



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TRENTO

Dipartimento di Psicologia
e Scienze Cognitive

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia

Percorso: Psicologia Clinica

***Le sfide psico-sociali e il benessere psico-fisico di giovani
promettenti atlet* in una fase di sviluppo del talento***

Relatore:

Dott. De Pisapia Nicola

Correlatrice:

Dott.ssa D'Angelo Chiara

Laureanda:

Storchi Arianna

Anno Accademico 2021-2022

Sommario

Introduzione.....	1
1. Le sfide che vive l'atleta in una fase di sviluppo del talento.....	3
1.1 Dibattito tra specificità e genericità nel processo di apprendimento sportivo.....	3
1.2 L'atleta adolescente e le strategie di coping per gestire lo stress nello sport.....	5
1.3 I fattori che influenzano lo sviluppo del talento dell'atleta.....	7
1.4 Le figure di supporto nei programmi di sviluppo del talento dell'atleta.....	10
2. La salute mentale nell'atleta: da atlet* di alto livello ad atlet* in una fase di sviluppo.....	15
2.1 Panoramica dei problemi di salute mentale e fattori influenti nella carriera professionale di alto livello.....	15
2.2 Fattori protettivi e fattori di rischio per l'atleta in via di sviluppo.....	18
2.3 Suggerimenti di intervento per supportare la salute mentale dell'atleta.....	25
3. Studio empirico: le sfide e il benessere di giovani promettenti tennist* in una fase di sviluppo del talento.....	28
3.1 Premessa.....	28
3.3 Domande conoscitive alla base dello studio.....	29
3.3 Metodologia.....	30
3.3.1 Approccio.....	30
3.3.2 Partecipanti e campione.....	31
3.3.3 Procedura.....	31
3.3.4 Guida per le interviste.....	32
3.3.5 Analisi dei dati e affidabilità.....	33
3.4 Risultati.....	33
3.4.1 Fattori di rischio intra-personali.....	34
3.4.2 Fattori di rischio inter-personali/ambientali.....	40
3.4.3 Fattori di protezione intra-personali.....	44
3.4.4 Fattori di protezione inter-personali/ambientali.....	49

3.4.5	Prospettive ed esperienze personali sul tema della salute mentale.....	51
4	Discussione.....	58
4.1	Punti di forza, limiti e ricerca futura.....	67
4.2	Osservazioni conclusive.....	69
	Bibliografia.....	70
	Ringraziamenti.....	89

Introduzione

Questa tesi di laurea nasce principalmente dal mio forte interesse per la psicologia positiva e la psicologia dello sport. La psicologia positiva si riferisce allo “studio scientifico dei fattori che permettono agli individui, alle organizzazioni e alle comunità di prosperare” (sito web IPPA, 2016; Jarden, 2012). La psicologia dello sport invece è “una competenza che si arricchisce della conoscenza psicologica e di diverse abilità per soddisfare la migliore prestazione e il benessere degli atleti, analizzare gli aspetti di sviluppo, sociali e sistemici della partecipazione sportiva anche ad un livello di comunità” (sito web APA, 2008). L’interesse per queste due – relativamente nuove – branche della psicologia si è formato a partire da una sorta di insoddisfazione nei confronti della psicologia tradizionale che probabilmente ha ispirato anche il professore Martin Seligman, fondatore della psicologia positiva alla fine degli anni ’90. Mentre infatti la psicologia tradizionale tende a concentrarsi maggiormente sulla patologia, cercando di comprendere e affrontare i problemi dell’essere umano come la depressione, l’ansia e il disturbo post-traumatico da stress, la psicologia positiva si concentra di più sullo studio del benessere e degli aspetti ‘positivi’ della vita, come la resilienza, la forza di carattere, la mentalità orientata alla crescita, la gratitudine e l’ottimismo. Questi aspetti si fondono perfettamente con la psicologia dello sport. Prendiamo ad esempio la relazione tra allenatore e atleta: la psicologia classica convenzionale potrebbe analizzare la comunicazione asimmetrica e la relazione di ‘potere – non potere’ che coinvolge le due figure, o ancora la gestione del conflitto e della subordinazione; la psicologia positiva invece tenderebbe a soffermarsi di più sul ruolo che entrambe le figure ricoprono all’interno della relazione, analizzando l’armonia, l’ispirazione, la creatività, la cooperazione, la passione, il significato condiviso e molti altri aspetti che uniscono allenatore e atleta (Brady & Grenville-Cleave, 2018; Reverberi et al., 2020). Chiaramente la relazione tra le due parti non è però solo costituita da aspetti positivi: l’ambiente sportivo è duro, competitivo e costituito da innumerevoli elementi di stress, i quali possono portare a un malessere sia psicologico che fisico. È bene ricordare che il continuum tra benessere e malessere è costituito da molte sfumature e i due costrutti sono concettualmente separati; questo significa che l’assenza di mal-essere non porta

automaticamente al ben-essere. Il ben-essere è ben di più che una 'semplice' assenza di caratteristiche sintomatiche di un disturbo: può essere presenza di emozioni positive, di un significato e uno scopo nella vita, di autenticità, espressione personale e così via (Adie & Bartholomew, 2010; Williams et al., 2015). Un ultimo fattore importante da considerare è che l'attività fisica e lo sport possono essere promotori essenziali dello stato positivo in una persona e in una comunità, ma possono anche deteriorarlo, apportando elementi di fatica, stress e incomprensione.

Per questi motivi, questa tesi di laurea si preoccupa di analizzare le sfide psicologiche e fisiche che promettenti e giovani atlet* vivono in una fase di sviluppo e formazione, per comprendere quali sono i fattori che possono promuovere uno stato di benessere e quali invece i fattori che possono danneggiarlo, conducendo a uno stato di malessere. L'obiettivo è quindi quello di guardare alla salute mentale della persona utilizzando una prospettiva il più possibile olistica e integrata, toccando tutte le sfere di vita e non soltanto quella puramente atletica. In questo modo si cerca di apportare spunti di riflessione in ottica di prevenzione, diagnosi precoci ed interventi integrati.

Questo lavoro è diviso in quattro capitoli. Nel primo viene fatta una descrizione generale delle sfide che un* atleta vive in una fase di sviluppo del talento, a partire dal primo processo di apprendimento sportivo in fase infantile al successivo processo di focalizzazione atletica in fase giovanile, coinvolgendo tutte le figure di supporto che circondano l'atleta. Nel secondo capitolo viene fatta una panoramica della letteratura che si trova sulla salute mentale dell'atleta, coinvolgendo sia l'atleta in fase di sviluppo sia l'atleta già professionista e riportando qualche suggerimento di intervento per supportare tale stato psico-fisico. Il terzo capitolo è dedicato alla presentazione dello studio empirico, svolto con atlet* adolescenti e giovani adult* di un'accademia tennistica italiana ed intervistati per comprendere quanto la letteratura internazionale vada di pari passo con una particolare realtà italiana. Infine, nel quarto capitolo viene presentata una discussione generale di questo lavoro di tesi.

1. Le sfide che vive l'atleta in una fase di sviluppo del talento

1.1 Dibattito tra specificità e genericità nel processo di apprendimento sportivo

Per identificare e promuovere le future generazioni di atleti d'élite, le organizzazioni sportive di tutto il mondo hanno realizzato, e continuano a realizzare, programmi di "identificazione dei talenti" (TI dall'inglese *talent identification*) e di "sviluppo dei talenti" (TD dall'inglese *talent development*). Tradizionalmente, i programmi TI sono concepiti per identificare gli atleti di talento già a partire dall'infanzia, quando i bambini iniziano a mostrare prestazioni superiori alla norma in abilità sportive specifiche (Vaeyens et al., 2009). Essere un talento, però, non è solo una condizione con cui si nasce; in realtà il talento dovrebbe essere continuamente stimolato e sviluppato in un'ottica sistemica per tutto il processo di sviluppo dell'individuo. Tale sviluppo dipende da numerosi fattori, che, dunque, non si limitano solo a parametri genetici ma si estendono oltre: è un processo che "tiene conto della motivazione intrinseca dell'atleta, del mese in cui è nat*, dell'ambiente in cui ogni giorno vive, dell'incoraggiamento e del supporto che riceve da parte di genitori e amici, delle qualità pedagogiche e didattiche dei suoi allenatori, e, non di minor rilevanza, anche della cosiddetta "fortuna" (Wormhoudt et al., 2018).

Innanzitutto, quando si pensa allo sviluppo del talento di un giovane atleta, bisogna fare qualche passo indietro per tornare alla sua età infantile e al suo sviluppo cognitivo negli anni. Per diventare un talento in ambito sportivo è necessario possedere capacità ben sviluppate di pianificazione, riflessione, auto-regolazione e auto-valutazione (Burgess & Naughton, 2010); tali processi cognitivi, che si sviluppano nel processo di crescita, rendono evidente l'interazione dell'atleta con il suo ambiente di apprendimento per dare luogo alla prestazione finale. L'individuo può apprendere tali abilità anche e soprattutto grazie all'ambiente che lo circonda, a partire dai primi anni di sviluppo, in cui è più dipendente da allenatori e genitori, fino all'età dell'adolescenza, in cui inizia a diventare autonomo. Sulla base del Modello Classico degli Stadi d'Età di Bloom (Bloom, 1985), Côté e collaboratori (Côté, 1999; Côté et al., 2003) hanno sviluppato il Modello di Sviluppo della Partecipazione Sportiva, che delinea un approccio età-specifico applicato allo sviluppo del talento sportivo.

Tale modello include tre fasi che, idealmente, portano a una prestazione massima (il cosiddetto “sport d’élite”) in uno specifico ambito sportivo. Secondo gli autori, l’individuo dovrebbe attraversare prima di tutto la fase della “sperimentazione” (tra i 6 e i 12 anni), in cui gli vengono proposte diverse attività sportive in un ambiente partecipativo informale e non vincolante. In questo contesto l’individuo può partecipare a quello che viene chiamato “il gioco deliberato”. Segue quindi la fase di “specializzazione” (tra i 13 e i 15 anni), in cui la partecipazione all’attività fisica viene indirizzata verso uno specifico ambito, per acquisire un’esperienza sempre più approfondita nello sport scelto. In questa fase la motivazione all’allenamento è supportata da obiettivi di prestazione ben precisi che vanno presi seriamente, aumentando così le ore di allenamento in modo massivo (in linea con le idee di Ericsson et al., 1993). Infine, la fase dell’“investimento” (dai 16 anni in poi) è caratterizzata da una grande devozione a tutto ciò che è legato allo specifico sport. Il focus qui, secondo gli autori, è sui risultati della prestazione (Côté et al., 2003). Inoltre, in questa fase l’atleta diventa più autonomo e inizia ad acquisire quella che Rietveld e Kiverstein (2014) chiamano la “forma di esistenza” in uno sport: l’atleta inizia ad essere immerso in schemi comportamentali e culturali (per esempio l’attitudine, la professionalità, la motivazione, la dedizione e il focus) che sono necessari per riuscire in uno sport ad alto livello.

Sulla base di questo modello e delle specifiche fasi delineate, si possono delineare diversi ruoli assunti da allenatori e genitori. Essi dovrebbero prima di tutto fornire al bambino una formazione ampia, per permettere che sviluppi un sincero piacere per l’attività fisica in genere; successivamente, dovrebbero garantire la specializzazione in un unico sport così che l’atleta possa allenarsi con tutte le proprie energie in direzione di una carriera di alto livello. Tale visione è supportata dal più generale Modello di Abilità Atletiche (Wormhoudt et al., 2018) che, secondo gli autori, è di grande aiuto non solo per gestire il talento di un atleta, ma anche per anticipare eventuali problemi sociali e/o di stile di vita durante lo sviluppo. La necessità di garantire al bambino una formazione varia nei primi anni di attività fisica, a discapito di una specializzazione precoce, viene ulteriormente declinata con il concetto di “arricchimento”. “Arricchimento” nello sviluppo atletico si riferisce alla ricca varietà di giochi, attività fisiche e sport che i bambini e i giovani sperimentano prima della fase di specializzazione nei programmi di sviluppo del talento (Button et al., 2020; Chow et al.,

2019). Da una parte, infatti, l'esposizione a un'ampia gamma di esperienze sportive può aiutare il bambino ad acquisire abilità motorie di base necessarie per i successivi programmi di sviluppo atletico; in più, l'arricchimento consente al* bambin* di sviluppare il piacere per il movimento oltre che un insieme di abilità integrate, fondamentali in ottica di controllo cognitivo ed emozionale, di consapevolezza percettiva, di capacità di problem-solving e di coping di fronte alle sfide nelle competizioni (Correia et al., 2018; Hulteen et al., 2018; Savelsbergh & Wormhoudt, 2019). Inoltre, i programmi di specializzazione precoce possono avere risultati avversi, come l'inibizione dell'innovazione, della creatività, della curiosità e dei comportamenti di esplorazione. Tuttavia, un allenamento specializzato è necessario per l'atleta al "momento giusto" (Ribeiro et a., 2021).

Per concludere, quindi, è importante fornire a* bambin* in età di sviluppo esperienze di arricchimento atletico generale, senza dimenticare tuttavia la necessità di rendere più specifica l'acquisizione di abilità e delle esperienze di apprendimento durante la carriera di ciascun atleta. Il dibattito tra specificità e genericità nel processo di apprendimento sportivo si risolve dunque in un'ottica relazionale bi-direzionale tra i due modelli, in linea con un approccio sistemico più generale.

1.2 L'atleta adolescente e le strategie di coping per gestire lo stress nello sport

Nell'approfondire il processo di sviluppo del talento di un atleta, bisogna considerare con attenzione i rischi che una pratica sportiva competitiva porta con sé e le risorse che l'individuo possiede per fronteggiare tali rischi. Lo sport competitivo, infatti, per sua natura, comporta numerosi rischi e sfide soprattutto per i giovani atleti (Crocker et al., 2015; Nicholls & Polman, 2007); tra questi, ad esempio, si possono considerare le elevate richieste degli allenamenti, gli infortuni e la paura di farsi male, il conflitto interpersonale con allenatori, compagni di squadra, arbitri e avversari, la pressione dei genitori e dell'allenatore rispetto alla prestazione, le aspettative personali rispetto alla propria prestazione, gli errori durante la gara, l'eventuale scarsità o il cattivo stato di attrezzature e strutture di allenamento, un'eccessiva enfasi sulla vittoria, le politiche dell'organizzazione sportiva, e il conflitto tra lo sport e altri obiettivi sociali/accademici (Knight et al., 2018). In più, bisogna

tenere in considerazione che l'età in cui la maggior parte degli atleti si impegna nelle competizioni di alto livello è proprio l'adolescenza, un periodo caratterizzato da numerosi cambiamenti fisici, sociali, ormonali, emotivi ed interpersonali (Seiffge-Krenke, 2011). Per questo, per un* atleta adolescente che inizia ad affrontare competizioni sportive, è fondamentale apprendere strategie di coping e abilità di regolazione emotiva, in modo da poter gestire efficacemente tutte le sfide che trova sul cammino (sportivo e non). Le strategie di coping, in particolare, si riferiscono a quei processi consapevoli e costruttivi che coinvolgono risposte cognitive e comportamentali utilizzate per regolare non solo le emozioni ma anche le cognizioni, il comportamento e l'ambiente durante momenti stressanti (Lazarus, 2000). Nell'ambito sportivo, ci sono numerose strategie di coping che un giovane atleta può utilizzare per gestire lo stress in modo mirato, tra cui la tecnica dell'*imagery*, dell'evitamento, della distrazione, la ricerca di supporto sociale, il cambiamento della tattica, il controllo della respirazione, e così via (Nicholls & Polman, 2007). Cotterill (2017) individua in merito alcune abilità psicologiche che, a suo parere, sono fondamentali in una condizione di stress per migliorare la prestazione, aumentare il piacere per l'attività e raggiungere una maggiore 'auto-soddisfazione sportiva'. Tra queste, lo studioso identifica la tecnica della ristrutturazione cognitiva, dell'*imagery*, del dialogo interiore, della focalizzazione, della definizione di obiettivi, e le tecniche di rilassamento.

Per dare a tutte queste tecniche una cornice più ordinata, nel corso degli anni gli studiosi hanno fatto diversi tentativi per classificarle in macro-categorie. La classificazione più comune (Crocker et al., 2015; Lazarus, 1999) include tre sistemi: la "strategia di coping orientata al problema", con cui si cerca di cambiare le richieste ambientali e/o la risposta dell'atleta ad esse; la "strategia di coping orientata all'emozione", con cui si cerca di regolare il disagio emotivo; e, infine, la "strategia di coping di evitamento", con cui si cerca di allontanarsi mentalmente o fisicamente dalla situazione stressante. Un'altra classificazione molto comune è quella che individua il "coping orientato al compito", con strategie che fanno fronte alla situazione, alle cognizioni o alle emozioni che sono associate alla fase stressante; il "coping orientato al disimpegno", con strategie di evitamento e di ritiro attivo; e, infine, il "coping orientato alla distrazione", con strategie che si concentrano su informazioni non collegate alla situazione stressante (Gaudreau & Blondin, 2004).

Tutte queste modalità di coping nella realtà non sono delineate come nella teoria: fluttuano infatti nel corso del tempo, parallelamente agli stimoli stressanti, rispetto ai diversi periodi competitivi che l'atleta si trova a dover affrontare. Inoltre, un'altra variabile che incide fortemente sulla strategia di coping utilizzata è l'età dell'atleta: le ricerche dimostrano che gli atleti adolescenti più grandi, avendo una maggior consapevolezza e maturità emozionale, usano di più le strategie di coping orientate al compito (Nicholls et al., 2015). In ogni caso, quale che sia la strategia di coping selezionata per affrontare la situazione stressante, dalla letteratura emerge chiaramente una forte correlazione tra stile di coping, emozioni e benessere degli atleti adolescenti (Knight et al., 2018). Per questo motivo, le persone che circondano l'atleta nel processo di sviluppo del suo talento, come coach e genitori, dovrebbero essere ben consapevoli del ruolo che riveste l'insegnamento di tali abilità di coping. Insegnando a* atlet* a gestire lo stress in modo efficace, infatti, non solo la loro prestazione potrebbe migliorare ma anche e soprattutto il loro benessere durante il percorso di sviluppo del talento.

1.3 I fattori che influenzano lo sviluppo del talento dell'atleta

Impegnarsi in una carriera sportiva per sviluppare il proprio talento come atleta coinvolge, oltre che le strategie di coping e di regolazione emotiva, anche numerosi altri aspetti. Brady & Grenville-Cleave (2018) identificano a tale proposito i costrutti della resilienza, dell'adattamento e della mentalità. Infatti, come è vero che lo sport e in generale molte attività fisiche sono riconosciute come facilitatori dell'adattamento e della resilienza negli individui (Hefferon & Boniwell, 2011), è anche vero che molte situazioni nello sport possono essere percepite come rischiose o dannose, e possono dunque richiedere all'individuo di sviluppare tali abilità in modo mirato (Kavanagh & Brady, 2014). In quest'ottica, dunque, le esperienze stressanti e di avversità nello sport (così come nella vita) vengono considerate importanti opportunità per crescere e sviluppare sempre più la propria personalità, oltre che il proprio talento in ambito sportivo. In particolare, il costrutto della resilienza viene definito come un processo complesso in cui i sistemi dinamici adattivi della persona, sviluppati all'interno di sé stessi in interazione con il proprio ambiente, lavorano

efficacemente per mantenere o ripristinare la propria competenza e il proprio funzionamento (Masten, 2007). Numerose caratteristiche e abilità personali vengono considerate risorse che facilitano lo sviluppo della resilienza, tra cui, ad esempio, l'ottimismo realistico, l'auto-consapevolezza, l'empatia, l'autostima e la connessione con gli altri (Fletcher & Sarkar, 2016); tali risorse vengono anche considerate elementi che contribuiscono alla formazione di emozioni positive, indispensabili per la regolazione emotiva e per la costruzione di significato soprattutto nelle situazioni avverse e stressanti (Tugade & Fredrickson, 2004). Le emozioni positive, infatti, aiutano l'individuo a sviluppare un pensiero ampio e allargato, necessario all'atleta soprattutto in ottica di problem-solving e di potenziamento delle proprie risorse personali (in linea con la teoria delle emozioni positive di Fredrickson, 2001).

Oltre alla resilienza dell'atleta, si è accennato anche al ruolo che riveste la sua mentalità durante tutto il processo di sviluppo del proprio talento. Carol Dweck descrive la mentalità di una persona come le convinzioni implicite sulla stabilità o malleabilità dei suoi attributi e dei suoi comportamenti (Dweck, 1999), e non a caso questo costrutto viene descritto insieme alla resilienza. Infatti, si può ragionare sul fatto che la convinzione implicita che un* atleta ha delle sue qualità e possibilità influenzi fortemente anche la sua resilienza, la sua motivazione e il modo in cui interagisce con gli eventi. Diversi studi hanno individuato due principali assetti di mentalità: la mentalità "fissa", che porta a credere che le proprie abilità e qualità siano innate e relativamente stabili nel tempo indipendentemente da condizioni personali e ambientali, e la mentalità "di crescita", che spinge a credere che le proprie abilità e qualità siano relativamente malleabili e potenzialmente migliorabili attraverso sia fattori ambientali che personali (Yeager & Dweck, 2012). Quest'ultima, la cosiddetta mentalità "di crescita", è il tipo di mentalità che viene associata a numerosi fattori positivi nell'atleta, come un'alta auto-efficacia percepita, il piacere provato nell'attività fisica, l'acquisizione di abilità, una migliore prestazione, l'orientamento al compito, la perseveranza e l'interesse nell'attività (Biddle et al., 2003).

Risulta dunque evidente che i costrutti di resilienza e di mentalità possono essere considerati due elementi fondamentali per l'atleta impegnat* in un programma di sviluppo del talento, e soprattutto interagenti tra di loro nell'aiutare l* sportiv* a sviluppare un'ampia

gamma di emozioni positive necessarie per affrontare tutte le situazioni difficili che si presentano sul percorso. Parallelamente, più l'atleta diventa consapevole di questi elementi e più può riuscire a rilevare eventuali segnali precoci di transizioni critiche (come, ad esempio, i 'rallentamenti' atletici) e prendere quindi provvedimenti preventivi prima che si verifichino delle vere e proprie rotture nella propria carriera (Hill et al., 2018).

Secondo Mills e collaboratori (2012), un* atleta che voglia raggiungere un livello professionale nel proprio sport e diventare quindi un* atleta "d'élite" (di alto livello), deve sviluppare poi molte altre capacità. Gli autori hanno condotto uno studio qualitativo per individuare, attraverso interviste semi-strutturate, i precisi fattori che vengono percepiti da coach esperti come elementi che influenzano sia positivamente che negativamente lo sviluppo del talento di giovani atlet*. Tra di essi, sono stati individuati la consapevolezza, determinata sia dall'auto-consapevolezza che dalla consapevolezza degli altri, e la resilienza, che è stata analizzata sulla base di quattro sotto-temi, ovvero la confidenza/fiducia nelle proprie abilità, l'attitudine positiva, la gestione degli insuccessi, e la gestione della pressione. Inoltre, i coach hanno individuato l'importanza degli attributi diretti a uno scopo, a loro volta determinati dalla passione, dalla determinazione, dall'approccio etico al lavoro, dall'attitudine professionale e dal focus dell'atleta. Ancora, i coach hanno valorizzato il fattore dell'intelligenza, che include un'intelligenza di tipo sportivo, sociale ed emozionale, oltre che le qualità sportive specifiche dell'atleta, come la cosiddetta "capacità di essere allenati", la competenza tecnica, la prestanza fisica, la competitività e l'orientamento al lavoro di squadra. Infine, sono stati rilevati fattori puramente ambientali, come la presenza di "altri" significativi intorno all'atleta, la cultura del gioco, la fortuna e le varie disposizioni (come l'effettiva possibilità di accedere a un allenamento di alto livello).

A questo proposito, è importante considerare il ruolo che rivestono tutti i professionisti inclusi nelle organizzazioni sportive, che costituiscono un altro fondamentale fattore nello sviluppo del talento dell'atleta. Infatti l* sportiv*, per sviluppare tutte le abilità sopra citate nel migliore dei modi e raggiungere una prestazione di alto livello, necessita anche di un contesto ottimale. In questo contesto, Raelin (2002) parla del concetto di 'pratica riflessiva', che implica fare periodicamente un passo indietro per riflettere sul significato di ciò che è accaduto a sé stessi e alle persone nell'ambiente di riferimento. La

pratica riflessiva risulta dunque essere fondamentale non solo per l'atleta, ma anche per gli allenatori, i genitori e tutti i professionisti che circondano l'atleta, per garantire uno sviluppo tecnico e tattico del talento che sia progressivo e circolare, fondato sull'auto-consapevolezza e su un'efficace gestione delle sfide (Richards et al., 2009).

1.4 Le figure di supporto nei programmi di sviluppo del talento dell'atleta

Sulla base delle considerazioni fatte, risulta dunque evidente che l'atleta inserito in un programma di sviluppo del talento non è mai solo, bensì è inserito in un contesto di supporto che comprende numerose persone interagenti. Sulla base di una revisione sistematica della letteratura in merito, Sheridan e collaboratori (2014) hanno individuato tre figure principali che forniscono supporto all'atleta che cresce (sia umanamente che athleticamente): i coach, i genitori e i coetanei. Questa categorizzazione si riflette anche nel Modello del Ciclo di Vita dell'Atleta (Wylleman & Lavallee, 2004), che identifica le relazioni con genitori, coetanei e coach come le più significative durante lo sviluppo psicosociale dell'adolescente. Attraverso l'analisi degli studi compiuti a riguardo, Sheridan e collaboratori (2014) hanno individuato inoltre una serie di variabili che sono associate positivamente al supporto di coach, genitori e coetanei, e che impattano dunque sullo sviluppo del talento dell'atleta. Per esempio, il supporto del coach risulta essere positivamente correlato alla qualità della relazione tra coach e atleta, alla motivazione dell'atleta, al suo eventuale *burnout* (esaurimento), alla sua soddisfazione e all'eventuale abbandono della carriera sportiva. Un recente studio di Reverberi e collaboratori (2020) ha inoltre individuato la stretta relazione che esiste tra delle buone relazioni con altri significativi (coach, genitori, compagni di squadra) e il benessere psicologico, in particolare con benefici nel livello di auto-accettazione e il senso di avere uno scopo nella vita. Per quanto riguarda in particolare la qualità della relazione tra coach e atleta, Lafrenière e collaboratori (2008) hanno identificato il fattore della passione come elemento fondamentale che influisce positivamente sulla relazione tra le due figure. Secondo gli studiosi, infatti, quando la passione è armoniosa (ovvero quando riflette un forte desiderio di impegnarsi nell'attività sulla base di un'interiorizzazione autonoma della stessa nella propria identità personale)

conduce a una maggior apertura nei confronti dell'ambiente circostante e facilita l'esperienza di emozioni positive mentre ci si impegna nell'attività. Tali emozioni positive, in ultima analisi, conducono a comportamenti interpersonali come la connessione, la condivisione positiva dell'attività e l'apertura all'altro, che creano le condizioni ideali per una relazione positiva tra coach e atleta. In generale, dalla revisione della letteratura di Sheridan e collaboratori (2014) nell'ambito del supporto del coach, emerge l'evidenza che più gli allenatori sono in grado di creare un ambiente premuroso e orientato all'abilità (*mastery-oriented*), e più è probabile che lo sviluppo dell'atleta sia positivo. Inoltre, lo sviluppo della relazione tra atleta e coach appare benefico per la crescita personale, la forza mentale e lo sviluppo atletico del* sportiv*.

Per quanto riguarda il supporto dei genitori, invece, dalla letteratura si evince che tale supporto è positivamente correlato alla motivazione dell'atleta, al suo sviluppo e alla sua partecipazione in sport di alto livello, mentre è negativamente correlato all'eventuale abbandono della carriera. Il supporto dei coetanei, infine, si associa positivamente alla motivazione dell'atleta, alla sua partecipazione in sport di alto livello e alla qualità dell'amicizia. Nonostante l'associazione tra le variabili menzionate sia prevalentemente positiva, è tuttavia importante considerare che da alcuni studi longitudinali (Davison & Jago, 2009; Le Bars et al., 2009) emerge che il profilo di supporto sociale costituito da coach, genitori e coetanei cambia dinamicamente. Questo significa che non sempre l'associazione tra le tre principali figure di supporto e le variabili sopra elencate è positiva, bensì può diventare anche, in certi casi, negativa, in base alle caratteristiche personali e interpersonali delle tre figure. È quindi molto importante che le persone significative che interagiscono con l'atleta siano ben consapevoli del tipo di supporto che possono fornire e di come questa rete di supporto, soprattutto di tipo psicologico, sia in realtà dinamica e soggetta a variazioni nel corso dello sviluppo del* sportiv*.

Una revisione della letteratura più recente (Gledhill et al., 2017) individua come importante figura di supporto sociale per l'atleta, oltre che quelle di genitori, coach e coetanei, anche quella dei fratelli. Infatti, secondo gli autori, i coach, i genitori, i coetanei e i fratelli sono tutte figure fondamentali nello sviluppo dell'atleta, poiché, attraverso il loro fornire supporto materiale, emotivo e informativo e attraverso la creazione di un ambiente

di apprendimento basato su sfide rilevanti dal punto di vista funzionale, possono aiutare l'atleta a sviluppare importanti caratteristiche psicologiche. Alcune di queste caratteristiche psicologiche sono, ad esempio, l'auto-regolazione, la resilienza, l'impegno e la disciplina; esse risultano le caratteristiche più impattanti sullo sviluppo del* sportiv* grazie alla loro capacità di differenziare tra un atleta di alto livello e un atleta non professionista.

L'importanza del sotto-sistema dei fratelli nel processo di sviluppo del talento di un atleta è stata evidenziata anche da altri studi che hanno basato la loro analisi su una prospettiva organica (in linea con la teoria ecologica di Bronfenbrenner, 1977). Ad esempio, lo studio retrospettivo di Taylor e collaboratori (2017), condotto con atlet* di alto livello ormai ritirati dalla carriera e con i loro fratelli, ha rilevato alcuni importanti fattori propri della relazione fraterna che hanno influito positivamente sullo sviluppo del talento de* atlet* nella loro età giovanile. Tra questi fattori, un ruolo importante ha avuto la rivalità. Questa dinamica tra fratelli sembra aver condotto a una motivazione maggiore nei confronti dell'allenamento e sembra aver favorito, allo stesso tempo, funzioni adattive e di sviluppo. In questo modo essa ha promosso, in ultima analisi, lo sviluppo del talento dell'atleta. Un altro fattore importante che è stato favorito dalla relazione fraterna e ha influito a sua volta positivamente sullo sviluppo del talento dell'atleta è la resilienza. Dallo studio di Taylor e collaboratori (2017) emerge che le relazioni tra i fratelli che hanno preso parte all'indagine hanno facilitato lo sviluppo della resilienza, stimolato la competitività e l'indipendenza attraverso la rivalità, e, infine, promosso interazioni regolari con gli altri coinvolti nello sport dell'atleta. Per ultimo (non per importanza), è stato individuato il fattore della separazione tra fratelli. Infatti, più l'atleta avanzava verso una maggiore esperienza nella sua carriera sportiva e più i fratelli si separavano e passavano meno tempo insieme, rendendo quindi i confini del loro sotto-sistema più permeabili. Tale separazione ha portato atleti ed atlete a cercare supporto anche al di fuori di questo specifico sotto-sistema, per esempio negli allenatori, nei genitori, nelle organizzazioni sportive e nei colleghi atleti. Queste dinamiche, insieme, hanno favorito lo sviluppo del talento de* atlet*, conducendoli al livello d'élite che sono poi riusciti a raggiungere.

Le figure di supporto allo sviluppo della carriera de* atlet* delineate fino a questo punto rappresentano i fattori del micro-ambiente dell'individuo su cui le ricerche si sono

tradizionalmente concentrate. Tuttavia, numerosi studi cross-culturali sostengono un approccio più di tipo olistico, per includere nello studio del potenziale atletico anche fattori del macro-ambiente (Stambulova et al., 2007), come la struttura organizzativa, l'apprendimento, la comunicazione e la cultura in cui l'individuo è inserito. Per questo, una prospettiva ecologica dello sviluppo della carriera atletica che metta in evidenza il ruolo centrale dell'ambiente (Henriksen & Stambulova 2017; Stambulova & Alfermann, 2009) non può non considerare, oltre che genitori, coach, fratelli e coetanei, anche le accademie sportive. Esse vengono istituite proprio per fornire un ambiente vario e ricco ai/alle giovani atlet* e, attraverso tecniche come l'istruzione sistematica, la consulenza, il supporto, la formazione e la pratica di alta qualità, promuovono la scoperta di sé e insegnano le "abilità della vita" in un modo intenzionale e sistematico (Cobley et al., 2013). Risulta quindi evidente che tutti gli operatori inclusi in un'organizzazione sportiva, insieme a genitori, fratelli e coetanei, sono fondamentali in egual misura per trasmettere e insegnare all'atleta in via di sviluppo (atletico) le cosiddette 'abilità psico-comportamentali', ovvero quei meccanismi che gli/le permettono di affrontare le varie sfide dello sviluppo e delle competizioni sportive, oltre che di gestire le inevitabili transizioni che incontra mentre progredisce nel percorso (Bjorndal et al., 2017a). È comunque importante sottolineare che tali abilità non sono importanti solo per una migliore prestazione in campo, ma anche (e, forse, soprattutto) per "fare di più ed essere di più" anche nella vita al di fuori del campo (Williams & MacNamara, 2020). Infatti, da un recente studio qualitativo (Williams & MacNamara, 2020) condotto su atleti professionisti che sono stati, a un certo punto della loro carriera, de-selezionati dal percorso di sviluppo del talento, emerge dalle parole stesse dei partecipanti che quello che hanno imparato all'interno delle organizzazioni sportive è stato fondamentale per affrontare al meglio anche la vita post-de-selezione.

Nel contesto dell'approccio olistico ecologico allo studio del talento atletico, Henriksen e collaboratori (2010) hanno introdotto il concetto di "ambiente di sviluppo del talento atletico" (ATDE dall'inglese *athletic talent development environment*), definito come "le relazioni sociali di un/una giovane atleta sia all'interno che all'esterno del mondo sportivo – relazioni sociali che hanno come fulcro una società o una squadra sportiva ma che includono anche il contesto più ampio in cui la società o squadra è inserita". Tale concetto si

basa sia sulla teoria ecologica di Bronfenbrenner (1979), che vede l'ambiente come una serie di strutture raggruppate ad includere i contesti in cui l'atleta di talento agisce, che sulla cornice della teoria dei sistemi di Patton & McMahon (2006), che vede gli ambienti di sviluppo come sistemi, ognuno con specifiche funzioni, componenti, strutture ed evoluzioni. L'ambiente di sviluppo del talento atletico dirige dunque l'attenzione dall'atleta di talento all'ambiente in cui lui o lei si sviluppa, considerando sia i micro-livelli che i macro-livelli, sia gli ambiti atletici che quelli non-atletici, sia l'arco temporale passato che quello presente e futuro. Inoltre, la prospettiva di Henriksen e collaboratori (2010) include anche una serie di fattori, come le condizioni preliminari, i processi di sviluppo, i risultati individuali o di squadra e la cultura organizzativa, che insieme contribuiscono a creare un ambiente di sviluppo atletico efficace e di successo per la transizione dell'atleta a un livello d'élite nel suo sport. Tale prospettiva è importante in quanto ricorda che l'atleta impegnat* nella transizione da una partecipazione sportiva giovanile a una *senior* non deve affrontare solo sfide atletiche, bensì anche numerose richieste nei diversi ambiti di vita, come gli studi, il lavoro e le relazioni (Stambulova, 2007, 2009).

2. La salute mentale nell'atleta: da atlet* di alto livello ad atlet* in una fase di sviluppo

2.1 Panoramica dei problemi di salute mentale e fattori influenti nella carriera professionale di alto livello

La ricerca sulla salute mentale nello sport di alto livello è cresciuta rapidamente negli ultimi anni (Rice et al., 2016). L'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO dall'inglese World Health Organization, 2014) definisce la salute mentale come "uno stato di benessere in cui ogni individuo realizza il suo potenziale, è in grado di far fronte alle normali sollecitazioni della vita, riesce a lavorare in modo produttivo e in maniera fruttuosa ed è in grado di dare un contributo alla sua comunità" (p.2). Le recenti concettualizzazioni della salute mentale hanno dunque spostato l'attenzione da una visione negativa della salute mentale – come assenza di disturbo mentale – a una visione che tiene conto anche di aspetti positivi e del livello di funzionamento globale degli individui (Uphill et al., 2016). A novembre del 2018, il Comitato Internazionale Olimpico (IOC) ha indetto una riunione di consenso in Svizzera, dove gli esperti hanno revisionato la letteratura scientifica in merito ai sintomi e disturbi di salute mentale ne* atlet* di alto livello, definit* come coloro che competono a un livello professionale o Olimpico, dunque già usciti da un programma di sviluppo del talento (Reardon et al., 2019). Durante tale riunione, gli esperti hanno prima di tutto evidenziato i dati della letteratura, la quale mostra che la prevalenza di sintomi e disturbi di salute mentale tra atleti maschi di alto livello appartenenti a sport di squadra (cricket, calcio, pallamano, hockey da ghiaccio e rugby) varia dal 5% per il *burnout* e l'uso avverso di alcool al 45% per ansia e depressione (Beable et al., 2017; Drew et al., 2018). Per le atlete femmine di alto livello, invece, la prevalenza di disturbi di salute mentale è maggiore per disturbi alimentari e depressione (Greenleaf et al., 2009; Junge & Feddermann-Demont, 2016).

Tali incidenze sono in gran parte dovute proprio alla carriera sportiva di alto livello, che, a causa di numerosi fattori sia specifici per lo sport che più generici per l'ambiente circostante, può condurre a un'elevata vulnerabilità nello sviluppare problemi di salute mentale (Arnold & Fletcher, 2012; Gulliver et al., 2015; Hughes & Leavey, 2012). Infatti, l'atleta di alto livello, così come anche coloro che sono inserit* in programmi di sviluppo del

talento, sperimentano una lunga serie di fattori stressanti. Tra questi vi è, ad esempio, l'impatto psicologico di eventuali infortuni, il sovra-allenamento, l'esaurimento (*burnout*), un intenso scrutinio pubblico e nei social media, e la gestione di costanti pressioni verso la massima prestazione in gara (per una rassegna della letteratura in merito, si veda Reardon et al., 2019 e Rice et al., 2016). In particolare per quanto riguarda i fattori di rischio per gli infortuni, vi sono numerosi fattori psicologici che possono aumentare la probabilità di infortuni o malattie, tra cui anche i disturbi di salute mentale: ad esempio, l'ansia e la preoccupazione, l'iper-vigilanza, un'immagine negativa del corpo o una bassa autostima, il perfezionismo, un'eccessiva identità atletica, limitate risorse di gestione emotiva, eventi stressanti nella vita fuori dal campo, comportamenti a rischio o un umore costantemente basso (Forsdyke et al., 2016; Jones, 2016; Wiese-Bjornstal, 2010). Gli infortuni a loro volta possono avere importanti conseguenze cognitive (come una bassa auto-efficacia o una perdita di senso di identità), emotive (sintomi di depressione, isolamento, frustrazione o ansia) e comportamentali (come il gioco d'azzardo problematico, disturbi nell'alimentazione o disturbi da uso di sostanze) (Forsdyke et al., 2016; Hammond et al., 2013; Huang et al., 2007; Rice et al., 2016). In altre circostanze, invece, avere una carriera sportiva di alto livello può fungere da fattore di protezione nei confronti di problemi di salute mentale, considerato che l'esercizio fisico ha effetti antidepressivi (Cooney et al., 2013). È fondamentale in questi casi possedere risorse cognitive, emotive e comportamentali positive (come alti livelli di ottimismo e di auto-efficacia), che possano aiutare a fronteggiare i fattori stressanti della carriera sportiva e a recuperare più velocemente da eventuali infortuni o malattie (Arden et al., 2013; Podlog et al., 2011, 2015). Risulta anche essenziale che i tre bisogni di base dell'essere umano – il bisogno di competenza, autonomia e interdipendenza con gli altri – siano soddisfatti, in quanto facilitano un funzionamento ottimale, la crescita e l'integrazione, oltre che contribuire a uno sviluppo sociale costruttivo e al benessere personale de* atlet* (Coyle et al., 2017).

Oltre ai fattori di rischio più propriamente psicologici menzionati, vi sono poi numerosi fattori di rischio socioculturali che possono aumentare la probabilità di sviluppare disturbi o subire infortuni. Secondo Hill e collaboratori (2016), ad esempio, una vita familiare instabile, le conseguenze percepite nel caso di eventuali fallimenti della prestazione, la

natura competitiva dell'ambiente che porta a nascondere le debolezze, le transizioni di carriera e l'eventuale de-selezione dalla carriera di alto livello (Brown et al., 2017; Knights et al., 2016; Sanders & Stevinson, 2017) sono elementi importanti che possono condurre a problemi di salute mentale. Secondo altri studi (Bruner et al., 2008; Fletcher & Hanton, 2003; Fletcher & Wagstaff, 2009), bisogna poi considerare i fattori stressanti organizzativi legati più direttamente al 'posto di lavoro' (ovvero l'organizzazione sportiva), come ad esempio le dinamiche interpersonali negli sport di squadra o un ambiente di *coaching* scarsamente di supporto. Ad essi, si aggiungono eventuali risorse sociali limitate, le varie pressioni sociali, eventuali storie di abuso sessuale e fisico (Timpka et al., 2018), lo stress legato a un'auto-valutazione negativa della prestazione atletica e accademica e una cultura sportiva orientata al 'vincere a tutti i costi' piuttosto che all'apprendimento e miglioramento continuo (Pensgaard et al., 2018; Wiese-Bjornstal, 2010). Risulta dunque fondamentale considerare l'individuo connesso al suo contesto di riferimento, che contribuisce fortemente a dare una forma alle motivazioni de* atlet*, a costruire l'abilità di auto-riflessione e l'esperienza della salute mentale, sia positivamente che negativamente (Henriksen et al., 2019).

È infine importante sottolineare che la vulnerabilità degli atleti professionisti a sviluppare problemi di salute mentale può anche essere dovuta al diffuso stigma sociale che vi è attorno a questo tema: l'atleta di alto livello crede spesso che i sintomi e i disturbi di salute mentale siano un segno di debolezza ('auto-stigma'), e al contempo sente tale giudizio derivare da chi non fa parte del mondo dello sport ('stigma pubblico') (Biggin et al., 2017; Gulliver et al., 2012; Kaier et al., 2015). Tale stigma conduce infatti, ne* atlet* così come nei vari professionisti che li circondano, a una scarsa istruzione in merito alla salute mentale, a una difficoltà di identificare o spiegare i sintomi relativi ai disturbi mentali e a deludenti richieste (o concessioni nel caso dei professionisti) di aiuto (Coyle et al., 2017; Gulliver et al., 2012). In questo contesto vi sono però anche dei facilitatori che possono aiutare l'atleta a cercare un'assistenza mentale sanitaria. Ad esempio, avere una relazione già consolidata con un professionista della salute mentale, avere avuto interazioni positive precedenti con i professionisti della salute mentale, avere una percezione dei benefici che sorgono dal chiedere aiuto, avere un senso di auto-efficacia, di autonomia e di competenza mentre si cerca una cura, avere qualcuno di significativo a fianco, come gli allenatori, con un

atteggiamento positivo rispetto alla ricerca di trattamenti di salute mentale, avere abilità positive di coping e di gestione emotiva oltre che un'alta auto-consapevolezza sono tutti elementi fondamentali che aiutano a ricercare assistenza (Daltry et al., 2018; Gulliver et al., 2012; Kuettel & Larsen, 2019).

2.2 Fattori protettivi e fattori di rischio per l'atleta in via di sviluppo

La salute mentale e, più in generale, il benessere dell'atleta sono profondamente connessi a tutta una serie di fattori di rischio e di protezione sia all'interno che all'esterno dell'atleta stess*. Un importante elemento che può rivelarsi sia protettivo che di rischio è quello costituito dal contesto sociale implicato in un programma di sviluppo del talento. Secondo uno studio longitudinale di Ivarsson e collaboratori (2015), confermato da un recente studio di Reverberi e collaboratori (2020), vi è infatti una relazione direttamente proporzionale, e stabile nel tempo, tra un buon ambiente di sviluppo del talento (che si concentra sullo sviluppo a lungo termine piuttosto che sul successo iniziale) e il benessere psicologico dell'atleta. Quest'ultimo a sua volta potrebbe aumentare le opportunità dell'atleta di sviluppare e dimostrare esperienza. Al contrario chi, nello studio di Ivarsson et al. (2015), ha rilevato una qualità inferiore dell'ambiente di sviluppo del talento ha anche riportato un livello di benessere più basso nel corso del tempo. In questo studio, il costrutto del benessere dell'atleta è stato definito sulla base di uno stato di salute generale positivo e un basso livello di ansia percepito, mentre lo studio di Reverberi et al. (2020) si concentra, per definire il benessere psicologico dell'atleta, sull'auto-accettazione, l'averne uno scopo nella propria vita e il senso di crescita personale. Altri studi ancora hanno analizzato invece il costrutto del benessere sulla base della soddisfazione dei bisogni di base. Per esempio, Wang e collaboratori (2011) hanno trovato che un buon ambiente di sviluppo del talento è associato a più alti sentimenti di autonomia, competenza e di connessione con gli altri, i quali a loro volta promuovono aspirazioni intrinseche e contribuiscono a creare effetti positivi nella traiettoria di sviluppo atletico. Per questo è importante che le organizzazioni sportive forniscano ai professionisti che lavorano a contatto con l'atleta una giusta formazione rispetto a come utilizzare la teoria dell'autodeterminazione (Ryan & Deci, 2000)

nella pratica. Ad esempio, secondo Wang e collaboratori (2011), si può insegnare agli allenatori come usare “domande” aperte per far sì che l’atleta possa riflettere e sentirsi coinvolto nel processo di feedback. Un altro recente studio che ha analizzato la relazione tra ambiente di sviluppo del talento e benessere psico-fisico de* giovane atleta è quello di Hogue e collaboratori (2017). Questi studiosi hanno definito l’ambiente sulla base del clima motivazionale, in particolare individuando un clima orientato alla prestazione e un clima orientato all’apprendimento (in linea con la teoria della motivazione al raggiungimento di risultati di Nicholls, 1984), mentre hanno definito il benessere psico-fisico dell’atleta sulla base della sua risposta fisiologica allo stress (attraverso la misura salivare del cortisolo, principale ormone dello stress) e di altri fattori psicologici, come l’affettività, il divertimento, la motivazione intrinseca e lo stato d’ansia. Hanno infine rilevato che un clima motivazionale orientato alla prestazione (*ego-involving climate*) ha prodotto un aumento significativo nel livello di cortisolo e un livello maggiore di umiliazione, vergogna, auto-critica, affettività negativa e ansia. Al contrario, un clima motivazionale ‘premuroso’ e orientato all’apprendimento (*caring & task-/mastery-involving climate*) ha prodotto nell’atleta un livello maggiore di affettività positiva, autostima, impegno e divertimento. Inoltre, sulla base dello studio di Castillo (2012), il clima motivazionale nell’ambiente sportivo percepito dagli/dalle atleti/e come orientato all’apprendimento contribuisce anche alla probabilità che l’atleta continui ad impegnarsi nella sua carriera sportiva. Risulta dunque evidente che quando l’ambiente in cui l’atleta si sviluppa è orientato alla prestazione e alla vittoria esso si può rivelare un fattore di rischio, mentre quando è orientato all’apprendimento e alla competenza può più probabilmente fungere da fattore di protezione per la salute mentale.

Vi sono poi altri fattori di rischio legati nello specifico all’ambiente sportivo, come la pressione sportiva o ansia competitiva (Biggin et al., 2017), un basso supporto dai compagni di squadra (Gouttebauge et al., 2015) o una più generale mancanza di supporto dall’organizzazione sportiva (Prinz et al., 2016). Queste mancanze possono rivelarsi alcune volte decisamente più pesanti per le donne o le minoranze, che a fronte ad una scelta atletica di alto livello spesso si trovano a sperimentare una mancanza di accettazione da parte della loro cultura di appartenenza o addirittura dallo stesso ambiente di allenamento (Ballesteros & Tran, 2018). Un supporto dal punto di vista del benessere psicologico risulta

comunque fondamentale per tutt* coloro che sono inserit* in programmi di sviluppo del talento, in quanto viene richiesto loro di vivere vicino o direttamente dentro alle sedi di allenamento, separat* dalle loro famiglie e da* loro amic*, dovendo seguire regimi molto stretti di diete, programmi di allenamenti e abitudini mentre devono al contempo migliorare continuamente la loro prestazione (Nedelec et al., 2018). Tali elementi potrebbero anche determinare una mancanza di tempo tale da non concedere a* atlet* la possibilità di dedicarsi al loro benessere psicologico (Castaldelli-Maia et al., 2019; Gulliver et al., 2012).

Tra i fattori di rischio più propriamente personali che aumentano la probabilità di sviluppare problemi di salute mentale vi è poi la scarsa consapevolezza dell'atleta circa la sua salute mentale. Infatti, secondo clinici specializzati in giovani atlet* (Hill et al., 2016), la consapevolezza circa i problemi clinici che possono impattare su questi ragazz* è resa complicata, oltre che da un ampio spettro di cause dei sintomi, anche da una mancanza di apertura da parte de* atlet*. Ess*, infatti, si dicono riluttanti a rivelare il loro disagio mentale a causa dello stigma che percepiscono, a causa della paura di sconvolgere gli altri e perché si sentono scoraggiati dalla mancanza di apertura da parte degli altri. Questi risultati sono stati confermati da un recente studio qualitativo condotto attraverso interviste a giovani atlet* (Swann et al., 2018) che hanno evidenziato il bisogno di essere (in)format* su questi temi. Secondo gli intervistati, infatti, c'è bisogno di formazione prima di tutto per poter apprendere strategie utili ad aiutare le persone vicine a loro che potrebbero star sperimentando problemi di salute mentale; secondariamente, per imparare a prevenire tali problemi in sé stessi; infine, per imparare ad utilizzare lo sport come veicolo e strumento per fronteggiare le difficoltà, supportando la propria salute mentale. Gli anni dello sviluppo del talento sono infatti quelli più delicati dal punto di vista della formazione e crescita personale, da un punto di vista del ciclo di vita. Coloro che sono inserit* in programmi di sviluppo del talento atletico sono di fatto giovani adolescenti che si trovano a dover affrontare numerose delicate transizioni, oltre che un rischio biologico maggiore per l'insorgenza di disturbi mentali, considerata la plasticità cerebrale di questi anni (Allen & Hopkins, 2015; Gulliver et al., 2012; Kessler et al., 2007).

Tra queste transizioni, un aspetto chiave per l'adolescente è la formazione della propria identità e, mentre l'adolescente "non atleta" può iniziare a costruirsi numerosi auto-

ruoli, chi pratica sport con frequenza si trova molto spesso ad avere un'unica forte identità atletica. Tale costrutto, definito da Brewer e collaboratori (1993) come 'gli elementi cognitivi, affettivi, comportamentali e sociali di identificazione del sé fortemente o interamente con il proprio ruolo atletico', ha ricevuto molta attenzione nel campo della psicologia dello sport (Ronkainen et al., 2016) soprattutto per il ruolo che ricopre nel benessere o, dall'altra parte, nell'esaurimento dell'atleta (Gustafsson et al., 2008; Martin & Horn, 2013). Da una parte, infatti, una forte identità atletica può rafforzare la motivazione e l'energia ad impegnarsi in attività legate al proprio ruolo atletico, aiutando di conseguenza gli atleti ad evitare l'esaurimento (Martin & Horn, 2013); dall'altra parte, una forte identità atletica può rendere l'atleta vulnerabile a grandi difficoltà emotive nel caso di eventi inaspettati, come le sconfitte (Gustafsson et al., 2011), gli infortuni (Forsdyke et al., 2016), i periodi di inattività (Reardon et al., 2019) o di sospensione forzata (come nel caso della pandemia da Covid-19; Costa et al., 2020) e il ritiro non programmato dalla carriera (Webb et al., 1998). Infatti, nel caso di eventi come questi, è importante poter far leva su altre dimensioni del concetto di sé relative ad altre sfere di vita rispetto alla sola sfera sportiva, dimensioni che vengono però trascurate nel caso di atleti/e con una forte identità atletica (Horton & Mack, 2000) e che invece sono fondamentali per sviluppare una gamma più vasta di risorse adattive. A questo proposito, Chang e collaboratori (2018) hanno trovato un importante fattore di moderazione, ovvero la flessibilità psicologica (Hayes et al., 2006), che funge da fattore di protezione nell'eventuale sviluppo di problemi di salute mentale: atleti* con una maggiore flessibilità psicologica e una forte identità atletica sono meno suscettibili a sviluppare esaurimento e malessere, mentre coloro con una minore flessibilità cognitiva e una forte identità atletica sono più suscettibili a sviluppare esaurimento, in quanto mancano delle risorse necessarie per fronteggiare le varie minacce all'identità.

Oltre al costrutto dell'identità atletica e ad altri tratti di personalità disadattivi come il perfezionismo e l'ansia sociale (Jensen et al., 2018), vi sono poi altri fattori di rischio personali che possono compromettere la salute mentale de* atleti*, quali una bassa qualità del sonno (Biggins et al., 2018), cattive abitudini alimentari (Coyle et al., 2017), strategie inefficienti e negative di gestione emotiva e comportamentale (Jensen et al., 2018; Mousavi et al., 2017), la paura per la sconfitta (Biggin et al., 2017) e un'inaccurata comprensione di sé

(Doherty et al., 2016). Per ultimo ma non per importanza, si deve menzionare il fattore di rischio costituito dalle transizioni di carriera e dalla cosiddetta 'doppia carriera' (Stambulova et al., 2009). Infatti, secondo la prospettiva olistica del ciclo di vita, l'atleta viene visto* come una persona nella sua interezza che si sviluppa su diversi livelli: quello atletico, quello psicologico, quello psicosociale, quello accademico-professionale e quello economico, attraverso l'intero percorso di vita (Wylleman & Rosier, 2016). Tra tutte le transizioni che l'atleta-persona deve affrontare, particolarmente complicate dal punto di vista del disequilibrio percepito tra risorse e richieste risultano essere quelle costituite dal passaggio da un livello giovanile ad un livello superiore (Wylleman et al., 2015) e quelle costituite dalla fuoriuscita da un livello sportivo d'élite (Kuettel et al., 2017).

Tra i fattori di protezione, oltre al già menzionato ambiente sportivo orientato all'apprendimento e alla competenza (Hogue et al., 2017), vi sono poi altri importanti elementi che salvaguardano la salute mentale dell'atleta in via di sviluppo atletico. Ad esempio, tra i fattori protettivi legati nello specifico all'ambiente sportivo, la letteratura identifica l'educazione circa la salute mentale da parte dello staff di supporto all'atleta (Breslin et al., 2017), un facile accesso al supporto di uno specialista (Coyle et al., 2017), la fratellanza sportiva (Lundqvist & Sandin, 2014) e il supporto sociale da parte del contesto sportivo più generale, come quello costituito dai coach (Castaldelli et al., 2019; Gulliver et al., 2012; Reverberi et al., 2020), figure chiave per normalizzare la richiesta di aiuto (Reardon & Factor, 2010). Vi sono poi fattori di protezione più personali, come avere una buona flessibilità psicologica (Hayes et al., 2006), una buona auto-disciplina, meccanismi di difesa maturi, una buona abilità di 'auto-incoraggiamento' e di auto-riflessione e la capacità di stabilire obiettivi significativi per il Sé (Mousavi et al., 2017). Secondo altri studi, l'atleta inserito* in programmi di sviluppo del talento è protetto da eventuali futuri problemi di salute mentale se percepisce un alto senso di competenza, definito, ad esempio, da una buona autostima (Lundqvist & Raglin, 2015), un senso di controllo situazionale (Nixdorf et al., 2013) e il riconoscimento della possibilità di avere un lavoro anche a seguito di un eventuale ritiro dalla carriera (Gouttebauge et al., 2016). I fattori di protezione personali comprendono anche quelli legati alla personalità: considerato il fatto che il comportamento individuale de*

atlet* può essere sia protettivo (Doherty et al., 2016) sia disadattivo (Coyle et al., 2017) per la loro salute mentale, il tipo di strategia di coping e il grado di resilienza che hanno sviluppato nel corso del ciclo di vita fa la differenza sia fuori che dentro al campo sportivo, in termini di gestione dello stress e conseguente stato psicologico (Leburn et al., 2018). Per questo è fondamentale che l'atleta apprenda come dirigere le strategie di gestione emotiva verso la promozione della salute mentale piuttosto che sulla riduzione dell'incidenza dei disturbi mentali.

A questo proposito, un approfondimento merita il tema della mindfulness, tratto di personalità relativamente stabile, oltre che abilità che si presta largamente ad essere allenata, la quale supporta positivamente la gestione dello stress giornaliero e ripara dal potenziale rischio di problemi di salute mentale in atlet* ambizios* (Bernier et al., 2009; Gardner & Moore, 2004; Jouper & Gustafsson, 2013). La mindfulness (tradotta in italiano come meditazione, ma con qualche leggera differenza a livello di origine del termine) viene definita da Kabat-Zinn (2003, p.145) come: "la consapevolezza che sorge dal prestare attenzione intenzionalmente, nel momento presente e senza giudizio, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento". Gli autori Brown & Ryan (2003) la definiscono similmente come una capacità intrinseca di essere in uno stato di consapevolezza flessibile, non difensiva e focalizzata sul presente. I processi principali che costituiscono la mindfulness, particolarmente benefici nello sport ad alto livello, sono proprio l'accettazione e il non-attaccamento ad esperienze personali accogliendole senza provare a combatterle o cambiarle, la de-fusione cognitiva e il decentramento attraverso l'osservazione di pensieri scomodi senza assumerli automaticamente come veri ma piuttosto prendendo una prospettiva distaccata, e il contatto con il momento presente (Henriksen et al., 2019; Sahdra et al., 2010; Zhang et al., 2017). Quando si parla di mindfulness si può fare riferimento a due concetti separati: da una parte, la mindfulness disposizionale (o di tratto), che descrive l'abilità – innata e relativamente stabile – di essere consapevoli nella vita di tutti i giorni; dall'altra parte, la pratica della mindfulness che rappresenta invece i vari metodi attraverso cui essa può essere coltivata (Birrer et al., 2012). Che si parli di uno o dell'altro concetto, recenti ricerche nella letteratura indicano che la mindfulness viene associata a livelli più bassi di stanchezza psicologica, sintomi di disturbi mentali e comportamenti disadattivi ne*

atlet* (Adams et al., 2015; Brown & Ryan, 2003; Walker, 2013), a migliori stati psicologici legati alla pratica sportiva (come una ridotta ansia da prestazione o un aumento dell'esperienza del flow; Sappington & Longshore, 2015) e a una migliore prestazione atletica, costituendo dunque anche un efficace modo per aumentare le prospettive de* atlet* per realizzare il loro potenziale sportivo (Birrer et al., 2012; Gardner & Moore, 2012; Noetel et al., 2017; Röthlin et al., 2016).

Per spiegare tali effetti benefici apportati dalla mindfulness sullo stress, Shannon e collaboratori (2020) hanno analizzato la soddisfazione del bisogno dell'autonomia come fattore di mediazione tra i due aspetti. Infatti, uno degli effetti che produce la pratica della mindfulness è l'aumento della consapevolezza e di conseguenza anche dell'auto-regolazione, le quali a loro volta dirigono l'attenzione verso quei comportamenti e meccanismi di gestione emotiva che soddisfano bisogni, valori e interessi attuali dell'individuo (e non definiti dall'esterno); in questo modo, l'autonomia percepita aumenta e lo stress diminuisce (Brown & Ryan, 2003). Salmon e collaboratori (2011), sulla base del modello transazionale dello stress (Lazarus & Folkman, 1984), suggeriscono un altro paradigma per spiegare come la reattività allo stress e le strategie di coping possono essere influenzate dalla mindfulness. In particolare, la mindfulness, influenzando ogni stadio del processo dello stress, aumenta la consapevolezza e crea risposte più adeguate ad affrontare potenziali eventi e fattori stressanti, oltre a favorire la messa in atto di strategie di gestione emotiva più attive e orientate al problema (anziché passive ed evitanti). Per cui, mentre la mindfulness modifica la percezione di un potenziale fattore stressante, essa va anche a modificare le conseguenti risposte psicofisiologiche, creando degli esiti a lungo termine positivi e salutari (Salmon et al., 2011). Walker (2013) ha analizzato questo processo negli sportivi, e in particolare in giocatori di tennis impegnati nelle competizioni, rilevando che la mindfulness è negativamente collegata a tutte le dimensioni dell'esaurimento (*burnout*) e che l'atleta con un basso livello di mindfulness è anche chi presenta un grado più alto di stanchezza psicologica. Non c'è ancora molto a livello di ricerca sulla relazione tra mindfulness e *burnout*, ma le ricerche condotte dimostrano tutte che la mindfulness potrebbe aiutare nella gestione di emozioni negative (Birrer et al., 2012), permettendo all'atleta di regolare la fatica della pratica sportiva competitiva oltre che la frustrazione legata a eventuali peggioramenti

della prestazione e periodi di inattività (Gustafsson et al., 2015). Oltre alla mindfulness, vi sono infine numerosi fattori di protezione legati alle relazioni sociali positive: quando l'atleta è positivamente supportat* dai coetanei, dagli adulti, dall'organizzazione sportiva e da eventuali figure professionali di assistenza sanitaria è di conseguenza maggiormente in grado affrontare gli stimoli stressanti legati all'ambiente di sviluppo atletico e all'età adolescenziale (Coyle et al., 2017; Doherty et al., 2016). Vi sono infine alcuni fattori legati al recupero: se l'atleta riesce a percepire lo sport come un modo per diminuire lo stress (Newman et al., 2016) e a sentire forza di volontà nei periodi di recupero (Doherty et al., 2016) allora è anche più in grado di affrontare la pressione e i conseguenti rischi per la propria salute mentale.

2.3 Suggerimenti di intervento per supportare la salute mentale dell'atleta

Considerati complessivamente, tutti gli studi descritti sin qui suggeriscono che gli interventi nello sport di tipo multi-componenziale e interdisciplinare potrebbero essere i più efficaci nel sostenere la salute mentale dell'atleta. Di seguito vengono proposti suggerimenti e raccomandazioni per ispirare i ricercatori, i professionisti e le organizzazioni sportive di alto livello nel loro sforzo di comprendere e sostenere la salute mentale dell'atleta. Tali indicazioni si rivelano altresì importanti per gli atleti stessi, per aiutarli ad aumentare la loro consapevolezza e la loro fiducia nell'essere in grado di aiutare a loro volta chi soffre di problemi di salute mentale. Per un esempio concreto di intervento si veda il caso di *Mental Health in Sport (MHS)* sviluppato da Sebbens e collaboratori (2016).

- La salute mentale dell'atleta dovrebbe essere vista come una componente centrale all'interno di una cultura dell'eccellenza. Parallelamente alla promozione della prestazione atletica, sarebbe quindi opportuno prestare attenzione anche alla salute mentale dell'atleta, dichiarando esplicitamente questa necessità nei manuali di protocollo (Henriksen et al., 2019).
- È altresì opportuno definire meglio il concetto di salute mentale nel contesto sportivo: essa non è solo determinata dall'assenza di disturbo mentale né è direttamente

collegata alla prestazione, ma è anche e soprattutto definita dal contesto dinamico in cui si trova l'atleta (Henriksen et al., 2019).

- È necessario promuovere e sostenere la ricerca sulla salute mentale nello sport, per individuare più strumenti di screening e di valutazione e per valorizzare la natura contestuale della salute mentale (Henriksen et al., 2019).

- È necessario guardare all'atleta secondo una prospettiva di ciclo di vita, per riconoscerlo* come persona oltre che come atleta e per promuovere non solo la sua salute mentale sul campo (e quindi una migliore prestazione atletica) ma anche la sua salute mentale nella vita al di fuori del campo, aiutandolo* così ad affrontare al meglio le transizioni di carriera (Henriksen et al., 2019).

- È necessario riconoscere l'ambiente come in grado sia di potenziare che di aggravare la salute mentale dell'atleta. Le organizzazioni sportive dovrebbero quindi considerare la salute mentale dell'atleta come un indicatore chiave della loro efficacia e sviluppare delle linee guida per esaminare quanto il loro ambiente sia effettivamente una risorsa per la salute mentale dell'atleta (Henriksen et al., 2019).

- Tutti i professionisti inseriti in un'organizzazione sportiva hanno la responsabilità di essere consapevoli dello stato psicologico dell'atleta dentro e fuori dal campo e di mantenersi informati circa il tema della salute mentale. Al tempo stesso, però, potrebbe essere opportuno identificare una sola persona altamente specializzata nella salute mentale de* atlet* (Henriksen et al., 2019).

- È necessario aumentare la conoscenza che sia gli allenatori che gli atleti hanno sul tema della salute mentale e creare una rete di supporto tra gli allenatori e gli altri professionisti della salute (come lo psicologo dello sport, lo psicologo clinico, il nutrizionista, il medico di base ecc...) (Lebrun et al., 2020).

- È necessario aumentare il supporto nei confronti dei genitori in quanto attori fondamentali nel percorso di sviluppo del talento dell'atleta. È indispensabile quindi investire in interventi educativi e proattivi che mirino ad aumentare la consapevolezza dei genitori circa i temi intorno allo sviluppo del talento e circa il loro potenziale impatto sul benessere psicologico de* proprio figl* (Hill et al., 2016).

3 Studio empirico: le sfide e il benessere di giovani promettenti tennist* in una fase di sviluppo del talento

3.1 Premessa

Nonostante le ricerche sul tema del benessere psico-fisico e della salute mentale nell'atleta stiano crescendo esponenzialmente negli ultimi anni, la maggior parte di esse riguarda principalmente atlet* di alto livello, che hanno quindi già una carriera da professionist*, piuttosto che giovani adolescenti in una fase di sviluppo del talento, seppure ess* siano molto più a rischio per lo sviluppo futuro di problemi di salute mentale. Tale mancanza è probabilmente dovuta a una serie di complicazioni con questo campione di soggetti, che, in quanto adolescenti, sono molto vulnerabili da diversi punti di vista, come quelli ormonali e neuronali, oltre che di riservatezza e di confidenzialità. È dunque di vitale importanza rivolgersi ad essi con delicatezza e sensibilità, senza urtare la loro fiducia – sia in sé stessi sia negli altri – ma anzi per incrementare la loro consapevolezza, le risorse personali e la fiducia in un supporto esterno. Ampliare la ricerca in questo ambito e con questo campione di popolazione significa intercettare con più precisione le sfide psico-sociali per un* giovane atleta all'interno di un ambiente di sviluppo del talento, indagando i fattori di rischio e i fattori di protezione intra- e inter-personali nei confronti del suo benessere psico-fisico e della sua salute mentale, in modo da agevolare la messa a punto di programmi di prevenzione, diagnosi precoci e interventi (Hill et al., 2016). Tali programmi sono fondamentali per massimizzare la prestazione, il benessere e il piacere nello sport, obiettivi primari per un* sportiv* che si dedica con costanza ad un'attività atletica. Infine, mettere a fuoco la salute mentale ne* giovani atlet* in via di sviluppo atletico e dirett* ad un alto livello professionale potrebbe anche avere importanti benefici sulla popolazione generale, aumentando da parte di tutti la ricerca di aiuto e l'accettazione di fragilità psicologiche di cui prendersi cura (Clement et al., 2015).

Si è inoltre scelto di concentrare l'attenzione dello studio al mondo del tennis. La prima ragione che ha condotto a questa scelta è un puro interesse personale, in quanto ho giocato a tennis per quindici anni a livello agonistico, fino all'età di 19 anni quando la

pressione competitiva, l'ambiente improntato prevalentemente alla vittoria e determinate caratteristiche personali mi hanno portato a smettere. In secondo luogo, l'attenzione viene rivolta al tennis in quanto esso è uno sport che negli ultimi decenni ha visto crescere in modo esponenziale la sua professionalizzazione e la sua commercializzazione a livello globale: la sua reputazione nei Giochi Olimpici è aumentata e la sua organizzazione competitiva a livello mondiale si è strutturata sempre di più (Fein, 2012); il tennis, giocato in 190 paesi e con 4,4 milioni di appassionati, conta la popolarità sportiva mondiale più alta dopo il calcio (ATP, 2013); infine, la globalizzazione del tennis è resa evidente dal fatto che nel 2011 le migliori dieci tenniste al mondo hanno rappresentato esattamente dieci diversi paesi (Marshall, 2011). Nonostante tutto questo, il potenziale ruolo di un ambiente tennistico professionalizzante è ancora largamente sconosciuto (Brouwers et al., 2015). La terza ragione per cui si è scelto il mondo del tennis è che, nonostante la sindrome del *burnout* (esaurimento, fatica psicologica) sia stata studiata per prima nel tennis tra tutti gli altri sport (Gould et al., 1996), nonostante vi siano numerosi fattori stressanti che incidono sulle categorie tennistiche più giovani (Casagrande et al., 2014) e nonostante tali fattori conducano con una buona probabilità al ritiro (Goodger et al., 2007), poche sono state le ricerche pubblicate recentemente in questo ambito (Casagrande et al., 2014). Infine, si è deciso di rivolgere in particolare l'attenzione a* giovani tennisti* della Biella Tennis Academy (Biella, MI), accademia tennistica sotto la guida del maestro Cosimo Napolitano, in quanto, nonostante le Associazioni Nazionali Tennis (NTA) svolgano un ruolo fondamentale nello sviluppo di tennisti/e di alto livello, anche le accademie private di alta prestazione tennistica contribuiscono fortemente al successo nel tennis (Houlihan, 2013). Tutti i partecipanti allo studio empirico, seppur molto giovani, sono infatti già impegnati in competizioni di alto livello, indicatore importante del futuro successo nella carriera tennistica (Brouwers et al., 2012). Questo progetto di tesi è stato ispirato dalla complessità di questa categoria di giocatori visto l'importante carico che essi devono sostenere: un'ottima prestazione tecnica, tattica e fisica, oltre che un buon grado di maturazione biologica ed emozionale (Stambulova et al., 2009).

3.2 Domande conoscitive alla base dello studio

L'obiettivo di questo studio è quello di esplorare, in via preliminare a successivi studi più specifici, le sfide psico-sociali che vivono giovani tennist* all'interno di un ambiente di sviluppo del talento, indagando in particolare quali sono stati i momenti più critici nella loro carriera sportiva fino a questo momento, cosa è stato per loro di aiuto e cosa di ostacolo nell'affrontarli e, infine, qual è la prospettiva di quest* atlet* sul tema del benessere psico-fisico e della salute mentale, anche rispetto a un potenziale futuro nella carriera professionale. Sulla base di un approccio interpretativo fenomenologico, le domande conoscitive dello studio sono dunque le seguenti:

- a) Quali sono i fattori di protezione che giovani tennist* in una fase di sviluppo del talento riconoscono nei confronti di eventuali momenti di criticità e del proprio benessere psico-fisico?
- b) Quali sono i fattori di rischio che giovani tennist* in una fase di sviluppo del talento riconoscono nei confronti di eventuali momenti di criticità e del proprio benessere psico-fisico?
- c) Quali sono le esperienze e le prospettive di giovani talentuos* tennist* sul tema della salute mentale?

3.3 Metodologia

3.3.1 Approccio

Questo studio utilizza un approccio interpretativo-fenomenologico, il quale presuppone che siano le esperienze personali e interpersonali a costruire i molteplici significati che un individuo può dare al mondo sociale (Thorpe & Olive, 2016). Per questo, nel dare significato ed esplorare le esperienze, le percezioni e la comprensione de* giovani promettenti atlet* in una fase di sviluppo del talento, sarò guidata da interpretazioni personali, le quali a loro volta saranno mediate dai miei valori, secondo la prospettiva dell'epistemologia costruttivista (Coyle et al., 2017). Tale prospettiva ha condotto inoltre

all'utilizzo delle interviste come metodo di studio, viste come attività sociali che permettono agli individui, mentre interagiscono nella conversazione, di costruire allo stesso tempo conoscenze su sé stessi e sul mondo sociale (Sparkes & Smith, 2014). Si è dunque scelto un disegno qualitativo mirato a investigare "un fenomeno di vita reale all'interno del suo contesto di vita reale" (Yin, 1989, p.23): mentre la maggior parte delle ricerche condotte sugli aspetti psicologici dello sviluppo del talento atletico sono retrospettive (Durand-Bush & Salmela, 2001 per una rassegna) e quindi soggette al *bias* da rievocazione (Cohen, 1999), questo studio vuole indagare le percezioni e il funzionamento psicologico de* atlet* nel loro ambiente "in tempo reale". Si tratta inoltre di una ricerca esplorativa preliminare per ricerche future che si concentrino più nello specifico sulle variabili qui identificate.

3.3.2 Partecipanti e campione

I partecipanti allo studio sono 10 adolescenti e giovani adult* italian* con età compresa tra i 14 e i 19 anni ($M = 16$ anni; $SD = 1.55$), di cui 7 di sesso maschile e 3 di sesso femminile, che stanno attualmente partecipando a competizioni tennistiche e allenamenti strutturati all'interno della Biella Tennis Academy (Biella, MI). Essa mira a sviluppare gli individui verso un alto livello professionale, sotto la guida principale dell'allenatore Cosimo Napolitano e del preparatore atletico Marco Pivotto. I partecipanti giocano a tennis in media da 11 anni e lo praticano a livello agonistico in media da 5 anni. La maggior parte di essi ora si trova nella terza categoria, con qualche eccezione per la seconda categoria. Il reclutamento de* atlet* in adolescenza e nella prima età adulta è avvenuto appositamente sulla base dell'età, attraverso l'aiuto del preparatore atletico che li segue.

3.3.3 Procedura

L'Accademia di Biella (MI) è stata contattata telefonicamente attraverso il contatto del preparatore atletico de* ragazz*, Marco Pivotto. Dopo aver ottenuto il consenso da parte dell'Accademia e del preparatore atletico, si è proceduto a contattare direttamente l'adolescente e (nel caso di minorenni) i genitori, in modo che potessero essere informat*

circa l'obiettivo dello studio. Questo processo ha implicato la consegna di un foglio con le informazioni di base e la possibilità di avere ulteriori conversazioni informali rispetto al progetto, per fare eventuali domande e confrontarsi su di esso. Sulla base del foglio informativo, i partecipanti (o i genitori qualora i partecipanti fossero minorenni) hanno fornito il loro consenso informato e scritto. Ogni intervista è stata audio-registrata e successivamente trascritta testualmente.

3.3.4 Guida per le interviste

È stata sviluppata una guida per le interviste in modo che essa fosse incentrata prevalentemente sulle esperienze e le percezioni de* giovani atlet* durante la loro carriera nell'ambiente di sviluppo del talento in cui sono inseriti. Il tema della salute mentale è stato investigato solo verso la fine e in modo perlopiù indiretto, in quanto esso è un argomento molto delicato da affrontare (Carless & Sparkes, 2008), soprattutto con partecipanti adolescenti (Hill et al., 2016). Le interviste sono state inoltre sviluppate per essere semi-strutturate, con una serie di domande aperte, così da permettere ai partecipanti di elaborare su aree di importanza personale e allo stesso tempo permettere a me in quanto ricercatrice di indagare più in profondità dove vi era insicurezza. In particolare, le interviste sono iniziate con alcune domande aperte di base per costruire un rapporto con i partecipanti e stimolare il loro coinvolgimento (per esempio, chiedendo il nome, l'età, l'atleta preferit* di riferimento, come si è iniziato a giocare a tennis). Successivamente, la discussione si è concentrata su (a) momenti più critici nella carriera sportiva fino al momento presente e perché; (b) elementi che hanno aiutato nell'affrontare i momenti di criticità ed elementi che hanno ostacolato; (c) opinione e percezione di problemi di salute mentale in atleti famosi di alto livello (sulla base delle recenti notizie di cronaca) ed eventuale esperienza personale; (d) prospettiva sulla propria carriera futura. Oltre a queste considerazioni, in alcuni casi sono state fatte domande di approfondimento per aggiungere qualche tipo di informazione (per esempio, "puoi dirmi qualcosa di più rispetto a questo?"), indagando anche aree extra-tennistiche per ampliare la riflessione.

3.3.5 Analisi dei dati e affidabilità

Una volta terminate e registrate le interviste, esse sono state trascritte testualmente e lette diverse volte per favorire la familiarità con le informazioni in esse riportate, così poi da essere analizzate in modo induttivo ed estraendone i temi principali (Braun & Clarke, 2006). Sulla base delle citazioni più interessanti o rilevanti per gli obiettivi dello studio, sono state prima di tutto organizzate cinque macro-aree o dimensioni generali (“fattori di rischio intra-personali”, “fattori di rischio inter-personali/ambientali”, “fattori di protezione intra-personali”, “fattori di protezione inter-personali/ambientali” e “prospettive ed esperienze personali sul tema della salute mentale”), che sono servite per categorizzare i temi emersi dai partecipanti e attribuire loro un significato di base. Tali dimensioni generali hanno creato le basi per la sezione dei Risultati descritti sotto e informato le domande di ricerca dello studio. Sulla base di queste cinque macro-aree, le sotto-aree tematiche (per esempio, “strategie inefficienti e negative di gestione emotiva e comportamentale”, “ambiente sportivo orientato alla prestazione” o “abilità di auto-incoraggiamento”) sono state identificate nelle conversazioni, raggruppate insieme e ordinate per capire quanti partecipanti le avessero nominate.

Il termine ‘affidabilità’ nella ricerca qualitativa rappresenta la qualità e la credibilità dei dati e dell’interpretazione (Sparkes & Smith, 2009, 2014). In questo studio, si è cercato di aumentare l’affidabilità grazie al confronto e dibattito tra me e la prof.ssa D’Angelo C., relatrice di questa tesi di laurea, oltre che docente e professionista nell’ambito della psicologia dello sport.

3.4 Risultati

L’obiettivo di questo studio era quello di investigare il benessere psico-fisico di giovani atlet* inserit* in programmi di sviluppo del talento e la loro prospettiva sul tema della salute mentale, intercettando quelli che potrebbero essere fattori di protezione e fattori di rischio – sia intra-personali (ovvero all’interno della persona stessa, sulla base di caratteristiche, limiti e risorse personali) che inter-personali (ovvero sulla base delle relazioni

e dell'ambiente di riferimento) – rispetto a tale benessere durante il percorso per diventare atlet* di alto livello. Le macro-aree tematiche messe in evidenza dai soggetti, con le relative sotto-aree tematiche principali, informano le domande conoscitive dello studio e si delineano nel modo seguente: fattori di rischio intra-personali, fattori di rischio inter-personali/ambientali, fattori di protezione intra-personali, fattori di protezione inter-personali/ambientali; prospettive ed esperienze personali sul tema della salute mentale (Tabella 1). Tali dimensioni di ordine generale vengono discusse di seguito, individuando per ciascuna di esse le sotto-aree tematiche che sono emerse con più frequenza nei partecipanti; per illustrare i concetti vengono inoltre riportate verbalizzazioni esplicite utilizzate dagli stessi.

3.4.1 Fattori di rischio intra-personali

Strategie inefficienti e negative di gestione emotiva e comportamentale

Nel descrivere quali sono stati i momenti più critici della loro carriera agonistica e come li hanno affrontati o come li affrontano tutt'ora, la quasi totalità dei partecipanti ha riportato difficoltà di gestione emotiva e comportamentale, con molte similarità tra i vissuti. Ad esempio, sul campo da tennis, di fronte a un momento di tensione, frustrazione o sconfitta, c'è la tendenza a “scappare” (in senso metaforico, con la propria testa ed energia).

Il problema vero è la mia testa, non tanto perché mi agito o mi arrabbio, ma perché non riesco a stare concentrato per tanto tempo; tendo a deconcentrarmi e distaccarmi dalla partita, soprattutto a causa della tensione che sento. (G., 14 anni)
Da piccolo era ancora peggio, ero ingestibile, in un momento di frustrazione sul campo andavo fuori di testa, il mio nervosismo aveva la meglio su di me; ora sono un po' migliorato ma ancora tendo a perdere la testa quando sento tensione. (R., 14 anni)

Il momento peggiore è quando inizio a perdere qualche punto importante, o quando l'avversario mi recupera; allora lì perdo proprio la testa: mi demoralizzo e mi allontano mentalmente, e così lascio andare il gioco. (C., 15 anni)

Tendo a tenere le mie emozioni per me perché ho paura di risultare pesante, però spesso sono troppo forti e non riesco a gestirle. Quando le sento in partita allora mi disconnetto, mi deconcentro... è come se mi mettessi il freno a mano da sola. (N., 16 anni)

Durante i momenti di sconforto tendo a scappare, non riesco ad affrontarli e nemmeno lo voglio: vorrei essere da tutt'altra parte fuorché sul campo. Qualche volta è successo anche che in quei momenti io dicessi di stare male così da potermi ritirare e chiudere la partita senza stare a soffrire ancora. Forse ho paura di affrontare le mie emozioni... (N., 16 anni)

Un'ultima testimonianza riporta il vissuto in modo diverso, ma nasconde nel profondo le stesse motivazioni di base, ovvero il desiderio di scappare di fronte a un punto o momento importante che porta con sé tensione.

Quando arrivo al match point, ad esempio, penso di aver già vinto e porto la mia attenzione già alla partita successiva; in questo modo però poi perdo. Allo stesso modo, in generale quando sono in vantaggio e ho molte opzioni davanti, vado in crisi, aspetto che sia l'altro a sbagliare e io mi disconnetto, divento passivo: è come se avessi paura di vincere. (L., 16 anni)

Ma forse, più che paura di vincere, è "solo" la stessa paura che hanno tutti di accogliere e gestire le proprie emozioni quando si fanno intense e urgenti.

Focus sul punteggio, la classifica e la vittoria

Diversi partecipanti riconoscono di rivolgere molta, forse troppa attenzione sul risultato. Questa iper-focalizzazione porta con sé sia la paura di perdere la propria classifica, che costituisce un momento di forte tensione non appena si capisce di dover giocare con un avversario inferiore a livello di classifica, sia il forte desiderio di vincere per poter acquisire una classifica migliore, che fa però perdere di vista l'obiettivo primario: giocare bene e stare bene in partita.

La cosa che più temo è trovare uno più scarso di me in classifica, perché ho paura di perdere punti. Tra me e me penso che non si possa perdere da un avversario inferiore

a livello di classifica. Ma questa paura ha portato le sconfitte peggiori. Mi rendo conto che dipende tutto dalla mia testa. (C., 15 anni)

Dopo che mi sono fermata per un po' perché non ero stata bene, sul campo mi hanno messo a giocare con persone più 'scarse' e anche in torneo mi capitano avversari con una classifica bassa. Ma questo, oltre a portare con sé una grande paura di perdere, porta anche soprattutto la paura di sembrare scarsa agli occhi degli altri. (N., 16 anni)

Anche se molti sono consapevoli che la classifica non è per forza indice di bravura (*So che la classifica in realtà non vuol dire nulla perché può voler dire semplicemente che hai fatto meno tornei* – C., 15 anni), la paura è comunque molto radicata.

In partita penso tantissimo al risultato, tendo a fissarmi sulla classifica: mi pongo un obiettivo finale e so che anche una sola partita fa la differenza. Per questo provo molta tensione; di solito arrivo al match point e a causa del carico di aspettative che mi pongo da solo poi perdo e la vivo male. (L., 16 anni)

Tutti ammettono che vincere è (quasi) l'obiettivo principale che li conduce in questo percorso. Ma tutti, chi più chi meno, sono anche consapevoli che questo obiettivo spesso fa perdere di vista tante altre cose belle, che ti formano e ti fanno crescere, pur nelle difficoltà.

Infortuni e necessità di fermarsi

Diversi partecipanti riportano l'infortunio come uno dei momenti più critici della loro carriera agonistica (o la paura anticipatoria di infortunarsi), soprattutto per il fatto di doversi fermare per un periodo in modo forzato. A differenza però di altri momenti di "stop" forzato, che verranno descritti nel paragrafo 3.4.2 (fattori di rischio ambientali), dove è venuta a mancare anche la motivazione, per quanto riguarda gli infortuni invece tutti i partecipanti riportano una grande motivazione che li ha supportati nel recupero. Da qui la necessità di sostenere il momento dell'infortunio con un supporto sia interiore, tramite la propria motivazione, che esteriore, tramite il supporto di allenatori e preparatori atletici; in caso contrario, l'infortunio rappresenta un fattore di rischio importante nei confronti del proprio benessere sia psicologico che fisico.

Ho avuto un infortunio alla caviglia che mi ha fermato per un po'; per fortuna avevo la motivazione dei miei genitori che mi supportavano, e quella motivazione è diventata anche la mia. Una volta rientrato in campo però ero decisamente giù di forma, non giocavo bene come prima, e questo mi ha un po' demoralizzato, perché era un periodo in cui giocavo bene. (D., 18 anni)

Ho avuto un infortunio alla spalla, ed è successo per una serie di cose che ho fatto male... a quel tempo pensavo che se avessi voluto veramente andare avanti avrei dovuto dare il 100% e niente di meno; così ho spinto tanto, ma alla fine questo ha portato all'infortunio. Però mi succede spesso anche il contrario: sto male fisicamente e allora la testa inizia a risentirne; ne risente talmente tanto che perdo: in campo questa combinazione è deleteria. (P., 16 anni)

Individualità e solitudine nel gioco del tennis

Un fattore di rischio importante nei confronti del proprio stato mentale ed emotivo è la condizione di individualità propria del gioco del tennis. Diversi partecipanti riconoscono il carico che questo comporta.

Il tennis è uno sport difficile perché è tutto estremamente una questione di testa e mentalità: sei solo tu in campo, devi gestire tu i momenti di crollo e quelli di vantaggio, e non è per niente semplice. Avere una squadra, come per esempio nel calcio, ti consente di dividere il peso con i compagni e di aiutare gli altri mentre tu stesso vieni aiutato; nel tennis invece sei sempre da solo. (C., 15 anni)

Il tema della salute mentale emerge decisamente di più nel tennis, rispetto ad altri sport, perché qui devi essere veramente molto forte per farcela. Nel tennis sei solo tu contro te stesso. Non ci sono due avversari in campo, ce ne sono quattro: è una battaglia in cui prima tu devi vincere contro te stesso, e allo stesso modo l'altro deve vincere contro sé stesso; solo dopo che hai vinto contro di te puoi vincere contro l'avversario. (V., 19 anni)

Tutti i partecipanti, però, pur riconoscendo la difficoltà e la forza mentale che questo sport richiede in termini di individualità, si rendono anche perfettamente conto che è questa la cosa che più gli piace di questo sport: la battaglia contro sé stessi.

Transizioni tipiche dell'adolescenza

Un fattore importante che indice sul benessere de* atlet* è il fatto di essere adolescenti. L'adolescenza porta con sé grandi cambiamenti: mentre i compagni di scuola vivono solamente per la scuola e gli amici, l'atleta adolescente ha fatto la scelta di unire alla scuola anche un grande impegno sportivo, e questo porta con sé insicurezze, differenze, a tratti solitudine; inizia la paura del giudizio, l'iper-attenzione all'aspetto esteriore, la sensazione di non essere compresi, né dagli altri né tantomeno da sé stessi.

A questo proposito, sono principalmente le atlete di sesso femminile a riportare difficoltà adolescenziali legate al giudizio.

Mi reputo molto fissata con l'alimentazione, l'anno scorso ho perso alcuni chili, non mi piacevo per niente, dovevo dimagrire per forza... poi ho sofferto anche di disturbi alimentari: ci tengo molto al mio aspetto esteriore, ho la costante paura di ingrassare e ho paura di certi cibi, che continuo a vedere come cattivi in relazione al mio stato fisico. Poi mi vergogno a mangiare davanti agli altri e mi sento in colpa quando mangio un boccone in più, perché vedo le mie amiche che non lo fanno e loro stanno bene... Pensandoci, credo di aver paura di ingrassare anche perché ho paura di come gli altri mi vedono quando gioco a tennis. Il mio corpo è davanti a tutti e si muove per andare dietro alla palla, così ho sempre l'impressione che gli altri giudichino quello e non tanto il mio gioco. Ho anche ricevuto commenti che mi hanno rafforzato l'impressione. (N., 16 anni)

Un'altra difficoltà legata all'adolescenza che viene riportata da un paio di partecipanti di sesso femminile non è tanto legata al giudizio quanto piuttosto ai ritmi delle uscite fuori con gli amici, che con una scelta tennistica di questo tipo vengono a mancare.

Ho sempre vissuto per il tennis e quindi non ho mai conosciuto quei momenti di svago che invece i miei coetanei al di fuori del tennis vivono: il venerdì sera possono tornare

a casa tardi, mentre io alle undici di sera devo essere a casa perché sabato mattina gioco; la domenica non posso andare al fiume o al mare perché ho i tornei... tutto questo non ha mai pesato, finché per una serie di motivi non mi sono dovuta fermare dal tennis per un periodo e ho potuto conoscere quei momenti. E ho sentito che mi piacevano, che mi facevano stare bene, sentire uguale agli altri, parte del gruppo... tornare poi al ritmo tennistico è stata dura, perché i sacrifici erano più pesanti. (V., 19 anni)

Spesso io preferisco fare altro, rispetto a giocare una partita di un torneo: uscire con le mie amiche, andare al mare, andare in vacanza. È che questo non è tanto concesso, perché non hai tempo: il tuo tempo è per il tennis. Però è tosta, perché tutte le mie amiche fanno altro... (N., 16 anni)

In relazione alle transizioni tipiche dell'adolescenza e alle difficoltà che esse portano con sé, sono invece principalmente i partecipanti di sesso maschile a riportare la sensazione di non essere compresi, né dagli altri né da sé stessi. In adolescenza, infatti, il proprio Sé inizia a de-strutturarsi e a strutturarsi nuovamente, si cerca una propria identità, la propria modalità di agire nel mondo e di pensare, le proprie risorse e i propri limiti; ma questo non avviene di certo in modo immediato: è un percorso difficile e graduale. Questi atleti hanno poi un fattore aggiunto, che devono 'risolvere' il più in fretta possibile: devono anche iniziare a comprendere qual è la loro identità sul campo, qual è il loro gioco, quali sono i punti deboli su cui lavorare e quali quelli di forza su cui puntare.

Adesso a livello di testa sono un po' in crisi: nelle ultime due partite ho perso dopo aver avuto un match point. Sono stato molto male dopo le partite, e ancora adesso faccio fatica a capire cosa sia successo. Non mi è piaciuto come ho giocato, non mi sono nemmeno tanto riconosciuto. Non riesco bene a gestire quello che provo sul campo quando sono in vantaggio e a posteriori nemmeno lo capisco. (L., 16 anni)
Nell'ultimo periodo sto cercando di cambiare un po' di cose nel gioco ma mi sento impotente, ho la percezione di non riuscire a fare ordine. Mi sento in confusione nel gioco, mi sembra di non riuscire a capire i momenti giusti per fare le cose: prima gioco bene e poi gioco male, non riesco a capire cosa devo fare e quando devo farlo. Oltre alla mia difficoltà a comprendermi e trovare una direzione, sento che anche gli

allenatori in questo momento non mi capiscono, loro vorrebbero che io facessi una cosa ma io sento di volerne fare un'altra o di non riuscire a fare ciò che loro mi chiedono. Diciamo che c'è un po' di confusione... (C., 16 anni)

Alta identità atletica e bassa flessibilità psicologica

Un ultimo fattore di rischio che molti dei partecipanti riconoscono dentro di sé rispetto alla loro stabilità mentale ed emotiva è il fatto di essersi identificati molto con il gioco del tennis. Questa è una tendenza umana: ognuno di noi tende a identificarsi con ciò che fa, e se ciò che fa è una presenza così importante nella propria vita allora il rischio è che tale identificazione, tale identità, diventi totalizzante, fino al punto di dire "io sono il tennis". Un esempio lampante è la tennista professionista Naomi Osaka, che in un documentario sulla sua vita e carriera riporta testualmente "Mi sono resa conto che se mi fermassi dal tennis, cioè se non avessi più il tennis nella mia vita, qui e ora, non saprei più chi sono; chi è Naomi senza il tennis?".

Ho pensato molto spesso a smettere di giocare tornei, ma senza il tennis non saprei più cosa fare. Penso di aver bisogno di essere iper-impegnata nel tennis, con allenamenti sempre organizzati e partite frequenti, per poter rendere bene; altrimenti vado in confusione. (N., 16 anni)

Se mi capita di avere del tempo libero esco, faccio qualcosa. Stare a casa non mi piace perché ho tempi sprecati. Voglio investire tutto quello che posso sul tennis, anche perché non ho altre idee su cosa fare altrimenti. (L., 16 anni)

C'è stato un periodo in cui avevo perso un po' la motivazione a causa di uno stop forzato che ho dovuto fare, ed è stata dura perché io ho sempre vissuto solo per il tennis, ho sempre fatto sacrifici solo per il tennis. Anche quando ho pensato di smettere e mollare poi alla fine non ho smesso, ho continuato a giocare perché alla fine ho sempre fatto solo quello e facevo fatica a dire basta. Cos'altro avrei fatto? Era difficile svincolarmi dall'idea di me come tennista. (V., 19 anni)

3.4.2 Fattori di rischio inter-personali/ambientali

Impegno e difficoltà in ambito scolastico

Tra i fattori di rischio nei confronti dell'equilibrio psicologico, mentale ed emotivo, la maggior parte dei partecipanti cita l'ambito scolastico. Ess* sono infatti tutt* anche student* a scuola, tra la terza media e la fine della quinta superiore; alcun* sono iscritt* a una scuola professionale, altr* a una scuola tecnica, altr* ancora a un liceo. Il carico di impegno naturalmente varia da un istituto all'altro, ma la costante per (quasi) tutti rimane la difficoltà di gestire lo sport insieme allo studio, oltre che alcune complicità con i professori e con i compagni.

C'è stato un momento, qualche mese fa, in cui giocavo male, perché non trovavo i riferimenti... Questo è il mio primo anno di liceo e l'impegno inizia a farsi sentire, il carico è tanto e ogni tanto mi perdo. Inoltre molti dei miei compagni non fanno allenamento come faccio io, quindi per loro è più facile. Io devo mettere in conto più difficoltà. (R., 14 anni)

So che devo trovare un equilibrio tra il tennis e tutto il resto, soprattutto con il liceo che frequento e gli amici che ho a scuola, al di là del tennis. Il punto è che, oltre allo stress e l'ansia per le competizioni tennistiche, c'è anche lo stress e l'ansia per la scuola, le verifiche sono tante e il tempo per studiare poco. (P., 16 anni)

Una cosa 'brutta' che mi ha portato il tennis nella vita è il dover passare la sera fino a tardi sui libri perché al pomeriggio devo allenarmi. (D., 18 anni)

L'impegno tennistico toglie tempo allo studio, ma anche agli amici al di fuori del tennis.

Nei periodi in cui ho frequentato meno la scuola e ho fatto più assenze per via del tennis è stato più difficile con le amicizie: certo, ho gli amici a tennis, ma ho praticamente solo loro; si fa fatica ad alimentare amicizie a scuola, andandoci poco. (C., 16 anni)

E ci si mettono poi le eventuali discussioni con alcuni professori che non sempre capiscono la situazione, e questo porta ancora più stress.

Ho avuto forti discussioni con una professoressa al liceo, dopo il periodo del Covid e della D.A.D. Gli altri miei compagni stavano tornando a scuola fisicamente, e io non

sempre potevo, anzi. La professoressa non mi capiva e io ero teso, anche perché ci tengo alla scuola. (C., 16 anni)

Il problema vero è che i professori non ti vengono incontro, anche se lo sanno che ti allenano a livello agonistico questo non interessa minimamente. (D., 18 anni)

Ambiente familiare e sportivo orientato alla prestazione e alla vittoria

Un fattore importante che emerge da diversi partecipanti e che può diventare rischioso per il proprio benessere è la spinta che arriva dall'esterno verso la vittoria, indice di un iper-focalizzazione sulla prestazione a discapito dell'apprendimento e della competenza.

Chiaramente ogni atleta gioca per vincere, punta a crescere e punta al meglio. Giustamente, gli ambienti sportivo e familiare supportano questa volontà, dando più forza alla direzione intrapresa dai ragazzi/e. Alcune volte, però, la forza è troppa.

La parte più critica per me e il mio gioco è la parte emotiva, soprattutto per quanto riguarda il rapporto con mio papà: lui è molto duro sulle partite, ci tiene tantissimo, forse ancora più di me, e questo mi fa venire molta ansia; mi spinge tantissimo ad impegnarmi, ma spesso io non riesco a giocare come vorrei e quindi lui un po' si arrabbia perché rimane molto deluso. Secondo lui non può esistere questo sport senza la dimensione competitiva, senza i tornei. Bisogna competere e bisogna vincere, altrimenti non ha nemmeno senso giocare. Ogni tanto mi dice che, quando perdo, stiamo perdendo soldi e tempo. (N., 16 anni)

C'è stato un periodo in cui non avevo più tanta motivazione, e mio papà in quel periodo voleva a tutti i costi che giocassi, perché sa quanti sacrifici ho fatto nel tempo e non voleva che li mandassi all'aria. Lui cercava di farmi tornare la motivazione, mi spingeva a dare di più. Adesso, guardando indietro dopo due anni, vedo questa cosa come un supporto; in quel momento invece lo vivevo come un ostacolo. So che lo faceva per spronarmi, ma io mi sentivo troppo forzata... Adesso, che continuo a giocare, mi sento un po' meglio quando in partita sono sola e non c'è lui a guardare: so che posso avere un momento brutto, posso permettermi di perdere la testa per un po', e sono libera di riprendere con i miei tempi; se ci fosse lui mi metterebbe "fretta"

di riprendermi e ci rimarrebbe molto male a vedermi mollare, anche se solo per qualche punto. (V., 19 anni)

L'ambiente familiare però non è l'unico ad essere, spesso e volentieri, orientato più alla prestazione che al benessere in campo e all'apprendimento.

L'ambiente sportivo è un po' strano: sono bravi tecnicamente come preparatori e allenatori, ma sono molto duri, è un po' un formato di allenamenti "vecchia scuola". A me i modi duri e un po' aggressivi non piacciono, preferisco un metodo più leggero in cui ci si impegna, sì, ma si scherza anche ogni tanto; altrimenti vado ad allenamento già indurita e scontrosa... (N., 16 anni)

Dopo un periodo di stop per un problema di salute, molti non vogliono giocare con me, probabilmente perché pensano che questo sia indice di scarsità. Però se gioco con persone 'più scarse', poi come faccio a riprendere, a imparare di nuovo ciò che forse ho perso? (N., 16 anni)

La pressione è nemica della maggior parte delle persone, pur nella consapevolezza di doverci lavorare sopra.

L'ambiente sportivo è severo, e io con la pressione addosso faccio ancora più casino. Però è una cosa che devo imparare, rimanere calmo e concentrato anche quando mi mettono sotto pressione. (L., 16 anni)

L'ambiente sportivo in generale punta molto sulla vittoria. Cioè, se perdo giocando bene o comunque seguendo un'idea concreta che ha senso, allora non succede nulla. Ma se perdo giocando male o sbagliando l'idea di fondo, allora gli allenatori diventano molto, molto severi. È tosta, però in fondo lo so che mi fa bene anche quello... (C., 16 anni)

Mancanza di supporto mentale, psicologico ed emotivo da parte dell'ambiente sia sportivo che familiare

Un elemento importante che riporta la metà dei partecipanti è la mancanza che percepiscono di un supporto di tipo mentale, psicologico ed emotivo da parte di chi sta loro vicino in questo percorso. Riconoscono la preparazione fisica, atletica e materiale che

ricevono, ma sono anche consapevoli di aver bisogno di qualcosa in più che li protegga e li aiuti ad affrontare le sfide e il carico di stress che devono sostenere.

Quando perdo spesso mio papà poi non mi fa uscire la sera, mentre per fortuna la mamma mi lascerebbe andare. Il papà rimane arrabbiato per qualche giorno e poi gli passa; io ho provato a parlarci una volta, dicendogli come stavo e che difficoltà sentivo in campo, ma lui non credeva a una sola parola. Diceva che non era vero, che stavo dicendo così solo perché volevo scappare dalla tensione delle gare, che però per lui è necessaria e non è da mettere in discussione. (N., 16 anni)

Un'altra persona, dopo essere stata ferma per un po' a causa di problemi di salute ed essere poi tornata sul campo, riporta di sentirsi un po' lasciata da parte, messa a giocare con atleti più 'scarsi'. Questo la butta giù, ma tende a tenere le emozioni per sé; in questo modo sorgono due problemi che si fomentano a vicenda: la persona in questione tende a non ricercare né chiedere un sostegno psicologico o emotivo pur sentendone la necessità, e oggettivamente nell'ambiente di riferimento manca quel supporto che dovrebbe invece esistere, specialmente in un periodo di recupero e ripresa.

L'ambiente sportivo non supporta dal punto di vista mentale, gli allenatori sono severi soprattutto dal punto di vista tecnico... io con la pressione addosso faccio ancora più casino, anche se so che devo lavorarci e imparare a rimanere concentrato. (L., 16 anni)

In tanti confidano che di queste cose, cioè del loro stato mentale e dei loro reali bisogni, non parlano quasi con nessuno: tengono tutto ciò dentro di loro, cercano di gestirlo in modo autonomo; nonostante spesso ci riescano da soli o con qualche genitore/amico, rimane comunque una mancanza importante nel loro percorso. Per questo in tanti chiudono le interviste dicendo che se ci fosse uno Psicologo dello Sport a disposizione non ci penserebbero sopra un attimo e ci andrebbero immediatamente (cap. 3.4.4).

3.4.3 Fattori di protezione intra-personali

Abilità di auto-riflessione

La metà dei partecipanti riporta una spiccata abilità di riflettere consapevolmente sulle proprie risorse e sui propri limiti, su ciò che in campo funziona, ed è quindi da potenziare, e ciò che non funziona, ed è quindi da migliorare. Questa abilità è una risorsa importantissima, che funge da fattore di protezione all'interno dell'individuo nei confronti del suo stato psico-fisico e potenzia la consapevolezza non solo in quanto atleta ma anche in quanto persona. Ad esempio, una partecipante riconosce che l'elemento che più la porta in difficoltà in campo, e soprattutto in partita, è il fatto di dover competere, vincere e dimostrare di essere la migliore: in una parola, teme il confronto. Mentre vale anche il contrario.

Per me è molto più facile, ad esempio, andare in palestra per la preparazione atletica, lì riesco ad andare proprio come voglio perché non devo affrontare alcuna sfida, alcun confronto; non devo dimostrare nulla a nessuno, e allora riesco a dare davvero il mio massimo, oltre che divertirmi. (N., 16 anni)

C'è stato un periodo in cui ero sempre molto nervoso, poi però ho lavorato su me stesso, ho cercato il mio auto-controllo e ora riesco a rimettermi in carreggiata: rifletto su ciò che è meglio fare, semplifico le cose. Nell'ora che precede la partita voglio sempre stare da solo con me stesso per poter entrare nella mia mentalità, focalizzarmi e stabilizzarmi. E così ho trovato la chiave dentro di me per poter affrontare al meglio le competizioni. (R., 14 anni)

C'è anche chi è diventato consapevole, con il tempo e non senza difficoltà, che è proprio dai momenti più bui che si può riemergere con più forza e positività.

Grazie al periodo buio che ho avuto ho riscoperto molte cose, sia dentro che fuori di me. Ho imparato a dare più importanza alle piccole cose, ai piccoli gesti. Ho riscoperto una serenità che avevo perso. Ho scoperto che mi piace molto stare da sola. Il tennis ora non esiste più come valore assoluto, esiste solo quando sento che mi fa stare bene: ci vado quando sento che davvero la mia volontà, altrimenti salto. (N., 16 anni)

Dopo due brutte sconfitte che mi sono pesate molto e che mi hanno creato un po' di confusione sia a livello mentale che emotivo, ho deciso di fermarmi qualche giorno. Non capisco ancora bene cosa sia successo e perché, ma fermarmi è stato importante:

oggi, di nuovo in campo, ho ancora più voglia di prima di giocare, ho più motivazione. È stato fondamentale prendermi del tempo per me. (L., 16 anni)

È stato un periodo brutto, ma sono diventato più forte grazie a quello. Per venirne fuori ho fatto un lavoro con me stesso; credo che la differenza l'abbia fatta il fatto che l'ho voluto veramente. Ora ho trovato un mio equilibrio, soprattutto a livello mentale. So che devo lavorare ancora molto su ciò che funziona e su ciò che non funziona, ma ora ho iniziato a cambiare mentalità: penso solo a me stesso, mi concentro solo sul fatto di stare bene sul campo. Ho trovato un po' la mia chiave interiore. (P., 16 anni)

Quando sento molta tensione cerco di fermarmi e riflettere, pensando a ciò che ho sbagliato e cercando di sistemarlo, pur senza cambiare il modo di base con cui sto giocando. (C., 16 anni)

La consapevolezza nasce proprio così: non dal cercare di 'rivoluzionare' sé stessi, ma dal voler divenire sempre più 'compagni di sé stessi', nel bene e nel male.

Abilità di 'auto-incoraggiamento'

Molti partecipanti utilizzano frequentemente incoraggiamenti rivolgendosi a sé stessi. Il tennis infatti è uno sport individuale, per cui non bisogna fare affidamento (solo) su quanto ti spronano gli altri: è fondamentale imparare a caricarsi da soli, a credere davvero in sé stessi ancor prima che lo facciano gli altri. Per questo il tennis, come alla fine ogni sport, è una vera scuola di vita.

I momenti peggiori sono le sconfitte o le rimonte: mi demoralizzo molto. Però poi sono sempre io a dirmi 'pazienza, sarà per la prossima'. Pian piano cambio la mia mentalità e mi rimetto in piedi da solo; ho bisogno dei miei tempi ma ce la faccio sempre. (C., 15 anni)

Quando entro in campo mi chiedo: perché dovrebbe vincere l'avversario e non io? E una risposta non c'è. Dato che lo voglio di più, sono io che devo vincere. Se trovo questa motivazione allora, indipendentemente da come va la partita, dentro di me ho già vinto. Poi sul campo mi incito molto da solo, anche se magari sembro un po'

ridicolo. Urlo, faccio il pugno, saltello, corro: uno può pensare che lo faccio per intimidire l'avversario, ma in realtà lo faccio per spronare me stesso. (P., 16 anni)

Ognuno ha la propria tecnica per incoraggiarsi. C'è anche chi punta sul divertimento e sull'empatia.

Quando ho dei momenti di crollo mi incoraggio molto da solo e cerco sempre di divertirmi: se mi diverto di solito gioco bene, altrimenti no. Poi mi metto molto nei panni degli altri: per esempio, su un mio match point so che l'avversario ha più paura di me, allora io lì devo spingere. Mi dico di fare le cose semplici, ma comunque di attaccare senza paura. (R., 14 anni)

Alto senso di competenza

Il senso di competenza è un fattore chiave che aiuta ad affrontare i momenti più critici e preserva sia il benessere psicologico che quello fisico, specie a fronte di situazioni complicate. Il senso di competenza, unitamente un alto senso di controllo della situazione e al riconoscimento della possibilità di avere un lavoro/impiego anche a seguito di un eventuale ritiro dal tennis, si è rivelato alto nella metà dei partecipanti, che hanno avuto l'opportunità, soprattutto durante la pandemia da Covid-19, di riscoprire passioni, hobby e talenti. Questo fattore è anche un indice di flessibilità psicologica alta, soprattutto legata all'identità atletica (si veda il capitolo 3.4.1, ultimo paragrafo).

La mia prima passione è e rimarrà il tennis, però bisogna essere consapevoli delle difficoltà di arrivare a livelli professionali e rimanere umili. Ho deciso di frequentare un istituto tecnico, oltre al tennis, anche per questo, perché mi darà la possibilità di avere un lavoro anche se con il tennis non dovesse andare bene. Insomma, sto già pensando a cosa fare se non potrò lavorare con il tennis. (G., 14 anni)

La scelta di frequentare contemporaneamente una scuola che possa aprire qualche porta in più l'hanno fatta anche altri.

Vorrei stare nel mondo del tennis nel futuro ed essere un professionista. In ogni caso, voglio essere qualcuno. Penso di avere le risorse per avere altre vie a disposizione.

Anche e soprattutto per questo ho scelto di fare un liceo, perché così ho più di una porta aperta. (P., 16 anni)

Altri riconoscono di essere dotati in quasi tutti gli sport: hanno ben chiaro che è con lo sport che vogliono lavorare, ma la passione e il talento nel tennis non sono limitanti in alcun modo. Il talento che percepiscono nell'ambito sportivo dona loro la tranquillità di guardare al futuro senza ansia, perché sanno che qualcosa d'altro lo troveranno di sicuro.

C'è anche chi guarda sempre al tennis, ma in una prospettiva diversa: non più come allievo/professionista, ma come istruttore di bambini e ragazzi. Un modo per rimanere in questo amato sport, pur senza prendere parte a competizioni di alto livello.

Ma non si tratta solo di sport: alcuni partecipanti riportano altre grandi passioni, a cui si dedicano volentieri quando devono fermarsi con il tennis, tra cui ad esempio la musica o la lettura e la scrittura.

Mindfulness come tratto di personalità

Un ultimo fattore emerso con più frequenza tra i partecipanti e che protegge nei confronti di sintomi di ansia, frustrazione e tensione competitiva è l'elemento della mindfulness (come tratto di personalità e non, in questo caso, come pratica). Molti partecipanti, infatti, si sono detti abili nel rimanere concentrati sul momento presente e mentalmente distaccati dalle situazioni difficili e spiacevoli, dall'obiettivo finale, dalla vittoria o dalla sconfitta, dalla classifica e dall'eventuale reazione dei genitori o degli allenatori.

Quando mi rendo conto che sono in svantaggio, mi metto in testa di mettere semplicemente la palla in campo, senza pensare più alla tattica d'attacco. Cerco di non pensare a cosa ho sbagliato, altrimenti rimango fisso lì e non riesco più a reagire. Piuttosto, cerco di rimanere semplicemente sul punto presente. (C., 15 anni)

Cerco sempre di giocare in modo 'parallelo' al punteggio: provo a non concentrarmi sul punteggio ma piuttosto sul mio gioco. Bisogna ovviamente essere coscienti del punto in cui sei della partita, perché cambia anche la tattica in relazione a quello, ma non bisogna pensarci troppo. Meglio concentrarsi sul gioco del momento presente. (R., 14 anni)

Ultimamente sto imparando a non pensare troppo alla sconfitta o alla vittoria, mentre prima avevo sempre paura della fine della partita. Adesso penso solo a giocare, mi concentro sul gioco in sé e sull'idea di base che ho deciso di seguire. (C., 16 anni)

Ho sempre pensato di essere molto, troppo negativa come persona. Però poi, dopo aver passato un brutto periodo e anche grazie alle persone che ho avuto a fianco, ho riscoperto piano piano l'arte della positività dentro di me. Così sto iniziando a credere di più in me stessa. (N., 16 anni)

Dopo due brutte sconfitte non capivo bene cos'era che non andava, e allora ho deciso di fermarmi per qualche giorno. Rimanere in ascolto, senza forzare il gioco che in quel momento non veniva. E così sto scoprendo cose dentro di me che non conoscevo... sono sempre stato più superficiale, mentre ora sento che mi sto un po' trasformando. (L., 16 anni)

Come a dire: io non sono solo buio, sono anche luce. Ed è proprio così: finché non ci concediamo il tempo di ascoltare, rimanere in compagnia dell'oscurità e poi prendere un po' di distanza dai nostri pensieri negativi non possiamo veramente accogliere e riconoscere tutte quelle caratteristiche positive che ci appartengono.

3.4.4 Fattori di protezione inter-personali/ambientali

Supporto e comprensione da parte dell'ambiente familiare, amicale e sportivo

Importanti punti di riferimento per l'atleta sono il supporto e la comprensione da parte della famiglia, soprattutto dei genitori ma anche di fratelli e sorelle, oltre che da parte dell'ambiente sportivo allargato (in primis gli allenatori). Tutti questi elementi costituiscono relazioni sociali positive e sono fondamentali per affrontare e sostenere le sfide che l'atleta si trova nel percorso di sviluppo del talento.

I momenti peggiori li ho superati grazie a mio papà che mi dice sempre 'pazienza, sarà per la prossima'. Allo stesso modo anche gli allenatori, quando perdi, iniziano già a lavorare sulla prossima partita. (C., 15 anni)

Che forse è un po' come dire: 'Credo in te, credo che la prossima volta possa andare meglio'.

Mia mamma non ne capisce tanto di tennis perché non gioca, ma sta sempre dalla mia parte. Mi lascia libera di uscire con gli amici anche quando perdo, e questo mi dà forza e motivazione. (N., 16 anni)

Quando ho dei momenti no c'è la mamma che mi aiuta a rimanere presente. Mi viene sempre a vedere giocare in partita, insieme a mio papà, e a me piace molto che qualcuno mi guardi perché mi motiva a giocare meglio. Credo che avere i propri familiari vicini sia essenziale per mantenere i propri punti di riferimento. (G., 14 anni)

Per completare il disegno familiare, diversi partecipanti nominano l'aiuto derivato da fratelli e sorelle, che nella maggior parte dei casi giocano anch'ess* a tennis e diventano quindi, oltre che una spalla e un confronto, anche ottim* compagn* di allenamento.

Mio fratello è fondamentale per me, anche se non ce lo diciamo molto in realtà ci teniamo tantissimo l'uno all'altro. Anche allenarmi con lui, che è più bravo, mi ha sempre stimolato tanto. (R., 14 anni)

Sono anche molto importanti le amicizie nell'ambito dell'allenamento.

A me piace molto essere da sola a giocare sul campo, ma avere un gruppo così compatto di tennisti come abbiamo qui, che sono pieni di voglia di spingere, è importante. Ci si trascina un po' a vicenda. (V., 19 anni)

Così, anche conoscere persone diverse da sé nel percorso di sviluppo aiuta ad assorbire un po' delle risorse positive che hanno loro, e così si migliora sé stessi e ci si stimola a vicenda. Infine, gli allenatori e il preparatore atletico risultano fondamentali.

Il nostro preparatore atletico è stato fondamentale per la ripresa post-infortunio, mi ha aiutato tantissimo. Anche gli allenatori mi hanno stimolato molto, anche se ogni tanto erano troppo severi, ma andava bene così: sentirmi messo 'alle strette' mi stimola a giocare meglio. (P., 16 anni)

Quando ho avuto il mio periodo buio, nel tennis e fuori dal tennis, il mio allenatore è stato trasparente e conciso con gli argomenti. Mi ha aiutato molto, soprattutto a fare ordine nella mia testa. (C., 16 anni)

Desiderio di avere a disposizione uno Psicologo dello Sport

Vi è infine un ultimo fattore di protezione nei confronti del benessere psico-fisico dell'atleta, che più che un dato di fatto è un desiderio e una volontà in prospettiva. Ad oggi, infatti, in Accademia non è previsto uno Psicologo dello Sport per quest* giovani atlet*, ma lo è solo per atlet* professionist*. Nonostante questo, quasi tutti i partecipanti, riflettendo sulla possibilità di avere un supporto mentale e psicologico a loro dedicato, hanno riportato di averne un grande desiderio, o perlomeno di provare molta curiosità in merito. Un sostegno di questo tipo, infatti, non sarebbe solo indirizzato a potenziare la prestazione ma anche e soprattutto a gestire la pressione derivata dalle competizioni tennistiche e dalla vita extra-tennistica, oltre che a mettere ordine a livello mentale in un'età delicata, vulnerabile e molto fertile.

3.4.5 Prospettive ed esperienze personali sul tema della salute mentale

In conclusione alle interviste si è voluto indagare il tema della salute mentale nei confronti di atlet* professionist* di alto livello e, grazie al loro paragone, anche nei confronti di sé stessi. Lo si è fatto con una modalità improntata prevalentemente al confronto e alla riflessione, con una domanda aperta che lasciava ampio spazio al dialogo e al collegamento con altri temi rilevanti per i partecipanti; l'intenzione non è stata quindi quella di ricercare risposte precise e strutturate. Sulla base delle risposte date dagli atleti, si può suddividere il confronto avuto con essi in due sotto-temi: la loro prospettiva e le loro esperienze/percezioni.

Prospettiva dell'atleta rispetto ai problemi di salute mentale in atlet* professionist*

Si sono voluti portare ad esempio alcuni eventi recenti di cronaca per stimolare la riflessione, quali la depressione di Naomi Osaka – emersa sul dominio pubblico alla vigilia del Roland Garros del 2021 –, il crollo mentale di Thiem a causa di infortuni fisici e di mancanza di motivazione – emerso dopo la vittoria degli US Open del 2020 –, i ricorrenti crolli mentali e perdite di controllo di Zverev negli ultimi anni, o ancora gli attacchi di panico di Mardy Fish

prima della partita del quarto turno contro Federer negli US Open del 2012. A partire da questi esempi i partecipanti hanno potuto esprimere la loro prospettiva in merito, che si riporta di seguito.

Penso che siamo tutti umani, anche loro tante volte cadono, come tutti noi. Però allo stesso tempo penso che loro abbiano una forza mentale pazzesca: spesso succede che sono in vantaggio, poi in un battibaleno vengono rimontati e si trovano in svantaggio; eppure loro riescono a resettare e recuperare di nuovo. Mentre ad esempio nel calcio si ha una squadra con cui confrontarsi e confortarsi a vicenda, nel tennis sei sempre da solo. Ci vuole veramente tanta forza mentale. (C., 15 anni)

Secondo me a dei livelli così alti com'è il loro è veramente molto facile montarsi la testa: si sono raggiunti obiettivi alti e questo magari fa perdere un po' l'equilibrio.

Magari sono loro stessi che si stupiscono di ciò che sono riusciti a fare, allora un po' si esaltano, ma così facendo si perde l'equilibrio ed è più facile poi crollare. (G., 14 anni)

Penso che sia umano e normale per tutti cadere e stare male, l'importante è riuscire a fare diventare quei crolli una forza e una risorsa. (L., 16 anni)

Penso che questo tema emerga molto di più nel tennis e negli sport individuali piuttosto che in altri sport di squadra. Bisogna essere davvero molto forti per farcela: sei solo tu contro te stesso. È una battaglia dove prima devi vincere tu contro te stesso e solo dopo contro l'altro. A dei livelli alti come il loro poi tutto questo è amplificato. (V., 19 anni)

Penso che la causa principale dei crolli sia lo stress accumulato. Credo che sia necessario trovare un equilibrio prima fuori dal campo e solo dopo in campo: probabilmente una volta che stai bene nella vita allora le cose si equilibrano in modo naturale. Bisogna trovare il modo di lasciare andare un po' di stress e pressione. A tutti i livelli. (P., 16 anni)

Non ne sapevo nulla, ma credo che il problema sia la pressione che cresce sempre di più. Secondo me specialmente al loro livello, ma anche al nostro, è fondamentale avere a fianco dei familiari stretti per poter mantenere i propri punti di riferimento. Tra l'altro loro hanno anche problemi grossi legati agli infortuni e a sintomi di affaticamento, a cui credo si aggiunga la paura stessa di farsi male e dover fermarsi.

Tutto questo porta sicuramente tanta ansia ed essa ti condiziona la carriera. (R., 14 anni)

Penso che questo tema e tutto quello che è uscito nella cronaca porti ancora più attenzione sulla necessità di avere un mental coach o comunque uno psicologo dello sport a fianco, a tutti i livelli. (N., 16 anni)

Esperienze e percezioni personali rispetto al tema della salute mentale

Una volta espresso le proprie prospettive in merito, i partecipanti si sono aperti a parlare della loro esperienza personale collegandosi ad essa in modo naturale, provando a mettersi un po' nei panni de* atlet* professionist* e provando a ridimensionare la gravità di ciò che provano questi ultimi per riflettere sulle proprie percezioni, che seppur di minor gravità meritano comunque attenzione e riguardo, specialmente in termini di prevenzione e consapevolezza.

Ci sono state diverse volte in cui mi sono trovato in una condizione di parità di punteggio e, soprattutto con il punto secco, mi viene tanta ansia. Il problema è che l'ansia e la tensione ti fanno perdere. Ovviamente per gli atleti professionisti è ancora peggio perché sanno che una semplice sconfitta determina tante altre cose, e in più hanno tantissimo pubblico che magari gli tifa pure contro. Io se fossi nei loro panni all'inizio avrei veramente tanta ansia, non mi sentirei proprio a mio agio, specialmente dal punto di vista mentale. Ma forse ti devi un po' abituare, pian piano poi smettono di esistere le persone che hai attorno ed esiste solo il campo. Spero! (C., 15 anni)

Io faccio molto fatica con questo tipo di ambiente così severo e che spinge alla migliore prestazione. A me i modi duri non piacciono, e ci sto male: mi piace molto giocare, ma non mi piace il contesto in cui gioco. Così quando posso trovare una scusa per non venire ad allenarmi la uso... però così tendo a scappare anziché affrontare la questione. (N., 16 anni)

I problemi di salute mentale li ho vissuti sulla mia pelle, anche se magari non proprio uguale a loro... Ho spesso l'ansia e mi capita di sentirmi depressa. Poi soffro di

problemi alimentari. Dopo essere stata da una psicologa ho capito e imparato che il mio malessere è un campanello d'allarme che mi chiede di essere ascoltato, mi sollecita ad ascoltarmi. (N., 16 anni)

Quando sono in vantaggio anche a me capita di andare in crisi; spesso aspetto che sia l'altro a sbagliare perché ho paura. È come se avessi paura di vincere... Forse il problema è essenzialmente quello che mi impongo io da solo: mi sono imposto di vincere, che non posso perdere, e questo rende le mie emozioni e il carico di tensione più intensi, difficili da gestire. (L., 16 anni)

Ogni tanto sento di cedere, ma poi mi dico che dipende solo da quanto ci credo io. È un lavoro che faccio solamente con me stesso, queste cose non le dico mai a nessuno, se non ogni tanto ai miei genitori. (P., 16 anni)

Non ho avuto esperienze simili e così importanti, però nel mio piccolo può succedere di sentirmi giù. Per esempio, io sono molto sfortunato sul campo, subisco molti nastri: quando succede vado giù di morale ed è raro che riesca a riprendermi prima della fine della partita. Di queste cose in genere non ne parlo molto, se non ogni tanto con mio papà e se capita anche con il mio allenatore, ma poco. (D., 18 anni)

A me non è successo niente di così grave, però mi capita di perdere un po' la testa.

Quando succede cerco di riprendere il controllo e mi rimetto in carreggiata, cercando di semplificare le cose. Spesso è solo nella mia testa che sono così complicate. Poi credo che serva anche molto prendere sempre più confidenza con le partite e i tornei: più giochi e più la tensione si scioglie, anche se comunque l'emozione c'è sempre. A me aiuta molto 'mentalizzarmi' in modo solitario prima di una partita, concentrarmi su di me, ma è anche importante avere qualcuno vicino che mi sostenga. (R., 14 anni)

C'è stato un periodo in cui avevo perso la motivazione a giocare e fare tornei, e in quel periodo avrei tanto voluto essere seguita da uno psicologo, anche solo per capire cos'era cambiato e perché andavo così tanto fuori di testa in campo. Mi sarebbe servito molto per mettere ordine e capire qualcosa in più su di me. (V., 19 anni)

Mi è capitato di sentire l'ambiente intorno a me, cioè compagni di allenamento e allenatori, un po' distante, come se loro non mi considerassero molto e seguissero di più gli altri che me. Mi sono un po' demoralizzato in quel periodo ed è stato difficile.

Forse però era solo una mia impressione e non era la realtà dei fatti. Ultimamente capita di avere giornate molto pesanti, tra scuola, tennis, impegni extra e il nervosismo che tutte queste cose comportano... è dura trovare un equilibrio e tenere tutto insieme nel migliore dei modi, preservando anche il proprio benessere. (C., 16 anni)

Tabella 1. Macro-aree tematiche e sotto-aree tematiche emerse dalle interviste ai partecipanti rispetto al loro benessere psico-fisico e alle sfide psico-sociali che vivono nel percorso di sviluppo del talento atletico.

Esempio di verbalizzazioni	Sotto-aree tematiche	Macro-aree tematiche
<i>Quando sento tensione sul campo mi deconcentro e stacco la spina; di fronte ai momenti di sconforto tendo a scappare; quando sono in vantaggio vado in crisi, è come se avessi paura di vincere.</i>	Strategie inefficienti e negative di gestione emotiva e comportamentale	Fattori di rischio intra-personali
<i>La cosa che temo di più è trovarmi di fronte uno più scarso in classifica perché ho paura di perdere punti; penso tantissimo al risultato quando sono in partita e per questo provo molta tensione.</i>	Iper-focalizzazione sul risultato	
<i>Ho avuto un infortunio alla caviglia e quando sono rientrato in campo giocavo peggio di prima e mi sono demoralizzato; quando sto male fisicamente poi la testa ne risente talmente tanto che quando torno in campo perdo molte partite.</i>	Infortuni e necessità di fermarsi	
<i>Il tennis è uno sport difficile perché ci sei solo tu in campo e nessuno li ti aiuta se non te stesso; nel tennis ci sono quattro avversari da battere, ovvero tu, te stesso, l'altro e l'altro ancora.</i>	Individualità e solitudine nel gioco del tennis	
<i>Mi fisso molto sull'alimentazione e l'aspetto esteriore del mio corpo, ho paura di come mi vedono gli altri; spesso preferisco fare altro rispetto a giocare, per esempio uscire con gli amici; ho perso due partite importanti e non riesco a capire perché, sono stato male perché non mi sono riconosciuto; sto cercando di cambiare delle cose ma faccio fatica a comprendermi, sono confuso.</i>	Transizioni tipiche dell'adolescenza	
<i>Qualche volta ho pensato di smettere di giocare ma senza il tennis non saprei più cosa fare; per un periodo mi sono dovuta fermare ed è stata dura perché io ho sempre vissuto solo per il tennis.</i>	Alta identità atletica e bassa flessibilità psicologica	

<i>Mio papà ci tiene tantissimo al mio gioco, forse anche più di me, ed alcune volte è davvero pesante perché pensa che questo sport non possa esistere senza la competizione; l'ambiente sportivo è molto duro, un po' "vecchia scuola"; l'ambiente sportivo punta molto sulla vittoria, ma io con la pressione addosso faccio ancora più casino.</i>	Orientamento alla prestazione e alla vittoria dell'ambiente familiare e di quello sportivo	Fattori di rischio inter-personali/ambientali
<i>Quando perdo mio papà non mi fa uscire di casa, come se fossi in punizione; secondo mio papà non ha senso parlare della tensione che sento in gara, perché secondo lui è normale così e bisogna semplicemente affrontarla; non c'è supporto a livello mentale nell'ambiente sportivo perché si concentrano sulla parte tecnica e fisica.</i>	Mancanza di supporto mentale, psicologico ed emotivo da parte dell'ambiente sportivo e di quello familiare	
<i>Molti dei miei compagni a scuola non fanno allenamento come me, per loro è più facile; c'è molto stress e ansia anche per le verifiche a scuola, oltre che per i tornei di tennis; a parte gli amici del tennis non ho praticamente amici a scuola perché ci vado poco; il problema è che i professori non ti vengono incontro, anche se lo sanno che ti allenai a livello agonistico.</i>	Impegno e difficoltà in ambito scolastico	
<i>Vorrei stare nel mondo del tennis e diventare professionista, perché so di avere le risorse per farlo, però allo stesso tempo penso di avere risorse anche per altre vie; voglio lavorare nel tennis ma ho anche altre passioni, e la scuola che faccio mi permette di tenere aperte altre strade se dovesse andare male con il tennis.</i>	Alto senso di competenza	Fattori di protezione intra-personali
<i>Quando perdo mi dico "pazienza, sarà per la prossima" e così cambio mentalità e mi rimetto in piedi da solo; voglio vincere sempre di più io che l'avversario, e questa motivazione mi aiuta molto; quando ho dei momenti di crollo mi incoraggio molto da solo e cerco sempre di divertirmi, così riesco a giocare bene.</i>	Abilità di auto-incoraggiamento	
<i>È più facile andare in palestra che sul campo di allenamento perché ad atletica non devo affrontare nessuna sfida e nessun confronto, non devo dimostrare nulla a nessuno, e così riesco a dare il mio massimo; c'è stato un periodo in cui ero molto nervoso, poi però ho lavorato su me stesso e ho ritrovato il mio auto-controllo; prima di una partita mi "mentalizzo" da solo; grazie al periodo buio che ho avuto ho riscoperto molte risorse dentro di me.</i>	Abilità di auto-riflessione	
<i>Quando mi rendo conto che sono in svantaggio, mi metto in testa di mettere semplicemente la palla in campo e non penso più alla tattica; cerco di non pensare a cosa ho sbagliato, piuttosto cerco di rimanere sul punto presente;</i>	Mindfulness come tratto di personalità	

<i>provo a non concentrarmi sul punteggio ma piuttosto sul mio gioco in quel momento; ho perso due partite importanti e così ho deciso di fermarmi qualche giorno, in ascolto.</i>		
<i>I momenti peggiori li ho superati grazie a mio papà; anche se mia mamma non ne capisce molto di tennis sta sempre dalla mia parte; avere i propri familiari vicini è essenziale per mantenere dei punti di riferimento; mio fratello è fondamentale per me, allenarmi con lui mi stimola molto; il nostro preparatore atletico è stato fondamentale per la ripresa post-infortunio; quando ho avuto il mio periodo buio il mio allenatore è stato trasparente e conciso con gli argomenti da trattare e mi ha aiutato molto.</i>	Supporto e comprensione dell'ambiente familiare, amicale e sportivo	Fattori di protezione interpersonali/ambientali
<i>Mi piacerebbe molto avere uno psicologo al mio fianco, soprattutto per gestire la pressione e mettere ordine nella confusione mentale che ogni tanto c'è.</i>	Desiderio di avere a disposizione uno Psicologo dello Sport	
<i>Penso che siamo tutti umani, anche i grandi professionisti ogni tanto cadono, come noi; quando arrivi a un livello molto alto come il loro e raggiunti gli obiettivi più alti poi è più facile perdere l'equilibrio; essendo uno sport prettamente individuale, bisogna essere davvero molto forti mentalmente per farcela e non crollare; penso che la causa principale dei disturbi mentali sia lo stress accumulato; i professionisti hanno anche paura di infortunarsi e questo secondo me genera molta ansia.</i>	Prospettive sui problemi di salute mentale in atleti professionisti	Prospettive ed esperienze personali sul tema della salute mentale
<i>Diverse volte mi sono sentito in ansia perché ero in parità di punteggio, e quell'ansia mi fa perdere; con un ambiente duro come il nostro io ci sto molto male e tendo a 'scappare' quando posso; ho spesso l'ansia e ogni tanto mi sento depressa; ho avuto disturbi alimentari; mi è capitato di sentire i compagni e gli allenatori molto distanti da me e questo mi buttava giù.</i>	Esperienze personali di chi è stato intervistato	

4. Discussione

L'obiettivo di questo studio era quello di investigare le sfide psico-sociali, il benessere psico-fisico e la prospettiva sul tema della salute mentale di giovani atlet* inserit* in programmi di sviluppo del talento atletico, intercettando inoltre ipotetici fattori di protezione e fattori di rischio – sia intra-personali (ovvero all'interno della persona stessa, sulla base di caratteristiche, limiti e risorse personali) che inter-personali (ovvero sulla base delle relazioni e dell'ambiente di riferimento) – rispetto al loro benessere durante il percorso per diventare atlet* di alto livello. Il motivo per cui si è voluto ampliare la ricerca in questo ambito e con questo campione di popolazione è mosso dal desiderio di agevolare la messa a punto di programmi di prevenzione, diagnosi precoci ed eventuali interventi (Hill et al., 2016), specialmente in ragazzi* di così giovane età ed espost* a un carico molto elevato di stress. Tali programmi risultano fondamentali non solo per massimizzare la prestazione sportiva, ma anche e soprattutto per accrescere il benessere e il piacere implicati nello sport, obiettivi primari per un* sportiv* che si dedica con costanza ad un'attività atletica. Infine, si è reputato importante mettere a fuoco la salute mentale in giovani atlet* in via di sviluppo atletico e dirett* ad un alto livello professionale in quanto ciò potrebbe avere grandi benefici anche sulla popolazione generale, aumentando in ognuno la consapevolezza, la ricerca di aiuto e l'accettazione di fragilità psicologiche di cui prendersi cura (Clement et al., 2015).

Di seguito viene riportato un riassunto schematico di ciò che si è riportato nella sezione dei Risultati (cap. 3).

Fattori di rischio intra-personali

I dati estrapolati dai partecipanti intervistati rivelano numerosi elementi che fungono da fattori di rischio nell'affrontare sfide stressanti sul campo e fuori dal campo e che, in quanto tali, rendono più fragile il benessere sia psicologico che fisico de* atlet*.

Il fattore maggiormente emerso è costituito dalla *difficoltà a gestire e affrontare le emozioni* che le competizioni, la pressione e questo sport portano naturalmente con sé: quando le emozioni si fanno intense ed urgenti (come di fronte ad un match point, ad esempio) ecco che si presenta una modalità comportamentale di evasione e di fuga; la testa

si disconnette, si cercano vie di fuga che non comportino il rimanere in contatto con quella forte attivazione emotiva, e il gioco logicamente ne risente. La letteratura supporta questo dato, in quanto è dimostrato che limitate risorse di gestione emotiva e strategie inefficienti e negative di gestione comportamentale sono importanti fattori psicologici di rischio che possono aumentare la probabilità di sviluppare un malessere mentale, oltre che quella di procurarsi un infortunio (Forsdyke et al., 2016; Jensen et al., 2018; Jones, 2016; Mousavi et al., 2017; Wiese-Bjornstal, 2010).

È poi emerso che i partecipanti tendono a porre un'*iper-focalizzazione sul risultato*, elemento che porta con sé una grande paura di perdere la propria postazione in classifica, specialmente di fronte ad avversari 'inferiori', e che qualche volta fa anche perdere di vista l'obiettivo primario che li ha portati sul campo, ovvero giocare bene e divertirsi. È plausibile che tale elemento sia collegato a due altri fattori di rischio, ovvero la paura per la sconfitta (Biggin et al., 2017) e l'orientamento alla vittoria dell'ambiente sportivo di riferimento, in quanto è molto comune che esso, specialmente se di alto livello, sia promotore della cosiddetta cultura del "vincere a tutti i costi", piuttosto che dell'apprendimento e del miglioramento continuo, pur negli insuccessi (Pensgaard et al., 2017; Wiese-Bjornstal, 2010). Per quanto questi due ultimi fattori emergano con una certa frequenza in letteratura, il dato dell'*iper-focalizzazione sul risultato* da parte dell'atleta è un dato nuovo e merita ulteriori ricerche.

È emerso dai dati degli intervistati un altro elemento di difficoltà nella gestione delle sfide e nei confronti del proprio benessere psico-fisico, elemento nuovo rispetto alla letteratura: *l'individualità e la solitudine nel gioco del tennis*. Il tennis è infatti uno sport altamente individuale e in quanto tale non prevede aiuti di alcun genere sul campo nel momento della competizione. Questa peculiarità rappresenta in certi casi un grosso ostacolo da superare, specialmente di fronte a scelte tattiche importanti da prendere e di fronte a momenti di sconforto e scoraggiamento. Nonostante questo, è però anche una delle cose che più attira gli intervistati al tennis: competere in questo sport non significa solo combattere con l'avversari* (e, auspicabilmente, vincere contro di essi*) ma anche e soprattutto combattere contro sé stessi, cosa che fa paura ma allo stesso tempo attira e fa scuola di vita.

Un altro elemento di rischio che è emerso con una certa frequenza è costituito dalle *transizioni tipiche dell'adolescenza*. Come dimostra la letteratura, infatti, l'adolescenza è un periodo del ciclo di vita caratterizzato da numerosi cambiamenti fisici, sociali, ormonali, emotivi ed interpersonali (Seiffge-Krenke, 2011) e costituisce dunque un periodo molto delicato, specialmente per un rischio biologico maggiore di sviluppare disturbi mentali (Allen & Hopkins, 2015). Secondo i dati del presente studio, sono maggiormente le femmine a riportare difficoltà adolescenziali legate alla paura del giudizio e a un'iper-attenzione all'aspetto esteriore. Fattori di rischio personali confermati sia dai dati dello studio che dalla letteratura sono infatti i tratti di ansia sociale (Jensen et al., 2018) e cattive e sbilanciate abitudini alimentari (Coyle et al., 2017). Sono invece più i maschi a riportare difficoltà legate alla sensazione di non essere compresi, né dagli altri né tantomeno da sé stessi: un'inaccurata comprensione di sé è un tratto caratteristico del periodo dell'adolescenza, in cui la propria identità inizia a strutturarsi in modo più indipendente dal contesto familiare e viaggia dunque alla ricerca di punti di riferimento, alle volte difficili da trovare (Doherty et al., 2016).

Per questo motivo, la ricerca della propria identità in adolescenza può portare all'attaccamento a ruoli definiti, nel tentativo di trovar punti saldi a cui ancorarsi e con cui sentirsi più sicuri. Uno di questi ruoli, specialmente per sportivi agonistici, è senza dubbio costituito dallo sport che si pratica. Alcuni intervistati nello studio hanno infatti riportato la tendenza a identificare sé stessi con il tennis, siccome gli allenamenti e le competizioni sono così frequenti da lasciare ben poco spazio ad altri interessi, hobby o ricerche di sé. La letteratura sostiene che un'*identità atletica alta* riveste un ruolo molto importante nel disagio psicologico dell'individuo (Martin & Horn, 2013): se è vero che da una parte una forte identità atletica può rafforzare la motivazione e l'energia ad impegnarsi, è anche vero dall'altra parte che essa può rendere l'atleta vulnerabile a grandi difficoltà emotive nel caso di eventi inaspettati, come le sconfitte (Gustafsson et al., 2011), gli infortuni (Forsdyke et al., 2016), i periodi di inattività (Reardon et al., 2019) e il ritiro non programmato dalla carriera (Webb et al., 1998).

In particolare, *gli infortuni e la necessità di fermarsi* rappresentano l'ultimo fattore di rischio intra-personale e psico-fisico emerso con più frequenza in questo studio. Diversi

partecipanti infatti hanno riportato che l'infortunio rappresenta uno dei momenti più critici in una carriera sportiva agonistica: esso, infatti, specialmente quando la motivazione a vincere è alta e il gioco tecnico di buon livello, porta con sé un carico molto elevato di frustrazione. Anche la letteratura sostiene queste testimonianze, riportando importanti conseguenze cognitive, emotive e comportamentali derivate dagli infortuni, i quali possono condurre a profondi sintomi di malessere psico-fisico e a comportamenti disadattivi (Forsdyke et al., 2016; Rice et al., 2016).

Altri elementi di rischio intra-personali che sono emersi dalle interviste, seppur con una ridotta frequenza per cui si è deciso di non riportarli nel dettaglio, sono i tratti di personalità quali il nevroticismo, l'instabilità emotiva, il pessimismo e il perfezionismo.

Fattori di rischio inter-personali/ambientali

I dati estrapolati dai partecipanti intervistati rivelano alcuni elementi nell'ambiente e nelle relazioni interpersonali che assumerebbero il ruolo di fattori di rischio nell'affrontare sfide stressanti sul campo e fuori dal campo e che, in quanto tali, possono rendere più fragile il benessere sia psicologico che fisico de* atlet*.

Tra i fattori più frequentemente citati vi è *l'orientamento alla prestazione e alla vittoria dell'ambiente familiare e di quello sportivo*. Per quanto l'obiettivo (quasi) primario di quest* atlet* e del loro ambiente di riferimento sia comprensibilmente la vittoria, o più in generale una buona prestazione, questo orientamento può diventare rigido a discapito di una più sana flessibilità. Ed ecco che allenatori e genitori, nell'intenzione di supportare la motivazione de* atlet*, rischiano di forzare un po' troppo la mano, quasi che ad interessar loro sia solamente la meta finale e non il percorso che si deve fare per arrivarci, che è sicuramente fatto anche di diversi fallimenti, momenti di sconforto e, perché no, momenti di pausa. Secondo la letteratura, la natura competitiva e orientata al "vincere a tutti i costi" dell'ambiente, a discapito della cultura dell'apprendimento e del miglioramento continuo, può portare a nascondere e negare le debolezze, il che può condurre a sua volta a sviluppare delicate fragilità psicologiche (Brown et al., 2017; Sanders & Stevinson, 2017). Inoltre, un clima motivazionale orientato fortemente alla prestazione si è rivelato essere correlato con

aumenti significativi nel livello di cortisolo (l'ormone dello stress) e a sentimenti elevati di umiliazione, vergogna, auto-critica, affettività negativa e ansia (Hogue et al., 2017).

Un altro fattore di rischio ambientale emerso dai dati di questo studio, e credo anche fortemente connesso a quello appena menzionato, è la *mancaza di supporto mentale, psicologico ed emotivo da parte dell'ambiente sia sportivo che familiare*. Infatti, per quanto l'ambiente sportivo e quello familiare siano preparati dal punto di vista tecnico, materiale e fisico, gli intervistati riconoscono che alcune volte avrebbero bisogno di un sostegno differente che li protegga e li aiuti ad affrontare 'con una lente umana' le sfide e l'elevato carico di stress che devono sostenere, specialmente una volta resosi consapevoli della forza prevalentemente mentale che il tennis richiede. In molti però ammettono che sono loro stessi a non cercare un confronto di questo tipo: spesso preferiscono semplicemente non parlarne con nessuno e cercare di gestire il carico in modo autonomo. Ma davvero si ritirano dentro sé stessi perché fanno fatica ad aprirsi e ad affrontare il proprio vissuto, oppure questo 'chiudersi' è dovuto maggiormente al fatto che percepiscono una mancanza di formazione e attività esterne di supporto? Secondo la letteratura, questa tendenza a chiudersi in sé stessi può essere collegata sia a un ambiente organizzativo sportivo scarsamente di supporto (Bruner et al., 2008; Fletcher & Wagstaff, 2009; Prinz et al., 2016) sia al diffuso stigma sociale che vi è attorno a questo tema: spesso infatti l'atleta crede che i sintomi e i disturbi di salute mentale siano un segno di debolezza a causa del giudizio che sente derivare dall'esterno (Biggin et al., 2017); tale stigma conduce sia nell'atleta che nei professionisti che lo circondano a una scarsa istruzione in merito alla salute mentale, a una difficoltà di identificare o spiegare i sintomi relativi ai disturbi mentale e, di conseguenza, a deludenti richieste (o concessioni, nel caso dei professionisti) di aiuto (Coyle et al., 2017; Gulliver et al., 2012).

Un ultimo elemento di rischio ambientale per gli intervistati in questo studio è *l'impegno e la difficoltà in ambito scolastico*, fattore che non si ritrova in letteratura e che per questo merita ulteriori approfondimenti, specialmente in termini di prevenzione. Per quanto ci siano numerosi studi sul tema della 'doppia carriera', che prendono in considerazione i diversi livelli su cui una persona-atleta deve svilupparsi (quello atletico, quello psicologico, quello psicosociale, quello accademico-professionale e quello economico)

(Stambulova et al., 2009), pochi se non assenti sono gli studi che si concentrano in particolare sull'ambito scolastico. Gli intervistati, infatti, citano alcune difficoltà scolastiche che vanno un po' oltre l'impegno richiesto sui libri: è complicato gestire le tante ore di allenamento in parallelo alle ore deputate allo studio, è complicato gestire il rapporto con certi professori che non sempre capiscono la situazione, ed è complicato gestire il rapporto con gli amici/compagni a scuola, per i quali il tempo è sempre piuttosto ridotto e nei confronti dei quali le differenze spesso si fanno sentire. Probabilmente sono emersi questi dati in quanto gli intervistati sono tutti atlet* che ancora frequentano la scuola con regolarità, chi un istituto tecnico, chi uno professionale e chi un liceo; infatti, in quanto ancora inseriti in un percorso di sviluppo del talento, la scelta di dedicarsi solo e solamente al tennis non è stata ancora fatta per nessuno. Per questo il tema scuola qui emerge con decisione.

Altri elementi di rischio ambientali che sono emersi dalle interviste, seppur con una ridotta frequenza per cui si è deciso di non riportarli nel dettaglio, sono: la mancanza di riferimenti, i problemi familiari, la pressione sportiva, l'ambiente competitivo tra i compagni, il periodo della pandemia da Covid-19, problemi relazionali extra-tennistici e la mancanza di tempo per dedicarsi al proprio benessere psicologico.

Fattori di protezione intra-personali

I dati estrapolati dai partecipanti intervistati rivelano alcune risorse e abilità personali che assumono il ruolo di fattori di protezione nell'affrontare sfide stressanti sul campo e fuori dal campo e che, in quanto tali, possono rendere più stabile e solido il benessere sia psicologico che fisico de* atlet*.

Tra i fattori più frequentemente citati vi è l'*alto senso di competenza*. Secondo la letteratura esso è un elemento importante che protegge da futuri eventuali problemi di salute mentale ed è definito da una buona autostima (Lundqvist & Raglin, 2015), da un senso di controllo situazionale (Nixdorf et al., 2013) e dal riconoscimento della possibilità di avere un lavoro anche a seguito di un eventuale ritiro dalla carriera (Gouttebauge et al., 2016). Questi elementi sono stati tutti citati dagli intervistati nello studio, i quali riferiscono

che, specialmente durante la pandemia da Covid-19 che li ha obbligati a fermarsi e prendersi una pausa dagli allenamenti e dalle competizioni tennistiche, hanno avuto l'opportunità di riscoprire passioni, hobby e talenti. Inoltre, gli intervistati riconoscono di essere dotati nel tennis e così anche in altri sport: il talento che percepiscono nell'ambito atletico dona loro la tranquillità di guardare al futuro senza ansia, in quanto, pur nella forte convinzione di voler continuare ad impegnarsi nel percorso tennistico, sanno che se questo non fosse possibile avranno altre strade aperte.

Emergono poi altri due fattori personali di protezione, collegati tra di loro e supportati dalla letteratura (Mousavi et al., 2017), i quali preservano il benessere psico-fisico de* atlet*: l'*abilità di auto-incoraggiamento*' e l'*abilità di auto-riflessione*. Per quanto riguarda la prima abilità, molti partecipanti allo studio riferiscono di aver imparato, grazie all'individualità propria del gioco del tennis, ad utilizzare con frequenza incoraggiamenti rivolti a sé stessi. Le strategie sono diverse: c'è chi incita sé stesso mostrando il pugno, saltellando ed esultando, c'è chi punta tutto sul divertirsi per trovare la motivazione e c'è chi punta sull'immedesimazione nell'avversario per sfruttare gli altrui momenti di svantaggio a proprio a favore. Per quanto riguarda invece la seconda abilità, più della metà dei partecipanti riporta una spiccata capacità di riflettere consapevolmente sulle proprie risorse e sui propri limiti, su ciò che in campo funziona – ed è quindi da potenziare – e ciò che invece non funziona – ed è quindi da migliorare. In molti sono diventati consapevoli dei propri punti di forza e di quelli di debolezza soprattutto grazie a momenti bui che hanno passato e che li hanno resi più consci. Questa abilità è uno strumento importante soprattutto di fronte a momenti di difficoltà in campo, in quanto protegge da sensazioni di smarrimento e dona fiducia in sé stessi, comunque vada la partita.

Un ultimo fattore di protezione emerso con frequenza dai partecipanti allo studio è il tratto di personalità della *mindfulness*, che fondamentalemente si esplica per essi nella concentrazione sul punto presente. Sulla base della letteratura, la *mindfulness* è definita come: "la consapevolezza che sorge dal prestare attenzione intenzionalmente, nel momento presente e senza giudizio, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento" (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Secondo diversi studiosi, essa si costituisce di alcuni processi particolarmente benefici nello sport ad alto livello, come l'accettazione e il non-

attaccamento ad esperienze personali accogliendole senza provare a combatterle o cambiarle, la de-fusione cognitiva e il decentramento attraverso l'osservazione di pensieri scomodi senza assumerli automaticamente come veri ma piuttosto prendendo una prospettiva distaccata, e il contatto con il momento presente (Henriksen et al., 2019; Sahdra et al., 2010; Zhang et al., 2017). La mindfulness, intesa sia come tratto di personalità sia come pratica formale da svolgere, aumenta il senso di autonomia e di auto-regolazione e diviene quindi un modo per ridurre le sensazioni di stanchezza psicologica, i sintomi di disturbi mentali e i comportamenti disadattivi ne* atlet* (Adams et al., 2015; Brown & Ryan, 2003; Walker, 2013), oltre che un modo per migliorare gli stati psicologici legati alla pratica sportiva (come una ridotta ansia da prestazione o un aumento dell'esperienza del flow; Sappington & Longshore, 2015) e la prestazione atletica (Birrer et al., 2012; Gardner & Moore, 2012; Noetel et al., 2017; Röthlin et al., 2016). Per i partecipanti al presente studio, il tratto della mindfulness si esplicita nella capacità di rimanere concentrati sul punto presente e mentalmente distaccati dalle situazioni difficili e spiacevoli, oltre che dall'obiettivo finale, dalla vittoria o dalla sconfitta, dalla classifica e dall'eventuale reazione di genitori o allenatori. In questo modo essi riescono a fronteggiare al meglio le sensazioni di ansia, frustrazione e tensione competitiva, in modo da mantenere il più possibile stabile il proprio stato mentale.

Altri elementi di protezione intra-personali che sono emersi dalle interviste, seppur con una ridotta frequenza per cui si è deciso di non riportarli nel dettaglio, sono: l'auto-disciplina e l'auto-controllo, la costanza, l'umiltà, il grado di resilienza, strategie di coping positive e di approccio, fattori legati al recupero (quali la forza di volontà e la motivazione nel periodo dell'infortunio) e la volontà di prendersi cura di sé stess*.

Fattori di protezione inter-personali/ambientali

I dati estrapolati dai partecipanti intervistati rivelano alcuni elementi, presenti nell'ambiente di riferimento e tra le relazioni inter-personali, che assumono il ruolo di fattori di protezione nell'affrontare sfide stressanti sul campo e fuori dal campo e che, in quanto tali, possono rendere più stabile e solido il benessere sia psicologico che fisico de* atlet*.

Tra i fattori più frequentemente citati vi è *il supporto e la comprensione dell'ambiente familiare, amicale e sportivo*. Per gli intervistati, infatti, la famiglia, gli allenatori e gli amici costituiscono figure chiave e importanti punti di riferimento nel percorso atletico ed extra-tennistico. Molto spesso, i genitori, i fratelli e le sorelle non sono solo spalle di conforto ma anche ottimi compagni di allenamento e di condivisione tennistica, e questo permette agli atleti di circondarsi di relazioni sociali positive sia sul campo che fuori dal campo. Il supporto da parte dell'ambiente come fattore di protezione nei confronti della salute mentale è un elemento altamente supportato dalla letteratura: la fratellanza sportiva (Lundqvist & Sandin, 2014) e il supporto sociale da parte del contesto sportivo, come quello costituito dal coach (Castaldelli et al., 2019; Gulliver et al., 2012), sono elementi chiave per normalizzare la fragilità e l'eventuale richiesta di aiuto. Secondo gli studi, inoltre, un ambiente di sviluppo del talento supportivo è altamente correlato al benessere dell'atleta, il quale a sua volta potrebbe aumentare le opportunità dell'atleta di sviluppare e dimostrare esperienza, oltre che la probabilità che egli o ella prosegua con la carriera sportiva (Castillo, 2012; Ivarsson et al., 2015). Inoltre, un clima sociale motivazionale 'premuroso' si è dimostrato fondamentale nel produrre nell'atleta un livello maggiore di affettività positiva, autostima, impegno e divertimento (Hogue et al., 2017).

Sulla base delle considerazioni fatte, la maggior parte degli intervistati riporta un altro elemento che, in prospettiva, fungerebbe da supporto e protezione nei confronti del proprio equilibrio psicologico, ovvero il *desiderio di avere a disposizione uno Psicologo dello Sport* all'interno del percorso di sviluppo del talento in cui sono inseriti. Infatti, ad oggi, in Accademia non è prevista una figura di questo tipo per giovani atleti, ma lo è solamente per atleti professionisti. Per gli intervistati una figura di questo tipo sarebbe di grande sostegno per potenziare la propria prestazione, per gestire la pressione derivata dalle competizioni tennistiche e dalla vita extra-tennistica, e per mettere ordine nella confusione mentale che ogni tanto li attanaglia. Questo spunto costituisce un suggerimento importante per il presente e per il futuro dell'Accademia in questione ma anche per numerose altre Accademie sportive italiane.

Prospettive ed esperienze personali sul tema della salute mentale

I dati estrapolati dai partecipanti intervistati rivelano infine alcune riflessioni in merito alle prospettive e alle esperienze personali de* atlet* riguardo al tema della salute mentale in sé stessi e in atlet* già professionist*.

Per quanto riguarda le *prospettive sui problemi di salute mentale in atlet* professionist**, i partecipanti allo studio hanno menzionato il tema dell'umanità condivisa, sottolineando il fatto che non importa a che livello giochi, siccome la condizione dello stato mentale riguarda tutti; hanno poi riflettuto sull'elevato carico di stress che porta naturalmente il tennis in quanto sport individuale. È stato poi menzionato il rapporto tra livello agonistico alto e conseguente perdita di equilibrio e, sempre a proposito di equilibrio, i partecipanti hanno anche riflettuto sulla necessità di perseguire un buon bilanciamento nella vita extra-tennistica per poter star bene sul campo. È stata inoltre sottolineata l'importanza dei familiari come punti di riferimento, la paura di infortunarsi e la presenza di uno psicologo al proprio fianco come elementi chiave per comprendere lo stato di salute mentale di un* atleta. Tutti questi elementi risultano essere piuttosto nuovi rispetto alla letteratura che si trova in merito.

Per quanto riguarda infine le *esperienze personali de* atlet* intervistat**, ess* hanno riportato numerose riflessioni: la complessità nel gestire le emozioni nei punti delicati, l'ansia quando è presente molto pubblico, la difficoltà a gestire un ambiente sportivo severo, sintomi di ansia legati ai problemi alimentari, la fatica psicologica nel dover affrontare tutto lo stress da soli, la sfortuna che ogni tanto si subisce in campo, la difficoltà a gestire momenti di perdita di motivazione e a comprendere il perché questo avvenga, l'ostacolo della scuola e degli impegni extra-tennistici, e la percezione di distanza emotiva che occasionalmente si può sentire con l'ambiente di riferimento e con i compagni. Tutti questi elementi hanno costituito l'esperienza personale degli intervistati rispetto al tema della salute mentale e dello stato psicologico durante la loro carriera agonistica.

5.1 Punti di forza, limiti e ricerca futura

Il maggior punto di forza di questo studio è l'approccio interpretativo-fenomenologico basato sui dati, il quale ha permesso di ottenere informazioni approfondite

sulle esperienze personali e interpersonali vissute da* atlet*, cogliendo anche tratti personali e fattori contestuali che spesso invece vanno persi negli approcci quantitativi (Thorpe & Olive, 2016). Inoltre, mentre la maggior parte delle ricerche condotte sugli aspetti psicologici dello sviluppo del talento atletico sono retrospettive (Durand-Bush & Salmela, 2011) e sono quindi più facilmente soggette al *bias* da rievocazione (Cohen, 1999), questo studio ha voluto investigare “un fenomeno di vita reale all’interno del suo contesto di vita reale” (Yin, 1989, p.23), consentendo dunque di indagare le percezioni e il funzionamento psicologico de* atlet* nel loro ambiente “in tempo reale”. A questo proposito, sarebbe interessante in ottica di ricerca futura aumentare gli studi di tipo longitudinale e prospettico per esaminare la traiettoria di sviluppo della salute mentale di un* atleta durante tutta la carriera agonistica (Kuettel & Larsen, 2019). In aggiunta, la natura aperta delle domande che hanno costituito le interviste semi-strutturate ha permesso ai partecipanti di condividere apertamente le proprie riflessioni ed esperienze, consentendo loro di costruire nello stesso tempo conoscenze su sé stessi e sul mondo sociale che li circonda (Sparkes & Smith, 2014).

Oltre al contributo che fornisce questo studio esplorativo a future ricerche che si concentrino più nello specifico sui fattori che caratterizzano il percorso di sviluppo del talento in giovani atlet*, vi sono anche alcune limitazioni che necessitano di essere segnalate. Data la natura di ricerca qualitativa, la grandezza del campione è stata adeguata allo scopo dello studio; tuttavia, la generalizzabilità (ovvero la validità esterna) dei risultati è limitata. Ad ogni modo, questa metodologia non puntava in modo particolare alla generalizzabilità quanto piuttosto ad invitare i lettori a collegare la propria esperienza personale agli spunti emersi nello studio, così da promuovere una maggiore consapevolezza rispetto alle sfide individuali e all’eventuale necessità di supporto anche nella popolazione generale. Inoltre, la metodologia qualitativa utilizzata in questo studio non ha consentito di stabilire alcuna relazione causale in termini di fattori realmente influenti sul benessere psicofisico de* atlet*. Il modello empirico che si è creato ha voluto maggiormente soffermarsi sulla relazione causale tra i fattori evidenziata dai partecipanti così come sulle mie interpretazioni dei dati osservativi (Henriksen et al., 2010). A questo proposito, è necessario puntualizzare che lo studio è stato prevalentemente codificato da un solo ricercatore (l’autrice), il che potrebbe causare errori interpretativi soggettivi; questo effetto è stato

parzialmente bilanciato dalla stretta sorveglianza della correlatrice della tesi. Un'altra limitazione potrebbe essere il potenziale *bias* (distorsione) di rievocazione nel riportare, da parte dei partecipanti, emozioni, pensieri e comportamenti avvenuti nei mesi precedenti al momento dell'intervista. Nonostante questo, l'accuratezza delle esperienze tende ad essere compromessa per periodi di rievocazione ben più distanti (Raphael, 1987).

5.2 Osservazioni conclusive

Se veramente le istituzioni sanitarie, educative e sportive mirano a incrementare il benessere psicologico e fisico de* giovani adult*, oltre che a ridurre i problemi di salute mentale, è necessario che a questi individui vengano fornite abilità, capacità, formazione, fiducia e risorse adeguate per affrontare le sfide che si presentano loro nel processo di sviluppo (sia del talento atletico che di vita). In un tempo in cui stanno diventando sempre più importanti la connessione e l'accettazione, questo studio mira ad aumentare la consapevolezza circa la necessità di creare ambienti empatici e di supporto che consentano relazioni formative e sincere, diano spazio alla cura di sé e suscitino la vera autenticità per permettere ad ogni individuo di chiedere e ricevere aiuto mentre si è alla ricerca di chi si è veramente.

Bibliografia

Adams C. E., Cano M. A., Heppner W. L., Stewart D. W., Correa- Fernández V., Vidrine J. I., Li Y., Cinciripini P. M., Ahluwalia J. S., Wetter D. W. (2015). Testing a moderated mediation model of mindfulness, psychosocial stress, and alcohol use among African American smokers. *Mindfulness*, 6, 315–325. DOI: 10.1007/s12671- 013-0263-1.

Adie J., Bartholomew K.J. (2010). The well-being and ill-being of participants in competitive sport settings: A review of motivational determinants. In C. Mohiyeddini (Ed.), *Advances in the Psychology of Sports and Exercise* (pp. 109-140). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.

Allen S.V., Hopkins W.G. (2015). Age of peak competitive performance of elite athletes: a systematic review. *Sports Med*, 45(10):1431–1441. DOI: 10.1007/s40279-015-0354-3

APA American Psychological Association. (2008). Home // Education Directorate // Graduate and Postgraduate // Specialties and Subspecialties. Recuperato da <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>

Ardern C.L., Taylor N.F., Feller J.A., Webster K.E. (2013). A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *British Journal of Sports Medicine*, 47(17): 1120–6. DOI: 10.1136/bjsports-2012-091203

Arnold R., Fletcher D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(3):397–429. DOI: 10.1123/jsep.34.3.397

ATP (2013a). *61 tournaments. 31 countries. 6 continents. 1 amazing opportunity. Beat this.*

Recuperato da

<http://www.atpworldtour.com/~media/7D9146DF8B2B49A4916C697FE383F464.ashx>

Ballesteros J., Tran A.G.-T.T. (2018). Under the face mask: racial-ethnic minority student-athletes and mental health use. *J Am Coll Health*, 68(2):169-175. DOI: 10.1080/07448481.2018.1536663

- Beable S., Fulcher M., Lee A.C., Hamilton B. (2017). SHARPSports mental health awareness research project: prevalence and risk factors of depressive symptoms and life stress in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport* 20(12):1047–1052. DOI: 10.1016/j.jsams.2017.04.018
- Bernier M., Thienot E., Codron R., Fournier J. F. (2009). Mindfulness and acceptance in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 320-333. DOI: 10.1123/JCSP.3.4.320
- Biddle S.J.H., Wang C.K.J., Chatzisarantis N.L.D., Spray C.M. (2003). Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability. *J Sports Sci*, 21(12): 973-89. DOI: 10.1080/02640410310001641377.
- Biggin I.J.R., Burns J.H., Uphill M. (2017). An investigation of athletes' and coaches' perceptions of mental ill-health in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(2):126–47. DOI: 10.1123/jcsp.2016-0017
- Biggins M., Cahalan R., Comyns T., Purtill H., O'Sullivan K. (2018). Poor sleep is related to lower general health, increased stress and increased confusion in elite Gaelic athletes. *Physician and Sports medicine*, 46(1), 14–20. DOI: 10.1080/00913847.2018.1416258
- Birrer D., Röthlin P., Morgan G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235- 246. DOI: 10.1007/s12671-012-0109-2
- Bjorndal, C. T., Ronglan, L. T., Andersen, S. S. (2017a). Talent development as an ecology of games: a case study of Norwegian handball. *Sport Educ. Soc.* 22, 864–877. DOI: 10.1080/13573322.2015.1087398
- Bloom, B. S. (1985). Generalizations about talent development. In B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people*. Ballantine Books.
- Brady A., Grenville-Cleave B. (2018). Resilience and Growth Mindset in Sport and Physical Activity. *Positive Psychology in Sport and Physical Activity: An Introduction* (chapter 8).
- Braun V., Clarke V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa

Breslin G., Shannon S., Haughey T., Donnelly P., Leavey G. (2017). A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials. *Systematic Reviews*, 6(177), 1–15. DOI: 10.1186/s13643-017-0568-6.

Brewer B. W., Van Raalte J. L., Linder D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.

Bronfenbrenner U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513–531. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>

Bronfenbrenner U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge: Harvard University Press.

Brouwers J., De Bosscher V., Sotiriadou P. (2012). An examination of the importance of performances in youth and junior competition as an indicator of later success in tennis. *Sport Management Review*, 15(4). 461-475. DOI: 10.1016/j.smr.2012.05.002

Brouwers J., Sotiriadou P., De Bosscher V. (2015). Sport-specific policies and factors that influence international success: The case of tennis. *Sport Management Review*, 18:343-358. DOI: 10.1016/j.smr.2014.10.003

Brown J., Kerkhoffs G., Lambert M.I., Gouttebauge V. (2017). Forced retirement from professional rugby union is associated with symptoms of distress. *International Journal of Sports Medicine*, 38(8):582–7. DOI: 10.1055/s-0043-103959

Brown K.W., Ryan R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822

Bruner M.W., Munroe-Chandler K.J., Spink K.S. (2008). Entry into elite sport: a preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(2):236–52. <https://doi-org.mu.idm.oclc.org/10.1080/10413200701867745>

Burgess D., & Naughton G. (2010). Talent Development in Adolescent Team Sports: A Review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(1):103-16. DOI: 10.1123/ijsp.5.1.103

Button C., Seifert L., Chow J.Y., Araújo D., Davids K. (2020). *Dynamics of skill acquisition: an ecological dynamics rationale* (2nd Edition). Champaign: Human Kinetics.

Carless, D., & Sparkes, A. C. (2008). The physical activity experiences of men with serious mental illness: Three short stories. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 191–210. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.03.008

Casagrande P.O., Andrade A., Viana M.S., Vasconcelos D.I.C. (2014). Burnout in Brazilian junior tennis players. *Motricidade*, 10(2): 60-71. DOI: 10.6063/motricidade.10(2).2713

Castaldelli-Maia J.M., Gallinaro J.G.de M.E.G., Falcão R.S., Gouttebauge V., Hitchcock M.E., Hainline B., Reardon C.L., Stull T. (2019). Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11): 707–21. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100710.

Castillo I. (2012). The Coach-Created Motivational Climate, Young Athletes' Well-Being, and Intentions to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology* 6, 166-179.

Chang W.H., Chi L., Lin S.H., Ye Y.C. (2017). Psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II for Taiwanese college students and elite athletes. *Current Psychology*, 36, 147–156. DOI: 10.1007/s12144-015- 9395-x

Chang W.H., Wu C.-H., Kuo C.-C., Chen L.H. (2018). The role of athletic identity in the development of athlete burnout: The moderating role of psychological flexibility. *Psychology of Sport & Exercise*, 39, 45-51. DOI: 10.1016/j.psychsport.2018.07.014

Chow J.Y., Shuttleworth R., Davids K., Araújo D. (2019). Ecological dynamics and transfer from practice to performance in sport. *Skill acquisition in sport: research, theory and practice* (3rd edition) edited by Williams M., & Hodges N.J. Routledge: London; pp. 330–44.

Clement S., Schauman O., Graham T., Maggioni F., Evans-Lacko S., Bezborodovs N., Morgan C., Rüsch N., Brown J.S.L., Thornicroft G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1):11-27. DOI: 10.1017/S0033291714000129

Cobley, S., Schorer, J., Baker, J. (2013). Identification and development of sport talent: A brief introduction to a growing field of research and practice. In *Talent Identification and Development in Sport: International Perspectives*. Routledge: Oxford, UK; pp. 21–30.

Cohen R.J. (1999). What qualitative research can be. *Psychology & Marketing*, 16(4): 351-367. DOI: 10.1002/(SICI)1520-6793(199907)16:4<351::AID-MAR5>3.0.CO;2-S

Cooney G.M., Dwan K., Greig C.A., Lawlor D.A., Rimer J., Waugh F.R., McMurdo M., Mead G.E. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 12:CD004366. DOI: 10.1002/14651858.CD004366.pub6

Correia V., Carvalho J., Araújo D, Pereira E., Davids K. (2018). Principles of nonlinear pedagogy in sport practice. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2): 117–132.

Costa S., Santi G., Di Fronso S., Montesano C., Di Gruttola F., Ciofi E.G., Morgilli L., Bertollo M. (2020). Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19. *Sport Sciences for Health*, 16: 609-618. DOI: 10.1007/s11332-020-00677-9

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417. DOI:10.1123/tsp.13.4.395

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. In J. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp.89-110). Champaign, IL: Human Kinetics.

Cotterill S. (2017). Psychological Strategies to enhance performance under pressure. *Performance Psychology: Theory and Practice* (chapter 12).

Coyle, M., Gorczyński, P., Gibson, K. (2017). “You have to be mental to jump off a board any way”: Elite divers’ conceptualizations and perceptions of mental health. *Psychology of Sport and Exercise* 29, 10-18. DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.11.005

Crocker P.R.E., Tamminen K.A., Gaudreau P. (2015). Coping in Sport. *Contemporary Advances in Sport Psychology: A review*. Edited by S.D. Mellalieu & S. Hanton. Chapter 2 (pp.28-67).

Daltry R., Milliner K., James T. (2018). Understanding gender differences in collegiate student-athletes' help-seeking behaviors and attitudes toward counseling. *International Journal of Sport and Society*, 9(1):11–21. DOI: <https://doi.org/10.18848/2152-7857/CGP/v09i01/11-21>

Davison, K. K., & Jago, R. (2009). Change in parent and peer support across ages 9 to 15 yr and adolescent girls' physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41, 1816–1825. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181a278e2

Doherty S., Hannigan B., Campbell M. J. (2016). The experience of depression during the careers of elite male athletes. *Frontiers in Psychology*, 7. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01069

Drew M., Vlahovich N., Hughes D., Appaneal R., Burke L.M., Lundy B., Rogers M., Toomey M., Watts D., Lovell G., Praet S., Halson S.L., Colbey C., Manzanero S., Welvaert M., West N.P., Pyne D.B., Waddington G. (2018). Prevalence of illness, poor mental health and sleep quality and low energy availability prior to the 2016 Summer Olympic Games. *British Journal of Sports Medicine*, 52(1): 47–53. DOI: 10.1136/bjsports-2017-098208

Durand-Bush N., Salmela J. H. (2001). The Development of Talent in Sport. In book: *Handbook of Sport Psychology* (pp.269-289), 2nd edition. New York: Wiley. Editors: Singer R.N., Hausenblas H.A., Janelle C.

Dweck C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia, PA: Psychology Press.

Ericsson K. A., Krampe R. T., Tesch-Römer C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406. DOI: 10.1037/0033-295X.100.3.363

Erik Rietveld & Julian Kiverstein (2014). A Rich Landscape of Affordances. *Ecological Psychology*, 26:4, 325-352. DOI: 10.1080/10407413.2014.958035

Fein, P. (2012). *How important is an Olympics Gold Medal?* Recuperato da <http://www.stevegtennis.com/2012/07/how-important-is-an-olympics-gold-medal/>

Fletcher D., & Sarkar M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), pp. 135-157. DOI: 10.1080/21520704.2016.1255496

Fletcher D., Wagstaff C.R.D. (2009). Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 10:427–34. DOI: 10.1016/j.psychsport.2009.03.009

Forsdyke D., Smith A., Jones M., Gledhill A. (2016). Psychosocial factors associated with outcomes of sports injury rehabilitation in competitive athletes: a mixed studies systematic review. *British Journal of Sports Medicine* 50(9):537–44. DOI: 10.1136/bjsports-2015-094850

Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218

Gardner F. L., Moore Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance- commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707–723. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80016-9.

Gardner F. L., Moore Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 53(4), 309-318. DOI: 10.1037/a0030220

Gaudreau P., Blondin J.-P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1865–1877. DOI: 10.1016/j.paid.2003.08.017

Gledhill A., Harwood C., Forsdyke D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 31, 93-112. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.04.002

Goodger K., Wolfenden L., Lavalley D. (2007). Symptoms and consequences associated with three dimensions of burnout in junior tennis players. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4):342-64. <http://www.ijsp-online.com/content/abstracts/abstract3804.php#c01>

Gould D., Udry E., Tuffey S., Loehr J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *Sport Psychologist*, 10:322-40. DOI: 10.1123/TSP.10.4.322

Gouttebarga V., Frings-Dresen, M., & Sluiter, J. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, 65(3), 190–196. DOI: 10.1093/occmed/kqu202

Gouttebarga V., Tol J.L., Kerkhoffs G. (2016). Epidemiology of symptoms of common mental disorders among elite Gaelic athletes: A prospective cohort study. *The Physician and Sportsmedicine*, 44(3), 283–289. DOI: 10.1080/00913847.2016.1185385

Greenleaf C., Petrie T.A., Carter J., Reel J.J. (2009). Female collegiate athletes: prevalence of eating disorders and disordered eating behaviors. *Journal of American College Health* 57(5):489–96. DOI: 10.3200/JACH.57.5.489-496

Gulliver A., Griffiths K.M., Christensen H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12:157. <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/12/157>

Gulliver A., Griffiths K.M., Mackinnon A., Batterham P.J., Stanimirovic R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *J Sci Med Sport*, 18(3):255–61. DOI: 10.1016/j.jsams.2014.04.006

Gustafsson H., Hassmén P., Kenttä G., Johansson M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 800–816. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.11.004.

Gustafsson H., Kenttä G., Hassmén P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 3–24. DOI: 10.1080/1750984X.2010.541927

Gustafsson H., Davis P., Skoog T., Kenttä G., Haberl P. (2015). Mindfulness and its Relationship with Perceived Stress, Affect and Burnout in Elite Junior Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3): 263-281. DOI: 10.1123/jcsp.2014-0051

Hammond T., Gialloredo C., Kubas H., Davis H. (2013). The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine* 23(4):273–7.

Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1–25. DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006.

Hefferon K., & Boniwell I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. London: McGraw-Hill.

Henriksen K., Stambulova N., Roessler K.K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212-222.

Henriksen K., Stambulova N. (2017). Creating Optimal Environments for Talent Development: A holistic ecological approach. In *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (1st edition). Routledge, ISBN 9781315668017.

Henriksen K., Haberl P., Baltzell A., Hansen J., Birrer D., Larsen H. (2019). Mindfulness and Acceptance Approaches: do they have a place in elite sport? In K. Henriksen, J. Hansen, H. Larsen (Eds.), *Mindfulness and Acceptance in Sport: How to help athletes perform and thrive under pressure* (pp. 1-16). London: Routledge.

Henriksen K., Schinke R., Moesch K., McCann S., Parham W.D., Larsen C.H., & Terry P. (2019). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560. DOI: 10.1080/1612197X.2019.1570473

Hill A., MacNamara Á., Collins D. & Rodgers S. (2016). Examining the Role of Mental Health and Clinical Issues within Talent Development. *Frontiers in Psychology* 6: 2042. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.02042

Hill Y., Den Hartigh R.J.R., Meijer R.R., De Jonge P., Yperen N.W.V. (2018). Resilience in Sports From a Dynamical Perspective. *American Psychological Association*, 7(4), pp. 333-341. DOI: 10.1037/spy0000118

- Hogue C.M., Fry, M.D., Fry, A.C. (2017). The differential impact of motivational climate on adolescents' psychological and physiological stress responses. *Psychology of Sport and Exercise* 30, 118-127. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.02.004
- Horton R. S., Mack D. E. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 23, 101-119.
- Houlihan B. (2013). Commercial, political social and cultural factors impacting on the management of high performance sport. In P. Sotiriadou & V. De Bosscher (Eds.), *Managing high performance sport* (pp. 17–29). New York: Routledge.
- Huang J.-H., Jacobs D.F., Derevensky J.L., Gupta R., Paskus T.S. (2007). Gambling and health risk behaviors among U.S. college student-athletes: findings from a national study. *Journal of Adolescent Health* 40(5):390–7. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2006.11.146
- Hughes L., Leavey, G. (2012). Setting the bar: athletes and vulnerability to mental illness. *Br J Psychiatry*, 200(2):95–6. DOI: 10.1192/bjp.bp.111.095976
- Hulteen R.M., Morgan P.J, Barnett L.M, Stodden D.F., Rubans D.R. (2018). Development of foundational movement skills: a conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports Med.*, 48(7):1533–40. DOI: 10.1007/s40279-018-0892-6.
- IPPA. (2016, March 15). IPPA aims on homepage. Recuperato da <http://www.ippanetwork.org>.
- Ivarsson A., Stenling, A., Fallby, J., Johnson, U., Borg, E., Johansson, G. (2015). The predictive ability of the talent development environment on youth elite football players' well-being: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 15-23.
- Jarden A. (2012). Positive psychologists on positive psychology: Robert Vallerand. *International Journal of Wellbeing*, 2(2), 125-130.
- Jensen S. N., Ivarsson A., Fallby J., Dankers S., Elbe A.-M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 147–155. DOI: 10.1016/j.psychsport.2018.02.008

Jones T. V. (2016). Predictors of perceptions of mental illness and averseness to help: A survey of elite football players. *Journal of Mental Health, 25*(5), 422–427. DOI: 10.3109/09638237.2015.1124384

Jouper J., Gustafsson H. (2013). Mindful recovery: A case study of a burned-out elite shooter. *The Sport Psychologist, 27*, 92-102. DOI: 10.1123/tsp.27.1.92

Junge A. & Feddermann-Demont N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport Exercise Medicine, 2*(1). DOI: 10.1136/bmjsem-2015-000087

Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016

Kaier E., Cromer L.D., Johnson M.D., Strunk K., Davis J.L. (2015) Perceptions of mental illness stigma: comparisons of athletes to nonathlete Peers. *Journal of College Student Development, 56*(7):735–9. DOI: 10.1353/csd.2015.0079

Kavanagh E., Brady A.J. (2013). A framework for understanding humanisation and dehumanisation in sport. *Researching and enhancing athlete welfare* (chapter 2, part 4, pp. 22-26). Publisher: Brunel University Press; London. Editors: Daniel Rhind, Celia Brackenridge.

Kessler R. C., Angermeyer M., Anthony J. C., De Graaf R., Demyttenaere K., Gasquet I., ... , Haro, J. M. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry, 6*(3), 168–176. PMID: PMC2174588

Knight C.J., Harwood C.G., Gould D. (2018). Stress, coping and emotion in youth sport. *Sport Psychology for Young Athletes* (chapter 15). ISBN-10:9781138682399

Knights S., Sherry E., Ruddock-Hudson M. (2016). Investigating elite end-of-athletic-career transition: a systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(3):291–308.

Kuettel A., Boyle E., Schmid J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, pp. 27-39. DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.11.008

Kuettel A., Larsen C.H. (2019). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1): 231-265. DOI: 10.1080/1750984X.2019.1689574

Lafrenière M.A.K., Jowett S., Vallerand R.J., Donahue E.G., Lorimer R. (2008). Passion in Sport: On the Quality of the Coach-Athlete Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 541-560.

Lazarus R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Co.

Lazarus R.S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6): 665-73. DOI: 10.1037//0003-066X.55.6.665

Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Le Bars H., Gernigon C., & Ninot G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19, 274–285. DOI:10.1111/j.1600-0838.2008.00786.x

Lebrun F., Macnamara A., Rodgers S., Collins D. (2018). Learning from elite athletes' experience of depression. *Frontiers in Psychology*. 9:2062. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02062

Lebrun F., MacNamara A., Collins D., Rodgers S. (2020). Supporting Young Elite Athletes With Mental Health Issues: Coaches' Experience and Their Perceived Role. *The Sport Psychologist*, 34, pp. 43-53. ISSN 0888-4781

Lundqvist C., Sandin F. (2014). Well-being in elite sport: Dimensions of hedonic and eudaimonic well-being among elite orienteers. *The Sport Psychologist*, 28(3), 245–254.

Lundqvist C., Raglin, J. S. (2015). The relationship of basic need satisfaction, motivational climate and personality to well-being and stress patterns among elite athletes: An explorative study. *Motivation and Emotion*, 39(2), 237–246.

- Marshall A. (2011). *Tennis' global evolution is bringing the sport to new markets: An analysis*. Recuperato da <http://bleacherreport.com/articles/594875-the-global-evolution-of-tennis-is-bringing-the-sport-to-new-markets-an-analysis>
- Martin E. M., Horn T. S. (2013). The role of athletic identity and passion in predicting burnout in adolescent female athletes. *The Sport Psychologist*, 27, 338–348. DOI: 10.1123/tsp.27.4.338.
- Masten A.S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology* 19(3), pp. 921-930. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>
- Mills A., Butt J., Maynard I. & Harwood C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1593-1604, DOI: 10.1080/02640414.2012.710753
- Mousavi A., Mousavi M. V., Yaghubi H. (2017). Defense mechanisms in psychological health and sport success of athletes. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*, 24(5), 379–388.
- Nedelec M., Aloulou A., Duforez F., Meyer T., Dupont G. (2018). The variability of sleep among elite athletes. *Sports Med Open*, 4(1):34. DOI: 10.1186/s40798-018-0151-2
- Newman H. J., Howells K. L., Fletcher D. (2016). The dark side of top level sport: An autobiographic study of depressive experiences in elite sport performers. *Frontiers in Psychology*, 7. DOI:10.3389/fpsyg.2016.00868
- Nicholls A. R., Polman R. C. J. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness among players from the England under-18 rugby union team. *Journal of Sport Behavior*, 30(2), 199–218.
- Nicholls A. R., Levy A. R., Perry J. L. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 32–39. DOI: 10.1016/j.psychsport.2014.11.004
- Nicholls J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346. DOI: 10.1037/0033-295X.91.3.328

Nixdorf I., Frank R., Hautzinger M., Beckmann J. (2013). Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(4), 313–326. DOI: 10.1123/jcsp.7.4.313

Noetel M., Ciarrochi J., Van Zanden B., Lonsdale C. (2017). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12, 1–37. DOI: 10.1080/1750984X.2017.1387803

Patton W., McMahon M. (2006). *Career development and systems theory: Connecting theory and practice*. Rotterdam: Sense Publishers.

Pensgaard A.M., Ivarsson A., Nilstad A., Solstad B.E., Steffen K. (2018). Psychosocial stress factors, including the relationship with the coach, and their influence on acute and overuse injury risk in elite female football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1). DOI: 10.1136/bmjsem-2017-000317

Podlog L., Banham S.M., Wadey R., Hannon J.C. (2015). Psychological readiness to return to competitive sport following Injury: a qualitative study. *Sport Psychology*, 29(1); 1–14. DOI: 10.1123/tsp.2014-0063

Podlog L., Dimmock J., Miller J. (2011). A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: practitioner strategies for enhancing recovery outcomes. *Physical Therapy in Sport*, 12(1); 36–42. DOI: 10.1016/j.ptsp.2010.07.005

Prinz B., Dvorak J., Junge A. (2016). Symptoms and risk factors of depression during and after the football career of elite female players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000124. DOI: 10.1136/bmjsem-2016-000124

Raelin J.A. (2002). “I don’t have time to think!” versus the art of reflective practice. *Reflections The SoL Journal* 4(1): 66-79. DOI: 10.1162/152417302320467571

Raphael K. (1987). Recall bias: a proposal for assessment and control. *International journal of epidemiology*, 16(2), 167-170.

Reardon C.L., Factor R.M. (2010). Sports Psychiatry: A Systematic Review of Diagnosis and Medical Treatment of Mental Illness in Athletes. *Sports Medicine*, 40, 961-980. DOI: 10.2165/11536580-000000000-00000

Reardon C.L., Hainline B., Aron C.M., Baron D., Baum A.L., Bindra A., Budgett R., Campriani N., Castaldelli-Maia J.M., Currie A., Derevensky J.L., Glick I.D., Gorczyński P., Gouttebauge V., Grandner M.A., Han D.H., McDuff D., Mountjoy M., Polat A., Purcell R., Putukian M., Rice S., Sills A., Stull T., Swartz L., Zhu L.J., Engebretsen L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 0:1-33. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100715

Reverberi E., D'Angelo C., Littlewood M.A., Gozzoli C.F. (2020). Youth football players' psychological well-being: the key role of relationships. *Frontiers in Psychology*, 11: 567776. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.567776

Ribeiro J., Davids K., Silva P., Coutinho P., Barreira D., Garganta J. (2021). Talent Development in Sport Requires Athlete Enrichment: Contemporary Insights from a Nonlinear Pedagogy and the Athletic Skills Model. *Sports Medicine*, 51:1115-1122. DOI: 10.1007/s40279-021-01437-6

Rice S.M., Purcell R., De Silva S., Mawren D., McGorry P.D., Parker, A.G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine* 46:1333-1353. DOI: 10.1007/s40279-016-0492-2

Richards P., Mascarenhas D., Collins D. (2009). Implementing reflective practice approaches with elite team athletes: Parameters of success. *Reflective Practice* 10(3): 353-363. DOI: 10.1080/14623940903034721

Ronkainen N., Kavoura A., Ryba T. V. (2016). A meta-study of athletic identity research in sport psychology: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9, 45–64. DOI: 10.1080/1750984X.2015.1096414.

Röthlin P., Horvath S., Birrer D., Holtforth M.G. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7, 727-733. DOI: 10.1007/s12671-016-0512-1

- Ryan R. M., Deci E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sahdra B. K., Shaver P. R., Brown K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, *92*(2), 116–127. DOI: 10.1080/0022389090 3425960.
- Salmon P.G., Sephton S.E., Dreeben S.J. (2011). Mindfulness-based stress reduction. In J.D. Herbert & E.M. Forman (Eds.), *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies* (pp. 132–163). Hoboken, NJ: Wiley.
- Sanders G., Stevinson C. (2017). Associations between retirement reasons, chronic pain, athletic identity, and depressive symptoms among former professional footballers. *European Journal of Sport Science*, *17*(10); 1311–8. DOI: 10.1080/17461391.2017.1371795
- Sappington R., Longshore K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *9*(3), 232– 262. DOI: 10.1123/jcsp.2014-0017
- Savelsbergh G., Womhoudt R. (2019). Creating adaptive athletes: the athletic skills model for enhancing physical literacy as a foundation for expertise. *Mov Sport Sci/Sci Mot.* *102*:31–8.
- Sebbens J., Hassmén P., Crisp D. Wensley K. (2016). Mental Health in Sport (MHS): Improving the Early Intervention Knowledge and Confidence of Elite Sport Staff. *Frontiers in Psychology* *7*:911. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00911
- Seiffge-Krenke I. (2011). Coping With Relationship Stressors: A Decade Review. *Journal of Research on Adolescence*, *21*(1), 196-210. DOI: 10.1111/j.1532-7795.2010.00723.x
- Shannon S., Hanna D., Leavey G., Haughey T., Neill D., Breslin G. (2020). The association between mindfulness and mental health outcomes in athletes: testing the mediating role of autonomy satisfaction as a core psychological need. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1717578

Sheridan D., Coffee P., Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 198-228, DOI: 10.1080/1750984X.2014.931999

Sparkes A. C., Smith B. (2009). Judging the quality of qualitative inquiry: Criteriology and relativism in action. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 491–497. DOI: 10.1016/j.psychsport.2009.02.006

Sparkes A. C., Smith B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. London: Routledge.

Stambulova N.B. (2007). The transition from junior to senior sports: a summary of six Swedish studies. In Y. Theodorakis, M. Goudas, & A. Papaioannou (Eds.), *Book of abstracts. The 12th European congress of sport psychology* (pp. 126e127). FEPSAC Publication.

Stambulova N.B. (2009). Talent development in sport: a career transitions perspective. In E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Eds.), *Psychology of sport excellence* (pp. 63e74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Stambulova N.B., Stephan Y., Järphag U. (2007). Athletic retirement: a cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 101e118.

Stambulova N. B., Alfermann D. (2009). Putting culture into context: Cultural and cross-cultural perspectives in career development and transition research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(3), 292–308. DOI: 10.1080/1612197X.2009.9671911

Swann C., Telenta J., Draper G., Liddle S., Fogarty A., Hurley D., Vella S. (2018). Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of Sport & Exercise*, 35, 55-64. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.11.008

Taylor R.D., Collins D., Carson H.J. (2017). Sibling interaction as a facilitator for talent development in sport. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 12(2) 219-230. DOI: 10.1177/1747954117694926

Thorpe H., Olive R. (2016). Conducting observations in sport and exercise settings. In B. Smith, & A. C. Sparkes (Eds.). *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 124–138). London: Routledge. DOI: 10.4324/9781315762012.ch3

Timpka T., Janson S., Jacobsson J., Dahlström Ö., Spreco A., Kowalski J., Bargoria V., Mountjoy M., Svedin C.G. (2018). Lifetime history of sexual and physical abuse among competitive athletics (track and field) athletes: cross sectional study of associations with sports and non-sports injury. *British Journal of Sports Medicine*; 53(22). DOI: 10.1136/bjsports-2018-099335

Tugade M. M., Fredrickson B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.320

Uphill M., Sly D., Swain J. (2016). From mental health to mental wealth in athletes: Looking back and moving forward. *Frontiers in Psychology*, 7(119). DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00935

Vaeyens R., Gullich A., Warr C.R., Philippaerts R. (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *J Sports Sci*, 27(13): 1367–80. DOI: 10.1080/02640410903110974

Walker B. S. (2013). Mindfulness and burnout among competitive adolescent tennis players. *South African Journal Sports Medicine*, 25, 105-108. DOI: 10.7196/SAJSM.498

Wang C. K. J., Sproule J., McNeill M., Martindale R. J. J., Lee K.S. (2011). Impact of the Talent Development Environment on Achievement Goals and Life Aspirations in Singapore. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 263-276. DOI: 10.1080/10413200.2010.543120

Webb W. M., Nasco S. A., Riley S., Headrick B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21, 338-362.

Wiese-Bjornstal D.M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2):103–11. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01195.x

Williams D., Collingwood L., Coles K., Schmeer S. (2015). Evaluating a rugby sport intervention programme for young offenders. *Journal of Criminal Psychology*, 5(1), 51-64.

Williams G., MacNamara A. (2020). "I Didn't Make It, but...": Deselected Athletes' Experiences of the Talent Development Pathway. *Frontiers in Sports and Active Living* 2(24). DOI: 10.3389/fspor.2020.00024

World Health Organization (WHO). (2014). *Mental health: A state of well-being*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Wormhoudt R., Savelsbergh J.P.G., Teunissen J.W., Davids K. (2018). Talent Development. *The Athletic Skills Model: Optimizing Talent Development Through Movement Education* (chapter 2). ISBN 9781138707337

Wylleman P., Lavalley D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507–527). Morgantown, WV: FIT.

Wylleman P., Rosier N. (2016). Holistic perspective on the development of elite athletes. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Sport and exercise psychology research: From theory to practice* (pp. 269–288). Elsevier Academic Press. DOI: 10.1016/B978-0-12-803634-1.00013-3

Yeager D.S., Dweck C.S. (2012). Mindsets that promote resilience: when students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4). DOI: 10.1080/00461520.2012.722805

Yin R. K. (1989). Case Study Research. Design and Methods. In *Applied Social Research Methods Series 5*, 2nd edition. London: Sage Publications.

Zhang C.-Q., Chung P. K., Si G. (2017). Assessing acceptance in mindfulness with direct-worded items: The development and initial validation of the athlete mindfulness questionnaire. *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 311–320. DOI: 10.1016/j.jshs.2015.09.010.

Ringraziamenti

Desidero ringraziare

la *Professoressa Chiara d'Angelo*, per aver reso possibile la realizzazione di questa tesi, per aver supportato con entusiasmo e sincera collaborazione questo progetto e per la passione che mi ha trasmesso per quello che fa;

il *Professor Nicola De Pisapia*, per la disponibilità dimostratami nell'affiancarmi in questo progetto di tesi e per il supporto in tutte le lunghe e a volte complesse procedure burocratiche;

Chiara, per aver reso questi due anni di università veloci come il vento, per il supporto che ci siamo scambiate e per tutto l'affetto che, grazie a questa università, ci ha legato spero per sempre;

i miei *compagni di corso*, per tutti gli intensi momenti passati assieme, anche se il più delle volte davanti a uno schermo, e per aver condiviso con me il vero inizio di questo percorso professionale; pur nella differenza di strade che ci caratterizzano, abbiamo trovato una passione comune che ci ha reso tutti uguali, parte di una stessa famiglia;

i miei *coinquilini*, per avermi accolta a braccia aperte in una casa in cui loro già vivevano, per avermi insegnato l'arte della condivisione e per aver reso il mio primo periodo di co-abitazione un'esperienza meravigliosa;

i miei *amici*, quelli che ho trovato grazie al trasferimento nella nuova città di studi e quelli che sono rimasti anche se vivevo lontana da casa, per tutto il supporto anche durante i momenti di stress e per tutto il bene che, a distanza o fisicamente, ci siamo sempre scambiati;

tutta la mia famiglia, mamma, papà, sorella, nonni e zii, per avermi supportata nel mio percorso di studi dall'inizio alla fine – che poi fine non è – e in tutte le scelte che faccio ogni

giorno, per non avermi mai fatto mancare nulla, specialmente l'affetto, e per avermi reso la persona che sono oggi: felice.

Un grande grazie a tutti voi.