

Indice

Introduzione	11
Gli Autori	19

PARTE I

Accogliere il cambiamento, rilanciare la sfida relazionale

1. Dalla Generazione X alla Generazione Z	25
1.1. Il gioco delle generazioni	25
1.2. La Generazione Y, ovvero i Millennial	27
1.3. Dalla Gen Y alla Gen Z	28
1.4. Contesti e specificità della Gen Z	30
1.5. Gen Z in sport	31
1.6. Ogni riferimento a persone esistenti o a fatti realmente accaduti è puramente casuale	37
2. Psicologia dello Sport: storia, profilo, prospettive	45
2.1. La Psicologia dello Sport: profilo di una disciplina	45
2.2. La Psicologia dello Sport: origine	47
2.3. La diffusione della Psicologia dello Sport in Italia e nel mondo	50
2.4. Ruoli professionali dello psicologo dello sport	53
2.4.1. Psicologia clinica e <i>mental training</i>	53
2.4.2. Approcci integrativi	54
2.4.3. Formazione e ricerca	58
3. L'approccio relazionale-ipertestuale allo sport	59
3.1. I contesti della nostra esistenza	59
3.2. Una <i>soft escalation</i>	63
3.3. L'approccio relazionale-ipertestuale	64
Box 3.1. <i>Film e sport</i>	65
3.4. Dal MIPS all'approccio relazionale-ipertestuale	66
3.4.1. Il sistema famiglia	69

3.4.2. Il sistema società sportiva	72
3.4.3. Il sistema psicosportivo	76
4. La motivazione allo sport: la variabile prima e ultima	81
4.1. Il <i>file rouge</i> di un percorso	81
4.2. Approcci alla motivazione	82
4.2.1. Le motivazioni intrinseche ed estrinseche allo sport	83
4.2.2. La piramide dei bisogni	84
4.2.3. La motivazione al successo	86
Box 4.1. <i>Le dimensioni dell'AIM Achievement Motivation Inventory</i>	87
4.2.4. Motivazione: vissuti e compiti nello sport	89
4.2.5. Variabili cognitive e autocontrollo nello sport	90
4.2.6. Rinforzo della motivazione e obiettivi	92
Box 4.2. <i>Il goal-setting</i>	92
4.3. L'approccio relazionale-ipertestuale alla motivazione	95
4.3.1. Il <i>goal-setting</i> tridimensionale	98
4.3.2. Il <i>goal-setting</i> di squadra	102
Box 4.3. <i>Julio Velasco e la cultura degli alibi</i>	103
5. Colloquio psicologico e osservazione: gli strumenti fondamentali	113
5.1. Raccogliendo ciliegie nelle camere dell'eco	113
Box 5.1. <i>Il caso Blue Whale</i>	115
Box 5.2. <i>La difesa della privacy negli USA e in Europa</i>	116
5.2. L'epoca della desiderabilità sociale e dell'acquiescenza	117
5.3. Il colloquio psicologico e l'osservazione: strumenti fondamentali	119
Box 5.3. <i>L'osservazione del linguaggio non-verbale</i>	120
5.3.1. Il colloquio psicologico online	123
6. Emozioni e arousal. Gli strumenti di secondo livello	129
6.1. È l'ansia il nostro <i>Zeitgeist</i> ?	129
6.2. L'ansia nello sport	131
6.3. La correlazione <i>arousal-performance</i>	134
6.4. Consapevolezza e modulazione dell' <i>arousal</i>	138
6.5. Strategie integrate: <i>imagery</i> , concentrazione, <i>self-talk</i>	141

PARTE II

Le nuove frontiere: ricerche ed esperienze sul campo

7. Bisogno di psicologia, bisogno di sport. Survey in Lombardia (2011-2024)	147
7.1. Le fasi preliminari di un percorso	147
7.2. Ricerche e approfondimenti	151

7.3. La sfida psicologica del Covid-19 nello sport	156
7.3.1. Letture trasversali e spunti particolari	158
8. Fatica mentale nello sport: dalla teoria alla pratica	167
8.1. Che cos'è la fatica	167
8.2. Fatica mentale nello sport	168
8.2.1. I meccanismi della fatica mentale	169
8.2.2. Cause della fatica mentale nello sport	170
8.2.3. Come misurare la fatica mentale nello sport	170
8.3. Implicazioni pratiche	171
8.3.1. Il <i>Brain Endurance Training</i>	172
8.3.2. Mental recovery	173
9. Variabili neuropsicologiche associate alla <i>peak performance</i> nel golf	177
9.1. Il golf: gli aspetti caratterizzanti	177
9.2. Stress e prestazione nel golf	179
9.3. Gli indicatori di stress fisiologico e la performance	181
9.4. Le variabili neuropsicologiche: l'impatto sulla performance	183
9.5. Prospettive future	187
9.6. Conclusioni	189
10. Emozioni positive e <i>savoring</i> nello sport	191
10.1. La <i>Broaden and Build Theory of Positive Emotions</i>	191
10.2. Il ruolo molteplice delle emozioni positive nello sport	192
10.2.1. Le emozioni positive riferite a sé	193
10.2.2. Le emozioni positive auto-trascendenti	197
10.3. Il <i>savoring</i>	199
10.3.1. Il <i>savoring</i> nello sport	201
11. APP mobile per il benessere dell'atleta. Dall'accettazione all'intervento	205
11.1. Le tecnologie positive	205
11.2. Le tecnologie positive per il benessere nello sport	206
11.3. L'accettazione delle nuove tecnologie negli atleti	208
Box 11.1. <i>Analisi dell'intenzione di utilizzo di app mobile e strumenti di monitoraggio volti alla promozione del benessere in ambito sportivo</i>	211
11.4. L'uso delle app per promuovere il benessere	212
Box 11.2. <i>Migliorare le competenze psicologiche e il benessere nello sport attraverso un intervento misto: uno studio controllato con l'app Perform-UP Tennis</i>	214

12. Il Programma Calcio+15 del Settore Giovanile e Scolastico FIGC.	
Promozione e valorizzazione del calcio femminile	217
12.1. Le premesse	217
Box 12.1. <i>Lo sviluppo dell'identità di genere tra limiti e possibilità</i>	219
12.2. Calcio+15: la storia del progetto e l'evoluzione del format	220
12.3. Calcio+15: diamo i numeri!	222
12.4. Lo staff come valore aggiunto	223
12.5. Ruolo e funzioni dell'Area psicologica	224
12.5.1. Il protocollo di lavoro con le atlete	225
12.5.2. Il punto di vista delle atlete	227
12.6. L'alleanza con i Club del Territorio	230
12.7. Gli incontri con le famiglie delle atlete: accoglienza, informazione e formazione	231
12.8. Riflessioni finali e prospettive future	232
13. <i>Dual Career</i> come occasione per il fine carriera sportivo	235
13.1. Spunti dalla letteratura: dalla carriera atletica alla <i>Dual Career</i>	235
13.1.1. Carriera atletica e transizioni	235
13.1.2. La <i>Dual Career</i>	237
13.1.3. La <i>Dual Career</i> in Italia	239
13.2. Spunti dal campo: le sfide della <i>Dual Career</i> nei racconti degli ex studenti-atleti	240
13.2.1. Rappresentazioni e motivazioni ai percorsi di <i>Dual Career</i>	242
13.2.2. La <i>DC excellence</i> nelle esperienze degli ex studenti-atleti	247
13.3. Questioni aperte e sfide per il futuro	255
Bibliografia	259