ambiti applicativi in ambito sportivo. Ai partecipanti verrà inoltre proposta una Esperienza pratica con tecniche di rilassamento e visualizzazioni guidate

## POSTER

### **Correlati cognitivi e psicofisiologici nei processi decisionali: impatto metodologico di task-analysis cognitiva, bio-feedback e neuro-feedback nello studio di un caso, singolo, F. Borgo**

**Obiettivi:** I processi di decisione hanno un notevole impatto sulla prestazione in molte discipline sportive. Tuttavia, sono scarsi gli studi volti che coniugano una task-analysis cognitiva delle fasi di ragionamento e decisione alla misurazione delle reazioni psicofisiologiche connesse alle diverse fasi del processo decisionale tout-court. A tale scopo, si è effettuato uno studio su caso singolo che intende esplorare le potenzialità di questa duplice metodologia, al fine di (1) individuare il costo (cognitivo e psicofisiologico) dei processi decisionali in funzione della loro efficacia sulla prestazione.

**Materiali e metodi:** Un soggetto maschio di 32 anni, LA, giocatore di No-Limit Texas Hold'em, un gioco caratterizzato da una forte richiesta cognitiva e decisionale, è stato coinvolto, in una prima fase, nell'identificazione delle fasi di ragionamento che caratterizzano il processo decisionale nella disciplina in oggetto: questo lavoro preliminare ha permesso di identificare una limitata serie di aspetti cruciali nel processo di decisione. L'importanza/costo dei vari aspetti chiave è stata poi valutata da LA nelle sessioni di gioco (1 ora al giorno per 10 sessioni di gioco consecutive) in relazione alla prestazione (bontà delle singole giocate) mediante scala Borg a 11 punti. Inoltre, si sono estrapolati i pattern di attivazione psicofisiologica (sEMG, EDA, RR, HR, HRV) ed EEG (frequenze theta, alpha, beta) ottenuti mediante bio-feedback e neuro-feedback in corrispondenza alle fasi decisionali.

**Risultati:** Gli aspetti di ragionamento e decisione sono stati confrontati rispetto all'impatto sulla prestazione, valutata in termini di bontà della giocata: si è potuto osservare come il soggetto abbia sopravvalutato l'impatto di alcuni aspetti chiave individuati nella prima fase dello studio. Nello specifico, si tratta di step di ragionamento fortemente automatizzati e che non hanno effettiva incidenza sulla bontà della prestazione, portandolo a uno spreco di energie. Allo stesso modo, il pattern di attivazione psicofisiologica ed EEG mostra differenze tra step di ragionamento/decisione automatizzati o meno nel soggetto studiato. Inoltre, si osserva il diverso contributo nell'attivazione di alcuni parametri (ad es, EDA, HRV, onde alpha, onde beta) rispetto ad altri che -nel caso specifico- non permettono di differenziare le conseguenze in termini di prestazione.

**Conclusioni:** Frequentemente gli atleti impiegano considerevoli energie nel tenere sotto controllo attento consapevole molti step di ragionamento e decisione che conducono all'azione: tuttavia il costo di questo processo è spesso elevato e con conseguenze sulla performance globale. Il presente studio si propone di individuare una possibile metodologia di lavoro volta ad analizzare in dettaglio le componenti di ragionamento implicate in una decisione complessa (studiando nel caso specifico il poker, un gioco a forte richiesta cognitiva) e pesarne il costo in termini di automatizzazione o meno dei singoli step. Il costo è stato valutato sia in termini cognitivi sia di attivazione psicofisiologica ed EEG attraverso bio- e neuro-feedback alla luce della loro relativa efficacia sulla prestazione. Per differenziare una prestazione buona da una non soddisfacente, solo gli step non automatizzati richiedono al soggetto uno sforzo attento consapevole. Vengono infine discusse le implicazioni per la creazione di training di preparazione mentale mirati a questo specifico aspetto della prestazione.

### **Personalità mattutina e serotina, e pensiero creativo in giovani praticanti sport a livello amatoriale,**

G. M. Cavallera, D. Labbrozzi, G. Boari, E. Del Bello

*Dipartimento di Scienze del Movimento Umano, Facoltà di Scienze dell'Educazione Motoria, Università "G.D'Annunzio", Pescara-Chieti*

#### Obiettivi della ricerca

Questo studio esplorativo intende investigare la Personalità notturna e serotina e il pensiero creativo in giovani praticanti sport a livello amatoriale. Le due tipologie di personalità in relazione alla pratica sportiva sono state scarsamente indagate e recentemente studi hanno esplorato relazioni fra pratica sportiva e creatività. Carente è la letteratura relativamente all'eventuale correlazione fra i due tipi di Personalità e il pensiero creativo.

#### Materiali e metodi utilizzati

##### 2.1. Subjects

61 studenti (33 maschi, 26 donne, 2 n.a.; 19-31 anni)

##### 2.2 Measures

2.2.1 *Reduced Morningness - Eveningness questionnaire (rMEQ)* di Natale (1999): cinque domande volte a valutare la dimensione mattutina, intermedia e serotina.

2.2.2 Torrance Test of Creative Thinking (1966-1989) – TTCT – di P. Torrance, serie figurale riferita alle seguenti tre attività: 1) "Build a picture", 2) "Incomplete Figures", 3) "Lines, valutate sui seguenti sottofattori: Originalità, Elaborazione, Fluidità, Flessibilità."

#### Risultati

Le tre tipologie di personalità risultano distribuite come segue: notturni ( 19,6% ), intermedi ( 73,7% ), diurni ( 6,5% ).

L'analisi statistica ha evidenziato:

A. non significativa differenza nei tre gruppi del rMEQ relativamente ai 4 fattori del TTCT B. non significativa differenza di genere relativamente ai 4 fattori del TTCT

C. significativa differenza di genere nei tre gruppi del rMEQ

#### D. correlazioni:

a - negative fra: personalità intermedia (rMEQ) ed Elaborazione (TTCT), personalità diurna (rMEQ) e Fluidità (rMEQ), personalità notturna (rMEQ) e totale ore di attività sportiva;

b - positiva fra totale ore di attività sportiva ed Elaborazione (TTCT) nei soggetti intermedi (rMEQ).

#### Discussioni e conclusioni

L'analisi statistica conferma la prevalenza intermedia (rMEQ) nella popolazione, e la disposizione notturna nei maschi, come osservato in letteratura (see Cavallera & Giudici, 2008).

Il pensiero creativo (TTCT) si rivela non diversamente orientato relativamente al genere, né relativamente alla tipologia di personalità (rMEQ). Sulla base delle considerazioni che l'Estroversione riguarderebbe aspetti riportabili all'Energia e a soggetti attivi e dinamici (Watson & Clark, 1997), che inoltre chi pratica sport avrebbe personalità più Estroversa (Eagleton, McKelvie, & de Man, 2007), e che infine l'Estroversione correla diversificatamente con la personalità diurna/ notturna (Wilson, 1990; Adan & Almirall, 1990), è stata indagata altresì l'eventuale correlazione fra ore di attività sportiva e dimensione di personalità (rMEQ); inoltre è stata esplorato il rapporto fra ore di attività sportiva e pensiero creativo.

Relativamente ai soggetti esplorati si conclude che:

- il pensiero creativo non sarebbe in relazione con tipologia di personalità (rMEQ), né col genere,
- il pensiero creativo può declinarsi in modi differenti relativamente ai sub-fattori relativamente alla tipologia di personalità,
- le ore di attività sportiva sembrano interagire con la tipologia di personalità (rMEQ) e con il pensiero creativo.

Anche in relazione all'attività sportiva sembrerebbe quindi possibile applicare un modello multi-fattoriale relativo al pensiero creativo. Suggestivi per futuri studi riguardano in particolare: popolazioni più ampie, diverse, e di più larga fascia di età, diversi

contesti culturali, oltre che metodologie di sperimentazione tendenti a esplorare eventuali modifiche di parametri di fattori di creatività a seguito e in relazione contestuale a esercizio sportivo.

### **Assessment psicologico per la valutazione di soggetti spinali in ambito sportivo**, F. Cavallo, A. Rossi *San Raffaele Sulmona*

Molti studi in letteratura si sono occupati di stabilire quanto l'attività sportiva incida sul benessere psicologico degli individui con disabilità. È consolidata la concezione che la partecipazione ad attività sportive da parte del soggetto con lesione spinale favorisce molteplici effetti benefici in diversi ambiti della vita del soggetto. Lo sport entra dunque a far parte delle varie tecniche terapeutiche di riabilitazione per questa speciale popolazione. **OBIETTIVI** Lo scopo dello studio è quello di evidenziare come lo sport sia efficace nel recupero di autonomie che si riflettono sul benessere psichico del soggetto spinale. Più in generale l'obiettivo è di sottolineare come la pratica sportiva abbia un effetto benefico sullo stato psicofisico del paziente. **MATERIALI E METODI** Sono monitorati due gruppi di pazienti spinali (paraplegici), che partecipano e non partecipano all'attività sportiva della scuola tennis, per un periodo di sei mesi, attraverso batterie di test psicologiche volte a misurare il benessere psicofisico, il livello di qualità di vita, i livelli di ansia e depressione (PGWBI, SDS, STAY). Vengono analizzati i punteggi e le medie dei risultati dei due gruppi per evidenziare eventuali differenze significative. **RISULTATI** Il confronto dei punteggi tra i due gruppi evidenziano una relazione positiva tra attività sportiva e benessere fisico e mentale. **CONCLUSIONI** Lo sport aiuta ad aumentare la qualità della vita del soggetto spinale. Esso va interpretato come una delle attività terapeutiche di recupero fisico e di riabilitazione psicologica nel campo delle lesioni spinali. Lo sport può e deve essere inserito nelle linee guida dei progetti di intervento e riabilitazione dei soggetti paraplegici, per un migliore recupero della vita emotiva e sociale.

### **Competizione e prosocialità un binomio possibile?** S. Costa *Università degli Studi di Messina - Sezione di Psicologia*

**Obiettivi:** Diversi studi sembrano dimostrare che la crescente competitività negli ambiti sportivi stia portando a conseguenze sociali negative (Fraser-Thomas et al. 2005). Risulta quindi di necessaria importanza formulare e realizzare programmi di intervento efficaci, progettati per promuovere l'uso di comportamenti prosociali in ambito sportivo (Eccles, Gootman, a cura di, 2002). In letteratura risulta carente la ricerca di metodologie, applicate allo sport, che promuovano l'evoluzione di specifiche abilità sociali e, al contempo, siano in grado di contrastare l'insorgenza quasi automatica dei comportamenti socialmente inaccettabili. Questa ricerca si propone di verificare l'efficacia, in ambito sportivo, di due particolari metodologie di intervento, il Contratto Educativo e la Token-Economy.

**Materiali e metodi utilizzati:** Lo studio è stato realizzato nei mesi di marzo aprile e maggio e hanno partecipato 11 bambini dai 7 agli 11 anni. Dopo un mese di osservazione, in cui sono stati registrati e definiti i comportamenti socialmente negativi da ridurre e i comportamenti pro-sociali antagonisti da promuovere, è stato formalizzato il contratto educativo. Dall'osservazione sono emerse specifiche carenze in almeno due aree: quella della compliance e della relazione con i compagni. Dopo aver compilato una lista di comportamenti socialmente adeguati da contrapporre a quelli inadeguati, più frequentemente esibiti dai bambini, a ciascun comportamento sono stati assegnati i rispettivi punteggi, positivi o negativi, calibrati in relazione al grado di desiderabilità o inadeguatezza sociale. L'accumulo dei punti era finalizzato ad ottenere privilegi durante la settimana e/o la conquista dei premi finali: la Coppa di Squadra (per il maggior numero di punti conseguiti nell'area "rapporto coi compagni") e la Coppa Futuro Campione (per il maggior numero di punti conseguiti nell'area "compliance")

**Risultati:** I risultati mostrano come ci siano stati dei cambiamenti tra la fase di osservazione e quello di trattamento. Infatti, durante la fase di base-line, il trend delle frequenze di tutti i comportamenti presi in esame era stabile, mentre assume una significatività solo durante la fase di trattamento. In particolare, durante la fase di trattamento, si osserva una riduzione costante e significativa dei comportamenti inadeguati (aggressività e no-compliance) ed un aumento significativo delle condotte positive (condotte pro-sociali e compliance).

**Conclusioni:** Anche se il programma è stato realizzato per un arco di tempo breve, i risultati mostrano come questa metodologia possa rendersi estremamente utile per la riduzione dei comportamenti antisociali in un contesto sportivo. Avere la possibilità di ottenere il titolo di "campione" per il proprio modo di agire, e non solo per aver vinto un torneo, ha reso il comportamento antisociale un grosso impedimento per la conquista del titolo e il comportamento prosociale come un mezzo per raggiungerlo. Automonitorando i propri comportamenti, i ragazzi hanno iniziato ad utilizzare uno stile comportamentale funzionale in risposta a stimoli che precedentemente sollecitano l'emissione di comportamenti disfunzionali. Ovviamente, la breve durata del programma, l'esiguità del campione, la mancanza di un gruppo di controllo, e l'assenza della valutazione post-trattamento, con i rispettivi follow-up, non consente di prevedere il mantenimento a lungo termine dei risultati conseguiti, ma tuttavia, ci offre una buona base di partenza per i prossimi studi.

### **Intervento di educazione psicomotoria in soggetti con addiction e disturbo bipolare: modificazione degli stati psicobiosociali**, S. di Fronso, L. Bortoli, C. Robazza, M. Bertollo

*Dipartimento di Scienze del Movimento Umano, Facoltà di Scienze dell'Educazione Motoria, Università di Chieti*

L'attività motoria adattata è efficace per il miglioramento sia della salute fisica che mentale (Craft e Landers, 1988; Hopker e Lawlor, 2001; Biddle e Falkner, 1999; Carter-Morris e Falkner, 2003; Falkner e Sparkes, 1999), contribuendo ad attenuare i sintomi del disagio psichiatrico e sociale delle persone affette da *addiction* e/o *disturbo bipolare*. Le attività psicomotorie, in particolare, possono contribuire ad ampio spettro negli interventi con tali soggetti. Questo studio ha lo scopo di valutare la variazione di aspetti psicomotori in soggetti con *addiction* e disturbo bipolare in seguito ad un intervento di educazione psicomotoria e di confrontare tali cambiamenti con quelli prodotti da altre attività occupazionali. Hanno partecipato allo studio 15 persone con diagnosi di *addiction* e/o disturbo bipolare frequentanti un centro diurno psichiatrico di Pescara: 10 persone di età compresa fra i 32 ed i 49 anni ( $M= 36,0$ ;  $DS= 5,1$ ) sono state incluse nel gruppo sperimentale che partecipava al laboratorio di psicomotricità; 5 persone di età compresa fra i 34 ed i 49 anni ( $M= 38,6$ ;  $DS= 6,2$ ) facevano parte del gruppo di controllo. Entrambi i gruppi già svolgevano attività di calcio a 5 e altre attività occupazionali presso il centro. La valutazione degli aspetti psicomotori è stata effettuata utilizzando la griglia di osservazione LOFOPT (Van Copenolle et al., 1989); sono stati inoltre utilizzati due questionari: un questionario di gradimento delle attività motorie (PACES; Carraro et al., 2008) ed uno relativo agli stati psicobiosociali (Bortoli e Robazza, 2007). I risultati hanno dimostrato che la *sicurezza nelle abilità motorie* (Wilcoxon  $p < .01$ ), viene incrementata a seguito di intervento psicomotorio, mentre non si sono evidenziate differenze per tutte le altre sottoscale, forse a causa della scarsa durata dell'intervento. L'esiguità del campione e la mancanza di randomizzazione sono limiti dello studio che vanno superati con future ricerche.

parole chiave: *addiction*; disturbo bipolare; psicomotricità; LOFOPT; PACES; stati psicobiosociali

## **Sperimentazione di un allenamento globale in una squadra juniores: alcune riflessioni, R. Dolcetti**

Nel calcio è ormai essenziale utilizzare una metodologia che consenta un allenamento specifico, che tenga conto di caratteristiche tecniche, tattiche, fisiche e psicologiche dei giocatori e delle caratteristiche mentali del gruppo. Per questo motivo si può, attraverso la costruzione di un modello di gioco, allenare in modo specifico la squadra, in modo che, i singoli riescano a sfruttare i propri talenti personali. In particolare per allenamento globale si intende la costruzione di un allenamento dove, nello stesso esercizio, siano allenate la parte mentale, fisica, tattica e tecnica. E' però essenziale analizzare i singoli talenti e creare un modello di gioco che sappia esaltare le doti dei singoli, in modo che siano prese le decisioni coerenti per sé e per al squadra. Per quanto riguarda l'allenamento della parte psicologica, è stato utilizzato il modello S.F.E.R.A., creato dall'Unità Operativa di Psicologia dello Sport dell'Università di Torino. Tale modello aiuta a creare ordine mentale nella prestazione del singolo e della squadra, attraverso cinque fattori che caratterizzano la prestazione: sincronia, punti di forza, energia, ritmo ed attivazione. In questo modo si possono creare esercizi per allenare gli aspetti più critici e per preparare allenamenti molto più specifici dal punto di vista psicologico. Il modello è stato applicato ad una squadra di giocatori juniores (17 anni) Si è scelta questa fascia di età perché l'adolescente dovrebbe aver già maturato una scelta sportiva ben definita, nonostante sia ancora alto il rischio di abbandono (Vercelli, Bounous, 2004). E' stato poi coinvolto in prima persona l'allenatore poiché ha un ruolo particolarmente importante in quanto, oltre a dover avere un ordine mentale circa i procedimenti da seguire, deve saper gestire al meglio il proprio compito di mister. Da questo lavoro, è stato riscontrato l'esigenza di cercare e trovare un'ordine mentale nelle prestazioni sportive di un gruppo e dell'allenatore, per ridurre la casualità della costruzione dell'allenamento, e per aumentare la consapevolezza del proprio pensare ed agire.

## **L'attività fisica nella terapia delle patologie psichiatriche: l'esperienza della Casa di Cura Parco dei Tigli, I. Ferri, A. Galardini, A. Carraro**

*Casa di Cura Parco dei Tigli, Villa di Teolo (PD)*

### Obiettivo.

Lo scopo di questa comunicazione è di presentare il Servizio di Attività Fisica organizzato per i pazienti assistiti presso la Casa di Cura Parco dei Tigli a Villa di Teolo in provincia di Padova.

### La struttura e il servizio.

La Casa di Cura Parco dei Tigli è una struttura sanitaria specializzata nel trattamento residenziale delle patologie neuropsichiatriche dell'adulto. Accanto alle altre forme di terapia, in particolare farmacoterapie, psicoterapie individuali e di gruppo e terapia ad espressione artistica, dal 1990 è stato organizzato al Parco dei Tigli un servizio di attività fisica riservato ai pazienti ricoverati. Sono attualmente attivati otto gruppi differenziati in funzione delle diverse problematiche psicopatologiche e delle caratteristiche degli utenti (ad esempio età, abitudini motorie e sportive e concomitanza di problemi organici). Nel 2009 sono stati seguiti 725 pazienti, per un totale di oltre 11.700 presenze. Vengono organizzati specifici programmi per il trattamento dei disturbi del comportamento alimentare, dei disturbi dell'umore, dei disturbi d'ansia, della schizofrenia e degli altri disturbi psicotici, dei disturbi correlati all'abuso di sostanze e dell'obesità. Secondo il tipo di programma i gruppi, condotti da un'équipe multidisciplinare, si incontrano da tre a sei volte la settimana.

### Finalità e contenuti dell'attività.

L'attività viene proposta con lo scopo di mantenere e recuperare le capacità e le abilità psicomotorie, per stimolare la socializzazione, per potenziare l'autostima, per aiutare i partecipanti a prendere coscienza delle proprie possibilità e dei propri limiti e per educare/ri-educare all'adozione di uno stile di vita attivo. L'attività svolge inoltre un'importante funzione di regolazione delle emozioni, favorendo lo scarico delle tensioni e facilitando il ristabilimento di una corretta funzione tonica. Le proposte includono situazioni e giochi di gruppo, l'uso di tecniche di problem solving, sport adattati, attività di fitness a corpo libero e con attrezzi, sedute di rilassamento secondo la tecnica di Jacobson. Un ruolo importante è svolto dalle attività all'aria aperta.

### Progetti di ricerca e collaborazioni.

L'équipe del servizio è impegnata in attività di ricerca che attualmente riguardano soprattutto il trattamento delle obesità psicogene e l'effetto dose-response dell'attività fisica nel trattamento dei disturbi depressivi.

Numerose sono le collaborazioni internazionali con centri europei ed extra-europei e vi è una stretta collaborazione con l'Università di Padova

## **Presentazione del software psymedisport manager, M. Gerin Birsa, S. Birsa**

*Psymedisport*

### Obiettivi del software

Nell'ottica di fornire allo psicologo dello sport interessato a raccogliere in maniera automatizzata ed efficiente i suoi dati sugli atleti abbiamo messo a punto uno strumento, il software Psymedisport Manager, in grado di memorizzare le attività inerenti l'intervento psicosportivo colloquio dopo colloquio, test dopo test. Il programma è stato creato per funzionare su una piattaforma Windows ed è composto in primis da una serie di schede (Scheda di raccolta dati, scheda anamnestica, scheda sulla pratica sportiva, scheda degli incontri, sunto dei test somministrati) e dalla possibilità di stamparle. Il software permette inoltre la somministrazione, lo scoring automatico, l'analisi delle risposte, la creazione e stampa dei risultati dei test Il comportamento dell'allenatore 2.0, il Questionario sulle abilità mentali QuAM e il Sociogramma sportivo con rappresentazione grafica della sociomatrice. Ulteriori strumenti messi a disposizione del professionista riguardano la Griglia per la valutazione della visualizzazione, la Griglia di valutazione del grado di rilassamento, la Tabella degli obiettivi, il Self Talk, i Fattori distraenti, la Scheda per gli allenatori, la Scheda delle situazioni ansiogene nello sport, il Profilo emozionale e la consultazione della bibliografia. Lo strumento è anche in grado di confrontare i risultati del Questionario QuAM singolo con le medie del gruppo, di creare e stampare i risultati.

## **Messaggi pubblicitari ed eventi sportivi: un linguaggio di promozione della cultura, M. L. Giancaspro**

*Università degli Studi "Aldo Moro" di Bari*

La lingua è sentita come un sistema simbolico perfetto, in un ambiente perfettamente omogeneo, per trattare tutti i riferimenti e tutti i significati di cui sia capace una data cultura, siano essi sotto forma di effettive comunicazioni o siano essi sotto quella forma di ideale sostituto della comunicazione che è il pensiero (Sapir, 1979). Esiste una stretta correlazione tra realtà, cultura e lingua; relazione in cui i tre membri son in rapporto di reciproca influenza. Il linguaggio condiviso di ogni comunità influenza l'esperienza del presente e l'interpretazione dei segni. L'atto discorsivo, dunque, consiste nel "mettere in relazione un progetto di azione comunicazionale con un'enunciazione linguistica che serva da supporto a una meta intenzionale di azione". Nella comunicazione pubblicitaria, che è un esempio di atto discorsivo, i meccanismi di influenza sociale si intersecano con la dimensione linguistica, emotiva e valoriale che il messaggio pubblicitario racchiude. Le polemiche che hanno sempre accompagnato l'operato della pubblicità hanno determinato una mancanza di chiarezza nella definizione dei confini del ruolo sociale da considerare legittimo per questa forma di comunicazione.

Tuttavia non si può negare che la pubblicità eserciti anche un ruolo sociale positivo che consiste nel contribuire al processo di modernizzazione e soprattutto nell'offrire agli individui informazioni e conoscenze che consentono loro di meglio orientarsi nella società (Cortini, 2001). Attraverso la nozione di "diatesi", che allude al principio unitario che determina la corrispondenza effettiva tra i testi e la loro situazione di enunciazione, è facile comprendere, specie in ambito pubblicitario, l'importanza di rintracciare il contesto, reso reperibile dinamicamente attraverso il testo, grazie alla dialogica che lo rende "vivo" nel discorso (Mininni, 2003). Questa ricerca ha origine dalla concezione di una pubblicità finalizzata alla promozione e allo sviluppo di conoscenze e alla diffusione di culture diverse. In particolare l'oggetto della ricerca sono i messaggi pubblicitari che hanno promosso un evento sportivo di carattere planetario, come i Mondiali di Calcio 2010 in Sudafrica. Questo tipo di messaggi pubblicitari oltre che sull'evento sportivo, contengono informazioni sul territorio e sulla cultura del paese ospitante, diventando occasione per la loro conoscenza e sponsorizzazione. Lo studio si propone di individuare queste informazioni suppletive contenute negli spot che pubblicizzano tale evento sportivo e di analizzarne le caratteristiche finalizzate al processo di diffusione di conoscenze (caratteristiche fisiche, geografiche e politiche, la cultura, le tradizioni, gli usi e i costumi) del paese ospitante. La fase della ricerca è stata caratterizzata dall'analisi delle componenti specifiche (immagini, suoni, colori, slogan etc) di ciascun messaggio al fine di comprenderne l'articolazione e le ragioni di determinate scelte stilistiche; successivamente l'utilizzo delle Focus Group Discussion ha consentito di comprendere l'efficacia del messaggio pubblicitario e il suo impatto sul destinatario e di verificare se e in che misura la rappresentazione culturale fosse stata rilevata. I testi estratti dalle Focus Group Discussion condotte sono stati esaminati attraverso l'Analisi del Discorso che consente di rilevare l'interpretazione soggettiva della struttura profonda della comunicazione (Berelson, 1959).

## **Attività fisica, autoefficacia e autostima corporea in soggetti adulti diabetici tipo 2**, L. Indelicato, A. Toro, C. D'Urso, M. Di Mauro

*Centro Studi e Ricerche per l'Attività Motoria nel Diabete*

### Obiettivi della ricerca

Sono state studiate le differenze tra soggetti affetti da diabete di tipo 2 (DM2) attivi e sedentari tenendo in considerazione due variabili psicologiche: l'autostima corporea e l'autoefficacia.

### Materiali e metodi

Sono stati presi in esame 95 soggetti diabetici tipo 2 di età media  $64,33 \pm 7,35$  anni, suddivisi in due gruppi: A) Gruppo Attivi, costituito da 45 soggetti (20 donne e 25 uomini) che hanno seguito un programma di attività fisica strutturato e B) Gruppo Sedentari costituito da 50 soggetti (25 donne e 25 uomini), che avevano deciso di non fare esercizio fisico che era stato proposto. Tutti i soggetti oggetto dello studio erano in trattamento con ipoglicemizzanti orali ed esenti da complicanze croniche della malattia. In entrambi i gruppi è stata confrontata l'interazione tra variabili di personalità, quali autostima corporea e autoefficacia per verificare l'esistenza di differenze legate ai costrutti psicologici. Sono stati quindi somministrati due questionari, Self-Efficacy Scale, Test Multidimensionale dell'Autostima (TMA).

### Risultati

I soggetti attivi rispetto ai sedentari presentavano una maggiore autostima corporea ( $66,75 \pm 11,29$  vs  $61,68 \pm 10,670$ ,  $p = 0,027$ ) e maggiore autoefficacia ( $42,86 \pm 6,31$  vs  $41,34 \pm 6,43$ ,  $p = 0,247$ ). Nel confronto fra uomini e donne del gruppo attivi, i primi avevano maggiore autostima corporea ( $68,16 \pm 11,38$  vs  $65,00 \pm 11,21$ ,  $p = 0,357$ ) e maggiore autoefficacia ( $43,56 \pm 6,345$  vs  $42,00 \pm 6,32$ ,  $p = 0,416$ ). Infine i soggetti attivi da più di 24 mesi (48,89%) rispetto agli attivi da più di 6 mesi (51,11%) avevano una maggiore autostima corporea ( $68,09 \pm 8,97$  vs  $65,478 \pm 13,21$ ,  $p = 0,444$ ) e una maggiore autoefficacia ( $43,31 \pm 6,16$  vs  $42,43 \pm 6,55$ ,  $p = 0,644$ ).

### Discussione e conclusione

In questo studio è stato evidenziato come nel confronto tra soggetti diabetici attivi e sedentari, coloro che si dedicavano all'attività fisica presentavano maggiori livelli di autostima corporea e di autoefficacia anche se lievi rispetto ai soggetti sedentari. Inoltre nel gruppo attivi, coloro che facevano attività fisica da più di 24 mesi manifestavano un livello di autostima corporea e di autoefficacia superiore rispetto ai soggetti che svolgevano attività fisica da 6 a 12 mesi. Infine gli uomini del gruppo attivi si percepivano con un più alto livello di autostima corporea e di autoefficacia rispetto alle donne. Nonostante siano emerse delle differenze tra i due gruppi, i risultati non ci consentono di affermare se e come l'attività fisica riesca ad influenzare l'autoefficacia e l'autostima. Infatti non essendo ancora ben chiaro se tali differenze siano da imputare agli strumenti utilizzati o ad altre componenti, occorrono ulteriori ricerche.

## **Coesione, fattori identitari e prestazione nelle squadre di pallavolo**, C. Manzi, C. Gozzoli, C. D'angelo, M. Tironi

*Cattolica del Sacro Cuore di Milano*

La relazione tra coesione e performance sportiva è uno degli aspetti maggiormente indagati nella psicologia sociale dello sport. Anche se i risultati delle ricerche hanno portato spesso a risultati ambigui rispetto a questa relazione, la meta-analisi condotta da Carron, Colman, Wheeler e Stevens (2002) ha dimostrato la presenza di un effetto positivo della coesione sulla performance degli atleti, soprattutto nelle squadre femminili. La ricerca psicologica si sta focalizzando ultimamente sulla individuazione di alcune variabili che potrebbero moderare o mediare questa relazione (e.g. Heuzé, Raimbault, Fontayne, 2006; Patterson, Carron, Loughhead, 2005).

Il presente studio adotta una prospettiva multidimensionale nello studio della coesione di squadra, è stato condotto allo scopo di analizzare la relazione che le diverse dimensioni di coesione hanno sulla performance individuale e di squadra e di esplorare alcuni possibili fattori che intervengono su questa relazione. Nello specifico il modello multidimensionale di coesione analizzato è quello di Carron, Widmeyer e Brawley (1986) che propone, attraverso lo strumento GEQ (Group Environment Questionnaire) di analizzare le seguenti dimensioni di questo costrutto: attrazione individuale verso il gruppo orientata al compito (AIC), attrazione individuale verso il gruppo orientata al sociale (AIS), integrazione di gruppo orientata al compito (GIC) e integrazione di gruppo orientata al sociale (GIS). Per quanto riguarda le variabili intervenienti l'attenzione è stata posta su alcune dimensioni individuali degli atleti come l'identità sociale, identità di ruolo e soddisfazione delle motivazioni identitarie. Infine è stata presa in considerazione sia la performance a livello individuale che quella di squadra.

### Obiettivi e ipotesi:

Obiettivo del presente studio è stato quello di testare le seguenti ipotesi:

- la coesione soprattutto nelle sue dimensioni relative al compito (AIC,GIC) è associata ad una migliore prestazione individuale e di squadra;
- l'identità sociale e di ruolo nella squadra intervengono sull'effetto della coesione sulla prestazione;
- La soddisfazione delle motivazioni identitarie intervengono sulla relazione tra coesione e prestazione.

### Partecipanti:

I dati sono stati raccolti longitudinalmente su un campione di 16 squadre femminili di pallavolo del territorio bergamasco per un totale di 116 partecipanti.

### Risultati

Le analisi dei dati sono in fase di elaborazione.

## **Lo stile di coping nell'obesità**, A. Petito, S. Luso, A. La Torre, N. Smith, M. L. Zaza, A. Bellomo *Università degli Studi di Foggia-Facoltà di Medicina e Chirurgia*

### Obiettivi della ricerca

In Europa, negli ultimi 10 anni, l'incidenza di sovrappeso e obesità ha subito un aumento tra il 10 e il 40%, i paesi dell'Europa orientale presentano percentuali molto più elevate di quelli dell'Europa occidentale (OMS -Organizzazione Mondiale Sanità). Secondo dati ISTAT, il sovrappeso interessa il 33,9% degli italiani, l'obesità riguarda il 9%. Risulta esserci maggiore incidenza nei maschi rispetto alle femmine e nel meridione rispetto al settentrione, inoltre, un quarto della popolazione adulta non svolge alcun tipo di attività fisica.

Gli eccessi alimentari sono causati da condizioni emotivo-affettive negative o da eventi stressanti. Ganley (1989) ha riscontrato stati emotivi o eventi stressanti quali, stati depressivi, ansia e delusione, sentimenti di solitudine ed abbandono, insoddisfazione, noia o vuoto esistenziale, rabbia e frustrazione, tensioni e rammarichi legati al rapporto con i familiari. Alcuni autori hanno recentemente ipotizzato che le problematiche psicologiche osservate nei soggetti obesi, come ad es la bassa autostima o l'immagine corporea negativa, non sarebbero tanto la causa dell'obesità, ma piuttosto la conseguenza di un ambiente sociale avverso, che esercita una profonda discriminazione nei confronti di chi ha un corpo di dimensioni superiori alla media (Stunkard & Wadden, 1992). Obiettivo del trattamento multidisciplinare per l'obesità è favorire la capacità dell'individuo di autoregolarsi nell'assunzione del cibo mantenendo un adeguato equilibrio fra apporto calorico e dispendio energetico. La finalità del trattamento TCC, proposto da Fairburn, consiste nel far sviluppare nel pz la convinzione di essere in grado di controllare il suo peso corporeo e nel modificare il suo stile di vita. L'obiettivo del nostro studio è la valutazione dello stile di coping e del sistema motivazionale sottostante il comportamento alimentare in persone obese.

### Materiali e metodi

Sono stati reclutati 2 gruppi: uno composto da 20 soggetti obesi, con età media di  $32.5 \pm 2.6$  e BMI di  $36.8 \pm 1.2$ , l'altro composto da 29 soggetti normopeso, con età media di  $24.2 \pm 0.9$  e BMI di  $21.4 \pm 0.7$ . Entrambi i gruppi sono stati sottoposti alle seguenti rating-scales COPE e alla BIS/BAS Scale.

### Risultati

Gli obesi mettono in atto strategie di coping, quali il disimpegno mentale e il disimpegno comportamentale, mentre tendono a mettere in atto raramente la strategia della pianificazione. Inoltre, i soggetti obesi mostrano un eccessivo controllo del sistema bio-psico-sociale che incide sulla motivazione ad un adeguato comportamento alimentare (BIS/BAS, Drive).

### Discussioni e conclusioni

Tali osservazioni ci suggeriscono che i soggetti obesi mostrano la messa in atto di stili di coping evitanti e non attivano adeguatamente il sistema bio-psico-sociale che influenza la motivazione ad un adeguato comportamento alimentare. Tali osservazioni suggeriscono che stili di coping adattivi migliorano la qualità della vita nelle persone obese.

## **Lo stress competitivo in atleti praticanti sport individuali vs sport di squadra a livello professionistico**, A. Petito, S. Luso, A. La Torre, N. Smith, M. L. Zaza, A. Bellomo

*Università degli Studi di Foggia-Facoltà di Medicina e Chirurgia- CdL delle Scienze delle Attività Motorie e Sport*

### Obiettivi della ricerca

L'ansia è un fenomeno naturale che si prova quando alcuni bisogni fondamentali sono minacciati. Ha numerose classificazioni: ansia di stato, di tratto (Spielberg, 1966), somatica e cognitiva. L'ansia pre-gara è lo stato di paura e tensione che è presente prima della competizione. Lo stress induce nell'organismo reazioni fisiologiche al fine di ripristinare una condizione di omeostasi (Sindrome di Adattamento Generale, Selye, 1936), agendo su tutto l'organismo in conformità con il modello bio-psico-sociale. Il *coping* è una strategia di fronteggiamento delle situazioni stressanti, altamente individualizzata. L'interesse per gli aspetti psicologici dello sport esiste in quanto, è stato dimostrato che atleti praticanti sport di *élite* sperimentano alti livelli di stress relativi alle competizioni, determinanti, talvolta, stati d'ansia, umore depresso, alti livelli di aggressività (Friedricks, 2002), dinamiche di gruppo negative, povertà di rapporti interpersonali e interazioni negative con i *leaders* (Hansen, 2003). In questo lavoro si intende studiare come particolari stati emotivi ed eventi stressanti possano essere gestiti in modo diverso in relazione al differente sport praticato. L'ipotesi dello studio è di verificare la gestione di diversi stati emotivi e psicologici come conseguenza del differente modello prestazionale.

### Materiali e metodi

Sono stati reclutati 3 gruppi: uno composto da 5 atleti di *élite* praticanti sport individuali, il secondo composto da 9 atleti di *élite* praticanti sport di squadra, ed un gruppo di controllo composto da 9 soggetti non praticanti sport. Il primo comprende 3 uomini e 2 donne (età media 17,4), praticanti sport da 11,66 anni. Il secondo comprende 9 uomini (età media 25,14), praticanti sport da 10,37 anni, il gruppo di controllo comprende 4 uomini e 5 donne (età media 19,6). Gli strumenti psicologici a cui ciascun gruppo è stato sottoposto sono: Inventario Psicologico della prestazione sportiva, Questionario Illinois, Big Five Questionnaire, il COPE, il Profile Moods State, State-Trait Anxiety Inventory.

### Risultati

Dall'analisi dei punteggi afferenti al test POMS risulta che, gli atleti praticanti sport di squadra esperiscono maggiori livelli di Ansia/Tensione e di Confusione, rispetto agli atleti praticanti sport individuali e al gruppo di controllo; mentre, gli atleti praticanti sport individuali esperiscono maggiori livelli di Forza/Vigore, rispetto agli altri due gruppi.

Dall'analisi dei punteggi afferenti al test COPE risulta che, gli atleti praticanti sport individuali tendono a mettere maggiormente in atto strategie di coping quali, l'Uso del Supporto Sociale Strumentale e il Trattenersi, rispetto agli altri due gruppi; mentre il gruppo di controllo tende a mettere maggiormente in atto il Disimpegno Mentale, come strategia di coping, rispetto agli altri due gruppi.

### Discussione e conclusione

Pierce (2002) ha studiato la relazione fra stati dell'umore e carichi di allenamento su nuotatori professionisti, dimostrando che, ad un aumento di tensione corrispondeva minor vigore, non consentendo di sostenere adeguatamente i carichi di allenamento. Berger (1983) ha dimostrato che i nuotatori riportano significativamente meno tensione, depressione, rabbia, confusione e molto più vigore dopo la seduta di allenamento. Tali risultati hanno implicazioni simili anche per l'applicazione in psicoterapia. In questo lavoro è stato approfondito l'aspetto psicologico del processo di allenamento, ritenuto dalla letteratura fondamentale, insieme all'aspetto della preparazione atletica e la predisposizione genetica.

## **Laboratorio di approccio e cura del cavallo: un caso clinico**, G. Craparo, S. Torrasi, F. Mansueto, C. Crisafi, F. Gasparini, D. Puccio

*Cooperativa Sociale La Lucerna Onlus*

L'ippoterapia, comprende l'approccio iniziale al cavallo e al suo ambiente, si svolge quindi prima a terra e successivamente sull'animale. L'approccio con il cavallo, cioè lo strumento principale del laboratorio di approccio e cura del cavallo, più che un'alternativa al lavoro sul cavallo è un'attività che la completa. Questo può essere considerato infatti un momento che, attraverso delle situazioni ludiche, pone il soggetto insieme all'operatore nella condizione di partecipare alla preparazione dei cavalli (mettere la sella, collocare i finimenti, pulirli, spazzolarli, liberare gli zoccoli dal fango accumulato). Questo tipo di attività oltre che sviluppare un vincolo affettivo tra il bambino e il cavallo può essere utilizzato per creare dei presupposti funzionali allo sviluppo di importanti apprendimenti educativi. La cura del cavallo

sollecita movimenti finalizzati, migliora la coordinazione delle mani e delle braccia, e permette alla persona, tramite un costante rapportarsi all'animale, non solo di acquisire coscienza di sé come realtà individuale, ma di appropriarsi anche del proprio schema corporeo. Le attività che i soggetti vengono stimolati a realizzare sono il contatto con il cavallo, la descrizione dei diversi attrezzi per pulire e spazzolare il cavallo, la sperimentazione pratica dei movimenti adeguati per pulire e spazzolare il cavallo, l'acquisizione del parallelismo tra lo schema corporeo proprio e del cavallo, la guida a mano e la realizzazione di alcune figure del maneggio, l'attuazione di giochi che intendono stimolare la comprensione dei termini spaziali tramite l'utilizzo del cavallo, la creazione di rappresentazioni grafiche di sé e del cavallo, la rappresentazione grafica dei tragitti realizzati attraverso la conduzione a mano.

#### VIGNETTA CLINICA

Luigi ha 18 anni e presenta un Ritardo psicomotorio e del linguaggio. Sono stati realizzati sei incontri di "laboratorio di approccio e cura del cavallo". Le attività precedentemente descritte hanno permesso di valutare gli effetti del laboratorio nelle seguenti aree:

##### - Area emotivo-affettiva:

Prima: Luigi manifesta molta resistenza rispetto al contatto con il cavallo, dal quale si mantiene a distanza, mostrando estrema paura nei confronti dell'animale. Mostra un'incapacità nella gestione degli stati ansiosi.

Dopo: Luigi riesce ad avvicinarsi al cavallo e a guardarlo da vicino senza la necessità del contatto fisico con l'operatore acquisendo una maggiore autonomia nella gestione degli stati ansiosi.

##### - Area cognitivo-intellettuale:

Prima: incapacità di individuare le parti anatomiche del cavallo; difficoltà nella gestione di situazioni non familiari.

Dopo: riesce ad individuare le parti anatomiche del cavallo; miglioramento nella gestione di situazioni non familiari.

##### - Area psicomotoria:

Prima: presenza di movimenti anomali, stereotipie o altri movimenti non necessari all'attività di laboratorio.

Dopo: le difficoltà di cui sopra sono rimaste inalterate.

##### - Area relazionale:

Prima: difficoltà nella gestione relazionale.

Dopo: miglioramento nell'approccio interpersonale.

Discussioni e conclusioni Il "laboratorio di approccio e cura del cavallo" ha come finalità quello di utilizzare l'avvicinamento e l'interazione con il cavallo come strumento educativo per la gestione affettiva e il supporto delle competenze relazionali. *È necessario tenere presente che le attività educative attuate all'interno del laboratorio vengono delineate in relazione alle competenze e alle potenzialità di ogni singolo utente.*

## Chi si orienta meglio? Indagine conoscitiva delle capacità di problem solving negli atleti di corsa orientamento e atleti di trail-o, C. Sergenti, M. Fantoni

*Psicologa Sportiva Commissione Medica F.I.S.O. Federazione Italiana Sport Orientamento. Disciplina associata al CONI ufficialmente riconosciuta.*

Obiettivi della ricerca L'orientamento prevede diverse discipline, ma il comune denominatore resta la capacità di orientarsi: lettura e interpretazione della mappa cartografata appositamente in maniera minuziosa, in zone boschive e cittadine, dove le capacità cognitive e la padronanza psicologica delle situazioni fanno la differenza nei risultati di gara.

Il presente progetto intende verificare quanto la differente modalità di orientamento fra TRAIL-O (orientamento di precisione) e CORSA ORIENTAMENTO (C-O), discipline accomunate dall'obiettivo di leggere e interpretare correttamente la cartina, e trovare un punto corretto, ma diversificate nella modalità sia tecnica che fisica: staticità, dinamismo e tempo di gara, influenzano le competenze psicologiche legate alla disciplina, le capacità di fronteggiamento, di autocontrollo e di problem solving.

#### Materiali e metodi utilizzati

Strumenti utilizzati:

PSI Problem Solving Inventory - Forma B

COPE - Coping Orientation to Problems Experienced

SCS Self Control Schedule

I-E SCALE Internal-Externale Locus of Control Scale

Somministrazione secondo la modalità per piccoli gruppi con consegne precise, identiche in tutte le somministrazioni.

Campione: atleti di alto livello agonistico di TRAIL-O e CORSA ORIENTAMENTO

Risultati I risultati ai test non evidenziano differenze significative per quanto riguarda la percezione del controllo rispetto la competizione che per entrambi è sia interno che esterno e per la maggior parte delle sottoscale del COPE. Gli atleti di C-O percepiscono invece maggiormente la percezione della reinterpretazione positiva e crescita, della negazione, del distacco mentale e delle strategie focalizzate sulle emozioni. Inoltre gli atleti di C-O sembrano riconoscersi maggior capacità di autocontrollo in situazioni difficili o particolarmente stressanti. Gli atleti di TRAIL-O invece riconoscono più significativa la scala del PSI atta a rilevare la tendenza generale della persona ad affrontare o evitare le attività di problem-solving.

Discussione e conclusioni A differenza di quanto ipotizzato considerando le differenze sport specifiche e i self-report gli strumenti non rilevano differenze sostanziali. Il fattore tempo sembra condizionare positivamente le caratteristiche analizzate nel gruppo atleti TRAIL-O.

## Ci stiamo orientando? Indagine conoscitiva delle capacità di problem solving negli atleti agonisti di alto livello e in atleti agonisti di corsa orientamento, C. Sergenti, M. Fantoni

*Psicologa Sportiva Commissione Medica F.I.S.O. Federazione Italiana Sport Orientamento. Disciplina associata al CONI ufficialmente riconosciuta.*

#### Obiettivi della ricerca

La corsa orientamento è una disciplina sportiva in cui oltre a far girare velocemente le gambe, bisogna usare occhi e cervello. In una gara a tempo, cercando di "leggere" attentamente la cartina e aiutandosi anche con la bussola, bisogna scegliere il percorso migliore per raggiungere l'arrivo e i vari punti di controllo. Mente e fisico impegnati in una lotta contro il tempo. Risulta evidente quanto siano determinanti le competenze psicologiche individuali. Il presente progetto intende valutare le competenze psicologiche, più strettamente correlate alla disciplina, nello specifico le capacità di risolvere problemi, di autocontrollo e di fronteggiamento e il locus of control, di atleti di alto livello agonistico élite e confrontarle con un gruppo di controllo di atleti di livello agonistico. Si intendono inoltre confrontare i dati ottenuti nelle tre scale derivate del PSI Problem Solving Inventory - Forma B con i risultati conseguiti negli altri strumenti.

#### Materiali e metodi utilizzati

Strumenti utilizzati:

PSI Problem Solving Inventory - Forma B

COPE - Coping Orientation to Problems Experienced

SCS Self Control Schedule

I-E SCALE Internal-Externale Locus of Control Scale

Somministrazioni del protocollo secondo modalità in piccoli gruppi.

Campione: 24 atleti di alto livello agonistico élite e 24 atleti di livello agonistico di corsa orientamento.

#### Risultati

I risultati ai test dimostrano differenze significative: nella pratica agonistica di alto livello si evidenziano punteggi maggiori dello sviluppo di capacità psicologiche operative, quali le strategie di autocontrollo e di problem solving e frangimento.

#### Discussione e conclusioni

Gli atleti agonisti élite di alto livello si lasciano meno coinvolgere da imprevisti e mostrano più flessibilità e capacità di adattamento e migliori strategie di problem solving per riuscire ad acquisire l'attitudine alla visione d'insieme di un problema e la sua analisi, identificare e selezionare informazioni e priorità, riuscire a prevedere le conseguenze delle proprie azioni e selezionare comportamenti, tempi e modalità, prendendo la decisione più utile verso l'incremento della performance.

### **Servizio di APA domiciliare per anziani: uno studio di casi, E. Tasso, F. Vitali, E. Onnis**

*Università degli Studi di Genova*

#### Introduzione

Il processo di invecchiamento ha prodotto nelle società industrializzate una vera e propria emergenza economica, sociale e sanitaria. Il mantenimento della autonomia personale rappresenta la domanda più importante sia dei singoli cittadini (anziani o meno), sia della società. La tutela del più elevato grado di performance funzionali al domicilio è l'obiettivo delle politiche socio-sanitarie nazionali e internazionali dei governi. La pratica regolare, metodica e dolce di attività fisiche adattate (Adapted Physical Activity; APA) può contrastare la progressione degli esiti di patologia nei soggetti anziani fragili e modificare in positivo la capacità di adattamento tutelando l'anziano da incrementi di livelli di disabilità conseguente alla menomazione.

#### Finalità e obiettivi

L'esperienza presentata di un servizio di APA a domicilio si è svolta con un programma di lavoro attento agli aspetti psicomotori e sociali (Bianco *et al.*, 2005), utilizzando proposte motorie e ludiche finalizzate al rallentamento dell'involuzione fisica e al miglioramento della percezione di benessere. La finalità degli studi di caso è quella di illustrare tale esperienza e gli obiettivi, fisici e psicosociali, longitudinali raggiunti nei 3 mesi considerati.

#### Metodo

La ricerca longitudinale presentata riguarda un piccolo gruppo di 3 anziani (2 M; età media 82 anni, S.D. 2,3) residenti in Liguria, regione europea con indice di invecchiamento fra i più elevati (26,7% della popolazione in Liguria ha più di 65 anni, mentre la percentuale media in Italia è 20,1%; Istat, 2009). Lo studio ha analizzato alcuni elementi del benessere (GHQ-12), dell'auto-efficacia (GSE Scale), dell'autostima (RSE Scale), della percezione del supporto sociale (MSPSS). La ricerca ha anche rilevato l'andamento di alcuni fattori motori legati tanto alle funzionalità degli atti di vita quotidiana (BI, ADL, TUG), quanto ad alcune capacità motorie di performance stimate sulla base di misure di forza, resistenza, flessibilità globale e segmentaria ed equilibrio.

#### Risultati

I dati raccolti sono stati analizzati secondo procedure quantitative. Dal punto di vista motorio, dopo 3 mesi di attività legate al programma APA, si è rilevato un forte incremento delle performance legate alle attività quotidiane, delle capacità coordinative, della forza e resistenza fisica.

#### Discussione e conclusioni

I risultati della ricerca evidenziano come un servizio di APA a domicilio possa migliorare la qualità di vita degli anziani con esiti di disabilità. Lo studio vuole stimolare il dibattito scientifico sulle APA per gli anziani fragili, approfondendo il tema delle azioni preventive più opportune per il miglioramento del benessere e dello stato di salute.

### **Abilità mentali e apprendimento motorio: il caso del tiro a segno, F. Vitali, B. Ramoino**

*Università degli Studi di Genova*

#### Introduzione

Questo studio si è concentrato tanto sugli aspetti psicologici quanto su quelli fisici dell'apprendimento motorio nel tiro a segno. La scelta non è stata casuale: in questo sport aspetti comuni anche ad altre discipline sono maggiormente evidenziati. Il ruolo della preparazione fisica è stato a lungo tempo trascurato, considerato secondario rispetto all'allenamento tecnico e psicologico: in realtà, le ricerche (Singer, 2000; Scholz, 2000) dimostrano come l'allenamento fisico e l'apprendimento motorio siano condizioni indispensabili per la ricerca di riuscita e dell'eccellenza sportiva. Ci siamo chieste se anche gli atleti che praticano questo sport ne siano consapevoli e se gli allenatori ne tengano debitamente conto durante gli allenamenti. Abbiamo verificato la presenza nel programma di allenamento di due gruppi di tiratori (professionisti e amatori a confronto) la pianificazione di obiettivi fisici e tecnici (a breve, medio e lungo termine), oltre a quelli psicologici, così come l'importanza attribuita a propriocezione e postura e se queste vengono allenate.

#### Finalità e obiettivi

La finalità generale della ricerca è quella di far emergere e analizzare il contributo della psicologia dello sport al processo di apprendimento motorio nel tiro a segno. Gli obiettivi specifici sono duplici: da un lato, la ricerca esplora alcuni fattori psicosociali legati al processo di apprendimento motorio per i tiratori esaminati; dall'altro lato, lo studio focalizza alcune piste di intervento e di applicazione, che possano essere di aiuto ai tecnici (allenatori, preparatori atletici, etc.) e agli psicologi dello sport per rendere i propri interventi ancora più efficaci.

#### Metodo

Sono stati presi in esame due gruppi di tiratori (professionisti e amatori), composti rispettivamente da 43 (55% M; età media: 20 anni, S.D. 2,1) e da 40 soggetti (57% M; età media: 17 anni, S.D. 2,4), cui sono state proposte diverse scale validate (IPPS-48, MSPSS, GSE Scale) oltre ad una serie di item creati ad hoc.

#### Risultati

Dalle analisi quantitative condotte, emergono differenze significative fra i due gruppi di tiratori presi in esame, oltre a quelle legate al genere e alla disciplina praticata, relativamente ad alcune dimensioni considerate, tanto della preparazione mentale che fisica.

#### Discussione e conclusioni

I risultati emersi forniscono indicazioni per lo sviluppo delle conoscenze sul ruolo della preparazione fisica e sullo sviluppo delle abilità mentali legate all'apprendimento motorio nel tiro al segno, utili anche a carattere applicativo e di intervento nel settore.

## CON IL PATROCINIO DI



Università degli Studi  
"G. d'Annunzio"  
Chieti - Pescara



Behavioral Imaging and  
Neural Dynamics Center



Ordine dei Medici Chirurghi  
e degli Odontoiatri  
Provincia di Pescara



Ordine dei Medici Chirurghi  
e degli Odontoiatri  
Provincia di Chieti



SEGRETERIA AIPS  
Associazione Italiana Psicologia dello Sport  
VIA FAGNANI 33 - 60019 SENIGALLIA (AN)  
e-mail [segreteria@aipsweb.it](mailto:segreteria@aipsweb.it) - [www.aipsweb.it](http://www.aipsweb.it)

## CON IL CONTRIBUTO DI



Events

Congress & Communication  
VIA F.LLIBANDIERA, 51 - 60019 SENIGALLIA (AN)  
Tel. 071 7930220 - Fax 071 7938406  
Cell. 392 9433642 - 349 5123526  
[www.events-communication.com](http://www.events-communication.com)  
SEGRETERIAORGANIZZATIVA