**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Psicologia Generale**

**Corso di laurea magistrale in Psicologia Cognitiva Applicata**

**Tesi di laurea Magistrale**

# Burnout, orientamento motivazionale e distress in una popolazione sportiva: il ruolo moderatore delle discipline sportive

**Burnout, motivational orientation, and distress in an athletic population: The moderating role of sports disciplines**

*Relatrice*
**Prof.ssa Ghisi Marta**

*Correlatrice*
**Dott.ssa Valdesalici Alice**

***Laureando: Battistella Yuri***
***Matricola: 2114840***

Anno Accademico 2024/2025

## Sommario

**INTRODUZIONE** 3

**CAPITOLO 1: BURNOUT, ORIENTAMENTO MOTIVAZIONALE E DISTRESS** 4

1.1 IL BURNOUT 4

1.1.1 Origini storiche e prime formulazioni 4

1.1.2 il burnout nel contesto sportivo 6

1.1.3 I modelli del Burnout Sportivo 7

1.2 ORIENTAMENTO MOTIVAZIONALE 13

1.2.1 Achievement Goal Theory 15

1.2.2 Teoria dell'Autodeterminazione 16

1.2.3 Clima motivazionale 16

1.3 DISTRESS 17

1.4 MANIFESTAZIONI SINTOMATOLOGICHE: DAL DISTRESS AL BURNOUT 20

1.4.1 Le risposte al Distress Acuto 20

1.4.2 L'Impatto del Distress Cronico 20

1.4.3 L'Influenza dell'Orientamento Motivazionale: Un Fattore di Rischio per il Burnout 21

**CAPITOLO 2: DIFFERENZE TRA SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA** 22

2.1 Caratteristiche Distintive degli Sport Individuali e di Squadra 22

2.3 Orientamento Motivazionale: Task Orientation e Ego Orientation negli Sport Individuali vs. di Squadra 24

2.4 Distress, Ansia e Depressione negli Sport Individuali e di Squadra 25

**CAPITOLO 3: DESCRIZIONE DELLA RICERCA** 26

3.1. Obiettivi e ipotesi 26

3.2. Metodo 26

3.2.1. Partecipanti 26

3.2.2 Procedura 27

3.2.3. Strumenti 28

3.3. Analisi 32

3.4 Risultati 32

3.4.1 Risultati delle Analisi Descrittive 32

3.4.2 Analisi della varianza relativa al Burnout 38

3.4.3 Analisi della varianza relativa all'Orientamento Motivazionale 42

3.4.4 Analisi della varianza relativa al Distress 44

3.5 Discussione e conclusioni 48

3.5.1 Discussione 48

3.5.3 Conclusione e prospettive future 50

Bibliografia 52

## INTRODUZIONE

La ricerca sulla salute mentale degli atleti d'élite è un ramo della psicologia dello *sport* in costante sviluppo ed evoluzione, con ancora molti interrogativi aperti e contraddizioni da chiarire. Il presente studio si propone di contribuire a questa linea di ricerca, concentrandosi sull'influenza che lo *sport* praticato ha, o può avere, sulla salute mentale dell'atleta.
L' obiettivo è indagare i livelli di *burnout*, di orientamento motivazionale (al compito e al sé) e di *distress* in un campione di atleti, rilevato attraverso una batteria di *test* psicometrici somministrata in più momenti della stagione agonistica, per osservare se e come questi tre costrutti siano influenzati dalla tipologia di *sport* praticato dagli atleti. Per questo motivo, il campione è stato suddiviso in due gruppi: praticanti di *sport* di squadra e praticanti di *sport* individuali. Le analisi statistiche si sono concentrate nell'indagine delle differenze tra i due gruppi nei punteggi ottenuti ai questionari.

Nel primo capitolo sono presentati gli aspetti teorici fondamentali relativi al *burnout sportivo*, all'orientamento motivazionale e al *distress*. Per ognuno di questi costrutti, il capitolo ne ripercorre la storia e l'evoluzione, ne illustra i principali modelli teorici di riferimento, e descrive le evidenze esistenti sulla sintomatologia associata.

Il secondo capitolo approfondisce le tematiche introdotte, mettendo i costrutti in relazione con le differenze tra *sport* di squadra e *sport* individuali, attraverso una rassegna della letteratura scientifica sul tema, delineando lo stato attuale della ricerca.

Nel terzo capitolo sono descritti gli obiettivi e le ipotesi di ricerca, il metodo (partecipanti, procedura e strumenti utilizzati), le analisi statistiche e i risultati ottenuti dai due gruppi nei vari *test* e nelle analisi effettuate. La conclusione approfondisce e discute i risultati ottenuti, i limiti riscontrati nella letteratura e nella ricerca effettuata e le prospettive future.

# CAPITOLO 1: BURNOUT, ORIENTAMENTO MOTIVAZIONALE E DISTRESS

## 1.1 IL BURNOUT

### 1.1.1 Origini storiche e prime formulazioni

Il termine "*burnout*", traducibile in italiano come "bruciato" o "esaurito", rappresenta un costrutto ampiamente riconosciuto nel campo della salute occupazionale e della psicologia e indica uno stato di esaurimento fisico ed emozionale come conseguenza di elevati livelli di *stress*. La sua storia affonda le radici nella letteratura, quando nel 1961 Graham Greene scrisse il romanzo "*A Burnt-Out Case*", usando questo termine per la prima volta nel descrivere la storia di un architetto che non trovava un senso nella propria professione ed era privo di entusiasmo verso la vita (Edú-Valsania et al., 2022). L'introduzione formale del termine nel lessico psicologico è attribuita principalmente allo psicoanalista Herbert Freudenberger all'inizio degli anni '70 (Freudenberger, 1974). Tramite l'osservazione di sintomi fisici e di indicatori comportamentali nel personale volontario di organizzazioni umanitarie a New York, Freudenberger descrisse un *pattern* ricorrente che vedeva un elevato impegno iniziale trasformarsi in uno stato di svuotamento emozionale, accompagnato da perdita di motivazione e ridotto impegno. Le sue osservazioni, sebbene basate principalmente sulla pratica clinica, evidenziarono i sintomi chiave, ponendo le basi per la successiva ricerca empirica (Freudenberger, 1974).

Gli anni successivi videro la psicologa sociale Christina Maslach, insieme a Susan E. Jackson, condurre ricerche empiriche sistematiche sulle risposte emozionali individuali in contesti lavorativi interpersonali particolarmente stressanti, soprattutto nei servizi alla persona. Attraverso metodi empirici, svilupparono una definizione multidimensionale del *burnout* che divenne il modello concettuale predominante nel campo (Maslach & Jackson, 1981). Questo modello tripartito definisce il *burnout* come una sindrome psicologica caratterizzata da tre dimensioni fondamentali:

1- Esaurimento Emotivo: Considerata la componente centrale e la manifestazione più diretta dello *stress* nel *burnout*, questa dimensione descrive la sensazione di essere emotivamente svuotati, prosciugati, sovraccarichi e privi di energia emozionale e psicologica a causa delle continue e prolungate richieste interpersonali provenienti dal proprio lavoro o attività (Maslach & Jackson, 1981). Chi ne soffre riporta spesso affaticamento pervasivo e incapacità di "ricaricarsi".

2- Depersonalizzazione / Cinismo: Questa dimensione rappresenta la componente interpersonale o attitudinale del *burnout*. Descrive lo sviluppo di un atteggiamento distaccato, freddo, impersonale, e talvolta cinico e insensibile, nei confronti degli utenti, dei clienti o dei pazienti (Maslach & Jackson, 1981).

3- Ridotta Realizzazione Personale / Ridotta Efficacia Professionale: Questa è la dimensione auto-valutativa del *burnout*. Si riferisce alla percezione di una diminuzione della propria competenza, produttività e senso di successo nel lavoro. L'individuo sperimenta sentimenti di inadeguatezza, sente che i propri sforzi sono inutili, perde fiducia nelle proprie capacità e ha una visione negativa dei propri contributi e risultati professionali, portando a una ridotta autostima professionale (Maslach & Jackson, 1981).

Questo modello tripartito è stato operazionalizzato attraverso il *Maslach Burnout Inventory* (MBI), che misura le tre dimensioni prese singolarmente (Maslach & Jackson, 1981).

Il lavoro di Maslach e Jackson ha dato un impulso fondamentale alla ricerca sul *burnout*, permettendo misurazioni quantitative e confronti tra diverse popolazioni e contesti lavorativi. Sono state create diverse versioni dello strumento per adattarsi a specifici gruppi professionali, tra cui *l'MBI-Human Services Survey* (MBI-HSS), l'*MBI-Educators Survey* (MBI-ES) e, appunto, *l'MBI-General Survey* (MBI-GS) per l'applicazione in qualsiasi contesto occupazionale (Maslach et al., 1997).

Nonostante l'ampia diffusione del modello MBI, la concettualizzazione del *burnout* è in continua evoluzione e oggetto di dibattito. Una questione rilevante riguarda la natura unitaria della sindrome: le tre dimensioni (esaurimento, cinismo/depersonalizzazione, inefficacia/ridotta realizzazione) rappresentano aspetti di un unico costrutto sottostante o sono fenomeni parzialmente distinti? Gli stessi autori dell'MBI inizialmente hanno suggerito cautela nell'interpretare un punteggio totale di burnout, data la limitata conoscenza delle interrelazioni tra le dimensioni (Maslach & Jackson, 1981). Questo dibattito ha contribuito allo sviluppo di strumenti di misura alternativi che, pur condividendo il nucleo concettuale dell'esaurimento, differiscono nella concettualizzazione delle altre dimensioni:

- L'*Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI), ad esempio, si focalizza su due dimensioni: Esaurimento (fisico, affettivo e cognitivo), e Disimpegno (distacco e atteggiamenti negativi verso il lavoro) (Demerouti & Bakker, 2008).

- Il *Bergen Burnout Inventory* (BBI) misura tre dimensioni: Esaurimento (stanchezza fisica ed emotiva), Cinismo (verso il significato del proprio lavoro) e Senso di Inadeguatezza (Salmela-Aro et al., 2011).

Un altro sviluppo significativo è stato il riconoscimento del *burnout* da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che lo ha incluso nell'undicesima revisione della Classificazione Internazionale delle Malattie (ICD-11). Tuttavia, l'OMS definisce il *burnout* specificamente come un "fenomeno occupazionale" e non come una condizione medica a sé stante. La definizione ICD-11 lo descrive come "una sindrome concettualizzata come risultante da *stress* cronico sul posto di lavoro che non è stato gestito con successo" (WHO, 2019). Essa è caratterizzata da tre dimensioni:

1. Sensazioni di esaurimento energetico o spossatezza;
2. Aumento della distanza mentale dal proprio lavoro, o sentimenti di negativismo o cinismo relativi al proprio lavoro;
3. Ridotta efficacia professionale.

Ricerche recenti hanno anche messo in discussione la solidità delle prove a sostegno della coesione sindromica delle tre dimensioni MBI/OMS e della sua eziologia esclusivamente lavorativa (Bianchi et al., 2023).

### 1.1.2 il burnout nel contesto sportivo

Dopo essersi affermato nell'ambito lavorativo, il costrutto di burnout ha suscitato un crescente interesse anche nel contesto *sportivo*. Si è riconosciuto che gli atleti, specialmente quelli impegnati a livelli agonistici elevati, sono sottoposti a *stress* cronici specifici del loro ambiente – intensi carichi di allenamento, pressione competitiva costante, valutazioni continue della *performance*, aspettative elevate (proprie e altrui), gestione degli infortuni – che possono portare a risposte psicologiche simili a quelle osservate nei contesti occupazionali. Sebbene gli *stressor* specifici possano differire, la natura fondamentale della risposta psicofisiologica allo *stress* cronico presenta analogie significative (Eklund & DeFreese, 2020).

Nel campo della psicologia dello *sport*, la concettualizzazione maggiormente condivisa dalla comunità scientifica è quella proposta da Raedeke nel 1997 e successivamente operazionalizzata da Raedeke e Smith nel 2001 attraverso lo sviluppo dell'*Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ). Basandosi sul modello multidimensionale di Maslach, ma adattandolo specificamente all'esperienza atletica, questa definizione identifica tre dimensioni chiave:

1. Esaurimento Fisico ed Emotivo (*Physical and Emotional Exhaustion*): questa dimensione combina esplicitamente l'esaurimento delle risorse emotive con l'intensa fatica fisica percepita, derivante dalle richieste dell'allenamento e/o della competizione. Riconosce la componente somatica dello *stress* nell'atleta.
2. Ridotto Senso di Realizzazione (*Reduced Sense of Accomplishment*): simile alla dimensione MBI, si riferisce alla tendenza dell'atleta a valutare negativamente le proprie capacità, i propri risultati *sportivi* e la propria competenza atletica in generale. L'atleta sente di non raggiungere i propri obiettivi o di non effettuare prestazioni al livello desiderato.
3. Svalutazione dello *Sport* (*Sport Devaluation*): questa dimensione sostituisce la Depersonalizzazione/Cinismo del modello MBI originale e rappresenta un adattamento cruciale al contesto *sportivo*. Si riferisce allo sviluppo di un atteggiamento cinico, distaccato, indifferente o negativo nei confronti della propria partecipazione *sportiva*. L'atleta perde interesse e valore precedentemente attribuiti all'attività *sportiva*, mettendo in discussione il senso del proprio coinvolgimento (Raedeke, 1997; Raedeke & Smith, 2001).

L'ABQ, basato su queste tre dimensioni, è diventato lo strumento di misurazione predominante nella ricerca sul *burnout sportivo*.

### 1.1.3 I modelli del Burnout Sportivo

Per spiegare l'eziologia e i meccanismi alla base del *burnout sportivo*, sono stati proposti diversi modelli teorici. Questi modelli, che riflettono la complessità del fenomeno, non sono necessariamente mutuamente esclusivi ma offrono prospettive complementari, enfatizzando differenti fattori causali e processi psicologici, sociali o fisiologici.

#### 1.1.3.1 Modello Cognitivo-Affettivo dello stress (Smith, 1986):

Uno dei primi e più influenti modelli specifici per lo *sport* è quello proposto da Ron Smith nel 1986. Questo modello vede il *burnout* come l'esito finale di un processo di *stress* cronico che si articola in quattro fasi interconnesse:

1. Richieste Situazionali (*Situational Demands*): l'atleta si confronta con le richieste oggettive poste dall'ambiente *sportivo* (es. elevato carico di allenamento, pressione della competizione, aspettative di allenatori/genitori/pubblico) (Smith, 1986).
2. Valutazione Cognitiva (*Cognitive Appraisal*): fase cruciale in cui l'atleta interpreta soggettivamente le richieste ambientali in relazione alle proprie risorse percepite per farvi

fronte. Se le richieste sono percepite come eccessive rispetto alle risorse disponibili (generando una percezione di sovraccarico o minaccia) e se le conseguenze del fallimento sono percepite come significative, si innesca la risposta di *stress*. Questo processo di valutazione è influenzato significativamente da fattori individuali, come la personalità (es. perfezionismo, ansia di tratto) e la motivazione (Smith, 1986).

3. Risposte Fisiologiche (*Physiological Responses*): la valutazione cognitiva negativa (percezione di *stress*) attiva risposte fisiologiche associate allo *stress*, come aumento della tensione muscolare, affaticamento, alterazioni del sistema nervoso autonomo e del profilo ormonale (es. cortisolo), disturbi del sonno. La persistenza e la cronicità di queste risposte contribuiscono all'esaurimento fisico ed emotivo (Smith, 1986).
4. Risposte Comportamentali (*Behavioral Responses*): lo stato di *stress* cronico e le risposte fisiologiche associate influenzano il comportamento dell'atleta. Questo può manifestarsi attraverso un calo della *performance*, maggiore rigidità nel comportamento, evitamento o ritiro parziale o totale dall'attività, difficoltà interpersonali con compagni o allenatori, e strategie di *coping* disadattive (Smith, 1986).

La persistenza di questo ciclo valutativo-fisiologico-comportamentale, in assenza di strategie di *coping* efficaci o di un cambiamento nelle condizioni ambientali o nella loro percezione, porta inevitabilmente allo sviluppo del *burnout*. Questo modello sottolinea il ruolo centrale della percezione e dell'interpretazione individuale (valutazione cognitiva) nell'interazione tra persona e ambiente come motore del *burnout* legato allo *stress*.

#### 1.1.3.2 Modello dello stress da allenamento (Silva, 1990)

John Silva (1990) ha proposto un modello che pone maggiore enfasi sulla componente fisiologica dello *stress*, in particolare quello derivante dall'allenamento. In questa prospettiva, il *burnout* è visto come una possibile risposta psicofisiologica maladattativa all'eccessivo *stress* indotto dall'allenamento (*training stress*), specialmente quando non è bilanciato da un recupero adeguato.

Silva (1990) descrive un *continuum* di risposte negative allo *stress* da allenamento:
a. L'allenamento impone uno *stress* necessario per l'adattamento e il miglioramento della *performance* (*functional overreaching*).
b. Quando lo squilibrio tra carico di allenamento e recupero diventa eccessivo e protratto, si può entrare in una fase di *non-functional overreaching* (NFOR), caratterizzata da un temporaneo

decremento della *performance* e da un aumento della fatica, che richiede un periodo di recupero più lungo (Meeusen et al., 2013).
c. Se lo squilibrio persiste ulteriormente, si può sviluppare la Sindrome da Sovrallenamento (*Overtraining Syndrome - OTS*), una condizione più grave caratterizzata da un calo della *performance* a lungo termine, disturbi dell'umore persistenti, alterazioni neuroendocrine e immunitarie e affaticamento cronico (Meeusen et al., 2013; Silva, 1990).
d. Parallelamente a NFOR e OTS, possono emergere sintomi psicologici come irritabilità, apatia e calo della motivazione, spesso definiti collettivamente come *staleness* (stanchezza psicologica) (Silva, 1990).
In questo modello il *burnout* è visto come il potenziale esito psicologico finale di questo processo, che si verifica quando lo *stress* da allenamento eccessivo e il recupero inadeguato persistono cronicamente, portando a una disillusione e a un ritiro psicologico dallo *sport*. Viene dunque evidenziato il legame cruciale tra la gestione del carico fisico, l'importanza del recupero e il benessere psicologico dell'atleta (Silva, 1990).

#### 1.1.3.3 Modello dell'impegno sportivo (Schmidt & Stein, 1991; Raedeke, 1997)

Un approccio differente si concentra sulle ragioni motivazionali che sottendono la partecipazione *sportiva* dell'atleta. Basandosi sul *Sport Commitment Model* (Schmidt & Stein, 1991), Raedeke (1997) ha sviluppato una prospettiva specifica per il *burnout*. Questo modello distingue due tipi principali di impegno (*commitment*) verso lo *sport*:

1. Impegno basato sull'Attrazione (*Attraction-based Commitment*): l'atleta partecipa perché "vuole" farlo. La sua partecipazione è guidata dal divertimento intrinseco, dalla soddisfazione personale, dall'interesse per l'attività, dalla percezione di benefici e opportunità (es. miglioramento delle abilità, relazioni sociali positive) (Raedeke, 1997).
2. Impegno basato sull'Intrappolamento (*Entrapment-based Commitment*): l'atleta partecipa perché sente di "doverlo" fare, non perché lo desidera realmente (Raedeke, 1997), si sente obbligato a continuare a causa di alti investimenti passati (tempo, sforzi, denaro), pressioni sociali (da allenatori, genitori, compagni), mancanza percepita di alternative attraenti al di fuori dello *sport*, o per evitare costi sociali o personali associati all'abbandono, nonostante una ridotta attrazione o piacere per l'attività stessa. Questa modalità di impegno è risultata associata a maggiori livelli di *burnout*.

Dall'analisi di gruppi di atleti emerge inoltre un terzo gruppo in cui si riscontra una carenza di impegno. In questo caso, l'esito più probabile potrebbe essere l'abbandono dello *sport* (*dropout*) piuttosto che lo sviluppo di una sindrome da *burnout*.

1.1.3.4 Modello dello Sviluppo Unidimensionale dell'Identità e del Controllo Esterno (Coakley, 1992)

Coakley (1992) ha offerto una prospettiva sociologica, sostenendo che la struttura stessa di molti programmi *sportivi* giovanili d'élite può, involontariamente, favorire lo sviluppo del *burnout*. Egli identifica due fattori sociali chiave:

1. Sviluppo Unidimensionale dell'Identità (*Unidimensional Identity Development*): l'intensa dedizione richiesta dallo *sport* ad alto livello spesso limita il tempo e le opportunità per gli adolescenti di esplorare altri ruoli, interessi o relazioni al di fuori dello *sport*. Questo può portare allo sviluppo di un'identità quasi esclusivamente definita dall'essere "atleta" (*identity foreclosure*).
2. Mancanza di Controllo Percepito (*Lack of Control*): gli ambienti *sportivi* giovanili, specialmente quelli più competitivi, sono spesso altamente strutturati e controllati dagli adulti (allenatori, genitori, dirigenti). Agli atleti viene spesso lasciata poca autonomia decisionale riguardo al proprio allenamento, alle scelte di gara, alla gestione del tempo libero e, in generale, alla propria vita e partecipazione *sportiva*.

La combinazione di un'identità ristretta e fortemente dipendente dai risultati *sportivi*, insieme a una scarsa percezione di controllo sulla propria esperienza, crea un ambiente in cui non vengono soddisfatti dei bisogni primari che alimentano la motivazione intrinseca e l'atleta si sente intrappolato e impotente di fronte alle pressioni. In questo contesto, il *burnout* può emergere come una forma di ritiro psicologico, una risposta allo *stress* cronico derivante dal sentirsi "incastrati" in una situazione esigente ma non auto-determinata (Coakley, 1992).

1.1.3.5 Teoria dell'Autodeterminazione (Self-Determination Theory - SDT)

Sebbene non sia un modello sviluppato specificamente per il burnout, la Teoria dell'Autodeterminazione, proposta da Edward Deci e Richard Ryan (1985), offre un potente quadro motivazionale per comprenderne le dinamiche nello *sport*. La SDT postula l'esistenza di tre bisogni psicologici di base, innati e universali, la cui soddisfazione è essenziale per la crescita psicologica, l'integrità e il benessere:

- Autonomia (*Autonomy*): il bisogno di sentirsi l'origine delle proprie azioni, di agire in base ai propri valori e interessi, e di avere un senso di volizione e scelta.

- Competenza (*Competence*): il bisogno di sentirsi efficaci nell'interazione con l'ambiente, di padroneggiare le sfide e di raggiungere risultati significativi.
- Relazione (*Relatedness*): il bisogno di sentirsi connessi agli altri, di appartenere a un gruppo, di ricevere e dare cura e sostegno.

L'applicazione di questa teoria all'ambito *sportivo* permette di vedere il *burnout* come il prodotto di un ambiente di allenamento e competizione invalidante verso i tre bisogni psicologici di base. Gli studi confermano che gli atleti che si sentono autonomi, competenti e in relazione con altri significativi, sperimentano livelli inferiori di *burnout*.

1.1.3.6 Modello Integrato del Burnout dell'Atleta (Gustafsson et al., 2011)

Riconoscendo che nessun singolo modello teorico è in grado di catturare da solo la complessità del *burnout sportivo*, Gustaffson si è proposto di definire un modello che integri i diversi elementi che contribuiscono al processo di *burnout* e che sono emersi dai modelli precedentemente descritti. Gli elementi che lo compongono sono sei e sono organizzati tra loro come in figura 1.

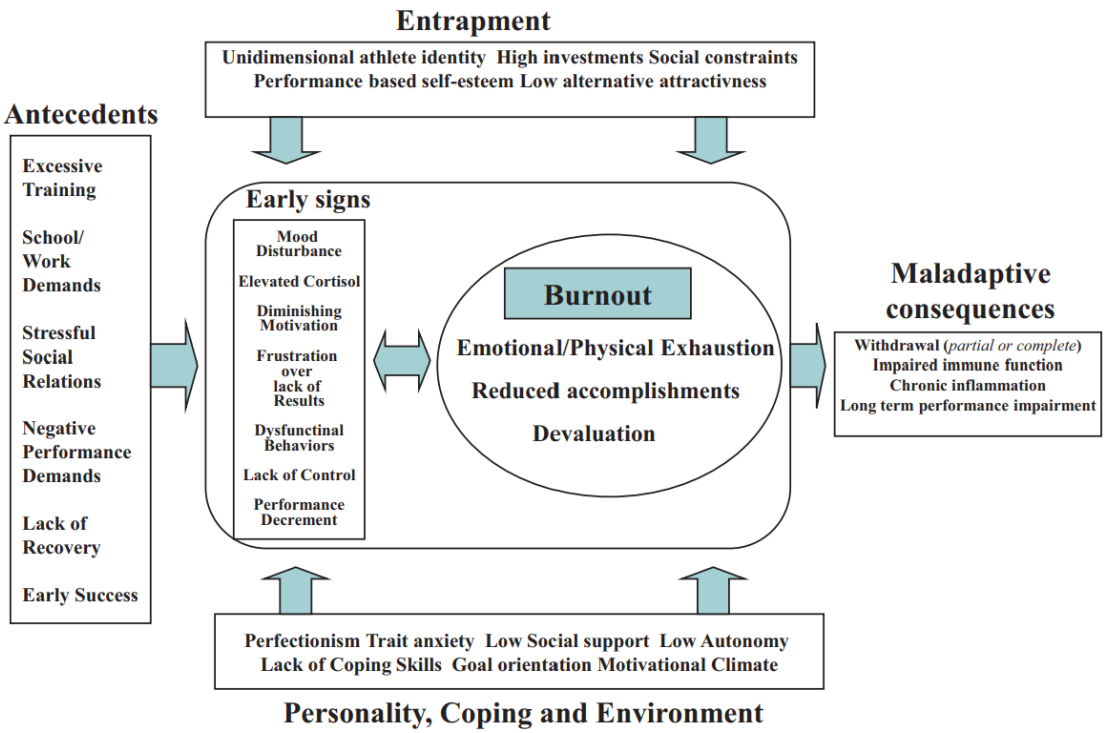



Figura 1 Modello integrato di Gustaffson. Fonte: Gustaffson et al., 2018, Fig.1

- Antecedenti/Fattori di *Stress*: fattori che innescano o contribuiscono allo *stress* cronico (es. eccessivo carico di allenamento e/o competizione, recupero insufficiente, richieste scolastiche/lavorative concomitanti, relazioni sociali stressanti, infortuni, pressione per le aspettative).
- Segni Precoci/Sintomi Iniziali: prime manifestazioni di disagio o disadattamento (es. disturbi dell'umore, fluttuazioni della motivazione, aumento della percezione di sforzo, frustrazione, lievi decrementi della *performance*, disturbi del sonno).
- Fattori di Intrappolamento: elementi che legano l'atleta allo *sport* anche quando l'esperienza diventa negativa (es. identità unidimensionale, alti investimenti passati, pressione sociale a continuare, mancanza di alternative percepite, paura delle conseguenze dell'abbandono).
- Fattori di Personalità, *Coping* e Ambiente: caratteristiche individuali e contestuali che possono moderare la relazione tra *stress* e *burnout*, agendo come fattori di vulnerabilità o di protezione (es. personalità: perfezionismo disadattivo, ansia di tratto, bassa autostima; *coping*: strategie disadattive vs. adattive; ambiente: basso vs. alto supporto sociale da allenatori/compagni/famiglia, clima motivazionale orientato alla *performance* vs. alla padronanza, basso vs. alto supporto all'autonomia).
- Sindrome di *Burnout*: le tre dimensioni centrali del burnout *sportivo* (esaurimento fisico/emotivo, ridotto senso di realizzazione, svalutazione dello *sport*).
- Conseguenze Disadattive: esiti negativi a lungo termine derivanti dal *burnout* (es. calo cronico della *performance*, problemi di salute fisica e mentale, compromissione del sistema immunitario, infiammazione cronica, ritiro definitivo dallo *sport*).

(Gustafsson et al., 2011)

## 1.2 ORIENTAMENTO MOTIVAZIONALE

Il concetto di Motivazione è da sempre uno dei temi più studiati dalla psicologia, in particolare nel contesto *sportivo*. Viene definita come l'impulso che dà uno scopo o una direzione al comportamento e opera a livello conscio o inconscio (American Psychological Association, 2018), orienta e mantiene l'impegno di un atleta, influenzando in ultima analisi la sua decisione di iniziare, continuare o abbandonare un'attività *sportiva*.
La comprensione della motivazione è stata arricchita da diverse classificazioni che ne delineano la complessità e le molteplici sfaccettature. Una distinzione fondamentale, spesso adottata per categorizzare le pulsioni sottostanti all'azione, differenzia i motivi fisiologici, primari o organici – come la fame, la sete e il bisogno di sonno – dai motivi personali, sociali o secondari, quali l'affiliazione, la competizione, gli interessi individuali e il perseguimento di specifici obiettivi (American Psychological Association, 2018). Questa bipartizione aiuta a comprendere come le necessità biologiche e le spinte psicologiche e interpersonali coesistano e interagiscano nel determinare il comportamento dell'atleta.

Parallelamente a questa classificazione, una delle dicotomie più influenti e studiate nel campo è quella tra motivazione intrinseca, estrinseca ed amotivazione (Ryan & Deci, 2000).
-La motivazione intrinseca si riferisce alla partecipazione a un'attività *sportiva* per il puro piacere e la soddisfazione inerente all'esperienza stessa. Un atleta intrinsecamente motivato trae gratificazione dall'apprendimento, dal miglioramento delle proprie abilità, dalla sensazione di competenza e dalla padronanza del compito, senza la necessità di ricompense esterne. Questo tipo di motivazione è associato a una maggiore persistenza, a un impegno più profondo e a un benessere psicologico generale superiore, poiché l'attività è percepita come un fine in sé.
-La motivazione estrinseca è guidata da fattori esterni all'attività, ovvero la ricerca di ricompense tangibili (ad esempio, trofei, denaro, borse di studio), il desiderio di riconoscimento sociale o l'evitamento di punizioni. Essa può essere a sua volta suddivisa in quattro, come in figura 2: la regolazione esterna, è la forma meno autodeterminata in cui il comportamento è completamente controllato da fattori esterni, come ricompense, punizioni o lodi; la regolazione introiettata, in cui l'individuo ha introiettato le regole sociali o le aspettative ma il comportamento è motivato da pressioni interne, come il senso di colpa, la vergogna o l'orgoglio; la regolazione per identificazione, in cui individuo riconosce e accetta il valore di un'attività e si identifica con i suoi obiettivi ma l'azione non è ancora intrinseca; la regolazione integrata è la più autonoma e consiste in un’assimilazione delle ragioni per cui si agisce, che sono ormai coerenti con i valori e i bisogni personali dell'individuo.

Sebbene la motivazione estrinseca possa inizialmente spingere un individuo a intraprendere o mantenere un'attività *sportiva*, la ricerca suggerisce che, se eccessivamente dominante o percepita come controllante, essa può erodere la motivazione intrinseca.

-L'amotivazione rappresenta uno stato di non motivazione, in cui un individuo non ha alcuna intenzione di agire o di partecipare a un'attività. L'atleta amotivato non percepisce alcun legame tra le sue azioni e i risultati, si sente incompetente e ha la sensazione che non valga la pena investire tempo ed energia nello *sport*. Questo stato è spesso il risultato di un senso di impotenza appresa, in cui l'individuo si convince che non può influenzare l'esito delle sue prestazioni, indipendentemente dall'impegno. L'amotivazione è associata a bassi livelli di persistenza, a un ritiro precoce dallo *sport* e a un maggiore rischio di esaurimento psicologico. È fortemente legata al concetto di *Burnout*: generalmente alti livelli di motivazione sono negativamente correlati con il *Burnout*, mentre l'amotivazione è fortemente correlata con il *Burnout* (Goodger et al., 2007).

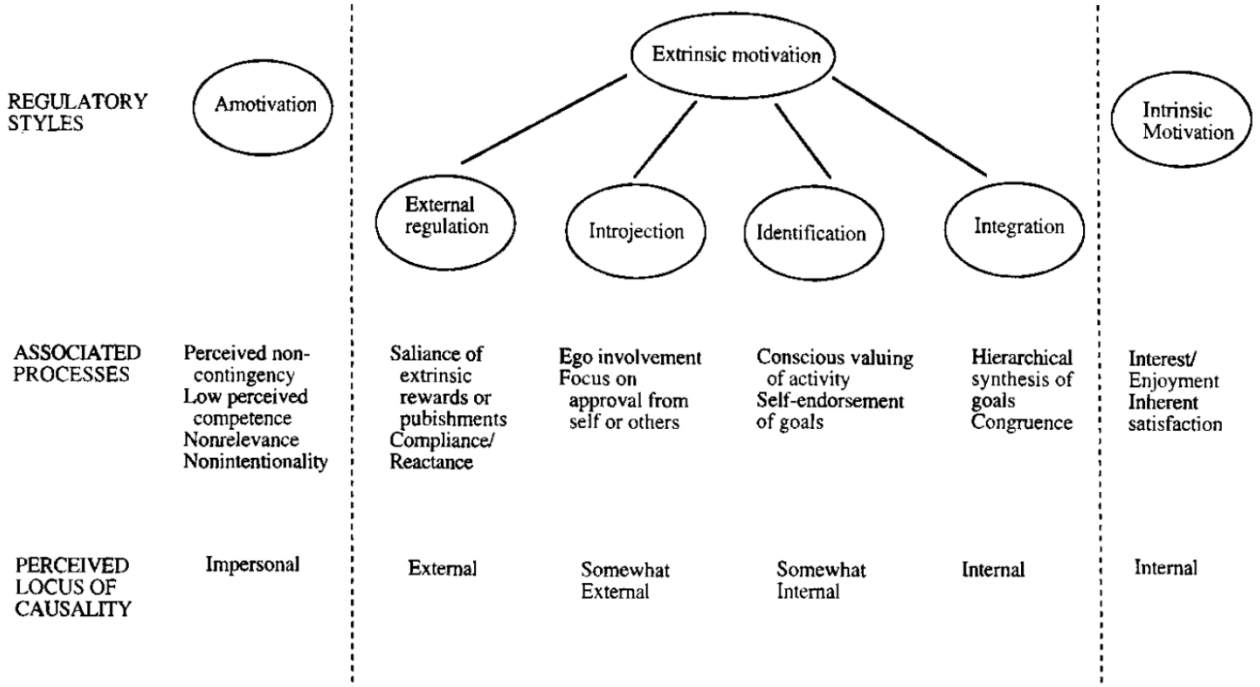



Figura 2 Tassonomia della motivazione. Fonte: Ryan & Deci, 2000, Fig.1

Successivamente, lo studio della motivazione ha sviluppato teorie più sofisticate, che superano la semplice dicotomia intrinseca/estrinseca per esplorare le ragioni più profonde del comportamento *sportivo*. Sebbene la psicologia offra numerose teorie sulla motivazione, nel contesto della psicologia dello *sport*, due quadri teorici predominanti sono la Teoria degli Obiettivi di Riuscita (*Achievement Goal Theory - AGT*) e la Teoria dell'Autodeterminazione (*Self-Determination Theory - SDT*). Entrambe prevedono risultati simili, come un aumento della spinta al raggiungimento, un

cambiamento comportamentale sostenuto e percezioni di benessere, ma differiscono nelle spiegazioni sottostanti a tali esiti (Stefanek & Peters, 2011).

### 1.2.1 Achievement Goal Theory (Nichols, 1984)

La Teoria degli Obiettivi di Riuscita, in particolare, si focalizza sulla visione di successo che un individuo adotta. La ricerca in questo ambito ha delineato due orientamenti distinti: l'orientamento all'ego e l'orientamento al compito. Gli atleti con un orientamento all'ego percepiscono il successo quando superano gli altri, misurando la propria competenza in base a standard normativi, confrontandosi con gli altri. La loro motivazione è alimentata dal desiderio di "provare" la propria superiorità. Al contrario, gli atleti orientati al compito definiscono il successo in modo autoreferenziale, usando un criterio temporale: si sentono efficaci quando si impegnano al massimo, imparano qualcosa di nuovo o raggiungono un miglioramento personale. La loro spinta deriva dal desiderio di "migliorare". È importante notare che questi due orientamenti non si escludono a vicenda; un atleta può presentare livelli alti o bassi in entrambi.

Gli atleti con un alto orientamento al compito tendono ad adottare comportamenti adattivi: mostrano una maggiore motivazione allo sviluppo delle abilità, apprezzano l'appartenenza alla squadra, sperimentano emozioni positive e credono che l'impegno porti al successo, valorizzando lo *sport* per la padronanza, il *fitness* e l'autostima. Al contrario, un orientamento all'ego elevato, se non supportato da un'alta percezione di competenza, può portare a esiti meno adattivi, come ansia o calo dell'impegno, soprattutto in seguito a sconfitte o momenti di incertezza (Biddle et al., 2003). La combinazione di un alto orientamento al compito e un alto orientamento all'ego è spesso considerata il profilo motivazionale più desiderabile, poiché unisce la forte volontà di vincere con una profonda motivazione a migliorare, imparare e raggiungere i propri *record* personali. Questo equilibrio consente agli atleti di percepire il successo anche di fronte a sconfitte competitive o prestazioni non ottimali, trasformando le sfide e gli insuccessi in opportunità di crescita e rafforzando un ciclo virtuoso di fiducia e motivazione (Stefanek & Peters, 2011).

Nel corso del tempo, la Teoria degli Obiettivi di Riuscita ha subito un'ulteriore evoluzione concettuale, integrando la dimensione dell'approccio e dell'evitamento ai concetti di orientamento all’ego e al compito (Elliot & McGregor, 2001).
Combinando queste due dimensioni, si ottengono i quattro obiettivi di riuscita del quadro 2×2:

- Obiettivo di padronanza-approccio (*Mastery-approach goal*): focalizzato sul raggiungimento di una competenza autoreferenziale o riferita al compito (ad esempio, sviluppare le proprie abilità, padroneggiare un compito).

- Obiettivo di padronanza-evitamento (*Mastery-avoidance goal*): focalizzato sull'evitare l'incompetenza autoreferenziale o riferita al compito (ad esempio, evitare di perdere le proprie abilità, di non capire il materiale). Questo costrutto, inizialmente considerato controintuitivo, è stato introdotto per spiegare motivazioni come quella di un atleta anziano che cerca di non peggiorare le proprie prestazioni passate.
- Obiettivo di performance-approccio (*Performance-approach goal*): focalizzato sul raggiungimento di una competenza normativa (ad esempio, superare gli altri).
- Obiettivo di performance-evitamento (*Performance-avoidance goal*): focalizzato sull'evitare l'incompetenza normativa (ad esempio, evitare di fare peggio degli altri).

Questo quadro 2×2 offre una comprensione più completa delle dinamiche motivazionali, riconoscendo che gli atleti possono essere spinti sia dalla ricerca del successo che dalla paura del fallimento, e che queste diverse spinte possono avere implicazioni distinte per la loro performance, il benessere e la persistenza nello *sport* (Elliot & McGregor, 2001).

### 1.2.2 Teoria dell'Autodeterminazione (*Self-Determination Theory - SDT*)

Già trattata nella sezione riguardante il Burnout, nasce in realtà come teoria della motivazione che si concentra sulla "tipologia" di motivazione invece che sulla "quantità" (Deci & Ryan, 2008) e solo successivamente viene interpretata per spiegare il fenomeno del *Burnout*. La validità e l'applicabilità di questa teoria sono inoltre confermate dai collegamenti empirici con *l'Achievement Goal Theory*: un'analisi di regressione su atleti britannici, ad esempio, ha dimostrato che l'orientamento al compito si associa a una maggiore autodeterminazione (*self-determination*), suggerendo che l'attenzione al miglioramento personale e alla padronanza dell'attività favorisca una motivazione intrinseca e auto-generata. Al contrario, l'orientamento all'ego, che si concentra sul confronto sociale e sulla dimostrazione di superiorità, è correlato a una bassa autodeterminazione e a forme di motivazione meno autonome (Ntoumanis, 2001).

### 1.2.3 Clima motivazionale

Il concetto di clima motivazionale nasce nel contesto scolastico grazie agli studi di Ames (1992) e viene poi ampliato al mondo dello *sport*, anche per la sua affinità con l'*Achievement Goal Theory.* Per clima motivazionale percepito si intende la visione che un soggetto ha dell'ambiente prestativo in cui è inserito. Ames (1992) individua due tipologie di clima: il clima orientato alla competenza, con caratteristiche analoghe all'orientamento individuale verso il compito, e il clima orientato alla prestazione, con caratteristiche corrispondenti a quelle dell'orientamento individuale all'ego.

Il clima orientato alla competenza crea un ambiente in cui l'atleta percepisce che l'impegno, il miglioramento personale e la collaborazione sono le qualità più premiate. In un tale contesto, gli errori non sono visti come fallimenti, ma come parte integrante del processo di apprendimento e di crescita. La soddisfazione e la motivazione intrinseca di un atleta derivano dal senso di progresso individuale e dalla padronanza delle abilità, spingendolo a persistere anche di fronte alle difficoltà e a cercare sfide stimolanti che favoriscono lo sviluppo delle sue competenze. Il clima orientato alla performance genera una percezione in cui il valore e il successo sono determinati dal confronto sociale e dalla dimostrazione di abilità superiori rispetto agli altri. In questo tipo di ambiente, l'enfasi è posta sulla vittoria, sulla competizione e sul raggiungimento di risultati che superano quelli altrui. L'atleta può sviluppare una motivazione più fragile, poiché la sua autostima è strettamente legata alla capacità di superare gli altri. Questo può portare a un'ansia da prestazione e alla tendenza ad evitare situazioni che potrebbero mettere in discussione le proprie abilità, riducendo la persistenza di fronte agli insuccessi e aumentando il rischio di burnout. La ricerca ha ampiamente dimostrato che la percezione di un clima orientato al compito è associata a risultati psicologici e comportamentali più positivi e duraturi nello *sport* (Ntoumanis & Bibble, 1999)

## 1.3 DISTRESS

Lo *stress* è definito come una risposta psicofisiologica a fattori interni o esterni, noti come *stressor*. Questo stato comporta cambiamenti che influenzano quasi ogni sistema del corpo, con manifestazioni che possono includere alterazioni fisiche come sudorazione, tachicardia o affanno, oltre a un'intensificazione delle emozioni negative. Le forme più gravi di *stress* possono culminare nella sindrome generale di adattamento (Selye, 1946). In linea con questa prospettiva, lo *stress* non è un fenomeno univoco, ma si manifesta in due forme distinte, a seconda della sua natura e dell'impatto sull'individuo: il *distress* e *l'eustress*.

Il *distress* rappresenta la forma negativa e dannosa dello *stress*, che si verifica quando le richieste percepite superano la capacità percepita di affrontarle. Viene definito *dall'American Psychological Associacion* (APA, 2018) come:
"la risposta negativa allo *stress*, che spesso implica un effetto negativo e reattività fisiologica: un tipo di *stress* che deriva dall'essere sopraffatti da richieste, perdite o minacce percepite. Ha un effetto dannoso generando un disadattamento fisico e psicologico e ponendo seri rischi per la salute degli individui."
Al contrario, l'eustress è la forma positiva dello *stress*, caratterizzata da livelli ottimali di stimolazione. L'APA lo definisce come:

“la risposta positiva allo *stress*, che implica livelli ottimali di stimolazione: un tipo di *stress* che deriva da compiti impegnativi ma raggiungibili e piacevoli o meritevoli (ad esempio, partecipare a un evento atletico, tenere un discorso). Ha un effetto benefico generando un senso di appagamento o realizzazione e facilitando la crescita, lo sviluppo, la padronanza e alti livelli di prestazione.” (*American Psychological Association*, 2018)

Per comprendere appieno il concetto di *distress*, è essenziale superare l'idea che esso sia una semplice risposta a un evento esterno. È, invece, il risultato di un'analisi dinamica che l'individuo compie sull'evento stesso e sulle proprie risorse per gestirlo. In questo senso, la Teoria Transazionale dello Stress e del Coping (*Psychological Stress and Coping Theory*) (Lazarus & Folkman, 1984; 2017), offre una prospettiva cruciale, ponendo l'attenzione sulla complessa interazione bidirezionale tra la persona e l'ambiente. Concetti fondamentali di questa teoria sono:

- Valutazione Cognitiva

  È il processo mentale attraverso cui un individuo attribuisce un significato a un evento o a uno stimolo. La valutazione non è un processo statico ma è influenzato dai valori, dagli obiettivi e dalle convinzioni personali.

  - Valutazione Primaria: l’individuo valuta la situazione e la sua valenza per il proprio benessere, definendola come Positiva, Irrilevante o *Stressante*.
  - Valutazione Secondaria: avviene quando un evento viene valutato come *stressante* e consiste nell’individuare e valutare le proprie risorse e capacità per gestirlo. Questa fase implica un'analisi di ciò che si può fare per affrontare lo *stressor* e il disagio che ne deriva.
- *Coping* (gestione dello stress):

  elaborate durante la valutazione secondaria, consistono in uno sforzo cognitivo e comportamentale, in continua evoluzione, per gestire le richieste interne e/o esterne che sono percepite come un peso o che superano le risorse percepite di una persona. Si dividono in:

  - Il *problem-focused coping* (centrato sul problema) mira a gestire attivamente lo *stressor*. L'obiettivo è modificare o eliminare la fonte di *stress*.
  - L’*emotion-focused coping* (centrato sull’emozione) mira a regolare le emozioni negative derivanti dallo *stress*. L'obiettivo è gestire il disagio emozionale.

Questa prospettiva, che collega lo *stressor* alla percezione dell'individuo e alle proprie modalità di *coping*, sarà cruciale per esplorare come il *distress* persistente e le strategie di *coping* inefficaci possano contribuire allo sviluppo del *burnout* nel contesto *sportivo*.

*Distress* e *Burnout* risultano essere due costrutti intrinsecamente legati sia dal punto di vista teorico che da quello empirico. La loro relazione viene trattata dal Modello Cognitivo-Affettivo (Smith, 1986), dal Modello dello Stress da Allenamento (Silva, 1990) e dal Modello Integrato del *Burnout* dell'Atleta di Gustaffson (Gustafsson et al., 2011), presentati in precedenza, e comprovata empiricamente: la meta-analisi di Chien-Hsun et al., (2021) ha esaminato 48 studi condotti a livello globale sulla correlazione tra *stress* e *burnout*. I risultati hanno mostrato una correlazione positiva moderata (circa 0,5), con lievi variazioni in base alle caratteristiche demografiche dei gruppi.

## 1.4 MANIFESTAZIONI SINTOMATOLOGICHE: DAL DISTRESS AL BURNOUT

Come precedentemente descritto, il burnout non emerge improvvisamente, ma è il risultato di un processo dinamico che si manifesta attraverso una serie di sintomi fisici e psicologici in progressione. Questo percorso inizia con il distress acuto, si evolve in uno stato cronico e, a seconda di fattori di vulnerabilità come l'orientamento motivazionale, può culminare nella sindrome del burnout (Raedeke et al., 2014). La distinzione tra *distress* acuto e cronico è cruciale nel processo di sviluppo del burnout ed è supportata da evidenze sia fisiologiche che psicologiche (Chrousos, 2009; Lazarus & Folkman, 1984; Selye, 1946).

### 1.4.1 Le risposte al Distress Acuto

Quando un atleta si trova di fronte a uno *stressor* (una sconfitta, un infortunio, la pressione della competizione), il suo corpo e la sua mente rispondono con sintomi di *distress* acuto. Questo stato, sebbene temporaneo, può manifestarsi con segnali fisiologici evidenti. Le risposte immediate possono includere un aumento della frequenza cardiaca, sudorazione e un senso di affanno, spesso accompagnati da sintomi psicologici come ansia e difficoltà di concentrazione. Tali manifestazioni sono parte della risposta fisiologica descritta nel Modello Cognitivo-Affettivo dello *Stress* (Smith, 1986), e sono i primi campanelli d'allarme di un sovraccarico percepito. L'ansia in particolare è uno dei sintomi più presenti e legati al contesto *sportivo* (Akesdotter et al., 2020; Ford et al., 2017; Runacres & Marshall, 2024). Rifacendosi al modello di Spielberg che distingue l'ansia di tratto e l'ansia di stato, la prima come una caratteristica stabile dell'individuo mentre la seconda come la reazione dell'individuo nei confronti di una situazione valutata come minacciosa (Spielberg, 1971), l'atleta è spesso sottoposto a situazioni che stimolano l'ansia di stato e l'ambiente di gara ne è l'esempio perfetto (Martens et al., 1990).

### 1.4.2 L'Impatto del Distress Cronico

Se gli *stressor* persistono e le strategie di coping risultano inefficaci, il *distress* si cronicizza. L'esposizione prolungata a stimoli *stressanti* esaurisce le risorse fisiche e psicologiche dell'atleta, portando a un'evoluzione della sintomatologia. Questa fase è caratterizzata da un esaurimento cronico, che si manifesta con stanchezza persistente, disturbi del sonno e un calo generale di energie, indipendentemente dal recupero fisico (Kellmann, 2010). A livello emozionale, la cronicizzazione del *distress* può sfociare in sintomi depressivi, come l'apatia, la perdita di interesse per lo *sport* e un senso di impotenza di fronte alle richieste dell'ambiente *sportivo*. Come sottolineato nella rassegna di Goodger et al. (2007), l'aumento dei sintomi depressivi è un esito comune del processo di *burnout*. Lo conferma inoltre uno studio su atleti d'élite tedeschi, che ha evidenziato come gli individui esposti a significativi *stressor* psicologici e fisiologici specifici del

loro *sport*, quali carichi di allenamento elevati, pressioni psicologiche intense o l'esperienza del fallimento, tendano a manifestare punteggi più alti sia nella depressione che nello *stress* cronico (Nixdorf, 2013).

### 1.4.3 L'Influenza dell'Orientamento Motivazionale: Un Fattore di Rischio per il Burnout

Il modo in cui un atleta affronta il *distress* cronico dipende in gran parte dal suo orientamento motivazionale, che agisce come un fattore di vulnerabilità o di protezione. La ricerca ha dimostrato che la natura della motivazione di un atleta è fortemente correlata con la probabilità di sviluppare il *burnout* (Lonsdale et al., 2009).

- Profilo motivazionale a Rischio**:** le forme di motivazione meno autodeterminate, come la regolazione introiettata e la regolazione esterna, sono associate a esiti negativi e a un minor benessere. Questo accade perché l'atleta si sente spinto a partecipare per evitare emozioni come la vergogna e il senso di colpa o per soddisfare pressioni esterne.

  Quando la partecipazione non è più guidata dal piacere, ma da un senso di obbligo, l'atleta si ritrova in una condizione psicologica che può portare a un esaurimento e a una svalutazione dell'attività *sportiva* (Vallerand et al., 2008).

- Profilo motivazionale di Protezione: al contrario, le forme di motivazione più autodeterminate (come la motivazione intrinseca) sono legate a una maggiore soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali e a esiti più adattivi, come un miglioramento del benessere e della *performance* (Vallerand et al., 2008).
  Ad esempio un atleta con questo tipo di profilo motivazionale è meno influenzato dalle sconfitte, poiché il suo senso di valore deriva dall'impegno e dalla crescita personale, non dal superamento degli avversari. Di conseguenza, è più propenso a utilizzare strategie di *coping* adattive e a preservare il proprio benessere, riducendo il rischio di *burnout* (Gustafsson et al., 2011). Questo profilo motivazionale resiliente è associato a livelli inferiori di ansia e depressione, anche di fronte a sfide significative (Lonsdale et al., 2009).

# CAPITOLO 2: DIFFERENZE TRA SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

## 2.1 Caratteristiche Distintive degli Sport Individuali e di Squadra

Le discipline sportive si distinguono sotto molteplici aspetti fisici e tecnici, e ognuno di questi comporta specifiche richieste e abilità psicologiche diverse: ad esempio, la necessità di esplosività rispetto alla resistenza (come nel confronto tra la corsa di velocità e la maratona) implica diverse strategie mentali; allo stesso modo, il livello di *performance* tecnica associata (ad esempio, abilità motorie fini nel tiro a segno rispetto a quelle grossomotorie nel sollevamento pesi) richiede differenti *set* di abilità mentali. Anche la durata dello sforzo influenza profondamente le esigenze psicologiche (un evento che dura meno di un minuto, come i 100 metri, è diverso da una partita di baseball di tre ore), così come la tipologia e la durata dell'impegno richiesto (ad esempio, il tiro a segno rispetto al lancio del disco) (Ahadi et al., 2011). Sebbene esistano numerosi modi per categorizzare e analizzare queste diversità, per gli scopi della presente tesi, la distinzione fondamentale che verrà adottata è quella tra *sport* individuali e *sport* di squadra.

Negli *sport* individuali, l'atleta gareggia da solo, e il risultato così come la *performance* dipendono principalmente dalle sue abilità, dalla preparazione e dalle modalità con cui affronta le sfide. Questa condizione impone un elevato grado di autodisciplina e richiede che tutte le energie mentali siano concentrate unicamente sul raggiungimento dell'obiettivo *sportivo*. Anche se alcune discipline individuali possono prevedere competizioni a squadre (ad esempio, i punteggi di squadra nel nuoto o nell'atletica leggera), l'esecuzione della *performance* e la responsabilità del risultato rimangono del singolo atleta. Questi *sport* esaltano l'autosufficienza, la disciplina personale e la capacità di gestire in autonomia le proprie emozioni e i propri pensieri. A questo proposito, gli atleti che competono in discipline individuali mostrano uno stile di attribuzione più interno. Per stile di attribuzione si fa riferimento al modo in cui un individuo tende a spiegare i propri successi e fallimenti. L'attribuzione è definita come "interna" quando le cause sono viste come dipendenti da fattori personali (come l'abilità o lo sforzo), e "esterna" quando le cause sono attribuite a fattori al di fuori del proprio controllo (come la fortuna o la difficoltà del compito) (Fullin & Mills, 1995). In particolare, questi atleti attribuiscono il successo a fattori personali, stabili e globali. Tuttavia, per gli eventi negativi (fallimento), questa attribuzione interna può portare a emozioni quali senso di colpa e vergogna (Hanrahan & Cerin, 2009).

Al contrario, negli *sport* di squadra, gli atleti fanno parte di un gruppo che lavora insieme per raggiungere un obiettivo comune. Il successo della *performance*, così come quello della singola

prestazione, dipende anche dalla coordinazione, dall'interdipendenza, dalla comunicazione e dalla collaborazione tra tutti i membri della squadra. In questi *sport*, il peso dei risultati è condiviso e le dinamiche di gruppo svolgono un ruolo essenziale. Le responsabilità non ricadono direttamente sul singolo atleta, riducendo la pressione in caso di errore, e le aspettative perfezionistiche, pur presenti, potrebbero non essere percepite con la stessa intensità che si riscontra negli *sport* individuali (Pluhar et al. 2019).

Grazie a questa classificazione, possiamo comprendere meglio in che modo le caratteristiche distintive di questi due tipi di *sport* contribuiscano allo sviluppo di specifiche abilità psicologiche negli atleti e, conseguentemente, ne influenzino le tre dimensioni di *burnout*, orientamento motivazionale e il *distress*.

## 2.2 Differenze nei livelli di Burnout tra Sport Individuali e di Squadra

La ricerca psicologica applicata allo *sport* ha cercato negli ultimi decenni di indagare eventuali differenze nei livelli di *burnout* tra gli atleti praticanti *sport* individuali e gli atleti praticanti *sport* di squadra, spesso ipotizzando che uno dei due gruppi fosse più a rischio di svilupparne i sintomi rispetto all'altro. Nonostante questo crescente interesse, la letteratura che ne confronta direttamente i livelli tra i due contesti rimane limitata e spesso contraddittoria. A oggi, non è emerso un consenso scientifico unanime che supporti l'ipotesi di un maggiore rischio di *burnout* in uno dei due gruppi. La ricerca esistente presenta risultati divergenti, con alcuni studi che suggeriscono livelli di *burnout* significativamente più elevati nel gruppo degli *sport* di squadra, altri nel gruppo degli *sport* individuali e altri ancora che non rilevano differenze.

Uno studio Svedese su atleti adolescenti, dai 16 ai 21 anni, che ipotizzava di rilevare maggiori livelli di *burnout* negli atleti di *sport* individuali rispetto agli atleti di *sport* di squadra, basandosi su assunti teorici derivanti dal Modello dello Sviluppo Unidimensionale dell'Identità e del Controllo Esterno (Coackley, 1992) e dal Modello Cognitivo-Affettivo dello *stress* (Smith, 1986), non ha riscontrato differenze tra gruppi tali da supportare questa ipotesi (Gustafsson, 2007). Lo stesso è stato confermato da uno studio su un campione di studenti-atleti, iscritti alla facoltà di "*Sport Sciences*" della *Ondokuz Mayıs University* in Turchia, che ha riscontrato non esserci differenze significative nei punteggi all'ABQ (Raedeke e Smith, 2001) tra i due tipi di sportivi (Dogan, 2019). Altri due studi hanno rilevato che gli atleti di *sport* di squadra presentavano livelli di *burnout* maggiori rispetto ai praticanti di *sport* individuali (Nafian et al., 2014; Reche et al., 2018), in particolare il secondo ha rilevato che gli atleti di *sport* di squadra mostravano punteggi significativamente più elevati solo nella sottoscala "Ridotta realizzazione personale" del MBI (Maslach & Jackson, 1981) rispetto agli atleti praticanti *sport* individuali. Infine ci sono stati anche

studi che hanno rilevato evidenze opposte: uno studio su un campione portoghese ha riscontrato negli atleti di *sport* individuali livelli maggiori nella sottoscala "Esaurimento fisico ed emotivo" dell ABQ (Raedeke & Smith , 2001) rispetto agli atleti di *sport* di squadra (Rodrigues et al., 2021), lo stesso in un campione di atleti del *college* di Guadalajara (Montejo-Lambarén, 2018) e in un campione di atleti Canadesi in cui è stato riscontrato che coloro che praticavano *sport* individuali ottenevano punteggi più alti nell'*Eades Athletic Burnout Inventory*, un questionario utilizzato per misurare il *burnout* (Finch, 1999).

## 2.3 Orientamento Motivazionale: Task Orientation e Ego Orientation negli Sport Individuali vs. di Squadra

Nonostante il tema dell'orientamento motivazionale sia uno dei più presenti in letteratura, sono pochi gli studi che trattano come l'orientamento all'ego e al compito si manifestino diversamente negli *sport* individuali rispetto a quelli di squadra. Anche in questo caso, oltre a non essere un tema approfondito, i risultati sono contrastanti.

La meta-analisi di Lochbaum (2016) ha analizzato 260 studi distribuiti tra 39 stati e 32 *sport* riscontrando un punteggio maggiore nell'orientamento all'ego negli atleti di *sport* individuali. Risultato che viene criticato all'interno della stessa meta-analisi poichè la differenza risulta significativa solo negli studi che hanno utilizzato il *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (Duda, 1989), mentre gli studi che misuravano l'orientamento motivazionale con il *Perceptions of Success in Sport Questionnaire* (Roberts et al., 1998) non hanno messo in luce differenze. Altri due studi hanno a loro volta riscontrato un orientamento all'ego maggiore negli *sport* individuali (Belli, 2015; Hanrahan & Cerin, 2009).
Due studi hanno rilevato risultati opposti, ovvero che gli atleti di *sport* di squadra avevano livelli di orientamento all'ego maggiore degli atleti di *sport* individuali, oltre a riscontrare anche un maggior orientamento al compito sempre negli atleti di *sport* di squadra (Arslanoglu, 2016; Azzahra et al., 2025). Un terzo studio, che era in accordo con questa ipotesi, non ha riscontrato differenze significative nell'orientamento al compito e in quello all'ego tra i due gruppi (Taft, 2011). Van De Pol & Kavussanu (2012) hanno invece indagato le differenze nell'orientamento motivazionale degli atleti prima e durante la competizione, con l'ipotesi che gli atleti di sport individuali avrebbero avuto un maggior incremento di orientamento all'ego durante la gara rispetto agli atleti di sport di squadra. L'ipotesi non è stata confermata e l'incremento dovuto alla competizione ha avuto uguale entità nei due gruppi.

## 2.4 Distress, Ansia e Depressione negli Sport Individuali e di Squadra

Vista la limitata letteratura specifica che approfondisce il *distress* nei due tipi di *sport*, è stato scelto di ricercare studi che trattassero anche l'ansia e la depressione in questo specifico contesto, essendo conseguenze del *distress* così come inteso nel primo capitolo di questo elaborato, in modo da avere a disposizione maggiore documentazione.

La ricerca sulle differenze nel *distress*, ansia e depressione di atleti di *sport* individuali e di squadra ha indicato che i due tipi di *sport* sottopongono gli atleti a *stressor* differenti: gli *sport* individuali portano a *stress* legato alla responsabilità personale, al minor supporto sociale e al confronto diretto con se stessi e gli avversari, mentre lo *stress* degli *sport* di squadra riguarda maggiormente le dinamiche tra l'atleta e il gruppo, come possibili conflitti, difficoltà comunicative o aspettative irrealistiche (Wergin, et al., 2022). Inoltre, la letteratura è tendenzialmente in accordo nell'affermare che chi pratica *sport* individuali è più soggetto a riportare livelli maggiori di *stress* (Teh & Krishnan-Vasanthi, 2022), ansia (Hossein et al., 2016; Pluhar et al., 2019; Reardon & Hitchcock, 2024; Teh & Krishnan-Vasanthi, 2022) e depressione (Pluhar et al., 2019; Reardon & Hitchcock, 2024). Uno studio ha invece rilevato livelli di ansia maggiori nel gruppo di atleti praticanti *sport* individuali solo nel contesto di gara ma non prima o dopo la competizione (Singh et al., 2014). A sostegno di questa prospettiva è stato indagato l'effetto a lungo termine della pratica sportiva ed è risultato che atleti di *sport* di squadra che hanno praticato durante la "*high school*" presentavano meno sintomi depressivi in età adulta, a differenza di chi praticava *sport* individuali in cui l'effetto non è stato registrato (Sabiston et al., 2016).

Due studi non supportano i risultati appena presentati: uno studio che misurava l'ansia cognitiva ne ha riscontrato livelli maggiori negli *sport* di squadra sia prima che durante la gara (Parnabas et al., 2014) e un altro studio invece non ha rilevato differenze significative tra i due gruppi (Rosli, 2022).

# CAPITOLO 3: DESCRIZIONE DELLA RICERCA

## 3.1. Obiettivi e ipotesi

L'obiettivo del presente lavoro è quello di indagare come il burnout sportivo, l'orientamento motivazionale e il *distress* si manifestino in un campione di atleti d'élite e quello di analizzare il ruolo di possibile moderatore che il tipo di *sport* (individuale vs di squadra) ha sui tre suddetti costrutti.

Alla luce della letteratura che approfondisce le differenze nel manifestarsi di *burnout*, orientamento motivazionale e *distress* presentata nel capitolo 2, non è stato possibile avanzare ipotesi riguardanti i livelli di *burnout* e orientamento motivazionale, essendo che la letteratura riporta risultati non concordi rispetto al maggior rischio di *burnout* tra *sport* individuali e di squadra. L'obiettivo, di conseguenza, consiste nell'approfondire in che modo la tipologia di *sport* medi lo sviluppo del *burnout* e la prevalenza dei due tipi di orientamento motivazionale, al fine di contribuire alla ricerca. Le manifestazioni del *distress*, assieme all'ansia e alla depressione, sono invece risultate più intense negli atleti di sport individuali (CITAZIONI ARTICOLI CAP 2). Si è ipotizzato dunque che gli atleti di *sport* individuali sperimentino livelli di *distress*, ansia e depressione più elevati degli atleti di *sport* di squadra.
Ulteriore obiettivo è indagare la traiettoria di sviluppo di *burnout*, orientamento motivazionale e *distress* in specifici intervalli della stagione sportiva.

## 3.2. Metodo

### 3.2.1. Partecipanti

Hanno preso parte allo studio 158 atleti d'élite, di cui 97 studenti-atleti, di età compresa tra i 18 e i 37 anni, con una media di 23,28 anni (DS=3,63). Il campione è composto da 88 uomini (55,70%) e 70 donne (44,30%). Gli atleti che praticano *sport* individuali sono 52 (32,90%) mentre quelli che praticavano *sport* di squadra sono 106 (67,09%). Per atleti d'élite si intende atleti che svolgono un'attività fisica superiore a 10 ore/settimana e partecipano a competizioni sportive gareggiando regolarmente a livello regionale, nazionale o internazionale (McKinney et al., 2019).
Il coinvolgimento degli atleti è avvenuto tramite contatti diretti con le associazioni sportive cui facevano parte e tramite *e-mail* inviate dall'Ufficio servizi agli studenti dell'Università di Padova, responsabile del progetto doppia carriera studente-atleta.

**Tabella 1 – Caratteristiche sociodemografiche dei partecipanti**

| | Numerosità | Età M(DS) | Donne N(%) | Uomini N(%) | Atleti N(%) | Studenti-atleti N(%) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Totali | 158 | 23,28 (3,63) | 70 (44,30) | 88 (55,70) | 61 (38,61) | 97 (61,39) |
| Squadra | 106 | 23,32 (3,89) | 39 (36,79) | 67 (63,21) | 41 (38,70) | 65 (61,32) |
| Individuale | 52 | 23,19 (3,04) | 31 (59,62%) | 21 (40,38) | 20 (38,46) | 32 (61,54) |

### 3.2.2 Procedura

Questo studio fa parte del più ampio progetto di ricerca "La relazione tra affaticamento e aspetti psicologici, motivazionali e fisiologici in studenti-atleti, atleti d'élite e studenti universitari" che ha come obiettivo principale l'esplorazione del legame tra il *burnout* e una serie di variabili psicologiche, di personalità, cognitive e fisiologiche. Il protocollo di ricerca è stato approvato dal Comitato Etico della Ricerca Psicologica.

Il reclutamento dei partecipanti è avvenuto su base volontaria, attraverso la diffusione di annunci *online* (come *Instagram*, *WhatsApp*, *e-mail*) e tramite il passaparola degli sperimentatori. In particolare, gli studenti-atleti dell'Università degli Studi di Padova sono stati invitati a partecipare tramite un'*e-mail* ufficiale inviata dall' Ufficio servizi agli studenti, mentre altri sono stati coinvolti direttamente tramite le loro squadre sportive.

La raccolta dei dati è stata suddivisa in tre sessioni distanziate di tre mesi l'una dall'altra, per coprire un'intera stagione sportiva.
Sono state effettuate tre tipologie diverse di misurazioni:

Questionari *online*: I partecipanti hanno compilato una serie di questionari self-report sulla piattaforma "Qualtrics", a cui hanno avuto accesso tramite un *link*. Dopo aver fornito il consenso informato, hanno risposto a domande sociodemografiche e ai questionari presentati nella sezione Strumenti.
Prove cognitive: Per valutare memoria di lavoro, attenzione, inibizione cognitiva e velocità di elaborazione, sono stati somministrati tre test online tramite la piattaforma "Zoom".

Misurazioni fisiologiche: È stato utilizzato il dispositivo non invasivo Empatica Inc (modello E4 Connect) per rilevare parametri come frequenza cardiaca, temperatura e conduttanza cutanea. Le misurazioni sono state eseguite per cinque minuti sia a riposo prima dell'allenamento, sia al termine dell'attività fisica. Al termine dell'allenamento, i partecipanti hanno anche compilato la Scala di Borg CR-10 per misurare il loro sforzo percepito.

Per gli obiettivi proposti precedentemente, il presente studio si è concentrato nell'analisi dei risultati ottenuti nella rilevazione dati al tempo T1 e T2 per quanto riguarda *l'Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ; Raedeke & Smith, 2001), il *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ; Duda, 1989) e la *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995).

### 3.2.3. Strumenti

I questionari utilizzati sono stati somministrati attraverso la condivisione di un *link* alla piattaforma "Qualtrics". L'accesso al *link* era possibile tramite *smartphone*, *tablet* o *pc*. Prima della compilazione venivano richiesti, a ciascun partecipante, di inserire un codice identificativo personale (scrivendo in maiuscolo le prime due iniziali del nome, le prime due iniziali del cognome e l'anno di nascita) e un indirizzo *e-mail*. Seguivano delle domande di natura sociodemografica (età, genere, altezza, peso, istruzione, ecc.) e relative all'attività fisica (sport praticato, livello dello sport, quantità di attività fisica, ecc.).
Al campione sono stati somministrati i seguenti questionari *self-report* volti a indagare aspetti psicologici generali e sportivi:

-IPAQ *International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003; Mannocci et al., 2010)
Costituisce un metodo standardizzato per la rilevazione della quantità e della tipologia (intensa, moderata, cammino e attività da seduto) di attività fisica svolta negli ultimi sette giorni.

-CEQS *Collective Efficacy Questionnaire for Sport* (Short et al., 2005; Santi et al., 2021)
Misura l'efficacia collettiva percepita da un atleta in relazione alla squadra di cui fa parte.
L'efficacia collettiva corrisponde alla credenza che il proprio gruppo sia capace di portare a termine i propri obiettivi.

-DASS-21 *Depression Anxiety Stress Scale short version* (Lovibond & Lovibond, 1995; Bottesi et al., 2015)
Misura il costrutto di *Distress*, introdotto nel primo capitolo, attraverso le tre dimensioni della Depressione, dell'Ansia e dello *Stress*.

-*Big-Five Inventory 10-item* (Rammstedt & John, 2007; Guido et al., 2015)
Esegue una valutazione dei tratti di personalità utilizzando cinque dimensioni: estroversione, amicalità, coscienziosità, nevroticismo e apertura.

-CD-RISC-10 *Connor-Davidson Resilience Scale-10* (Connor & Davidson, 2003; Di Fabio & Palazzeschi, 2012)
Misura la Resilienza, intesa come la capacità dell'individuo di far fronte alle avversità, attraverso cinque dimensioni: flessibilità, senso di autoefficacia, capacità di regolare le emozioni, ottimismo e *focus* cognitivo.

-TEOSQ *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (Duda, 1098; Bortoli & Robazza, 2005)
Diviso in due sottoscale, misura separatamente l'orientamento motivazionale all'*Ego* e al *Task.*

-PCMSQ-12 *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire* (Walling et al., 1993; Bortoli & Robazza, 2004)
Rileva come l'atleta percepisce il clima motivazionale all'interno della propria squadra. È composto da due sottoscale: orientamento alla performance e orientamento al compito.

-ABQ *Athlete Burnout Questionnaire* (Raedeke & Smith , 2001)
Strumento per la misurazione del Burnout nell'atleta. È diviso in tre sottoscale: Esaurimento Fisico ed Emotivo, Svalutazione dell'Ambiente Sportivo e Ridotto Senso di Realizzazione.

Inoltre, ai partecipanti appartenenti al gruppo studenti-atleti, è stata somministrata un'ulteriore batteria di questionari relativi ad aspetti psicologici specifici del contesto accademico:
- QC – AMOS (De Beni et al., 2014)
Questionario sulle convinzioni che lo studente ha rispetto alle proprie capacità, la propria intelligenza, i propri obiettivi di apprendimento e la propria personalità.

- QAS – AMOS (De Beni et al., 2014)
Si concentra sull'approccio allo studio dello studente. Le cinque dimensioni che rileva sono: la capacità di organizzazione, il grado di elaborazione attiva, la capacità di autovalutazione, le strategie di preparazione alla prova e le capacità metacognitive.

- MBI-SS *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (Maslach & Jackson, 1981; Portoghese et al., 2018)
Sviluppato per misurare il *burnout* nella popolazione universitaria, è composto da tre sottoscale: Esaurimento Emotivo, Cinismo ed Efficacia Professionale.

Basandosi sugli obiettivi del presente studio e sulla letteratura già citata nei precedenti capitoli, è stato scelto di approfondire l'analisi dei risultati ottenuti da ABQ, DASS-21 e TEOSQ.

*L'Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)*

Per la valutazione del burnout sportivo, è stato impiegato l'Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), un questionario psicometrico ampiamente riconosciuto sviluppato da Raedeke e Smith (2001). Lo strumento, che è un adattamento del Maslach Burnout Inventory (MBI), si compone di 15 *item* volti a esplorare le tre dimensioni fondamentali del *burnout* atletico:
-Esaurimento Fisico ed Emotivo: fa riferimento a un senso di spossatezza fisica e mentale legato all'attività sportiva.
-Ridotto Senso di Realizzazione: riguarda la percezione di non essere più in grado di raggiungere gli obiettivi prefissati e di non essere efficaci nello *sport*.
-Svalutazione dell'Ambiente Sportivo: si manifesta come una perdita di interesse e un atteggiamento cinico nei confronti della propria disciplina.

Ciascun item è valutato su una scala Likert a cinque punti, con risposte che vanno da "Quasi mai" (1) a "Quasi sempre" (5).
Dal momento che non era disponibile una versione dell'ABQ validata per la popolazione italiana, il questionario è stato tradotto e adattato seguendo le linee guida metodologiche per la traduzione di strumenti psicometrici (Brislin, 1986).

Come indicato nello studio di validazione originale di Raedeke e Smith (2001), lo strumento ha dimostrato un'elevata affidabilità interna. Nello specifico, i valori di coerenza interna, misurati attraverso l'Alfa di Cronbach (α) e le correlazioni intraclasse (ICC), hanno confermato la robustezza delle sottoscale. I dati originali riportano un'α di Cronbach pari a 0,91 per la scala dell'Esaurimento (con ICC = 0,92), un'α di 0,85 per la Realizzazione (con ICC = 0,86) e un'α di 0,90 per la Svalutazione (con ICC = 0,92). In relazione al presente studio, le analisi condotte hanno confermato l'affidabilità interna dello strumento ABQ nella sua versione tradotta in italiano. I risultati ottenuti per ciascuna sottoscala sono i seguenti: Esaurimento: α = 0,88, Realizzazione: α = 0,81 e Svalutazione: α = 0,87

*Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)*

È la versione abbreviata di un questionario di 42 *item* (Lovibond & Lovibond, 1995), ideato per valutare il *distress* generale e per distinguere in modo specifico tra sintomi depressivi, ansiosi e di *stress*. Lo strumento è stato successivamente validato per la popolazione italiana nel 2015 (Bottesi

et al., 2015). Questo strumento auto-valutativo si compone di 21 *item*, distribuiti equamente su tre sottoscale, ciascuna costituita da 7 item. L'individuo è invitato a indicare la frequenza con cui ha sperimentato determinate situazioni nell'arco dei sette giorni precedenti, utilizzando una scala di valutazione a quattro punti, da 0 ("Non mi è mai accaduto") a 3 ("Mi è capitato quasi sempre").
Il questionario è articolato in tre dimensioni psicologiche principali:
-Scala della Depressione: esplora sintomi legati alla mancanza di iniziativa, scarsa autostima, anedonia e disforia.
-Scala dell'Ansia: rileva la presenza di sintomi fisici e soggettivi di ansia, quali l'apprensione, il panico e l'iperattivazione fisiologica.
-Scala dello *Stress*: misura stati di agitazione, irritabilità, difficoltà a rilassarsi e tensione persistente.

L'indagine di validazione italiana (Bottesi et al., 2015) ha confermato le eccellenti proprietà psicometriche dello strumento, sia in campioni clinici che non clinici. L'analisi dell'affidabilità interna, misurata tramite l'Alfa di Cronbach, ha evidenziato valori elevati per tutte le sottoscale. Nello specifico, i risultati ottenuti sul campione italiano sono stati i seguenti: Ansia ($\alpha$=0,74), Depressione ($\alpha$=0,82) e *Stress* ($\alpha$=0,85). È stata riscontrata una buona stabilità *Test-Retest* su un intervallo di due settimane, con coefficienti di correlazione pari a: Ansia (r=0,64), Depressione (r=0,75), *Stress* (r=0,64) e per il punteggio totale (r=0,74).
Lo studio di validazione ha fornito un supporto robusto alla validità dello strumento, evidenziando una buona validità convergente (la correlazione con costrutti simili), validità discriminante (la capacità di distinguere tra costrutti diversi) e validità di criterio, dimostrando l'efficacia del questionario nel differenziare tra campioni clinici e non clinici. Inoltre, le analisi fattoriali hanno suggerito che la DASS-21 non si limita a misurare le tre dimensioni singolarmente, ma funge primariamente da indice del "*distress* generale", a cui si aggiungono le tre dimensioni ortogonali di ansia, depressione e *stress*.

*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)*

Sviluppato da Duda (1989), è stato successivamente tradotto in italiano e validato (Bortoli & Robazza, 2005). Lo strumento è composto da 13 *item* che misurano due dimensioni principali della motivazione sportiva, basate sulla "Achievement Goals Theory":
-Orientamento al Compito (*Task Orientation*): misurato da 7 item, questo orientamento riflette la tendenza a giudicare il proprio successo e la propria competenza in base al miglioramento personale, all'apprendimento e alla padronanza delle abilità.
-Orientamento all'Io (*Ego Orientation*): composto da 6 item, questo orientamento valuta la percezione del successo e della competenza attraverso il confronto con gli altri.

Ciascun *item* è valutato su una scala Likert a 5 punti, con risposte che vanno da "fortemente in disaccordo" (1) a "fortemente d'accordo" (5).

Lo studio di validazione italiano del TEOSQ (Bortoli & Robazza, 2005) è stato condotto su un campione di 802 giovani atleti. L'analisi fattoriale confermativa ha fornito un supporto accettabile per la struttura a due dimensioni dello strumento. Per l'intero campione, il fattore “Ego” ha spiegato il 27,2% della varianza, mentre il fattore “Task” ha spiegato il 33,5% della varianza. I parametri stimati sono risultati significativi. Lo strumento ha dimostrato un'accettabile coerenza interna. I valori dell'Alfa di Cronbach sono risultati compresi tra 0,73 e 0,85.

### 3.3. Analisi

Le risposte ai questionari sono state rilevate tramite la piattaforma *online* “Qualtrics” ed organizzate in *dataset*, mentre per le analisi statistiche sono stati utilizzati i *software* “R” e “Jamovi”.
Le analisi descrittive sono state svolte sulle variabili età, anni di pratica sportiva e sui punteggi dei questionari selezionati (ABQ, DASS-21 e TEOSQ) alla prima e alla seconda rilevazione. Per le variabili categoriali sono state calcolate le frequenze e le relative percentuali, mentre per le variabili continue sono state calcolate media e deviazione standard ed è stata analizzata la normalità delle distribuzioni osservando i valori di asimmetria e curtosi. Queste analisi sono state applicate a tutto il campione e successivamente a entrambi i due gruppi, divisi per tipologia di *sport*.
Per analizzare i dati rilevati, è stata utilizzata un'analisi della varianza a misure miste (Mixed ANOVA) per ciascun questionario e le relative sottoscale. Questo modello ha permesso di valutare l'effetto principale del tempo (fattore within-subject: T1, T2), l'effetto principale del tipo di *sport* (fattore between-subject: *sport* di squadra, *sport* individuali) e l'effetto dell'interazione tra tempo e tipo di *sport*.

### 3.4 Risultati

#### 3.4.1 Risultati delle Analisi Descrittive

Le analisi descrittive sono state condotte sulle variabili età, anni di pratica sportiva e sui punteggi dei questionari ABQ, DASS21 e TEOSQ in entrambi i due tempi di rilevazione e differenziando tra i due tipi di *sport*.
Per quanto riguarda l'età, dati presentati in Tabella 2, i due gruppi risultano ampiamente omogenei, con un'età media di 23.32 anni (DS = 3.86) per gli atleti di sport di squadra e 23.19 anni (DS = 3.04) per quelli di sport individuale. Al contrario, si osserva una differenza significativa

nell'esperienza sportiva (p = 0,001), misurata dalla variabile “Anni Sport” presentata in Tabella 3: gli atleti di *sport* di squadra praticano sport da un numero maggiore di anni (Media = 13,97, DS = 4,28) rispetto agli atleti individuali (Media = 11,17, DS = 5,36).
Per valutare la normalità della distribuzione dei dati, sono stati considerati gli indici di asimmetria e curtosi, utilizzando come soglia di accettabilità il range ±2 per l’asimmetria e ±7 per la curtosi (Field, 2024), indicando una sostanziale normalità dei dati e confermando l'idoneità del campione per le successive analisi statistiche parametriche.

**Tabella 2 – Statistiche descrittive dell’Età**

| Età | Media | DS | Minimo | Massimo | Asimmetria | Curtosi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Totale | 23,28 | 3,63 | 18 | 37 | 0,90 | 0,86 |
| Squadra | 23,32 | 3,86 | 18 | 37 | 0,89 | 0,77 |
| Individuale | 23,19 | 3,04 | 19 | 31 | 0,77 | -0,05 |

**Tabella 3 – Statistiche descrittive degli anni di sport praticato**

| Anni Sport | Media | DS | Minimo | Massimo | Asimmetria | Curtosi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Totale | 13,05 | 4,83 | 1 | 24 | -0,07 | -0,28 |
| Squadra | 13,97 | 4,28 | 3 | 24 | 0,14 | -0,05 |
| Individuale | 11,17 | 5,36 | 1 | 22 | 0,11 | -0,90 |

Le statistiche descrittive della scala totale e delle sottoscale *dell'Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) sono riportate in Tabella 4. Per verificare l'assunto di normalità della distribuzione dei dati, sono stati esaminati gli indici di asimmetria e curtosi. I valori di asimmetria, compresi tra -0,18 e 1,00, indicano una lieve asimmetria positiva, suggerendo che la maggior parte degli atleti si concentra sui punteggi di burnout più bassi. I valori di curtosi, compresi tra -0,99 e 0,63, sono prossimi allo zero, indicando una distribuzione simile a quella normale in termini di picco. Poiché tutti i valori rientrano ampiamente nel range di ±2 e ±7 (Field, 2024), si è ritenuto appropriato procedere con l'utilizzo di test statistici parametrici per le analisi successive.

**Tabella 4 – Statistiche descrittive ABQ**

| | Media | DS | Minimo | Massimo | Asimmetria | Curtosi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| T1_ABQ_TOT | 2,28 | 0,58 | 1,27 | 4,07 | 0,45 | -0,27 |
| Squadra | 2,34 | 0,59 | 1,33 | 4,07 | 0,50 | -0,28 |
| Individuale | 2,15 | 0,54 | 1,27 | 3,40 | 0,20 | -0,89 |
| T1_ABQ_PEE | 2,34 | 0,78 | 1,00 | 4,60 | 0,55 | -0,16 |
| Squadra | 2,49 | 0,79 | 1,20 | 4,60 | 0,56 | -0,31 |
| Individuale | 2,03 | 0,66 | 1,00 | 3,20 | 0,26 | -1,08 |
| T1_ABQ_RSA | 2,60 | 0,72 | 1,20 | 4,60 | 0,15 | -0,64 |
| Squadra | 2,60 | 0,69 | 1,20 | 4,00 | 0,06 | -0,75 |
| Individuale | 2,62 | 0,80 | 1,20 | 4,60 | 0,25 | -0,71 |
| T1_ABQ_SD | 1,89 | 0,78 | 1,00 | 4,40 | 0,80 | -0,31 |
| Squadra | 1,93 | 0,81 | 1,00 | 4,40 | 0,70 | -0,56 |
| Individuale | 1,82 | 0,74 | 1,00 | 3,80 | 1,02 | 0,26 |
| T2_ABQ_TOT | 2,42 | 0,61 | 1,13 | 4,67 | 0,54 | 0,37 |
| Squadra | 2,52 | 0,60 | 1,47 | 4,67 | 0,67 | 0,33 |
| Individuale | 2,20 | 0,57 | 1,13 | 3,80 | 0,30 | -0,16 |
| T2_ABQ_PEE | 2,44 | 0,80 | 1,00 | 5,00 | 0,34 | -0,08 |
| Squadra | 2,61 | 0,76 | 1,00 | 5,00 | 0,45 | 0,14 |
| Individuale | 2,11 | 0,77 | 1,00 | 3,80 | 0,33 | -0,84 |
| T2_ABQ_RSA | 2,74 | 0,71 | 1,00 | 4,60 | 0,02 | -0,34 |
| Squadra | 2,80 | 0,70 | 1,20 | 4,60 | 0,13 | -0,20 |
| Individuale | 2,60 | 0,71 | 1,00 | 3,80 | -0,18 | -0,99 |
| T2_ABQ_SD | 2,07 | 0,84 | 1,00 | 4,60 | 0,79 | 0,07 |
| Squadra | 2,15 | 0,87 | 1,00 | 4,60 | 0,68 | -0,27 |
| Individuale | 1,90 | 0,77 | 1,00 | 4,40 | 1,00 | 0,63 |

Note. T1 = prima misurazione; T2 = seconda misurazione; DS = deviazione standard; ABQ_TOT = scala Totale dell'Athlete Burnout Questionnaire; ABQ_PEE= scala Esaurimento fisico ed emotivo dell'Athlete Burnout Questionnaire; ABQ_RSA = scala Ridotto senso di realizzazione dell'Athlete Burnout Questionnaire; ABQ_SD = scala Svalutazione dell'ambiente sportivo dell'Athlete Burnout Questionnaire.

Sucessivamente, sono state esaminate le statistiche descrittive per le due sottoscale del *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ): Orientamento al Compito (TEOSQ_TASK) e Orientamento all'Io (TEOSQ_EGO). I risultati sono presentati in Tabella 5. L'analisi della normalità della distribuzione, basata sugli indici di asimmetria e curtosi, ha dato esiti ottimali. I valori di asimmetria, compresi tra -0,92 e 0,20, e di curtosi, compresi tra -1,13 e 0,37, rientrano ampiamente negli intervalli descritti da Field (2024), indicando una distribuzione dei dati molto vicina a quella normale. In particolare, i valori di asimmetria lievemente negativi per la scala TASK suggeriscono una concentrazione di punteggi nella parte alta della scala, come confermato dalle medie elevate. Data l'assenza di deviazioni significative dalla normalità, si è confermata l'adeguatezza dell'utilizzo di test statistici parametrici per le analisi successive.

**Tabella 5 – Statistiche descrittive TEOSQ**

| | Media | DS | Minimo | Massimo | Asimmetria | Curtosi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| T1_TEOSQ_EGO | 3,12 | 0,77 | 1,17 | 5,00 | -0,01 | 0,07 |
| Squadra | 3,01 | 0,75 | 1,17 | 5,00 | 0,20 | 0,37 |
| Individuale | 3,34 | 0,77 | 1,17 | 5,00 | -0,45 | 0,14 |
| T1_TEOSQ_TASK | 4,32 | 0,43 | 3,00 | 5,00 | -0,33 | -0,20 |
| Squadra | 4,31 | 0,39 | 3,43 | 5,00 | 0,04 | -0,74 |
| Individuale | 4,34 | 0,51 | 3,00 | 5,00 | -0,72 | -0,04 |
| T2_TEOSQ_EGO | 3,09 | 0,77 | 1,17 | 5,00 | 0,05 | -0,52 |
| Squadra | 3,00 | 0,74 | 1,17 | 5,00 | 0,11 | -0,09 |
| Individuale | 3,29 | 0,81 | 1,67 | 4,67 | -0,17 | -1,13 |
| T2_TEOSQ_TASK | 4,28 | 0,51 | 2,86 | 5,00 | -0,62 | -0,02 |
| Squadra | 4,25 | 0,51 | 2,86 | 5,00 | -0,49 | -0,07 |
| Individuale | 4,36 | 0,50 | 3,00 | 5,00 | -0,92 | 0,21 |

Note. T1 = prima misurazione; T2 = seconda misurazione; DS = deviazione standard; TEOSQ_EGO = scala Orientamento all'ego della *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*; TEOSQ_TASK = scala Orientamento al Compito della *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*

Infine, sono state esaminate le statistiche descrittive per la scala totale e le sottoscale della *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21), come mostrato in Tabella 6. Per valutare la normalità della distribuzione dei dati, sono stati nuovamente considerati gli indici di asimmetria e curtosi, utilizzando come soglia di accettabilità il *range* ±2 per l'asimmetria e ±7 per la curtosi (Field, 2024). I valori di asimmetria, compresi tra 0,21 e 1,94, e i valori di curtosi, compresi tra -0,81 e 4,36, rientrano negli intervalli descritti, permettendo di considerare la distribuzione normale e di procedere con le successive analisi.

**Tabella 6 – Statistiche descrittive DASS21**

| | Media | DS | Minimo | Massimo | Asimmetria | Curtosi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| T1_DASS21-TOT | 12,22 | 7,89 | 1 | 43 | 1,23 | 1,84 |
| Squadra | 12,72 | 7,74 | 1 | 43 | 1,15 | 1,95 |
| Individuale | 11,19 | 8,17 | 1 | 37 | 1,41 | 1,75 |
| T1_DASS21-D | 3,76 | 3,26 | 0 | 18 | 1,31 | 2,07 |
| Squadra | 4,20 | 3,42 | 0 | 18 | 1,15 | 1,67 |
| Individuale | 2,87 | 2,72 | 0 | 12 | 1,64 | 2,91 |
| T1_DASS21-A | 2,14 | 2,30 | 0 | 10 | 1,61 | 2,16 |
| Squadra | 2,27 | 2,29 | 0 | 10 | 1,59 | 2,06 |
| Individuale | 1,88 | 2,31 | 0 | 10 | 1,64 | 2,28 |
| T1_DASS21-S | 6,32 | 3,59 | 0 | 18 | 0,64 | 0,62 |
| Squadra | 6,26 | 3,24 | 0 | 18 | 0,52 | 0,83 |
| Individuale | 6,44 | 4,24 | 0 | 18 | 0,68 | -0,08 |
| T2_DASS21-TOT | 13,53 | 8,26 | 0 | 46 | 1,02 | 1,24 |
| Squadra | 14,54 | 8,86 | 0 | 46 | 0,90 | 0,82 |
| Individuale | 11,46 | 6,45 | 1 | 33 | 0,90 | 0,75 |
| T2_DASS21-D | 4,15 | 3,36 | 0 | 17 | 1,19 | 1,36 |
| Squadra | 4,70 | 3,69 | 0 | 17 | 0,98 | 0,59 |
| Individuale | 3,04 | 2,20 | 0 | 9 | 0,82 | -0,05 |
| T2_DASS21-A | 2,47 | 2,81 | 0 | 14 | 1,94 | 4,36 |
| Squadra | 2,74 | 3,03 | 0 | 14 | 1,89 | 3,77 |
| Individuale | 1,92 | 2,19 | 0 | 10 | 1,45 | 2,05 |
| T2_DASS21-S | 6,910 | 3,67 | 0 | 17 | 0,33 | -0,35 |
| Squadra | 7,10 | 3,77 | 0 | 17 | 0,36 | -0,29 |
| Individuale | 6,50 | 3,46 | 0 | 14 | 0,21 | -0,81 |

Note. T1 = prima misurazione; T2 = seconda misurazione; DS = deviazione standard; DASS21-TOT = scala Totale della *Depression Anxiety Stress Scale short version*; DASS21-D = scala Depressione della *Depression Anxiety Stress Scale short version*; DASS21-A = scala Ansia della *Depression Anxiety Stress Scale short version*; DASS21-S = scala Stress della *Depression Anxiety Stress Scale short version*.

### 3.4.2 Analisi della varianza relativa al Burnout

Al fine di analizzare se i livelli di *Burnout*, rilevati dall'*Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ), hanno subito modificazioni durante la stagione agonistica (*within subjects*), presentano differenze tra il gruppo di atleti di *sport* individuali e di squadra (*between subjects*), o subiscono variazioni diverse nel tempo in base al gruppo di appartenenza degli atleti (interazione tra variabile Tempo e Gruppo), è stata svolta un'analisi della varianza a misure miste (Mixed ANOVA) su tutte le scale dell'ABQ.

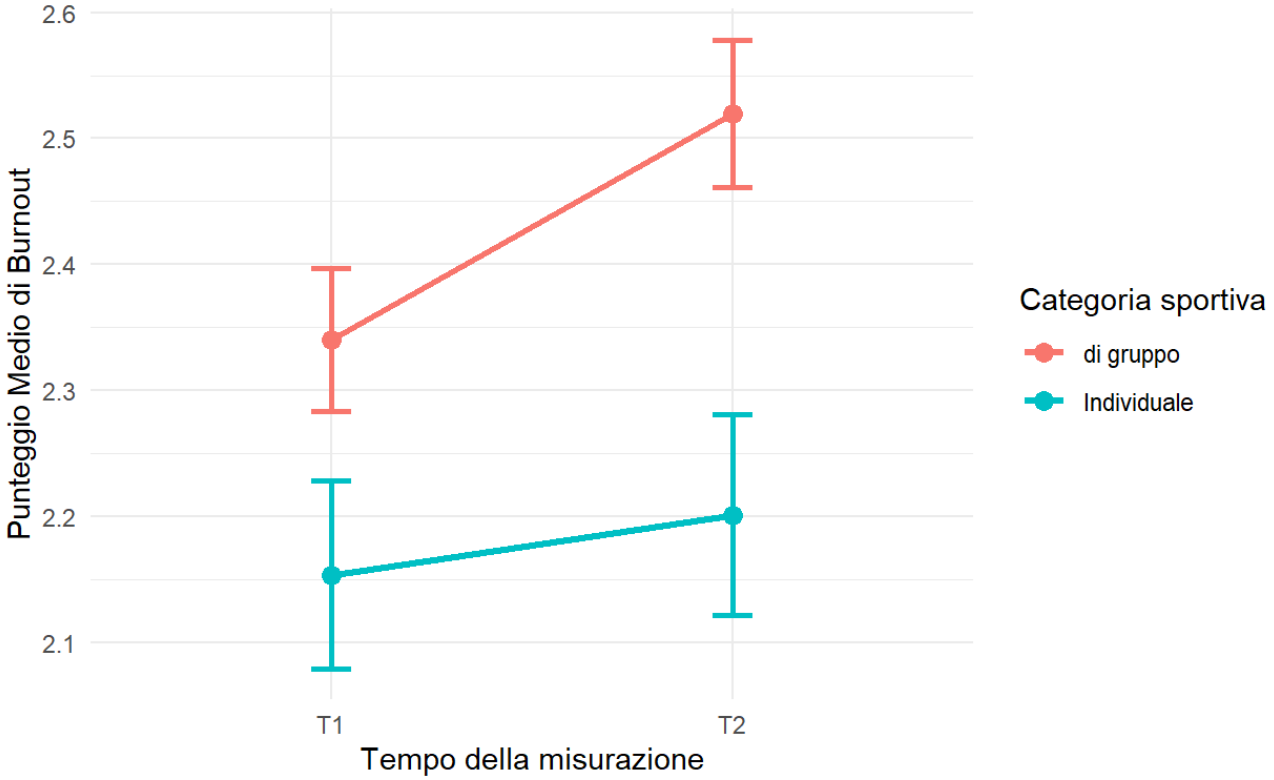
Le analisi della scala totale dell'ABQ, che è il risultato della somma delle tre sottoscale e quindi rappresenta interamente il concetto di *burnout*, presentate nella tabella 7 e nella figura 3, mostrano delle differenze statisticamente significative nella variabile Tempo ($F = 6,77$, $p = 0,010$), evidenziando l'aumento dei livelli di *burnout* alla seconda rilevazione. La dimensione dell'effetto ($\eta^2_p = 0,042$) è considerabile medio-piccola. Sono emerse differenze significative anche per il tipo di *sport* praticato ($F = 8,54$, $p = 0,004$): i livelli di *burnout* sono maggiori nel gruppo *sport* di squadra rispetto a *sport* individuali.

L'interazione tra tempo e categoria sportiva invece non ha riscontrato differenze significative ($F = 1,79$, $p = 0,183$), dimostrando che i livelli di *burnout* si modificano allo stesso modo nei due gruppi.

**Tabella 7 – ANOVA ABQ_TOT**

| | **Somma dei Quadrati** | **GDL** | **Quadrato Medio** | **F** | **p** | **$\eta^2_p$** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tempo** | 0,965 | 1 | 0,965 | 6,77 | 0,010 | 0,042 |
| **Gruppo** | 4,560 | 1 | 4,560 | 8,54 | 0,004 | 0,052 |
| **Tempo x Gruppo** | 0,255 | 1 | 0,255 | 1,79 | 0,183 | 0,011 |

**Figura 3 – Evoluzione punteggi ABQ_TOT da T1 a T2 per Categoria Sport**

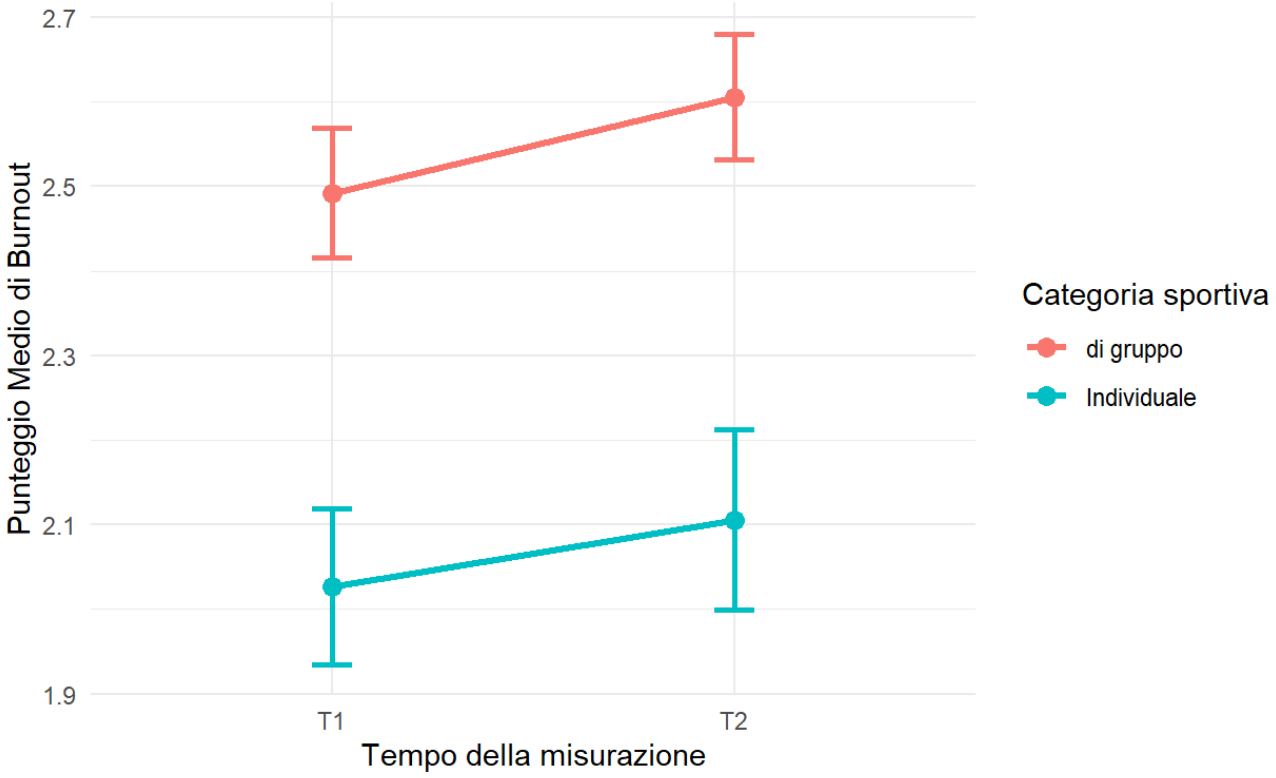



Andando ad analizzare nello specifico la sottoscala dell'esaurimento fisico ed emotivo (ABQ_PEE), tabella 8 e figura 4, si nota che non si verificano effetti significativi dovuti alla variabile Tempo (F = 2,552, p = 0,112) né alla sua interazione con Categoria Sport (F = 0,171, p = 0,680). Le differenze tra i due tipi di *sport* invece risultano significative (F = 16,8, p < ,001) e con un effetto medio-grande ($\eta^2_p$ = 0,098). Emergono punteggi di esaurimento fisico ed emotivo maggiori nei praticanti *sport* di squadra, in entrambi i tempi, rispetto a quelli praticanti *sport* individuali.

**Tabella 8 – ANOVA ABQ_PEE**

| | Somma dei Quadrati | GDL | Quadrato Medio | F | p | $\eta^2_p$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tempo** | 0,5570 | 1 | 0,5570 | 2,552 | 0,112 | 0,016 |
| **Gruppo** | 15,6730 | 1 | 15,6730 | 16,8 | <,001 | 0,098 |
| **Tempo x Gruppo** | 0,0373 | 1 | 0,0373 | 0,171 | 0,680 | 0,001 |

**Figura 4 - Evoluzione punteggi ABQ_PEE da T1 a T2 per Categoria Sport**




La sottoscala che misura il ridotto senso di realizzazione (ABQ_RSA), tabella 9, non ha riscontrato differenze significative in nessuno dei confronti, indicando che il senso di realizzazione percepito dagli atleti non varia né tra *sport* di squadra e individuali né durante la stagione agonistica.

**Tabella 9 – ANOVA ABQ_RSA**

| | Somma dei Quadrati | GDL | Quadrato Medio | F | p | $\eta^2_p$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tempo** | 0,770 | 1 | 0,770 | 3,28 | 0,072 | 0,021 |
| **Gruppo** | 0,772 | 1 | 0,772 | 0,984 | 0,323 | 0,006 |
| **Tempo x Gruppo** | 0,714 | 1 | 0,714 | 3,04 | 0,083 | 0,019 |

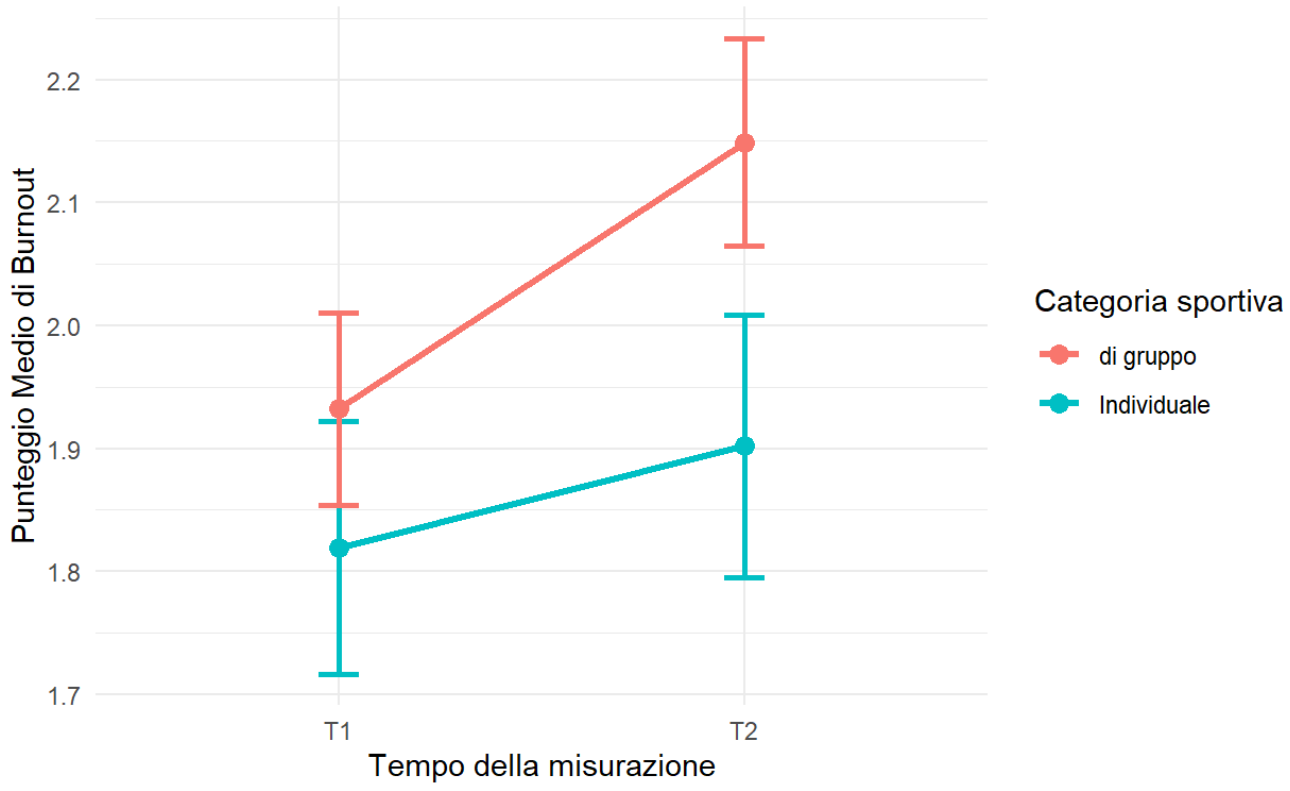
L'analisi della varianza relativa alla svalutazione dell'ambiente sportivo, misurata dalla sottoscala ABQ_DS, è presentata in tabella 10 e in figura 5. La variabile Tempo è risultata statisticamente

significativa (F = 6,696, p = 0,011), con un effetto considerabile medio-piccolo ($\eta^2_p$ = 0,041) anche in questo caso vi è un aumento nel tempo.

**Tabella 10 – ANOVA ABQ_DS**

| | Somma dei Quadrati | GDL | Quadrato Medio | F | p | $\eta^2_p$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tempo** | 1,751 | 1 | 1,751 | 6,696 | 0,011 | 0,041 |
| **Gruppo** | 2,48 | 1 | 2,48 | 2,36 | 0,127 | 0,015 |
| **Tempo x Gruppo** | 0,228 | 1 | 0,228 | 0,871 | 0,352 | 0,006 |

**Figura 5 – - Evoluzione punteggi ABQ_DS da T1 a T2 per Categoria Sport**



### 3.4.3 Analisi della varianza relativa all'Orientamento Motivazionale

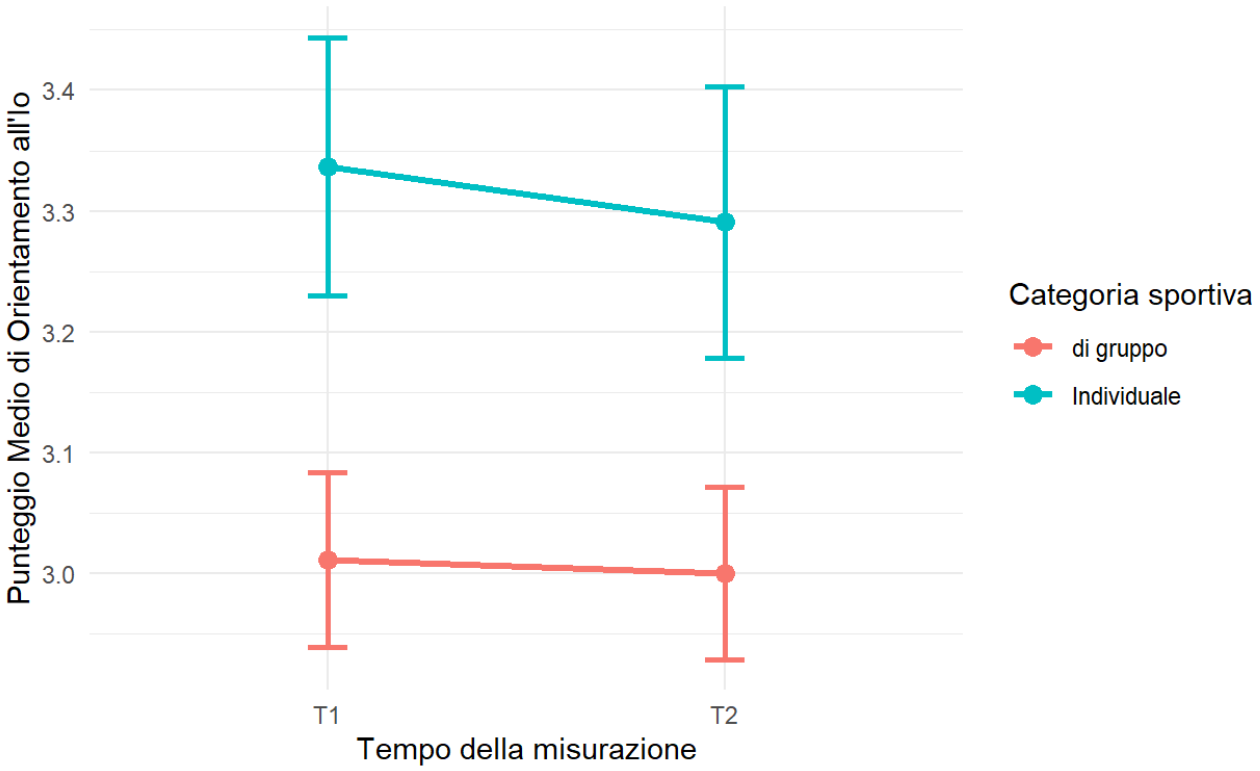
Le due scale del *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ), orientamento al compito e orientamento all'io, sono state analizzate per verificare la presenza di variazioni nei punteggi durante la stagione agonistica (*within subjects*), di differenze tra il gruppo di atleti di *sport* individuali e di squadra (*between subjects*), o di variazioni diverse nel tempo in base al gruppo di appartenenza degli atleti (interazione tra variabile Tempo e Gruppo). Un'analisi della varianza a misure miste (Mixed ANOVA) è stata utilizzata per tutte le scale del TEOSQ.

Come presentato in tabella 11 e in figura 6, la scala che misura l'orientamento all'io (TEOSQ_EGO) non presenta differenze statisticamente significative tra le due misurazioni effettuate durante la stagione agonistica, effetto della variabile Tempo. Anche l'interazione tra Tempo e Gruppo non ha prodotto effetti significativi, indicando che i punteggi dei due tipi di *sport* non sono cambiati in modo diverso nel tempo. Le differenze tra *sport* individuali e di squadra invece sono risultate statisticamente significative ($F = 6,86$, $p = 0,01$), con un effetto medio-piccolo ($\eta^2_p = 0,042$). In entrambi i tempi di rilevazione, gli atleti appartenenti al gruppo *sport* individuali riportano un punteggio maggiore in questa scala rispetto ai partecipanti *sport* di gruppo (per le descrittive vedi tabella 5).

**Tabella 11 – TEOSQ_EGO**

| | Somma dei Quadrati | GDL | Quadrato Medio | F | p | $\eta^2_p$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tempo** | 0,0620 | 1 | 0,0620 | 0,328 | 0,568 | 0,002 |
| **Gruppo** | 6,61 | 1 | 6,612 | 6,87 | 0,010 | 0,042 |
| **Tempo x Gruppo** | 0,0249 | 1 | 0,0249 | 0,132 | 0,717 | 0,001 |

**Figura 6 – Evoluzione punteggi TEOSQ_EGO da T1 a T2 per Categoria Sport**




L'analisi della varianza della seconda scala, che misura l'orientamento al compito (TEOSQ_TASK), non ha ottenuto risultati statisticamente significativi in nessuna delle analisi (tabella 12,). Questi risultati indicano che non ci sono differenze nell'orientamento al compito tra i due gruppi e che i livelli di orientamento al compito sono costanti durante la stagione agonistica.

**Tabella 12 – TEOSQ_TASK**

| | **Somma dei Quadrati** | **GDL** | **Quadrato Medio** | **F** | **p** | **$\eta^2_p$** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tempo** | 0,0373 | 1 | 0,0373 | 0,309 | 0,579 | 0,002 |
| **Gruppo** | 0,316 | 1 | 0,316 | 0,975 | 0,325 | 0,006 |
| **Tempo x Gruppo** | 0,1106 | 1 | 0,1106 | 0,915 | 0,340 | 0,006 |

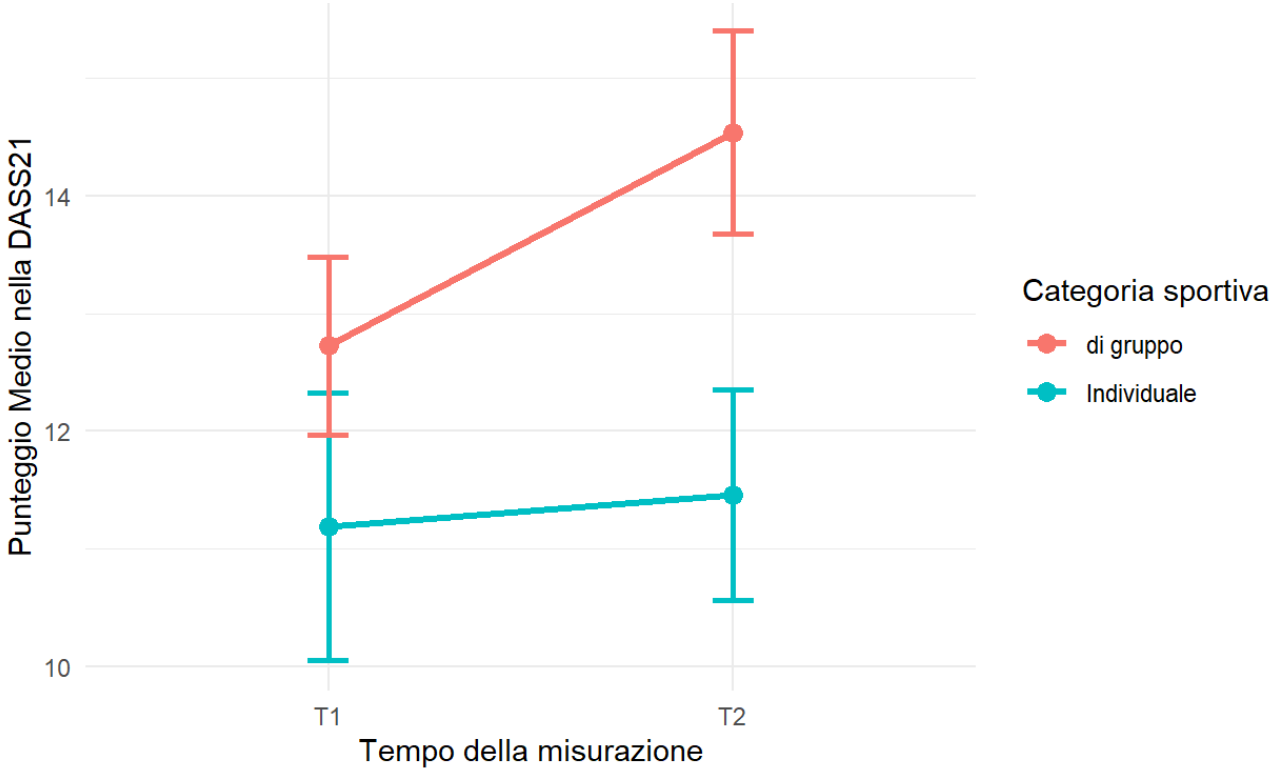
### 3.4.4 Analisi della varianza relativa al Distress

Per analizzare se i livelli di *Distress*, rilevati dal (DASS21), hanno subito modificazioni durante la stagione agonistica (*within subjects*), presentano differenze tra il gruppo di atleti di *sport* individuali e di squadra (*between subjects*), o subito variazioni differenti nel tempo in base al gruppo di appartenenza degli atleti (interazione tra variabile Tempo e Gruppo), è stata svolta un'analisi della varianza a misure miste (Mixed ANOVA) su tutte le scale della DASS21.
La DASS21 è composta da tre sottoscale, la cui somma costituisce la scala del punteggio totale (DASS21_TOT). L'analisi di questa scala non ha riscontrato differenze significative né tra i due tempi in cui è avvenuta la misurazione, né nell'interazione tra Tempo e Gruppo, come mostra la tabella 13 e la figura 7.
Il confronto tra i due gruppi, è invece risultato avere differenze significative ($F = 4,09$, $p = 0,045$), con un effetto di piccole dimensioni ($\eta^2_p = 0,026$): gli atleti di *sport* di squadra presentano un punteggio maggiore degli atleti di *sport* individuali in entrambi i tempi (per le descrittive vedi tabella 6).

**Tabella 13 – DASS21_TOT**

| | **Somma dei Quadrati** | **GDL** | **Quadrato Medio** | **F** | **p** | **$\eta^2_p$** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tempo** | 75,8 | 1 | 75,8 | 1,96 | 0,163 | 0,013 |
| **Gruppo** | 370,0 | 1 | 370,0 | 4,09 | 0,045 | 0,026 |
| **Tempo x Gruppo** | 41,8 | 1 | 41,8 | 1,08 | 0,300 | 0,007 |

**Figura 7 – Evoluzione punteggi DASS21_TOT da T1 a T2 per Categoria Sport**



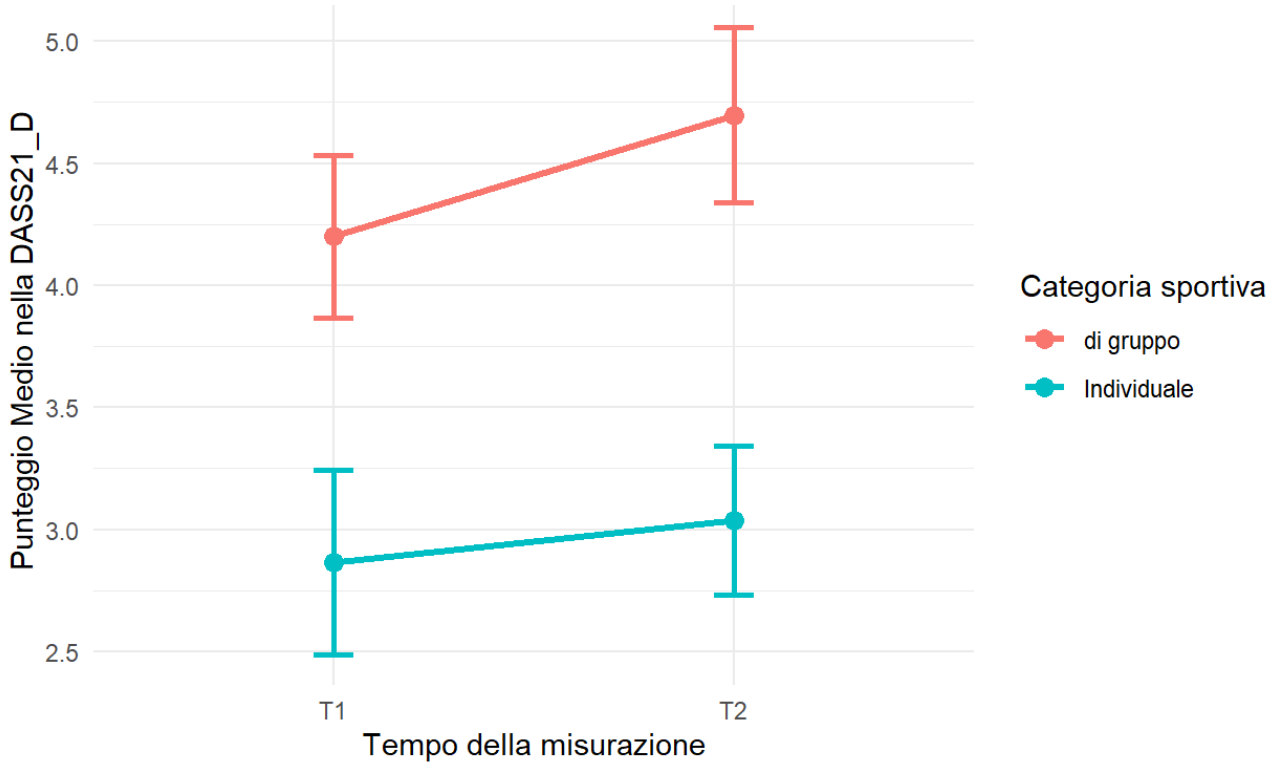

La sottoscala che misura i sintomi depressivi (DASS21_D) non presenta differenze statisticamente significative nelle due rilevazioni effettuate durante la stagione agonistica, come mostrato in tabella 14 e in figura 8. Lo stesso vale per l'interazione tra le variabili Tempo e Gruppo, che non riscontra differenze nella variazione di punteggi nel tempo tra i due gruppi di atleti.

L'analisi delle differenze tra i punteggi dei due gruppi invece è risultata statisticamente significativa ($F = 10,1$, $p = 0,002$), con un effetto medio-grande ($\eta^2_p = 0,061$). I punteggi degli atleti di *sport* di squadra in entrambi i tempi hanno riportato punteggi maggiori del gruppo di *sport* individuali (per le descrittive vedi tabella 6).

**Tabella 14 – DASS21_D**

| | Somma dei Quadrati | GDL | Quadrato Medio | F | p | $\eta^2_p$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tempo** | 8,68 | 1 | 8,68 | 1,667 | 0,199 | 0,011 |
| **Gruppo** | 159,6 | 1 | 159,6 | 10,1 | 0,002 | 0,061 |
| **Tempo x Gruppo** | 2,26 | 1 | 2,26 | 0,434 | 0,511 | 0,003 |

**Figura 8 – Evoluzione punteggi DASS21_D da T1 a T2 per Categoria Sport**




L'analisi della varianza della sottoscala che misura i sintomi d'ansia (DASS21_A), non ha rilevato risultati statisticamente significativi (tabella 15), indicando che non ci sono differenze nei punteggi in questa sottoscala tra i due gruppi e che i punteggi sono costanti durante la stagione agonistica.

**Tabella 15 – DASS21_A**

| | Somma dei Quadrati | GDL | Quadrato Medio | F | p | $\eta^2_p$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tempo** | 4,44 | 1 | 4,44 | 0,919 | 0,339 | 0,006 |
| **Gruppo** | 24,7 | 1 | 24,7 | 2,99 | 0,086 | 0,019 |
| **Tempo x Gruppo** | 3,19 | 1 | 3,19 | 0,661 | 0,418 | 0,004 |

Anche in quest'ultimo caso le analisi relative alla sottoscala che misura lo *stress* (DASS21_S) non sono risultate statisticamente significative (tabella 16), a indicare che non ci sono differenze nei punteggi in questa sottoscala tra atleti di *sport* di squadra e individuali e che i punteggi stessi non variano durante la stagione agonistica.

**Tabella 16 – DASS21_S**

| | **Somma dei Quadrati** | **GDL** | **Quadrato Medio** | **F** | **p** | **$\eta^2_p$** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tempo** | 13,40 | 1 | 13,40 | 1,680 | 0,197 | 0,011 |
| **Gruppo** | 2,66 | 1 | 2,66 | 0,144 | 0,705 | 0,001 |
| **Tempo x Gruppo** | 10,08 | 1 | 10,08 | 1,260 | 0,262 | 0,008 |

## 3.5 Discussione e conclusioni

### 3.5.1 Discussione

La presente ricerca si è posta l'obiettivo di esaminare i livelli di *burnout*, orientamento motivazionale e *distress* in un campione di atleti d'élite, esplorando in particolare il ruolo che la tipologia di *sport* praticato, individuale o di squadra, riveste come variabile moderatrice. Le ipotesi iniziali sono state formulate sulla base di un'attenta analisi della letteratura scientifica esistente, che in alcuni casi presentava un quadro contrastante e in altri una chiara direzione. Per quanto riguarda la relazione tra il *burnout* e l'orientamento motivazionale, il dibattito tra gli studiosi non ha ancora raggiunto un consenso unanime, pertanto è stato scelto di non formulare ipotesi specifiche, ma di utilizzare un approccio esplorativo per contribuire a chiarire tali dinamiche attraverso i dati rilevati. Al contrario, per il *distress*, l'ansia e la depressione, la maggior parte degli studi disponibili indicava una maggiore incidenza di questi sintomi negli atleti di *sport* individuali rispetto ai praticanti *sport* di squadra squadra. I risultati emersi, tuttavia, offrono un quadro più complesso, fornendo spunti di riflessione in parte in linea con la letteratura, e in parte in contraddizione con essa.

In merito al *burnout*, i risultati mostrano un aumento significativo dei livelli complessivi della sintompatologia durante la stagione agonistica per entrambi i gruppi. Ciò suggerisce che la fatica derivante dalla competizione e dagli allenamenti è un fenomeno indipendente dalla natura individuale o di squadra dello *sport* e che conporta delle conseguenze concrete che tendono ad aumentare nel tempo. Tra le sottoscale dell'*Athlete Burnout Questionnaire*, l'unica che presenta differenze significative nei punteggi nel tempo è quella sulla svalutazione dell'ambiente sportivo, indicando che gran parte dell'incremento dei livelli di *burnout* durante la stagione agonistica sono attribuibili a una crescente svalutazione del contesto di allenamento piuttosto che a un diminuito senso di realizzazione o a un esaurimento psicofisico.

L'analisi ha inoltre rivelato che gli atleti che praticano *sport* di squadra riportano livelli di *burnout* significativamente più elevati, nella dimensione dell'esaurimento fisico ed emotivo rispetto ai partecipanti *sport* individuali. Questo dato, pur contrastando l'idea che la responsabilità individuale sia il principale fattore di rischio, supporta studi scientifici, che hanno evidenziato come le complesse dinamiche interpersonali, i conflitti e la pressione del gruppo possano contribuire a incrementare la manifestazione sintomatologica dell'esaurimento fisico ed emotivo.

Per quanto riguarda l'orientamento motivazionale, i risultati confermano livelli di orientamento all'io significativamente superiori negli atleti di *sport* individuali rispetto a quelli di squadra. Questo risultato è coerente con quanto emerso da diverse meta-analisi e ricerche precedenti, che suggeriscono come in contesti dove la *performance* è direttamente collegata al valore personale, gli

atleti tendano a basare la propria autostima e successo sul confronto sociale. Non sono state riscontrate differenze nell'orientamento al compito, indicando che la tendenza a migliorarsi e a superare sé stessi è un fattore motivazionale non influenzato dalla tipologia di *sport* praticato. Entrambe le forme di orientamento motivazionale sono rimaste costanti nel tempo, indicando una motivazione stabile e duratura negli sportivi.

Infine, l'analisi del *distress* ha prodotto risultati inaspettati. I livelli di distress non si sono modificati nel corso del tempo, mentre la tipologia di *sport* ha portato a risultati in contraddizione con le ipotesi iniziali: gli atleti di *sport* di squadra hanno infatti riportato livelli significativamente più alti di *distress* totale e di depressione rispetto agli atleti di *sport* individuali. Questo dato contrasta l'idea che la solitudine e il peso del fallimento negli *sport* individuali siano i principali predittori di *stress* e depressione. Al contrario, suggerisce che i fattori di *distress* specifici degli sport di squadra, come la pressione del gruppo, i conflitti interni, la necessità di mantenere l'armonia e la coesione, possano avere un impatto psicologico più profondo e dannoso di quanto supposto.
I risultati inattesi non sembrano essere causati da particolari caratteristiche demografiche dei gruppi analizzati. Entrambi i gruppi di atleti presentano un'età media omogena (tabella 1) e la medesima prevalenza di studenti-atleti, elemento d'interesse perché avrebbe potuto spiegare un maggiore *distress* nel gruppo degli *sport* di squadra nel caso in cui gli studenti-atleti fossero distribuiti non equamente tra i due gruppi. Una variabile demografica che non risulta distribuita equamente tra i due gruppi è invece il "Sesso": il gruppo di *sport* individuali presenta il 59,62% di atlete di sesso femminile, mentre gli *sport* di squadra solo il 36,79% (tabella 1). Pur non essendo stato condotto un test statistico sull'effetto del sesso come co-variata, i dati descrittivi suggeriscono che questa variabile non ha contribuito ad enfatizzare le differenze tra gruppi in quanto le atlete femmine hanno riscontrato punteggi più alti nella *Depression Anxiety Stress Scale-21* rispetto agli atleti maschi ed il sesso femminile è maggiormente rappresentato nel gruppo che ha invece ottenuto punteggi mediamente minori (*sport* individuali).
È invece possibile che le differenze riscontrate siano attribuibili a caratteristiche intrinseche della popolazione di questo studio, che si differenzia dalle popolazioni della letteratura. Mentre questo studio approfondisce le dinamiche psicologiche di atleti d'élite nel contesto italiano, gli studi analizzavano atleti anche di livelli minori, che frequentavano la scuola o il "college" e quindi di fasce demografiche diverse da quella in analisi. Inoltre gli studi erano inseriti in contesti culturali e sportivi diversi, principalmente Stati Uniti, Iran e Cina, che chiaramente sottopongono gli atleti a *stressor* differenti da quelli presenti nelle squadre o nelle federazioni sportive Italiane. Altre possibili spiegazioni si rifanno ai limiti di questo studio, presentati nel paragrafo che segue.

### 3.5.2 Limiti dello studio

Questo studio presenta alcuni importanti limiti che devono essere considerati nell'interpretazione dei risultati. Un primo limite riguarda le caratteristiche del campione. La ridotta numerosità dei partecipanti rende i risultati difficilmente generalizzabili all'intera popolazione di atleti. Inoltre, si evidenzia una disomogeneità nella composizione del campione, in particolare per quanto riguarda la prevalenza di sport di squadra o la ripartizione tra atleti (circa 40%) e studenti-atleti (circa 60%). Il fatto che il campione sia ristretto al contesto sportivo italiano, aggiunge un ulteriore elemento di specificità che limita la generalizzazione dei risultati ad altri contesti culturali e sportivi. Un secondo ordine di limiti riguarda gli strumenti e la metodologia. L'utilizzo di questionari *self-report* potrebbe aver introdotto *bias* di risposta, come la desiderabilità sociale e la tendenza alla condiscendenza, che possono alterare la veridicità dei dati rilevati (Van de Mortel, 2008). Inoltre, per la valutazione del *burnout* sportivo è stato impiegato l'*Athlete Burnout Questionnaire*, che non è ancora stato ufficialmente validato per la popolazione italiana. Sebbene la traduzione sia stata curata secondo linee guida precise (Brislin, 1986).

Infine, la struttura dello studio ha presentato delle criticità. Nonostante l'approccio longitudinale, la ricerca si è basata su sole due misurazioni (T1 e T2), un arco temporale che potrebbe non essere sufficiente per cogliere appieno la complessità e le dinamiche dei fenomeni studiati, che tendono ad evolversi e cambiare lungo ampi intervalli di tempo.

### 3.5.3 Conclusione e prospettive future

Negli ultimi decenni l'interesse verso la salute psicologica degli atleti ha portato ad ampliare il corpus di ricerche che cercano di comprendere gli antecedenti e le conseguenze delle varie problematiche psicofisiologiche specifiche della popolazione sportiva (Gouttebarge et al., 2019). Uno degli aspetti meno approfonditi sono le differenze tra gli atleti praticanti *sport* di squadra e quelli praticanti *sport* individuali nelle manifestazioni di problematiche psicofisiologiche.

Per questo motivo questo studio si è proposto di esaminare i livelli di *burnout*, orientamento motivazionale e *distress* in atleti d'élite italiani, con un'attenzione particolare al ruolo che la tipologia di *sport* (individuali e di squadra) può rivestire su costrutti psicologici. I risultati ottenuti offrono un quadro più complesso rispetto alle ipotesi iniziali, in parte in linea con la letteratura scientifica esistente e in parte in contraddizione con essa, suggerendo nuove direzioni per la ricerca futura.

In base all'analisi condotta, i livelli di *burnout* sono aumentati negli atleti nel corso della stagione indipendentemente dalla tipologia di *sport* praticato, un fenomeno trainato soprattutto dalla

svalutazione dell'ambiente sportivo. Gli atleti di *sport* di squadra hanno riportato livelli di *burnout* e di esaurimento fisico ed emotivo più alti rispetto a quelli di *sport* individuali, indicando che le dinamiche di gruppo possono essere una fonte significativa di *stress*.

Per quanto riguarda la motivazione, gli atleti che praticano sport individuali hanno mostrato livelli di orientamento all'Io più elevati, mentre i livelli di orientamento al compito non hanno mostrato differenze tra gli atleti praticanti le due differenti tipologie sportive e sono rimasti stabili nel tempo. Infine, gli atleti di squadra hanno registrato livelli più alti di *distress* rispetto a quelli praticanti *sport* individuali, un risultato che contrasta con l'ipotesi che il peso della responsabilità individuale negli *sport* individuali sia il principale fattore di rischio. I risultati ottenuti invitano a una riflessione più profonda sulle cause e manifestazioni del *burnout* e del *distress*, suggerendo che le dinamiche di gruppo negli sport di squadra meritano una maggiore attenzione come potenziali fonti di *stress* psicologico.

Dai risultati ottenuti e dalla limitata letteratura sull'argomento emerge l'utilità di condurre nuovi studi in grado di produrre risultati rilevanti tramite il superamento dei limiti precedentemente esposti, quindi ampliando la numerosità del campione, aggiungendo misurazioni nel tempo per indagare al meglio l'andamento dei costrutti ed effettuando studi che cerchino di comprendere in che modo il contesto culturale e sportivo possono influenzare le manifestazioni psicologiche nelle due tipologie di *sport*. Da una ricerca più approfondita, che permetterà una comprensione più completa dei meccanismi alla base della salute mentale degli atleti, sarà quindi possibile sviluppare interventi preventivi o terapeutici in favore della salute psicofisica degli atleti.

## Bibliografia


Ahadi, H. K. H., Heidarie, AR, Askari, P., & Enayati, M.(2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, *1*(11), 1904-1909.

Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of science and medicine in sport*, *23*(4), 329-335.

American Psychological Association. (2018). *Eustress*. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from https://dictionary.apa.org/motivation

American Psychological Association. (2018). *Distress*. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from https://dictionary.apa.org/motivation

American Psychological Association. (s.d.). *Motivation*. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from https://dictionary.apa.org/motivation

Arslanoglu, C. (2016). Relationship between target orientations and perceived motivational climate levels of students engaged in individual and team sports activities. *International Journal of Environmental and Science Education*, *11*(10), 3311-3318.

Azzahra, S. F., Fitri, M., Zaky, M., & Apriady, H. (2025). Understanding motivational climate in sports: A comparative perspective on team and individual athletesa. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *10*(4), 1-16.

Belli, E. (2015). An Investigation of Task and Ego Oriented Goals of the Students Majoring at the Faculty of Sport Sciences. *Universal Journal of Educational Research*, *3*(12), 960-966.

Bianchi, R., & Schonfeld, I. S. (2023). Examining the evidence base for burnout. *Bulletin of the World Health Organization*, *101*(11), 743.

Biddle, S., Wang, C. J., Kavussanu, M., & Spray, C. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. *european Journal of sport science*, *3*(5), 1-20.

Brislin, R. W. (1986). The wording and translation of research instruments.

Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature reviews endocrinology*, *5*(7), 374-381.

Bortoli, L., & Robazza, C. (2004). Il clima motivazionale nello sport. *IL GIORNALE ITALIANO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT*, *1*, 9-16.

Bortoli, L., & Robazza, C. (2005). Italian version of the task and ego orientation in sport questionnaire. *Perceptual and motor skills*, *100*(1), 43-50.

Bottesi, G., Ghisi, M., Altoè, G., Conforti, E., Melli, G., & Sica, C. (2015). The Italian version of the Depression Anxiety Stress Scales-21: Factor structure and psychometric properties on community and clinical samples. *Comprehensive psychiatry*, *60*, 170-181.

Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of sport journal*, *9*(3), 271-285.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, *18*(2), 76-82.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, *35*(8), 1381-1395.

De Beni, R., Zamperlin, C., Meneghetti, C., Cornoldi, C., Fabris, M., Tona, G. D. M., & Moè, A. (2014). *Test AMOS-Abilità e motivazione allo studio: prove di valutazione e orientamento per la scuola secondaria di secondo grado e l'università: Nuova edizione*. Edizioni Centro Studi Erickson.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, *19*(2), 109-134.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, *49*(3), 182.

Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2008). The Oldenburg Burnout Inventory: A good alternative to measure burnout and engagement. *Handbook of stress and burnout in health care*, *65*(7), 1-25.

Di Fabio, A., & Palazzeschi, L. (2012). Connor-davidson resilience scale: proprietà psicometriche della versione italiana. *Counseling*, *5*, 101-110.

Dogan, E. (2019). Examination of Burnout Levels of Athletes Studying at the Faculty of Sport Sciences. *Online Submission*, *7*(7), 90-94.

Duda, J. L. (1989). Task and ego orientation in sport questionnaire. *Contemporary Educational Psychology*.

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, *19*(3), 1780.

Eklund1, R. C., & DeFreese, J. D. (2020). Athlete burnout. *Handbook of sport psychology*, 1220-1240.

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 X 2 Achievement Goal Framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*(3), 50-519.Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, *30*(1), 159-165.

Finch, S. (1999). Comparison of team and individuals, male and female athletes' potential for burnout, and coping strategies.

Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open access journal of sports medicine*, 205-212.

Fullin, C., & Mills, B. D. (1995). Attribution Theory in Sport: Problems and Solutions.

George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 14.0 update. *(No Title)*.

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in Sport: A Systematic Review. *The Sport Psychologist*, *21*, 127-151.

Gouttebarge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., ... & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, *53*(11), 700-706.

Guido, G., Peluso, A. M., Capestro, M., & Miglietta, M. (2015). Big Five Inventory-10--Italian Version. *Personality and Individual Differences*.

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The sport psychologist*, *21*(1), 21-37.

Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *4*(1), 3-24.

Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2018). Burnout in athletes. *Handbuch stressregulation und sport*, 489-504.

Hanrahan, S. J., & Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. Journal of science and medicine in sport, 12(4), 508-512.

Hossein, S., Zahra, H., & Seyed, R. A. H. (2016). Comparative analysis of competitive state anxiety among team sport and individual sport athletes in Iran. *Физическое воспитание студентов*, (5), 57-61.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Lochbaum, M., Kazak Çetinkalp, Z., Graham, K. A., Wright, T., & Zazo, R. (2016). Task and ego goal orientations in competitive sport: A quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kinesiology*, *48*(1.), 3-29.

Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, *27*(8), 785-795.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, *33*(3), 335-343.

Mannocci, A., Di Thiene, D., Del Cimmuto, A., Masala, D., Boccia, A., & De Vito, E. (2010). International Physical Activity Questionnaire: validation and assessment in an Italian sample. *Italian Journal of Public Health*, *7*(4). https://doi.org/10.2427/5694

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, *2*(2), 99-113.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education.

Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., ... & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine and science in sports and exercise*, *45*(1), 186-205.

Montejo-Lambarén, V. H., Ramirez-Hernandez, S., Gaytan-Gonzalez, A., González-Mendoza, R. G., & Lopez-Taylor, J. R. (2018). Indicators of burnout in college athletes: Proportion comparisons by sex and sport type. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *50*, 325.

Nafian, S., Vajdi, E., Dehkordi, A. N., Shahraki, F. G., Aghdaei, M., & Partovi, H. (2014). Evaluation of stress and burnout levels among individual and team male athletes. *Medicinski Glasnik/Medical Gazete*, *19*(53), 29-36.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, *91*(3), 328.

Nixdorf, I., Frank, R., Hautzinger, M., & Beckmann, J. (2013). Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. *Journal of clinical sport psychology*, *7*(4), 313-326.

Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of sports sciences*, *19*(6), 397-409.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of sports sciences*, *17*(8), 643-665.

Parnabas, V., Wahidah, T., Abdullah, N. M., Mohamed Shapie, M. N., Parnabas, J., & Mahamood, Y. (2014, July). Cognitive anxiety and performance on team and individual sports athletes. In *Proceedings of the International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology 2014 (ICoSSEET 2014)* (pp. 301-308). Singapore: Springer Singapore.

Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P., 3rd (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. Journal of sports science & medicine, 18(3), 490–496.

Portoghese, I., Leiter, M. P., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D'Aloja, E., ... & Campagna, M. (2018). Measuring burnout among university students: factorial validity, invariance, and latent profiles of the Italian version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Frontiers in psychology*, *9*, 2105.

Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of sport and exercise psychology*, *19*(4), 396-417.

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. Journal of sport and exercise psychology, 23(4), 281-306.

Raedeke, T. D., Smith, A. L., Kenttä, G., Arce, C., & De Francisco, C. (2014). Burnout in sport: From theory to intervention. *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation*, *1*, 113-141.

Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in Personality*, *41*(1), 203-212.

Reardon, C. L., & Hitchcock, M. (2024). Mental health in individual versus team sports. *International Review of Psychiatry*, *36*(3), 284-295.

Reche, C., De Francisco, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ros-Martínez, A. (2018). Relationship among sociodemographic and sport variables, exercise dependence, and burnout: a preliminary study in athletes. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, *34*(2), 398-404.

Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of sports sciences*, *16*(4), 337-347.

Rodrigues, R., Hirota, V., Maffei, W., Ferreira, J. P., & Verardi, C. (2021). Impact of burnout syndrome in athletes: Relationship between sex, age, and sport. *Psicol. Saúde Doenças*, *22*, 636-644.

Rosli, U. I., Ismail, Z., & Kassim, A. F. M. (2022). The Perception of Athlete's Anxiety Experience in Team and Individual Sports. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, *11*(1), 29-37.

Runacres, A., & Marshall, Z. A. (2024). Prevalence of anxiety and depression in former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, *10*(4).

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, *25*(1), 54-67.

Salmela-Aro, K., Rantanen, J., Hyvönen, K., Tilleman, K., & Feldt, T. (2011). Bergen Burnout Inventory: reliability and validity among Finnish and Estonian managers. *International archives of occupational and environmental health*, *84*, 635-645.

Santi, G., Bruton, A., Wadey, R., Pietrantoni, L., & Mellalieu, S. (2021). Psychometric properties of an Italian version of the Collective Efficacy Questionnaire for Sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *19*(3), 395-412.

Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of sport and exercise psychology*, *13*(3), 254-265.

Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The journal of clinical endocrinology*, *6*(2), 117-230.

Short, S. E., Sullivan, P., & Feltz, D. L. (2005). Development and preliminary validation of the collective efficacy questionnaire for sports. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *9*(3), 181-202.

Silva III, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of applied sport psychology*, *2*(1), 5-20.

Singh, T., Singh, N., & Singh, S. (2014). Comparison of sports anxiety in three different stages between team and individual players. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, *1*(4), 20-24.

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport and exercise psychology*, *8*(1), 36-50.

Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican journal of psychology*, *5*(3 & 4).

Stefanek, K.A. and Peters, H.J. (2011). Motivation in Sport: Theory and Application. In Handbook of Motivational Counseling (eds W.M. Cox and E. Klinger). https://doi.org/10.1002/9780470979952.ch17

Taft, J. (2011). *Differences in goal orientation between athletes in individual sports versus team sports* (Doctoral dissertation).

Teh, R., & Krishnan-Vasanthi, R. (2022). The effects of individual vs. team sports on perceived stress, sports anxiety and sports motivation among competitive youth athletes. *Journal of Sport & Health Research*, *14*(3).

Van de Mortel, T. F. (2008). Faking it: social desirability response bias in self-report research. *The Australian Journal of Advanced Nursing*, *25*(4), 40-48.

Van de Pol, P. K., & Kavussanu, M. (2012). Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *1*(2), 91.

Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *15*(2), 172-183.

Wergin, V. V., Mallett, C. J., & Beckmann, J. (2022). Individual vs. team sport failure—Similarities, differences, and current developments. *Frontiers in Psychology*, *13*, 930025.

World Health Organization. (2019, May 28). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. Retrieved from https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases