

UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

ANNO ACCADEMICO 2021-2022

TESI DI LAUREA

Lo sport in adolescenza

DOCENTE relatore: Prof.ssa Elena Cattelino

STUDENTE: 19 D03 101, Enrica Rigollet

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio la Prof.ssa Elena Cattelino che, oltre ad essere stata la mia relatrice di tesi, durante le sue lezioni di psicologia dello sviluppo mi ha fatta appassionare alla materia. Ringrazio la mia psicoterapeuta per l'appoggio dimostrato durante l'anno trascorso e sono grata all'istituzione scolastica Sant'Orso per avermi assunta durante l'anno scolastico come insegnante di sostegno nella scuola dell'infanzia: qui ho realizzato di voler lavorare con bambini e adolescenti. Infine, ringrazio la mia famiglia e i miei amici per il supporto dimostratomi in questi anni, ma soprattutto ringrazio me stessa perché, nonostante il poco tempo a disposizione tra lavoro e studio, sono riuscita a terminare questo percorso in maniera soddisfacente. Che questa laurea sia l'inizio di un percorso pieno di soddisfazioni.

INDICE

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1 - L'ADOLESCENZA

- 1.1 Definizione
- 1.2 Lo sviluppo adolescenziale
- 1.3 Identità e concetto di sé
- 1.4 Famiglia e amici durante l'adolescenza

CAPITOLO 2 - LO SPORT COME ATTIVITÀ ORGANIZZATA IN ADOLESCENZA

- 2.1 Le attività organizzate come contesti per lo sviluppo e il benessere degli adolescenti
- 2.2 Lo sport in adolescenza come attività organizzata
- 2.3 L'influenza del gruppo dei pari, degli allenatori e dei familiari
- 2.4 Differenze e similitudini tra gli sport di squadra e gli sport individuali
- 2.5 Gli adolescenti e lo sport estremo

CAPITOLO 3 - LO SPORT IN ADOLESCENZA DURANTE LA PANDEMIA DA COVID-19

- 3.1 Gli effetti della pandemia sugli adolescenti
- 3.2 Le conseguenze della quarantena da COVID-19 e dell'allenamento in casa nei giovani atleti

CONCLUSIONE

BIBLIOGRAFIA

INTRODUZIONE

L'argomento che viene approfondito nei seguenti tre capitoli si concentra sullo sport in adolescenza. Ho desiderato approfondire questo tema per ampliare le mie conoscenze e competenze nell'ambito. Ho praticato ginnastica artistica a livello agonistico per tredici anni e, in seguito, ho iniziato ad allenare le ragazze. Inizialmente sono stata l'allenatrice di atlete adolescenti che praticavano lo sport a livello amatoriale; in seguito, ho cresciuto un gruppo di ginnaste agoniste. Con queste ultime, negli ultimi cinque anni, ho avuto l'opportunità di crescere professionalmente come istruttrice, ma ho anche assistito in prima persona ai loro cambiamenti tipici del passaggio dall'infanzia alla preadolescenza. Nel mio ruolo di allenatrice sono stata un'importante figura di riferimento per le bambine e, durante questi anni, mi sono resa conto di quanto le dinamiche relazionali tra lo sportivo, l'allenatore e la famiglia siano interconnesse, e quanto tutti debbano lavorare in maniera sinergica per ottenere buone prestazioni sportive del ragazzo o della ragazza e uno spazio extrafamiliare ed extrascolastico sereno in cui praticare sport creando delle relazioni positive.

Mi sono concentrata sull'adolescenza perché sostengo che lo sport, durante questo periodo della vita, consenta lo sviluppo di relazioni positive con i pari e la creazione di amicizie durature: io stessa, durante gli anni in cui ho praticato sport, ho conosciuto le persone che tutt'ora sono le mie migliori amiche. Inoltre, lo sport, oltre a sviluppare numerose competenze relative agli aspetti fisici, psicologici e sociali, è un importante fattore di protezione dalle compagnie adolescenziali poco controllate da figure adulte che spesso possono condurre i giovani verso la frequentazione di ambienti a rischio.

Il primo capitolo introdurrà il lavoro presentando il periodo di sviluppo dell'adolescenza, considerato da alcuni studiosi una fase della vita di forte impatto per lo sviluppo del sé e da altri come una sfida evolutiva all'interno del ciclo di vita in cui avvengono molte modificazioni, ma non necessariamente come un periodo di crisi. Verranno presentati i cambiamenti fisici, psicologici, cognitivi e sociali tipici di questo periodo dello sviluppo, ma anche lo sviluppo dell'identità e il concetto di sé, fondamentali per lo sviluppo e la crescita dell'individuo. Il capitolo terminerà con un approfondimento sulla famiglia e gli amici, in particolare sugli stili genitoriali e sulle relazioni amicali, entrambi potenziali fattori protettivi durante la crescita personale.

In seguito, il successivo capitolo si aprirà con la presentazione delle attività organizzate come contesti per lo sviluppo e il benessere degli adolescenti, per poi concentrarmi sullo sport,

l'attività organizzata maggiormente praticata dai giovani. Vista l'importanza del contesto in cui l'individuo pratica attività sportiva, approfondirò l'influenza degli allenatori, dei familiari e del gruppo dei pari, precisando le differenze e le similitudini tra gli sport individuali e quelli di squadra. Terminerò il capitolo con un paragrafo dedicato allo sport estremo praticato in adolescenza.

Infine, vista l'esperienza personale come allenatrice durante i mesi di *lockdown* durante la pandemia da COVID-19, nell'ultimo capitolo saranno approfonditi gli effetti della pandemia sui ragazzi, e verranno presentate le principali ricerche scientifiche che, negli ultimi due anni, si sono occupate di questo tema.

CAPITOLO 1

L'adolescenza

1.1 Definizione

L'adolescenza è considerata come una “fase dello sviluppo umano, che generalmente occupa gran parte della seconda decade della vita, nel corso della quale l'individuo (maschio o femmina) acquisisce sia le caratteristiche fisiche e bio-fisiologiche che lo fanno sentire adulto, sia le competenze cognitive e sociali appropriate per inserirsi a pieno titolo nel mondo adulto” (Albergamo, 2002, p.13). Lo sviluppo procede con il graduale distacco dalla famiglia d'origine e la contemporanea costruzione di rapporti di interdipendenza con i coetanei, portatori di nuovi valori rispetto a quelli familiari, e con altri adulti come insegnanti e allenatori sportivi.

Questo periodo è considerato da diversi autori “come un percorso prolungato e differenziato, nel corso del quale il soggetto deve affrontare diversi conflitti e passaggi di crisi per costruire le diverse componenti della propria identità (o per elaborare in modo più compiuto il proprio concetto di Sé)” (Albergamo, 2002, p. 14). Per esempio, secondo Hall (1904), l'adolescenza è una fase di “*storm and stress*”: in questo periodo si presentano le prime tempeste emozionali, i primi amori, la fiducia smisurata nelle proprie forze, la disperazione per i propri limiti, i continui conflitti con i genitori e la propensione al rischio (Palmonari, 2011). Coleman (1978), invece, si discosta dalla visione di “tempesta e stress” puntualizzando che l'adolescente non deve affrontare tutte le difficoltà di questa fase dello sviluppo nello stesso momento. Quindi, generalmente, il ragazzo può superare con una certa serenità le difficoltà che incontra, soprattutto se il contesto gli offre un adeguato supporto sociale (Albergamo, 2002). Alla fine degli anni Novanta dello scorso secolo, Arnett (1999) ha sostenuto che l'esperienza dello “*storm and stress*” non è un fenomeno universale a tutti i ragazzi; al contrario, la misura in cui si manifesta dipende da caratteristiche sia individuali che culturali. Ad esempio, gli adolescenti della classe media americana hanno più probabilità di entrare in conflitto con i genitori rispetto alle culture tradizionali messicane (Suarez-Orozco e Suarez-Orozco, 1996) e si è riscontrato che più le culture tradizionali non occidentali adottano i valori dell'individualismo, maggiore è la probabilità di “*storm and stress*” anche nelle culture minoritarie.

Anche se oggi è stata superata la concezione che vedeva l'adolescenza come una fase di sviluppo caratterizzata necessariamente da crisi e difficoltà, tutti gli studiosi concordano sul fatto che nella seconda decade di vita i ragazzi e le ragazze devono affrontare numerosi compiti di sviluppo (o compiti evolutivi) in numerosi ambiti: fisico, biologico, psicologico, cognitivo, sociale. Alcuni di questi compiti sono universali e legati alla maturazione fisiologica, come ad esempio raggiungere la maturità sessuale, mentre altri risentono maggiormente di influenze culturali, come la scolarizzazione o l'uscita dalla famiglia di origine. Inoltre, come lungo l'intero ciclo di vita, alcuni compiti di sviluppo sono specifici per il singolo individuo o per specifici gruppi di individui con caratteristiche particolari, come ad esempio l'accettazione di una malattia o la gestione di una gravidanza molto precoce o molto tardiva e così via. Ogni compito di sviluppo richiede alla persona che lo deve affrontare la mobilitazione di un certo numero di risorse, personali e contestuali. Pertanto, se la persona deve affrontare molti compiti evolutivi, o molte sfide, contemporaneamente, potrebbe rischiare di non avere risorse sufficienti, mentre la presenza di un minor numero di sfide da gestire contemporaneamente o un elevato numero di risorse possono aiutare l'individuo in generale e l'adolescente in particolare ad affrontare le diverse sfide con maggiore serenità. Tra le principali risorse individuali che possono aiutare ad affrontare le criticità adolescenziali troviamo, ad esempio, alcune caratteristiche della personalità e le *life-skills*, mentre tra le risorse relazionali particolarmente importante è il sostegno sociale (Palmonari, 2011).

1.2 Lo sviluppo adolescenziale

Come detto nel paragrafo precedente, la transizione adolescenziale è un periodo di sviluppo in cui l'individuo affronta cambiamenti legati alle dimensioni biologica, psicologica, cognitiva e sociale.

Da un punto di vista biologico e fisiologico, gli adolescenti sperimentano la pubertà, caratterizzata da cambiamenti nelle strutture cerebrali, dallo sviluppo dei caratteri sessuali secondari e dallo sviluppo dell'interesse sessuale. Erroneamente si tende a confondere la pubertà con l'adolescenza, ma, come scrivono Graziani e Palmonari (2014), "per pubertà si intende il passaggio dalla condizione fisiologica di bambino a quella di adulto. L'adolescenza, invece, è considerata dagli studiosi come il passaggio dallo *status* sociale di bambino a quello di adulto. Mentre la pubertà è un fenomeno universale nello sviluppo di chi appartiene alla specie umana, l'adolescenza è un fenomeno sociale: può variare per durata, significato ed

esperienze, da una cultura all'altra e, all'interno di una stessa cultura, da un gruppo sociale a un altro" (p. 16).

Per quanto riguarda gli aspetti psicologici, le abilità cognitive maturano consentendo all'individuo di sviluppare maggiori capacità cognitive e intellettive: nel corso del secondo decennio di vita, infatti, gli adolescenti sviluppano maggiori capacità di ragionamento, seguono un pensiero logico e morale, diventano capaci di pensare in modo astratto, ipotetico-deduttivo, e di formulare giudizi autonomi. L'individuo migliora la capacità di applicare le proprie conoscenze a nuove situazioni di apprendimento, riconoscendo consapevolmente i propri punti di forza e debolezza. Questo permette all'adolescente di portare a compimento compiti più elaborati rispetto a quelli richiesti durante l'infanzia e la preadolescenza. Un fattore di primaria importanza durante questo periodo è che i ragazzi e le ragazze si focalizzano sul cercare di capire le caratteristiche psicologiche degli altri (Eccles, 1999) e, vivendo le prime relazioni autonome con i pari e sperimentando l'entrata nella vita sociale, si sviluppa moltissimo il "cervello sociale". In questa fase, infatti, il cervello si diversifica da quello infantile poiché si attivano varie aree cerebrali utili al riconoscimento dei propri stati mentali, sentimenti e azioni, in relazione alle altre persone. Le maggiori trasformazioni avvengono a livello dei lobi frontali e prefrontali a partire dal periodo di pubertà (Zappacosta, 2009). Ne consegue l'incremento dei rapporti di amicizia tra pari, talvolta a discapito dei legami familiari, e l'avvento di cambiamenti che interessano la sfera sociale; infatti, durante questo periodo l'affermazione sociale è molto importante e i giovani imparano a gestire più efficacemente le relazioni con gli altri, sperimentando altri ruoli nella comunità al di fuori di quelli vissuti nel contesto familiare. Un ruolo significativo all'interno di questo processo è svolto dalla scuola secondaria, che rappresenta una fra le esperienze più significative che i ragazzi vivono: la scelta del tipo di scuola è indicativa del progetto di vita futuro che l'adolescente intende intraprendere (Eccles, 1999).

L'accettazione sociale della nuova corporeità è un elemento cruciale nel processo di autoaccettazione dell'adolescente. Le trasformazioni puberali non avvengono durante le stesse età nei vari individui, e una maturazione precoce o tardiva può diventare un problema in quanto l'età biologica non corrisponde all'età socio-emotiva. Per le ragazze, un anticipo puberale è spesso associato a precoci rapporti sessuali, disturbi dell'immagine corporea, sintomi depressivi, ma anche molestie sessuali e bullismo da parte dei pari. Anche nell'ambito delle prestazioni sportive, una maturazione precoce nelle ragazze è un fattore demotivante, soprattutto negli sport basati sulla coordinazione psicomotoria e l'eleganza del gesto. Infatti,

gli sport che richiedono un corpo minuto, come per esempio la ginnastica, la danza e il pattinaggio sul ghiaccio, durante la transizione dall'infanzia all'adolescenza presentano un minor numero di abbandoni da parte delle ragazze che sperimentano una maturazione tardiva. Al contrario, per i ragazzi la precocità dello sviluppo fisico costituisce un vantaggio psicologico e relazionale, mentre un ritardo di maturazione è associato a maggiore insoddisfazione rispetto al proprio corpo, crisi d'identità, ansia, poca fiducia in sé stessi e minor popolarità tra i pari (Palmonari, 2011).

Possiamo quindi riassumere che durante l'adolescenza l'individuo affronta importanti trasformazioni in una dimensione integrata di aspetti bio-psico-sociali. In quest'ottica, questo periodo è considerato un momento di transizione e di crisi nel quale spesso la nuova strutturazione dell'immagine di Sé, collegata ai mutamenti corporei, entra in conflitto con l'immagine onnipotente e idealizzata del corpo prepuberale (Albergamo, 2002).

1.3 Identità e concetto di sé

La formazione di un'identità stabile e matura, assieme alla ristrutturazione del proprio concetto di sé, è un compito di sviluppo centrale per tutto l'arco della vita, essenziale durante l'adolescenza. Essa viene definita come la consapevolezza della propria coerenza di significato per sé e per gli altri: l'acquisizione della propria identità, infatti, è il risultato positivo dei "conflitti vitali" dell'individuo, specie durante i passaggi critici come l'adolescenza, periodo in cui la dotazione biologica del soggetto e i processi intellettuali devono incontrare le attese sociali per una dimostrazione adeguata di funzionamento adulto (Erikson, 1968). La strutturazione della propria identità implica l'assunzione di impegni in vari ambiti della realtà e, nel periodo adolescenziale, l'individuo si trova di fronte a scelte relazionali (che tipo di rapporto instaurare con genitori, amici e altre figure di riferimento), scelte formative/lavorative (decidere quale percorso di studi e quali esperienze lavorative intraprendere), scelte culturali (sviluppare un proprio orientamento valoriale, politico, religioso).

Come si è visto in precedenza, l'adolescenza è considerata da alcuni autori come un periodo di "*storm and stress*" (Hall 1904) in cui il concetto di sé non è stabile. Certamente, come afferma Monge (1973), il concetto di sé è in continuo sviluppo durante gli anni adolescenziali, ma i risultati di alcuni studi non supportano l'idea della discontinuità e della criticità del periodo adolescenziale. Lo studio longitudinale di Dusek, Flaherty e Hill (1981) rileva che il concetto di sé generalmente non si ristruttura in maniera discontinua, con

cambiamenti qualitativi massicci e pervasivi: alcuni cambiamenti, come per esempio la crescita fisica, possono verificarsi in modo relativamente inaspettato, ma la maggior parte delle novità nella maggioranza degli individui compare lentamente, consentendo la loro integrazione nel concetto di sé esistente senza necessitarne la ristrutturazione.

1.4 Famiglia e amici durante l'adolescenza

In risposta alle modificazioni che si verificano sul piano sociale, l'adolescente tende ad adottare un diverso atteggiamento nei confronti di sé stesso e del mondo circostante: cresce il bisogno di ridefinire la propria relazione con le entità sociali più significative, in primo luogo con la famiglia, il cui primo indice è costituito dal rifiuto di essere totalmente dipendente da questa e dalle varie forme di sostegno socio-affettivo che sino a quel momento essa ha fornito (Palmonari, 2011). Negli ultimi decenni sono avvenuti cambiamenti importanti nel modo di concepire le relazioni familiari durante l'adolescenza. La prospettiva tradizionale, che considera l'adolescenza un periodo di «tempeste emozionali» dove l'acquisizione dell'autonomia passa attraverso rotture dei rapporti con i genitori, è stata gradualmente sostituita da una nuova concezione che pone l'accento sugli aspetti positivi delle relazioni familiari. Generalmente si assiste ad un incremento delle situazioni di dibattito e litigio, soprattutto tra i 13 e 15 anni, perché il conflitto diventa parte integrante del processo di sviluppo adolescenziale. I cambiamenti nei rapporti genitori-adolescenti hanno implicazioni psicologiche per i genitori, così come per lo sviluppo psicologico degli adolescenti (Zaini e Cicognani, 1999). Infatti, il processo di separazione interessa entrambe le parti: da un lato i genitori devono accompagnare i figli nel loro processo di emancipazione, accettando la graduale separazione da essi, dall'altra parte, gli adolescenti si incamminano verso un processo di individuazione e differenziazione (Palmonari, 2011). La ricerca ha dimostrato che varie trasformazioni e rotture nelle dinamiche familiari negli anni adolescenziali sono in genere di breve durata e che, nel complesso, le relazioni genitore-figlio/a sono valutate positivamente (Paikoff, Brooks-Gunn, 1991). Infatti, sebbene le relazioni familiari tendano a indebolirsi durante il primo periodo adolescenziale, la qualità delle relazioni genitori-figli migliora o rimane stabile durante gli anni della tarda adolescenza (Shanahan et al., 2007).

Durante gli anni dell'adolescenza, i coetanei diventano un gruppo sociale importante e saliente: l'adolescente trascorre sempre più tempo con gli amici a discapito dei familiari (Collins e Steinberg, 2006) e non avere amici intimi durante l'adolescenza può essere una fonte

di stress. Sullivan (1953) afferma che il bisogno di intimità si intensifica durante questo periodo e, se l'individuo rimane insoddisfatto dell'amicizia, può provare maggiori sentimenti di solitudine, alienazione e depressione. A questo riguardo, i risultati dello studio di Buhrmester (1990) dimostrano che l'intimità amicale è correlata positivamente all'adattamento e alla competenza interpersonale durante l'adolescenza. In ambienti familiari avversi (che possono includere stili genitoriali inadeguati, abusi emotivi o fisici, mancanza di affetto o impegno, discordia familiare, problemi finanziari, perdita familiare, criminalità, disoccupazione e psicopatologia dei genitori), l'instaurare buone amicizie può aumentare la resilienza negli adolescenti vulnerabili e può essere un fattore protettivo rispetto all'insorgenza di sintomi depressivi, con un'influenza sulla futura salute mentale degli adolescenti (Harmelen et al., 2016). Infatti, l'attaccamento sicuro ai coetanei è un fattore che esercita una grande influenza positiva sull'autostima, la valutazione che si ha di sé stessi, e sulla resilienza, ossia la capacità dell'individuo di fronteggiare positivamente, con un funzionamento flessibile e comportamenti adattivi, gli ostacoli che minacciano la funzionalità e lo sviluppo (Miano et al., 2017).

Anche se durante l'adolescenza aumenta l'influenza dei coetanei, la ricerca di Hoskins (2014) dimostra che i genitori rappresentano ancora il fattore di maggiore ascendenza sui comportamenti dell'adolescente. Inoltre, numerosi studi hanno confermato che lo stile genitoriale sperimentato durante l'adolescenza continua a influenzare i comportamenti dei figli anche in età adulta. Per stile genitoriale si intende la modalità educativa e accudente con cui i genitori si rapportano ai propri figli. Il miglior stile educativo parentale, tra gli stili individuati da Maccoby e Martin (1983), è quello autorevole perché "i figli di genitori autorevoli risultano coerentemente più competenti a livello psicosociale, più responsabili, sicuri di sé, adattivi, creativi, curiosi, con migliori abilità sociali, e hanno più successo a scuola rispetto ai coetanei con genitori che adottano stili diversi. Inoltre, godono di maggior benessere e salute mentale" (Palmonari, 2011, p. 190). Questo perché il genitore autorevole stabilisce regole in modo condiviso e democratico, comunicando e condividendo i propri pensieri e valori col figlio, senza imposizioni o invadenza, promuovendo in maniera idonea lo sviluppo emotivo e sociale del giovane. Lo studio di Lamborn et al. (1991) conferma quanto trovato da Maccoby e Martin (1983): i giovani cresciuti nelle famiglie autorevoli ottengono punteggi più alti rispetto ai loro coetanei provenienti da famiglie permissive o autoritarie per quanto riguarda l'autostima, la fiducia nelle proprie capacità di rendimento e la competenza, e punteggi più bassi sulle misure di disfunzione psicologica e comportamentale. In netto contrasto, i ragazzi e le ragazze con genitori caratterizzati da uno stile educativo negligente, mostrano un maggior disimpegno nelle attività

scolastiche e un maggior coinvolgimento in attività devianti, tra cui l'uso di alcol e droghe. È interessante notare che questi giovani riportano un maggiore disagio somatico rispetto ai coetanei con genitori autoritari, e questo può essere correlato ad un maggior uso di droghe e alcol. Infine, i figli di genitori autoritari ottengono punteggi alti nelle misure di obbedienza e conformità, vanno bene a scuola e sono raramente coinvolti in attività devianti; tuttavia, hanno un basso livello di fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità sociali.

Si può quindi concludere affermando che le figure genitoriali rimangono le principali fonti di sostegno sociale, insieme agli amici, che seguono però un andamento inverso a quello dei genitori: se si verifica un graduale distacco dai genitori, l'importanza dei coetanei aumenta in modo significativo dalla prima adolescenza, continuando finché l'influenza dei pari raggiunge un picco massimo e poi inizia un graduale declino nella tarda adolescenza (Crocetti et al., 2011).

CAPITOLO 2

LO SPORT COME ATTIVITÀ ORGANIZZATA IN ADOLESCENZA

2.1 Le attività organizzate come contesti per lo sviluppo e il benessere negli adolescenti

Nel corso dell'età adolescenziale, come accennato nel primo capitolo, si modificano i contesti relazionali di riferimento e cambiano anche le attività che i ragazzi svolgono durante il tempo libero. Tali occupazioni possono essere più o meno strutturate, in relazione al livello di organizzazione che le caratterizzano.

Nel corso degli anni, le attività che gli adolescenti svolgono nel tempo libero dagli impegni scolastici hanno subito notevoli cambiamenti, in risposta ai mutamenti storici e tecnologici. I mezzi elettronici rappresentano da qualche anno una tipologia di strumento di intrattenimento molto diffusa, che spesso diventa il principale passatempo di bambini e adolescenti. Dispositivi quali televisione, computer e cellulari hanno introdotto notevoli trasformazioni nelle modalità di trascorrere il tempo libero di tutte le persone, compresi gli adolescenti, rendendo le attività ricreative prevalentemente passive e sedentarie: oltre ad essere correlati positivamente ad un alto tasso di obesità, i dispositivi di intrattenimento elettronici sono correlati negativamente allo sviluppo cognitivo dell'adolescente (Larson, 2001). Si stima che un ragazzo americano utilizzi un terzo della giornata sui media: i giovani statunitensi tra gli 8 e i 18 anni trascorrono dalle 6 alle 8 ore e mezza al giorno su tv, video, computer, supporti radiofonici, videogiochi, internet (Roberts et al. 2005). Inoltre, un eccessivo utilizzo dei media elettronici contribuisce alle maggiori cause di morte tra adulti e giovani negli Stati Uniti: inattività fisica e obesità, fumo, violenza e iniziazione sessuale precoce senza le opportune precauzioni (Escobar-Chaves e Anderson, 2008). Anche in Italia la maggior parte di bambini e adolescenti passa molto tempo libero utilizzando dispositivi elettronici. Il tempo trascorso in queste attività è notevolmente aumentato durante la pandemia da COVID-19. Gli adolescenti si sono trovati improvvisamente costretti a trascorrere intere giornate all'interno delle mura della propria abitazione, impossibilitati a instaurare contatti fisici con amici e familiari non conviventi. L'epidemia mondiale ha provocato forti ripercussioni in ogni ambito della vita quotidiana dei più giovani: tra i passatempi maggiormente utilizzati, come la visione di film e

serie tv su piattaforme di *streaming* televisivo, videogiochi e attività fisica in casa, risulta occupare gran parte del tempo libero l'utilizzo delle applicazioni di *instant messaging* e dei *social network*. I giovani, infatti, privati della possibilità di relazionarsi fisicamente con i propri conoscenti, incrementano in maniera esponenziale l'utilizzo di queste applicazioni (Laboratorio Adolescenza, 2020). Fortunatamente, a eccezione fatta del periodo della pandemia da COVID-19, parte del tempo libero dei ragazzi viene generalmente speso in attività extrascolastiche strutturate come il volontariato, lo sport e altre organizzazioni che possono arricchire lo sviluppo dell'identità e promuovere aspetti positivi quali, per esempio, offrire nuove sfide e iniziative che favoriscano lo sviluppo dei ragazzi e delle ragazze, maggiori livelli di motivazione e un più elevato impegno cognitivo, a confronto con le attività svolte in altri contesti (Larson, 2001). Purtroppo, però, alcuni fattori del contesto sociale in cui il giovane vive possono impedire la partecipazione dello stesso ad attività organizzate: la mancanza di attività di intrattenimento strutturate e controllate nei pressi dell'abitazione del singolo (sono più rare nei piccoli centri abitativi e nelle zone rurali), la disponibilità economica della famiglia, la possibilità di portare i figli a svolgere l'attività. Oggi, infatti, il tasso di occupazione materna è notevolmente incrementato rispetto al passato e ciò ha comportato un sostanziale aumento dell'impegno dei giovani in attività di tempo libero extra domestiche, non sempre caratterizzate da sicurezza e sorveglianza adulta mentre i genitori lavorano. A tale riguardo, si riscontra che i ragazzi e le ragazze in età scolare, che non hanno un adulto ad occuparsi di loro in orario extrascolastico, presentano una maggiore probabilità di sviluppare problemi sociali, emotivi e scolastici ed essere coinvolti in attività libere non monitorate da parte degli adulti, che correlano positivamente allo sviluppo di comportamenti antisociali e criminali (Mahoney et al., 2005).

Le attività organizzate capaci di promuovere lo sviluppo positivo devono connotarsi per caratteristiche specifiche da considerare fin dalle prime fasi di strutturazione dell'attività. Tra queste troviamo (Mahoney et al., 2005):

- ***La sicurezza fisica e psicologica***: un contesto sicuro in grado di promuovere la salute e lo sviluppo di chi svolge le attività, opportune interazioni tra pari, scoraggiando i comportamenti che possono compromettere la salute.
- ***La struttura adeguata***: un contesto che fornisce norme chiare, appropriate e coerenti, in cui è presente la supervisione, l'orientamento e il monitoraggio in un adulto di età adeguata, in un'atmosfera sociale in cui i confini sono chiari, conosciuti e rispettati.
- ***I rapporti di supporto***: il contesto offre opportunità stabili per instaurare relazioni con coetanei e con adulti in cui gli scambi sociali sono caratterizzati da calore, vicinanza,

cure, rispetto reciproco, e dove l'orientamento e il sostegno forniti dagli adulti sono disponibili, adeguati e prevedibili.

- **Opportunità di appartenenza:** il contesto consente l'inclusione di tutti i membri e permette la presenza di un ambiente sociale che riconosce e apprezza le differenze individuali, considerandole valori culturali.
- **Supporto per i partecipanti:** il contesto permette lo sviluppo e l'autonomia, i valori di espressione e di opinione individuale, si concentra sulla crescita e sul miglioramento, piuttosto che sulle singole prestazioni.
- **Opportunità per lo sviluppo di abilità:** il contesto offre occasioni per sviluppare abilità fisiche, intellettuali, psicologiche, emotive e sociali che facilitano il benessere nel presente e preparano i giovani per il futuro.
- **Norme sociali positive:** il contesto mantiene le aspettative e i requisiti per lo sviluppo da parte dei partecipanti di un comportamento socialmente appropriato, incoraggiando la condivisione di valori e la morale.
- **Integrazione della famiglia, della scuola, della comunità:** il contesto offre opportunità per esperienze sinergiche che integrano gli interventi della famiglia, della scuola e della comunità.

La letteratura evidenzia l'importanza della partecipazione degli adolescenti ad attività organizzate, al fine di ottenere risultati positivi in termini di sviluppo, a breve e a lungo termine. Le organizzazioni alle quali aderiscono i ragazzi si configurano quale microcosmo importante per la comprensione del processo di sviluppo emotivo adolescenziale, grazie alla possibilità di osservare delle dinamiche cooperative interattive, che rappresentano le fondamenta dello sviluppo di future competenze rilevanti per la vita adulta (Larson e Brown, 2007). Si evidenzia, inoltre, come la partecipazione ad attività organizzate possa condurre a esiti positivi quali il miglioramento dei risultati riportati nel contesto educativo attraverso la riduzione di una precoce interruzione degli studi, il raggiungimento di buoni risultati a scuola, la diminuzione dei comportamenti disadattivi, come condotte delinquenziali, uso di sostanze come alcol e droga o comportamenti aggressivi e antisociali (Feldman e Matijasko, 2005). Infine, la partecipazione a queste attività stimola la dimensione sociale e le relazioni con gli altri attraverso l'apprendimento delle modalità efficaci per instaurare dei rapporti sociali: le attività in cui gli adolescenti devono lavorare insieme per raggiungere gli obiettivi permettono infatti di sviluppare competenze sociali, imparare a lavorare con gli altri e sviluppare la capacità di

leadership, estendendo le reti sociali tra pari e permettendo lo sviluppo di relazioni strette con gli adulti, acquisendo le abilità sociali che da essi derivano (Feldman e Matijasko, 2005).

2.2 Lo sport come attività organizzata in adolescenza

Lo sport rappresenta l'attività organizzata alla quale gli adolescenti aderiscono maggiormente e gli effetti benefici della partecipazione a tali attività appaiono evidenti sia tra i giovani che praticano attività sportiva, che si dimostrano più in salute e felici rispetto ai ragazzi che non la praticano, sia tra le famiglie, che mostrano elevati livelli di soddisfazione per la partecipazione dei loro figli all'attività (Merkel, 2013). Come durante l'infanzia, anche nell'adolescenza il primo approccio allo sport è essenzialmente ludico poiché la spinta principale alla pratica sportiva è il divertimento. Tuttavia, prima di intraprendere un'attività sportiva, può essere necessario valutare la maturazione dell'individuo rispetto alla partecipazione ad essa, verificando se il ragazzo si mostra pronto a prendervi parte e a quale livello competitivo può partecipare riportando risultati di successo. Per esempio, tra le tante discipline sportive agonistiche praticate ad alto livello, la ginnastica artistica risulta difficilmente accessibile alla stragrande maggioranza delle persone che si accingono a praticarla. Le persone che giungono ai livelli d'eccellenza emergono da una dura selezione che avvantaggia coloro che presentano particolari caratteristiche fisiche e che dedicano totalmente la propria vita a questo sport, sin dall'infanzia. Successivamente, i pochi atleti che dimostreranno di possedere le caratteristiche giuste per progredire nell'attività agonistica e per affrontare e sostenere i pesanti carichi di allenamento, proseguiranno nella preparazione che li vedrà impegnati, all'età di 12-13 anni circa, in doppie sedute di allenamento giornaliere per un totale di 30- 40 ore di attività alla settimana (Massidda, 2008). Sebbene non tutte le famiglie aspirino a far praticare al proprio figlio uno sport che fin dalla più tenera età preveda che il bambino o la bambina trascorranò molte ore in palestra, è bene tener presente il motivo per cui si pratica sport e quali saranno i futuri risultati concretamente raggiungibili. Infatti, spesso per svariati motivi, lo sport da praticare viene scelto dalla famiglia, mentre è fondamentale che il figlio o la figlia attui una scelta volontaria e consapevole senza pressioni e spinte di nessun genere (Cosmai, 2005). I genitori, quindi, devono accompagnare il figlio nella scelta dello sport considerando le sue caratteristiche fisiche e psicologiche, proponendo gli sport che ritengono più adatti tramite un confronto col figlio, ma senza imporne nessuno. Questo perché avviare un bambino a uno sport non adatto alla sua età o alle sue caratteristiche psico-fisiche, può essere

frustrante e il giovane potrebbe arrivare addirittura a rifiutare l'attività sportiva e più in generale l'attività fisica. Inoltre, se spesso durante l'infanzia il bambino è spinto a intraprendere un determinato sport dai genitori o dagli amici che a loro volta lo praticano, durante l'adolescenza l'individuo può comprendere autonomamente quale sia lo sport più adatto alla propria costituzione fisica e alle proprie caratteristiche personali. Per esempio, un ragazzo che gioca a pallavolo e durante la pubertà non raggiunge i sufficienti centimetri d'altezza per praticare lo sport ad alti livelli, potrà decidere se indirizzarsi verso un altro sport oppure potrà scegliere di accontentarsi di giocare a pallavolo a livello amatoriale. Infatti bisogna distinguere tra l'attività fisica, che viene svolta a livello amatoriale, per il piacere di muoversi, e l'attività sportiva, che è un'attività mirata ad una singola disciplina, dove sono presenti un contesto sociale e regole da rispettare.

I benefici derivati dalla partecipazione agli sport da parte degli adolescenti possono essere descritti come numerosi e riguardanti diverse dimensioni evolutive, relative agli aspetti fisici, psicologici e sociali: per gli adolescenti lo sport non è solamente un'occasione di divertimento, ma è anche una possibilità di mettere alla prova e rafforzare la stima di sé, raggiungendo la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti, confrontandosi con i coetanei. Infatti, l'attività sportiva esercita un'azione costruttiva sulla formazione e integrazione dell'Io, sull'interiorizzazione dei modelli ideali e sull'incremento della fiducia in sé stessi, fornendo un ambiente ricco di stimoli in cui la persona ha la possibilità di crescere mettendosi in gioco. Oltre a educare alla conoscenza del proprio corpo, lo sport rafforza l'autostima e l'autonomia, consentendo a chi lo pratica di esprimere l'aggressività tramite un mezzo socialmente approvato, sfogando le frustrazioni vissute in altri contesti di vita. Se l'adolescenza per alcuni ragazzi può risultare conflittuale, confusa, frammentata, grazie all'attività sportiva, i giovani possono trovare dei confini delineati che stimolano a crescere e a distinguersi nella propria unicità (Bal Filoramo, 2003). Infine, favoriscono lo svolgimento di movimenti fisici che permettono di scaricare l'energia accumulata e di interrompere il circolo vizioso rappresentato dallo sviluppo di abitudini di vita poco salutari: offrono un'alternativa a televisione, *tablet* e *smartphone* quali mezzi esclusivi di intrattenimento nel tempo libero e riducono l'assunzione di cibo quando non necessario; in tal modo, lo svolgimento dell'attività sportiva consente anche di contrastare l'obesità (Merkel, 2013).

2.3 L'influenza dei pari, degli allenatori e dei familiari

Lo sport si pratica in un contesto sociale dove non sono importanti solamente la vittoria o la sconfitta personale: hanno altrettanta rilevanza anche i rapporti con gli allenatori, i familiari, i compagni di squadra, gli avversari e gli spettatori alla competizione. Queste relazioni possono essere supportive, quando sostengono la crescita dell'individuo, ma non è raro che ci siano dei conflitti che impediscano allo sportivo di migliorarsi (Jowett e Lavalley, 2008).

Come precedentemente introdotto nel primo capitolo, l'amicizia e l'accettazione dei pari sono elementi centrali per la crescita degli adolescenti perché permettono all'individuo di passare dalla percezione egocentrica di sé stessi alla comprensione del Sé in relazione agli altri. Inoltre, il gruppo dei coetanei può attenuare l'eventuale impatto negativo della socializzazione familiare e i migliori amici possono mediare l'esclusione dell'individuo esercitata dal gruppo dei pari (Sullivan, 1953). L'influenza dei coetanei ha un impatto fondamentale sulla pratica sportiva dell'adolescente perché, a differenza di ciò che si potrebbe ingenuamente pensare, tra le principali motivazioni che spingono i ragazzi a praticare sport non c'è la ricerca della vittoria, ma ci sono il desiderio di percepirsi competenti, la forma fisica e soprattutto il divertimento e l'appartenenza a un gruppo. Infatti, i giovani pensano che lo sport favorisca l'inserimento in un gruppo di pari e la conseguente creazione di legami d'amicizia (Weiss e Petlichkoff, 1989). Attraverso l'interazione con i coetanei, i giovani acquisiscono abilità, attitudini e comportamenti che influenzano il loro sviluppo: l'esperienza sportiva pone l'adolescente in una situazione di comunicazione e collaborazione con i compagni che permette una competizione stimolante ed entusiasmante (Jowett e Lavalley, 2008). Inoltre, studi sulla motivazione dei ragazzi e delle ragazze a essere fisicamente attivi evidenziano che la presenza di un amico durante lo sport aumenta la motivazione ad essere fisicamente attivi nei giovani in sovrappeso (Salvy et al., 2009).

Anche gli allenatori assumono un ruolo essenziale nello sviluppo adolescenziale: rappresentano sia la figura esperta per lo svolgimento dell'attività in questione, sia il modello sportivo a cui riferirsi, ma allo stesso tempo incarnano un modello personale e comportamentale per gli atleti. Rispetto reciproco, confidenza, collaborazione, fiducia, comunicazione e comprensione sono aspetti fondamentali della relazione tra sportivo e allenatore poiché contribuiscono alla soddisfazione e al successo (Jowett e Cockerill, 2003). Ogni allenatore ha modalità educative differenti che hanno determinati effetti sugli allievi. L'influenza che l'istruttore esercita sugli adolescenti è diversa da quella esercitata sui bambini, che sono più sensibili ai modelli e ai legami affettivi che incontrano: il ragazzo è ancora sensibile ai modelli proposti dall'ambiente, ma ha un più sviluppato giudizio critico e vive un rapporto meno

emotivamente coinvolgente rispetto al bambino. Egli, infatti, basa le interazioni interpersonali sulla stima, per cui segue e impara, oppure si oppone al modello proposto dall'allenatore (Prunelli, 2007).

Smith e Smoll (1990) notano che il livello di autostima degli sportivi influenza la risposta agli atteggiamenti degli allenatori, e questo si manifesta fin dall'infanzia: i bambini con bassi livelli di autostima rispondono in maniera maggiormente positiva al sostegno psicologico e alle istruzioni tecniche dell'allenatore, perché sono più insicuri e hanno bisogno di approvazione da parte della figura competente; invece, i comportamenti degli istruttori hanno minor impatto sui bambini con elevati livelli di autostima, perché questi ultimi pensano di riuscire a intraprendere il gesto tecnico senza i consigli o l'aiuto di nessuno. Uno scopo del lavoro degli autori (Smith e Smoll, 2006) è quello di formare gli allenatori basandosi sui principi presentati di seguito: la vittoria non è l'unico obiettivo dello sport; perdere a una competizione non equivale a fallire; vincere non è sinonimo di successo, poiché quest'ultimo è collegato all'impegno mentre la vittoria o la perdita sono il risultato di una competizione.

Infine, come descritto nel capitolo precedente, ci sono diversi stili genitoriali che influenzano lo sviluppo adolescenziale; questo avviene anche nello sport perché il ruolo dei genitori è fondamentale nella realizzazione delle esperienze sportive dei figli. I giovani che si sentono supportati dalla famiglia vivono positivamente lo sport che praticano e raggiungono una maggiore soddisfazione dalla partecipazione alle attività sportive. A riguardo, si è riscontrato che la motivazione alla pratica sportiva del ragazzo o della ragazza è influenzata dai processi di valutazione, dalle modalità di ricompensa e da ciò che i genitori si aspettano (Jowett e Lavallee, 2008); inoltre, la maniera in cui i ragazzi si percepiscono competenti e adattati socialmente è legata alla rappresentazione che hanno rispetto alla reazione dei genitori al loro successo o fallimento (Heyman e Dweck, 1998). Infatti, la motivazione del ragazzo nasce dalle esperienze di socializzazione vissute durante l'infanzia e le figure di attaccamento giocano un ruolo essenziale nello sviluppo delle preferenze del figlio (Nicholls, 1989; Roberts, 2001) perché sono le persone che influenzano maggiormente le scelte del ragazzo e della ragazza rispetto a quale sport praticare (Brustad, 1993). Come teorizza il modello del comportamento pianificato (Eccles e Harold, 1991), utilizzato durante i lavori sulle interazioni genitori-figli nello sport, le preferenze dei ragazzi sugli obiettivi da perseguire sono legate alla percezione che hanno rispetto alle preferenze dei propri genitori e non alle situazioni reali (Jowett e Lavallee, 2008). Esiste, quindi, un legame tra ciò che è importante per i genitori e le credenze e i valori presentati dai loro figli (White et al., 2004), anche perché gli studi mostrano come i

figli di genitori fisicamente attivi siano a loro volta attivi, mentre genitori sedentari abbiano spesso figli che non praticano attività fisica (Lucidi, 2018).

Per finire, i genitori, oltre agli allenatori, possono provocare alti livelli di stress e ansia per il giovane atleta. Un genitore può inavvertitamente esporre il proprio ragazzo o ragazza al fallimento stabilendo obiettivi irrealistici per le prestazioni e costringendo l'atleta a partecipare a sport al di là della sua prontezza e del suo interesse. Un figlio che non è in grado di esibirsi come previsto dai genitori e dagli allenatori può perdere la fiducia e cercare strade alternative per il divertimento, abbandonando precocemente lo sport (Eime et al. 2013). Infatti, sebbene spesso allo sport si riconosca una valenza essenzialmente positiva per gli effetti benefici che esso comporta in numerose situazioni inerenti al periodo adolescenziale, è necessario sottolineare che esso può anche condurre a sperimentare alcune situazioni che possono risultare negative: alti livelli di stress, malsana competizione, *burnout*, infortuni che, nella maggior parte dei casi, conducono all'abbandono sportivo (Boone e Leadbeater, 2006). In Italia, le cifre dell'ISTAT mostrano che molti ragazzi a partire dai dieci anni interrompono l'attività per ragioni economiche, mancanza di tempo correlato a motivi di studio, o perché si sentono troppo sotto pressione (Lucidi, 2018). Un altro fattore che causa effetti negativi è il fatto che, negli ultimi decenni, si è verificato un notevole aumento della specializzazione negli sport giovanili: nonostante numerosi studi dimostrino che le prestazioni atletiche in tenera età non siano affidabili predittori della capacità futura di esibirsi con successo in uno sport, molti genitori o allenatori incoraggiano i ragazzi a specializzarsi. Sempre più giovani atleti scelgono un singolo sport in giovane età, con pause e riposo poco frequenti che aumentano il rischio di lesioni legate allo sport, isolamento dai coetanei, distress, *burnout*, problemi psicosociali (Eime et al. 2013). Per esempio, lo studio di Andersen e Williams (1998) mostra l'aspetto multifattoriale della correlazione tra stress e infortuni sportivi: afferma che gli atleti con una storia di molteplici fattori stressanti, caratteristiche della personalità che esacerbano la risposta allo stress e poche risorse di *coping*, sono più propensi a valutare la situazione stressante e ad essere maggiormente esposti al rischio di lesioni fisiche. Le cause dello stress in ambito sportivo, individuate all'interno di numerosi articoli, sono legate non solo a situazioni riguardanti la *performance* sportiva, l'evento competitivo, gli allenamenti o la riabilitazione dagli infortuni, ma anche a dinamiche stressanti legate alle vicende al di fuori dell'attività sportiva (Kalimo & Mejman, 1987). Bisogna tenere presente che il distress, cioè una grande quantità di stress percepito dall'individuo che comporta stimolazioni emotive rilevanti (Selye, 1974), è una variabile che può influenzare non solo la prestazione sportiva, ma anche altri aspetti come la salute fisica e

psicologica, il benessere e la soddisfazione sia per la pratica sportiva che per altri aspetti della vita quotidiana (Olmedilla et al., 2018).

2.4 Differenze e similitudini tra gli sport di squadra e gli sport individuali

Tra le diverse componenti dell'attività sportiva che conducono gli adolescenti allo sviluppo personale, si è sottolineata l'importanza delle attività nel contesto del gruppo dei pari. Questi ultimi, infatti, negli sport sono considerati una fonte positiva di influenza sul giovane (Slavy et al., 2009). Di fronte alla scelta relativa a quale attività intraprendere, bisogna distinguere tra sport individuali e sport di squadra: la principale differenza è che nei primi gli atleti competono da soli, mentre nei secondi gareggiano in modo cooperativo in un gruppo di atleti. È importante sottolineare che sia l'attività di squadra che quella individuale implicano delle dinamiche di gruppo: sebbene negli sport individuali l'atleta competa singolarmente, spesso gareggia in nome della squadra (Spinelli, 2002). Inoltre, negli sport individuali, i giovani stabiliscono obiettivi personali e potrebbero essere in competizione con i membri del gruppo per raggiungerli, mentre negli sport di squadra i ragazzi devono lavorare assieme per raggiungere gli scopi, antepoendo il vantaggio collettivo a quello personale. Per fare gruppo, infatti, non basta giocare assieme: occorre che i componenti siano legati da chiare norme che garantiscano dei rapporti costruttivi e che i conflitti siano risolvibili (Prunelli, 2002). È probabile che negli sport di squadra si creino dei legami più stretti, maggior integrazione sociale tra i membri rispetto alle interazioni negli sport individuali poiché è necessario lo spirito di squadra per ottenere risultati; di conseguenza, le dinamiche, positive o negative, potrebbero avere un impatto più forte sui giovani che praticano uno sport di squadra (Marsh e Kleitman, 2003). Per loro natura, gli sport individuali e di squadra enfatizzano valori diversi: quelli individuali tendono a sviluppare atleti autosufficienti, mentre gli sport di squadra insegnano il valore del lavorare assieme. Inoltre, negli sport individuali, un atleta può misurare i progressi rispetto al proprio record, il che può aiutare a rafforzare l'autostima. Gli sport di squadra, invece, possono incoraggiare un senso di appartenenza tra i partecipanti (Barber, 2007), creando inevitabilmente una relazione di interdipendenza tra i compagni di squadra, determinata dal fatto che le azioni di un individuo hanno implicazioni anche sugli altri membri. L'interdipendenza, però, può essere positiva, negativa o assente (Courtright et al., 2015).

2.5 Gli adolescenti e lo sport estremo

A partire dagli anni Ottanta dello scorso secolo hanno iniziato ad affermarsi gli “sport estremi”, attività in cui chi le pratica ama sfidare sé stesso e andare oltre ai limiti del possibile. È difficile definire e quantificare questi sport perché mancano statistiche ufficiali e il termine “sport estremo” è ambivalente: da un lato si riferisce alle nuove pratiche diffuse dopo gli anni '80 come il *base-jump*, ma d'altra parte fa riferimento anche alla versione estrema di sport preesistenti praticati da un gran numero di persone, come per esempio lo sci estremo. Tali attività si distinguono per una rottura con l'ideale sportivo agonistico-disciplinare novecentesco e per un recupero delle dimensioni rimosse o marginalizzate dalla cultura sportiva della prima modernità: la sfida verso sé stessi e le condizioni esterne, più che verso un avversario umano, la riscoperta della natura e del selvaggio, l'enfasi sulla dimensione del gioco e della sperimentazione, il perseguimento di finalità di tipo esperienziale. Gli sport estremi, quindi, mantengono uno statuto *contro-culturale* o *sub-culturale*, perché l'esposizione volontaria al rischio contrasta con la prevenzione dal rischio e la cura di sé. Essi sono attività alternative in cui non prevale la regolamentazione e la competizione come negli sport agonistici, bensì la ricerca di libertà e di emozioni forti in condizioni di elevata difficoltà che possono comportare il rischio di morte. Infatti, nello sport estremo si vive l'esperienza del limite: l'esposizione ad una situazione di rischio, che comporta l'abbandono di reti di sicurezza che garantiscono l'integrità fisica, dove si accetta come parte della sfida una forza esterna che può assumere forme diverse: l'ambiente ostile (per esempio il deserto o una montagna oltre i 4000 metri), una forza naturale di cui non si può avere il controllo (vento o acqua), la dimensione fisica (ad esempio la caduta libera o la velocità). Estremo è anche lo sport che si allontana dall'ordinario, permettendo all'individuo di sperimentare esperienze normalmente precluse ai mortali come gli sport che contemplano il volo. Quindi, con lo sport estremo si realizza una duplice tendenza: l'impulso ad andare oltre i propri limiti e l'impegno di perfezionare le proprie possibilità d'azione. Inoltre, un tratto ambivalente di queste pratiche è che da un lato l'individuo cerca di affermare sé stesso col superamento delle difficoltà delle condizioni ambientali, mentre, d'altra parte, la natura è un'energia da conoscere e assecondare (Ferrero Camoletto, 2005).

I partecipanti agli sport estremi sono generalmente maschi di età compresa tra i 24 e 34 anni, celibi e l'80% sono senza figli (Sport England, 2015). Tuttavia, negli ultimi anni si registra un mutamento della tipologia di appassionati: se prima lo sport estremo era riservato a una nicchia di persone, era una pratica di "*élite*" a causa del fattore di rischio e delle competenze specialistiche necessarie per affrontarlo, attualmente si assiste a una progressiva apertura alle

donne e a fasce d'età estreme come bambini e anziani. Sono sempre di più le persone, soprattutto tra i giovani, che, addentrandosi nella pratica dello sport estremo, hanno una tendenza a ricercare il rischio, incorrendo spesso in incidenti anche mortali (Brymer et al., 2020). Oggi, quindi, si può notare come per alcune persone la sfida non sia più con l'avversario, ma con sé stessi e con gli elementi naturali: alla prestazione e al risultato si sostituisce il piacere del vissuto corporeo, dato dalla sperimentazione di sensazioni forti, inusuali e dal confronto con sé stessi (Ferrero Camoletto, 2005).

Con la diffusione degli sport estremi, alcuni ricercatori si interrogano su quali possano essere i motivi che spingono le persone ad intraprenderli. Alcuni affermano che la partecipazione a questi sport sia deviante rispetto a una società avversa al rischio; altri vedono gli sport estremi come uno sfogo per le persone attratte dal rischio, dipendenti dall'adrenalina o desiderose di vantarsi; per altri ancora, si tratta di un desiderio di appartenenza ad una sottocultura o al fascino che accompagna gli sport estremi (Brymer et al., 2020). I primi studi sull'argomento hanno associato la scelta di sport estremi alla ricerca del rischio in persone con tratti di personalità devianti o patologiche: il fattore personalità è stato considerato il principale motivo che spinge le persone a praticare le attività estreme e a ricercare il rischio all'interno di esse. A intraprendere queste attività sono generalmente individui, per lo più adolescenti o giovani adulti, affascinati dall'individualità e dalla pericolosità intrinseca dello sport (Brymer, 2005). Pertanto, alcune ricerche hanno spiegato come la partecipazione a queste attività sia ricercata come una forma di devianza legata a un tratto di personalità deviante alla ricerca del rischio o del brivido, la personalità di tipo T (Self et al., 2007). In seguito, altre ricerche hanno considerato la partecipazione agli sport estremi come una malsana tendenza narcisistica, in cui l'individuo è propenso a razionalizzare i comportamenti e i sentimenti ritenuti inaccettabili, a sopravvalutare le proprie capacità, a negare i propri limiti e la propria vulnerabilità. Per esempio, secondo alcuni autori (Elmes e Barry, 1999), i cambiamenti storici nel campo dell'arrampicata ad alta quota hanno favorito l'emergere di dinamiche narcisistiche, competitive e regressive che alla fine hanno contribuito a numerose morti durante le salite in parete. Zuckerman (1983), invece, afferma che chi pratica uno sport estremo è alla ricerca di sensazioni intense e desidera provare il brivido di avventura ed eccitazione per contrastare la propria suscettibilità alla noia: le persone con alti livelli di "*sensation-seeking*" hanno una maggiore probabilità di attuare comportamenti a rischio e preferiscono vivere nuove esperienze intense, tra cui praticare uno sport estremo. Infine, altri studi più recenti non considerano i praticanti di sport estremi come un gruppo omogeneo che ricerca unicamente il rischio perché, per esempio,

chi pratica paracadutismo lo fa per ricercare sensazioni forti, mentre l'alpinista non è un "sensation seeker": l'impresa comporta più fatica e concentrazione che adrenalina. I partecipanti coinvolti in attività simili all'alpinismo, infatti, dichiarano che il brivido è evitato, poiché tipicamente associato ad una perdita di controllo e quindi ad un aumento del rischio di gravi lesioni o morte (Barlow et al., 2013). Certamente, gli studi sugli sport estremi sono da ampliare perché l'attuazione dei comportamenti rischiosi potrebbe essere un mezzo per regolare l'affettività negativa, essere una strategia per distogliere l'attenzione da sé stessi e per non pensare al proprio malessere, almeno temporaneamente (Castanier et al., 2010). Ma potrebbero anche essere dei facilitatori dell'ecocentrismo e dei cambiamenti positivi della vita: secondo Maslow (1987) lo sport estremo può essere un modo per tendere all'autorealizzazione; Borden (2001) parla del bisogno di raggiungere "autorealizzazione e spiritualismo"; Tomson e altri (2005) identificano una dimensione emotiva simile al concetto di flusso di Csikszentmihalyi (1975), descritto come lo stato di assorbimento e concentrazione in un'attività talmente tanto piacevole che le persone continueranno ad intraprenderla per il puro gusto di farla, anche a caro prezzo. Infine, secondo Feletti e Brymer (2018) la preferenza dello sport estremo rispetto a quello tradizionale è dovuta al fatto che l'ambiente non sia vincolato da confini artificiali e questa tipologia di sport potrebbe essere un mezzo di riconnessione dell'uomo con la natura (Cohen et al., 2018).

L'adolescenza è l'età in cui l'individuo delinea la propria identità, assumendo via via un ruolo da protagonista nella propria vita, uscendo progressivamente da una relazione di dipendenza dai genitori. In questo contesto di crescita e sviluppo, lo sport estremo assume una funzione multidimensionale. Può essere un modo propedeutico per conoscere le proprie capacità e i propri limiti, affrontando dei rischi in un contesto sportivo, preparandosi all'assunzione di responsabilità tipiche della vita adulta e costruendo progressivamente la propria personalità. Il giovane esce così dalla passività e sottomissione tipica dell'infanzia per diventare autore attivo della propria esistenza, provando sensazioni forti e prendendo su di sé dei rischi con la consapevolezza di poter sbagliare. Durante la ricerca del senso di Sé, l'adolescente può avvicinarsi allo sport estremo perché attratto da nuovi modelli sociali e culturali di riferimento diversi da quelli genitoriali, in cui può costruire sé stesso in uno spazio autonomo di autorealizzazione e diversificazione. Questa pratica può essere semplicemente un'occasione di svago e di distrazione dalla quotidianità, in cui il movimento permette una scarica psicofisica delle angosce, paure e tensioni presenti nel Sé ancora in formazione. Può essere anche un rito di iniziazione desacralizzato e laicizzato in cui il ragazzo abbandona le

abitudini, sicurezze e relazioni interpersonali instaurate durante l'infanzia per affrontare il mistero, la paura, il rischio e pericolo, iniziandosi alla vita e assumendo un ruolo da protagonista. Gli adulti vicini all'adolescente, però, devono avere un'attenzione particolare per queste attività estreme perché potrebbero essere utilizzate dal giovane come mezzo per evitare il disagio o per manifestarlo: il comportamento a rischio diventa uno strumento di comunicazione sociale per suscitare una risposta negli adulti. Oppure, la pratica dello sport estremo può essere un modo per evitare di confrontarsi con la riflessione e l'elaborazione mentale, di prendere coscienza dei propri vissuti. Altre volte, la pratica di questi sport può essere la conseguenza di un'aggressività rivolta contro sé stessi, che può sfociare in condotte suicidarie in cui la motivazione autolesiva è latente, non viene espressa esplicitamente. Infine, l'attività estrema va considerata anche come una via di fuga dalla noia, consentendo all'adolescente di riempire il tempo vuoto dando dei significati alla propria esistenza, ma progressivamente, ciò che in precedenza lo distoglieva dalla noia diventa a sua volta causa di noia e spinge l'individuo verso esperienze sempre più rischiose (Bal Filoramo, 2003).

CAPITOLO 3

LO SPORT IN ADOLESCENZA DURANTE LA PANDEMIA DA COVID-19

3.1 Gli effetti della pandemia sugli adolescenti

Il SARS-CoV 2 (COVID-19) è una malattia virale che ha manifestato i suoi primi casi nel dicembre 2019 nella città di Wuhan (Cina), estendendosi in tutto il mondo e prendendo il nome di pandemia (Dwyer et al., 2020). Possiamo affermare di aver affrontato un'esperienza collettiva con caratteristiche traumatiche: dal mese di febbraio 2020 ad oggi, continuiamo a vivere una condizione cronica di ansia di contagio e paura della malattia: il virus, che per alcune persone è stato fatale, ha messo a dura prova il sistema sanitario internazionale e il funzionamento psichico delle persone (Di Blasi e Di Pietro, 2021). Pur essendo stati tutti esposti alla pandemia, non tutti abbiamo subito gli stessi effetti collaterali. Bisogna considerare più variabili per calcolare l'intensità dell'impatto post-traumatico: l'età anagrafica, la presenza di lutti in famiglia, la condizione sociale (la dimensione dello spazio disponibile in casa per vivere durante la quarantena), la posizione geografica (alcune zone sono state colpite dal virus maggiormente rispetto ad altre), la posizione in prima linea (per esempio medici, infermieri e volontari) o in seconda linea (la maggior parte della popolazione reclusa in casa) e le caratteristiche della vita lavorativa (alcuni lavoratori hanno perso il lavoro e altri non hanno potuto svolgere l'attività da casa) (Di Vara e Vicari, 2021).

In risposta al virus i governi mondiali hanno adottato delle politiche per ridurre la trasmissione: in Italia, dal mese di marzo 2020, l'emergenza sanitaria ha determinato uno stravolgimento nelle vite di tutti, con un impatto particolarmente forte su bambini e adolescenti. Le restrizioni hanno creato condizioni di sviluppo anomale per i ragazzi e le ragazze perché le regole sociali imposte, come il distanziamento fisico in tutti i contesti di vita, sono in contrasto con le spinte naturali di questa fase del ciclo di vita. I giovani, privati dei loro spazi educativi, ricreativi e sportivi, hanno subito un'importante cambiamento nel proprio percorso di crescita relazionale, emotiva e fisica. Infatti, durante l'adolescenza, l'individuo ricerca nuove esperienze per costruire relazioni significative al di fuori della famiglia d'origine, attribuisce importanza a nuovi valori e diventa consapevole della propria identità corporea (Pontillo e Vicari, 2022). Un importante fattore protettivo dal disagio psichico nei giovani è la famiglia: si

è visto come la pandemia abbia accelerato il passaggio dal disagio al sintomo e favorito la costruzione del disturbo in bambini e adolescenti provenienti da nuclei familiari disfunzionali o “difficili” (Di Blasi e Di Pietro, 2021). A questo riguardo, si riscontra che “a livello familiare, fattori protettivi sono: uno stile educativo protettivo e supportivo, chiarezza nei ruoli intrafamiliari, una coppia genitoriale capace di essere reciprocamente di conforto e rassicurazione” (Di Blasi e Di Pietro, 2021 p.13), questo perché per i bambini e i ragazzi è fondamentale essere rassicurati dalle figure di attaccamento sugli eventi esterni e incontrollabili. Complessivamente, i giovani sono stati a lungo esposti a fattori di stress bio-psico-sociali: le prime evidenze dell’isolamento sociale dimostrano che più di un terzo degli adolescenti riferisce alti livelli di solitudine (Mental health Foundation, 2020) e oggi, a distanza di due anni dall’inizio della pandemia, le richieste di aiuto ai servizi di Neuropsichiatria dell’Infanzia e dell’Adolescenza per condizioni neuropsichiatriche urgenti come autolesionismo e tentativi di suicidio sono quasi raddoppiate: durante il primo *lockdown* (marzo-giugno 2020) il 61% delle richieste riguardava l’ideazione suicidaria e i tentativi di suicidio, contro il 31% del 2019; durante la seconda ondata pandemica e il conseguente *lockdown* (ottobre 2020-gennaio 2021) le richieste sono rimaste stabili e sono aumentate le domande d’aiuto per atti di autolesionismo (53% contro il 29% del 2019) (Pontillo e Vicari, 2022). Tra le difficoltà manifestate dai giovani ci sono anche i disturbi del comportamento alimentare, disturbi del sonno, crisi d’ansia e fobia sociale: studi internazionali evidenziano un aumento clinicamente significativo nell’ambito dell’ansia e della depressione. Infatti, durante la prima fase della pandemia il 43,7% dei ragazzi ha sviluppato problemi depressivi e il 37,4% problemi ansiosi. In generale, per tutte le fasce d’età, si evidenziano irritabilità, agitazione, difficoltà di attenzione e disturbi del sonno (Singh et al. 2020). Infine, la pandemia ha colpito in maniera sproporzionata bambini e adolescenti con bisogni educativi speciali a livello fisico, psicologico e sociale (OMS, 2020): i ragazzi con un disturbo del neurosviluppo si sono ritrovati senza le routine essenziali per l’equilibrio psichico e impossibilitati nel proseguire in presenza gli interventi terapeutici fondamentali per contenere e regolare l’emotività e il comportamento (Pontillo e Vicari, 2022).

Nonostante gli effetti negativi del *lockdown*, alcuni studi svolti durante la quarantena primaverile hanno evidenziato anche alcuni effetti positivi: le ragazze partecipanti allo studio, pur riportando maggiori sintomi ansiosi e depressivi, hanno dichiarato che l’aumento del tempo libero e la riduzione delle pressioni hanno migliorato la salute emotiva: esse hanno trascorso del tempo nelle attività che generalmente non hanno occasione di fare per mancanza di tempo,

come per esempio attività creative e artistiche individuali o familiari, dormire di più e allenarsi fisicamente (Do et al., 2022).

3.2 Le conseguenze della quarantena da COVID-19 e dell'allenamento in casa nei giovani atleti

In questo periodo storico, lo stile di vita della popolazione mondiale è stato notevolmente influenzato dalla pandemia: il sedentarismo è diventato parte integrante della vita di tutti, ma soprattutto dei bambini e degli adolescenti che hanno affrontato il distanziamento sociale, la chiusura dei centri sportivi e delle attività extrascolastiche (Shahidi et al., 2020). Per quanto riguarda l'attività fisica, lo sport durante i mesi di *lockdown* è stato un'attività per pochi eletti: solamente i professionisti ad alto livello hanno potuto praticarlo regolarmente, a eccezione della prima quarantena, dove tutti gli sportivi italiani sono stati costretti a stare a casa. Tra i bambini e gli adolescenti è venuta meno la funzione principale dello sport: il divertimento all'interno del gruppo dei coetanei. Inoltre, molti atleti hanno sperimentato il deterioramento della loro condizione fisica, soprattutto nella capacità aerobica, vivendo la paura del *detraining* (Kalinowski et al., 2021), cioè la perdita di forma fisica che si manifesta nel momento in cui gli atleti smettono di allenarsi per un periodo più o meno lungo, andando ad influire negativamente sul sistema neuromuscolare, cardiovascolare, respiratorio e muscoloscheletrico (Mulcahey et al., 2021). Gli sportivi, quindi, sono stati vittime di notevoli cambiamenti da un punto di vista fisico e psicologico: molteplici lavori svolti nel periodo pre e post *lockdown* hanno rilevato una serie di cambiamenti nella corporatura, nella forma fisica e nel livello di abilità tecniche, che hanno portato al deterioramento della salute fisica, mentale e a un successivo calo nella prestazione sportiva al rientro dal *lockdown*, che ha favorito l'insorgenza di numerosi infortuni (Ambroży et al., 2021). Ad oggi non si conosce con precisione quanto l'interruzione delle normali attività sportive abbia influito sul declino della capacità funzionale degli atleti durante la pandemia, ma è stato dimostrato quanto l'esercizio fisico abbia migliorato la salute fisica e mentale durante la reclusione in casa (Ametta et al., 2020), anche se la salute degli adolescenti durante il COVID-19 è stata influenzata in maniera differente in base al sesso, allo sport praticato, al livello dello sport e al livello di povertà (McGuine et al., 2021). Uno studio (McGuine et al., 2021) che ha raccolto 13000 questionari compilati da atleti adolescenti statunitensi evidenzia come le ragazze abbiano mostrato una maggiore prevalenza di ansia, da moderata a grave, e una maggior prevalenza di sintomi depressivi rispetto ai ragazzi e, sebbene

esistano differenze tra i due sessi, i livelli di depressione e ansia siano significativamente più alti sia per le femmine che per i maschi rispetto a quelli identificati prima delle chiusure scolastiche e delle cancellazioni sportive. Inoltre, gli atleti di sport di squadra hanno riportato maggiori sintomi di depressione e ansia, livelli più bassi di attività rispetto agli atleti praticanti sport individuali. Questi risultati si trovano in contrasto con quelli di altri studi (Song et al., 2020) che mostrano invece come gli atleti di sport individuali abbiano riscontrato tassi più elevati di depressione rispetto agli atleti di sport di squadra perché questi ultimi riportano più ottimismo, un miglior controllo dell'ansia e maggior resilienza rispetto agli atleti di sport individuali. Questo perché la condivisione del rischio con i compagni di squadra ha rappresentato un fattore protettivo contro le conseguenze dell'isolamento e l'incertezza sulla futura ripartenza degli allenamenti (Baralla et al., 2020). I risultati discordanti vanno approfonditi con altre ricerche riguardanti l'argomento, ma i maggiori sintomi di depressione e ansia riportati dagli atleti di sport di squadra possono essere dovuti all'impossibilità dei singoli sportivi a continuare a partecipare al loro sport quando sono state messe in atto le restrizioni di distanziamento fisico (McGuine et al., 2021). Per esempio, in Italia dopo il primo *lockdown*, le persone hanno potuto riiniziare gli sport individuali, mentre, a causa del distanziamento sociale imposto dall'emergenza sanitaria, gli sport di squadra non hanno ripreso il normale corso dell'attività, impedendo a molti sportivi di allenarsi con la propria squadra. Il medesimo studio sopra citato riporta come gli atleti di livello superiore presentino punteggi di depressione e ansia da moderata a grave più elevati rispetto agli sportivi di livelli inferiori, probabilmente perché i primi in condizioni normali utilizzano la maggior parte del tempo libero a disposizione per allenarsi, al fine di raggiungere traguardi sportivi che, oltre ad essere fonte di soddisfazione personale, sono anche fonte di guadagno. Durante la quarantena, invece, gli atleti hanno perso la prestanza fisica a causa dei mancati allenamenti, che sono stati sostituiti da un'attività fisica domestica non sufficiente, che in nessun modo ha potuto sostituire l'intensità e la tecnicità dei movimenti richiesti durante gli allenamenti. Infine, i ragazzi con un basso stato socioeconomico mostrano punteggi di ansia e depressione simili agli atleti che vivono nelle zone con più basso livello di povertà, ma i primi non sono nelle condizioni di praticare attività fisica perché negli Stati Uniti un basso stato socioeconomico è un predittore della diminuzione dell'attività fisica non organizzata tra gli adolescenti (McGuine et al., 2021).

Gli adolescenti che hanno praticato uno sport durante la pandemia hanno sviluppato meno sintomi di ansia e depressione e hanno presentato punteggi più elevati sulla qualità di vita rispetto agli adolescenti atleti che non hanno intrapreso sport, assieme a benefici fisici e mentali

migliori (McGuine et al., 2022). Durante la quarantena, le attività motorie hanno svolto un duplice beneficio, diventando uno strumento di espressività delle proprie emozioni e contribuendo al benessere psicofisico poiché, soprattutto per i bambini e gli adolescenti, lo svolgimento regolare dell'attività motoria ha scandito il tempo permettendo di organizzare al meglio i ritmi della giornata (D'Alessio, 2021).

Purtroppo, però, le restrizioni dovute al COVID hanno portato a una diminuzione dell'attività sportiva (Rossi, 2021) nonostante numerosi allenatori, soprattutto per i ragazzi che praticano sport a livello agonistico, abbiano intrapreso modalità di allenamento *online* su piattaforme telematiche come *Zoom* (Kalinowski, 2021). Gli atleti si sono allenati meno frequentemente e per periodi di tempo minori, chi tramite *tutorial* via *internet*, chi tramite lezioni remote degli istruttori e chi muovendosi spontaneamente in giochi e danze (D'Alessio, 2021). Anche gli atleti agonisti, pur continuando ad allenarsi in via telematica, hanno ridotto il tempo dedicato all'attività fisica: durante la quarantena, meno del 40% dei 12.526 atleti che hanno risposto al sondaggio *online* sono stati in grado di mantenere l'allenamento specifico per lo sport praticato ai livelli *pre-lockdown* e la maggior parte degli sportivi ha riportato una frequenza di allenamento ridotta, con sessioni di allenamento più brevi e un'intensità inferiore (Washif et al., 2022).

Infine, uno studio sulla regolazione emotiva degli atleti durante la pandemia evidenzia come gli sportivi *d'élite* e quelli di sport di squadra mostrino una maggiore identità atletica, che favorisce un *coping* emotivo più adattivo rispetto a chi pratica lo sport individuale a livelli inferiori. Questo perché gli sportivi *d'élite*, durante il secondo periodo della quarantena, sono tornati a praticare normalmente il loro sport e gli atleti di uno sport di squadra, pur non tornando subito a praticare sport, si sono sentiti parte di una collettività in cui in caso di bisogno si può chiedere aiuto. Contemporaneamente, però, gli atleti ad alti livelli tendono a catastrofizzare di più la quarantena perché fanno del loro sport il proprio lavoro e durante la prima quarantena sono stati costretti anche loro a non uscire di casa se non per strette necessità (Bertollo et al., 2020).

CONCLUSIONE

L'adolescenza rappresenta un periodo di significativi cambiamenti della persona, in cui le percezioni individuali, il fisico, le relazioni sociali e le dinamiche familiari si modificano rispetto alla precedente fase di vita. La letteratura ha evidenziato l'importanza di impiegare il tempo non dedicato a impegni scolastici in attività strutturate, specialmente nello sport. L'attività sportiva, infatti, ha un ruolo determinante in termini fisici, psicologici, educativi e sociali, è un aspetto essenziale in età evolutiva, tanto da essere riconosciuta come un diritto fondamentale di bambini e ragazzi.

Come evidenziano ricerche condotte durante l'emergenza sanitaria da COVID-19, la pratica di attività fisica e sportiva è notevolmente diminuita nella maggior parte degli individui, causando ripercussioni negative sia dal punto di vista fisico che psicologico. La ricerca riguardante l'impatto della pandemia sulla pratica sportiva dei ragazzi è sicuramente da ampliare e approfondire poiché, a distanza di due anni e mezzo dall'inizio dell'epidemia, molte ricerche sono ancora in corso e richiedono tempi lunghi per la pubblicazione scientifica, mentre altri articoli mostrano risultati discordanti dovuti probabilmente alla diversa numerosità dei campioni e alla somministrazione di questionari a persone di Paesi e *status* sociali diversi, che hanno affrontato il *lockdown* con risorse e limiti differenti. Si potrebbe analizzare anche l'impatto della pandemia sul cambiamento delle preferenze degli sport e delle attività fisiche nei ragazzi perché la "*social ecology theory*" ha portato alla luce il fatto che nel periodo *post-lockdown* i giovani hanno preferito contesti non organizzati (come per esempio l'arrampicata *outdoor*, lo *skateboarding* e la partecipazione informale ad altri sport) a contesti organizzati in un'associazione sportiva (Teare e Taks, 2021), probabilmente perché scegliere uno sport individuale e all'aperto è stato più semplice, piuttosto che dover rispettare le norme di distanziamento sociale che hanno penalizzato soprattutto gli sport di squadra. I giovani sportivi hanno dovuto adattarsi rapidamente alle limitazioni imposte dalla pandemia da COVID-19: sono stati costretti a limitate forme di attività fisica e alcuni di loro hanno provato sport diversi da quelli praticati in precedenza, pur di non smettere del tutto la partecipazione all'attività fisica e sportiva.

Infine, bisogna ricordare l'importanza del contesto circostante l'individuo: il divertimento e gli amici sono i fattori più importanti che spingono i ragazzi a praticare un'attività sportiva o fisica; ma sono anche i genitori a stimolare i figli nel praticare uno sport.

BIBLIOGRAFIA

- Albergamo, M. (2002). In Bonino, S. (a cura di). Voce “Adolescenza” in Dizionario di psicologia dello sviluppo, Piccola Biblioteca Einaudi.
- Ambroży, T., Rydzik, Ł., Obmiński, Z., Klimek, A. T., Serafin, N., Litwiniuk, A., Czaja, R., & Czarny, W. (2021). The Impact of Reduced Training Activity of Elite Kickboxers on Physical Fitness, Body Build, and Performance during Competitions. *International journal of environmental research and public health*, 18(8), 4342.
- Ametta, A., Francavilla, V. C., Polito, R., Monda, M., Messina, A., Monda, V., Sessa, F., Daniele, A., & Messina, G. (2020). Physical activity as protective factor against COVID-19 disease. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(Proc4), 987–991.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1998). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(3), 294- 306.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54, 317-326.
- Bal Filoramo, L. (2003). *Lo sport nelle età della vita*, Torino, Celid.
- Baralla, F.; Buonsenso, A.; Calcagno, G.; Di Cagno, A.; DI Martino, G.; Fiorilli, G.; Grazioli, E.; Lecce, E. (2020). Psychological Impact of the Quarantine-Induced Stress during the Coronavirus (COVID-19) Outbreak among Italian Athletes, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.
- Barlow M, Woodman T, Hardy L (2013). *Journal of Personality & Social Psychology*, 105, 458-475.
- Behme, C. L., Breuer, C., Rossi, L. (2021). Physical activity of children and adolescents during the COVID-19 pandemic—A scoping review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Bertollo, M.; Ciofi, E. G.; Costa, S.; Di Fronso, S.; Di Gruttola, F.; Montesano, C., Morgilli, L. (2020). Atleti e avversità: identità atletica e regolazione emotiva ai tempi del COVID-19. *Sport Sciences for Health*, 16(4), 609-618.

- Boone, E. M., & Leadbeater, B. J. (2006). Game on: Diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 79–90.
- Borden, I. (2001). *Skateboarding, Space and The City: Architecture and the Body*. Oxford: Berg.
- Brustad, R. J. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5, 210-223.
- Brymer, E. (2005). *Extreme dude: A phenomenological exploration into the extreme sport experience*. Doctoral dissertation. Wollongong: University of Wollongong. Retrieved.
- Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E., & Schweitzer, R. (2020). Comprendere gli sport estremi: una prospettiva psicologica. *Frontiere in psicologia*, 10, 3029.
- Buhrmester, D. (1990). Intimità di amicizia, competenza interpersonale e adattamento durante la preadolescenza e l'adolescenza. *Sviluppo del bambino*, 61(4), 1101–1111.
- Castainer, C., Le Scanff, C., Woodman, T. (2010). Beyond sensation seeking: Affect regulation as a framework for predicting risk-taking behaviors in high-risk sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 731-738.
- Cohen, R., Baluch, B., & Duffy, L. J. (2018). Definire lo sport estremo: concezioni e idee sbagliate. *Frontiere in psicologia*, 9, 1974.
- Cosmai, M. (2005). *Psicologia e mondo dello sport*, Bologna, CLUEB.
- Courtright, S. H., Thurgood, G. R., Stewart, G. L., Pierotti, A. J. (2015). Structural interdependence in teams: An integrative framework and meta-analysis. *J. Appl Psychol.*, 100(6), 1825-46.
- Crocetti, E., Cherubini, E., Palmonari, A., Percezione di sostegno sociale e stili di identità in adolescenza, *Psicologia clinica dello sviluppo*, 2/2011, 353-378.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games*. San Francisco, CA: Jossey-bass Publishers.
- D'Alessio, C. (2021). Children, adolescents and the pandemic: pedagogical researches and reflections. The role of sport and movement, *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva*, 5(1).

- Di Blasi, S. & Di Pietro, D. (2021). *Bambini e adolescenti “a distanza” Il disagio psichico e l’emergenza psicopatologica durante la Pandemia da Covid-19*, Roma, Copyright Alpes Italia srl.
- Di Vara S. & Vicari S. (2021). *Bambini, adolescenti e Covid-19 L’impatto della pandemia dal punto di vista emotivo, psicologico e scolastico*, Trento, Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.
- Do, O., Hutchinson, A., Ladouceur, C., Lu, C., McKone, K., Sequeira, S., Silk, J, Scott, L. (2022). Storm Clouds and Silver Linings: Day-to-Day Life in COVID-19 Lockdown and Emotional Health in Adolescent Girls, *Journal of Pediatric Psychology*, Volume 47, Issue 1, January-February 2022, Pages 37–48.
- Dusek, J. B., Flaherty, J. F., & Hill, J. P. (1981). Lo sviluppo del concetto di sé durante gli anni dell'adolescenza. *Monografie della Society for Research in Child Development*, 46(4), 1–67.
- Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(7), 1291–1294.
- Eccles, J. S. (1999). The Development of Children Ages 6 to 14. *The Future of Children*, 9(2), 30–44.
- Eccles, J. S. e Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-35.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act.*, 10, 98.
- Elmes, M., Barry, D. (1999). Deliverance, denial, and the Death Zone: A study of narcissism and regression in the May 1996 Everest climbing disaster. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 35 (2), 163-187.
- Erikson, E. (1968). *Identity, Youth and Crisis*, New York, Norton.
- Escobar-Chaves, S. L., & Anderson, C. A. (2008). Media e comportamenti a rischio. *Il futuro dei bambini*, 18(1), 147–180.

- Feldman, A. F., & Matjasko, J. L. (2005). Il ruolo delle attività extrascolastiche scolastiche nello sviluppo adolescenziale: una revisione completa e direzioni future. *Review of Educational Research*, 75(2), 159–210.
- Feletti, F., and Brymer, E. (2018). Injury in kite buggying: the role of the ‘out of buggy experience.’ *J. Orthop. Surg. Res.* 13:104.
- Ferrero Camoletto, R. (2005). *Oltre il limite Il corpo tra sport estremi e fitness*, Bologna, Il Mulino.
- Graziani, R. e Palmonari, A. (2014). *Adolescenti e morale. Trasgressione, conformismo e valori in un’età inquieta*, Bologna, Il Mulino.
- Heyman, G. D., Dweck, C. S. (1998). Children’s thinking about traits: Implications for judgments of the self and others. *Child Development*, 69, 391-403.
- Hoskins, D. H. (2014). Consequences of parenting on adolescent outcomes. *Societies*, 4(3), 506-531.
- Jowett, S. e Lavalley, D. (2008). *Psychologie sociale du sport*, Groupe De Boeck s.a., Bruxelles.
- Jowett, S., Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallist’ perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Kalimo, R., & Mejman, T. (1987). Psychological and behavioural responses to stress at work. *Psychosocial factors at work and their relation to health*, 23-36.
- Kalinowski, P., Myszkowski, J., & Marynowicz, J. (2021). Effect of Online Training during the COVID-19 Quarantine on the Aerobic Capacity of Youth Soccer Players. *International journal of environmental research and public health*, 18(12), 6195.
- Kalinowski, P., Myszkowski, J., & Marynowicz, J. (2021). Effect of online training during the covid-19 quarantine on the aerobic capacity of youth soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12).
- Laboratorio Adolescenza, 2020. Risultati aggiornati a 2170 risposte del questionario “Coronavirus: come affrontiamo l’emergenza” [Online].
- Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of Competence and Adjustment among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, Indulgent, and Neglectful Families. *Child Development*, 62(5), 1049–1065.

- Larson, R. W. (2001). Come i bambini e gli adolescenti statunitensi trascorrono il tempo: cosa fa (e non ci parla) del loro sviluppo. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 160–164.
- Larson, R. W., & Brown, J. R. (2007). Sviluppo emotivo nell'adolescenza: cosa si può imparare da un programma teatrale delle scuole superiori? *Sviluppo del bambino*, 78(4), 1083–1099.
- Lucidi, F. (2018). *Facciamo squadra il movimento e lo sport*, edigeo s.r.l., Milano.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., Eccles, J. S., LORD, H. (2005). *Organized Activities as Contexts of Development. Extracurricular Activities, After-School and Community Programs*. Mahwah, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates.
- Marsh, H. W., & Kleitman, S. (2003). School athletic participation: Mostly gain with little pain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 205–228.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality*, 3rd Edn, New York, NY: Harper and Row, Publishers, Inc.
- Massidda, M. (2008). *Caratteristiche morfometriche e genotipiche degli atleti d'elite praticanti ginnastica artistica*.
- McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., ... & Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19–related school closures and sport cancellations: a study of 13 000 athletes. *Journal of athletic training*, 56(1), 11-19.
- McGuine, T. A., M Biese, K., Hetzel, S. J., Schwarz, A., Kliethermes, S., Reardon, C. L., ... & Watson, A. M. (2022). High school sports during the COVID-19 pandemic: the effect of sport participation on the health of adolescents. *Journal of Athletic Training*, 57(1), 51-58.
- Mental Health Foundation (2020). *Loneliness during Corona-virus*.
- Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 151-160.

- Miano P., Ingoglia S., Campo M.C., Logiuoco C., Il legame di attaccamento ai genitori e ai pari come predittore dell'autostima e dell'ego-resiliency, *Psicologia clinica dello sviluppo*, 2/2017, pp. 219-236.
- Monge, R. H. Developmental trends in factors of adolescent self-concept. *Developmental Psychology*, 1973, 8, 382-393.
- Mulcahey, M. K., Gianakos, A. L., Mercurio, A., Rodeo, S., & Sutton, K. M. (2021). Sports Medicine Considerations During the COVID-19 Pandemic. *The American journal of sports medicine*, 49(2), 512–521.).
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Olmedilla-Zafra, A., Rubio, V. J., Ortega, E., & García-Mas, A. (2017). Effectiveness of a stress management pilot program aimed at reducing the incidence of sports injuries in young football (soccer) players. *Physical therapy in sport*, 24, 53-59.
- OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità (novembre 2020). Disability considerations during the Covid-19 outbreak.
- Palmonari, A. (2011). *Psicologia dell'adolescenza*, Bologna, Il Mulino.
- Pontillo, M. & Vicari, S. (2022). *Gli adolescent e il Covid-19 L'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi*, Milano, Edizioni LSWR.
- Prunelli, V. (2002). *Sport e agonismo Come conciliare testa e gambe per formare uno sportivo completo*, Milano, FrancoAngeli/LeComete.
- Prunelli, V. (2007). *Sport e agonismo come conciliare testa e gambe per formare uno sportivo completo*, Milano, FrancoAngeli.
- Roberts, D. F., Foehr U., Rideout V. (2005). *Generation M: Media in the Lives of 8-18 Year-olds*. Menlo Park, Calif.: Kaiser Family Foundation.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivation processes. *Advances in motivational sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Salvy, S. J., Roemmich, J. N., Bowker, J. C., Romero, N. D., Stadler, P. J., Epstein, L. H. (2009). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *Journal of pediatric psychology*, 34(2), 217-225.
- Self, D. R., Henry, E. D., Findley, C. S., Reilly, E. (2007). Thrill seeking: The type T personality and extreme sports. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 2, 175-190.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*, Philadelphia.
- Shahidi, S. H., Stewart Williams, J., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine.
- Shanahan, L., McHale, S. M., Crouter, A. C., & Osgood, D. W. (2007). Warmth with mothers and fathers from middle childhood to late adolescence: Within- and between-families comparisons. *Developmental Psychology*, 43, 551-563.
- Singh, S. et al. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendation, *Psychiatry research* p. 293 1-10.
- Slavy, S. J., Roemmich, J. N., Bowker, J. C., Romero, N. D., Stadler, P. J., Epstein, L. H. (2009). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *J Pediatr Psychol.*, 34(2), 217-25.
- Smith, R. E. e Smoll, F. L. (1990). Self-esteem and Children's Reactions to Youth Sport Coaching Behaviors: A Field Study of Self-enhancement Processes, in *Developmental Psychology*.
- Smoll, F. L. e Smith, R. E. (2006). *Developmental and Implementation of Coach- Training Programs: Cognitive-Behavioral Principles and Techniques*, Applied Sport Psychology, Boston, McGraw Hill.
- Song, K., Li, T., Luo, D., Hou, F. B. F., Stratton, T. D., Kavcic, V., Luo, D., Hou, F., Bi, F., Jiao, R., et al. (2020). Psychological stress and gender differences during covid-19 pandemic in Chinese population, *MedRxiv*.
- Spinelli, D. (2002). *Psicologia dello sport e del movimento*, Bologna, Zanichelli editore S.p.A.
- Sport England (2015). Sport England.

- Suarez-Orozco, C. & Suarez-Orozco, M. (1996). *Transformations: Migration, family life and achievement motivation among Latino adolescents*. Palo Alto, CA: Stanford University.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Teare, G., & Taks, M. (2021). Esplorare l'impatto della pandemia di COVID-19 sullo sport giovanile e sulle tendenze di partecipazione all'attività fisica. *Sostenibilità*, 13(4), 1744.
- Tomlinson, A., Ravenscroft, N., Wheaton, B., and Gilchrist, P. (2005). *Lifestyle Sports and National Sport Policy for Research*. Report to Sport England. Brighton: University of Brighton.
- Van Harmelen, A. L., Gibson, J. L., St Clair, M. C., Owens, M., Brodbeck, J., Dunn, V., Goodyer, I. M. (2016). Friendships and family support reduce subsequent depressive symptoms in at-risk adolescents. *PloS one*, 11(5), e0153715.
- Washif, J.A., Farooq, A., Krug, I., Pyne, D. B., Verhagen, E., Taylor, L., Wong, D. P., Mujika, I., Cortis, C., Haddad, M., et al. (2022) Allenamento durante il blocco COVID-19: Conoscenze, credenze e pratiche di 12.526 atleti provenienti da 142 paesi e sei continenti. *Sport Med.*; 52(4):933-948.
- Weiss, M. R., Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1, 195-211.
- White, S. A., Kavussanu, M., Tank, K. M., Wingate, J. M. (2004). Perceived parental beliefs about the causes of success in sport: Relationship to athletes' achievement goals and personal beliefs. *Scandinavian Journal of Medicine Science and Sport*, 14, 57-66.
- Zaini, B. e Cicognani E., *La gestione del conflitto nelle famiglie con adolescenti: le prospettive di genitori e figli*, *Giornale italiano di psicologia*.
- Zappacosta, A. (2009). *Il neurosviluppo nell'adolescenza-Connettività neurale e sviluppo cognitivo*.
- Zuckerman, M. (1983). *A biological theory of sensation seeking. Biological bases of sensation seeking, impulsivity, and anxiety*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.