



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

**Corso di laurea in Scienze Psicologiche dello Sviluppo della Personalità
e delle Relazioni Interpersonali**

Elaborato finale

**Come praticare uno sport di squadra può contribuire al
benessere fisico, psichico e sociale: analisi di rischi e
benefici psicologici per un atleta**

**How practising a team sport can contribute to physical,
mental and social well-being: analysis of psychological risks
and benefits for an athlete**

Relatore:

Prof.ssa Leo Irene

Laureando: Borgo Elena

Matricola: 1222020

Anno Accademico 2021/2022

SOMMARIO

1. Introduzione.....	5
2. Benefici dell'attività fisica.....	5
2.1 Benefici e raccomandazioni di attività fisiche nelle diverse fasce d'età	5
2.2 Prove a sostegno dei benefici dello sport in generale.....	6
2.3 Benefici dello sport di squadra	7
2.3.1 Prove a sostegno dei benefici dello sport di squadra	8
2.3.2 La creatività nello sport di squadra	9
3. Rischi associati all'attività fisica.....	9
3.1 Disturbi alimentari nello sport	10
3.2 Nonnismo	12
4. Moralità nello sport	14
4.1 Comportamenti prosociali e antisociali	15
4.2 Il disimpegno morale	17
4.3 L'influenza del contesto sui comportamenti dell'atleta.....	17
5. Conclusione	19
6. Bibliografia e sitografia.....	20

1. Introduzione

La Carta Europea dello Sport definisce lo sport come “Qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non organizzata, abbia per obiettivo l’espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l’ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli”.

L’attività fisica è dunque fondamentale a qualsiasi età e durante tutto l’arco della vita, permette agli individui di prendere una pausa dalla sedentarietà del lavoro o dallo stare a lungo sui libri, di coltivare le relazioni e di avere uno stile di vita più sano; inoltre, porta a numerosi benefici sia sul piano fisico che psicologico.

I dati epidemiologici dell’Organizzazione Mondiale della Sanità riportano che l’inattività fisica, in Europa, è causa di circa un milione di decessi all’anno, oltre al fatto che in 46 Paesi, più della metà degli adulti sono sovrappeso o obesi.

Secondo i dati riportati dal sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE (2016), i bambini sovrappeso sarebbero il 21,3%, mentre i bambini obesi il 9,3%, di cui severamente obesi il 2,1%. L’aumento dei livelli di attività fisica può aiutare ad impedire un aumento di queste percentuali di obesità, ma anche a prevenire altre malattie come il diabete, problemi cardiovascolari e tumori.

Nei capitoli che seguono verranno esplicitati i benefici dello sport nel complesso e poi in particolare dello sport di squadra, ma anche i possibili rischi, affrontando più nel dettaglio i temi del nonnismo e dei disturbi del comportamento alimentare connessi all’attività sportiva; infine, un capitolo sarà dedicato al tema della moralità e dei comportamenti prosociali e antisociali nello sport.

2. Benefici dell’attività fisica

2.1 Benefici e raccomandazioni di attività fisiche nelle diverse fasce d’età

I dati seguenti sono stati ricavati dal Decreto del Direttore Generale della Prevenzione Sanitaria del Ministero della Salute del 29 maggio 2017 e successive integrazioni.

In tutto il mondo, un adulto su quattro e tre adolescenti su quattro (tra gli 11 e i 17 anni) non svolgono attività fisica secondo le raccomandazioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Durante infanzia e adolescenza (da 5 a 17 anni), l’attività fisica è un elemento importante per favorire un buon livello di autostima, capacità di apprendimento e una buona integrazione sociale, oltre che per lo sviluppo fisico e per prevenire obesità e

malattie croniche. In questa fascia d'età, l'OMS raccomanda di praticare “Almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana”.

In età adulta un tempo sufficiente di attività motoria ha effetti positivi sulla salute mentale, riduce il rischio di depressione e demenza, migliora l'autostima e riduce stress e ansia. A livello fisico è un fattore essenziale per il controllo del peso corporeo, permette di migliorare la regolazione del ritmo intestinale e in generale la funzione digestiva, e porta ad un minor rischio di contrarre malattie croniche. Le attuali raccomandazioni riportano di “Svolgere nel corso della settimana un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata, oppure un minimo di 75 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte la settimana”.

Per quanto riguarda gli adulti dai 65 anni in poi, l'attività fisica permette di conservare l'autonomia e l'autosufficienza nella vita quotidiana, favorisce la partecipazione sociale e previene l'insorgenza di patologie connesse all'invecchiamento. Secondo l'OMS essi dovrebbero “Svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica ad intensità vigorosa ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa”.

2.2 Prove a sostegno dei benefici dello sport in generale

Lo sport è un tipo di partecipazione regolare all'attività fisica (PA) organizzata e solitamente competitiva, praticata in squadra o individualmente. È stato associato a molti benefici per la salute psicologica, tra cui maggiori abilità sociali, benessere e autostima positivi, maggior concetto di sé, tassi più bassi di ideazione suicidaria e minor numero di sintomi depressivi. Rispetto alle altre forme di PA del tempo libero, si ritiene che lo sport abbia maggiori effetti positivi sulle abilità sociali, soprattutto per bambini e adolescenti, dal momento in cui la partecipazione avviene perlopiù in un contesto relazionale; in particolare, lo sport di squadra sembra essere associato a risultati migliori sulla salute rispetto a quello individuale (Mills, Dudley & Collins, 2019).

Sembra che il beneficio più a lungo termine derivante dalla pratica sportiva, sia la capacità di resilienza: l'esperienza della sconfitta nel gioco e l'imparare dai propri fallimenti sviluppano l'abilità di ripresa e anche la consapevolezza di sé necessaria ad affrontare gli ostacoli nella vita (Lagos & Singh, 2016).

Nella letteratura attuale, le prove dimostrano come i benefici della partecipazione allo sport e all'attività fisica superino gli aspetti negativi da ogni prospettiva. Gli studi che seguono, facenti parte di una revisione sistematica dell'International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity (Eime, Young, Harvey, Charity & Payne, 2013), e rilevati tra 1990 e 2012, trattano dei benefici per la salute psicologica della partecipazione allo sport per bambini e adolescenti. Nello studio qualitativo di Holt et al. (2011), i genitori hanno riportato diversi benefici per i loro figli, sia per quanto riguarda lo sviluppo individuale, che quello sociale della partecipazione allo sport: a livello personale i bambini imparavano a gestire il proprio peso, ad avere un buon controllo emotivo, a godere dell'esplorazione, avevano un buon rendimento scolastico e una buona disciplina. I benefici sociali includevano invece relazioni positive con gli allenatori, migliori integrazione e abilità relazionali, capacità di fare nuove amicizie e di sviluppare il lavoro di squadra. In un altro studio, Howie et al. (2010) hanno riscontrato che la partecipazione allo sport per i bambini era associata a punteggi più elevati di abilità sociali rispetto ai bambini che non partecipavano a nessuna attività extrascolastica. Nello studio di Harrison et al. (2003) è stato osservato che lo sport da solo era correlato positivamente ad esiti di salute significativamente migliori: un'immagine di sé più sana, minor stress, comportamento e ideazione suicidaria e abuso di sostanze.

2.3 Benefici dello sport di squadra

Vi sono numerosi risultati che dimostrano come la partecipazione allo sport di squadra sia associata in generale ad una salute migliore rispetto a quello individuale: questo probabilmente è dovuto alla sua natura sociale, nonché al coinvolgimento positivo di coetanei e adulti. Tutte le forme di sport contribuiscono in modo significativo alla salute dell'individuo; tuttavia, le forme "di squadra" hanno un maggiore effetto, rispetto a quelle individuali, sui risultati psicologici e sociali, in quanto rappresentano un'occasione di socializzazione e di responsabilizzazione per l'individuo (Eime et al., 2013). Alcuni tra i benefici principali derivano dal condividere l'esperienza di far parte di un gruppo, imparare a fidarsi degli altri e fare affidamento su di loro, offrire il proprio aiuto per il raggiungimento di un obiettivo comune. La cosa più importante è che questi vantaggi vengono tratti dall'esperienza, indipendentemente dal fatto che la propria squadra vinca o meno. Inoltre, far parte di una squadra rende più semplice lo stabilire una routine regolare all'esercizio fisico (Lagos & Singh, 2016).

In particolare, il coinvolgimento in uno sport di squadra è stato associato positivamente all'accettazione e all'autostima sociali e negativamente ai sintomi depressivi, ai sentimenti di disperazione e di suicidalità. I maggiori benefici si riscontrano nelle aree di supporto emotivo, nell'autostima e nelle interazioni (Mills et al., 2019). Dimech e Seiler (2011) misurando gli effetti della partecipazione allo sport sull'ansia sociale, hanno confrontato le differenze tra sport di squadra, sport individuale e mancata partecipazione allo sport: hanno riscontrato che solo i partecipanti agli sport di squadra hanno avuto riduzioni dei punteggi di ansia sociale nel tempo, mentre nei gruppi "no sport" e "individuale" sono aumentati.

2.3.1 Prove a sostegno dei benefici dello sport di squadra

Gli sport di squadra possono rappresentare delle forti reti sociali che sono in grado di supportare, soprattutto i bambini, nella costruzione del proprio carattere, oltre a rendere meno inclini a comportamenti violenti o delinquenti.

Sono state eseguite, a partire dalla letteratura di PubMed, una revisione sistematica e una meta-analisi di 34 studi, condotti dal 1950 al 2020, sull'impatto della partecipazione allo sport di squadra sugli esiti di salute nei giovani atleti, da cui sono stati ricavati numerosi risultati riassumibili in tre tipi di esiti diversi: di salute comportamentale, psicologica e sociale.

Per quanto riguarda la salute comportamentale, Kleppang et al. (2018) hanno scoperto che l'appartenenza a sport di squadra era associata a tassi più bassi di fumo e di consumo di alcol, a differenza delle attività di fitness come l'esercizio in palestra. Harrison et al. (2003) hanno mostrato, invece, come la partecipazione allo sport di squadra era associata ad una diminuzione delle probabilità di consumo di alcol e uso di droghe rispetto allo sport individuale. I risultati di salute psicologica sono riassumibili negli studi di Easterlin et al. (2019) che hanno mostrato come la partecipazione allo sport di squadra fosse associata a meno probabilità di sviluppare depressione o ansia; mentre nello studio di Harrison et al. (2003), invece, la pratica sportiva in gruppo portava a minor stress emotivo, abuso di droghe, meno pensieri suicidari e più probabilità di avere un'immagine positiva di sé.

Significativo tra gli esiti di salute sociale, invece, è stato il contributo di Ishihara et al. (2020), i quali hanno evidenziato come la partecipazione allo sport di squadra possa

avere effetti positivi sul rendimento scolastico e come, al contrario, l'abbandono degli sport di squadra abbia invece effetti negativi su tale rendimento.

2.3.2 La creatività nello sport di squadra

La capacità creativa è importante nelle attività sportive, come nella vita di tutti i giorni. Nonostante prevalgano un ambiente rigido e un gioco meccanicizzato, le soluzioni creative risultano fondamentali per il successo sportivo e per migliorare le prestazioni di squadra. Il comportamento creativo, ed in particolare i fattori che portano ad un miglioramento a lungo termine, è stato analizzato dal Creativity Developmental Framework (CDF) (Santos, Memmert, Sampaio & Leite, 2016), soprattutto per quanto riguarda gli sport di squadra. Questo quadro abbraccia l'idea che per migliorare la capacità creativa sia importante creare un contesto favorevole e appagante: il giocatore dovrebbe essere in grado di esplorare e sviluppare le proprie competenze sotto la guida dell'ambiente sportivo. Il CDF prende in considerazione quattro diverse componenti del pensiero creativo: i tentativi, ovvero l'esecuzione di nuovi gesti tecnici; l'efficacia, cioè il miglioramento che avviene in seguito a prove ed errori; la versatilità, ossia la capacità di adattare quel determinato gesto tecnico in diverse situazioni e l'originalità, che equivale all'acquisizione di uno stile personale nel realizzare il gesto. Si ritiene che l'ottenimento della padronanza in un certo sport tra i 2 e i 9 anni circa, permetta al giocatore di pensare in modo originale e critico, di affinare le proprie capacità di problem solving, ma anche di essere in grado di uscire dalla propria zona di comfort, oltre che a migliorare l'ampiezza della propria attenzione: abilità che, se utilizzata durante il gioco, permette di generare soluzioni diverse. Il fatto di appartenere ad una squadra, dunque, non dovrebbe inibire l'intraprendenza dei singoli, ma anzi rafforzare e contribuire al lavoro e al successo collettivo.

3. Rischi associati all'attività fisica

Accanto ai benefici associati allo sport vi sono una serie di rischi legati sia alla salute fisica, che a quella mentale degli atleti. Tutte le forme di sport comportano diversi rischi e, soprattutto chi pratica sport a livello agonistico, è sottoposto ad una maggiore probabilità di incorrere in infortuni e lesioni fisiche che nel tempo possono portare a conseguenze gravi per i muscoli e le articolazioni.

Oltre a questi danni di natura fisica, lo sport può essere causa dello sviluppo di molti aspetti psicopatologici: nei paragrafi che seguono prenderemo in considerazione, in

particolare, i disturbi del comportamento alimentare legati allo sport e il rischio di diventare vittima di nonnismo, una forma di violenza che riguarda principalmente gli sport di squadra.

3.1 Disturbi alimentari nello sport

I disturbi dell'alimentazione sono patologie caratterizzate da un comportamento alimentare disfunzionale, una preoccupazione eccessiva per il proprio peso e un'alterata percezione della propria immagine corporea.

Quando gli atleti non sono ritenuti geneticamente adatti alle richieste necessarie per praticare un determinato sport, è probabile che lottino contro un disordine alimentare per tentare di conformarsi ai regolamenti. Gli atleti sono parte di un ambiente in cui la loro immagine corporea è continuamente influenzata dalle pressioni socioculturali per raggiungere una "forma ideale", e da falsi miti come quello di dover necessariamente essere magri per poter massimizzare le prestazioni. Infatti, la convinzione di dover raggiungere un livello di grasso corporeo minimo è errata, in quanto, in realtà, i muscoli a parità di volume con il grasso, occupano meno spazio nel corpo ma pesano di più, quindi, avere meno muscoli lo indebolisce e porta a diminuire le prestazioni (Coelho, Gomes, Ribeiro & Soares, 2014). Gli atleti ricadono inconsapevolmente in un disturbo alimentare perché, successivamente ad un calo di peso, raggiungono prestazioni migliori e si sentono più leggeri, e questo crea una spinta psicologica a voler perdere sempre più chili. Si crea un circolo vizioso, in quanto la presenza di un disturbo del comportamento alimentare, non solo ha effetti sulla salute dell'individuo, ma, a lungo termine anche sulle prestazioni, ed è proprio ciò che essi temono di più (Coelho, et al., 2014).

Sono state delineate quattro classi principali di sport sensibili al peso: gli sport gravitazionali, come sci di fondo o ciclismo su strada, in cui è centrale il movimento del corpo contro la gravità, e l'elevato peso può rappresentare un ostacolo alla prestazione; gli sport che coinvolgono classi di peso, ad esempio wrestling e sollevamento pesi, i cui atleti riferiscono di seguire misure estreme di controllo del peso per raggiungere l'obiettivo prima della prestazione; sport di resistenza, come il nuoto o lo sci di fondo, in cui, ai fini di miglioramento, è opportuno considerare i vantaggi che si ottengono riducendo l'eccesso di massa grassa; e sport giudicati esteticamente, tra cui ginnastica artistica e ritmica e nuoto sincronizzato, sport in cui i requisiti e le doti fisiche vengono considerati più importanti di ogni altra cosa (Sundgot-Borgen, Meyer, Lohman, Ackland,

Maughan, Stewart & Müller, 2013). L'ottimizzazione del peso corporeo per questi atleti viene considerata come un elemento fondamentale per ottenere un vantaggio nella competizione; tuttavia, dovrebbero essere consapevoli che a lungo termine possono sviluppare complicanze fisiologiche che coinvolgono più apparati del nostro corpo, carenze nutrizionali, affaticamento cronico e aumento del rischio di infezioni e malattie, oltre che a stress e depressione (Sundgot-Borgen et al., 2013). Sembra che gli atleti con più alto rischio di sviluppare un disturbo del comportamento alimentare siano quelli che limitano l'apporto di energia nell'alimentazione, fanno esercizio fisico eccessivo, sono vegetariani e che sono in generale molto selettivi con il cibo. Questi atleti sono anche a rischio di scarsa disponibilità di energia, definita come "la quantità di assunzione di energia con la dieta, meno il dispendio energetico indotto dall'esercizio normalizzato alla massa magra" (Coelho et al., 2014).

È fondamentale tenere in considerazione anche l'età dell'atleta, soprattutto a causa dei cambiamenti fisici e mentali che si verificano durante l'adolescenza. Il corpo di un giovane sportivo, infatti, spesso si sviluppa in una direzione contraria e disallineata alle richieste dello sport praticato. Tipicamente, i disturbi alimentari iniziano a svilupparsi tra gli adolescenti a 14-17 anni circa, anche se gli atleti di sport estetici, come la danza, sono attenti e controllano il peso ancora prima della pubertà. I giovani, in questo periodo, possono cercare di prevenire l'aumento della massa grassa associata ai cambiamenti puberali attraverso dei comportamenti alimentari disadattivi. Nelle ginnaste, in particolare, tra le conseguenze a lungo termine, sono stati segnalati ritardo del menarca, della crescita delle ossa, una riduzione di altezza, peso e grasso corporeo, tutti fattori che ostacolano la crescita e lo sviluppo del sistema riproduttivo.

In generale, vi sono diversi fattori di rischio di incorrere in un disturbo alimentare: i fattori di rischio individuali coinvolgono la ricerca di perfezione, un forte orientamento al successo, il desiderio di essere magri per aumentare le prestazioni, la mancanza di conoscenze nutrizionali e l'inizio precoce di un allenamento specifico per lo sport. È stato osservato come anche il comportamento di coaching abbia un impatto fondamentale per lo sviluppo di disturbi alimentari: man mano che i giovani atleti si specializzano nel loro sport, gli allenatori sono considerati la loro fonte principale di influenza. Nello studio di Shanmugam et al. (2014), è stato osservato come il conflitto con l'allenatore fosse un predittore significativo della psicopatologia alimentare dell'atleta. In un altro studio,

Biesecker e Martz (1999), studiando l'impatto dello stile di coaching, hanno notato come uno stile legato alle prestazioni portasse ad un'ansia della propria immagine corporea e alla paura del grasso; viceversa, uno stile di coaching solidale e premuroso poteva ridurre il rischio di disturbi alimentari. Sicuramente anche i regolamenti di alcuni sport possono incoraggiare gli atleti ad utilizzare metodi dimagranti estremi: il sistema delle classi di peso, i tempi di pesatura e le procedure durante alcune competizioni necessiterebbero di alcune modifiche per evitare che gli atleti cerchino in tutti i modi di raggiungere standard di peso irrealistici (Sundgot-Borgen et al., 2013).

3.2 Nonnismo

La violenza legata allo sport è considerata un sottoinsieme degli infortuni sportivi, che però ad oggi non è ritenuto degno di attenzione. Questo sottoinsieme comprende episodi di nonnismo, gioco scorretto e risse, che possono provocare lesioni fisiche ed emotive allo stesso tempo.

Il nonnismo è definito come “la violenza legata allo sport perpetrata dai membri di un gruppo sportivo contro gli individui che cercano l'inclusione, l'ammissione e/o l'accettazione da parte di quel gruppo. Può essere perpetrato e/o approvato dai genitori, allenatori o altri membri non atleti del gruppo sportivo, nonché da atleti adolescenti” (Fields, Collins & Comstock, 2009). Il nonnismo può assumere varie forme, tra cui molestie, maltrattamenti psicologici, risse, sfruttamento e negligenza. Si distingue dal bullismo in quanto quest'ultimo viene messo in atto con l'obiettivo di alienare il bersaglio; invece, il nonnismo è una forma di rituale di iniziazione in grado di umiliare i partecipanti. Queste pratiche sono fortemente nocive nello sport in quanto rompono l'unità del gruppo dando origine ad una gerarchia di potere.

Nonostante la letteratura e la ricerca sul nonnismo siano scarse, il fenomeno sembra essere molto diffuso: in una revisione di Hoover (1999) tra le squadre della NCAA, il campionato che rappresenta il massimo livello del basket collegiale negli Stati Uniti, è stato rilevato che circa l'80% degli atleti aveva subito una qualche forma di nonnismo. Il dato più grave, però, è rappresentato dal fatto che tra il 60% e il 95% di questi atleti ha dichiarato che non avrebbe segnalato l'evento come nonnismo. La reale incidenza del problema non può essere stabilita ed è fortemente sottostimata proprio a causa dell'esistenza di un “codice del silenzio” riguardo a queste forme di violenza nello sport. Gli atleti riportano varie motivazioni per evitare di denunciare questi abusi, tra cui: la

fedeltà nei confronti della squadra e dei compagni, la mancata chiarezza rispetto a quale figura ci si dovrebbe rivolgere, la normalizzazione dei comportamenti di nonnismo, la percezione che in realtà le vittime scelgano di essere coinvolte in questi comportamenti, la paura di una reazione o di una punizione da parte dei compagni, ed in certi casi addirittura non viene riconosciuto il fatto che il nonnismo ha avuto luogo (Jeckell, Copenhaver & Diamond, 2018).

Solitamente, sono gli atleti più grandi a servirsi del nonnismo contro i giocatori più giovani e meno esperti per affermare il proprio status di potere; inoltre, è più probabile che il nonnismo attecchisca quando alcuni giocatori non riconoscono l'autorità dell'allenatore o dello staff tecnico, o quando una parte della squadra non viene tutelata da questi ultimi. In età adolescenziale può risultare ancora più dannoso a causa del forte bisogno dei giovani di avere una buona integrazione nel gruppo dei pari, ma anche della vulnerabilità alla pressione da parte dei compagni.

La paura della violenza, tra le conseguenze, può scoraggiare gli individui a partecipare ad attività sportive: fattore che può avere un impatto negativo a lungo termine sulla salute generale. Le vittime di questo fenomeno hanno un rischio maggiore di sviluppare sintomi depressivi e ansiosi, disturbo da stress post-traumatico e disturbi alimentari. Oltre a queste conseguenze psicologiche, molti Stati hanno emanato leggi contro il nonnismo a causa di morti e suicidi: Nuwer (2009) ha rilevato che tra 2000 e 2009 sono state registrate circa 30 morti tra gli studenti universitari in incidenti legati al nonnismo.

Alla base della mancata denuncia, però, vi è la perversa credenza secondo cui esso rappresenti un elemento "normale" in una squadra. Una tendenza allarmante nel mondo dello sport è rappresentata dal fatto che in molti casi un'istituzione o associazione sportiva, preoccupata per le conseguenze future della squadra, possa cercare di proteggere l'autore della violenza. Un altro fattore che distorce la percezione dell'impatto del nonnismo è la familiarità tra aggressore e vittima: soprattutto nel contesto di uno sport di squadra, più aggressore e vittima sono vicini e meno è probabile che l'aggressore venga incolpato; parallelamente a ciò, spesso, la vittima viene ingiustamente colpevolizzata (Jeckell et al., 2018).

Gli studiosi di nonnismo sostengono che siano necessarie maggiori politiche di sensibilizzazione educative per questo fenomeno o esperienze di team building, ritengono che le vittime dovrebbero sempre sentirsi libere di denunciare gli incidenti, e che vi

dovrebbero essere un intervento e una supervisione maggiori da parte di adulti e allenatori. L'accettazione della violenza nello sport, in parte, può spiegare perché questi episodi non vengano riconosciuti come problemi di salute pubblica, e finché non cambierà la cultura sportiva, continuerà a prevalere l'idea che il nonnismo sia buono e contribuisca alla coesione della squadra (Fields et al., 2009).

4. Moralità nello sport

I comportamenti che gli atleti mettono in atto nel corso delle competizioni, o in generale durante l'attività sportiva, possono rappresentare ulteriori elementi di benessere o di malessere fisici e psicologici. Avere comportamenti aggressivi o infrangere le regole porta più facilmente ad esperienze negative, mentre aiutare un avversario o incoraggiare i propri compagni di squadra possono condurre ad un'esperienza sportiva più positiva. L'acquisizione di comportamenti sportivi, o fair play, può migliorare l'inserimento sociale dell'individuo, che acquisisce un modello di vita basato su regole e ruoli.

Bredemeier e Shields (1986) hanno coniato il termine "moralità tra parentesi" per riferirsi al fatto che gli atleti usano, nello sport, un ragionamento morale meno maturo rispetto a quello che userebbero nella normale vita quotidiana; quindi, questa moralità si riferisce all'utilizzo di modelli morali meno maturi quando si entra nel mondo dello sport (Kavussanu & Stanger, 2017). Questo fenomeno riesce, in parte, anche a spiegare la tendenza per cui gli individui rispondono in modi diversi alle altre persone a seconda che siano membri del proprio "ingroup" o membri di un "outgroup", e lo sport rappresenta un contesto unico in cui si fa tipicamente parte di una squadra che gareggia contro un'altra.

Parlando di moralità è opportuno fare riferimento alla teoria cognitivo sociale del pensiero e dell'azione morali di Bandura (1991), secondo cui gli individui devono integrare le informazioni moralmente rilevanti in una specifica situazione per determinare se il comportamento è riprovevole. Bandura ha anche distinto due aspetti della moralità: la moralità proattiva, cioè il potere di comportarsi in modo umano, e la moralità inibitoria, che si esprime nel potere di astenersi dal comportarsi in modo disumano. In base a questa distinzione, un individuo che presenta alti livelli di moralità si impegna in comportamenti sociali positivi e si astiene dal commettere comportamenti sociali negativi. Nello sport, i termini comportamento prosociale e antisociale sono stati usati per riferirsi rispettivamente agli aspetti proattivi e inibitori della moralità (Sage, Kavussanu & Duda, 2006). Attualmente non esiste uno strumento valido e affidabile in grado di misurare un

gran numero di atti prosociali e antisociali nello sport di squadra; tuttavia, essi rientrano nel dominio morale, comprendente tutte le azioni che hanno importanti conseguenze per il benessere fisico e psicologico degli atleti, e per questo motivo necessitano di essere indagati.

4.1 Comportamenti prosociali e antisociali

I comportamenti prosociali sono definiti come atti volti ad aiutare o avvantaggiare un altro individuo (Eisenberg & Fabes, 1998), come, ad esempio, aiutare un avversario infortunato o congratularsi con lui; i comportamenti antisociali comprendono tutti gli atti volti a danneggiare o svantaggiare un altro individuo (Sage et al., 2006), come spingere o provocare un altro giocatore.

Nelle ricerche passate sono stati studiati principalmente i comportamenti nei confronti degli avversari; tuttavia, a causa della natura sociale dello sport di squadra, è probabile che questi comportamenti si verifichino anche nei confronti dei compagni di squadra. Al-yaaribi et al. (2016) nel suo studio con giocatori di calcio e basket, ha chiesto ai partecipanti quanto spesso durante una competizione i loro compagni si siano comportati con loro in modo prosociale o antisociale: il primo è stato associato a divertimento e impegno del destinatario, mentre il secondo conduceva facilmente a rabbia e prestazioni percepite come inferiori.

Kavussanu e Stanger (2017) hanno sottolineato come le variabili maggiormente associate al comportamento prosociale nello sport, siano le variabili motivazionali. Sono stati considerati in particolare, orientamento al compito e padronanza del clima motivazionale, entrambi tratti dalla teoria dell'obiettivo di realizzazione (Locke & Latham, 1990). Gli atleti con alto orientamento al compito tentano di raggiungere dei record personali e si sforzano di apprendere al meglio nuove abilità; il clima motivazionale è, invece, creato dagli allenatori che si concentrano su ogni singolo atleta elogiandone i progressi personali. Questi atleti avranno maggiori probabilità di mettere in atto comportamenti prosociali nei confronti di avversari e compagni di squadra.

Altri costrutti favorevoli al comportamento prosociale, tratti dalla teoria dell'autodeterminazione (Deci e Ryan, 1985), sono i concetti di motivazione autonoma, ovvero quella motivazione che spinge gli atleti a fare sport perché apprezzano l'attività o perché lo fanno per sé stessi, e il clima favorevole all'autonomia che si collega allo stile

di coaching dell'allenatore; entrambi, infatti, sono stati correlati positivamente alla messa in atto di azioni prosociali.

Per quanto riguarda il comportamento antisociale, Kavussanu e Stanger (2017) hanno distinto i predittori positivi da quelli negativi. Tra i predittori positivi, il più affidabile è sicuramente il disimpegno morale, che verrà trattato in modo approfondito nel paragrafo successivo. Anche alcune variabili motivazionali sono state collegate al comportamento antisociale, come l'orientamento all'ego, tipico degli atleti preoccupati di vincere e che identificano il successo con la superiorità normativa, il clima di prestazione e la motivazione estrinseca, per cui si pratica sport o perché si è costretti a farlo o per ottenere premi o ricompense. Inoltre, due tipi di ambiente di coaching sono stati associati alle azioni antisociali: in particolare, gli allenatori che creano un clima motivazionale legato alle prestazioni, che si concentrano unicamente sul successo, e quelli che instaurano un clima di controllo con pratiche punitive e coercitive sono i due modelli che con più probabilità porteranno l'atleta a mettere in atto meno azioni prosociali.

In uno studio di Benson et al. (2017), è stato osservato come anche le norme all'interno della squadra e la forza con cui ci si identifica con i compagni possono influenzare il comportamento antisociale. Nel suo studio, infatti, il comportamento antisociale dei compagni era positivamente correlato ad un atto dello stesso tipo da parte dell'atleta nei loro confronti e questa relazione era tanto più forte quanto più gli atleti si identificavano con la squadra.

Per quanto concerne i predittori negativi, identità morale ed empatia sono considerate le variabili di principale interesse, entrambe inversamente associate al comportamento sportivo antisociale. La prima si riferisce ad una concezione di sé legata ad una serie di tratti morali, come essere equi e onesti; dunque, gli individui con una forte identità morale considerano questi tratti come una parte centrale di sé stessi. L'empatia, invece, è caratteristica di persone sono in grado di condividere l'esperienza emotiva degli altri, di mettersi nei loro panni e provare preoccupazione nei loro confronti. È stato studiato anche il ruolo dell'efficacia dell'autoregolamentazione, che si riferisce alla fiducia nelle proprie capacità di resistere alle pressioni e alle tentazioni che provengono dall'esterno.

Un regolatore chiave dell'azione morale è sicuramente il senso di colpa, caratterizzato da sentimenti spiacevoli e rimpianto a seguito di un comportamento trasgressivo, che porta l'individuo a mettere in atto un'azione riparativa. Le persone infatti tendono sempre

a comportarsi in modi che siano in linea con la propria moralità per evitare vergogna e senso di colpa (Bandura, 1991), perciò più pensano che un comportamento violi i loro standard morali e possa provocare queste emozioni negative, meno lo metteranno in atto.

4.2 Il disimpegno morale

Il disimpegno morale rappresenta una variabile fondamentale nella teoria cognitivo sociale del pensiero e dell'azione morali di Bandura (1991), e si riferisce ad otto meccanismi psicologici che le persone usano per giustificare il proprio comportamento trasgressivo allo scopo di ridurre emozioni negative e senso di colpa. Questi meccanismi operano modificando cognitivamente il comportamento trasgressivo e le sue conseguenze, minimizzando i danni causati o incolpando la vittima, consentendo in tal modo alle persone di commettere trasgressioni morali evitando le emozioni negative che ne derivano.

Boardley e Kavussanu (2010) hanno scoperto che la relazione tra un orientamento all'ego e il comportamento antisociale è parzialmente mediata dal disimpegno morale: in particolare, l'orientamento all'ego prediceva positivamente il disimpegno morale che a sua volta prediceva il comportamento antisociale.

Nonostante il disimpegno morale sia fortemente correlato a comportamenti antisociali, è in realtà plausibile che possano influenzarsi a vicenda in maniera bidirezionale: la ripetizione di comportamenti antisociali potrebbe aumentare la necessità dell'individuo di giustificare tali atti, il che può condurre a disimpegnarsi moralmente. Bandura ha proposto l'idea che questo costrutto possa influenzare anche il comportamento prosociale: alcuni meccanismi del disimpegno morale, come l'attribuzione di colpe, operano riducendo i livelli di empatia nei confronti della vittima; questo può portare l'individuo a considerare meno i sentimenti degli altri quando deve scegliere che comportamento mettere in atto con loro, e di conseguenza si impegnerà meno in atti di natura prosociale.

4.3 L'influenza del contesto sui comportamenti dell'atleta

Il contesto sociale gioca un ruolo fondamentale nel determinare l'azione morale secondo Bandura (2002): allenatori e compagni rappresentano infatti le figure più significative all'interno dell'ambiente sociale degli atleti. Il primo aspetto dell'ambiente che può influenzare i comportamenti sportivi è il clima motivazionale, che viene creato dall'allenatore, e che si concentra sugli aspetti salienti per il raggiungimento dei risultati.

Esso viene distinto in clima di padronanza, con l'enfasi sui progressi individuali, e clima di prestazione in cui sono ritenuti di primaria importanza il successo e il superamento degli altri. Nello sport, il clima di padronanza è correlato positivamente al comportamento prosociale, mentre quello di prestazione al comportamento antisociale (Kavussanu, 2006).

Un altro aspetto rilevante è la competenza nella costruzione del carattere, variabile che deriva dal modello di efficacia del coaching (Feltz, Chase, Moritz & Sullivan, 1999), e che è definita come la convinzione di un allenatore nelle proprie capacità di influenzare lo sviluppo degli atleti e i loro atteggiamenti positivi. Gli allenatori molto efficaci nella costruzione del carattere sono quelli che promuovono la sana sportività, il fair play e i cui atleti manifestano spesso atteggiamenti più positivi (Feltz et al., 1999). Gli stili di coaching, in particolare, influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti attraverso le percezioni degli atleti: i giocatori che percepiscono il proprio allenatore come efficace si impegnano più facilmente in comportamenti prosociali e riportano anche una maggiore soddisfazione per il coach.

Il disimpegno morale, in relazione ai comportamenti di coaching, si verifica quando gli individui vedono le proprie azioni come risultanti delle direttive degli altri. Gli atleti i cui allenatori spingono durante la partita a barare o vendicarsi di un avversario, ad esempio, tenderanno a spostare la responsabilità delle proprie azioni su di loro, giustificandosi nel perseguimento di un risultato sociale, come la vittoria della propria squadra, o attribuendo la colpa alle vittime dei loro comportamenti; questi allenatori saranno giudicati come poco competenti nella costruzione del carattere.

Un clima di padronanza presenta delle somiglianze con la competenza nella costruzione del carattere in quanto entrambi sono parte di un ambiente di coaching positivo; al contrario, un clima di performance è solitamente più tipico di un ambiente di coaching negativo.

Nello studio di Boardley e Kavussanu (2009) sono stati esaminati, in hockey su prato e netball, gli effetti del clima motivazionale percepito e della competenza nella costruzione del carattere, e se gli effetti di quest'ultima erano mediati dal disimpegno morale. I risultati mostrano come gli atleti che percepivano un ambiente di squadra che promuoveva il miglioramento dei singoli, erano più propensi ad incoraggiare i compagni e meno propensi a criticarli; gli atleti invece che percepivano un ambiente caratterizzato

da rivalità e riconoscimenti non equi avevano maggiori probabilità di abusare verbalmente i compagni. Infine, coerentemente con le ipotesi, gli atleti che percepivano il proprio allenatore come competente nella costruzione del carattere erano più propensi a comportarsi in modo prosociale che antisociale, oltre al fatto che avevano meno probabilità di disimpegnarsi moralmente.

Il contesto sportivo ha anche delle caratteristiche “moralì”: ad esempio, gli allenatori che danno priorità alla vittoria sulla sportività, avranno maggiori probabilità indurre gli atleti a mostrare comportamenti antisociali; nonostante agire in modo etico sia spesso in conflitto con la vittoria in una competizione, i coach in grado di modellare una buona sportività possono ridurre il numero di azioni antisociali da parte dei loro atleti. Significativo tra le caratteristiche morali dell’ambiente è anche il sistema di norme costruito attorno alla squadra, ovvero i giocatori membri del team sviluppano e costruiscono una comprensione condivisa di ciò che si considera come appropriato in quel determinato contesto.

5. Conclusione

I benefici che si possono trarre dallo sport, e dall’attività fisica in generale, sono dunque molteplici e significativi per il benessere dell’individuo. A qualsiasi età, infatti, si possono ricavare giovamenti sia per la propria salute individuale, fisica e psicologica, sia per la salute sociale; lo sport può portare ad una migliore autostima e un maggior senso di sé, ma anche a migliorare le abilità e l’accettazione sociale, oltre che a diminuire i sintomi ansiosi e depressivi.

La creatività è un valore aggiunto in un giocatore, sia per il successo sportivo ma anche, se valorizzata al meglio, per migliorare i risultati e le prestazioni di squadra.

È anche vero che non tutti i contesti e le modalità di partecipazione sportiva possono essere positivi per l’individuo: si parla, infatti, anche di rischi connessi all’attività fisica in cui sono inclusi, oltre alle lesioni corporee, anche importanti fenomeni come il nonnismo o addirittura psicopatologie, tra cui i disturbi del comportamento alimentare. In questo senso bisognerebbe prestare attenzione soprattutto ai giovani in età adolescenziale, in quanto, subendo dei profondi e repentini cambiamenti, sono soggetti ad un rischio maggiore di sviluppare gravi patologie; inoltre, gli adolescenti hanno un forte bisogno di accettazione sociale da parte dei pari, quindi, fenomeni di violenza come il nonnismo o il bullismo possono incidere fortemente sul loro benessere.

Sicuramente è fondamentale anche lo sviluppo di una sana moralità nei giovani atleti per avere più esperienze sportive positive: la messa in atto di comportamenti di natura antisociale, sia nei confronti dei compagni di squadra che degli avversari, infatti, è nociva per l'individuo ma influisce negativamente anche sulla squadra e sulle prestazioni.

L'allenatore svolge un ruolo chiave in tutte queste componenti del mondo sportivo: lo stile di coaching che egli assume può essere determinante per il benessere e le relazioni all'interno della squadra, per lo sviluppo di una sana competizione e di atti proattivi della moralità, ma allo stesso tempo anche per lo sviluppo di disturbi, di fenomeni di violenza e comportamenti antisociali. Sarebbe opportuno, proprio per questo motivo, che gli allenatori si assicurassero di non promuovere il disimpegno morale dei loro atleti per avere un impatto positivo sulle loro condotte; dovrebbero assumere uno stile di coaching di supporto all'autonomia, ossia dovrebbero essere in grado di motivare gli atleti dando loro l'opportunità di prendere iniziative in modo indipendente, ma facendo sentire fondamentali tutti i membri della squadra allo stesso modo dando importanza al contributo di ognuno.

6. Bibliografia e sitografia

- Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2009). The influence of social variables and moral disengagement on prosocial and antisocial behaviours in field hockey and netball. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 843–854.
- Coelho, G. M. de O., Gomes, A. I. da S., Ribeiro, B. G., & Soares, E. de A. (2014). Prevention of eating disorders in female athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 5(default), 105–113.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98–98.
- Fields, S. K., Collins, C. L., & Comstock, R. D. (2010). Violence in youth sports: hazing, brawling and foul play. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 32–37.
- Jeckell, A. S., Copenhaver, E. A., & Diamond, A. B. (2018). The Spectrum of Hazing and Peer Sexual Abuse in Sports: A Current Perspective. *Sports Health*, 10(6), 558–564.

- Kavussanu, M. (2019). Toward an understanding of transgressive behavior in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 33–39.
- Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). The Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(1), 97–117.
- Kavussanu, M., & Stanger, N. (2017). Moral behavior in sport. *Current opinion in psychology*, 16, 185-192.
- Mills, K., Dudley, D., & Collins, N. J. (2019). Do the benefits of participation in sport and exercise outweigh the negatives? An academic review. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 33(1), 172-187.
- Ministero della Salute. (2019). *Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione.*
https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?id=2828&lingua=italiano
- Santos, S. D. L., Memmert, D., Sampaio, J., & Leite, N. (2016). The spawns of creative behavior in team sports: A creativity developmental framework. *Frontiers in Psychology*, 7(Art. 1282), 14–7:Art. 1282<14.
- Sundgot-Borgen, J., Meyer, N. L., Lohman, T. G., Ackland, T. R., Maughan, R. J., Stewart, A. D., & Müller, W. (2013). How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. *British Journal of Sports Medicine*, 47(16), 1012–1022.
- Zuckerman, S. L., Tang, A. R., Richard, K. E., Grisham, C. J., Kuhn, A. W., Bonfield, C. M., & Yengo-Kahn, A. M. (2021). The behavioral, psychological, and social impacts of team sports: a systematic review and meta-analysis. *The Physician and sportsmedicine*, 49(3), 246-261.