

## **Psicologia dello sport: il benessere per la prestazione eccellente**

### **Sport psychology: Well-being for peak performance**

Marisa Muzio\* e Luca Argenton\*\*

\* Viale Regina Giovanna 11, 20129 Milano (MI)

e-mail: muzio@marisamuzio.it; telefono:+39 3395070433

\*\* Via Vasto 4, 20121 Milano (MI)

e-mail: l.argenton@digitalattitude.com; telefono:+39 3331398093

**Ricevuto:** 26.07.2020 – **Accettato:** 10.10.2020

**Pubblicato online:** 07.05.2021

#### **Riassunto**

Lo studio delle relazioni tra attività fisica e qualità della vita rappresenta una delle aree di maggiore interesse per diverse discipline psicologiche, dalla psicologia della salute a quella applicata allo sport, fino alla psicologia del ciclo di vita. La psicologia dello sport, in particolare, si presenta oggi come area teorico-applicativa in cui convergono e si integrano i contributi delle scienze dello sport e delle discipline psicologiche. In linea con le attuali tendenze della *Positive Psychology*, l'approccio applicativo tende a costruire il modello di funzionamento ottimale dell'atleta – sia nell'età dello sviluppo che ad alto livello agonistico – e a supportarne e svilupparne le condizioni di funzionamento ottimale. È in questo quadro di riferimento che si contestualizzano gli studi sulla peak performance e sui peak moments in generale. Tra questi, l'articolo evidenzia e approfondisce la centralità del costrutto di flow sia in chiave teorica che nelle sue ricadute operative.

**Parole chiave:** psicologia, sport, flow, positive psychology.

M. Muzio e L. Argenton / *Ricerche di Psicologia*, 2021, Vol. 44(1),  
ISSN 0391-6081, ISSN e 1972-5620, Doi: 10.3280/rip1-2021oa11634

Copyright © FrancoAngeli

This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial –  
No Derivatives License. For terms and conditions of usage  
please see: <http://creativecommons.org>

## Abstract

The study of the relationships between physical activity and quality of life represents one of the areas of greatest interest for different psychological disciplines. Sports psychology, in particular, is a theoretical and practical area of social sciences where the contributions of sports sciences and psychological disciplines converge and integrate. In line with the current trends of Positive Psychology, the most recent approaches are now focused on designing the optimal functioning model of the athlete and to support and develop his/her growth and well-being. Within this framework the studies on peak performance and peak moments have been fundamental. Among these, the article highlights and discusses the centrality of flow experiences both in a theoretical and practical way.

**Keywords:** psychology, sport, flow, positive psychology.

Tra i temi della psicologia, i più differenti, che il professor Cesa-Bianchi ha affrontato, nei suoi vasti interessi scientifici ed umani, uno spazio di rilievo ha avuto la promozione in Italia della psicologia applicata allo sport. L'apporto è ancor più significativo se si considera che la tematica è divenuta via via oggetto di progressivo interesse nella realtà accademica italiana. Dai suoi incoraggiamenti derivano studi e applicazioni operative: il contributo che segue, si configura in linea con le più attuali correnti scientifiche.

Lo studio delle relazioni tra attività fisica e qualità della vita rappresenta una delle aree di maggiore interesse per diverse discipline psicologiche, dalla psicologia della salute a quella applicata allo sport, fino alla psicologia del ciclo di vita.

L'attività motorio-sportiva influenza direttamente le condizioni fisiche e la percezione individuale di benessere, giocando un ruolo rilevante tra i fattori modulanti la qualità della vita. Determina cambiamenti positivi di tono dell'umore, idea di sé e autostima, di *self efficacy*, abbassamento degli indicatori psicologici e fisiologici di stress (per un approfondimento si vedano Penedo & Dahn, 2005). Favorisce, inoltre, esperienze caratterizzate da percezione di positività, gioia, benessere (Cristini, Cesa-Bianchi, Cesa-Bianchi, 2017) divertimento, piacere o intensità emotiva, tipiche dei *peak moments*.

D'altronde, lo sport e l'attività fisica rappresentano alcune fra le attività maggiormente predisponenti l'ingresso nello stato di flow.

La psicologia dello sport si presenta oggi come area teorico-applicativa in cui convergono e si integrano i contributi delle scienze dello sport (biomeccanica, fisiologia dell'esercizio, sviluppo ed apprendimento motorio, medicina dello sport, pedagogia dello sport, sociologia dello sport) e delle discipline psicologiche (psicologia clinica, generale e sperimentale, fisiologica, dello sviluppo, della personalità) .

Approccia un vasto dominio d'indagine, come risulta evidente dallo schema della figura 1.

PSICOLOGIA DELLO SPORT	Psicologia dell'esercizio e del benessere	- Attività motorio-sportiva, salute, qualità della vita
	Acquisizione delle abilità e modelli di apprendimento	- Acquisizione e sviluppo delle attività motorie - Psicomotricità e aspetti psicopedagogici
	Sport e ciclo di vita	- Sport: dall'età dello sviluppo all'invecchiamento
	Sport e Handicap	- Attività motorio-sportiva, riabilitazione e rieducazione - Agonismo
	Psicofisiologia dello sport	- Neuropsicologia dell'attività motorio-sportiva - Processi cognitivi, coordinamento e controllo del movimento
	Motivazione nelle attività sportive	- Motivazione all'attività sportiva e ciclo di vita - Sport e identità di genere - Drop out nell'età dello sviluppo - Modelli motivazionali e sport di alto livello
	Caratteristiche individuali e prestazione sportiva	- Prestazione e aspetti di personalità - Prestazione: risposte emotivo-cognitive - Talento - Esperienza ottimale
	Tecniche psicologiche di incremento della performance	- Goal setting - Regolazione dell'arousal - Imagery - Controllo e modulazione dell'attenzione - Self talk e controllo del pensiero
	Dinamiche di gruppo	- Leadership: stili e skills - Dinamiche sociali e sistemiche nel team - Fasi di sviluppo, programmazione, motivazione - Comunicazione - Esperienza ottimale nei gruppi
	Counseling	- Preparazione mentale individuale - Team counseling - Outplacement dello sportivo di alto livello - Riabilitazione psicologica da infortunio - Gestione di problematiche cliniche
Tecniche di valutazione	- Modelli di valutazione psicologica integrata - Sviluppo e validazione di strumenti diagnostici. - Tecniche psicometriche di analisi dei dati	

Fig.1 – *Gli ambiti della psicologia dello sport*

### **Il sistema integrato ricerca - formazione - counseling**

Il sistema integrato *ricerca - formazione - counseling* caratterizza l'operare in un così vasto scenario.

Sviluppata sulla base del metodo d'indagine scientifico proprio della psicologia sperimentale, la *ricerca* prevede:

- lo sviluppo di teorie e modelli esplicativi, la loro validazione ed applicazione sul campo;
- la messa a punto, la taratura e la standardizzazione di strumenti e metodologie di valutazione;
- l'applicazione di tecniche quantitative e qualitative di analisi dei dati; il supporto e la verifica teorica di conoscenze e pratiche empiriche scaturite dal campo.

La *formazione* si articola in:

- insegnamento in ambito accademico;
- formazione teorica ed applicativa rivolta a professionisti del settore;
- sensibilizzazione rivolta a atleti, tecnici e figure dirigenziali.

Il *counseling* è orientato all'analisi e all'ottimizzazione della prestazione. Basato sull'integrazione di presupposti teorici cognitivo-comportamentali, psicofisiologici e sistemici, prevede l'analisi integrata di:

- caratteristiche individuali dell'atleta;
- contesto ambientale e situazionale di riferimento;
- modalità di espressione della prestazione ottimale ed elementi situazionali ad essa collegati;
- potenzialità di sviluppo della prestazione in riferimento ai parametri di eccellenza individuali;
- predisposizione ed attuazione di training mirati allo sviluppo delle componenti ad elevata potenzialità secondo programmi a medio-lungo termine;
- valutazione di parametri tecnici e psicologici.

### **Psicologia dello sport e Positive Psychology**

In linea con le attuali tendenze della *Positive Psychology*, l'approccio applicativo tende a costruire il modello di funzionamento ottimale dell'atleta e a supportarne e svilupparne le condizioni di funzionamento ottimale. È in questo quadro di riferimento che si contestualizzano gli studi sulla peak performance e sui peak moments in generale.

Tali contributi analizzano il comportamento individuale attraverso la valutazione della qualità dell'esperienza percepita e tendono ad attribuire alle differenti valenze motivazionali intrinseche dei vissuti psicologici (da positivi a negativi), la ragione della differente probabilità di riproduzione

di situazioni e comportamenti. Le percezioni ed i vissuti positivi rappresenterebbero così gli elementi propulsori dello sviluppo delle abilità dell'atleta (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999), portandolo alla continua ricerca di situazioni di performance caratterizzate da richieste di compito a difficoltà e complessità crescenti.

La specificità dei costrutti di flow, peak experience, peak performance e exercise high (Berger & Tobar, 2007) rintraccia un proprio denominatore comune in esperienze apicali definite come peak moments, che evidenziano la stretta sinergia tra benessere e prestazione eccellente.

### **Flow: la centralità del costrutto**

Nel 1997 a Orlando, in Florida, nel corso dell'evento Hoop Summit – partita fra rappresentative giovanili mondiali di alto livello – veniamo a conoscenza che il talento viene selezionato non in base alle sue capacità tecniche, ma relativamente alla disposizione ad entrare in stato di flow. Un anno dopo, durante i Goodwill Games a New York, la squadra americana di atletica della staffetta 4x400 stabilisce con il tempo di 2'54"20 il nuovo record del mondo. Al pubblico presente pareva corressero senza peso, i cronisti nella sala stampa commentarono così la prestazione eccellente: gli atleti hanno corso in stato di flow.

Da quel momento, lo studio dell'esperienza ottimale diventa per noi oggetto di forte interesse. L'attività di ricerca parte da lì. Due ricercatori della University of Queensland di Brisbane (Australia), Susan A. Jackson e Herbert W. Marsh (1992) hanno messo a punto la *Flow State Scale*, basata su 9 dimensioni fondamentali:

- *Equilibrio fra challenges (sfide) e skills (abilità)*. I primi modelli (Fig. 2) legati alla concettualizzazione dell'Esperienza Ottimale ne hanno identificato l'origine in funzione della presenza di un equilibrio fra le opportunità di azione dettate dall'ambiente e le capacità individuali. A fronte del grande dinamismo dell'esperienza, gli individui devono così ricalibrare costantemente il bilanciamento fra *challenges* e *skills*, cercando di identificare l'equilibrio maggiormente predisponente l'ingresso nello stato di *flow*.

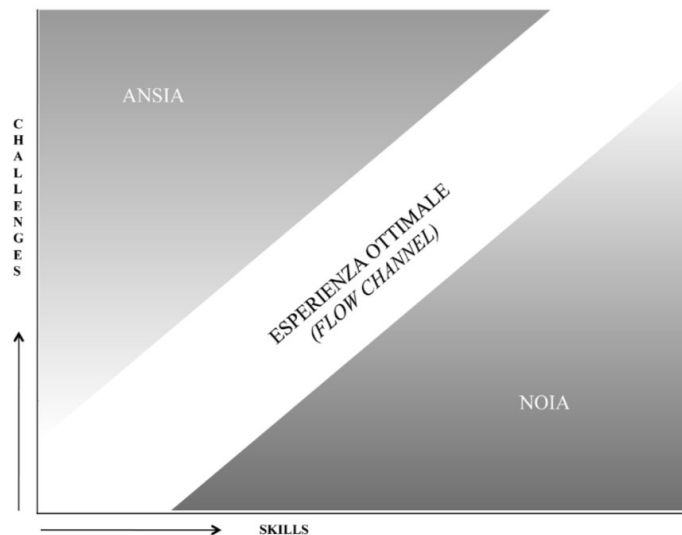


Fig. 2 – *Flow Model*

- *Unione fra azione e coscienza.* mente e corpo funzionano all'unisono. Si tratta di un fenomeno molto comune in persone particolarmente creative, quali artisti, scrittori e musicisti. Lo stesso si può dire in ambito sportivo (Jackson, 1992; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999): nel raccontare la loro Esperienza Ottimale, gli atleti fanno spesso riferimento alla percezione di essere una cosa sola con la performance, affrontata in modo spontaneo ed automatico. L'emergenza di una percezione di totale fluidità e naturalezza, richiede – comunque – energie e impegno assoluto.
- *Mete chiare.* Obiettivi chiari e specifici sono alla base dell'esperienza di *flow*, garantendo un'immersione totale nel compito. La presenza di obiettivi specifici, realistici e misurabili supporta i processi legati all'attribuzione di significato e si dimostra fortemente correlata all'equilibrio fra *challenges* e *skills*.
- *Feedback immediato.* Il perseguimento di precisi obiettivi deve essere sostenuto da *feedback* immediati e chiaramente decifrabili. Ogni volta che compie un'azione, l'individuo è così in grado di sapere se si è mosso correttamente o meno, e quindi di intuire quali modificazioni apportare alla sua condotta.

- *Concentrazione sul compito.* L'ampia maggioranza delle risorse cognitive di cui l'individuo dispone è selettivamente orientata all'attività praticata, così che tutto ciò che è estraneo ad essa perda d'importanza. Pur essendo estremamente elevata ed intensa, la concentrazione risulta assolutamente spontanea.
- *Senso di controllo.* Anche il minimo dettaglio è gestito con la più totale naturalezza e con la percezione di poter affrontare al meglio le richieste dell'ambiente. In questo caso, il soggetto si percepisce come l'assoluto protagonista delle proprie azioni, assaporando la possibilità di superare sfide complesse.
- *Perdita di auto-consapevolezza.* La fluidità della coscienza può essere talmente intensa da determinare una scomparsa del controllo consapevole, lasciando spazio a processi spontanei. La completa focalizzazione dell'attenzione sull'attività favorisce, dunque, un oblio momentaneo del sé conosciuto che non deve, tuttavia, essere considerato come perdita di auto-coscienza.
- *Destutturazione del tempo.* Lo scoccare delle ore e dei minuti nella realtà è assoggettato ad un orologio interiore, completamente adattato ai ritmi personali. È così che per alcuni il tempo si ferma, per altri scorre più velocemente, per altri ancora sembra invece rallentare.
- *Esperienza autotelica.* Il termine *autotelico* identifica la propria genesi etimologica nella lingua greca, dove si caratterizza per l'accostamento del pronome *autòs* (sé) al sostantivo *telos*, che indica un *obiettivo* o uno *scopo*. Un'esperienza può dunque definirsi autotelica quando è favorita da un'autentica motivazione interna e dalla possibilità di rintracciare nell'attività un straordinario senso di piacevolezza e appagamento.

La traduzione del questionario in lingua italiana (Muzio, Nitro & Crosta, 1998,) non ha comportato modifiche strutturali della scala ed è stato validato nella sua versione di stato (Muzio, Riva & Argenton, 2012) e di tratto nel 2017 (Riva & al., 2017).

### **Dalle nove dimensioni alla preparazione mentale**

Lo sport agonistico richiede, a partire dai settori giovanili, un allenamento integrato che tenga conto delle diverse componenti alla base della prestazione (Fig. 3). In linea con gli studi della *Positive Psychology*, l'impegno è quello di costruire il modello di funzionamento ottimale dell'atleta, supportando e sviluppando le condizioni individuali ed ambientali predisponenti e/o favorevoli la sua espressione.



Un'analisi delle implicazioni operative del vissuto di flow in ambito sportivo consente un'ulteriore interpretazione del modello multidimensionale proposto da Csikszentmihalyi (1990), come indicato nello schema seguente.

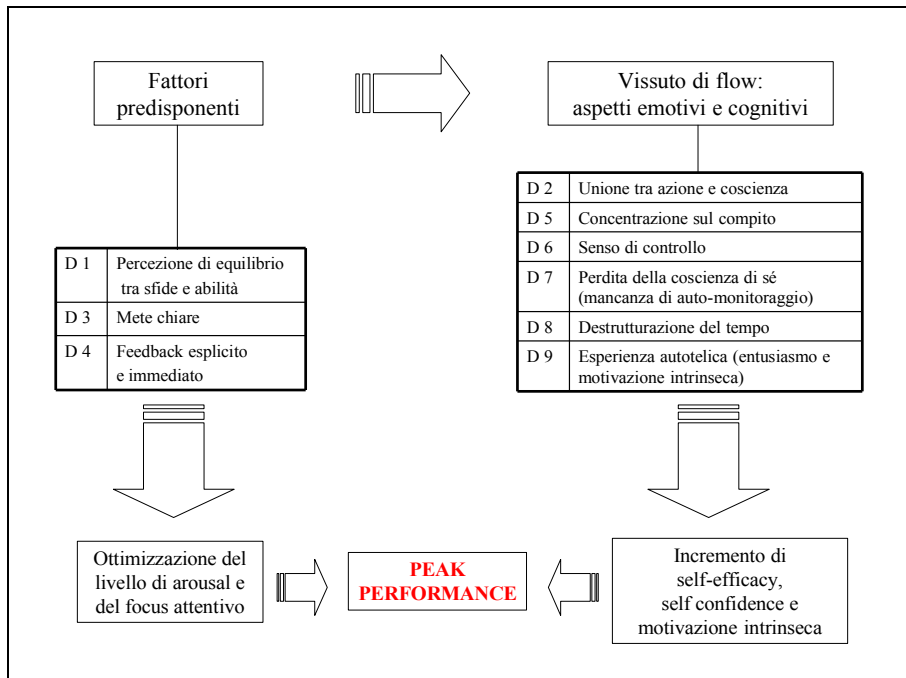


Fig. 3 – *Flow: differenziazione funzionale delle nove dimensioni (Muzio & Crosta, 2004)*

Un programma di preparazione mentale integrato (Fig. 4) dovrà dunque tener conto di aspetti:

- strutturali, volti all'analisi e al rispetto di aspetti di personalità dell'atleta;
- funzionali, per un'ottimizzazione dei processi di elaborazione delle informazioni nel sistema cognitivo;
- psicofisiologici, volti modulazione della reattività psicofisica;
- sistemici, per una concettualizzazione situata dell'atleta nei contesti sociali di riferimento.

## Strumenti e Tecniche

Veniamo ora operativamente a prendere in considerazione come le nove dimensioni siano punto di partenza e, nel medesimo tempo, obiettivo di un protocollo di preparazione mentale.

Preparazione Mentale: strumenti e tecniche	Esperienza Ottimale: Dimensioni Allenabili
1. Assessment psicodiagnostico	Screening del profilo di funzionamento ottimale
2. Colloquio	Trasversale alle nove dimensioni
3. Goal Setting	D3: <i>Mete Chiare</i>
4. Training propriocettivo	D2: <i>Unione fra azione e coscienza</i> D4: <i>Feedback immediato</i>
5. Rilassamento e gestione dello stress	D1: <i>Equilibrio sfida-abilità</i> D4: <i>Feedback immediato</i> D6: <i>Senso di controllo</i>
6. Controllo del pensiero e self-talk	D1: <i>Equilibrio sfida-abilità</i> D5: <i>Concentrazione</i> D6: <i>Senso di controllo</i> D7: <i>Perdita di autoconsapevolezza</i>
7. Concentrazione	D5: <i>Concentrazione</i> D6: <i>Senso di controllo</i>
8. Imagery	D1: <i>Equilibrio sfida-abilità</i> D3: <i>Mete Chiare</i> D5: <i>Concentrazione</i> D6: <i>Senso di controllo</i>
9. Allenamento ideomotorio	D1: <i>Equilibrio sfida-abilità</i> D3: <i>Mete Chiare</i> D5: <i>Concentrazione</i> D6: <i>Senso di controllo</i>
10. Valutazione	D1: <i>Equilibrio sfida-abilità</i> D4: <i>Feedback immediato</i>

Fig. 4 – *Dalla teoria alla pratica*

### ***Assessment psicodiagnostico***

L'assessment psicodiagnostico è volto alla valutazione delle caratteristiche psicologiche generali dell'atleta, del suo funzionamento in termini emotivi e cognitivi, così come della percezione del sé in prestazione e in allenamento. In questa fase, un'attenzione particolare va riservata al rapporto tra flow ed aspetti di personalità. A riguardo, Csikszentmihalyi (1990) ha evidenziato come alcuni individui – personalità autoteliche – siano maggiormente predisposti a sperimentare vissuti di flow, indipendentemente dalla situazione.

### ***Colloquio***

Parte delicata nell'avvio di un percorso di preparazione mentale, il colloquio dovrà supportare la costruzione di un clima di fiducia, favorito da empatia e assertività, così da promuovere l'espressione di atteggiamenti, aspettative e bisogni non solo nell'atleta, ma in tutto l'ambiente circostante.

Un piano di preparazione mentale richiede sensibilizzazione e condivisione delle metodiche di lavoro con l'allenatore, o, più in generale, con lo staff tecnico. Un simile approccio facilita la conoscenza dell'atleta e rende possibile sessioni di allenamento mentale autogestite all'interno di sedute di lavoro tecnico o atletico (Araújo, & Bourbousson, 2016; Horn, 2008).

### ***Goal setting***

Il goal setting, strumento di elevata utilità per il miglioramento della performance sportiva (Roberts, Roberts, Darren C. Treasure, & Treasure, 2012; Weinberg, 2002), è influenzato da una complessità di fattori. Tra essi, l'importanza attribuita al raggiungimento dell'obiettivo, la complessità del compito, il livello di soddisfazione ed autoefficacia percepiti (Locke & Latham, 2002).

In particolare, gli obiettivi supportano il comportamento in tre differenti modalità (Locke & Latham, 2002). Svolgono una funzione direttiva, in quanto guidano l'atleta a focalizzarsi prevalentemente su attività e processi rilevanti per il raggiungimento delle mete prefissate. Esercitano, inoltre, un'influenza indiretta sull'azione: hanno una funzione energizzante, di stimolo e motivazione.

### ***Training propriocettivo***

In base allo stile percettivo-cognitivo dell'atleta, un allenamento propriocettivo favorisce la valorizzazione e il potenziamento sia della sensibilità percettiva, che della modalità di rapporto con elementi ambientali o di supporto alla prestazione, quali, superfici, attrezzi e indumenti.

### ***Rilassamento e gestione dello stress***

Le tecniche di rilassamento favoriscono l'acquisizione di consapevolezza e controllo corporeo, consentono il monitoraggio e regolazione dei livelli di arousal al fine di gestire gli stati d'ansia e la tensione psicofisica.

Essendo l'arousal un fenomeno multidimensionale, l'atleta dovrà imparare a riconoscere – a partire da una situazione di flow – quale sia il proprio bilanciamento attivazionale ottimale (fisiologico, emotivo e cognitivo) per riprodurlo. L'effetto sulla performance dipende, in larga misura, dal livello di autoefficacia percepita e dalla fiducia dell'atleta nei propri mezzi.

Di conseguenza, l'applicazione di tecniche di gestione dello stress e di rilassamento consentirà all'atleta di:

1. migliorare la consapevolezza in termini di attivazione ottimale;
2. definire i fattori situazionali e personali che influenzano l'attivazione, la percezione dell'ansia e, di conseguenza, la prestazione;
3. riconoscere i segnali predittivi di elevati livelli di arousal e ansia durante la prestazione, incrementando la propria attenzione ai feedback del contesto e modulando in maniera funzionale l'equilibrio fra sfida e abilità;
4. riformulare l'interpretazione degli stati di attivazione psicofisiologica, sostituendone aspetti negativi ed improduttivi, con elementi positivi e propositivi;
5. implementare il proprio senso di controllo.

### ***Controllo del pensiero e self talk***

L'influenza del pensiero sul comportamento avviene, soprattutto, attraverso il self talk che si esprime come dialogo interno, sia esso silenzioso o vocalizzato ed è finalizzato ad incrementare il controllo del comportamento (Hardy, Gammage et al., 2001; Hardy, Hall et al., 2001).

Questa tecnica costituisce una rappresentazione dell'insieme di credenze e aspettative che ciascun atleta sviluppa, rispetto alla propria efficacia competitiva. Studi all'interno dell'ambito motivazionale suggeriscono infatti che il sentirsi responsabili del controllo delle proprie azioni determina maggior probabilità di essere intrinsecamente motivati con conseguente maggior predisposizione a sperimentare stati di flow.

Il selftalk favorisce lo sviluppo della self confidence, di nuove capacità e permette la correzione di automatismi errati (Muzio, Riva & Argenton, 2012).

### ***Concentrazione***

La gestione ottimale delle risorse attentive permette all'atleta di concentrarsi esclusivamente sugli stimoli funzionali alla prestazione, di spostare volontariamente l'attenzione su altre fonti di informazione e di mantenere la focalizzazione sugli stimoli selezionati. A titolo esemplificativo, l'abilità di controllo della fatica e del dolore nelle discipline di resistenza può migliorare attraverso una gestione oculata dell'attenzione selettiva e con la capacità di eseguire shift attentivi su elementi distrattori.

Allo stesso modo, la capacità di reggere la frustrazione in sport d'opposizione – nel caso, ad esempio, di una decisione arbitraria non condivisa – può avvalersi della capacità di controllare il pensiero e di riorientare in tempi rapidi l'attenzione sull'azione. Situazioni queste meglio analizzate e prese in carico se condivise sul campo con l'allenatore.

Gli stimoli distrattori possono essere esterni (pubblico, condizioni climatiche, avversari, arbitro...) o interni (fatica, dolore, ansia, frustrazione, eccessivo automonitoraggio, continuo controllo).

### ***Imagery***

Le tecniche di visualizzazione o imagery costituiscono la base di varie metodologie di allenamento mentale: supportano la creazione volontaria di un'esperienza – esclusivamente mentale – che riproduce l'esperienza reale (Gobet, 2016). Possono essere rappresentate immagini visive, sensazioni tattili e propriocettive, odori, sapori, e suoni. In fase di assessment, è necessario indagare, per ogni atleta, il personale significato che le immagini evocate rivestono e le reazioni emotive che ne derivano.

La prospettiva, con cui vengono visualizzate le immagini, può essere interna o esterna. Nel primo caso, l'atleta visualizza se stesso da un'angolazione interna, come se stesse realmente svolgendo il compito immaginato. Nel secondo caso, l'atleta si visualizza come se fosse uno spettatore.

La scelta dell'una o dell'altra prospettiva dipende dall'orientamento spontaneo dell'atleta (aspetti di personalità) e dalla situazione visualizzata (caratteristiche specifiche della disciplina).

Nell'applicazione dell'imagery al training mentale, è utile osservare alcune importanti indicazioni, al fine di ottimizzarne l'efficacia (Kiverstein & Rietveld, 2015): sono imprescindibili vividezza, polisensorialità e controllabilità.

### ***Allenamento ideomotorio***

L'imagery è alla base di programmi di allenamento ideomotorio, cioè, di tutte quelle forme di esercitazione in cui si ha una auto-rappresentazione mentale, sistematicamente ripetuta e cosciente, dell'azione motoria da

apprendere, perfezionare o stabilizzare, in assenza di esecuzione visibile esternamente – di movimenti parziali o globali (Koch, Keller, & Prinz, 2004; Shin, Proctor, & Capaldi, 2010).

L'allenamento ideomotorio può svolgere le seguenti funzioni:

- programmatoria, volta all'ottimizzazione della scelta d'azione ideale, attraverso l'anticipazione dettagliata dell'immagine;
- allenante, orientata al perfezionamento e/o alla stabilizzazione del gesto tecnico;
- regolatrice, per un controllo e una correzione del movimento o del comportamento in generale

### **Valutazione**

La valutazione prevede il monitoraggio costante dei progressi compiuti e dei risultati ottenuti dall'atleta attraverso strumenti integrati. Lo sviluppo delle abilità mentali richiede investimento di tempo e applicazione metodica. Risultano utili, a riguardo, strumenti di supporto, quali interviste strutturate e schede di valutazione. Il loro impiego permette di supportare sia i feedback di natura qualitativa quali sensazioni, pensieri e stati d'animo che quelli di natura quantitativa.

### **Riferimenti bibliografici**

- Araújo, D., & Bourbousson, J. (2016). Theoretical perspectives on interpersonal coordination for team behaviour. In P. Passos, K. Davids, & J.Y. Chow (Eds.), *Interpersonal Coordination and Performance in Social Systems* (126-139). London: Routledge
- Bal Filoramo, L. (A cura di). (2001). *La psicologia dello sport tra performance e benessere*. Contributi multidisciplinari. Torino: Celid.
- Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45(6), 401-415.
- Brewer, B. (2009). *Sport Psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Cei, A. (2011). *Allenarsi per vincere*. Perugia: Calzetti e Mariucci.
- Cox, R. (2011). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: McGraw-Hill.
- Cristini, C., Cesa-Bianchi, G., Cesa-Bianchi, M. (2017). Positive psychology in aging. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2003). Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 82-98.

- Dishman, R. K. (1994). *Advances in exercise adherence*. Champaign: Human Kinetics.
- Fuelscher, I. T., Ball, K., & Macmahon, C. (2012). Perspectives on learning styles in motor and sport skills. *Frontiers in psychology*, 3, 69.
- Gobet, F. (2016). *Understanding expertise. A multi-disciplinary approach*. London: Palgrave.
- Guicciardi, M. (A cura di). (2003). *Psicologia e sport. Metodi e tecniche di ricerca*. Milano: Guerini.
- Hanin, I. U. L. (A cura di). (2000). *Emotions in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *Sport Psychologist*, 15(2), 306-318.
- Harmison, R. J. (2011). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 3-18.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138-166.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances*. Champaign: Human Kinetics.
- Kiverstein, J. & Rietveld, E. (2015). The Primacy of Skilled Intentionality: On Hutto & Satne's The Natural Origins of Content. *Philosophia* 43 ( 3).
- Koch, I., Keller, P., & Prinz, W. (2004). The Ideomotor approach to action control: Implications for skilled performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(4), 362-375.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). *Emotional intelligence and psychological skills use among athletes*. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(2), 195-201.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Manzi, C., & Gozzoli, C. (A cura di). (2009). *Sport. Prospettive psicosociali*. Roma: Carocci.
- Massimini, F., & Delle Fave, A. (1999). *Flow e Peak Performance: implicazioni per la pratica sportiva*. Paper presented at the Flow e Peak Performance: discipline a confronto, Atti del convegno, Milano.
- McInman, A. D., & Grove, J. R. (1991). Peak moments in sport: a literature review. *Quest*, 43(3), 333-351.
- Meterangeli, A. (2007). *Lezioni di psicologia dello sport*. Roma: Kappa.
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional Intelligence: A Theoretical Overview and Implications for Research and Professional Practice in Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1-15.
- Moran, A. (2012). Thinking in Action: Some Insights from Cognitive Sport Psychology. *Thinking Skills and Creativity*.

- Muzio, M., & Argenton, L. (2011). Guardare Avanti. In F. Nascimbene (A cura di), *Guida alla Psicologia dello Sport 2011 – Verso un approccio relazionale-ipertestuale*. Milano: Libreria dello Sport.
- Muzio, M., & Crosta, D. (2004). Flow e preparazione mentale: dallo studio dell'esperienza ottimale allo sviluppo del training mentale. In M. Muzio (A cura di), *Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici alle applicazioni sul campo*. Milano: FrancoAngeli.
- M., Muzio, G., Riva, & L. Argenton (Eds.), *Flow, benessere e prestazione eccellente. Nello sport e in azienda. Dai modelli teorici alle applicazioni su campo*. Milano: FrancoAngeli
- Nascimbene, F. (A cura di). (2011). *Guida alla Psicologia dello Sport 2011 – Verso un approccio relazionale-ipertestuale*. Milano: Libreria dello Sport.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.
- Nideffer, R. M. (1985). *Athletes' guide to mental training*. Champaign: Human Kinetics.
- Nideffer, R. M. (1992). *Psyched to Win*. Champaign: Leisure Press.
- Privette, G. (2001). Defining Moments of Self-Actualization. Peak performance and Peak Experience. In K. J. Schneider, J. F. T. Bugental & J. F. Pierson (Eds.), *The Handbook of Humanistic Psychology: Leading Edges in Theory, Research, and Practice*. New York: Sage Publications.
- Riva, E. F., Riva, G., Talò, C., Boffi, M., Rainisio, N., Pola, L., & Inghilleri, P. (2017). Measuring dispositional flow: Validity and reliability of the Dispositional Flow State Scale 2, Italian version. *PLoS one*, 12(9).
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal. *Interpretation Handbook of Sport Psychology* ( 1-30): John Wiley & Sons, Inc.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American psychologist*, 55(1), 5-14.
- Spinelli, D. (A cura di). (2002). *Psicologia dello sport e del movimento umano*. Bologna: Zanichelli.
- Terreni, L., & Occhini, L. (2000). *Psicologia dello sport. Aspetti sociali e psicopatologici. Valutazione e programma di intervento*. Milano: Guerini.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. v. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M.-A., & Rousseau, F. o. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392.
- Wagstaff, C. R. D. (Ed.). (2017b). *The organizational psychology of sport: Key issues and practical applications*. Abingdon: Routledge.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4th ed.), Champaign: Human Kinetics.
- Willig, C. (2008). A Phenomenological Investigation of the Experience of Taking Part in 'Extreme Sports'. *Journal of Health Psychology*, 13(5), 690-702.