



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

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

Tesi di Laurea Triennale

**L'impatto delle caratteristiche psicologiche sulla performance
sportiva: il ruolo di intelligenza emotiva, resilienza e tratti di
personalità negli atleti d'élite**

The Impact of Psychological Traits on Sports Performance: The Role of Emotional Intelligence,
Resilience, and Personality Traits in Elite Athletes

Relatrice
Prof.ssa Irene Leo

Laureando
Gherardo Santolin

Matricola
1222047

Anno Accademico 2023-2024

Sommario

| | |
|--|----|
| Introduzione | 1 |
| 1.Intelligenza Emotiva e Sport | 2 |
| 1.1 Emozioni e Intelligenza Emotiva | 2 |
| 1.2 L'influenza delle emozioni e dell'EI nelle prestazioni sportive | 6 |
| 2. Motivazione e Resilienza | 12 |
| 2.1 Motivazione | 12 |
| 2.2 Resilienza in ambito sportivo | 19 |
| 3.Tratti di Personalità negli Atleti | 25 |
| Conclusioni | 29 |
| Bibliografia | 31 |

Introduzione

Il presente elaborato mira ad approfondire come vari costrutti psicologici siano coinvolti nelle prestazioni sportive ponendo l'attenzione su come negli atleti élite siano maggiormente presenti livelli ottimali dei costrutti di Intelligenza Emotiva, Motivazione e caratteristiche specifiche di personalità.

Nel primo capitolo viene riportata una rassegna teorica relativa all'Intelligenza Emotiva analizzando l'origine dello studio relativo a questo costrutto e come alcuni autori come Mayer e Salovey abbiano dato il via all'indagine in ambito sportivo. Nella seconda parte del capitolo viene affrontata un'analisi della letteratura sull'impatto che hanno i costrutti di emozione e Intelligenza Emotiva. È stata anche osservata la diversa modalità di indagine a seconda che l'Intelligenza Emotiva fosse considerata come una componente di tratto o di abilità e delle differenze di valenza di studio.

Nel secondo capitolo sono stati trattati lo sviluppo e lo studio della motivazione e quali sono le teorie che trovano applicazione in ambito sportivo. Ci si è soffermati anche su quali sono i fattori principali che permettono la presenza della motivazione intrinseca, ovvero il tipo di motivazione che risulta più adattiva in ambito sportivo e che effetti ha in ambienti sportivi di squadra. Nella seconda parte del capitolo viene esposta la grounded theory di Fletcher e Sarkar sulla resilienza e analizzato quali sono i fattori protettivi per l'atleta e quali sono i fattori di stress a cui deve fare fronte durante la propria carriera sportiva.

Nel terzo e ultimo capitolo vengono trattate le componenti di personalità della teoria dei Big Five e come queste dimensioni abbiano un impatto importante nelle performance, osservando quali tratti hanno un impatto positivo o negativo nelle performance e se esistono delle soluzioni per migliorare i livelli delle dimensioni che impattano in modo negativo.

1. Intelligenza Emotiva e Sport

In questo capitolo andremo a vedere come, prima le emozioni e poi l'Intelligenza Emotiva, siano state concettualizzate e studiate nel tempo. Successivamente andremo a evidenziare come questi costrutti possono avere una valenza all'interno dell'ambito sportivo e quali tipi di risultati sono stati ottenuti in alcuni studi.

1.1 Emozioni e Intelligenza Emotiva

Per poter comprendere cosa si intende per Intelligenza Emotiva è utile parlare brevemente di cosa sono le emozioni e come sono state studiate nel corso del tempo.

Una prima definizione del termine “emozione” è stata data da Deci (1980), definendola come un complesso stato psicologico che coinvolge tre componenti principali: una risposta soggettiva, come ad esempio la percezione di gioia, tristezza o paura; una risposta fisiologica, come il variare del battito cardiaco all'avvenimento di un dato episodio; e una risposta comportamentale osservabile, che può essere per esempio la comparsa di un sorriso, il pianto o la fuga. (Jones, 2003).

Essendo però un fenomeno complesso, diversi autori hanno proposto nel tempo la propria concezione e idea di come possa essere definita un'emozione. Nella teoria di James-Lange (Lang, 1994) è espresso che un'emozione distinta e specifica è percepita dopo la comparsa di una perturbazione fisiologica (arousal); quindi, le emozioni sono intese come le sensazioni che un soggetto ha delle reazioni corporee indotte da un evento di un certo tipo.

Da questa teoria e riprendendo perciò la valutazione cognitiva presente nelle emozioni, Damasio si è ispirato per la propria concezione della produzione di uno stato emotivo (Paternoster, 2014), differenziando il concetto di sentimento ed emozione. In tale processo comprende allo stesso tempo tre concetti che corrispondono a una diversa fase del processo di comparsa di uno stato emotivo. Il primo passo del processo prevede che un sistema cerebrale attivato automaticamente da uno stimolo inneschi un insieme di variazioni corporee sia interne che esterne, e queste attivazioni per Damasio corrispondono alle emozioni in senso proprio. Il secondo passo prevede che il cervello

costruisca una rappresentazione delle determinate variazioni associate all'attivazione (definendole come sentimenti). L'ultimo passo è legato alla coscienza del sentimento, ovvero il sentimento provato in prima persona (sentimento in quanto tale). (Paternoster, 2014).

Le emozioni, inoltre, sono state identificate come una specifica valutazione della situazione contingente, utili a innescare precise azioni per modificare la medesima situazione; quindi, il motore motivazionale per agire lungo una certa direzione rispetto un'altra (Jacomuzzi e Legrenzi, 2014).

Altri autori, come Ekman, hanno cercato di individuare delle caratteristiche tipiche delle emozioni. Lo studioso ha individuato la presenza di un repertorio emotivo definito come emozioni di base, che sono presenti fin dalla nascita per poi, nel corso della vita, evolvere e adattarsi alle circostanze future. Tali emozioni di base sono: la felicità, la rabbia, la paura, la sorpresa, la tristezza e il disgusto (Ekman, 1992). Sempre Ekman e colleghi in passato hanno definito la presenza dell'universalità delle espressioni facciali per manifestare le emozioni di base, definendole universali in quanto presenti in tutte le culture e riconosciute da tutti in modo attendibile (Ekman, Friesen & Sorenson, 1969).

Un'ulteriore caratteristica importante delle emozioni risulta essere la durata: essendo un fenomeno di pochi secondi, se si protraessero nel tempo e con un'intensità sempre continua risulterebbero disadattive sul piano evolutivo (Goleman, 1995).

Arrivati a questo punto possiamo chiederci, a cosa servono le emozioni? A tale quesito le teorie funzionaliste, più nello specifico le teorie dell'appraisal, hanno provato a dare una risposta, ponendo un cambiamento di prospettiva passando da uno studio della struttura delle emozioni alla concettualizzazione delle emozioni come un processo psicologico orientato a uno scopo adattivo (Lazarus, 1991a) quindi delineando le emozioni nei termini della relazione tra individuo e ambiente. Questa definizione di natura relazionale, implica che l'emozione sia un processo dinamico e continuo di valutazione dell'ambiente (appraisal) del tutto inconsapevole in funzione di un adattamento ottimale ai propri bisogni e interessi, quindi andando a comprendere all'interno dell'emozione una valutazione cognitiva (Barone, 2021). All'interno delle teorie dell'appraisal troviamo una distinzione tra appraisal primario, secondario e reappraisal, dove il primo sta ad essere una valutazione immediata e rivolta agli antecedenti lo stato emotivo; il secondario è una

valutazione fatta sulla base delle capacità di far fronte all'evento emotigeno (strategie di coping); e il reappraisal risulta essere una rivalutazione della situazione che ha suscitato l'emozione alla luce delle nuove informazioni acquisite (Lazarus, 1991a).

Questi tre processi fanno parte della regolazione emotiva (Barone, 2021) ovvero come l'individuo impara a modulare gli aspetti emotivi dell'esperienza in virtù delle richieste ambientali (Gross, 1998), ed è anche una modalità con cui ciascuno di noi è in grado di fronteggiare le varie espressioni affettive sia dal punto di vista intrapsichico che intersichico (Bruni, Velotti e Zavattini, 2024) risultando un indicatore valido e attendibile dell'Intelligenza Emotiva (Jaconuzzi e Legrenzi, 2014).

Quindi, notando che nelle emozioni sono comprese delle componenti cognitive, è corretto pensare che possano in qualche modo influenzare le prestazioni cognitive, ed è qui che introduciamo il concetto di Intelligenza Emotiva (d'ora in poi EI, acronimo di *Emotional Intelligence*, comunemente usato nella letteratura internazionale), un costrutto che per la prima volta è stato proposto da Mayer e Salovey, definendola come la conoscenza emozionale, l'abilità di percepire, valutare ed esprimere accuratamente ed in modo adattivo le emozioni al fine di facilitare le attività cognitive e i comportamenti, gestendo le emozioni in se stessi e nelle relazioni con gli altri (Mayer e Salovey, 1990; Mayer e Salovey, 1997).

Questo costrutto è derivato da studi precedentemente svolti sull'intelligenza da parte di Thorndike e da Gardner, dove il primo ha distinto l'intelligenza sociale da altre forme di intelligenza e l'ha definita come la capacità di percepire gli stati interni, le motivazioni e i comportamenti propri e altrui e di agire verso di loro in modo ottimale sulla base di queste informazioni (Mayer e Salovey, 1990); mentre il secondo studioso, durante il suo lavoro sulle intelligenze multiple, ha introdotto le intelligenze personali, ovvero le intelligenze intrapersonali e interpersonali, dove le prime si riferiscono alla consapevolezza di se stessi e alla capacità di comprendere le proprie emozioni, mentre le seconde riguardano la capacità di comprendere le emozioni e intenzioni altrui in modo da entrare in relazione in modo efficace (Mayer e Salovey, 1990).

Successivamente al lavoro di Mayer e Salovey (1990), a rendere conosciuto il costrutto di EI fu il libro scritto da Goleman nel 1995, in cui la definiva come la risultante di cinque componenti quali: la consapevolezza delle proprie emozioni, il controllo delle emozioni,

la motivazione di sé stessi, l'empatia e la gestione delle relazioni. In sintesi, sono tutte capacità intrinseche di una persona di controllare e autoregolare i propri sentimenti e gestirle in funzione dell'ambiente (Goleman, 1995). Questo tipo di concezione dell'EI è definita come modello dell'EI di tratto (o misto), dato che è un insieme di tendenze comportamentali, variabili motivazionali e affettive considerate stabili e non riconducibili all'intelligenza (D'Amico e De Caro, 2008).

Al contrario, il modello di Mayer e Salovey è definito come un modello di abilità dell'EI, in quanto definita come un set di abilità cognitive di elaborazione di informazioni di tipo emotivo affettivo (D'Amico e De Caro, 2008). Tali abilità vengono suddivise in quattro ambiti principali: percepire accuratamente, valutare ed esprimere le emozioni; generare e/o utilizzare le emozioni per facilitare il pensiero; comprendere le emozioni, le loro relazioni causali, le loro trasformazioni e le combinazioni di stati emotivi; regolare e gestire le emozioni per promuovere la crescita emotiva ed intellettuale (Mayer e Salovey, 1997). Quindi l'EI è intesa come una vera e propria abilità cognitiva che interagisce con le funzioni cognitive di base possedute dai soggetti, non risultando influenzata dalle differenze culturali dell'individuo (D'Amico e De Caro, 2008).

Detto questo, risulta facile intuire che l'EI sia un costrutto che permea le più generali situazioni quotidiane, dal momento che l'essere umano è costantemente in relazione con altri individui e, come abbiamo notato inizialmente, le emozioni sono attivate in modo automatico, in relazione all'ambiente e che grazie alle proprie capacità di regolazione emotiva si ha uno scarso o buon adattamento. Quindi essendo di così ampia presenza, non sorprende che sia stato posto l'interesse da parte della letteratura nell'EI e la sua influenza nelle prestazioni sportive. Nella prossima sezione ci concentreremo sull'impatto che può avere nelle performance sportive.

1.2 L'influenza delle emozioni e dell'EI nelle prestazioni sportive

Lo sport risulta essere un contesto ricco di esperienze emozionali; perciò, può essere una fonte di benessere o, al contrario, può agire in modo destabilizzante e sminuire il nostro stato d'animo. Da un lato, il contesto sportivo è associato all'energia, alla positività e l'ottimismo, ma, dall'altro lato, può esprimersi come un basso livello di benessere, manifestandosi con la mancanza di reattività, la pigrizia e il senso di completa insoddisfazione. La capacità personale di riconoscere, comprendere, gestire e regolare le proprie e le emozioni altrui, nonché incanalarle in modo che siano di beneficio per sé e per gli altri, risultano abilità che possono aiutare chiunque svolga una performance sportiva e chiunque voglia dare una risposta appropriata e adeguata alle richieste emotive che lo sport competitivo comporta (Jowett et al., 2024).

Partendo dalle teorie funzionaliste (Lazarus, 1991b) citate precedentemente, in cui sono coinvolti dei processi cognitivi nella generazione di emozioni specifiche (Jones, 2003), sono state applicate per comprendere l'impatto delle emozioni in ambito sportivo (Lazarus, 2000). Lazarus (2000) identifica tre funzioni psicologiche importanti che vanno ad essere influenzate dalle emozioni durante le performance agonistiche e sono: (1) la motivazione, quindi l'impegno di energie e persistenza, ad esempio, negli allenamenti o nelle competizioni; (2) l'attenzione a ciò che accade in gara e (3) la concentrazione posta sul compito, quindi l'impiego di strategie utili per superare l'avversario. (Lazarus, 2000). Perciò nel mondo competitivo dello sport, il raggiungimento di elevate prestazione sia a livello individuale che di squadra, può essere visto come una richiesta di gestione delle emozioni e perciò risulta un aspetto critico in concomitanza con le abilità fisiche (Crombie et al., 2009).

Basandosi sulla teoria di Lazarus (1991b), Duda e Pensgaard (2003) hanno svolto uno studio sulla frequenza e intensità delle emozioni provate da 61 atleti (44 atleti norvegesi e 17 danesi, rispettivamente 36 donne e 25 uomini) in relazione a un evento stressante durante la partecipazione ai Giochi Olimpici del 2000, andando ad analizzare le relazioni tra risposte emotive, strategia di coping e l'efficacia di tali strategie di coping messe in atto (Duda e Pensgaard, 2003).

I risultati rivelano che le emozioni di tonalità negativa risultano positive per la prestazione, mentre solo una emozione positiva (il rilassarsi) è stata vista come debilitante. Altre emozioni come il pessimismo, la paura, la rabbia e l'ansia sono state ritenute dagli atleti sia ottimizzanti che no. Dunque, quando si misurano le emozioni è fondamentale determinare se l'emozione è percepita come un facilitatore o un ostacolo per le prestazioni degli atleti. Interessante, risulta il fatto che gli atleti nonostante abbiano vissuto un'esperienza stressante, riportassero con frequenza emozioni positive e ottimizzanti. Nei risultati è anche importante notare che per più del 50% degli atleti la rabbia è stata segnalata come un'emozione ottimizzante durante le competizioni (Duda e Pensgaard, 2003), questo perché nello sport, una certa quantità di rabbia è considerato un elemento positivo per la prestazione (Hoffman, Bar-Eli & Tenenbaum, 1999; Isberg, 2000).

Un altro aspetto emerso dallo studio è che le strategie di coping non sono state significativamente correlate a nessuna emozione particolare durante la gara olimpica stressante, ma l'efficacia percepita del coping è associata alle risposte emotive riportate, risultando un fattore importante che influenza i risultati competitivi oggettivi (piazze finali) (Duda e Pensgaard, 2003). Questo studio, dato il campione poco numeroso, è ritenuto utile da un punto di vista applicativo.

Spostandoci più direttamente sull'EI e l'impatto che può avere nelle prestazioni sportive, Arribas-Galarraga e colleghi (2019) hanno svolto uno studio per osservare se sia presente una relazione diretta tra EI e performance agonistiche e in secondo luogo è stata esaminata l'influenza degli anni di pratica degli atleti. Lo studio è stato svolto su 50 canottieri maschi provenienti da 14 paesi, la selezione è stata fatta in base ai risultati ottenuti a livello internazionale, ovvero il partecipante doveva aver conseguito almeno una medaglia ai campionati mondiali. Successivamente, mediante questionario (Arruza et al., 2013) composto da 39 items diviso in 5 sottoscale che analizzano empatia, controllo e regolazione emozionale, gestione delle emozioni negative, reattività e riconoscimento emotivo; è stata rilevata la misura di EI per ogni partecipante (Arribas-Galarraga et al., 2020). I risultati portano a denotare che gli atleti che hanno conseguito un livello eccellente di più di tre medaglie durante i campionati mondiali, presentavano livelli più elevati di empatia, riconoscimento emotivo e controllo e regolazione emotiva, rispetto ai

colleghi posizionati al livello inferiore (Arribas-Galarraga et al., 2020). Questi risultati dimostrano perciò che l'EI può essere un elemento differenziante tra atleti di livello massimo e che per raggiungere un alto livello nelle prestazioni sportive è importante controllare lo stress prima e durante una competizione e mantenere un certo livello di concentrazione. Lo studio ha inoltre rivelato che gli anni di pratica dedicato allo sport influisce sulle prestazioni sportive (Arribas-Galarraga et al., 2020).

Generalmente nello studio dell'EI, in base al fatto se il ricercatore considerata l'EI di tratto o EI di abilità sono utilizzati diversi tipi di strumenti, per l'EI di tratto sono rispettivamente usati self-report ovvero valutano la convinzione di una persona nelle proprie capacità emotive; mentre per l'EI di abilità viene valutata la performance, quindi la capacità di una persona di risolvere problemi emotivi (Magrum et al., 2019). In letteratura è presente una maggiore quantità di studi dove ci si basa su teorie che ritengono l'EI come un tratto (Magrum et al., 2019).

Uno studio svolto da Rubaltelli e colleghi (2018) ha indagato come l'EI di tratto in corridori di mezza maratona influisca direttamente nelle loro prestazioni, risultando il principale predittore del tempo di arrivo. Gli studiosi si sono posti l'obiettivo di dimostrare che atleti con elevata EI di tratto utilizzino strategie di regolazione più efficaci di altri atleti con EI di tratto basso. La scelta di studiare questa categoria di atleti è dovuta dal fatto che per svolgere tale performance sia necessario una grande forza mentale nell'andare oltre alle sensazioni di essere prossimi all'esaurimento, e perciò questi atleti risultano essere in grado di gestire una sensazione così difficile (Rubaltelli, Agnoli e Leo, 2018).

A prendere parte allo studio sono stati 237 atleti (27% donne, con un'età che varia tra i 22 e i 68 anni) dove, prima della gara è stato somministrato il questionario in cui è stato chiesto di riportare la propria esperienza e le proprie prestazioni in mezza maratone passate riferendo il miglior tempo avuto e il numero di partecipazioni; e di successivamente compilare il questionario self-report TEIque-SF (Petrides, 2009). In fine, è stato chiesto un'impressione sulla mezza maratona che stavano per affrontare e che tempo, secondo loro, avrebbero ottenuto e che tempo vorrebbero desiderato ottenere

(Rubaltelli, Agnoli e Leo, 2018). A fine gara, questi tempi, sarebbero stati confrontati con il tempo reale ottenuto.

Il TEIque-SF è uno strumento che è applicato nello studio dell'EI di tratto e chiede di auto-risportare la propria tendenza a regolare, esprimere e percepire le proprie emozioni tramite scala a 7 punti (Rubaltelli, Agnoli e Leo, 2018).

Dopo l'analisi dei dati lo studio ha mostrato che gli atleti mediamente pensavano di ottenere un tempo molto simile a quello realmente ottenuto, mentre il tempo che volevano ottenere era un po' più ottimistico (4 minuti più veloci del tempo effettivo) (Rubaltelli, Agnoli e Leo, 2018). Inoltre, è emerso che le persone con elevato EI di tratto corrono più velocemente di quelle che presentavano un basso EI di tratto. L'allenamento è stato un fattore ulteriore che ha influenzato la performance, ma comunque presentando un impatto minore rispetto alla presenza o meno di EI di tratto elevata o bassa (Rubaltelli, Agnoli e Leo, 2018). Questo studio va a confermare l'importanza dell'EI nelle prestazioni sportive dimostrando che gli atleti capaci di tenere sotto controllo le proprie emozioni possono ottenere risultati migliori, dato che sono meno colpiti da emozioni di natura negativa dati dalla fatica della corsa (Rubaltelli, Agnoli e Leo, 2018).

Un altro studio, svolto longitudinalmente da Crombie e colleghi (2009) è stata indagata l'EI di abilità e osservata l'associazione con le prestazioni sportive di squadra. Nello studio sono state osservate sei squadre di cricket della competizione 4-day della South African Domestic SuperSport Series (la principale competizione nazionale di cricket in Sudafrica) durante le stagioni 2004-05 e 2005-06. Gli autori hanno preferito l'indagine dell'EI intesa come abilità in quanto gli approcci di misurazione usati si basano sulla misura dell'abilità stessa e dei comportamenti effettivi che permettono di evitare i problemi di validità associati ai questionari self-report (Crombie et al. 2009). Di conseguenza lo strumento utilizzato è stato il MSCEIT (Mayer et al. 2002) composto da 141 item che produce un punteggio di EI totale e misurato da due aree che sono EI esperienziale e EI strategica. Entrambe le aree sono composte da due sotto aree che sono per la EI esperienziale la percezione e identificazione delle emozioni, e la facilitazione del pensiero; mentre per l'area strategica sono la comprensione delle emozioni e la gestione delle emozioni (Crombie et al. 2009).

Il test è stato somministrato agli atleti delle sei squadre ed è emerso che esiste un'associazione significativa tra l'EI di squadra e le loro prestazioni in termini di punti registrati risultando un vantaggio competitivo durante la partita (Crombie et al. 2009). Lo studio, inoltre, suggerisce che giocatori di una squadra con elevata EI totale avrebbero maggiori capacità di esercitare il controllo emotivo sotto pressione e quindi più capaci nell'ottimizzare le loro emozioni e ottenere prestazioni più di qualità. I risultati di questo studio, secondo gli autori, risulterebbero maggiormente validi rispetto ad altri studi dato che l'EI è stata indagata come EI di abilità e conseguentemente testata con strumenti diversi dal self-report (Crombie et al. 2009).

Negli studi esaminati l'EI è stata studiata negli atleti, ma questo non esclude il fatto che non possa essere un fattore che coinvolga anche gli allenatori e che possa portare a cambiamenti nelle prestazioni degli atleti. A questo proposito Jowett, Wachsmuth, Boardley e Balduck hanno proposto una ricerca nel 2024 dove avevano lo scopo di esaminare l'EI all'interno della relazione allenatore-atleta. La loro idea era quella di individuare le associazioni tra EI degli allenatori e degli atleti e le sfaccettature della soddisfazione della prestazione; e se la qualità della relazione atleta-allenatore spiega l'associazione tra EI degli individui e la soddisfazione della prestazione. Lo studio è stato svolto su 610 atleti e 109 allenatori, tutti sportivi di vari sport come calcio, hockey, basket, pallavolo, rugby.

Anche in questo caso l'EI è stata indagata come EI di abilità ed è emerso che la relazione atleta-allenatore è un moderato predittore positivo della soddisfazione per la dedizione personale nello sport manifestando così un maggiore impegno ed entusiasmo. Invece, è risultato un buon predittore per quel che riguarda le prestazioni individuali e di squadra, mentre risulta essere un fortissimo predittore positivo della soddisfazione della strategia di gioco (Jowett, Wachsmuth, Boardley & Balduck, 2024).

In ambito prestazionale e dove si cerca di raggiungere l'eccellenza, unita alla forte etica del lavoro, l'EI può essere un'inestimabile caratteristica che aiuta sia allenatori che atleti a valutare le richieste emotive dello sport competitivo (Birwatkar, 2014; Jowett, Michael & Yang, 2017).

Osservando perciò alcuni degli studi svolti in letteratura emerge che l'EI all'interno dell'ambito sportivo risulta essere estremamente importante indipendentemente da come viene indagata e secondo quale teoria è stata concettualizzata, portando così funzioni pratiche che possono permettere sia agli atleti e agli allenatori, di sviluppare capacità di resilienza. Inoltre; permette loro di fornire capacità più affidabili di previsione della prestazione e la capacità di far fronte alle avversità che compaiono durante la performance che possono spaziare dalla difficoltà incontrata nell'evento, la gestione dello stress, i possibili infortuni che si possono manifestare, risolvendo così i problemi in modo più efficace e adatto alla situazione competitiva.

2. Motivazione e Resilienza

Dopo aver esplorato il costrutto di EI, le sue origini e l'importanza che risulta avere in ambito sportivo, ora ci soffermeremo su altri due aspetti psicologici, la motivazione e la resilienza che trovano il loro sviluppo principalmente in interazione tra soggetto e ambiente.

Andremo perciò ad osservare come l'ambiente possa promuovere la motivazione e la resilienza e come questi due costrutti siano stati studiati.

2.1 Motivazione

La motivazione indica un movimento (dal latino *motos*), ovvero è una spinta a svolgere una certa attività e la possiamo definire come un processo di attivazione dell'organismo finalizzato alla realizzazione di un dato scopo (Jacomuzzi & Legrenzi, 2014), quindi, possiamo dire che si tratta di una direzione verso l'agito (Carretti, De Beni, Moè, Pazzaglia, 2008). Si risulta motivati quando poniamo degli obiettivi, formuliamo aspettative, rispondiamo a bisogni (Carretti, De Beni, Moè, Pazzaglia, 2008).

Per comprendere cosa spinge un individuo ad impegnarsi ed essere motivato a raggiungere un obiettivo sono stati teorizzati quelli che vengono chiamati motivi impliciti, ovvero le disposizioni che emergono nella scelta di un'attività, comportamenti spontanei e attribuzioni di significato relativi ad un obiettivo; i motivi, così definiti, possono essere considerati come dei tratti di motivazione; quindi, degli elementi distintivi che hanno una componente emotiva e inconscia (Carretti, De Beni, Moè, Pazzaglia, 2008).

Secondo la teoria motivazionale di McClelland (1978) sono considerati tre motivi: motivo di riuscita, motivo di affiliazione e motivo di potere. Il motivo di riuscita porta alla ricerca di esperienze e situazioni che promettono di arrivare al successo e ottenere dei risultati tangibili, ponendo il focus sulle prestazioni. Il motivo di affiliazione è legato alla volontà di sviluppare relazioni, essere accettati dal gruppo. Il motivo di potere si riferisce al bisogno di autoaffermazione che si manifesta nel desiderio di controllo o influenzare gli altri o ottenere prestigio (McClelland, 1978).

Nella letteratura legata alla motivazione nello sport, le teorie osservate si riferiscono a bisogni, disposizioni e variabili sociali e cognitive che entrano in gioco quando un individuo intraprende un compito ed entra in competizione con altri, cercando di raggiungere degli standard di eccellenza (Roberts et al., 2018). Quindi, riagganciandosi alla teoria di McClelland, la motivazione nello sport è mossa da motivi di riuscita.

In letteratura, la concettualizzazione della motivazione in ambito sportivo è predominata da due teorie: la Teoria degli Obiettivi di Realizzazione (Achievement Goal Theory, AGT) e la Teoria dell'Autodeterminazione (Self-Determination Theory, SDT). Entrambe le teorie prevedono gli stessi risultati, come l'aumento dell'impegno per raggiungere degli obiettivi e il cambiamento del comportamento duraturo, ma si differenziano nel motivo per cui questi risultati si verificano (Roberts et al., 2018).

L'AGT prevede che l'individuo valuti le richieste di competenza necessarie per il raggiungimento dell'obiettivo, e che quest'ultimo abbia un significato, per l'individuo stesso, tale per cui competenze e significatività governino il suo comportamento. La SDT, invece, presuppone che l'individuo sia guidato da tre bisogni fondamentali: bisogno di competenza, bisogno di autonomia e bisogno di relazione, e che la soddisfazione dei tre porti al comportamento (Roberts et al., 2018).

Prendiamo brevemente in analisi le due teorie, iniziando con l'AGT.

L'AGT è una teoria cognitiva sociale e presuppone che l'individuo sia orientato agli obiettivi e che danno uno scopo e significato all'attività che sta perseguendo (Nicholls, 1980). L'obiettivo generale dell'azione nell'AGT è il desiderio di sviluppare e dimostrare competenza e di evitare manifestazioni di incompetenza in un contesto in cui sono richiesti dei risultati (Nicholls, 1984).

L'AGT nasce dagli studi di Nicholls (1984; 1989), che differenzia l'abilità in due tipi di concezione: concezione indifferenziata dell'abilità, dove sforzo e abilità non sono differenti per l'individuo; e concezione differenziata dell'abilità, in cui i due sono invece concetti differenti. Le due concezioni di abilità diventano quindi la base con cui l'individuo valuta il successo e il fallimento (Roberts et al., 2018). Il comportamento di realizzazione che utilizza la concezione indifferenziata dell'abilità è detto coinvolgimento

nel compito, mentre se si utilizza la concezione differenziata abbiamo il coinvolgimento dell'ego (Nicholls, 1989).

Dal momento che si presenta un coinvolgimento nel compito, sarà presente l'obiettivo di sviluppare padronanza nel compito stesso, il miglioramento o l'apprendimento, portando così al raggiungimento del successo quando si ha tale risultato (Nicholls, 1989). Con il coinvolgimento nel compito si avrà una percezione dell'abilità autoreferenziale, interna e autonoma. Quando si sviluppano comportamenti di successo permetteranno una maggiore persistenza al fallimento in occasioni future (Nicholls, 1989). Invece, quando è coinvolto l'ego, l'obiettivo d'azione è dimostrare la propria abilità rispetto ad altri individui, o superarli rendendo l'abilità un riferimento esterno, dato che il successo è presente solo quando ci si eleva rispetto agli altri (Nicholls, 1984; 1989). In base al tipo di coinvolgimento, se nel compito o dell'ego, abbiamo un differente orientamento verso l'obiettivo, o si può essere allo stesso tempo orientati verso entrambi i tipi di obiettivo (obiettivi orientati al compito e obiettivi orientati all'ego).

Da queste prime informazioni capiamo che gli obiettivi orientati verso il compito o verso l'ego sono individuali, come una persona trova motivazione a persistere al raggiungere uno scopo; ma ad influenzare l'orientamento è anche il clima motivazionale in cui l'individuo è inserito. Un contesto può richiedere criteri di padronanza quando c'è un orientamento al compito o di prestazione quando c'è un orientamento all'ego (Roberts et al., 2018). L'individuo, perciò, presterà maggiore attenzione ai criteri che gli permettono di raggiungere un risultato coerente con le richieste dell'ambiente stesso (Roberts et al., 2018). Da questo comprendiamo che i due elementi cardine dell'AGT sono le disposizioni individuali e il clima motivazionale (Nicholls, 1989).

Passando ora alla SDT, possiamo dire che si tratta di una metateoria della motivazione umana, della personalità e delle emozioni che si occupa della qualità della motivazione e delle condizioni che promuovono un impegno e una crescita ottimale (Deci & Ryan, 2000). A livello generale, questa teoria è costituita da cinque mini-teorie interconnesse tra loro: la teoria della valutazione cognitiva, la teoria dell'integrazione dell'organismo, la teoria degli orientamenti causali, la teoria dei bisogni psicologici di base e la teoria dei

contenuti degli obiettivi (Deci & Ryan, 2008). Queste teorie vanno a spiegare più nello specifico le componenti dei fenomeni presenti nella SDT.

La SDT sostiene che un comportamento è manifestato quando i bisogni fondamentali di competenza, autonomia e relazione sono soddisfatti (Deci & Ryan, 1985). Il bisogno di competenza consiste nella percezione di sentirsi capaci e conseguire dei successi; il bisogno di autonomia prevede la possibilità di scegliere da sé cosa affrontare e le modalità di svolgimento; il bisogno di relazione è la necessità di mantenere buoni legami sociali e l'accettazione del proprio agire da parte del contesto (Deci & Ryan, 1985). Ciò che promuove l'autodeterminazione è il contesto, e in base al tipo di contesto in cui è inserito l'individuo c'è la manifestazione di un diverso tipo di motivazione nel raggiungere un obiettivo (Deci & Ryan, 1985). Quando tutti e tre i bisogni sono soddisfatti, gli individui provano un alto grado di motivazione autonoma e autodeterminata, definita anche come motivazioni intrinseca (Deci & Ryan, 1985). Mentre quando è presente un locus of causality esterno, gli individui percepiscono un diverso grado di motivazione estrinseca (Deci & Ryan, 1985; 2008).

Secondo Deci e Ryan (1985) nella SDT è quindi presente un continuum di motivazioni estrinseche e sono:

- Motivazione integrata: i comportamenti sono eseguiti volontariamente e l'individuo percepisce l'attività che svolge come espressione di sé.
- Motivazione per identificazione: l'individuo decide di partecipare a un compito giudicato importante per sé ed è consapevole di ciò. Nonostante sia un'attività svolta in modo autonomo è l'utilità strumentale a guidare il comportamento rispetto all'interesse intrinseco.
- Motivazione introiettata: l'individuo svolge un compito solo per evitare delle conseguenze negative, come il senso di colpa, è poco interessato e la motivazione deriva dall'esterno.
- Motivazione esterna: il comportamento è figlio di una pressione esterna e non sarebbe mai messo in atto in modo volontario.

Un costrutto separato è l'amotivazione, quando non è presente alcuna autodeterminazione e non è presente alcuna realizzazione di un comportamento (Deci & Ryan, 2000).

Risulta evidente come l'ambiente sia cardine per manifestare diversi gradi di motivazione. Un contesto che sostiene l'autonomia è caratterizzato dalla comprensione e dal riconoscimento delle proprie prospettive favorendo una motivazione significativa, mentre un contesto controllante pone tipicamente dei vincoli, pressioni e ricompense contingenti andando a favorire un tipo di motivazione estrinseca (Deci & Ryan, 2000; 2002).

Un esempio in ambito sportivo lo notiamo quando la motivazione non è autodeterminata e il comportamento dell'atleta è regolato dall'esterno, l'atleta percepisce un minor controllo, portando potenzialmente a risultati disadattivi come il calo delle prestazioni o l'esaurimento fisico ed emotivo (Lemyre et al., 2007).

Quindi osservando le due teorie, notiamo che sono presenti dei punti in comune, come l'impatto dell'ambiente ad essere cardine per il tipo di motivazione o obiettivo posto per raggiungere i risultati, diventando così fondamentale la promozione di coinvolgimento verso il compito e/o forme autonome di motivazione per rendere ottimale la motivazione nelle performance sportive (Roberts et al., 2018).

Uno studio di Campbell, Herring e Sheehan (2018) ha cercato di indagare la complessità motivazionale nello sport élite, ponendo l'attenzione principalmente sul contesto e quindi sul clima motivazione (sia legato al compito che legato all'ego) e la sua associazione con i bisogni fondamentali; ma anche come tali bisogni siano associati a forme di motivazioni controllate o autonome.

Lo studio è stato fatto su atleti di squadra (215) che giocano per la propria nazionale e rispettivamente di sei sport differenti (basket, calcio gaelico, hockey, hurling, rugby e calcio), con un'esperienza sportiva media di oltre 12 anni e un'età compresa tra 18 e 37 anni. Ai partecipanti sono state sottoposte diverse scale per misurare la motivazione nello sport, la soddisfazione dei bisogni di base, il clima motivazionale percepito, il profilo degli stati d'animo, la sintomatologia depressiva, l'ansia e la qualità del sonno (Campbell et al., 2018). I risultati che gli studiosi hanno riportato, indicano che il clima motivazionale legato al compito presenta associazioni significative con i bisogni fondamentali, quindi una relazione positiva con la competenza, l'autonomia e la relazione. Mentre, un clima legato all'ego non ha presentato associazioni con l'autonomia

e la relazione, ma era presente una lieve associazione positiva con la competenza. Inoltre, l'autonomia ha avuto una moderata associazione con la regolazione intrinseca e la motivazione integrata e identificata, mentre era presente una associazione negativa con le regolazioni esterne. Il bisogno di relazione aveva invece una piccola associazione negativa con la regolazione identificata e una lieve associazione positiva con la regolazione introiettata. Per quanto riguarda l'associazione tra competenza e qualsiasi regolazione della motivazione non sono presenti associazioni rilevanti (Campbell et al., 2018).

Questo studio mette in luce quanto sia importante il ruolo del clima motivazionale e quindi quanto l'allenatore sia considerato uno dei più importanti artefici di tale clima a livello sportivo, dove la sua enfasi sulla padronanza o sui risultati favorisca una motivazione alla ricerca di un clima verso il compito o verso l'ego (Keegan et al., 2010) e di conseguenza al soddisfacimento o meno dei bisogni fondamentali utili per lo sviluppo di una motivazione intrinseca.

Una considerazione fatta da Clancy e colleghi (2016) è che la motivazione ha una natura di tipo multidimensionale e per andare a studiarla in ambito sportivo sia necessario l'uso di una "lente olistica" e a più livelli, e quindi che molto spesso gli studi fatti su questo costrutto siano svolti in associazione con altri fattori.

A questo proposito, uno studio fatto da Sukys e colleghi (2019) ha indagato come l'EI influisca nella motivazione degli atleti attraverso uno studio trasversale che ha analizzato il rapporto tra diverse dimensioni dell'EI e la motivazione in 239 giocatori di basket con un'età compresa tra i 18 e i 34 anni e una carriera media di 10 anni. Questa ricerca è stata fatta su atleti che praticavano lo sport a livello regionale (82), nazionale (46) e internazionale (111). Tramite delle scale per l'EI e per la motivazione sono stati riportati dei valori positivi e significativi per quanto riguarda l'indice di EI totale e le scale che indagavano la motivazione intrinseca, integrata e identificata (Sukys et al., 2019) ovvero i tipi di motivazione con minore componente esterna. Ulteriormente è emerso che l'EI più elevato tra i giocatori era correlato alla motivazione intrinseca quando le motivazioni ad agire derivavano dalla soddisfazione per il comportamento stesso (Campbell et al., 2018). Ma anche che i tipi di motivazioni più autonome tra le estrinseche erano predette

da un'elevata EI, dimostrando che in una situazione che richiede molta motivazione per un atleta l'EI può aumentarla.

Un aspetto interessante è stato che è presente un'associazione negativa tra l'EI e l'amotivazione, risultando perciò importante (l'EI) per aumentare le capacità di regolazione emotiva e incoraggiare ad una motivazione autonoma (Campbell et al., 2018).

In ultimo luogo, lo studio ha rilevato una correlazione positiva tra la percezione delle emozioni altrui e la motivazione autonoma degli atleti, questo può essere dato dal fatto che i partecipanti fossero tutti atleti di uno sport di squadra e che quindi la capacità di riconoscere gli stati d'animo dei compagni risultano importanti e permettono di predire la motivazione nei giocatori (Campbell et al., 2018).

Concludendo, le teorie presentate vedono la motivazione come un complesso fenomeno alimentato da numerosi fonti. Risulta fondamentale lo sviluppo di una motivazione autonoma e autoriferita per ottenere i maggiori vantaggi nella prestazione sportiva alimentata da un contesto motivazionale che vada a promuovere il raggiungimento di obiettivi di padronanza rispetto a quelli di prestazione. Come visto nel lavoro di Campbell e colleghi (2018) ciò che permette una maggiore espressione della motivazione risulta essere il clima motivazionale e quindi per un'applicazione concreta in ambito sportivo risulterebbe importante lavorare maggiormente su questo aspetto rispetto alla motivazione del singolo atleta.

2.2 Resilienza in ambito sportivo

La resilienza si può definire come il processo di affrontare le avversità, i cambiamenti o le opportunità in modo da rafforzare i fattori protettivi dell'individuo (Richardson, 2002). Nel contesto sportivo, essa rappresenta un processo dinamico attraverso il quale gli atleti riescono a fronteggiare e superare situazioni critiche, quali infortuni, sconfitte, pressioni competitive e altri fattori di stress ambientale. Può essere considerata sia come un tratto relativamente stabile della personalità, sia come un processo in continua evoluzione, determinato dall'interazione tra caratteristiche individuali e influenze ambientali (Fletcher & Sarkar, 2012).

Nello studio generale sulla resilienza sono state fatte diverse indagini, nel tempo si possono identificare tre momenti in cui la resilienza è stata studiata concentrandosi sui suoi aspetti e che hanno permesso di identificare le qualità resilienti che aiutano le persone a riprendersi dalle avversità; il modello di sviluppo della resilienza e l'identificazione multi disciplinare per l'applicazione della resilienza (Richardson, 2002).

Il modello della resilienza è presentato come un modello lineare che raffigura una persona che passa attraverso degli stadi dell'omeostasi, le interazioni con le sollecitazioni della vita, l'interruzione dello stato equilibrato in cui si trova l'individuo e la possibilità e la scelta di reintegrarsi in modo resiliente per tornare al precedente stato omeostatico (Richardson et al., 1990). Tale modello postula che, quando gli individui non hanno sufficienti qualità di resilienza per difendersi da fattori di stress e avversità si reintegrano in uno dei seguenti quattro modi: modo disfunzionale, disadattivo, omeostatico o resiliente (Richardson et al., 1990).

Questo modello trova delle difficoltà nell'applicazione sportiva in quanto la struttura lineare che lo compone e la mancanza di coinvolgimento di processi metacognitivi ed emotivi lo fanno risultare limitato

Evidenziando questi limiti i ricercatori nell'ambito della psicologia dello sport hanno recentemente iniziato ad utilizzare la grounded theory teorizzata da Fletcher e Sarkar (2012) per indagare i fattori associati al successo sportivo osservando che la resistenza risulta non ancora ampiamente studiata nel contesto dello sport.

Lo studio di Fletcher e Sarkar (2012) ha cercato di identificare una grounded theory sulla resilienza nei campioni olimpionici andando a identificare quali fattori psicologici proteggono gli atleti dall'effetto negativo di fattori di stress e influenzando la valutazione delle sfide e la metacognizione. Questo studio ha portato all'emergere di una teoria sulla resilienza sportiva.

È stato selezionato un campione di 12 atleti che hanno vinto almeno una medaglia d'oro alle olimpiadi tra gli anni 60 e gli anni 2000 con almeno 7 anni di esperienza internazionale. Ai partecipanti sono state sottoposte delle interviste per esplorare le esperienze nel resistere alla pressione durante la vita, concentrandosi in particolare sulla carriera sportiva (Fletcher & Sarkar, 2012). I risultati indicano la presenza di numerosi fattori psicologici (personalità positiva, motivazione, fiducia, concentrazione e sostegno percepito) che li vanno a proteggere da potenziali effetti negativi dati da fattori di stress o influenzano la valutazione delle sfide da affrontare e la metacognizione (Fletcher & Sarkar, 2012).

La teoria emersa dallo studio vede come fattore centrale la valutazione positiva dei fattori di stress e la metacognizione. I partecipanti tendevano a percepire i fattori di stress come opportunità di crescita, sviluppo e padronanza soprattutto quando si trovavano all'apice della propria carriera risultando un fattore di vantaggio (Fletcher & Sarkar, 2012). La componente metacognitiva in questo studio è stata concepita in tre modi differenti in relazione alla fase del percorso sportivo degli atleti: in primo luogo gli atleti erano auto consapevoli dei loro obiettivi quando si trovano di fronte a situazioni specifiche soprattutto nella fase iniziale della loro vita; in un secondo momento i migliori atleti hanno utilizzato strategie psicologiche specifiche per controllare le loro condizioni durante l'apice della loro carriera; e per ultimo verso le ultime fasi del loro percorso sportivo hanno accettato il fatto che la loro esperienza aveva il potenziale per influenzare e facilitare le loro prestazioni (Fletcher & Sarkar, 2012).

Come accennato precedentemente i fattori psicologici che vanno a influenzare positivamente la resilienza in ambito sportivo sono cinque (Fletcher & Sarkar, 2012):

- La personalità positiva: i partecipanti presentavano numerose caratteristiche positive di personalità, dall'apertura a nuove esperienze alla consapevolezza, ma

anche l'estroversione, la stabilità emotiva, l'ottimismo e la proattività. Nel presente studio, i partecipanti sembravano avere la capacità di identificare le opportunità nell'ambiente e di agire su di esse per portarne un cambiamento significativo.

- La motivazione: i campioni olimpici presentavano nell'intero arco della vita un alto livello di motivazione a competere ad alto livello, sia nelle fasi iniziali che durante l'avanzamento della carriera. Le motivazioni dei partecipanti risultavano essere sia autodeterminanti che non autodeterminanti, riuscendo a valutare come importanti le richieste esterne e sviluppando anche una regolazione esterna.
- La fiducia: la fiducia in sé stessi rilevata nello studio risultava a volte ridotta, ma presentava invece la fiducia proveniente dall'esterno attenuando così l'effetto negativo portato dalla sfiducia nelle proprie capacità e favorendo le prestazioni sportive.
- La concentrazione (focus): è stata rilevata una forte capacità dei partecipanti nel focalizzarsi su sé stessi e di non farsi distrarre da fonti esterne portando ad una maggiore concentrazione sui risultati.
- Il supporto sociale percepito: i partecipanti hanno percepito nel corso della carriera la presenza di supporto sociali di alta qualità da parte di allenatori, famiglia e squadra. Lo studio ha rilevato essere un fattore importante nella relazione stress percepito-performance.

Questi fattori protettivi risultano utili per far fronte a diversi tipi di stress che si sono presentati nel corso della carriera dei partecipanti. Abbiamo tre tipi di fattori di stress:

- Fattori di stress competitivi: sono fattori che si sperimentano in relazione alle prestazioni agonistiche includendo la preparazione, gli infortuni, la pressione, le prestazioni inferiori alle aspettative, le rivalità sportive (Fletcher & Sarkar, 2013).
- Fattori di stress organizzativo: fattori come l'interazione con l'allenatore, la sua personalità e i suoi atteggiamenti; le interazioni con i compagni di squadra, la comunicazione, l'atmosfera all'interno della squadra; fino ad arrivare ad aspetti più concreti come gli spostamenti per raggiungere le infrastrutture dove allenarsi, la qualità delle strutture in cui ci si allena, gli alloggi (Arnold & Fletcher, 2012).

- Fattori di stress personali: riguardano tutti quei problemi che compaiono nel conciliare vita affettiva e vita sportiva; ma anche problemi familiari, la perdita di una persona cara (Fletcher & Sarkar, 2014).

In conclusione, questo studio ha sviluppato una grounded theory sulla resilienza psicologica e confrontando i risultati ottenuti con le teorie esistenti sulla resilienza, si è giunti alla conclusione che risultano fondamentali i fattori psicologici nell'interazione stress-resilienza-performance (Fletcher & Sarkar, 2012). Tale teoria fornisce agli psicologi dello sport, agli allenatori e alle organizzazioni sportive un primo modello teorico per comprendere l'impatto della resilienza sul processo di stress nello sport élite (Fletcher & Sarkar, 2012).

Uno studio svolto da Blanco-Garcia e colleghi (2021) ha indagato sulle possibili differenze di resilienza in base al tipo di sport praticato, all'età, il genere e livello agonistico. Tale studio ipotizza che chi pratica sport di combattimento come il judo abbia livelli di resilienza maggiori rispetto a chi pratica altri tipi di sport individuale o di squadra; ma anche che in base al livello agonistico sarebbe presente un livello significativamente più alto di resilienza quando si tratta di atleti élite; che gli agonisti uomini presentino resilienza maggiore rispetto le donne e che sia presente una correlazione positiva tra età e livello di resilienza.

Il campione era formato da 1047 atleti spagnoli con età compresa tra 18 anni e 39 anni e che praticavano differenti sport, tra cui pallamano, basket, pallavolo, atletica e judo; con una distribuzione del 59% di uomini e un'età media di 24 anni per entrambi i sessi. All'interno dello stesso campione erano presenti 167 partecipanti che sono stati selezionati dalla propria nazionale negli ultimi due anni (Blanco-Garcia et al., 2021) ed andavano a formare il sottogruppo di più alto livello tra i partecipanti.

Le variabili indagate sono state suddivise in due aree: variabili demografiche (età, sesso, residenza, nazionalità, livello sportivo, categoria sportiva, tipo di sport) e variabile psicologica (resilienza) (Blanco-Garcia et al., 2021). Le prime variabili sono state indagate mediante questionari, mentre la resilienza è stata misurata attraverso la Brief Resilience Scale (BRS) convalidata in spagnolo dove presentava sei domande su scala likert a 5 punti (Blanco-Garcia et al., 2021).

Dopo l'analisi dei dati è risultato che i livelli di resilienza non presentano differenze significative in base al tipo di sport praticato o al livello agonistico (sono stati confrontati i livelli dei partecipanti che sono stati convocati dalla nazionale con quelli che non sono stati convocati), tuttavia la resilienza sembra essere correlata all'età e al sesso dove i partecipanti maschi presentavano livelli più alti (Blanco-Garcia et al., 2021).

Il fatto che la resilienza abbia una relazione con l'età porta a confermare il fatto che si tratta di un costrutto che si forma nel tempo e nella vita dell'atleta basato sul numero di esperienze che lo portano ad aumentare il proprio livello di resilienza (Blanco-Garcia et al., 2021). La presenza di questa relazione tra età e resilienza conferma i risultati ottenuti precedentemente in letteratura (Codonhato et al., 2018).

I punteggi ottenuti che dimostrano un livello differente di resilienza tra uomo e donna coincidono con uno studio svolto da Castro-Sánchez e colleghi nel 2016. Quest'ultimo studio ha ricercato anche una possibile correlazione tra resilienza e tipo di sport agonistico, dove non è stata trovata (Castro-Sánchez et al., 2016). Tutto ciò fa confermare la validità dello studio di Blanco-Garcia e colleghi.

Un altro studio (Secades et al., 2016) ha indagato la correlazione tra qualità resilienti e strategie di coping adottate da 235 atleti spagnoli. Il campione era composto da atleti dai 15 ai 35 anni di cui 126 maschi e 109 femmine che praticavano per il 79% sport di squadra a vari livelli: 21% regionale, 67% nazionale e 12% internazionale.

Le strategie di coping sono state indagate mediante Coping Inventory for Competitive Sport (ISCCS, Gaudreau & Blondin, 2002) in versione spagnola (Moliero et al., 2010) composto da 39 Item su scala likert a 5 punti. Invece la resilienza era stata studiata tramite la versione spagnola (Ruiz-Barquín et al., 2012) della scala di resilienza (Wagnild & Young, 1993) composta da 25 item su scala likert a 7 punti.

Dall'analisi dei dati sono emerse delle correlazioni tra la resilienza e varie dimensioni e fattori presenti nell'ISCCS ovvero con il coping orientato al compito presentava una correlazione positiva; invece, con le dimensioni del coping orientato alle emozioni e coping orientato alla distrazione correlava negativamente (Secades et al., 2016). Più nello specifico quando era presente un alto indice di resilienza erano associati punteggi minori

relativi al coping verso le emozioni e alla distrazione; ma correlava positivamente con il coping orientato al compito. In modo inverso quando era presente bassa resilienza era presente una correlazione con i punteggi alti nel coping orientato alla distrazione (Secades et al., 2016).

Tale studio suggerisce che elevate quantità di resilienza siano associate a strategie di coping che potrebbero condurre ad adattamenti più efficaci in vista delle sfide che il mondo sportivo propone e che risultano più utili nell'affrontare i fallimenti che possono incontrare gli sportivi durante la propria carriera (Secades et al., 2016).

Per concludere è giusto puntualizzare che, quando si cerca di indagare sulla resilienza si presentino alcune problematiche legate al fatto che non esista una teoria precisa che sia un riferimento solido (Galli & Gonzalez, 2014). La teoria di Fletcher e Sarkar (2012) risulta essere l'attuale punto di partenza per le future indagini su questo costrutto. Un ulteriore limite nell'indagine è che attualmente non sia presente uno strumento "gold standard" per valutare e misurare la resilienza (Galli & Gonzalez, 2014). Nello studio precedentemente citato di Blanco-Garcia e colleghi la resilienza è stata indagata mediante uno strumento psicometrico non sviluppato per il contesto sportivo e basato su un questionario self-report che indaga la resilienza a livello generale (Blanco-Garcia et al., 2021) portando così ad un limite presente nello studio.

Resta comunque il fatto che la letteratura trova un grosso interesse per questo costrutto e si tratta di un tema di ricerca ancora giovane per quanto riguarda il contesto sportivo e proprio per questo sono necessarie ulteriori ricerche per identificare una teoria di riferimento e dei metodi di indagine validi.

3. Tratti di Personalità negli Atleti

La personalità è rimasta un elemento centrale nella maggior parte dei programmi di psicologia dello sport e gli psicologi hanno continuato a cercare di comprendere la personalità dell'atleta di successo (Allen, Greenlees & Jones, 2013). Allport (1937, p.48) la definisce come *“l'organizzazione dinamica all'interno dell'individuo di quei sistemi psicofisiologici che determinano i suoi adattamenti unici all'ambiente”*.

All'interno dell'ambito sportivo la personalità è stata analizzata dagli psicologi dello sport attraverso diversi approcci, quello su cui ci soffermeremo è l'approccio dei tratti. I tratti di personalità sono intesi come delle unità fondamentali, delle dimensioni in cui le persone differiscono (Metthews et al., 2003). I tratti sono ritenuti relativamente stabili, duraturi e coerenti in modo da predisporre un individuo ad agire in un determinato modo indipendentemente dalla situazione in cui si trova (Metthews et al., 2003). L'attuale modello dei tratti predominante negli studi sulla personalità è quello dei Big Five di Costa e McCrae (1992) in cui definisco i tratti come dimensioni delle differenze individuali che si manifestano tramite gli atteggiamenti e i comportamenti. I tratti di questo modello sono definiti attraverso cinque dimensioni:

- L'estroversione: comprende la qualità e l'intensità delle interazioni interpersonali, la tendenza di essere spontanei, energetici e orientati verso le emozioni positive (Costa & McCrae, 1992).
- Il nevroticismo: valuta l'instabilità emotiva degli individui e comprende una serie di sfaccettature come l'ansia, l'ostilità, la depressione, le preoccupazioni e la vulnerabilità allo stress (Costa & McCrae, 1992).
- L'amicalità: la capacità di creare legami con gli altri, la tendenza a essere cooperativi, altruistici. Quando sono presenti bassi livelli di amicalità si notano comportamenti competitivi, conflittuali e poco cooperativi (Costa & McCrae, 1992).
- La coscienziosità: valuta la capacità organizzativa, il comportamento orientato ad un obiettivo, la puntualità e la persistenza (Costa & McCrae, 1992).

- L'apertura all'esperienza: comprende componenti di creatività, immaginazione, curiosità o la capacità dell'individuo nel creare nuove esperienze (Costa & McCrae, 1992).

In uno studio sistematico sulla letteratura svolto da Shuai e colleghi (2023) sono stati analizzati 23 studi trasversali per valutare l'evidenza della relazione tra personalità e prestazioni sportive tramite il modello Big Five. Le conclusioni portate dagli autori confermano che le personalità dei Big Five sono associate alle prestazioni atletiche. L'apertura, l'amicalità e la coscienziosità sono risultate utili per prevedere le prestazioni in sport come il canottaggio e l'arrampicata su roccia; mentre il nevroticismo sembra influenzare negativamente le prestazioni sportive quando risulta essere elevato (Shuai, et al., 2023). Ci sono però delle differenze del livello di nevroticismo in base al tipo di sport praticato o al grado di performance, in quanto atleti di élite presentano un livello inferiore rispetto ad atleti non élite, (Vealey, 1992) ma anche in atleti di sport di squadra risulta essere minore rispetto agli atleti di sport individuale (Piepiora, 2021).

Lo studio ha notato che le caratteristiche di personalità degli atleti di diversi sport possono variare evidenziando l'importanza di considerare i requisiti specifici di ogni sport (ad esempio se si tratta di sport individuale o di squadra) (Shuai, et al., 2023).

Più nello specifico è stata osservata una correlazione positiva tra punteggi di apertura all'esperienza e le prestazioni nell'arrampicata (Ionel et al., 2023). Ma anche l'assunzione di rischi, una componente dell'apertura, è risultata elevata in atleti che praticano sport ad alto rischio (Shuai, et al., 2023).

Sempre dall'analisi di Shuai e colleghi (2023) è emersa una forte correlazione tra coscienziosità ed eventi di squadra. Nelle valutazioni delle prestazioni nel calcio e nella pallacanestro è presente un'associazione positiva con i risultati sportivi e coscienziosità (Kalinowski et al., 2020; Siemon & Wessels, 2022). Questo perché a livello individuale le componenti della coscienziosità come l'autocontrollo, la diligenza e l'affidabilità influenzano sostanzialmente i risultati del gruppo (Shuai, et al., 2023). A livello di performance possedere alti livelli di coscienziosità e bassi livelli di nevroticismo sono correlati migliori prestazioni in contesti élite (Siemon & Wessels, 2022).

Anche l'estroversione è una dimensione importante quando si tratta di sport di squadra, perché gli atleti presentano capacità comunicative efficienti con compagni e allenatori favorendo un clima migliore e portando a prestazioni di maggiore livello (Shuai, et al., 2023).

Sempre in atleti di sport di squadra, l'amicizia è presente maggiormente rispetto a chi pratica sport individuali (Shuai, et al., 2023).

Uno studio di Kaiseler e colleghi (2012) ha analizzato la relazione tra i tratti del modello Big Five della personalità e la valutazione degli stressor e l'efficacia del coping adottato nello sport. I risultati riportano un'associazione tra nevroticismo, gradevolezza, coscienziosità e la valutazione dello stress (Kaiseler et al., 2012).

Più in particolare i nevrotici valutano in modo differente le minacce degli eventi stressanti rispetto ai non nevrotici risultando più sensibili agli stimoli negativi (Kaiseler et al., 2012). Invece gli individui con alto livello di amicizia essendo più fiduciosi, cooperativi e accondiscendenti hanno modo di percepire i fattori di stress acuti durante una prestazione sportiva come meno angoscianti (Kaiseler et al., 2012).

Dal punto di vista delle strategie di coping lo studio ha riportato che individui con alto livello di nevroticismo assumono strategie disadattive e meno efficaci dato che usano strategie di coping focalizzate sulle emozioni (sfogo delle emozioni, pensieri velleitari) e portare poi al disimpegno (Kaiseler et al., 2012), quindi anche se presente una correlazione positiva, non risulta un coping efficace. Mentre, gli atleti con alto punteggio di amicizia o coscienziosità erano associate strategie che portavano ad un aumento dello sforzo e ricerca di supporto emotivo; presentando un minore uso della pianificazione e dell'autocopevolizzazione (Kaiseler et al., 2012).

In conclusione, l'unica dimensione di personalità che presenta un'implicazione negativa è il nevroticismo in quanto intrinsecamente legato a livelli di eccitazione del sistema nervoso autonomo; individui nevrotici presentano sistemi altamente instabili, caratterizzati da una rapida insorgenza di agitazione e un prolungato ritorno alla linea base (Eysenck, 1963).

Fino ad ora abbiamo osservato come le caratteristiche della personalità siano coinvolte nelle prestazioni sportive, ma uno studio svolto da Piepiora e colleghi (2022) ha voluto analizzare se le prestazioni sportive possano influenzare la personalità dell'atleta. Lo studio è stato svolto su un campione di 1260 atleti maschi polacchi tra i 20 e 29 anni appartenenti a 42 discipline sportive diverse con un'esperienza compresa tra i 3 e 12 anni.

Applicando sempre il modello dei Big Five è stata osservata una correlazione negativa tra l'esperienza e il nevroticismo, mentre era presente una correlazione positiva con le altre quattro componenti (Piepiora et al., 2022). Quindi lo studio ha dimostrato che l'esperienza sportiva è in relazione con la personalità degli atleti ed è arrivato alla conclusione che maggiore è l'esperienza sportiva e minore sarà il livello di nevroticismo, portando a supporre che lo sviluppo della personalità in associazione all'acquisizione di esperienza lungo la carriera sportiva porti a gestire in maniera più adattiva lo stress (Piepiora et al., 2022).

In conclusione, i tratti di personalità descritti dal modello dei Big Five, si dimostrano predittori significativi delle prestazioni sportive. Dimensioni come coscienziosità, estroversione e apertura all'esperienza contribuiscono positivamente, mentre il nevroticismo è l'unico tratto che compromette le performance, soprattutto in presenza di alti livelli. Tuttavia, studi recenti suggeriscono che l'esperienza sportiva può influenzare positivamente la personalità, riducendo il nevroticismo e migliorando la gestione dello stress. Questi risultati evidenziano l'importanza di considerare i tratti di personalità sia per ottimizzare le prestazioni sia per favorire lo sviluppo psicologico degli atleti.

Conclusioni

L'obiettivo del presente elaborato era quello di indagare l'importanza degli aspetti psicologici che sono coinvolti nelle prestazioni sportive. Dalla letteratura esaminata è risultato che questi elementi sono fondamentali per migliorare le caratteristiche degli atleti e portarli ad avere maggiore consapevolezza delle proprie capacità utili ad elevare le proprie performance.

L'intelligenza emotiva concettualizzata come un insieme di abilità che permettono una migliore gestione delle proprie abilità e di quelle altrui risulta fondamentale come osservato nello studio svolto da Arribas-Galarraga e colleghi (2020), in cui gli elevati livelli di EI permettono una migliore gestione dello stress, delle emozioni negative e un'ottimizzazione del proprio stato psicofisico durante le competizioni. Inoltre, è stato osservato che avere alti livelli di EI porta a performare meglio rispetto a chi presenta dei livelli inferiori dimostrando di essere un elemento che ha una rilevanza pari all'allenamento (Rubaltelli et al., 2018). In ottica futura però resta essenziale definire un metodo più appropriato per l'indagine quando si parla di EI di tratto in quanto, statisticamente, l'utilizzo di self-report risulta essere meno adatto per l'indagine di un costrutto così importante.

Per quanto riguarda la motivazione è stata rilevata la necessità di promuovere un clima motivazionale incentrato sulla padronanza, in quanto è fattore dello sviluppo della motivazione intrinseca, come si è osservato nello studio svolto da Campbell e colleghi (2018), in cui si è sottolineato il ruolo degli allenatori che permettono agli atleti di sviluppare e mantenere la passione sportiva nel lungo periodo e permettendo loro il soddisfacimento dei bisogni fondamentali.

Per quanto riguarda il costrutto della resilienza ci siamo soffermati sulla teoria di Fletcher e Sarkar (2012) che risulta essere il punto di partenza per l'analisi di questo costrutto in ambito sportivo. Questa teoria pone l'importanza sulla capacità dell'atleta di fronteggiare lo stress e trasformare le difficoltà in opportunità. Per le future ricerche risulta imprescindibile sviluppare degli strumenti "gold standard" per l'indagine di questo costrutto in modo da permettere un'analisi più accurata nell'ambito sportivo.

Infine, sono stati osservati i tratti di personalità che mostrano una stretta correlazione tra le prestazioni sportive e le dimensioni del modello Big Five. Più precisamente i tratti di coscienziosità e l'estroversione si sono rivelati importanti nelle discipline di squadra e invece il nevroticismo è risultato come l'unico tratto a portare uno svantaggio quando presente in livelli. Tramite lo studio di Piepiora e colleghi (2022) è emersa una bidirezionalità tra personalità e prestazioni sportive dove l'una influenza l'altra e risultando necessaria di ulteriori approfondimenti

In definitiva, l'esame svolto nel presente elaborato evidenzia come in ambito sportivo sia necessario un approccio multidimensionale che consideri sia l'aspetto fisico che quello mentale ed emotivo per portare gli atleti a prestazioni di alto livello; appare chiaro come la visione integrata di più aspetti sia la soluzione cardine quando si tratta di eccellere nel settore professionistico.

Bibliografia

Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.769614>

Allport, G. W. (1937). *Personality: a psychological interpretation*. Holt.

Barone, L. (2007). *Emozioni e sviluppo: Percorsi tipici e atipici* (1. ed). Carocci Ed.

Barone, L. (2021). *Lo emozioni nello sviluppo: Percorsi tipici e atipici* (1. ed). Carocci.

Birwatkar, V.P. (2014). Emotional intelligence: the invisible phenomenon in sports

Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in Sports: Sport Type, Gender, Age and Sport Level Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8196. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>

Bruno, S., Velotti, P., & Zavattini, G. C. (2024). Lo studio della regolazione emotiva nella pratica clinica: Dal modello teorico all’impatto sociale. *Giornale italiano di psicologia*, 1/2024. <https://doi.org/10.1421/112887>

Caro, T. D., D’Amico, A., & De Caro, T. (2008). L’intelligenza emotiva: Rassegna dei principali modelli teorici, degli strumenti di valutazione e dei primi risultati di ricerca. *Giornale italiano di psicologia*, 4/2008. <https://doi.org/10.1421/28421>

Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232–242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003>

Codnhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. do, Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). IMPACT OF RESILIENCE ON STRESS AND RECOVERY IN ATHLETES. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 24, 352–356. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182405170328>

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653–665. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-I](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I)

Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in a National Cricket Competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209–224. <https://doi.org/10.1260/174795409788549544>

Damasio, A. R., & Blum, I. C. (2011). *Alla ricerca di Spinoza: Emozioni, sentimenti e cervello* (4o edizione). Adelphi.

De Beni, R. (2014). *Psicologia della personalità e delle differenze individuali* (2. ed). Il mulino.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>

Eysenck, H. J. (1963). BIOLOGICAL BASIS OF PERSONALITY. *Nature*, 199, 1031–1034. <https://doi.org/10.1038/1991031a0>

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>

Gabilondo, J., Rodríguez, O., Moreno, M., Galarraga, S., & Telletxea, S. (2013). Model aimed at measuring perceived Emotional Intelligence in sporting contexts. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, 405–413.

Galarraga, S., Cecchini, J., Luis de Cos, I., Saies, E., & Luis de Cos, G. (2019). Influence of emotional intelligence on sport performance in elite canoeist. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.154.05>

Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>

Gaudreau, P., & Blondin, J.-P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1–34. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00017-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00017-6)

Goleman, D. (1995). *Intelligenza emotiva*. Rizzoli.

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>

Hoffman, J. R., Bar-Eli, M., & Tenenbaum, G. (1999). An examination of mood changes and performance in a professional basketball team. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 39(1), 74–79.

Ionel, M. S., Ion, A., & Visu-Petra, L. (2023). Personality, grit, and performance in rock-climbing: Down to the nitty-gritty. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(2), 306–328. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2044368>

Isberg, L. (2000). Anger, aggressive behaviour, and athletic performance. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 113-134). Champaign, IL: Human Kinetics.

Jones, M. V. (2003). *Controlling Emotions in Sport*. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.471>

Jowett, S., Nicolas, M., & Yang, S. (2017). *Unravelling the Links between Coach Behaviours and Coach-Athlete Relationships*.

Jowett, S., Wachsmuth, S., Boardley, I. D., & Balduck, A. L. (s.d.). The role of emotional intelligence and quality relationships in athletes' and coaches' levels of satisfaction: A

multi-study analysis. *Sports Coaching Review*, 0(0), 1–24.
<https://doi.org/10.1080/21640629.2024.2359774>

Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. (2012). Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 62–72. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.551410>

Kalinowski, P., Bojkowski, Ł., Śliwowski, R., Wieczorek, A., Konarski, J., & Tomczak, M. (2020). Mediation role of coping with stress in relationship between personality and effectiveness of performance of soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 354–363. <https://doi.org/10.1177/1747954120915190>

Keegan, R. J., Harwood, C., Spray, C. M., & Lavalley, D. (2010). *From 'motivational climate' to 'motivational atmosphere': A review of research examining the social and environmental influences on athlete motivation in sport*. Nova Science.
<http://dspace.stir.ac.uk/handle/1893/22490>

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

Lang P. J. (1994). The varieties of emotional experience: a meditation on James-Lange theory. *Psychological review*, 101(2), 211–221. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.101.2.211>

Lazarus, R. S. (1991a). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>

Lazarus, R. S. (1991b). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (2000). *How Emotions Influence Performance in Competitive Sports*.
<https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>

Legrenzi, P., & Jacomuzzi, A. (2021). *Fondamenti di psicologia generale Teorie e pratiche*. Società editrice il Mulino, Spa.

Lemyre, P.-N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115–126. <https://doi.org/10.1080/17461390701302607>

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), 3–32.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). Basic Books.

Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Users Manual. *UNH Personality Lab*. https://scholars.unh.edu/personality_lab/27

McClelland, D. C. (1978). Managing motivation to expand human freedom. *American Psychologist*, 33(3), 201–210. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.3.201>

Matthews G., Deary I.J. e Whiteman M.C. (2003). *Personality traits*. Cambridge University Press, Cambridge

Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Propiedades-psicom%C3%A9tricas-y-estructura-dimensional-Molinero-Salguero/6e3805e749996f9c88e48fe32a2bc94f5f286509>

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, *91*(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>

Paternoster, A. (2014). La natura corporea delle emozioni. *Sistemi intelligenti*, *1/2014*. <https://doi.org/10.1422/77222>

Pensgaard, A., & Duda, J. (2003). Sydney 2000: The Interplay Between Emotions, Coping, and the Performance of Olympic-Level Athletes. *Sport Psychologist*, *17*, 253–267. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.253>

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2009). Trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). *Technical Manual*. London: London Psychometric Laboratory.

Piepiora, P. (2021). Assessment of Personality Traits Influencing the Performance of Men in Team Sports in Terms of the Big Five. *Frontiers in Psychology*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.679724>

Piepiora, P., Piepiora, Z., & Bagińska, J. (2022). Personality and Sport Experience of 20–29-Year-Old Polish Male Professional Athletes. *Frontiers in Psychology*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.854804>

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, *58*(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>

Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, *21*(6), 33–39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>

Roberts, G. C., Nerstad, C. G. L., & Lemyre, P. N. (2018). *Motivation in Sport and Performance*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.150>

Rubaltelli, E., Agnoli, S., & Leo, I. (2018). Emotional intelligence impact on half marathon finish times. *Personality and Individual Differences*, *128*, 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.034>

Ruiz-Barquín, R., Vega Marcos, R. de la, Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). *Análisis psicométrico de la escala de resiliencia en el deporte del fútbol*. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/661107>

Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer eBooks. [https://www.academia.edu/116848922/Intrinsic Motivation and Self Determination in Human Behavior](https://www.academia.edu/116848922/Intrinsic_Motivation_and_Self_Determination_in_Human_Behavior)

Ryan, R. M., & Deci, E. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Overview-of-self-determination-theory%3A-An-Ryan-Deci/530b3aa97f6e3937c529e14e8165820cbf50d601>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Sánchez, M. C., Cuberos, R. C., Ortega, F. Z., & Garcés, T. E. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas (Levels of resilience based on sport discipline, competitive level and sport injuries). *Retos*, 29, 162–165. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.41314>

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>

Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336–349. <https://doi.org/10.1177/0031512516631056>

Sheehan, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). Associations Between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00707>

Shuai, Y., Wang, S., Liu, X., Kueh, Y. C., & Kuan, G. (2023). The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: A review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1284378>

Siemon, D., & Wessels, J. (2022). Performance prediction of basketball players using automated personality mining with twitter data. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 13(2), 228–247. <https://doi.org/10.1108/SBM-10-2021-0119>

Suky, S., Tilindienė, I., Cesnaitiene, V. J., & Kreivyte, R. (2019). Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports? *Perceptual and Motor Skills*, 126(2), 305–322. <https://doi.org/10.1177/0031512518825201>

Vealey, R. S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 25–59)

Velotti, P., Zavattini, G. C., & Garofalo, C. (2013). Lo studio della regolazione delle emozioni: Prospettive future. *Giornale italiano di psicologia*, 2/2013. <https://doi.org/10.1421/74555>

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.