



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche

Elaborato finale

**La mente dell'atleta: motivazione, impegno e rendimento
nel nuoto agonistico**

**The athlete's mind: motivation, commitment and
performance in competitive swimming**

Relatrice:

Prof.ssa Irene Leo

***Laureanda: Valentina Soldà
Matricola: 2078061***

Anno Accademico 2024/2025

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1	2
LA MOTIVAZIONE NELLO SPORT	2
1.1 Definizione di motivazione	2
1.2 Teorie della motivazione	3
<i>1.2.1 Teoria dell'Autodeterminazione</i>	<i>3</i>
<i>1.2.2 Teoria dell'Obiettivo</i>	<i>5</i>
<i>1.2.3 Teoria dell'Aspettativa-Valore</i>	<i>6</i>
<i>1.2.4 Modello di motivazione Bio-Psico-Sociale</i>	<i>7</i>
<i>1.2.5 Modello IZOF</i>	<i>9</i>
1.3 Motivazione intrinseca ed estrinseca	10
1.4 Relazione tra motivazione e performance sportiva	11
CAPITOLO 2	13
LA PERFORMANCE SPORTIVA NEL NUOTO	13
2.1 Il nuoto come sport	13
2.2 Fattori determinanti nella performance del nuoto	14
<i>2.2.1 Aspetti tecnici</i>	<i>14</i>
<i>2.2.2 Aspetti fisici</i>	<i>15</i>
<i>2.2.3 Aspetti psicologici</i>	<i>17</i>
CAPITOLO 3	19
STRATEGIE PER POTENZIARE LA MOTIVAZIONE NEL NUOTO	19
3.1 Tecniche di allenamento mentale	19
3.2 Creazione di un ambiente motivazionale	20
3.3 Ruolo degli allenatori e dei genitori	22
CAPITOLO 4	24
CONCLUSIONI	24
BIBLIOGRAFIA	27
SITOGRAFIA	34

INTRODUZIONE

La motivazione rappresenta senza dubbio uno degli aspetti più determinanti nella pratica sportiva, soprattutto in discipline come il nuoto, dove l'impegno, la costanza, la disciplina e la capacità di superare i momenti di difficoltà sono elementi imprescindibili per raggiungere risultati significativi. L'obiettivo di questa tesi, attraverso l'analisi delle principali teorie motivazionali, è di mettere in luce come la spinta che porta un atleta a migliorarsi non sia un semplice impulso estemporaneo, ma una complessa interazione di bisogni ed obiettivi che si sviluppano e si sostengono nel tempo.

Il primo capitolo analizza le principali teorie della motivazione (come la teoria dell'autodeterminazione, la teoria dell'obiettivo, la teoria dell'aspettativa-valore e il modello IZOF) applicate al contesto sportivo, approfondendo come queste influenzino il comportamento dell'atleta.

Il secondo capitolo è dedicato alla performance sportiva nel nuoto agonistico che, in quanto disciplina che richiede un'elevata coordinazione tecnica ed una solida resistenza fisica e mentale, rappresenta, quindi, un contesto ideale per osservare come la motivazione possa tradursi in prestazioni tangibili. Le abilità tecniche e la forza fisica, per quanto fondamentali, non sono sufficienti: infatti è la mente che gioca un ruolo chiave nel mantenere la concentrazione e gestire la pressione competitiva.

Infine, il terzo capitolo presenta alcune strategie volte ad incrementare la motivazione, soffermandosi sul ruolo dell'allenamento mentale, di un ambiente motivazionale positivo e dell'influenza significativa che gli allenatori ed i genitori ricoprono nel percorso dell'atleta. Infatti l'utilizzo di tecniche di allenamento mentale permette al nuotatore di sviluppare una maggiore consapevolezza ed un maggior controllo emotivo, elementi che, di conseguenza, favoriscono la resilienza e la capacità di mantenere un alto livello di impegno nel tempo. Allo stesso modo, la creazione di un contesto motivazionale favorevole, in cui sia gli allenatori che i genitori svolgono un ruolo di supporto e di guida, contribuisce a costruire una solida base su cui l'atleta può crescere e, contemporaneamente, permette di prevenire fenomeni di burnout o di perdita di interesse.

CAPITOLO 1

LA MOTIVAZIONE NELLO SPORT

1.1 Definizione di motivazione

Il termine motivazione deriva dal latino *motivus*, che significa “ciò che muove”, e *actio*, che si riferisce all’atto di agire, al comportamento. La motivazione, dunque, può essere immaginata come l’impulso che spinge un individuo a compiere una determinata azione o a mantenere un dato comportamento. Si tratta di una forza interiore che orienta il nostro agire, traducendo in comportamenti concreti il desiderio di soddisfare un bisogno o un obiettivo.

Questa dinamica non si limita ad un semplice impulso fisico, ma si lega profondamente alle necessità e ai desideri che ciascuno di noi prova, siano essi primari, come la fame e la sete, o più complessi, come il bisogno di autorealizzazione o di appartenenza. Come indicato dalla teoria dei bisogni di Maslow, i bisogni umani sono organizzati in una gerarchia, dove i bisogni primari sono i primi ad essere soddisfatti, mentre quelli superiori come l’autostima e la realizzazione del sé, emergono solo successivamente.

La motivazione nasce quindi come risposta ad una tensione interiore che spinge l’individuo a colmare una mancanza, a soddisfare una necessità. Si tratta di un processo che coinvolge vari livelli del nostro essere, dall’aspetto fisiologico a quello psicologico, e che prende forma attraverso le emozioni, le aspettative e gli obiettivi. In questo senso, la motivazione non è solo una risposta automatica, ma una valutazione soggettiva del valore o dell’importanza di un compito o di un obiettivo, che l’individuo decide di perseguire.

Non esiste una definizione univoca di motivazione, proprio per la sua natura complessa e multidimensionale, ma si può descrivere come una “configurazione organizzata di esperienze soggettive che spiega l’inizio, la direzione, l’intensità e la persistenza di un comportamento orientato a uno scopo” (De Boni & Moè, 2016). La motivazione, infatti, non è solo il motore che ci spinge ad agire, ma anche la forza che determina come e quanto intensamente perseguiremo un obiettivo. Come un vettore, la motivazione è composta da un modulo, che è l’oggetto di interesse o l’obiettivo da raggiungere, una direzione, cioè il percorso scelto per raggiungere tale obiettivo, e un verso, che può essere orientato all’avvicinamento (*approach*), spingendoci a voler affrontare una sfida, o all’allontanamento (*avoidance*), inducendoci ad evitare una situazione.

Questa tensione dinamica che caratterizza la motivazione ci permette di orientarci nel

mondo e scegliere le nostre azioni e i nostri obiettivi coinvolgendo aspetti sia consci che inconsci del nostro essere. In questa prospettiva, il comportamento umano non è solo il risultato di una spinta fisiologica, ma è anche orientato da una valutazione soggettiva che il soggetto compie riguardo a ciò che considera importante o significativo. In altre parole, ogni individuo, attraverso il proprio sistema di valori e la propria percezione di ciò che è utile o desiderabile, decide cosa per lui ha senso e, invece, cosa non ha valore.

La motivazione, dunque, non è un fenomeno statico, ma una forza dinamica che guida e sostiene i nostri sforzi, determinando quanto intensamente e per quanto tempo ci impegneremo in un determinato compito.

È ciò che ci permette di agire, di perseverare nonostante le difficoltà e di mantenere l'impegno anche di fronte agli ostacoli o alle sfide. Per questo motivo, comprendere le radici e le caratteristiche della motivazione è essenziale per studiare il comportamento umano e per progettare interventi che possano migliorare il nostro benessere e la nostra performance.

1.2 Teorie della motivazione

Le teorie della motivazione sono fondamentali per comprendere i meccanismi psicologici che spingono l'individuo ad agire. Esistono numerosi modelli teorici che si concentrano su differenti aspetti della motivazione, ciascuno cercando di rispondere a domande specifiche sul perché e come le persone si impegnano in determinati comportamenti. Tra le teorie più influenti troviamo la Teoria dell'Autodeterminazione, la Teoria dell'Obiettivo e la Teoria dell'Aspettativa-Valore, ognuna delle quali fornisce una prospettiva unica sul comportamento umano e sulle dinamiche motivazionali.

1.2.1 Teoria dell'Autodeterminazione

La teoria dell'Autodeterminazione (Self-Determination Theory, SDT) sviluppata da Edward Deci e Richard Ryan nel 1985 si focalizza principalmente sulla motivazione intrinseca, cioè sul desiderio di intraprendere un'attività per il semplice piacere che genera, piuttosto che per ottenere ricompense esterne o evitare punizioni. Deci e Ryan sostengono che alla base del benessere e della motivazione di ciascun individuo ci siano tre bisogni psicologici universali e fondamentali: l'autonomia, la competenza e la relazionalità. L'autonomia è il bisogno di sentirsi liberi nelle proprie scelte e di essere in grado di esercitare il controllo sulle proprie azioni. Ciò implica una sensazione di libertà,

che si riflette nella capacità di prendere decisioni che rispecchiano i propri valori e desideri, piuttosto che essere costretti da obblighi esterni. Il bisogno di competenza, invece, si riferisce al desiderio di sentirsi capaci di affrontare con successo le sfide e il percepirsi in grado di ottenere risultati concreti e significativi. Infine, la relazionalità riguarda il desiderio di appartenenza, di connessione con gli altri e di supporto reciproco. Infatti, questo bisogno è essenziale per il nostro benessere psicologico, poiché l'essere umano è naturalmente portato a cercare legami affettivi e sociali, i quali forniscono un senso di sicurezza e di identità fortemente rilevante.

Nelle loro ricerche, Deci e Ryan (1985) evidenziano come l'ambiente in cui una persona si trova a vivere svolga un ruolo cruciale nel soddisfacimento di questi bisogni. Infatti, quando le condizioni ambientali supportano la libertà di scelta, la capacità di eccellere e la connessione con gli altri, le persone sono particolarmente più motivate e impegnate nelle attività che intraprendono. Pertanto è importante considerare la distinzione che la SDT fa tra la motivazione intrinseca e la motivazione estrinseca: la prima nasce dal piacere e dalla soddisfazione che deriva direttamente dall'attività stessa, mentre quella estrinseca è orientata da fattori esterni, come i premi o la necessità di evitare sanzioni. Sebbene la motivazione estrinseca possa stimolare l'azione nel breve termine, è la motivazione intrinseca che favorisce un impegno duraturo e una crescita psicologica autentica. Tuttavia, un aspetto centrale di questa teoria, è rappresentato dal processo di internalizzazione, mediante il quale una motivazione estrinseca può trasformarsi in motivazione intrinseca. Infatti questo può venire quando un comportamento che inizialmente è spinto da una ricompensa esterna viene percepito come coerente con i propri valori e i principi personali. In altre parole, una volta che un'azione esterna viene integrata e vissuta come parte della propria identità, esso non è più solo il risultato di un'esigenza esterna, ma diventa un comportamento scelto liberamente. Questo processo di internalizzazione è alla base della Self-Determination Theory, che ha trovato ampio riscontro in diversi ambiti applicativi, tra cui l'educazione, la psicologia del lavoro e la psicologia dello sport. Le ricerche in questo campo hanno dimostrato, infatti, che quando le persone si trovano in ambienti che rispettano i loro bisogni di autonomia, di competenza e di relazionalità, non solo incrementano il loro benessere psicologico, ma anche le performance generano risultati migliori (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). Diventa fondamentale, quindi, l'interazione tra questi bisogni per mantenere la durata del comportamento motivato e per permettere un apprendimento a lungo termine, affinché l'individuo possa raggiungere il suo pieno potenziale.

1.2.2 Teoria dell'Obiettivo

La Teoria dell'Obiettivo (Goal Setting Theory), proposta da Edwin Locke e Gary Latham nel 1990, ha avuto un impatto notevole sulla psicologia della motivazione, rappresentando una delle teorie più accettate. Secondo Locke e Latham, gli obiettivi non sono solo un mezzo per misurare il progresso, ma sono anche il motore che orienta e motiva il comportamento umano. Sostengono, infatti, che la motivazione sia fortemente legata alla qualità degli obiettivi che una persona si prefigge, pertanto avere obiettivi chiari, specifici e sfidanti spingono l'individuo ad impegnarsi maggiormente ed a migliorare continuamente le proprie performance. Al contrario, obiettivi vaghi o troppo generali non offrono una direzione precisa e, di conseguenza, riducono fortemente la probabilità di successo.

In questa teoria ha un ruolo fondamentale la relazione tra la specificità e la difficoltà degli obiettivi, che permette di adattarli alle proprie capacità e ai progressi. Infatti essi devono essere abbastanza specifici da indicare l'azione in modo preciso, ma al contempo devono rappresentare una sfida, perché, se venisse percepito come troppo facile o troppo difficile, il livello di motivazione potrebbe diminuire. Pertanto un obiettivo che non è abbastanza sfidante potrebbe non stimolare l'impegno necessario per superare gli ostacoli; al contrario, se l'obiettivo è troppo arduo, la persona potrebbe sentirsi sopraffatta e abbandonare l'impresa. La difficoltà, perciò, ha un ruolo centrale nella teoria di Locke e Latham, poiché è proprio quando un obiettivo è sfidante, ma raggiungibile, che le persone si sentono motivate a dare il meglio di sé, migliorando le proprie performance.

Affinché si riesca a raggiungere l'esito positivo, quindi, non è sufficiente stabilire un obiettivo e sperare che la motivazione emerga spontaneamente, gli individui devono essere coinvolti attivamente nella definizione dell'oggetto ambito e nel monitoraggio dei progressi, e questo implica che ci sia una valutazione continua e l'adattamento delle strategie.

La terza caratteristica fondamentale di questa teoria è il feedback, il quale non solo aiuta a monitorare i progressi verso l'obiettivo, ma è essenziale per adattare le proprie strategie di azione. Ricevere un feedback consente alle persone di capire se stanno andando nella giusta direzione, se devono modificare il loro approccio o se ci sono ostacoli che devono essere superati. In questo modo, il feedback serve da rinforzo positivo, motivando e permettendo all'individuo di mantenere alta la fiducia in se stesso e nelle proprie capacità nel raggiungere l'obiettivo prefissato. Inoltre, il feedback contribuisce a migliorare la

percezione di competenza, un aspetto che è strettamente legato alla motivazione intrinseca. Quindi la combinazione tra la specificità degli obiettivi, la sfida che questi alimentano, e l'importanza del feedback continuo è ciò che consente di mantenere alta la motivazione, stimolare l'impegno e migliorare continuamente le performance (Locke & Latham, 1990).

1.2.3 Teoria dell'Aspettativa-Valore

La Teoria dell'Aspettativa-Valore (Expectancy-Value Theory), formulata inizialmente da Victor Vroom nel 1964, si basa sull'idea che la motivazione ad intraprendere una determinata attività derivi principalmente da due fattori: l'aspettativa e il valore. L'aspettativa è la probabilità percepita di successo, ovvero quando una persona crede di avere le capacità necessarie per raggiungere un determinato obiettivo. Il valore, invece, riguarda l'importanza che l'individuo attribuisce al risultato che si otterrà una volta raggiunto l'esito prefissato. Questi due fattori sono strettamente legati; infatti, se una persona percepisce buone possibilità di successo (un'aspettativa positiva) e attribuisce un valore rilevante e desiderabile al risultato, la motivazione sarà alta e l'individuo sarà spinto ad agire per raggiungere l'obiettivo.

Secondo Vroom, infatti, gli individui prendono decisioni razionali, valutando sia le loro capacità di raggiungere un obiettivo, sia il valore delle ricompense che ne derivano. La motivazione, perciò, cresce in modo proporzionale al valore che viene attribuito all'obiettivo. Ad esempio, se il risultato di un compito viene percepito come altamente significativo o attraente, l'individuo sarà maggiormente motivato ad impegnarsi per raggiungerlo, a condizione che si senta capace di ottenere tale risultato. La teoria, quindi, implica che la motivazione non sia solo una funzione del desiderio di ottenere un risultato, ma anche della percezione che l'individuo ha delle proprie possibilità di successo.

Emerge, quindi, l'importanza della relazione tra le aspettative e il valore: se una persona percepisce una bassa probabilità di successo, la motivazione tende a diminuire, anche se il valore attribuito al risultato è elevato. Viceversa, se la probabilità di successo è alta e il valore del risultato è ritenuto significativo, la motivazione sarà al massimo.

Tuttavia il concetto di valore può variare notevolmente tra le persone in base alle loro esperienze, ai loro bisogni, ai loro desideri e alle loro priorità. Quello che per una persona può rappresentare un obiettivo altamente motivante, per un'altra potrebbe non avere alcun significato. Il valore, quindi, è influenzato sia da fattori emotivi che pratici. Pertanto un

compito che porta ad una ricompensa immediata potrebbe essere visto come più desiderabile e raggiungibile di un obiettivo che richiedono uno sforzo prolungato o che non offre benefici immediati. Tutto questo implica, però, che gli individui non siano passivi nel loro comportamento motivazionale, ma che siano costantemente coinvolti in un processo di valutazione che riguarda la percezione delle proprie capacità e la valutazione continua del valore delle ricompense che derivano dal successo nell'obiettivo.

Nel corso degli anni, la Teoria dell'Aspettativa-Valore è stata ampliata e adattata, soprattutto nel contesto educativo. Eccles e Wigfield (2002) hanno ulteriormente sviluppato la teoria esplorando come l'aspettativa di successo e il valore attribuito agli obiettivi influenzino la motivazione degli studenti. Secondo il loro modello, gli studenti che percepiscono un compito come rilevante e che credono nelle proprie capacità, sono molto più propensi ad impegnarsi e a perseverare nel completamento del compito stesso. Questo suggerisce che non solo la difficoltà del compito e la possibilità di successo influiscano sulla motivazione, ma anche quanto il compito sia percepito come significativo in relazione agli interessi ed ai valori dell'individuo.

1.2.4 Modello di motivazione Bio-Psico-Sociale

Il modello di motivazione Bio-Psico-Sociale viene sviluppata dal medico statunitense George Engel nel 1977, e nasce come risposta al tradizionale approccio biomedico, che tendeva a ridurre la salute ed il comportamento umano solo a cause fisiche. Engel, infatti, propone un approccio volto a comprendere la motivazione umana attraverso l'interazione tra diversi fattori che influenzano l'individuo: è necessario, quindi, considerare anche gli aspetti psicologici e sociali. Pertanto, secondo la teoria bio-psico-sociale, la motivazione non dipende esclusivamente da stimoli esterni o biologici. Piuttosto, è il frutto di una complessa interazione tra il corpo, la mente e l'ambiente sociale. Differenti individui, infatti, rispondono in modo diverso a circostanze simili, perché il modo in cui interagiscono i fattori biologici, psicologici e sociali varia notevolmente. Il dolore, ad esempio, non è solo una risposta fisiologica: è anche una risposta emotiva e sociale. Infatti l'approccio bio-psico-sociale è particolarmente utile nel contesto del dolore cronico, dove l'esperienza fisica non può essere separata dal modo in cui la persona vive il dolore sul piano emotivo e sociale. Gli studi condotti da Fillingim (2017) hanno dimostrato che il dolore può essere vissuto in modo molto diverso da individuo ad individuo, a seconda della loro storia emotiva, delle loro convinzioni e del supporto che ricevono dal contesto sociale.

Il primo fattore da osservare è quello biologico, che riguarda le risposte fisiologiche e neurologiche che governano le reazioni fisiche ed i comportamenti dell'individuo. Ad esempio, la motivazione a cercare il cibo o a riposarsi è legata a bisogni fisiologici primari ed istintivi. Tuttavia, se consideriamo solo questo aspetto biologico, non possiamo spiegare l'intera varietà e la complessità delle motivazioni umane, bensì è necessario tenere conto anche di come la mente e le esperienze individuali influenzino il comportamento.

Il fattore psicologico si occupa della sfera delle percezioni, delle emozioni, delle convinzioni e dei pensieri che ogni individuo nutre riguardo a se stesso e al mondo che lo circonda. Le convinzioni relative all'auto efficacia, ad esempio, influenzano in modo diretto la motivazione: una persona che crede nelle proprie capacità si sentirà più spinta a raggiungere i propri obiettivi. Pertanto, come una persona percepisce le proprie capacità di condizionare gli eventi determina quanto impegno è disposta a mettere in ciò che fa. In tutto questo anche l'esperienza emotiva ha un ruolo rilevante: la paura, l'ansia, la rabbia o l'entusiasmo di fronte ad una sfida possono influenzare fortemente la motivazione nel perseguire il proprio obiettivo.

Il terzo aspetto importante di questo modello riguarda l'ambito sociale, che include tutto ciò che circonda l'individuo: la famiglia, la cultura, le relazioni e l'ambiente di lavoro, che possono stimolare o frenare la motivazione. Infatti, il supporto e l'incoraggiamento proveniente dalle persone vicine, così come le aspettative culturali, sono fattori determinanti nell'approccio e nella perseveranza verso l'obiettivo. Se una persona cresce in un ambiente che promuove determinati comportamenti, come l'impegno nello studio nella pratica sportiva, è più probabile che sia motivata nel perseguire obiettivi simili. Allo stesso modo, la motivazione può essere influenzata dalla percezione di essere parte integrante di un gruppo che condivide obiettivi e valori analoghi.

Tuttavia, il modello bio-psico-sociale non è esente da critiche. Ha avuto un impatto significativo nella gestione di malattie come la depressione o la gestione dello stress, dove il supporto psicologico e sociale è essenziale per il recupero; alcuni, però, sostengono che non fornisca indicazioni abbastanza precise su come trattare le interazioni tra i diversi fattori, rendendo difficile applicarlo in modo concreto alle pratiche cliniche quotidiane. Eppure, la sua visione olistica e integrata della motivazione rimane un punto di riferimento essenziale, soprattutto quando si tratta di comprendere la complessità della risposta umana ad eventi stressanti.

1.2.5 Modello IZOF

Il modello IZOF (Zona Individuale di Funzionamento Ottimale) è una teoria psicologica proposta da Hanin nel 2000, che si inserisce nel campo della psicologia dello sport e si concentra sulla relazione tra le emozioni e le prestazioni, la quale varia in base alle caratteristiche individuali di ciascun individuo. Infatti, l'idea centrale del modello è che ogni persona possieda una "zona" emotiva ottimale che, quando viene attivata, consente di esprimere il massimo potenziale in una determinata attività.

Tuttavia, ciò che distingue l'IZOF dalle altre teorie motivazionali è la personalizzazione di questo approccio. Invece di proporsi come un modello universale che applica la stessa logica a tutti, riconosce le differenze individuali ed incoraggia l'autosperimentazione (Hanin, 2003). Questa scoperta della zona ottimale diventa, pertanto, un processo continuo e riflessivo, che può essere migliorato attraverso l'esperienza ed il training mentale. Per questo motivo il modello IZOF è utilizzato non solo per migliorare la performance sportiva, ma anche per le applicazioni più generali, come nella gestione dello stress o nelle attività professionali ad alta pressione. Pertanto, questo modello, suggerisce che la chiave per una performance ottimale risieda nell'identificare la propria zona emotiva ideale e nell'imparare a rimanervi. In altre parole, non è tanto il controllo delle emozioni, quanto la consapevolezza delle proprie risposte emotive che consente di ottenere i risultati migliori.

La zona di funzionamento ottimale rappresenta quella gamma di emozioni che permette ad un individuo di esprimere la propria performance al massimo delle sue capacità. Tuttavia, non esiste un unico tipo di emozione che favorisca la prestazione: ciò che è stimolante per un individuo potrebbe essere dannoso per un altro. È quindi necessario un approccio individualizzato, in quanto, un atleta, per esempio, potrebbe avere una performance migliore quando è leggermente ansioso, mentre per un altro la stessa emozione potrebbe portare ad un abbassamento delle prestazioni. Questo modello, quindi, in ambito sportivo riveste un ruolo cruciale, perché consente agli atleti di monitorare e gestire le proprie emozioni per mantenere la calma o la giusta dose di eccitazione durante le competizioni ad alta pressione.

Tuttavia l'identificazione di questa zona emotiva ottimale non è un processo statico, ma dinamico. Pertanto le emozioni non sono qualcosa che l'individuo può semplicemente "controllare", ma rappresentano una continua interazione tra l'individuo e l'ambiente circostante. L'IZOF, infatti, promuove una visione relazionale delle emozioni, in cui il contesto, la situazione e le caratteristiche individuali attivano una determinata reazione

emotiva. La consapevolezza di sé, perciò, diventa fondamentale in questo processo: chi è in grado di riconoscere segnali emotivi e di adattarli alle proprie necessità, infatti, ha più possibilità di entrare e rimanere nella propria zona ottimale.

Inoltre, questo modello non si limita a descrivere la relazione tra le emozioni e le performance, ma si inserisce all'interno di un processo di autoregolazione emotiva. Riconoscere la propria zona ottimale significa anche comprendere come regolarsi per rimanere dentro i parametri che favoriscono un rendimento migliore. Questo implica, quindi, un lavoro psicologico che aiuta l'individuo a gestire i picchi di emozione che potrebbero portare al fallimento, come nel caso di uno stress eccessivo, oppure aiutarlo a prevenire l'indifferenza derivata da una mancanza di stimoli. È di fondamentale importanza perciò, riconoscere, accettare e ottimizzare le proprie emozioni, piuttosto che cercare di evitarlo o eliminarle.

L'individuo, dunque, diventa il principale artefice della propria performance, imparando a conoscere se stesso ed il proprio funzionamento emotivo per agire al meglio delle proprie capacità.

1.3 Motivazione intrinseca ed estrinseca

La motivazione intrinseca e la motivazione estrinseca rappresentano due forme fondamentali che differiscono nel loro orientamento e nelle motivazioni sottostanti all'azione. Sebbene il concetto di motivazione intrinseca ed estrinseca sia stato trattato nella Teoria dell'Autodeterminazione, è utile approfondire i loro effetti e le loro interazioni.

La motivazione intrinseca si riferisce alla spinta ad agire in funzione del piacere, della soddisfazione e dell'interesse che un'attività stessa genera. Le persone sono motivate a compiere un'attività non per ottenere ricompense esterne, ma perché l'attività in sé è gratificante. Diversi studi, tra cui quelli di Ryan e Deci (2000), hanno evidenziato come la motivazione intrinseca favorisca il benessere psicologico, portando ad un coinvolgimento più profondo e duraturo in compiti che sono percepiti come stimolanti e soddisfacenti. Diversamente, la motivazione estrinseca si manifesta quando un individuo è motivato da fattori esterni, come i premi, le ricompense materiali, o il desiderio di evitare punizioni. Questo tipo di motivazione è spesso associata ad obiettivi specifici, come il raggiungimento di un punteggio in un test o la conquista di una promozione lavorativa. Mentre la motivazione estrinseca può spingere ad agire in modo efficace nel

breve periodo, i suoi effetti tendono ad essere meno duraturi rispetto alla motivazione intrinseca, soprattutto quando il premio esterno viene meno o quando il compito non è più percepito come significativo.

Recenti ricerche, tuttavia, hanno mostrato che la motivazione intrinseca e quella estrinseca non sono sempre in opposizione. Infatti esse possono coesistere ed influenzarsi reciprocamente. Per esempio, la motivazione estrinseca può essere un catalizzatore per sviluppare la motivazione intrinseca in alcuni contesti, soprattutto quando l'individuo inizia a percepire l'attività come più interessante o significativa nel tempo (Deci & Ryan, 2002). Tuttavia, l'uso eccessivo di ricompense estrinseche può ridurre la motivazione intrinseca, un fenomeno noto come "effetto di sovra giustificazione". Questo accade quando l'introduzione di ricompense esterne per un'attività inizialmente intrinsecamente motivante porta ad una riduzione del piacere o del coinvolgimento nell'attività stessa, in quanto l'individuo può cominciare a focalizzarsi più sulla ricompensa che sull'esperienza in sé.

Inoltre, alcuni studi hanno suggerito che la motivazione intrinseca ed estrinseca possiedano effetti diversi in base al contesto sociale e culturale. Infatti le ricerche di Gagné e Deci (2005) hanno messo in evidenza come le differenze individuali e le condizioni ambientali possano influenzare la prevalenza di uno dei due tipi di motivazione. Nella società contemporanea, in cui i sistemi di ricompensa estrinseca sono frequentemente utilizzati, la sfida sta nell'integrare entrambi i tipi di motivazione per favorire il miglioramento delle prestazioni senza compromettere l'autonomia e il benessere psicologico degli individui.

1.4 Relazione tra motivazione e performance sportiva

La motivazione gioca un ruolo fondamentale nella performance sportiva, influenzando non solo il modo in cui un atleta si impegna durante gli allenamenti, ma anche come affronta le difficoltà e le sfide durante la competizione. Alcune ricerche hanno dimostrato che la motivazione non sia un fattore statico, bensì un processo dinamico che si sviluppa nel tempo, in risposta a vari stimoli, come l'ambiente sociale, le proprie aspettative e le esperienze personali. Infatti quando si parla di performance sportiva, la motivazione si intreccia con la capacità di un atleta di mantenere un impegno costante, di rimanere concentrato e di adattarsi alle circostanze che si presentano.

Un aspetto cruciale in questo contesto è la teoria dell'auto-efficacia, introdotta da Albert

Bandura. Un atleta che crede fermamente nelle proprie capacità ha maggiori probabilità di affrontare con successo situazioni difficili, di perseverare di fronte alla fatica e di adattarsi ai cambiamenti. Questo tipo di motivazione non solo migliora la performance, ma aiuta anche a mantenere un livello di impegno costante, che è essenziale negli sport che richiedono allenamenti intensivi e competizioni ad alta pressione. Infatti gli studi suggeriscono che l'auto-efficacia abbia un impatto diretto sulla motivazione intrinseca, che, come sottolineato dalla Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2008), è la forma di motivazione più duratura e produttiva, in quanto deriva da un desiderio genuino di migliorarsi e di godere del processo di allenamento stesso. Tuttavia, quando la motivazione è dominata da fattori estrinseci, come il desiderio di vincere a tutti i costi o la ricerca di riconoscimenti esterni, il rischio è che l'atleta possa vivere un'esperienza meno soddisfacente, che potrebbe portare, nel lungo periodo, ad un calo delle prestazioni. Infatti la teoria dell'obiettivo (Achievement Goal Theory) afferma che una motivazione orientata all'apprendimento, cioè al miglioramento personale e alla crescita, è più efficace rispetto a quella orientata all'ego, che è centrata principalmente sul confronto con gli altri. Perciò gli atleti che si concentrano sul proprio progresso e sull'auto-superamento dei propri obiettivi, tendono a mostrare una performance più solida e consistente rispetto a coloro che si misurano principalmente con il successo degli altri.

Un altro ruolo importante nella prestazione sportiva è il supporto sociale. Infatti gli allenatori, i compagni di squadra e le famiglie offrono un supporto emotivo che può fare la differenza, in particolare nei momenti più difficili. Pertanto un ambiente positivo e stimolante, dove l'atleta si sente valorizzato e parte di un gruppo coeso, può spingere l'individuo a dare il massimo, non solo per se stesso ma anche per il team.

In questo senso, la motivazione sociale, che include l'affetto e il riconoscimento da parte degli altri, può rafforzare l'autoefficacia e migliorare la capacità di un atleta di affrontare la pressione e le sfide. Per questo motivo, la motivazione è spesso vista come il motore che spinge l'atleta ad impegnarsi in allenamenti e in competizioni, ed è strettamente legata alla capacità di affrontare gli ostacoli psicologici, come la fatica e la frustrazione.

In questo contesto gioca un ruolo importante anche lo stress. Quando un atleta è motivato in modo adeguato, è in grado di mantenere il focus e rimanere calmo anche sotto pressione. Al contrario, una bassa o una sbagliata motivazione può aumentare i livelli di ansia e di stress, riducendo la performance. La motivazione perciò è anche un indicatore della resilienza psicologica dell'atleta che, a sua volta, influisce sul suo rendimento in contesti di alta tensione.

CAPITOLO 2

LA PERFORMANCE SPORTIVA NEL NUOTO

2.1 Il nuoto come sport

Il nuoto è uno sport che ha origini che risalgono a migliaia di anni fa. Le prime testimonianze, infatti si riconducono a più di 10 000 anni fa, e sono state trovate nella grotta di Gilf Kebir, situata tra l'Egitto e la Siria, che è anche conosciuta come “la grotta dei nuotatori”.

Tuttavia i primi manufatti che raffigurano uomini intenti a nuotare risalgono al 1000 a.C., in Mesopotamia. Queste immagini, in cui alcune figure compiono movimenti simili a quelli dello stile libero (con un braccio disteso avanti e l'altro che si muove indietro), potrebbero rappresentare momenti di fuga durante le battaglie o, più semplicemente, la pratica del nuoto come parte della vita quotidiana.

Da tutto questo si deduce che già nell'antichità fosse presente il desiderio, quasi istintivo, di muoversi nell'acqua. L'uomo ha sempre avuto un rapporto ambivalente con questo elemento: da una parte lo teme, dall'altra ne è affascinato.

Nel tempo, però, il nuoto è passato dall'essere una semplice abilità di sopravvivenza ad una vera e propria disciplina con regole e tecniche. Una delle prime difficoltà risiede nell'adattamento all'ambiente acquatico, un contesto completamente diverso da quello terrestre. Infatti, il corpo umano, che è abituato a muoversi in posizione verticale (il terrestre), deve imparare ad orientarsi in orizzontale (il nuotatore), spesso senza punti di riferimento visivi. Questo cambiamento implica una rielaborazione degli schemi motori e percettivi, dove ciò che è “sopra” sulla terraferma diventa “davanti” in acqua, e ciò che è “sotto” per un terrestre, diventa “dietro” per un nuotatore. Tale riorganizzazione spaziale richiede tempo e pratica, ma soprattutto controllo e conoscenza del proprio corpo, perché come spiega Dufour: “qualsiasi essere vivente per spostare la propria massa ad una determinata velocità deve poter prendere appoggio su un'altra massa” e nell'acqua quel punto di appoggio è mobile e cedevole.

Un'altra differenza importante tra un terrestre ed un nuotatore è la respirazione. Contrariamente da quanto avviene sulla terra, dove respirare è un atto automatico, in acqua la respirazione diventa un processo consapevole e controllato. Il nuotatore deve coordinare l'inspirazione (che avviene quando la bocca è fuori dall'acqua) con l'espiazione (che può essere effettuata sia dal naso che dalla bocca durante l'immersione del viso) per permettergli di spostarsi in maniera più efficace e con meno spreco

energetico possibile.

Dal punto di vista fisico, il nuoto offre numerosi benefici. L'assenza di gravità in acqua riduce l'impatto sulle articolazioni, rendendo questa attività ideale per la riabilitazione post-traumatica e per le persone con disabilità motorie. Inoltre il nuoto coinvolge quasi tutti i gruppi muscolari, migliorando la forza, la resistenza ed anche la flessibilità del corpo.

Ma i vantaggi del nuoto non si limitano al corpo. Wallace j. Nichols (2014) ha dimostrato attraverso il concetto di "Blue Mind" come la vicinanza con l'acqua abbia un effetto potente e positivo sul nostro corpo. Essa infatti aiuta a diminuire l'ansia e la depressione, a mantenere la calma e favorire la salute ed il benessere. Promuove anche le connessioni sociali ed amplia sia la creatività che il successo personale. E' dimostrato, infatti, che la pratica regolare del nuoto stimoli la produzione di endorfine, noti come "ormoni della felicità".

2.2 Fattori determinanti nella performance del nuoto

La performance nel nuoto è il risultato di una continua interazione tra le variabili fisiologiche, psicologiche, biomeccaniche ed ambientali. Tra queste, gli aspetti tecnici rivestono un ruolo fondamentale. Infatti influenzano direttamente l'efficienza del gesto motorio e, di conseguenza, la velocità e la resistenza dell'atleta in acqua. Pertanto riuscire ad affinare la tecnica permette di ottimizzare al meglio la propulsione, ridurre la resistenza idrodinamica e migliorare il dispendio energetico del movimento, che sono tutti elementi essenziali per raggiungere prestazioni elevate.

2.2.1 Aspetti tecnici

La qualità tecnica del gesto motorio influenza fortemente la performance natatoria. Infatti l'efficienza della nuotata, intesa come la capacità di ottenere la massima propulsione con il minimo dispendio energetico, dipende dalla corretta esecuzione delle fasi tecniche fondamentali: la bracciata, la gambata, la respirazione, la partenza, la virata e la fase subacquea. In particolare, negli stili più praticati come lo stile libero e la farfalla, la maggior parte della forza propulsiva è generata dagli arti superiori, mentre gli arti inferiori contribuiscono principalmente nel mantenimento dell'assetto idrodinamico e nella stabilizzazione del corpo. Pertanto un allineamento efficace del corpo è essenziale per ridurre la resistenza frontale e massimizzare l'efficienza del movimento.

La propulsione deriva principalmente dall'azione coordinata degli arti superiori ed inferiori, che generano le forze dirette all'indietro che permettono di spingere il corpo in avanti. Contemporaneamente, la resistenza idrodinamica che si oppone al movimento del nuotatore deve essere minimizzata attraverso una postura corretta ed una superficie frontale ridotta. Uno dei concetti chiave in questo ambito è la "distance per stroke" (DPS), ovvero la distanza coperta con una singola bracciata: maggiore è la DPS, maggiore è l'efficienza della nuotata (Pelayo, 1996). Un altro elemento rilevante è la "stroke rate", cioè la frequenza delle bracciate, che deve essere regolata in funzione della distanza e del livello di fatica: infatti un compromesso efficace tra DPS e "stroke rate" è ciò che permette di ottimizzare la prestazione.

Anche le partenze e le virate sono decisive sull'esito delle gare. Una partenza efficace non si limita alla sola spinta dal blocco, ma include l'entrata in acqua, la fase subacquea e l'emersione in velocità. La fase subacquea è spesso più veloce del nuoto in superficie, motivo per il quale i nuotatori cercano di mantenerla il più possibile, entro i limiti consentiti dal regolamento: massimo 15 metri. Tuttavia anche la virata richiede precisione tecnica e tempismo: infatti un'esecuzione efficace consente sicuramente di non perdere velocità, ma anche di guadagnare vantaggio rispetto agli avversari, grazie alla spinta dalla parete e alla successiva fase subacquea.

Dal punto di vista biomeccanico, gli studi di Toussaint & Truijens (2005) hanno dimostrato l'importanza del controllo del rollio, della rotazione del tronco e della corretta angolatura di ingresso delle mani nell'acqua per minimizzare le forze resistive. La tecnica, infatti, non è una componente statica, si evolve nel tempo e si adatta sia alle caratteristiche fisiche dell'atleta sia alle esigenze della gara. In questo ambito le tecnologie per l'analisi del movimento, come i sensori inerziali o l'analisi dei video ad alta velocità, sono strumenti efficaci che permettono di rilevare con estrema precisione eventuali inefficienze e di intervenire per correggere gli errori tecnici.

2.2.2 Aspetti fisici

Anche gli aspetti fisici rappresentano una componente fondamentale nel determinare la prestazione di un nuotatore, influenzando in modo diretto la capacità di sostenere i carichi dell'allenamento ed avere fasi di recupero efficaci. Infatti il rendimento in gara è il risultato di un equilibrio fisiologico che coinvolge i meccanismi energetici, gli adattamenti corporei e la gestione dello stress fisico.

Uno dei rischi più concreti in questo sport è il sovrallenamento, un fenomeno che non si limita ad un semplice affaticamento muscolare, ma coinvolge una complessa disfunzione dell'intero organismo. Armstrong e VanHeest nel 2002 hanno evidenziato come l'overtraining sia una condizione cronica che altera non solo le capacità fisiche, ma anche il sistema neuroendocrino e quello immunitario. In particolare, il corpo di un atleta in sovrallenamento può mostrare una diminuzione della risposta ormonale allo stress, come una ridotta secrezione di cortisolo o alterazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, che comportano un peggioramento delle capacità di adattamento allo sforzo ed una maggiore vulnerabilità alle infezioni ed alle malattie. Le conseguenze sono spesso sottovalutate, perché i primi sintomi come la stanchezza persistente, la difficoltà nel recupero dopo gli allenamenti, gli sbalzi dell'umore e la riduzione della capacità di concentrazione, possono essere confusi con una semplice fase di affaticamento temporaneo. Tuttavia, ignorare questi segnali può portare ad un peggioramento progressivo delle prestazioni ed a tempi di recupero molto lunghi, a volte anche di mesi.

Per la comprensione di questo fenomeno Kenttä e Hassmén (1998) hanno teorizzato un modello concettuale che descrive il sovrallenamento come il risultato di uno squilibrio cronico tra lo stress imposto dall'allenamento e la capacità dell'atleta di recuperare. Secondo questo modello, quando lo stress supera costantemente la capacità di adattamento, l'organismo entra in una fase di mal-adattamento che non si risolve spontaneamente con qualche giorno di riposo, ma richiede interventi mirati e, in alcuni casi, anche una revisione completa del carico di lavoro. In particolare nel nuoto agonistico, il rischio di incorrere in questa condizione è particolarmente elevato a causa della natura stessa della preparazione: gli allenamenti sono estremamente frequenti, spesso con più sessioni giornaliere, ed includono sia lavori aerobici sia training ad alta intensità. In questo contesto, Kellmann e Günther (2000) propongono un approccio che combina strumenti come il controllo della frequenza cardiaca a riposo, la valutazione della qualità del sonno, il monitoraggio della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) e questionari psicometrici specifici (POMS) che valutano il benessere percepito dell'atleta. Queste osservazioni possono aiutare gli allenatori ed i preparatori ad individuare segnali di sovraccarico, consentendo di intervenire tempestivamente.

Un altro aspetto strettamente legato alla fatica fisica è la gestione del lattato ematico. Infatti studi come quello di Mujika e Pelayo (1996) hanno dimostrato che la misurazione della concentrazione di lattato nel sangue dopo esercizi ad alta intensità (che viene prodotto dal corpo come conseguenza naturale del metabolismo anaerobico) può essere

utile sia per valutare l'efficacia del recupero, sia per monitorare l'adattamento ai carichi di lavoro. Se il lattato rimane elevato per troppo tempo, significa che il corpo fa fatica a recuperare, e di conseguenza diminuisce la capacità di sostenere sforzi ripetuti, che può presentare un problema nelle gare che prevedono più prove nella stessa giornata. In questo senso, il recupero attivo, cioè le attività leggere svolte dopo l'allenamento o la gara, si è dimostrato essere molto più efficace del semplice riposo. Infatti è stato evidenziato che praticare movimenti a bassa intensità, come nuotare lentamente, accelera significativamente la scomparsa del lattato dal sangue, aiutando l'atleta a ristabilire più rapidamente l'equilibrio fisiologico rispetto al riposo passivo.

2.2.3 Aspetti psicologici

Nel nuoto, come in molte discipline sportive, la performance non è determinata solo dai fattori tecnici e fisici, ma è condizionata anche da componenti psicologiche.

L'autostima, ad esempio, rappresenta un pilastro fondamentale della performance: un atleta che ha fiducia nelle proprie capacità è più propenso a perseverare negli allenamenti e ad affrontare con più leggerezza le competizioni, riuscendo a gestire in modo efficiente le proprie emozioni. Infatti i nuotatori che mostrano alti livelli di autostima, tendono a sviluppare una maggiore resilienza psicologica, cioè la capacità di affrontare in modo costruttivo gli eventi stressanti o le difficoltà, sia legate all'ambito sportivo che alla sfera personale e familiare. Pertanto questi atleti riescono ad interpretare le sfide come un'opportunità di crescita, mantenendo la motivazione anche di fronte agli insuccessi o alle critiche. Al contrario, chi presenta un'autostima più fragile tende a percepirsi meno competente e meno capace di influenzare i risultati attraverso le proprie azioni (minore autoefficacia), mostrando una vulnerabilità accentuata quando si trova sotto pressione, ad esempio durante gare importanti o in contesti competitivi ad alto livello. Questi nuotatori possono reagire con maggiore ansia ed insicurezza o, addirittura, con un ritiro emotivo, rischiando così di compromettere la loro performance.

Diventa quindi fondamentale la gestione dell'ansia e dello stress. Infatti essendo uno sport individuale, l'atleta si trova spesso da solo di fronte alla vasca, ai propri limiti e alle proprie paure. La capacità di controllare l'ansia e di mantenere la lucidità nei momenti di massima pressione, evitando che lo stress comprometta la concentrazione, è ciò che determina l'esito della prestazione. Secondo Birrer e Morgan (2010), una moderata attivazione emotiva può essere funzionale, ma quando l'ansia supera un certo livello, si osservano particolari effetti negativi sulla coordinazione e sui tempi di reazione, ma

soprattutto sulla gestione della fatica. Per mantenere questi stati emotivi sotto controllo, l'atleta può ricorrere a tecniche di rilassamento o di respirazione profonda, per permettere una condizione mentale favorevole alla performance.

La concentrazione, infatti, è una delle abilità più importanti in una gara. Anche un piccolo calo di attenzione può compromettere la virata o l'uscita dalla subacquea. I nuotatori di alto livello imparano a focalizzare selettivamente l'attenzione sugli elementi rilevanti, come la sensazione dell'acqua, la respirazione o la frequenza della bracciata. Lo dimostrano le ricerche condotte da Tammen (1996) e da Hardy (2004): gli atleti esperti non si limitano solo a "concentrarsi di più", ma adottano strategie cognitive qualitativamente diverse rispetto ai principianti. In particolare, sono in grado di dirigere l'attenzione in modo proattivo, anticipando le situazioni critiche come la partenza o la virata, ed adattivo, ovvero modificando rapidamente il focus mentale in base agli stimoli interni (come la fatica) oppure esterni (come la posizione degli avversari). Questo orientamento mentale consente loro di rimanere focalizzati sugli elementi realmente rilevanti per la prestazione, filtrando automaticamente le distrazioni o i pensieri negativi. Al contrario, gli atleti meno esperti tendono a disperdere l'attenzione, fissandosi su aspetti marginali (come l'esito finale o il giudizio degli altri), con conseguente calo di efficacia nella performance.

Tuttavia un aspetto psicologico spesso sottovalutato, ma fondamentale per il nuotatore, è la capacità di autoriflessione unita alla motivazione intrinseca. Infatti l'autoriflessione permette all'atleta di osservare se stesso attraverso un senso critico costruttivo: questo gli permette di analizzare le proprie emozioni, di identificare i suoi punti deboli e, in particolare, di riconoscere i miglioramenti raggiunti. In questo contesto, la motivazione intrinseca assume un valore centrale: è alimentata dal piacere di allenarsi e dalla soddisfazione personale, che deriva dal superare i propri limiti, a differenza della motivazione estrinseca, la quale invece si basa su ricompense esterne come medaglie o l'approvazione sociale. Questo tipo di motivazione intrinseca è essenziale in uno sport come il nuoto, dove i risultati non sono immediati ed il lavoro quotidiano è spesso solitario e faticoso. Gli atleti motivati intrinsecamente dimostrano una maggiore costanza negli allenamenti, una migliore tolleranza alle frustrazioni, una gestione dello stress più efficace e, soprattutto, sono meno soggetti al burnout, poiché la loro partecipazione non è legata alla pressione di dover dimostrare qualcosa agli altri, ma all'unico desiderio di migliorarsi.

CAPITOLO 3

STRATEGIE PER POTENZIARE LA MOTIVAZIONE NEL NUOTO

3.1 Tecniche di allenamento mentale

Nel contesto del nuoto agonistico, dove ogni frazione di secondo può fare la differenza, la preparazione mentale assume un ruolo essenziale tanto quanto quella fisica. Tuttavia, le tecniche di allenamento mentale non si limitano semplicemente a contenere l'ansia da prestazione o a gestire la pressione competitiva; esse, infatti, permettono anche di aumentare e sostenere la motivazione dell'atleta, specialmente nei momenti in cui la fatica, la monotonia dell'allenamento o le difficoltà personali minacciano l'equilibrio emotivo e la costanza.

Una delle tecniche di allenamento mentale più utilizzate nel nuoto è l'imagery, ovvero la visualizzazione mentale. Questa strategia consiste nell'immaginare, in modo vivido e dettagliato, alcune situazioni legate alla propria prestazione sportiva, come la partenza, la virata o, in alcuni casi, anche l'intera gara. Infatti, durante l'esercizio, l'atleta cerca di coinvolgere tutti i sensi: la vista, l'udito, il tatto e persino l'olfatto, per simulare mentalmente l'esperienza reale. Le ricerche più recenti condotte da Duarte-Mendes nel 2019, hanno evidenziato che i nuotatori di livello agonistico tendono ad avere una maggiore capacità immaginativa rispetto agli atleti meno esperti. Questo suggerisce che l'allenamento mentale, ed in particolare l'uso sistematico dell'imagery, possa aiutare a sviluppare questa abilità nel tempo. Tuttavia, oltre a supportare l'apprendimento e la precisione del movimento, la visualizzazione mentale ha anche un effetto positivo sulla motivazione e sulla fiducia in sé stessi: infatti consente di affrontare mentalmente le situazioni difficili, preparandosi emotivamente a sostenerle con maggiore sicurezza. In questo modo, funge da vera e propria "prova generale" che anticipa la competizione reale.

Un'altra tecnica ampiamente riconosciuta nell'ambito dell'allenamento mentale è il self-talk, cioè il dialogo interno. Si tratta dell'uso consapevole di frasi o di parole che l'atleta ripete mentalmente (oppure ad alta voce) per influenzare il proprio stato psicologico. Questo strumento si rileva particolarmente utile durante l'allenamento o la gara, in quanto aiuta a gestire le emozioni, ad aumentare la concentrazione e, soprattutto, a mantenere alta la motivazione. Infatti il self-talk può migliorare la percezione di controllo da parte dell'atleta, in particolar modo nei momenti di maggiore fatica o dopo un errore, facilitando un rapido recupero mentale ed un ritorno all'obiettivo principale.

Tuttavia, affinché sia davvero efficace, il self-talk deve essere personalizzato: le parole o

le frasi utilizzate devono essere significative per l'atleta e rispecchiare la propria esperienza e sensibilità, tanto da diventare uno strumento concreto di autoregolazione mentale.

Anche la definizione degli obiettivi (goal-setting) rappresenta uno dei metodi più vantaggiosi dell'allenamento mentale. Infatti quando gli obiettivi sono formulati in modo corretto, cioè specifici, misurabili, realistici e con una scadenza temporale, essi contribuiscono ad incrementare l'impegno dell'atleta di fronte alle difficoltà ed a fornire una direzione chiara allo sforzo.

All'interno dei programmi di Psychological Skills Training (PST), la fase di goal-setting viene spesso introdotta all'inizio del percorso proprio per la sua funzione orientativa. Infatti stabilire obiettivi chiari, consente di costruire una "mappa motivazionale", che aiuta l'atleta a rimanere focalizzato non solo nei momenti di entusiasmo e miglioramento, ma anche nelle fasi più difficili, come i periodi di stallo o di calo delle prestazioni. Pertanto fissare degli obiettivi efficaci diventa importante anche per mantenere alta la motivazione nel lungo periodo.

Inoltre, a rivestire un ruolo fondamentale in questo processo, ci sono anche il rilassamento muscolare e le tecniche di respirazione diaframmatica, che diventano rilevanti nella gestione dell'attivazione psicofisiologica, soprattutto in situazioni di alta pressione come le gare. Infatti permettono di ridurre l'ansia pre-gara e favoriscono uno stato di attivazione mentale ed emotiva ottimale, né troppo basso (apatia) né troppo alto (tensione eccessiva), come indicato da Weinberg e Gould (2018). Queste tecniche, quindi, permettono agli atleti di sentirsi più sicuri, di essere concentrati e pronti ad affrontare la competizione, gestendo in modo molto più efficace tutte le emozioni legate alla prestazione.

Pertanto diventa essenziale per un'atleta l'utilizzo di queste strategie per alimentare e mantenere alta la motivazione, permettendo di conseguenza un miglioramento dei risultati ed un benessere psicofisico generale.

3.2 Creazione di un ambiente motivazionale

Creare un ambiente motivazionale efficace è uno degli aspetti più rilevanti per il successo a lungo termine degli atleti, inclusi i nuotatori, poiché influisce profondamente sulla loro performance e sul mantenimento della motivazione nel tempo. Pertanto, la ricerca ha dimostrato che l'ambiente in cui un atleta si allena e gareggia, gioca un ruolo determinante nel plasmare la sua motivazione, i suoi comportamenti e, di conseguenza, i suoi risultati.

Un fattore chiave nella creazione di un ambiente motivazionale è il tipo di clima che si sviluppa all'interno del gruppo sportivo di riferimento. Boyce, Gano-Overway e Campbell (2009) sostengono che il "clima motivazionale" percepito dagli atleti è fortemente influenzato dal tipo di orientamento all'obiettivo che viene promosso dagli allenatori e dai compagni di squadra. Infatti un clima orientato al compito, che enfatizza l'impegno, la cooperazione ed il miglioramento personale, tende a favorire una motivazione intrinseca più alta. Al contrario, un ambiente fortemente competitivo ed orientato esclusivamente al risultato, potrebbe incoraggiare una motivazione estrinseca, che si basa sui premi esterni piuttosto che sul piacere dell'attività in sé. Diventa, perciò, essenziale che gli allenatori promuovano un clima che incoraggi gli atleti a concentrarsi sul proprio sviluppo individuale e sul miglioramento continuo, piuttosto che sulla competizione diretta con gli altri.

Tuttavia in un ambiente di alta prestazione come quello del nuoto agonistico, è altrettanto importante il riconoscimento dei progressi individuali, infatti i nuotatori che percepiscono un alto livello di supporto per i loro avanzamenti sono più motivati a perseverare nel loro impegno sportivo. Pertanto il riconoscimento dei miglioramenti personali ed il feedback positivo continuo non solo alimentano la fiducia dell'atleta nelle sue capacità, ma rafforzano anche la sua motivazione intrinseca, cioè la spinta nel continuare a nuotare per il piacere e la soddisfazione che l'attività stessa offre.

Un altro elemento da tenere in considerazione, però, è l'età relativa ed il suo impatto sulla motivazione. Infatti, i giovani nuotatori che sono fisicamente più maturi rispetto ai loro coetanei possono trovarsi in una posizione di vantaggio in termini di performance, ma soprattutto rischiano di sviluppare una motivazione orientata al risultato, che li porta a sentirsi maggiormente pressati o stressati rispetto ai loro compagni di squadra meno sviluppati.

Sotto questo aspetto, quindi, bisogna riconoscere e gestire anche la relazione tra l'ambiente motivazionale e la competenza percepita. Pertanto Meroño, Calderón e Hastie (2016) hanno dimostrato che un ambiente volto a promuovere una cultura di "Sport Education", dove gli atleti sono attivamente coinvolti sia nell'apprendimento che nella gestione delle proprie attività durante l'allenamento, ha effetti positivi sul miglioramento delle proprie competenze tecniche e, in particolare, sul clima motivazionale.

Questo approccio educativo ed inclusivo, che incoraggia l'autocontrollo e l'autoriflessione, può, quindi, stimolare nell'atleta un maggiore impegno ed un senso di appartenenza al gruppo, che a sua volta supporta una motivazione intrinseca e sostenibile.

È fondamentale, perciò, riconoscere l'impatto che un ambiente motivazionale positivo può avere, in particolare anche sulla prevenzione del dropout. Infatti, un livello motivazionale elevato può ridurre significativamente il rischio che i nuotatori abbandonino lo sport: gli atleti che si sentono supportati, apprezzati e che vedono il valore intrinseco nell'attività che svolgono, sono meno inclini a rinunciare, anche di fronte ad eventuali difficoltà o di fronte alle prestazioni che non soddisfano le loro aspettative.

3.3 Ruolo degli allenatori e dei genitori

Nel mondo del nuoto, dietro ogni bracciata e ad ogni traguardo raggiunto, si cela un intreccio di relazioni silenziose ma decisive. Infatti accanto ad ogni atleta si nascondono due figure fondamentali: l'allenatore e il genitore. Entrambi rivestono ruoli diversi, ma molto spesso complementari, nella costruzione dell'atleta e dell'individuo.

L'allenatore non è solamente un tecnico che insegna come muoversi in acqua, ma funge anche da figura di guida, con un forte impatto sul clima motivazionale percepito dagli atleti. Secondo Chan, Lonsdale e Fung (2012), infatti, gli allenatori influenzano in modo determinante l'esperienza sportiva: durante l'infanzia favoriscono la partecipazione ed il divertimento, mentre durante l'adolescenza la loro influenza si manifesta principalmente attraverso la percezione di competenza e la costruzione dell'identità dell'atleta. Pertanto quando gli allenatori adottano uno stile di coaching orientato al supporto dell'autonomia, alla comunicazione empatica ed al rinforzo positivo, i nuotatori mostrano maggiore motivazione intrinseca ed un aumento dell'autodeterminazione e della soddisfazione personale.

In aggiunta, le ricerche condotte da Marinho nel 2020, hanno dimostrato che le caratteristiche personali e professionali dell'allenatore (quali l'età, il livello di esperienza e la sua formazione) influenzino direttamente la crescita e la performance dei giovani nuotatori. Tuttavia questo impatto non si limita solo agli aspetti tecnici (come migliorare la tecnica o il tempo in gara), ma riguarda anche la sfera psicologica e motivazionale dell'atleta. In particolare, è emerso che gli allenatori con maggiore preparazione e consapevolezza pedagogica, sono più propensi a creare un ambiente di allenamento orientato alla crescita personale, piuttosto che focalizzato esclusivamente sul risultato competitivo. In questo modo, gli atleti riescono a sviluppare con maggiore probabilità degli obiettivi di padronanza, cioè la volontà di migliorare se stessi per superare i propri limiti, invece di stabilire obiettivi di prestazione basati sul confronto con gli altri.

Diventa importante distinguere questi ambienti perché i nuotatori che si concentrano sulla padronanza personale mostrano livelli più alti di resilienza, che permette loro di tollerare meglio la frustrazione e mantenere nel tempo la motivazione.

L'allenatore, quindi, diventa un compagno di viaggio per l'atleta, una guida morale e spesso una seconda famiglia. Tra i due si costruisce un rapporto di fiducia e di supporto nei momenti di difficoltà. L'allenatore infatti conosce le insicurezze dell'atleta, i momenti di debolezza ed è presente quando la fatica inizia a farsi insopportabile, diventando un punto di riferimento necessario.

Parallelamente, anche il genitore esercita un'influenza spesso sottovalutata, ma estremamente incisiva. Infatti, la revisione sistematica condotta da Gao (2024) ha sottolineato come lo stile genitoriale possa fungere sia da risorsa che da ostacolo alla motivazione. In particolare, i genitori che promuovono l'autonomia, che mostrano un coinvolgimento affettivo e che si dimostrano empatici rispetto ai bisogni del proprio figlio, favoriscono l'emergere di una motivazione autodeterminata, che, di conseguenza, è associata ad un maggior impegno e soddisfazione nello sport. Al contrario, comportamenti controllanti e pressioni eccessive verso la vittoria, possono generare ansia da prestazione o una motivazione estrinseca basata solo sul desiderio di approvazione esterna. Questo tipo di clima motivazionale non solo riduce il benessere psicologico del nuotatore, ma nel lungo periodo può portare ad un burnout e all'abbandono dello sport.

Pertanto il genitore non è (e non dovrebbe essere) un allenatore aggiunto, ne tantomeno un giudice del risultato. È piuttosto un punto fermo nella vita dell'atleta, che lo accompagna e lo sostiene sia nei momenti di vittoria che in quelli di insuccesso, cercando di trasmettere serenità e sicurezza a prescindere dal risultato.

È essenziale, quindi, che entrambe queste figure collaborino, anche indirettamente, per il bene dell'atleta. Una comunicazione costruttiva tra l'allenatore e il genitore permette di creare un ambiente più stabile e di supporto per il nuotatore, favorendone sia lo sviluppo sportivo che quello emotivo. Tuttavia deve essere riconosciuta come un'alleanza preziosa da entrambe le parti, fondata sul rispetto dei ruoli e sulla condivisione dell'obiettivo più importante: la crescita serena e completa dell'atleta.

CAPITOLO 4

CONCLUSIONI

Comprendere cosa spinga un atleta ad impegnarsi quotidianamente in uno sport esigente come il nuoto agonistico, significa entrare nel cuore del rapporto tra la mente e la prestazione. Non si tratta solo di analizzare quali siano le spinte iniziali all'azione, ma soprattutto di riconoscere i fattori che permettono alla motivazione di durare nel tempo, sostenendo l'impegno anche di fronte alla fatica, alla routine ed alle difficoltà che l'atleta incontra nel suo percorso.

Il nuotatore che raggiunge risultati significativi è colui che riesce a trovare un equilibrio tra il desiderio di miglioramento personale e gli stimoli esterni. La motivazione intrinseca, alimentata dal piacere e dalla soddisfazione nella pratica sportiva, si conferma la spinta più forte e duratura.

Quando l'allenamento viene vissuto come un'attività che rispecchia i propri valori e gli interessi personali, e non solo come un mezzo per ottenere dei risultati o dei riconoscimenti esterni, l'atleta sviluppa un impegno più autentico, che lo rende più resistente alle difficoltà e capace di trarre benessere dalla pratica sportiva. Ma la motivazione non nasce nel vuoto. È influenzata dal contesto, dalle relazioni e dalla percezione che l'atleta ha di sé stesso. Pertanto, aspetti come l'autoefficacia, la fiducia nelle proprie capacità, la gestione delle emozioni e l'abilità di mantenere la concentrazione diventano elementi decisivi per la qualità della performance. La prestazione sportiva, infatti, non può essere ridotta ad un'esecuzione tecnica: ma è il risultato di una preparazione globale, in cui il corpo e la mente agiscono insieme. In quest'ottica, assumono una grande rilevanza anche le strategie mentali e relazionali che permettono di incrementare la motivazione. Infatti, per mantenere un alto livello di coinvolgimento nello sport, è possibile adottare alcune strategie pratiche come la visualizzazione, il dialogo interno, la definizione di obiettivi chiari e raggiungibili, e consolidare un ambiente positivo che favorisca la crescita personale. Tuttavia, in questo contesto, anche il ruolo dell'allenatore e dei genitori si rivela fondamentale nel creare un clima motivazionale che valorizzi l'impegno, l'autonomia e supporti l'identità dell'atleta, al di là del risultato. Infatti, la qualità della relazione con entrambe le figure di riferimento può influenzare profondamente il modo in cui l'atleta interpreta i successi ed i fallimenti, contribuendo a costruire una visione dello sport dove l'errore non è visto come un limite, ma come una parte integrante del processo di crescita.

Le riflessioni emerse, quindi, confermano che la motivazione, per essere autentica e stabile nel tempo, deve essere coltivata in modo intenzionale. Non è sufficiente avere talento o determinazione: è necessario prendersi cura della dimensione psicologica e costruire un contesto che favorisca il benessere dell'atleta, permettendogli così di esprimere il suo massimo potenziale.

In questa prospettiva, perciò, il ruolo dello psicologo sportivo sta diventando sempre più fondamentale. Questa figura professionale non si limita ad intervenire solo nei momenti di crisi, ma ha anche un'importante funzione preventiva e formativa. Lo psicologo può aiutare l'atleta a sviluppare le abilità mentali essenziali (come la gestione dello stress, la regolazione delle emozioni, la definizione degli obiettivi ed il rafforzamento dell'autoefficacia), contribuendo così a migliorare non solo la performance, ma anche il benessere psicofisico dell'atleta. Inoltre, offre supporto agli allenatori ed ai genitori nella creazione di un ambiente motivazionale positivo, facilitando una comunicazione efficace e la comprensione dei bisogni psicologici dei giovani sportivi.

Guardando al futuro, ci sono diverse strade di sviluppo su cui sarebbe utile investire per promuovere una visione dello sport più consapevole e orientata al benessere dell'atleta. Un primo ambito di intervento riguarda la creazione di alcuni percorsi psicoeducativi strutturati, destinati agli atleti fin dalla giovane età, con l'obiettivo di potenziare le abilità come l'autoregolazione emotiva, la consapevolezza di sé e la resilienza. Allo stesso tempo, sarebbe auspicabile un inserimento stabile dello psicologo dello sport all'interno delle società sportive, non più solo come un consulente esterno o una figura di emergenza, ma come una parte integrante del team tecnico e formativo, in grado di accompagnare l'atleta lungo tutto il suo percorso.

Un'altra direzione promettente riguarda la personalizzazione degli interventi psicologici, adattati al profilo motivazionale e alle caratteristiche individuali dell'atleta, per renderli più efficaci e significativi. Pertanto, anche l'uso delle tecnologie digitali, come le app per il mental training o gli strumenti di monitoraggio emotivo, può rappresentare un valido supporto per estendere l'allenamento mentale al di fuori della vasca e promuovere una maggiore continuità nel lavoro psicologico.

Infine, diventerà sempre più fondamentale promuovere una cultura sportiva che metta al centro il benessere globale della persona. Infatti, non bisogna ridurre il valore dell'esperienza sportiva solo al risultato competitivo, ma è necessario riconoscere che la prestazione è il risultato di un percorso di crescita personale, che sia consapevole e sostenibile. Per questo motivo, investire nella dimensione psicologica non significa solo

migliorare il rendimento dell'atleta, ma anche contribuire a renderli più forti e motivati, sia dentro che fuori dall'acqua.

BIBLIOGRAFIA

- Anselme, P. (2010). *The uncertainty processing theory of motivation*. Behavioural Brain Research, 208 (2), 291-310.
- Arellano, R., Brown, P., Cappaert, J., & Nelson, R. C. (1994). *Analysis of 50-, 100-, and 200-m freestyle swimmers at the 1992 Olympic Games*. Journal of Applied Biomechanics, 10(2), 189–199. <https://doi.org/10.1123/jab.10.2.189>
- Armstrong, L. E., & VanHeest, J. L. (2002). *The unknown mechanism of the overtraining syndrome: clues from depression and psychoneuroimmunology*. Sports Medicine, 32(3), 185-209.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84(2), 191–215.
- Baxter-Jones, A. D., & Maffulli, N.; TOYA Study Group. (2003). *Parental influence on sport participation in elite young athletes*. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 43(2), 250–255.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). *Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20(2), 78-87.
- Boyce, B. A., Gano-Overway, L. A., & Campbell, A. (2009). *Perceived motivational climate's influence on goal orientations, perceived competence, and practice strategies across the athletic season*. Journal of Applied Sport Psychology, 21(4), 381–394.
- Brat, V., Bota, A., Mitrache, G., & Teodorescu, S. (2025). *The motivational level of performance swimmers and its impact on the risk of sports dropout*. Sports, 13(4), 125.
- Brinjikji W., Luetmer P.H., Comstock B., et al. (2015). *Systematic literature review of imaging features of spinal degeneration in asymptomatic populations*. AJNR American Journal of Neuroradiology, 36(4), 811-816.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Çağlar, E. Ç., Türkmen, İ., Çamiçi, F., Yıldırım, T., & Çebi, A. İ. (2024). *Examination of self-esteem in swimming athletes*. Pakistan Journal of Life and Social Sciences.
- Chambers DW. *Motivation*. J Am Coll Dent. 2007 Summer;74(2):34-41. PMID: 18232579.
- Chan, D. K., Lonsdale, C., & Fung, H. H. (2012). *Influences of coaches, parents, and peers on the motivational patterns of child and adolescent athletes*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 22(4), 558–568. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01277.x>

- Corral-Bobadilla, M., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2021). *Motivational aspects in junior competitive swimmers as a function of relative age*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(4), 825–835.
- De Boni, M., & Moè, A. (2016). *Psicologia della personalità e delle differenze individuali*. Il Mulino.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “What” and “Why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *The paradox of achievement: the harder you push, the worse it gets*. In J. Aronson (Ed.), *Improving Academic Achievement: Impact of Psychological Factors on Education* (pp. 61–87).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health*. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185.
- Duarte-Mendes, P. A., Marinho, D. A., Monteiro, D., Cid, L., Paulo, R., Serrano, J., & Petrica, J. (2019). *The comparison of imagery ability in elite, sub-elite and non-elite swimmers*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 124–134.
- Dweck, C. S. (2017). *From needs to goals and representations: foundations for a unified theory of motivation, personality, and development*. *Psychological Review*, 124(6), 689–719.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). *Motivational beliefs, values, and goals*. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132.
- Engel, G. L. (1977). *The need for a new medical model: a challenge for biomedicine*. *Science*, 196(4286), 129-136.
- Engel, G. L. (1980). *The clinical application of the biopsychosocial model*. *American Journal of Psychiatry*, 137(5), 535-544.
- Fillingim, R.B. (2017). *Individual differences in pain: understanding the mosaic that makes pain personal*. *Pain*, 158(Suppl 1), S11-S18.
- Fox, K. R. (1999). *The influence of physical activity on mental well-being*. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). *Self-determination theory and work motivation*. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.

- Gao, Z., Chee, C. S., Norjali Wazir, M. R. W., Wang, J., Zheng, X., & Wang, T. (2024). *The role of parents in the motivation of young athletes: a systematic review*. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1291711. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711>
- Giges, B., & Petitpas, A. (2000). *Brief contact interventions in sport psychology*. *The Sport Psychologist*, *14*(2), 176–187
- Gould, D., & Udry, E. (1994). *Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *26*(4), 478–485.
- Grabowski, D., Chudzicka, A. C., Stapor, K. (2021). *Relationships between work ethic and motivation to work from the point of view of the self-determination theory*. *PLOS ONE*, *16*(7).
- Greenwood, J. D., Moses, G. E., Bernardino, F. M., Gaesser, G. A., & Weltman, A. (2008). *Intensity of exercise recovery, blood lactate disappearance, and subsequent swimming performance*. *Journal of Sports Sciences*, *26*(1), 29-34.
- Hanin, Y. L. (2000). *Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion-performance relationship in sport*. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65–89). Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2003). *Performance related emotional states in sport: a qualitative analysis*. In *Forum Qualitative Sozialforschung Forum: Qualitative Social Research*, *4*(1).
- Hanin, Y. L. (2004). *Feelings and performance: the influence of emotion on athletes' achievement*. In *Emotion and motivation in sport* (pp. 169-195). Nova Science Publishers.
- Hanin, Y. L., & Stambulova, N. B. (2009). *The Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) model in sport psychology: theoretical and practical approaches*. In *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(4), 377-388.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2004). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice*. Wiley.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). *Self-talk and sport performance: a meta-analysis*. *Perspectives on Psychological Science*, *6*(4), 348–356.
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2019). *Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*(5), 553–560.

- Hubley, C., Edwards, J., Miele, D. B., & Scholer, A. A. (2024). *Metamotivational beliefs about intrinsic and extrinsic motivation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 126(1), 26–57. <https://doi.org/10.1037/pspa0000362>
- Kellmann, M., & Günther, K. D. (2000). *Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic games*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(3), 676-683.
- Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). *Overtraining and recover. A conceptual model*. *Sports Medicine*, 26(1), 1-16.
- Kuipers, H., & Keizer, H. A. (1988). *Overtraining in elite athletes. Review and directions for the future*. *Sports Medicine*, 6(2), 79-92.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). *Emotional intelligence and psychological skills use among athletes*. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 37(2), 195-201.
- Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (Eds.). (2020). *Self-talk in sport*. Routledge.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). *Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment*. *Personality and Individual Differences*, 66, 92-97.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation*. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). "New directions in goal-setting theory". *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268.
- Lunenburg, F. C. (2011). "Goal-Setting theory of motivation". *International Journal of Management, Business, and Administration*, 15(1).
- Maglischo, E. W. (1993). *Swimming even faster*. Mayfield Publishing Company.
- Marinho, D. A., Barbosa, T. M., Lopes, V. P., Forte, P., Toubekis, A. G., & Morais, J. E. (2020). *The influence of the coaches' demographics on young swimmers' performance and technical determinants*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1968. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01968>
- Martin, J., & Gill, D. L. (1991). *The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 149–159.

- Marugo, L. (2017). *Il nuoto nell'antichità. Curiosità e conferme*. In La tecnica del nuoto (pp. 22–27). Unico.
- Meggs, J., & Chen, M. A. (2019). *Competitive performance effects of psychological skill training for youth swimmers*. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 886–903.
- Meroño, L., Calderón, A., & Hastie, P. A. (2016). *Effect of a sport education season on the technical learning and motivational climate of junior high performance swimmers*. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(44), 182–198.
- Moè, A. (2020). *La motivazione. Teorie e processi*; Il Mulino
- Morais, J. E., Marinho, D. A., Forte, P., Barbosa, T. M., & Silva, A. J. (2020). *Muscle contribution in front crawl swimming: a systematic review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 945. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030945>
- Morris, L. S., Grehl, M. M., Rutter, S. B., Mehta, M., Westwater, M. L. (2022). *On what motivates us: a detailed review of intrinsic v. extrinsic motivation*. *Psychological Medicine*, 52(10), 1801–1816. doi: [10.1017/S0033291722001611](https://doi.org/10.1017/S0033291722001611)
- Mujika, I., & Padilla, S. (2001). *Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(3), 413-421.
- Nicholls, J. G. (1992). *The general and the specific in the development and the expression of achievement motivation*. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 31-56). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nichols, W. J. (2014). *Blue Mind: the surprising science that shows how being near, in, on, or under water can make you happier, healthier, more connected, and better at what you do*. Little, Brown and Company.
- Nixdorf, I., Nixdorf, R., & Beckmann, J. (2015). *An explorative study on major stressors and its connection to depression and chronic stress among German elite athletes*. *Advances in Physical Education*, 5(04), 255–262.
- O'Boyle Jr, E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., & Story, P. A. (2011). *The relation between emotional intelligence and job performance: a meta-analysis*. *Journal of Organizational Behavior*, 32(5), 788-818.
- Pelayo P, Mujika I, Sidney M, Chatard JC. (1996). *Blood lactate recovery measurements, training, and performance during a 23-week period of competitive swimming*. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 74(1-2), 107-113.

- Pelayo, P., Sidney, M., Kherif, T., Chollet, D., & Tourney, C. (1996). *Stroking characteristics in freestyle swimming and relationships with anthropometric characteristics*. *Journal of Applied Biomechanics*, 12(2), 197–206.
- Prandi, F., Prandi, L., Grillo, S., & Serravalle, S. (2020). *50 racconti sul nuoto – Tra storia, leggende e curiosità*. Nuoto uno stile di vita.
- Robazza, C. (2006). *Emotion in sport: an IZOF perspective*. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp. 127–158). Nova Science Publishers.
- Roberts, G.C., Nerstad, C.G.L., & Lemyre, P. (2018). *Motivation in sport and performance*. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
- Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2015). *The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): historical overview of its development and use*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 41–63.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Saint-Martin, S. V., Turner, M. J., & Ruiz, M. C. (2020). *Mental preparation of olympic and paralympic swimmers: performance-related cognitions and emotions, and the techniques used to manage them*. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3569–3579.
- Salselas, V., & Márquez, S. (2009). *Perceptions of the motivational climate created by parents of young Portuguese swimmers*. *Perceptual and Motor Skills*, 108(3), 851–861. <https://doi.org/10.2466/pms.108.3.851-861>
- Salvadori, G. (2013). *Come un terrestre diventa nuotatore*. Conegliano: Ranazzurra.
- Santi, G., Bruton, A., Pietrantoni, L., & Mellalieu, S. (2014). *Sport commitment and participation in masters swimmers: the influence of coach and teammates*. *European Journal of Sport Science*, 14(8), 852–860. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.905983>
- Schnitzler, C., Seifert, L., Ernwein, V., & Chollet, D. (2008). *Arm coordination adaptations assessment in swimming*. *International Journal of Sports Medicine*, 29(6), 480–486.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education: theory, research, and applications* (3^a ed.). Pearson/Merrill Prentice Hall.

- Seifert, L., Chollet, D., & Rouard, A. (2007). *Swimming constraints and arm coordination*. *Human Movement Science*, 26(1), 68–86.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). *Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149–169.
- Sportesalute (2012). *La Motivazione nello Sport*.
- Stilwell, P., & Harman, K. (2019). *An enactive approach to pain: beyond the biopsychosocial model*. *Phenomenology and The Cognitive Sciences*, 18(4), 637–665.
- Tammen, V. V. (1996). *Elite athletes' cognitive strategies in preparation and competition*. *The Sport Psychologist*, 10(3), 286–302.
- Teixeira, D. S., Pelletier, L. G., Monteiro, D., Rodrigues, F., Moutão, J., Marinho, D. A., & Cid, L. (2020). *Motivational patterns in persistent swimmers: a serial mediation analysis*. *European Journal of Sport Science*, 20(5), 660–669.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). *Effects of self-talk: a systematic review*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(5), 666–687.
- Toussaint, H. M., & Truijens, M. J. (2005). *Biomechanical aspects of peak performance in human swimming*. *Animal Biology*, 55(1), 17–40. <https://doi.org/10.1163/1570756053276907>
- Vallerand, R. J. (1997). *Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7^a ed.). Human Kinetics.
- Weiner, B. (1992). *Human motivation: metaphors, theories, and research*. Sage Publications.
- Weiss, M. R. (2004). *Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective*. Fitness Information Technology.
- Williams, R. E., Habeeb, C. M., Raedeke, T. D., Dlugonski, D., & Dubose, K. D. (2022). *Parent motivational climate, sport enrollment motives, and young athlete commitment and enjoyment in year-round swimming*. *International Journal of Exercise Science*, 15(5), 358–372.
- Yustres, I., Olmedilla, A., Saavedra, J. M., & Navarro, E. (2024). *Monitoring front crawl swimming with inertial sensors: stroke parameters and acceleration analysis*. *Scientific Reports*, 14, Article 11234.

SITOGRAFIA

- Nuotomania.it – *Psicologia nel nuoto*: https://www.nuotomania.it/psicologia_nuoto.htm
- State of Mind (2021). *Motivazione*. <https://www.stateofmind.it/motivazione/>