



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia di Comunità, della promozione del benessere e del cambiamento sociale

Tesi di Laurea Magistrale

**Analisi della correlazione tra stress, intelligenza emotiva e
infortuni sportivi nei calciatori dilettanti.**

**Analysis of the correlation between stress, emotional intelligence and
sport injuries in amateur footballers.**

Relatore

Prof. Enrico Rubaltelli

Laureando: Federico Casu

Matricola: 1204484

Anno Accademico 2019/2020

Indice

• Introduzione	1
• Capitolo 1: Lo stress	3
1 Introduzione	3
1.1 Cenni storici e nascita del concetto di “stress	3
1.2 Classificazioni dello stress	5
1.2.1 La natura degli stressor: Eustress e Distress	5
1.2.2 La durata dell’evento stressante: stress cronico e acuto	6
1.3 Fattori e cause scatenanti lo stress	8
1.4 Categorizzazione degli eventi stressanti (stressor)	10
1.5 I disturbi psicofisiologici derivanti dallo stress	11
1.6 Stress e performance sportiva	12
1.6.1 La curva del rendimento sotto stress di Nixon	13
1.6.2 Il modello IZOF di Hanin	14
1.6.3 Il “Performance Profile”	18
1.6.4 Effetti positivi dello stress sulla performance	19
1.6.5 Effetti negativi dello stress sulla performance	20
1.7 Stress ed emozioni	20
• Capitolo 2: L’intelligenza emotiva	23
2 Introduzione	23
2.1 Cenni storici e nascita del concetto di “Intelligenza emotiva”	24
2.2 L’intelligenza emotiva di Salovey e Mayer	25
2.3 L’intelligenza emotiva di Goleman	28
2.3.1 Le componenti dell’intelligenza emotiva di Goleman	28
2.3.2 La struttura dell’intelligenza emotiva di Goleman	31
2.4 La Teoria delle Intelligenze Multiple di Gardner	33
2.5 La Leadership Emotiva	35
2.6 L’apprendimento sociale ed emotivo (SEL)	38
• Capitolo 3: Dentro la ricerca	40
3 La relazione tra stress e intelligenza emotiva: all’origine della ricerca	40

3.1	Lo stress nei calciatori professionisti e nei calciatori dilettanti	41
3.2	Obiettivi della ricerca	43
3.3	Analisi del modello “Stress-Injury” di Andersen e Williams	43
3.4	Innovazioni e scoperte nella relazione tra stress e infortuni	46
•	Capitolo 4: Ricerca sperimentale	48
4	Ipotesi di ricerca	48
4.1	Strategia metodologica	49
4.1.1	Target di riferimento	49
4.1.2	Strumenti e procedure	50
4.1.2.1	Strumenti generali	50
4.1.2.2	Condivisione e somministrazione	50
4.1.2.3	Scale di misurazione	51
4.1.2.2.1	Scheda socio-anagrafica e item sull’attività sportiva	51
4.1.2.2.2	Scala di misurazione dello stress: REST Q-Sport 76	51
4.1.2.2.3	Scala di misurazione dell’intelligenza emotiva: TEIQue e TEIQue SF	53
•	Capitolo 5: Analisi dei risultati	57
5	Introduzione	57
5.1	Analisi delle correlazioni	57
5.2	Analisi di regressione	58
5.2.1	Regressione per il fattore “Numero di infortuni gravi”	58
5.2.2	Regressione per il fattore “Paura di riprendere l’attività calcistica post-infortunio”	59
5.2.3	Regressione per il fattore “Cambiamento nello stile di gioco”	60
5.2.4	Regressione per il fattore “Consulto dello Psicologo dello Sport post-infortunio”	61
•	Conclusioni	62
•	Bibliografia	67
•	Allegati	85

Introduzione

Alla base di questo elaborato di ricerca è presente la volontà e la curiosità di analizzare un contesto ancora poco osservato e con scarsa letteratura scientifica a riguardo. In questi termini si fa riferimento all'analisi di alcuni fattori scatenanti gli infortuni nel mondo del calcio dilettantistico. È molto semplice, infatti, imbattersi in numerosi studi riguardanti il calcio professionistico, molti meno invece su quello dilettante.

Le motivazioni che mi hanno spinto ad approfondire questa tematica sono legate alle mie due più grandi passioni: la psicologia e il calcio. Ho voluto osservare i legami psicologici alla base di uno degli aspetti centrali dell'attività sportiva: gli infortuni degli atleti durante la propria carriera calcistica. Partendo da questa idea, ho pensato di sviluppare uno strumento che fosse in grado di rilevare quelle che sono considerate due variabili di grande importanza a livello psicologico in ambito calcistico, ovvero il grado di stress e l'intelligenza emotiva degli atleti.

L'obiettivo dello studio è quello di comprendere se, e in quale misura, queste due componenti riescano a influenzare il numero di infortuni durante la carriera sportiva negli atleti, il tutto basandosi sulla teoria scientifica del “Modello Stress – Injury” di Andersen e Williams del 1998. L'elaborato mira a proporre nuove chiavi di lettura del fenomeno degli infortuni sportivi, analizzando le variabili di un contesto, come quello dilettantistico, ricco di difficoltà qualitative, logistiche ed economiche. Un secondo obiettivo trasversale dell'elaborato è legato alla sensibilizzazione della cura dell'aspetto mentale e psicologico nei contesti calcistici di minor rilievo. L'esperienza nel mondo del calcio mi ha permesso di comprendere i numerosi sacrifici che le società dilettanti affrontano costantemente, dove le difficoltà economiche risultano essere decisive nella scelta di uno staff qualificato e professionale. In altre parole, capita spesso di imbattersi in società sportive dove l'attenzione alla cura dell'aspetto atletico e fisico non lascia spazio a quello mentale e psicologico, una mancanza ampiamente condivisa tra i dilettanti e spesso poco considerata dagli addetti ai lavori. In virtù di questo aspetto, il presente elaborato si pone, quindi, anche l'obiettivo di raggiungere un buon livello di sensibilizzazione psicologica mediante degli incontri con le società partecipanti allo studio, tramite

una giornata di restituzione dei risultati, dove oltre a questo verrà approfondito anche il tema psicologico negli ambienti sportivi.

Una volta creato lo strumento di misurazione è stata condotta un'indagine approfondita sugli atleti, ricorrendo a interviste online su un campione di individui di entrambi i sessi, con l'unica prerogativa che fossero maggioreni. Gli individui componenti il campione provenivano da diverse regioni d'Italia, ma in maggior numero dalla Sardegna. Lo strumento di misura è stato creato assemblando tre componenti diverse: un'elemento socio-demografica in cui sono stati inseriti item legati all'esperienza sportiva degli atleti; una componente che analizzava i fattori di stress e recupero rappresentata dal "Restq – Sport 76"; infine, un'ultima componente che registrava i valori dell'intelligenza emotiva degli atleti denominata "TeiQue SF". L'analisi dei dati raccolti è stata eseguita comparando i diversi fattori legati agli infortuni sportivi con aspetti psicologici come l'importanza dello stress e dell'intelligenza emotiva in questi ultimi.

La tesi è articolata in cinque capitoli complessivi: nel primo capitolo viene affrontato, in termini generali, il concetto di stress, andando ad osservare tutti gli aspetti legati a questo costrutto come le cause, i fattori scatenanti e le conseguenze che questo aspetto potrebbe avere sulla salute fisica e psicologica degli individui. Il secondo capitolo fornisce la definizione di intelligenza emotiva, analizzando in modo approfondito i concetti e i processi sottostanti. Il terzo capitolo mette in relazione i due costrutti visti in precedenza, andando a comprendere in quale forma e misura questi possano essere analizzati in contesti sportivi e in quale modo riescano ad influenzare la vulnerabilità degli atleti agli infortuni. Il quarto capitolo comprende la spiegazione di tutte le componenti tecniche e di processo legate alla ricerca come, l'ideazione e la creazione dello strumento di misura. Infine, il quinto e ultimo capitolo riguarda l'analisi dei risultati ottenuti dalla ricerca con annesse spiegazioni e commenti, esponendo ed evidenziando gli elementi più rilevanti dell'indagine svolta.

Grazie a questo lavoro di ricerca è stato possibile analizzare alcuni importanti fattori psicologici legati gli infortuni sportivi negli atleti dilettanti, risultati che saranno esposti in modo più dettagliato nelle conclusioni finali di questa tesi.

Capitolo 1

Lo Stress

1.Introduzione

Nel corso degli ultimi anni l'approccio alla vita degli esseri umani è notevolmente cambiato, durante l'epoca post-moderna sono emersi nuovi bisogni, obiettivi e idee a cui la società e i singoli individui devono rispondere in maniera costruttiva e positiva. All'interno del libro "La modernità liquida" di Bauman è rappresentata una delle migliori metafore che fotografano l'evoluzione sociale. L'autore polacco utilizza la concezione di modernità liquida per riferirsi a una società in continuo cambiamento e impossibile da delineare con accuratezza (Bauman, 2013). Diventa facile e logico poter pensare che con il mutamento delle condizioni sociali, anche gli eventi stressanti si siano modificati in relazione ad esse.

1.1 Cenni storici e nascita del concetto di "stress"

Partendo dal presupposto dell'idea sociale di Bauman, diventa semplice e quasi d'obbligo introdurre il concetto di "stress" all'interno della vita quotidiana. Nei diversi periodi storici, numerosi studiosi provarono a definire questo concetto. Durante l'era dell'antica Grecia, Aristotele, Ippocrate e altri pensatori del tempo furono consapevoli degli importanti effetti negativi legati allo stress (Fink, 2010). Diverso tempo dopo, gli sviluppi che rimandavano a una concezione più formale di stress erano rappresentati da studi di tipo biologico, come quelli di Claude Bernard del 1865 (Fink, 2010). Nel 1929, altre ricerche in campo biologico, condotte dal fisiologo americano Walter Bradford Cannon, portarono alla creazione della concezione di omeostasi, mediante il quale si intendeva l'attitudine da parte degli esseri umani a mantenere un equilibrio interno costante di alcuni valori importanti che potevano essere disturbati da elementi interni ed esterni.

Negli anni '50, il medico Hans Selye, coniò il termine "Stress" in riferimento al mondo fisico, definendolo come "una risposta non specifica del corpo a qualsiasi richiesta su di esso" (Selye, 1975). Il pensatore austriaco definì il processo di

risposta del corpo allo stress tramite la “Sindrome generale di adattamento” individuando e definendo tre fasi distinte e consecutive:

1. Fase di allarme: il soggetto percepisce l'esubero di doveri e ricerca le risorse per adempierli;
2. Fase di resistenza: l'individuo stabilizza le sue condizioni e si adatta alle nuove richieste;
3. Fase di esaurimento: in questa fase decadono le difese dell'individuo e compaiono difficoltà emotive e fisiche (Selye, 1973).

Inoltre, Selye ampliò la sua definizione, affermando che lo stress prolungato potrebbe produrre, nell'individuo, malattie di tipo fisico o disturbi mentali (Selye, 1976). Questa concezione è, tutt'ora, accettata e condivisa dai massimi esperti del settore. Infine, lo stesso autore, definì lo stress come una reazione ad eventi e aspetti fisici e psicologici che metterebbero a dura prova l'individuo (Selye, 1976). Nel 1992, Chrousos e Gold hanno modificato la concezione di stress di Selye, proponendo che al di sopra di una certa soglia di intensità, qualsiasi fattore di stress provochi una sindrome da stress non specificato. Successivamente, Lazarus individuò una versione più complessa, che promuove lo stress come un'interazione difficile e complessa tra le persone e i loro ambienti (Lazarus, 1994). A oggi, per risposta allo stress viene inteso l'insieme dei cambiamenti, fisici ed emotivi, che il corpo umano compie in risposta a una minaccia, situazione o evento stressante. Questa condizione viene denominata anche “fight-or-flight”, ovvero, combatti o scappa (Cannon, 1929). A livello più propriamente psicologico, l'essere umano sperimenta una condizione stressante quando l'esito di una particolare situazione non dipende da esso. È importante precisare, inoltre, che la percezione di una situazione o evento stressante dipende anche dalle capacità socio-cognitive che un individuo possiede, nel senso che uno stesso evento particolare potrebbe creare risposte alternative in individui diversi. In altre parole, in base all'interazione tra le abilità dell'individuo e l'ambiente, un evento specifico potrebbe risultare stressante e dannoso per una persona mentre per altre questo potrebbe non avvenire. Infine, la valutazione stressante dipende anche dalla presenza di altri eventi che accadono nel medesimo momento.

1.2 Classificazioni dello stress

La definizione di stress non è univoca ma la presenza di fattori ed elementi diversi, decisamente influenti, connotano e categorizzano lo stress in base a diverse variabili come: la natura degli stressor (Eustress e distress) e la durata dell'evento stressante (stress cronico e acuto).

1.2.1 La natura degli stressor: Eustress e Distress

Sono numerosi gli studi e le ricerche scientifiche che concettualizzano lo stress come una crisi sanitaria capace di comportare difficoltà a livello cardio-vascolare ma anche ansia e depressione (Blendon, Steel Fisher, Weldon, et al., 2014). Al giorno d'oggi, quando si parla di stress, si tende a collegare a questo termine una visione, decisamente negativa dell'evento. Selye definì lo stress come “un insieme di risposte non specifiche del corpo a qualsiasi ricerca di cambiamento”, affermando, inoltre, che con questa concezione ci si riferisce alle risposte fisiologiche causate da qualsiasi evento stressante, chiamate anche, più specificatamente “stressor” (Selye, 1965). L'autore austriaco individuò una duplice funzione all'interno del concetto di stress: una visione negativa e una positiva. Selye, quindi, per evitare confusione, rinominò lo stress negativo “distress”, mentre quello positivo “Eustress”. Più nello specifico, si può affermare che per:

- “Distress”: si intende una visione negativa dello stress, ovvero, una grande quantità di stress percepito dall'individuo che comporta stimolazioni emotive rilevanti, che possono variare per la durata della presenza e che non trovando nessuna possibilità di scarico emotivo potrebbero mettere a repentaglio la salute e il benessere personale (Selye, 1974).
- “Eustress”: questo termine si riferisce all'aspetto positivo dello stress. In altre parole, con il concetto di Eustress viene intesa una quantità di stress, che migliora la performance, ovvero, è un insieme di stimoli indirizzati al corpo e alla mente dell'individuo mediante il quale resta attivo e reattivo. Questa componente positiva dello stress permette la presenza di una vita movimentata, motivata, con successi, obiettivi da raggiungere e la continua ricerca di metodi per sfogare il malessere (Selye, 1974).

1.2.2 La durata dell'evento stressante: stress cronico e acuto

Un altro aspetto fondamentale per la comprensione delle differenze tra gli eventi stressanti riguarda il periodo di esposizione dell'individuo all'evento stressante. Questa variabile conduce a una duplice classificazione dello stress, dividendolo in cronico e acuto, più una sottocategoria dello stress acuto denominato stress acuto episodico.

Con stress cronico si intende il momento in cui lo stimolo o l'evento stressante perdura a lungo nel tempo. Quando si realizza questa condizione, l'individuo esperisce una costante sensazione di pressione. Lo stato di allerta e l'attivazione fisica che derivano da tale situazione, se divenissero croniche, potrebbero comportare patologie sia a livello psicologico che biologico. Questa condizione si realizza per via del fatto che il sistema di recupero del meccanismo di sovraeccitazione presenta delle difficoltà e fatica a rispettare le normali funzioni, questo comporta un costante stato di allarme (McGonagle & Kessler, 1990). Sono numerosi gli studi che dimostrano la forte correlazione tra stress cronico e disturbi psicologici come ansia (Kim & Han, 2006), depressione (Breslau & Davis, 1986) e disturbi del sonno (Kalmbach, Anderson & Drake, 2018).

Lo stress cronico può essere inserito all'interno di un modello composto da cinque fasi: i) Stanchezza cronica (fisica o mentale): crisi di stanchezza e spossatezza soprattutto nelle ore diurne; ii) Problemi interpersonali e autoisolamento: consiste nell'aumentare vertiginoso di situazioni di chiusura in sé stessi e isolamento dalla vita sociale, che associati all'incremento della stanchezza, lasciano appena le forze sufficienti per sopportare la giornata di lavoro; iii) Turbe emotive: giunti nella terza fase, l'individuo patisce l'assenza di uno stato di equilibrio emotivo stabile, capendone l'importanza ma rassegnandosi all'alternanza di stati depressivi ed esaltazioni ingiustificate. L'instabilità emotiva è un fattore che condiziona, esponenzialmente, l'efficienza a lavoro provocando a sua volta l'alternarsi dei risultati delle prestazioni lavorative. Ne deriva un logoramento psicologico fortemente correlato con la perdita di controllo della propria vita, che appare senza obiettivi precisi e in preda alle casualità; iv) Dolore cronico: questa è la fase dell'insorgenza delle difficoltà fisiche che appaiono come un campanello d'allarme

per la difficile situazione vissuta, l'individuo denuncia con forza la grande volontà di evasione dalla lunga fase di resistenza da stress e dalla conseguente ansietà cronica; v) Patologie da stress: nell'ultima fase l'individuo esce dal lungo periodo di resistenza per entrare nella cronicità dell'esaurimento. I danni invisibili accumulati nel tempo vengono somatizzati e si manifestano sotto forma di raffreddori, influenze, ulcere, coliti, asma, ipertensione e vari disturbi cardiovascolari. Durante il periodo di rilassamento potrebbero avvenire dei rapidi cambiamenti ormonali nell'organismo che causerebbero effetti potenzialmente catastrofici.

Lo stress di tipo acuto, solitamente, si verifica una volta sola e in un periodo di tempo definito e limitato. In altre parole, si parla di stress acuto quando avviene una reazione fisiologica dell'organismo in risposta ad un evento esterno di facile identificazione. Lo stress acuto è considerato la forma più comune di stress. Quando l'evento stressante viene superato viene attivata una risposta fisiologica che comporta il rilassamento per l'individuo con conseguente ripristino del normale funzionamento dell'organismo (McGonagle & Kessler, 1990). Questa forma di stress potrebbe sorgere dal vivere un evento terrificante e, a sua volta esso potrebbe comportare un disturbo da stress acuto. La percezione e l'esperienza della condizione stressante potrebbe essere classificata in due modi: diretta o indiretta. L'esposizione diretta, ad esempio, potrebbe consistere nell'aver subito delle lesioni gravi, violenze o, ancora, minacce di morte, mentre l'esposizione indiretta consiste, ad esempio, nell'aver assistito a un evento traumatico in particolare o l'apprendere la notizia di eventi accaduti ad amici o parenti stretti. L'individuo, in entrambi i casi, rivive mentalmente l'evento traumatico ed evita le situazioni che lo riportano indietro nel tempo, poiché questo comporterebbe sperimentare una forte ansia. In altre parole, si parla di disturbo da stress acuto. Le persone affette da questa forma di disturbo potrebbero avere anche sintomi dissociativi, come ad esempio il sentirsi emotivamente intorpiditi e distaccati da sé stessi, ovvero, gli individui potrebbero percepirsi e sentirsi irreali. Sono pochi gli studi che indagano le percentuali di persone colpite da questo disturbo, ma appare evidente che la possibilità di sviluppare un disturbo da stress acuto è maggiore quando gli eventi traumatici, all'interno della vita quotidiana, risultano essere ricorrenti o gravi.

Lo stress acuto episodico è considerata una sottocategoria dello stress acuto e si riferisce a quelle forme di stress provate dalle persone che assumono un numero troppo elevato ed eccessivo di impegni durante la giornata e che possiedono una vita altamente disordinata. Questo percorso di vita porterebbe le persone a passare e attraversare una lunga sequenza di eventi stressanti acuti consecutivi. Uno studio medico importantissimo (Friedman & Rosenman, 1974) categorizzò queste persone, in base al pattern comportamentale, come individui con “personalità di tipo A”, inoltre, la ricerca affermava che tale caratteristica era un’importante fattore di rischio per le malattie coronariche. Gli autori di questa ricerca arrivarono a questa conclusione dopo aver osservato il comportamento dei propri pazienti. Alcuni studi empirici recenti hanno analizzato gli effetti dello stress cronico e di quello acuto, ed è stato dimostrato ed evidenziato come lo stress cronico fosse un predittore più forte dell’adattamento psicologico rispetto allo stress acuto (Avison & Turner, 1988; Eckenrode, 1984; Mitchell, Cronkite, & Moos, 1983).

1.3 Fattori e cause scatenanti lo stress

Partendo dalla definizione che indica lo stress come una risposta biologica ed emotiva ad uno stimolo ambientale negativo possiamo dedurre la centralità fondamentale del processo di percezione dell’evento, più specificatamente della valutazione cognitiva (Lazarus, 1999). Quest’ultima si focalizza su due importanti fattori: i) la pericolosità e la minaccia al benessere dato dall’evento nel breve e nel lungo periodo; ii) la disponibilità di risorse personali, emotive, sociali e finanziarie adeguate a garantire la gestione della minaccia in maniera ottimale (Lazarus & Folkman, 1984).

Diversi autori, mediante diversi studi e approfondimenti, sono riusciti a comprendere quali potessero essere le diverse condizioni che influenzerebbero la valutazione e la classificazione di un evento come stressante o meno. Come era facile auspicare, gli eventi che, solitamente, vengono interpretati come stressanti sono quelli percepiti come ambigui, negativi, incontrollabili, imprevedibili o ancora quelli che richiedono un livello decisamente elevato di adattamento con conseguente utilizzo eccessivo di energie (Di Matteo & Martin, 2002; Dougall & Baum, 2001). Quando si ricercano le motivazioni alla base dello stress diventa

difficile individuare e scindere in maniera chiara e nitida le cause all'interno del processo di percezione che viene attuato. Negli ultimi anni numerosi ricercatori hanno studiato e analizzato alcuni eventi, sia piacevoli e positivi come il matrimonio o la nascita di un figlio sia spiacevoli e negativi come la morte di una persona cara o il separamento, come probabili cause di stress nella vita quotidiana e di come essi possano essere associati a diverse problematiche legate alla salute fisica.

Gli eventi presi in considerazione in questi studi riguardavano vari tipi di disgrazie ed eventi traumatici avvenuti durante la vita degli individui, e che sono considerati eventi anormali. La strategia di indagine delle cause dello stress, basata sugli eventi particolari della vita, è stata ampiamente criticata da alcuni esperti del settore a discapito di un approccio basato sullo studio e la misurazione dei problemi quotidiani, intesi come le preoccupazioni stressanti di tutti i giorni, considerati eventi normali (Stevens, Loudon, Yow, et al., 2013).

Oltre a questi eventi è possibile individuare, come fonte, anche alcuni fattori sul piano puramente fisico, come ad esempio, il caldo o il freddo intensi, situazioni e condizioni di dipendenza e abuso di alcol o fumo, ma anche difficoltà importanti legate alla limitazione dei movimenti. In aggiunta ai fattori psicologici e fisici, esistono anche fattori ambientali che espongono le persone al rischio di stress. Con aspetti ambientali ci si riferisce a situazioni particolari come la mancanza di una propria abitazione, ambienti decisamente rumorosi, livelli di inquinamento elevati e, infine, cataclismi e fenomeni naturali (Evans, 1984).

A livello biologico le cause scatenanti le condizioni dello stress sono legate all'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, denominato anche con l'acronimo HPA. Quando si parla di stress su questo piano, si nomina quest'asse per un motivo ben preciso. L'asse HPA comporta l'interazione tra l'ipotalamo, la ghiandola pituitaria e le ghiandole surrenali, inoltre, questo asse è responsabile del controllo della maggior parte degli ormoni, dell'attività del sistema nervoso, del dispendio energetico del corpo umano e, infine, della modulazione del sistema immunitario. L'asse HPA è anche responsabile del rilascio di diversi ormoni come il cortisolo e la β -endorfina. Il cortisolo appartiene alla famiglia degli ormoni steroidei e possiede numerose

peculiarità come l'essere responsabile dell'incremento della frequenza e della forza delle contrazioni cardiache e della sensibilizzazione dei vasi sanguigni agli effetti del neurotrasmettitore norepinefrina o come più comunemente chiamato, noradrenalina. Questi effetti divengono fondamentali, poiché in grado di contrastare la relazione della norepinefrina sul corpo con le situazioni di stress. La β -endorfina è un ormone considerato di fondamentale importanza nella riduzione dei tempi di stress.

1.4 Categorizzazione degli eventi stressanti (stressor)

Prima di comprendere la diversa natura degli eventi stressanti appare doveroso riuscire a capire cosa siano gli stressor. Con questo termine si intendono tutti gli eventi stressanti, all'interno della vita di un individuo, da quelli più banali a quelli decisamente più complessi. Queste situazioni stressanti sono state raggruppate e categorizzate, da diversi esperti, in diverse categorie:

- **Eventi della vita:** due ricercatori, partendo dai risultati della somministrazione di una lista di 43 eventi della vita, sia positivi che negativi, idearono uno strumento di misura chiamato "Scala di valutazione del riaggiustamento sociale (SRSS)", utilizzata comunemente per misurare lo stress. Il punteggio ottenuto dalla somministrazione della scala SRSS è la somma dei valori assegnati a tutti gli eventi stressanti vissuti durante l'ultimo anno (Holmes & Rahe, 1967). Alti punteggi nella SRSS sono correlati con diverse difficoltà di salute (York, Nicholson, Minors & Duncan, 1998).
- **Stressor cronici:** lo stress cronico è una forma di stress persistente causato dalle circostanze di base della vita quotidiana. Numerose ricerche eseguite sullo stress cronico hanno evidenziato la stretta correlazione tra lo stress e i sintomi psicologici e fisici (Steptoe & Feldman, 2001).
- **Seccature quotidiane:** con questo termine si fa riferimento a piccoli eventi stressanti della vita quotidiana che contribuiscono allo stress e ai suoi effetti emotivi e fisici (Hansell, 1989; Kanner, Coyne, Scafer & Lazarus, 1981).
- **Eventi catastrofici:** per catastrofi si intendono eventi decisamente estremi e inconsueti che causano inevitabilmente, nell'individuo, alti livelli di stress.

Questi eventi possono presentarsi in forme diverse e colpire la singola persona isolata o una comunità intera (Hansell & Damour, 2005). La letteratura scientifica sugli effetti degli eventi catastrofici deriva dalla ricerca psicologica sul trauma, termine che si riferisce a esperienze minacciose o decisamente complicate sul livello psicologico. Può accadere, inoltre, che lo stress associato a una catastrofe non è limitato alla durata dell'evento in sé, ma potrebbe perdurare nel tempo nel corso ed essere presenti perfino dopo decenni. Sono diversi i fattori che influenzano la percezione e il modo con il quale vengono vissuti gli eventi catastrofici (Shalev, Peri, Canetti & Schreiber, 1996; Ullman & Filipas, 2001):

- a. La durata dell'evento catastrofico;
- b. La gravità della catastrofe;
- c. La prossimità dell'evento;
- d. Il grado di difficoltà psicologica percepito da un individuo prima dell'evento catastrofico;
- e. La disponibilità di supporto sociale in seguito alla catastrofe;

1.5 I disturbi psicofisiologici derivanti dallo stress

L'obiettivo di questo paragrafo è quello di comprendere come lo stress psicologico influenzi la salute fisica delle persone. Per poter raggiungere questo obiettivo è bene, inizialmente, comprendere i tre modi in cui lo stress potrebbe contribuire ai disturbi psicofisiologici (Hansell & Damour, 2005):

1. Effetti dello stress psicofisiologico sui comportamenti negativi legati alla salute. Da alcune ricerche emerge come lo stress psicologico comporta la diminuzione dei comportamenti salutari come l'esercizio fisico e un periodo di sonno adeguato, favorendo a sua volta condotte non salutari come il consumo di caffeina, nicotina, alcol e cibi ipocalorici (Steptoe, Wardle, Lipsey & Mills, 1998; Wardle, Steptoe, Oliver & Lipsey, 2000);
2. Effetti dello stress psicologico sulle reazioni fisiologiche avverse. Gli effetti dello stress psicologico potrebbero avere importanti conseguenze sul sistema immunitario (Herbert & Cohen, 1993), cardiovascolare (Hughdal, 1995) e coronario (Friedman & Rosenman, 1974), causare l'insorgenza

della sindrome generale di adattamento (Selye, 1973), comportare la presenza di effetti legati all'ipertensione (Nyklicek, Vingerhoets & Van Heck, 2000; Shapiro, 2001) e, infine, contribuiscono in maniera significativa alla comparsa di disturbi medici come asma (McQuaid, Granholm, McClure & Roepke, 2000), emicrania (Holm, Lokken & Myers, 1997; Sorbi, Maassen & Spierings, 1996) e tumore (Levenson & Bemis, 1995);

3. Il ruolo di determinati tratti di personalità nella gestione dello stress psicologico e, di conseguenza, nei comportamenti legati alla salute. Diversi psicologi hanno provato che alcune tendenze comportamentali come il pessimismo e l'ottimismo (Peterson & Bossio, 2001) ma anche il coping repressivo (Barger, 2000; Niaura, Herbert, McMahon & Sommerville, 1992) siano capaci di influenzare lo stato di salute e benessere di una persona. Queste tre condotte sono in grado di modificare la strategia con cui gli individui gestiscono le situazioni e le circostanze stressanti e, inoltre, possiedono un impatto significativo sui comportamenti relativi alla salute e sulle reazioni psicologiche allo stress.

1.6 Stress e performance sportiva

Le prestazioni sportive non sono solo il frutto di esperienze fisiche, atletiche o biomeccaniche, ma all'interno di esse assumono un ruolo fondamentale numerosi aspetti psicologici che guidano e conducono la performance sportiva.

Ogni atleta possiede livelli di stress differenti. Partendo dal presupposto che lo stress è dato dal modo con il quale ogni individuo percepisce e reagisce agli eventi stressanti della vita, ogni atleta esperirà percezioni stressanti diverse al medesimo stimolo. Alla base di questo processo è presente il concetto di resilienza, ovvero la capacità personale di un individuo di superare un evento traumatico o un periodo di forte difficoltà. Questa capacità dipende in maniera evidente da aspetti genetici ed esperienze passate. Ogni atleta possiede dei livelli ottimali di stress affinché la performance sportiva risulti essere positiva e necessaria per ottimizzare il suo gioco. Come già trattato in precedenza, lo stress può essere classificato in base alla durata dell'esposizione dell'evento stressante e diviso in cronico, acuto ed episodico. Gli

atleti durante gli eventi sportivi, le competizioni ufficiali ma anche nelle gare tra amici patiscono uno stress di tipo episodico. Lo stress acuto, inoltre, potrebbe agire ed essere percepito come una sfida che, se non affrontata e sfruttata, potrebbe evolversi e divenire un ostacolo per la propria performance (Kamlesh, 2011). Oltre allo stress si è dimostrato essere di fondamentale apporto anche un altro fattore importante come la pressione percepita dall'individuo.

1.6.1 La curva del rendimento sotto stress di Nixon

Uno degli effetti più lampanti ed evidenti dello stress, nella vita delle persone, è rappresentato dai diversi cambiamenti nei livelli di performance (Kamlesh 1972; Kamlesh, 2011). Per comprendere al meglio gli effetti dello stress sulla performance è ideale prendere in considerazione la curva di risposta allo stress creata da Nixon e colleghi (1979). L'autore ha creato il seguente grafico rappresentando le oscillazioni della curva della performance che spiega come lo stress riesca ad influire sulle prestazioni a livello teorico (Nixon, Murray & Bryant, 1979; vedi Figura 1).

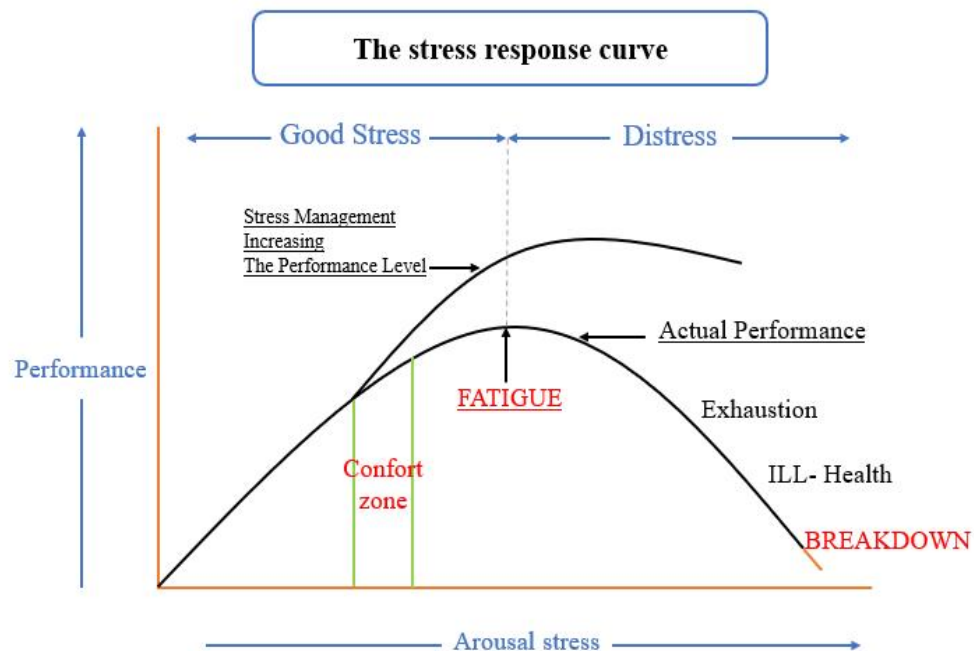


Figura 1. All'interno della figura è rappresentato il grafico contenente una curva rappresentante la risposta allo stress spiegata attraverso da Nixon, 1978. Nella figura è possibile individuare il limite della fatica che divide Distress ed Eustress, oltre che il punto di rottura.

Il grafico mostra come all'aumentare dei livelli di stress anche i livelli di performance (efficienza) aumentano, l'incremento è evidente e costante fino a raggiungere il livello di eustress (stress positivo) oppure una sana tensione percepita. Nelle vicinanze del punto di fatica è stata identificata un'area denominata confort zone, questa indica tutta l'ampia gamma di livelli di stress facilmente gestibili e di semplice promozione della performance positiva. Quando lo stress inizia ad essere percepito come pesante, travolgente o eccessivo l'individuo raggiunge un punto di stanchezza in cui i livelli di performance iniziano a calare e diminuire. L'ultima fase, ovvero quella dove lo stress è opprimente e travolgente, comporta, spesso, situazioni di stanchezza, burnout, malattie e, infine, il collasso dell'individuo (Bali, 2015).

1.6.2 Il modello IZOF di Hanin

A partire da gli anni Ottanta, all'interno dell'ambito della Psicologia dello Sport, si assiste ad un repentino cambiamento di orientamento di ricerca, infatti, le ricerche di tipo nomotetico, protagoniste sino a questo momento, lasciarono spazio a quelle di tipo idiografico. Mentre il primo approccio analizzava i fenomeni con grande regolarità, andando alla ricerca di elementi generali, il secondo propose di delineare i meccanismi dell'influenza emotiva su un livello individuale, specifico e tipico per ogni individuo studiato. Le emozioni, infatti, ricoprono un ruolo importante all'interno della performance sportiva, sia come fattore inibente che come fattore facilitante la prestazione, e tanto dipende dall'importanza che viene attribuita dall'atleta e dalle sue caratteristiche di gestione.

Questo concetto è alla base del Modello teorico delle Zone Individuali di Funzionamento Ottimale (Individual Zones of Optimal Functioning), conosciuto anche con l'acronimo IZOF. Questo modello fu proposto da Hanin, nel 1995, e assumeva che ogni atleta possieda una propria zona d'ansia ottimale e ideale nella quale riesce ad avere ottime prestazioni e dove raggiunge il peak performance, ovvero prestazione massima (Hanin, 1997). L'ansia è definita come un costante stato di vigilanza contrassegnato da un'elevata attivazione emotiva, detta arousal, e definita da Hanin come il grado d'intensità con il quale viene vissuta un'emozione specifica. In termini generali, l'ansia permette di percepire un pericolo con notevole

anticipo e prima che sopraggiunga, questo avviene poiché vengono attivate risposte specifiche che spingono da un lato all'identificazione della strategia ottimale per poter affrontare il pericolo e, dall'altra parte, all'evitamento e all'eventuale fuga (Hanin, 2000).

All'interno dell'acronimo del modello è possibile individuare tre concetti fondamentali legati al modello: i) Individual, questa componente rappresenta la zona di sviluppo ottimale e risulta essere specifica e caratteristica di ogni persona. Un determinato livello di ansia potrebbe avere dei risvolti differenti, funzionali o disfunzionali, in base alle caratteristiche personali dell'atleta, alla disciplina praticata e al tipo di competizione; ii) Zone, con questo termine si intende un'area di valori al di fuori della quale il livello di performance precipita e decade, mentre all'interno di questa zona si ottiene la prestazione ideale; iii) Optimal functioning, rappresenta il livello di attivazione emotiva ottimale per ogni atleta e risulta fondamentale per il raggiungimento della performance più elevata (Hanin, 1980) (vedi Figura 2).

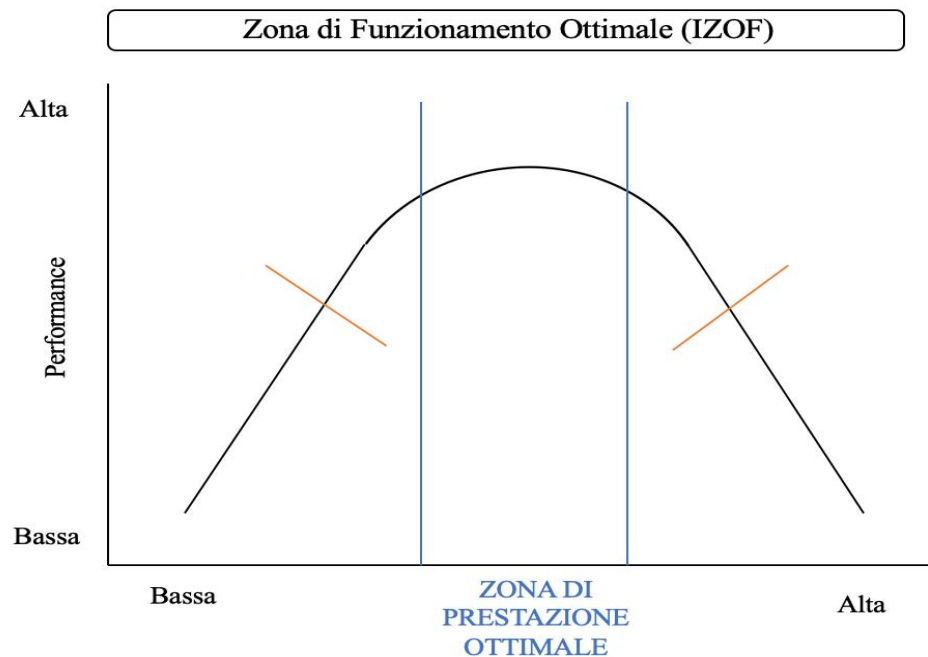


Figura 2. Nel precedente grafico è possibile osservare la Zona di Funzionamento Ottimale (IZOF) individuata da Hanin nel 1986. La Zona di Funzionamento Ottimale è l'area nella quale la performance dell'atleta non subisce influenze negative per via dello stress.

Il modello IZOF si pone l'obiettivo di descrivere, prevedere, spiegare e controllare le esperienze, positive e negative, dell'atleta in relazione alla prestazione individuale di successo o in successo. Il modello di Hanin è stato esteso non solo all'ansia, ma anche allo studio altre diverse emozioni facenti parte della performance sportiva (Hanin, 1997). Questo approccio, come facilmente intuibile, è orientato, in particolar modo, allo studio e all'analisi delle prestazioni in relazione alle esperienze e caratteristiche soggettive, pattern emozionali stabili e meta-esperienze per lo sviluppo di modelli e programmi specifici di autoregolazione (Hanin, 2003). La visione di Hanin ha permesso di analizzare, a livello qualitativo e quantitativo, l'esperienza emozionale di ogni individuo, riuscendo a ricavarne, con precisione, quali emozioni caratterizzano le performance migliori e peggiori per ogni atleta, la loro intensità, la previsione degli effetti delle emozioni, provate prima dell'inizio della gara, sulla prestazione sportiva. All'interno del modello, il contenuto delle emozioni è stato concettualizzato basandosi su due fattori tra loro indipendenti, ma strettamente collegati. Questi due elementi sono la tonalità edonica (positiva – negativa e piacevole – spiacevole) e l'effetto funzionale delle emozioni sulla performance sportiva (facilitante – inibente). Inoltre, è utile precisare che le emozioni, all'interno del Modello IZOF, non si muovono lungo un continuum che va da piacevole a spiacevole, ma, bensì, sono ritenute separate tra loro. Ogni emozione, a prescindere che sia positiva o negativa, è separata dalle altre e potrebbe variare da un livello minimo a un livello massimo. Dall'incrocio e dall'interazione dei due fattori, tonalità edonica ed effetto funzionale, è possibile derivare quattro categorie differenti di emozioni: i) Piacevoli - facilitanti (P+); ii) Spiacevoli – facilitanti (N+); iii) Spiacevoli – inibenti (N-); Piacevoli – inibenti (P-). Le categorie delle emozioni appena descritte sono fondamentali all'interno del modello per prevedere gli effetti delle emozioni sulla performance e per comprendere l'esperienza dell'atleta prima, durante e dopo la prestazione (vedi Figura 3).

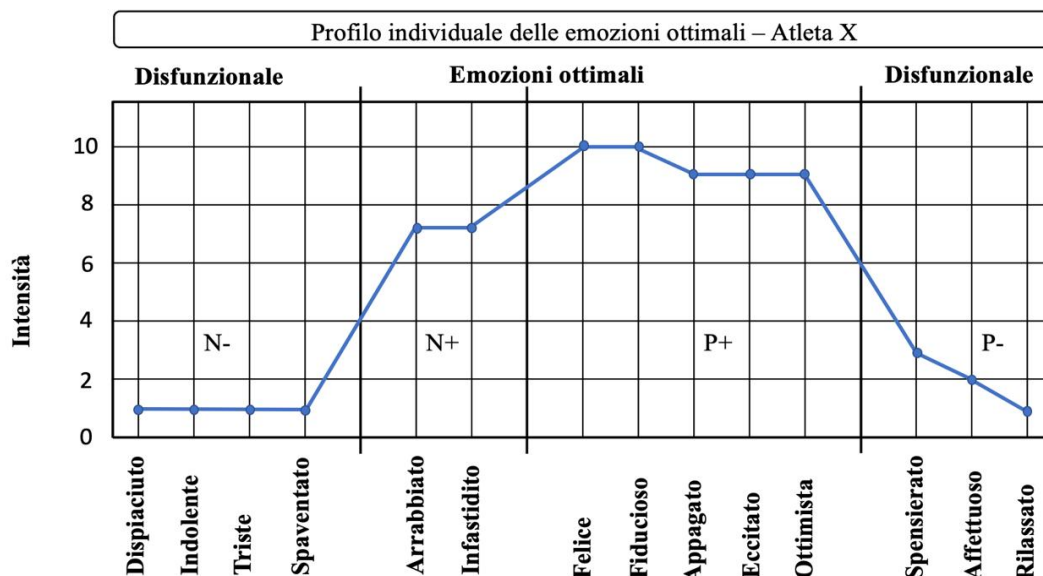


Figura 3. Nel grafico è rappresentato l'andamento del profilo individuale delle emozioni ottimali – Atleta X (Hanin, 1997).

In altre parole, le emozioni possono esercitare effetti diversi in base al significato soggettivo che le viene dato e alla loro intensità. Per Hanin le emozioni agiscono sulla performance mediante l'utilizzo di meccanismi di produzione e di utilizzo dell'energia necessaria per fronteggiare il compito (Hanin 2000; D'Urso, Petrosso & Robazza, 2002). Per l'autore, le emozioni Piacevoli-facilitanti (P+) aiutano il soggetto a gestire e organizzare le funzioni motorie; le emozioni Spiacevoli-facilitanti (N+) servono per la produzione di energia; le emozioni Piacevoli-inibenti (P-) sono causa di perdita di energia; infine le emozioni Spiacevoli-inibenti (N-) determinano una scorretta generazione e utilizzo di energia.

Come anticipato all'inizio del paragrafo, i metodi idiografici paiono essere le strategie migliori per rilevare i pattern individuali delle emozioni e il loro effetti sulla prestazione sportiva. Partendo da questo presupposto, Hanin ha ideato una procedura nella quale l'atleta viene messo al centro, che utilizza una serie di scale di misura formate da items che lui stesso crea, con la certezza di possedere dei descrittori delle emozioni diretti e personali. Hanin, nel 2000, ha implementato il modello IZOF includendo al suo interno anche fattori importanti come quelli fisico-motori, fisiologici, le capacità condizionali, tecniche e tattiche. Il modello, infatti, definisce le prestazioni a livello bio-psico-sociale del soggetto in una tripartizione,

situazionale, multimodale e dinamica. La descrizione multi-livello del modello comprende almeno cinque dimensioni diverse e interdipendenti, e ognuna di essa presenta a sua volta delle componenti alternative: i) Forma, questa dimensione comprende sette componenti fondamentali come quella cognitiva, affettiva, motivazionale, fisica, motoria-comportamentale, operativa e comunicativa; ii) Contenuto, è una caratteristica qualitativa delle prestazioni e divide le emozioni in piacevoli-facilitanti; spiacevoli-facilitanti; spiacevoli-inibenti; piacevoli-inibenti; iii) Intensità, questa dimensione concerne vigore, vitalità e persistenza nello sforzo, questa componente è capace sia di inibire che facilitare la performance sportiva; iv) Tempo, comprende elementi come la durata, la frequenza, i cicli di lavoro e le fasi. Gli stati emotivi degli atleti possono essere analizzati in diverse fasi, prima, durante e dopo la gara; v) Contesto, è la caratteristica ambientale e riflette l'impatto delle variabili situazionali, interpersonali e intra-gruppo sull'intensità e il contenuto delle emozioni (Hanin, 2003). In altre parole, Hanin afferma che le dimensioni Forma, Contenuto e Intensità siano strettamente legate alle esperienze soggettive dell'atleta e alle meta-esperienze, mentre le dimensioni Tempo e Contesto descrivano le esperienze soggettive degli atleti.

L'obiettivo del Modello IZOF è quello di riuscire a spiegare la complessa relazione bidirezionale che avviene tra le emozioni degli atleti e le loro performance sportive, poiché non sono solo le emozioni pre-gara ad influire sulla prestazione, ma anche il feedback generato dal risultato della performance influirà sulla scelta futura delle emozioni funzionali o disfunzionali (Robazza, Pellizzari & Hanin, 2004).

1.6.3 Il "Performance profile"

Oltre a Hanin anche altri diversi autori e studiosi hanno approfondito l'approccio idiografico per l'assessment psicologico e la definizione di strategie procedurali di mental training.

Nel 1992, Butler e Hardy hanno ribadito l'importanza fondamentale di considerare la percezione dell'atleta su sé stesso e sulla performance in generale. Inoltre, i due autori hanno proposto uno strumento in grado di identificare i punti di forza e di debolezza dell'atleta partendo dalla promessa che le persone, solitamente, cercano di dare un senso alle loro esperienze elaborando quadri di riferimento personali,

questo strumento prende il nome di “Performance Profile” (D’urso, Petrosso & Robazza, 2002). All’interno di questo metodo l’atleta possiede un ruolo attivo in quanto partecipa direttamente alla costruzione del suo profilo di prestazione delineando, così, un quadro completo delle sue caratteristiche psicologiche, tecniche e fisiche. All’individuo, inoltre, viene chiesto di identificare anche le qualità e le caratteristiche principali presenti nel proprio sport, come concetti tecnici, fisici e mentali, e di scegliere quelli più rappresentativi e rilevanti. Per ogni costruito, poi, l’atleta dovrà dare una valutazione di sé stesso in riferimento a prima e in seguito la performance sportiva ottimale. In questo modo l’atleta avrà a disposizione uno strumento che permetterà il confronto tra due profili differenti, attuale e ideale, che consentono di individuare e predisporre strategie di intervento specifiche e adattabili all’evoluzione dell’atleta.

Il “Performance Profile” e il Modello IZOF di Hanin si accomunano per l’importanza che viene data all’approccio idiografico per l’analisi e la valutazione delle relazioni tra stati mentali e performance sportiva. Le più grandi differenze tra i due metodi sono da individuare nel tipo di fattori considerati: mentre il Modello IZOF si concentra specialmente su fattori situazionali, o stati, il “Performance profile” si orienta maggiormente su elementi relativamente stabili, o tratti.

1.6.4 Effetti positivi dello stress sulla performance

Come ampiamente dimostrato all’interno della rappresentazione grafica, i livelli di performance di un individuo aumentano e crescono quando la gestione dello stress è efficace e produttiva. Gli stressor, come la pressione percepita e le richieste ambientali e contestuali, possono facilitare la presenza di una migliore risposta allo stress e quindi, livelli migliori delle prestazioni. Un esempio, di questo processo, potrebbe essere rappresentato da un giocatore di basket che cerca di correre veloce per tirare un tiro da tre punti e riesce nel suo intento poiché percepisce un ottimale grado di pressione e stress positivo dato dall’incitamento del pubblico, la marcatura stretta degli avversari e la difficoltà del tiro (Bali, 2015).

1.6.5 Effetti negativi dello stress sulla performance

Emergono effetti e situazioni negative quando lo stress viene percepito dalle persone come incontrollabile e ingestibile. L'individuo che sperimenta questa condizione noterà una graduale e drastica diminuzione dei propri livelli di performance, causando, a sua volta, un calo della produttività e dell'entusiasmo per rispondere allo stress. Un esempio concreto potrebbe essere rappresentato da un individuo che possiede delle importanti difficoltà lavorative, che deve occuparsi dei suoi quattro figli e che possiede la madre malata in ospedale. Questo, travolgente, insieme di situazioni difficili, se non gestite con la giusta attenzione, potrebbero comportare uno scarso rendimento nelle prestazioni lavorative, l'inclinazione dei rapporti familiari, burnout e difficoltà a livello fisiologico e di salute (Bali, 2015).

1.7 Stress ed emozioni

All'interno del contesto di adattamento allo stress trova un ruolo importante e fondamentale la regolazione delle emozioni (McCarthy, Lambert & Moller, 2006; Schwartz & Proctor, 2000; Silk, Vanderbilt-Adriance & Shaw, 2007). Secondo questi modelli, l'esposizione a eventi stressanti porta alla regolazione inefficace delle emozioni, che a sua volta comporta e determina risultati negativi nelle prestazioni quotidiane. La capacità di saper utilizzare il processo di regolazione cognitiva delle emozioni è modellata e influenzata da una serie di fattori individuali ampiamente applicabili a diversi contesti emotivi. Questa capacità diviene fondamentale all'interno della relazione tra emozioni, appunto, e stress. Gli studi riguardanti gli effetti principali della regolazione delle emozioni non sono orientati alla misurazione diretta della resilienza poiché essi non considerano in maniera esplicita il contesto stressante dell'evento.

Per conoscere meglio il rapporto esistente tra stress ed emozioni potrebbe essere utile considerare lo studio di Villani et al. Questa ricerca individuò due classi di variabili che influenzano nettamente il dualismo emozioni-stress: le variabili ambientali e le variabili personali.

- Variabili ambientali: comprendono l'insieme delle richieste, delle costrizioni, delle opportunità e dei fattori culturali legati al contesto ambientale dell'individuo.
 - Le richieste: con questo termine ci si riferisce a pressioni, più o meno implicite, esercitate e manifestate dal contesto sociale, in cui la persona è inserita. Questo fattore è strettamente connesso ad una forma di conformismo alle convenzioni sociali. Le richieste ambientali potrebbero essere internalizzate, dall'individuo, in diversi periodi della propria vita ed essere fonte di stress e causa di conflitto interno ed esterno.
 - Le costrizioni: con questo termine si indica tutto ciò, che ci si aspetta, che un individuo non faccia. Come le richieste, anche questa variabile è strettamente legata alla cultura di appartenenza e interferisce con le risorse dell'individuo di coping, inducendo e comportando la persona a dover scegliere diverse strategie di gestione dello stress adattive rispetto al contesto sociale di appartenenza.
 - Le opportunità: sono legate ad un periodo della vita particolarmente fortunato oppure all'abilità, alla perspicacia o alla saggezza personale di saper riconoscere e approfittare di una particolare situazione.
- Variabili personali: all'interno di questa categoria si possono individuare gli obiettivi e il loro ordine gerarchico, le credenze su di sé e il mondo e, infine, le risorse personali. Su questo livello è importante considerare il ruolo della motivazione al raggiungimento degli obiettivi posti all'interno della propria vita, senza questa componente, l'essere umano risulterebbe incapace di provare stress ed emozioni. Il raggiungimento o meno di traguardi durante l'arco della vita potrebbe indurre, l'individuo, a sperimentare emozioni contrastanti in base al risultato raggiunto. Risulta però, spesso e volentieri, necessario raggiungere un equilibrio e dei compromessi tra le proprie esigenze e priorità, ideando una scelta ottimale tra i bisogni e individuando una gerarchia in una specifica situazione. Questo processo determinerà la scelta di ciascun obiettivo personale e influenzerà la risposta emotiva di fronte a numerose situazioni. Le credenze su sé stessi e sul mondo

circostante sono utili per comprendere come la persona percepisce sé stessa all'interno di un contesto sociale. Le risorse personali delineano le abilità di ogni individuo influenzando, in maniera diretta, obiettivi, credenze e capacità di coping in determinate situazioni stressanti. Queste abilità possono essere modificate e incrementate attraverso esperienze di vita differenti. Per reagire, in maniera positiva, a un evento stressante è necessario che l'individuo acquisti consapevolezza della situazione e del contesto in cui è inserito (Villani, Grassi & Riva, 2011).

Capitolo 2

L'intelligenza emotiva

2 Introduzione

“L'intelligenza emotiva è la capacità di saper controllare i sentimenti propri e altrui, distinguerli ed essere abili nell'utilizzare, queste informazioni, con lo scopo di guidare i propri pensieri e le proprie azioni” (Salovey e Mayer, 1990).

Partendo dalla definizione dell'intelligenza emotiva di Peter Salovey e Jonh D. Mayer, pubblicata nel loro articolo “Emotional Intelligence” (1990), è semplice e intuibile comprendere la centralità delle emozioni all'interno della vita quotidiana. Con questo termine si fa riferimento alla capacità di un individuo di saper identificare, distinguere, comprendere e gestire, in maniera consapevole e accurata, le proprie emozioni e quelle altrui, riuscendo, inoltre, a utilizzarle in modo costruttivo e funzionale come una corretta guida per il pensiero e il comportamento. L'intelligenza emotiva è considerata una delle migliori chiavi per una vita serena e felice ed è un'abilità fondamentale da conoscere, potenziare e saper padroneggiare, non a caso, risulta essere decisamente utile in diversi ambiti della vita.

Recentemente l'analisi di questa capacità sta assumendo, in ambito sportivo, una notevole e significativa importanza. Sono numerosi, infatti, le ricerche che analizzano l'intelligenza emotiva nei diversi contesti sportivi (Vallerand, 1983). Come evidenziato da alcune ricerche e articoli scientifici (Laborde, Dosseville & Allen, 2016; Meyer & Zizzi, 2007), in tutti gli sport, è importante saper riconoscere le emozioni, proprie e altrui, e saperle utilizzare per affrontare le sessioni di allenamento, gare o incontri con l'avversario. Gli atleti con maggior successo nello sport sono anche coloro che possiedono una maggiore intelligenza emotiva. Le emozioni personali influenzano le performance sportive e gli atleti, identificando i pensieri e le emozioni disfunzionali, proprie e altrui, e riuscendo a modularle strategicamente a proprio beneficio, al fine di trarne un vantaggio sportivo. Saper interpretare e decodificare lo stato mentale dell'avversario, consente all'atleta di coglierne gli aspetti di maggior debolezza e vulnerabilità. Inoltre, saper gestire le proprie emozioni, in modo positivo, permette di rendere imprevedibili le proprie

mosse agli occhi degli sfidanti. Essere in grado di autoregolare le proprie emozioni, infine, permette all'atleta di mantenere uno stato mentale ottimale di concentrazione sulla gara e resistere alla sopraffazione della pressione data dall'evento sportivo. Saper gestire le emozioni in maniera costruttiva è sicuramente un'abilità di indiscussa importanza per una buona pratica sportiva.

2.1 Cenni storici e nascita del concetto di “intelligenza emotiva”

Il concetto di “intelligenza emotiva” venne proposto e definito per la prima volta, in ambito psicologico, nel 1990 all'interno dell'articolo di Salovey e Mayer (Mayer & Salovey, 1990). L'analisi di questo concetto non era innovativa per gli esperti di quel periodo storico, infatti, diversi anni prima, altri autori si interessarono al tema, analizzando, in maniera approfondita, il concetto di quoziente intellettivo (QI) e delle emozioni all'interno dei processi intellettivi, considerando, quindi, i due ambiti come non più separati ma in un'ottica integrata.

Quando si affronta questo tema, a livello storico, è importante affermare che le diverse idee, pensieri e filosofie che trattavano la relazione tra l'intelligenza e le emozioni nelle persone, erano presenti, nella cultura occidentale, già duemila anni fa (Mayer, Salovey & Caruso, 2000). Dall'inizio del 1900 ad oggi è possibile identificare cinque periodi storici legati allo sviluppo degli studi sull'intelligenza emotiva: i) dal 1900 al 1969: Durante questo ampio periodo storico lo studio dei concetti di intelligenza ed emozione erano relativamente separati. Nell'area dell'intelligenza furono sviluppati, esplorati e provati i primi test. Nella ricerca delle emozioni si faceva, spesso, riferimento alla visione di Darwin (Darwin & Prodger, 1998), ipotizzando che le emozioni si fossero evolute attraverso le specie animali, concetto vissuto con scetticismo dagli psicologi sociali che, a loro volta, affermavano che le emozioni si manifestassero tutte in maniera diversa e in base alla cultura d'appartenenza. Secondo Frijda e Mesquita, infatti, il processo emotivo è influenzato dalle influenze culturali e dal significato che un'emozione ha per il singolo individuo. I due autori, a supporto della propria teoria, individuarono tre aspetti dell'emozione culturalmente influenzati. Per prima cosa, hanno considerato le conseguenze sociali delle emozioni che regolano la soppressione e l'espressione delle emozioni. In secondo luogo, hanno evidenziato l'importanza delle norme per

l'esperienza emotiva. Infine, il terzo aspetto è legato alle funzioni sociali coesive delle emozioni (Frijda & Mesquita, 1995); ii) dal 1970 al 1989: in questo ventennio gli psicologi si concentrarono sulle possibili influenze tra i due concetti. Furono realizzati numerosi studi che si rivelarono precursori del concetto di intelligenza emotiva. Iniziarono ad essere messi in relazione i concetti di "intelligenza" ed "emozione" ed inseriti sotto la denominazione comune di "cognizione ed emozione". Dagli studi di Cantor emerse come tutti i compiti e i doveri della vita possiedano informazioni affettive e come tali debbano essere elaborati, inoltre emerse anche il fatto che gli individui possiedano tutte le capacità per poterlo fare (Epstein, 1984); iii) dal 1990 al 1993: come visto in precedenza, nel 1990 emerse come argomento di studio, per la prima volta, l'intelligenza emotiva. Peter Salovey e Jonh Mayer unirono la maggior parte delle ricerche e idearono e costruirono una teoria ufficiale che rappresentasse il concetto di intelligenza emotiva. Citando le parole dell'articolo ufficiale, i due autori provarono a spiegare la concezione profonda della propria idea: "applicammo il termine "intelligenza emotiva" alla capacità umana in cui credevamo e riportammo uno studio che si avvaleva dei primi test empirici creati appositamente per la valutazione del concetto" (Mayer, DiPaolo & Salovey, 1990); iv) dal 1994 al 1997: durante questo triennio si assiste alla divulgazione e promozione del concetto di Intelligenza Emotiva; fu in questo periodo che Daniel Goleman portò alla ribalta questo argomento tramite il suo libro. L'Intelligenza Emotiva venne descritta come uno dei migliori predittori per una vita serena. Lo stile vivace e frizzante di scrittura, da parte di Goleman, fece sì che il concetto di "intelligenza emotiva" divenne popolare in maniera rapida; v) dal 1998 ad oggi: attualmente si assiste alla moltiplicazione continua di studi e ricerche che chiariscono il significato, la valenza e gli obiettivi dell'intelligenza emotiva. Chi ultimamente si occupa di questo tema sta individuando dettagli e rifiniture teoretiche e di ricerca. Non sorprende, infatti, che il dibattito su cosa sia l'intelligenza emotiva sembra non essersi ancora del tutto spento.

2.2 L'Intelligenza Emotiva di Salovey e Mayer

Come emerso nel richiamo dei cenni storici legati al concetto di intelligenza emotiva, Salovey e Mayer (1990) furono i primi, almeno nell'epoca moderna ad analizzare questo importante aspetto della psiche umana. Nel loro articolo, i due

autori fecero un gran lavoro di sintesi tra articoli, giornali e libri riguardanti diversi campi della psicologia ma tutti con un unico fattore comune, ovvero, la comprensione di come le persone valutano, comunicano e utilizzano le emozioni in situazioni difficili e di problem solving. Gli studi analizzati si concentravano soprattutto sui contributi dell'emozionalità alla personalità. Dalla sintesi delle ricerche di Salovey e Mayer, quindi, emergeva l'esistenza di un insieme di processi mentali correlati concettualmente, che coinvolgevano le informazioni emotive: all'interno dei processi mentali sono inserite le capacità di:

1. Valutare ed esprimere le emozioni in sé stessi e negli altri. Le persone con una buona intelligenza emotiva riescono a rispondere in modo corretto e appropriato alle proprie emozioni, grazie all'accuratezza con cui esse vengono percepite. Le emozioni prendono voce mediante l'utilizzo di uno strumento importante, la lingua. Imparare ad utilizzare i termini legati alle emozioni dipende, in parte, da quanto se ne parla chiaramente. I sentimenti, inoltre, riescono ad emergere anche tramite un secondo canale comunicativo, ovvero, il comportamento non verbale. L'essere intelligenti emotivamente permette di calibrare attentamente le risposte emotive altrui e di scegliere i comportamenti più adattivi come risposta. Chi possiede questa capacità viene percepito dagli altri come una persona genuina e calorosa (Salovey & Mayer, 1990).
2. Regolare le emozioni in sé stessi e negli altri. Questa abilità, secondo Salovey e Mayer, consente di comprendere gli stati d'animo adattivi e rinforzanti. La maggior parte delle persone possiedono le capacità di gestione e regolazione delle emozioni in sé stessi e negli altri (Izard, Kagan & Zajonc, 1984); ma, individui con spiccate capacità di intelligenza emotiva dovrebbero essere discretamente abili nell'usare questa abilità per raggiungere obiettivi particolari. Queste persone potrebbero rafforzare i propri stati d'animo e quelli degli altri, in senso positivo, con l'obiettivo di motivare gli altri verso uno scopo importante (Salovey & Mayer, 1990).
3. Usare le emozioni in modo adattivo (vedi Figura 4). Nella gestione delle emozioni, le persone utilizzano strategie diverse per risolvere i problemi. Stati d'animo ed emozioni influenzano diverse componenti e metodi

implicati nella risoluzione dei problemi (Mayer, 1986). Le emozioni positive facilitano la nascita e la pianificazione del proprio futuro, influenzano l'organizzazione della memoria, in modo positivo, a tal punto da permettere l'integrazione di un gran numero di materiale cognitivo e la creazione della relazione tra idee diverse (Isen, 1987). Infine, emozione e stati d'animo possono influire e supportare specifici compiti intellettuali dell'individuo (Alpert & Haber, 1960; Showers, 1992).

Pertanto, la prima definizione di Intelligenza Emotiva elaborata da Salovey e Mayer fu quella di intenderla come "l'abilità di controllare i sentimenti e le emozioni proprie e altrui, di distinguerle tra loro e di usare tale informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni" (Salovey & Mayer, 1990). La definizione dei due autori univa perfettamente il concetto che l'emozione renda il pensiero più intelligente e che si possa pensare in maniera più approfondita alle emozioni; in altre parole, è stato semplice coordinare, in maniera ottimale e costruttiva, l'intelligenza e l'emozione.

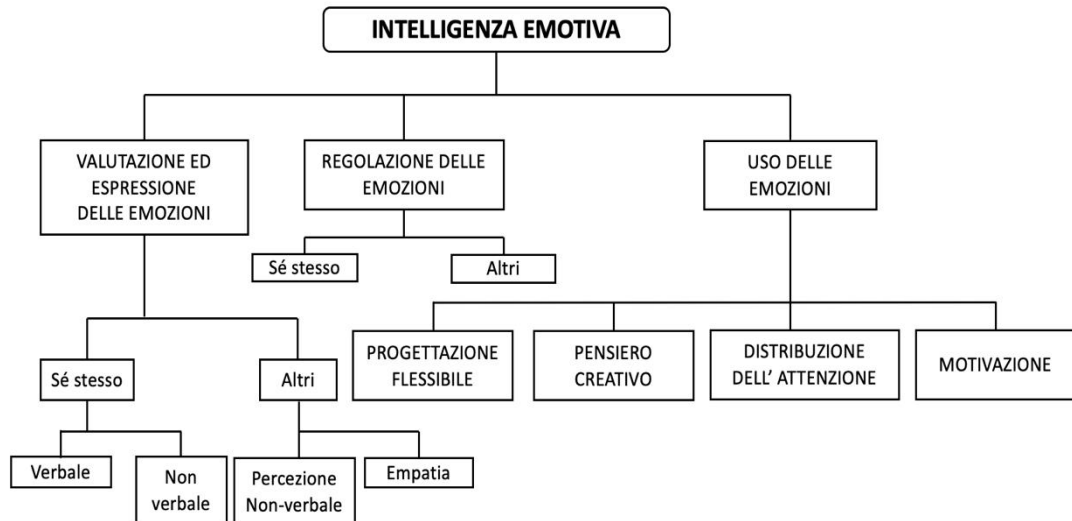


Figura 4. Nella figura è rappresentato una schematizzazione della concettualizzazione dell'Intelligenza Emotiva (IE) dove è possibile individuare tre funzioni del costrutto, ovvero la "valutazione ed espressione delle emozioni", la "regolazione delle emozioni" e infine "l'uso delle emozioni", a loro volta ogni funzione può essere indirizzata agli altri, a sé stessi o a un particolare scopo (Salovey & Mayer, 1990).

2.3 L'Intelligenza emotiva di Goleman

Daniel Goleman è uno scrittore e giornalista statunitense che, con il suo libro dal titolo “L'intelligenza emotiva”, ha reso questo concetto popolare e ampiamente studiato e analizzato.

Lo psicologo americano definì concettualmente l'intelligenza emotiva come “la capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli altrui, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente quanto nelle relazioni sociali” (Goleman,1996).

Inizialmente, per elaborare il concetto di intelligenza emotiva, questo autore partì dalla “Teoria delle intelligenze multiple” di Gardner, secondo cui i vecchi concetti, relativi al quoziente intellettivo, comprendono una serie troppo ridotta di abilità linguistiche e matematiche e che, nonostante siano un ottimo predittore di buone capacità a livello scolastico, diventano meno utili ed efficaci quando le persone si allontanano dal mondo accademico. Questo aspetto portò Goleman a concludere che il risultato delle analisi dei quozienti intellettivi degli individui difficilmente erano in grado di spiegare il diverso destino delle persone con talenti, opportunità e istruzione approssimativamente simili (Goleman, 1996). Ciò che faceva realmente la differenza erano tutte le abilità maturate e acquisite durante l'infanzia, come la capacità di superare la frustrazione, controllare le emozioni e condurre delle relazioni interpersonali in maniera ottimale (Felsman & Vaillant, 1987).

2.3.1 Le componenti dell'intelligenza emotiva di Goleman

Goleman, nella spiegazione della sua interpretazione di intelligenza emotiva, ideò e creò un modello di riferimento, dividendo il costrutto centrale in cinque parti fondamentali:

1. Conoscenza delle proprie emozioni (Consapevolezza di Sé): con questo concetto si fa riferimento all'abilità degli individui di saper riconoscere, in ogni momento, i propri sentimenti e preferenze, e utilizzare queste conoscenze per guidare, in maniera produttiva, i processi decisionali; avere una buona conoscenza delle proprie abilità e un buon livello di autoefficacia. Le persone che possiedono un'ottimale consapevolezza dei

propri sentimenti sono in grado di gestire abilmente la propria vita poiché la percezione di sé stessi e la scelta delle proprie decisioni appare nettamente più sicura e precisa.

2. Controllo e regolazione delle proprie emozioni (Dominio di Sé): consiste nella capacità, da parte dell'individuo, di saper controllare e regolare i propri sentimenti. In altre parole, la gestione delle emozioni permette di facilitare il raggiungimento di specifici obiettivi evitando che esse interferiscano, in maniera negativa, con il processo di raggiungimento dello scopo prefissato. Coloro che risultano avere delle scarse abilità su questo livello sono costretti, perennemente, a combattere con sentimenti tormentosi e ostacolanti, mentre chi possiede buone capacità di controllo emotivo riesce a riprendersi dalle difficoltà della vita in maniera più rapida e positiva.
3. Capacità di auto-motivazione (Motivazione): questo costrutto è riferito all'abilità, delle persone di persone, di saper utilizzare le proprie preferenze e desideri per spingere e guidare sé stessi verso il raggiungimento dei propri obiettivi; possedere questa capacità, inoltre, comporta l'essere altamente efficienti, nonostante gli insuccessi e le frustrazioni della vita. L'abilità di controllo delle emozioni per il raggiungimento degli obiettivi risulta essere essenziale per concentrare l'attenzione, per trovare la motivazione e, infine, per il controllo di sé con lo scopo di essere positivamente creativi.
4. Riconoscimento delle emozioni altrui (Empatia): questo concetto viene utilizzato in riferimento all'essere in grado di percepire le emozioni e i sentimenti altrui, saper adottare e comprendere la prospettiva e visione delle altre persone e, infine, coltivare fiducia e sintonia emotiva all'interno di un'ampia gamma di individui e personalità fra loro diverse. L'empatia è un costrutto che si riferisce alla capacità basata sulla consapevolezza delle proprie emozioni ed è di fondamentale importanza nelle relazioni sociali. Chi possiede livelli ottimali di empatia risulta essere più sensibile ai segnali sociali legati alle necessità o i desideri altrui. L'empatia risulta funzionale e costruttiva nelle professioni di tipo assistenziale, di insegnamento, di vendite e nei ruoli dirigenziali.

5. Gestione delle relazioni sociali fra individui e nel gruppo (Abilità sociali): per abilità sociale viene intesa la gestione ottimale delle emozioni nelle relazioni sociali, il saper interagire con gli altri in modo costruttivo e utilizzare queste abilità per persuaderli e guidarli, ricomporre e mediare le dispute e cooperare e lavorare in team. L'arte della gestione delle relazioni consiste in gran parte nel saper modulare le emozioni altrui. Queste abilità incrementano popolarità, leadership ed efficacia all'interno delle relazioni interpersonali. Coloro che eccellono in queste capacità possono essere considerati degli esperti delle arti sociali (Goleman, 2020). Le abilità sociali possono avere diverse caratteristiche, come l'essere:
- Indipendenti;
 - Interdipendenti;
 - Gerarchiche;
 - Necessarie, ma non sufficienti;
 - Generiche;

Tutte le persone possiedono queste capacità ma a livelli e in ambiti diversi, infatti, Goleman affermava che “il nostro livello di capacità ha, senza dubbio, una base genetica, ma il cervello è eccezionalmente plastico ed è sempre impegnato nei processi di apprendimento. Quindi, le eventuali carenze nelle capacità emozionali possono essere corrette. Ciascuno di questi ambiti rappresenta in larga misura, un insieme di abitudini e di risposte passibili di miglioramento purché ci si impegni a tal fine nel modo giusto” (Goleman, 1996).

Inoltre, il potenziamento delle carenze nelle capacità emozionali è un argomento che ha interessato fortemente la letteratura scientifica. Il costrutto legato all'intelligenza emotiva è diventato ampiamente studiato ed è applicato costantemente a diversi campi della vita quotidiana, come ad esempio la psicologia, la psichiatria, l'economia, l'educazione, la medicina, lo sport e l'informatica (Arora et al, 2010; Ashkanasy & Humphrey, 2010; Crombie, Lombard & Noakes, 2009, 2011; Joseph & Newman, 2010; Kumar & Sharma, 2012; O'Boyle, Humphrey, Polack, Hawver, & Story, 2011; Mayer et al., 2008; Martins, Ramalho & Morin, 2010; Picard, Vyzas

& Healey, 2001; Song et al., 2010). Sono diversi gli studi correlazionali che forniscono informazioni utili sulle variabili associate all'intelligenza emotiva. Un esempio è rappresentato dalle meta-analisi (Martins et al., 2010; Schutte et al., 2007) che hanno riassunto le numerose ricerche in una relazione precisa: maggior intelligenza emotiva corrisponde a una migliore salute mentale e fisica. La possibilità di poter aumentare l'intelligenza emotiva è stata oggetto di studio, per ricercatori e professionisti, in numerose discipline tra le quali anche lo sport. In uno studio sui giocatori di cricket, gli esperti infatti, riscontrarono che gli atleti, assegnati in maniera casuale all'allenamento interattivo dell'intelligenza emotiva mediante workshop della durata di tre ore, avessero ottenuto un punteggio significativamente più alto nei punteggi legati all'intelligenza emotiva rispetto agli atleti del gruppo di controllo. Altre ricerche volte a indagare su come migliorare l'intelligenza emotiva tramite training furono quelle di Reuben et al. (2009) e di Crombie et al. (2011). Entrambi gli studi evidenziarono il fatto che, tramite una valutazione di un test della performance, i training risultassero essere utili all'incremento dell'intelligenza emotiva. Slaski e Cartwright (2003), Kotsou et al. (2011) e Nelis et al. (2011) scoprirono, tramite auto-report e report degli osservatori, che il training dell'intelligenza emotiva aumentava i valori di questa componente. Infine, Kirk et al. (2011) scoprirono che la formazione e il potenziamento aumentavano sia l'autoefficacia emotiva che l'intelligenza emotiva. Oltre a possedere aspetti differenti, l'intelligenza emotiva è composta da diverse componenti tra loro correlate, come la percezione e la gestione accurata delle emozioni. La ricerca futura potrebbe concentrarsi maggiormente sull'effetto dell'aumento di ciascuna di queste componenti.

2.3.2 La struttura dell'intelligenza emotiva di Goleman

Nel manuale dedicato allo studio e all'applicazione delle competenze emotive in ambito lavorativo, Goleman individua e distingue due componenti della Intelligenza Emotiva (Goleman, 2000):

- La competenza personale: determina il modo con cui le persone controllano sé stesse e si articola e divide in:
 1. Consapevolezza di sé: rappresenta la conoscenza dei propri stati interiori ed è composta da:
 - Consapevolezza emotiva: saper riconoscere le proprie emozioni e gli effetti ad essi collegati;
 - Autovalutazione accurata: conoscenza dei propri punti di forza e limiti;
 - Fiducia in sé stessi: sicurezza in sé stessi, nel proprio valore e nelle proprie capacità (senso di autoefficacia);
 2. Padronanza di sé: comporta la capacità di dominare e gestire i propri impulsi, le proprie risorse. Anche questa componente è suddivisa in cinque elementi fondamentali:
 - Autocontrollo: dominio e controllo delle proprie emozioni e degli impulsi;
 - Fidatezza: mantenimento ottimale dell'onestà e integrità;
 - Coscientosità: assunzione delle responsabilità della propria prestazione;
 - Adattabilità: flessibilità nella gestione del cambiamento;
 - Innovazione: atteggiamento positivo e aperto davanti a nuove idee, approcci e informazioni;
 3. Motivazione: riguarda le tendenze emotive che guidano o facilitano il raggiungimento di obiettivi e scopi personali. La motivazione, per Goleman è composta da:
 - Spinta alla realizzazione: impulso verso il continuo miglioramento e soddisfazione di standard di eccellenza;
 - Impegno: adeguamento agli obiettivi del gruppo o dell'organizzazione;
 - Iniziativa: essere pronti nel cogliere le occasioni;
 - Ottimismo: costanza nel perseguire e inseguire gli obiettivi nonostante le difficoltà e gli insuccessi;
- La competenza sociale: con questo termine si indica il modo in cui le persone gestiscono le relazioni con gli altri. Le componenti della competenza sociale sono rappresentate da:

1. Empatia: ovvero la consapevolezza circa i sentimenti, le esigenze, i bisogni e gli interessi altrui. A sua volta l'empatia è composta da diverse parti fondamentali:
 - La comprensione degli altri;
 - L'assistenza verso il prossimo;
 - La promozione dello sviluppo altrui;
 - Lo sfruttamento della diversità come opportunità di crescita personale;
 - La consapevolezza politica;
2. Abilità sociali: riguardano le abilità nell'indurre risposte desiderabili nelle altre persone. Con questo termine si indicano capacità come:
 - Influenza e persuasione efficienti;
 - Comunicazione efficace;
 - Leadership;
 - Catalisi del cambiamento, ovvero la capacità di gestione strategica del cambiamento;
 - Gestione e risoluzione dei conflitti;
 - Costruzione di legami sociali;
 - Collaborazione e cooperazione;
 - Lavoro in team;

Analizzando i diversi ambiti, legati alla Competenza Personale e alla Competenza Emotiva, è semplice comprendere che, per Goleman, il concetto di Intelligenza Emotiva può essere applicato in diversi contesti della vita (Goleman, 2000).

2.4 La Teoria delle Intelligenze Multiple di Gardner

L'errata convinzione che portò alla creazione di una teoria secondo la quale l'intelligenza fosse unica e senza sfumature differenti risale intorno al 1920, ad opera di alcuni ricercatori che ne individuarono i punti cardine. Il costrutto, elaborato da un'equipe di studiosi, sosteneva che gli individui nascevano con una sola intelligenza, denominata anche intelligenza potenziale, e che essa fosse decisamente difficile da modificare. Seguendo questa idea, gli psicologi erano in grado di misurare tale intelligenza tramite il test del Quoziente Intellettivo (QI).

Gardner, qualche tempo dopo, rifiutò categoricamente questa concezione, affermando testualmente che “sia i commentatori favorevoli sia i detrattori dell’idea di una singola intelligenza condividevano una convinzione: che la natura dell’intelligenza sia da determinare attraverso i test e l’analisi dei dati così raccolti [...] Ma dove sta scritto che l’intelligenza deve essere determinata sulla base di test? [...] Se le decine di test per il QI in uso al mondo dovessero improvvisamente scomparire, non saremmo più in grado di valutare l’intelligenza?” (Gardner, 1999).

Ponendosi questi quesiti, Gardner iniziò un percorso di indagine approfondita intorno al concetto di Intelligenza. Lo psicologo statunitense condusse diverse ricerche sperimentali. Da questi studi emersero diversi dati importanti che condussero Gardner alla creazione di un punto fermo della sua teoria, ovvero che “è più giusto pensare che gli esseri umani possiedano un certo numero di facoltà relativamente indipendenti piuttosto che una certa quantità di potenza intellettuale, o QI, che possa essere semplicemente incanalata in questa o in quella direzione” (Gardner, 1999).

A questo punto, Gardner definì l’intelligenza con un concetto preciso, ovvero come “un potenziale psicobiologico per risolvere problemi o per dar forma a prodotti che abbiano valore in almeno un contesto culturale” (Gardner, 1992).

Allontanandosi dall’impostazione psicometrica, Gardner elaborò otto criteri fondamentali individuati all’interno di diverse fonti che ognuna delle presunte intelligenze avrebbe dovuto soddisfare:

1. Potenziale isolamento per danno cerebrale;
2. Esistenza di bambini prodigio, geni e altri individui eccezionali;
3. Presenza di un’operazione o di un insieme di operazioni distintive;
4. Possibilità di identificare un percorso di sviluppo in una prestazione esperta individuale, di natura specificata;
5. Possibilità di una storia evolutiva plausibile;
6. Esistenza di dati di sostegno dalla psicologia sperimentale;
7. Esistenza di dati di sostegno dalla psicomетria;
8. Possibilità di codifica in un sistema simbolico;

È all'interno del "Formae Mentis", pubblicato nel 1983, che Gardner affronta e definisce al meglio la Teoria delle Intelligenze Multiple, creando diversi dubbi sulla visione dell'intelligenza come unico fattore. Lo psicologo statunitense individuò sette diverse intelligenze fondamentali:

- Due tipi intelligenza standard, verbale e logico-matematica;
- Intelligenza spaziale, classica in chi di professione è architetto o artista;
- Intelligenza corporeo-cinestetica, emerge nella fluidità e nella coordinazione dei movimenti;
- Intelligenza musicale;
- Intelligenze personali: sono divise in Inter-Personale (si riferisce ai sentimenti ed è quella più vicina all'Intelligenza Emotiva) ed Intra-Personale (è rivolta verso l'esterno e altre persone) e, inoltre, includono le conoscenze sul sé e sugli altri (Gardner, 1983).

Successivamente Gardner ampliò il ventaglio dei numerosi talenti umani, individuando circa venti intelligenze diverse.

2.5 La Leadership Emotiva

Essere persone con spiccate capacità di guida e direzione è fondamentale per le attività di un gruppo e per il raggiungimento di un obiettivo comune. La Leadership Emotiva è una delle strategie migliori per raggiungere e utilizzare in modo efficace questa capacità. Questo concetto è stato introdotto da David Goleman e diversi altri autori (Goleman, Boyatzis & McKee, 2014). In maniera sintetica, gli autori affermarono che la Leadership Emotiva può essere scomposta in sei diverse componenti, tutte adattabili a situazioni specifiche e sviluppabili da tutti attraverso il giusto e corretto impegno e coinvolgimento (Goleman, Boyatzis & McKee, 2014).

Gli stili differenti di Leadership, individuati da Goleman e colleghi si differenziano dalle altre concezioni su questo tema per l'enfasi che gli autori pongono all'effetto delle emozioni. Ogni stile possiede un impatto differente in base al metodo di sentire del gruppo, in altre parole, in funzione dell'obiettivo e del risultato da

raggiungere e ottenere, uno stile sarà più efficace e utile di un altro (Goleman, Boyatzis & McKee, 2014).

All'interno dell'elaborato di Goleman, "Essere Leader", è possibile individuare un concetto importante per il punto di vista degli autori, ovvero che non esiste uno stile di leadership migliore di un altro, ma ognuno prevede una serie di vantaggi e principi tipici del proprio ambito e non sempre applicabili in tutte le sfere indagate. Chi viene considerato un buon leader è a conoscenza di tutti i sei stili ma, soprattutto, riesce a sceglierli e utilizzarli in maniera ottimale in base alla circostanza più adatta. I sei tipi di Leadership Emotiva individuati da Goleman sono: affiliativo, autoritario, coach, democratico, esigente, visionario. Pur avendo delle peculiarità ben precise e definite, tutti gli stili si basano sulla capacità di comprendere le emozioni altrui, da cui deriva, infatti, il nome di Leadership Emotiva (Goleman, Boyatzis & McKee, 2014).

Come tutte le capacità, competenze e approcci anche l'intelligenza emotiva presenta degli aspetti positivi e degli aspetti negativi. I benefici di un grado ottimale di intelligenza emotiva sono legati alla creazione di un buon equilibrio tra il raggiungimento di scopi e obiettivi e le buone relazioni interne al gruppo. Questo aspetto comporta il rinunciare, in certa misura, all'efficienza dell'impresa per ottenere un maggior benessere e serenità da parte dei dipendenti. Un buon leader emotivo possiede la capacità di valorizzare le qualità dell'equipe, di aiutare gli altri e di scoprire e potenziare talenti e competenze. Questo importante aspetto comporterà una diffusione maggiore della motivazione all'interno del gruppo, fondamentale per l'andamento positivo dell'azienda. Utilizzare la leadership emotiva, non risulta essere sempre un aspetto positivo, anzi potrebbe comportare delle ripercussioni negative, come: i) agire in modo decisamente impulsivo; ii) causare problemi di autocontrollo; iii) rallentare o peggiorare i risultati; iv) provocare fluttuazioni emotive; con questo termine ci si riferisce ad un eccesso di empatia che potrebbero influire sullo stato d'animo del leader che, solitamente, dovrebbe apparire come un esempio di solidità e stabilità;

In generale adottare un ottimale leadership emotiva è un aspetto positivo e vantaggioso per un gruppo, anche se è corretto analizzare e comprendere se si tratti

della scelta migliore sia per i membri del gruppo che per il raggiungimento degli obiettivi (Goleman, Boyatzis & McKee, 2014).

All'interno della letteratura scientifica sono numerose le testimonianze di articoli che hanno indagato la stretta correlazione tra l'intelligenza emotiva e la leadership. Alcuni esempi sono rappresentati dagli studi condotti da Barling, Slater e Kelloway (2000), i tre autori analizzarono, mediante il Bar-On self-report, l'intelligenza emotiva di 60 managers. Dall'elaborazione dei dati raccolti emerse che l'intelligenza emotiva era associata a tre aspetti della leadership, ovvero, l'influenza idealizzata, la motivazione ispiratrice e la considerazione individualizzata, oltre che alla ricompensa contingente. Al contrario, alcuni elementi come la gestione attiva e passiva non sono stati associati all'intelligenza emotiva (Barling, Slater & Kelloway, 2000).

Inoltre, sebbene la concettualizzazione della leadership sia abbastanza ampia (Winston & Peterson, 2006), John Sculley provò a definirla, affermando che essa "ruota intorno alla visione, alle idee, alla direzione, e ha più a che fare con l'ispirare le persone per quanto riguarda la direzione e gli obiettivi che con l'attuazione quotidiana. Deve essere in grado di ispirare altre persone a fare qualcosa senza dover essere controllati costantemente" (Bennis & Townsend, 1989). Allo stesso modo, anche Kouzes e Posner diedero una chiara definizione di leadership, definendola come "l'arte di mobilitare gli altri a voler lottare per le aspirazioni e gli obiettivi condivisi" (Kouzes & Posner, 1995). Alla base di entrambe le interpretazioni della leadership è facile individuare alcuni fattori comuni come la relazione sociale leader-seguace e la capacità di saper evocare emozioni nei seguaci che aumentino l'impegno e la spinta verso il raggiungimento di un obiettivo comune. Contemporaneamente ai fattori appena citati, ciò che può contribuire a migliorare la leadership efficace e a differenziare una buona leadership da una grande leadership è l'intelligenza emotiva (George, 2000; Brotheridge et al., 2008). Nonostante questo, diversi autori discussero tanto sul fatto che una leadership ottimale abbia effettivamente bisogno dell'intelligenza emotiva. Antonakis evidenziò che l'intelligenza in sé insieme alla capacità di comprendere le relazioni di causa-effetto fossero sufficienti per una grande leadership. L'autore dedusse quindi che l'intelligenza emotiva non fosse necessaria per una leadership ottimale

(Antonakis, 2004). Altri studiosi come Ashkanasy e Dasborough affermarono che “il QI non è sufficiente a spiegare molti aspetti della leadership, specialmente quelli che riguardano le relazioni sociali e le situazioni di stress” (Antonakis, Ashkanasy & Dasborough, 2009). Un esempio lampante di questo è rappresentato da Elliot, un paziente di Damasio che subì dei gravi danni cerebrali. Elliot nonostante le importanti difficoltà mantenne un punteggio elevato sul QI. Nonostante l’ottimo punteggio del QI, il paziente mostrava scarsi risultati nell’analisi dell’intelligenza emotiva (Damasio, 1994). Questo caso è decisamente esemplare ed evidenzia l’importanza dell’intelligenza emotiva per il funzionamento della vita quotidiana; per quanto riguarda il contesto legato alla leadership, l’intelligenza emotiva sembra inestimabile per gestione delle relazioni sociali. Altri studi legati alla relazione tra leadership e dell’intelligenza emotiva hanno collegato in maniera specifica l’intelligenza emotiva alla qualità della leadership (George, 2000; Ashkanasy & Daus, 2000; Brotheridge, Lee, Riggio & Reichard, 2008), l’intelligenza emotiva e la leadership trasformazionale (Megerian & Sosik, 1996; Ashkanasy & Tse, 2000; Mills, 2009), le emozioni e la leadership (Humphrey, 2002) e l’effetto delle emozioni di un leader sui suoi seguaci (Barsade, 2002; Dasborough, 2006). In poche parole, queste ricerche e la maggior parte della letteratura scientifica indicano che l’intelligenza emotiva è un elemento che contribuisce alla qualità della leadership ed è, potenzialmente, una capacità utilissima sia per il successo che per l’efficacia degli allenatori.

2.6 L’apprendimento sociale ed emotivo (SEL)

Con il termine “Apprendimento Sociale ed Emotivo (SEL)” si intende la capacità di individuare, riconoscere e gestire in maniera costruttiva le emozioni, risolvere i problemi in modo efficace e, infine, stabilire relazioni sociali positive. L’apprendimento sociale ed emotivo può essere considerato come un insieme di elementi dati da comportamenti, cognizioni ed emozioni. Questo processo è stato definito dalla “Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)” come una strategia di acquisizione e applicazione efficace delle conoscenze, atteggiamenti e competenze necessarie per essere in grado riconoscere e gestire le emozioni, stabilire relazioni positive e saper gestire in maniera ottimale le situazioni impegnative. L’apprendimento sociale ed emotivo permette di

potenziare e migliorare le competenze esistenti da tempo per poter poi essere in grado di affrontare le situazioni ancora più difficili e complesse in modo migliore e adattivo (Elias et al., 1997).

Il concetto di apprendimento sociale ed emotivo si è ampiamente evoluto nel corso della storia ed è divenuto popolare e di dominio pubblico soprattutto a metà degli anni Novanta grazie alle pubblicazioni di libri importanti, su tematiche come l'Intelligenza Emotiva e la Teoria delle Intelligenze Multiple, da parte di Goleman e Gardner.

Tutt'ora, questo argomento, continua a destare grande interesse tra gli addetti ai lavori, sono infatti in crescente aumento le ricerche e gli studi che indagano e analizzano l'Apprendimento Emotivo. Non è un caso, infatti, che sempre più educatori e genitori riconoscano l'importanza dell'Apprendimento Sociale ed Emotivo, in particolare all'interno di politiche di sostegno nelle scuole (Zins & Elias, 2007).

Capitolo 3

Dentro la ricerca

3 La relazione tra stress e intelligenza emotiva: all'origine della ricerca

Il presente studio è nato dalla volontà e dalla curiosità di indagare e approfondire alcuni aspetti psicologici legati al mondo del calcio, in particolare l'attitudine agli infortuni negli atleti dilettanti. Partendo da un'idea abbastanza semplice si è ipotizzato che determinati livelli di Stress e la gestione ad essi dedicata inducessero tassi più alti di infortuni sportivi durante la carriera calcistica nei dilettanti. Il presupposto appena citato è il motivo dell'analisi approfondita dei concetti di Stress e Intelligenza Emotiva avvenuti nei capitoli precedenti.

Il Ventunesimo secolo è considerato un'epoca all'insegna dello stress sociale, non a caso, gli individui sono portati ad affrontare numerose situazioni stressanti legate all'organizzazione della vita quotidiana. Le norme e le opportunità sociali favoriscono e aiutano, sicuramente, gli individui a vivere in modo sano e adattivo, ma questo non elimina l'esistenza dello stress tra le persone. Risulta facile prevedere e poter affermare che una vita priva di eventi stressanti è poco ipotizzabile, lo Stress è considerato una vera e propria caratteristica dell'esistenza umana (Harvey et al., 2009).

Per gestire lo stress, gli individui, si avvalgono di una serie di strategie differenti, compreso l'utilizzo della propria intelligenza, in modo specifico di quella emotiva (Sirin, 2007). Dall'analisi di numerose ricerche è emerso come gli individui con un'elevata Intelligenza Emotiva siano maggiormente in grado di comprendere e gestire le proprie emozioni, questo aspetto permette alle persone di adattarsi in modo costruttivo all'ambiente circostante e divenire in maggior misura tolleranti alle condizioni e situazioni difficili e negative, come ad esempio lo stress (Bar-On, 1997; Goleman, 2005; Matthews et al., 2006). Inoltre, lo stress è strettamente legato al modo con cui le persone percepiscono gli eventi, e di conseguenza l'Intelligenza Emotiva gioca un ruolo importante nel processo mentale per determinare la fonte dello stress (Ucar, 2004).

I due concetti e il rapporto della relazione tra stress e intelligenza emotiva vengono, ampiamente, analizzati in questo elaborato. Dalla valutazione attenta e meticolosa di alcuni studi, inoltre, si è potuto evincere come una certa porzione della capacità mentale degli individui venga utilizzata per fronteggiare situazioni di vita stressanti, questo aspetto condurrebbe alla conclusione e alla spiegazione del perché alti livelli di stress ridurrebbero in maniera decisa la capacità mentale delle persone (Baltas & Baltas, 2008).

Infine, le ricerche sull'intelligenza hanno, ormai da diverso tempo, iniziato ad includere il concetto di emozione nei propri studi (Abaci, 2002). Questo aspetto si sta verificando con maggior frequenza poiché, i ricercatori, hanno individuato un'ottimale correlazione tra l'approccio positivo alla vita e alti punteggi nei test del Quoziente Intellettivo delle persone. Gli alti punteggi nel QI risultano essere spesso indicativi di buone capacità nella risoluzione dei problemi quotidiani (Cumming, 2005). A supporto di questa idea, alcuni studiosi hanno affermato che sia le capacità razionali che i fattori emotivi contribuiscono entrambi alla risoluzione dei problemi, per questo motivo il concetto di Intelligenza Emotiva è stato approfondito in modo dettagliato.

Altre ricerche legate alla particolare relazione tra stress e intelligenza emotiva, affermarono che quest'ultima fosse superiore all'intelligenza intellettuale. Inoltre, queste sostenevano che la capacità di saper pensare, all'interno del costrutto dell'Intelligenza Emotiva, fosse gestita solo dalla razionalità e che, quindi, le risorse cognitive (desiderio, motivazione ed emozione) fossero utilizzate anche come input per la risoluzione dei problemi (Erdogdu, 2008; Yesilyaprak, 1990).

3.1 Lo stress nei calciatori professionisti e nei calciatori dilettanti

Da una rassegna su diversi articoli scientifici legati allo stress nel calcio, appare evidente un grosso squilibrio in riferimento al target degli studi in ambito calcistico. In altre parole, quello che intendo dire è che la letteratura scientifica, presente nei vari motori di ricerca, si concentra in maniera approfondita sull'analisi dello stress, in tutte le sue sfaccettature, soprattutto nei calciatori professionisti, mentre questo accade molto meno in ambienti dilettantistici. Questo aspetto ha creato in me grande curiosità e ho deciso di indagare un ambito ancora poco conosciuto. L'analisi delle

precedenti ricerche ha evidenziato che numerose fonti dello stress a livello sportivo, sia professionistico che dilettante, risultano essere legate all'intera esperienza sportiva e allo sviluppo di strategie di gestione dello stress.

La letteratura scientifica sui calciatori professionisti individua diverse fonti di stress legate a questa professione. Le cause dello stress in ambito sportivo individuate all'interno di numerosi articoli, sono legate non solo a situazioni riguardanti la performance sportiva, l'evento competitivo, gli allenamenti o la riabilitazione dagli infortuni, ma anche a dinamiche extra-campo come le trattative e le controversie contrattuali, le campagne pubblicitarie, i trasferimenti di club, i numerosi viaggi in aereo e i frequenti cambi di albergo. Gran parte delle ricerche in questo ambito si è focalizzato, inoltre, sulle principali fonti stressanti indotte prima (Feltz, Lirgg, & Albrecht, 1992; Gould & Weinberg, 1985), durante (Jones & Hardy, 1990; Madden et al., 1995) e dopo la competizione (Pargman, 1986). Tuttavia, la competizione può essere considerata solo una frazione dell'esperienza sportiva complessiva. Non considerare le fonti stressanti legate alle vicende al di fuori dell'attività sportiva potrebbe comportare delle implicazioni importanti e significative. La letteratura scientifica, in generale, indica che lo stress derivato da particolari condizioni lavorative può contribuire ad una vasta gamma di difficoltà di salute come problemi fisici (deprivazione del sonno), psicologici (depressione), sociali (conflitti interpersonali) e comportamentali (alcol e dipendenze) (Kalimo & Mejman, 1987; Levi, 1996).

Uno dei pochi studi interessanti, che analizzano i profili anche di atleti dilettanti, è stato prodotto in Spagna e reso pubblico nel 2020 (Ruiz-Esteban, Olmedilla, Méndez & Tobal, 2020). Questa ricerca analizzava i diversi profili di giocatrici di calcio e di futsal, sia professioniste che dilettanti, con lo scopo di comprendere e analizzare le differenze psicologiche di entrambi i gruppi. All'interno delle numerose diversità, è stata individuata una tema interessante, ovvero la differenza tra i due gruppi indagati nella gestione dello stress. Dai dati emersi dallo studio appare evidente che le giocatrici professioniste sperimentino una maggiore sensazione stressante legata al maggior senso di responsabilità, alla performance, alla loro competenza e alle maggiori difficoltà nella gestione delle situazioni avverse. Inoltre, è possibile che le calciatrici professioniste abbiano una maggior

richiesta nella valutazione delle proprie prestazioni e una sensibilità superiore alle valutazioni altrui sulle proprie performance.

Le numerose evidenze empiriche hanno dimostrato, più volte, che lo stress è una variabile che può influenzare non solo la prestazione sportiva, ma anche altri aspetti come la salute (fisica e psicologica), il benessere e la soddisfazione sia per la pratica sportiva che per gli altri aspetti di vita quotidiana (Paludo et al., 2020; Olmedilla et al., 2018). In questo senso, i risultati dello studio, condotto da Ruiz-Esteban e colleghi, hanno evidenziato che nonostante lo sviluppo e l'apprendimento di tecniche e strategie psicologiche di gestione dello stress fosse fondamentale per entrambi i gruppi, queste risultarono molto più necessarie per le calciatrici professioniste piuttosto che per le dilettanti. In conclusione, le calciatrici dilettanti presentavano una gestione dello stress e dell'impatto della valutazione delle prestazioni migliori rispetto alle professioniste.

3.2 Obiettivi della ricerca

L'obiettivo della ricerca, quindi, è stato quello di indagare l'influenza degli eventi stressanti (stressor) e della loro gestione nella comparsa accidentale di infortuni sportivi durante la carriera di ogni atleta, utilizzando come target i calciatori e calciatrici italiani/e dilettanti. Gli infortuni sportivi possono produrre numerose conseguenze particolari per i giocatori e giocatrici di calcio, come la necessità di allenamenti speciali e specifici, la perdita di elasticità muscolare, il tempo speso per la riabilitazione e la perdita di risorse economiche, a queste poi, ovviamente, sono aggiunte le reazioni cognitive ed emotive associate come dolore, tristezza, rabbia e paura che possono influire negativamente sul benessere personale dell'atleta (Hagger, Chatzisarantis, Griffin & Thatcher, 2005; Wiese-Bjornstal, 2010). Considerando la situazione nella sua completa globalità, gli infortuni sportivi sono la causa più comune di drop-out sportivo nei giovani e abbandono in tutti i tipi di carriera sportiva in generale.

3.3 Analisi del modello “Stress-Injury” di Andersen e Williams

Storicamente, la ricerca sugli infortuni si è sempre concentrata sugli aspetti e le prospettive mediche, fisiologiche e biomeccaniche, ma negli ultimi decenni il

numero di ricerche legate all'analisi del ruolo dei fattori psicologici come possibile causa di infortuni è ampiamente aumentato (Ivarsson et al., 2017), suggerendo anche modelli teorici interdisciplinari e interventi pratici (Zafra & Garcia-Mas, 2009).

Lo studio dei fattori psicologici intervenienti nell'influenzare la vulnerabilità degli atleti sportivi agli infortuni è diventato, oggi, uno dei temi di maggior interesse della Psicologia dello Sport (Zafra & Garcia-Mas, 2009; Olmedilla-Zafra, Rubio, Ortega & García-Mas, 2017). Elementi che facilitano la performance sportiva in situazioni stressanti potrebbero essere rappresentati dalla preparazione ottimale della gara (Hume et al., 1993), self-talk (Hatzigeorgiadis et al., 2014), goal-setting (Kingston & Hardy, 1997), controllo dell'arousal emozionale (Oxendine, 1970), pratica mentale o imagery (Omar-Fauzee et al., 2009; Mizuguchi et al., 2012), oltre al supporto da parte dell'allenatore, mentre alcuni fattori psicologici che possiedono un effetto predisponente all'infortunio potrebbero essere disturbi della concentrazione (Vast, Young & Thomas, 2010), ansia cognitiva o forte preoccupazione (Woodman & Hardy, 2003).

Lo sviluppo di un modello che indagasse, in modo efficiente e costruttivo, le influenze degli aspetti psicologici negli infortuni sportivi fu proposto da Andersen e Williams (1998). Il modello classico (vedi Figura 5) individuato dai due autori ha consolidato e confermato un approccio che stabilisce e prevede l'ipotesi che ogni qualvolta gli atleti si trovino davanti a situazioni sportive potenzialmente stressanti e difficili, effettuino una stima delle esigenze della situazione, per poi valutare le proprie abilità nell'affrontarla e delle eventuali conseguenze. Se gli atleti dovessero percepire le proprie capacità o risorse insufficienti o relativamente deboli per affrontare la situazione con successo, la probabilità che essi vadano incontro a risposte stressanti è molto alta, di conseguenza, nell'atleta avverranno dei cambiamenti a livello attentivo e fisiologico tali da aumentare la probabilità di un infortunio (Andersen & Williams, 1998; Williams & Andersen, 1998).

Le risposte degli atleti agli stressor sono moderate da tre fattori principali: i) la personalità dell'atleta; ii) l'esperienza pregressa alle situazioni stressanti; iii) le risorse e le strategie di gestione dello stress. Queste variabili psicosociali potrebbero essere in grado di attenuare o aggravare la capacità di risposta allo stress dell'atleta

e, quindi, influire sulla sua vulnerabilità alle lesioni (Petrie & Perna, 2004). In altre parole, questo modello sostiene che la relazione “infortuni sportivi – variabili psicosociali” sia mediata soprattutto dalla percezione e dalle risposte allo stress da parte degli atleti, sia a livello cognitivo che a livello attentivo e fisiologico (Weinberg & Gould, 2007). Gli atleti che tendono ad acutizzare ed evidenziare le risposte allo stress (ad esempio atleti con una storia pregressa nella gestione dello stress ma con scarse capacità di coping) risultano essere coloro che, se sottoposti a dinamiche atletiche di forte stress, valuteranno con maggiore frequenza la situazione come tale e che di conseguenza esibiranno una maggiore attivazione fisiologica ed una compromissione degli aspetti attentivi superiore rispetto agli altri (Johnson, 2007). Forte distraibilità, calo della concentrazione, restringimento percettivo e tensione muscolare sono solo alcuni fenomeni correlati alle risposte allo stress che comportano un maggior rischio di esposizione agli infortuni sportivi (Andersen e Williams, 1999).

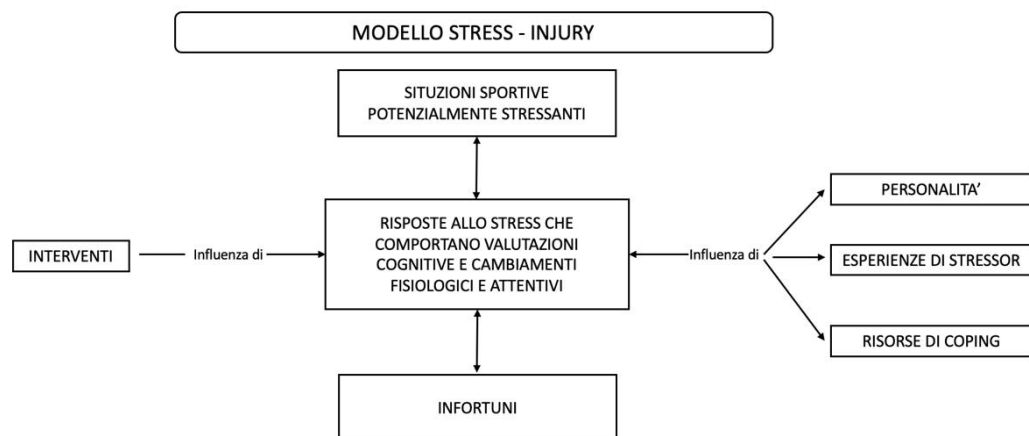


Figura 5. Nella figura è rappresentato uno schema riassuntivo del Modello Stress – Injury ideato da Williams e Andersen nel 1998. Più precisamente, è possibile individuare la performance sportiva, con annessi fattori stressanti, che comporta delle risposte a livello fisiologico e attentivo. Le risposte agli stressor possono essere influenzate dalle caratteristiche di personalità, dalle esperienze pregresse agli stressor, dalle strategie di coping attuate e infine dagli interventi esterni. Dalla relazione di questi quattro fattori emerge la vulnerabilità dell’atleta agli infortuni.

Sono state identificate numerose dimensioni risultate essere utili come moderatori della relazione fra la percezione dello stress e il malessere sperimentato da una

persona: fra questi, sono presenti fattori di rischio legati al locus of control interno o esterno (Pargman & Lunt, 1989; Kolt & Kirkby, 1996), all'ansia di tratto legata alla competizione (Petrie, 1993; Lavallo & Flint, 1996), alla bassa autostima (Kolt & Roberts, 1998) e alla percezione di emozioni negative durante la fase iniziale della stagione sportiva (Williams, Hogan & Andersen, 1993). Da un'attenta analisi di numerose ricerche emergono relazioni significative fra gli infortuni sportivi e la percezione di un elevato stress durante la vita quotidiana (Patterson, Smith & Everett, 1998), durante le controversie giornaliere (Fawcner, McMurray & Summer, 1999) e durante i cambiamenti di vita (Hardy & Riehl, 1988). Infine, la letteratura scientifica evidenzia come gli atleti abili a sviluppare alcune competenze psicologiche, come ad esempio la pianificazione ottimale di obiettivi, imagery e rilassamento, risultino essere più competenti nella gestione dello stress e ridurre così il rischio di infortuni (Weinberg & Gould, 2007).

3.3.1 Innovazioni e nuove scoperte nella relazione “Stress-Infortuni”

Concentrandosi su questo argomento e cercando di ampliare il modello “Stress-Injury” di Andersen e Williams, Wiese-Bjornstal e colleghi proposero un modello che integrasse sia la risposta psicologica dell'individuo all'infortunio sia tutto il processo di riabilitazione, basato sull'influenza dei fattori prima e dopo la lesione, e anche sulla risposta psicologica dell'atleta in esame (Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer & Morrey, 1998). Per gli autori, le conseguenze psicologiche risultano fortemente correlate al processo intero di percezione dell'evento e sono sviluppate sulla base di tre fonti diverse: i) la valutazione cognitiva dell'atleta in relazione all'evento; ii) la risposta emotiva dell'atleta all'evento; iii) la reazione comportamentale dell'atleta all'evento. In questo modo, la riabilitazione fisica, atletica e psicologica dell'atleta infortunato rappresenterà il risultato di un intero processo dinamico e circolare in cui la risposta psicologica alla lesione sarà fortemente influenzata da fattori diversi sia prima che dopo l'infortunio.

Olmedilla e Garcia-Mas (2017), all'interno di un elaborato, crearono e spiegano il loro modello psicologico globale degli infortuni sportivi. In sintesi, gli autori stabilirono la presenza di alcune linee guida di analisi, di intervento e ricerca basate principalmente sui contenuti e sulle teorie individuate all'interno dei modelli di

Williams e Andersen (1998) e di Wiese-Bjornstal e colleghi (1998). Progredendo in senso di gravità delle conseguenze dell'infortunio, è stato dimostrato e ben documentato che la depressione potrebbe essere una delle reazioni emotive che possono verificarsi dopo un infortunio sportivo (Brewer, 2001). Infine, è decisamente noto che le donne possiedono almeno il doppio della probabilità in più di sviluppare disturbi depressivi clinici rispetto agli uomini, quindi, la differenza di genere nella popolazione globale potrebbe anche influenzare la prevalenza di depressione negli atleti (Blehar & Keita, 2003).

Capitolo 4

Ricerca sperimentale

4 Ipotesi di ricerca

Partendo dai numerosi presupposti, individuati nei precedenti capitoli, è semplice poter intuire la chiave di lettura della presente ricerca, ovvero, il fatto che l'obiettivo generale dello studio sia quello di comprendere la reale incidenza degli eventi stressanti sulla vulnerabilità agli infortuni da parte degli atleti dilettanti. Nello specifico, lo studio si orienta sulla conferma di un determinato modello e sull'analisi di specifiche situazioni di vita.

L'elaborato è volto a confermare l'analisi del modello "Stress-Injury", ideato da Andersen e Williams del 1998, applicandolo però ad un contesto, ancora scarsamente analizzato e studiato, come quello del calcio dilettantistico. Come descritto all'interno dei capitoli precedenti, il modello individuato dai due autori ipotizzava che ogni qualvolta l'atleta si trovi in situazioni sportive difficoltose o gestisca la dinamica stressante in maniera poco costruttiva e non ottimale, la sua vulnerabilità agli infortuni aumenti notevolmente.

Dalle recenti ricerche però, come quella di Ruiz-Esteban, Olmedilla, Méndez e Tobal (2020), effettuata su un campione di calciatrici, sia professioniste che dilettanti, è emerso che ad avere maggior difficoltà legate allo stress erano le calciatrici professioniste, poiché si soffermavano su una maggiore pressione denotata sia dalla performance sportiva che dalle situazioni che si verificavano extra-campo.

La presente ricerca, quindi, si pone anche l'obiettivo di analizzare e comprendere come e in quale misura lo stress renda maggiormente vulnerabili agli infortuni gli atleti dilettanti.

L'ipotesi formulata, quindi, basata sulla conferma del modello di Andersen e Williams, è quella che prevedeva una correlazione significativa tra il numero di infortuni sportivi durante la carriera e le diverse situazioni di vita quotidiana (es.

professione) e la professionalità sportiva (es. frequenza allenamenti, anni di carriera, categoria d'appartenenza) da parte degli atleti dilettanti.

4.1 Strategia metodologica

Nei paragrafi successivi saranno affrontate e analizzate, per intero, le strategie procedurali e i materiali utilizzati nella fase di creazione e somministrazione del questionario di ricerca.

4.1.1 Target di riferimento

Analizzando la gran parte delle ricerche scientifiche su questo tema specifico, ci si è resi conto della notevole differenza di interesse che emerge tra gli ambiti di indagine professionistici e dilettanti. La maggior parte degli studi, all'interno della letteratura scientifica, si orientavano su un target prettamente professionistico, analizzando situazioni completamente sconosciute agli atleti dilettanti. Pur avendo dei notevoli punti sportivi in comune, legati soprattutto alla vita da atleta e da sportivo, i due gruppi differiscono soprattutto per le dinamiche extra-campo.

Da una prima analisi generale del campione sono emerse alcune informazioni utili a contestualizzare la ricerca: i) il campione è rappresentato dal 94,29 da individui di sesso maschile e dal 5,71 da individui di sesso femminile; ii) l'età media degli individui componente il campione è di 26,14 anni, con l'individuo più giovane che possiede 18 anni mentre quello più anziano che possiede 42 anni; iii) il campione è formato per il 100, quindi interamente, da atleti provenienti da campionati di calcio dilettantistici Italiani. Entrando nello specifico si fa riferimento a tutte le categorie dilettantistiche italiane, ovvero, Serie D, Eccellenza, Promozione, Prima Categoria, Seconda Categoria e Terza Categoria per quanto riguarda i maschi e categorie come Serie C, Serie D, Eccellenza e Promozione per le femmine.

Una prerogativa della ricerca è che tutti gli atleti e le atlete appartenenti al campione d'indagine abbiano compiuto la maggior età. Inoltre, è bene specificare che gli atleti analizzati appartenevano a società sportive iscritte alle rispettive federazioni solo di alcune regioni italiane, come Sardegna, Veneto, Lombardia, Toscana.

Infine, una nota importante da specificare è che dei 184 questionari somministrati sono risultati essere utili alla ricerca solo 175, in quanto 9 atleti, per errore nella

compilazione o per propria volontà, non hanno dato la propria approvazione al consenso informato inserito all'inizio del questionario, terminando, così, compilazione del test in maniera precoce e rendendolo non valutabile ai fini della ricerca.

4.1.2 Strumenti e procedura

4.1.2.1 Strumenti generali

La pianificazione dello strumento di misura è stato uno dei momenti cardine della ricerca. L'individuazione di scale di misurazione compatibili alla ricerca e che risultassero utili per lo studio ha richiesto un'analisi decisamente approfondita della letteratura scientifica, richiedendo, così, diverso tempo e dispendio di energie.

Da un'attenta osservazione degli strumenti di ricerca è stato possibile creare una scala di misurazione valida e attendibile. Il questionario, ideato e somministrato agli atleti, è frutto dell'unione di quattro componenti correlate tra esse. Di seguito è possibile osservare la struttura del questionario completo. Le componenti verranno approfondite singolarmente nei paragrafi successivi:

1. Consenso informato;
2. Scheda socio-anagrafica e item sull'attività sportiva;
3. RESTQ - SPORT per la misurazione dello stress;
4. TEIQue – SF per la misurazione dell'intelligenza emotiva;

Il primo passo messo in atto è stato quello di assemblare lo strumento di misura e prepararlo per la condivisione via web. Per la realizzazione del questionario ho scelto una piattaforma online che è risultata decisamente utile e di facile utilizzo, "Google Moduli", un'applicazione che mi ha permesso anche di poter condividere in maniera più rapida e senza limiti geografici il questionario.

4.1.2.2 Condivisione e somministrazione

La somministrazione del questionario è stata una fase assai difficile da affrontare. L'elevata precisione del target richiesto ha fatto sì che l'individuazione degli atleti ideali per la ricerca risultasse abbastanza complessa e difficoltosa. Per il raggiungimento degli atleti, essendo un questionario online, mi sono affidato a

canali social come Facebook, Instagram e Whatsapp. Inoltre, ho instaurato un importante collaborazione con una piattaforma che si occupa di calcio regionale sardo, denominata “Calciomercatofacile”; questa, sfruttando il suo ampio bacino di utenti, mi ha permesso di incrementare il numero degli atleti esaminati e di raggiungere con maggior successo un campione sufficientemente ampio.

La raccolta dei dati, tramite la somministrazione del questionario, è iniziata a gennaio 2020 e terminata nel marzo dello stesso anno. La decisione di condurre lo studio online ha fatto sì che la raccolta dati non venisse influenzata in modo particolare dalla situazione di emergenza dovuta al coronavirus.

4.1.2.3 Scale di misurazione

4.1.2.3.1 Scheda socio-anagrafica e item sull’attività sportiva

All’interno della scheda socio-anagrafica (Allegato 1) sono stati inseriti item differenti di carattere anagrafico e sociale, come ad esempio la richiesta della professione praticata. Inoltre, sono state richieste diverse informazioni riguardanti l’impegno e l’attitudine sportiva attuata durante gli allenamenti e le gare. Infine, gli ultimi item sono legati all’opinione degli atleti, riguardo l’importanza della cura dell’aspetto psicologico, oltre a quello atletico, nel calcio dilettantistico.

L’obiettivo di questa prima parte della scala di misurazione è quello di conoscere e comprendere le caratteristiche generali dell’atleta esaminato, analizzando, inoltre, in maniera critica le informazioni provenienti dagli item sull’attività sportiva.

4.1.2.3.2 Scala di misurazione dello stress: REST Q – Sport 76

Lo strumento di misura REST Q – Sport 76 (Allegato 2) è un questionario orientato alla valutazione della frequenza dello stato di stress di un soggetto in associazione con la frequenza delle attività di recupero (Simola, 2008). La versione originale dello strumento è stata sviluppata da Kallus (1995). Lo strumento fu testato inizialmente su tre campioni di atleti differenti: americani, tedeschi e canadesi (Kallus & Kellman, 2001). Inoltre, attraverso l’utilizzo di questo strumento è possibile rilevare e valutare anche le strategie di recupero, dalle situazioni stressanti, utilizzate dall’atleta. Alla base della scala di misurazione è presente il concetto che l’accumulo dello stress, in differenti aree della vita quotidiana,

soprattutto dove l'atleta presenta scarse ed insufficienti possibilità di recupero, comporti cambiamenti evidenti a livello psicofisiologico. Quando il recupero dalle situazioni stressanti risulta essere insufficiente è semplice incappare in situazioni di burnout, decremento delle performance sportive, sovrallenamento e in casi specifici anche abbandono sportivo. In situazioni di recupero ottimale, invece, avviene il ripristino delle condizioni di base, dinamica che, più specificatamente, viene denominata omeostasi. In altre parole, non è un aspetto negativo raggiungere alti livelli di stress, a patto che l'individuo sappia recuperare in maniera ottimale, ripristinando così la condizione di omeostasi iniziale.

Il questionario è composto da ben 19 sotto-scale diverse riguardanti temi differenti come: stress in generale, stress emotivo, stress sociale, conflitti e pressioni, stanchezza, mancanza di energia, disturbi somatici, successo, soddisfazione interpersonale, rilassamento, benessere generale, qualità del sonno, pause disturbate, esaurimento emotivo, infortunio, buona forma fisica, realizzazione personale, autoefficacia e autoregolazione.

Ogni argomento viene affrontato con 4 item specifici per ognuno, per un totale di 76 affermazioni o risposte a cui rispondere. Il REST Q – Sport 76 è stato tradotto in sei lingue diverse, tedesco, inglese, francese, spagnolo portoghese ed estone (Simola, 2008). L'obiettivo della scala REST Q – Sport 76 è quello di valutare tramite una scala Likert (da 0 “mai” a 6 “sempre”) gli eventi potenzialmente stressanti e tranquillizzanti e i loro effetti negli individui provati durante gli ultimi tre giorni e tre notti (Kellman & Gunther, 2000; Kellman & Kallus, 2001; Simola, 2008).

Una delle caratteristiche del REST Q – Sport 76 è quella di essere in grado di registrare gli eventi, le situazioni e le attività, utilizzando la loro frequenza e riuscendo a catturare contemporaneamente processi di stress e di recupero. Tutti gli elementi della scala sono calcolati sui valori medi ottenuti dai risultati. I valori medi sono appropriati grazie alla differenza del numero di domande in ciascuna versione dello strumento di misura. Nel caso in cui venissero persi dei dati o ad esempio un partecipante dimentichi di rispondere a qualche item, il programma permette di elaborare comunque i risultati, ma a condizione che almeno il 50 degli item per

ogni tema sia stato completato. La media di ciascuna scala di misurazione può variare da 0 a 6, come, ovviamente, il numero delle risposte a cui si può rispondere. Alti punteggi sulle scale associate alle attività di stress riflettono uno stato stressante nell'atleta decisamente elevato ed intenso, mentre alti punteggi sulle scale associate al recupero riflettono una spiccata capacità di recupero e omeostasi. La coerenza interna di alcune scale potrebbe comportare delle limitazioni sulla diagnostica individuale quando questa si basa esclusivamente su alcune scale specifiche. Diventa, inoltre, fondamentale considerare il profilo completo dell'individuo e i disturbi rilevati in più di una scala devono essere utilizzati come una precisa metodologia di diagnosi e analisi per i problemi personali.

Questo strumento di misurazione è stato costruito sulla base della teoria dei test classici (Moosburger, 1982), quindi diventa utopistico poter immaginare un'interpretazione delle medie di ogni scala come valore assoluto. Per questo motivo, l'interpretazione del profilo estrapolato dal REST Q – Sport 76 dovrebbe riferirsi al gruppo di riferimento dell'atleta o ai cambiamenti personali avvenuti nel tempo.

I risultati ottenuti dal test aiutano ad accrescere la consapevolezza su quanto e in quale misura gli eventi della vita quotidiana influiscano sulla stretta relazione recupero-stress.

I vantaggi del REST Q – Sport 76 possono essere riassunti principalmente in tre assunti: i) non possiede influenze capaci di modificare la prospettiva del consulente; rispetto ad altri strumenti è decisamente più economico; è utilissimo per fissare gli indicatori che possono indicare un eccessivo allenamento o un sovraccarico psicofisico.

4.1.2.3.3 Scala di misurazione dell'intelligenza emotiva: TEIQue e TEIQue – SF (Short Form)

Per valutare in maniera approfondita e ottimale l'intelligenza emotiva di tratto è stato ideato, da Petrides e Furnham (2004), il *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* anche denominato con l'abbreviazione *TEIQue*. Questo strumento è composto da ben 153 item differenti ai quali l'individuo deve rispondere

esprimendo il proprio grado di accordo su una scala Likert a sette punti (da 1 “Completamente in disaccordo” a 7 “Completamente d’accordo”). La scala di misurazione si articola in quindici aree di intelligenza emotiva divise in quattro grandi dimensioni principali denominate *Benessere (Well-being)*, *Autocontrollo (Self-control)*, *Emotività (Emotionality)* e *Socievolezza (Sociability)*. La prima grande area, ovvero il *Benessere*, è costituita, a sua volta, dalle sottodimensioni *autostima*, la valutazione positiva di sé stessi; *felicità di tratto*, il provare soddisfazione e felicità all’interno della propria vita; *ottimismo di tratto*, l’essere continuamente fiduciosi e il riuscire a trovare il lato positivo della vita. La seconda area, rappresentata dall’*Autocontrollo*, è composta dalla *regolazione delle emozioni*, la capacità di gestione e regolazione delle proprie emozioni; *la gestione dello stress*, la capacità di sopportare le pressioni e saper regolare lo stress; *la bassa impulsività*, l’abilità di gestione della propria impulsività. La terza area, quindi l’*Emotività*, si articola in *percezione delle emozioni (in sé e negli altri)*, la capacità di percepire in maniera chiara le emozioni proprie e degli altri; *espressione delle emozioni*, saper comunicare le proprie emozioni; *abilità relazionali*, la capacità da parte di un individuo di essere in grado di stabilire e mantenere relazioni interpersonali soddisfacenti; *empatia di tratto*, ovvero l’abilità di saper assumere la prospettiva degli altri. Infine, la quarta macro-area di analisi è la *Socievolezza* e comprende le sottodimensioni chiamate *competenza sociale*, la capacità di utilizzare abilità sociali all’interno della propria quotidianità e della propria rete sociale; *regolazione delle emozioni altrui*, la capacità di modificare e agire sulle emozioni degli altri; *assertività*, la capacità di esprimere i propri pensieri ed esporre le proprie opinioni tenendo in considerazione anche quelle altrui senza che la conversazione sfoci in aggressività. Il TEIQue, inoltre, contiene altre due importanti sottodimensioni aggiuntive, non collegate ad alcun fattore specifico e che prendono il nome di *Adattabilità*, ovvero la flessibilità e la volontà di adattarsi a situazioni nuove, e *Motivazione intrinseca o auto-motivazione*, intesa come la capacità di motivare sé stessi contemporaneamente incrementare la capacità di saper affrontare le difficoltà e le avversità.

Sono state create, inoltre, diverse forme di TEIQue, tutte adattabili a particolari situazioni e con caratteristiche specifiche al contesto di utilizzo.

Oltre al TEIQue in forma completa, sono stati ideati due moduli differenti del questionario e sono rappresentati dal TEIQue 360 e il TEIQue 360 -Short Form. Queste forme alternative del questionario vengono utilizzate per la raccolta di valutazioni specifiche e diventano particolarmente utili nella comprensione del contrasto tra le valutazioni di sé e quelle dell'osservatore eseguite sull'intelligenza emotiva di tratto (ad esempio nella ricerca di applicazione della leadership).

Inoltre, è stata sviluppata anche una forma di TEIQue adatta ai bambini. Il TEIQue-Child si basa su un dominio di campionamento sviluppato in maniera molto specifica per i bambini di età compresa tra gli 8 e i 12 anni. Questa forma comprende ben 75 item contenenti una scala di 5 punti che misurano nove sfaccettature differenti dell'intelligenza emotiva di tratto.

Infine, l'ultima forma alternativa di TEIQue è quella che è stata utilizzata anche nella presente ricerca, ovvero il TEIQue - SF (Short Form) (Allegato 3). Questo strumento di auto somministrazione è stato sviluppato da Cooper e Petrides (2003), con l'obiettivo di creare uno strumento che riuscisse ad integrare tutte le diverse conoscenze legate all'intelligenza emotiva di tratto e fornire, così, un sistema di misurazione che unisse tutti i costrutti in un unico modello di riferimento. La scala è composta da ben 30 differenti item volti ad indagare, ma soprattutto misurare, l'intelligenza emotiva di tratto. Questo importante strumento di misurazione, come anticipato in precedenza, deriva dalla forma completa del TEIQue e comprende ben 15 temi differenti da analizzare. Basandosi, principalmente sulle correlazioni con i punteggi ottenuti in tutti i temi riguardanti il questionario, sono stati scelti due elementi per ciascun dei 15 ambiti per la creazione della forma abbreviate del TEIQue-SF. Anche questo strumento di misura, come le altre forme di TEIQue, utilizza un formato di risposta basato sulla Likert, che si muove all'interno di due valori estremi, da 1 (completamente in disaccordo) a 7 (completamente d'accordo). Il punteggio, legato all'intelligenza emotiva di tratto, viene calcolato sommando tutti i punteggi ottenuti nei diversi ambiti di ricerca e dividendoli per il numero totale dei temi della scala di misura.

Gli autori del TEIQue affermano che il questionario, rispetto ad altri strumenti di misurazione, possieda tre vantaggi principali: i) è uno strumento basato su una

teoria che riesce ad integrare al suo interno tutti i costrutti principali teorici legati all'argomento; ii) Comprende tutti e 15 gli aspetti tipiche dell'intelligenza emotiva di tratto, a differenza di altri modelli che ne escludono alcune o ne considerano altre poco rilevanti; iii) Lo strumento possiede ottime proprietà psicometriche oltre che un'alta validità.

Un ulteriore vantaggio, sicuramente meno rilevante ma comunque degno di nota, è che lo strumento è reso disponibile per la ricerca e i ricercatori in maniera del tutto gratuita e quindi usufruibile da tutti i ricercatori.

Capitolo 5

Analisi dei risultati della ricerca

5 Introduzione

Dall'elaborazione dei dati della ricerca sono emerse alcune informazioni e correlazioni importanti e significative. Mediante lo sviluppo dei risultati è stato possibile individuare correlazioni differenti tra i vari fattori analizzati e la predizione di alcuni effetti causali.

5.1 Analisi delle correlazioni

	Intelligenza emotiva di tratto	Stress	Età	Anni di calcio	Anni nella stessa categoria	Anni nello stesso club	Allenamenti settimanali	Infortuni gravi
Intelligenza emotiva di tratto								
Stress	0.23							
Età	0.14	- 0.10						
Anni di calcio	0.12	- 0.09	0.83					
Anni nella stessa categoria	0.12	0.00	0.50	0.46				
Anni nello stesso Club	0.06	0.00	0.14	0.10	0.28			
Allenamenti settimanali	0.16	0.12	- 0.14	- 0.16	- 0.07	- 0.07		
Infortuni gravi	0.11	0.13	0.21	0.19	0.14	0.00	0.13	
Paura alla ripresa post-infortunio	- 0.11	- 0.06	- 0.01	0.03	- 0.09	- 0.07	0.11	0.42

Tabella 1. All'interno della tabella sono riportati tutti i valori delle correlazioni ottenuti dall'analisi dei dati.

Nella Tabella 1, sono rappresentati tutti i valori ottenuti dalle correlazioni tra le diverse variabili. Tra questi dati, emergono soprattutto correlazioni positive come ad esempio, il fatto che all'aumentare del numero degli allenamenti settimanali aumenta anche l'intelligenza emotiva ($r = 0.16$), inoltre, purtroppo però, all'aumentare dell'intelligenza emotiva corrisponde un aumento del numero degli infortuni gravi ($r = 0.11$). Infine, per quanto riguarda sempre l'intelligenza emotiva è presente una correlazione negativa con la paura a riprendere a giocare a calcio dopo un infortunio ($r = -0.11$), in altre parole, una maggior intelligenza emotiva

favorisce la diminuzione della paura nella ripresa dell'attività sportiva. È presente una leggera tendenza allo stress all'aumentare del numero di allenamenti settimanali ($r = 0.12$) e a l'aver avuto infortuni gravi durante la propria carriera sportiva ($r = 0.13$). Una correlazione, abbastanza auspicabile, è data anche dall'aumento degli infortuni all'incrementare dell'età dell'atleta ($r = 0.21$); un'altra correlazione interessante, seppur leggera, è rappresentata dall'aumentare degli infortuni sportivi in base agli anni passati nella stessa categoria ($r = 0.14$). Infine, la correlazione positiva più evidente e di maggior valenza è data dal fatto che gli infortuni gravi influenzano tantissimo la paura alla ripresa sportiva post-infortunio, in altre parole, più è alto numero di infortuni avuti maggiormente l'atleta avrà paura del ritorno in campo ($r = 0.42$).

5.2 Analisi di regressione

5.2.1 Regressione per il fattore “Numero di infortuni gravi”

Nel primo modello analizzatosi ho cercato di individuare quali potessero essere le fonti che potrebbero prevedere una vulnerabilità maggiore agli infortuni negli atleti (VD: numero di infortuni gravi: Tabella 2). Pur spiegando solo il 5% della varianza il modello ha individuato un effetto significativo della scala che misura lo stress. In altre parole, si può affermare che all'aumentare dello stress incrementa la probabilità di soffrire maggiormente di infortuni gravi. Ovviamente non è possibile stabilire una relazione causale certa.

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
(Intercetta)	- 2.292296	1.392725	- 1.6459	0.10165
Intelligenza emotiva di tratto	0.110764	0.204053	0.5428	0.58797
Stress	0.636686	0.314378	2.0252	0.04443
Anni di calcio	0.038280	0.043599	0.8780	0.38120
Età	0.043110	0.048913	0.8814	0.37938
Genere	1.019572	0.636430	1.6020	0.11103
Anni nello stesso Club	- 0.011408	0.030598	- 0.3728	0.70974

Tabella 2. Coefficienti del modello di regressione per il fattore “Numero di infortuni gravi”.

5.2.2 Regressione per il fattore “Paura di riprendere l’attività calcistica post - infortunio”

Nel secondo modello è stato osservato un altro fenomeno importante e tipico dello sport, ovvero il fattore legato alla “Paura di riprendere l’attività calcistica post – infortunio” (Tabella 3). Dall’analisi dei dati emerge un dato significativo ($p - value$ 0.000000003802) di grande valenza, ovvero il valore legato agli “Infortuni_gravi”. In poche parole, questo elemento ci fornisce l’informazione che all’aumentare del numero di infortuni gravi in un’atleta incrementa anche la paura alla ripresa dell’attività sportiva. Inoltre, altri due fattori, ovvero “TEIQue” e “Genere2”, pur non essendo significativi mostrano una tendenza alla significatività. Il modello è buono in quanto spiega il 20% della varianza.

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
(Intercetta)	5.665947	1.560453	3.6310	0.0003752
Intelligenza emotiva di tratto	- 0.423026	0.227005	- 1.8635	0.0641460
Stress	- 0.346598	0.353673	- 0.9800	0.3285049
Infortuni gravi	0.533624	0.085755	6.2227	0.00000003802
Anni di calcio	0.059980	0.048571	1.2349	0.2186069
Età	- 0.090785	0.054493	- 1.6660	0.0975886
Genere	1.376344	0.712778	1.9310	0.0551819
Anni nello stesso Club	- 0.023597	0.034023	- 0.6936	0.4889235

Tabella 3. Coefficienti del modello di regressione per il fattore “Paura di riprendere calcistica post - infortunio”.

5.2.3 Regressione per il fattore “Cambiamenti nello stile di gioco”

Uno degli aspetti principali dello studio era quello di capire anche se lo stile di gioco degli atleti durante l’attività sportiva potesse essere modificato durante la carriera dei calciatori dilettanti. Dalla “Tabella 4” emergono tre dati significativi certamente di grande importanza, da questi è possibile dedurre che la diminuzione dell’intelligenza emotiva ($p - value$ 0.001373) è un predittore significativo del cambiamento del proprio stile di gioco; il numero degli infortuni gravi ($p - value$ 0.021357) è considerato un predittore significativo del cambiamento del proprio stile di gioco; infine, anche la paura di riprendere a giocare dopo l’infortunio ($p - value$ 0.024102) è risultato essere un predittore significativo del cambiamento dello stile di gioco negli atleti dilettanti. Questo modello è una regressione logistica e di conseguenza non è presente una varianza spiegata.

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
(Intercetta)	1.5840224	1.7972429	0.8814	0.378122
Intelligenza emotiva di tratto	- 0.8409435	0.2627766	- 3.2002	0.001373
Stress	0.1396570	0.3908817	0.3573	0.720877
Infortuni gravi	0.2504177	0.1088008	2.3016	0.021357
Paura alla ripresa post-infortunio	0.1858534	0.0823999	2.2555	0.024102
Anni di calcio	- 0.0705885	0.0540811	- 1.3052	0.191813
Età	0.0795430	0.0600368	1.3249	0.185203
Genere	0.2505405	0.7689372	0.3258	0.744555
Anni nello stesso Club	0.0094946	0.0362812	0.2617	0.793556

Tabella 4. Coefficienti del modello di regressione per il fattore “Cambiamenti nello stile di gioco”.

5.2.4 Regressione per il fattore “Consulto dello Psicologo dello Sport post-infortunio”

Infine, è stato analizzato un altro fenomeno particolare ma che non ha avuto grandi risultati, ovvero il consulto di uno Psicologo dello Sport in una situazione post – infortunio (Tabella 5). In questo modello non è stato ottenuto nessun effetto significativo ma due fattori possiedono una tendenza alla significatività, ovvero, al diminuire del TEIQue (test sull’intelligenza emotiva) è più probabile che gli atleti contattino uno psicologo dello sport dopo un infortunio. Questo fenomeno è valido anche all’aumentare della paura al momento di riprendere l’attività sportiva in quanto anche per questo effetto è presente una tendenza significativa. Anche questo modello è una regressione logistica e di conseguenza non presenta una varianza spiegata.

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
(Intercetta)	- 1.996801	3.887294	- 0.5137	0.60748
Intelligenza emotiva di tratto	- 1.012750	0.543664	- 1.8628	0.06249
Stress	0.271616	0.811133	0.3349	0.73773
Infortuni gravi	0.040474	0.209427	0.1933	0.84675
Paura alla ripresa post-infortunio	0.321489	0.168096	1.9125	0.05581
Anni di calcio	- 0.141923	0.111236	- 1.2759	0.20200
Età	0. 185855	0.125097	1.4857	0.13736
Genere	0.064660	1.269593	0.0509	0.95938
Anni nello stesso Club	0.118230	0.134420	- 0.8796	0.37910

Tabella 5. Coefficienti del modello di regressione per il fattore “Consulto dello psicologo post-infortunio”.

Conclusioni

Questa ricerca ha come punto di partenza il “Modello Stress – Injury” di Andersen e Williams del 1998, un modello che ha permesso di comprendere in modo approfondito l’aspetto multifattoriale della correlazione tra stress e infortuni sportivi. Lo studio, in secondo luogo, si è soffermato sulla forma di alcune variabili specifiche e sulle possibili correlazioni tra i livelli di stress percepito e il danno effettuato, ovvero l’infortunio.

Sono pochi gli studi che hanno provato ad analizzare se il “Modello Stress – Injury” fosse in grado di spiegare approfonditamente i meccanismi di risposta nei calciatori e nelle calciatrici, e ancora meno all’interno di un contesto dilettantistico. Pertanto, guidato dalle teorie e metodologie attuali, la ricerca si è posta l’obiettivo di esaminare l’impatto psicologico post-infortunio degli atleti andando a comprendere in quale forma e in quale misura, variabili come lo stress e l’intelligenza emotiva potessero avere un ruolo in queste dinamiche. In modo più specifico, si è analizzato se e come gli infortuni sportivi avessero dei legami con variabili psicologiche come lo stress, l’intelligenza emotiva, la paura di riprendere l’attività sportiva post-infortunio e il cambiamento dello stile di gioco. Inoltre, sono state prese in considerazione anche variabili socio-demografiche come gli anni di carriera calcistica, gli anni di appartenenza al club, età e genere.

Dai risultati emersi dall’analisi delle correlazioni si evincono numerose informazioni importanti e di grande valenza ai fini della ricerca. La prima correlazione che merita un’analisi approfondita riguarda la variabile legata ai punteggi ottenuti dal campione sul test dell’intelligenza emotiva (TEIQue). L’intelligenza emotiva, seppur in modo leggero, è correlata positivamente con il numero degli allenamenti settimanali. In altre parole, quanto più gli atleti possiedono una maggiore intelligenza emotiva tanto più si allenano durante la settimana. Per quanto riguarda la correlazione tra l’intelligenza emotiva e la vulnerabilità agli infortuni è presente, anche in questo caso, una correlazione positiva: all’aumentare del numero di infortuni gravi, l’intelligenza emotiva diminuisce. Infine, sempre legata all’intelligenza emotiva è presente una leggera correlazione negativa con la paura a riprendere l’attività sportiva post infortunio.

Per quanto riguarda la seconda variabile d'interesse di questa ricerca, ovvero lo stress (RestQ-Sport 76), sono emerse due correlazioni importanti, seppur non fortissime. La prima correlazione positiva che coinvolge lo stress riguarda il legame con gli allenamenti settimanali. Possiamo affermare dunque che un elevato tasso di stress porta gli atleti ad allenarsi maggiormente con lo scopo di alleviare le situazioni stressogene. La seconda correlazione presa in esame riguarda quella che coinvolge lo stress con il numero di infortuni gravi. Le due variabili infatti correlano positivamente, questo a dimostrare la validità del modello di Andersen e Williams. In altre parole, più lo stress aumenta negli atleti maggiormente sarà la possibilità che questi siano vulnerabili agli infortuni durante la propria carriera sportiva. Infine, tra le correlazioni quella che è risultata maggiormente significativa vede la stretta relazione tra il numero di infortuni gravi e la paura a riprendere a giocare da parte degli atleti dopo gli infortuni, risultato ampiamente prevedibile. Riassumendo, ciò che emerge dall'analisi globale delle correlazioni è che lo stress e l'intelligenza emotiva sono in grado di influire sui diversi aspetti riguardanti gli infortuni, e le condizioni pre e post infortunio. Inoltre, dalle correlazioni emerge che gli atleti temono, in modo significativo ed esponenziale, il rientro all'attività dopo gli infortuni gravi.

A conferma di quanto già evidenziato dai dati sulle correlazioni, alcune conferme sulla predittività significativa di alcuni fattori arrivano anche dall'analisi dei modelli di regressione. In questi termini si fa riferimento al fatto che il valore rilevato mediante i punteggi dal test sullo stress (Restq – Sport 76) sia significativamente predittivo del numero di infortuni gravi. Anche questo aspetto, come quello rilevato dalle correlazioni, rinforza il concetto secondo il quale, importanti fonti di stress siano ampiamente implicati nelle dinamiche di infortunio negli atleti, a conferma del “Modello Stress-injury” di Williams e Andersen.

Un secondo aspetto emerso dai modelli di regressione riguarda la significatività del valore di predizione ottenuto dalla relazione tra il numero di infortuni gravi e la paura a riprendere l'attività calcistica post-infortunio. In altre parole, come già suggerito dall'analisi delle correlazioni, il numero di infortuni gravi si è dimostrato essere un ottimo predittivo della paura alla ripresa sportiva.

La ricerca ha ottenuto informazioni importanti anche dall'osservazione di un terzo fattore analizzato, ovvero il cambiamento dello stile di gioco dopo gli infortuni. Dall'analisi di questo elemento è emerso che aspetti come l'intelligenza emotiva, il numero di infortuni gravi e la paura a riprendere l'attività sportiva post-infortunio hanno effetti significativi sul cambiamento dello stile di gioco nei calciatori dilettanti.

Infine, l'ultimo elemento osservato mediante l'utilizzo di un modello di regressione è stato "il consulto dello Psicologo dello Sport post-infortunio". Dall'analisi di questa variabile, purtroppo, non è emersa nessuna correlazione, ma solo la tendenza alla significatività di due fattori: la paura a riprendere l'attività post-infortunio; l'intelligenza emotiva. Questi risultati pur non essendo stati estremamente utili alla ricerca, possono essere utilizzati per approfondimenti futuri.

Il quadro generale delle conclusioni è da considerarsi estremamente positivo in quanto i risultati ottenuti possono essere utili alla cura di tutti quegli aspetti in grado di influenzare la vulnerabilità agli infortuni degli atleti. Inoltre, un altro aspetto fondamentale della ricerca è che tutti gli atleti facenti parte del campione appartengano a categorie calcistiche dilettanti. Questo significa che la maggior parte di queste persone, nella propria vita, pratica lo sport per pura passione e soddisfazione personale; i calciatori e le calciatrici analizzate dalla ricerca, oltre al calcio, nella propria quotidianità, svolgono altre numerose attività, tra le quali la propria professione. Infine, un altro elemento da considerare è la cura dell'ambiente familiare. Soffermarsi sull'aspetto dilettantistico del campione è importante in quanto permette di contestualizzare i risultati ottenuti dalla ricerca e comprendere che questi potrebbero essere ampiamente influenzati da aspetti extra-sportivi.

Dalla presente ricerca, quindi, è emerso che i calciatori dilettanti sono considerati maggiormente vulnerabili agli infortuni in situazioni fortemente stressanti. Una conseguenza di questa condizione potrebbe essere rappresentata dal fatto che gli atleti dopo gli infortuni gravi abbiano paura della ripresa dell'attività sportiva. Questo aspetto potrebbe esprimersi maggiormente con il cambiamento dello stile di gioco. Inoltre, il cambiamento dello stile di gioco potrebbe mutare anche per via di un incremento dell'intelligenza emotiva o subito dopo un grave infortunio. Questo

avviene perché gli infortuni gravi sono eventi che segnano la carriera degli atleti, causando traumi a livello fisico e psicologico. La conseguenza di questo aspetto è che il dolore fisico provato e la paura che l'infortunio possa ripetersi conduce gli atleti ad essere più premurosi nel gioco, modificando così il proprio stile. Allo stesso modo, un incremento dell'intelligenza emotiva è quindi della capacità di gestione delle emozioni, proprie e altrui, è inibente verso uno stile di gioco aggressivo.

In conclusione, si può affermare che anche nei calciatori dilettanti lo stress è un fattore importante di vulnerabilità agli infortuni. Anche gli altri aspetti analizzati come la paura della ripresa e la scarsa intelligenza emotiva risultano essere alleati allo stress e concorrere insieme all'incremento degli infortuni. L'atleta, dal canto suo, per affrontare al meglio la situazione potrebbe curare maggiormente certi aspetti sportivi e magari recarsi da uno psicologo dello sport per un consulto. Quindi, la strategia risolutiva migliore per la prevenzione e il superamento psicologico degli infortuni sportivi che mi sento di consigliare agli atleti è di interfacciarsi e consultarsi con un esperto del settore, come uno Psicologo dello Sport. Questa figura, purtroppo, da quanto emerso dalla ricerca, è ancora poco considerata e conosciuta nel mondo dilettantistico.

Le soluzioni che lo psicologo potrebbe mettere in atto per la riduzione dello stress sono diverse, come ad esempio l'insegnamento della respirazione diaframmatica (Ma et al., 2017), le tecniche di rilassamento (Jacobson, 1929), o la pratica della mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) (Kabat – Zinn, 2003), infine è consigliato anche il mantenimento delle relazioni sociali e la meditazione.

Limitazioni e ricerca futura

Le difficoltà maggiori all'interno della ricerca sono state rappresentate dalla scelta di uno strumento di misura ottimale ma, soprattutto dalla selezione dei partecipanti. Scegliendo di analizzare un target abbastanza specifico, il reclutamento di un campione di ampiezza sufficiente è risultato essere molto complesso, e questo ha comportato l'allungamento dei tempi di ricerca. Un'altra difficoltà è stata rappresentata dall'ostilità con la quale gli atleti percepivano la ricerca, infatti,

essendo poco abituati ad interfacciarsi con figure che agiscono in ambito psicologico, si è rivelato complesso relazionarsi con essi.

Partendo da quest'ultima difficoltà ho contemplato la volontà di condividere questo lavoro con le società calcistiche partecipanti alla ricerca. L'obiettivo è quello di sensibilizzare gli atleti sull'importanza della cura degli aspetti mentali e porre questi sullo stesso piano di quelli fisici, atletici e sportivi. Inoltre, gli incontri con le società mireranno ad avvicinare gli atleti alla psicologia. Sensibilizzare i calciatori dilettanti alla psicologia non è una sfida, ma sicuramente rappresenta un passo da compiere per un'attività sportiva migliore e decisamente più sana.

Bibliografia

- Abaci, R. (2002). The qualification of life (In Turkish). *Sistem Publications*, stanbul, Turkey.
- Alpert, R., & Haber, R. N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *The Journal of abnormal and social psychology*, 61(2), 207.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1998). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(3), 294-306.
- Andersen, M. B., and Williams, J. M. (1999). Athletic injury, psychosocial factors, and perceptual changes during stress. *Journal of Sport Sciences*, 17, 735-741.
- Antonakis, J. (2004). On why "emotional intelligence" will not predict leadership effectiveness beyond IQ or the "big five": An extension and rejoinder. *Organizational Analysis (15517470)*, 12(2).
- Antonakis, J., Ashkanasy, N. M., & Dasborough, M. T. (2009). Does leadership need emotional intelligence?. *The leadership quarterly*, 20(2), 247-261.
- Arora, S., Ashrafian, H., Davis, R., Athanasiou, T., Darzi, A., & Sevdalis, N. (2010). Emotional intelligence in medicine: a systematic review through the context of the ACGME competencies. *Medical education*, 44(8), 749-764.
- Ashkanasy, N. M., & Tse, B. (2000). Transformational leadership as management of emotion: A conceptual review.
- Ashkanasy, N. M., & Daus, C. S. (2002). Emotion in the workplace: The new challenge for managers. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 76-86.
- Ashkanasy, N. M., & Humphrey, R. H. (2011). Current emotion research in organizational behavior. *Emotion review*, 3(2), 214-224.
- Auchincloss, E. L. (2006). *Abnormal Psychology*. Edited by James Hansell and Lisa Damour. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005. 633 pp. *Psychoanalytic Quarterly*, 75(3), 950-954.

- Avison, W. R., & Turner, R. J. (1988). Stressful life events and depressive symptoms: Disaggregating the effects of acute stressors and chronic strains. *Journal of health and social behavior*, 253-264.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Baltas A, Balta Z (2008). Stress and the ways to cope with it (In Turkish). *Remzi Publications*, stanbul, Turkey.
- Barger, S. D., Bachen, E. A., Marsland, A. L., & Manuck, S. B. (2000). Repressive Coping and Blood Measures of Disease Risk: Lipids and Endocrine and Immunological Responses to a Laboratory Stressor 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1619-1638.
- Barling, J., Slater, F., & Kelloway, E. K. (2000). Transformational leadership and emotional intelligence: An exploratory study. *Leadership & Organization Development Journal*.
- Bar-On, R. (1997). BarOn Emotional Quotient Inventory Technical Manual. *MHS Publications*, Toronto.
- Barsade, S. G. (2002). The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative science quarterly*, 47(4), 644-675.
- Bauman, Z. (2013). *Liquid modernity*. John Wiley & Sons.
- Bennis, W. G., & Townsend, R. (1989). *On becoming a leader*(Vol. 36). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Blehar, M. C., & Keita, G. P. (2003). Women and depression. *Journal of affective disorders*, 74(1).
- Blendon, R., Steel Fisher, G., Weldon, K., Benson, J., Brule, M., Mann, F., & Kramer, A. (2014). The burden of stress in America. *NPR/Robert Wood Johnson Foundation Harvard School of Public Health*, 1-12.
- Boyatzis, R. E., & Sala, F. (2004). The Emotional Competence Inventory (ECI).

- Breslau, N., & Davis, G. C. (1986). Chronic stress and major depression. *Archives of General Psychiatry*, 43(4), 309-314.
- Brewer, B. W. (2001). Psychology of Sport Injury Rehabilitation in RB Singer, HA Hausenblas and C. Janelle (eds) Handbook of Sport Psychology.
- Brotheridge, C. M., Lee, R. T., Riggio, R. E., & Reichard, R. J. (2008). The emotional and social intelligences of effective leadership. *Journal of managerial psychology*.
- Cannon, W. (1932). *The wisdom of the body*/Cannon W.—WW Norton&Company. Inc., NY.
- Cannon, W.B. (1929) *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Research Into the Function of Emotional Excitement*, 2nd ed. New York, Appleton-Century-Crofts.
- Carolina-Paludo, A., Nunes-Rabelo, F., Maciel-Batista, M., Rbila -Maciel, I., Peikriszwili-Tartaruga, M., & Simes, A. C. (2020). Game location effect on pre-competition cortisol concentration and anxiety state: A case study in a futsal team. *Revista de psicologia del deporte*, 29(1), 0105-112.
- Caruso, D. R., Mayer, J. D., & Salovey, P. (2002). Emotional intelligence and emotional leadership. In *Kravis-de Roulet Leadership Conference, 9th, Apr, 1999, Claremont McKenna Coll, Claremont, CA, US*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Chan, J. T., & Mallett, C. J. (2011). The value of emotional intelligence for high performance coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(3), 315-328.
- Chetta, G. (2007). Stress e benessere. *siti listaippocrate. it, my-personaltrainer. it*.
- Cumming, E. A. (2005). *An investigation into the relationship between emotional intelligence and workplace performance: An exploratory study* (Doctoral dissertation, Lincoln University).

- Conti, C., di Fronso, S., & Bertollo, M. Caratteristiche psicologiche correlate alle diverse fasi di recupero dall'infortunio sportivo: revisione critica della letteratura.
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209-224.
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2011). Increasing emotional intelligence in cricketers: An intervention study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 69-86.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*, Picador.
- Darwin, C., & Prodger, P. (1998). *The expression of the emotions in man and animals*. Oxford University Press, USA.
- Dasborough, M. T. (2006). Cognitive asymmetry in employee emotional reactions to leadership behaviors. *The Leadership Quarterly*, 17(2), 163-178.
- Dhani, P., & Sharma, T. (2016). Emotional Intelligence: History, Models and Measures.
- DiMatteo, M. R., & Martin, L.R. (2002). *Health psychology*. Boston: Allyn & Bacon.
- Dougall, A. L., & Baum, A. (2012). Stress, health, and illness. In A. Baum, T.A. Revenson, & J.E. Singer (Eds), *Handbook of health psychology* (pp. 321-337). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- D'Urso, V., Petrosso, A., & Robazza, C. (2002). Emozioni e prestazione sportiva: modello delle zone individuali di funzionamento ottimale. *Giornale italiano di psicologia*, 29(1), 23-42.
- Eckenrode, J. (1984). Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 907.

- Eid, M., & Diener, E. (2009). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter-and intranational differences. In *Culture and well-being* (pp. 169-202). Springer, Dordrecht.
- Ekman, P. (1973). Cross-cultural studies of facial expression. *Darwin and facial expression: A century of research in review*, 169222(1).
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Ascd.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*, 48(1), 43.
- Epstein, S. (1984). Controversial issues in emotion theory. *Review of Personality & Social Psychology*.
- Erdogdu MY (2008). An analysis of emotional intelligence via some variables (In Turkish). *Electronic Social Sciences Journal*. 7(23): 62–76.
- Evans, G. W. (Ed.). (1984). *Environmental stress*. CUP Archive.
- Fawcner, H. J., McMurray, N., and Summer, J. J. (1999). Athletic injury and minor life events: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2, 117-124
- Felsman, J. K., & Vaillant, G. E. (1987). Resilient children as adults: A 40-year study.
- Feltz, D. L., Lirgg, C. D., & Albrecht, R. R. (1992). Psychological implications of competitive running in elite young distance runners: A longitudinal analysis. *The Sport Psychologist*, 6(2), 128-138.
- Fernndez -Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18, 7-12.
- Fink, G. (Ed.). (2010). *Stress science: neuroendocrinology*. Academic Press.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.
- Friedman, M., & Rosenman, R.H. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York: Alfred A. Knopf.
- Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1995). The social roles and functions of emotions. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 51-87). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gardner, H. (1987). *Formae mentis*, trad. it. *Feltrinelli, Milano*, 1983-85.
- Gardner, H. (1992). *Multiple intelligences* (Vol. 5, p. 56). Minnesota Center for Arts Education.
- Gardner, H. (1999). Una molteplicità di intelligenze. *Le Scienze-dossier*, n.
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Hachette Uk.
- George, J. M. (2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human relations*, 53(8), 1027-1055.
- Goleman, D. (1996). *Intelligenza emotiva [Emotional intelligence]*. Milano: Biblioteca Universale Rizzoli.
- Goleman, D. (2000). Leadership that gets results. *Harvard business review*, 78(2), 4-17.
- Goleman, D. (2005). Emotional intelligence: More important Than IQ?.
- Goleman, D., & McKee, A. (2014). *Essere leader: guidare gli altri grazie all'intelligenza emotiva*. Bureau.
- Gould, D., & Weinberg, R. (1985). Sources of worry in successful and less successful intercollegiate wrestlers. *Journal of Sport Behavior*, 8(2), 115.

- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Griffin, M., & Thatcher, J. (2005). Injury Representations, Coping, Emotions, and Functional Outcomes in Athletes with SportsRelated Injuries: A Test of SelfRegulation Theory 1. *Journal of Applied Social Psychology, 35*(11), 2345-2374.
- Halberstadt, A. G., Denham, S. A., & Dunsmore, J. C. (2001). Affective social competence. *Social development, 10*(1), 79-119.
- Hammen, C., Kim, E. Y., Eberhart, N. K., & Brennan, P. A. (2009). Chronic and acute stress and the prediction of major depression in women. *Depression and anxiety, 26*(8), 718-723.
- Hanin, Y. (1978). Study of anxiety in sports. *Voprosy psikhologii, (6)*, 94-106.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. *Emotions in sport, 65-89*.
- Hanin, Y. L. (2003, January). Performance related emotional states in sport: A qualitative analysis. In *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research* (Vol. 4, No. 1).
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model.
- Hansell, J.H. (1989). Cognitive and affective determinants of coping: A study of divorced women. *Dissertation Abstracts international, 50*, (3B). University Microfilms International.
- Hansell, J. H., & Damour, L. K. (2007). *Abnormal psychology*. Wiley Global Education.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 26*(1), 82-95.
- Hardy, C. J., & Riehl, R. E. (1988). An examination of the life stress-injury relationship among noncontact sport participants. *Behavioral Medicine, 14*(3), 113-118.

- Harvey, M., Treadway, D., Heames, J. T., & Duke, A. (2009). Bullying in the 21st century global organization: An ethical perspective. *Journal of Business Ethics*, 85(1), 27.
- Herbert, T. B., & Cohen, S. (1993). Stress and immunity in humans: a meta-analysis review. *PSYCHOSOMATIC MEDICINE-WASHINGTON-*, 55, 364-364.
- Holm, J. E., Lokken, C., & Myers, T. C. (1997). Migraine and stress: a daily examination of temporal relationships in women migraineurs. *Headache: The journal of head and face pain*, 37(9), 553-558.
- Holmes, T. (1967). The Holmes-Rahe Life Stress Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 2.
- Hugdahl, K. (1995). *Psychophysiology: The mind-body perspective*. Harvard University Press.
- Hume, P. A., Hopkins, W. G., Robinson, D. M., Robinson, S. M., & Hollings, S. C. (1993). Predictors of attainment in rhythmic sportive gymnastics. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 33(4), 367-377.
- Humphrey, R. H. (2002). The many faces of emotional leadership. *The leadership quarterly*, 13(5), 493-504.
- Humphrey, N., Lendrum, A., Wigelsworth, M., & Greenberg, M. T. (Eds.). (2020). *Social and emotional learning*. Routledge.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20, pp. 203-253). Academic Press.
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Tranaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2017). Psychosocial factors and sport injuries: meta-analyses for prediction and prevention. *Sports medicine*, 47(2), 353-365.
- Izard, C. E., Kagan, J., & Zajonc, R. B. (Eds.). (1984). *Emotions, cognition, and behavior*. CUP Archive.
- Jacobson, E. (1929). *Relajacin progresiva*. Chicago: The University of.

- Johnson, U. (2007). Psychosocial antecedents of sport injury, prevention, and intervention: an overview of theoretical approaches and empirical findings. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 352-369.
- Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. *Stress and performance in sport*, 247-277.
- Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: an integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of applied psychology*, 95(1), 54.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Kalimo, R., & Mejman, T. (1987). Psychological and behavioural responses to stress at work. *Psychosocial factors at work and their relation to health*, 23-36.
- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake, C. L. (2018). The impact of stress on sleep: Pathogenic sleep reactivity as a vulnerability to insomnia and circadian disorders. *Journal of sleep research*, 27(6), e12710.
- Kalyoncu, Z., GNEY, S., Arslan, M., & Ayranci, E. (2012). Analysis of The Relationship Between Emotional Intelligence and Stres Caused By The Organization: A Study of Nurses.
- Kamlesh, M.L. (1972). *Psychology of Physical Education and Sports*. London: Boston Routledge and Kagan Paul.
- Kamlesh, M. L. (2011). *UGC net digest on papers III, physical education*. New Delhi: Khel Sahitya Kendra. P-169-171.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of behavioral medicine*, 4(1), 1-39.
- Kellman, M. & G nther, K-D (1999). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the olympic games. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 676- 683.
- Kellman, M. & Kallus, K. W. (2001). *The Recovery-Stress Questionnaire for Athletes: User manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Kim, K. S., & Han, P. L. (2006). Optimization of chronic stress paradigms using anxiety and depression-like behavioral parameters. *Journal of neuroscience research*, 83(3), 497-507.
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist*, 11(3), 277-293.
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2011). The effect of an expressive writing intervention for employees on emotional self-efficacy, emotional intelligence, affect, and workplace incivility. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(1), 179-195.
- Kolt, G., & Kirkby, R. (1996). Injury in Australian female competitive gymnasts: A psychological perspective. *Australian Journal of Physiotherapy*, 42(2), 121-126.
- Kolt, G. S., & Roberts, P. D. (1998). Self-esteem and injury in competitive field hockey players. *Perceptual and motor skills*, 87(1), 353-354.
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of applied psychology*, 96(4), 827.
- Kouzes, J. M., & Posner, B. Z. (1995). An instructor's guide to the leadership challenge.
- Kumar, S., & Sharma, M. (2012). Convergence of artificial intelligence, emotional intelligence, neural network and evolutionary computing. *International Journal*, 2(3), 141-145.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.
- Lavallée, L., & Flint, F. (1996). The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *Journal of athletic training*, 31(4), 296.

- Lazarus, R. S. (1994). *Coping and the self-management of emotion*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Levenson, J. L., & Bemis, C. (1995). Professionals and laypersons believe that psychological factors play a major role in cancer onset and progression. The media have promoted popular ideas of overcoming cancer through "mind over body," and there are self-help books and retreat centers where patients can learn imagery and relaxation techniques to fight their cancer. Guided. *Psychological factors affecting medical conditions*, 81.
- Levi, M. (1996). A state of trust.
- Levi, M. (1996). Social and unsocial capital: A review essay of Robert Putnam's Making Democracy Work. *Politics & Society*, 24(1), 45-55.
- Ma, ., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., ... & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in psychology*, 8, 874.
- Madden, L. V., Nault, L. R., Murrall, D. J., & Apelt, M. R. (1995). Spatial pattern analysis of the incidence of aster yellows disease in lettuce. *Researches on Population Ecology*, 37(2), 279-289.
- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety and their disorders*. Oxford: Oxford University Press.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 49(6), 554-564.
- Matthews, G., Emo, A. K., Funke, G., Zeidner, M., Roberts, R. D., Costa Jr, P. T., & Schulze, R. (2006). Emotional intelligence, personality, and task-induced stress. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 12(2), 96.
- Mayer, J. D. (1986). How mood influences cognition.

- Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of personality assessment*, 54(3-4), 772-781.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. *RJ Sternberg (ed.)*.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits?. *American psychologist*, 63(6), 503.
- McCarthy CJ, Lambert RG, Moller NP (2006). *Preventive resources and emotion regulation expectances as mediators between attachment and college students stress outcomes International*. *J Stress Manag* 13:1-22
- McGonagle, K. A., & Kessler, R. C. (1990). Chronic stress, acute stress, and depressive symptoms. *American journal of community psychology*, 18(5), 681-706.
- McQuaid, J. R., Granholm, E., McClure, F. S., Roepke, S., Pedrelli, P., Patterson, T. L., & Jeste, D. V. (2000). Development of an integrated cognitive-behavioral and social skills training intervention for older patients with schizophrenia. *The Journal of psychotherapy practice and research*, 9(3), 149.
- Megerian, L. E., & Sosik, J. J. (1996). An affair of the heart: Emotional intelligence and transformational leadership. *Journal of Leadership studies*, 3(3), 31-48.
- Meyer, B. B., & Zizzi, S. (2007). *Emotional intelligence in sport: Conceptual, methodological, and applied issues*.
- Mills, L. B. (2009). A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and effective leadership. *Journal of Curriculum and Instruction*, 3(2), 22.
- Mitchell, R. E., Cronkite, R. C., & Moos, R. H. (1983). Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(4), 433.
- Mizuguchi, N., Nakata, H., Uchida, Y., & Kanosue, K. (2012). Motor imagery and sport performance. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 1(1), 103-111.

- Moosburger, W. (1982). *Zusammenhang zwischen wiederholter Darbietung und Sympathie-Urteil bei komplexen Reizen* (Doctoral dissertation).
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion, 11*(2), 354.
- Niaura, R., Herbert, P. N., McMahon, N., & Sommerville, L. (1992). Repressive coping and blood lipids in men and women. *Psychosomatic Medicine*.
- Nixon, P., Murray, R., & Bryant, C. (1979). *Stress Response curve*. Retrived 8/6/17, from <https://explorable.com/how-does-stress-affect-performance>.
- Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of applied sport psychology, 14*(1), 1-13.
- Nyklicek, I., Vingerhoets, A. J. J. M., & Van Heck, G. L. (2000). Blood pressure, appraisal, and coping with stressors. In *Stress, coping, and cardiovascular disease* (pp. 123-144). Lawrence Erlbaum.
- O'Boyle Jr, E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., & Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: A meta analysis. *Journal of Organizational Behavior, 32*(5), 788-818.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Robles-Palazn, F. J., Salom, M., & García -Mas, A. (2018). Healthy practice of female soccer and futsal: identifying sources of stress, anxiety and depression. *Sustainability, 10*(7), 2268.
- Olmedilla-Zafra, A., Rubio, V. J., Ortega, E., & García-Mas, A. (2017). Effectiveness of a stress management pilot program aimed at reducing the incidence of sports injuries in young football (soccer) players. *Physical therapy in sport, 24*, 53-59.
- Omar-Fauzee, M. S., Daud, W. R. B. W., Abdullah, R., & Rashid, S. (2009). The effectiveness of imagery and coping strategies in sport performance. *European Journal of Social Sciences, 9*(1), 97-108.

- Oxendine, J. B. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest*, 13(1), 23-32.
- Pargman, D. (1986). *Stress and motor performance: Understanding and coping*. Mouvement Publications.
- Pargman, D., & Lunt, S. D. (1989). The relationship of selfconcept and locus of control to the severity of injury in freshmen collegiate football players. *Research in Sports Medicine: An International Journal*, 1(3), 203-208.
- Patterson, E. L., Smith, R. E., Everett, J. J., & Ptacek, J. T. (1998). Psychosocial factors as predictors of ballet injuries: Interactive effects of life stress and social support. *Journal of sport behavior*, 21(1), 101.
- Petrie, T. A. (1993). Coping skills, competitive trait anxiety, and playing states: Moderating effects an the life stress-injury relationship. *Journal of sport and exercise psychology*, 15(3), 261-274.
- Petrie, T. A., & Perna, F. (2004). Psychology of injury: Theory, research, and practice. *Sport psychology: theory, applications and*, (2nd), 547-71.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2004). *Technical manual of the Trait Emotional Intelligence Que- stionnaire (TEIQue)*. London: University of London, Institute of Education.
- Petrides, K. V. (2009). *Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue)* (1st ed.). London: London Psychometric Laboratory.
- Picard, R. W., Vyzas, E., & Healey, J. (2001). Toward machine emotional intelligence: Analysis of affective physiological state. *IEEE transactions on pattern analysis and machine intelligence*, 23(10), 1175-1191.
- Reuben, E., Sapienza, P., & Zingales, L. (2009). Can we teach emotional intelligence. *Columbia Business School Research Paper*.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 379-404.

- Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Méndez, I., & Tobal, J. J. (2020). Female Soccer Players' Psychological Profile: Differences between Professional and Amateur Players. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4357.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford press.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 42(6), 921-933.
- Schwartz D, Proctor LJ (2000). *Community violence exposure and children's social adjustment in the school peer group: the mediating roles of emotion regulation and social cognition*. *J Consult Clin Psychol* 68:670-683.
- Selye, H. (1965). The stress syndrome. *The American Journal of Nursing*, 97-99.
- Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American scientist*, 61(6), 692-699.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia.
- Selye, H. (1975). *Confusion and controversy in the stress field*. *Journal of human stress*, 1(2), 37-44.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Stoneham, MA: Butterworth.
- Shalev, A. Y., Peri, T., Canetti, L., & Schreiber, S. (1996). Predictors of PTSD in injured trauma survivors: a prospective study. *American Journal of psychiatry*, 153(2), 219-225.
- Shapiro, A.P (2001). Nonpharmacological treatment of hypertension. In A. Baum, T.A. Revenson, & J.E. Singer (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 697-708), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Showers, C. (1992). The motivational and emotional consequences of considering positive or negative possibilities for an upcoming event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 474.
- Silk JS, Vanderbilt-Adriance E, Shaw DS et al (2007). *Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts*. *Dev Psychopathol* 19:841-865.
- Simola, R. D. P. (2008). *Análise da percepção de estresse e recuperação e de variáveis fisiológicas em diferentes períodos de treinamento de nadadores de alto rendimento* (Doctoral dissertation, Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG).
- Sirin, G. (2007). The relationship between teachers' emotional intelligence levels and their ways of coping up with stress. *Master's thesis, Gazi University, Ankara, Turkey*.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and health*, 19(4), 233-239.
- Song, L. J., Huang, G. H., Peng, K. Z., Law, K. S., Wong, C. S., & Chen, Z. (2010). The differential effects of general mental ability and emotional intelligence on academic performance and social interactions. *Intelligence*, 38(1), 137-143.
- Sorbi, M. J., Maassen, G. H., & Spierings, E. L. (1996). A time series analysis of daily hassles and mood changes in the 3 days before the migraine attack. *Behavioral Medicine*, 22(3), 103-113.
- Smith, M. K. (2002). Howard Gardner and multiple intelligences. *The encyclopedia of informal education*, 15, 2012.
- Steptoe, A., Wardle, J., Lipsey, Z., Mills, R., Oliver, G., Jarvis, M., & Kirschbaum, C. (1998). A longitudinal study of workload and variations in psychological well-being, cortisol, smoking, and alcohol consumption. *Annals of Behavioral Medicine*, 20(2), 84-91.

- Steptoe, A., & Feldman, P. J. (2001). Neighborhood problems as sources of chronic stress: development of a measure of neighborhood problems, and associations with socioeconomic status and health. *Annals of Behavioral Medicine, 23*(3), 177-185.
- Stevens, R. E., Loudon, D. L., Yow, D. A., Bowden, W. W., & Humphrey, J. H. (2013). *Stress in college athletics: Causes, consequences, coping*. Routledge.
- Ucar, F. (2004). The role of mind in stress, and cognitive and psychological disorders related to stress. *Turkish Psychology Bulletin, 10*(34-35), 85-102.
- Ullman, S. E., & Filipas, H. H. (2001). Predictors of PTSD symptom severity and social reactions in sexual assault victims. *Journal of traumatic stress, 14*(2), 369-389.
- Vallerand, R. J. (1983). *Attention and decision making: A test of the predictive validity of the Test of Attention and Interpersonal style (TAIS) in a sport setting*. *Journal of Sport Psychology, 5*, 449–459.
- Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist, 45*(2), 132-140.
- Villani D, Grassi A, Riva G (2011). *Tecnologie emotive. Nuovi modi per migliorare la qualità della vita e ridurre lo stress*. LED, Milano
- Wardle, J., Steptoe, A., Oliver, G., & Lipsey, Z. (2000). Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of psychosomatic research, 48*(2), 195-202.
- Weinberg, S. R., & Gould, D. (2007). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. s40.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of applied sport psychology, 10*(1), 46-69.

- WieseBjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in highintensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 103-111.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model'. *Journal of applied sport psychology*, 10(1), 5-25.
- Williams, J. M., Hogan, T. D., & Andersen, M. B. (1993). Positive states of mind and athletic injury risk. *Psychosomatic medicine*.
- Winston, B. E., & Patterson, K. (2006). An integrative definition of leadership. *International journal of leadership studies*, 1(2), 6-66.
- Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.
- Yesilyaprak B (1990). The determinants of control focus and the research related to change: A critical assessment (In Turkish). *Psychology Journal*. 25(7): 41–52.
- York, J., Nicholson, T., Minors, P., & Duncan, D. F. (1998). Stressful life events and loss of hair among adult women, a case-control study. *Psychological reports*, 82(3), 1044-1046.
- Zafra, A. O., & García-Mas, A. (2009). El modelo global psicológico de las lesiones deportivas. *Acción psicológica*, 6(2), 77-91.
- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2007). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. *Journal of Educational and Psychological consultation*, 17(2-3), 233-255.

Allegati

-Allegato 1: Scheda socio-anagrafica e item sull'attività sportiva;

SQUADRA: SERIE:

RUOLO:

ET: (anni compiuti)

GENERE: M F

PROFESSIONE:

-Da quanti anni giochi a calcio?

-Da quanti anni giochi in questa categoria?

-Da quanti anni giochi in questa squadra?

- In media, quanti allenamenti fai durante la settimana?

Meno di 1	1	2	3	4	5	6	7	Più di 7
-----------	---	---	---	---	---	---	---	----------

-Quanti infortuni gravi (almeno un mese di convalescenza) hai avuto durante la tua carriera?

-Al momento di riprendere a giocare quanto ha avuto paura?

Meno di 1	1	2	3	4	5	6	7	Più di 7
-----------	---	---	---	---	---	---	---	----------

-Pensi che gli infortuni abbiano modificato il tuo stile di gioco? Ad esempio, in modo più aggressivo o meno aggressivo?

SI

NO

-Durante la convalescenza dagli infortuni, ti sei mai rivolto ad uno psicologo dello sport?

SI

NO

-Allegato 2: RESTQ - SPORT per la misurazione dello stress;

Il presente questionario consiste in una serie di affermazioni. Queste affermazioni tendono a descrivere il suo stato mentale, emozionale e di benessere fisico e le attività da lei svolte negli ultimi 3 giorni e 3 notti. Per favore, scelga la risposta che più rappresenta il più precisamente il suo convincimento e le attività svolte indicando con quale frequenza ogni affermazione si è presentato per lei negli ultimi giorni. Le affermazioni relative al riposo sportivo si riferiscono sia all'attività di allenamento che alle gare. Per ogni affermazione esistono sette possibili risposte, Per favore, scelga segnando il numero corrispondente alla risposta più appropriata.

Esempio: Negli ultimi (3) giorni/notti ... ho letto un giornale

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

In questo esempio è stato segnato il numero 5. Questo significa che avete letto il giornale moltissime volte negli ultimi 3 giorni. Per favore, non lasciate nessuna affermazione in bianco. Se avete dubbi su quale risposta segnare, scegliete quella che si avvicina il più possibile alla realtà. Adesso risponda alle varie categorie nell'ordine e senza interruzioni.

Negli ultimi (3) giorni/notti:

1)...ho visto la televisione

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

2)...ho dormito meno del necessario

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

3)...ho svolto dei lavori importanti

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

4)...sono stato distratto

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

5)...qualcosa mi ha infastidito

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

6)...ho sorriso

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

7)...mi sono sentito male fisicamente

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

8)...sono stata di malumore

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

9)...mi sono sentito rilassato fisicamente

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

10)...sono stato di buon umore

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

11)...ho avuto difficoltà di concentrazione

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

12)...mi sono preoccupato per problemi insoliti

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

13)...mi sono sentito fisicamente a mio agio (tranquillo)

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

14)...ho passato dei bei momenti coi miei amici

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

15)...ho avuto mal di testa o tensione (spossatezza) men tale

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

16)...ero stanco del lavoro

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

17)...ho avuto successo nella realizzazione delle mie attività

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

18)...sono stato incapace di smettere di pensare a qualcosa (alcuni pensieri mi tornavano in mente ogni momento)

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

19)...mi sono sentito ben disposto, soddisfatto e rilassato

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

20)...mi sono sentito fisicamente a disagio

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

21)...ero nervoso con le altre persone

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

22)...mi sono sentito meglio

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

23)...mi sono incontrato con alcuni amici

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

24)...mi sono sentito depresso

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

25)...ero stanco morto dopo il lavoro

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

26)...le altre persone mi rendevano agitato

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

27)...ho dormito bene

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

28)...mi sono sentito ansioso (agitato)

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

29)...mi sono sentito bene fisicamente

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

30)...sono stato irritato per qualcosa

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

Negli ultimi (3) giorni/notti:

31)...sono stato apatico (demotivato/lento)

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

32)...ho sentito di dover dare un buon rendimento davanti agli altri

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

33)...mi sono divertito

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

34)...sono stato di buon umore

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

35)...mi sono sentito estremamente stanco

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

36)...ho dormito male

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

37)...sono stato irritabile

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

38)...ho sentito che il mio corpo era in grado di supportare le mie attività

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

39)...sono stato confuso (frastornato)

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

40)...sono stato incapace di prendere decisioni

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

41)...ho preso decisioni importanti

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

42)...mi sono sentito fisicamente esausto

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

43)...mi sono sentito felice

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

44)...mi sono sentito sotto pressione

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

45)...ogni cosa era troppo pesante per me

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

Negli ultimi (3) giorni/notti:

46)...il mio sonno veniva disturbato facilmente

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

47)...mi sono sentito contento

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

48)...sono stato arrabbiato con qualcuno

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

49)...ho avuto delle buone idee

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

50)...alcune parti del mio corpo facevano male

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

51)...non riuscivo a distendermi nei momenti di riposo

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

52)...ero convinto di poter raggiungere i miei obiettivi durante le gare o l'allenamento

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

53)...ho recuperato bene fisicamente

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

54)...mi sono sentito stremato del mio sport

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

55)...ho raggiunto traguardi importanti attraverso il mi o allenamento e/o le gare

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

56)...mi sono preparato mentalmente all'allenamento e al le gare

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

57)...ho sentito i muscoli tesi durante l'allenamento e/ o le gare

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

58)...ho sentito di avere pochi momenti di recupero

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

59)...ero convinto di poter raggiungere il mio normale livello di prestazione in qualunque momento

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

Negli ultimi (3) giorni/notti:

60)...ho tenuto testa molto bene ai problemi della mia squadra

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

61)...ero in buone condizioni fisiche

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

62)...mi sono sforzato durante la competizione o l'allenamento

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

63)...mi sono sentito emotivamente esausto della competizione e delle gare

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

64)...ho avuto dolori muscolari dopo l'allenamento o la gara

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

65)...ero convinto di avere un buon rendimento

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

66)...è stato preteso molto da me nei periodi di riposo

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

67)...mi sono preparato psicologicamente prima della competizione e dell'allenamento

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

68)...ho desiderato abbandonare lo sport

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

69)...mi sono sentito molto energico

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

70)...ho capito bene quello che provavano i miei compagni di squadra

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

71)...sono stato convinto di essermi allenato bene

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

72)...i periodi di riposo non arrivavano nel momento giusto

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

73)...sentivo di essere vicino a stare male

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

74)...mi sono posto degli obiettivi per la competizione e per l'allenamento

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

Negli ultimi (3) giorni/notti:

75)...il mio corpo era al meglio

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

76)...mi sono sentito frustrato in riferimento al mio sport

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

77)...ho affrontato bene i problemi emozionali dei miei compagni di squadra

0	1	2	3	4	5	6
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Molto	Quasi sempre	Sempre

-Allegato 3: TEIQue – SF per la misurazione dell’intelligenza emotiva;

Istruzioni: Rispondi ad ogni frase che troverai qui sotto mettendo un cerchio attorno al numero che riflette meglio il tuo grado di accordo o disaccordo con quella frase. Non pensare troppo a lungo al significato esatto delle frasi. Lavora velocemente e cerca di rispondere il più accuratamente possibile. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Ci sono sette risposte possibili a ogni frase che vanno da “Completamente in disaccordo” (numero 1) a “Completamente d’accordo” (numero 7).

1. Esprimere le mie emozioni a parole non è un problema per me.	1	2	3	4	5	6	7
2. Spesso trovo difficile vedere le cose dal punto di vista di un'altra persona.	1	2	3	4	5	6	7
3. In generale sono una persona estremamente motivata.	1	2	3	4	5	6	7
4. Solitamente trovo difficile regolare le mie emozioni.	1	2	3	4	5	6	7
5. Generalmente non trovo la vita divertente.	1	2	3	4	5	6	7
6. Mi riesco a rapportare con successo con le altre persone.	1	2	3	4	5	6	7
7. Tendo a cambiare frequentemente le mie opinioni.	1	2	3	4	5	6	7
8. Spesso non riesco a comprendere che emozione sto provando.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sento di avere diverse buone qualità.	1	2	3	4	5	6	7
10. Spesso trovo difficile lottare per i miei diritti.	1	2	3	4	5	6	7
11. Solitamente sono in grado di influenzare i sentimenti delle altre persone.	1	2	3	4	5	6	7
12. In generale ho una visione pessimista delle cose.	1	2	3	4	5	6	7
13. Le persone a me vicine si lamentano spesso del fatto che non le tratti bene.	1	2	3	4	5	6	7
14. Spesso trovo difficile regolare la mia vita in base alle circostanze.	1	2	3	4	5	6	7

15. In generale riesco ad affrontare lo stress.	1	2	3	4	5	6	7
16. Spesso trovo difficile mostrare i miei sentimenti alle persone a me vicine.	1	2	3	4	5	6	7
17. Normalmente riesco a mettermi nei panni degli altri e a provare le loro emozioni.	1	2	3	4	5	6	7
18. Normalmente mi è difficile trovare la giusta motivazione.	1	2	3	4	5	6	7
19. Solitamente riesco a trovare il modo di controllare le emozioni quando voglio.	1	2	3	4	5	6	7
20. In generale, sono contento/a della mia vita.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi descriverei come un buon negoziatore.	1	2	3	4	5	6	7
22. Mi trovo spesso coinvolto in cose di cui dopo mi pento.	1	2	3	4	5	6	7
23. Spesso mi fermo e penso ai miei sentimenti.	1	2	3	4	5	6	7
24. Credo di essere ricco/a di energie personali.	1	2	3	4	5	6	7
25. Tendo a cedere anche se so di essere nel giusto.	1	2	3	4	5	6	7
26. Sembra che io non abbia alcun potere sui sentimenti degli altri.	1	2	3	4	5	6	7
27. Generalmente credo che le cose mi andranno bene nella vita.	1	2	3	4	5	6	7
28. Trovo difficile legarmi anche con persone a me vicine.	1	2	3	4	5	6	7
29. Generalmente riesco ad adattarmi a nuovi ambienti.	1	2	3	4	5	6	7
30. Gli altri mi ammirano per il fatto di riuscire a rimanere rilassato/a.	1	2	3	4	5	6	7