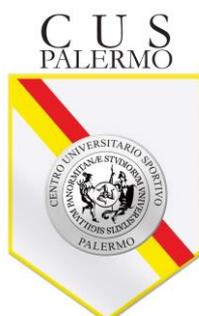


30/05/2024

Fattori di stress comuni a varie discipline dello sport agonistico femminile

*La prevenzione dell'Early Drop
Out.*

Riccardo Lana



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Indice

Contesto	Pag.2
Base scientifica	Pag.3
Il questionario	Pag.5
Il campione esaminato	Pag.6
I risultati	Pag.8
Lo psicologo dello sport	Pag.25
Delle possibilità per le società sportive	Pag.26
Bibliografia	Pag.27

Contesto

Il seguente studio nasce dalle attività del progetto Swift, cofinanziato dal programma Erasmus+ per lo sport dell'Unione Europea. L'organizzazione applicant del progetto è Mithra Legal Advisors (Spagna) e sono membri del partenariato Il Centro Universitario Sportivo di Palermo (Italia), Athletes Inspire Children GUG (Germania) e Vandoeuvre-Nancy-Volley Ball (Francia). Obiettivo del progetto Swift è contribuire a migliorare le strutture di governance dei club sportivi europei promuovendo la diffusione dei valori positivi dello sport, compresi i suoi benefici per la salute mentale, attraverso l'identificazione dei principali fattori di stress che le atlete devono affrontare e l'adozione di strumenti adeguati a contrastare questi fattori, portando nelle squadre sportive buone pratiche e creando nuovi canali di comunicazione/reclamo.

Base scientifica

A lungo il concetto di salute è stato identificato con l'assenza di malattia, ma con l'evolversi della società si evolvono anche i concetti ed oggi la definizione che l'Organizzazione Mondiale della Sanità fornisce per il concetto di salute è quella di "un complesso benessere psico-fisico e sociale". Dunque, i benefici della pratica sportiva sulla salute in tutte le sue sfaccettature sono oggi indiscussi ed esiste una vastissima letteratura scientifica di carattere medico, psicologico e sociologico a testimonianza. Per tale ragione gli Stati membri e l'Unione Europea si impegnano a promuovere lo sport. Trovo stimolante riportare al riguardo alcuni passaggi dell'articolo 165 Trattato di Lisbona (2009), con il quale l'Unione Europea si inizia ad occupare direttamente¹ di sport: "L'Unione contribuisce alla promozione dei profili europei dello sport, tenendo conto delle sue specificità, delle sue strutture fondate sul volontariato e della sua funzione sociale e educativa. -L'azione dell'Unione è intesa... a sviluppare la dimensione europea dello sport, promuovendo l'imparzialità e l'apertura nelle competizioni sportive e la cooperazione tra gli organismi responsabili dello sport e proteggendo l'integrità fisica e morale degli sportivi, in particolare dei giovani sportivi". Sottolineare il fatto che l'Unione Europea si sia iniziata ad occupare direttamente di sport con un Trattato che individua come obiettivo, nel preambolo, quello di "porre le fondamenta di un'unione sempre più stretta fra i popoli europei" pone in rilievo la grande funzione sociale dello sport, quale veicolo di valori del pacifico vivere insieme come l'amicizia, la solidarietà, il coraggio, il fair play, l'uguaglianza, il rispetto, l'integrazione. Avendo brevemente richiamato alle ragioni per cui vale la pena promuovere lo sport possiamo concentrarci sulle motivazioni positive che inducono alla pratica sportiva, tra le quali gli studi settoriali individuano: • Divertimento; • Migliorare le proprie abilità (specifiche per sport); • Stare in gruppo e formare una squadra; • Fare qualcosa di utile ai fini sportivi; • Eccitazione per la competizione; • Esercizio fisico (miglioramento capacità condizionali); • Aspetti legati alla competizione (voglia di gareggiare e confrontarsi); • Apprendere nuove abilità • Vincere (Enoksen, 2011). Queste motivazioni sono concatenate tra loro e il diminuire di intensità o lo scomparire di uno di questi fattori ha dunque con larga probabilità scientifica effetti negativi anche sugli altri. Concentrandoci adesso, invece, sui fattori negativi che portando ad un allontanamento dell'atleta dal proprio, gli studi scientifici oggi individuano: Perdita di motivazione interesse per lo

¹ 3 La competenza diretta in materia di sport, acquisita nel 2009, riguarda soltanto l'attuazione di politiche a sostegno del fenomeno e della sua dimensione europea, non permette comunque di legiferare nel dettaglio sullo sport, per via della sua specificità.

sport specifico ed in generale (Gould, 1996); • Diminuzione o assenza di divertimento (Cervello et al., 2007); • Stagnazione della prestazione e fallimento nell'apprendere nuove abilità (Cervello et al., 2007; Kröger, 1987; Bussmann, 1995; Vorobjev, 1994); • Pressioni eccessive dall'esterno (allenatore, compagni e familiari) (Cervello et al., 2007); • Inadeguatezza e impreparazione dell'allenatore; • Poco tempo a disposizione per lo sport (Lippe, 1976; Kreim & Mayer, 1985; Enoksen, 2002); 15 • Necessità di praticare più attività sportive (Brown, 1985; Klint & Weis, 1986; Sisjord, 1993); • Favoritismi da parte dell'allenatore in squadra; • Troppa enfasi sulla vittoria; • Strutture di formazione carenti (Gabler, 1981; Bussmann, 1995); • Born-out (Enoksen, 2011). L'abbandono dell'attività sportiva viene identificato in inglese con il termine "Drop-out". Secondo Cervello et al. (2007), il drop-out si verifica quando giovani atleti pongono fine alla loro carriera atletica prematuramente e prima di aver raggiunto il loro massimo livello in termini di prestazioni. Dunque, al fine di contribuire allo sviluppo della letteratura scientifica settoriale e sviluppare azioni/soluzioni migliorative è stato sviluppato un questionario indirizzato alle atlete federali di varie età per investigare i loro fattori di stress, potendo così sviluppare soluzioni idonee che contrastino il rischio di abbandono precoce della pratica sportiva.

Il questionario

Il questionario sviluppato ha forma anonima e ha unicamente lo scopo scientifico di investigare i fattori di stress nello sport agonistico femminile al fine di prevenire il rischio di abbandono precoce. Il questionario è composto da 43 domande, di cui solo le prime tre, che servono per identificare il campione, hanno carattere obbligatorio. La maggior parte delle domande sono impostate sotto forma di scala likert o sotto forma di opzioni multiple. Vi sono soltanto tre domande a risposta aperta dalle quale si auspica possano nascere significativi spunti di ricerca. Il tempo di compilazione del questionario è risultato essere in media di 5 o 6 minuti. Non è stato richiesto alcun recapito delle atlete che hanno preso parte allo studio compilandolo.

Entrando nel dettaglio, dopo alcune domande generiche per tracciare il campione, si investiga il rapporto con il proprio sport, con il proprio corpo e con l'alimentazione. Poi le relazioni sociali con allenatori e compagne di squadra, i condizionamenti derivanti dallo sport nelle relazioni esterne con familiari, amici, partner. Ancora, la mancanza di tempo libero da dedicare ad altri interessi, i carichi di lavoro, gli infortuni e la paura di subirli. Le difficoltà di conciliare gli studi con la pratica sportiva; le influenze in termini di umore e rendimento derivanti dal ciclo mestruale; l'ansia da prestazione e la paura del fallimento. Si cerca quindi di individuare ciò di più bello che lo sport regala al fine di valorizzarlo ed eventuali condizioni di stress psicologico al fine di prevenirle.

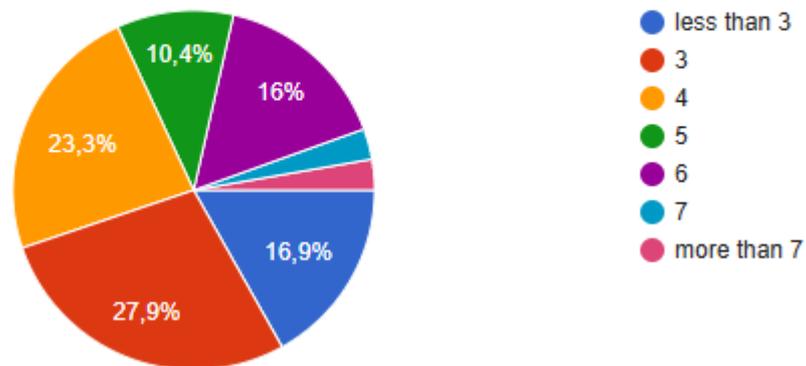
Il campione esaminato

Nell'arco temporale compreso tra il 15 febbraio 2024 e il 15 maggio 2024 sono stati somministrati 325 questionari ad atlete federali di varie discipline, in Italia, Spagna, Germania e Francia. Dall'Italia sono pervenuti 115 questionari, la cui somministrazione è stata veicolata dai tecnici delle sezioni agonistiche del Centro Universitario Sportivo di Palermo. Queste 115 atlete competono principalmente nel calcio (30,4%), nell'atletica leggera (21%), nel nuoto (19,2%) e in percentuali minori in altre discipline, tra cui tennis, pallavolo, canottaggio, rugby; la loro fascia di età è per il 41,8 % compresa tra i 14 e 17, per il 45,2 % superiore ai 17 anni e nel restante dei casi inferiore ai 14. In Spagna sono stati somministrati 49 questionari tramite l'impegno della società Mithra Legal Advisors che detiene contatti con vari club sportivi della regione delle Asturie. Le 49 atlete spagnole, che hanno dato il loro contributo allo studio, sono per il 40,8% di 16 e 17 anni e per il 59,2 % di 18 o più anni. Queste atlete competono prevalentemente nella pallamano (59,2%), poi nel basket (22,4%) e in misura minore in altre discipline, tra cui calcio, pallavolo e rugby. Dalla Germania, invece, sono stati raccolti 99 questionari e l'organizzazione che si è occupata della loro somministrazione è Athletes Inspire Children GUG. Le atlete tedesche prese in esame per il 72,7% praticano pallamano, per il 19,2 % basket, per il 6,1% atletica leggera e per il 2% danza sportiva. Delle 99 atlete tedesche il 43,9 % ha un'età inferiore ai 16 anni, il 29,3% 16 o 17 anni e il 27,3% ne ha 18 o più. Dalla Francia, infine, sono stati raccolti 62 questionari, tutti di atlete di pallavolo, del club si serie A femminile Vandoeuvre-Nancy-Volley Ball. L'età delle atlete francesi è per il 53,2% di 16 o 17 anni e per il 46,8% di 18 o più.

Per tracciare in modo più specifico il campione è stato chiesto alle atlete quante volte a settimana svolgano allenamenti in modo da capire quanto la pratica sportiva sia parte integrante della loro quotidianità. Dai risultati è emerso un campione piuttosto variegato per intensità di allenamento, ma molto meno, come vedremo più avanti nell'articolo, per le risposte fornite. Questo aspetto favorisce particolarmente gli scopi di ricerca finalizzati all'individuare fattori di stress comuni a diverse tipologie di atlete federali.

How many times a week do you train?

326 risposte



Vediamo, infatti, che 55 (16,9%) atlete si allenano meno di tre volte la settimana; 91 (27,9%) tre volte; 76 (23,3%) quattro volte; 34 (10,4%) cinque volte; 52 (16%) sei volte; 9 (2,8%) 7 volte e altre 9 (2,8%) più di sette volte. Nonostante

Dei 325 questionari esaminati il 6,5 o 7 % risulta poco attendibile, in quanto identico ad altri questionari ricevuti nello stesso arco temporale. L'ipotesi più plausibile, emersa dal confronto con gli allenatori, è che delle compagne di squadra li abbiano compilati insieme optando per inserire le stesse risposte. Da qui per via del cessare dell'anonimità del questionario e per la possibile paura del giudizio delle compagne di squadra si reputano i seguenti questionari almeno parzialmente compromessi e non attendibili. Dunque, riteniamo il seguente studio attendibile per il 93% del campione esaminato (303 atlete su 325).

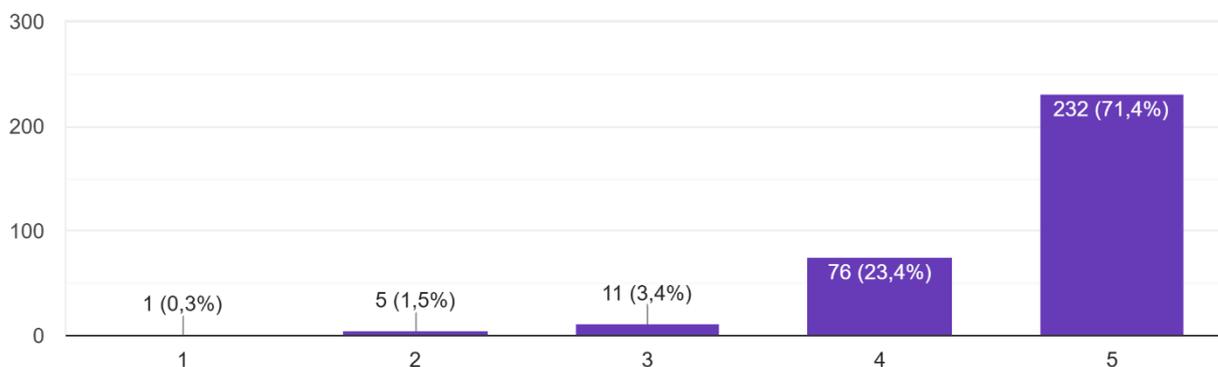
I risultati

Analizzando i risultati complessivi dei questionari sottoposti alle 325 atlete, emerge pienamente la bellissima funzione dello sport come veicolo del benessere personale prendendo in considerazione aspetti biologici, psicologici e sociali. Infatti, complessivamente quasi tutte le atlete sono felici dello sport che praticano e nelle risposte aperte confermano in gran parte l'esistenza delle ragioni che inducono a praticare sport che Enoksen rileva nei suoi studi del 2011. Tra queste vengono citate numerose volte: il benessere psico-fisico, il piacere di essere parte di un gruppo; il divertimento, la semplice passione per uno sport, la volontà di ottenere risultati sportivi, il piacere della vittoria, la cura del corpo, a volte anche i sogni. Ma allo stesso tempo, in alcuni passaggi emergono delle criticità che portano a dedurre che con alcuni accorgimenti i fattori di stress di queste atlete possano essere ridotti, prevenendo il rischio dell'early drop-out dando valore aggiunto al mondo dello sport.

Di seguito si riportano delle elaborazioni grafiche dei risultati dei questionari con alcuni commenti:

How much do you like your sport?

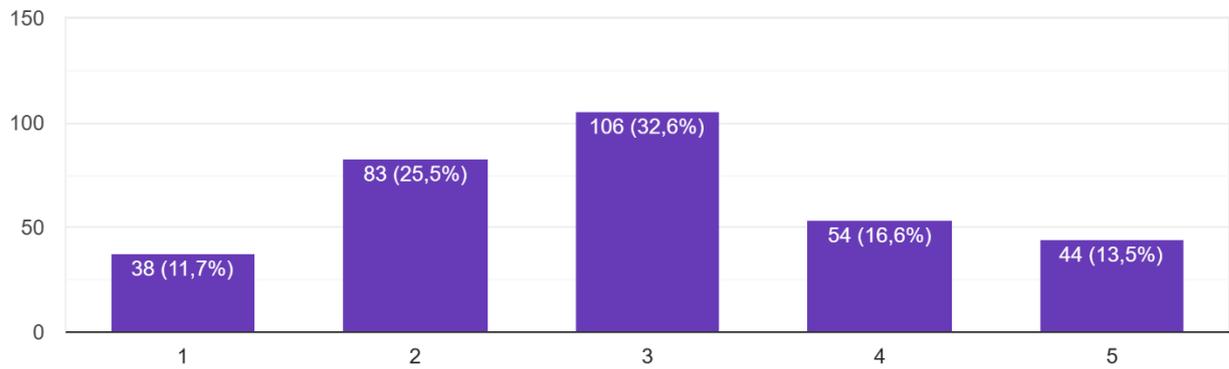
325 risposte



Come già detto, un grandissimo livello di gradimento per il proprio sport.

Does the fear of failure in your sport create anxiety for you?

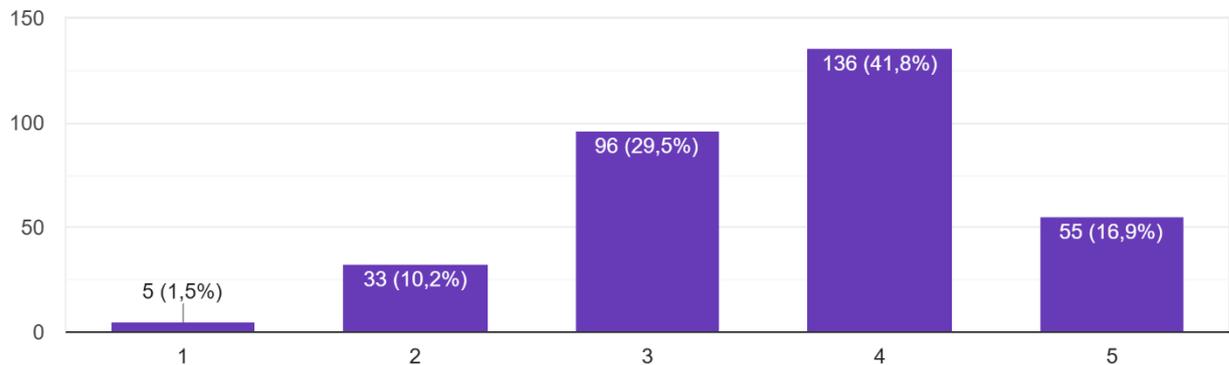
325 risposte



Riguardo la paura del fallimento, invece, i risultati non sono omogenei. Quindi si ritiene sia un fattore psicologico da attenzionare.

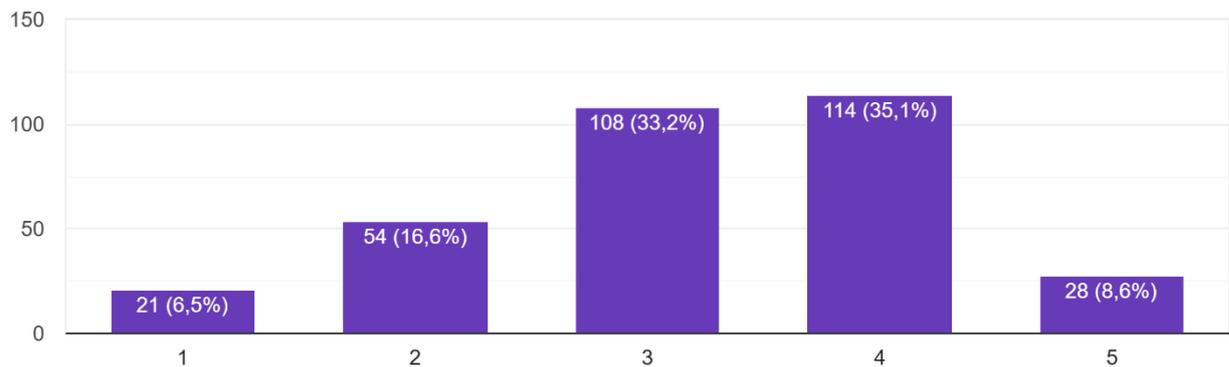
Do you think the sport you play gives beneficial effects to your body in terms of aesthetics?

325 risposte



How much do you like your body?

325 risposte

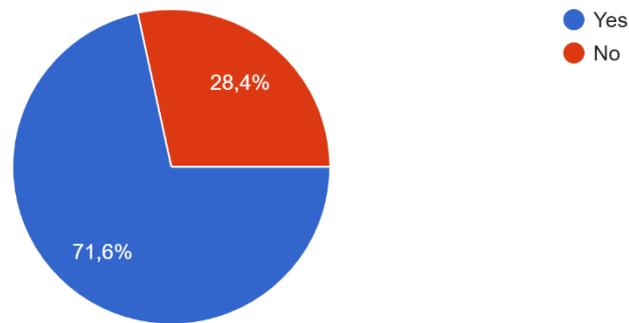


Da questi grafici possiamo notare che la maggior parte delle atlete crede che il proprio sport dia benefici al proprio corpo in termini estetici². Il livello di gradimento del proprio corpo è complessivamente alto, ma emergono maggiori insicurezze che, però, stando alle risposte alla precedente domanda, le atlete ritengono che il proseguire nel proprio sport possa essere fattore chiave per superarle.

² Le uniche 5 atlete ad aver risposto 1 praticano in tre casi calcio e in 2 basket, sport nei quali la quasi totalità delle risposte si colloca tra il 3 e il 5.

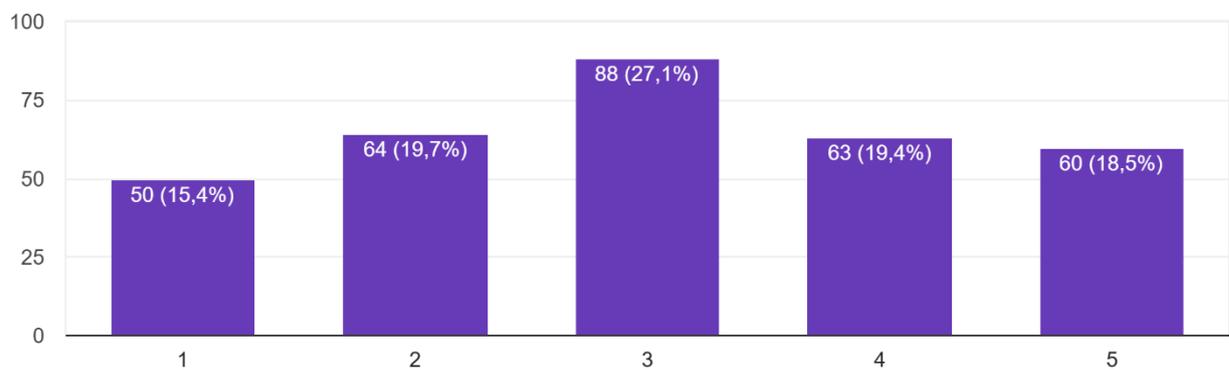
Have you ever had any injuries?

324 risposte



Are you afraid of getting injured?

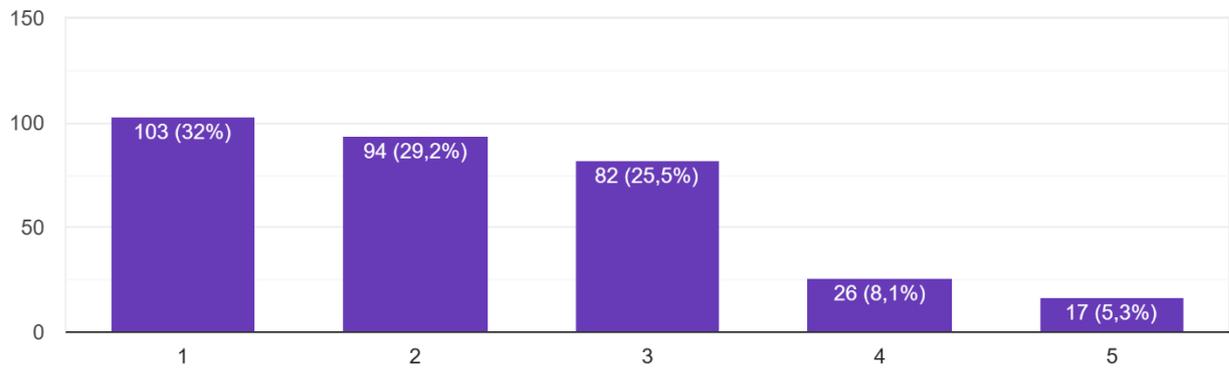
325 risposte



Per quanto concerne gli infortuni il 71,6% del campione dichiara di averne subiti. Il 35% non ha molta paura di subirne, il 27,1% mediamente, mentre il 37,9% presenta un livello di paura alto nei confronti degli infortuni. Anche questo si reputa, dunque, un fattore psicologico da attenzionare e potenzialmente compromettente per le prestazioni.

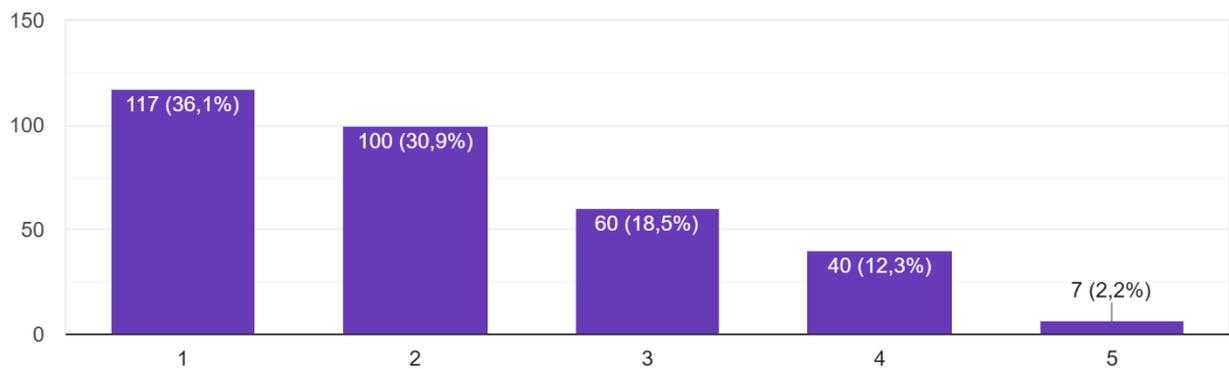
Do you think your sports practice has a negative influence on your studies?

322 risposte



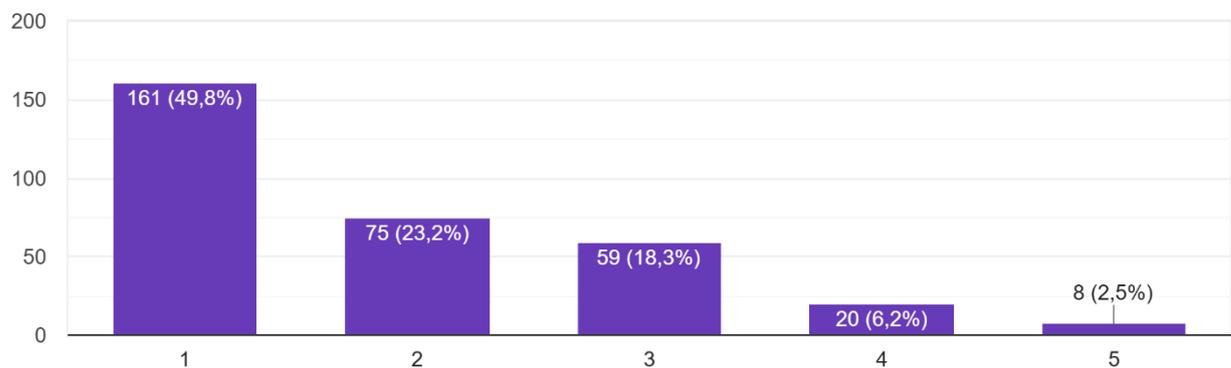
Do you think your sports practice has a negative influence on your social life?

324 risposte



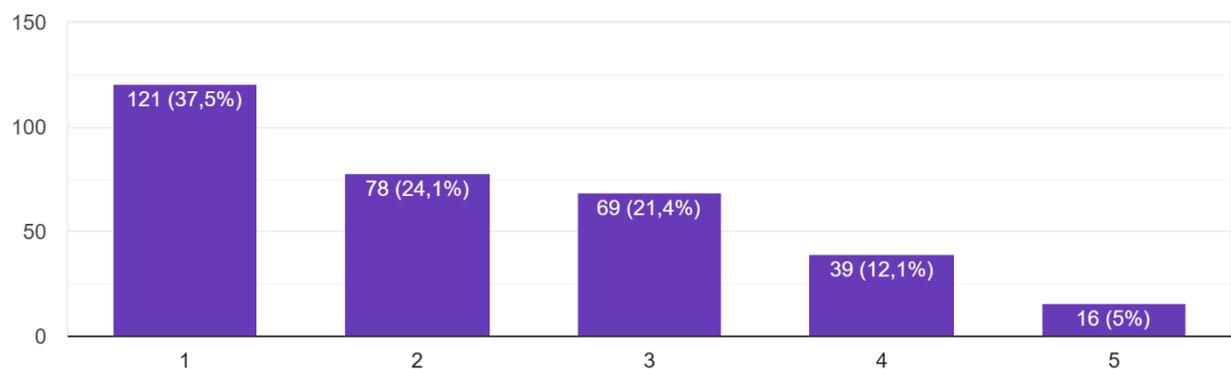
Do you think your sports practice has a negative influence on your love life?

323 risposte



Do you think that your sport practice has a negative influence on pursuing other interests?

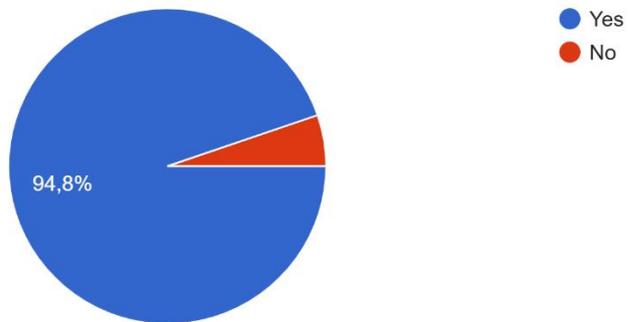
323 risposte



Lo studio della microeconomia insegna che il tempo è la risorsa più scarsa a nostra disposizione ed occorre fare un bilanciamento del costo opportunità sul come spenderlo. Per questo abbiamo investigato anche se le atlete reputino che il tempo dedicato alla pratica sportiva tolga qualcosa al tempo da dedicare allo studio, alla vita sociale, a relazioni amorose e ad altri interessi. Ad ogni modo – si può notare con piacere- emerge che complessivamente le atlete riescano a conciliare bene lo sport con gli altri aspetti delle loro vite. Ma in circa il 20% dei casi così sembrerebbe non essere. Dunque, anche questo aspetto va attenzionato da parte degli allenatori e ove possibile adattare il programma e i tempi di lavoro alle altre esigenze delle atlete.

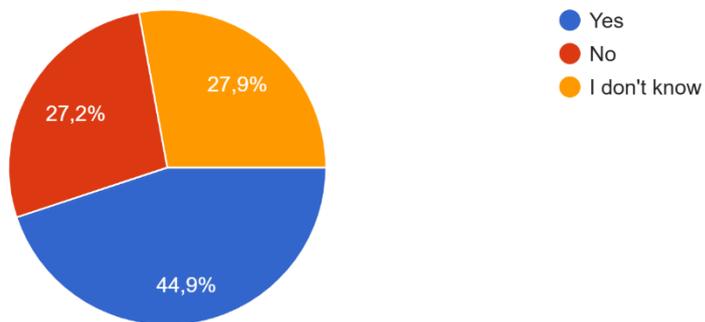
Have you already had your period?

324 risposte



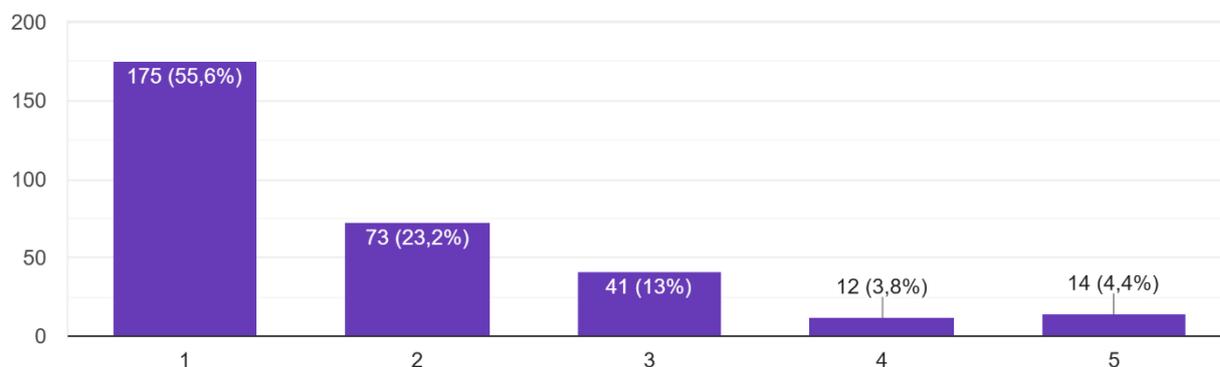
Do you think your menstrual cycle negatively affects your workouts?

323 risposte



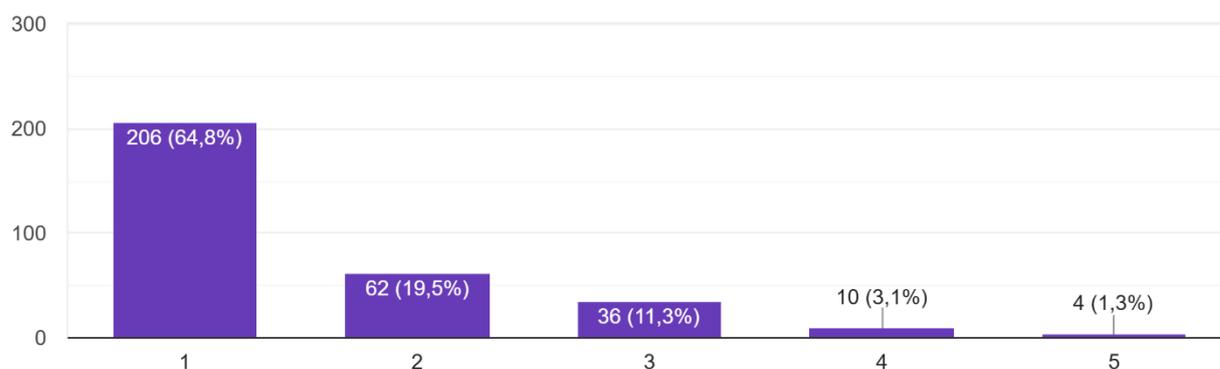
If you skip workouts or perform less due to your menstrual cycle, how much do you feel judged by your coach?

315 risposte



If you miss training sessions or perform less due to your menstrual cycle, how much do you feel judged by your teammates?

318 risposte

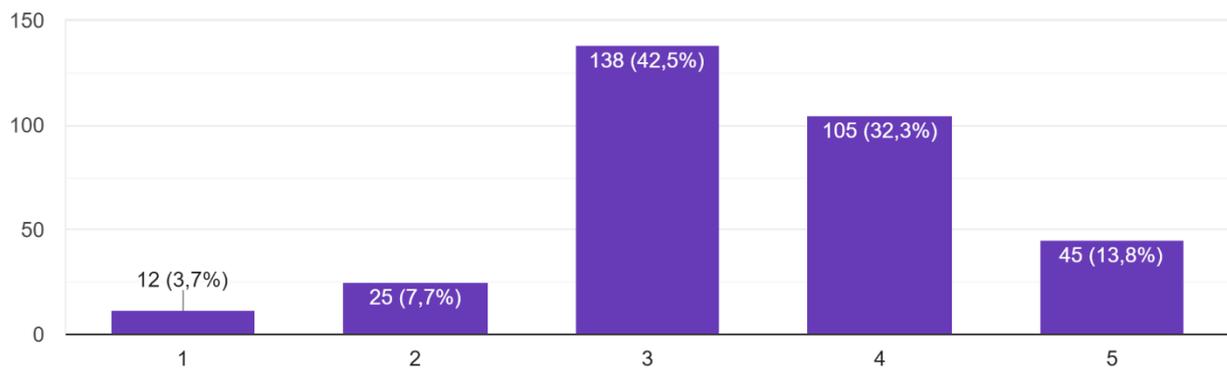


Per quanto concerne l'indagine sui fattori di stress legati al ciclo mestruale abbiamo rilevato che del 94,8% delle atlete che hanno già avuto il loro ciclo mestruale il 44,9% percepisce che questo influenzi negativamente le proprie prestazioni, il 27,9% si dice incerta al riguardo, mentre il 27,2% non percepisce influenze negative. Nonostante alcuni recenti studi non trovino grandi fattori di tipo biologico che connettano il ciclo mestruale con un significativo peggioramento delle prestazioni atletiche, in questa sede l'interesse è sui fattori di tipo psicologico. La grande maggioranza delle atlete, ad ogni modo, non percepisce giudizi negativi da parte di allenatori e compagne di squadra e

questo aspetto è sicuramente incoraggiante dal punto di vista della comprensione reciproca, che si configura come un aspetto fondamentale all'interno di una squadra. Ciò nonostante, considerando che il 44,9% senta un peggioramento delle prestazioni e tenendo conto che il ciclo mestruale sia per la durata che per l'intensità delle varie fasi è diverso da soggetto a soggetto, sarebbe opportuno che gli allenatori incoraggiassero le atlete a parlarne, rompendo tabù e dando loro l'occasione di ascoltare il proprio corpo ed eventualmente far coincidere con la fase mestruale dei periodi di scarico.³ Un'esperienza da citare al riguardo è la laurea ad Honoris Causa in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate conferita alla campionessa olimpica Federica Pellegrini, la cui Lectio Magistralis portava il titolo "La donna e la performance sportiva: come il ciclo mestruale può influenzare la prestazione", compiendo un importante passo verso il superamento di tabù che nel corso degli anni si sono configurati come fattori di stress per le atlete.⁴

How do you evaluate your mood before training?

325 risposte

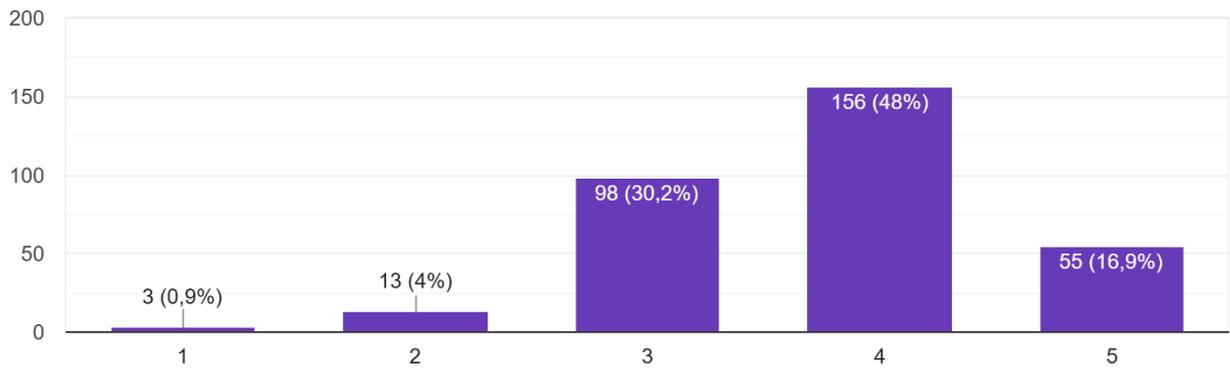


³ Vedi De Luca M., La programmazione dell'allenamento in funzione del ciclo mestruale, Scienza e Movimento, 2020, per approfondire una possibile programmazione dell'allenamento in funzione delle varie fasi del ciclo mestruale.

⁴ Per approfondire altre storie di atlete di primo livello che hanno parlato apertamente delle loro esperienze connesse a sport e ciclo mestruale si consiglia [Mestruazioni e sport femminile: le atlete professioniste vogliono rompere i tabù sul ciclo mestruale \(olympics.com\)](https://olympics.com/it/news/mestruazioni-e-sport-femminile-le-atlete-professioniste-vogliono-rompere-i-tabu-sul-ciclo-mestruale)

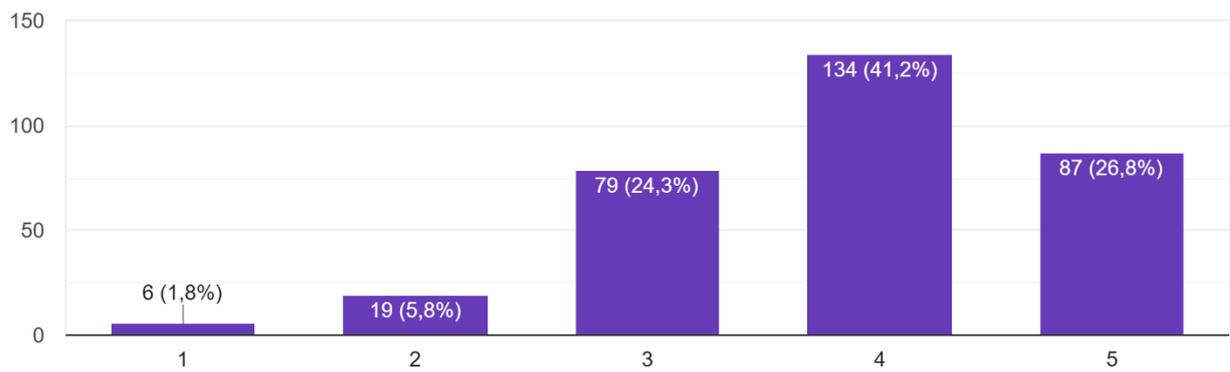
How do you evaluate your mood during training?

325 risposte



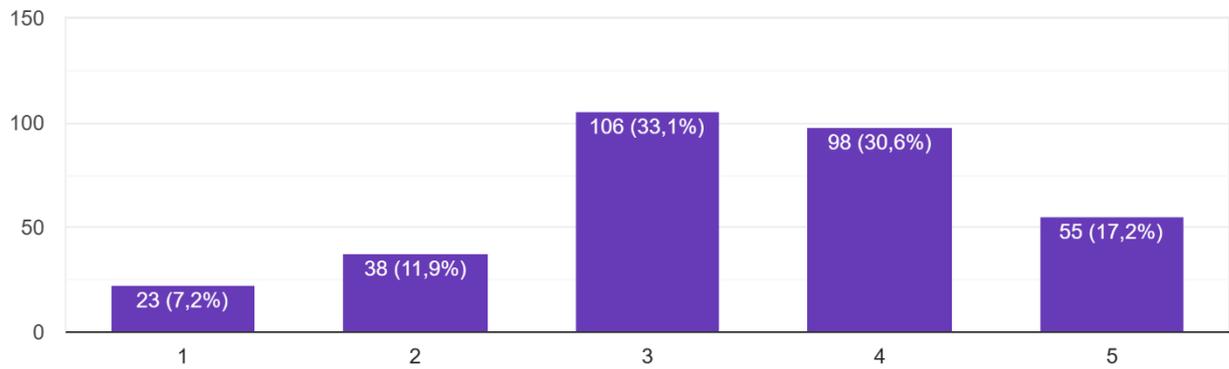
How do you evaluate your mood after training?

325 risposte



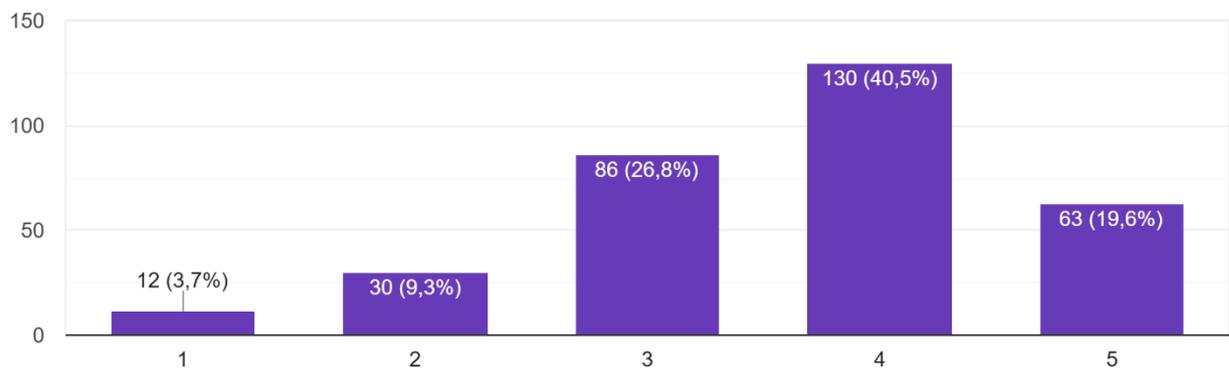
How do you evaluate your mood before competition?

320 risposte



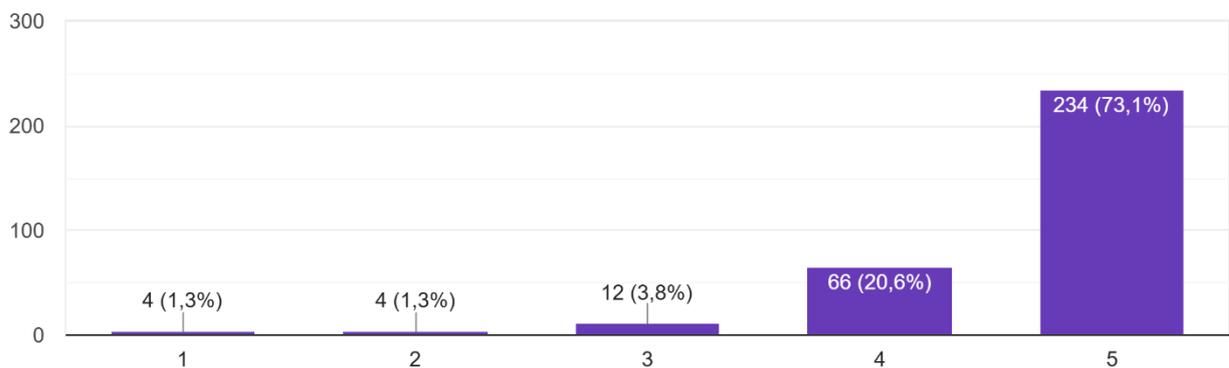
How do you evaluate your mood during competition?

321 risposte



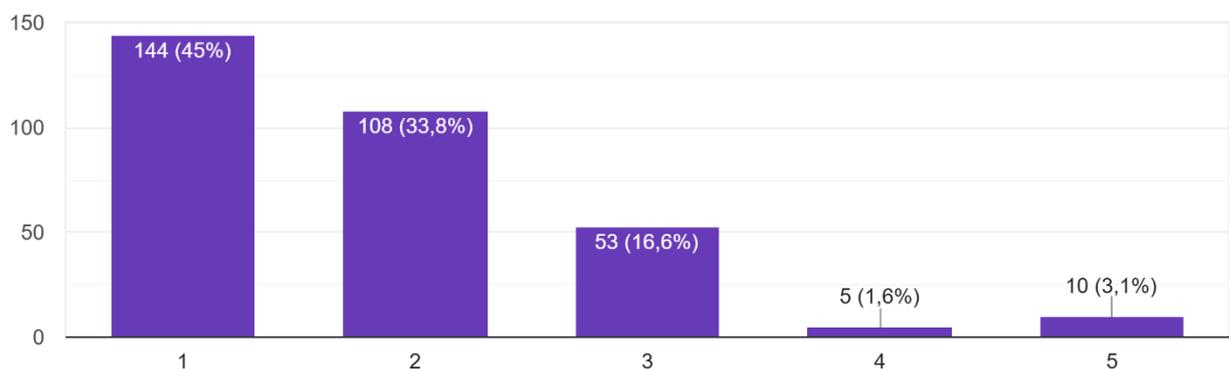
How do you rate your mood after a race in which you perform well?

320 risposte



How do you evaluate your mood after a race in which you don't perform well?

320 risposte

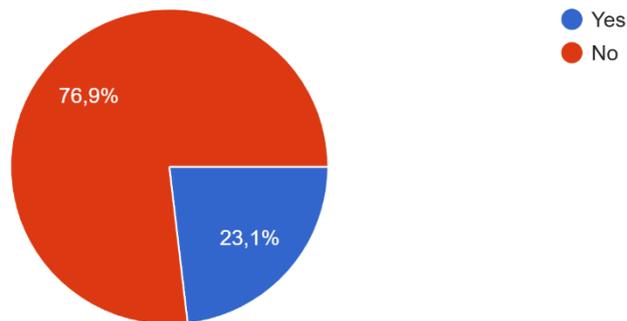


Che lo sport favorisca l'ossigenazione del cervello e il rilascio di sostanze chimiche prodotte dal cervello, associate al benessere, come endorfine, dopamina, norepinefrina e serotonina è ormai alla stragrande maggioranza noto e scientificamente consolidato. L'esperienza empirica di questo studio ne è ulteriore conferma, infatti vediamo che nella quasi totalità dei casi l'umore connesso all'allenamento è positivo e che cresce positivamente una volta terminata la sessione. Per quanto riguarda l'umore connesso alla competizione e alla performance, come prevedibile, questo sposta il peso della bilancia totalmente da una parte o dall'altra in base al risultato conseguito. Citando nuovamente Enoksen, uno dei fattori che induce alla pratica sportiva è "vincere" e quando uno dei fattori che inducono a fare sport viene a mancare anche gli altri spesso ne risentono in quanto concatenati. Per questo potrebbe essere utile dopo una sconfitta un confronto con uno psicologo

sportivo, con un mental coach o semplicemente il dialogo con allenatori competenti e formati sull'approcciare aspetti psicologici. Infatti, sconfitta e vittoria sono due facce della stessa medaglia che connettono persone, creano legami e aiutano alla crescita personale in modo differente ma complementare.

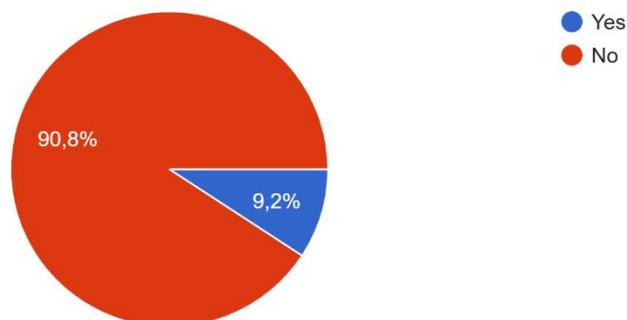
Have you ever gone to a psychotherapist?

324 risposte



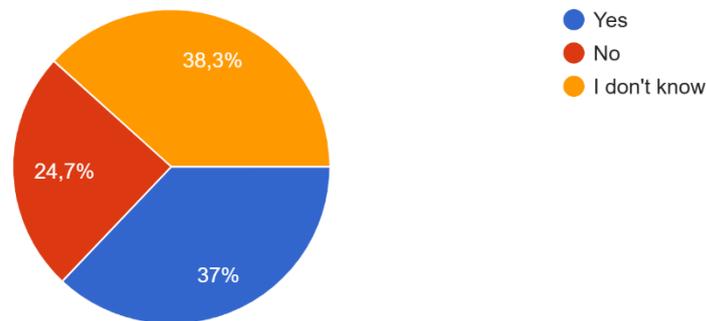
Do you go to a psychotherapist?

325 risposte



Do you think psychological support would be useful to you?

324 risposte



Uno dei dati più rilevanti emerso dal seguente studio è che solo il 9,2% delle atlete facenti parte del campione attualmente segue un percorso psicoterapeutico e solo 23,1% ha mai beneficiato di questo tipo di supporto; ma allo stesso tempo ben il 37% delle atlete è convinta che un supporto psicoterapeutico le sarebbe utile, il 38,3% si dice incerta al riguardo – si ritiene ciò molto plausibile in quanto nella maggior parte dei casi mai provato- e solamente il 24,7% non reputa che tale tipo di supporto le sarebbe di beneficio. Questo dato rafforza l'idea dell'affiancamento di uno psicologo sportivo all'interno dei team.

What are the main reasons that lead you to do sport?

Riguardo questa domanda aperta, come per le successive, è difficile in questa sede riportare tutti i contributi ricevuti, ma di seguito vengono riportate le ragioni più frequenti e rappresentative elencate dalle atlete.

- “Benessere psicofisico”
- “Passione”
- “Fissare sempre nuovi obiettivi”
- “Mi sento libera dai miei problemi e li sfogo nell' allenamento”
- “Avere una carriera basata su uno sport mi fa sentire felice”
- “Seguire il mio obiettivo”
- “Divertirmi, conoscere persone che hanno il tuo stesso stile di vita, fare gioco di squadra, supportarmi.”

- “Mantenere un buon fisico, creare amicizie e soprattutto divertirmi e staccare la spina da studi, esami, vita privata ecc.”
- “Amo lo sport e vincere”

Le principali ragioni elencate dalle atlete riguardano il benessere psico-fisico, il divertimento, il sentirsi parte di un gruppo, la pura passione, l’evadere dalla quotidianità, la ricerca della vittoria, il piacere di lottare per nuovi obiettivi, la cura del corpo o il semplice divertimento. Tutti questi fattori in realtà sono concatenati tra di essi ed è importante che gli allenatori tengano in considerazione ognuno di questi aspetti per favorire la progressione della carriera delle atlete.

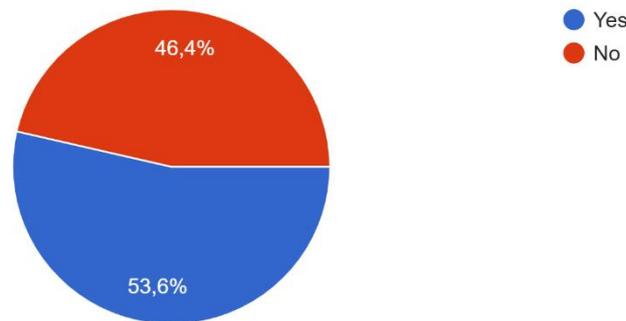
Can you identify any reasons for stress caused by your sports practice?

- “Ansia e meno tempo libero”
- “Periodi di picco o di volume intenso, ansia da prestazione prima di un importante set di punta, fallimento”
- “Pensieri mentali e fisici negativi”
- “Aspettative da parte degli altri”
- “Studiare fino a tarda notte”
- “Feedback/commenti da parte di compagni di classe, familiari e compagni di squadra”
- “Non soddisfare mai le proprie aspettative”
- “Paura di infortuni, attesa di prestazioni”
- “Meno tempo per la scuola e le amicizie”
- “Gestione del tempo”

Tra le ragioni più elencate l’ansia da prestazione e la paura del fallimento si collocano ai gradini più alti del podio; a seguire la mancanza di tempo per lo studio o per altri interessi. Ancora la paura di deludere le aspettative altrui e le proprie; gli infortuni e la paura di subirne; i giudizi. Si rileva che, nonostante i dati rilevati in precedenti domande sotto forma di scala likert mostrassero una gestione del tempo tra sport e altri aspetti della vita quotidiana equilibrata, con la possibilità di scegliere liberamente uno o più fattori di stress derivanti dalla pratica sportiva numerosissime atlete hanno elencato ragioni legate a mancanza di tempo per lo studio o altri interessi.

Have you ever thought about abandoning your sport?

319 risposte



Questo dato si colloca probabilmente come il più importante dello studio, in quanto, nonostante complessivamente dalle numerose domande poste emerga un grande livello di amore per la pratica sportiva, più della metà delle atlete (il 53,6%) dichiara di aver pensato di abbandonare il proprio sport. Affinché questi pensieri siano meno ricorrenti o comunque elaborati in modo consapevole in un contesto di ragionamenti più complessi che prendano in considerazione vari fattori, sarebbe opportuno che le giovani atlete avessero una figura di riferimento con cui parlare apertamente delle proprie intenzioni e dei propri pensieri, che possa esserle d'aiuto nelle proprie decisioni.

What do you think would be useful to improve your psycho-physical well-being?

- “Creare uno spazio di comunicazione aperto”
- “Atmosfera più rilassata, accettazione degli errori”
- “Meno pressione in termini di prestazioni”
- “Sessioni regolari con uno psicologo dello sport”
- “Equilibrio tra allenamento e vita privata”
- “Meno ansia per le prestazioni”
- “Ottenere più vittorie”
- “Supporto psicologico; dieta equilibrata”
- “Più tempo da dedicare allo sport”
- “Buon legame con la mia squadra”

Nelle valutazioni personali delle atlete su cosa possa essere utile per migliorare il loro benessere psicofisico si trovano numerosissimi spunti relativi alla riduzione dell'ansia da prestazione, alla comunicazione e al supporto psicologico; ancora, la ricerca di equilibrio tra sport e vita privata; migliorare la gestione del tempo tra sport e studi; il migliorare dei risultati sportivi; in moltissimi casi anche il praticare più sport, esaltando la funzione sociale dello sport di evasione e alleggerimento dallo stress dei problemi quotidiani. Dunque, anche in questo caso, si rileva l'importanza dell'inserimento nei team di figure professionalmente competenti dal punto di vista psicologico motivazionale; si invita anche a promuovere un maggior dialogo tra i club sportivi e le scuole delle atlete in un'ottica di cooperazione e promozione della dual career. Per esempio, i club potrebbero promuovere dei protocolli d'intesa con le scuole che valorizzino la figura dello studente atlete, offrendogli più libertà nella programmazione delle scadenze.

Lo psicologo dello sport

La psicologia dello sport si occupa di studiare i fattori che influenzano la partecipazione e la prestazione sia nello sport agonistico che in quello amatoriale. Dunque, l'obiettivo dello psicologo dello sport è quello di affiancare atleti, allenatori, e altre figure sportive all'interno di un team per lavorare sul loro benessere fisico e mentale, aumentandone la consapevolezza e di conseguenza i risultati in termini di prestazioni sia in allenamento che durante gli impegni agonistici. Caratteristica fondamentale dello psicologo dello sport è la dinamicità, infatti non lavora solamente in studio ma anche sul campo vicino agli atleti. Si auspica che egli sia una persona che provenga dal mondo dello sport e che si documenti sulle caratteristiche dello sport degli atleti e delle squadre che andrà ad affiancare, adattando anche il linguaggio in funzione, per programmare interventi che si integrino alla preparazione tecnica. Egli aiuta l'atleta a programmare obiettivi di prestazione e risultato di breve, medio e lungo periodo; può integrare tecniche complementari sportive per lavorare sul riequilibrio dell'atleta⁵; accompagna l'atleta nella gestione delle distrazioni, lavorando quindi sulla concentrazione; fornisce strategie per la gestione dell'ansia da prestazione, da competizione, per la paura degli infortuni e per l'approccio nel recupero; aiuta a controllare i pensieri e ad utilizzarli in modo vantaggioso. Nello sport federale l'obiettivo principale è quasi sempre l'aumento della prestazione e del risultato e questo può essere grandissimo fattore di stress per giovani atleti che integrano la pratica sportiva ad altri numerosi aspetti della quotidianità. Per tale ragione il supporto di una figura qualificata si configura come un valido strumento per la tutela della salute, intesa in tutte le sue sfaccettature, e per la prevenzione dell'early drop-out, fornendo alle atlete strumenti psicologici per apprezzarsi, relazionarsi in modo sano con il proprio ambiente sportivo e non, godersi lo sport.

⁵ Vedi: <http://www.studiotirelli.com/>

Delle possibilità per le società sportive

Le società sportive più piccole, che non godono di introiti derivanti da diritti televisivi, ricavi da stadio, merchandising etc.... e la cui sostenibilità finanziaria si ottiene in via prevalente con le quote di iscrizione dei tesserati e talvolta con piccole sponsorizzazioni, incontrano notevoli barriere nel poter introdurre nel proprio team figure professionali come data analyst, social media manager, fisioterapisti o mental coach. Volendo concentrarci proprio su quest'ultima figura -o su quella dello psicologo sportivo- ai fini di provare a proporre delle soluzioni che riducano i fattori di stress riscontrati delle atlete facenti parte del campione dello studio, si provano a fornire delle linee guida alle società sportive più lungimiranti che abbiano voglia di provare a lavorare per migliorare la condizione di stress psico-fisico delle proprie atlete. Una possibilità, per esempio, potrebbe essere quella di ricercare e attivare delle partnership con studi specializzati, offrendo visibilità allo studio in cambio di prestazioni alle atlete, in tal modo le squadre potrebbero valutare il miglioramento in termini di prestazioni e continuità delle proprie atlete e fare le relative valutazioni. Un'altra possibilità è data proprio dall'utilizzo dei fondi Erasmus+ per lo sport. Infatti, poiché incoraggiare la pratica dello sport è proprio una delle priorità specifiche del programma⁶ e lavorare sulla salute mentale delle atlete è uno strumento idoneo a farlo, è possibile per i club sportivi europei fare rete e sviluppare delle progettualità legate al mental coaching per le proprie atlete, monitorando i risultati e analizzandoli in termini scientifici. I fondi del programma permetterebbero di pagare le figure professionali per svolgere tali mansioni e in questo modo le società potrebbero sperimentare i benefici di questa tipologia di supporto senza dover gravare sulle proprie finanze. Altro spunto per le società, in un'ottica di miglioramento dei curricula del proprio personale, è quello di iscrivere i propri tecnici presso delle scuole specializzate in modo tale da avere già dentro le competenze necessarie ad affrontare questa tipologia di fattori di stress.

⁶ Si invita a consultare la guida : [2024-Erasmus+Programme-Guide_EN.pdf \(europa.eu\)](https://europa.eu/erasmus-plus/2024-erasmus-programme-guide-en) (Pag. 237)

Bibliografia

- Agrifoglio G., Sport e soggetti fragili: dall'integrazione all'inclusione, *Olimpialex Review*, 2022
- Bisagno E., Vezzali L., Sport e Benessere a 360 gradi, Unimore, 2020
- Bisset J., Kroshus E., Determining the role of sport coaches in promoting athlete mental health: a narrative review and Delphi approach, *BMJ Open Sports and Exercise Medicine*, 2020
- Brown B. A., Factors influencing the process of withdrawal by female adolescents from the role of competitive age group swimmers; *Sociology of Sport Journal*, 1985
- Bussmann G., How to prevent "dropout" in competitive sports; *New Studies in Athletics*, 1995
- Ceccarelli E., Tortorelli D., La psicologia dello sport: possibilità applicative ed ambiti di intervento, Fondazione dell'Ordine degli Psicologi della Toscana, 2023
- Cervello E. M., Eduardo M., Esearti A., Guzman J. F., Youth sport dropout from the achievement goal theory; *Psicothema*, 2007
- C. Mayolas-Pi, S. Sitko, M. A. Oviedo-Caro, J. Bueno-Antequera, J. Reverter-Masià, M. Francín-Gallego, Influence of organised sports practice during adolescence on health of adult women with special emphasis on participation in aesthetic sports, *Sport And Exercise Medicine And Health*, 2024
- Commissione Europea, Erasmus+ Guida al programma, 2024
- Crane J., Temple V., A systematic review of dropout from organized sport among children and youth, *European Physical Education Review*, 2014
- De Luca M., La programmazione dell'allenamento in funzione del ciclo mestruale, *Scienza e Movimento*, 2020
- Eke O., Erlandson M., Humbert M., Jhonson K., Martin S., Ferguson L., "That's too stereotypical ... I don't want that to be how I identify": Identity and body-related sport experiences of racialized young women athletes in Canada, *Psychology of Sport and Exercise*, 2023

- Enoksen, E., Talent development in sport. A longitudinal and retrospective study of a selected group of promising track and field athletes; Norwegian School of Sport Sciences, 2002
- Enoksen E., Drop out rate and drop out reasons among promising Norwegian track and field athletes, Scandinavian Sport Studies Forum, 2011
- Gabler H., Achievement motivation in top-level sport. Current interest and development; Schorndorf, Karl Hofmann, 1981
- Hopkins C., Hopkins C., Kanny S., Watson A., A Systematic Review of Factors Associated with Sport Participation among Adolescent Females, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022
- Klint K., Weis M. R., Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former youth gymnasts; Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 1986
- Kreim G., Mayer R., Interruption of a sports career in adolescent. Sportwissenschaft, 1985
- Kröger C., Dropout problems in competitive adolescent sport. A longitudinal investigation in Volleyball; Frankfurt am Main - Thun. Verlag Harri Deutsch., 1987
- Lippe G.V.D., Dropout problems in female sport. Part I and Part II; Norwegian School of Sport Sciences, 1976
- Latorre-Romàn P., Garcia Pinillos F. Lopez Robles J., Early sport dropout: High performance in early years in young athletes is not related with later success, Dialnet, 2018
- McNulty K.L. et al., The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrhic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis, Sports Medicine, 2020
- Mazzer KR, Rickwood DJ. Mental health in sport: coaches' views of their role and efficacy in supporting young people's mental health. Int J Health Promot Educ 2015
- Moulds K., Galloway S. Abbott S., Cobley S., Youth sport dropout according to the Process-Person-Context-Time model: a systematic review, International Review of Sport and Exercise Psychology, 2022
- Pizzuto F., Tasso Di Abbandono Fra I Mezzofondisti Finalisti Dei Campionati Mondiali Juniores, ResearchGate, 2013

- Rice SM, Purcell R, De Silva S, et al, The mental health of elite athletes: a narrative systematic review, Sports Med, 2016
- Sisjord M. K., Personal experiences from organized sport, comparisons between participants and drop-outs; Norges idrettshøgskole, 1993
- Tirelli S., Tecniche complementari sportive, Liberia dello Sport, 2005
- Trevisani D., Il potenziale umano. Metodi e tecniche di coaching e training per lo sviluppo della performance, Franco Angeli, 2016
- Vorobjev E., A medical report from the sports congress in Helsinki in 1994. Too early specialization in children and youth sport; Helsingfors, 1994
- Weiss M.R., Chaumont N. ,Motivational orientations in sport; In T.S. Horn (Ed.), Advances in Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics, 1992
- Weiss M.R., Petlichkoff L.M., Children's motivation for participation in and withdrawal from sport. Identifying the missing link; Pediatric Exercise Science, 1989