

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

**Benessere psicologico e nuoto: uno studio su come  
motivazione, flow, intelligenza emotiva e autostima incidono  
sulla pratica sportiva**

Psychological well-being and swimming: a study on how motivation, flow, emotional  
intelligence and self-esteem affect sports practice

*Relatrice:* Prof.ssa Irene Leo

*Laureanda:* Marina D'Este

*Matricola:* 2048634

Anno Accademico 2022/2023

*I gesti del nuoto sono i più simili al volo.  
Il mare dà alle braccia quella che l'aria offre alle ali;  
il nuotatore galleggia sugli abissi del fondo.*

*(Erri De Luca)*

# SOMMARIO

INTRODUZIONE .....	4
CAPITOLO 1 .....	6
IL BENESSERE PSICOLOGICO .....	6
1.1. Il benessere psicologico .....	7
1.2. La Mindfulness .....	10
1.3. Il flow .....	14
1.4. L'intelligenza emotiva .....	17
1.5 La motivazione .....	22
1.6 L'autostima .....	25
1.7. L'autoefficacia .....	27
CAPITOLO 2 .....	30
NUOTO, TRA STORIA E BENESSERE .....	30
2.1. La storia del nuoto .....	30
2.2. Un cambio di prospettiva .....	33
2.3. Nuoto e benessere .....	34
2.4. Un confronto con altri due sport: l'arrampicata e la corsa .....	39
CAPITOLO 3 .....	42
LO STUDIO .....	42
3.1. Introduzione e ipotesi generali .....	42
3.2. Partecipanti .....	43
3.3. Materiali e procedura .....	43
3.4 Risultati .....	48
3.5 Discussione dei risultati .....	65
3.6. Comparazione con altri studi simili: l'arrampicata e la corsa .....	67
CAPITOLO 4 .....	69
CONCLUSIONI .....	69
RINGRAZIAMENTI .....	71
BIBLIOGRAFIA .....	73
SITOGRAFIA .....	92



## INTRODUZIONE

Lo sport viene considerato da sempre come sinonimo di benessere. Infatti, sono molteplici i benefici che apporta su vari fronti della salute dell'individuo: a livello fisiologico, lo sport regolarizza la frequenza cardiaca e il ritmo sonno-veglia, migliora la pressione sanguigna, rinforza muscoli e legamenti e aiuta a migliorare la risposta allo stress. A livello mentale, aumenta la socializzazione, aiuta l'individuo a alleggerire la mente dai pensieri e dallo stress, aumenta l'autostima e l'autoefficacia, oltre alla motivazione e all'intelligenza emotiva. A livello psicologico, lo stress può essere utilizzato per diminuire ansia e depressione. Il benessere nello sport viene affrontato nel primo capitolo: partendo dalle sue molteplici definizioni, sono state riportate alcune teorie e alcuni studi a riguardo. Successivamente sono stati approfonditi alcuni costrutti del benessere, quali flow, mindfulness, motivazione, intelligenza emotiva, autostima e autoefficacia. Per ogni costrutto viene data una definizione e sono state riportate alcune delle teorie più significative. Inoltre, viene esplicitato come lo sport possa aumentare il benessere, attraverso i costrutti sopra citati.

In questo studio si è deciso di approfondire il benessere dello sport concentrandosi sul nuoto. Il nuoto è la mia passione e mi sta accompagnando per tutta la vita. Ho iniziato a nuotare a cinque anni e sono diventata istruttrice di nuoto a 18 anni, ruolo che svolgo tutt'ora. Il nuoto è uno sport particolare, chi non lo pratica lo può definire "noioso"; in realtà richiede molti obiettivi da raggiungere, soprattutto quando ci si approccia per la prima volta a questo sport. Nel secondo capitolo, dopo alcuni accenni storici, viene spiegato il percorso psicologico e fisico che deve affrontare chi si approccia al nuoto per la prima volta: bisogna completamente i propri schemi motori per adattarli al mondo

acquatico e imparare come avanzare e come respirare in acqua. Successivamente, sono stati spiegati i benefici che apporta il nuoto a livello fisico, mentale e psicologico: essendo immerso nell'acqua, grazie a questo sport, l'individuo ha una maggiore percezione dei propri movimenti e delle proprie sensazioni.

Nel terzo capitolo è stato descritto lo studio svolto. Allo studio hanno partecipato 68 partecipanti, praticanti lo sport del nuoto. Inizialmente, sono state poste loro domande demografiche (età e genere), domande tecniche (da quanto praticano nuoto, a che livello, quante volte alla settimana si allenano) e domande sulla performance (migliore prestazione in metri, migliore sessione di allenamento, miglior tempo nei 100 metri). Sono stati indagati alcuni costrutti del benessere: la mindfulness, la motivazione, l'autostima, l'intelligenza emotiva, il flow e l'autoefficacia. Le ipotesi iniziali dello studio indagano su come gli anni di pratica del nuoto e la frequenza di allenamento possano apportare benefici nell'individuo. Dai dati raccolti nello studio è stato rilevato come la frequenza di allenamento non portasse a benefici importanti, mentre maggiori anni di pratica del nuoto portano ad avere un maggior autocontrollo nell'individuo. Sono state poste altre ipotesi su questo studio riguardo al tempo di percorrenza di una distanza prestabilita (100 metri) e al fatto di praticare altri sport oltre al nuoto; l'obiettivo era di indagare se questi due fattori portassero un aumento del benessere. Entrambe le ipotesi sono state confermate: un minor tempo di percorrenza nei 100 metri porta ad un aumento della motivazione estrinseca, dell'autostima e del flow; il fatto di praticare altri sport aumenta la motivazione intrinseca ed estrinseca, l'intelligenza emotiva, l'autostima e il flow.

# CAPITOLO 1

## IL BENESSERE PSICOLOGICO

*“La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme”* (Articolo 33, Costituzione Italiana)

Per la prima volta, il 20 settembre 2023 viene riconosciuto all'interno della Costituzione Italiana lo sport come promotore del benessere, grazie all'approvazione del Disegno di Legge Costituzionale 715-bis, con il comma integrativo dell'articolo 33<sup>1</sup> della Costituzione Italiana. L'approvazione di questo comma consente la promozione dello sport come veicolo di benessere, non solo a livello fisico ma anche a livello psicologico. Lo scopo dell'integrazione di questo articolo è che lo sport possa diventare “per tutti e di tutti”: spesso le famiglie non possono accedere alle attività sportive a causa di uno svantaggio economico, disabilità fisiche o mentali oppure a causa di sport ancora considerati “accettabili” solo da un genere (ad esempio, la ginnastica ritmica maschile non è ancora considerata disciplina olimpica).

---

<sup>1</sup> L'arte e la scienza sono libere e libero ne è l'insegnamento.

La Repubblica detta le norme generali sull'istruzione ed istituisce scuole statali per tutti gli ordini e gradi.

Enti e privati hanno il diritto di istituire scuole ed istituti di educazione, senza oneri per lo Stato.

La legge, nel fissare i diritti e gli obblighi delle scuole non statali che chiedono la parità, deve assicurare ad esse piena libertà e ai loro alunni un trattamento scolastico equipollente a quello degli alunni di scuole statali.

E' prescritto un esame di Stato per l'ammissione ai vari ordini e gradi di scuole o per la conclusione di essi e per l'abilitazione all'esercizio professionale.

Le istituzioni di alta cultura, università ed accademie, hanno il diritto di darsi ordinamenti autonomi nei limiti stabiliti dalle leggi dello Stato.

Nel comma integrato all'articolo vengono inseriti dei termini a cui è giusto dare delle definizioni. L'articolo si preoccupa di parlare di benessere psicofisico. Quando si parla di benessere, non si intende solamente l'assenza di una malattia ma comprende anche le cure e la prevenzione. In particolare, il benessere psicologico è definito come l'unione tra le proprie caratteristiche interne, come i propri bisogni e le proprie potenzialità, e le caratteristiche dell'ambiente esterno (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012; Falce & Perry, 1995; Garcia, Nima & Kjell, 2014; Ryff & Keyes, 1995).

### **1.1. Il benessere psicologico**

Diversi autori hanno affrontato il tema del benessere psicologico, sviluppando varie teorie.

Secondo Mitchell (2010) esistono due tipologie di benessere: il benessere edonico e il benessere eudemonico. Il benessere edonico è formato dalle emozioni che l'individuo vive, si parla quindi di un benessere soggettivo; il benessere eudemonico comprende, invece, varie dinamiche che vanno a formare la propria percezione del sé, quali:

- Accettazione del sé: avere un atteggiamento positivo verso se stessi e la propria vita passata, senza il desiderio di dover essere diversi o aspirare ad essere altre persone;
- Crescita personale: essere aperti a provare nuove esperienze e mettersi sempre in gioco e in discussione;
- Scopo nella vita: dare un significato alla propria vita e sapersi porre degli obiettivi da raggiungere;

- Padronanza ambientale: saper gestire la propria vita nelle varie situazioni che si sono presentate e che si presenteranno;
- Autonomia: essere indipendenti nelle decisioni della propria vita;
- Relazioni positive con gli altri: avere relazioni positive e di qualità, che possano essere soddisfazione nella propria vita.

Secondo alcuni autori, benessere edonico e benessere eudemonico sono due modelli che si possono integrare tra loro. Uno tra questi è Keyes (2005, 2007), che ha fondato il suo modello su un continuum della salute mentale, definendo la salute mentale come il benessere dell'individuo. In questo modello, il benessere viene determinato da tre fattori: il benessere emotivo, il quale comprende le emozioni positive e la soddisfazione personale; il benessere psicologico, che corrisponde al benessere eudemonico di Mitchell; il benessere sociale, ovvero tutto ciò che riguarda la relazione con il mondo esterno. Il benessere sociale è costituito a sua volta da cinque fattori, quali l'accettazione sociale, il contributo sociale, la coerenza sociale, l'integrazione sociale e l'attuazione sociale.

Un altro autore che ha proposto un modello integrato è Seligman (2000), sviluppando la teoria della felicità. In questo modello, la felicità viene intesa come benessere ed è composta da tre elementi: il piacere, l'impegno e il significato. Il primo elemento è il piacere, che corrisponde al benessere edonico, riguarda le emozioni positive, percepite nel passato, nel presente e che si percepiranno nel futuro. Il secondo elemento riguarda l'impegno nella ricerca del piacere e della contentezza attraverso la sperimentazione o l'intraprendere attività diverse durante la propria vita. Il terzo e ultimo elemento è il significato che si ha di se stessi, ovvero come l'applicazione dei propri punti di forza

possa portare a una soddisfazione personale. Il secondo e il terzo elemento corrispondono al benessere eudemonico.

Precedentemente, Seligman aveva proposto un altro modello del benessere, denominato modello PERMA, in cui ogni lettera del nome del modello corrisponde a una dimensione del benessere. Le cinque dimensioni sono: le emozioni positive (*positive emotions*) che possono migliorare il nostro modo di pensare e di agire; il coinvolgimento (*engagement*) nelle attività svolte; le relazioni positive (*positive relationship*), che riguardano i fattori del benessere sociale; il significato (*meaning*) che si sta dando alla propria vita; la realizzazione (*accomplishment*), ovvero i traguardi che si stanno raggiungendo e le emozioni che può dare il raggiungimento di un obiettivo.

Lyubomirsky, Sheldon e Schkade (2005) hanno proposto una teoria sulle determinanti del benessere, in cui vengono identificati tre fattori che influenzano la felicità. Il primo fattore è l'intervallo dei valori, ovvero avere una persona di riferimento che possa fare da guida. Il secondo fattore è la circostanza, cioè tutti i fattori esterni che possono determinare i comportamenti di una persona (es. reddito, livello di istruzione, ubicazione e stato civile). Il terzo fattore comprende le abilità cognitive e motivazionali, che possono incidere sul comportamento di una persona. Grazie alla promozione di quest'ultimo fattore, si può promuovere il benessere, attraverso l'attuazione di atti di gratitudine e gentilezza, il miglioramento dei punti di forza personali, la definizione dei propri obiettivi.

Molteplici studi hanno evidenziato come lo sport possa migliorare la salute, sia fisica che psicologica. In particolare, Mikkelsen (2017) distingue effetti fisici, fisiologici e

psicologici dell'attività sportiva. Per quanto riguarda gli effetti fisici, si nota un miglioramento per quanto riguarda la riduzione della pressione sanguigna, il miglioramento del sistema cardiovascolare, la perdita di peso e la prevenzione di malattie croniche. I benefici dal punto di vista fisiologico sono: alti livelli di endorfine, aumento della temperatura corporea, produzione dei neurotrasmettitori e una migliore risposta dell'asse ipotalamo ipofisi-surrene allo stress. Infine, i benefici a livello psicologico sono: una riduzione dello stato di depressione e ansia, maggiore senso di padronanza e di autoefficacia.

Nonostante i tanti benefici che porta lo sport, secondo la relazione “Benessere equo e sostenibile in Italia”, redatto nel 2022 dall'Istituto Nazionale di Statistica, il livello di sedentarietà è ancora molto alto (36,3%, di cui 38,8% nel genere femminile e 33,7% nel genere maschile). Le statistiche relative all'età indicano che 2 bambini su 10 hanno problemi di sedentarietà; gli anziani sopra i 75 hanno tassi di sedentarietà del 70%. Confrontando i dati attuali<sup>2</sup> con quelli del 2021, c'è stato un aumento di sedentarietà del 3,8%, di cui il 4,2% per le donne e il 3,4% per gli uomini. La fascia d'età in cui si manifesta un maggiore peggioramento (20%) è quella tra i 45 e i 64 anni. Questo aumento della sedentarietà è provocato da una diminuzione dell'attività fisica. Nella fascia d'età tra i 14 e i 19 anni, invece, c'è stato un aumento della ripresa dell'attività fisica del 23,7%.

## **1.2. La Mindfulness**

*“La mindfulness è uno stato flessibile di coscienza che comprende attenzione aperta e recettiva e consapevolezza, sia del proprio stato interiore che del mondo esterno”* (Brown

---

<sup>2</sup> Aggiornati al 2022

& Rayan, 2003; Brown, Rayan & Creswell, 2007). Secondo questa definizione, la mindfulness serve ad allenare la propria consapevolezza su ciò che succede nel proprio mondo emozionale e nel mondo esterno. La mindfulness nasce in Oriente a metà dello scorso secolo e si ispira agli ideali del buddismo. Il suo principale esponente è Jon Kabat-Zinn (1979), il quale la definisce come *“un processo attraverso il quale si è consapevoli e ricettivi alle esperienze del momento presente”*. Si concentra nel tempo del presente in quanto il passato può essere fonte in un malessere emotivo e il futuro può creare ansia e stress. Kabat-Zinn è anche autore del protocollo Mindfulness Based Stress Reduction, dove la pratica della mindfulness viene utilizzata per diminuire lo stress nelle persone. La mindfulness può aiutare le persone a combattere la depressione; è qui che entra in gioco il protocollo Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT). Entrambi i protocolli insegnano alle persone di riconoscere le proprie emozioni negative, distaccarsi da loro e allontanarle. Nella pratica della mindfulness ci sono altre strategie che vengono messe in atto per aumentare il benessere: la Focus Meditation consiste di spostare la propria attenzione in modo consapevole su un determinato oggetto (es. il respiro), mentre la Open Monitoring permette di aprirsi agli stimoli, senza giudizio e aprendosi alla nuova esperienza.

La mindfulness si può dividere in due componenti: la pratica di consapevolezza e la consapevolezza disposizionale. La pratica di consapevolezza consiste nell'attuare tutte quelle strategie che possono allenare la mindfulness e aumentare la consapevolezza. La consapevolezza disposizionale, invece, descrive come inserire la mindfulness nella vita di tutti i giorni. La mindfulness disposizionale è formata da tre componenti: l'intenzione, l'attenzione e l'atteggiamento. L'intenzione viene definita da Bishop e collaboratori

(2004) come *“una dinamica in evoluzione che consente alle persone di cambiare e svilupparsi con l’approfondimento della pratica, della consapevolezza e dell’intuizione”*.

Le intenzioni si spostano su un continuum che parte dall’autoregolazione, prosegue per l’autoregolamentazione e l’esplorazione di sé, per finire nell’autoliberazione. Le intenzioni sono dinamiche, sempre in evoluzione, e permettono di approfondire la consapevolezza e l’intuizione. La seconda componente è l’attenzione, ovvero vivere attentamente la propria esperienza, momento per momento, ponendo l’attenzione sia sui fattori interni che sui fattori esterni di questa esperienza. Husserl (2016) definisce l’attenzione come *“la sospensione di tutti i modi di interpretare l’esperienza e di prestare attenzione all’esperienza stessa, così come si presenta qui e ora”*. La cosa fondamentale è imparare a prestare attenzione momento per momento. L’ultima componente è l’atteggiamento, che nella mindfulness deve essere sempre positivo e privo di giudizi, in quanto il giudizio crea un malessere. Unendo queste tre componenti, grazie alla mindfulness, quello che era soggettivo viene ripercipito come l’oggetto su cui focalizzare la propria attenzione con un atteggiamento positivo, aperto ad immergersi in questa nuova esperienza, senza giudizi. Separarsi dalle proprie emozioni e analizzarle come oggetti esterni, permette di aumentare e migliorare le proprie strategie di coping, oltre a migliorare il proprio benessere.

Oltre alle tre componenti appena spiegate, esistono nove meccanismi aggiuntivi che hanno un ruolo importante nella mindfulness (Birrer & Morgan, 2010):

1. Attenzione: permette di migliorare le proprie abilità attentive, percettive e cognitive, imparando a gestire i fattori di distrazione;

2. Atteggiamento: come già accennato, l'atteggiamento deve essere aperto alle nuove esperienze e non giudicante;
3. Autoregolazione: avere chiari i propri valori può portare a sviluppare una maggiore motivazione e a definire in modo più efficace i propri obiettivi;
4. Autoregolazione delle emozioni negative: permettono di imparare a gestire in modo ottimale le emozioni negative, quali rabbia, stress e ansia;
5. Chiarezza: la mindfulness porta ad avere una maggiore chiarezza sui propri sentimenti e ad avere un maggiore controllo i propri comportamenti in caso di emozioni negative;
6. Esposizione: sviluppa la capacità di saper esternare le proprie emozioni negative e saperle gestire nei momenti di difficoltà;
7. Flessibilità: sviluppa l'adattamento all'ambiente esterno come risultato della mindfulness disposizionale;
8. Non attaccamento: la felicità è indipendente all'ottenimento di risultati positivi;
9. Meno ruminazione: la mindfulness riduce la ruminazione dei pensieri negativi.

La mindfulness può portare a moltissimi benefici, dal punto di vista fisico, cognitivo e psicologico. Dal punto di vista fisiologico, può essere di aiuto nel rafforzamento del sistema immunitario, nella riduzione dell'insonnia e può rallentare l'invecchiamento. Dal punto di vista cognitivo, la mindfulness può avere effetti benefici sulla memoria, sull'attenzione e sulla concentrazione. Dal punto di vista psicologico, può portare a una diminuzione degli stati depressivi, ansiosi e dello stress e ad agevolare il rilassamento, oltre ad avere un maggiore controllo sulla regolazione del sé e delle proprie emozioni.

Infine, la mindfulness può essere un valido supporto per quanto riguarda il mondo dello sport. In uno studio fatto da Creswell (2017), la consapevolezza è correlata positivamente con la performance e negativamente con stress e ansia. Questo permette agli atleti di saper controllare al meglio le proprie emozioni durante gli allenamenti e durante le competizioni. Nello studio sopra citato, viene anche evidenziato come la mindfulness permetta un maggiore sviluppo delle competenze motorie durante il periodo dello sviluppo. Infine, aiuta a prevenire gli infortuni, in quanto permette di avere una maggiore concentrazione e attenzione sulle sensazioni e sui movimenti che gli atleti allenano.

### **1.3. Il flow**

Secondo alcuni studi, la mindfulness sarebbe in grado di agevolare la situazione di flow nelle persone. Il termine flow, o “stato di flusso”, è stato utilizzato per la prima volta negli Anni Settanta durante una partita in Florida. Successivamente, nel 1998, è stato rilevato lo stato di flow in quattro atleti durante i Good Will Games. Vari autori hanno cercato di definire il flow. Secondo uno dei principali autori che hanno studiato questo fenomeno, il flow è *“lo stato in cui le persone sono così coinvolte in un'attività che nient'altro sembra avere importanza; l'esperienza in sé è così piacevole che le persone la faranno anche a caro prezzo, per il puro gusto di farlo”* (Csikszentmihalyi, 1975). Una definizione simile viene data da Jackson (2000), il quale definisce il flow come *“una sensazione di miglioramento del funzionamento fisico e psicologico, un senso di libertà derivante dall'assenza di pensiero negativo e di valutazione autocosciente”*.

Come anticipato a inizio paragrafo, è possibile raggiungere lo stato di flow attraverso la mindfulness. Vivere l'esperienza in modo positivo, con un atteggiamento aperto alle nuove esperienze e senza giudizi, permette di vivere l'esperienza del flow in modo più

ottimale. Un altro presupposto per poter sperimentare lo stato di flow riguarda l'equilibrio tra sfida e abilità. Le abilità dell'individuo devono essere equilibrate alla sfida che si presenta. Nel caso le abilità siano maggiori rispetto alla sfida, il livello di coinvolgimento si abbassa e le emozioni si possono trasformare in noia. Al contrario, se l'azione da svolgere ha un livello di difficoltà superiore rispetto alle abilità, le emozioni possono trasformarsi in ansia. Solo nel caso in cui abilità e sfida siano equilibrate, allora si può provare lo stato di flow. Altri due elementi fondamentali sono gli obiettivi e i feedback. Per poter entrare nello stato di flow, gli obiettivi devono essere ben definiti e misurabili. Al raggiungimento di ogni obiettivo, è necessario ricevere un feedback immediato e adeguato. Durante lo stato di flow, l'attenzione viene posta nel "qui e ora", ovvero nel momento specifico in cui si sta svolgendo l'azione. Questo è il motivo per cui si sperimenta una situazione in cui si perde la cognizione del tempo. Al termine dello stato di flow, molti individui hanno dichiarato di aver provato un'esperienza autotelica. Secondo Csikszentmihalyi (1974), alcuni individui possono sperimentare degli stati di flow più intensi e frequenti, aumentando la loro motivazione per sperimentare nuove esperienze e trovare nuovi stimoli.

I benefici del flow sono molteplici. Oltre a sperimentare un'emozione positiva e soddisfacente per l'individuo, ha effetti positivi sulla motivazione, l'attenzione, la concentrazione e l'autoregolazione (Landhäußer & Keller, 2012). Nel campo del benessere psicologico, secondo la prospettiva edonica, il flow provoca un aumento delle emozioni positive nel qui e ora. Dal punto di vista eudemonico, invece, il flow permette di aumentare la concentrazione e la motivazione, oltre all'aumento dell'ambizione nello sperimentare azioni sempre più complesse, migliorando le proprie abilità.

Giovanni Moneta (2004) ha deciso di unire due studi (Asakawa, 2004; Basse & Delle Fave, 1996) per dimostrare che non ci sono differenze culturali nell'esperienza del flusso, nonostante le differenze culturali individualismo-collettivismo. Sembrano esserci differenze culturali, invece, riguardo al rapporto sfida-abilità per quanto riguarda la frequenza e l'intensità dello stato di flusso.

Gli studi di Csikszentmihalyi (1975; 1988; 1989; 1997; 2014) hanno portato ad approfondire il flow nell'ambito sportivo. Il flow, infatti, può essere legato alla performance sia in modo diretto che in modo indiretto, agendo tramite la motivazione (Engeser & Rheinberg 2008).

Jackson e Roberts (1992) riportano che lo stato di flusso è maggiore durante le prestazioni migliori e c'è una relazione positiva tra il flusso e posizione finale. Inoltre, hanno rilevato che le abilità percepite sono predittori dello stato di flow.

Secondo Swann e collaboratori (2017), è necessario distinguere lo stato di flow dallo stato di frizione. Lo stato di flow viene sperimentato nell'attività sportiva in presenza di novità, incertezza, esplorazione e sperimentazione. Nasce da una performance ottimale, la quale aumenta la fiducia in se stessi e porta a stabilire obiettivi aperti, ovvero di esplorazione delle nuove esperienze. Le sensazioni che prova l'atleta in seguito ad uno stato di flow sono l'aumento dell'attenzione, l'eseguire l'azione senza sforzi, una maggiore eccitazione e la mancanza di giudizi e pensieri critici. I risultati dello stato di flow portano ad un effetto energizzante. Lo stato di frizione, invece, nasce in un contesto in cui la prestazione avviene in una prestazione in cui è importante il risultato. Perché avvenga lo stato di frizione, è necessario che l'atleta abbia fissato degli obiettivi specifici, dopo aver analizzato la sfida, e decida di aumentare l'intensità dello sforzo per raggiungere i propri

obiettivi, L'azione, quindi, è controllata ed è presente uno sforzo intenso. Lo stato di flow può avere come risultato finale l'esaurimento, oltre alle ricompense intrinseche. Stato di flow e stato di frizione hanno degli elementi in comune, quali il godimento del momento, una migliore motivazione, le percezioni temporali alterate, l'assorbimento e la fiducia in se stessi.

#### **1.4. L'intelligenza emotiva**

L'intelligenza emotiva non ha ancora una definizione univoca. Ogni autore ha dato la sua definizione sulla base della sua teoria.

Il primo a parlare di intelligenza è Gardner (1983), il quale la definisce come *“un potenziale psicobiologico per elaborare informazioni in modo da risolvere problemi o creare prodotti che sono apprezzati almeno in un contesto culturale”* (Garner & Hatch, 1989). Egli identifica sette forme di intelligenza, suddivise in base ad ambiti differenti: intelligenza linguistica, riguarda l'abilità di produrre e rielaborare il linguaggio in modo corretto e appropriato; intelligenza logico-matematica, ovvero la capacità di contare e analizzare i problemi in modo razionale; intelligenza spaziale, ovvero la capacità di riprodurre nella mente il mondo esterno e sapersi orientare; intelligenza musicale, ovvero la capacità di riconoscere, scrivere e produrre musica; intelligenza corporeo cinestetica, ovvero il saper coordinare i propri movimenti per creare un'azione nello spazio; intelligenza interpersonale, ovvero la capacità di empatizzare con le altre persone e collaborare in un team; intelligenza intrapersonale, ovvero saper riconoscere e manifestare i propri sentimenti.

Successivamente, Sternberg (1985) considera l'intelligenza emotiva come un'entità formata da tre elementi: l'intelligenza analitica, l'intelligenza pratica e l'intelligenza creativa. L'intelligenza analitica comprende la capacità di recepire e rielaborare le informazioni; l'intelligenza pratica si riferisce alla capacità di mettere in pratica le informazioni acquisite; l'intelligenza creativa riguarda il problem solving. Questi tre elementi sono suddivisi a loro volta in tre categorie: la categoria componenziale, ovvero l'ambiente interno dell'individuo; la categoria contestuale, ovvero il contesto esterno all'individuo; la categoria esperienziale, che unisce le due categorie appena descritte.

Goleman (1998) definisce l'intelligenza emotiva come *“la capacità intrinseca di una persona di controllare e autoregolare i propri sentimenti, di conoscere le emozioni degli altri e di*

*usare le emozioni e i sentimenti per gestire le proprie azioni e i propri pensieri”*.

Individua 5 dimensioni dell'intelligenza emotiva: la consapevolezza di sé, grazie alla quale l'individuo è in grado di discriminare le proprie emozioni e l'impatto che queste possono avere sugli altri; l'autoregolazione, ovvero la capacità di gestire le proprie emozioni; la motivazione, che può portare a raggiungere i propri obiettivi; l'empatia, ovvero la capacità di saper riconoscere le emozioni degli altri; le abilità sociali, che consistono nel saper gestire le proprie emozioni nelle relazioni con gli altri. Queste dimensioni sono suddivise in venticinque competenze emotive, che possono essere apprese e modificate nel corso degli anni. Nel 2001, modifica il suo modello, affermando che l'intelligenza emotiva è formata da quattro dimensioni, non più da cinque. La prima dimensione è la consapevolezza di sé, che comprende l'autoconsapevolezza emotiva, la valutazione accurata di sé e la fiducia in sé stessi. La seconda dimensione è la gestione

del sé, comprendente l'autocontrollo, la fiducia, la coscienziosità, l'adattabilità e il senso di realizzazione e di iniziativa. La terza componente è la consapevolezza sociale, di cui fanno parte l'empatia, l'orientamento sociale e la consapevolezza organizzativa. L'ultima dimensione è la gestione delle relazioni, ovvero lo sviluppo delle relazioni con gli altri, l'influenza che hanno gli altri sull'individuo, la comunicazione, la gestione dei conflitti, la leadership, il catalizzatore del cambiamento, la costruzione di legami, il lavoro di squadra e la collaborazione.

Bar-On (2006) definisce l'intelligenza emotiva come *“un insieme di competenze emotive e sociali trasversali, interconnesse tra di loro”*. Grazie all'intelligenza emotiva, gli individui sono in grado di comprendere delle informazioni ed elaborarle, rapportarsi con gli altri, riconoscere le loro emozioni e adattare i comportamenti alla vita quotidiana. Secondo l'autore, l'intelligenza emotiva è suddivisa in 5 fattori, i quali solo a loro volta suddivisi in sottodimensioni. Il primo fattore riguarda le abilità intrapersonali, ovvero la capacità di riconoscere e discriminare i propri sentimenti; fanno parte di questo fattore l'autostima, la consapevolezza emotiva di sé, l'assertività, l'indipendenza e l'autorealizzazione. Il secondo fattore riguarda le abilità interpersonali, le quali consistono nel riconoscere le emozioni altrui e nel sapersi rapportare con gli altri; fanno parte di questo fattore l'empatia, la responsabilità sociale e la relazione interpersonale. Il terzo fattore è l'adattabilità, ovvero la capacità di riconoscere le emozioni e saperle adattare nel contesto in cui ci si trova; fanno parte di questo fattore il test di realtà, la flessibilità e il problem-solving. Il quarto fattore riguarda la gestione dello stress e la capacità di saper gestire le proprie emozioni nei momenti di difficoltà; fanno parte di questo fattore la tolleranza allo stress e il controllo degli impulsi. L'ultimo fattore è

l'umore generale, ovvero la capacità di mantenere sempre un atteggiamento positivo anche nelle situazioni più difficili; fanno parte di questo fattore l'ottimismo e la felicità.

Gli autori sopra citati, affrontano l'argomento dell'intelligenza emotiva come se fosse un costrutto multiplo. Altri autori, invece, suddividono l'intelligenza emotiva in intelligenza come abilità (Mayer & Salovey, 1990; 1997) oppure come intelligenza di tratto (Petrides & Furnham, 2001).

Mayer e Salovey (1990) definiscono l'intelligenza emotiva come *“l'abilità di percepire, utilizzare ed esprimere emozioni al fine di aiutare il pensiero, comprendere le emozioni e regolarle consapevolmente per promuovere la crescita emotiva e intellettuale”*. Nel loro modello Mental Ability Model (1990), individuano delle abilità secondo cui un individuo dovrebbe essere in grado di riconoscere e regolare le proprie emozioni. Questo modello prevede tre categorie, che si susseguono: la valutazione e la regolazione delle emozioni, che forniscono all'individuo la capacità di adattarsi alle nuove situazioni e a relazionarsi con gli altri; la regolazione delle emozioni in sé e negli altri, che permette di riconoscere le emozioni altrui e sapersi comportare di conseguenza; l'utilizzo delle emozioni per avere un pensiero creativo e motivarsi. Nel 1997, i due autori rivedono la definizione di intelligenza emotiva, definendola come *“la capacità di percepire accuratamente, valutare ed esprimere le emozioni; la capacità di accedere e/o generare sentimenti quando questi facilitano il pensiero; la capacità di comprendere le emozioni e la conoscenza emotiva; e la capacità di regolare le emozioni per promuovere la crescita emotiva e intellettuale”*. Nello stesso anno, modificano il modello creato anni prima, ideando il Four-Branch Model. Nel modello aggiornato, l'intelligenza emotiva viene

suddivisa quattro ambiti, ordinati gerarchicamente: la percezione, la valutazione e il riconoscimento delle emozioni, ovvero la capacità di riconoscere e discriminare le emozioni; la facilitazione emotiva del pensiero, ovvero la capacità di dirigere la nostra attenzione sulle informazioni importanti e saper costruire un pensiero; la comprensione e l'analisi delle emozioni, ovvero saper differenziare le risposte emotive e adattare i propri comportamenti alle situazioni; la regolazione riflessiva delle emozioni, ovvero saper riflettere sulle proprie emozioni.

L'intelligenza emotiva di tratto, invece, viene affrontata da Petrides e Furnham (2001), i quali la definiscono come *“un insieme di auto-percezioni situate ai livelli inferiori delle gerarchie della personalità”*. Secondo gli autori, gli individui hanno capacità innate di elaborare e gestire le emozioni per il loro benessere. Individuano quindici componenti dell'intelligenza emotiva: l'adattabilità a nuove situazioni; l'assertività, ovvero la capacità di esprimersi tenendo conto delle emozioni degli altri; la gestione delle emozioni, anche nei momenti di difficoltà; la regolazione delle emozioni, in base al contesto; l'impulsività, ovvero saper controllare le azioni impulsive; le abilità relazionali, ovvero saper relazionarsi con gli altri; l'autostima, ovvero avere un'idea positiva del sé; l'automotivazione, cioè sapersi incoraggiare nei momenti difficili; la competenza sociale, ovvero saper usare le proprie abilità nei contesti sociali; la gestione dello stress nei momenti di difficoltà; l'empatia di tratto, sapendo assumere la prospettiva degli altri; la felicità di tratto, traendo soddisfazione dalla vita; l'ottimismo di tratto, avendo un atteggiamento positivo verso la vita.

L'intelligenza emotiva di tratto può trarre numerosi benefici nelle persone: una migliore performance (O'Boyle, Humphrey, Pollack, Hawver, & Story, 2011), una maggiore soddisfazione e una diminuzione dello stress e del burnout (Mikolajczak, Menil & Luminet, 2007), l'aumento di comportamenti prosociali, una risposta positiva allo stress (Laborde, 2011), una visione sana del proprio corpo (Costarelli & Stamou, 2009) e migliorare le abitudini alimentari (Filaire et al., 2011, 2012).

Dal punto di vista sportivo, i benefici dell'intelligenza emotiva sono: la capacità di stabilire degli obiettivi, l'attivazione e il rilassamento durante l'attività sportiva, il miglioramento del self-talk e del problem solving e un maggiore controllo emotivo (Lane, 2009).

Nel 2015, Laborde sviluppa in tre il Modello Tripartito per misurare l'efficacia dell'intelligenza emotiva nello sport: il primo livello è la conoscenza delle proprie emozioni; il secondo livello è l'abilità di regolare le proprie emozioni; il terzo e ultimo livello è il tratto, ovvero le strategie di azione attuate in una determinata situazione.

## **1.5 La motivazione**

La motivazione è una spinta interna all'individuo che lo porta a compiere un'azione. Ci sono molte teorie che ipotizzano come la motivazione svolga il suo ruolo nell'individuo. Angelica Moè (2020) ipotizza un modello unitario, in cui la motivazione è composta da tre livelli di consapevolezza: la spinta, l'impegno e il significato. Nel livello della spinta, la motivazione è messa in atto dai bisogni primari, aumentando o diminuendo l'esplorazione dell'ambiente circostante. Nel livello dell'impegno, la motivazione spinge l'individuo alla ricerca del controllo e della padronanza di sé, con l'obiettivo di

raggiungere determinati obiettivi. Nell'ultimo livello, quello del significato, l'individuo è consapevole delle sue scelte, le quali possono portare a valori, interessi e autostima, oppure a un senso di inutilità e a non avere uno scopo.

Nella sua teoria, Dweck (2017) ipotizza che la motivazione è spinta dall'obiettivo di soddisfare i propri bisogni. L'autore dà una classificazione di bisogni diversa da quella tradizionale (Maslow, 1970), affermando che i bisogni si suddividono in bisogni fondamentali e bisogni emergenti. I bisogni fondamentali sono quelli che insorgono fin dalla nascita; il loro criterio è di essere bisogni cronici, il cui raggiungimento possa portare ad un benessere. I bisogni fondamentali sono: l'accettazione, la competenza e la prevedibilità. Il bisogno di accettazione *“esprime il bisogno precoce dei bambini di partecipare a relazioni di sostegno”*; fin dai primi mesi di vita, i bambini riconoscono le interazioni sociali e devono raggiungere l'obiettivo di farsi accettare nella loro cerchia sociale. Il bisogno di prevedibilità ottimale *“è il desiderio di conoscere le relazioni tra gli eventi e le cose nel mondo”*; l'obiettivo è di dare un senso a tutto ciò che circonda l'individuo, dando un senso alle nuove situazioni che si presentano. Il bisogno di competenza *“riguarda lo sviluppo di abilità per agire nel mondo o sul mondo”*; sviluppa le capacità di far fronte alle difficoltà che si possono presentare nel corso della vita.

I bisogni emergenti sono quelli che sorgono negli anni dello sviluppo; i loro criteri sono: essere irriducibili ad altri bisogni e avere come obiettivo il benessere lungo tutto il corso della vita. Richiedono modelli integrati ai bisogni fondamentali, maggiore autoconsapevolezza e la capacità di paragonarsi con gli altri. Questi bisogni si classificano in: bisogno di fiducia, necessità di controllo, bisogno di autostima e bisogno di coerenza. Il bisogno di fiducia sorge nel momento in cui sono consolidati il bisogno di

accettazione e quello di prevedibilità e permette all'individuo di individuare i benefici di un caregiver ottimale. La necessità di controllo è il risultato del congiungimento della prevedibilità e la competenza; nasce nel momento in cui l'individuo utilizza le sue capacità per far fronte alle situazioni che si possono presentare. Il bisogno di autostima nasce dalla combinazione dei bisogni di accettazione e di competenza e permette di avere un riscontro sulle informazioni e la posizione che ha acquisito nel tempo. Il bisogno di coerenza rappresenta il fulcro di tutti i bisogni e consiste nel bisogno di sentirsi psicologicamente realizzati e radicati nei propri valori.

La teoria dell'autodeterminazione (Deci e Ryan, 2000) è una delle teorie principali della motivazione. Gli autori hanno diviso la motivazione in tre tipologie: la motivazione intrinseca, ovvero quella che viene da dentro; la motivazione estrinseca, che è quella che viene dagli altri; l'amotivazione, ovvero la mancanza di motivazione. Queste tre componenti non sono a sé stanti ma sono collocate in un continuum che va dalla motivazione intrinseca all'amotivazione. La motivazione intrinseca si può suddividere in tre fattori: la motivazione a conoscere nuove cose; la motivazione a realizzare sogni e/o obiettivi; la motivazione a percepire nuove stimolazioni. La motivazione estrinseca, invece, si può suddividere in quattro categorie: la motivazione dettata da premi o punizioni, come può essere per una gara; la motivazione introiettata, ovvero per sopperire al senso di colpa o all'aumento della propria autostima; la motivazione identificata, ovvero che rispetta i propri principi e valori; la motivazione integrata con il sé.

Ryan e Deci (2000) affermano che la motivazione in riferimento allo sport può essere intrinsecamente ricompensante, dando felicità e un aumento di autostima a chi lo pratica.

Inoltre, hanno osservato che la motivazione intrinseca aumenta i bisogni di affiliazione, di impegno sociale, di sfida e di sviluppo delle proprie competenze. Secondo Texeira e collaboratori (2012) la motivazione intrinseca allo sport dipende dal grado di autonomia e dal proprio locus of control, mentre la motivazione estrinseca dipende dai vantaggi espliciti che può avere l'attività fisica. Altri autori (Gill et al, 1983) hanno individuato otto fattori che spiegano come agisce la motivazione nello sport. Questi fattori sono: la motivazione allo sport, la riuscita del raggiungimento degli obiettivi, la forma fisica, le energie spese, i rinforzi estrinseci, il miglioramento delle proprie abilità, l'amicizia e il divertimento. Nicholls (1992) afferma che ci sono due orientamenti motivazionali nello sport: l'orientamento al compito, in cui l'atleta misura le proprie capacità in base alla prestazione richiesta e l'obiettivo sarà quello di migliorare la propria esecuzione; l'orientamento al successo, in cui l'atleta si misurerà e confronterà con gli avversari per raggiungere migliori risultati.

## **1.6 L'autostima**

L'autostima è stata studiata da numerosi autori, con particolare riferimento ai benefici che porta nel benessere dell'individuo. Vari autori hanno cercato di darne una definizione. Secondo Orth e Robins (2013), l'autostima è la descrizione soggettiva del proprio valore personale. In una ricerca (Orth, 2008) è stato rilevato come bassi livelli di autostima siano correlati alla depressione e ad altri disturbi mentali.

Un'altra definizione è quella di William James (1890), il quale definisce l'autostima come il rapporto tra sé percepito e sé ideale. Il sé percepito riguarda la considerazione che l'individuo ha per se stesso, in base alle caratteristiche che ha e che non ha. Il sé ideale, invece, riguarda le aspettative e i modelli che vorrebbe raggiungere nella sua vita. Nel

caso in cui il sé ideale superi il sé percepito, l'individuo potrebbe sviluppare una bassa autostima e una bassa autoconsiderazione.

Un'altra definizione di autostima viene data da Rosenberg (1965; 1979), il quale la definisce come *“una valutazione o stima che un individuo ha soggettivamente per il proprio valore”*. Suddivide l'autostima in globale, ovvero il giudizio complessivo che un individuo ha di sé, e autostima specifica, quando riguarda una determinata area dell'individuo (es. sociale, fisica, o intellettuale).

I benefici dell'alta autostima sono molteplici. In adolescenza, l'autostima è correlata positivamente alla motivazione per superare le difficoltà (Coleman & Hendry, 1990). Inoltre, sviluppa relazioni sociali soddisfacenti (Murray, 2005) e ottime strategie di coping (Birndorf et al., 2005). La bassa autostima, invece, è legata all'insorgere di disturbi mentali, come disturbi depressivi e ansiogeni (Trzesniewski et al., 2003; Michalak et al., 2011; Liu et al., 2014;), solitudine (Vanhalst et al., 2013) e disordini alimentari (De la Rie et al., 2007). La teoria dell'autodeterminazione (Deci & Ryan, 2000) riporta che un aumento dell'autostima è incentivato dal raggiungimento dei propri obiettivi e dalla soddisfazione dei propri bisogni.

Dal punto di vista sportivo, Ekeland e collaboratori (2005) definiscono come l'attività sportiva porti a migliorare l'autostima in età scolare, grazie ad una migliore competenza fisica e stima del proprio corpo. Bowker (2006) afferma che l'autostima derivata dall'attività fisica porta ha effetti positivi sulla propria visione del proprio fisico e sul benessere generale.

## 1.7. L'autoefficacia

L'autoefficacia (*self-efficacy*) è l'abilità degli individui di “*credere nelle proprie capacità di organizzare ed eseguire l'insieme di azioni richieste per produrre il risultato sperato*” (Bandura, 1977). L'autore, nel definire la sua teoria, differenzia l'autoefficacia in due aspettative: l'aspettativa di risultato e l'aspettativa di efficacia. Per quanto riguarda il risultato, Bandura intende lo svolgimento ottimale di compiti distinti che possono portare a dei risultati soddisfacenti; le aspettative, quindi, sono sull'ambiente. L'efficacia, invece, riguarda il successo dell'esecuzione del compito per arrivare ad un risultato; le aspettative si basano sulle competenze. Secondo alcuni autori (Borkovec, 1978; Kazdin, 1978; Teasdale, 1978) questa distinzione non è chiara e può creare confusione.

Bandura, con la sua definizione, classifica la *self-efficacy* secondo quattro fonti: le performance passate, in quanto forniscono informazioni affidabili su esperienze di padronanza passate; le esperienze dirette, le quali sono più deboli degli effetti dei risultati ottenuti sulle esperienze precedenti ma possono essere un modello da seguire per arrivare al successo; la persuasione verbale, ovvero tutti quei messaggi positivi riguardo alla performance che arrivano dall'esterno o dall'interno (feedback valutativi, aspettative degli altri, *self-talk*); gli stati fisiologici, come paura, ansia, insicurezza ma anche una forma fisica non ottimale.

Entrando nell'ambito sportivo, numerosi studi affermano che la *self-efficacy* sia positivamente correlata con la prestazione. Secondo Kazdin (1978), l'autoefficacia è necessaria per produrre risultati; per raggiungere questo obiettivo è necessario identificare quali comportamenti possono portare ai risultati attesi. In uno studio di Cresswell e Hodge

(2004) è stato rilevato che gli atleti con maggiore *self-efficacy* hanno maggiore capacità di coping e possono avere più successo. La *self-efficacy* viene incrementata grazie ad un'affettività positiva, la quale porta a fissare obiettivi più sfidanti e stimolanti e raggiungere obiettivi più ambiziosi; questo accade grazie ad una diminuzione di ansia e preoccupazione e una maggiore fiducia in sé stessi. Secondo altri autori, che hanno esaminato la *self-efficacy* a seconda del genere, l'autoefficacia è presente diversamente tra maschi e femmine: i maschi presentano livelli più alti di autoefficacia, mentre le femmine presentano livelli minori, soprattutto prima delle competizioni, a causa dell'influenza delle fluttuazioni del senso di sicurezza.

Coudevylle e collaboratori (2008) studiano come l'autoefficacia possa fluttuare a seconda delle prestazioni. Secondo gli autori, prestazione e autoefficacia si influenzano a vicenda: se migliora la prestazione, migliora anche l'autoefficacia e viceversa. Quando la prestazione è al di sotto delle aspettative, diminuisce anche l'autoefficacia; di conseguenza, quando diminuisce l'autoefficacia, il rischio è quello di compromettere anche la prestazione. È grazie a questo meccanismo che gli autori elaborano la teoria dell'auto-sabotaggio. Questa teoria è composta da due strategie, una riguarda il comportamento e l'altra riguarda l'atteggiamento. La prima riguarda la giustificazione di comportamenti sbagliati che hanno portato ad un fallimento, ovvero una profezia che non si avvera (es. non mi sono preparato e questo è il motivo per cui non ho raggiunto il mio risultato); questo fenomeno ha il risultato di impoverire la propria autoefficacia. La strategia di atteggiamento, invece, si manifesta nel momento in cui lo stato emotivo è talmente negativo che può portare a un fallimento; questo stato emotivo, però, può agevolare la prestazione, diminuendo i sentimenti di ansia e preoccupazione.



## CAPITOLO 2

### NUOTO, TRA STORIA E BENESSERE

#### 2.1. La storia del nuoto

Il nuoto è uno sport più antico di quanto si possa pensare. I primi segni di attività natatorie risalgono ad oltre 10.000 anni fa e sono stati ritrovati all'interno della grotta di Gilf Kebir (denominata anche la grotta dei nuotatori), tra gli attuali Egitto e Siria. I primi manufatti, in cui ci sono delle vere raffigurazioni di uomini che nuotano, risalgono a circa 1.000 anni a.C. e sono stati ritrovati nella terra della vecchia Mesopotamia. Queste raffigurazioni rappresentano uomini che nuotano dentro a un fiume, probabilmente scappando dopo una battaglia. Dai manufatti ritrovati, che spesso ritraggono lo stile di vita delle persone di quei tempi, si deduce che nell'antichità era molto praticato il nuoto nei fiumi e nelle coste. Alcune persone sono state raffigurate mentre nuotano con un braccio avanti e uno indietro, movimento che potrebbe ricordare lo stile libero.

Nella cultura Greco-Romana, le rappresentazioni grafiche ci fanno pensare che il nuoto fosse praticato a scopo benefico o terapeutico. Il nuoto, infatti, veniva consigliato a fine giornata per liberare la mente oppure contro l'emicrania, oltre ad avere uno scopo terapeutico contro la paralisi. Durante l'epoca romana iniziano le prime competizioni di nuoto, praticate sia da uomini che da donne. Il nuoto, inoltre, faceva parte dell'addestramento dei soldati romani.

In epoca romana, anche la letteratura dà il suo contributo per testimoniare la pratica natatoria. Publio Ovidio Nasone (43 a.C.), nelle *Metamorfosi*, descrive il movimento

delle braccia nel gesto natatorio, quello che oggi chiamiamo stile libero. Sempre nel testo delle *Metamorfosi*, viene descritto per la prima volta il gesto del tuffo, descrivendo anche la fase precedente allo slancio, ovvero l'avvicinamento all'acqua. Ovidio (587 d.C.), biomeccanico, spiega per la prima volta la locomozione in acqua grazie al movimento delle braccia e delle gambe, sottolineando la differenza tra il nuotare e il camminare. Marco Manilio (I sec. d.C.), scrive dell'esistenza di molteplici stili di nuoto, descrivendo i movimenti dello stile libero e dello stile sul dorso (chiamato comunemente "dorso"). Flavio Filostrato (172 d.C.), infine, riporta che il nuoto veniva usato come sport di preparazione per altre attività sportive.

Con l'avvento del Medioevo, la storia del nuoto si interruppe, in quanto la Chiesa condannò il nuoto e i costumi da bagno, ritenuti volgari. Costituì, però, i primi centri balneari (balneari) dove si poteva praticare il nuoto a scopo ludico o ricreativo.

Dal 1315, negli ultimi anni del Medioevo, a Venezia si iniziano a disputare le prime gare di nuoto. Uno dei primi gareggianti nuotatori nella laguna veneta è George Gordon Noel Byron (1788 - 1824), nobile inglese. Dopo aver attraversato lo stretto tra Abido e Sesto, celebrando la leggenda di Leandro ed Ero<sup>3</sup>, decide di recarsi a Venezia nel 1816. Una delle imprese celebri di Byron è la gara a Venezia nel 1818, dove la partenza era al Lido di Venezia e il traguardo al ponte di Rialto. Solo Byron riesce a raggiungere il traguardo

---

<sup>3</sup> Ero e Leandro erano due giovani innamorati che vivevano sulle sponde di Abido e Sesto, separati dal mare. La leggenda narra che Leandro ogni notte si tuffava nel mare per poter raggiungere Ero, dall'altra parte dello stretto. Ogni notte Ero teneva una candela accesa per fargli da rotta. Una notte Ero non si accorge dello spegnimento della candela e Leandro perde la vita in mare, non trovando più la rotta per la riva opposta.

e, addirittura, decide di proseguire per tutto il Canal Grande, fino ad arrivare all'attuale Piazzale Roma.

La storia del nuoto continua in Grecia nel 1896, anno in cui si organizzano i Giochi della I Olimpiade ad Atene. Vengono previste quattro gare, disputate in mare aperto. Le gare disputate sono i 100 metri, i 100 metri marinai (gara esclusivamente dedicata ai marinai), i 500 metri e i 1200 metri. Nella I Olimpiade di Atene non è ammessa la partecipazione da parte del sesso femminile. Esattamente 28 anni dopo nasce la prima federazione rappresentativa del nuoto: la Federazione Internazionale del Nuoto Amatoriale (FINA). I primi Paesi membri della Federazione sono Belgio, Danimarca, Finlandia, Germania, Regno Unito, Svezia e Ungheria. Lo scopo della Fina è quello di regolarizzare le competizioni di nuoto, tuffi e pallanuoto. Nel 1973, a Belgrado, si gareggiano i primi Campionati Mondiali di Nuoto, a cui partecipano 47 nazioni, 868 atleti e vengono disputate 37 gare. Vent'anni dopo, nel 1993, a Palma di Maiorca si disputa la prima competizione in vasca corta (25 metri). La Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.) è stata fondata a Como nel 1899; originariamente era dominata "Federazione Italiana Rari Nantes". La denominazione attuale è iscritta dal 23 maggio 1900, a Roma. Per poter nuotare nella prima piscina olimpionica bisogna aspettare il 1924, quando la Francia ospita l'ottava edizione delle Olimpiadi. Per la prima volta, viene costruito uno stadio apposito per ospitare le gare di nuoto, costruendo la prima vasca olimpionica (o vasca lunga), lunga 50 metri, con le corsie per delimitare il percorso e il sistema di filtrazione dell'acqua. Le corsie di delimitazione e il sistema di filtrazione dell'acqua diventeranno gli standard di tutte le piscine riconosciute dalle Federazioni Nazionali.

## **2.2. Un cambio di prospettiva**

Il nuoto è uno sport di sfide fin dai primi approcci. Infatti, la capacità di adattamento all'ambiente acquatico è essenziale ed è importante che venga effettuato in modo graduale e ottimale.

La prima sfida che un individuo deve affrontare nel momento in cui si avvicina alla pratica natatoria è il cambio di prospettiva. L'essere umano, infatti, si sposta con una posizione del corpo verticale, posizione in cui può vedere il mondo circostante e la direzione che sta prendendo. Il nuotatore, invece, si sposta in posizione orizzontale, con lo sguardo fisso sul fondo, perdendo tutti i punti di riferimento. L'orientamento in acqua e il cambio di direzione si svilupperanno con la pratica, guidati dai movimenti dell'acqua. Cambiando la posizione del corpo in acqua, cambiano anche gli schemi di riferimento dell'individuo: ciò che sulla terra è sopra, in acqua è davanti; ciò che è sotto, diventa dietro. Di conseguenza, quando l'individuo è prono in acqua, ciò che era davanti sulla terra diventa sotto; viceversa, quando l'individuo galleggia supino, ciò che era davanti sulla terra, è sopra in acqua. Un altro cambiamento importante è la respirazione. La respirazione è fondamentale nella pratica del nuoto, in quanto detta il ritmo dell'andatura e aiuta a spostarsi in maniera più efficiente e con meno spreco energetico. La respirazione è uno dei cambiamenti più difficili da apportare nello sport del nuoto, infatti richiede molto allenamento. Quando un individuo è sul piano terrestre, la respirazione è un atto involontario; nelle pratiche di meditazione, una respirazione profonda viene effettuata inspirando dal naso e espirando dalla bocca. In un ambiente acquatico, la respirazione diventa controllata; l'individuo inspira dalla bocca nel momento in cui questa esce dall'acqua ed espira dal naso o dalla bocca quando immerge il viso in acqua.

### **2.3. Nuoto e benessere**

Il nuoto è uno sport per tutti, grazie alle caratteristiche dell'acqua. Dal punto di vista fisico, porta a numerosi benefici a livello di muscolatura e articolazioni. Grazie all'assenza della gravità, la pratica fisica in acqua viene sempre più utilizzata per la riabilitazione dopo traumi e/o infortuni, oppure come attività fisica per le persone con disabilità motorie.

Oltre ad un benessere fisico, il nuoto apporta anche una serie di benefici in termini psicologici. Come riportato da Jay Nichols (2014), l'acqua ha numerosi benefici: ha un effetto potente e positivo nel nostro corpo; riduce l'ansia e la depressione; favorisce la salute fisica; favorisce le connessioni sociali; ispira senso di creatività.

Di seguito, verranno riportate alcune ricerche sui benefici psicologici apportati dallo sport del nuoto.

In uno studio di Hadd e Croker (2007), vengono rilevate le emozioni positive e negative nei giovani nuotatori. Le emozioni rilevate nello sport del nuoto influenzano positivamente la motivazione, l'autostima, la prestazione, l'autoefficacia e un aumento delle relazioni sociali. Le emozioni negative, invece, sono associate a burnout e abbandono sportivo.

Lo studio di Uzzel e collaboratori (2022), prende in esame il benessere nei nuotatori di alto livello. I dati per questo studio sono stati raccolti tramite interviste formali, in cui veniva espressamente chiesto ai nuotatori cosa fosse per loro il benessere. La percezione del benessere veniva condizionata dai valori personali e dagli obiettivi dei nuotatori.

Molti partecipanti hanno associato al benessere la felicità, la quale era condizionata dai propri valori personali e dal raggiungimento dei propri obiettivi. Per altri nuotatori, il benessere è sinonimo di salute, dello stare bene. Altri ancora, definiscono il benessere come un alto controllo della situazione; senza questo controllo, la prestazione diventa fallimentare. Altri nuotatori indicano il benessere come il supporto che hanno dall'esterno, quindi da familiari, amici e allenatori. I fattori del benessere, quindi, sono soggettivi, ma in tutti i partecipanti portano ad una maggiore autoconsapevolezza di sé e delle proprie emozioni. Provare benessere durante l'allenamento porta ad avere una maggiore motivazione intrinseca e una maggiore concentrazione durante l'allenamento, mentre il malessere porta ad un maggiore tasso di abbandono sportivo. Dal punto di vista della motivazione esterna, il benessere porta ad una maggiore socializzazione con i compagni di squadra. Alla fine di questo studio, è stato rilevato che un maggior stato di benessere porta a migliori prestazioni, soprattutto in atleti ad alto livello.

Il nuoto è uno sport che favorisce la mindfulness e il flow. Essendo uno sport ritmato (soprattutto nella respirazione), permette agli atleti di vivere maggiormente le sensazioni nel qui e ora. Inoltre, numerosi atleti hanno riferito di concentrarsi sulle proprie sensazioni corporee nella preparazione delle proprie prestazioni (Bernier, et.al, 2009). Lo studio di Chen et. al (2021) rileva un aumento della consapevolezza e dello stato di flow dopo la somministrazione di un programma di mindfulness prima dell'allenamento natatorio. In particolare, vengono rilevati dei miglioramenti per quanto riguarda la perdita di coscienza, l'equilibrio tra sfida e abilità, il punteggio del flusso disposizionale globale e le caratteristiche del flusso. I risultati di questo studio portano a definire che l'attenzione

consapevole durante la pratica del nuoto porta ad avere una maggiore consapevolezza delle proprie azioni.

La stessa tesi è stata testata anche da Bernier e collaboratori, che nel 2009 hanno seguito uno studio su come un percorso di mindfulness può portare a benefici nelle performance degli atleti. Per poter svolgere questo studio, è stato chiesto agli atleti di descrivere una loro prestazione ottimale e una prestazione che non ha soddisfatto le loro aspettative. È stato chiesto ai nuotatori di descrivere entrambe le prestazioni in modo dettagliato, concentrandosi soprattutto sui loro pensieri, le loro emozioni e i loro stati d'animo provati prima, durante e alla fine della performance. Gli autori hanno rilevato che alcuni fattori della mindfulness, come la dimensione concettuale autotelica e la concentrazione totale, erano presenti in tutti i partecipanti dello studio (100%); il fattore di equilibrio tra stima e abilità era presente del 90% dei partecipanti; il senso di controllo totale e i feedback inequivocabili erano presenti per l'80% dei nuotatori partecipanti allo studio; il 40% dei partecipanti ha rilevato la fusione dell'azione e della consapevolezza; infine, gli obiettivi chiari, la trasformazione del tempo e la perdita di coscienza di sé sono stati rilevati solo dal 30% degli atleti partecipanti. È emersa, inoltre, una nuova caratteristica, ovvero l'intensità delle azioni corporee: gli atleti, in particolar modo prima della gara, erano molto consapevoli dei propri stati emotivi interni.

Nel 2013, Briegel e collaboratori hanno deciso di testare come un percorso di Yoga prima dell'allenamento possa modificare la performance degli atleti. L'intervento è durato dieci settimane ed è stato somministrato a nuotatori di alto livello. Prima dell'intervento, è stato chiesto ai partecipanti di compilare un questionario sulla consapevolezza. Il questionario

è stato fatto compilare nuovamente alla fine del percorso. Alla fine del percorso, i partecipanti hanno riferito di sentirsi più rilassati e di avere una maggiore concentrazione durante l'allenamento. Inoltre, hanno percepito una maggiore consapevolezza del proprio corpo, la quale ha portato ad un incremento della motivazione. Sono stati percepiti miglioramenti nel senso di fiducia, nell'apprendimento e nella riformulazione di pensieri negativi. Tutti questi fattori hanno portato ad un miglioramento globale della performance degli atleti che hanno partecipato al progetto. Dal punto di vista tecnico, i nuotatori hanno rilevato miglioramenti della respirazione (fondamentale nello sport del nuoto) e della forza. La pratica dello yoga è stata inserita come routine post allenamento, per incentivare il rilassamento.

Per quanto riguarda la motivazione, sono stati effettuati molti studi in relazione all'abbandono sportivo. In particolare, la motivazione estrinseca è un fattore fondamentale per prevenire l'abbandono sportivo, soprattutto in età adolescenziale (Alvarez, et. al; 2021). Non solo la squadra, ma anche i genitori e i tecnici della società svolgono un ruolo cruciale per tenere alta la motivazione. Lo scopo dello studio di Alvarez e collaboratori (2021) era di indagare come il controllo degli altri significativi (squadra, genitori e tecnici) sia associato positivamente alla motivazione e negativamente all'abbandono sportivo. Dai risultati dello studio, si rileva che i tecnici producono punteggi più alti nel controllo della motivazione. Inoltre, il fatto di sentire pressioni positive e un senso di controllo da parte degli altri significativi, aumenta la motivazione negli atleti. Le pressioni negative, invece, portano al fenomeno dell'abbandono sportivo e al burnout.

Uno studio di Trezn e Zusho (2011) indaga sulla relazione tra motivazione tra nuotatori e allenatore e a quali fattori è legata la motivazione negli atleti. I risultati dello studio rilevano l'importanza del clima motivazionale all'interno della squadra, in particolare quando questo viene promosso dall'allenatore. Non solo nell'ambiente sportivo, ma anche nell'ambiente familiare è importante che ci sia un buon clima motivazionale e un supporto emotivo, per sviluppare una combinazione di successo nella pratica sportiva, grazie al raggiungimento degli obiettivi e a una soddisfazione personale.

La competenza sviluppata nel nuotatore può portare a numerosi cambiamenti nel concetto di sé. Essendo il nuoto una competenza che si acquisisce con il tempo, l'individuo è in grado di misurare da solo i suoi successi (Koocher, 1971), aumentando la propria autostima e autoefficacia. Questi due fattori, però, potrebbero diminuire nel momento in cui l'atleta ha imparato a nuotare. Per esaminare questo meccanismo, è stato fatto uno studio in un camping, misurando i livelli di autostima e autoefficacia nei soggetti che hanno imparato a nuotare durante il periodo di somministrazione. I risultati hanno rilevato che i livelli di autostima e autoefficacia si sono mantenuti nel tempo nei soggetti che hanno imparato a nuotare, rispetto ai soggetti che sapevano già farlo o non hanno voluto intraprendere il percorso di apprendimento della pratica natatoria.

Theodorakis (1995) studia l'effetto dell'autoefficacia, delle prestazioni passate e della definizione degli obiettivi nella performance. Lo studio è stato effettuato somministrando quattro prove di nuoto ad un gruppo di nuotatori. I risultati delle ultime due prove hanno dimostrato un aumento della performance e del livello di soddisfazione, dopo aver stabilito degli obiettivi e aver completato un questionario sull'autoefficacia e sulla

soddisfazione personale. Una migliore prestazione è stata incentivata da diversi fattori, quali l'autoefficacia, la capacità, la definizione degli obiettivi personali, la valenza prestazionale, la strategia del compito, il livello dell'obiettivo e l'impegno.

Tutti questi studi rilevano come il benessere psicologico negli atleti natatori possa portare ad un miglioramento della performance e del benessere stesso.

#### **2.4. Un confronto con altri due sport: l'arrampicata e la corsa.**

L'arrampicata, come il nuoto, è un'azione motoria innata nell'uomo; infatti, nell'antichità, l'homo sapiens si arrampicava sugli alberi per cacciare. Il fatto di arrampicarsi è un'abilità che è rimasta innata nell'uomo. Come il nuoto, anche l'arrampicata è uno sport completo, in quanto richiede la coordinazione di tutti i muscoli corporei. L'elemento che differenzia il nuoto dall'arrampicata è la direzione: mentre nel nuoto l'atleta si sfida nel percorrere una distanza sempre più lunga, nell'arrampicata l'obiettivo è raggiungere una meta sempre più alta.

I maggiori benefici dell'arrampicata sorgono nel momento in cui questo sport viene praticato *outdoor*, ovvero in un ambiente esterno. Numerosi studi, infatti, hanno rilevato che gli individui che trascorrono molto tempo nella natura hanno un maggiore benessere fisico e psicologico (Ulrich, 1984; Park & Mattson, 2009; De Vries et al., 2003). Secondo Zuckerman (1994), l'arrampicata consiste nella *“ricerca di comportamenti a rischio, sensazioni ed esperienze varie e intense e dalla disponibilità di correre rischi fisici, sociali, legali e finanziari, per il piacere di tali situazioni”*. Questa tipologia di sport, quindi, richiede un impegno sia fisico che mentale, in quanto l'individuo deve sapere che azione fare e come svilupparla. Questo è il motivo per cui alcuni autori hanno riscontrato

un'alta memoria visiva negli atleti che praticano l'arrampicata (Boschker et al., 2002; Pezzulo et al., 2010). L'arrampicata, inoltre, può portare a diminuire l'ansia e la depressione nell'individuo e aumentarne l'autostima, l'autoefficacia e la concentrazione. Il bisogno di concentrazione e attenzione permette di spostare il focus dai pensieri negativi e focalizzarsi sull'azione che si sta svolgendo (Kleinstäuber, 2017). Inoltre, questo tipo di sport favorisce le interazioni sociali. Katharina Luttenberger (2015) ha ideato un programma di psicoterapia basato sull'arrampicata. Si tratta di un percorso di otto settimane: ogni settimana viene presentato un argomento e vengono forniti alcune strategie per risolvere le tematiche settimanali attraverso lo sport dell'arrampicata.

Un'altra abilità innata dell'uomo, divenuta motivo di sport, è la corsa. La corsa ha molti elementi in comune con il nuoto, tra cui l'importanza della respirazione e del ritmo, la definizione di un obiettivo che può essere raggiungere una distanza più lunga o percorrere una determinata distanza nel minor tempo possibile.

Secondo alcuni studi, la corsa era utilizzata dagli uomini primitivi a scopo di caccia e sopravvivenza (Bramble & Lieberman, 2004; Carrier, 1984). Come l'arrampicata, anche la corsa è uno sport che si pratica maggiormente all'aperto, aumentando il benessere fisico e psicologico degli individui.

La pratica della corsa è sempre più frequente negli individui; i motivi possono essere di natura fisica, sociale, competitiva e psicologica (Ogles & Masters, 2003). Da uno studio di Sanchez-Garcia (2019) viene rilevato come le motivazioni principali dei corridori siano sulla propria capacità di migliorare il proprio stile di vita, incrementando il proprio livello di benessere fisico e psicologico, e un miglioramento del proprio problem solving. In un'altra ricerca sono stati riscontrati nei corridori miglioramenti su varie capacità

cognitive, quali: attenzione, memoria, consapevolezza e definizione degli obiettivi (Raichlen et al., 2016), oltre a una maggiore regolazione e gestione delle emozioni (Bernstein & McNally, 2017). I miglioramenti del tono dell'umore sarebbero dovuti ad una matrice motivazionale di tipo sociale. Inoltre, correre aumenta la longevità, diminuendo i rischi di malattie cardiovascolari e respiratorie, regolarizzando la pressione e abbassando il rischio di insorgenza dei tumori, Alzheimer e Parkinson (Lee et al., 2017; Chakravarty et al., 2008).

Nel capitolo successivo verrà affrontato uno studio sulla correlazione tra la pratica del nuoto e i costrutti del benessere. Questo studio è stato effettuato in precedenza sugli sport dell'arrampicata (Turchetto, 2021) e della corsa (Carra, 2022), motivo per cui in questo capitolo sono stati paragonati i tre sport.

## CAPITOLO 3

### LO STUDIO

#### 3.1. Introduzione e ipotesi generali

Nei capitoli precedenti è stato affrontato il tema del benessere, applicato successivamente allo sport in generale e, più nello specifico, al nuoto. Il benessere è stato approfondito dando molteplici definizioni; in questa indagine esplorativa si è voluto indagare su alcuni costrutti psicologici che sono ritenuti importanti per il benessere psicofisico negli atleti e nelle atlete. Nel secondo capitolo viene affrontato il processo psicologico che l'individuo mette in atto nei primi approcci con il nuoto e i benefici che questo sport apporta in chi lo pratica. Il primo approccio con lo sport acquatico prevede il superamento di determinati obiettivi che portano l'individuo a sentirsi sicuro e a proprio agio nel nuovo ambiente; il superamento di questi obiettivi porta al nuotatore una maggiore autostima e una maggiore autoefficacia. Grazie all'immersione in acqua, l'atleta percepisce maggiormente i propri movimenti e ha una maggiore coscienza delle proprie emozioni. Come riportato dagli studi di Alvarez (2021), Trenz e Zusho (2011), essere circondati da un ambiente motivante (sia familiare che sportivo) aiuta a migliorare la propria performance e a diminuire il fenomeno dell'abbandono sportivo, soprattutto nella fascia d'età adolescenziale.

Partendo da queste considerazioni è stato effettuato uno studio che indaga sugli effetti che il nuoto ha sui costrutti del benessere sopra citati e affrontati nei capitoli precedenti. Le ipotesi iniziali di questo studio presupponevano che la frequenza di allenamento potesse portare a effetti positivi su motivazione, autostima e intelligenza emotiva e che la prestazione potesse essere collegata ai costrutti presi in considerazione in questo studio.

### **3.2. Partecipanti**

Allo studio hanno partecipato 68 nuotatori tra i 18 e i 69 anni, con una media di 35,68 anni ( $ds=14,55$ ), di cui 40 femmine (58,8%) e 28 maschi (41,2%); di questi, 28 partecipanti praticano nuoto a livello agonistico (41,2%), mentre i restanti 40 partecipanti lo praticano a livello dilettantistico (58,8%). Tutti i partecipanti hanno accettato volontariamente la partecipazione al questionario. Il questionario era anonimo.

Per reclutare i partecipanti, sono state contattate le società sportive delle Province di Venezia e Treviso, prima telefonicamente e, successivamente, in via telematica. Hanno accettato la partecipazione al questionario le atlete e gli atleti delle società natatorie Mirano Nuoto, Ranazzurra Lido, Ranazzurra Conegliano, Roncade Nuoto. Ulteriori partecipanti sono stati reclutati tramite la diffusione del questionario nei social network (Facebook e Instagram), attraverso pagine e gruppi che trattano lo sport del nuoto.

Il requisito per la partecipazione al questionario era di praticare lo sport del nuoto. Sono stati esclusi dalla ricerca minorenni e persone che non praticano lo sport del nuoto. Prima di presentare il questionario, sono stati spiegati gli obiettivi della ricerca. Con l'accettazione della somministrazione del questionario, è stato dato il consenso per il trattamento dei dati sulla privacy. Il questionario è stato accessibile online da aprile 2023 a ottobre 2023.

### **3.3. Materiali e procedura**

Il questionario è stato svolto in forma anonima tramite piattaforma online (Google Moduli) e tutte le domande avevano obbligo di risposta.

Il questionario era diviso in sette sezioni. La prima sezione richiedeva l'età e il genere dei partecipanti; nella seconda sezione erano presenti alcune domande tecniche riguardo

all'esperienza e alla performance; in particolare sono stati chiesti gli anni di pratica<sup>4</sup>, se ci sono state interruzioni<sup>5</sup> e per quanto tempo (esclusi i periodi di chiusura degli impianti sportivi a causa della Pandemia da Covid19), la frequenza settimanale di allenamento, il livello di allenamento (se agonistico o dilettantistico), le migliori prestazioni ottenute e se praticassero altri sport.

Nelle sezioni successive, ai partecipanti è stato somministrato un questionario composto da sette scale, dove sono stati indagati i costrutti del benessere, affrontati nel primo capitolo, nell'ambito dello sport: mindfulness, flow, intelligenza emotiva, motivazione sportiva, autostima e autoefficacia. Le scale utilizzate verranno descritte nell'ordine in cui vengono presentate all'interno del questionario.

Il primo costrutto indagato è la mindfulness. È stata utilizzata la Scala di consapevolezza dell'attenzione consapevole (*Mindful Attention Awareness Scale*, MAAS), redatta da Brown e Ryan (2003). Gli autori propongono di misurare la consapevolezza come “*la presenza o assenza di attenzione e consapevolezza di ciò che sta accadendo nel momento presente*”. La prima applicazione di questa scala è stata effettuata in un gruppo di universitari, a cui è stato proposto un percorso basato sulla mindfulness di otto settimane. Alla fine dello studio, i punteggi della scala sono migliorati negli studenti che hanno intrapreso questo percorso. La scala è costituita da quindici item, valutati tramite scala Likert a sei punti: da 1 (“quasi sempre”) a 6 (“quasi mai”). Il punteggio implica la media delle votazioni date ai quindici item: più il punteggio è alto, maggiore è la consapevolezza. La scala MAAS è stata validata in Italia nel 2015 da Veneziani e Voci.

---

<sup>4</sup> Gli anni di pratica sono stati raggruppati in tre macrocategorie: da 1 a 3 anni, da 4 a 9 anni e da 10 anni e più.

<sup>5</sup> I periodi di interruzione sono stati calcolati in mesi.

Il secondo costrutto indagato è la motivazione sportiva. La scala utilizzata è la Scala della Motivazione Sportiva (*Sport Motivation Scale, SMS*), redatta da Pelletier e collaboratori (1995) e validata in Italia da Candela, Zucchetti e Villosio (2014). La scala è costituita da sette sottoscale, che indagano in modo più approfondito la motivazione intrinseca, la motivazione estrinseca e l'amotivazione. Ogni sottoscala è costituita da quattro elementi, per un totale di 28 elementi. Per indagare la motivazione intrinseca, sono state utilizzate le seguenti sottoscale: motivazione intrinseca per conoscere, motivazione intrinseca per sperimentare la stimolazione, motivazione intrinseca per realizzare. Per indagare la motivazione estrinseca, sono state utilizzate le seguenti sottoscale: la regolazione esterna, la regolazione introiettata e la regolazione identificativa. Per indagare l'amotivazione, non sono state utilizzate sottoscale. Ogni item è stato valutato utilizzando la scala Likert a sette punti: da 1 ("non corrisponde affatto") a 7 ("corrisponde completamente").

Per indagare il costrutto dell'autostima è stata utilizzato il Questionario sull'Autostima di Rosenberg (*Rosenberg Self-Esteem Questionnaire, RSES*) (Rosenberg, 1995). Il questionario è stato proposto ad un gruppo di universitari in un percorso di quattro settimane; alla fine del percorso è stato dimostrato come l'autostima aumenti le cinque dimensioni del concetto di sé (accademico/lavorativo, sociale, emotivo, familiare e fisico). La scala è composta da 10 item, valutati con una scala Likert che va da 0 ("fortemente in disaccordo") a 3 ("fortemente d'accordo"). Sommando i punteggi della scala, si ottiene un punteggio complessivo utilizzato per valutare il livello di autostima nell'individuo: se il punteggio è inferiore a 15, è presente una bassa autostima ed è consigliato un intervento psicologico.

L'intelligenza emotiva è stata misurata attraverso il Questionario sull'intelligenza emotiva sui tratti (*Trait Emotional Intelligence Questionnaire*, TEIQue) di Petrides (2009). La scala è costituita da quindici sottodimensioni dell'intelligenza emotiva: adattabilità, assertività, espressione delle emozioni, gestione delle emozioni, percezione delle emozioni, regolazione delle emozioni, empatia, felicità, impulsività, ottimismo, abilità nelle relazioni interpersonali, autostima, automotivazione, competenza sociale e gestione dello stress. Ogni sottodimensione era costituita da due item. La scala utilizzata per valutare ciascun item era una scala Likert da 1 ("totalmente in disaccordo") a 7 ("totalmente d'accordo").

La scala utilizzata per indagare il costrutto del flow è la Scala del flusso disposizionale (*Dispositional Flow Scale-2*, DFS-2) redatta da Jackson ed Eklund (2002). La scala è stata sperimentata e redatta per misurare la tendenza a sperimentare il flow. È costituita da quattro item per ogni dimensione del flow (Csikszentmihalyi, 1990): equilibrio tra sfida e abilità (D1), unione tra azione e coscienza (D2), obiettivi chiari (D3), feedback immediati (D4), concentrazione (D5), senso di controllo (D6), perdita dell'autoconsapevolezza (D7), destrutturazione del tempo (D8) ed esperienza autotelica (D9). La scala è stata validata in Italia nel 2013 da Riva e collaboratori. Gli item sono valutati tramite una scala Likert a 5 punti, dove 1 corrisponde a "mai" e 5 corrisponde a "sempre".

L'ultimo costrutto indagato è l'autoefficacia, dove è stata utilizzata la Scala generale di autoefficacia (*General Self Efficacy Scale*, GSE) di Sabilia e collaboratori (2005). La scala è costituita da dieci item, i quali sono stati valutati attraverso una scala Likert: da 0 ("sono

fortemente in disaccordo”) a 5 (“sono fortemente d’accordo”). La scala, prima di essere validata definitivamente, è stata sottoposta a vari studi e verifiche, in quanto era considerata da altri autori non validante e troppo simile alla scala per valutare la motivazione.

Per l’analisi dei dati è stato utilizzato il software IBM® SPSS. I punteggi delle scale sono stati messi in correlazione con gli anni di pratica, la frequenza di allenamento, i periodi di interruzioni, la miglior performance (distanza più lunga e in quanto tempo e il tempo minimo nella distanza dei 100 m stile libero) e il fatto di praticare altri sport. Nella tabella 1, vengono riportati i numeri di item e la stima dell’Alpha di Cronbach per le dimensioni e le sottodimensioni indagate nel questionario.

SCALA	NUMERO ITEM	ALPHA DI CRONBACH
MAAS	15	0,896
IM a conoscere	4	0,928
IM a realizzare	4	0,815
IM a esperire emozioni	4	0,766
EM identificata	4	0,724
EM introiettata	4	0,779
EM regolazione esterna	4	0,706
AMOTIVATION	4	0,803
RSES	10	0,889
TEIQue-SF totale	30	0,874
TEIQue-SF emozionalità	6	0,633
TEIQue-SF autocontrollo	6	0,672
TEIQue-SF benessere	6	0,832
TEIQue-SF socialità	6	0,680
DFS totale	36	0,948
D1	4	0,751

D2	4	0,723
D3	4	0,681
D4	4	0,900
D5	4	0,844
D6	4	0,884
D7	4	0,835
D8	4	0,773
D9	4	0,809
GSE	10	0,924

*Table 1: attendibilità delle scale*

Tutte le scale utilizzate presentano Alpha di Cronbach superiore a 0.600, quindi possono essere considerate accettabili.

### **3.4 Risultati**

Verranno ora presentati i risultati dello studio.

La maggior parte dei partecipanti dichiara di praticare lo sport del nuoto da più di 10 anni (75%), i partecipanti restanti praticano nuoto dai quattro ai nove anni (16,2%) oppure da meno di quattro anni (8,8%). Più della metà dei partecipanti (54%) dichiara di aver avuto interruzioni nella pratica di questo sport. Le interruzioni dello sport sono state di due mesi (14,3%), cinque mesi (2,9%), sette mesi (2,9%), nove mesi (2,9), dieci mesi (2,9%), un anno (20%), due anni (14,3%), tre anni (22,9%), cinque anni (2,9%), sei anni (5,7%), dieci anni (2,9%), quindici anni (2,9%) e diciassette anni (2,9%).

La frequenza di allenamento rilevata è stata calcolata in giorni della settimana: l'11,8% dei partecipanti si allena una volta a settimana, il 26,5% dei partecipanti si allena due volte a settimana, il 50% dei partecipanti si allena tre volte a settimana, il 4,4% dei partecipanti si allena quattro volte a settimana, l'1,5% dei partecipanti si allena cinque volte a settimana, il 5,9% dei partecipanti si allena sei volte a settimana.

Per quanto riguarda il livello di allenamento, 28 partecipanti (42,2%) si allenano ad un livello agonistico (o competitivo), di cui uno si allena nella pallanuoto e uno nel nuoto sincronizzato, i restanti 40 partecipanti (58,8%) si allenano a livello dilettantistico.

Infine, è stato chiesto ai partecipanti se, oltre al nuoto, praticassero altri sport: il 52,9% dei partecipanti dichiara di non praticare altri sport oltre al nuoto. Gli sport praticati dal restante 47,1% sono: aerobica (1,5%), calcio (1,5%), arrampicata (1,5%), ciclismo (2,9%), bodybuilding (1,5%), calisthenics (2,9%), camminata (8,3%), sci (2,9%), canottaggio (2,9%), corsa (16,6%), crossfit (2,9%), ginnastica posturale (1,5%), palestra (11,1%), pesistica (1,5%), pilates (1,5%), taekwondo (1,5%) e vela (1,5%).

Confrontando i valori dei costrutti indagati, si possono rilevare i seguenti risultati.

All'aumentare della mindfulness diminuisce l'amotivazione e aumentano l'autostima, l'intelligenza emotiva, l'emozionalità, l'autocontrollo, il benessere, gli obiettivi definiti, i feedback immediati, il senso di controllo e l'autoefficacia.

SCALA	CORRELAZIONE DI PEARSON
IM a conoscere	.025
IM a realizzare	-.144
IM a esperire emozioni	-.024
EM identificata	.008
EM introiettata	.090
EM regolazione esterna	-.078
AMOTIVATION	-.402**
RSES	.440**
TEIQue-SF totale	.525**
TEIQue-SF emozionalità	.403**
TEIQue-SF autocontrollo	.429**
TEIQue-SF benessere	.406**

TEIQue-SF socialità	.285*
D1	.181
D2	-.052
D3	.368**
D4	.328**
D5	.226
D6	.356**
D7	.141
D8	-.237
D9	.248*
DFS totale	.229
GSE	.431**

\*\* . La correlazione è significativa a livello 0,01 (a due code)

\* . La correlazione è significativa a livello 0,05 (a due code)

*Table 2: Correlazione tra la scala della mindfulness con le scale di intelligenza emotiva, autostima, intelligenza emotiva, flow e autoefficacia*

La motivazione, in particolare quella intrinseca ha effetti positivi sul flow. Per quanto riguarda la motivazione estrinseca, non sono presenti correlazioni significative. L'automotivazione ha effetti negativi su: autostima, intelligenza emotiva, emozionalità, autocontrollo, benessere, motivazione intrinseca sull'esperienza e simulazione.

SCALA	CORRELAZIONE DI PEARSON						
	IM a conoscere	IM a realizzare	IM a esperire emozioni	EM identificata	EM introiettata	EM regolazione esterna	AMOTIVAZIONE
RSES	.112	-.032	.070	.032	.036	-.090	-.486**
TEIQue-SF totale	.140	-.019	.212	.206	.057	.005	-.425**
TEIQue-SF emozionalità	.217	.248*	.293*	.160	-.174	-.127	-.411**
TEIQue-SF autocontrollo	.073	-.144	-.046	.071	.075	-.077	-.333
TEIQue-SF benessere	.169	-.008	.243*	.175	-.070	-.030	-.351**
TEIQue-SF socialità	-.027	-.095	.148	.165	.041	.261*	-.152

D1	.088	.093	.306*	.117	.067	.044	-.193
D2	-.015	-.042	.185	.057	-.141	.050	.047
D3	.270*	.207	.287*	.091	.010	.086	-.148
D4	.057	.142	.245*	.114	.039	.037	-.173
D5	.247*	.223	.345**	.105	.029	-.104	.191
D6	.153	.147	.252*	.093	.097	-.049	-.243*
D7	.074	-.007	.090	-.045	.171	-.055	-.151
D8	-.008	.056	.200	-.037	-.265	-.110	.183
D9	.381**	.415**	.544**	.226	-.025	.006	-.366**
DFS totale	.183	.178	.353**	.097	.002	-.020	-.175
GSE	.088	-.085	.097	.153	-.059	-.030	-.120

\*\* . La correlazione è significativa a livello 0,01 (a due code)

\* . La correlazione è significativa a livello 0,05 (a due code)

Table 3: Correlazione tra la scala della motivazione e le scale di autostima, intelligenza emotiva, flow e autoefficacia

L'autostima presenta alti livelli di correlazione significativa con la maggior parte delle scale utilizzate in questo studio, in particolare con all'aumentare dell'intelligenza emotiva (in tutte le sottoscale), del flow (tranne nelle sottoscale dell'unione tra azione e coscienza e della destrutturazione del tempo) e dell'autoefficacia.

SCALA	COEFFICIENTE DI PEARSON
TEIQue-SF totale	.77**
TEIQue-SF emozionalità	.265*
TEIQue-SF autocontrollo	.716*
TEIQue-SF benessere	.789**
TEIQue-SF socialità	.510**
D1	.420**
D2	.100
D3	.472**
D4	.556**
D5	.392**
D6	.474**

D7	.487**
D8	-.130
D9	.362**
DFS totale	.471**
GSE	.511**

\*\* . La correlazione è significativa a livello 0,01 (a due code)

\* . La correlazione è significativa a livello 0,05 (a due code)

Table 4: Correlazione tra la scala dell'autostima e le scale di intelligenza emotiva, flow e autoefficacia

Dai dati rilevati, si può notare come l'intelligenza emotiva correli in modo positivo e significativo in quasi tutte le sottoscale del flow, tranne con la sottoscala della destrutturazione del tempo, dove la correlazione è negativa, seppur non significativa. Inoltre, all'aumentare dell'intelligenza emotiva, aumenta l'autoefficacia,

SCALA	CORRELAZIONE DI PEARSON				
	TEIQue tot	TEIQue emozionalità	TEIQue autocontrollo	TEIQue benessere	TEIQue socialità
D1	.443**	.182	.308*	.450**	.376**
D2	.185	.033	.103	.191	.212
D3	.542**	.319**	.477**	.470**	.302*
D4	.604**	.355**	.492**	.496**	.433**
D5	.431**	.351**	.358**	.352**	.183
D6	.496**	.265*	.386**	.433**	.337**
D7	.350**	-.029	.392**	.412**	.320**
D8	-.154	-.138	-.161	-.070	-.042
D9	.452**	.357**	.312**	.148**	.236
DFS totale	.943**	.240**	.401**	.467**	.349**
GSE	.624**	.239*	.566**	.557**	.410**

\*\* . La correlazione è significativa a livello 0,01 (a due code)

\* . La correlazione è significativa a livello 0,05 (a due code)

Table 5: Correlazione tra la scala dell'intelligenza emotiva e le scale di flow e autoefficacia

Infine, il flow aumenta all'aumentare dell'autoefficacia in tutte le sottoscale.

SCALA	COEFFICIENTE DI PEARSON									
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	DFS tot
GSE totale	.543**	.438**	.583**	.571**	.519**	.545**	.531**	.091	.356**	.586**

\*\* . La correlazione è significativa a livello 0,01 (a due code)

\* . La correlazione è significativa a livello 0,05 (a due code)

Table 6: Correlazione tra la scala del flow e dell'autoefficacia

Per quanto riguarda il genere, abbiamo ottenuto una correlazione significativa con la motivazione estrinseca dell'introiezione e regolazione ( $F=1,82$ ;  $t=-,331$ ), dove i maschi hanno un punteggio più elevato delle femmine.

SCALA	F	t	gl	P unilaterale	Differenza della media	Differenza errore standard
maas_tot	0,024	0,014	66	0,495	0,04643	3,39491
IM_to_know	0,000	0,618	66	0,269	0,26012	0,42112
IM_to_accom plish	0,742	0,721	66	0,237	0,24911	0,34570
IM_to_experi ence_stimulat ion	4,767	1,916	66	0,030	0,55327	0,28878
EM_identifie d regulation	0,022	-0,227	66	0,411	-0,0744	0,32775
EM_introject ed regulation	1,8200	-3,331	66	0,001	-1,06607	0,32003
EM_external_ regulation	0,006	-1,225	66	0,112	-0,38661	0,31557
Amotivation	0,043	0,484	66	0,315	0,15714	0,32475
rses_tot	0,005	-1,300	66	0,099	-1,87857	1,4453
TEIQue_tot	0,288	-0,602	66	0,275	-0,10973	0,18217

TEIQue_emo zionalità	0,166	1,375	66	0,087	0,29554	0,21495
TEIQue_auto controllo	1,991	-1,553	66	0,063	-0,39107	0,25174
TEIQue_bene essere	0,028	-0,475	66	0,318	-0,13214	0,27837
TEIQue_soci alità	0,006	-1,495	66	0,070	-0,36369	0,24335
DFS_D1	0,411	-1,712	66	0,046	-0,24107	0,14083
DFS_D2	3,552	-0,279	66	0,391	-0,04732	0,16984
DFS_D3	0,608	-0,959	66	0,170	-0,18571	0,19358
DFS_D4	0,012	-1,247	66	0,108	-0,24286	0,19468
DFS_D5	0,086	-0,185	66	0,427	-0,03482	0,18873
DFS_D6	2,320	-1,327	66	0,095	-0,24107	0,1817
DFS_D7	2,422	-1,502	66	0,069	-0,37500	0,24973
DFS_D8	0,052	1,326	66	0,095	0,27054	0,20408
DFS_D9	0,767	1,132	66	0,131	0,19732	0,17435
DFS_tot	1,622	-0,708	66	0,241	-0,10000	0,14126
GSE_tot	2,410	-0,986	66	0,164	-1,77143	1,7964

Table 7: Genere

Per quanto riguarda l'età, abbiamo ottenuto una correlazione significativa con l'amotivazione, con l'autostima, l'autocontrollo, il benessere e la destrutturazione del tempo.

SCALA	CORRELAZIONE DI PEARSON
maas_tot	0,18
IM_to_know	-0,028
IM_to_accomplish	-0,099
IM_to_experience_stimulation	-0,209
EM_identified_regulation	-0,149
EM_introjcted_regulation	0,212
EM_external_regulation	-0,16
Amotivation	-,266*

rse_tot	,315**
TEIQue_tot	0,23
TEIQue_emozionalità	0,124
TEIQue_autocontrollo	,354**
TEIQue_benessere	,246*
TEIQue_socialità	-0,021
DFS_D1	-0,005
DFS_D2	-0,056
DFS_D3	0,083
DFS_D4	0,079
DFS_D5	0,063
DFS_D6	0,012
DFS_D7	0,235
DFS_D8	-,252*
DFS_D9	0,034
DFS_tot	0,038
GSE_tot	0,096

\*\* . La correlazione è significativa a livello 0,01 (a due code)

\* . La correlazione è significativa a livello 0,05 (a due code)

Table 8: Età

Per quanto riguarda gli anni di pratica, le risposte sono state divise in due fasce: pratica da più di tre anni e pratica da tre anni o meno. Facendo l'analisi con *t-test*, si rileva l'autocontrollo varia in base agli anni di pratica ed è maggiore nei partecipanti allo studio che nuotano da più tempo ( $F=0,354$ ;  $t=2,109$ ).

SCALA	F	t	gl	P unilaterale	Differenza della media	Differenza errore standard
maas_tot	5,761	0,895	66	0,187	3,43137	3,83541
IM_to_know	3,203	-0,457	66	0,325	-0,21895	0,47926
IM_to_accomplish	0,264	-0,711	66	0,24	-0,27941	0,39296
IM_to_experience_stimulation	0,037	-0,354	66	0,362	-0,11928	0,33691
EM_identified regulation	1,149	-0,215	66	0,415	-0,08007	0,37252
EM_introjected regulation	2,46	-0,387	66	0,35	-0,15196	0,39268

EM_external_regulation	0,52	-0,733	66	0,233	-0,26471	0,36126
Amotivation	10,644	-1,707	66	0,046	-0,61765	0,36185
rses_tot	1,807	1,66	66	0,051	2,70588	1,62991
TEIQue_tot	0,693	1,173	66	0,123	0,24098	0,20549
TEIQue_emozionabilità	2,236	-0,665	66	0,254	-0,16422	0,24696
TEIQue_autocontrollo	0,354	2,109	66	0,019	0,59477	0,28196
TEIQue_benessere	0	0,766	66	0,223	0,24183	0,31553
TEIQue_socialità	0,019	1,222	66	0,113	0,33987	0,2781
DFS_D1	0,161	0,813	66	0,21	0,13235	0,16277
DFS_D2	0,693	0,127	66	0,45	0,02451	0,19312
DFS_D3	3,01	0,465	66	0,322	0,10294	0,22119
DFS_D4	0,111	1,082	66	0,141	0,2402	0,2219
DFS_D5	0,29	-0,023	66	0,491	-0,0049	0,21456
DFS_D6	1,709	0,753	66	0,227	0,15686	0,20836
DFS_D7	0,052	0,357	66	0,361	0,10294	0,28837
DFS_D8	1,773	0,063	66	0,475	0,01471	0,23502
DFS_D9	6,967	1,138	66	0,13	0,22549	0,19815
DFS_tot	1,779	0,689	66	0,247	0,11057	0,16059
GSE_tot	0,458	0,834	66	0,204	1,70588	2,04599

Table 9: Anni di pratica

Per l'analisi delle interruzioni è stato utilizzato il t-test. L'unico costrutto che presenta delle differenze è l'esperienza autotelica, in quanto è maggiore negli atleti che hanno interrotto la pratica sportiva ( $F=0,383$ ;  $t=1,973$ ).

SCALA	F	t	gl	P unilaterale	Differenza delle medie	Differenza errore standard
-------	---	---	----	---------------	------------------------	----------------------------

maas_tot	0,005	-0,369	66	0,357	-1,23714	3,35127
IM_to_know	0,01	1,797	66	0,038	0,7322	0,40749
IM_to_accomplish	2,132	1,814	66	0,037	0,60702	0,33471
IM_to_experience_stimulation	0	1,766	66	0,041	0,50603	0,2865
EM_identified_regulation	2,186	1,778	66	0,04	0,5627	0,3165
EM_introjcted_regulation	0,003	0,636	66	0,263	0,21687	0,34075
EM_external_regulation	0,07	0,72	66	0,237	0,22624	0,31413
Amotivation	0,001	-0,153	66	0,439	-0,04926	0,32141
rses_tot	0,043	-0,122	66	0,452	-0,17611	1,44619
TEIQue_tot	0,103	-0,843	66	0,201	-0,15143	0,17954
TEIQue_emozionalità	3,902	0,076	66	0,47	0,01646	0,21542
TEIQue_autocontrollo	0,423	-0,718	66	0,238	-0,18105	0,25229
TEIQue_benessere	0,029	-0,468	66	0,321	-0,12874	0,27509
TEIQue_socialità	3,75	-1,799	66	0,038	-0,42953	0,23872
DFS_D1	0,012	0,45	66	0,327	0,06386	0,142
DFS_D2	0,308	0,415	66	0,34	0,06953	0,16771
DFS_D3	1,5	0,979	66	0,166	0,18723	0,19123
DFS_D4	0,191	-0,324	66	0,374	-0,06299	0,19448
DFS_D5	0,005	1,337	66	0,093	0,24608	0,18406
DFS_D6	2,994	0,659	66	0,256	0,11944	0,18133
DFS_D7	0,089	0,497	66	0,31	0,12446	0,25049
DFS_D8	1,727	0,193	66	0,424	0,03945	0,20427
DFS_D9	0,008	1,973	66	0,026	0,33348	0,16904
DFS_tot	0,383	0,894	66	0,187	0,1245	0,13928
GSE_tot	0,004	-0,21	66	0,417	-0,37576	1,78756

Table 10: Interruzioni

La frequenza, analizzata con il coefficiente di correlazione di Pearson, correla positivamente all'amotivazione e negativa con gli altri costrutti. Questo dato va contro le aspettative: osservando la distribuzione, si nota che la frequenza di allenamento non ha una distribuzione normale.

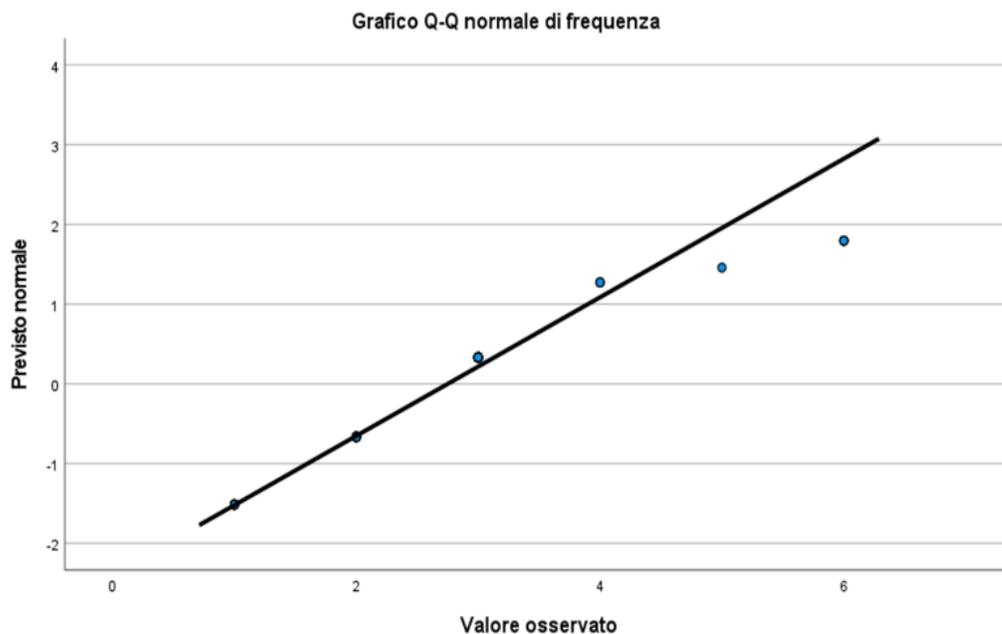


Fig. 1 Distribuzione normale di frequenza

Sulla base di questo, si è deciso di fare la correlazione non parametrica attraverso il Rho di Spearman. Si rileva come la frequenza sia correlata negativamente con l'intelligenza emotiva, il benessere, l'unione tra azione e coscienza e l'autocontrollo, nonostante questi valori non siano significativi.

SCALA	RHO DI SPEARMAN
maas tot	0,079
IM to know	0,047
IM to accomplish	-0,002
IM to experience stimulation	-0,033
EM identified regulation	-0,085
EM introjected regulation	-0,049
EM external regulation	-0,044
Amotivation	0,047
rses tot	-0,128

TEIQue_tot	-0,19
TEIQue emozionalità	-0,096
TEIQue autocontrollo	-0,145
TEIQue benessere	-0,174
TEIQue socialità	-0,032
DFS_D1	-0,049
DFS_D2	-0,163
DFS_D3	-0,089
DFS_D4	-0,094
DFS_D5	-0,127
DFS_D6	-0,031
DFS_D7	-0,044
DFS_D8	0,117
DFS_D9	-0,05
DFS_tot	-0,121
GSE_tot	0,018

Table 11: Frequenza

Sono state create delle fasce di frequenza: la prima fascia va da uno a tre allenamenti a settimana (38,2%), mentre la seconda fascia va da quattro a sei allenamenti a settimana (61,8%). Non sono state rilevate correlazioni significative.

SCALA	F	t	gl	P unilaterale	Differenza delle medie	Differenza errore standard
maas_tot	0,409	-0,798	66	0,214	-2,73077	3,4217
IM_to_know	0,382	-0,023	66	0,491	-0,00977	0,42772
IM_to_accomplish	0,46	0,56	66	0,289	0,19643	0,35065
IM_to_experience_stimulation	1,020	0,992	66	0,162	0,29594	0,29827
EM_identified_regulation	6,404	0,808	66	0,211	0,26694	0,33042
EM_introjected_regulation	0,869	0,586	66	0,28	0,20467	0,34939
EM_external_regulation	2,277	0,935	66	0,176	0,30037	0,32108
Amotivation	1,811	-0,782	66	0,219	-0,25641	0,32795
rses_tot	3,846	0,742	66	0,23	1,09524	1,47619
TEIQue_tot	0,031	0,944	66	0,174	0,17354	0,18376

TEIQue_emozionalità	0,356	1,027	66	0,154	0,22505	0,21904
TEIQue_autocontrollo	0,416	0,341	66	0,367	0,08852	0,25934
TEIQue_benessere	0,104	0,903	66	0,185	0,25336	0,28067
TEIQue_socialità	0,003	-0,058	66	0,477	-0,01465	0,25058
DFS_D1	0,247	0,393	66	0,348	0,05723	0,14559
DFS_D2	0,372	0,94	66	0,175	0,16071	0,17096
DFS_D3	0,831	1,045	66	0,15	0,20467	0,1958
DFS_D4	1,501	1,143	66	0,129	0,22573	0,19753
DFS_D5	0,996	1,711	66	0,046	0,32005	0,18708
DFS_D6	1,431	1,025	66	0,155	0,18956	0,18498
DFS_D7	5,802	-0,58	66	0,282	-0,14881	0,25655
DFS_D8	1,531	-0,466	66	0,321	-0,09753	0,20907
DFS_D9	0,572	0,79	66	0,216	0,14011	0,17745
DFS_tot	0,932	0,818	66	0,208	0,11686	0,14288
GSE_tot	1,453	-0,52	66	0,302	-0,95055	1,8289

Table 12: Frequenza divisa in fasce

Per analizzare il livello di allenamento (agonistico o dilettantistico) è stato utilizzato il *t*-test. L'unica differenza è nella motivazione estrinseca nella regolazione introiettata ed è maggiore nei nuotatori che si allenano a livello agonistico ( $F=1,633$ ;  $t=-.0,027$ ).

SCALA	F	t	gl	P unilaterale	Differenza delle medie	Differenza errore standard
maas_tot	0,371	-1,494	66	0,07	-4,92851	3,29941
IM_to_know	4,527	0,377	66	0,354	0,15708	0,41689
IM_to_accomplish	1,602	0,827	66	0,206	0,28226	0,34119
IM_to_experience_stimulation	0,581	1,115	66	0,134	0,32396	0,29047

EM_identified_regulation	3,924	2,385	66	0,01	0,74157	0,31087
EM_introjected_regulation	1,633	-0,027	66	0,489	-0,00937	0,34179
EM_external_regulation	0,151	0,6	66	0,275	0,18875	0,3145
Amotivation	1,155	1,038	66	0,152	0,33086	0,31888
rse_tot	1,217	-1,719	66	0,045	-2,43243	1,41502
TEIQue_tot	0,018	-1,154	66	0,126	-0,20631	0,17871
TEIQue_emozionalità	1,432	-0,663	66	0,255	-0,14244	0,21471
TEIQue_autocontrollo	0,601	-1,413	66	0,081	-0,35251	0,24952
TEIQue_benessere	0,186	-1,232	66	0,111	-0,33566	0,27243
TEIQue_socialità	0	-0,062	66	0,475	-0,01511	0,24449
DFS_D1	1,232	-1,408	66	0,082	-0,19725	0,14013
DFS_D2	2,198	-1,685	66	0,048	-0,27703	0,16443
DFS_D3	0,534	-1,866	66	0,033	-0,35026	0,18773
DFS_D4	0,081	-1,371	66	0,088	-0,26308	0,19192
DFS_D5	0,95	-1,927	66	0,029	-0,34983	0,1815
DFS_D6	0,015	-1,582	66	0,059	-0,28248	0,17857
DFS_D7	0,239	-1,905	66	0,031	-0,46534	0,24433
DFS_D8	3,967	0,9	66	0,186	0,18287	0,20309
DFS_D9	0,64	-1,074	66	0,143	-0,18527	0,17245
DFS_tot	2,805	-1,776	66	0,04	-0,24307	0,13688
GSE_tot	3,273	-0,654	66	0,258	-1,16565	1,7824

Table 13: Livello di allenamento

La migliore prestazione viene esaminata mettendo a confronto la migliore prestazione in metri, la migliore prestazione in minuti e il miglior tempo nei 100 metri. Per quanto riguarda la migliore prestazione in metri, sono state ritenute valide 53 risposte (78%), con

una media di 3283,96 metri (ds=189,711). Di seguito, la curva della distribuzione normale.

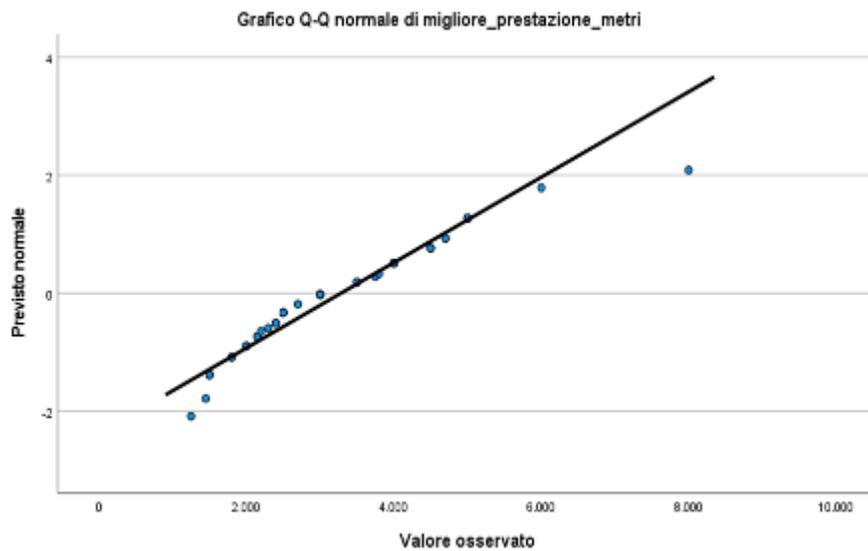


Fig. 2 Distribuzione migliore prestazione in metri.

Per quanto riguarda la migliore prestazione in minuti, sono state ritenute valide 51 risposte (75%), con una media di 76,37 minuti per sessione di allenamento (ds=3,786). Di seguito la curva della distribuzione normale

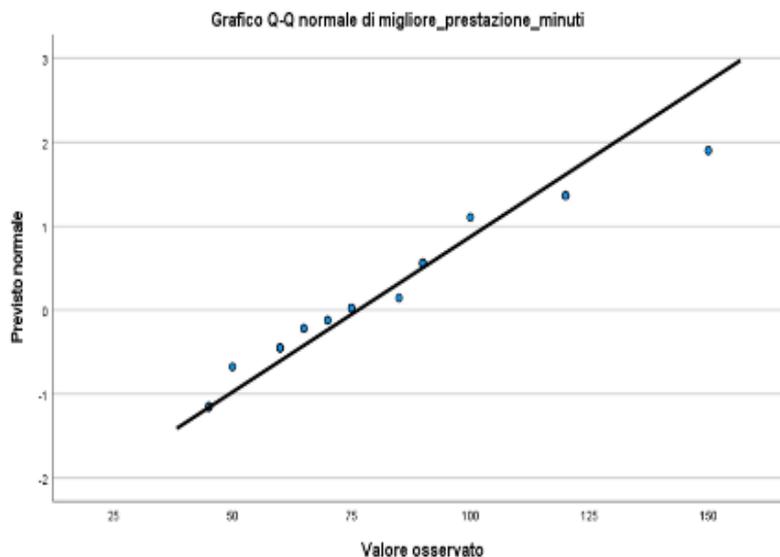


Fig. 3 Distribuzione migliore prestazione in minuti.

infine, per il miglior tempo di percorrenza dei 100 metri sono state ritenute valide 58 risposte (85%), con una media di 1 minuto, 12 secondi e 44 decimi (ds=2:23:82). Di seguito, la distribuzione della normalità.

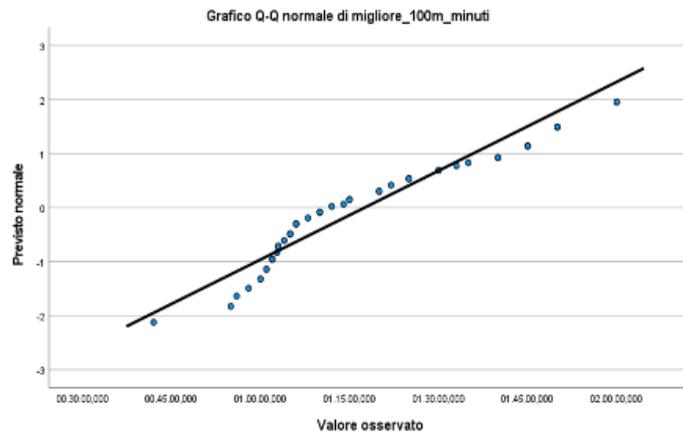


Fig. 4: Distribuzione miglior tempo nei 100 metri.

All'aumento della regolazione identificativa e della regolazione, maggiore è la distanza viene percorsa metri. Inoltre, maggiore è la motivazione e minore è il tempo di percorrenza della distanza prestabilita (100 metri). Nell'analisi non parametrica, analizzata con Spearman, le correlazioni significative restano simili a quelle rilevate con Pearson, nonostante i punteggi si discostino leggermente. Oltre alla motivazione estrinseca, risultano correlati positivamente anche l'autostima e l'autocontrollo.

SCALA	Migliore prestazione metri		Migliore prestazione minuti		Migliore 100 metri	
	Pearson	Spearman	Pearson	Spearman	Pearson	Spearman
maas_tot	-0,173	-0,213	-0,142	-0,177	0,203	0,143
IM_to_know	0,039	0,058	0,105	0,114	0,058	0,041
IM_to_accomplish	0,063	0,098	0,100	0,133	-0,053	-0,062
IM_to_experience_stimulation	0,087	0,109	0,099	0,129	-0,104	-0,083

EM_identified_regulation	0,416**	0,412**	0,310*	0,372**	-0,360**	-0,303*
EM_introjcted_regulation	0,234	0,160	0,159	0,120	-0,064	-0,042
EM_external_regulation	0,276*	0,197	0,251	0,226	-,399**	-0,371**
Amotivation	0,100	0,193	0,256	0,203	-0,244	-0,258
rse_tot	-0,040	-0,070	-0,099	-0,118	0,269*	0,280*
TEIQue_tot	-0,075	-0,166	-0,056	-0,107	0,111	0,151
TEIQue_emozionalità	-0,232	-0,256	-0,238	-0,210	0,176	0,204
TEIQue_autocontrollo	-0,106	-0,157	-0,138	-0,169	0,241	0,277*
TEIQue_benessere	-0,041	-0,056	-0,004	-0,020	0,115	0,099
TEIQue_socialità	0,15	0,174	0,155	0,178	-0,089	-0,099
DFS_D1	0,009	0,015	-0,025	0,005	-0,115	-0,043
DFS_D2	-0,186	-0,105	-0,201	-0,136	-0,001	-0,019
DFS_D3	-0,065	-0,083	-0,013	-0,034	0,044	0,121
DFS_D4	-0,038	-0,030	-0,076	-0,061	-0,002	0,029
DFS_D5	-0,136	-0,159	-0,149	-0,189	0,178	0,234
DFS_D6	-0,027	-0,009	0,055	0,033	0,001	0,034
DFS_D7	-0,129	-0,168	-0,214	-0,220	0,235	0,220
DFS_D8	0,015	0,089	0,002	0,031	-0,097	-0,082
DFS_D9	-0,101	0,402	-0,094	0,607	0,011	0,820
DFS_tot	-0,096	-0,070	-0,109	-0,075	0,055	0,066
GSE_tot	-0,063	-0,072	-0,002	-0,032	0,01	0,089

\*\* . La correlazione è significativa a livello 0,01 (a due code)

\* . La correlazione è significativa a livello 0,05 (a due code)

Table 14: Migliore prestazione (Pearson e Spearman)

Il fatto di praticare altri sport aumenta la motivazione intrinseca (tutte le sottoscale), la motivazione con regolazione introiettata, l'autostima, l'intelligenza emotiva, il benessere, la concentrazione, il senso di controllo e lo stato di flow.

SCALA	F	T	Gl	P unilaterale	Differenza delle medie	Differenza errore standard
maas_tot	0,699	-0,594	66	0,277	-1,98264	3,33853
IM_to_know	0,025	2,21	66	0,015	0,88802	0,40183
IM_to_accomplish	0,373	2,023	66	0,024	0,67188	0,33206

IM_to_experience_stimulation	1,139	2,099	66	0,02	0,59462	0,28325
EM_identified_regulation	0,486	1,666	66	0,05	0,52749	0,3167
EM_introjected_regulation	7,141	4,593	66	0	1,36372	0,29688
EM_external_regulation	0,537	0,745	66	0,229	0,23351	0,31336
Amotivation	5,256	-1,6	66	0,057	-0,50347	0,31473
rse_tot	1,602	2,279	66	0,013	3,16667	1,38958
TEIQue_tot	0,708	2,132	66	0,018	0,37135	0,17422
TEIQue_emozionalità	2,413	0,597	66	0,276	0,12804	0,21438
TEIQue_autocontrollo	0,114	1,664	66	0,05	0,41204	0,24758
TEIQue_benessere	0,169	2,24	66	0,014	0,59375	0,26505
TEIQue_socialità	0,062	1,418	66	0,08	0,34086	0,24034
DFS_D1	0,2	1,622	66	0,055	0,22569	0,13917
DFS_D2	0,989	0,503	66	0,308	0,0842	0,16724
DFS_D3	0,242	1,843	66	0,035	0,34549	0,18744
DFS_D4	0,026	1,954	66	0,027	0,36892	0,18882
DFS_D5	2,756	3,026	66	0,002	0,52778	0,17443
DFS_D6	0,563	2,968	66	0,002	0,50608	0,17051
DFS_D7	2,113	1,826	66	0,036	0,44618	0,24432
DFS_D8	0,001	-1,93	66	0,029	-0,38281	0,19837
DFS_D9	0,004	1,648	66	0,052	0,28038	0,17011
DFS_tot	0,896	1,964	66	0,027	0,26688	0,1359
GSE_tot	0,025	1,516	66	0,067	2,65972	1,75398

Table 15: Altri sport

### 3.5 Discussione dei risultati

Una delle ipotesi iniziali prevedeva che la frequenza di allenamento potesse aumentare l'intelligenza emotiva, l'autostima e la motivazione. Questa ipotesi è stata rifiutata in

quanto, dai dati rilevati, la frequenza correla negativamente con tutti i costrutti. La seconda ipotesi riguardava la prestazione in correlazione con motivazione, autostima, autoefficacia, mindfulness, intelligenza emotiva, flow: dai dati rilevati, infatti, si deduce che il fatto di percorrere una distanza maggiore con un tempo minore, aumenti la motivazione estrinseca, l'autostima e l'autocontrollo.

I risultati del nostro studio sembrano essere in linea con lo studio di Hadd e Croker (2007), dove le emozioni rilevate nello sport del nuoto influenzano positivamente la motivazione, l'autostima, la prestazione, l'autoefficacia e un aumento delle relazioni sociali. Inoltre, i risultati dimostrano un alto livello di mindfulness nei partecipanti; questo risultato sembra essere in linea con la tesi di Bernier e collaboratori (2009). In particolare, la sottoscala che presenta i maggiori livelli di flow è quella dell'esperienza autotelica, seguono gli obiettivi chiari, la concentrazione, l'equilibrio tra sfida e abilità, il senso di controllo, i feedback immediati, la perdita dell'autoconsapevolezza, l'unione tra sfida e coscienza e la destrutturazione del tempo. In linea con la teoria di Alvarez (2021), sono stati rilevati alti livelli di motivazione, in particolare nella motivazione intrinseca (in tutte le sue scale) e nelle scale di regolazione esterna e introiettata; sono presenti, invece, bassi punteggi per quanto riguarda la motivazione estrinseca identificativa e l'amotivazione. Il fatto che ci sia una correlazione positiva tra frequenza di allenamento e amotivazione, è in linea con i risultati dell'autore, il quale afferma che la motivazione per la pratica diminuisce il rischio dell'abbandono sportivo.

Secondo (Koocher, 1971), autostima e autoefficacia sarebbero presenti maggiormente negli atleti che si stanno avvicinando per le prime volte alla pratica del nuoto, grazie alle sfide iniziali che questo sport propone. I risultati del nostro studio sembrano essere in linea con questa teoria: infatti, in questo studio, l'autostima e l'autoefficacia presentano

alti livelli di autostima nei nuotatori già dai primi anni di nuoto e aumenta negli anni di pratica di questo sport. In generale, nei partecipanti a questo studio sono stati rilevati alti livelli di benessere psicologico, con punteggi alti nella maggior parte delle scale utilizzate.

### **3.6. Comparazione con altri studi simili: l'arrampicata e la corsa**

Uno studio simile è stato fatto per gli sport dell'arrampicata e della corsa.

Nello studio sull'arrampicata (Turchetto, 2021), è stato approfondito come questa pratica sportiva sia da stimolo per lo sviluppo delle funzioni cognitive. Infatti, l'arrampicata è uno sport che richiede alti livelli di concentrazione e coordinazione, oltre a una buona memoria visiva. Dal punto di vista psicologico, dallo studio sui climbers è stato rilevato che una maggiore esperienza e una maggiore abilità possano aumentare l'autostima, l'intelligenza emotiva, la motivazione e il flow. Inoltre, la frequenza di allenamento aumenta la motivazione negli individui che praticano arrampicata. Esaminando le correlazioni tra i costrutti del benessere, la motivazione intrinseca ha presentato correlazioni significative solamente con il flow, mentre la motivazione all'autodeterminazione presenta correlazioni significative con tutti i costrutti del benessere.

Nello studio sulla corsa (Carra, 2022), invece, l'esperienza non è una determinante del benessere, in quanto sono presenti alti livelli di benessere anche negli individui che si sono approcciati da poco a questo sport. Inoltre, nei runners che hanno partecipato allo studio di Carra (2022) sono presenti alti livelli di autostima, sulla regolazione esterna della motivazione, sull'intelligenza emotiva, sul flow e sull'efficacia.

In conclusione, il nuoto, l'arrampicata sportiva e la corsa sono tre sport che possono aumentare il benessere psicologico nell'individuo. Il nuoto e l'arrampicata hanno in comune il fatto che l'esperienza sportiva porti ad aumentare l'autostima, l'autoefficacia e la motivazione; nella corsa, invece, l'esperienza non influisce nell'aumentare questi costrutti. Questa differenza potrebbe trovare una spiegazione sulle differenti motivazioni che portano gli individui ad approcciarsi a questi tre sport.

## **CAPITOLO 4**

### **CONCLUSIONI**

Il nuoto viene da sempre considerato uno sport promotore del benessere, grazie all'elemento principale dell'acqua. Dal punto di vista fisico, l'acqua aiuta a rinforzare l'apparato muscolo-scheletrico e viene spesso utilizzata come mezzo terapeutico per la riabilitazione. Dal punto di vista fisiologico, l'acqua aiuta a regolarizzare il battito cardiaco e la circolazione del sangue, oltre a migliorare i ritmi del sonno. Dal punto di vista psicologico, è stato rilevato come lo sport del nuoto migliori le condizioni di ansia e depressione e diminuisca i rischi di burnout e abbandono sportivo. Inoltre, nonostante sia uno sport individuale, il nuoto migliora le relazioni sociali.

Questo studio nasce per indagare come il nuoto possa incidere sul benessere psicologico degli atleti. Essendo uno studio pilota, i dati non sono generalizzabili. Sulla base dei dati rilevati, i partecipanti presentano alti livelli di benessere psicologico. In particolare, il livello di allenamento, le migliori prestazioni e il fatto di praticare altri sport hanno portato ad ottenere punteggi maggiori nei costrutti di motivazione, autostima e autocontrollo. Inoltre, viene rilevato come l'autocontrollo sia maggiore negli atleti che praticano lo sport del nuoto da più tempo.

Nel nostro studio, non è stata confermata l'ipotesi in cui la frequenza di allenamento possa migliorare il benessere degli atleti. Questo è il primo limite riscontrato: potrebbe esserci stato un errore nella costruzione della scala della frequenza di allenamento. Un altro limite riguarda gli anni di pratica di allenamento: la maggior parte dei partecipanti

appartiene alla terza fascia (pratica lo sport del nuoto da più di dieci anni). Questo potrebbe aver provocato il fatto che non ci siano differenze basate sugli anni di pratica.

Dopo aver analizzato come variano i costrutti del benessere in relazione al nuoto e la corsa, sarebbe interessante uno studio anche sullo sport del ciclismo, terzo sport della pratica sportiva del triathlon, per vedere quali differenze ci siano tra i tre sport. I risultati potrebbero essere comparati a una ricerca svolta su atleti che pratichino lo sport del triathlon, per vedere quali potrebbero essere le similitudini e quali le differenze.

I tre studi sono stati svolti su sport a livello individuale, potrebbe essere interessante uno studio comparativo sugli sport collettivi e di squadra, per poter esaminare le possibili variazioni dei risultati.

## RINGRAZIAMENTI

*Questa magistrale è stata una corsa contro il tempo, fin dall'inizio. È iniziata mentre stavo al Lido, abitando ancora con i miei genitori, ed è finita a Mira, dove abito con il mio compagno. Ho sempre lavorato e fatto da pendolare. I molti lavori di gruppo proposti dai vari corsi (interessanti e utili) hanno messo alla prova l'organizzazione del mio tempo e le mie ore di sonno. Ho cambiato casa, ho cambiato comune, ho cambiato lavoro. Sono cambiata io. E forse è per questo che ho molti ringraziamenti da fare.*

*In primis, ringrazio i miei genitori e i miei fratelli, che mi hanno sempre sostenuto nelle mie scelte, anche le più difficili e le più premature.*

*Ringrazio Mattia per avermi accompagnato in questo cammino della Laurea Magistrale, sostenendomi sempre e standomi sempre accanto*

*Ringrazio i miei suoceri, per avermi accolto come una figlia nella loro vita e per avermi sostenuto in questi due anni di percorso.*

*Ringrazio Erasmo, la mia montagna di pelo, per avermi sostenuto e fatto compagnia nelle mie giornate di studio, assicurandosi che io non avessi bisogno di compagnia.*

*Ringrazio tutti i miei amici e colleghi per essermi sempre stati vicino e avermi sempre dato la forza di non mollare.*

*Ringrazio David Salvadori, direttore della piscina del Lido, per avermi dato la possibilità di conoscere lo sport del nuoto sia come atleta che come tecnico.*

*Ringrazio Fabio Rebesco, per avermi permesso di continuare a coltivare questa mia passione lavorativa al di fuori della mia isola nativa.*

*Ringrazio le società sportive che hanno collaborato rispondendo al mio questionario: Mirano Nuoto, Ranazzurra Lido, Ranazzurra Conegliano, Roncade Nuoto.*

*Ringrazio Roberta Lubrano e Miriam Jahier, per avermi fatto scoprire la bellezza della psicologia dello sport e avermi fatto capire “cosa vorrò fare da grande”.*

*Ringrazio la prof.ssa Leo, per avermi seguito nella ricerca e stesura di questa tesi, facendomi approfondire ulteriormente una passione che mi porto dentro fin da piccola:  
il nuoto.*

*Forse ho dimenticato qualcuno, ma ogni persona che ho incontrato in questi anni è stato un pezzettino del puzzle della persona che sono adesso.*

## BIBLIOGRAFIA

- Allen, N., Chambers, R., & Knight, W. (2006). Mindfulness-Based Psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285–294. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01794>.
- Álvarez, O., Tormo-Barahona, L., Castillo, I., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Examining controlling styles of significant others and their implications for motivation, boredom and burnout in young swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5828. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115828>
- Andrade, L. B. (2023). La primera propuesta de Martin Seligman acerca de la felicidad. *Metafísica Y Persona*, 30, 99–113. <https://doi.org/10.24310/metyper.2023.vi30.17371>
- Asakawa, K. (2004). Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How do they Experience Challenges in Daily Life? *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 123–154. <https://doi.org/10.1023/b:johs.0000035915.97836.89>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), 237-269..
- Bandura, A. (1980). Gauging the relationship between self-efficacy judgment and action. *Cognitive therapy and research*.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28).
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of applied sport psychology*, 2(2), 128-163.

- Bandura, A. (1992). On rectifying the comparative anatomy of perceived control: Comments on “Cognates of personal control”. *Applied and Preventive Psychology, 1*(2), 121-126.
- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive therapy and research, 1*(4), 287-310.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of personality and social psychology, 41*(3), 586.
- Bandura, A., & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of personality and social psychology, 56*(5), 805.
- Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of personality and social psychology, 35*(3), 125.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control.
- Bar-On, R. (1997). *BarOn emotional quotient inventory* (Vol. 40). Multi-health systems.
- Bar-On, R. (2001). Emotional intelligence and self-actualization.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)  
1. *Psicothema, 13-25*.
- Bassi, M., & Delle Fave, A. (2004). Adolescence and the changing context of optimal experience in time: Italy 1986–2000. *Journal of Happiness Studies, 5*, 155-179.
- Bendíková, E., & Dobay, B. (2017). Physical and sport education as a tool for development of a positive attitude toward health and physical activity in adulthood. *European journal of contemporary education, 6*(1), 14-21.
- Bernier, M., Thiénot, E., Codron, R., & Fournier, J. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*(4), 320–333. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>

- Bernstein, E. E., & McNally, R. J. (2017). Acute aerobic exercise helps overcome emotion regulation deficits. *Cognition and emotion*, 31(4), 834-843.
- Birndorf, S., Ryan, S., Auinger, P., & Aten, M. (2005). High self-esteem among adolescents: Longitudinal trends, sex differences, and protective factors. *Journal of Adolescent Health*, 37(3), 194-201.
- Birrer, D., Röthlin, P. & Morgan, G. Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness* 3, 235–246 (2012). <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Birrer, D., Scalvedi, B., & Frings, N. (2023). A Bibliometric Analysis of Mindfulness and Acceptance Research in Sports from 1969 to 2021. *Mindfulness*, 14(5), 1038–1053.
- Bisagno, E., & Vezzali, L. (2021). BESPORT. Sport e benessere a 360 gradi.
- Boschker, M. S., Bakker, F. C., & Michaels, C. F. (2002). Memory for the functional characteristics of climbing walls: perceiving affordances. *Journal of Motor Behavior*, 34(1), 25-36.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(3), 214.
- Brackett, M. A., & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey Caruso emotional intelligence test (MSCEIT). *Psicothema*, 18, 34-41.
- Bramble, D. M., & Lieberman, D. E. (2004). Endurance running and the evolution of *Homo*. *nature*, 432(7015), 345-352.
- Briegel-Jones, R. M., Knowles, Z., Eubank, M. R., Giannoulatos, K., & Elliot, D. (2013). A preliminary investigation into the effect of yoga practice on mindfulness and flow in elite youth swimmers. *The Sport Psychologist*, 27(4), 349-359.
- Brualdi Timmins, A. C. (1996). Multiple intelligences: Gardner's theory. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 5(1), 10.

- Buechter, R. B., & Fechtelpeter, D. (2011). Climbing for preventing and treating health problems: a systematic review of randomized controlled trials. *GMS German Medical Science, 9*.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P. et al. Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Med 47*, 2309–2321 (2017). <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- CARRA, F. Arrampicata sportiva: ricerca di adrenalina o esperienza di benessere? Un confronto tra climbing e running tra mindfulness, flow, motivazione, autostima, autoefficacia ed intelligenza emotiva.
- Carrier, D. R., Kapoor, A. K., Kimura, T., Nickels, M. K., Satwanti, Scott, E. C., ... & Trinkaus, E. (1984). The energetic paradox of human running and hominid evolution [and comments and reply]. *Current Anthropology, 25*(4), 483-495.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness, 1*(3), 177–182. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0023-4>
- Catteau, R. (2013). Il nuoto di domani. Una pedagogia dell'azione [La natation de demain: Une pédagogie de l'action]. Simple
- Chakravarty, E. F., Hubert, H. B., Lingala, V. B., & Fries, J. F. (2008). Reduced disability and mortality among aging runners: a 21-year longitudinal study. *Archives of internal medicine, 168*(15), 1638-1646.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new General Self-Efficacy scale. *Organizational Research Methods, 4*(1), 62–83. <https://doi.org/10.1177/109442810141004>
- Chen, M. A., & Meggs, J. (2020). The effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) training on mindfulness, and flow in national competitive swimmers. *Journal of Human Sport and Exercise, 16*(3). <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.163.04>

- Coleman, J. C., & Hendry, L. B. (1999). *The nature of adolescence*. Psychology Press.
- Costarelli, V., & Stamou, D. (2009). Emotional intelligence, body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(2), 104-111.
- Coudevylle, G. R., Ginis, K. A. M., Famose, J. P., & Gernigon, C. (2008). Effects of self-handicapping strategies on anxiety before athletic performance. *The Sport Psychologist*, 22(3), 304-315.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, 2, 15-35.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Flow and the psychology of discovery and invention. *HarperPerennial, New York*, 39, 1-16.
- Csikszentmihályi, M. (2014). Toward a psychology of optimal experience. In *Springer eBooks* (pp. 209–226). [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_14](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_14)
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure; *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*, 227-238.
- De Beni, R., Moè, A. (2000). *Motivazione e Apprendimento; Il Mulino*.
- De la Rie, S., Noordenbos, G., Donker, M., & van Furth, E. (2007). The patient's view on quality of life and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 40(1), 13-20.
- De Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments—healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and planning A*, 35(10), 1717-1731.

- Deci, E. L., & Deci, E. L. (1975). The intrinsic motivation of behavior. *Intrinsic motivation*, 93-125.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2004). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.
- DeLeon, P. H. (1994b). Proceedings of the American Psychological Association, Incorporated, for the year 1993: Minutes of the Annual Meeting of the Council of Representatives August 19 and 22, 1993, Toronto, Ontario, Canada, and February 25-27, 1994, Washington, DC. *American Psychologist*, 49(7), 586-635. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.49.7.586>
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (1998). Esperienza di flow e sviluppo della complessità nel comportamento umano. *Informazione in psicologia, psicoterapia, psichiatria*, 32-33.
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2000). The quality of experience in adolescents' daily lives: Developmental perspectives. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 126(3), 347.
- Delle Fave, A., Massimini, F., Bassi, M., Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Work: a paradox in flow research. *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures: Social Empowerment through Personal Growth*, 155-175.
- Dunn, E. W., Brackett, M. A., Ashton-James, C., Schneiderman, E., & Salovey, P. (2007). On emotionally intelligent time travel: Individual differences in affective forecasting ability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 85-93.

- Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review*, *124*(6), 689–719. <https://doi.org/10.1037/rev0000082>
- Dykens, E. M., & Cohen, D. J. (1996). Effects of Special Olympics International on Social Competence in Persons with Mental Retardation. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *35*(2), 223–229. <https://doi.org/10.1097/00004583-199602000-00016>
- Eastman, C., & Marzillier, J. S. (1984). Theoretical and methodological difficulties in Bandura's self-efficacy theory. *Cognitive therapy and research*, *8*, 213-229.
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., & Payne, W. (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. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K., & Coren, E. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British journal of sports medicine*, *39*(11), 792.
- Eklund, R. C. (1996). Preparing to compete: A season-long investigation with collegiate wrestlers. *The Sport Psychologist*, *10*(2), 111-131.
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, moderators of challenge-skill-balance and performance. *Motivation and Emotion*, *32*(3), 158-172.
- Feltz, D. J., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, *16*(1), 51–74. [https://doi.org/10.1016/0891-4222\(94\)00028-8](https://doi.org/10.1016/0891-4222(94)00028-8)
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. *studies*, *33*(41), 50-66.
- Feltz, Deborah & Chase, M.A.. (1998). The measurement of self-efficacy in sport. *Advances in sport and exercise psychology measurement*. 49-63.
- Filaire, E., Larue, J., & Rouveix, M. (2010). Eating behaviours in relation to emotional intelligence. *International journal of sports medicine*, 309-315.

- Filaire, E., Treuvelot, P., & Toumi, H. (2012). Relationship between eating-behavior disorders and psychological parameters in male first-year physical education students. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 22(5), 383-391.
- Fox, K., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: development and Preliminary Validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(4), 408–430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>
- Gamory, T., Lynch, M., Thomas, A., & Beale-Tawfeeq, A. (2023). Blue-Mindfulness Training: A Story of Restorative Justice Decolonizing and Re-indigenizing Communal Relationships with Water. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 14(2). <https://doi.org/10.25035/ijare.14.02.07>
- Garcia, D., Nima, A. A., & Kjell, O. (2014). The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *PeerJ*, 2, e259. <https://doi.org/10.7717/peerj.259>
- Gardner, F. L. (2001). Applied sport psychology in professional sports: The team psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 34.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Gardner, H. (1993). *Intelligenze multiple: la teoria in pratica* . Libri di base.
- Gardner, H. (2008). A multiplicity of intelligences. In *Neuropsychological research* (pp. 26- 32). Psychology Press.
- Gardner, H., & Hatch, T. (1989). Educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational researcher*, 18(8), 4-10.
- Gardner, M. K. (2011). Theories of intelligence. *The Oxford handbook of school psychology*, 79-100.

- Giacobbi, P. R., Stancil, M., Hardin, B., & Bryant, L. (2008). Physical Activity and Quality of Life Experienced by Highly Active Individuals with Physical Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(3), 189–207.  
<https://doi.org/10.1123/apaq.25.3.189>.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International journal of sport psychology*.
- Goleman, D. (1999). Lavorare con intelligenza emotiva. Come inventare un nuovo rapporto con il lavoro. Milano, IT: Biblioteca Universale Rizzoli.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The emotionally intelligent workplace*, 13, 26.
- Goleman, D. (2003). Apples and applesauce. *Issues and Recent Developments in Emotional Intelligence*, 1(3), 425-448.
- Goleman, D. (2011). *Intelligenza emotiva*. Bur.
- Goleman, D. (2013). *Leadership emotiva*. Bur.
- Goleman, D. (2017). *Leadership that gets results (Harvard business review classics)*. Harvard Business Press.
- Goleman, D., & Senge, P. M. (2016). A scuola di futuro. Milano: Rizzoli Etas.
- Goleman, D., Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2004). *Essere leader*. Bur.
- Green, D. J., & Alemseged, Z. (2012). Australopithecus afarensis scapular ontogeny, function, and the role of climbing in human evolution. *Science*, 338(6106), 514-517.
- Hadd, V. N., & Crocker, P. R. (2007). The effect of stress-related factors on post-performance affects in competitive adolescent swimmers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 142-157.
- Hamari, J., & Koivisto, J. (2014). Measuring flow in gamification: Dispositional Flow Scale-2. *Computers in Human Behavior*, 40, 133–143.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.048>

- Horn, T. S. (2004). Developmental Perspectives on Self-Perceptions in Children and Adolescents.
- Ingold, M., Tulliani, N., Chan, C.C.H. et al. (2020). Cognitive function of older adults engaging in physical activity; *BMC Geriatrics*, 20(229).
- Invernizzi, P. L., Del Bianco, R., Scurati, R., Caporaso, G., & La Torre, A. (2007). Analisi delle capacità tecnico-coordinative e senso-percettive nel nuoto. *SDS*, 73, 45.
- Istat. (2023). *Bes 2022: il benessere equo e sostenibile in Italia*.
- Istituto Superiore di Sanità. Relazione dell'Istituto Superiore di Sanità sui risultati dell'attività svolta nel triennio 2020-2022. Parte generale. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2023. (Rapporti ISTISAN 23/8 Pt 1).
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The sport psychologist*, 6(2), 156-171.
- Jones, J. G., & Cale, A. (1989). Relationships between multidimensional competitive state anxiety and cognitive and motor subcomponents of performance. *Journal of Sports Sciences*, 7(3), 229-240.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there are you: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*; Russell Sage Foundation.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249.
- Kazdin, A. E. (1978). Conceptual and assessment issues raised by self-efficacy theory. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), 177-185.

- Keyes, C. L. M. (2005b). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Kim, S. H., & Seo, D. Y. (2015). Effects of a therapeutic climbing program on muscle activation and SF-36 scores of patients with lower back pain. *Journal of physical therapy science*, 27(3), 743-746.
- Kleinstäuber, M., Reuter, M., Doll, N., & Fallgatter, A. J. (2017). Rock climbing and acute emotion regulation in patients with major depressive disorder in the context of a psychological inpatient treatment: a controlled pilot trial. *Psychology research and behavior management*, 277-281.
- Koocher, G. P. (1971). Swimming, competence, and personality change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(3), 275.
- Kowal, J., & Fortier, M. (2000). Testing Relationships from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation Using Flow as a Motivational Consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 171–181.  
<https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608895>
- Krane, V., & Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*.
- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability?. *Personality and individual differences*, 51(1), 23-27.
- 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.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Raab, M. (2013). Introduction, comprehensive approach, and vision for the future. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 143-150.

- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., & Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(5), 481-490.
- Laborde, S., Lautenbach, F., & Allen, M. S. (2015). The contribution of coping-related variables and heart rate variability to visual search performance under pressure. *Physiology & behavior, 139*, 532-540.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., & Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual differences, 57*, 43-47.
- Laborde, S., Mosley, E., Ackermann, S., Mrsic, A., & Dosseville, F. (2018). Emotional intelligence in sports and physical activity: an intervention focus. *Emotional intelligence in education: Integrating research with practice*, 289-320.
- Lambert, L., Passmore, H.-A., & Holder, M. D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations; *Canadian Psychology / Psychologie canadienne, 56*(3), 311-321.
- Lamont, M., & Kennelly, M. (2012). A qualitative exploration of participant motives among committed amateur triathletes. *Leisure Sciences, 34*(3), 236-255.
- Landhäußer, A., & Keller, J. (2012). Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. *Advances in flow research*, 65-85.
- Lane, A. M., & Wilson, M. (2011). Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport, 14*(4), 358-362.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., & Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of sports science & medicine, 9*(3), 388.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social behavior and personality: an international Journal, 37*(2), 195-201.

- Lee, D. C., Brellenthin, A. G., Thompson, P. D., Sui, X., Lee, I. M., & Lavie, C. J. (2017). Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in cardiovascular diseases*, 60(1), 45-55.
- Lee, K., Rutkowski, L., & Ewert, A. (2020). Testing the associations between climbers' characteristics and motivations with various levels of self-determination. *Leisure/Loisir*, 44(1), 27-50.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and individual differences*, 66, 92-97.
- Livingston, G., Sommerlad, A., Orgeta, V., Costafreda, S. G., Huntley, J., Ames, D. & Mukadam, N. (2017). Dementia prevention, intervention, and care; The Lancet, 390(10113), 2673-2734.
- Llewellyn, D. J., & Sanchez, X. (2008). Individual differences and risk taking in rock climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 413-426.
- Luttenberger, K., Stelzer, E. M., Först, S., Schopper, M., Kornhuber, J., & Book, S. (2015). Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results. *BMC psychiatry*, 15(1), 1-10.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803- 855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further psychometric validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), 289–293. <https://doi.org/10.1007/s10862-007-9045-1>
- Maddux, J. E. (Ed.). (2013). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Springer Science & Business Media.

- Magrum, E. D., Waller, S., Campbell, S., & Schempp, P. G. (2019). Emotional intelligence in sport: A ten-year review (2008-2018). *International Journal of Coaching Science*, 13(2).
- Maiorano, D. (2011). Sviluppo delle capacità coordinative in relazione alle attività natatorie (Tesi di laurea inedita). Università degli studi di Chieti-Pescara "Gabriele D'Annunzio", Pescara.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372.
- Mariani, A. M., Marcolongo, F., Melchiori, F. M., & Cassese, F. P. (2019). L'influenza di interventi di rinforzo dell'autostima sul grado di resilienza in atleti adolescenti. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*. <https://doi.org/10.32043/gsd.v1i1.105>
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation.
- Mars, T. S., & Abbey, H. (2010). Mindfulness meditation practise as a healthcare intervention: A systematic review. *International Journal of Osteopathic Medicine*, 13(2), 56–66. <https://doi.org/10.1016/j.ijosm.2009.07.005>
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University students. *Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006727>
- Marugo, L. (2017). Il nuoto nell'antichità. Curiosità e conferme. La tecnica del nuoto, Unico, 22-27.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *intelligence*, 17(4), 433-442.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1997). Emotional intelligence meets.

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion review*, 8(4), 290-300.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.*, 59, 507-536.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. *Handbook of intelligence*, 2, 396-420.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits?. *American psychologist*, 63(6), 503.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). Emotional intelligence.
- Meggs, J., & Chen, M. (2021b). The effects of Applied and Sport-Specific Mindful Sport Performance Enhancement training on mindfulness skills, flow, and emotional regulation in national competitive swimmers. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 114–123. <https://doi.org/10.1123/cssep.2020-0034>
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of applied sport psychology*, 19(1), 1-15.
- Meyer, J. P., & Allen, N. J. (1991). A three-component conceptualization of organizational commitment. *Human resource management review*, 1(1), 61-89.
- Meyer, J. P., Stanley, D. J., Herscovitch, L., & Topolnytsky, L. (2002). Affective, continuance, and normative commitment to the organization: A meta-analysis of antecedents, correlates, and consequences. *Journal of vocational behavior*, 61(1), 20-52.
- Michalak, J., Teismann, T., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Vocks, S. (2011). Buffering low self-esteem: The effect of mindful acceptance on the relationship between self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 751-754.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenaković, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>

- Mikolajczak, M. (2009). Going beyond the ability-trait debate: The three-level model of emotional intelligence. *E-Journal of Applied Psychology*, 5(2), 25-31.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2019.01.015>
- Mitchell, J., Vella-Brodrick, D., & Klein, B. (2010). Positive psychology and the internet: A mental health opportunity; *E-Journal of Applied Psychology*, 6(2), 30-41.
- Moè, A. (2020). La motivazione. Teorie e processi; Il Mulino
- Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 115–121. <https://doi.org/10.1023/b:johs.0000035913.65762.b5>
- Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D. A., Moutão, J., Vitorino, A., & Bento, T. (2017). Determinants and reasons for dropout in swimming —Systematic review. *Sports*, 5(3), 50. <https://doi.org/10.3390/sports5030050>
- Morrison, A. B., & Schöffl, V. R. (2007). Physiological responses to rock climbing in young climbers. *British journal of sports medicine*, 41(12), 852-861.
- Muhamad, T. A., Sattari, H., & Abadi, F. H. (2013). Effects of Swimming on Self-Esteem among Female College Students. *Asian Social Science*, 9(16). <https://doi.org/10.5539/ass.v9n16p74>
- Murray, S. L. (2005). Regulating the risks of closeness: A relationship-specific sense of felt security. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 74-78.
- Muzio, M. (2004). *Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo*. FrancoAngeli.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence:(How) is it possible?. *Personality and individual differences*, 47(1), 36-41.
- Neubauer, A. C., & Freudenthaler, H. H. (2005). Models of emotional intelligence. *Emotional intelligence: An international handbook*, 2005, 31-50.

- Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation; *Motivation in sport and exercise*, 31-56.
- 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.
- Ogles, B. M., & Masters, K. S. (2003). A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior*, 26(1).
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 695.
- Park, S. H., & Mattson, R. H. (2009). Ornamental indoor plants in hospital rooms enhanced health outcomes of patients recovering from surgery. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(9), 975-980.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). In *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (pp. 85-101). Boston, MA: Springer US.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex roles*, 42, 449-461.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 29(2), 313-320.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European journal of personality*, 15(6), 425-448.
- Petrides, K. V., & Mavroveli, S. (2018). Theory and applications of trait emotional intelligence. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 23(1), 24-36.

- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A., & Pérez-González, J. C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion review*, 8(4), 335-341.
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British journal of psychology*, 98(2), 273-289.
- Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15(3), 537-547.
- Pezzulo, G., Barca, L., Bocconi, A. L., & Borghi, A. M. (2010). When affordances climb into your mind: Advantages of motor simulation in a memory task performed by novice and expert rock climbers. *Brain and cognition*, 73(1), 68-73.
- Piniel, K., & Albert, Á. (2019). Motivation and flow. *The Palgrave handbook of motivation for language learning*, 579-597.
- Pollard, E. L., & Lee, P. D. (2003). Child well-being: A systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 61(1), 59-78. <https://doi.org/10.1023/A:1021284215801>
- Povinelli, D. J., & Cant, J. G. (1995). Arboreal clambering and the evolution of self-conception. *The Quarterly Review of Biology*, 70(4), 393-421.
- Prandi, F., Prandi, L., Grillo, S., & Serravalle, S. (2020). 50 racconti sul nuoto - Tra storia, leggende e curiosità. Nuoto uno stile di vita.
- Puce, L., Marinelli, L., Girtler, N., Pallecchi, I., Mori, L., Simonini, M., & Trompetto, C. (2019). Self-Perceived Psychophysical Well-Being of young competitive swimmers with physical or intellectual impairment. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 862-885. <https://doi.org/10.1177/0031512519865849>
- Raichlen, D. A., Bharadwaj, P. K., Fitzhugh, M. C., Haws, K. A., Torre, G. A., Trouard, T. P., & Alexander, G. E. (2016). Differences in resting state functional

- connectivity between young adult endurance athletes and healthy controls. *Frontiers in human neuroscience*, *10*, 610.
- Rana, N. P., & Dwivedi, Y. K. (2015). Citizen's adoption of an e-government system: Validating extended social cognitive theory (SCT). *Government Information Quarterly*, *32*(2), 172–181. <https://doi.org/10.1016/j.giq.2015.02.002>
- Rheinberg, F. (1987). L'analisi motivazionale dello sport ad alto rischio. In *Motivazione, intenzione e volizione*
- Rieckmann, P., and Broocks, A. (2013). Direkte Effekte auf Neurone, Synapsenbildung und Plastizität," in *Prävention und Therapie Neurologischer und Psychischer Krankheiten durch Sport*, 1st edn., eds C. D. Reimers, I. Reuter, B. Tettenborn, A. Broocks, N. Thürauf, M. Mewes, and G. Knapp (Munich: Urban and Fischer), 21–25.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Child*. Princeton, NJ: Princeton
- Russell, K. C., Gillis, H. L., & Heppner, W. (2016). An examination of mindfulness-based experiences through adventure in substance use disorder treatment for young adult males: A pilot study. *Mindfulness*, *7*, 320-328.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, *55*(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, *2*, 3-33.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, *65*(3), 529-565.
- Ryan, R. M., & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic journal of psychology*, *6*(2), 107-124.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia; *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*, 10-28.

- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current directions in psychological science*, 14(6), 281-285.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Salvadori, G. (2013). Come un terrestre diventa nuotatore. Conegliano: Ranazzurra.
- Sanchez-Garcia, L. F., Sebastiá-Amat, S., & Roig-Vila, R. (2019). Reasons for trail running practicing in pre-absolute categories and its influence on their personal development.
- Schattke, K., Brandstätter, V., Taylor, G., & Kehr, H. M. (2014). Flow on the rocks: Motive-incentive congruence enhances flow in rock climbing. *International Journal of Sport Psychology*, 45(6), 603-620.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116–1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being; Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14

## **SITOGRAFIA**

<https://www.federnuoto.it/>

<https://www.iss.it/>

<https://www.istat.it/>

<https://www.senato.it/istituzione/la-costituzione>

<https://www.sport.governo.it/it/attivita-nazionale/sport-in-costituzione/lo-sport-entra-nella-costituzione-italiana/>