

UNIVERSITA' DELLA VALLE D'AOSTA

UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

Dipartimento di Scienze Umane e Sociali

Corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche

**“EMOZIONI E SPORT: COME LA REGOLAZIONE DELLE
EMOZIONI INFLUENZA E TRASFORMA I RISULTATI SPORTIVI”**

Tesi presentata da :

Gabriele Roagna

Matricola : 22D03481

Relatrice

Chiar.ma Prof. ssa Maria Grazia Monaci

Anno accademico 2025-2026

Sommario

INTRODUZIONE:	4
CAPITOLO 1: ANALISI DI ALCUNE DELLE PRINCIPALI EMOZIONI LEGATE ALLO SPORT	7
1.1 COME NASCONO LE EMOZIONI E COME INFLUENZANO LA PRESTAZIONE SPORTIVA INDIVIDUALE E DI GRUPPO.....	7
1.1.1 COS'È UN'EMOZIONE	7
1.1.2 EMOZIONI COME FENOMENO SOCIALE NELLO SPORT	10
CAPITOLO 2: LEGAME TRA REGOLAZIONE EMOTIVA E PRESTAZIONE SPORTIVA: PRINCIPALI MODELLI TEORICI	14
2.1 ZONA INDIVIDUALE DI FUNZIONAMENTO OTTIMALE (IZOF)	14
2.1.1 UN'APPLICAZIONE DEL MODELLO IZOF	17
2.2 ZONA DI PRESTAZIONE RELATIVA ALL'AFFETTO INDIVIDUALE (IAPZ).....	18
2.2.1 UN'APPLICAZIONE DEL MODELLO IAPZ	19
2.3 MODELLO PROCESSUALE DI REGOLAZIONE EMOTIVA	20
2.4. MODELLO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA	21
CAPITOLO 3: DIFFERENZE DI GENERE NELLA PRESTAZIONE SPORTIVA	24
3.1 STORIA DELLE DONNE NELLO SPORT E LO SVILUPPO DEGLI STEREOTIPI DI GENERE	25
3.2 GLI STEREOTIPI DI GENERE E LE PERFORMANCE DELLE ATLETE	26
3.3 GLI STEREOTIPI DI GENERE E LA GESTIONE DELLE EMOZIONI.....	28
CAPITOLO 4: STRATEGIE PER LA GESTIONE DELLE EMOZIONI NELLO SPORT	32
4.1 AUTOEFFICACIA E FIDUCIA IN SÉ STESSI - L'USO DELLA RAPPRESENTAZIONE MENTALE	32
4.2 ROUTINE PREPARATORIE	33
4.3 LA MUSICA.....	34
4.4 LA MINDFULNESS	36
CONCLUSIONE	38
BIBLIOGRAFIA	41

INTRODUZIONE:

Nella vita di tutti i giorni possiamo affermare che le emozioni costituiscono una delle componenti fondamentali della psiche umana. Le emozioni possono trasformare il vissuto di un medesimo evento da qualcosa di estremamente piacevole a qualcosa di terribilmente angosciante o viceversa; possono rimanere legate ai ricordi passati o essere in grado di condizionare l'umore di una persona per episodi non ancora accaduti.

Inoltre, le emozioni sono sicuramente sempre state un tema di grande importanza nell'ambito della Psicologia dello Sport.

Serena Williams, una delle migliori tenniste di tutti i tempi, è nota per perdere spesso il controllo; un caso emblematico è quello della finale US Open del 2018 giocata contro Naomi Osaka. La Williams venne sanzionata per aver distrutto la racchetta in seguito ad un attacco di rabbia, ricevendo un punto di penalità. Il picco della rabbia fu raggiunto quando la Williams si scagliò contro l'arbitro accusandolo di essere ladro e misogino, cosa che le causò la concessione di un game all'avversaria. Il comportamento di Serena le costò una multa di 17 mila dollari.

Come si può descrivere la reazione spropositata di Serena Williams?

La causa di questi comportamenti si trova proprio nella difficoltà di gestire le emozioni. L'abilità dell'atleta di stabilire o ripristinare condizioni ottimali prima e durante la competizione è uno dei fattori più importanti per il successo. Essere in grado di regolare le proprie emozioni permette agli atleti di essere più resilienti in presenza di stimoli percepiti come stressanti e con una forte carica emotiva negativa. Il caso di Serena Williams è un esempio di come l'incapacità o la difficoltà nel controllare le proprie emozioni possa debilitare le funzioni cognitive dell'atleta e di conseguenza la sua prestazione.

Questa tesi vuole approfondire l'interconnessione tra emozioni, regolazione emotiva e performance, mettendo in evidenza come le emozioni influenzano l'atteggiamento, la motivazione e la performance sportiva. Dalla gioia alla rabbia, all'ansia, le emozioni possono avere un impatto tangibile sulle prestazioni atletiche e sulle dinamiche di squadra. Esplorare questa interazione permette di identificare come gli atleti possono gestire le loro reazioni emotive per massimizzare i propri risultati nelle competizioni. Le emozioni non vanno eliminate, ma devono essere comprese, riconosciute e modulate.

L'obiettivo di questo elaborato è quello di individuare la stretta relazione esistente tra l'atteggiamento mentale dell'atleta e il risultato della performance e successivamente capire quali siano le tecniche psicologiche più adatte per rendere le prestazioni più performanti possibili.

Questa tesi si articola in quattro capitoli.

Il primo capitolo spiega cos'è un'emozione, le principali emozioni provate dagli atleti nello sport e porta esempi pratici tratti dall'esperienza di sport differenti in cui le emozioni influenzano la performance sportiva.

Il secondo capitolo illustra i principali modelli teorici sulla regolazione emotiva abbinati ad esempi tratti dalla pratica sportiva di atleti che utilizzano la regolazione delle emozioni per una performance ottimale.

Il terzo capitolo illustra i passi che hanno portato all'ingresso delle donne nello sport e gli stereotipi di genere per poi ricercare se gli stereotipi possono influenzare la performance sportiva; inoltre indaga come le emozioni e la regolazione delle stesse possano essere influenzati dal genere e dagli stereotipi.

Il quarto capitolo, infine, analizza alcune delle principali strategie di regolazione delle emozioni, come ad esempio l'uso della rappresentazione mentale, la mindfulness, la musica e le routine preparatorie e come queste possono agire sul benessere dell'atleta e sulla sua performance per affrontare la pratica sportiva e le sfide con maggior equilibrio.

CAPITOLO 1: ANALISI DI ALCUNE DELLE PRINCIPALI EMOZIONI LEGATE ALLO SPORT

Le emozioni rappresentano un elemento fondamentale nella pratica dello sport.

L'etimologia della parola emozione è da ricondursi al latino *emovére* (*ex* = fuori e *movere*= muovere) letteralmente portare fuori, smuovere. La vittoria, la sconfitta, l'allenamento e lo scontro fisico generano emozioni che gli atleti devono imparare a riconoscere, ascoltare e gestire. Qualsiasi sportivo può affermare che le emozioni possono avere una valenza positiva, possono regolare e sostenere l'azione sportiva ma, se mal gestite o non controllate, possono ostacolarla. Ogni sportivo deve quindi cercare di vivere le emozioni nel modo più funzionale possibile. Di fronte ad una gara o a un evento atletico, lo sportivo porta con sé un bagaglio di pensieri, ricordi, influenze ambientali, aspettative, timori che influenzano le proprie emozioni.

Il ruolo delle emozioni e delle modalità in cui esse possono influire sull'esito della performance sportiva (specialmente compromettendola negativamente) è uno dei temi centrali della psicologia dello sport.

1.1 COME NASCONO LE EMOZIONI E COME INFLUENZANO LA PRESTAZIONE SPORTIVA INDIVIDUALE E DI GRUPPO

1.1.1 COS'È UN'EMOZIONE

L'emozione è una reazione a uno stimolo che può essere reale o immaginario e comprende tre elementi principali:

cambiamenti fisiologici: ogni emozione si accompagna a modificazioni del corpo. Ad esempio, un atleta vincente, *“non sta più nella pelle”*, ad un atleta ansioso *“si chiude lo stomaco, le gambe cedono e la bocca si secca”*.

esperienze soggettive: le peculiarità biologiche, psicologiche e le esperienze pregresse del soggetto concorrono a creare un vissuto soggettivo di un'emozione con tinte che solo lui può conoscere. *La nostra gioia come la nostra tristezza la conosciamo solo noi*

tendenza all'azione: è la spinta ad agire che accompagna un'emozione portando l'individuo a mettersi in moto per affrontare la situazione che ha scatenato l'emozione.

Le emozioni o i sentimenti sono una componente importante del funzionamento umano totale e giocano un ruolo cruciale sia negli sport individuali che in quelli di squadra.

Secondo Botterill e Brown (2002), le emozioni influenzano la performance attraverso l'effetto che hanno sulla motivazione e sul funzionamento fisico e cognitivo dell'atleta.

Tamminen (2021) afferma che le emozioni sono episodi relativamente brevi di risposte a eventi che sono ritenuti di grande importanza per gli individui; le più comuni sono: ansia, paura, rabbia, gioia e sorpresa.

L'ansia: l'ansia è un'emozione che ci appartiene e può essere un'alleata nello sport come nella vita. Il corpo attraverso questa sensazione comunica sempre qualcosa di importante che sta accadendo all'interno e che deve essere ascoltato. Tuttavia, l'ansia può risultare la peggior nemica della prestazione agonistica compromettendone i risultati. Mentre un livello debole di ansia può essere considerato funzionale per ottimizzare la performance, un livello troppo elevato può rilevarsi spiacevole, data la percezione di minaccia (reale o soggettivamente percepita) a cui il corpo è sottoposto.

Durante uno stato ansioso si attivano infatti una serie di alterazioni fisiche che possono portare a un precoce esaurimento delle risorse fisiche e mentali dell'atleta. Emozioni disfunzionali nello sportivo possono inoltre generare una condizione acuta di stress.

In condizioni caratterizzate da aspettative molto alte, le persone tendono a sentirsi ansiose e questo può portare a un calo delle prestazioni. Pertanto, l'applicazione di strategie efficaci di regolazione emotiva potrebbe essere fondamentale per raggiungere il massimo risultato.

Nell'articolo di Jeanette Kubiak (2019) relativo alla regolazione delle emozioni nel tennis da tavolo, l'autrice, sostiene che l'ansia possa avere un effetto negativo complessivo sulle prestazioni sportive (Woodman & Hardy, 2003). Tuttavia, nel contesto sportivo, l'ansia può avere un duplice volto: può essere debilitante oppure facilitante in funzione, ad esempio, dell'interpretazione che l'atleta ne dà. Di conseguenza, si evidenzia che gli atleti più performanti giudicavano la propria ansia come stimolo positivo e meno debilitante per le prestazioni rispetto agli atleti di livello inferiore (Jones 1993). La percezione dell'ansia come motivante o debilitante dipende anche dal tipo di sport. Ad esempio, negli sport di contatto come il rugby, l'ansia è percepita come facilitante, mentre negli sport dove è predominante la concentrazione come il tennis da tavolo, l'ansia è percepita come debilitante sia per il livello di concentrazione che l'atleta deve tenere sia per l'assenza di compagni a cui affidarsi. Anche in altri sport, come la corsa, l'ansia è percepita come debilitante e di conseguenza porta a decrementi delle prestazioni. In generale, queste scoperte sottolineano l'importanza di una regolazione emotiva efficace per gestire l'ansia legata alla performance ed esprimere al meglio le proprie capacità.

La paura: la paura solitamente rappresenta un'emozione con la quale lo sportivo ha un rapporto particolare. Per molti atleti, ammettere di avere paura di affrontare una gara, un'esibizione, una competizione può sembrare un segno di debolezza; tuttavia, è del tutto naturale provare paura ogni volta che ci si confronta con una prestazione o una sfida. È parte integrante dell'esperienza sportiva.

Ogni atleta ha quindi solitamente sperimentato, nella sua pratica sportiva, le più svariate paure come quella dell'insuccesso, di deludere le aspettative altrui, di subire un infortunio o di provare dolore (es. lo scontro nel rugby, la caduta nell'equitazione o un colpo in faccia nel pugilato).

Gli effetti della paura possono essere intensi: tachicardia, stanchezza, blocchi, panico e stress. Ma se riconosciuta e gestita, la paura può trasformarsi in una risorsa. Quando l'atleta riesce a spostare l'attenzione dal timore del fallimento all'obiettivo da raggiungere, la paura smette di bloccare e diventa motore di concentrazione ed energia.

A differenza della paura di farsi male, la paura del fallimento va riconosciuta ma non ascoltata. E' come una voce interiore sempre pronta a consigliare in modo disfunzionale che innesca una serie di paure bloccanti che con il tempo alzano un muro. Si tratta di una sovrastruttura creata negli anni, a volte determinata da modelli educativi o recepita in determinati ambienti, che impedisce di muoversi, di mettersi in gioco.

Ma come ha detto Michael Jordan durante il suo discorso di introduzione alla Basketball Hall of Fame nel 2009: *“Nella mia carriera ho sbagliato più di novemila tiri, ho perso quasi trecento partite, ho fallito ripetutamente, ma è per questo che alla fine ho vinto tutto”*. Come raccontato nella serie Netflix dedicata a lui, chiamata *“The Last Dance”*, nel 2020.

Accettare la paura, imparare ad ascoltarla senza farsi dominare, è un passo fondamentale per crescere come atleti e come persone.

La rabbia: la rabbia è una delle emozioni ampiamente sperimentate dallo sportivo, soprattutto durante una competizione agonistica. La rabbia può avere un effetto positivo, quando spinge ad esempio l'atleta a compiere un'azione immediata ed energica, come attaccare o sfidare. Essa, tuttavia, può avere anche un impatto negativo sulla performance qualora vada a intaccare le abilità fisiche dell'atleta.

Nello studio di Monaci e di Veronesi (2019) riguardante l'emozione della rabbia nel tennis, le differenze di genere e l'impatto che questa emozione ha sulla prestazione, emerge che la rabbia può essere espressione di frustrazione, ad esempio a seguito di un infortunio o per una serie di risultati negativi ottenuti nelle precedenti competizioni, o di rivalse nei confronti di un avversario. Qualunque sia la causa, l'atleta arrabbiato si presenta alla gara quasi sempre con un atteggiamento poco produttivo. Secondo le autrici la rabbia ha ricevuto poca attenzione nella letteratura sportiva ed è stata spesso scambiata per aggressività, ma questa è una lacuna importante, poiché prove recenti suggeriscono che la rabbia è un'esperienza emotiva comune tra gli atleti. Ad esempio, i giocatori di rugby hanno riferito di sentirsi sempre arrabbiati durante una competizione e credevano che tale emozione fosse funzionale a una migliore prestazione. Al contrario, solo il 15% di un campione di 305 corridori ha dichiarato di essere convinto che la rabbia e l'ansia potessero aiutare le prestazioni. Queste differenze suggeriscono che l'utilità della rabbia può variare in base al tipo di sport: negli sport in cui forza e fisicità sono caratteristiche predominanti, la rabbia può essere vista come funzionale e in grado di migliorare le prestazioni atletiche fisiche e possa quindi essere ricercata dagli atleti. Al contrario, negli sport le cui caratteristiche predominanti sono determinazione, autocontrollo e concentrazione (come nel tennis), la rabbia può essere considerata un'emozione disturbante e quindi più spesso soggetta a sforzi per mantenerla sotto controllo. In ogni caso, uno stile adattivo di regolazione delle emozioni permette all'atleta di utilizzare la rabbia come risorsa per rafforzare la motivazione e l'impegno verso i propri obiettivi. Inoltre,

gi atleti con maggiore intelligenza emotiva sono in grado di riconoscere la rabbia, gestirla e trasformarla in energia utile alla prestazione

Emozioni positive: gioia e sorpresa

Nell'analisi della letteratura da me svolta sulla relazione tra emozioni e prestazione sportiva, emerge che ad oggi sono stati effettuati per lo più studi su emozioni quali: rabbia, ansia e paura; mentre non risultano indagini approfondite sulle emozioni positive. Ritengo che anche queste possano incidere sulla prestazione dell'atleta: la gioia è un'emozione che ha effetti positivi sulla motivazione a mantenere alti livelli di prestazione ma anche in generale sulla motivazione a praticare sport. La gioia, ad esempio, può aiutare l'atleta a sopportare il dolore.

Allo stesso modo la sorpresa, un'emozione che nasce da un evento inatteso, può avere effetti sulla prestazione in base al fatto che l'evento scatenante sia positivo o negativo. Se la sorpresa nasce da un evento negativo può trasformarsi in rabbia o frustrazione, con conseguenze negative sulla prestazione. Una sorpresa positiva può al contrario avere effetti positivi sulla motivazione e di conseguenza sulla prestazione.

1.1.2 EMOZIONI COME FENOMENO SOCIALE NELLO SPORT

Tradizionalmente, le emozioni sono state principalmente studiate come esperienza individuali (Locke, 2003). Tuttavia, i ricercatori in psicologia stanno sempre più riconoscendo l'importanza degli aspetti sociali o interpersonali dei processi emotivi. All'interno di una prospettiva psicologica dell'emozione, le emozioni possono essere considerate fenomeni sociali (Tamminen & Bennett, 2016). Nel contesto sportivo valutazioni ed emozioni sorgono in situazioni in cui le persone hanno relazioni e interazioni con altri come avversari, compagni di squadra, allenatori, o come fisioterapisti, genitori e spettatori. I contesti sportivi sono ambienti sociali, con ampie opportunità per interazioni che possono includere elogi, supporto, confronti e valutazioni, punizione e conflitti. Queste interazioni possono portare a emozioni come felicità, rabbia, ansia, sollievo, orgoglio, vergogna, colpa e invidia. Pertanto, le emozioni nei contesti sportivi non sono mai solo personali, sono radicate nelle relazioni, nelle dinamiche di gruppo e nei valori condivisi. Ricercatori come Goldenberg (2014), hanno introdotto il concetto di emozioni di gruppo sottolineando come esse siano vissute in funzione dell'affiliazione o dell'identità di una persona come membro di un particolare gruppo, in modo tale che qualcuno possa sentirsi felice o imbarazzato per conto della propria squadra, nonostante non sia direttamente coinvolto nella situazione o nell'evento stesso. Un concetto strettamente correlato è quello delle emozioni collettive, che si riferisce a una forma di emozioni di gruppo vissute collettivamente in presenza di altri (ad es. celebrare e sentirsi felici con i compagni di squadra dopo una vittoria, sentirsi tristi con i compagni di squadra dopo una sconfitta).

Totterdell (2000), ha osservato la relazione tra l'umore degli atleti e l'umore collettivo dei compagni di squadra e ha suggerito che gli individui in gruppi o squadre possono sperimentare contagio emotivo o legame emotivo. Ulteriori risultati della ricerca hanno dimostrato che gli atleti possono e tentano di regolare le emozioni dei loro compagni di squadra, e che gli sforzi di regolazione sono associati al loro stesso piacere nello sport, all'impegno e alla motivazione. Pertanto, le emozioni e la regolazione delle emozioni, possono essere considerati fenomeni sociali.

Negli ultimi anni si è registrato un crescente interesse scientifico verso lo studio delle dinamiche emotive nei contesti sportivi, con particolare attenzione agli aspetti sociali e relazionali della regolazione emotiva.

Le ricerche più recenti hanno esaminato vari fenomeni, tra cui:

- a. *le espressioni emotive* di atleti e allenatori in contesti sportivi e i modi in cui queste espressioni possono influenzare individui e gruppi.
 - b. *l'esperienza delle emozioni collettive* e del loro ruolo nella coesione di squadra.
 - c. *Le emozioni basate sul gruppo*, legate all'identificazione sociale e alla percezione di eventi che coinvolgono il proprio gruppo di appartenenza.
 - d. *l'autoregolazione emotiva e la regolazione interpersonale* e i modi in cui gli atleti e gli allenatori possono cercare di regolare le emozioni degli altri.
- a. *Le espressioni emotive* come sorrisi, urla, gesti di frustrazione e incoraggiamento rappresentano una forma visibile e osservabile delle emozioni vissute da atleti e allenatori durante l'attività sportiva. Queste espressioni riflettono lo stato interno dell'individuo ma influenzano anche il clima emotivo del gruppo. Gli studi di Allan e Côté (2016), hanno evidenziato che le espressioni emotive modellano le emozioni degli altri, in quanto gli atleti possono catturare le emozioni espresse da un compagno o dall'allenatore innescando fenomeni di contagio emotivo; fungono da segnali comunicativi, ad esempio un'espressione di rabbia di un allenatore può essere interpretata come insoddisfazione, mentre un'espressione di entusiasmo può motivare gli atleti, infine, influenzano la coesione e la motivazione del gruppo; emozioni espresse positivamente favoriscono l'ambiente di supporto, mentre le espressioni negative possono creare tensioni e danneggiare il morale del team.
- Gli atleti esprimono le proprie emozioni spontaneamente, soprattutto in momenti di alta intensità (ad esempio l'esultanza dopo un goal o la frustrazione dopo un errore)
- Gli allenatori invece tendono a modulare le proprie espressioni emotive in funzione del loro ruolo di leadership, usano intenzionalmente determinate emozioni, come la calma e l'entusiasmo, per influenzare il comportamento e la performance degli atleti.
- b. *Emozioni collettive*: le emozioni collettive si configurano come uno stato condiviso da più individui, caratterizzate da risposte affettive convergenti verso un evento o oggetto specifico. Sotto questo termine generale, i ricercatori tra cui Campo, Mackie, Champely (2019), hanno studiato le emozioni basate sul gruppo, come l'identificazione con un gruppo sociale (ad esempio, una squadra sportiva) e gli eventi che influenzano questo gruppo; la contagiosità emotiva, un processo attraverso il quale gli individui 'catturano' le risposte emotive degli altri, potenzialmente risultando in un accordo emotivo. Come in altri contesti, le emozioni collettive nello sport sono percepite come amplificatrici delle esperienze emotive individuali, influenzano il funzionamento delle squadre relativo ai compiti e supportano l'integrazione sociale dei gruppi (ad esempio, comunicare i valori della squadra). Secondo Campo e Champely (2019), le emozioni più intense e positive riferite alla squadra favoriscono una migliore prestazione nel rugby

sia a livello di giocatore che di squadra, e una maggiore felicità collettiva facilita migliori performance nelle squadre di baseball, softball e calcio. Al contrario, una maggiore rabbia collettiva comporta peggiori performance di squadra, infatti le emozioni collettive negative sono state identificate come fattori scatenanti del crollo collettivo della squadra.

Rientrano nelle emozioni collettive anche il contagio emotivo e l'effervescenza collettiva:

- *Contagio emotivo*: Atleti di vari sport hanno riportato il contagio sia di emozioni piacevoli che spiacevoli all'interno delle loro squadre e questi processi sono stati collegati con le emozioni collettive delle squadre (Petitta & Jiang; 2020). Il contagio emotivo e le emozioni collettive sembrano influenzare le performance del team, in quanto un trasferimento di felicità predice migliori performance, mentre un trasferimento di emozioni negative (ad es. rabbia, paura) riduce le performance e perpetua il collasso collettivo. Potenzialmente a causa di queste conseguenze, alcuni atleti utilizzano la regolazione delle emozioni per prevenire il contagio emotivo indesiderato. Ad esempio, gli atleti infortunati nascondono le loro emozioni negative perché vogliono evitare che si diffondano tra i compagni di squadra e gli allenatori, i membri si distaccano dal loro team prima di una partita per evitare di catturare emozioni subottimali.
 - *Effervescenza collettiva*: è un particolare fenomeno emotivo collettivo caratterizzato da attenzione e azioni condivise, da una risposta emotiva amplificata e da una intensa positività. L'effervescenza collettiva è stata documentata principalmente tra le folle di spettatori di football americano e calcio (Cottingham, 2012). Tuttavia, anche gli atleti sperimentano l'effervescenza collettiva, ad esempio come parte di una squadra nazionale o durante attività fisiche di gruppo. I principali correlati e potenziali conseguenze dell'effervescenza collettiva sono una maggiore identificazione con il gruppo, una più forte integrazione sociale e un incremento della percezione di efficacia collettiva.
- c. *Emozioni di gruppo*: In un contesto sportivo, gli atleti vivono emozioni 'a nome della squadra', ma questo fenomeno è ancora più evidente negli spettatori (Tamminen, 2016). In particolare, le emozioni dei tifosi sembrano cambiare in linea con le prestazioni delle loro squadre preferite, con i tifosi di calcio che provano emozioni negative più intense dopo una sconfitta rispetto a una vittoria delle loro squadre nazionali (Crisp, 2007), i tifosi di baseball che provano orgoglio in risposta alle buone prestazioni delle loro squadre preferite (Chang, 2017).
- d. *Autoregolazione emotiva nei contesti sociali*: L'autoregolazione emotiva degli atleti è implicata nell'esperienza interpersonale, nell'espressione e nella regolazione delle emozioni. Ad esempio, i giocatori di rugby maschile segnalano di utilizzare strategie di autoregolazione e di regolazione emotiva interpersonale durante le competizioni, mentre i funzionari sportivi e gli allenatori segnalano anch'essi di utilizzare strategie di

autoregolazione per gestire le loro emozioni mentre cercano di regolare le emozioni degli altri (Campo, 2017). Un particolare tipo di autoregolazione emozionale nei contesti sociali è il lavoro emotivo. Il lavoro emotivo si riferisce alla 'regolazione sia del sentimento che dell'espressione delle emozioni per raggiungere obiettivi organizzativi' (Grandey, 2000) e consiste di tre aspetti:

- recitazione superficiale (modificare l'espressione esteriore delle emozioni),
- recitazione profonda (cercare di modificare ed esprimere sentimenti appropriati alla situazione)
- espressione genuina (vivere ed esprimere spontaneamente emozioni appropriate).

Studi qualitativi sul lavoro emotivo condotti da Collinson (2005), mostrano come gli atleti adottino strategie di lavoro emotivo per apparire fiduciosi e positivi di fronte a situazioni critiche, come quando affrontano infortuni o durante la riabilitazione. Ad esempio, Mankad (2009) ha evidenziato che alcuni atleti sopprimono le emozioni negative per non influenzare negativamente compagni e allenatori. Evers (2019) ha documentato come i surfisti professionisti adottino l'acting superficiale per mantenere un'immagine pubblica autentica, il che ha comportato una perdita di gioia e interesse nel surf e un aumento delle esperienze di depressione.

Regolazione emotiva interpersonale: Lo studio di Tamminen (2016) ha approfondito il tema della regolazione sportiva interpersonale ovvero gli sforzi consapevoli dei membri di una squadra per modificare gli stati emotivi altrui. È stato riscontrato che gli atleti utilizzano una serie di diverse strategie in combinazione per migliorare o peggiorare le emozioni degli altri, incluse strategie verbali e comportamentali e strategie deliberate e non deliberate. Gli atleti segnalano anche molteplici motivi o motivazioni per impegnarsi nella regolazione interpersonale delle emozioni, inclusi motivi strumentali (ossia legati alle prestazioni) e motivi sociali-relazionali, oppure, alternativamente, motivi altruistici (lo scopo era nel migliore interesse del compagno di squadra), motivi egoistici (lo scopo era per il proprio beneficio personale), o una combinazione di questi motivi. In linea con questi motivi, gli atleti percepiscono le azioni di regolazione interpersonale delle emozioni come associate ai risultati delle prestazioni e alle relazioni con i compagni di squadra.

L'analisi delle emozioni nei contesti sportivi dimostra come esse non siano esperienze puramente individuali, ma risultino strettamente intrecciate alle dinamiche interpersonali e collettive. Fenomeni come il lavoro emotivo, la regolazione interpersonale, il contagio emotivo, l'effervescenza collettiva, ecc. influenzano non solo il benessere psicologico degli atleti ma anche il funzionamento, la coesione e la performance delle squadre. Considerare le emozioni come processi sociali è quindi fondamentale per comprendere pienamente l'esperienza sportiva.

CAPITOLO 2: LEGAME TRA REGOLAZIONE EMOTIVA E PRESTAZIONE SPORTIVA: PRINCIPALI MODELLI TEORICI

Regolare le emozioni significa saper modificare in modo più o meno cosciente e intenzionale le componenti dell'esperienza emotiva. Si tratta di un processo di ricerca di equilibrio che modera l'intensità delle emozioni per poterle mantenere entro un livello tollerabile e gestibile. Questo lavoro di modulazione si muove su più piani, proprio per il fatto che l'emozione è un fenomeno multidimensionale che riguarda mente, corpo e comportamento.

L'obiettivo del presente capitolo è quello di illustrare le principali scoperte e i modelli teorici sulla regolazione emozionale. Vengono presentati i principali modelli teorici e vengono riportati per ciascun modello esempi tratti da diversi tipi di sport, individuali e di gruppo, sui quali sono stati effettuati studi di come gli individui che praticano queste attività sportive utilizzano strategie di regolazione delle emozioni per affrontare la prestazione sportiva.

Gli sport competitivi evocano una vasta gamma di sentimenti ed emozioni. La regolazione adattiva delle emozioni è imperativa per una performance sportiva di successo. Lo studio del legame tra emozioni e prestazioni è stato principalmente guidato dai quadri concettuali dei seguenti modelli:

- 2.1 Zona individuale di funzionamento ottimale (IZOF)
- 2.2 Zona di prestazione relativa all'Affetto Individuale (IAPZ)
- 2.3 *Modello Processuale di Regolazione Emotiva*
- 2.4 *Modello dell'intelligenza emotiva*

Questi quattro modelli si differenziano per l'ambito di applicazione e il focus: i primi due si concentrano sugli stati di prestazione ottimale e sul controllo dell'ansia, focalizzandosi esclusivamente sullo sport e sulle prestazioni sportive; gli ultimi due invece, si focalizzano su come gli individui influenzano il momento, il modo e l'intensità delle proprie emozioni e come gestirle, in un quadro teorico più ampio e applicabile a qualsiasi emozione.

2.1 ZONA INDIVIDUALE DI FUNZIONAMENTO OTTIMALE (IZOF)

Nello scorso secolo le teorie tradizionali sul rapporto tra la prestazione e l'ansia hanno prodotto spesso risultati contraddittori in quanto non hanno utilizzato atleti come partecipanti e raramente coinvolgevano abilità sportive e inoltre gli approcci tradizionali all'ansia e alle prestazioni sono stati concettualizzati utilizzando una prospettiva nomotetica (cioè, orientata al gruppo) che minimizza o nega l'occorrenza delle differenze individuali (cioè idiografiche), un esempio è il *modello della U rovesciata*, nota anche come *Legge di Yerkes-Dodson*, sviluppata nel 1908, che ipotizza che il rapporto tra la prestazione e l'attivazione sia di tipo curvilineo e prenda la forma di una U capovolta. Quando gli atleti sono sottoposti alla giusta quantità di

pressione possono raggiungere risultati straordinari. Tuttavia, troppa o troppa poca pressione può compromettere la loro performance. Krane, nel 1992, sottolinea che questo modello non spieghi come e perché l'ansia influenzi la performance solo fino a certi livelli, che non venga considerata la natura multidimensionale dell'ansia sportiva e che infine non emergano le differenze individuali nella valutazione degli stati emozionali.

Queste motivazioni hanno portato alcuni psicologi a sviluppare sia nuovi questionari psicologici specifici per lo sport sia nuovi approcci teorici. Tra questi, il modello più studiato è stato il *modello IZOF*, che è un approccio idiografico e specifico per lo sport, che studia le esperienze emotive soggettive legate a performance individualmente ottimali o scarse. Il modello IZOF è stato sviluppato dallo psicologo Juri Hanin (1995) basandosi sugli studi con atleti russi di alto livello (ad esempio tuffatori, ginnasti, canottieri, nuotatori, pallavolisti e sollevatori di pesi). L'esistenza di un'ansia precompetitiva elevata era ben nota nella psicologia dello sport, ma meno conosciuto, il fatto che potesse essere utile per alcuni atleti e che vi fossero grandi differenze interindividuali. È stata anche introdotta l'idea che l'ansia sia una realtà onnipresente, legata allo stress e sperimentata prima o poi da tutti gli atleti.

Il modello IZOF ha lo scopo di descrivere, prevedere, spiegare e controllare le esperienze ottimali e disfunzionali dell'atleta in relazione alla performance individuale di successo e insuccesso. In origine questo modello considerava soltanto la relazione ansia-prestazione, in cui l'ansia è concepita come uno stato di aumentata vigilanza contrassegnata da un'elevata attivazione emotiva (Arousal), definita da Hanin (2000) come il grado e l'intensità con cui viene vissuta una determinata emozione. In generale l'ansia permette all'individuo di anticipare la percezione di un eventuale pericolo prima che questo sopraggiunga, attivando specifiche risposte che spingono da un lato all'identificazione della strategia più adeguata ad affrontarlo, dall'altro all'evitamento e all'eventuale fuga. Solo successivamente il modello è stato ampliato tenendo in considerazione il vissuto delle emozioni e il funzionamento umano globale legato alla prestazione all'interno dei quali l'esperienza emotiva è concepita come una componente fondamentale sugli effetti della performance sportiva (Hanin, 2007). Quando si parla di relazione tra emozioni e performance bisogna tenere conto di tre aspetti: motivazione, aspetti fisici e aspetti cognitivi.

La sigla IZOF sta per *Individual Zones of Optimal Functioning* ed è stata proposta da Hanin alla fine degli anni '70 e successivamente si è sviluppata con ulteriori pubblicazioni (1995). L'acronimo IZOF sintetizza i seguenti concetti:

- a) *Individual*: La zona di funzionamento ottimale è unica per ogni individuo; ciò significa che un certo livello d'ansia può essere utile o dannoso a seconda delle caratteristiche personali dell'atleta, dello sport praticato e della competizione.
- b) *Zone*: Esiste una zona specifica al di fuori della quale la prestazione peggiora, mentre all'interno di essa si raggiunge il massimo potenziale.
- c) *Optimal functioning*: ogni atleta possiede un livello ottimale di attivazione emotiva che gli consente di esprimere la propria prestazione migliore.

L'approccio di Hanin (1997) permette di identificare le emozioni associate alle prestazioni migliori e peggiori, valutare la loro intensità e di prevedere l'impatto delle emozioni sulla prestazione sportiva.

Secondo il modello IZOF, l'emozione è una componente dello stato psico-biosociale, concettualizzato come una manifestazione situazionale, multimodale e dinamica del funzionamento umano (Hanin, 1997, 2000). Cinque dimensioni fondamentali (cioè forma, contenuto, intensità, tempo e contesto) sono state identificate nella descrizione dell'ansia da prestazione (Hanin, 1997). Altre caratteristiche includevano la concettualizzazione del contenuto emotivo nel quadro di due fattori interconnessi, il tono edonico (piacere-dispiacere) e la funzionalità della performance (effetti ottimali-disfunzionali). Da ciò sono derivate quattro categorie emotive all'interno delle quali si possono raggruppare tutti gli stati provati dagli atleti prima, durante e dopo le gare:

- P+: emozioni gradevoli e ottimali per il funzionamento (per esempio: attivo, sicuro di sé, determinato, ispirato, motivato, riposato...);
- N+: sgradevoli e ottimali per il funzionamento (per esempio: arrabbiato, teso, ansioso, nervoso, preoccupato...);
- P-: gradevoli e disfunzionali per il funzionamento (per esempio: rilassato, calmo, spensierato, intrepido...);
- N-: sgradevoli e disfunzionali per il funzionamento (per esempio: scoraggiato, impaurito, inattivo, stanco, dispiaciuto, dubbioso, apatico...)

In generale si è visto come nelle performance considerate buone sono presenti in maggiore intensità le emozioni P+ e N+; mentre nelle gare andate male c'è maggiore intensità di emozioni P- e N-.

Secondo il modello IZOF quindi le emozioni positive funzionali P+ aiuterebbero il soggetto ad utilizzare in modo esaustivo le funzioni motorie; le emozioni positive disfunzionali P- causerebbero invece una perdita di energia o uno scorretto utilizzo delle risorse disponibili; le emozioni negative funzionali N+ risulterebbero utili per la produzione di energia, le emozioni negative disfunzionali N- invece determinerebbero un utilizzo dell'energia scarso e inadeguato.

Il modello IZOF, come sostiene Hanin (2004), è fondamentale nello sport, perché molto spesso i gesti sono ripetitivi, quindi, le emozioni provate in determinate situazioni di gara o allenamento tenderanno a ripetersi nel tempo, creando schemi emozionali stabili e sviluppando nell'atleta la convinzione che determinate emozioni siano associate a una determinata prestazione. Questo può essere benefico quando le emozioni che sono associate alle gare andate bene si ripresentano, perché l'atleta affronterà la gara con un mindset positivo. Ma quando nella mente dell'atleta si presentano emozioni associate a gare andate male il rischio è che si possa compromettere la prestazione.

È quindi fondamentale che l'atleta sappia quali siano le sue zone ottimali e non ottimali, perché questo gli permetterà di distinguere i suoi stati funzionali da quelli disfunzionali.

Grazie all'allenamento, fisico ma soprattutto mentale, l'atleta sarà poi in grado di entrare negli stati ottimali prima della gara e mantenerli durante tutta la performance.

2.1.1 UN'APPLICAZIONE DEL MODELLO IZOF

Lo studio di Hanin, Robazza e Pellizzari (2004) ha utilizzato il modello delle Zone Individuali di Funzionamento Ottimale (IZOF) di Hanin (1978) come quadro concettuale e strumento metodologico per esaminare l'efficacia di un programma individualizzato di autoregolazione emotiva per atleti altamente qualificati ed esperti. Lo scopo principale della ricerca era di verificare se gli atleti sanno identificare i propri stati emotivi e disfunzionali; valutare la loro capacità di entrare e restare volontariamente nella propria zona ottimale, usando strategie personali; osservare se rimanere nella zona ottimale porti a prestazioni più costanti e migliori rispetto a quando si trovano fuori da essa.

L'indagine comprendeva cinque fasi con lo scopo di: (a) identificare il contenuto pre-prestazione delle emozioni ottimali-distorsive tramite una procedura di richiamo; (b) esaminare le proprie procedure di preparazione psicologica sviluppate spontaneamente; (c) monitorare le emozioni precompetitive; (d) sviluppare un programma individuale multimodale di autoregolazione; e (e) esaminare l'effettiva adozione delle procedure di autoregolazione psicologica (validazione sociale).

È stato condotto un monitoraggio precompetitivo con giocatori di hockey e ginnasti durante la stagione agonistica. Le valutazioni sono state effettuate entro 45 minuti prima della competizione, utilizzando l'istruzione 'come ti senti adesso'.

Il programma era volto ad aiutare i partecipanti a diventare più consapevoli e accettanti (Hanin, 1997) del contenuto (facilitante-inibente, piacevole-sgradevole) e delle intensità delle emozioni e dei sintomi corporei. Una volta raggiunta la consapevolezza, gli atleti sono stati addestrati a migliorare, perfezionare ed espandere le proprie routine e abilità psicologiche per recuperare emozioni e sintomi associati alle migliori prestazioni, e per aumentare o diminuire i propri livelli.

I risultati hanno rivelato che il trattamento è stato piuttosto efficace nell'aggiustare i pattern sia delle emozioni che dei sintomi come previsto. Infatti, cinque dei sei partecipanti sperimentali hanno modificato i loro stati psicobiosociali pre-competizione verso pattern legati alla migliore performance nella direzione prevista dopo l'intervento (quattro di loro si sono anche allontanati dalla peggiore performance), e le loro prestazioni sono migliorate. È interessante notare che l'hockeista che non ha modificato i propri stati psicobiosociali, apparentemente a causa di un generale disimpegno dal programma di autoregolazione, non è riuscito neanche a migliorare la performance. Pertanto, secondo le previsioni dell'IZOF, questo giocatore, non essendo in grado di migliorare i suoi stati pre-gara, non ha potuto ottenere risultati migliori durante il gioco. D'altra parte, il ginnasta che ha mostrato i maggiori miglioramenti sia nelle emozioni che nei sintomi autonomici ha mostrato anche i migliori risultati.

Lo studio supporta l'efficacia del modello IZOF e degli interventi di autoregolazione individualizzati. Mostra che per ottimizzare la prestazione sportiva è cruciale aiutare l'atleta

a riconoscere e produrre il proprio stato psicobiosociale ottimale andando oltre le sole emozioni o l'ansia e abbracciando una visione integrata più ampia.

2.2 ZONA DI PRESTAZIONE RELATIVA ALL'AFFETTO INDIVIDUALE (IAPZ)

Il modello IAPZ (*Zone di Prestazione Individuale Relative all'Affetto*) è stato creato nel 2002 dopo la collaborazione tra Akihito Kamata, il creatore dell'IZOF Yuri Hanin e Gershon Tenenbaum. L'IAPZ non è una teoria completamente originale ma un perfezionamento del modello IZOF volto a correggere specifiche limitazioni del suo predecessore.

Poiché il modello IAPZ è relativamente giovane, è difficile definire e descriverne le caratteristiche separate da quelle del modello IZOF. Mentre il modello IZOF si limita ai livelli di intensità associati a due possibili stati di prestazione (zone ottimali e disfunzionali), l'IAPZ considera l'intera gamma di intensità emotiva e tre livelli di prestazione (basso, moderato e ottimale).

Fin dalla sua nascita, la ricerca IAPZ ha enfatizzato l'uso di più tipi di misurazioni, comprese le misurazioni fisiologiche (frequenza cardiaca, conduttanza della pelle, ecc.), i richiami immediati (funzionalità dell'affetto, valenza, eccitazione e prestazione) e la riflessione post-competizione. Le misurazioni psicofisiologiche sono state raramente utilizzate nella ricerca IZOF, ma sono fortemente sostenute nella ricerca IAPZ. Inoltre, le misurazioni fisiologiche possono spesso essere monitorate "in tempo reale" mentre un atleta sta eseguendo la prestazione. La ricerca IAPZ combina spesso valutazioni in tempo reale, richiami immediati e riflessioni 30-60 minuti dopo la competizione (Johnson, 2007).

Il modello IAPZ di Kamata, Hanin e Tenenbaum (2002) sostiene che ogni individuo ha una zona di funzionamento ottimale in termini di emozioni e affetti, che può influenzare le sue prestazioni sportive. Questa zona è unica per ogni persona e può variare a seconda delle situazioni e delle esperienze.

Le Zone di Prestazione Individuale Relative all'Affetto (IAPZ), sono definite come l'intervallo di intensità affettiva entro il quale un individuo ha la più alta probabilità di esibirsi a un determinato livello di prestazione (ad esempio, scarso, moderato o ottimale). La capacità di questa metodologia di identificare più di due categorie di prestazione (ovvero evita di dicotomizzare le prestazioni in semplice "dentro" o "fuori" dalla zona) rappresenta un vantaggio della metodologia IAPZ rispetto alle tecniche precedenti.

Gli scopi di questa teoria erano inoltre di verificare la capacità di operazionalizzare un approccio probabilistico (Kamata et al., 2002) al legame tra affetto e prestazione e proporre modalità attraverso cui le informazioni ottenute potessero essere utilizzate in un contesto atletico.

Per un individuo, riuscire a identificare quanto si discosta dal proprio IAPZ ottimale può influenzare la scelta di una particolare tecnica o strategia di intervento da utilizzare. Gli interventi che enfatizzano l'aumento della consapevolezza affettiva (ad esempio, attraverso la definizione degli obiettivi, la scrittura di un diario o l'identificazione delle attuali tendenze di

auto-dialogo) possono essere benefici, in particolare per gli atleti con IAPZ ottimali relativamente ampi.

2.2.1 UN'APPLICAZIONE DEL MODELLO IAPZ

Il modello IAPZ è stato applicato su 4 giocatori di tennis universitari e rappresenta un progresso rispetto ai lavori empirici precedenti grazie all'uso di più livelli di prestazione, all'utilizzo dell'intensità affettiva introspettiva degli atleti e alla registrazione di più punti dati durante la competizione. I risultati presentano confronti all'interno dei singoli giocatori e tra giocatori differenti e mettono in evidenza la natura dinamica degli eventi sportivi competitivi e come la conoscenza del legame sistematico e dinamico tra l'affetto di un individuo e la sua prestazione possa essere utilizzata con atleti individuali per facilitare prestazioni più costantemente ottimali.

Lo studio ha verificato l'applicabilità dell'approccio probabilistico di Kamata (2002) nel collegare l'intensità affettiva alla prestazione sportiva. Sono state identificate Zone di Probabilità Affettiva Individuale (IAPZ) uniche per ciascun atleta, utilizzando la griglia degli affetti (Russell, 1989), e dati autoriferiti. I risultati supportano la validità di questa metodologia per determinare le zone di qualità affetto-performance.

Lo studio discute quindi il ruolo che gli stati mentali, che permettono di migliorare le prestazioni di un giocatore durante un evento sportivo, possono avere nell'implementazione di un programma di allenamento psicologico e basandosi sulle ricerche precedenti, veniva previsto che (a) ciascun giocatore mostrasse curve probabilistiche IAPZ uniche (Hanin, 2000); (b) le IAPZ dei giocatori riflettessero alcune somiglianze; (c) i giocatori con performance più elevate sperimentassero l'intensità affettiva all'interno della loro IAPZ ottimale più frequentemente rispetto ai giocatori con performance inferiori (Ericsson 1993); e (d) i giocatori di livello più alto mostrassero un affetto più stabile e, per estensione, prestazioni più stabili rispetto ai giocatori meno performanti (Hanin, 2000).

La griglia dell'affetto (Russell, 1989) è stata utilizzata per registrare le emozioni durante la competizione. La griglia è progettata per consentire una valutazione rapida dell'affetto lungo due dimensioni: Piacere e Arousal.

I risultati rivelano che le IAPZ di ciascun giocatore hanno mostrato schemi simili. Tuttavia, un esame più attento mostra anche aspetti unici delle curve IAPZ per ciascun giocatore. Questo fornisce una linea di evidenza aggiuntiva che le IAPZ sono idiosincratice e non generalizzabili tra gli atleti, soprattutto considerando che la natura dei dati ordinali utilizzati nello studio era soggettiva e introspettiva. Questi dati supportano la possibilità che i singoli atleti mantengano percezioni idiosincratice dell'ambiente e strategie di coping e auto-regolazione.

In conclusione, questo studio contribuisce ad approfondire la comprensione di come un approccio teorico e probabilistico (Kamata, 2002) possa essere applicato in un contesto competitivo e utilizzato per facilitare l'elaborazione di programmi personalizzati di potenziamento delle prestazioni. Atleti, allenatori e consulenti di psicologia dello sport possono trarre enormi benefici da una migliore comprensione dell'intensità affettiva di un atleta come variabile dinamica durante la competizione, riconoscendo il potenziale impatto sia

positivo che negativo sulla performance per migliorare il livello di prestazione dell'individuo e la sua stabilizzazione nel tempo.

2.3 MODELLO PROCESSUALE DI REGOLAZIONE EMOTIVA

Uno dei modelli principali sulla regolazione emotiva è quello del *Process Model of Emotion Regulation* di Gross (1998), che descrive il modo in cui le persone influenzano le emozioni che provano, il momento in cui le vivono e il modo in cui le sperimentano ed esprimono. Secondo questo modello la regolazione delle emozioni non è categorizzabile in maniera assoluta come "buona" o "cattiva", ma va valutata in base alla sua capacità di adattarsi al contesto e agli obiettivi personali.

Il modello distingue cinque famiglie di strategie di regolazione emotiva in base al momento in cui intervengono sul processo emotivo.

- a. *Selezione della situazione*: Consiste nello scegliere o evitare intenzionalmente situazioni che potrebbero suscitare determinate emozioni, intervenendo quindi prima che l'emozione si manifesti.
- b. *Modifica della situazione*: Quando la situazione è già in corso l'individuo può tentare di cambiarne alcuni aspetti per ridurre l'impatto emotivo, ad esempio agendo sull'ambiente o sui comportamenti propri o altrui per renderla meno minacciosa.
- c. *Distribuzione dell'attenzione*: Un altro modo per regolare i propri sentimenti di ansia è quello di cambiare la situazione interna dirigendo l'attenzione verso stimoli diversi da quelli emotivamente attivanti. La strategia più comune è la distrazione, che aiuta a ridurre ansia e stress, spostando il focus su pensieri o elementi positivi.
- d. *Cambiamento cognitivo*: Implica una modificazione del modo in cui si interpreta una situazione. La rielaborazione cognitiva (reappraisal) è tra le strategie più efficaci: permette di vedere le sfide come opportunità di crescita o le competizioni come occasioni positive, favorendo una risposta emotiva più adattiva. Accanto a strategie funzionali, come la pianificazione che riduce l'incertezza, esistono anche forme disfunzionali come la catastrofizzazione (anticipare il peggior esito possibile di un evento), l'auto-colpevolizzazione (attribuire a sé stessi la responsabilità per ciò che si prova e si sperimenta) e la rimuginazione (attenzione ripetitiva e focalizzata su sé stessi verso pensieri e sentimenti negativi), che amplificano le emozioni negative.
- e. *Modulazione della risposta*. Interviene quando un'emozione è ormai pienamente attiva e mira a regolarne l'espressione o l'intensità, attraverso tecniche di rilassamento, controllo fisiologico o soppressione espressiva. Quest'ultima, pur diffusa, può avere effetti ambivalenti: da un lato riduce l'espressione esterna delle emozioni, dall'altro può compromettere l'autenticità emotiva. In ambito sportivo la gestione dell'impressione, ossia l'espressione strategica di fiducia o calma può essere utile per influenzare positivamente l'avversario e la dinamica competitiva.

I principi del modello di Gross (1998) sulla regolazione emotiva possono essere efficacemente applicati anche alle prestazioni sportive, come dimostra l'esempio del tennis da tavolo (Kubiak, 2019), dove ogni famiglia di strategia trova una concreta manifestazione:

a. *Selezione della situazione*- un atleta può decidere di ritirarsi da una competizione per evitare emozioni spiacevoli di ansia o disagio.

b. *Modifica della situazione*- durante la gara il giocatore può gestire la tensione modificando il ritmo di gioco (ad esempio allungando o accorciando il tempo tra un punto e l'altro) o curando la preparazione pre-gara per sentirsi più pronto e sicuro (Martinent, 2015).

c. *Distribuzione dell'attenzione*: Per controllare l'ansia, l'atleta può distogliere l'attenzione da pensieri stressanti o distrarsi con elementi neutri o positivi, riducendo così la pressione emotiva prima o durante l'incontro (Martinent, 2015).

d. *Cambiamento cognitivo*- Alcuni giocatori affrontano l'ansia pianificando mentalmente le azioni successive o reinterpretando la competizione in modo costruttivo, mentre altri possono cadere in schemi disfunzionali come l'autocolpevolizzazione, ad esempio incolpandosi di non essersi allenati abbastanza (Garnefski & Kraaij, 2007) ; catastrofizzazione , possono prevedere un corso disastroso e terribile per le loro prossime partite; (Beck, 1979) o rimuginazione possono soffermarsi su sentimenti di ansia che una prossima partita evoca; (Nolen-Hoeksema, 1991) che amplificano l'emozione negative.

e. *Modulazione della risposta* - gli atleti possono mascherare emozioni come paura e insicurezza mostrando un atteggiamento di calma e fiducia per influenzare l'avversario e mantenere il controllo emotivo (Martinent, 2015).

Il modello di Gross è importante nell'ambito sportivo perché offre un quadro teorico per comprendere e gestire le emozioni, migliorando la prestazione atletica. Gli atleti, infatti, possono intervenire in modo consapevole sulle proprie emozioni, modificando strategie e risposte per raggiungere obiettivi specifici. Inoltre, il modello fornisce la norma per trasformare le risposte emotive in risultati funzionali, come la gestione dell'ansia e l'incremento della resilienza.

2.4. MODELLO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

Il modello di Daniel Goleman sulla regolazione emotiva si inserisce all'interno della sua teoria dell'intelligenza emotiva.

L'intelligenza emotiva (IE) si riferisce alla capacità di gestire le proprie emozioni e comprendere quelle delle persone attorno a sé, al fine di utilizzare e capire efficacemente le emozioni per sé stessi e nelle relazioni con gli altri.

Il concetto di intelligenza emotiva fu introdotto per la prima volta negli anni Novanta dagli psicologi Peter Salovey e John Mayer; secondo i due autori l'intelligenza emotiva consiste nella capacità di percepire e dare un senso alle emozioni, di generare sentimenti e di regolare le emozioni proprie ed altrui, per promuovere la crescita emotiva ed intellettuale. Tuttavia, il concetto di intelligenza emotiva divenne famoso con Daniel Goleman (1995).

Goleman sosteneva che l'intelligenza emotiva potesse essere più importante dell'intelligenza cognitiva e del QI ai fini del successo professionale e personale, in particolare un leader dotato

di elevata intelligenza emotiva era in grado di favorire il lavoro di squadra, motivare gli altri e adattarsi in contesti in continuo cambiamento. L'intelligenza emotiva comprende una serie di abilità che consentono agli individui di affrontare le complessità sociali, gestire le relazioni interpersonali e raggiungere obiettivi personali e professionali.

Gli studi di Goleman non si concentrano sullo sport, ma studi recenti (ad esempio Laborde, 2016) hanno evidenziato come l'intelligenza emotiva abbia un ruolo fondamentale anche nello sport e possa influenzare atleti, allenatori e squadre in diversi modi significativi.

L'intelligenza emotiva negli ambienti sportivi migliora le prestazioni, favorisce dinamiche di squadra positive e promuove il benessere psicologico generale tra gli atleti. Essa aiuta a riconoscere e gestire le proprie e altrui emozioni, influenzando la performance sportiva.

Secondo Goleman (1995) le aree principali su cui lavorare per sviluppare l'intelligenza emotiva sono 5. Di seguito sono elencate le cinque aree con relativo riferimento al contesto sportivo:

1. *Percezione delle emozioni*: È la capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle altrui sia attraverso segnali non verbali come espressioni facciali, postura e gestualità, sia attraverso il contenuto verbale del discorso. La percezione emotiva è il primo passo dell'intelligenza emotiva poiché è il presupposto efficace per regolare e gestire le emozioni dal momento che consente di acquisire consapevolezza delle proprie e altrui emozioni. Questa capacità aiuta gli atleti a riconoscere e ad affrontare le avversità comprendendone cause ed effetti, giocando un ruolo cruciale nella gestione efficace di situazioni imprevedibili o impegnative.
2. *Autoregolazione*: È la capacità di gestire consapevolmente le proprie emozioni senza farsi sopraffare o travolgere da esse, ma anzi utilizzandole in modo costruttivo, a seconda del contesto. Una buona autoregolazione permette di modulare i propri stati affettivi e l'espressione delle emozioni. Si tratta di una competenza emotiva fondamentale per il benessere psicologico. Gli atleti con un'elevata autoregolazione possono rimanere concentrati e riprendersi rapidamente da situazioni difficili durante una competizione. La ricerca di Labord (2016) ha dimostrato che i nuotatori con maggiore capacità autoregolativa e quindi con un maggiore IE, in situazioni stressanti come le competizioni, ottengono risultati migliori.
3. *Motivazione*: Consiste nella capacità di utilizzare le proprie emozioni in modo funzionale per perseverare nel raggiungimento dei propri obiettivi e al mantenimento di un atteggiamento positivo e di resilienza di fronte alle sfide. Gli atleti con alta intelligenza emotiva sono motivati a sfruttare le emozioni dalla volontà di migliorare e avere successo, contribuendo così al raggiungimento degli obiettivi e al superamento degli ostacoli.
4. *Abilità sociale*: le competenze socio emotive riguardano la capacità di gestire con successo le interazioni con gli altri sia attraverso la comunicazione verbale che non verbale. Possedere quindi buone capacità relazionali e sociali consente di costruire legami sani e appaganti e permette di assumere ruoli di leader efficace, guidando gli altri con autorevolezza empatica, incentivando la

collaborazione verso il raggiungimento di obiettivi comuni (Goleman, 1998). Sviluppare competenze comunicative efficaci, lavoro di squadra e leadership aiuta a migliorare la comunicazione, la collaborazione e i rapporti tra i membri della squadra contribuendo a migliorare le prestazioni complessive del team (Lane e Terry, 2000). Ad esempio, Wagstaff (2016) ha evidenziato l'impatto positivo dell'intelligenza emotiva degli allenatori sulla percezione della qualità del coaching da parte degli atleti e sui loro risultati di rendimento.

5. *Empatia*: È la capacità di comprendere lo stato emotivo degli altri, immedesimandosi nei pensieri, sentimenti e comportamenti altrui. Significa inoltre sintonizzarsi sugli stati affettivi e i valori dell'altro senza giudizio. Gli atleti empatici possono costruire relazioni solide, comunicare efficacemente e contribuire positivamente alla dinamica di squadra, comprendendo e considerando al massimo, le emozioni degli altri. Lane e Terry (2000) hanno sottolineato quanto l'empatia sia importante nel migliorare la coesione e la prestazione della squadra.

L'intelligenza emotiva svolge quindi un ruolo fondamentale nello sport, influenzando la performance degli atleti e le dinamiche di squadra, perché consente agli atleti di gestire al meglio la pressione, l'ansia e la frustrazione, trasformandole in energia positiva e migliorando così la prestazione. Inoltre, essa aiuta a migliorare le relazioni con la squadra, rafforzare la leadership, recuperare più velocemente dopo gli errori e in generale favorisce il benessere del singolo atleta e del gruppo.

CAPITOLO 3: DIFFERENZE DI GENERE NELLA PRESTAZIONE SPORTIVA

Un tema centrale del contesto sportivo è la percezione distorta che si ha dell'espressione della sfera emotiva delle atlete. Le donne che mostrano i loro sentimenti sono giudicate in modo negativo dagli uomini. Le emozioni sono il terreno di gioco in cui va in scena una sfida quotidiana contro i luoghi comuni, le discriminazioni e il sessismo. Se un uomo manifesta la sua rabbia nell'ambito sportivo, tutto rientra nella normalità, mentre una donna deve cercare di trattenere questo tipo di emozione o mascherarla, per evitare giudizi negativi. Questo tipo di approccio nasce da cliché che ci portiamo dietro fin dall'infanzia e che generano gli stereotipi di genere. Lo spot Nike con Serena William (2019) è un messaggio potente contro i pregiudizi di genere che vedono le donne definite melodrammatiche, folli, deliranti e isteriche quando si esprimono, competono, sognano l'uguaglianza o sono troppo brave.

Storicamente l'accesso allo sport è stato riservato agli uomini, il che ha contribuito a definirlo come uno spazio omosociale, ovvero un ambito frequentato quasi esclusivamente da soggetti maschili (Dunning, 1986). L'ingresso delle donne nel mondo sportivo ha rappresentato una rottura significativa, mettendo in discussione e ridefinendo i tradizionali significati dominanti di maschilità e femminilità.

Un tempo, quando ci si riferiva allo sport, si pensava a uomini che competono in gare contro altri uomini. Raramente si considerava che le donne potessero essere interessate a praticare sport contro altre donne o che potessero competere contro gli uomini.

Ancora oggi, nonostante i notevoli progressi, le atlete devono lottare non solo contro gli avversari sul campo ma anche contro un sistema che spesso le sminuisce e affida loro ruoli di secondo piano.

Dopo un breve inquadramento storico sull'ingresso delle donne nel mondo dello sport, sulle difficoltà incontrate e sullo sviluppo degli stereotipi di genere, il presente capitolo analizza se e come la minaccia degli stereotipi di genere può influenzare e sottoperformare la prestazione delle atlete donne mettendo in evidenza come sia necessario un cambiamento culturale che garantisca a tutte le sportive di esprimere il loro talento senza vincoli di genere. Inoltre, esploreremo gli studi su come gli stereotipi di genere influenzino le emozioni e la loro gestione.

3.1 STORIA DELLE DONNE NELLO SPORT E LO SVILUPPO DEGLI STEREOTIPI DI GENERE

Secondo Woods (2011), lo sport come lo intendiamo oggi risale a quando i Greci crearono le Olimpiadi nel 776 a.C per onorare il dio Zeus. Tuttavia, con la nascita dell'Impero Romano e la successiva diffusione del Cristianesimo, i giochi Olimpici furono sospesi per oltre un millennio per poi tornare nel 1896, quando furono ripristinati con un numero maggiore di discipline e un interesse pubblico più ampio (Leeds, 2014). L'ideatore dei moderni giochi Olimpici, Pierre de Coubertin, inizialmente escluse le donne dalla partecipazione alle competizioni. Lo sport femminile moderno ha iniziato a emergere intorno all'era della Seconda Guerra Mondiale e ha guadagnato attenzione negli anni '60 (Sage, 2013). Un momento cruciale per la promozione dell'equità di genere nello sport è rappresentato dall'approvazione del Titolo IX dell'Emendamento all'Educazione firmato dal presidente Nixon nel 1972. Questa normativa stabilisce che ogni programma educativo che riceve finanziamenti federali può perderli se discrimina sulla base del sesso delle persone e dei partecipanti (Daulton, 2013). L'introduzione del Titolo IX ha contribuito in modo significativo a rimuovere molte delle barriere che ostacolavano la partecipazione sportiva delle donne; tuttavia, non ha automaticamente garantito un equo riconoscimento delle loro competenze, dei loro successi o del loro valore atletico da parte del pubblico e dei media (Schain, 2009).

Nonostante i progressi, le donne nello sport continuano ad affrontare numerose sfide e forme di discriminazione sia come atlete professioniste, sia nei ruoli dirigenziali o giornalistici nel settore sportivo. Tra i principali problemi riscontrati vi sono: compensi inferiori a parità di impegno, minore visibilità mediatica, rappresentazioni inadeguate o sessualizzate da parte dei media, una diffusa mancanza di rispetto da parte del pubblico in generale e dei colleghi uomini per le loro competenze e professionalità (Arnold, 2015).

Nel 1999, la Coppa del Mondo di calcio Femminile ha segnato un momento storico nello sport attirando oltre 658.000 fan negli stadi e un miliardo di telespettatori in tutto il mondo (Shipley, 1999). Da allora, la Nazionale di calcio femminile degli Stati Uniti, vincitrice di quella edizione della Coppa del Mondo, è diventata una potenza nel quadro calcistico internazionale, ma ha dovuto continuare a lottare per essere riconosciuta nel panorama sportivo (Schain, 2009). E, come sostenuto da Harwell (2014), nonostante il successo e la costanza delle loro prestazioni la copertura mediatica rimane limitata rispetto agli sport maschili.

In accordo con gli stereotipi di genere che descrivono le donne come 'il sesso debole' fisicamente, mentalmente ed emotivamente, il dominio sportivo è stato considerato per secoli un affare esclusivamente maschile, non adatto alla delicatezza di una donna. Fu solo alla fine del 1800 che alle donne fu concesso di partecipare ad attività sportive purché non implicassero sforzi fisici intensi o contatto fisico (Sherrow, 1996). Nonostante l'aumento della partecipazione femminile anche in sport tradizionalmente maschili (Zimmerman, 2011), gli stereotipi di genere persistono nelle attività fisiche. Oggigiorno, gli sport sono spesso classificati come maschili, femminili o neutri, e questa percezione dipende dal grado di mascolinità e femminilità delle loro caratteristiche (Chalabaev, 2013). Gli sport maschili

possiedono caratteristiche particolari come il contatto fisico, l'opposizione faccia a faccia, la forza o l'aggressività, mentre gli sport femminili sono tipicamente caratterizzati da espressività, grazia o estetica (Chalabaev, 2013). Questi stereotipi influenzano le prestazioni delle donne e contribuiscono a mantenerle fuori dal dominio sportivo. Al contrario, i maschi continuano a percepirsi caratterizzati da una maggiore forza e abilità e attribuiscono maggiore importanza agli sport rispetto alle femmine (Harold, 1991).

3.2 GLI STEREOTIPI DI GENERE E LE PERFORMANCE DELLE ATLETE

Gli stereotipi sono credenze generalizzate attribuite a determinati gruppi sociali. In particolare, gli stereotipi di genere definiscono ruoli e caratteristiche ritenuti appropriati per uomini e donne e sono influenzati dal contesto culturale, sociale e storico (Golomboc, 1994) e spesso sono supportati, dai sistemi educativi e dalle dinamiche familiari. Secondo Duriez e Soenens (2009) gli stereotipi di genere si formano nell'infanzia e sono spesso influenzati dalle convinzioni dei genitori che trasmettono ai figli idee stereotipate sulle capacità maschili e femminili. Tali credenze, combinate con le caratteristiche individuali del bambino influenzano la percezione di sé e delle proprie competenze (Chalabaev, 2013). Anche i media rappresentano e supportano il formarsi di questi stereotipi, per esempio, la serie di FOX Broadcasting, "Pitch" (2016), racconta la storia drammatica del personaggio fittizio di Ginny Baker, prima donna afroamericana a entrare nella Major League Baseball. Sebbene la narrazione celebri un traguardo storico, la serie evidenzia anche persistenti pregiudizi sociali e mediatici che mettono in discussione la legittimità delle donne nello sport professionistico.

Gli stereotipi incidono sul modo in cui gli individui sono percepiti dagli altri, portando ad aspettative che possono limitare l'espressione personale e le opportunità e possono sviluppare atteggiamenti e comportamenti sessisti (Glick & Fiske, 2021). Quando interiorizzati, possono generare profezie che si autoavverano spingendo le persone a conformarsi a ciò che la società si aspetta da loro, anche a scapito delle proprie reali capacità (King, 2021). Nel mondo dello sport questi stereotipi sono ancora fortemente presenti, alcune discipline sono considerate maschili e le donne che vi partecipano sono spesso marginalizzate o giudicate meno capaci (Fink, 2008)

Secondo Steele e Aronson (1995), la minaccia dello stereotipo è una minaccia auto-valutativa che si presenta quando un individuo è a rischio di confermare uno stereotipo negativo su sé stesso. L'attivazione di uno stereotipo negativo può così generare effetti come bassa autostima, auto-sabotaggio, comportamento contro-stereotipico e disimpegno. Secondo Steele (1997) questa minaccia, definita anche come situazionale, può colpire chiunque faccia parte di un gruppo stigmatizzato e porta spesso a prestazioni inferiori rispetto alle reali capacità.

Da quando è apparso il lavoro sulla minaccia dello stereotipo un crescente numero di ricerche si è concentrato sul dominio dell'attività fisica, dove persistono stereotipi negativi sulle donne che potrebbero ridurre le loro prestazioni. Beilock (2006) ha confermato questo fenomeno in ambito sportivo in un esperimento sul "putting (indica l'atto di colpire la palla per farla entrare in buca) nel golf". Ai partecipanti nella condizione di minaccia è stato detto che le donne

eccellevano in quel compito più degli uomini, mentre quelli nella condizione di controllo sono stati informati che il compito indagava le differenze individuali nelle prestazioni golfistiche. Come previsto, i partecipanti nella condizione di minaccia hanno ottenuto prestazioni significativamente peggiori rispetto a quelli del gruppo di controllo. Tuttavia, l'introduzione di un compito secondario riduceva l'effetto della minaccia, distraendo l'attenzione dallo stereotipo e migliorando la performance. Questo perché l'attivazione dello stereotipo spingeva i partecipanti a riflettere troppo su azioni che normalmente sarebbero automatiche, compromettendo l'efficacia dell'esecuzione.

L'ipotesi del monitoraggio esplicito (Schmader, 2008) afferma che la minaccia da stereotipo può compromettere le abilità già automatizzate poiché induce le persone a focalizzarsi in modo consapevole su processi che normalmente avvengono in modo spontaneo. Questo effetto è particolarmente evidente nei compiti motori ben appresi dove l'eccessiva attenzione può ridurre la fluidità dell'esecuzione.

Uno studio di Hively e El-Alayli (2013) approfondisce l'effetto della minaccia da stereotipo sulle prestazioni, concentrando l'attenzione su atleti del basket e del tennis. I ricercatori hanno analizzato come la presenza o l'assenza di riferimenti agli stereotipi di genere influenzasse le performance sportive. Lo studio ha coinvolto 61 atleti e studenti universitari uomini e donne, sportivi esperti e no, suddivisi equamente tra basket e tennis. Ciascun partecipante ha eseguito due compiti atletici: il Compito 1, più difficile, richiedeva concentrazione; il Compito 2, più semplice, ma sotto pressione temporale. Inoltre, i partecipanti sono stati divisi in due condizioni: con e senza minaccia da stereotipo. Nel primo caso veniva detto loro che gli uomini e le donne hanno prestazioni diverse e che il compito misurava le capacità atletiche naturali; nel secondo caso veniva detto che non c'erano differenze di genere e che il compito misurava solo abilità visive. Le prestazioni sono state valutate con prove pratiche specifiche per ogni sport. Nel basket il Compito 1 consisteva in tiri da diverse posizioni sul campo; il Compito 2 consisteva nel maggior numero di tiri liberi entro 30 secondi. Nel tennis invece il Compito 1 consisteva nel servire due palline da tennis su quattro bersagli dall'altro lato del campo; il Compito 2 consisteva nell'effettuare il maggior numero di servizi validi entro 30 secondi.

La ricerca di Hively e El-Alayli (2013) è stata la prima ad indagare se la minaccia da stereotipo di genere influenzi negativamente le prestazioni delle atlete rispetto agli atleti uomini e se tale effetto scompaia quando lo stereotipo viene neutralizzato. I risultati principali dimostrano come nel compito atletico più difficile le donne hanno performato peggio degli uomini solo quando veniva suggerita un'inferiorità femminile nella capacità atletica naturale. Tuttavia, non c'erano differenze di genere quando lo stesso compito veniva presentato come una prova neutra sulle abilità visive, mentre nel compito più semplice, ma svolto sotto pressione temporale, non ha generato effetti significativi di minaccia da stereotipo, indicando che la pressione temporale da sola non basta ad innescare un peggioramento delle prestazioni dovute allo stereotipo.

Questa ricerca spiega come le convinzioni personali delle donne sulla superiorità maschile nello sport sono associate a miglior prestazioni nel compito più semplice, in contrasto con il risultato di Chalabaev (2009), secondo cui le calciatrici performano meglio quando credono che le ragazze in generale giochino bene a calcio.

Inoltre, la ricerca sostiene che focalizzarsi sulla forza dell'atletismo femminile piuttosto che sul confronto con quello maschile sia una strategia efficace per migliorare la performance. Infine, lo studio suggerisce che l'identità di genere potrebbe giocare un ruolo chiave, sostenendo che le atlete con una forte identificazione col proprio genere potrebbero essere più vulnerabili agli effetti negativi degli stereotipi.

Basandosi sulla letteratura sociopsicologica (Glick & Fiske, 1996), che collega la diffusione degli stereotipi di genere nello sport al sessismo, all'aderenza personale degli individui agli stereotipi di genere, a fattori sociodemografici come il genere, l'istruzione e la vicinanza al mondo sportivo, è stato sviluppato uno strumento per misurare il grado di approvazione degli stereotipi di genere nello sport, chiamato GSSS (*Gender Stereotypes in Sport Scale*) ideato dallo studio di Valtorta, Morini e Monaci (2024).

La GSSS risponde all'esigenza di uno strumento affidabile per esaminare diverse dimensioni del pregiudizio di genere, inclusi gli atteggiamenti stereotipati verso le donne nello sport, le credenze egalarie e l'apertura mentale nei confronti della partecipazione femminile. La versatilità degli item, che riprendono varie dimensioni degli stereotipi di genere nello sport, come aspetti economici (ad esempio: "sarei d'accordo se un biglietto per una partita femminile costasse quanto uno per una partita maschile?"), aspetti relazionali (ad esempio: "si creano più sottogruppi in una squadra di calcio femminile che in una squadra di calcio maschile?") e aspetti tecnici (ad esempio: "la calciatrice e il calciatore possono eseguire un gesto atletico con la stessa precisione?") consente l'adattamento dello strumento a vari sport connotati come maschili, quali il rugby, il calcio o il basket (Plaza, 2017), rendendolo utile per futuri studi comparativi.

Le organizzazioni sportive e le istituzioni educative possono utilizzare il GSSS per valutare l'estensione degli stereotipi di genere tra i diversi attori coinvolti nel mondo sportivo. Questo consentirebbe di progettare interventi formativi e sensibilizzanti più efficaci, specifici e basati su evidenze. Inoltre, il GSSS può essere impiegato per monitorare nel tempo l'impatto di tali programmi, offrendo una base empirica per la valutazione dell'efficacia degli sforzi rivolti alla promozione dell'equità di genere.

Questo studio rappresenta un primo passo significativo nella comprensione degli stereotipi di genere in ambito sportivo, anche se presenta alcune limitazioni, come il fatto che la validazione del GSSS è avvenuta esclusivamente nel contesto italiano, riducendone temporaneamente la generalizzabilità ad altri contesti culturali. È importante, quindi, che studi futuri replichino la validazione di questa scala in altri Paesi.

3.3 GLI STEREOTIPI DI GENERE E LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

Gli stereotipi di genere possono influenzare anche la gestione delle emozioni, portando ad una repressione emotiva negli uomini e a una rappresentazione spesso sessualizzata delle donne. Tradizionalmente, le donne sono considerate più "emotive" degli uomini (Brody, 1999). Tuttavia, Fabes e Martin (1991) hanno dimostrato che, anche se le donne esprimono emozioni più degli uomini, esistono poche differenze nelle esperienze soggettive delle emozioni. Le

donne, inoltre, sono anche più inclini a mostrare emozioni positive (Chaplin & Aldao, 2013), mentre gli uomini sono più inclini a mostrare emozioni negative come la rabbia (Brody, 1999). La rabbia è un'emozione comunemente vissuta che si pensa differisca tra uomini e donne poiché è legata alle dimensioni del dominio e del potere, più rilevanti nello stereotipo maschile (Fischer & LaFrance, 2015). In molte culture, gli uomini sono autorizzati o persino incoraggiati a esprimere sentimenti di rabbia, mentre le donne sono tenute a sopprimerli (Fischer & Evers, 2011). Di conseguenza, l'espressione della rabbia nelle donne è spesso erroneamente scambiata per tristezza (Plant, 2004), il che potrebbe indicare che la socializzazione al ruolo di genere possa ostacolare un'espressione adeguata di questa emozione. In generale, le donne sono più inclini a sopprimere la rabbia o a esprimerla in modo più socialmente accettabile, ad esempio piangendo (Izard & Ackerman, 2000).

Il contesto sportivo può essere il punto di partenza in cui sfidare questi stereotipi, permettendo a tutti di esprimere la propria emotività, creando un clima inclusivo ed educando alle emozioni dimostrando come sia la regolazione e di conseguenza l'espressione delle emozioni ad avere un ruolo cruciale nel determinare la qualità della performance, a prescindere da eventuali differenze di genere. In generale, le emozioni positive vengono espresse in modo coerente con l'esperienza interna anche se la loro manifestazione può variare in base al contesto, alle aspettative sociali e alle differenze individuali (Matsumoto, 2008). Invece, l'espressione delle emozioni negative, come la rabbia, è spesso più controllata, sia per motivi sociali sia per il loro potenziale impatto negativo sulle relazioni interpersonali. In questo quadro, si ipotizza che le donne abbiano più interesse rispetto agli uomini nell'implementare strategie mirate a regolare la rabbia e la sua espressione. La tendenza in diminuzione delle ragazze nell'esprimere emozioni come la rabbia con l'età può essere dovuta alla migliore capacità di autocontrollo e regolazione delle emozioni (Gardener 2013).

La regolazione delle emozioni è l'uso automatico o deliberato di strategie per attivare, mantenere, modificare o esprimere un'emozione. Ci sono due motivazioni separate per regolare le emozioni: edonica (per sentirsi meglio) e strumentale (utilizzare le emozioni per ottenere il risultato desiderato) (Gross, 2011). Gli atleti tendono a regolare strumentalmente le loro emozioni se credono che farlo possa facilitare le prestazioni (Tamir, 2009).

È importante sottolineare che la regolazione delle emozioni, in particolare quando prolungata o intensiva, può esaurire le energie (Jones, 2012). Pertanto, è possibile che nelle atlete la regolazione della rabbia comporti un costo maggiore in termini di risorse, influenzando in modo più marcato la percezione dell'impatto sulla performance.

La maggior parte delle ricerche sulle emozioni nello sport si è concentrata su come la capacità di regolare efficacemente le emozioni provate prima e durante le competizioni sportive influisce sulle prestazioni (Hanin, 2010). Ad esempio, Covassin e Pero (2004) evidenziano l'importanza della relazione tra stato emotivo prima di una competizione e risultati ottenuti dai tennisti. Tuttavia, alcuni autori sottolineano che il processo emotivo è molto studiato riguardo ai momenti che precedono una competizione ma molto poco durante la prestazione stessa (Martinent, 2012).

Uno studio che riprende le differenze di gestione ed influenza della rabbia nella prestazione sportiva tra uomini e donne è quello di Monaci e Veronesi (2018). L'obiettivo dello studio era indagare la rabbia provata durante una partita di tennis, concentrandosi sulle differenze di genere e cercando di aggiungere evidenze sull'impatto dell'intensità, del controllo e dell'espressione della rabbia sull'effetto percepito sulle prestazioni sportive. I risultati hanno confermato che la rabbia è un'emozione frequentemente provata dai tennisti durante la competizione. Non sono emerse differenze significative tra uomini e donne, in relazione ai ruoli di genere, per quanto riguarda la frequenza, la durata e l'intensità dell'esperienza soggettiva della rabbia. Tuttavia, sono state riscontrate differenze marcate nell'espressione della rabbia. I tennisti maschi tendono infatti a manifestare la rabbia in modo più esplicito e diretto, con comportamenti come lanci di oggetti o aggressioni verbali. Al contrario, le tenniste mostrano una maggiore tendenza a interiorizzare la rabbia, celandola agli altri o esprimendola in forme indirette, come la somatizzazione.

Indipendentemente dal sesso, la maggior parte dei partecipanti ha riportato la percezione che la rabbia influenzi negativamente la performance. Le differenze osservate nelle modalità di regolazione della rabbia tra uomini e donne si riflettono anche nell'effetto percepito sulla prestazione: in generale, tentare di controllare la rabbia esternamente risulta associato a un peggioramento della performance, mentre la regolazione interna e, in alcuni casi, l'espressione esterna, sembrano associarsi a prestazioni migliori.

Per quanto riguarda l'intensità della rabbia, essa è positivamente correlata alla percezione di peggioramento della performance tra le atlete, soprattutto in presenza di espressioni interne. Al contrario, nei maschi, la mascolinità è associata a una percezione più positiva dell'impatto della rabbia, evidenziando un effetto facilitante di tratti stereotipicamente maschili come dominio e aggressività (Fischer & LaFrance, 2015). Questi risultati suggeriscono che non solo il sesso biologico, ma anche l'identificazione con il ruolo di genere incide sull'esperienza e sulla gestione della rabbia.

In sintesi, la mascolinità è associata a un minore ricorso alla regolazione interna tra i maschi e a una maggiore percezione di miglioramento della performance, mentre la femminilità sembra rafforzare l'uso di strategie "femminili" di controllo interno, sia nei maschi che nelle femmine. Questo conferma che gli individui più tipizzati in base al genere tendono a aderire maggiormente alle aspettative sociali legate ai ruoli di genere.

Lo studio ha evidenziato l'esistenza di differenze significative tra uomini e donne nella regolazione e nell'espressione della rabbia durante una competizione sportiva. È emerso che, anche in uno sport percepito come neutro rispetto al genere come il tennis, le norme sociali e gli stereotipi influenzano i comportamenti emotivi e, indirettamente, le prestazioni. Le atlete, in particolare, sembrano essere maggiormente penalizzate: oltre a dover gestire l'emozione della rabbia, sono soggette a un carico regolativo maggiore, imposto dalle aspettative sociali sul comportamento femminile.

Lo sport è sicuramente un contesto in cui gli atleti possono esprimere le emozioni a prescindere dal genere; il modo, l'intensità, la manifestazione con cui questo avviene è invece condizionato da fattori biologici, psicologici e socioculturali che riguardano gli stereotipi di

genere. Questi ultimi influenzano in modo negativo sia gli uomini che le donne, limitando l'espressione delle emozioni. È fondamentale, pertanto, aumentare la consapevolezza su come gli stereotipi e i pregiudizi influenzino la pratica sportiva e promuovere modelli positivi sulla parità di genere, a prescindere dalle manifestazioni emotive e dalla regolazione delle emozioni.

CAPITOLO 4: STRATEGIE PER LA GESTIONE DELLE EMOZIONI NELLO SPORT

La regolazione emotiva rappresenta un elemento fondamentale per il benessere psicologico e per la prestazione sportiva dell'atleta, perché permette agli atleti di gestire al meglio la pressione e lo stress che potrebbero portare a cali di rendimento. Le emozioni non devono essere repressi, ma gestite, controllate ed espresse in modo funzionale così da favorire una risposta lucida e consapevole durante la competizione. Un atleta che è capace di regolare le proprie emozioni affronta con maggior sicurezza sfide e insuccessi, è in grado di mantenere la concentrazione sotto pressione, migliorare la propria autostima e esprimere pienamente il proprio potenziale, trasformando le emozioni da possibili ostacoli in strumenti utili per raggiungere il successo.

Secondo Gross (1998), la regolazione emotiva è il processo attraverso cui le persone influenzano quali emozioni provano, quando le provano e come le vivono ed esprimono.

Il presente capitolo analizza alcune delle principali strategie di regolazione delle emozioni. In un contesto sportivo in cui le differenze tecniche e fisiche tra atleti sono minime, la componente psicologica diventa un fattore competitivo determinante. Le emozioni influenzano attenzione, percezione, decisioni e comportamento motorio incidendo direttamente sulla performance. Per questo motivo, la preparazione emotiva è importante quanto quella fisica: regolare le emozioni non solo previene cali di rendimento, ma può trasformarsi in un vero e proprio vantaggio competitivo.

4.1 AUTOEFFICACIA E FIDUCIA IN SÉ STESSI- L'USO DELLA RAPPRESENTAZIONE MENTALE

L'autoefficacia (o fiducia in sé stessi) è un fattore psicologico importante, capace di condizionare la prestazione sportiva. Secondo la teoria cognitivo-sociale di Bandura (1986) essa rappresenta la convinzione dell'individuo di poter eseguire con successo determinati compiti e raggiungere gli obiettivi prefissati. Le credenze di efficacia influenzano pensieri, emozioni e comportamenti (Moritz,2000), condizionando la scelta delle attività, il livello di impegno e la capacità di perseverare di fronte alle difficoltà. In ambito sportivo diversi studi hanno evidenziato una relazione positiva tra autoefficacia, prestazione e motivazione. Secondo Brown (2003), gli atleti con alta fiducia nelle loro capacità mostrano maggior determinazione e resilienza. Inoltre, la fiducia deve estendersi anche alle proprie abilità tecniche, ai compagni di squadra e agli allenatori.

Una valida tecnica per potenziare l'autoefficacia è l'immaginazione mentale, ovvero la capacità di creare rappresentazioni sensoriali della performance. Le ricerche (Feltz & Landers, 1983) mostrano che la pratica dell'immaginazione migliora la prestazione ma la sua efficacia dipende dalle differenze individuali nella capacità immaginativa (Paivio,1985). L'immaginazione

coinvolge più sensi, in particolare la modalità visiva (vedere l'azione) e quella cinestesica (sentire il movimento) (Vealey & Greenleaf, 2001). In ambito sportivo Rodgers, Hall e Buckolz (1991) hanno dimostrato che la capacità di immaginazione dei pattinatori artistici è stata rafforzata dopo un programma di allenamento immaginativo di 16 settimane. I loro risultati hanno evidenziato che i pattinatori hanno migliorato prima l'immaginazione visiva e successivamente l'immaginazione cinestesica durante il programma. Tuttavia, ci sono differenze individuali nella capacità di immaginazione e queste differenze possono influenzare la frequenza con cui l'immaginazione viene utilizzata e l'efficacia dell'immaginazione stessa. Inoltre, l'efficacia dell'immaginazione dipende più dalla fiducia nella propria capacità di usarla che dal livello oggettivo di abilità immaginativa. Chi non si sente capace, tende a non utilizzarla, limitandone i benefici (Hall, 1991).

Pertanto, piuttosto che cercare di migliorare direttamente la capacità immaginativa, si dovrebbe invece rafforzare l'autoefficacia legata all'immaginazione. Ci sono diverse tecniche comprovate che possono essere utilizzate per sviluppare le credenze di efficacia (Bandura, 1986), ad esempio, iniziare con immagini semplici (far vedere a un nuotatore la piscina o fargli sentire l'acqua fredda) e progredire verso immagini più complesse (visualizzare una competizione sportiva) può fornire realizzazioni di performance simili a quelle osservate nell'apprendimento e nello sviluppo delle abilità fisiche. Si potrebbe anche fare affidamento su esperienze vicarie (osservare altri atleti utilizzare l'immaginazione può aumentare l'autoefficacia di un atleta nella propria capacità di usarla) o sulla persuasione verbale (ascoltare l'allenatore o altri atleti parlare di quanto sia facile usare l'immaginazione e dei suoi benefici). In conclusione, potenziare l'autoefficacia, soprattutto nella capacità di usare strategie mentali come l'immaginazione, rappresenta una via valida e accessibile per migliorare la prestazione sportiva, promuovendo al tempo stesso fiducia, concentrazione e resilienza.

4.2 ROUTINE PREPARATORIE

Le routine preparatorie (PR) rappresentano uno strumento necessario per raggiungere stati emotivi ottimali e prestazioni efficaci, soprattutto nelle discipline che richiedono un elevato controllo motorio e mentale (Orbach & Blumenstein, 2022).

Le routine preparatorie (PR) sono sequenze di azioni fisiche e mentali che aiutano l'atleta a concentrarsi, gestire l'ansia e raggiungere uno stato fisico e mentale ottimale prima di esibirsi. Più specificamente, le PR sono apprese e praticate per indirizzare l'attenzione dell'atleta, aiutare a regolare le risposte psicologiche e fisiologiche allo stress, e permettere ai processi motori di funzionare con una minima interferenza conscia (Jackson, 2014). Inoltre, le PR aiutano gli atleti a regolare le proprie emozioni, pensieri e comportamenti in modo da poter minimizzare le distrazioni e concentrarsi sull'esecuzione ottimale dei compiti motori (Jackson, 2014). Le routine di preparazione contengono componenti comportamentali e mentali che possono essere applicate durante diverse fasi prima e dopo l'evento stesso: routine di attività precompetitiva (PCA-R), routine di pre-performance (PP-R) e routine di attività post-performance (PPA-R).

Routine di attività precompetitiva (PCA-R): viene eseguita il giorno prima della gara e comprende azioni, pensieri e rituali che favoriscono la preparazione mentale e la fiducia in sé stessi. Il PCA-R aiuta gli atleti a raggiungere una sensazione ottimale di prontezza mentale, regola le emozioni e aumenta l'autoefficienza. Può includere tecniche di rilassamento, visualizzazioni, dialogo interiore positivo, abitudini alimentari o comportamentali e rituali personali che aiutano ad entrare nello stato mentale ideale. Negli sport di squadra, l'atleta correla la propria routine personale con la struttura e il programma della preparazione della squadra; per esempio, riunioni di squadra, riunioni di piccoli gruppi (quali difesa, attacco), conversazioni con l'allenatore e riscaldamento di squadra (Rupprecht, 2021).

Routine pre-performance (PP-R): si svolge immediatamente prima della prestazione e serve a creare uno stato di attivazione ottimale per la competizione. L'atleta mette in atto un insieme di azioni fisiche e strategie psicologiche, come la respirazione, la concentrazione, l'immaginazione o l'auto-dialogo, per entrare nella cosiddetta "zona" prima della prestazione effettiva. Queste routine sono brevi, automatiche e individualizzate e consentono di minimizzare lo stress e massimizzare la precisione e la fluidità dei movimenti. Esistono molti esempi di PP-R nello sport, descritti nella letteratura psicologica (Lidor, 2007). Ad esempio, la PP-R per un tiro libero nel basket può includere il tenere la palla, il dialogo interiore, il palleggio o il focalizzare l'attenzione sul canestro prima del tiro effettivo. L'atleta dimostra la propria PP-R in modo automatico, rapido e preciso. Tutte le tecniche psicologiche applicate in questo periodo devono essere brevi (ad esempio, rilassamento di 5-10 s), puntuali e combinate nel momento esatto, con piena concentrazione e alta fiducia.

Routine di attività post-performance (PPA-R): si svolge subito dopo la prestazione e ha lo scopo di riflettere sull'esecuzione e prepararsi ai tentativi successivi, che potrebbe iniziare pochi minuti o poche ore dopo il precedente (ad esempio tra un round e l'altro negli sport da combattimento o tra un salto e l'altro nel salto in lungo). Include analisi rapide dei punti di forza e delle aree di miglioramento, mantenendo un focus costruttivo per favorire l'apprendimento e la continuità della performance (Lidor, 2007).

Le routine preparatorie, quindi, sono un mezzo di regolazione emotiva e attentiva che permette all'atleta di affrontare le pressioni delle competizioni con maggior controllo e consapevolezza. Attraverso la pratica, queste routine aiutano a raggiungere uno stato di flusso ottimale, migliorando la stabilità mentale, la fiducia e, di conseguenza, la qualità della prestazione sportiva.

4.3 LA MUSICA

La musica rappresenta un elemento profondamente radicato in molti aspetti della società e svolge un ruolo centrale anche nell'esperienza dell'esercizio fisico e della prestazione sportiva. Gli effetti psicofisici della musica nello sport e nell'esercizio sono numerosi, sembra che sincronizzare i movimenti con il ritmo musicale durante un'attività fisica possa ridurre la percezione dello sforzo e migliorare l'efficienza e la produttività (Karageorghis & Terry, 1997). Anche la musica asincrona, ossia quella di sottofondo, può favorire un miglioramento significativo dell'umore, purché sia accuratamente selezionata (Boutcher & Trenske, 1990).

Ci sono diversi fattori che influenzano l'efficacia della musica come miglioratore dell'umore, alcuni associati alle caratteristiche della musica e altri associati alle caratteristiche dell'ascoltatore. Secondo Karageorghis, Terry e Lane (1999) esistono quattro fattori principali della musica che determinano il potenziale motivazionale:

a. La risposta ritmica, si riferisce alle caratteristiche della musica che ispirano movimento, come il suo ritmo, il tempo e le qualità stimolanti.

b. La musicalità, si riferisce agli aspetti melodici e armonici della musica che influenzano la risposta emotiva dell'ascoltatore.

c. L'impatto culturale, si riferisce alla familiarità e alle preferenze di un particolare pezzo o genere musicale nel contesto culturale dell'ascoltatore.

d. L'associazione, si riferisce alle immagini, i ricordi o le emozioni extra-musicali che un brano può evocare, inducendo nell'ascoltatore, ad esempio, rilassamento, motivazione o ispirazione.

Combinandosi, questi elementi definiscono la qualità motivazionale della musica, che possono influenzare a loro volta la risposta fisiologica e psicologica dell'ascoltatore.

In ambito sportivo, la musica è spesso utilizzata nelle routine pre-competizione per modulare l'attivazione e preparare l'atleta alla prestazione. Può essere impiegata per energizzare (musica ritmata e stimolante), rilassare (musica lenta e armoniosa) o ispirare. Un esempio significativo proviene dalle Olimpiadi di Sidney del 2000, dove tre campioni olimpici usarono la musica come parte integrante della loro prestazione: il canottiere James Cracknell, ascoltava "Blood Sugar Sex Magik", un album dei Red Hot Chili Peppers, per aumentare l'attivazione e la concentrazione. Il pugile Audley Harrison ascoltava musica classica giapponese per calmare la tensione pre-gara e il tiratore Richard Faulds, traeva ispirazione da "One Moment in Time" di Whitney Houston, per focalizzarsi sul momento decisivo.

Anche nella popolazione generale, la musica risulta tra le strategie più utilizzate per gestire le emozioni. Thayer, Newman e McClain (1994), hanno osservato che insieme all'esercizio fisico, alle tecniche di rilassamento, al riposo e al contatto sociale, l'ascolto della musica è tra i metodi più efficaci per ridurre ansia, tensione e nervosismo. Per aumentare i livelli di energia, invece, risultano utili strategie come il dialogo interiore positivo, la doccia, il sonno breve o il consumo di bevande contenenti caffeina.

Analogamente, Stevens e Lane (2000) hanno evidenziato che gli atleti tendono maggiormente a utilizzare soprattutto la musica, l'esercizio fisico, l'interazione sociale e il controllo dei pensieri per regolare il proprio stato emotivo.

La musica, quindi, si configura come un potente alleato nella regolazione dell'umore e nella preparazione mentale: un mezzo capace di stimolare, rilassare o ispirare a seconda del brano scelto e delle esigenze emotive dell'atleta. Tuttavia, l'efficacia della musica dipende dalla scelta personalizzata del repertorio, dal collegamento tra ritmo e obiettivo emotivo e dalle associazioni individuali che ogni atleta costruisce con la propria musica.

4.4 LA MINDFULNESS

Il concetto di mindfulness ha origine da antiche pratiche spirituali buddiste in cui le persone si impegnano con lo scopo di eliminare la sofferenza personale e promuovere il benessere. Kabat-Zinn (1990) ha introdotto la mindfulness come strategia per l'autoregolazione nella psicologia occidentale con un programma di riduzione dello stress rivolto al trattamento del dolore cronico in pazienti con malattie terminali.

La mindfulness negli ultimi anni è una delle strategie più efficaci utilizzate nello sport per migliorare la concentrazione degli atleti con l'obiettivo di ottimizzare le loro performance anche sotto pressione. La mindfulness è la capacità di focalizzare intenzionalmente l'attenzione sul momento presente. La consapevolezza del momento presente di un atleta e l'attenzione costante per il compito sono prerequisiti per una prestazione ottimale, considerando che molti sono i fattori esterni che possono ostacolare l'attenzione dell'atleta, come ad esempio le azioni degli avversari, il rumore della folla, la paura di fallire o i pensieri sul successo. L'allenamento mindfulness è stato applicato allo sport con lo scopo di aiutare gli atleti a sviluppare una consapevolezza non giudicante e migliorare le prestazioni (Corbally, Wilkinson & Fothergill, 2020).

Secondo Kabat-Zinn (1994) spesso le persone non sono consapevoli del momento presente ma agiscono automaticamente, rispondendo a stimoli esterni senza una consapevolezza. La mindfulness interrompe questo meccanismo, permettendo di osservare pensieri, emozioni e sensazioni corporee con maggiore lucidità.

Questa concettualizzazione della consapevolezza fornisce una visione alternativa della regolazione delle emozioni che coinvolge gli sforzi degli individui per avviare, mantenere o modificare il tipo, l'intensità e la durata delle emozioni vissute e il modo in cui esprimono queste emozioni (Gross, 2014). La mindfulness promuove la consapevolezza e l'accettazione degli stati interni, che sono aspetti critici per l'autoregolazione. Tuttavia, la consapevolezza non implica alcuno sforzo per controllare l'esperienza o l'espressione delle emozioni, indipendentemente dal loro contenuto, intensità o valenza percepita (Moore, 2016).

L'applicazione della mindfulness nello sport produce alcuni benefici come la riduzione dell'ansia. Essa aiuta infatti a riconoscere questa sensazione senza respingerla ma trasformandola in un elemento gestibile; migliora la concentrazione aiutando gli atleti a rimanere focalizzati su ciò che conta, evitando distrazioni e pensieri intrusivi; consente di riconoscere pensieri critici sabotanti come "non ce la farò", "sto sbagliando troppo", senza identificarsi, permettendo una risposta più lucida e meno emotiva; infine migliora la connessione mente e corpo, diventando più consapevole della respirazione, della tensione muscolare e della postura, l'atleta ottimizza la prestazione e previene gli infortuni.

Kabat-Zinn nel 1985 ha integrato la mindfulness nel programma di allenamento della squadra olimpica di canottaggio maschile degli Stati Uniti e ha riferito che la meditazione consapevole li ha aiutati a gestire lo stress pre-gara e a migliorare la loro concentrazione durante la competizione, contribuendo alla conquista della medaglia olimpica.

Dopo Kabat-Zinn sono stati sviluppati diversi approcci basati sulla mindfulness per migliorare le prestazioni sportive degli atleti, i principali programmi di allenamento sono:

1. L'approccio *mindfulness-acceptance-commitment* (MAC; Gardner & Moore, 2007), questo metodo si basa sull'accettazione delle emozioni, qualunque esse siano senza giudizio, un focus attento sugli stimoli esterni rilevanti per il compito e un impegno verso i propri obiettivi (Gardner & Moore, 2012). Il MAC è stato applicato ad atleti di vari sport come hockey sul prato, nuoto e pallavolo mostrando come questo tipo di allenamento aumenti la consapevolezza, l'attenzione e la performance competitiva.
2. *Mindful sport performance enhancement* (MSPE, Kaufman, Glass & Arnkoff, 2009), a differenza del MAC pone meno attenzione ai valori e all'impegno, enfatizzando maggiormente le pratiche formali di mindfulness. Questa tecnica ha l'obiettivo di migliorare le prestazioni sportive degli atleti attraverso lo sviluppo delle abilità di mindfulness (Kaufman, 2009) utilizzando ad esempio la meditazione e lo yoga consapevole. Secondo Kaufman, questo tipo di allenamento è utile soprattutto negli sport le cui caratteristiche predominanti sono determinazione, autocontrollo e concentrazione (come il tiro con l'arco e il golf). Attraverso l'MSPE aumenta la mindfulness, la fiducia e l'ottimismo degli atleti e diminuisce l'ansia e la preoccupazione legate alla competizione (De Petrillo, 2009)
3. *Mindfulness meditation training for sport* (MMTS; Batzell & Akhtar, 2014) è un programma di allenamento mentale che utilizza la meditazione con l'obiettivo di allenare gli atleti a migliorare la calma e la concentrazione durante l'allenamento e le prestazioni (Batzell & Summers, 2018). Alcuni degli strumenti principali utilizzati nel MMTS sono ad esempio l'osservare il proprio respiro, il conteggio dei respiri e l'etichettamento dei pensieri.

La preparazione mentale è un aspetto fondamentale della performance sportiva, tanto quanto l'allenamento fisico. Gli approcci basati sulla mindfulness offrono strumenti per migliorare la concentrazione e la gestione dello stress e delle emozioni, consentendo agli atleti di esprimere al meglio il loro potenziale. Con una pratica costante, gli atleti possono trasformare la consapevolezza in un vantaggio competitivo, imparando a gestire meglio le pressioni della competizione e a vivere l'attività sportiva con più equilibrio.

L'obiettivo di questo capitolo era quello di illustrare alcuni dei diversi metodi di regolazione dell'emozioni. Quello che è importante sottolineare è che, per essere efficace, il metodo non deve essere necessariamente complicato o complesso. Una routine o tecnica che consenta all'atleta di affrontare la performance al meglio, che aiuti a gestire l'ansia, la concentrazione e l'attivazione psicofisica e che soprattutto venga riconosciuta dallo stesso come valida può essere utilizzata. Nessuna tecnica è valida in assoluto ma la scelta di quale sia la migliore per l'atleta dipende soprattutto dalle caratteristiche individuali, dallo sport praticato e dalle proprie esigenze.

CONCLUSIONE

Nelle prestazioni sportive le emozioni svolgono un ruolo di grande importanza e possono diventare una risorsa se gestite correttamente; ciò che gli sportivi sperimentano prima, durante e dopo la competizione, determina una vasta gamma di emozioni, dalla gioia di aver fatto un punto, alla rabbia di aver commesso un errore o alla paura di fronte ad un avversario ritenuto più forte; emozioni più intense vengono poi provate in caso di vittoria o sconfitta. L'obiettivo di questo elaborato è quello di dimostrare come la regolazione delle emozioni sia cruciale per la performance. Dall'analisi emerge che le emozioni negative siano state maggiormente studiate e condizionino fortemente la performance sportiva dell'atleta; meno indagate risultano essere invece le emozioni positive, altrettanto importanti per l'influsso positivo nell'affrontare una competizione e stimolanti per il mantenimento della motivazione. Per comprendere pienamente l'importanza delle emozioni nell'influenzare la prestazione, esse devono essere considerate nel contesto all'interno del quale l'atleta interagisce ed essere trattate come fenomeni sociali in un ambiente in cui lo sportivo si confronta con altre figure, come allenatori, compagni di squadra, avversari o tifosi, influenzando reciprocamente gli stati emotivi, condizionando la performance sportiva e il benessere psicologico individuale e di squadra.

Gli atleti devono saper gestire e controllare le proprie emozioni e proprio per questo, a partire dal secolo scorso, sono stati proposti diversi modelli teorici di regolazione emotiva utili per migliorare la performance sportiva e prevederne l'impatto. Il modello IZOF ha l'obiettivo di prevedere e controllare le esperienze ottimali e disfunzionali dell'atleta in relazione alla performance individuale di successo e insuccesso. Un perfezionamento del modello IZOF è il modello IAPZ, per cui le zone di prestazione individuale relative all'affetto sono definite come l'intervallo di intensità affettiva entro il quale un individuo ha la più alta probabilità di esibirsi con un più alto livello di prestazione. Per un atleta riuscire a identificare quanto si discosta dal proprio IAPZ ottimale può influenzare la scelta della tecnica o strategia d'intervento da utilizzare. La ricerca ha poi analizzato altri due modelli che si focalizzano su come gli individui influenzano il momento, il modo, l'intensità delle proprie emozioni e su come gestirle. Secondo il modello di regolazione emotiva di Gross, la regolazione delle emozioni non è categorizzabile in modo assoluto, ma va valutata in base alla sua capacità di adattarsi al contesto e agli obiettivi personali. Infine, l'intelligenza emotiva che, sulla base del modello di Goleman sulla regolazione emotiva, svolge un ruolo fondamentale nello sport, influenzando la performance degli atleti e le dinamiche di squadra, consentendo agli atleti di gestire al meglio l'ansia, trasformarla in energia positiva e migliorare così la prestazione.

Lo sport è sicuramente un contesto in cui gli atleti possono esprimere le emozioni a prescindere dal genere; il modo, l'intensità, la manifestazione e la regolazione con cui questo avviene è invece condizionato da fattori biologici, psicologici e socioculturali che riguardano gli stereotipi di genere. Questi ultimi influenzano in modo negativo sia gli uomini che le donne, limitando le opportunità, l'espressione delle emozioni e portando a disuguaglianze significative. È fondamentale, pertanto, creare un ambiente sportivo inclusivo che combatta gli stereotipi attraverso l'educazione, la promozione della parità e la valorizzazione del ruolo

dello sport come strumento di crescita personale. Per cambiare le cose è importante partire dalla base, favorendo l'avvicinamento di bambine e ragazze ai vari sport, inclusi quelli considerati maschili come il rugby, il calcio e il combattimento, ma anche agire ai vertici valorizzando lo sport femminile anche a livello mediatico e pubblicitario.

Sulla base degli studi esaminati e degli aspetti presi in considerazione, si può concludere che si possono adottare strategie specifiche per atleti e atlete con cui regolare le emozioni per massimizzare la performance, che non esiste una strategia unica per tutti ma la scelta del metodo di regolazione emotiva dipende dalle specificità dell'atleta e dalle sue esperienze passate. Ciò che è importante è che l'atleta impari a gestire le proprie emozioni aumentando l'autoefficacia e la fiducia in sé stesso. A tal proposito le principali strategie che sono state analizzate sono la rappresentazione mentale, ovvero la capacità di creare rappresentazioni sensoriali della performance; le routine preparatorie, ovvero sequenze di azioni fisiche e mentali che aiutano l'atleta a concentrarsi, gestire l'ansia e raggiungere uno stato fisico e mentale ottimale prima della prestazione. Anche la musica svolge un ruolo centrale nell'esercizio fisico e nella prestazione sportiva, essa risulta essere un potente alleato nella regolazione dell'umore e nella preparazione mentale, capace di stimolare, rilassare o ispirare. Infine, la mindfulness, produce nell'atleta la riduzione dell'ansia, aumenta la concentrazione e aiuta a migliorare la connessione mente e corpo attraverso una respirazione più consapevole. Sviluppare approcci integrati delle varie tecniche permette di riconoscere e accettare le emozioni, di allenare la mente per il miglioramento della performance. Sempre di più le strategie che vengono utilizzate sottolineano come la componente mentale abbia importanza nella prestazione sportiva al pari di quella fisica e tecnica.

BIBLIOGRAFIA

- Allan, V., & Côté, J. (2016). A cross-sectional analysis of coaches' observed emotion-behavior profiles and adolescent athletes' self-reported developmental outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 321–337. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162220>
- Annesi, J.J. (1998). *Applications of the Individual Zones of Optimal Functioning model for the multimodal treatment of precompetitive anxiety*. *The Sport Psychologist*, 12(3), 300-316
- Arnold, T., Chen, S., & Hey, W. (2015) The rise of women sportscasters: A struggle from sideline to the centerfield. *Missouri Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 25, 36-43.
- Baldassarri, L., Giammaria, A., Sgherri, E. (2021). *EMOZIONI NELLA PERFORMANCE COME LE EMOZIONI TRAFORMANO I RISULTATI*. PSICOLOGI DELLO SPORT ITALIA. [EMOZIONI NELLA PERFORMANCE Come le emozioni trasformano i risultati – Psicologi dello Sport | ITALIA](#)
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2, 160–173.
- Baltzell, A., & Summers, J. (2018). *The power of mindfulness: Mindfulness meditation training in sport*. Springer International, Cham, Switzerland.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York, NY: Guilford.
- Beilock, S. L., Jellison, W. A., Rydell, R. J., McConnell, A. R., & Carr, T. H. (2006). On the causal mechanisms of stereotype threat: Can skills that don't rely heavily on working memory still be threatened? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1059-1071.
- Botterill, C., Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 38-60.
- Boutcher, S. H., & Trenske, M. (1990). The effects of sensory deprivation and music on perceived exertion and affect during exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 167-176.
- Brody, L. R. (1999). *Gender, emotion, and the family*. Cambridge: Harvard University Press.
- Brown, S. H. (2003). *Mistakes worth making: How to turn sports errors into athletic excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Brunoro, G. E., & Venturini, A. (2023) *Zona Individuale di Funzionamento Ottimale-IZOF*. Psicologi dello sport Italia. [Zona individuale di funzionamento ottimale – IZOF – Psicologi dello Sport | ITALIA](#)

Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., Rosnet, E., Friesen, A., & Lane, A. M. (2017). Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined. *International Journal of Sport and Exercise*, 15(4), 379–394. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114501>

Campo, M., Mackie, D., Champely, S., Lacassagna, M., Pellet, J., & Louvet, B. (2019). Athletes' social identities: Their influence on precompetitive group-based emotions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(6), 380–385. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0282>

Canazza, I. (2025). *Mindfulness nello sport: la chiave per prestazioni ottimali e benessere mentale*. Psicologi dello Sport Italia. [Mindfulness nello sport: la chiave per prestazioni ottimali e benessere mentale – Psicologi dello Sport | ITALIA](#)

Chalabaev, A., Sarrazin, P., Trouilloud, D., & Jussim, L. (2009). Can sex undifferentiated teacher expectations mask an influence of sex stereotypes? Alternative forms of sex bias in teacher expectations. *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 2469-2498. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.2009.00534.x>.

Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillot, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 136-144.

Chang, M. J., Joon-Ho, K., Yong, J. K., & Connaughton, D. P. (2017). The effects of perceived team performance and social responsibility on pride and word-of-mouth recommendation. *Sport Marketing Quarterly*, 26(1), 31–41.

Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139, 735–765.

Collinson, J. A. (2005). Emotions, interaction and the injured sporting body. *International Review for the Sociology of Sport*, 40(2), 221–240. <https://doi.org/10.1177/1012690205057203>

Corbally, L., Wilkinson, M., & Fothergill, M.A. (2020). *Effects of mindfulness practice on performance and factors related to performance in long-distance running: A systematic review*. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(4), 376-398

Cottingham, M. D. (2012). Interaction ritual theory and sports fans: Emotion, symbols, and solidarity. *Sociology of Sport Journal*, 29(2), 168–185. <https://doi.org/10.1123/ssj.29.2.168>

Covassin, T., & Pero, S. (2004). The relationship between selfconfidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 230-242.

- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Crisp, R. J., Heuston, S., Farr, M. J., & Turner, R. N. (2007). Seeing red or feeling blue: Differentiated intergroup emotions and ingroup identification in soccer fans. *Group Processes & Intergroup Relations*, 10(1), 9–26. <https://doi.org/10.1177/1368430207071337>
- D'Amico, A. (2008). L'intelligenza emotiva: rassegna dei principali modelli teorici, degli strumenti di valutazione e dei primi risultati di ricerca. *Giornale Italiano di Psicologia*, 35(4), 857-882
- Daulton J (2013) *The Evolution of Gender Equality in Intercollegiate Sports*. <http://skyline.bigskyconf.com/cgi/viewcontent.cgi?article=1006&context=journal>
- Duriez, B., & Soenens, B. (2009). The intergenerational transmission of racism: The role of right-wing authoritarianism and social dominance orientation. *Journal of Research in Personality*, 43, 906-909.
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-35.
- Elias, N., & Dunning, E. (1986). *Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilizing Process*. B. Blackwell.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Evers, C. W. (2019). The gendered emotional labor of male professional 'freesurfers' digital media work. *Sport in Society*, 22(10), 1691–1706. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1441009>
- Fabes, R., & Martin, C. (1991). Gender and age stereotypes of emotionality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 532-540.
- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25–57.
- Fink, J. S. (2008). Gender and sex diversity in sport organizations: Concluding comments. *Sex Roles*, 58(1-2), 146–147. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9364-4>
- Fink, C., Ruiz, M.C. (2021). *Mindfulness and Emotions in Sport*. Feelings in Sport: Theory, Research, and Practical Implications for Performance and Well-being, 143-154.
- Fischer, A. H., & Evers, C. (2011). The social costs and benefits of anger as a function of gender and relationship context. *Sex Roles*, 65(12), 23-34.
- Fischer, A., & LaFrance, M. (2015). What drives the smile and the tear: Why women are more emotionally expressive than men. *Emotion Review*, 7(1), 22-29.

- Flett, R. M. (2010). *Individual feelings states and performance during tennis matches: an integration of the IZOF and IAPZ models*. Michigan State University. MSU Libraries.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness acceptance-commitment (MAC) approach*. New York: Springer.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*, 53, 309–317.
- Gardner, E. T., Carr, A. R., MacGregor, A., & Felmingham, K. L. (2013). Sex differences and emotion regulation: An event related potential study. *Plos ONE*, 8(10).
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141–149.
- Gentile, A., Boca, S., Giammusso, I., (2018) 'You play like a Woman!' Effects of gender stereotype threat on Women's performance in physical and sport activities: A meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 39, 95-103.
- Gershgoren L. Lebeau J-C. Liu S., & Tenenbaum, G. (2023) *Editorial: Emotions and sport performance*. *Frontiers in Psychology*, 14.
- Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent sexism inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 491–512.
- Glick, P., & Fiske, S. T. (2001). An ambivalent alliance: Hostile and benevolent sexism as complementary justifications for gender inequality. *American Psychologist*, 56(2), 109–118. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.2.109>
- Goldenberg, A., Saguy, T., & Halperin, E. (2014). How group-based emotions are shaped by collective emotions: evidence for emotional transfer and emotional burden. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107 (4), 581–596.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Golombok, S., & Fivush, R. (1994). *Gender development*. Cambridge University Press.
- Grandey, A. A. (2000). Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 95–110. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.95>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

- Gross, J. J., & FeldmanBarrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 816.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3—20). New York: The Guilford Press.
- Hagtvet, K. A., & Hanin, Y. L. (2007). Consistency of performance-related emotions in elite athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 47–72.
- Hall, C. R., Buckolz, E., & Fishburne, G. J. (1992). Imagery and the acquisition of motor skills. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17, 19–27.
- Hanin, Y. L. (1978). A study of anxiety in sports. In W. F. Straub (Ed.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 236 - 249). Ithaca, NY: Movement Publications.
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: individual zones of optimal functioning model. *European yearbook of sport psychology*, 1, 29-72.
- Hanin, Y. L. (2000). individual zones of optimal functioning (izof model: an idiographic approach to performance anxiety). *Sport psychology: an analysis of athlete behaviour*, 103-11
- Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. (2010). Coping with anxiety in sport. In A. R. Nicholls (Ed.), *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs*. Hauppauge, NY: Nova Science, 159-175.
- Hyre, T., Chen, S., & Larson, M. (2017). Perceptions concerning obstacles, stereotypes and discrimination faced by female sports reporters and other female sports professionals. *Athens Journal of Sports*, 4(3), 213-230.
- Hively, K., & El-Alayli, A. (2013). “You throw like a girl:” *The effect of stereotype threat on women’s athletic performance and gender stereotypes*. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 48-55.
- Izard, C. E., & Ackerman, B. P. (2000). Motivational, organizational, and regulatory functions of discrete emotions. *Handbook of emotions*, 2, 253-264.
- Jacobs P, Schain L (2009). *Professional women: The continuing struggle for acceptance and equality*. *Journal of Academic and Business Ethics*.
http://digitalcommons.sacredheart.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=cj_fac
- Jackson, R. (2014). “Pre-performance routines”. *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*, 2, 550–553.
- Johnson, M. B., William A. Edmonds, Gershon Tenenbaum and Akihito Kamata (2007): The Relationship Between Affect and Performance in Competitive Intercollegiate Tennis: A Dynamic Conceptualization and Application. *Journal of Clinical sport Psychology*, 1, 130-146.

- Jones, G., Swain, A., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Sciences*, 11, 525–532.
- Jones, M. V. (2012). Emotion regulation and performance. In S. N. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology*. New York: Oxford University Press, 154-172.
- Kabat-Zinn, J., Beall, B., & Rippe, J. (1985). *A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers*. Poster presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kamata, A., Tenenbaum, G., & Hanin, Y. L. (2002). Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF): A Probabilistic conceptualization. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 189-208.
- Karageorghis, C. I., Terry, P. C., & Lane, A. M. (1999). Development and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise and sport: The Brunel Music Rating Inventory. *Journal of Sports Sciences*, 17, 713-724.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, 20, 54-68.
- Kaufman, K., Glass, C., & Arnkoff, D. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334–356.
- King, T. L., Scovelle, A. J., Meehl, A., Milner, A. J., & Priest, N. (2021). Gender stereotypes and biases in early childhood: A systematic review. *Australasian Journal of Early Childhood*, 46(2), 112–125. <https://doi.org/10.1177/1836939121999849>
- Krane, V. (1992). *Conceptual and Methodological Considerations in Sport Anxiety Research: From the Inverted-U Hypothesis to Catastrophe Theory*, 44(1), 72-87. <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.1992.10484042>
- Kubiak J, Rother S, Egloff B. (2019) Keep your cool and win the game: Emotion regulation and performance in table tennis. *Journal of Personality*, 87:996–1008
- Laborde, S., Dosseville, F., Allen M.S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874.
- Lane, A. M., & Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16-33.

- Leeds, M., Von Allmen, P. (2014) *The Economics of Sports* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Lidor, R. (2007). "Preparatory routines in self-paced events. Do they benefit the skilled athletes? Can they help the beginners?," in *Handbook of Sport Psychology*, 3rd Edn, eds G. Tenenbaum and R. Eklund (Hoboken, NJ: Wiley), 445–468.
- Locke, A., (2003). 'If I'm not nervous, I'm worried, does that make sense?' The use of emotion concepts by athletes in accounts of performance. *Forum: qualitative social research*, 4(1), article 10 <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/752>
- Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.1.1>
- Martinent, G., Campo, M., & Ferrand, C. (2012). A descriptive study of emotional process during competition: Nature, frequency, direction, duration and cooccurrence of discrete emotions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (2), 142-151.
- Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M., & Nicolas, M. (2015). Athletes' regulation of emotions during competition: A naturalistic video-assisted study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4, 188–205.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Fontaine, J., AnguasWong, A. M., Arrióla, M., Ataca, B., et al. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism vs. collectivism. *Journal of CrossCultural Psychology*, 39, 55-74.
- Monaci, M. G., & Veronesi, F. (2019). Getting angry when playing tennis: Gender differences and impact on performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 116-133.
- Moore, Z. (2016). Mindfulness, emotion regulation, and performance. In A. Baltzell (Ed.). *Mindfulness and performance* (pp. 29–52). New York: Cambridge University Press.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280–294.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Orbach, I., & Blumenstein, B. (2022). Preparatory routines for emotional regulation in performance enhancement. *Frontiers in Psychology*, 13
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10, 22–28.
- Pauletta, G. (2025), Fermo sul più bello: il blocco da gara. Psicologi dello sport Italia. *Psycho Sport Magazine*.

- Pawar, S.M. (2024). Emotional Intelligence: A pivotal factor in sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 11(5), 327-329.
- Petitta, L., & Jiang, L. (2020). How group goal setting mediates the link between individual-level emotion-related factors and team performance. *Journal of Theoretical Social Psychology*, 4(1), 3–20. <https://doi-org/10.1002/jts5.54>
- Plant, E. A., Kling, K. C., & Smith, G. L. (2004). The influence of gender and social role on the interpretation of facial expressions. *Sex Roles*, 51(34), 187-196.
- Plaza, M., Boiché, J., Brunel, L., & Ruchaud, F. (2017). Sport = male ... But not all sports: Investigating the gender stereotypes of sport activities at the explicit and implicit levels. *Sex Roles*, 76(3-4), 202– 217. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0650-x>
- Plaza, M., & Boiché, J. (2017). Gender stereotypes, self, and sport dropout: A one-year prospective study in adolescents. *Movement & Sport Sciences*, 96, 75–84. <https://doi.org/10.1051/sm/2017018>
- Robazza C. Pellizzari M. Hanin Y. (2004) Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 379-404
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875-896
- Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2015). *The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Rupprecht, A. G. O., Tran, U. S., and Gropel, P. (2021). *The effectiveness of pre-performance routine in sport: a meta-analysis*. *Sport Exerc. Psychol.*
- Russel, J.A., Weiss, A., & Mendelsohn, G.A. (1989). Affect grid: A single-item scale of pleasure and arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 493-502.
- Sage, G., Eitzen, S. (2013) *Sociology of North American Sport* (9th ed.). New York: Oxford University Press.
- Scherer, K. R., & Ekman, P. (1984). *Approaches to emotion*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Schmader, T., Johns, M., & Forbes, C. (2008). An integrated process model of stereotype threat effects on performance. *Psychological review*, 115, 336.
- Sherrow, V. (1996). *Encyclopedia of women and sports: Abc-Clio Incorporated*.
- Shipley, A. (1999) *Medals, celebrity and windfall for U.S. women*. <http://www.washingtonpost.com/wpsrv/sports/soccer/longterm/worldcup99/articles/cup12.htm>

- Short, S. E., Tenute, A., & Feltz, D. (2005). Imagery use in sport: Mediational effects for efficacy. *Journal of Sports Sciences*, 23(9): 951–960.
- Steele, C. M., & Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans. *Journal of personality and social psychology*, 69, 797.
- Steele, C. M. (1997). A threat in the air: How stereotypes shape intellectual identity and performance. *American Psychologist*, 52, 613.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Sciences*, 18, 101-105.
- Tamminen, K. A., & Bennett, E. V. (2017) No emotion is an island: an overview of theoretical perspectives and narrative research on emotions in sport and physical activity. *Sport, Exercise and Health*, 9(2), 183-199. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1254109>
- Tamminen, K. A., Wolf, S.A., Dunn, R., & Bissett, J.E. (2024) A review of the interpersonal experience, expression, and regulation of emotions in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 1132-1169. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2132526>
- Tamminen, K.A., et al., (2016). Exploring emotions as social phenomena among Canadian varsity athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 28–38.
- Terry, C.P. (2003). *An overview of mood and emotions in sport*. 4th Asia-South Pacific Association of Sport Psychology International Congress.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.
- Totterdell, P., (2000). Catch moods and hitting runs: mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of Applied Psychology*, 85 (6), 848–859.
- Valtorta, R.R., Morini, M., & Monaci, M.G.(2024): Development and validation of the Gender Stereotypes in Sport Scale (GSSS) in an Italian soccer context. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2439392>
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 247–283). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Wagstaff, C.R.D., Gilmore, S., & Thelwell R.C. (2016). When the show must go on: Investigating repeated organizational change in elite sport. *Journal of Change Management*, 16(1), 38-54.
- Wagstaff, C. R. D., & Tamminen, K. A. (2021). Emotions. In R. Arnold, & D. Fletcher (Eds.), *Stress, well being, and performance in sport* (pp. 97–112). Routledge.

- Wei, L., & Kang, J. (2019). Employing Emotion Regulation Strategies in Tracking Personal Fitness Progress. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 35(12), 1115–1124. <https://doi.org/10.1080/10447318.2018.1511024>
- Westman, M., & Eden, D. (1996). The inverted-U relationship between stress and performance: a field study. *Work & stress*, 10(2), 165-173.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21, 443–457.
- Woods, R. (2011) *Social issues in sports*. (2nd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetic.
- Yerkes, R.M., & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*, 18, 459-482.
- Zhang, C.Q., & Su, N. (2020). Mindfulness Training. *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*, 429-439.
- Zimmerman, J. (2011). *Raising our athletic daughters: How sports can build self-esteem and save girls' lives: Main Street Books*. Doubleday.