



Università degli studi di Padova
Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della
Socializzazione

Corsi di Laurea Magistrale in Psicologia di comunità,
della promozione del benessere e del cambiamento sociale

Tesi di Laurea Magistrale

Mental Toughness e Intelligenza Emotiva di tratto nello sport di medio e
alto livello

Mental Toughness and Trait Emotional Intelligence in medium and high
level sport

Relatatrice: Prof.ssa Irene Leo

Correlatrici esterne: Dott.ssa Alessandra Rosicarelli (WISE-ING)

Dott.ssa Ottavia Corsale (WISE-ING)

Dott.ssa Miriam Jahier

Laureando: Davide Cresto Ferrino

Matricola: 2081120

2024-2025

Indice

Introduzione

Capitolo 1 – Mental Toughness nello sport: quadro teorico e prospettive applicative

- 1.1 Inquadramento teorico: definizione e modelli di riferimento*
- 1.2 Il modello delle 4C e l'evoluzione verso l'MTQ-Plus Attualità e rilevanza della Mental Toughness nello sport*
- 1.3 Evidenze empiriche su performance, coping e benessere psicologico*
- 1.4 Differenze nei livelli di MT in funzione dell'esperienza sportiva*
- 1.5 Mental Toughness in una prospettiva sistemica: implicazioni per la psicologia di comunità*

2 Capitolo 2 – L'intelligenza emotiva di tratto: fondamenti teorici e implicazioni nello sport

- 2.1 Distinzione tra Trait e Ability Emotional Intelligence*
- 2.2 Il modello teorico di Petrides: struttura e validazione del TEIQue*
- 2.3 Correlazioni empiriche tra TEI e variabili psicologiche nello sport*
- 2.4 La relazione tra TEI e MT: stato dell'arte*
- 2.5 Gap teorici e rilevanza dell'analisi con l'MTQ-Plus*

3 Capitolo 3 – La ricerca

- 3.1 Strumenti e metodologia*
- 3.2 Campione*
- 3.3 Domande di ricerca e ipotesi*
- 3.4 Analisi statistica*
 - 3.4.1 Obiettivi della ricerca*
 - 3.4.2 Domande e ipotesi di ricerca*
 - 3.4.3 Domanda di ricerca primaria*
 - 3.4.4 Domanda di ricerca secondaria*
 - 3.4.5 Domanda di ricerca terziaria*
- 3.5 Implicazioni teoriche e applicative e conclusione*
 - 3.5.1 Implicazioni per la pratica sportiva, educativa e comunitaria*
 - 3.5.2 Conclusione e revisione*

4 Capitolo 4 – Parte sperimentale

4.1 Domande di ricerca

4.2 Metodologia

4.2.1 Partecipanti

4.2.2 Strumenti

4.2.3 Procedura

4.3 Analisi dei dati

4.3.1 Statistiche descrittive e analisi dei risultati

4.3.2 Mental Toughness (MT)

4.3.3 Trait Emotional Intelligence (TEI)

4.3.4 Confronto con la normale della popolazione globale

4.3.5 Considerazioni analisi descrittive

4.4 Confronti tra gruppi: differenze nei livelli di Mental Toughness

4.4.1 Contesto teorico e ipotesi

4.4.2 Verifica dell'omogeneità delle varianze

4.4.3 Risultati del t-test globale (MT totale)

4.4.4 Confronto per sottogruppi sportivi

4.4.5 Confronti per sottodimensioni di MT

4.4.6 Confronto tra sport (nuoto vs atletica)

4.4.7 Implicazioni applicative e prospettive

4.4.8 Conclusioni sul confronto tra dimensioni e sottodimensioni, livello e sport

4.5 Analisi di regressione: la Trait Emotional Intelligence come predittore della Mental Toughness

4.5.1 Regressione lineare multipla sul punteggio complessivo della MT

4.5.2 Regressioni lineari sulle sottodimensioni della Mental Toughness

4.5.3 Considerazioni conclusive e implicazioni dell'analisi delle regressioni lineari

4.6 Relazione tra Intelligenza Emotiva di Tratto e Mental Toughness: Analisi Correlazionale e Predittiva

4.6.1 Correlazioni tra MT e TEI: quadro generale

4.6.2 Relazioni tra dimensioni specifiche

4.6.3 Dimensioni debolmente correlate

4.6.4 Considerazioni teoriche

5 Capitolo 5 – Discussione

5.1 Differenze statisticamente significative: un'analisi dettagliata

5.1.1 Learning Orientation: ruolo cruciale nell'atletica

5.1.2 Confidence: la fiducia nelle proprie capacità

5.1.3 Interpersonal Confidence: un fattore meno considerato ma rilevante

5.1.4 Dimensioni non significative: interpretazioni e riflessioni

5.2 Implicazioni per gli allenatori

5.3 Conclusioni e prospettive future

6 Conclusioni

Sintesi dei risultati principali

Conferme, approfondimenti e nuove ipotesi

Implicazioni pratiche per allenatori, psicologi dello sport ed enti sportivi

Proposte per applicazioni future: programmi educativi, scouting e prevenzione burnout

Limiti dello studio

Conclusioni finali

Bibliografia

Introduzione

Nel panorama contemporaneo dello sport agonistico, si assiste a un crescente riconoscimento del ruolo centrale che le competenze psicologiche rivestono nel determinare la qualità della prestazione atletica e, al tempo stesso, nel promuovere il benessere psico-fisico dell'atleta. L'efficacia sportiva non dipende unicamente dalla preparazione tecnica e fisica, ma anche, e in misura sempre più documentata, dalla capacità di affrontare in modo adattivo le pressioni derivanti dalla competizione, le aspettative ambientali, le difficoltà emotive e gli ostacoli imprevisti che si presentano lungo il percorso sportivo.

Tra le risorse psicologiche individuate come fattori protettivi e facilitatori della performance, la Mental Toughness (MT) ha ricevuto negli ultimi anni crescente attenzione da parte della ricerca scientifica (Gucciardi et al., 2015). Si tratta di un costrutto che fa riferimento a un insieme di disposizioni stabili che influenzano il modo in cui l'individuo affronta e interpreta le situazioni stressanti, competitive o critiche.

Secondo la definizione proposta da Clough et al., 2002, la MT è un "tratto della personalità che determina, in gran parte, il modo in cui le persone rispondono alle sfide, allo stress e alla pressione, indipendentemente dalle circostanze". Il modello delle 4C, Control, Commitment, Challenge e Confidence, permette di articolare il costrutto in quattro componenti interdipendenti, che insieme delineano un profilo di resilienza psicologica fondamentale nello sport. Gli atleti mentalmente forti sono in grado di mantenere il controllo emotivo e comportamentale anche sotto pressione, mostrano un elevato senso di impegno verso i propri obiettivi, interpretano le difficoltà come opportunità di crescita e possiedono una solida fiducia nelle proprie capacità (sia personali che interpersonali). Numerosi studi hanno confermato la relazione positiva tra MT e una serie di variabili funzionali, come l'autoefficacia, la resilienza, la soddisfazione sportiva, e la capacità di gestire il carico mentale della competizione (Crust, 2007; Cowden et al., 2016).

Accanto a questo costrutto, l'intelligenza emotiva (IE) si configura come un altro importante fattore implicato nella regolazione psicologica dell'atleta. In particolare, la prospettiva dell'intelligenza emotiva di tratto (Trait Emotional Intelligence, TEI),

elaborata da Petrides e colleghi (2007), descrive l'IE come un insieme di tratti disposizionali che riflettono la percezione soggettiva delle proprie competenze emotive. A differenza dell'approccio abilità specifico (ability EI), il TEI considera aspetti stabili della personalità che influenzano il modo in cui l'individuo percepisce, comprende, esprime e gestisce le proprie emozioni e quelle altrui. Nel contesto sportivo, un elevato livello di TEI è stato associato a una maggiore capacità di affrontare la pressione, regolare gli stati emotivi disfunzionali, mantenere la concentrazione e relazionarsi in modo efficace con compagni, compagne, allenatori, allenatrici e avversari. Il TEI-Que (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) rappresenta lo strumento più diffuso per la misurazione di questo costrutto e, in diverse ricerche, ha mostrato correlazioni significative con la MT, suggerendo una possibile funzione predittiva (Nicholls et al., 2009; Laborde et al., 2016).

Le connessioni teoriche tra MT e TEI si fondano sull'ipotesi che la capacità di regolare le emozioni e di mantenere un equilibrio psicologico sotto stress sia un prerequisito per lo sviluppo di una mentalità resiliente e orientata alla sfida. Tuttavia, nonostante l'interesse crescente per questi costrutti, la natura della loro interazione, in particolare in funzione del livello di competizione degli atleti, resta ancora poco indagata. E' infatti plausibile ipotizzare che le richieste psicologiche di atleti e atlete di alto livello differiscano in modo significativo da quelle di atleti e atlete di livello medio, non solo in termini di intensità, ma anche per qualità e complessità.

Alla luce di queste premesse, il presente lavoro si propone di indagare il rapporto tra Mental Toughness e Intelligenza Emotiva di tratto in un campione di atleti di medio e alto livello, con un duplice obiettivo: da un lato, esplorare eventuali differenze significative tra i due gruppi nei punteggi delle rispettive dimensioni psicologiche; dall'altro, verificare se l'intelligenza emotiva di tratto possa costituire un predittore significativo della mental toughness. I risultati attesi potrebbero offrire spunti teorici e pratici per la progettazione di interventi psicologici mirati a potenziare le risorse interne dell'atleta e favorire un approccio mentale efficace e sostenibile alla competizione sportiva.

Capitolo 1 – Mental Toughness nello sport: quadro teorico e prospettive applicative

1.1. Inquadramento teorico: definizione e modelli di riferimento

Questa ricerca si colloca all'interno di un filone teorico che integra l'approccio della psicologia dello sport con quello della psicologia di comunità, due ambiti storicamente distinti ma oggi sempre più interconnessi nelle pratiche di intervento. Lo sport non è solo un contesto di performance individuale, ma un sistema sociale complesso, caratterizzato da interazioni tra individui, norme culturali, ruoli e processi organizzativi.

In questa prospettiva, l'atleta non è un'entità isolata, bensì un membro attivo di una comunità sportiva. Le sue esperienze, risorse e difficoltà si costruiscono e si esprimono attraverso molteplici livelli di interazione: con allenatori, compagni, figure familiari e con il contesto sociale e istituzionale più ampio (Kidd & Donnelly, 2000; Prilleltensky, 2005).

L'obiettivo di questa ricerca è duplice. In primo luogo, intende analizzare due risorse psicologiche individuali fondamentali per la prestazione sportiva e il benessere dell'atleta: la Mental Toughness (MT) e la Trait Emotional Intelligence (TEI). In secondo luogo, vuole esplorare come tali risorse siano influenzate — e a loro volta influenzino — il contesto comunitario e relazionale nel quale l'atleta è inserito.

In particolare, la Mental Toughness è qui interpretata non solo come una risorsa personale per affrontare lo stress e la pressione agonistica, ma anche come un potenziale fattore collettivo, capace di rafforzare la coesione del gruppo e di promuovere ambienti sportivi più resilienti e sostenibili. Questo approccio supera la lettura meramente individualistica e performativa del costrutto, proponendone una visione dinamica, relazionale e sistemica.

Sebbene l'interesse per MT e TEI sia in crescita, la letteratura ha finora affrontato i due costrutti prevalentemente in modo separato. Solo pochi studi hanno analizzato come essi possano interagire nel determinare le strategie di coping, la motivazione e la tenuta psicologica degli atleti in ambienti competitivi. Tra questi, Nicholls et al. (2015) hanno

evidenziato che la MT può fungere da mediatore tra TEI e resilienza sportiva: atleti con alti livelli di TEI sviluppano maggiore robustezza mentale, la quale a sua volta facilita la gestione efficace dello stress e il mantenimento della prestazione in condizioni di pressione.

Anche Crust et al. (2016) hanno confermato la connessione tra MT, autoefficacia e motivazione intrinseca. I loro studi suggeriscono che atleti mentalmente forti mostrano un maggiore orientamento al compito, motivazioni più autonome e una fiducia stabile nelle proprie capacità, tutti elementi che favoriscono impegno e perseveranza nel lungo termine.

Questi risultati indicano la necessità di promuovere interventi psicologici integrati che tengano conto di entrambe le variabili, per rafforzare non solo la performance ma anche il benessere psicologico globale dell'atleta. Inoltre, l'analisi delle interazioni tra risorse individuali e ambientali permette di ampliare il focus dell'intervento: dalla costruzione di competenze personali alla trasformazione dei contesti che possono sostenerle o ostacolarle.

In sintesi, l'inquadramento teorico di questa ricerca si fonda su una visione integrata della persona nello sport, che riconosce la natura interdipendente di aspetti individuali e collettivi, emotivi e relazionali. Questo approccio apre nuove prospettive di studio e applicazione nel campo della psicologia dello sport e della psicologia di comunità, evidenziando l'importanza di una formazione mentale che sia insieme personale e situata, tecnica e umana.

1.2. Il modello delle 4C e l'evoluzione verso l'MTQ-Plus Attualità e rilevanza della Mental Toughness nello sport

La Mental Toughness (MT) rappresenta un costrutto psicologico centrale nello studio della performance sportiva e del benessere degli atleti, è particolarmente importante per comprendere al meglio come questi riescano a mantenere livelli elevati di prestazione in situazioni di stress, pressione e avversità. Nel corso degli ultimi decenni, la MT ha assunto una posizione di rilievo nella psicologia dello sport grazie alla capacità di spiegare e

prevedere non solo il rendimento agonistico, ma anche la capacità di adattamento e il benessere psicologico degli atleti.

Non esiste una definizione univoca di MT, ma diverse prospettive teoriche concordano nel considerarla un insieme di risorse personali, abilità e atteggiamenti che permettono all'individuo di affrontare e superare con successo le sfide competitive. Tra i modelli teorici proposti, il più noto e utilizzato è senza dubbio il modello delle 4C elaborato da Clough, Earle e Sewell (2002), che individua quattro dimensioni fondamentali della Mental Toughness: Control, Commitment, Challenge e Confidence.

Control si riferisce alla percezione di poter influenzare efficacemente gli eventi esterni e le proprie reazioni emotive. Questa dimensione comprende sia il controllo della vita quotidiana e delle situazioni sportive, sia la capacità di regolazione emotiva, che consente all'atleta di mantenere lucidità e calma anche in momenti di forte pressione o difficoltà. Il controllo è strettamente legato all'autoefficacia percepita e all'intelligenza emotiva, che insieme contribuiscono a formare una base solida per la gestione dello stress (Strycharczyk, Clough, Perry, 2021).

Commitment indica la capacità di stabilire obiettivi chiari e significativi e di perseguirli con perseveranza nonostante ostacoli, incertezze o fallimenti. Questa dimensione mette in luce la determinazione, la motivazione intrinseca e la resilienza comportamentale dell'atleta, che rimane focalizzato sul proprio percorso di crescita e miglioramento senza lasciarsi scoraggiare dalle difficoltà. Atleti con un alto livello di commitment tendono a pianificare con cura le proprie attività, mantenendo un forte senso di responsabilità verso i propri obiettivi (Strycharczyk, Clough, Perry, 2021).

Challenge rappresenta l'attitudine a percepire le difficoltà non come minacce insormontabili ma come opportunità di crescita personale e sportiva. Questa prospettiva orientata all'apprendimento e alla trasformazione è caratteristica di individui che sanno affrontare i cambiamenti, i rischi e gli errori con un atteggiamento positivo e proattivo, sviluppando un mindset di miglioramento continuo. La capacità di vedere gli ostacoli come stimoli per potenziare le proprie competenze è un tratto distintivo degli atleti mentalmente resilienti (Strycharczyk, Clough, Perry, 2021).

Confidence è la dimensione legata alla fiducia che l'atleta ripone in sé stesso e nelle proprie capacità tecniche, fisiche e mentali (self-confidence), ma anche alla fiducia nelle relazioni sociali e nella capacità di interagire efficacemente con allenatori, compagni di squadra e avversari (interpersonal confidence). La fiducia in sé stessi consente di mantenere alte prestazioni anche sotto pressione, mentre la fiducia interpersonale facilita la gestione delle dinamiche di gruppo e il sostegno reciproco all'interno del contesto sportivo (Strycharczyk, Clough, Perry, 2021).

A partire dal modello delle 4C, Clough e colleghi (2018) hanno sviluppato il Mental Toughness Questionnaire - Plus (MTQ-Plus), uno strumento di misurazione che amplia e approfondisce la valutazione della robustezza mentale attraverso otto sottodimensioni specifiche, articolando in modo più dettagliato ciascuna delle quattro componenti principali. Questo avanzamento consente una lettura più fine delle competenze mentali e facilita interventi mirati nella psicologia dello sport.

Le sottodimensioni del MTQ-Plus sono:

- **Controllo sulla propria vita:** la percezione di essere agenti attivi nella gestione della propria quotidianità e delle situazioni di gara. Un alto punteggio indica una forte sensazione di padronanza e capacità di influenzare positivamente il proprio ambiente (Clough et al., 2018).
- **Controllo sulle proprie emozioni:** la capacità di regolare le emozioni, mantenendo equilibrio, lucidità e resilienza anche nei momenti di tensione o difficoltà, aspetti cruciali per la performance sportiva (Nicholls et al., 2009).
- **Orientamento all'obiettivo:** È la tendenza a stabilire obiettivi chiari, realistici e significativi. Le persone con un alto orientamento all'obiettivo pianificano, organizzano e danno priorità alle attività, traendo motivazione dalla definizione e dalla visualizzazione del successo (MTQ User Manual 2022, p. 20).
- **Orientamento al risultato:** Indica la spinta interiore a portare a termine quanto si è iniziato. Chi ha un alto orientamento al risultato è determinato, persistente, motivato anche in condizioni difficili e trae soddisfazione dal raggiungimento degli obiettivi (MTQ User Manual, AQR International, 2022. Pagina 14 e 20).

- **Orientamento al rischio:** la disponibilità ad affrontare situazioni nuove o potenzialmente fallimentari con coraggio e apertura, vedendole come opportunità di crescita.
- **Orientamento all'apprendimento:** l'attitudine a trarre insegnamenti dalle esperienze, anche da quelle negative, e a considerare gli errori come parte integrante del processo di miglioramento.
- **Fiducia nelle proprie capacità** la convinzione di possedere le competenze necessarie per avere successo, associata a una maggiore stabilità emotiva e capacità di gestione della pressione (Jones et al., 2007).
- **Fiducia nelle relazioni:** la capacità di comunicare efficacemente e di instaurare rapporti funzionali con allenatori, compagni e figure di supporto, essenziale nei contesti sportivi collettivi.

Numerosi studi hanno confermato la validità e l'utilità del MTQ-Plus nel prevedere outcome rilevanti quali la perseveranza, la capacità di coping e la performance sotto pressione (Gucciardi et al., 2015; Stamp et al., 2022). L'impiego di questo strumento consente quindi di progettare interventi psicologici più mirati, indirizzati al potenziamento delle specifiche componenti della Mental Toughness che risultano più carenti o critiche per ciascun atleta o gruppo.

L'approccio multidimensionale consente inoltre di riconoscere che la Mental Toughness non è un tratto immutabile, ma un insieme complesso di risorse che interagiscono tra loro e che possono manifestarsi in modo differenziato a seconda del contesto sportivo, della disciplina praticata e del livello competitivo.

In questa prospettiva, la MT diventa non solo un predittore di successo e resilienza, ma anche un costrutto dinamico che può essere sviluppato, allenato e integrato nel percorso di crescita personale e sportiva dell'atleta.

1.3. Evidenze empiriche su performance, coping e benessere psicologico

Negli ultimi decenni, la Mental Toughness (MT) ha acquisito un ruolo sempre più centrale nella ricerca e nella pratica della psicologia dello sport, diventando uno dei costrutti

chiave per comprendere come gli atleti riescano a mantenere livelli elevati di prestazione e benessere psicologico in contesti altamente stressanti. Questo interesse riflette non solo l'importanza della MT nel predire il successo agonistico, ma anche la sua capacità di fungere da fattore protettivo contro il deterioramento psicologico derivante da pressioni e avversità.

La MT è stata definita come “un tratto della personalità che determina, in gran parte, il modo in cui le persone rispondono alle sfide, allo stress e alla pressione, indipendentemente dalle circostanze” (Clough & Strycharczyk, 2011). Tale definizione evidenzia non solo la componente di resistenza, ma anche quella di adattamento e crescita, aspetti fondamentali per uno sviluppo armonico dell'atleta.

In questa prospettiva, un concetto complementare e particolarmente rilevante è quello di flessibilità psicologica, definita come la capacità di un individuo di contattare il momento presente in modo pieno e consapevole, anche in presenza di emozioni dolorose, e di agire in modo coerente con i propri valori personali (Hayes et al., 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010). All'interno della cornice dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), la flessibilità psicologica rappresenta la base per affrontare le difficoltà in maniera efficace senza evitare l'esperienza emotiva, mantenendo una direzione valoriale nelle proprie azioni.

Nel contesto sportivo, la flessibilità psicologica si concretizza nella capacità dell'atleta di restare focalizzato, presente e motivato anche in condizioni avverse, accettando lo stress emotivo come parte integrante della competizione e trasformandolo in carburante per la crescita personale e prestativa. È proprio questo elemento che viene attivato e potenziato attraverso l'allenamento della Mental Toughness, la quale può essere vista come un'espressione concreta di flessibilità psicologica in ambito sportivo (Moore, 2016).

L'utilizzo del questionario MTQ-Plus non è solo uno strumento di valutazione, ma anche un mezzo di consapevolezza metacognitiva, poiché favorisce nell'atleta la presa di coscienza delle proprie aree di forza e di fragilità mentale. Questa consapevolezza è essenziale per orientare gli allenamenti in chiave psicoeducativa, rendendo l'atleta pienamente protagonista del proprio percorso di sviluppo mentale, anziché dipendente dal coach o da figure esterne. In tal senso, la promozione della flessibilità psicologica

attraverso la Mental Toughness consente agli atleti di diventare più autonomi, resilienti e strategicamente consapevoli dei propri processi interni.

Molti studi hanno dimostrato che gli atleti di livello élite presentano punteggi significativamente più alti nelle diverse dimensioni della MT rispetto a quelli di livello amatoriale o intermedio (Nicholls et al., 2009; Cowden et al., 2016). Questa differenza si traduce in una maggiore capacità di mantenere la concentrazione, regolare le emozioni, reagire in modo costruttivo agli errori e gestire le situazioni di stress competitivo. Tali abilità si manifestano in comportamenti come la perseveranza nelle fasi di difficoltà, l'auto-motivazione e la capacità di mantenere un atteggiamento positivo anche in condizioni avverse.

Tuttavia, è importante sottolineare che la MT non è una garanzia di successo automatico. Come evidenziato da Crust (2008), un atleta mentalmente forte ha una maggiore predisposizione a esprimere il proprio potenziale, ma il successo finale dipende anche dalle capacità tecniche, fisiche e dalla qualità dell'allenamento. L'autore sintetizza questo concetto con l'immagine della "tartaruga mentalmente forte" che non sarà mai una lepre, ma riuscirà a dare il meglio di sé nel proprio contesto. Ciò significa che la MT potenzia l'efficacia e la messa in atto delle proprie abilità, ma non può sostituire la preparazione tecnica o atletica o il talento di base innato.

La letteratura contemporanea ha inoltre sottolineato la stretta correlazione tra MT, motivazione intrinseca, autoefficacia e engagement sportivo (Crust & Clough, 2011; Mahoney et al., 2014). Atleti con elevati livelli di MT tendono a mostrare una forte motivazione interna, ovvero una spinta a migliorarsi e a competere per motivazioni personali e di soddisfazione, più che per ricompense esterne. Questa motivazione è cruciale per la continuità dell'impegno e per la gestione dei momenti di stanchezza o insuccesso.

Dal punto di vista del benessere psicologico, la MT svolge una funzione protettiva contro disturbi comuni tra gli atleti come il burnout, la depressione e l'ansia, specialmente in contesti altamente esigenti quali competizioni nazionali e internazionali (Gerber et al., 2018; Kenttä et al., 2020). Studi longitudinali hanno mostrato come la MT possa moderare l'impatto dello stress percepito sul rischio di burnout, fungendo da fattore di resilienza che sostiene la salute mentale nel tempo (Madigan et al., 2021). In particolare,

dimensioni quali il controllo emotivo e la fiducia in sé stessi sono risultate particolarmente efficaci nel prevenire il deterioramento del benessere psicologico in situazioni di elevata pressione.

Interventi psicologici specifici volti a potenziare la MT, come programmi di mindfulness, goal-setting, tecniche di allenamento metacognitivo e training autogeno, hanno mostrato efficacia nel migliorare non solo la performance sportiva, ma anche la qualità della vita percepita dagli atleti (Sadeghi et al., 2019; Lin et al., 2017). Questo conferma che la MT non è un tratto immutabile, ma una risorsa sviluppabile attraverso esperienze formative, supporto sociale e ambienti sportivi favorevoli.

Inoltre, la crescente integrazione della MT nei modelli di valutazione e intervento psicologico rappresenta un importante avanzamento nella preparazione psico-sportiva moderna, che tende a considerare l'atleta in modo olistico, valorizzando non solo gli aspetti tecnici e fisici, ma anche quelli emotivi, motivazionali e relazionali.

In conclusione, la Mental Toughness si configura oggi come un indicatore fondamentale della proattività mentale e della resilienza degli atleti, con implicazioni che vanno ben oltre la semplice prestazione agonistica, estendendosi al sostegno della salute mentale e al miglioramento della qualità di vita nello sport. L'adozione di strumenti come il MTQ-Plus, in combinazione con programmi di sviluppo della flessibilità psicologica, rappresenta una strategia promettente per costruire atleti consapevoli e autonomi

1.4. Differenze nei livelli di MT in funzione dell'esperienza sportiva

Un tema di particolare interesse nella letteratura riguarda le differenze nella Mental Toughness tra atleti di diverso livello competitivo. Studi comparativi indicano che gli atleti di livello élite tendono a riportare punteggi significativamente più alti in MT rispetto ai colleghi di livello amatoriale o intermedio (Nicholls et al., 2009; Cowden et al., 2014). Le dimensioni più differenzianti sembrano essere:

- Controllo emotivo: gestione efficace dello stress in gara;
- Fiducia in sé stessi: sicurezza nelle proprie abilità;
- Orientamento al rischio: apertura alla sfida e all'incertezza.

Tuttavia, non tutti gli studi convergono su questi risultati. Alcune ricerche sottolineano l'importanza del contesto sportivo, della disciplina praticata e dell'età dell'atleta nel modulare il livello di MT. È quindi plausibile ipotizzare che la MT derivi non solo da tratti individuali stabili, ma anche da esperienze di apprendimento, esposizione a situazioni complesse e supporto ambientale.

Allo stesso modo, anche la Trait Emotional Intelligence (TEI) sembra differenziarsi in base al livello competitivo. Studi su atleti di sport da combattimento, ad esempio, hanno evidenziato che quelli di livello élite riportano punteggi significativamente più alti in TEI e MT rispetto a quelli amatoriali (Nazaritab et al., 2018).

Queste evidenze suggeriscono la presenza di un profilo psicologico più solido negli atleti di alto livello, caratterizzato dalla combinazione di abilità emotive e robustezza mentale. Indagare tali differenze può offrire indicazioni preziose per personalizzare interventi formativi e potenziare le risorse psicologiche in funzione del livello competitivo.

1.5. Mental Toughness in una prospettiva sistemica: implicazioni per la psicologia di comunità

Tradizionalmente, la Mental Toughness è stata trattata come un costrutto individuale, focalizzato sulla capacità del singolo atleta di regolare emozioni e mantenere prestazioni elevate. Tuttavia, un numero crescente di studi propone una visione sistemica del costrutto, che lo colloca all'interno di un ambiente relazionale più ampio.

La psicologia di comunità offre un quadro teorico utile a questo scopo, in quanto promuove l'idea che il benessere individuale sia fortemente legato alla qualità del contesto sociale, delle relazioni e delle reti di supporto (Prilleltensky, 2005; Zimmerman, 2000).

In questa prospettiva:

- La MT può essere considerata una risorsa comunitaria, non solo personale;
- Le sue dimensioni (es. *commitment*, *confidence*, *challenge*) possono essere coltivate a livello di team, club o organizzazione sportiva;
- La costruzione di ambienti sportivi inclusivi, partecipativi e coesi facilita lo sviluppo della MT nei singoli atleti.

Concetti come efficacia collettiva, empowerment e senso di appartenenza diventano fondamentali nella costruzione di una “comunità mentalmente tough”, in cui la resilienza è distribuita e sostenuta a livello sistemico. Studi come quelli di Holt et al. (2017) mostrano che programmi sportivi centrati su mentoring, narrazione e coaching trasformativo possono promuovere non solo abilità individuali ma anche coesione di gruppo e agency collettiva.

L'integrazione della MT in interventi psicoeducativi comunitari rappresenta quindi una strategia promettente per promuovere non solo prestazione, ma benessere sostenibile, sviluppo personale e trasformazione sociale attraverso lo sport.

Capitolo 2 – L'intelligenza emotiva di tratto: fondamenti teorici e implicazioni nello sport

2.1. Distinzione tra Trait e Ability Emotional Intelligence

L'intelligenza emotiva è un costrutto che ha suscitato crescente interesse nella letteratura scientifica, in particolare negli ultimi vent'anni, per la sua rilevanza nella comprensione del comportamento umano in contesti complessi come lo sport agonistico. In ambito psicologico, si distinguono due principali concezioni: l'intelligenza emotiva come abilità, nota come Ability Emotional Intelligence (Ability EI), e l'intelligenza emotiva di tratto, ovvero la Trait Emotional Intelligence (TEI).

L'Ability EI, proposta da Mayer e Salovey (1997), si riferisce a un insieme di abilità cognitive che consentono all'individuo di riconoscere, comprendere, utilizzare e regolare le emozioni in modo efficace. Essa rappresenta una competenza reale e viene generalmente valutata attraverso strumenti prestazionali, come il *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT). Tale forma di intelligenza è particolarmente utile per spiegare come una persona possa elaborare informazioni emotive e rispondere in modo adattivo, soprattutto in situazioni ad alta intensità emotiva, come le competizioni sportive.

La Trait Emotional Intelligence, concettualizzata e operazionalizzata da Petrides e Furnham (2001; 2003), rappresenta invece un insieme di tratti disposizionali e percezioni soggettive relative alle proprie capacità emotive. Questo modello colloca l'intelligenza emotiva all'interno della personalità, come un sistema stabile di convinzioni, atteggiamenti e disposizioni che influenzano il modo in cui gli individui percepiscono e regolano le emozioni nel tempo. La TEI viene misurata attraverso questionari self-report, come il *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* (TEIQue), e riflette una prospettiva soggettiva e motivazionale del funzionamento emotivo.

Questa distinzione tra Ability EI e TEI ha importanti implicazioni per la psicologia dello sport. Mentre la prima può essere migliorata attraverso l'apprendimento e l'allenamento di competenze specifiche, la seconda riflette il modo in cui l'atleta tende abitualmente a

vivere, interpretare e gestire le emozioni. La letteratura ha evidenziato come la TEI sia fortemente associata a esiti psicologici positivi, quali il benessere, la resilienza e l'efficacia nel coping emotivo (Martins et al., 2010; Laborde et al., 2014).

In particolare, atleti con elevati livelli di TEI mostrano una migliore regolazione dello stress, una significativa riduzione dell'ansia pre-gara e una maggiore capacità di mantenere il focus e la stabilità emotiva durante la performance (Laborde et al., 2016; Lane et al., 2009). Inoltre, la TEI è positivamente correlata con l'autoefficacia emotiva e la motivazione intrinseca, fattori fondamentali per la continuità dell'impegno e la sostenibilità della carriera sportiva (Petrides, 2011; Zizzi et al., 2003).

La ricerca di Perry, Nicholls, Clough e Crust (2015) ha evidenziato una forte correlazione tra TEI e Mental Toughness (MT), mostrando che atleti con alti livelli di intelligenza emotiva di tratto tendono anche a esibire una maggiore tenacia mentale. Nicholls et al. (2016) hanno ulteriormente sottolineato come i due costrutti contribuiscano in modo sinergico allo sviluppo di strategie di coping adattivo e alla gestione efficace dello stress agonistico.

È importante notare che, mentre la MT si concentra su aspetti quali la perseveranza, la determinazione e il controllo comportamentale, la TEI enfatizza maggiormente la consapevolezza emotiva, la regolazione interna e l'empatia. Pur condividendo alcune aree, i due costrutti si configurano come distinti e complementari, offrendo una visione più completa della preparazione mentale dell'atleta (Clough et al., 2002; Petrides, 2011).

Infine, è rilevante sottolineare che la maggior parte degli studi che hanno esaminato la relazione tra TEI e MT ha utilizzato la versione originale del *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ48), la quale presenta una struttura meno articolata rispetto alla sua evoluzione recente, l'MTQ-Plus. Quest'ultimo offre una valutazione più dettagliata della tenacia mentale, aprendo la strada a nuove possibilità di ricerca integrata con il modello TEIQue (Clough et al., 2018; Gerber et al., 2018).

In sintesi, la distinzione tra Ability EI e TEI fornisce una cornice teorica utile per comprendere le diverse modalità attraverso cui le competenze emotive si manifestano nello sport. In particolare, la TEI rappresenta una risorsa psicologica strategica per

sostenere il benessere, la motivazione e la resilienza degli atleti, soprattutto se analizzata in relazione con costrutti complementari come la Mental Toughness.

2.2. Il modello teorico di Petrides: struttura e validazione del TEIQue

Il modello teorico della Trait Emotional Intelligence (TEI), sviluppato da Petrides e Furnham a partire dai primi anni 2000, rappresenta una delle evoluzioni più significative nello studio dell'intelligenza emotiva in chiave disposizionale. Esso si distingue nettamente dall'approccio dell'Ability Emotional Intelligence (Ability EI), proposto da Mayer e Salovey (1997), che considera l'intelligenza emotiva come un insieme di abilità cognitive misurabili tramite test prestazionali, come il *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*.

Mentre l'Ability EI valuta la capacità oggettiva dell'individuo di processare e utilizzare le informazioni emotive, il modello di Petrides si concentra sulle percezioni soggettive che ciascuno ha delle proprie competenze emotive e sociali, in quanto parte integrante della personalità. Questa distinzione è cruciale, poiché colloca il costrutto della TEI nell'ambito della personalità tratto-disposizionale, ampliandone il campo di applicazione a numerosi contesti, tra cui la clinica, l'educazione e lo sport competitivo.

La TEI è definita come un insieme di tratti disposizionali emotivi che determinano il modo in cui un individuo tende a percepire, comprendere, regolare ed esprimere le emozioni nel corso del tempo. Sulla base di numerosi studi empirici, Petrides e Furnham (2001; 2006) hanno articolato il modello TEI in quattro macro-dimensioni principali, validate attraverso analisi fattoriali e confermate da robuste evidenze psicometriche.

1. Benessere (Wellbeing) – Include tratti quali ottimismo, autostima e soddisfazione della vita. Rappresenta la percezione di sé come emotivamente stabile e soddisfatto, condizione fondamentale per mantenere equilibrio psicologico anche in situazioni stressanti. Nel contesto sportivo, il benessere emotivo contribuisce a una maggiore stabilità mentale, prevenendo effetti negativi legati al burnout e favorendo la resilienza (Laborde et al., 2016).
2. Autocontrollo (Self-control) – Riguarda la capacità di gestire lo stress, controllare impulsi emotivi e inibire reazioni disfunzionali. È una competenza chiave per

l'atleta, che deve mantenere lucidità e controllo anche in momenti ad alta pressione. Include aspetti legati alla gestione dell'ansia, della frustrazione e della rabbia, prevenendo interferenze nella prestazione (Lane et al., 2009).

3. Emotività (Emotionality) – Esprime la capacità di riconoscere, comprendere e comunicare le proprie emozioni, nonché di entrare in empatia con gli altri. Nello sport, questa dimensione è fondamentale per la coesione del gruppo, la comunicazione tra compagni e la gestione di dinamiche relazionali efficaci, favorendo un clima emotivo positivo e costruttivo (Zizzi et al., 2003).
4. Sociabilità (Sociability) – Comprende assertività, capacità di influenzare positivamente gli altri e propensione alla relazione sociale. L'atleta socialmente competente tende a costruire relazioni di supporto con allenatori e compagni, elementi determinanti per la motivazione, l'adesione ai programmi e la qualità dell'esperienza sportiva (Laborde et al., 2016).

Per valutare tali dimensioni, Petrides ha sviluppato il Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue), uno strumento di autovalutazione composto da 153 item, suddivisi in sottodimensioni afferenti alle quattro macro-aree. Il questionario si è dimostrato affidabile e valido in diversi contesti culturali, risultando un solido predittore di benessere psicologico, adattamento sociale ed efficacia personale (Petrides, 2009).

In ambito applicativo, è disponibile anche una versione breve, il *TEIQue-SF (Short Form)*, composta da 30 item, selezionati per garantire rappresentatività e coerenza con il modello teorico completo. Questa versione è particolarmente adatta per studi sul campo e ricerche applicate, come nel contesto sportivo, dove è necessario disporre di strumenti rapidi ma validi.

Numerosi studi confermano l'efficacia del TEIQue nel prevedere esiti psicologici significativi negli atleti: miglior capacità di gestire lo stress agonistico, livelli più bassi di ansia pre-gara, maggiore motivazione intrinseca e miglioramento della prestazione generale (Laborde et al., 2016; Lane et al., 2009). Inoltre, il TEIQue si è dimostrato sensibile al cambiamento, risultando utile nella valutazione dell'efficacia di interventi psicologici, come il mental training e il coaching emotivo.

Un aspetto distintivo del modello di Petrides è la sua capacità di integrare la sfera emotiva e quella sociale, riconoscendo l'interdipendenza tra regolazione emotiva e funzionamento relazionale. In ambito sportivo, dove l'interazione costante con allenatori, compagni e avversari è inevitabile, questo approccio sistemico risulta particolarmente utile per supportare il benessere globale dell'atleta.

In conclusione, il modello teorico di Petrides e Furnham costituisce una cornice concettuale solida e articolata per la valutazione della TEI. La sua struttura chiara, la validazione empirica e l'applicabilità nel contesto sportivo ne fanno uno strumento di riferimento per la psicologia dello sport contemporanea. La possibile integrazione del modello TEI con costrutti affini, come la Mental Toughness, rappresenta una prospettiva promettente sia per la ricerca scientifica che per l'intervento pratico orientato al potenziamento delle risorse psicologiche degli atleti.

2.3. Correlazioni empiriche tra TEI e variabili psicologiche nello sport

La Trait Emotional Intelligence (TEI), valutata principalmente attraverso il *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* (TEIQue), ha suscitato crescente interesse nella letteratura scientifica per la sua capacità di correlarsi con numerose variabili psicologiche rilevanti nel contesto sportivo. Tali variabili includono la gestione dello stress e dell'ansia, la motivazione, il benessere psicologico, le strategie di coping e la resilienza – tutte componenti fondamentali non solo per il successo sportivo, ma anche per la salute mentale e la sostenibilità della carriera dell'atleta (Laborde et al., 2016; Lane et al., 2009).

Una delle correlazioni più investigate riguarda il rapporto tra TEI e gestione dello stress competitivo. Lo sport agonistico, per sua natura, espone l'atleta a continue pressioni psicologiche, in cui la capacità di modulare le proprie emozioni diventa essenziale per mantenere una performance stabile ed efficace (Gould et al., 2002). Studi come quello di Laborde et al. (2016) hanno dimostrato che atleti con elevati livelli di TEI presentano una maggiore autoregolazione emotiva e risultano meno soggetti a stati d'ansia disfunzionali. In particolare, la dimensione dell'autocontrollo si rivela determinante nella gestione dell'ansia pre-gara e nel mantenimento della concentrazione anche in condizioni di pressione elevata.

Parallelamente, la TEI mostra una correlazione significativa con il benessere psicologico e con la percezione soggettiva della qualità della vita. Atleti che ottengono punteggi elevati nella dimensione del benessere emotivo tendono a riportare livelli maggiori di soddisfazione personale, autostima e ottimismo (Zizzi et al., 2003; Laborde et al., 2016). Tali fattori non solo migliorano la qualità dell'esperienza sportiva, ma contribuiscono a un adattamento positivo alle difficoltà quotidiane, agendo come fattori protettivi contro burnout ed esaurimento emotivo (Gustafsson et al., 2017).

La motivazione sportiva rappresenta un altro ambito di interesse in relazione alla TEI. Diversi studi empirici evidenziano che alti livelli di TEI sono associati a una motivazione intrinseca più solida, a un maggiore senso di impegno verso gli obiettivi e a una migliore capacità di perseverare in presenza di ostacoli (Zizzi et al., 2003; Laborde & Allen, 2016). Questa associazione appare particolarmente rilevante nei contesti giovanili, in cui la motivazione è spesso un determinante critico per la continuità della pratica sportiva (Pelletier et al., 2001).

Un'ulteriore area di correlazione riguarda le strategie di coping utilizzate dagli atleti per affrontare le pressioni psicologiche e fisiche legate all'attività agonistica. Nicholls et al. (2016) hanno riscontrato che elevati livelli di TEI sono positivamente associati all'uso di strategie adattive, come la ristrutturazione cognitiva e il ricorso al supporto sociale, e negativamente correlati con strategie disfunzionali, come evitamento e negazione. Questi risultati indicano che la TEI favorisce una gestione funzionale dello stress, aumentando la capacità dell'atleta di recuperare efficacemente e adattarsi ai cambiamenti.

La resilienza psicologica, intesa come la capacità di reagire alle difficoltà mantenendo un funzionamento psicologico positivo, è un altro costrutto significativamente legato alla TEI. Studi come quello di Laborde et al. (2016) evidenziano come la TEI favorisca la resilienza attraverso una più efficace regolazione emotiva e una maggiore consapevolezza delle risorse interne, aspetti cruciali per affrontare eventi critici quali infortuni, insuccessi e momenti di crisi personale o sportiva.

Inoltre, la TEI è stata associata anche a variabili fisiologiche e cognitive, quali la qualità del sonno, la concentrazione e il processo decisionale durante la gara. Atleti con elevati livelli di autocontrollo emotivo mostrano una minore attivazione ansiosa, che favorisce un sonno più ristoratore e un miglior recupero fisico e mentale (Gucciardi et al., 2017).

Allo stesso modo, la capacità di modulare le emozioni è associata a una maggiore attenzione selettiva e a decisioni più rapide e accurate in gara, specialmente negli sport ad alta intensità e reattività (Lane et al., 2011).

Un filone particolarmente promettente della letteratura è quello che esplora la relazione tra TEI e Mental Toughness (MT), due costrutti che condividono l'enfasi sulle risorse psicologiche per affrontare difficoltà e pressioni (Clough et al., 2002). Perry et al. (2015) hanno rilevato correlazioni positive tra le dimensioni della TEI e della MT, evidenziando come la percezione di competenze emotive rafforzi la capacità di mantenere il controllo, la fiducia e la motivazione nelle situazioni competitive più sfidanti. Questa sinergia tra TEI e MT apre prospettive interessanti per l'elaborazione di programmi integrati di sviluppo delle competenze mentali.

Infine, la TEI è stata esaminata anche in relazione a variabili socio-demografiche e di esperienza sportiva, mostrando una certa stabilità trasversale rispetto a fattori come età, genere e livello di competizione. Tuttavia, alcune differenze sono emerse in base al contesto culturale e alla disciplina sportiva, suggerendo la necessità di un approccio sensibile alle specificità del contesto (Laborde et al., 2014). Questi risultati rafforzano l'idea che, pur essendo un tratto relativamente stabile, la TEI sia modificabile attraverso interventi mirati, come la formazione psicologica e il mental training (Petrides, 2009).

In conclusione, la letteratura empirica conferma il ruolo centrale della Trait Emotional Intelligence nello sport, evidenziando la sua associazione positiva con molteplici indicatori di benessere, adattamento e performance. La capacità di percepire, comprendere e regolare le proprie emozioni rappresenta una risorsa psicologica fondamentale, non solo per il rendimento in gara, ma anche per la salute mentale e la durata della carriera sportiva. Approfondire le interazioni tra TEI e altri costrutti chiave offre spunti preziosi per la progettazione di interventi psicologici efficaci, orientati al potenziamento delle competenze emotive negli atleti.

2.4. La relazione tra TEI e MT: stato dell'arte

La relazione tra Trait Emotional Intelligence (TEI) e Mental Toughness (MT) rappresenta un ambito emergente e di crescente rilevanza nella psicologia dello sport e della personalità. Sebbene entrambi i costrutti siano stati oggetto di numerosi studi individuali, solo recentemente la letteratura scientifica ha iniziato a esplorarne le interconnessioni. TEI e MT, infatti, influenzano in modo complementare il modo in cui gli atleti affrontano le sfide, regolano le emozioni e mantengono prestazioni elevate in condizioni di pressione.

Pur avendo origini teoriche differenti, la TEI è radicata nell'intelligenza emotiva come tratto disposizionale di personalità (Petrides, 2001), mentre la MT è concettualizzata come insieme di risorse psicologiche associate alla resilienza, alla perseveranza e alla fiducia in sé (Clough et al., 2002), i dati empirici emergenti evidenziano una significativa interconnessione tra i due costrutti, suggerendo che la loro integrazione possa arricchire la comprensione delle risorse mentali dell'atleta.

Il modello classico di MT, proposto da Clough, Earle e Sewell (2002), si articola in quattro dimensioni principali:

- Control, ovvero la capacità di mantenere il controllo emotivo e comportamentale;
- Commitment, l'impegno costante verso gli obiettivi;
- Challenge, l'attitudine a percepire le difficoltà come opportunità di crescita;
- Confidence, la fiducia nelle proprie capacità.

Questi elementi riflettono la capacità dell'atleta di mantenere il controllo emotivo e comportamentale, determinazione, agenticità (indica la capacità dell'atleta di agire intenzionalmente e in modo autodiretto di fronte alle sfide, mantenendo controllo, fiducia e impegno), di impegnarsi in modo costante verso gli obiettivi, di vedere le difficoltà come opportunità di crescita e di sviluppare una fiducia solida nelle proprie capacità.

Il modello TEI, secondo Petrides (2001, 2009), si basa su quattro macro-componenti:

- Benessere emotivo,
- Autoregolazione,
- Emotività (empatia e consapevolezza emotiva),
- Sociabilità.

Mentre la MT si concentra maggiormente sulle risorse per affrontare l'azione e la competizione, la TEI pone l'accento sulla consapevolezza e regolazione interna delle emozioni. La loro complementarità risulta particolarmente utile in ambito sportivo, dove il successo dipende tanto dalla resistenza mentale quanto dalla gestione emotiva.

I primi studi empirici su questa relazione hanno evidenziato correlazioni positive e significative. In particolare, la ricerca di Perry, Nicholls, Clough e Crust (2015) ha mostrato che atleti con alti livelli di TEI, valutati tramite il TEIQue, presentavano anche elevati livelli di MT, misurati con il MTQ48. Le correlazioni più forti sono emerse nelle dimensioni di Control e Confidence, suggerendo che una maggiore percezione di competenza emotiva sia associata a una più solida tenacia mentale.

Successivamente, Nicholls et al. (2016) hanno approfondito la relazione tra TEI, MT e strategie di coping in atleti di diverse discipline. I risultati hanno confermato che i due costrutti contribuiscono in modo distinto ma sinergico alla gestione dello stress competitivo. La TEI è risultata più associata a strategie di coping emotivo (ad esempio, ristrutturazione cognitiva, supporto sociale), mentre la MT era più correlata a strategie orientate all'azione e alla persistenza. Questa distinzione evidenzia come ciascun costrutto apporti un contributo specifico alla regolazione emotiva e motivazionale dell'atleta.

L'integrazione tra TEI e MT risulta particolarmente promettente per la formazione e l'intervento psicologico nello sport. Programmi di allenamento mentale che considerano entrambe le dimensioni possono potenziare sia la resilienza alle pressioni competitive, sia la consapevolezza emotiva e l'autoregolazione, fondamentali per mantenere prestazioni elevate nel tempo (Petrides & Furnham, 2006; Clough et al., 2019).

Un altro aspetto interessante riguarda il potenziale ruolo moderatore o mediatore della TEI nella relazione tra stress e MT. Alcuni autori ipotizzano che una TEI elevata possa facilitare lo sviluppo della tenacia mentale, aiutando l'atleta a dare un senso alle emozioni negative e a riformulare cognitivamente le difficoltà. Sebbene tale ipotesi necessiti di ulteriori conferme empiriche, essa apre un importante filone di ricerca per identificare i meccanismi psicologici che sostengono la performance e il benessere in contesti ad alta pressione.

In conclusione, lo stato dell'arte mostra come TEI e MT siano costrutti psicologici interrelati, capaci di spiegare in maniera complementare le capacità dell'atleta di fronteggiare le sfide sportive. Entrambi affondano le radici nella personalità e nella regolazione emotiva, pur mantenendo specificità funzionali. La sfida per la ricerca futura consiste nell'impiego di strumenti più raffinati e multidimensionali, come il TEIQue-SF e l'MTQ-Plus, che consentano di analizzare nel dettaglio le interazioni tra le sottodimensioni dei due modelli. Solo così sarà possibile progettare interventi mirati e costruire profili psicologici individualizzati, favorendo lo sviluppo di atleti resilienti, emotivamente consapevoli e capaci di mantenere elevate prestazioni anche sotto pressione.

2.5. Gap teorici e rilevanza dell'analisi con l'MTQ-Plus

Nonostante i rilevanti progressi compiuti nello studio della Mental Toughness (MT) e della Trait Emotional Intelligence (TEI), persistono significativi gap teorici e metodologici che ostacolano una piena comprensione del loro ruolo, nonché delle loro interrelazioni, nel contesto sportivo. In particolare, molte ricerche precedenti hanno utilizzato strumenti obsoleti o scarsamente articolati, limitando l'analisi delle dimensioni psicologiche sottostanti alla tenacia mentale.

Uno dei principali limiti riguarda proprio la definizione e misurazione della MT. Il modello originario di Clough et al. (2002), fondato su quattro dimensioni fondamentali – *Control*, *Commitment*, *Challenge* e *Confidence* – ha rappresentato una base teorica solida, ma la sua valutazione è stata a lungo affidata al MTQ48, uno strumento che fornisce una misura globale del costrutto, senza approfondire in modo sufficiente le sue sfumature.

Questo approccio può risultare riduttivo, soprattutto quando si cerca di analizzare come la MT si interfaccia con variabili complesse come l'intelligenza emotiva.

L'introduzione dell'MTQ-Plus (Clough, Earle & Sewell, 2019), sviluppato in collaborazione con AQR International, rappresenta un importante passo avanti sia a livello teorico che operativo. Questo nuovo strumento amplia la struttura originaria della MT, articolandola in otto sottodimensioni che consentono un'analisi più fine delle risorse mentali dell'atleta:

- Controllo della vita (*Life Control*)
- Controllo emotivo (*Emotional Control*)
- Orientamento all'obiettivo (*Goal Orientation*)
- Orientamento al risultato (*Achievement Orientation*)
- Orientamento al rischio (*Risk Orientation*)
- Orientamento all'apprendimento (*Learning Orientation*)
- Fiducia in sé stessi (*Confidence in Abilities*)
- Fiducia nelle relazioni (*Interpersonal Confidence*)

Questa suddivisione permette di distinguere in modo preciso tra aspetti come la gestione dello stress, la motivazione intrinseca, la capacità di affrontare l'incertezza e l'efficacia relazionale, offrendo una lettura più dinamica e multifattoriale del costrutto.

Tuttavia, il potenziale applicativo dell'MTQ-Plus è ancora poco esplorato in letteratura, soprattutto per quanto riguarda le sue interazioni con la TEI. La maggior parte degli studi ha infatti indagato la relazione tra MT e intelligenza emotiva facendo ricorso al MTQ48, limitando così la possibilità di cogliere relazioni più sottili e specifiche tra le sottodimensioni dei due costrutti.

Anche la TEI, misurata attraverso il TEIQue e la sua versione breve (TEIQue-SF), ha dimostrato nel tempo un'importante validità predittiva rispetto a variabili come la regolazione emotiva, il coping e il benessere psicologico (Laborde et al., 2016; Lane et al., 2009). Tuttavia, l'integrazione sistematica tra TEI e il modello aggiornato di MT è ancora largamente assente. Ciò impedisce una comprensione profonda delle possibili

sinergie tra autoregolazione emotiva e resilienza mentale, fondamentali per la performance sportiva e il benessere a lungo termine.

In particolare, non è ancora stato chiarito come le specifiche componenti della TEI (benessere emotivo, autocontrollo, emotività, sociabilità) si associno alle sottodimensioni dell'MTQ-Plus, e viceversa. Questo rappresenta un limite rilevante, perché ostacola lo sviluppo di interventi psicologici mirati in grado di rafforzare le competenze emotive funzionali al miglioramento della tenacia mentale, e di utilizzare le risorse di MT per sostenere la gestione delle emozioni e delle relazioni sociali.

Un ulteriore aspetto trascurato riguarda l'influenza di variabili individuali e contestuali (es. età, genere, disciplina sportiva, livello competitivo) nella relazione tra TEI e MT. La maggior parte degli studi ha adottato disegni trasversali e correlazionali, spesso senza considerare possibili effetti di moderazione o mediazione, né la complessità interattiva tra fattori personali, motivazionali e relazionali.

L'utilizzo dell'MTQ-Plus rappresenta, dunque, non solo un progresso nella precisione psicometrica, ma anche un'opportunità epistemologica: permette di considerare la MT non più come un semplice tratto di personalità, ma come un costrutto complesso, dinamico, e potenzialmente allenabile, strettamente legato a fattori emotivi, cognitivi e sociali.

In questo scenario, un'analisi sistematica e integrata tra MTQ-Plus e TEI potrebbe offrire un contributo innovativo sia alla teoria che alla pratica. Sul piano applicativo, psicologi dello sport, coach e formatori potrebbero disporre di un quadro più preciso per progettare interventi psicoeducativi mirati, in grado di rafforzare simultaneamente la tenacia mentale e la competenza emotiva degli atleti, promuovendo al tempo stesso la performance e il benessere.

In definitiva, il gap attuale tra le versioni precedenti e il modello aggiornato della MT suggerisce una direzione di ricerca promettente, capace di arricchire la psicologia dello sport con strumenti più sofisticati, integrati e aderenti alla complessità reale dell'esperienza agonistica. Solo attraverso questa integrazione sarà possibile delineare profili psicologici più articolati, progettare strategie di intervento più efficaci e costruire percorsi di sviluppo sostenibile per atleti di ogni livello.

Capitolo 3 – La ricerca

Il presente studio si propone di indagare in modo sistematico la relazione tra Mental Toughness (MT) e Trait Emotional Intelligence (TEI), due costrutti che, pur essendo stati ampiamente approfonditi separatamente nella letteratura sportiva, stanno recentemente ricevendo crescente attenzione per il loro potenziale legame. In particolare, Nicholls et al. (2015) hanno dimostrato, attraverso due studi sperimentali, che la MT può mediare la relazione tra resilienza, intelligenza emotiva e motivazione sportiva. I risultati suggeriscono che atleti con alti livelli di TEI tendono a sviluppare una maggiore MT, la quale, a sua volta, migliora l'efficacia delle strategie di coping adottate in contesti stressanti.

L'obiettivo non è soltanto quello di indagare i correlati della performance individuale, ma anche di promuovere il benessere psicologico degli atleti, valorizzando le risorse personali e relazionali nei contesti sportivi di appartenenza (Kidd & Donnelly, 2000; Prilleltensky, 2005). In quest'ottica, la Mental Toughness è concepita non solo come una risorsa individuale per affrontare sfide e difficoltà, ma anche come un fattore chiave nella costruzione di team resilienti, capaci di sostenere e valorizzare ogni componente del sistema sportivo. A sostegno di questa visione, Crust et al. (2016) hanno riscontrato un'associazione positiva tra MT, auto-efficacia e motivazione intrinseca, sottolineando come gli atleti mentalmente forti manifestino una maggiore fiducia in sé stessi e un orientamento motivazionale più autonomo.

3.1 Strumenti e metodologia

La parte sperimentale della presente tesi si fonda sull'analisi empirica dei dati raccolti mediante la somministrazione di due strumenti psicometrici ampiamente validati e riconosciuti nella letteratura scientifica internazionale in ambito sportivo e psicologico:

- Mental Toughness Questionnaire-Plus (MTQ-Plus)
- Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Short Form (TEIQue-SF)

MTQ-Plus

Il MTQ-Plus (Clough et al., 2018) rappresenta lo strumento più aggiornato per la valutazione della Mental Toughness. Esso si basa sul modello delle 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence), articolandole in otto sottodimensioni: controllo sulle proprie emozioni, controllo sulla propria vita, orientamento all'obiettivo, orientamento al risultato, orientamento all'apprendimento, orientamento al rischio, fiducia nelle proprie capacità e fiducia interpersonale. Questa struttura consente di cogliere in modo articolato sia le componenti cognitive che quelle affettive del funzionamento mentale dell'atleta, offrendo una lettura approfondita del suo profilo psicologico (Gucciardi et al., 2015; Perry et al., 2015).

TEIQue-SF

Il secondo strumento utilizzato è il TEIQue-SF (Petrides & Furnham, 2006), versione ridotta del questionario sull'intelligenza emotiva di tratto sviluppato da Petrides, basato sul modello della Trait Emotional Intelligence Theory. Il questionario fornisce un punteggio globale e valuta quattro principali fattori della TEI: autocontrollo, sociabilità, benessere ed emotività.

Trattandosi di un costrutto disposizionale, la TEI riflette tratti relativamente stabili nel tempo, connessi alla percezione, comprensione, regolazione ed espressione delle emozioni. Questo strumento si è rivelato efficace nel predire comportamenti adattivi in contesti sportivi, accademici e organizzativi (Andrei et al., 2016).

3.2 Campione

Il campione oggetto di studio è costituito da atleti praticanti discipline individuali come nuoto e atletica, le quali però includono anche una componente collettiva: sebbene la competizione sia individuale, gli allenamenti si svolgono spesso in un contesto di gruppo con forte interazione sociale. Gli atleti sono stati suddivisi in due gruppi, in base al livello di rendimento sportivo, stabilito attraverso criteri oggettivi legati ai risultati conseguiti nelle ultime due stagioni agonistiche:

- Alto livello: atleti che hanno partecipato a finali nazionali assolute o convocati in squadre rappresentative nazionali.
- Medio livello: atleti attivi in competizioni regionali o nazionali, ma senza piazzamenti significativi o convocazioni ufficiali.

Tale classificazione consente un confronto controllato tra i profili psicologici, funzionale agli obiettivi della ricerca.

3.3 Domande di ricerca e ipotesi

Domanda 1:

Quali dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness e della Trait Emotional Intelligence differenziano gli atleti di medio e alto livello?

Ipotesi:

Gli atleti di alto livello presenteranno punteggi significativamente più elevati in alcune sottodimensioni della MT (ad esempio: *fiducia nelle proprie capacità, controllo emotivo, impegno e sfida*) e della TEI (es. *regolazione emotiva e benessere*), coerentemente con quanto emerso in precedenti studi (Nicholls et al., 2009; Cowden et al., 2016).

Domanda 2:

Esiste una correlazione significativa tra i punteggi di Trait Emotional Intelligence e quelli di Mental Toughness?

Ipotesi:

Si ipotizza che la TEI possa fungere da predittore significativo della MT, poiché competenze emotive più sviluppate potrebbero favorire una maggiore capacità dell'atleta di affrontare pressioni e sfide con efficacia mentale (Nicholls et al., 2015; Gerber et al., 2018).

3.4 Analisi statistica

Le analisi statistiche sono state effettuate tramite il software RStudio. Il piano di analisi, coerente con la natura quantitativa dello studio, comprende:

Analisi descrittive: calcolo di media, deviazione standard, valori minimi e massimi per ciascuna dimensione e sottodimensione dei due strumenti (MTQ-Plus e TEIQue-SF), con suddivisione per gruppo (medio vs alto livello) e per sport (nuoto e atletica), per una prima lettura esplorativa.

Test di normalità: valutazione della distribuzione delle variabili, per giustificare l'impiego di test parametrici. Nonostante il campione non elevato, l'utilizzo di scale Likert a più livelli e il teorema del limite centrale ne consentono l'applicazione.

T-test per campioni indipendenti: confronto tra i due gruppi (medio e alto livello) per ciascuna variabile di MT e TEI. Le analisi sono state eseguite anche separatamente per sport, per rilevare eventuali differenze specifiche.

Test di omogeneità delle varianze (F-test): per verificare l'omoscedasticità. In presenza di varianze diseguali, sono stati adottati correttivi come il test di Welch.

Analisi di regressione lineare multipla: per valutare il potere predittivo delle dimensioni della TEI (benessere, controllo, sociabilità, emotività, autocontrollo) rispetto alla MT complessiva. L'analisi è stata preceduta dalla verifica di linearità, normalità dei residui, indipendenza delle osservazioni e assenza di multicollinearità.

Correlazioni di Spearman: impiegate in caso di distribuzioni non perfettamente normali o variabili ordinali, per esplorare la forza e la direzione delle associazioni tra le dimensioni della TEI e della MT.

3.4.1 Obiettivi della ricerca

La presente tesi si propone di indagare il costrutto della Mental Toughness (MT) nel contesto sportivo, con particolare attenzione al suo ruolo nel supportare sia la prestazione atletica sia il benessere psicologico degli atleti. L'obiettivo primario è analizzare la MT alla luce dei principali modelli teorici presenti in letteratura, in particolare il modello delle 4C sviluppato da Clough et al. (2002) e successivamente ampliato con l'introduzione dello strumento MTQ-Plus (Clough et al., 2018), che consente una misurazione più dettagliata delle dimensioni sottostanti al costrutto.

Uno degli intenti fondamentali di questo lavoro è comprendere come la MT incida sulle performance sportive e sul funzionamento psicologico degli atleti, in relazione alla loro capacità di affrontare lo stress competitivo, adattarsi alle avversità e mantenere alti livelli di funzionamento anche in condizioni di pressione. In questa prospettiva, si approfondisce anche la relazione tra MT e resilienza psicologica, con attenzione al ruolo protettivo che la robustezza mentale può avere rispetto a esiti negativi come il burnout o l'ansia da prestazione.

Un ulteriore obiettivo è esaminare le differenze nei livelli di MTQ-Plus e di Trait Emotional Intelligence (TEIQue) tra atleti appartenenti a due differenti categorie di rendimento: da un lato, atleti di alto livello (con risultati rilevanti a livello nazionale o

internazionale), dall'altro, atleti di medio livello (partecipanti a competizioni regionali, ma privi di risultati sportivi significativi). Questa distinzione, i cui criteri verranno esplicitati nel dettaglio più avanti, consente di indagare se e come le abilità mentali ed emotive varino in funzione del livello competitivo.

Inoltre, si intende valutare se la Trait Emotional Intelligence possa costituire un predittore significativo della Mental Toughness. Tale ipotesi si fonda su evidenze recenti che suggeriscono una relazione positiva tra competenze emotive e abilità mentali (Petrides et al., 2007; Nicholls et al., 2009). L'analisi dell'interazione tra MT e TEI potrebbe dunque fornire indicazioni utili su quali risorse psicologiche promuovere per sostenere al tempo stesso prestazione e benessere.

Infine, in un'ottica di integrazione tra psicologia dello sport e psicologia di comunità, la tesi intende proporre strategie di intervento applicabili in contesti sportivi (es. club, scuole, squadre) per sostenere lo sviluppo della MT. In particolare, si punta a valorizzare approcci psicoeducativi e formativi che, agendo sia sull'individuo sia sui sistemi di supporto (allenatori, gruppo squadra, comunità), contribuiscano alla crescita personale e relazionale degli atleti.

3.4.2 Domande e ipotesi di ricerca

Alla luce del quadro teorico, la ricerca mira a esplorare empiricamente le relazioni tra Mental Toughness (MT) e Trait Emotional Intelligence (TEI), con particolare attenzione alle differenze tra atleti in base al livello sportivo. Le domande e ipotesi di ricerca sono le seguenti:

3.4.3 Domanda di ricerca primaria:

Quali dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness e della Trait Emotional Intelligence differenziano atleti di medio livello e atleti di alto livello?

Ipotesi1(H1):

Gli atleti di alto livello riportano punteggi significativamente più alti in almeno alcune dimensioni del MTQ-Plus e del TEIQue-SF rispetto agli atleti di medio livello. Questa ipotesi si basa su studi che mostrano come gli atleti di alto livello tendano a disporre di risorse psicologiche più sviluppate per la gestione della pressione e della regolazione emotiva (Cowden et al., 2016; Nicholls et al., 2009; Laborde et al., 2016).

3.4.4 Domanda di ricerca secondaria

Qual è la relazione tra Trait Emotional Intelligence e Mental Toughness? L'intelligenza emotiva di tratto è un predittore significativo della MT?

Ipotesi2(H2):

La TEI è positivamente correlata alla MT e alcune sue dimensioni costituiscono predittori significativi di sottodimensioni della MT, in particolare Controllo sulle emozioni e Fiducia interpersonale. Studi precedenti (Gerber et al., 2018; Laborde et al., 2016) evidenziano una sovrapposizione parziale tra i due costrutti, suggerendo che la regolazione emotiva stabile nel tempo possa favorire lo sviluppo della resilienza mentale.

3.4.5 Domanda di ricerca terziaria

Quali sono le correlazioni tra le dimensioni e sottodimensioni del MTQ-Plus e le dimensioni del TEIQue?

Il terzo quesito di ricerca mira ad analizzare in dettaglio le relazioni tra le diverse dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness e le componenti della Trait Emotional Intelligence, all'interno del campione considerato. L'obiettivo è identificare eventuali associazioni significative, per comprendere come le caratteristiche emotive e regolative possano influenzare o essere influenzate dalle risorse mentali dell'atleta. Tali evidenze potrebbero fornire una base solida per la progettazione di interventi mirati e per l'elaborazione di linee guida future a sostegno dello sviluppo simultaneo delle competenze emotive e della robustezza mentale in ambito sportivo.

3.5 Implicazioni teoriche e applicative

La comprensione della relazione tra Mental Toughness e Trait Emotional Intelligence presenta ricadute importanti sia sul piano teorico sia su quello applicativo. Dal punto di vista teorico, contribuisce a chiarire le interazioni tra tratti emotivi e costrutti motivazionali, offrendo una visione più integrata del funzionamento psicologico

dell'atleta.

Sul piano applicativo, può orientare la progettazione di programmi psicoeducativi e interventi di mental training volti a sviluppare simultaneamente regolazione emotiva e robustezza mentale.

L'inclusione della TEI come possibile predittore della MT suggerisce nuove strategie di intervento, ad esempio l'allenamento dell'autoefficacia emotiva (capacità percepita di gestire emozioni intense o complesse) per incrementare fiducia in sé stessi e tolleranza alla frustrazione. Tali approcci sono coerenti con modelli cognitivo-comportamentali e prospettive sistemiche e comunitarie.

3.5.1 Implicazioni per la pratica sportiva, educativa e comunitaria

L'integrazione dei costrutti di MT e TEI fornisce una cornice utile per progettare interventi formativi e psicologicorientati allo sviluppo globale dell'atleta. Intervenire sulla MT e sulla TEI significa rafforzare, da un lato, la dimensione intrapsichica (controllo emotivo, fiducia, gestione dello stress) e, dall'altro, contribuire a creare contesti sportivi sani, supportivi e inclusivi.

Nel contesto sportivo pratico, è cruciale promuovere percorsi strutturati di mental training, incentrati su:

- gestione dello stress competitivo,
- resilienza nei momenti cruciali della stagione,
- motivazione autonoma e sostenibile.

Ad esempio, migliorare il controllo emotivo consente di mantenere lucidità in situazioni ad alta pressione, mentre la fiducia in sé stessi supporta l'autoefficacia, il superamento delle difficoltà e la stabilità della performance.

In ambito educativo e giovanile, i risultati suggeriscono l'importanza di introdurre nei club e nelle scuole programmi psicoeducativi orientati allo sviluppo delle competenze socio-emotive e dell'orientamento motivazionale, utili non solo nello sport ma anche nella vita quotidiana.

Fondamentale è anche il ruolo dell'allenatore come figura chiave nella promozione del benessere: formare gli allenatori come agenti di empowerment significa potenziare la qualità della relazione, il supporto emotivo, la cultura della fiducia e l'autonomia degli atleti.

Dal punto di vista della psicologia di comunità, ambienti sportivi inclusivi sono spazi di partecipazione autentica dove ogni atleta, a prescindere dal background, può trovare riconoscimento, appartenenza e opportunità di crescita. Questo è particolarmente importante per atleti provenienti da contesti marginalizzati, per i quali lo sport può rappresentare un fattore protettivo.

Infine, la transizione di carriera sportiva costituisce un'altra area di intervento: le competenze acquisite nello sport (gestione della pressione, resilienza, motivazione) sono trasferibili nella vita lavorativa e sociale. Interventi mirati possono accompagnare l'atleta nel percorso di uscita dall'agonismo, prevenendo crisi identitarie o vissuti di smarrimento.

In sintesi, la Mental Toughness, in connessione con l'intelligenza emotiva di tratto, rappresenta una leva strategica per la crescita equilibrata dell'atleta, offrendo una prospettiva integrata che promuove benessere, performance sostenibile e inclusione sociale, mettendo al centro la persona prima ancora del risultato.

3.5.2 Conclusione revisione

Alla luce delle riflessioni teoriche e delle premesse metodologiche discusse, la presente tesi si propone di integrare in modo coerente evidenze teoriche e dati empirici al fine di esplorare il profilo psicologico di atleti di medio e alto livello, con un focus specifico sulla relazione tra Mental Toughness (MT) e Trait Emotional Intelligence (TEI). In particolare, l'intento è comprendere se, e in che misura, l'intelligenza emotiva di tratto possa costituire un predittore significativo della robustezza mentale, contribuendo così alla costruzione di un modello interpretativo utile sia per la pratica sportiva che per l'intervento psicologico.

Attraverso un disegno sperimentale basato sulla somministrazione di strumenti psicometrici validati (MTQ-Plus e TEIQue-SF), la ricerca si propone di analizzare

eventuali differenze nei punteggi di MT e TEI in funzione del livello competitivo degli atleti, e di verificare le correlazioni tra i due costrutti. L'obiettivo è arricchire la comprensione delle risorse psicologiche che sottendono alla performance sportiva, evidenziando come le competenze emotive possano facilitare lo sviluppo della tenacia mentale.

Questo approccio riflette una visione sistemica dell'atleta, inteso non solo come esecutore tecnico o portatore di risultati, ma come persona inserita in reti relazionali e simboliche che influenzano profondamente lo sviluppo personale, il benessere psicologico e la capacità di affrontare le sfide con resilienza.

In quest'ottica, l'integrazione tra psicologia dello sport e psicologia di comunità non è semplicemente auspicabile, ma rappresenta una necessità epistemologica e applicativa, volta a promuovere ambienti sportivi più equi, sostenibili e orientati al benessere complessivo degli individui e dei gruppi. La promozione di queste competenze, a livello individuale e sistemico, può diventare uno strumento concreto per favorire lo sviluppo armonico dell'atleta e della comunità sportiva nel suo insieme.

Capitolo 4 – Parte sperimentale

4.1. Domande di ricerca

La presente indagine si propone di approfondire la relazione tra robustezza mentale (Mental Toughness, MT) e intelligenza emotiva di tratto (Trait Emotional Intelligence, TEI) negli atleti, con particolare riferimento al livello prestativo raggiunto. Le domande di ricerca si sviluppano all'interno di un quadro teorico che integra la psicologia dello sport con quella di comunità, e mirano a esplorare sia le differenze tra atleti di medio e alto livello, sia le relazioni tra i costrutti esaminati.

La prima domanda di ricerca riguarda l'esistenza di differenze significative nei punteggi delle dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness e della Trait Emotional Intelligence in base al livello competitivo. In particolare, si intende verificare se gli atleti di alto livello (definiti sulla base della partecipazione a finali nazionali assolute) presentino punteggi più elevati rispetto agli atleti di medio livello (con risultati limitati a competizioni regionali o nazionali non di vertice).

La seconda domanda di ricerca indaga la relazione generale tra i due costrutti, con l'obiettivo di comprendere se esista una correlazione significativa tra i punteggi globali di MT e TEI. Tale esplorazione si fonda sull'ipotesi, già emersa in letteratura, secondo cui una maggiore competenza emotiva di tratto possa supportare la capacità dell'atleta di gestire efficacemente pressioni e difficoltà (Nicholls et al., 2015; Gerber et al., 2018).

Infine, la terza domanda di ricerca si propone di esplorare nel dettaglio le correlazioni tra le dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness (ad esempio: controllo sulle proprie emozioni, orientamento al rischio, fiducia nelle proprie capacità) e le dimensioni della TEI (autocontrollo, benessere, emotività e sociabilità), al fine di identificare eventuali pattern relazionali che possano suggerire influenze reciproche tra i profili psicologici analizzati.

Nel complesso, queste domande di ricerca sono volte a delineare un quadro articolato del funzionamento mentale ed emotivo degli atleti in relazione al loro livello prestativo,

offrendo così spunti utili per lo sviluppo di interventi psicoeducativi e di mental training mirati.

4.2 Metodologia

4.2.1 Partecipanti

Il campione della presente ricerca è composto da 42 atleti agonisti appartenenti a due discipline individuali: nuoto e atletica leggera. La scelta di focalizzarsi su queste due specialità è motivata dal fatto che, pur trattandosi di sport individuali, esse condividono caratteristiche tecnico-organizzative e psicologiche rilevanti, quali: la strutturazione della stagione sportiva in fasi (carico, scarico, tapering), la concentrazione delle prestazioni in poche competizioni chiave e la necessità di un elevato controllo mentale durante l'esecuzione della performance. Al contempo, si registrano alcune differenze sostanziali: ad esempio, durante la gara, il nuotatore è più isolato dall'ambiente esterno rispetto all'atleta dell'atletica, il che può influenzare aspetti come la gestione dell'attenzione, il focus mentale e il dialogo interno (self-talk).

La selezione del campione si è basata su criteri di accessibilità e rilevanza agonistica. Gli atleti del settore nuoto sono stati reclutati tramite contatti professionali attivati in contesti di allenamento e competizione di alto livello, mentre gli atleti di atletica leggera sono stati coinvolti grazie alla collaborazione della Dottoressa Miriam Jahier, psicologa dello sport e dirigente nazionale FIPSIS affiliata alla FIDAL, che ha facilitato l'accesso a gruppi di atleti di rilievo. Tutti i partecipanti sono tesserati presso società sportive riconosciute dal CONI e impegnati in attività agonistica ufficiale. Tra i criteri di inclusione figurano l'essere maggiorenni e il possedere almeno 10 anni di esperienza agonistica continuativa.

Dal punto di vista anagrafico e di genere, il campione è equamente distribuito: 21 atleti di sesso maschile e 21 di sesso femminile, con un'età media di 21,36 anni (range: 18–35 anni). La maggior parte degli atleti si allena in Piemonte, in particolare nella città di Torino, sebbene siano presenti anche partecipanti provenienti da altre regioni italiane o trasferitisi per motivi sportivi e/o accademici.

Ai fini dell'analisi comparativa, gli atleti sono stati suddivisi in due gruppi prestativi: alto livello e medio livello, sulla base dei risultati agonistici ottenuti. Fanno parte del gruppo di alto livello gli atleti che hanno partecipato almeno una volta a una finale nazionale

assoluta, indipendentemente dal piazzamento. In questo gruppo figurano soggetti con esperienze in competizioni internazionali, rappresentative nazionali, finali olimpiche, podi ai Campionati Italiani Assoluti o piazzamenti tra il 4° e il 9° posto in finali assolute.

Al contrario, il gruppo di medio livello comprende atleti che non hanno mai raggiunto una finale assoluta o che, pur partecipandovi, non hanno superato l'11° posto. Questa categoria include sia atleti con una presenza stabile nel panorama regionale, sia altri che hanno ottenuto la sola qualificazione ai Campionati Italiani Assoluti.

Composizione del campione per disciplina e livello:

- Alto livello – atletica leggera: 6 atlete (tutte femmine)
- Alto livello – nuoto: 9 atleti (4 femmine, 5 maschi)
- Medio livello – atletica leggera: 8 atleti (5 femmine, 3 maschi)
- Medio livello – nuoto: 19 atleti (6 femmine, 13 maschi)

Dal punto di vista della preparazione, tutti gli atleti dichiarano un carico settimanale elevato, con una media di almeno 2 ore di allenamento al giorno per 6 giorni a settimana, a partire dai 14–15 anni. Alcuni di loro, in particolare nel gruppo atletica, sono attualmente seguiti da psicologi dello sport, tra cui la Dottoressa Jahier, con percorsi strutturati di accompagnamento psicologico. Questo elemento rappresenta una variabile interessante per riflettere sull'influenza degli interventi psicologici sullo sviluppo di costrutti come la Mental Toughness (MT) e la Trait Emotional Intelligence (TEI).

Pur non essendo rappresentativo in senso statistico, il campione presenta una buona eterogeneità interna, mantenendo coerenza rispetto al tipo di sport praticato e al livello di impegno agonistico. Tale composizione consente analisi comparative mirate, utili a mettere in evidenza differenze psicologiche legate sia alla disciplina praticata, sia al livello prestativo raggiunto.

4.2.2 Strumenti

Per la rilevazione delle variabili oggetto di studio sono stati utilizzati due strumenti psicometrici validati e ampiamente impiegati nella ricerca internazionale:

1. Versione italiana (validata da WISE~ING, in partnership con Università Europea di Roma (UER) e AQR International) Mental Toughness Questionnaire – Plus (MTQ-Plus): sviluppato da Clough, Earle e Sewell (2002) e successivamente aggiornato (Clough et al., 2018), il questionario si basa sul modello teorico delle “4C” (Control, Commitment, Challenge, Confidence). L'MTQ-Plus (Clough et al., 2019) è uno strumento composto da 8 sottodimensioni, con valori di affidabilità riportati in letteratura tra 0.75 e 0.88. Nella versione utilizzata in questa ricerca, lo strumento è composto da 63 item che mirano ad analizzare le sottodimensioni: controllo sulle proprie emozioni, controllo sulla propria vita, orientamento all'obiettivo, orientamento al risultato, orientamento all'apprendimento, orientamento al rischio, fiducia nelle proprie capacità e fiducia interpersonale. Il questionario restituisce sia un punteggio globale di mental toughness, sia punteggi separati per ciascuna delle dimensioni principali e sottodimensioni. Risulta importante specificare che il risultato numerico identifica come l'individuo si “muove” all'interno della dimensione o sottodimensione, quindi risulterà mentalmente sensibile se avrà un punteggio sotto media oppure risulterà mentalmente robusto se sarà sopra media.
2. Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Short Form (TEIQue-SF): è la versione breve del questionario sviluppato da Petrides (2009), basato sul modello della Trait Emotional Intelligence. La TEI è considerata un costrutto disposizionale che riflette l'insieme delle abilità emotive e sociali stabili nel tempo, e si compone di quattro fattori principali: benessere, autocontrollo, emotività e sociabilità, oltre a un punteggio globale di intelligenza emotiva di tratto. Il TEIQue-SF si compone di 30 item valutati su scala Likert e presenta buone proprietà psicometriche come alpha di Cronbach tra 0.80 e 0.85 (Andrei et al., 2016).

4.2.3 Procedura

Dopo l'approvazione del progetto di ricerca da parte del Comitato Etico, contattato attraverso l'Università di Padova, è stata avviata la fase di raccolta dei dati. Questa si è svolta mediante la compilazione online di due questionari:

- il TEIQue-SF, somministrato tramite un link personale creato su piattaforma Google Forms;
- l'MTQ-Plus, distribuito via e-mail grazie alla collaborazione tra la società WISE-ING, AQR International e l'Università di Padova, che hanno reso possibile l'acquisizione e l'utilizzo degli strumenti necessari allo svolgimento della ricerca.

WISE-ING, partner tecnico di riferimento per la somministrazione e l'analisi dei dati relativi alla Mental Toughness in Italia, ha supportato lo studio in sinergia con AQR International e l'Ateneo patavino, fornendo l'accesso alla versione italiana dell'MTQ-Plus e assistenza per la gestione della piattaforma. La società è attivamente impegnata nella promozione dell'applicazione scientifica del costrutto di Mental Toughness nello sport, in collaborazione con la FIPSIS – Federazione Italiana Psicologi dello Sport.

Il presente studio si inserisce in un più ampio progetto di ricerca e diffusione scientifica, volto a validare e promuovere l'utilizzo dell'MTQ-Plus nel contesto sportivo italiano, con l'obiettivo di migliorare gli strumenti di valutazione psicologica e di intervento in ambito agonistico.

Le sessioni di compilazione sono state svolte autonomamente dai partecipanti, in modalità asincrona e senza la presenza diretta del ricercatore. A ciascun atleta sono state fornite indicazioni preliminari dettagliate, relative sia agli obiettivi della ricerca, sia alle modalità corrette di risposta ai questionari.

Tutti i partecipanti hanno sottoscritto un consenso informato, con l'esplicita possibilità di ritirarsi in qualunque momento. La partecipazione è avvenuta su base volontaria, e i dati raccolti sono stati trattati nel pieno rispetto della normativa vigente sulla protezione dei dati personali (Regolamento UE 2016/679 – GDPR).

4.3 Analisi dei dati

4.3.1 Statistiche descrittive e analisi dei risultati

L'analisi descrittiva ha permesso di delineare un quadro dettagliato delle caratteristiche psicologiche degli atleti appartenenti a due discipline individuali, nuoto e atletica leggera, suddivisi in base al livello competitivo in alto e medio livello. Il campione complessivo è costituito da 42 atleti, con un'età compresa tra i 18 e i 35 anni ($M = 21,36$; $DS = 3,91$).

Le variabili oggetto di studio sono:

MT = Mental Toughness

- *Control* = Capacità di esercitare controllo sugli eventi e su sé stessi
 - *Emotional Control*
 - *Life Control*
- *Commitment* = Tendenza a fissare e perseguire obiettivi
 - *Goal Orientation*
 - *Achievement Orientation*
- *Challenge* = Propensione a considerare le sfide come opportunità
 - *Risk Orientation*
 - *Learning Orientation*
- *Confidence* = Fiducia nelle proprie capacità e nelle relazioni
 - *Confidence in Abilities*
 - *Interpersonal Confidence*

TEI = Trait Emotional Intelligence

- *Wellbeing*
- *Emotionality*
- *Sociability*
- *Self-control*

4.3.2 Mental Toughness (MT)

Per quanto riguarda la Mental Toughness complessiva, a livello di lettura dei dati scientifici viene considerata “sensibilità mentale” il punteggio compreso tra 1-3, viene considerato medio il punteggio tra 4-7 e viene considerato mentalmente robusto il punteggio tra 8-10.

I dati del presente studio mostrano che gli atleti di alto livello presentano mediamente punteggi più elevati rispetto ai loro pari di medio livello. Nel nuoto, il gruppo alto livello ha una media di 5,3 (DS = 2,0), con punteggi minimi di 1 e massimi di 8, indicando una variabilità individuale ampia. Il nuoto medio livello presenta una media di 4,3 (DS = 1,6), con un intervallo da 1 a 7, meno esteso ma ancora significativo. Nell’atletica, il gruppo alto livello mostra una media di 4,7 (DS = 1,0), con valori che spaziano tra 3 e 7, mentre il medio livello si posiziona a 4,3 (DS = 1,8) con un range da 1 a 8.

Entrando nel dettaglio delle dimensioni e sottodimensioni, il controllo rappresenta una componente fondamentale. Nella categoria nuoto alto livello, la media è di 5,0 (DS = 1,9), con un range da 2 a 9. Il medio livello nuoto mostra una media leggermente inferiore: 4,8 (DS = 1,9; min 1, max 9). Nell’atletica, invece, il controllo risulta mediamente più basso nei medio livello: 3,8 (DS = 1,5; min 1, max 6) rispetto agli alto livello: 4,7 (DS = 1,0; min 3, max 7), indicando una maggiore differenza tra i livelli in questa dimensione rispetto al nuoto.

La sottodimensione del controllo sulle proprie emozioni segue un trend opposto: nel nuoto alto livello si osserva una media di 4,1 (DS = 2,1), con un ampio intervallo tra 1 e 8. Nel nuoto medio livello, invece, la media aumenta a 4,8 (DS = 2,2), con punte che vanno da 1 a 9. Nell’atletica alto livello la media è di 4,0 (DS = 0,6; min 3, max 6), mentre nel medio livello si abbassa a 3,6 (DS = 1,6; min 1, max 6), mostrando una maggiore omogeneità nei valori rispetto alla dimensione del controllo.

Passando al controllo sulla propria vita si nota una media più alta negli atleti di nuoto alto livello: 6,0 (DS = 1,3), con valori che oscillano tra 3 e 8. I nuotatori medio livello registrano una media di 4,9 (DS = 2,2), con un range più ampio (1-9), suggerendo una maggiore variabilità individuale. In atletica, l’alto livello mostra una media di 5,5 (DS =

1,5; min 2, max 7), mentre il medio livello scende a 4,0 (DS = 2,0), con punte che variano da 1 a 8.

Per la dimensione commitment, i nuotatori dell'alto livello raggiungono una media di 6,3 (DS = 2,3; min 1, max 9), indicativa di un forte orientamento al raggiungimento dei risultati. Nel medio livello nuoto, la media è di 5,5 (DS = 1,8; min 2, max 8). Nell'atletica, il commitment risulta pari a 6,2 (DS = 1,2; min 3, max 8) negli alto livello e 5,5 (DS = 1,4; min 3, max 8) nel medio livello, confermando l'importanza di questa dimensione indipendentemente dallo sport.

L'orientamento all'obiettivo dei nuotatori di alto livello evidenziano una media di 5,4 (DS = 2,0; min 1, max 9), a conferma di una forte direzionalità dell'impegno. I pari di medio livello si attestano su una media superiore, ovvero 5,9 (DS = 2,2; min 2, max 9). In atletica, l'orientamento all'obiettivo degli atleti di alto livello si mantiene elevato: 5,7 (DS = 1,9; min 2, max 9), anche in questo caso cresce nel medio livello: 6,3 (DS = 1,8; min 3, max 9). Questi dati mostrano una tendenza meno chiara rispetto all'ipotesi iniziale, ma lo si può anche vedere come una caratteristica fondamentale degli sportivi di medio-alto livello.

L'orientamento al risultato si conferma come una delle sottodimensioni più forti, con punteggi medi particolarmente elevati nel nuoto alto livello: 6,6 (DS = 1,8; min 2, max 9). Nel nuoto medio livello si scende a 5,3 (DS = 1,6; min 1, max 9), mentre nell'atletica alto livello la media è di 6,0 (DS = 1,4; min 3, max 8) e nel medio livello 4,9 (DS = 1,4; min 2, max 8).

Per la dimensione challenge, i dati mostrano che nell'atletica alto livello la media è di 5,8 (DS = 1,5; min 2, max 8), leggermente superiore al nuoto alto livello: 5,2 (DS = 2,1; min 1, max 9). Nei gruppi di medio livello, entrambi gli sport presentano medie pari a 4,5, con deviazioni standard di relativamente 2,0 e 1,7 e range ampi, denotando una certa eterogeneità tra i singoli atleti.

L'orientamento al rischio risulta mediamente simile tra le categorie: nuoto alto livello con 5,1 (DS = 2,0; min 1, max 9), atletica alto livello con 5,3 (DS = 2,1; min 1, max 9), mentre nel medio livello la media è di 4,6 in entrambi gli sport, con range ampi (1-9). Questo

indica una percezione relativamente stabile riguardo il rischio, indipendentemente dal livello.

La sottodimensione orientamento all'apprendimento presenta un netto vantaggio nell'atletica alto livello: 6,2 (DS = 1,6; min 3, max 9) rispetto al nuoto alto livello: 5,1 (DS = 2,2; min 1, max 9). Nei gruppi medio livello, invece, le medie sono molto simili tra atletica: 4,1 (DS = 1,6; min 1, max 7) e nuoto: 4,2 (DS = 1,5; min 1, max 7), sottolineando come l'orientamento all'apprendimento sia più sviluppato negli atleti di atletica di alto livello.

Nella dimensione della Confidence il gruppo di alto livello del nuoto raggiunge una media di 5,0 (DS = 1,7; min 2, max 9), a fronte di un valore più basso per il medio livello: 3,7 (DS = 1,4; min 1, max 7). Nell'atletica, invece, la differenza tra i gruppi risulta più lieve in favore dell'alto livello: 3,7 (DS = 1,5; min 2, max 8) per l'alto livello e 4,0 (DS = 2,3; min 1, max 8) per il medio livello.

La fiducia nelle proprie capacità si presenta più elevata nel nuoto alto livello: 4,8 (DS = 1,8; min 1, max 9), mentre nel medio livello i valori scendono a 4,6 (DS = 1,6; min 1, max 8). Nell'atletica, la media si aggira intorno a 4,5 (DS = 1,0; min 3, max 6) nel gruppo alto livello e 3,5 (DS = 2,0; min 1, max 8) nel medio livello.

Per la fiducia interpersonale, i nuotatori alto livello ottengono una media di 5,2 (DS = 1,7; min 2, max 9), superiore a quella degli atleti alto livello di atletica, pari a 3,3 (DS = 2,0; min 1, max 8). Nel medio livello, tuttavia, gli atleti di atletica mostrano una media più alta: 5,3 (DS = 2,4; min 2, max 9) rispetto ai nuotatori: 3,5 (DS = 1,5; min 1, max 6), evidenziando una dinamica complessa che potrebbe essere influenzata dalle caratteristiche individuali.

4.3.3 Trait Emotional Intelligence (TEI)

L'analisi descrittiva dei punteggi relativi alla Trait Emotional Intelligence (TEI) ha evidenziato alcune differenze interessanti tra gli atleti, sia in base alla disciplina sportiva (nuoto vs atletica), sia al livello competitivo (alto vs medio livello).

TEI Globale

Il punteggio medio più elevato è stato riscontrato nel gruppo nuoto alto livello, con una media di 5,2 (DS = 0,7; range: 4,0–6,3). Seguono gli atleti di medio livello, sia nel nuoto che nell'atletica, entrambi con una media di 4,8, mentre il gruppo atletica alto livello si attesta su un valore medio inferiore pari a 4,5 (DS = 0,6; range: 3,5–5,5). Questi risultati suggeriscono che, in generale, l'intelligenza emotiva di tratto è più sviluppata negli atleti di nuoto di alto livello, rispetto agli altri gruppi.

Dimensione: Benessere Emotivo

I punteggi relativi al benessere sono simili nei gruppi di alto livello, con una media di 5,5 (DS = 0,7) nel nuoto e 5,4 (DS = 0,9) nell'atletica. Nei gruppi di medio livello, i punteggi si abbassano leggermente, attestandosi attorno a 5,2 per entrambi gli sport. Questo indica che il benessere percepito tende ad aumentare con l'esperienza agonistica di alto profilo.

Dimensione: Emotività

Differenze più marcate emergono nella dimensione dell'emotività. Gli atleti di nuoto ad alto livello mostrano una media di 5,3 (DS = 0,9), a fronte di un valore decisamente più basso per l'atletica alto livello: 4,2 (DS = 0,7). Nei gruppi di medio livello le medie risultano più omogenee: 4,6 per il nuoto e 4,9 per l'atletica. Questo suggerisce che, almeno per il nuoto, un'elevata consapevolezza e gestione delle emozioni è maggiormente presente nei livelli competitivi più alti.

Dimensione: Sociabilità

I punteggi relativi alla sociabilità si mantengono relativamente stabili tra i gruppi. Nel nuoto alto livello, si registra la media più elevata (5,1; DS = 0,8), seguita dall'atletica medio livello (5,0; DS = 0,9). Il nuoto medio livello presenta invece un punteggio medio più basso (4,6). Questi risultati suggeriscono che la sociabilità può variare in funzione dell'ambiente sportivo e del supporto sociale percepito.

Dimensione: Autocontrollo

Per l'autocontrollo, i valori più alti si riscontrano nel nuoto alto livello: 4,7 (DS = 1,1), mentre l'atletica alto livello presenta una media inferiore (4,0; DS = 0,8). Nei gruppi di medio livello, i valori sono simili tra loro: 4,6 per il nuoto e 4,4 per l'atletica. Questo dato evidenzia un possibile vantaggio competitivo legato alla gestione delle emozioni e degli impulsi nei contesti ad alta pressione, specialmente tra i nuotatori di élite.

ALTO LIVELLO NUOTO		
Dimensione	Media (IC 95%)	Deviazione Standard
<i>Mental Toughness</i>	5.3 (3.8/6.9)	± 2.0
<i>Control</i>	5.0 (3.5/6.5)	± 1.9
<i>Emotional Control</i>	4.1 (2.5/5.8)	± 2.1
<i>Life Control</i>	6.0 (5.0/7.0)	± 1.3
<i>Commitment</i>	6.3 (4.6/8.1)	± 2.3
<i>Goal Orientation</i>	5.8 (3.9/7.0)	± 2.3
<i>Achievement Orientation</i>	6.6 (5.2/7.9)	± 1.8
<i>Challenge</i>	5.2 (3.6/6.8)	± 2.1
<i>Risk Orientation</i>	5.1 (3.6/6.7)	± 2.0
<i>Learning Orientation</i>	5.1 (3.4/6.8)	± 2.2
<i>Confidence</i>	5.0 (3.7/6.3)	± 1.7
<i>Confidence in Abilities</i>	4.8 (3.4/6.2)	± 1.8
<i>Interpersonal Confidence</i>	5.2 (3.9/6.5)	± 1.7
<i>TEI Totale</i>	5.2 (4.7/5.7)	± 0.7
<i>Wellbeing</i>	5.5 (5.0/6.1)	± 0.7
<i>Emotionality</i>	5.3 (4.6/6.0)	± 0.9
<i>Sociability</i>	5.1 (4.5/5.7)	± 0.8
<i>Self-control</i>	4.7 (3.9/5.5)	± 1.1

Tabella 1. Statistiche descrittive delle dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness (MT) e della Trait Emotional Intelligence (TEI) nel sottogruppo nuoto alto livello. Per ciascuna variabile sono riportati i valori medi, gli intervalli di confidenza al 95% (tra parentesi) e le deviazioni standard. Le misure includono le quattro dimensioni principali della MT (Control, Commitment, Challenge, Confidence) e le relative sottodimensioni secondo il modello MTQ-Plus, oltre alle quattro dimensioni della TEI secondo il TEIQue-SF.

MEDIO LIVELLO NUOTO		
Dimensione	Media (IC 95%)	Deviazione Standard
<i>Mental Toughness</i>	4.3 (3.5/5.0)	± 1.6
<i>Control</i>	4.8 (3.9/5.8)	± 1.9
<i>Emotional Control</i>	3.8 (3.8/5.9)	± 1.4
<i>Life Control</i>	4.9 (3.9/6.0)	± 2.2
<i>Commitment</i>	5.5 (4.6/6.3)	± 1.8
<i>Goal Orientation</i>	5.9 (4.9/6.9)	± 1.8
<i>Achievement Orientation</i>	5.3 (4.5/6.0)	± 1.6
<i>Challenge</i>	4.5 (3.7/5.3)	± 2.0
<i>Risk Orientation</i>	4.6 (3.7/5.6)	± 1.9
<i>Learning Orientation</i>	4.2 (3.4/4.9)	± 1.9
<i>Confidence</i>	3.7 (3.1/4.4)	± 1.7
<i>Confidence in Abilities</i>	4.6 (3.8/5.3)	± 2.0
<i>Interpersonal Confidence</i>	3.5 (2.7/4.2)	± 1.5
<i>TEI Totale</i>	4.8 (4.4/5.1)	± 1.6
<i>Wellbeing</i>	5.2 (4.8/5.6)	± 1.9
<i>Emotionality</i>	4.6 (4.2/5.0)	± 1.4
<i>Sociability</i>	4.6 (4.1/5.1)	± 2.2
<i>Self-control</i>	4.6 (4.1/5.2)	± 1.8

Tabella 2. Statistiche descrittive delle dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness (MT) e della Trait Emotional Intelligence (TEI) nel sottogruppo nuoto medio livello. Per ciascuna variabile sono riportati i valori medi, gli intervalli di confidenza al 95% (tra parentesi) e le deviazioni standard. Le misure includono le quattro dimensioni principali della MT (Control, Commitment, Challenge, Confidence) e le relative sottodimensioni secondo il modello MTQ-Plus, oltre alle quattro dimensioni della TEI secondo il TEIQue-SF.

ALTO LIVELLO ATLETICA		
Dimensione	Media (IC 95%)	Deviazione Standard
<i>Mental Toughness</i>	4.7 (3.6/5.8)	± 1.0
<i>Control</i>	4.7 (3.6/5.8)	± 1.0
<i>Emotional Control</i>	4.0 (3.3/4.7)	± 0.6
<i>Life Control</i>	5.5 (3.9/7.1)	± 1.5
<i>Commitment</i>	6.2 (4.9/7.4)	± 1.2
<i>Goal Orientation</i>	5.7 (3.7/7.6)	± 1.9
<i>Achievement Orientation</i>	6.0 (4.5/7.5)	± 1.4
<i>Challenge</i>	5.8 (4.3/7.4)	± 1.5
<i>Risk Orientation</i>	5.3 (3.2/7.5)	± 2.1
<i>Learning Orientation</i>	6.2 (4.5/7.8)	± 1.6
<i>Confidence</i>	3.7 (2.1/5.2)	± 1.5
<i>Confidence in Abilities</i>	4.5 (3.4/5.6)	± 1.0
<i>Interpersonal Confidence</i>	3.3 (1.3/5.4)	± 2.0
<i>TEI Totale</i>	4.5 (3.9/5.1)	± 0.6
<i>Wellbeing</i>	5.4 (4.5/6.4)	± 0.9
<i>Emotionality</i>	4.2 (3.4/5.0)	± 0.7
<i>Sociability</i>	4.4 (3.5/5.2)	± 0.8
<i>Self-control</i>	4.0 (3.1/4.8)	± 0.8

Tabella 3. Statistiche descrittive delle dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness (MT) e della Trait Emotional Intelligence (TEI) nel sottogruppo atletica alto livello. Per ciascuna variabile sono riportati i valori medi, gli intervalli di confidenza al 95% (tra parentesi) e le deviazioni standard. Le misure includono le quattro dimensioni principali della MT (Control, Commitment, Challenge, Confidence) e le relative sottodimensioni secondo il modello MTQ-Plus, oltre alle quattro dimensioni della TEI secondo il TEIQue-SF.

MEDIO LIVELLO ATLETICA		
Dimensione	Media (IC 95%)	Deviazione Standard
<i>Mental Toughness</i>	4.3 (2.8/5.7)	± 1.8
<i>Control</i>	3.8 (2.5/5.0)	± 1.5
<i>Emotional Control</i>	3.6 (2.3/5.0)	± 1.6
<i>Life Control</i>	4.0 (2.3/5.7)	± 2.0
<i>Commitment</i>	5.5 (4.3/6.7)	± 1.4
<i>Goal Orientation</i>	6.3 (4.8/7.7)	± 1.8
<i>Achievement Orientation</i>	4.9 (3.7/6.0)	± 1.4
<i>Challenge</i>	4.5 (2.8/6.2)	± 2.0
<i>Risk Orientation</i>	4.6 (2.6/6.6)	± 2.4
<i>Learning Orientation</i>	4.1 (2.8/5.5)	± 1.6
<i>Confidence</i>	4.0 (2.1/5.9)	± 2.3
<i>Confidence in Abilities</i>	3.5 (1.8/5.2)	± 2.0
<i>Interpersonal Confidence</i>	5.3 (3.2/7.3)	± 2.4
<i>TEI Totale</i>	4.8 (4.2/5.5)	± 0.8
<i>Wellbeing</i>	5.2 (4.0/6.3)	± 1.4
<i>Emotionality</i>	4.9 (3.9/5.9)	± 1.2
<i>Sociability</i>	5.0 (4.2/5.7)	± 0.9
<i>Self-control</i>	4.4 (3.7/5.1)	± 0.8

Tabella 4. Statistiche descrittive delle dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness (MT) e della Trait Emotional Intelligence (TEI) nel sottogruppo atletica medio livello. Per ciascuna variabile sono riportati i valori medi, gli intervalli di confidenza al 95% (tra parentesi) e le deviazioni standard. Le misure includono le quattro dimensioni principali della MT (Control, Commitment, Challenge, Confidence) e le relative sottodimensioni secondo il modello MTQ-Plus, oltre alle quattro dimensioni della TEI secondo il TEIQue-SF.

4.3.4 Confronto con la distribuzione normale della popolazione

L'analisi della distribuzione dei punteggi di Mental Toughness (MT) nel presente campione è stata confrontata con la distribuzione teorica della popolazione generale, come descritto da Strycharczyk et al. (2022). Nella Figura 1 è illustrata la curva normale teorica della MT, costruita sui dati normativi internazionali raccolti tramite il MTQ-Plus. Essa mostra che circa il 68% della popolazione si colloca in una fascia di punteggi compresa tra 4 e 7, considerata come “media robustezza mentale”.

Il confronto con la distribuzione osservata nel presente studio (vedi Figura 2 e Figura 3) evidenzia una tendenza simile, ma con una leggera inclinazione verso i punteggi medio-bassi. In particolare, nel campione analizzato è presente una frequenza relativamente elevata di partecipanti con punteggi complessivi pari a 3, valore che, nella distribuzione normativa, ricade nella fascia della cosiddetta “sensibilità mentale” (area sotto la media).

Questo scostamento suggerisce che, pur mantenendo una forma generale compatibile con la curva normale, il campione oggetto di studio presenta una variabilità maggiore nella componente inferiore della scala, con una minor concentrazione nei punteggi di alta MT.

- Figura 1. *Distribuzione normale teorica della Mental Toughness (MT) nella popolazione generale.* Fonte: Strycharczyk et al. (2022).
- Figura 2. *Istogramma empirico dei punteggi MT nel campione (n = 42).* L'asse x mostra i punteggi complessivi, mentre l'asse y rappresenta la frequenza assoluta.
- Figura 3. *Curva di densità dei punteggi MT nel campione (n = 42), con bandwidth = 0.6994.* La curva consente una lettura più continua e raffinata della distribuzione rispetto all'istogramma.

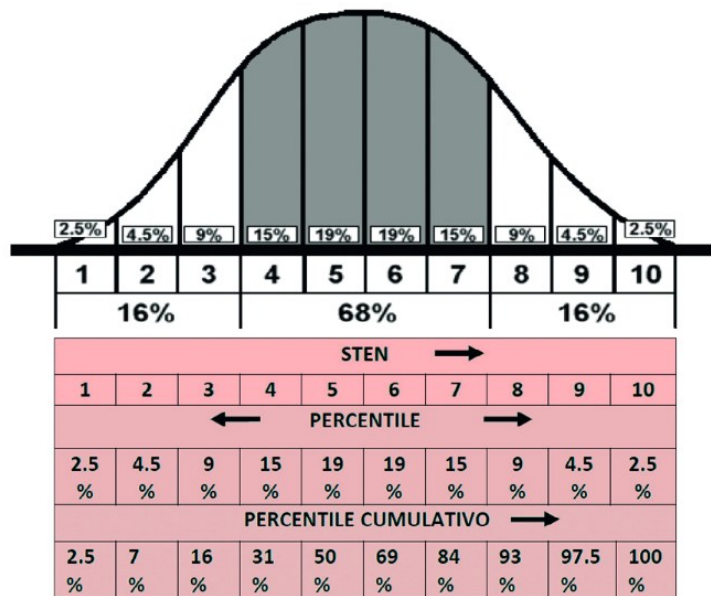


Figura 1. Distribuzione normale teorica della Mental Toughness (MT) nella popolazione generale. La curva è tratta da Strycharczyk et al. (2022) e rappresenta la distribuzione attesa dei punteggi MT sulla scala MTQ-Plus, utilizzata come riferimento normativo per l'interpretazione dei risultati individuali e di gruppo.

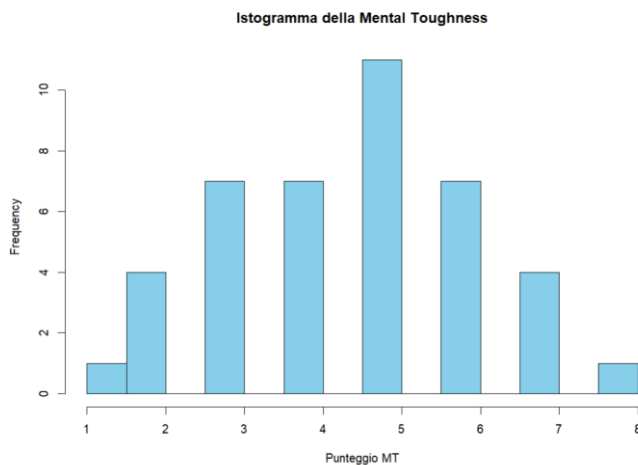


Figura 2. Istogramma della distribuzione empirica dei punteggi di Mental Toughness (MT) nel campione analizzato. La figura mostra la frequenza assoluta dei punteggi MT ottenuti dai 42 partecipanti ($n = 42$) del presente studio. L'asse x rappresenta i punteggi MT totali, mentre l'asse y indica la frequenza di occorrenza per ciascun intervallo di punteggio.

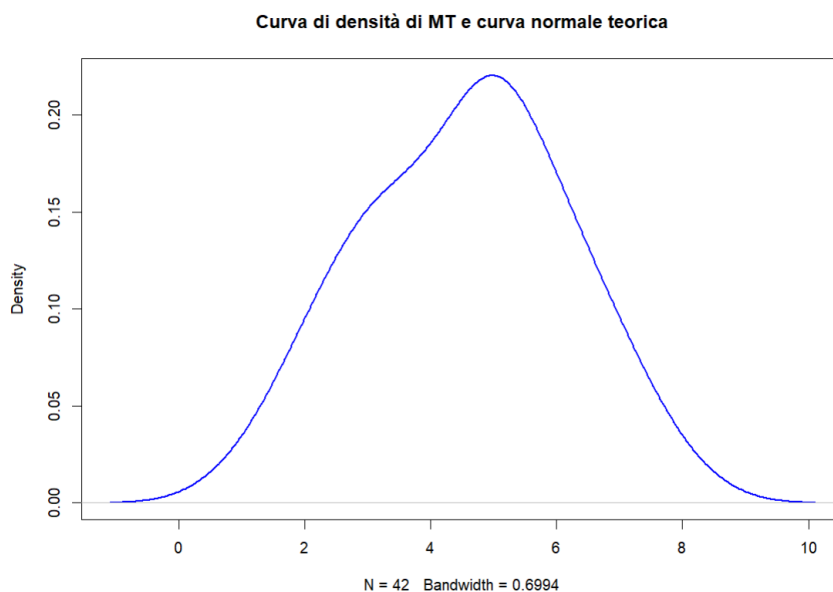


Figura 3. Curva di densità della distribuzione dei punteggi di Mental Toughness (MT) nel campione. La figura presenta la distribuzione smussata dei punteggi MT del campione ($n = 42$), con un valore di bandwidth pari a 0.6994. La curva evidenzia la forma della distribuzione empirica, utile per il confronto visivo con la distribuzione normale teorica (Figura 1).

4.3.5 Considerazioni analisi descrittive

Le analisi descrittive condotte mettono in evidenza una relazione positiva tra livello competitivo e punteggi medi nelle diverse dimensioni della Mental Toughness e della Trait Emotional Intelligence. In generale, gli atleti di alto livello riportano punteggi più elevati, a conferma dell'ipotesi che competenze psicologiche più sviluppate siano associate a prestazioni sportive superiori.

Le differenze tra le due discipline analizzate, nuoto e atletica, sembrano riflettere specificità legate sia alle caratteristiche del contesto sportivo, sia a fattori individuali. Nel nuoto, per esempio, si osservano punteggi mediamente più alti nelle dimensioni legate al controllo emotivo e alla fiducia personale, forse legati all'isolamento percettivo tipico di questa disciplina durante la prestazione. Al contrario, nell'atletica emergono valori più elevati in aree quali l'orientamento all'apprendimento e la propensione alla sfida, suggerendo un profilo psicologico maggiormente orientato all'adattamento e alla crescita personale.

Queste osservazioni forniscono una base solida per le successive analisi inferenziali e possono offrire spunti applicativi concreti, ad esempio nello sviluppo di interventi psicoeducativi mirati a potenziare tratti specifici in funzione della disciplina praticata e del livello di esperienza agonistica. Inoltre, tali dati contribuiscono alla costruzione di un profilo psicologico differenziato dell'atleta, utile sia in ambito di valutazione che di intervento.

4.4 Confronti tra gruppi: differenze nei livelli di Mental Toughness

4.4.1 Contesto teorico e ipotesi

La prima ipotesi di questa ricerca mirava a verificare l'esistenza di differenze significative nei livelli di Mental Toughness (MT) tra atleti di alto livello competitivo (gruppo A) e atleti di livello medio (gruppo M). Il costrutto della MT, che include le dimensioni di *Control*, *Commitment*, *Challenge* e *Confidence*, è stato ampiamente associato nella letteratura a migliori prestazioni sportive e a una maggiore capacità di mantenere la performance sotto pressione (Clough et al., 2002; Gucciardi et al., 2015). Si è quindi ipotizzato che gli atleti di livello superiore avrebbero riportato punteggi significativamente più elevati di MT rispetto ai colleghi di livello intermedio.

4.4.2 Verifica dell'omogeneità delle varianze

Prima dell'applicazione dei test t, è stata condotta una verifica dell'omogeneità delle varianze attraverso l'F-test. A livello globale (gruppo A vs gruppo M), il test ha restituito un valore $F = 1.1092$ ($p = 0.7898$), indicando l'assenza di differenze significative nella varianza dei punteggi tra i due gruppi e quindi giustificando l'uso del t-test per campioni indipendenti.

Analogamente, anche nei sottogruppi distinti per disciplina sportiva (nuoto e atletica), le varianze sono risultate omogenee, ad eccezione della sottodimensione *Emotional Control*, che ha mostrato una differenza significativa ($p = 0.0414$) tra le due discipline.

4.4.3 Risultati del t-test globale (MT totale)

Il confronto tra gli atleti di livello alto e medio, condotto tramite t-test a due campioni indipendenti, non ha evidenziato differenze statisticamente significative nei punteggi medi complessivi di MT:

- Gruppo A: $M = 5.07$
- Gruppo M: $M = 4.26$
- $t(40) = 1.554, p = 0.1281$
- IC 95% della differenza: da -0.24 a $+1.86$

Pur in assenza di significatività statistica, la tendenza a valori più elevati nel gruppo di alto livello suggerisce la possibilità di effetti più marcati in campioni più ampi o più omogenei.

4.4.4 Confronto per sottogruppi sportivi

Nuoto

- $t(26) = 1.5501, p = 0.1332$
- Alto livello: $M = 5.33$
- Medio livello: $M = 4.26$
- IC 95%: da -0.35 a $+2.49$

La differenza tra i gruppi non risulta significativa, ma l'intervallo di confidenza esteso verso valori positivi indica una potenziale tendenza che potrebbe emergere con un numero maggiore di partecipanti.

Atletica

- $t(12) = 0.5159, p = 0.6153$
- Alto livello: $M = 4.67$
- Medio livello: $M = 4.25$

Anche in questo caso non si riscontrano differenze significative, ma la ridotta dimensione del sottogruppo limita la potenza statistica delle analisi.

4.4.5 Confronti per sottodimensioni di MT

L'analisi delle sottodimensioni del MTQ-Plus, senza distinzione tra sport, ha permesso di rilevare alcune differenze significative tra i due livelli di rendimento:

- Achievement Orientation:
 - $t = -2.34, p = 0.024$
 - Gli atleti di alto livello mostrano un orientamento al risultato significativamente più elevato, coerente con quanto riportato da Sheard & Golby (2010).
- Learning Orientation:
 - $t = -2.51, p = 0.016$
 - Gli atleti di livello superiore tendono a considerare le difficoltà come occasioni di crescita, elemento chiave della resilienza mentale.

Altre dimensioni, come Life Control ($p = 0.071$) e Challenge ($p = 0.106$), pur non raggiungendo la soglia di significatività, mostrano andamenti interessanti e meritevoli di ulteriori approfondimenti.

4.4.6 Confronto tra sport (nuoto vs atletica)

Nel confronto tra nuoto e atletica, nessuna dimensione della MT ha mostrato differenze significative nei punteggi medi. L'unica eccezione riguarda la dimensione Interpersonal Confidence nel livello medio, dove gli atleti dell'atletica hanno ottenuto punteggi significativamente più alti ($p = 0.029$). Ciò potrebbe riflettere le maggiori opportunità di interazione e comunicazione tipiche delle situazioni di allenamento nell'atletica rispetto al nuoto oppure caratteristiche specifiche dei contesti in cui si allenano i membri del campione analizzato (allenatori, dirigenti, compagni di squadra).

Tre ulteriori risultati meritano attenzione per la loro rilevanza psicologica e coerenza con la letteratura:

- Emotional Control (Atletica): differenza significativa ($p = 0.038$) a favore del livello alto. L'abilità di gestire le emozioni in condizioni stressanti appare cruciale per il successo in contesti di alta pressione.
- Confidence (Nuoto): differenza significativa ($p = 0.042$) nei confronti tra livelli. Atleti di livello maggiore mostrano una più alta fiducia in sé, coerente con studi di Vealey (2007).
- Interpersonal Confidence (Nuoto): differenza significativa ($p = 0.011$) tra gruppi, suggerendo che la fiducia nelle relazioni interpersonali è un fattore chiave nelle performance di squadra o in ambienti ad alta interazione.

4.4.7 Implicazioni applicative e prospettive

I risultati mostrano che solo alcune dimensioni si differenziano tra i livelli di competizione, questo evidenzia la completezza e ampiezza del costrutto MT. In particolare:

1. Achievement e Learning Orientation rappresentano le componenti più sensibili al livello competitivo e possono essere obiettivi centrali nei programmi di preparazione mentale.
2. Le dimensioni della fiducia, sia personale che interpersonale, si confermano fondamentali nel nuoto, e suggeriscono interventi focalizzati sullo sviluppo della self-confidence e delle competenze comunicative.
3. La mancanza di differenze tra sport evidenzia la natura trasversale della MT, indicando che interventi formativi basati su questo costrutto possono essere validi in diversi contesti sportivi individuali.

4.4.8 Conclusioni sul confronto tra dimensioni e sottodimensioni, livello e sport

L'insieme dei risultati ottenuti dai t-test suggerisce che la Mental Toughness, pur non distinguendo in modo netto tutti i livelli competitivi, evidenzia aree specifiche di differenziazione, utili per orientare future ricerche e interventi. In particolare:

- La costruzione di percorsi personalizzati che sviluppino orientamento al risultato, apprendimento attivo e fiducia può contribuire a rafforzare la prestazione mentale. Ma allo stesso tempo che tramite lo sviluppo di competenze riguardanti il controllo, in particolare quello emotivo, si possono migliorare le prestazioni della maggior parte degli atleti presenti in questo campione. Quindi uno dei focus principali dell'allenamento mentale di questi atleti dev'essere volto allo sviluppo del controllo sulle proprie emozioni e sulla propria vita.
- Campioni più ampi e approcci multivariati saranno utili per approfondire le dinamiche complesse tra MT, sport praticato e livello competitivo.
- In chiave comunitaria, questi dati suggeriscono che ambienti sportivi positivi e relazionalmente ricchi possano favorire lo sviluppo di fiducia e tenacia mentale, contribuendo così al benessere e alla crescita degli atleti. Anche nei contesti di sport individuali, i risultati emersi sottolineano l'importanza cruciale del confronto tra pari, dell'interazione sociale e della costruzione di una rete di apprendimento reciproco. Questo aspetto si rivela fondamentale per la formazione di competenze psicologiche come la self-confidence e la interpersonal confidence, che risultano significativamente più sviluppate negli atleti di alto livello nel campione analizzato. La possibilità di osservare, confrontarsi e riflettere all'interno di una rete di pari contribuisce allo sviluppo della consapevolezza di sé, all'autoefficacia e alla regolazione emotiva.

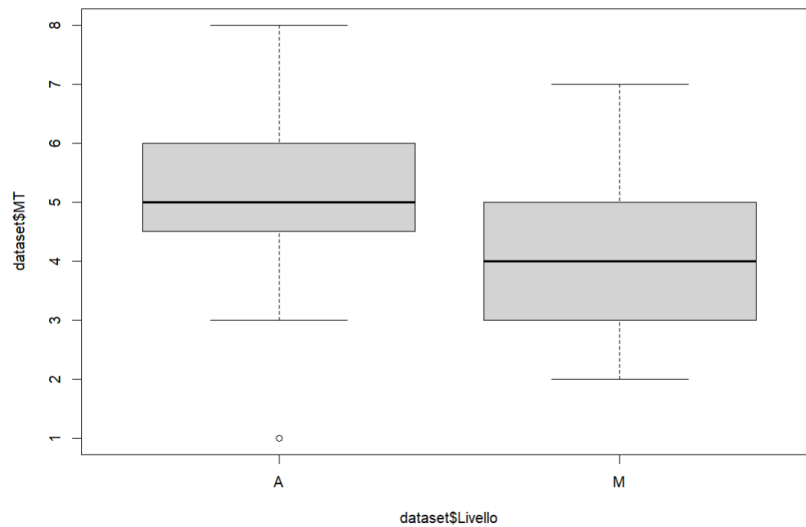


Figura 4. Box plot dei punteggi di Mental Toughness (MT) per livello competitivo (medio vs alto). La figura illustra la distribuzione dei punteggi totali di MT nei due gruppi di atleti suddivisi in base al livello competitivo. Ogni box rappresenta la mediana, i quartili e i valori estremi per ciascun gruppo (livello medio e livello alto). L'analisi visiva evidenzia una tendenza a punteggi mediamente più elevati nel gruppo di alto livello, sebbene le differenze non risultino statisticamente significative.

4.5. Analisi di regressione: la Trait Emotional Intelligence come predittore della Mental Toughness

4.5.1 Regressione lineare multipla sul punteggio complessivo della MT

Nel presente studio è stata condotta un'analisi di regressione lineare multipla al fine di esaminare l'effetto delle dimensioni della Trait Emotional Intelligence (TEI), nello specifico Wellbeing, Emotionality, Sociability e Self-control, sul punteggio totale della Mental Toughness (MT). Il modello si è rivelato statisticamente significativo ($F(4,37) = 5.878$, $p = 0.0009$), indicando che almeno uno dei predittori contribuisce significativamente a spiegare la varianza della MT.

Il coefficiente di determinazione (R^2) è pari a 0.389, suggerendo che circa il 38.9% della variabilità nella robustezza mentale può essere spiegato dalle dimensioni della TEI, mentre il valore aggiustato ($R^2 \text{ adj} = 0.323$) conferma una discreta capacità predittiva del modello, pur considerando il numero di variabili e la dimensione campionaria.

Tra i predittori, il benessere percepito (Wellbeing) emerge come unico fattore significativo ($\beta = 0.744$, $p = 0.008$), evidenziando che un maggiore benessere soggettivo si associa a più elevati livelli di MT. Gli altri predittori, Emotionality, Sociability e Self-control, mostrano coefficienti positivi ma non significativi ($p > .05$), suggerendo possibili relazioni non sufficientemente robuste nel campione considerato.

Questi risultati sono coerenti con precedenti ricerche che sottolineano il ruolo chiave del benessere psicologico nella promozione della resilienza e della prestazione mentale (Clough et al., 2002; Gucciardi et al., 2015).

Variabile indipendente (TEI)	β (Standardizzato)	Errore standard	t	p-value	Significatività
<i>Wellbeing</i>	0.744	0.267	2.786	0.008	Significativo
<i>Emotionality</i>	0.219	0.251	0.874	0.388	n.s.
<i>Sociability</i>	0.116	0.231	0.502	0.619	n.s.
<i>Self-control</i>	0.149	0.234	0.636	0.528	n.s.

Statistiche del modello

R ²	0.389
R ² aggiustato	0.323
F(4,37)	5.878
p = 0.0009	Significativo

Tabella 5. Risultati della regressione lineare multipla tra le sottodimensioni della Trait Emotional Intelligence (TEI) e la Mental Toughness totale (MT). La tabella riporta i coefficienti standardizzati (β), gli errori standard, i valori t e i rispettivi p -value per ciascun predittore del modello. L'unica variabile predittiva significativa è il Wellbeing ($p = 0.008$), indicando che livelli più elevati di benessere soggettivo predicono un incremento della Mental Toughness totale. Il modello complessivo risulta significativo ($F(4,37) = 5.878, p = 0.0009$), spiegando circa il 38.9% della varianza totale ($R^2 = 0.389$).

4.5.2 Regressioni lineari sulle sottodimensioni della Mental Toughness

Per indagare in modo più approfondito la relazione tra TEI e le componenti specifiche della MT, sono state eseguite otto regressioni lineari multiple (una per ciascuna sottodimensione del MTQ-Plus), includendo come predittori: le quattro dimensioni della TEI, l'età e il genere. Nello specifico i risultati mostrano:

a) Emotional Control

Il modello ($F(6,35) = 5.66, p < .001$) spiega il 49.3% della varianza. Il predittore più significativo è Self-control ($\beta = 1.22, p < .001$), seguito da Sociability ($\beta = -0.77, p = .03$), che però ha segno negativo. Anche il genere maschile risulta significativo ($\beta = 1.10, p = .042$), indicando una maggiore percezione di controllo emotivo nei soggetti maschi.

b) Life Control

Anche in questo caso il modello è significativo ($F(6,35) = 4.87, p = .001; R^2 = 0.455$). Il Wellbeing risulta essere un predittore positivo forte ($\beta = 1.08, p = .001$), mentre il genere maschile si associa negativamente ($\beta = -1.34, p = .019$), contrariamente a quanto emerso per Emotional Control.

c) *Goal Orientation*

Il modello raggiunge la significatività ($F(6,35) = 2.44, p = .045; R^2 = 0.295$). La Sociability ($\beta = 0.85, p = .043$) è positivamente associata all'orientamento agli obiettivi, mentre il Self-control mostra un'associazione negativa ($\beta = -0.90, p = .014$), dato in parte inatteso e che richiederà ulteriori approfondimenti.

d) *Achievement Orientation*

Anche questo modello è significativo ($F(6,35) = 2.46, p = .043; R^2 = 0.297$). Emotionality è l'unico predittore significativo ($\beta = 0.76, p = .017$), suggerendo che un coinvolgimento emotivo maggiore può rafforzare l'impegno nel raggiungimento degli obiettivi personali.

e) *Learning Orientation*

Il modello complessivo non risulta significativo ($F(6,35) = 1.61, p = .172$), ma Wellbeing si conferma predittore significativo ($\beta = 0.98, p = .007$), indicando che l'apertura all'apprendimento è legata al benessere percepito.

f) *Risk Orientation*

Il modello è significativo ($F(6,35) = 2.48, p = .042; R^2 = 0.299$). Anche qui Wellbeing è un predittore positivo ($\beta = 0.95, p = .012$), mentre il genere maschile si avvicina alla significatività ($\beta = 1.26, p = .054$). Self-control mostra un coefficiente negativo ($\beta = -0.67, p = .066$), suggerendo che l'autocontrollo potrebbe inibire la propensione al rischio, aspetto intuitivamente attendibile.

g) *Confidence in Abilities*

Il modello è altamente significativo ($F(6,35) = 8.12, p < .001; R^2 = 0.582$), con il Wellbeing che emerge come il predittore più forte ($\beta = 1.13, p < .001$). Anche il genere maschile si avvicina alla soglia di significatività ($\beta = 0.80, p = .055$).

h) *Interpersonal Confidence*

Il modello ($F(6,35) = 4.69, p = .001; R^2 = 0.446$) conferma Sociability come unico predittore significativo ($\beta = 1.47, p < .001$), dato atteso considerato il costrutto in esame.

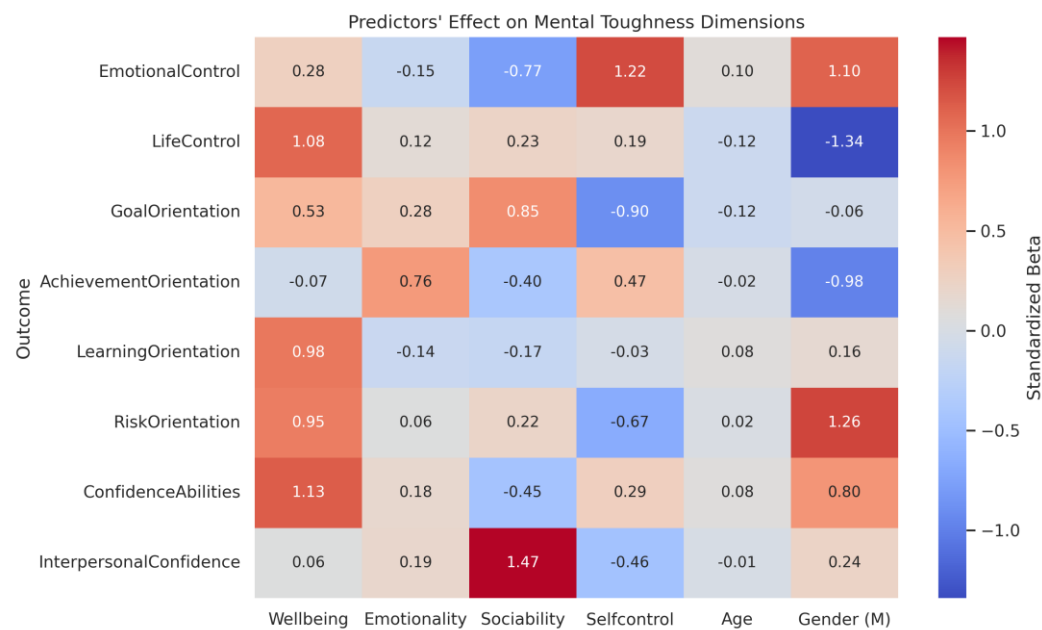


Figura 5. Mappa dei coefficienti standardizzati (β) delle regressioni lineari multiple tra le sottodimensioni della Trait Emotional Intelligence (TEI), età e genere (M = maschio), e le otto dimensioni della Mental Toughness (MT). La mappa mostra l'impatto dei predittori su ciascuna dimensione della MT, evidenziato attraverso la scala cromatica dei coefficienti standardizzati (dal blu per valori negativi al rosso per valori positivi). I coefficienti più rilevanti includono: Self-control su Emotional Control ($\beta = 1.22$), Wellbeing su Confidence in Abilities ($\beta = 1.13$) e Sociability su Interpersonal Confidence ($\beta = 1.47$). I dati indicano relazioni differenziate e selettive tra i costrutti emotivi e le componenti della tenacia mentale.

4.5.3 Considerazioni conclusive e implicazioni dell'analisi delle regressioni lineari

Complessivamente, i modelli di regressione mostrano come Wellbeing sia la dimensione della TEI più costantemente associata positivamente alle diverse componenti della Mental Toughness, in particolare Life Control, Risk Orientation, Learning Orientation e Confidence in Abilities. Questo è coerente con quanto affermato in letteratura da Clough e Strycharczyk (2012) e Gucciardi e colleghi (2017), che sottolineano il ruolo del benessere come fattore trasversale nella costruzione della resilienza mentale.

Altri predittori mostrano effetti selettivi: Self-control incide soprattutto su Emotional Control, Sociability su Interpersonal Confidence e Goal Orientation, mentre Emotionality ha un effetto positivo sull'Achievement Orientation. Il genere appare rilevante in alcune dimensioni, con effetti divergenti che suggeriscono la necessità di una maggiore attenzione alle variabili socio-demografiche nei modelli predittivi.

Questi risultati offrono spunti per interventi personalizzati nel contesto sportivo, ad esempio attraverso programmi di mental training centrati sul potenziamento del benessere percepito e sull'educazione emotiva, che potrebbero sostenere lo sviluppo della Mental Toughness in atleti di tutte le età e livelli competitivi.

Dimensione MTQ-Plus	Sottodimensione	Sport	Livello Medio (M)	Livello Alto (A)	t	df	p-value	Significatività
Challenge	Learning Orientation	Atletica	4.13	6.17	-2.33	12	0.038	Significativo
Confidence	Confidence in Abilities	Nuoto	3.74	5.00	-2.13	26	0.043	Significativo
Confidence	Interpersonal Confidence	Nuoto	3.47	5.22	-2.75	26	0.011	Significativo
Confidence	Interpersonal Confidence	Generale	3.47	5.22	-2.32	25	0.029	Significativo

Tabella 5. Risultati del t-test per campioni indipendenti tra atleti di livello medio e alto nelle dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness (MTQ-Plus), suddivisi per sport. La tabella mostra le differenze significative tra i due livelli competitivi (medio vs alto) per alcune dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness. Sono riportati i valori medi per ciascun livello, il valore del test t, i gradi di libertà (df), il p-value e l'indicazione di significatività statistica.

4.6 Relazione tra Intelligenza Emotiva di Tratto e Mental Toughness: Analisi Correlazionale e Predittiva

Uno degli obiettivi centrali di questa ricerca è stato indagare la relazione tra le dimensioni della Mental Toughness (MT) e le componenti dell'Intelligenza Emotiva di Tratto (Trait Emotional Intelligence, TEI), al fine di comprendere meglio come le disposizioni emotive possano influenzare la MT in ambito sportivo. A tal fine, è stata condotta un'analisi correlazionale bivariata, con particolare attenzione ai legami tra la MT totale e le quattro sottodimensioni del TEI: Wellbeing, Emotionality, Sociability e Self-control. Successivamente sono state indagate anche le correlazioni tra tutte le dimensioni della MT, tutte le dimensioni della TEI e la MT e TEI complessiva.

4.6.1 Correlazioni tra MT e TEI: quadro generale

I risultati mostrano un pattern di correlazioni positive e statisticamente significative tra la MT totale e ciascuna delle componenti del TEI:

- MT e Wellbeing: $r = 0.575$, $p < .001$
- MT e Sociability: $r = 0.428$, $p = .005$
- MT e Emotionality: $r = 0.407$, $p = .008$
- MT e Self-control: $r = 0.390$, $p = .011$
- MT e TEI totale: $r = 0.613$, $p < .001$

Il coefficiente più elevato si osserva tra MT e il punteggio totale di TEI, a indicare che una maggiore intelligenza emotiva di tratto si associa a livelli superiori di robustezza mentale. In particolare, il Wellbeing emerge come il correlato più forte, coerentemente con la letteratura secondo cui benessere psicologico, ottimismo e autostima costituiscono basi cruciali per la resilienza e la perseveranza in contesti di alta pressione (Clough et al., 2002; Gucciardi et al., 2015).

4.6.2 Relazioni tra dimensioni specifiche

L'analisi approfondita delle dimensioni e sottodimensioni della MT in relazione al TEI ha evidenziato ulteriori pattern significativi:

- La dimensione Control risulta fortemente associata con:

- Wellbeing: $r = 0.546$, $p < .001$
- Self-control: $r = 0.623$, $p < .001$
- TEI totale: $r = 0.589$, $p < .001$

Questi dati suggeriscono che la capacità di percepirsi in controllo della propria vita e delle proprie emozioni sia saldamente ancorata alla stabilità emotiva e all'autoregolazione.

- La dimensione Confidence, che include sia la fiducia nelle proprie capacità sia quella interpersonale, mostra correlazioni molto forti:
 - Sociability: $r = 0.603$, $p < .001$
 - Wellbeing: $r = 0.558$, $p < .001$
 - Emotionality: $r = 0.437$, $p = .004$
 - TEI totale: $r = 0.607$, $p < .001$

Questo conferma che l'auto-efficacia percepita si rafforza in un contesto di relazioni sociali positive e di benessere emotivo.

In particolare, la sottodimensione Confidence in Abilities evidenzia la correlazione più elevata dell'intero set:

- Confidence in Abilities e Wellbeing: $r = 0.688$, $p < .001$
 Un dato che sottolinea l'importanza del senso di efficacia personale come base psicologica della robustezza mentale.

- Per quanto riguarda le dimensioni legate alla sfida e all'apprendimento:
 - Learning Orientation: $r = 0.433$ con Wellbeing
 - Challenge: $r = 0.492$ con Wellbeing

Questo implica che il modo in cui un atleta affronta gli ostacoli (come opportunità anziché minacce) è influenzato dalla percezione di benessere interno.

4.6.3 Dimensioni debolmente correlate

Alcune dimensioni della MT, invece, hanno mostrato correlazioni deboli o non significative con le componenti della TEI:

- Emotional Control non è significativamente correlata né con Emotionality ($r = 0.141$, $p = 0.375$) né con Sociability ($r = 0.086$, $p = 0.588$). Questo risultato suggerisce che la gestione delle emozioni, nel contesto della MT, potrebbe rappresentare una competenza distinta rispetto alla semplice espressività o sensibilità emotiva.
- Le sottodimensioni Goal Orientation e Achievement Orientation, appartenenti alla dimensione Commitment, mostrano correlazioni inferiori a $r = 0.30$, spesso con $p > 0.05$. Questo indica che l'impegno verso obiettivi e risultati, seppur centrale nella performance sportiva, non risulta necessariamente influenzato da fattori emotivi percepiti, almeno nel campione analizzato.

4.6.4 Considerazioni teoriche

L'insieme dei dati suggerisce che la Mental Toughness non sia un costrutto isolato, ma si intrecci profondamente con le disposizioni emotive, in particolare con il benessere soggettivo, l'autocontrollo e le abilità sociali. La relazione con la TEI sembra essere più marcata per le componenti interne e in un certo senso introspettive, mentre appare più debole per le dimensioni motivazionali o orientate all'azione (come Goal e Achievement Orientation).

Questo è coerente con una visione della MT come costrutto dinamico e modulabile, che risente del funzionamento affettivo-emotivo dell'individuo (Laborde et al., 2016; Perry et al., 2022). A livello applicativo, ciò evidenzia l'importanza di lavorare su TEI e benessere emotivo per favorire indirettamente anche lo sviluppo della robustezza mentale negli atleti.

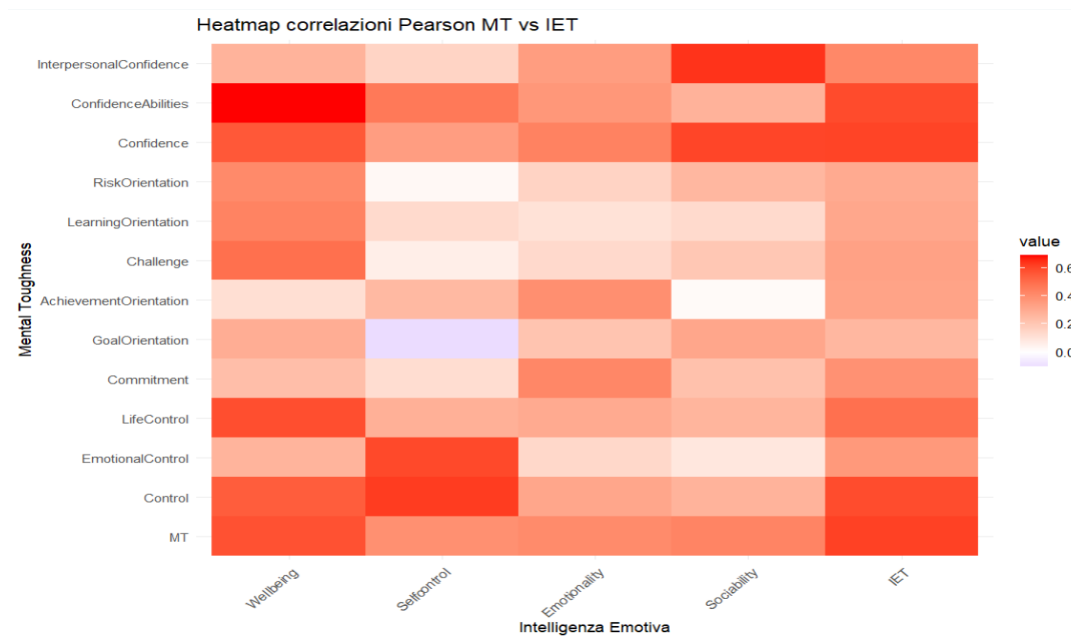


Figura 6. Heatmap delle correlazioni di Pearson tra le dimensioni e sottodimensioni della Mental Toughness (MTQ-Plus) e i fattori dell'Intelligenza Emotiva di tratto (TEIQue-SF). La mappa di calore rappresenta i coefficienti di correlazione di Pearson tra ciascuna dimensione e sottodimensione della Mental Toughness e i costrutti dell'intelligenza emotiva di tratto: Wellbeing, Self-control, Emotionality, Sociability e il punteggio complessivo TEI (Trait Emotional Intelligence totale). Le tonalità più intense di rosso indicano correlazioni positive più forti (fino a 0.7), mentre i colori tendenti al bianco o al blu indicano correlazioni deboli o nulle.

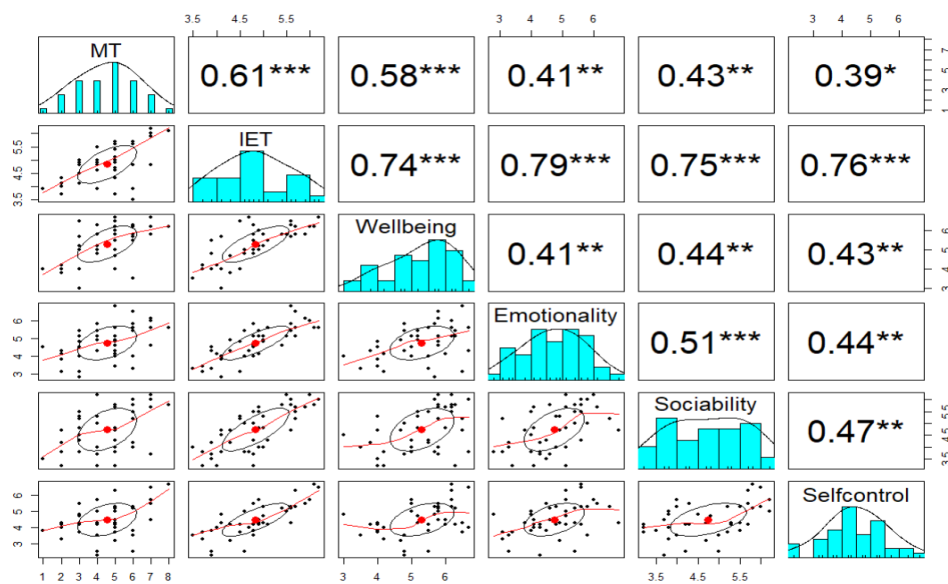


Figura 7. Diagramma a matrice di correlazione tra Mental Toughness (MT), Intelligenza Emotiva di tratto (IET) e sue quattro dimensioni. La figura mostra le correlazioni di Pearson tra la Mental Toughness globale (MT), il punteggio totale di Intelligenza Emotiva di tratto (IET) e le sue quattro dimensioni: Wellbeing, Emotionality, Sociability e Self-control. Nella parte superiore della matrice sono riportati i coefficienti di correlazione, con asterischi che indicano il livello di significatività statistica ($p < .05 = *$, $p < .01 = **$, $p < .001 = ***$). Le parti inferiori della matrice rappresentano i grafici di dispersione con curve di tendenza, mentre sulla diagonale sono visibili gli istogrammi delle distribuzioni delle variabili. I risultati evidenziano correlazioni significative e di media-alta intensità tra MT e tutte le dimensioni dell'IET, in particolare con Self-control ($r = .58$, $p < .001$) e Wellbeing ($r = .41$, $p < .01$). Il punteggio complessivo di IET mostra una forte correlazione con MT ($r = .61$, $p < .001$) e con tutte le sue componenti.

Capitolo 5 – Discussione

L'obiettivo centrale di questa ricerca era indagare se specifiche dimensioni della Mental Toughness (MT) potessero discriminare atleti con livelli prestativi differenti e se esistesse una relazione significativa con l'intelligenza emotiva di tratto (Trait Emotional Intelligence – TEI). I risultati emersi delineano un quadro articolato, che offre spunti interessanti ma richiede un'interpretazione attenta alla luce di alcuni limiti metodologici e della variabilità individuale del campione.

5.1 Differenze statisticamente significative: un'analisi dettagliata

Sebbene la maggior parte delle dimensioni della MT non abbia evidenziato differenze statisticamente significative tra i gruppi di alto e medio livello, in quasi tutte le misure gli atleti di alto livello hanno riportato medie più elevate. Questa tendenza suggerisce una direzione coerente con la letteratura, ma non ancora suffragata da significatività statistica, salvo per tre sottodimensioni: *Learning Orientation* (atletica), *Confidence totale* e *Interpersonal Confidence* (nuoto).

5.1.1 Learning Orientation: ruolo cruciale nell'atletica

La *Learning Orientation*, sottodimensione della categoria “Challenge”, si riferisce alla predisposizione a percepire le difficoltà come occasioni di crescita personale. Gli atleti di atletica di alto livello hanno riportato punteggi significativamente più alti rispetto ai colleghi di medio livello, confermando quanto riportato in letteratura (Dweck, 2006; Gucciardi et al., 2015). Questo dato suggerisce che la disponibilità ad apprendere dagli errori e a riformulare l'insuccesso in termini evolutivi è una caratteristica distintiva degli atleti più performanti.

Il riferimento alla teoria del *growth mindset* (Dweck, 2006) risulta particolarmente pertinente: la convinzione di poter migliorare tramite l'impegno è associata a maggiore costanza, tolleranza alla frustrazione e adattabilità, tratti fondamentali in sport ad alta richiesta cognitiva ed emotiva come l'atletica leggera. Da qui l'importanza, anche in

termini applicativi, di sviluppare percorsi di allenamento psicologico che stimolino nei giovani atleti tale orientamento.

5.1.2 Confidence: la fiducia nelle proprie capacità

Nel campione dei nuotatori, la dimensione *Confidence* ha mostrato differenze significative a favore del gruppo di alto livello. Questo dato sottolinea l'importanza della fiducia nelle proprie capacità come prerequisito per affrontare gare ad alto carico emotivo, dove l'autoefficacia diventa un mediatore centrale tra preparazione e risultato (Vealey, 2001).

La *self-confidence*, secondo la letteratura, riduce l'impatto dell'ansia da prestazione, favorisce la concentrazione e stimola la resilienza nelle fasi più critiche della gara. In questo senso, il presente studio conferma che il successo sportivo, specie in discipline ad alta specializzazione come il nuoto, si basa non solo su competenze tecniche, ma anche su solidi meccanismi di autoregolazione emotiva e cognitiva.

5.1.3 Interpersonal Confidence: un fattore meno considerato ma rilevante

Un risultato di rilievo è emerso anche per la *Interpersonal Confidence* nel nuoto, significativamente più alta negli atleti di alto livello. Pur trattandosi di uno sport individuale, il contesto sociale – allenatori, staff, compagni di squadra – esercita un'influenza sostanziale sul benessere e sulla performance. La fiducia nelle relazioni sociali rappresenta un potente fattore protettivo, utile per ridurre il senso di isolamento, aumentare la motivazione e favorire la coesione nei contesti d'allenamento (Rees & Hardy, 2000).

Questo risultato incoraggia un ampliamento della prospettiva nella preparazione psicologica, includendo lo sviluppo delle competenze socio-relazionali come parte integrante del percorso di crescita dell'atleta.

5.1.4 Dimensioni non significative: interpretazioni e riflessioni

Il mancato raggiungimento della significatività statistica in molte delle altre dimensioni della MT non rappresenta una negazione dell'ipotesi iniziale, ma un'occasione per riflettere su alcuni fattori chiave:

- Dimensione campionaria: la numerosità limitata del campione potrebbe aver ridotto la potenza statistica dei test, impedendo di cogliere differenze reali.
- Omogeneità esperienziale: l'inclusione di atleti con almeno 10 anni di attività agonistica ha probabilmente ridotto la variabilità tra gruppi, portando a una base comune di competenze mentali.
- Natura dinamica del costrutto: secondo Clough et al. (2018), la MT non va intesa come una somma statica di tratti, ma come una struttura flessibile, attivata in risposta a contesti e stimoli specifici. Alcune dimensioni (es. *Control*, *Emotional Control*) potrebbero essere più sensibili a eventi esterni (fase della stagione, infortuni, cambiamenti ambientali) che non al livello competitivo in sé.

5.2 Implicazioni per gli allenatori

I risultati emersi suggeriscono alcune importanti indicazioni operative. Allenatori e psicologi dello sport possono agire come facilitatori nello sviluppo della robustezza mentale, promuovendo:

- Un clima orientato alla crescita, attraverso feedback costruttivo, sostegno motivazionale e valorizzazione degli errori come strumenti di apprendimento;
- Percorsi specifici di allenamento mentale, focalizzati su *Confidence* e *Interpersonal Confidence*, in particolare negli sport in cui la percezione di solitudine è più alta (come il nuoto);
- L'integrazione di competenze socio-emotive, con esercizi pratici per migliorare la comunicazione, la cooperazione e la gestione delle relazioni all'interno del contesto sportivo;
- Il monitoraggio del clima emotivo dell'ambiente, tenendo conto dell'interazione tra atleta e figure di riferimento (allenatori, dirigenti, compagni).

Una direzione promettente per future ricerche è l'inclusione delle variabili psicologiche anche nei coach, al fine di comprendere come le caratteristiche personali dell'allenatore influenzino indirettamente la robustezza mentale dei propri atleti.

5.3 Conclusioni e prospettive future

In sintesi, la presente indagine conferma la complessità e la ricchezza del costrutto della Mental Toughness, proponendo una lettura articolata delle sue relazioni con la Trait Emotional Intelligence. Le differenze significative emerse – in particolare *Learning Orientation* nell'atletica e *Confidence* e *Interpersonal Confidence* nel nuoto – indicano che alcuni aspetti della robustezza mentale sono più strettamente legati al successo sportivo, ma che tali relazioni non sono uniformi né semplici da generalizzare.

L'approccio adottato, che integra dimensioni psicologiche, relazionali e motivazionali, si propone come modello utile per progettare interventi personalizzati volti a sostenere l'atleta nel percorso verso la prestazione ottimale e il benessere psicologico.

Infine, la prospettiva futura della ricerca dovrà tenere conto di nuove variabili (coping, regolazione emotiva, dinamiche di gruppo), ampliare i campioni e favorire una maggiore collaborazione tra università, federazioni e tecnici sportivi, per costruire modelli d'intervento sempre più scientificamente fondati e contestualmente efficaci.

Conclusione

Sintesi dei risultati principali

Il presente lavoro ha avuto come obiettivo quello di indagare il ruolo della Mental Toughness (MT) e della Trait Emotional Intelligence (TEI) nel contesto sportivo, integrando una revisione teorica approfondita con un'analisi sperimentale condotta su un campione di atleti di discipline individuali (nuoto e atletica). In particolare, la ricerca si è concentrata su tre domande principali: l'esistenza di differenze significative tra atleti di alto e medio livello nei punteggi di MT e TEI; la presenza di correlazioni tra TEI e MT; e la capacità predittiva della TEI rispetto alla robustezza mentale.

Dal punto di vista teorico, la revisione della letteratura ha confermato la centralità del costrutto di Mental Toughness nella prestazione sportiva, nella gestione dello stress, nella resilienza e nel benessere psicologico (Clough et al., 2002; Gucciardi et al., 2015). Il modello delle 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence), ampliato nel MTQ-Plus, ha permesso una lettura approfondita delle otto sottodimensioni della MT. Parallelamente, la Trait Emotional Intelligence, definita da Petrides (2009), si è rivelata un potente predittore della robustezza mentale in contesti ad alta pressione come lo sport agonistico, grazie ai suoi quattro fattori: benessere, autocontrollo, emotività e sociabilità.

Sul piano empirico, i dati raccolti mediante MTQ-Plus e TEIQue-SF hanno mostrato una tendenza (non sempre statisticamente significativa) a punteggi più elevati di MT negli atleti di alto livello, con particolare evidenza nelle sottodimensioni di fiducia nelle proprie capacità (Confidence), controllo sulle proprie emozioni (Control) e orientamento al risultato (Commitment). Questa tendenza è stata più pronunciata nei nuotatori rispetto agli atleti di atletica, suggerendo che il tipo di sport possa influenzare la manifestazione della robustezza mentale, probabilmente in relazione alle caratteristiche peculiari di ciascuna disciplina (Fletcher & Sarkar, 2012).

L'analisi delle correlazioni tra le dimensioni della TEI e le componenti della MT ha evidenziato associazioni significative, in particolare tra benessere soggettivo e fiducia nelle proprie capacità, e tra autocontrollo e controllo sulle proprie emozioni. Tali relazioni

sottolineano l'importanza della regolazione affettiva e della stabilità emotiva come risorse trasversali per lo sviluppo della mental toughness. Il modello di regressione multipla ha confermato il ruolo predittivo della TEI sulla MT, identificando il benessere percepito come la variabile più fortemente associata a livelli elevati di durezza mentale. Sebbene altre dimensioni della TEI (emotionality, sociability, self-control) non abbiano raggiunto significatività predittiva, esse hanno mostrato correlazioni moderate con alcune sottodimensioni della MT, suggerendo un potenziale ruolo di mediazione o moderazione.

Questi risultati, pur con alcune limitazioni metodologiche (campione limitato, composizione omogenea, assenza di dati longitudinali), offrono una visione integrata del rapporto tra emozioni e robustezza mentale nello sport, aprendo importanti spunti teorici e pratici.

Conferme, approfondimenti e nuove ipotesi

I risultati ottenuti confermano che la Mental Toughness non è un tratto stabile e immutabile, bensì una competenza dinamica influenzata da fattori disposizionali quali la Trait Emotional Intelligence. La forte correlazione tra benessere percepito e fiducia nelle proprie capacità e tra autocontrollo e controllo sulle proprie emozioni rafforza la tesi che il dialogo tra sfera emotiva e robustezza mentale può essere facilitato da interventi mirati (Gucciardi et al., 2015; Laborde et al., 2016). Ciò si allinea alla visione della MT come competenza allenabile mediante percorsi formativi specifici.

L'assenza di significatività predittiva per emotionality, sociability e self-control suggerisce che questi fattori potrebbero agire indirettamente, attraverso mediatori come il supporto sociale, il clima motivazionale o la qualità della relazione con l'allenatore (Carron & Eys, 2012). Ciò apre la strada a modelli di analisi più complessi, quali le analisi di mediazione e moderazione, utili a decifrare la rete di interazioni tra variabili psicologiche e contesto sportivo.

Una nuova ipotesi emergente riguarda il benessere soggettivo non solo come predittore della MT ma come “variabile ponte” tra competenze emotive e capacità prestazionale, contribuendo a sostenere motivazione, regolazione dello sforzo, tolleranza alla frustrazione e perseveranza nel lungo termine (Sarkar & Fletcher, 2014).

Infine, l'omogeneità del campione (tutti con esperienza superiore ai 10 anni) ha limitato la variabilità dei dati psicologici, suggerendo che studi futuri dovrebbero includere atleti di età e esperienza più variabile per cogliere le dinamiche evolutive della MT e TEI nelle diverse fasi di sviluppo sportivo.

In sintesi, questo studio conferma risultati consolidati (Nicholls et al., 2008; Laborde et al., 2016), ma stimola anche nuove direzioni interpretative: la MT come prodotto dinamico di interazioni tra emozioni, contesto e relazioni, più che come “scudo” individuale.

Implicazioni pratiche per allenatori, psicologi dello sport ed enti sportivi

I risultati emersi da questo studio offrono importanti spunti applicativi per le principali figure coinvolte nel processo di sviluppo dell'atleta: allenatori, psicologi dello sport ed enti sportivi. Il focus congiunto su Trait Emotional Intelligence (TEI) e Mental Toughness (MT) consente di arricchire la comprensione dei processi psicologici che sostengono non solo la performance ma anche la crescita globale, sostenibile e integrata dell'individuo-atleta.

Per comprendere pienamente il valore applicativo di questo studio, è utile soffermarsi brevemente su cosa sia lo psicologo dello sport e quale sia il suo ruolo. Lo psicologo dello sport è un professionista che, attraverso strumenti e modelli della psicologia scientifica, promuove il benessere psicologico, la salute mentale e l'ottimizzazione della prestazione nei contesti sportivi. Tale figura non si limita all'intervento sul singolo atleta, ma lavora anche a livello di sistema, occupandosi di gruppi, staff tecnici, dirigenti e organizzazioni, attraverso attività di consulenza, formazione, ricerca e supporto psicologico (APA Division 47, 2016; Cremades & Tashman, 2014). L'obiettivo principale è facilitare lo sviluppo di competenze mentali, emotive e relazionali che siano trasferibili nel tempo e nei diversi contesti di vita.

Alla luce di questa prospettiva, le implicazioni pratiche derivanti dallo studio possono essere declinate su tre livelli principali.

In primo luogo, l'allenatore contemporaneo non può più essere concepito esclusivamente come un tecnico della prestazione. La letteratura recente riconosce il valore di un approccio che lo vede come educatore emozionale, facilitatore della resilienza e

mediatore relazionale (Jowett & Cockerill, 2003; Mageau & Vallerand, 2003). L'interazione allenatore-atleta assume un valore centrale nel determinare il clima motivazionale percepito, e questo influisce significativamente sullo sviluppo della MT e della TEI. Un allenatore che adotta uno stile empatico, che offre feedback costruttivi e che valorizza il percorso oltre il risultato, facilita la crescita di atleti più consapevoli, regolati emotivamente e autonomi (Gould et al., 2012; Henriksen et al., 2010). In questo senso, l'attività quotidiana dell'allenatore può evolversi attraverso la definizione chiara e condivisa degli obiettivi, l'utilizzo di routine pre-gara e pre-allenamento focalizzate sulla regolazione mentale ed emotiva, l'introduzione di sfide crescenti bilanciate da supporto e riconoscimento, e l'attenta gestione dell'errore come occasione di apprendimento. Questi elementi contribuiscono al consolidamento di una tenacia mentale adattiva, in cui l'atleta sviluppa fiducia nelle proprie capacità, tolleranza alla frustrazione e una prospettiva costruttiva sulle difficoltà.

In secondo luogo, i dati raccolti evidenziano il potenziale degli strumenti MTQ-Plus e TEIQue-SF per delineare profili psicologici individuali dettagliati. Tali strumenti permettono allo psicologo dello sport di mappare le caratteristiche mentali ed emotive dell'atleta, identificando punti di forza e aree di vulnerabilità. Questo consente una progettazione mirata di interventi personalizzati di mental training, che possano includere l'alfabetizzazione emotiva e la consapevolezza affettiva (Lane et al., 2012), tecniche di visualizzazione e imagery motorio (Cumming & Williams, 2013), training di self-talk e dialogo interno funzionale (Hardy et al., 2005), e esercizi di mindfulness e grounding per la gestione dell'ansia (Gardner & Moore, 2007). Oltre al lavoro diretto con l'atleta, lo psicologo dello sport può rivestire un ruolo chiave nella formazione e supervisione degli staff tecnici. Aiutare gli allenatori a riconoscere e interpretare i segnali emotivi, a gestire situazioni conflittuali e ad adottare strategie di coping collettivo significa moltiplicare l'efficacia dell'intervento psicologico, creando un ambiente sportivo più sano, prevenendo burnout e ritiri prematuri (Raedeke & Smith, 2001). Un ulteriore ambito di intervento riguarda le dinamiche di gruppo. In sport individuali come il nuoto e l'atletica, spesso sottovalutati in termini di appartenenza e coesione, lo psicologo può attivare pratiche di team-building, promuovendo l'identità collettiva, il supporto tra pari e la regolazione emotiva condivisa, aspetti che contribuiscono alla sostenibilità del percorso sportivo.

Infine, a livello istituzionale, enti e federazioni sportive possono ricavare dallo studio indicazioni utili per costruire programmi formativi integrati, in cui le dimensioni della MT e della TEI siano considerate al pari di quelle fisiche e tecniche. L'inserimento di competenze mentali ed emotive nei percorsi giovanili rappresenta un investimento a lungo termine sulla qualità dello sport e sulla salute psicologica degli atleti (MacNamara et al., 2010; Gledhill et al., 2017). In quest'ottica, è possibile promuovere attività di scouting che integrino indicatori psicologici oltre ai dati prestativi, percorsi trasversali di educazione mentale ed emotiva rivolti ad atleti, allenatori e genitori, e progetti di prevenzione del drop-out e di gestione delle transizioni (come il passaggio di categoria, l'infortunio, o il ritiro), tramite supporti psicologici specifici. Un sistema sportivo che integra le variabili della MT e della TEI nei propri modelli organizzativi si avvicina a una visione olistica dell'atleta, valorizzando non solo la dimensione prestativa ma anche quella umana, relazionale e affettiva.

Proposte per applicazioni future: programmi educativi, scouting e prevenzione burnout

Alla luce dei risultati emersi dalla presente ricerca e in linea con le più recenti evidenze in ambito psicologico e sportivo, si delineano alcune prospettive applicative che mirano a valorizzare l'integrazione tra Mental Toughness (MT) e Trait Emotional Intelligence (TEI) nei diversi livelli dell'esperienza sportiva. Tali proposte non si configurano solo come strumenti di potenziamento della performance, ma come vere e proprie strategie educative, formative e di tutela del benessere psico-fisico dell'atleta.

Un primo ambito di intervento riguarda la progettazione e l'implementazione di programmi educativi integrati, pensati specificamente per atleti in età evolutiva e giovani adulti. Questi percorsi dovrebbero affiancare alla preparazione tecnica tradizionale un training psicologico sistematico, centrato su competenze trasversali fondamentali quali la consapevolezza emotiva, la capacità di gestire lo stress e le emozioni, la regolazione attentiva e la gestione del dialogo interno. Tali interventi possono includere moduli pratici di mindfulness, visualizzazione guidata, rilassamento progressivo e tecniche di self-talk, utili non solo in fase competitiva ma anche nella gestione della quotidianità sportiva. La loro strutturazione dovrebbe prevedere una valutazione pre e post intervento, con un

monitoraggio longitudinale utile ad adattare il programma ai bisogni specifici dei singoli atleti (Laborde, Mosley & Ackermann, 2016). In tal modo, l'intervento educativo si configura come un processo dinamico e personalizzato, capace di sostenere non solo l'efficacia prestativa, ma anche la maturazione psicologica dell'individuo.

Un secondo ambito cruciale è rappresentato dalla formazione degli allenatori, figure chiave nel contesto di sviluppo dell'atleta. È fondamentale offrire a tecnici e preparatori occasioni strutturate di aggiornamento sulle dinamiche emotive e motivazionali che attraversano il vissuto sportivo, attraverso workshop, corsi e supervisioni. Una maggiore alfabetizzazione emotiva da parte degli allenatori permette di creare ambienti relazionali più sicuri, empatici e funzionali, in cui l'atleta possa esprimere e sviluppare in modo autentico le proprie potenzialità. Inoltre, un allenatore consapevole dei segnali di disagio, capace di gestire conflitti e di promuovere una comunicazione efficace, diventa anche un prezioso alleato per lo psicologo dello sport, facilitando l'attuazione di strategie psicologiche in modo coerente e integrato con il lavoro tecnico. La formazione dovrebbe quindi includere non solo aspetti teorici, ma anche esperienze pratiche, role-playing, simulazioni di colloqui e analisi di casi, per tradurre i modelli psicologici in strumenti di lavoro quotidiano.

Un'altra proposta riguarda l'introduzione di protocolli di scouting psicologico, un'innovazione ancora poco diffusa nel panorama italiano ma già oggetto di sperimentazione in ambito internazionale (MacNamara & Collins, 2015). Accanto ai tradizionali criteri di selezione basati su parametri tecnici, antropometrici e fisiologici, l'integrazione di strumenti psicometrici validati, come l'MTQ-Plus per la misurazione della robustezza mentale e il TEIQue per l'intelligenza emotiva, consentirebbe di individuare precocemente atleti con elevate potenzialità anche sotto il profilo mentale e affettivo. Questi profili, spesso meno visibili in giovane età, possono costituire una risorsa fondamentale per la crescita futura e rappresentare un fattore protettivo contro l'instabilità motivazionale e il rischio di drop-out. Una valutazione combinata delle risorse emotive e mentali, inoltre, può guidare la personalizzazione dei percorsi di sviluppo, assegnando ad ogni atleta il tipo di supporto più adatto alle sue caratteristiche disposizionali.

Strettamente connessa a questa prospettiva è l'attenzione alla prevenzione del burnout e alla promozione del benessere psicologico. Lo sport ad alto livello, sebbene arricchente,

può esporre l'atleta a un carico psico-fisico elevato, che nel tempo può tradursi in esaurimento emotivo, demotivazione, sintomi depressivi o abbandono prematuro (Gustafsson et al., 2011). È pertanto fondamentale strutturare programmi di prevenzione che integrino supporto psicologico continuativo, gestione del carico di allenamento, insegnamento al recupero e strategie di rilassamento corporeo e mentale. Il rafforzamento dell'autoefficacia, dell'autocontrollo emotivo e della consapevolezza corporea può agire come fattore protettivo, favorendo una maggiore resilienza individuale. Inoltre, l'adozione di strumenti di monitoraggio psicologico come questionari periodici, colloqui individuali o di gruppo, consente di rilevare in modo precoce eventuali segnali di disagio e di intervenire tempestivamente. Tali pratiche, se adottate a livello sistemico da società, federazioni e staff tecnici, contribuiscono a costruire un ambiente sportivo sostenibile, centrato sulla salute mentale e sulla longevità della carriera dell'atleta.

Infine, un aspetto fondamentale riguarda la ricerca applicata e lo sviluppo scientifico. L'invito è quello di promuovere studi longitudinali che possano accompagnare gli atleti nel tempo, monitorando l'evoluzione delle loro competenze psicologiche e valutando l'impatto degli interventi messi in atto. Comprendere le traiettorie individuali di crescita in termini di MT e TEI permette non solo di raffinare i modelli teorici, ma anche di generare evidenze utili per migliorare le pratiche educative e cliniche. La collaborazione tra università, centri sportivi, federazioni e professionisti della salute mentale è una condizione necessaria per attuare questa integrazione tra scienza e pratica, in linea con un modello evidence-based che valorizza l'interdisciplinarietà e l'innovazione.

In sintesi, i risultati della presente ricerca offrono una base solida per sviluppare interventi a più livelli, che coniughino efficacia sportiva e sostenibilità psicologica, promuovendo una cultura dello sport centrata sulla persona, capace di accogliere e far crescere non solo l'atleta, ma l'essere umano nella sua interezza.

Limiti dello studio

Pur offrendo contributi significativi alla comprensione della relazione tra Trait Emotional Intelligence (TEI) e Mental Toughness (MT) in ambito sportivo, il presente studio presenta alcune limitazioni metodologiche e contestuali che meritano di essere discusse

in modo critico. Questi aspetti, infatti, influenzano l'interpretabilità dei risultati ottenuti e ne condizionano la generalizzabilità a popolazioni più ampie o a contesti sportivi differenti.

In primo luogo, va segnalata la natura non probabilistica e limitata del campione, composto da soli 42 atleti provenienti da due discipline individuali, il nuoto e l'atletica leggera. La scelta di includere atleti con un elevato livello di esperienza agonistica (minimo dieci anni), sebbene motivata dalla volontà di indagare dinamiche psicologiche di alto profilo, ha ridotto la variabilità intra-campione e limita le possibilità di estendere i risultati ad altre tipologie di sportivi, come ad esempio atleti amatoriali o in fase iniziale del percorso sportivo. Inoltre, la distinzione tra atleti di "alto" e "medio" livello, pur fondata su criteri prestazionali oggettivi, potrebbe non restituire una separazione netta tra i due gruppi, dal momento che nel gruppo definito di medio livello sono presenti atleti con risultati molto vicini a quelli del gruppo di alto livello, con potenziale sovrapposizione nelle esperienze vissute e nelle caratteristiche psicologiche.

Un'ulteriore limitazione riguarda il disegno della ricerca, che prevede la raccolta dei dati in un unico momento temporale. Questo tipo di impostazione, sebbene utile per una prima esplorazione descrittiva e correlazionale, non consente di stabilire nessi causali tra i costrutti indagati, né permette di osservare l'evoluzione nel tempo delle variabili psicologiche analizzate. Studi longitudinali, che seguano gli atleti in più fasi della stagione o lungo l'arco della loro carriera, sarebbero fondamentali per comprendere in che modo TEI e MT si influenzino reciprocamente e come possano essere modificate attraverso specifici interventi psicologici o esperienze sportive significative.

Una terza criticità riguarda l'utilizzo esclusivo di strumenti di autovalutazione, quali il TEIQue-SF e l'MTQ-Plus. Sebbene entrambi siano validati scientificamente e largamente impiegati in ambito sportivo, è noto che i questionari self-report possono essere soggetti a bias cognitivi e sociali, in particolare al fenomeno della desiderabilità sociale. In contesti sportivi ad alta prestazione, dove l'immagine di sé come atleta mentalmente forte ed emotivamente stabile è particolarmente valorizzata, esiste il rischio che i partecipanti rispondano in modo da conformarsi a tali aspettative, alterando involontariamente l'accuratezza delle risposte. L'integrazione con metodologie qualitative (colloqui, focus

group) o con misure osservative e oggettive potrebbe contribuire a ottenere un quadro più ricco e attendibile del profilo psicologico degli atleti.

Non meno rilevante è la mancanza di controllo su variabili contestuali potenzialmente influenti, che non sono state prese in considerazione nell'analisi. Fattori quali il tipo di supporto psicologico ricevuto in passato, la qualità della relazione con l'allenatore, la presenza di un ambiente familiare favorevole o stressante, l'eventuale esposizione ad allenamenti mentali strutturati o a eventi critici durante la stagione sportiva, possono avere un impatto rilevante sia sul livello di MT che di TEI. L'assenza di tali variabili nel modello interpretativo limita la capacità dello studio di cogliere la complessità delle dinamiche in gioco, inducendo il rischio di una lettura troppo lineare delle correlazioni osservate.

Alla luce di queste considerazioni, appare evidente la necessità di avviare ricerche future che possano superare i limiti qui evidenziati, mediante l'utilizzo di campioni più ampi e diversificati per sport, genere, livello di esperienza e background culturale. L'adozione di disegni longitudinali, l'integrazione di strumenti quantitativi e qualitativi, il controllo di variabili ambientali e sociali e l'applicazione di modelli statistici avanzati costituiscono passaggi fondamentali per costruire una conoscenza più solida e utile alla pratica professionale.

Nonostante tali limiti, la presente ricerca rappresenta un primo passo importante nell'esplorazione delle interazioni tra MT e TEI in ambito sportivo agonistico, offrendo spunti di riflessione e nuove piste per l'intervento psicologico e l'ottimizzazione della prestazione atletica.

Conclusioni finali

In conclusione, questo studio contribuisce ad arricchire la conoscenza sull'interazione tra Mental Toughness e Trait Emotional Intelligence nello sport agonistico, suggerendo che il benessere emotivo e la capacità di autoregolazione sono componenti essenziali per sviluppare una durezza mentale efficace e sostenibile nel tempo. La capacità di integrare competenze cognitive, emotive e motivazionali rappresenta un vantaggio competitivo non

solo in termini di prestazione, ma anche di qualità della vita sportiva e prevenzione del burnout.

L'integrazione teorica e empirica qui presentata sottolinea l'importanza di adottare un approccio multidimensionale e contestualizzato nella preparazione mentale degli atleti, valorizzando il ruolo dello psicologo dello sport e dell'allenatore come agenti di promozione del benessere e della resilienza.

Alla luce delle evidenze, si raccomanda un impegno congiunto di ricercatori, tecnici e istituzioni sportive per sviluppare programmi formativi che vadano oltre la semplice performance, ponendo al centro l'atleta come persona integrata, capace di gestire le sfide sportive con equilibrio emotivo, consapevolezza e determinazione.

Bibliografia

- Andrei, F., Siegling, A. B., Baldaro, B., & Petrides, K. V. (2016). The incremental validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire–Short Form (TEIQue–SF). *Personality and Individual Differences*, 101, 325–330. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.031>
- 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(S2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport* (4th ed.). Fitness Information Technology.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). Thomson Learning.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2019). *MTQ-Plus user manual* (3rd ed.). AQR International.
- Clough, P. J., Marchant, D., Earle, K., Morley, H., & Parnaby, J. (2018). *The MTQ-Plus user manual*. AQR International.
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Asante, K. O. (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *South African Journal of Psychology*, 46(3), 306–317. <https://doi.org/10.1177/0081246315601034>
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Pühse, U., & Brand, S. (2018). Adolescents' exercise and mental toughness predict the onset of depressive symptoms:

A 3-year longitudinal study. *Psychology, Health & Medicine*, 23(3), 327–340.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1358936>

Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93–112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2005). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Wiley.

Kenttä, G., Mellalieu, S. D., & Olusoga, P. (2020). Burnout in sport: A scoping review of the academic literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101666. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101666>

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>

Laborde, S., Mosley, E., & Ackermann, S. (2016). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*, 101, 277–282. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.003>

Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), e445–e451. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x>

Madigan, D. J., Gustafsson, H., & Smith, A. L. (2021). Burnout in athletes: A theoretical review and critique. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 134–160. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1743658>

MacNamara, Á., & Collins, D. (2015). The role of psychological characteristics in managing the transition to university. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.003>

MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52–73. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>

MTQ User Manual, AQR International, 2022. Pagina 14 e 20

Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. J. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 285–293. <https://doi.org/10.1080/17461390902836049>

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2016). Trait emotional intelligence and mental toughness in sport. *Personality and Individual Differences*, 89, 47–51. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.046>

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279–306. <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>

Perry, J. L., Nicholls, A. R., Clough, P. J., & Crust, L. (2015). Assessing model fit: Caveats and recommendations for confirmatory factor analysis and exploratory structural equation modeling. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 19(1), 12–21. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2014.952370>

Petrides, K. V. (2009). Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue). *London Psychometric Laboratory*.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(2), 552–569. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00019.x>

Prilleltensky, I. (2005). Promoting well-being: Time for a paradigm shift in health and human services. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33(66_suppl), 53–60. <https://doi.org/10.1080/14034950510033381>

Sadeghi, H., Shams, A., & Esmaeili, M. (2019). The effect of psychological skills training on mental toughness and coping styles in elite wrestlers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 403–413. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.06>

Stamp, E., Crust, L., & Clough, P. J. (2022). Validation of the MTQ-Plus: A revised measure of mental toughness. *Journal of Personality Assessment*, 104(4), 471–482. <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1951421>

Strycharczyk, D., Clough, P. J., & Perry, J. L. (2021). *Developing mental toughness: Strategies to improve performance, resilience and wellbeing in individuals and organizations* (3rd ed.). Kogan Page.

Zizzi, S., Deaner, H., & Hirschhorn, D. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262–269. <https://doi.org/10.1080/10413200305390>

Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43–63). Springer.