



UNIMORE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MODENA E REGGIO EMILIA

Dipartimento Chirurgico, Medico, Odontoiatrico e di Scienze Morfologiche con
Interesse Trapiantologico, Oncologico e di Medicina Rigenerativa (CHIMOMO)

Facoltà di Medicina e Chirurgia

Corso di Laurea Magistrale

in

SALUTE E SPORT

(Presidente: Prof.ssa Milena Nasi)

IL RUOLO DELLA COESIONE DI SQUADRA NELLA PROMOZIONE DEL BENESSERE DI CALCIATORI E CALCIATRICI

Relatrice:
Dott.ssa Elisa Bisagno

Studentessa:
Isabella la Torre

ANNO ACCADEMICO 2025-2026

Il calcio è gioia.

Sommario

INTRODUZIONE.....	5
Capitolo 1 - Il benessere nel contesto sportivo giovanile	7
1.1 Benessere e sport.....	7
1.1.1 Definizione di benessere.....	7
1.1.2 Modelli teorici di riferimento	7
1.2 Il benessere nei giovani atleti	14
1.2.1 Specificità dell'età evolutiva	14
1.2.2 Sport giovanile e benessere	15
1.2.3 Il ruolo dei pari	18
1.3 Ansia precompetitiva e benessere.....	19
1.3.1 Definizione di ansia di stato e di tratto	20
1.3.2 Componenti dell'ansia.....	20
1.3.3 Ansia precompetitiva in giovani calciatori e calciatrici.....	20
1.3.4 Relazione tra ansia e benessere.....	22
1.4 Enjoyment nello sport giovanile.....	23
1.4.1 Definizione di enjoyment sportivo	23
1.4.2 Determinanti ed esiti dell'enjoyment.....	23
1.4.3 Relazione tra enjoyment, benessere e ansia.....	25
1.5 Differenze di genere ed età nel benessere sportivo	26
1.5.1 Differenze di genere.....	26
1.5.2 Differenze legate all'età.....	27
1.5.3 Interazione tra genere, età e contesto calcistico.....	28
Capitolo 2 - La coesione di gruppo nello sport	29
2.1 Definizione e modelli di coesione	29
2.1.2 Il modello di Carron.....	29
2.2 Determinanti della coesione nei team sportivi	31
2.2.1 Fattori individuali	31
2.2.2 Fattori relazionali.....	33
2.2.3 Contesto sportivo giovanile	34
2.3 Coesione e benessere.....	35
2.3.1 Relazione tra coesione e benessere psicologico	35
2.3.2 Coesione e ansia precompetitiva	37

2.3.3 Coesione ed enjoyment.....	39
2.3.4 Coesione e performance	40
2.4 Coesione nei giovani calciatori e calciatrici.....	42
2.4.1 Sviluppo della coesione in età evolutiva	42
2.4.2 Differenze di genere nella coesione.....	43
2.4.3 Implicazioni per il benessere e la prevenzione dell'ansia	44
Capitolo 3 - La ricerca	46
3.1 Obiettivi e ipotesi	46
3.2 Metodo.....	47
3.2.1 Partecipanti	47
3.3 Risultati	50
3.4. Discussione.....	63
CONCLUSIONI.....	66
BIBLIOGRAFIA	68
RINGRAZIAMENTI.....	81

INTRODUZIONE

L'attività sportiva giovanile rappresenta un contesto privilegiato per la promozione dello sviluppo fisico, psicologico e sociale di bambini e adolescenti. In particolare, gli sport di squadra offrono opportunità uniche di crescita, poiché, oltre a favorire l'apprendimento di competenze tecnico-tattiche, permettono ai giovani di sperimentare relazioni significative con i pari, sviluppare capacità collaborative e costruire un senso di appartenenza al gruppo. Tra questi, il calcio costituisce uno degli sport più praticati sia in Italia sia a livello internazionale, coinvolgendo un numero elevato di giovani atleti e atlete.

Nell'ambito della psicologia dello sport, particolare attenzione è stata dedicata ai fattori che contribuiscono al benessere psicologico degli atleti. In questa prospettiva, la squadra non viene considerata soltanto come il contesto entro cui si realizza la prestazione sportiva, ma anche come un ambiente educativo e relazionale capace di influenzare in maniera significativa l'esperienza dei suoi membri.

Tra i costrutti maggiormente studiati emerge la coesione di squadra, intesa come il grado di unione che caratterizza un gruppo sia rispetto al perseguimento degli obiettivi comuni sia rispetto alle relazioni interpersonali tra i suoi componenti. Numerosi studi hanno evidenziato come la coesione sia associata ad esiti favorevoli quali una migliore performance, una maggiore soddisfazione sportiva, una migliore gestione dello stress competitivo ed un più elevato benessere psicologico. Tuttavia, gli studi che analizzano congiuntamente il ruolo della coesione in relazione a diverse dimensioni del funzionamento psicologico, quali benessere, enjoyment, ansia sportiva e intenzione di continuare a praticare sport, risultano ancora relativamente limitati, soprattutto nel contesto del calcio giovanile e considerando al contempo atleti e atlete.

In particolare, il calcio giovanile rappresenta un contesto di particolare interesse, poiché gli atleti trascorrono una parte significativa del proprio tempo all'interno della squadra e le relazioni che instaurano con compagni e allenatori possono influenzare non solo la loro esperienza sportiva, ma anche il loro benessere psicologico e la motivazione a proseguire la pratica sportiva.

L'interesse per questo tema nasce dalla consapevolezza che promuovere la qualità delle relazioni all'interno delle squadre possa rappresentare non solo una strategia per migliorare il rendimento sportivo, ma anche uno strumento di prevenzione e promozione della salute, pienamente coerente con gli obiettivi delle Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata. Comprendere i fattori che favoriscono il benessere degli atleti significa infatti individuare possibili ambiti di intervento rivolti ad allenatori, società sportive e professionisti del settore.

Alla luce di tali considerazioni, il presente lavoro si propone di approfondire il ruolo della coesione di squadra nella promozione del benessere di calciatori e calciatrici, analizzandone le relazioni con enjoyment, ansia sportiva ed intenzione di continuare la pratica sportiva attraverso uno studio empirico condotto su atleti ad atlete appartenenti a società calcistiche dilettantistiche.

La tesi è articolata in tre capitoli. Il primo capitolo introduce i principali costrutti teorici relativi al benessere psicologico nello sport, approfondendo il ruolo dell'enjoyment, dell'ansia sportiva e dell'intenzione di proseguire l'attività sportiva.

Il secondo capitolo è dedicato alla coesione di squadra, ai principali modelli teorici, ai suoi determinanti e alle evidenze disponibili riguardo alle relazioni con il benessere, la performance e il calcio giovanile.

Il terzo capitolo presenta lo studio empirico condotto, illustrandone obiettivi, metodologia, risultati e discussione, con l'intento di contribuire alla comprensione del ruolo della coesione nella promozione del benessere degli atleti.

Capitolo 1 - Il benessere nel contesto sportivo giovanile

1.1 Benessere e sport

1.1.1 Definizione di benessere

Il benessere può essere ben descritto dalla definizione di salute fornita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nella propria Costituzione del 1995. Nel documento (p. 1), e in conformità con la Carta delle Nazioni Unite, la salute è considerata uno dei principi fondamentali “per la felicità, le relazioni armoniose e la sicurezza di tutti i popoli”. Nello specifico, essa viene definita come “uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità”. Tra i principi elencati all'interno della Costituzione dell'OMS, emerge anche l'importanza di uno sviluppo sano del bambino, che si esplicita nella “capacità vivere in armonia in un ambiente globale in continua evoluzione”.

1.1.2 Modelli teorici di riferimento

Il seguente capitolo contiene la trattazione dei modelli teorici di riferimento per il presente elaborato: la teoria sul benessere psicologico proposta da Carol Ryff nel 1989 e la Teoria dell'Autodeterminazione (*Self-determination theory*, SDT).

La teoria sul benessere psicologico di Carol Ryff (1989) prende origine dall'integrazione di diverse prospettive precedenti sul funzionamento psicologico positivo. Nella loro trattazione, i diversi teorici si erano concentrati su caratteristiche simili di tale funzionamento; ed è proprio su tali punti di convergenza che si basa la teoria proposta da Ryff.

Nel suo modello multidimensionale del benessere psicologico, Ryff (1989) individua sei dimensioni fondamentali che descrivono il funzionamento positivo dell'individuo.

La prima dimensione è l'auto-accettazione, considerata uno degli indicatori più importanti del benessere. Essa riguarda la capacità di mantenere un atteggiamento positivo verso sé stessi, riconoscendo e accettando sia i propri punti di forza sia le proprie limitazioni. Gli individui caratterizzati da elevata auto-accettazione tendono inoltre a valutare positivamente la propria storia personale, mentre bassi livelli di questa dimensione sono associati a insoddisfazione, autocritica e rimpianto rispetto alle esperienze passate.

Una seconda componente è rappresentata dalle relazioni positive con gli altri, che fanno riferimento alla capacità di instaurare rapporti caratterizzati da fiducia, empatia, affetto e reciprocità. Le persone che ottengono punteggi elevati in questa dimensione tendono a sviluppare legami profondi e soddisfacenti, mentre punteggi più bassi si associano a difficoltà relazionali, isolamento sociale e minore disponibilità a investire nelle relazioni interpersonali.

La terza dimensione è l'autonomia, definita come la capacità di agire in modo indipendente e autodeterminato. Gli individui autonomi regolano il proprio comportamento sulla base di valori e standard personali e sono meno influenzati dalle pressioni sociali. Al contrario, livelli ridotti di autonomia si manifestano attraverso una maggiore dipendenza dal giudizio altrui e una tendenza a conformarsi alle aspettative degli altri.

Un ulteriore elemento del modello è la padronanza ambientale, che descrive la percezione di essere competenti nel gestire le richieste della vita quotidiana e nel modificare l'ambiente circostante in funzione dei propri bisogni. Un'elevata padronanza ambientale è associata alla sensazione di controllo e alla capacità di cogliere le opportunità offerte dal contesto, mentre livelli bassi si accompagnano a sentimenti di impotenza e difficoltà nella gestione delle attività quotidiane.

Ryff identifica inoltre lo scopo nella vita come una componente essenziale del benessere psicologico. Questa dimensione riguarda la presenza di obiettivi, significati e convinzioni che conferiscono direzione all'esistenza. Le persone con un forte senso di scopo percepiscono la propria vita come significativa e orientata verso mete future, mentre coloro che riportano punteggi bassi tendono a sperimentare una mancanza di direzione e di significato.

Infine, il modello comprende la crescita personale, intesa come la percezione di uno sviluppo continuo e della realizzazione progressiva del proprio potenziale. Gli individui caratterizzati da elevata crescita personale si mostrano aperti alle nuove esperienze ed orientati al miglioramento di sé, mentre livelli inferiori sono associati a sentimenti di stagnazione, scarso interesse per nuove opportunità e limitata percezione di sviluppo personale.

Secondo Ryff (1989), il benessere psicologico non coincide quindi semplicemente con l'assenza di disagio o di sintomi psicopatologici, ma riflette il grado con cui l'individuo riesce a funzionare positivamente all'interno di queste sei dimensioni fondamentali.

I nuovi indici di benessere proposti da Ryff sono stati, inoltre, utilizzati per esaminare eventuali differenze di età (giovani, mezza età, anziani) e genere.

L'analisi ha messo in evidenza un effetto significativo dell'età su diverse dimensioni, poiché il benessere è costituito da un insieme di fattori che variano in modo diverso nel corso della vita: alcuni migliorano con l'avanzare dell'età (padronanza ambientale, autonomia); altri tendono a calare (scopo nella vita, crescita personale); altri ancora, invece, sembrano rimanere pressoché stabili nell'intero arco della vita (auto-accettazione, relazioni positive con gli altri).

Le uniche differenze rilevanti legate al genere sono state riscontrate nelle dimensioni riguardanti le relazioni positive con gli altri (le donne hanno ottenuto punteggi significativamente più alti rispetto agli uomini) e la crescita personale (anche in questo caso, le donne hanno ottenuto punteggi più alti, con risultati vicini alla significatività statistica).

Nuove Misure di Benessere Psicologico

Misura di esito	Donne (n = 191)		Uomini (n = 129)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Accettazione di sé				
Giovani adulti (n = 133)	91,13	17,71	90,48	13,61
Adulti di mezza età (n = 108)	93,56	19,03	99,42	18,25
Anziani (n = 80)	89,00	19,75	93,75	13,76
Relazioni positive con gli altri				
Giovani adulti	101,01	13,03	89,92	12,31
Adulti di mezza età	96,07	15,40	89,99	17,04
Anziani	95,03	16,80	94,39	13,81
Autonomia				
Giovani adulti	82,49	12,84	82,93	14,20
Adulti di mezza età	87,62	14,26	87,34	13,35
Anziani	86,90	15,83	85,12	11,30
Padronanza dell'ambiente				
Giovani adulti	88,28	14,65	89,57	11,67
Adulti di mezza età	93,70	15,66	96,16	15,46
Anziani	93,47	16,25	97,39	12,23
Scopo nella vita				
Giovani adulti	94,92	13,38	94,80	11,93
Adulti di mezza età	95,47	17,18	97,68	16,20
Anziani	88,58	16,14	92,92	14,84
Crescita personale				
Giovani adulti	102,29	9,91	97,67	9,90
Adulti di mezza età	100,97	13,38	98,85	13,42
Anziani	95,51	13,94	95,79	11,20

Nota. Totale $N = 321$.

M = media; SD = Deviazione Standard; N = ampiezza del campione

Figura 1. Tabella tratta da Ryff (1989), riguardante i dati empirici relativi alle sei dimensioni fondamentali del modello multidimensionale del benessere psicologico di Carol Ryff (1989), ripartiti per fasce d'età (giovani adulti, adulti di mezza età e anziani) e per genere, su un campione totale di 321 soggetti. I valori numerici riflettono l'andamento descritto nel testo circa l'impatto del ciclo di vita e del genere sui diversi indici di benessere. Traduzione a cura della laureanda.

Il modello di Ryff permette quindi di comprendere quali dimensioni caratterizzino il benessere psicologico. Rimane tuttavia aperta la questione relativa ai processi attraverso cui tali dimensioni possano svilupparsi e consolidarsi nel tempo. In ambito sportivo, una delle prospettive teoriche più utilizzate per rispondere a tale interrogativo è la Teoria dell'Autodeterminazione di Ryan e Deci, la quale attribuisce un ruolo centrale alla soddisfazione dei bisogni di autonomia, competenza e relazionalità e all'influenza del contesto sociale sulla motivazione e sul benessere dell'individuo.

La Teoria dell'Autodeterminazione (*Self-determination theory*, SDT), formulata nel 1985 da Richard M. Ryan ed Edward L. Deci, è costituita a sua volta da sei mini-teorie. Si tratta di una teoria organismica del comportamento umano e dello sviluppo della personalità, con un focus sul modo in cui i fattori socio-contestuali facilitano od ostacolano la fioritura umana (Ryan & Deci, 2017).

Una delle sezioni di tale teoria si occupa di differenziare i vari tipi di motivazione.

La motivazione intrinseca riguarda la partecipazione ad un'attività per il piacere e la soddisfazione che si trae dall'attività in sé, senza obiettivi esterni a questa. Ryan e collaboratori (2009) affermano che la motivazione intrinseca, vista come la propensione a muoversi attivamente, esplorando l'ambiente, manipolandolo e cercando di accrescere le proprie abilità, sembrerebbe conferire vantaggi adattativi all'attività fisica. Questi vantaggi, però, secondo Groos (1976, citato in Ryan et al., 2009) non sarebbero sufficienti a sostenere la motivazione di un giovane animale. Eppure, i giovani giocano e si muovono molto; il che lo porta ad asserire che essi devono trarre piacere dall'attività in sé: si tratta, quindi, di attività intrinsecamente motivate. Ryan e collaboratori (2009, p. 109) fanno notare che “la principale *ragione* fornita dalle persone per impegnarsi in attività sportive attive è che le trovano interessanti, stimolanti e divertenti (ad esempio, Frederick & Ryan, 1995). Sono intrinsecamente motivate”.

Tuttavia, sempre secondo la SDT, quanto detto fino ad ora non è sufficiente a garantire la persistenza nel tempo: affinché ciò possa verificarsi, infatti, oltre ad un interesse intrinsecamente sostenuto nei confronti di una specifica attività, quest'ultima deve essere in grado di soddisfare certi bisogni psicologici della persona, in particolare, i bisogni di competenza e di autonomia. Si tratta, però, di sensazioni influenzate anche dal contesto sociale. Si entra così nell'ambito della Teoria della Valutazione Cognitiva (*Cognitive Evaluation Theory*, CET).

La Teoria della Valutazione Cognitiva, introdotta per la prima volta da Deci nel 1975 (citato in Ryan et al., 2009), è una delle sotto teorie che vanno a comporre la Teoria dell'Autodeterminazione e si concentra sui determinanti della motivazione intrinseca. La CET non si occupa di indagare cosa causa la motivazione intrinseca (dal momento che essa è vista come una propensione naturale), bensì le condizioni che la facilitano e quelle che, invece, la minano.

“In breve, la CET delinea una psicologia sociale della motivazione intrinseca, poiché specifica come gli input sociali influenzino la motivazione e i processi a essa associati” (Ryan et al., 2009, p. 110). In linea generale, la teoria “sostiene che gli eventi percepiti come negativi per l'esperienza di autonomia o competenza diminuiranno la motivazione intrinseca, mentre gli eventi che supportano i sentimenti di autonomia e competenza la aumenteranno” (Ryan et al., 2009, p. 110).

In particolare, sia l'autonomia che la competenza sono condizioni necessarie per mantenere o aumentare la motivazione intrinseca. Si tratta di esperienze facilmente influenzabili dal contesto

sociale. In ambito sportivo, il comportamento delle figure significative che circondano il giovane atleta può influenzare profondamente la qualità della sua motivazione. Ryan e collaboratori (2009) asseriscono che, quando allenatori, genitori o compagni adottano modalità eccessivamente controllanti, caratterizzate da pressioni, critiche o imposizioni, i bisogni psicologici di autonomia e competenza possono risultare frustrati. In tali condizioni, anche un'attività inizialmente intrapresa per interesse e piacere personale può progressivamente perdere il proprio valore intrinseco, determinando una riduzione dell'entusiasmo e del coinvolgimento. Nel lungo periodo, questo processo può favorire il disimpegno e l'abbandono sportivo. “I giocatori riferiranno che il gioco *non è più divertente* per giustificare l'abbandono, ma la vera spiegazione risiederà nell'assenza di sentimenti di autonomia e competenza” (Ryan et al., 2009, p. 111).

La motivazione estrinseca, invece, secondo Ryan e collaboratori (2009, p. 111) caratterizza “le attività che vengono eseguite per ottenere un risultato separato [dall'attività stessa], che si tratti di una ricompensa tangibile, dell'evitamento di una punizione, o del raggiungimento di un riconoscimento o di un'approvazione”. Gli autori osservano che, tendenzialmente, chi pratica esercizio fisico è motivato estrinsecamente (salute, aspetto fisico, preparazione fisica in funzione di altre attività) rispetto a chi pratica sport, tipicamente più focalizzato su piacere che deriva dalla pratica. Tuttavia, la motivazione si colloca lungo un continuum: “la maggior parte delle attività fisiche comporta una combinazione di motivi intrinseci ed estrinseci, e anche gli sport più divertenti richiedono periodi di allenamento e pratica motivati estrinsecamente per sviluppare abilità specifiche” (Ryan et al., 2009, p. 111).

La motivazione estrinseca, secondo la Teoria dell'Integrazione Organismica (*Organismic Integration Theory*, OIT), un'ulteriore specificazione della Teoria dell'Autodeterminazione, non è unitaria. Infatti, l'OIT descriverebbe le diverse forme della motivazione estrinseca, lungo un continuum che va dal controllo esterno alla massima autonomia. Lungo questo continuum si collocano i vari tipi di “regolazione” (ovvero ciò che ci spinge ad agire), di cui seguirà una breve rassegna. Al fine di rendere il tutto più chiaro, si consideri il seguente esempio pratico. Si immagini un calciatore amatoriale che ama questo sport (motivazione intrinseca per il calcio), a cui il preparatore atletico prescrive sessioni settimanali di allenamento in palestra, con attività di prevenzione e di rinforzo fisico. Si ipotizzi, inoltre, che il calciatore in questione ritenga la palestra noiosa, ripetitiva e per nulla divertente rispetto a giocare una partita di calcio. Date queste premesse, l'approccio del giovane alla palestra può essere diverso in base, appunto, a quale tipo di regolazione possiede; si parla di regolazione esterna, introiettata, identificata o integrata.

Nella regolazione esterna il motore delle azioni è al di fuori dell'individuo, in quanto queste dipendono interamente da premi o punizioni controllati dall'esterno: se questi vengono tolti, l'attività

cessa. Si tratta, dunque, di una motivazione fragile. In pratica, il giovane calciatore preso come esempio potrebbe andare in palestra solo perché l'allenatore minaccia di non far giocare chi non si impegna. Il rischio è che, magari, mentre l'allenatore è distratto, il ragazzo non completi gli esercizi assegnatogli.

Il grado successivo è rappresentato dalla regolazione introiettata. In questo caso, il motore del comportamento si trova nell'individuo, ma non è "suo". È la voce del dovere, del senso di colpa o della paura della disapprovazione sociale. Si tratta, dunque, di un controllo interno, ma ancora controllato, quindi non libero. Il giovane calciatore, ad esempio, potrebbe andare in palestra solo perché ha paura che, saltando la sessione, si sentirebbe pigro, e quindi in colpa, e si vergognerebbe nei confronti dei suoi compagni di squadra.

Segue poi la regolazione identificata, che fa sì che "la persona *si identifichi* con il valore dell'attività (Ryan et al., 2009, p. 112). Si accetta anche di compiere un'azione che non è divertente perché se ne riconosce l'importanza nell'ottica di un obiettivo. Questo porta ad una maggiore persistenza. Al ragazzo nell'esempio non piace allenarsi in palestra, ma sceglie di farlo perché sa che è fondamentale per diventare il calciatore che vuole essere; e sa che la palestra è un mezzo utile per essere un calciatore più bravo.

Se si riesce a giungere allo stadio della regolazione integrata, l'attività non è solo coerente con un obiettivo personale, ma è parte della persona. "I valori dell'attività sono totalmente in sintonia con gli altri valori della persona. È la forma più alta di autonomia estrinseca (è ancora estrinseca perché si sta comunque mirando ad un risultato) e tallona da vicino la motivazione intrinseca" (Ryan et al., 2009, p.112). Il giovane calciatore ha integrato il valore della salute fisica e della forza nel suo stile di vita; fa parte di sé, in armonia con gli altri aspetti della propria vita (ad esempio, l'alimentazione e il riposo).

Dunque, non è tanto importante *se* la motivazione è estrinseca, ma quanto questa venga interiorizzata e integrata nell'identità propria della persona.

Come affermato in precedenza, la maggior parte delle azioni è dovuta ad una combinazione di motivazioni più o meno intrinseche e più o meno estrinseche; la Teoria dell'Autodeterminazione permette di capire come questi motivi si combinano e come l'ambiente possa aiutarci a trasformare un "devo" in un "voglio", andando cioè ad agire sul grado di autonomia della persona.

Per definizione, tutti gli atti intenzionali sono motivati, o intrinsecamente o estrinsecamente (Ryan et al., 2009). Tuttavia, una persona potrebbe essere a-motivata, cioè, potrebbe non avere alcuna intenzione di agire. Anche quella della a-motivazione è una categoria complessa, dal momento che possono essere varie le ragioni alla sua base; queste includono: mancanza di competenza, mancanza di nesso causale ed a-motivazione volontaria.

Si parla di mancanza di competenza quando l'individuo sente di non essere all'altezza del compito, ovvero percepisce una sua mancanza di abilità o di conoscenze necessarie.

Per mancanza di nesso causale, invece, si intende che la persona non vede alcuna correlazione tra l'azione ed i risultati desiderati; pensa, cioè, che lo sforzo sia inutile.

Si tratta di a-motivazione involontaria, infine, nel caso in cui una persona semplicemente non voglia agire, per esempio, perché non vede alcun valore o interesse nell'attività.

Posto che le possibili ragioni che possono spingere una persona verso l'a-motivazione sono molteplici, ne scaturisce il fatto che non esiste un unico modo per infondere motivazione in un individuo. La strategia da adottare dipende dal tipo di a-motivazione che si vuole contrastare: "in alcuni casi si tratterà di favorire la competenza, in altri di aiutare la persona a scoprire un significato o un valore (interiorizzazione) o il divertimento (motivazione intrinseca)" (Ryan et al., 2009, p. 114).

"Un principio fondamentale della SDT è che, per essere motivati in modo ottimale e sperimentare benessere, una persona deve soddisfare specifici bisogni psicologici nelle proprie attività" (Ryan et al., 2009, p. 114). La Teoria dei Bisogni Psicologici di Base (*Basic Psychological Needs Theory*, BPNT), un'altra delle sottoteorie della SDT, identifica tre bisogni basilari: competenza, autonomia, relazionalità. Tali bisogni sono considerati universali e trasversali ad ogni fase dello sviluppo e sono: la competenza, l'autonomia e la relazionalità.

Una persona, per agire, ha bisogno di percepire un certo senso di competenza, di efficacia e di fiducia nelle proprie abilità. Oltre, appunto, al livello di abilità personale, tale senso di competenza è influenzato anche dall'ambiente sociale, cioè dai feedback che le persone attorno all'individuo (allenatori, compagni e genitori, nel caso di un giovane atleta) esprimono nei suoi confronti o nei confronti dei suoi comportamenti: feedback positivi significativi aumentano il senso di competenza del soggetto e, di conseguenza, anche la sua motivazione; viceversa, feedback negativi o critiche costanti diminuiscono il suo senso di competenza e, quindi, anche la sua motivazione, aumentando il rischio di abbandono.

Autonomia significa "regolazione da parte del Sé" (Ryan et al., 2009, p.115). L'autonomia è uno stato interno, è la capacità di agire in modo autonomo e totalmente volontario, mettendo in atto comportamenti approvati dalla persona che agisce. Anche in questo caso, però, tale capacità è fortemente influenzata dall'ambiente sociale: un ambiente controllante/coercitivo, che, ad esempio, impone premi o punizioni, rischia di compromettere in modo negativo l'autonomia; un ambiente supportivo, invece, la facilita (Ryan et al., 2009).

Uno studio su 500 atleti (Adie et al., 2008, citato in Ryan et al., 2009) ha rivelato che il supporto all'autonomia da parte dell'allenatore prediceva la soddisfazione dei tre bisogni ed una maggiore

vitalità soggettiva. Chi aveva bassi livelli di autonomia tendeva a sentirsi emotivamente e fisicamente esaurito dallo sport.

La relazionalità, infine, è il senso di connessione e di appartenenza, di legame con gli altri, la sensazione di essere inclusi e curati all'interno del proprio ambiente di azione (Ryan et al., 2009). In generale, quando le persone si trovano in un contesto nel quale hanno la possibilità di sperimentare tutte queste sensazioni positive, sono più propense ad interiorizzare valori ed abilità.

All'interno della cornice della SDT, tra le varie sotto teorie della Teoria dell'Autodeterminazione, si configura anche la Teoria della Vitalità, che analizza cosa aumenta e cosa diminuisce l'energia soggettiva (Ryan & Deci, 2008, citato in Ryan et al., 2009). L'energia che sentiamo, in accordo con tale teoria, non dipende esclusivamente dal riposo rispetto alla fatica o dall'introito calorico, ma anche, e soprattutto, da fattori psicologici ed ambientali. In particolare, eventi che nutrono i bisogni (competenza, autonomia, razionalità) mantengono l'energia o, addirittura, la potenziano; gli eventi che ostacolano e stressano tali bisogni, al contrario, riducono l'energia.

Le prospettive teoriche presentate evidenziano come il benessere non dipenda esclusivamente dall'assenza di disagio, ma sia il risultato dell'interazione tra fattori individuali, relazionali e contestuali. Tali aspetti assumono una rilevanza particolare durante l'età evolutiva, fase nella quale la costruzione dell'identità personale, lo sviluppo delle competenze e la qualità delle relazioni sociali rivestono un ruolo centrale. Per questo motivo, comprendere le caratteristiche del benessere nei giovani atleti rappresenta un passaggio fondamentale per analizzare il contributo che il contesto sportivo può offrire allo sviluppo positivo di bambini e adolescenti.

1.2 Il benessere nei giovani atleti

1.2.1 Specificità dell'età evolutiva

L'età evolutiva rappresenta una fase caratterizzata da profondi cambiamenti fisici, cognitivi, emotivi e sociali, durante la quale si sviluppano progressivamente il senso di sicurezza, l'identità personale e numerose competenze e risorse necessarie per una transizione positiva verso un'età adulta sana e produttiva (National Research Council & Institute of Medicine, 2002). Tra le risorse associate ad uno sviluppo positivo rientrano l'autostima, la capacità di coping, le competenze interpersonali, le competenze sociali, il senso di scopo ed una visione positiva del proprio futuro (Benson, 1997, citato in Fraser-Thomas et al., 2005).

Questo percorso evolutivo risente dell'influenza dell'ambiente sociale; i contesti nei quali bambini e adolescenti trascorrono una parte significativa del proprio tempo, quindi, possono

contribuire in modo rilevante al loro benessere e alla loro crescita personale. Poiché lo sviluppo avviene all'interno di contesti sociali, la qualità delle relazioni instaurate dai giovani assume un ruolo particolarmente rilevante. In questo senso, relazioni positive tra giovani e adulti possono favorire la creazione di un ambiente capace di promuovere lo sviluppo positivo (Holt et al., 2017). Per questo motivo, lo sport può rappresentare un ambiente particolarmente significativo, in quanto offre opportunità di relazione con diverse figure: gli adulti (quali l'allenatore ed i dirigenti), i propri compagni di squadra (i pari) ed altre persone di riferimento (come, ad esempio, i genitori). In particolare, con l'avvicinarsi dell'adolescenza, le relazioni con i pari assumono un'importanza crescente: gli adolescenti risultano, infatti, particolarmente sensibili alla valutazione sociale e alle esperienze di inclusione o esclusione, mentre la costruzione dell'identità personale continua a svilupparsi nel corso di questa fase evolutiva (Blakemore & Mills, 2014).

Alla luce di queste considerazioni, la partecipazione sportiva rappresenta un contesto particolarmente favorevole alla promozione del benessere durante l'età evolutiva, in quanto offre opportunità di sviluppo fisico, psicologico e sociale.

1.2.2 Sport giovanile e benessere

Tutte le forme di attività fisica possono favorire la salute fisica e mentale. Lo sport, nello specifico, “combina impegno cognitivo, interazione sociale, regolazione emotiva e movimento orientato ad un obiettivo nel contesto delle regole e degli obiettivi specifici dello sport” (Wade et al., 2026, p. 2). Una revisione sistematica di 189 studi (comprendenti disegni trasversali, longitudinali e sperimentali) incentrati sulla relazione tra partecipazione sportiva ed esiti psicologici e/o sociali in bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 ed i 17 anni ha messo in evidenza come la partecipazione allo sport supporti lo sviluppo psicologico e sociale di bambini e adolescenti (Wade et al., 2026). Per quanto riguarda gli esiti psicologici, dalla revisione emerge come lo sport organizzato sia costantemente associato a livelli più elevati di autostima e soddisfazione di vita e a minori sintomi di depressione e ansia. Gli sport di squadra mostrano benefici più forti e costanti rispetto agli sport individuali. Nella sfera della socialità, lo sport è associato ad un maggiore senso di appartenenza, comportamenti prosociali e competenze interpersonali, “sottolineando il contributo unico dello sport come contesto sociale per lo sviluppo” (Wade et al., 2026, p. 2).

Wade e collaboratori (2026), estendendo il precedente lavoro di Eather e collaboratori (2023, citato in Wade et al., 2026) sugli adulti, propongono un modello concettuale aggiornato di salute mentale attraverso lo sport per bambini e adolescenti (vedi Fig. 2).

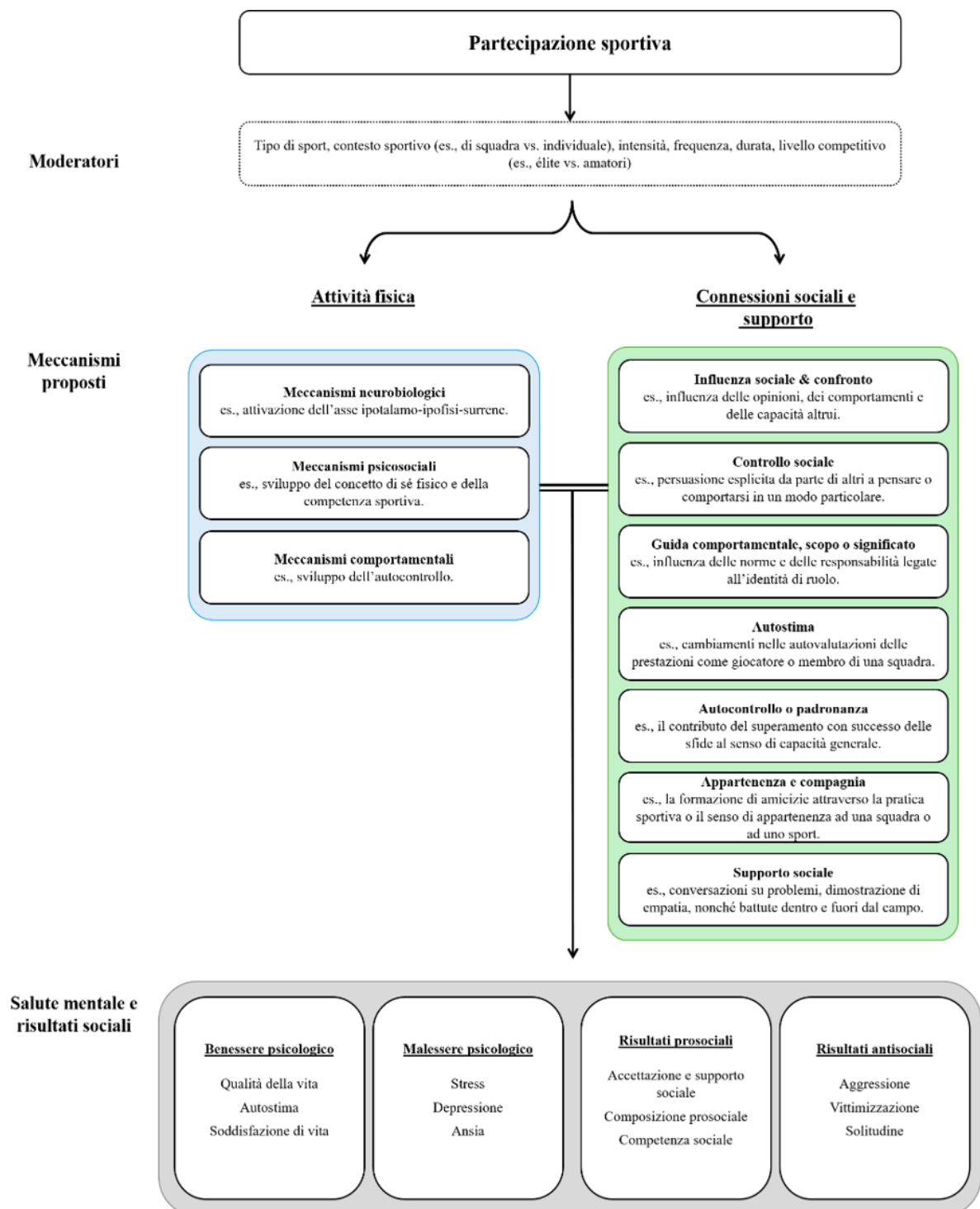


Figura 2. *Modello concettuale della salute mentale e degli esiti sociali attraverso lo sport nei bambini e negli adolescenti* (Adattato da Wade et al., 2026; traduzione a cura della laureanda). Il modello concettuale di Wade e collaboratori (2026) mostra visivamente come la partecipazione sportiva influenzi il benessere psicologico e lo sviluppo sociale nei giovani (Adattato da Wade et al., 2026). Al vertice del diagramma si trova la partecipazione allo sport, il cui impatto è modulato da una serie di fattori di contesto (i moderatori nel box tratteggiato) come il tipo di sport, il contesto di squadra o individuale, l'intensità, la frequenza, la durata e il livello di competizione. Il cuore del modello si divide poi in due percorsi di mediazione, che nel grafico sono uniti al centro per mostrare come nella realtà si sovrappongano e si rafforzino a vicenda. A sinistra, il percorso dell'attività fisica agisce attraverso meccanismi neurobiologici, psicosociali e comportamentali, legati all'autopercezione e agli adattamenti dello stile di vita. A destra, il percorso sociale si sviluppa attraverso sette dimensioni relazionali e interpersonali, tra cui l'appartenenza, la compagnia, il supporto sociale e il confronto con i pari.

Entrambi i percorsi confluiscono infine nella parte inferiore del modello, che mappa i risultati finali sulla salute mentale e sociale suddivisi in quattro categorie: il benessere psicologico, il malessere psicologico, gli esiti prosociali e gli esiti antisociali.

Il modello concettuale della salute mentale attraverso lo sport mostra i meccanismi chiave con cui la partecipazione sportiva influenza sia il benessere psicologico sia lo sviluppo sociale nei giovani. I percorsi che collegano la partecipazione sportiva agli esiti di salute mentale e sociali sono due: percorso di attività fisica e percorso sociale. Questi due percorsi, ciascuno dei quali comprende molteplici processi di mediazione, vengono distinti a scopo didattico, ma nella realtà si sovrappongono e, spesso, si rafforzano a vicenda.

Il percorso di attività fisica, collega i comportamenti motori alla salute psicologica (Wade et al., 2026). L'attività fisica migliora la salute mentale attraverso meccanismi neurobiologici, psicosociali e comportamentali (Lubans et al., 2016, citato in Wade et al., 2026). Tra i meccanismi neurobiologici figurano cambiamenti nella struttura e nella funzione cerebrale, nella regolazione dello stress e nella neuroplasticità, i quali contribuiscono al funzionamento cognitivo ed alla resilienza emotiva. I meccanismi psicosociali includono cambiamenti nell'autopercezione, nell'autoefficacia e nell'autostima. I meccanismi comportamentali, infine, implicano adattamenti dello stile di vita, tra cui la riduzione della sedentarietà ed il miglioramento del sonno (Wade et al., 2026). Per quanto riguarda i meccanismi psicosociali, i mediatori legati all'autopercezione (autoefficacia, autostima globale, il concetto di sé fisico e soddisfazione corporea) risultano mediatori della relazione tra partecipazione sportiva e miglioramento del benessere psicologico (Wade et al., 2026). Infine, nell'ambito dei meccanismi comportamentali, Lubans e collaboratori (2016, citati in Wade et al., 2026) affermano che gli adattamenti precedentemente descritti (riduzione della sedentarietà, miglior sonno, routine quotidiane più sane) possono supportare il funzionamento emotivo e cognitivo.

Il percorso sociale riportato da Wade e collaboratori (2026) collega la partecipazione sportiva alla salute mentale (così come il percorso dell'attività fisica), ma lo fa attraverso le relazioni sociali, le interazioni interpersonali strutturate e le dinamiche tra pari. I principali mediatori, in questo processo, risultano essere l'appartenenza, la compagnia, l'influenza ed il confronto sociale, il supporto sociale ed il controllo sociale (Thoits, 2011, citato in Wade et al., 2026). In particolare, nella revisione di Wade e collaboratori (2026), l'appartenenza e la compagnia sono risultate essere i mediatori più forti dei benefici dello sport, in particolare degli sport di squadra. Le evidenze riportate dalla revisione suggeriscono, dunque, che gran parte dei benefici dello sport deriva dalle opportunità relazionali offerte dal contesto sportivo. White-Gosselin e collaboratori (2024, citati in Wade et al., 2026) hanno inoltre evidenziato il ruolo della connessione sociale e del senso di appartenenza come mediatori della relazione tra partecipazione sportiva e salute mentale nel tempo. Tali risultati rafforzano l'importanza delle relazioni sociali nel favorire gli effetti positivi dello sport sul benessere

psicologico dei giovani, trovando supporto anche nel modello di *Positive Youth Development* attraverso lo sport proposto da Holt e collaboratori (2017). Gli autori evidenziano come la partecipazione sportiva possa favorire numerosi esiti positivi sul piano personale e sociale, oltre che fisico. Sul piano personale, il risultato riportato con maggiore frequenza riguarda il miglioramento dell'autopercezione positiva, in particolare in termini di fiducia in sé stessi ed autostima. Sono inoltre stati riportati incrementi dell'autonomia personale, del senso di responsabilità e della capacità di mantenere un atteggiamento positivo. Sul piano sociale, la partecipazione sportiva offre opportunità di instaurare nuove amicizie, ampliare la propria rete relazionale e sviluppare competenze comunicative. Gli autori sottolineano inoltre come lo sport favorisca la comprensione dell'importanza della collaborazione, dell'incoraggiamento reciproco, del sostegno ai compagni di squadra e della comunicazione, elementi particolarmente rilevanti negli sport collettivi.

Nel complesso, le evidenze riportate suggeriscono che i benefici psicologici e sociali della partecipazione sportiva dipendano in larga misura dalla qualità delle relazioni instaurate all'interno del contesto sportivo. In particolare, le dinamiche relazionali tra compagni rappresentano un elemento centrale per il benessere e l'esperienza sportiva dei giovani atleti.

1.2.3 Il ruolo dei pari

Come anticipato nel paragrafo precedente, le relazioni con i pari assumono un ruolo particolarmente rilevante durante l'adolescenza e rappresentano uno dei principali fattori in grado di influenzare l'esperienza sportiva dei giovani atleti.

L'effetto dei pari si riferisce al “processo attraverso il quale gli atteggiamenti, le emozioni ed i comportamenti degli individui vengono plasmati dalle norme, dalle aspettative e dalle azioni del proprio gruppo di pari” (Chen et al., 2026, p. 1). Il gruppo dei pari assume un'importanza crescente nel corso dell'adolescenza, andando progressivamente a sostituire la famiglia come principale punto di riferimento sociale.

L'influenza dei pari sull'attività fisica degli adolescenti è multidimensionale: comprende, infatti, aspetti emotivi, comportamentali e cognitivi (Chen et al., 2026).

In primo luogo, i pari possono influenzare la partecipazione sportiva fungendo da modelli comportamentali. Gli adolescenti tendono infatti ad osservare e imitare i comportamenti dei coetanei percepiti come significativi, contribuendo alla diffusione di atteggiamenti ed abitudini legate alla pratica sportiva (Chen et al., 2026).

Il supporto emotivo da parte dei pari comprende la compagnia, l'incoraggiamento e la conferma da parte dei coetanei. Questi elementi soddisfano i bisogni di base di appartenenza e sicurezza degli adolescenti. Tutto ciò è in linea con la teoria dell'autodeterminazione, la quale include

la relazionalità nei tre bisogni psicologici fondamentali. Tale collegamento viene sottolineato da Chen e collaboratori (2026, p. 12), i quali asseriscono che “quando gli adolescenti si sentono accuditi e supportati dai coetanei nell'attività fisica, la loro motivazione intrinseca viene stimolata più facilmente e il comportamento ha maggiori probabilità di essere interiorizzato e regolato autonomamente”. Il soddisfacimento del bisogno di relazionalità, infatti, “crea condizioni emotive favorevoli per iniziare e mantenere comportamenti legati all'attività fisica”.

Un'ulteriore dimensione importante dell'influenza dei pari è data dal clima motivazionale generato dai valori e dalle norme comportamentali plasmatisi collettivamente dal gruppo. Tali norme e tali valori hanno un ruolo delicato, in quanto influenzano la definizione di successo e la percezione di abilità individuali (Chen et al., 2026).

Le dinamiche descritte evidenziano la natura ambivalente dell'influenza dei pari. Se da un lato questa può avere un effetto positivo sulla partecipazione sportiva degli adolescenti, dall'altro può non solo annullare i possibili effetti positivi dell'influenza dei pari, ma anche influire negativamente sul benessere mentale degli adolescenti e sulla partecipazione sportiva nel tempo. La sicurezza emotiva offerta dai pari ed un clima motivazionale positivo incentrato su valori sani si rafforzeranno a vicenda, andando a sostenere la partecipazione. Al contrario, un clima che enfatizza eccessivamente la competizione e il confronto, con il rischio di indurre un'eccessiva pressione psicologica e relazioni negative con i pari (quali conflitti, esclusione sociale o difficoltà di integrazione nel gruppo), rischia anche di minare la salute mentale degli adolescenti, con la possibilità di conseguente abbandono sportivo. Anche un'eccessiva dipendenza dalle relazioni con i pari costituisce un potenziale rischio dal momento che, in assenza di tale supporto, la partecipazione all'attività potrebbe interrompersi (Chen et al., 2026).

In sintesi, le relazioni tra pari rappresentano uno degli elementi più influenti dell'esperienza sportiva giovanile. La qualità di tali relazioni può incidere significativamente sulla motivazione, sul benessere psicologico e sulla permanenza nello sport, rendendo particolarmente rilevanti i processi di coesione e integrazione all'interno del gruppo squadra.

1.3 Ansia precompetitiva e benessere

Nonostante i numerosi benefici associati alla pratica sportiva, la partecipazione allo sport non è priva di potenziali criticità. In alcune circostanze, infatti, il contesto sportivo può rappresentare una fonte di pressione e stress, favorendo l'insorgenza di stati ansiosi legati alla prestazione, soprattutto nei giovani atleti coinvolti in percorsi di specializzazione precoce (Bengtsson et al., 2025).

1.3.1 Definizione di ansia di stato e di tratto

L'ansia rappresenta una risposta emotiva che può manifestarsi in modo temporaneo in specifiche situazioni oppure come una predisposizione relativamente stabile dell'individuo. A tal proposito, Spielberger (1966, citato in Martens et al., 1990) distingue formalmente tra ansia di stato ed ansia di tratto. L'ansia di stato è uno stato emotivo caratterizzato da tensione, apprensione e aumento dell'attivazione fisiologica, sperimentato in risposta ad una specifica situazione percepita come minacciosa o impegnativa ed è, dunque, qualcosa di momentaneo, come, ad esempio, una partita. L'ansia di tratto, invece, è più simile ad un tratto di personalità (è infatti un correlato della personalità): è stabile nel tempo ed universale in diverse situazioni (Dobo & Kasos, 2026). Essa è la tendenza soggettiva a valutare certi stimoli ambientali come potenzialmente pericolosi, reagendo con un'attivazione emotiva costante: gli individui con ansia di tratto, infatti, tendono a mostrare un alto livello di attivazione fisiologica di base (Elwood et al., 2012).

1.3.2 Componenti dell'ansia

Intorno alla metà degli anni Sessanta, i ricercatori hanno iniziato a considerare l'ansia non più come un costrutto unidimensionale, bensì come uno multidimensionale. In base alla tipologia di manifestazione, infatti, esiste una duplice concettualizzazione del costrutto psicologico dell'ansia: ansia cognitiva ed ansia somatica. L'ansia cognitiva è la componente mentale dell'ansia: si riferisce all'insieme delle aspettative e preoccupazioni negative che un individuo impone al proprio pensiero, circa la situazione, se stesso e le conseguenze degli eventi. “Nello sport, l'ansia cognitiva si manifesta prevalentemente attraverso aspettative negative riguardo alla prestazione e dunque valutazione negativa del sé” (Martens et al., 1990, p. 6). L'ansia somatica, invece, comprende le manifestazioni fisiologiche associate allo stato di elevata attivazione dell'organismo e rappresenta la componente corporea dell'esperienza ansiosa. È tipico l'aumento di alcuni parametri fisiologici, tra cui frequenza cardiaca e respiratoria, pressione arteriosa e tono muscolare.

Ansia cognitiva ed ansia somatica assumono particolare rilevanza nel contesto sportivo, dove le richieste della competizione possono attivare sia processi mentali di preoccupazione sia risposte fisiologiche di attivazione. Per questo motivo, l'ansia precompetitiva rappresenta un fenomeno molto studiato nell'ambito della psicologia dello sport.

1.3.3 Ansia precompetitiva in giovani calciatori e calciatrici

Nello sport, gli effetti dell'ansia, sia a livello cognitivo che a livello somatico, possono avere un impatto significativo sulla prestazione dell'atleta.

Secondo il modello multidimensionale dell'ansia competitiva, l'esperienza precompetitiva può essere descritta attraverso tre dimensioni: ansia cognitiva, ansia somatica e fiducia in sé stessi (Martens et al., 1990, citato in Do Nascimento et al., 2023). L'ansia cognitiva riguarda gli stati mentali dell'atleta, le sue preoccupazioni, i suoi pensieri. L'ansia somatica si riferisce agli effetti dal punto di vista fisiologico. La fiducia in se stessi è definita come la capacità dell'individuo di valutare positivamente le proprie abilità per raggiungere una prestazione attesa.

Uno studio effettuato da Do Nascimento e collaboratori (2023) su 81 giocatori e giocatrici di pallamano ha evidenziato che gli anni di pratica di un atleta possono influenzare la direzione e la frequenza di ansia somatica e la frequenza di fiducia in se stessi: gli atleti con più esperienza, dunque, riportano minori livelli di ansia cognitiva e somatica e livelli maggiori di fiducia in loro stessi (Fernandes et al. 2013) rispetto agli atleti con meno esperienza. Inoltre, alti livelli di fiducia in loro stessi, tendenzialmente, portano gli atleti ad attribuire all'ansia un ruolo facilitatore della prestazione. L'interpretazione dei sintomi dell'ansia competitiva come fattori facilitanti o debilitanti può avere un impatto diretto sulla prestazione degli atleti (Peng & Zhang, 2021, citato in Do Nascimento et al., 2023). Una percezione negativa, infatti, può causare un calo della fiducia in se stesso da parte dell'atleta che la sperimenta (Fernandes et al., 2014, citato in Do Nascimento, 2023). Sembra inoltre che la fiducia in se stessi sia collegata in maniera bidirezionale con le dimensioni dell'ansia cognitiva e somatica.

Per quanto concerne le differenze di genere, non si hanno ancora risultati chiari e definitivi. In alcuni studi (e.g., Fernandes et al., 2013) sono state osservate, nelle atlete femmine, una maggiore ansia cognitiva ed una minore fiducia in loro stesse; in altri (e.g., Do Nascimento et al., 2023), invece, non sono emerse differenze significative. Si pensa che considerare atleti di alto livello possa appianare le differenze riscontrate tra uomini e donne (Silva et al., 2022, citato in Do Nascimento, 2023).

L'ansia precompetitiva, dunque, è un'emozione che compare in risposta al modo in cui l'atleta valuta ed interpreta la competizione (Weinberg e Gould, 2010, citato in Mercader-Rubio et al., 2023) e può causare reazioni negative, come pensieri e preoccupazioni che rischiano di alterare l'efficacia dei processi attentivi e di altre funzioni cognitive (Pulido et al., 2021; Silva et al., 2015, citati in Mercader-Rubio et al., 2023): l'ansia da prestazione, infatti, può causare un drastico calo della prestazione rispetto a quanto un atleta è solito fare al di fuori del contesto competitivo. La competizione è accompagnata, per sua natura, da un'incertezza del risultato. Questo può causare una sensazione d'ansia che tende ad aumentare all'aumentare delle aspettative di risultato e della percezione di minaccia legata al possibile fallimento (Guillén & Álvarez Malé, 2010; Hofrege et al., 2018; Liberal et al., 2014; Medeiros et al., 2021; Ries et al., 2012, citati in Mercader-Rubio et al., 2023).

L'ansia precompetitiva è influenzata sia da fattori individuali sia da fattori contestuali. Tra i fattori individuali rientrano caratteristiche psicologiche quali autostima, paura del fallimento, capacità di coping, aspettative di prestazione e tratti ansiosi, oltre a variabili legate all'esperienza sportiva e alla maturità cognitiva e psicosociale dell'atleta. Tra i fattori contestuali figurano invece il comportamento dell'allenatore, il livello della competizione, le caratteristiche dell'ambiente sportivo e il supporto sociale disponibile (Beenen et al., 2025). Poiché tali fattori possono influenzare in modo significativo l'intensità e l'interpretazione dell'ansia competitiva, risulta importante comprendere come questa emozione si relaziona al benessere psicologico dei giovani atleti.

1.3.4 Relazione tra ansia e benessere

Ansia e benessere rappresentano due costrutti psicologici strettamente interconnessi. Quando l'ansia competitiva raggiunge livelli elevati, può compromettere il benessere psicologico dell'atleta attraverso l'aumento di emozioni negative, preoccupazioni e sentimenti di insicurezza, oltre a interferire con i processi attentivi e cognitivi necessari per affrontare efficacemente la competizione (Mercader-Rubio et al., 2023). Alti livelli di ansia precompetitiva possono inoltre compromettere la concentrazione e la fiducia nelle proprie capacità, influenzando negativamente il modo in cui l'atleta vive l'esperienza sportiva. Al contrario, una maggiore fiducia in se stessi è stata associata ad una percezione più facilitante dei sintomi ansiosi e ad una migliore gestione delle richieste competitive (Do Nascimento et al., 2023).

Parallelamente, la partecipazione sportiva è stata associata a minori livelli di ansia ed a migliori indicatori di benessere psicologico (Wade et al., 2026). In particolare, McMahon e collaboratori (2017, citati in Wade et al., 2026) hanno osservato che i partecipanti agli sport di squadra presentavano livelli inferiori di ansia e livelli più elevati di benessere rispetto ai non partecipanti. Le evidenze disponibili suggeriscono che tale relazione sia spiegata, almeno in parte, dai processi sociali che caratterizzano il contesto sportivo. In particolare, il senso di appartenenza e la connessione con il gruppo dei pari sembrano rappresentare importanti fattori protettivi per la salute mentale dei giovani. Oberle e collaboratori (2019, citati in Wade et al., 2026) hanno infatti evidenziato che il senso di appartenenza ai pari media la relazione tra partecipazione agli sport di squadra e salute mentale, mentre White-Gosselin e collaboratori. (2024, citati in Wade et al., 2026) hanno mostrato come elevati livelli di integrazione sociale all'interno del gruppo sportivo siano associati a minori sintomi depressivi nel tempo.

Nel complesso, tali risultati suggeriscono che il benessere dei giovani atleti non dipenda esclusivamente dagli aspetti fisici della pratica sportiva, ma anche dalla qualità delle relazioni sviluppate all'interno del contesto sportivo. La presenza di relazioni positive, supporto reciproco e

senso di appartenenza può contribuire sia alla promozione del benessere psicologico sia alla riduzione dell'ansia associata alla partecipazione sportiva.

Tra gli aspetti che contribuiscono al benessere e alla permanenza dei giovani nello sport, particolare attenzione è stata dedicata al costrutto dell'*enjoyment*, considerato uno dei principali predittori della partecipazione sportiva continuativa.

1.4 Enjoyment nello sport giovanile

1.4.1 Definizione di enjoyment sportivo

Scanlan e collaboratori (1993a, pp. 275-276) definiscono l'*enjoyment* sportivo come una “risposta affettiva positiva all’esperienza sportiva che riflette sensazioni generali di piacere, gradimento e divertimento”. L'*enjoyment*, dunque, rappresenta la componente soggettiva di piacere associata alla partecipazione sportiva. La letteratura evidenzia come esso sia un costrutto multidimensionale, influenzato da fattori sia intrinseci sia estrinseci, legati sia al raggiungimento di obiettivi sia ad aspetti non direttamente collegati alla prestazione. In particolare, i giovani atleti riportano di provare *enjoyment* non solo quando ottengono risultati positivi, ma anche quando hanno l’opportunità di apprendere nuove abilità, migliorare le proprie competenze, affrontare sfide adeguate al proprio livello e vivere esperienze sociali positive all’interno del gruppo sportivo (McCarthy et al., 2008; Scanlan et al., 1993a; Scanlan & Lewthwaite, 1986).

L'*enjoyment* assume una particolare rilevanza nello sport giovanile poiché rappresenta uno dei principali fattori associati alla partecipazione continuativa e all’adesione a lungo termine alla pratica sportiva. Comprendere i fattori che favoriscono l'*enjoyment* risulta pertanto fondamentale per promuovere esperienze sportive positive e sostenere il coinvolgimento dei giovani nello sport (McCarthy et al., 2008).

1.4.2 Determinanti ed esiti dell’*enjoyment*

Cosa rende lo sport piacevole? La letteratura suggerisce che l'*enjoyment* sportivo sia influenzato da molteplici fattori di natura sia personale sia sociale. A questo proposito, Scanlan e Lewthwaite (1986) hanno proposto un modello bidimensionale che organizza le fonti di *enjoyment* lungo due assi: intrinseco-estrinseco e *achievement-nonachievement*. Dall’intersezione di tali dimensioni derivano quattro categorie di determinanti dell'*enjoyment* sportivo (vedi Fig. 3).

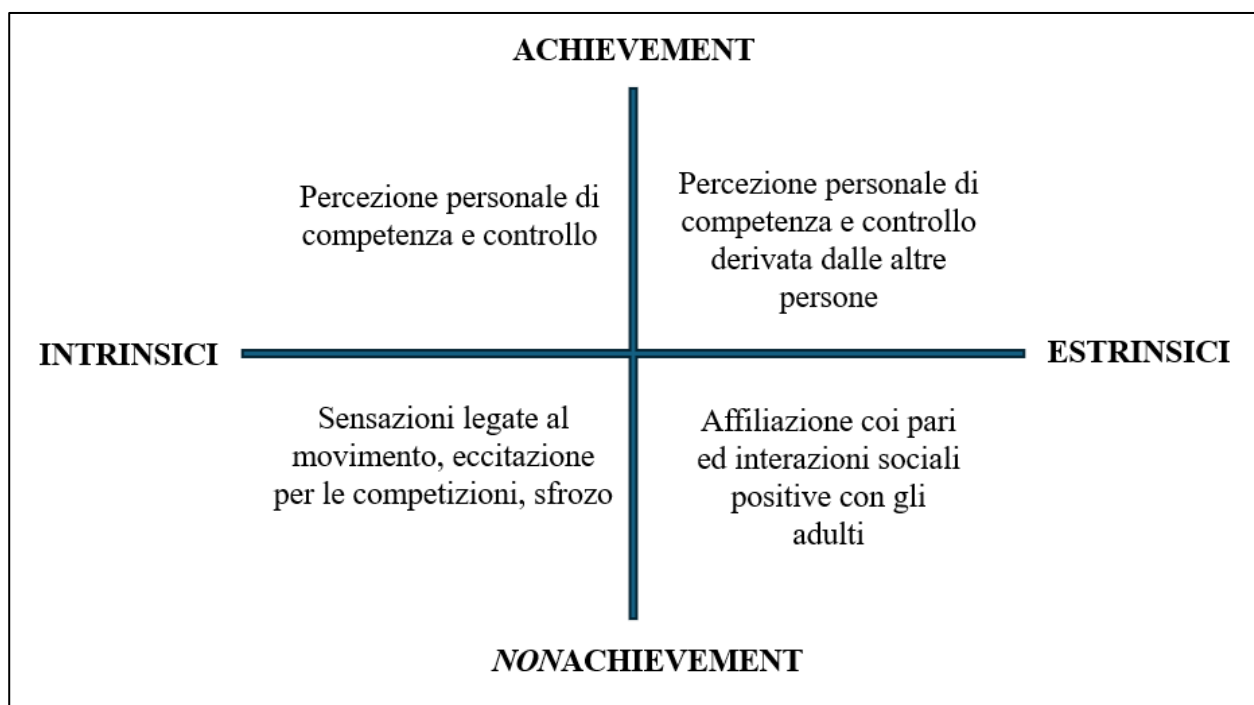


Figura 3. *Modello bidimensionale delle determinanti dell'enjoyment sportivo* (Rielaborazione grafica a cura della laureanda, basata su Scanlan & Lewthwaite, 1986). Il modello di Scanlan e Lewthwaite (1986), illustrato in Figura 3, organizza le fonti dell'enjoyment sportivo incrociando l'asse orizzontale intrinseco-estrinseco con l'asse verticale *achievement-nonachievement*. Questa struttura genera quattro quadranti che mappano l'origine dell'enjoyment sportivo: la percezione personale di competenza e controllo (*intrinseci-achievement*), il riconoscimento sociale dei propri traguardi (*estrinseci-achievement*), le sensazioni intrinseche legate al movimento e allo sforzo (*intrinseci-nonachievement*), e infine i fattori relazionali legati all'affiliazione con i pari e con gli adulti (*estrinseci-nonachievement*).

Il quadrante *intrinseci-achievement* racchiude le fonti di piacere che riguardano la percezione personale di competenza e controllo, come gli obiettivi di padronanza e le capacità percepite. *In questa categoria, il piacere può derivare anche dalla vittoria, dalla dimostrazione di capacità superiori e dal ricevimento di ricompense* (Scanlan et al., 1993b; Stein & Scanlan, 1992, citati in McCharty et al., 2008, p. 144).

Nel quadrante *estrinseci-achievement* l'enjoyment scaturisce dalla percezione personale di competenza e controllo derivante, però, dalle altre persone: si tratta, ad esempio, del riconoscimento sociale dei traguardi sportivi (Scanlan & Lewthwaite, 1986, citato in McCharty et al., 2008). In uno studio di Scanlan e collaboratori (1989, citato in McCharty et al., 2008) su 26 ex pattinatori di figura d'élite, è emerso che il riconoscimento sociale per i traguardi sportivi rientrava nelle cinque principali fonti di enjoyment.

Per quanto riguarda la categoria *intrinseci-nonachievement*, l'enjoyment deriva da fattori intrinseci all'attività stessa, come le sensazioni legate al movimento, l'eccitazione per la competizione e lo sforzo. Questi fattori sono stati riconosciuti come importanti sia dai giovani atleti che dagli atleti di élite (Boyd & Yin, 1996; Scanlan et al., 1989; citati in McCharty et al., 2008). In

uno studio su un campione di 1342 giovani atleti di età compresa tra i 10 ed i 19 anni (Scanlan et al., 1993a, p. 282), “il fattore *Sforzo e Padronanza* percepito è risultato un predittore positivo e significativo del piacere derivante dallo sport”, sottolineando che “sessioni di allenamento adeguatamente impegnative possono effettivamente alimentare la fiamma emotiva del piacere”.

Infine, nel quadrante *estrinseci-nonachievement* rientrano determinanti dell’*enjoyment* quali l’affiliazione coi pari e interazioni sociali positive con gli adulti. Diversi studi (Babkes & Weiss, 1999; Brustad, 1988; Ommundsen & Vaglum, 1991; Power & Woolger, 1994, citati in McCharty et al., 2008) hanno dimostrato come questa componente sia molto forte soprattutto nello sport giovanile.

I fattori intrinseci legati allo sport (sia quelli relativi all’*achievement* che quelli relativi al *nonachievement*) risultano essere i più importanti determinanti di *enjoyment* sportivo, seguiti dai fattori sociali (come quello di affiliazione); i determinanti appartenenti alla categoria *estrinseci-nonachievement* (ad esempio, vincere le partite e compiacere gli altri) sono stati, invece, classificati come generalmente meno importanti per l’*enjoyment* sportivo (Wankel and Kreisel, 1985; Wiersma, 2001, citati in McCharty et al., 2008).

Oltre ad essere un'importante componente dell'esperienza sportiva, l'*enjoyment* produce conseguenze rilevanti sul comportamento degli atleti. È stato infatti dimostrato che l’*enjoyment* ha importanti conseguenze motivazionali, sia per i giovani atleti che per gli atleti di élite.

“Divertirsi” risulta essere un importante motivo di partecipazione sportiva da parte dei giovani (Brustad, 1993; Weiss & Chaumeton, 1992, citati in Scanlan et al., 1993a); la mancanza di *enjoyment*, al contrario, rientra, invece, tra le principali ragioni di abbandono sportivo (Brustad, 1993; Gould, 1987; Weiss & Petlichkoff, 1989, citati in Scanlan et al., 1993a).

In particolare, ricerche nell’ambito dello sport giovanile hanno dimostrato che il divertimento è un fattore chiave per iniziare e mantenere il coinvolgimento nello sport (McCarthy et al., 2008) ed è, inoltre, un fattore predittivo chiave dell’impegno sportivo (Scanlan et al., 1993a; Weiss et al., 2001, citati in McCharty et al., 2008).

1.4.3 Relazione tra *enjoyment*, benessere e ansia

L'*enjoyment* sportivo risulta strettamente associato al benessere psicologico degli atleti. Le evidenze disponibili suggeriscono che il divertimento nello sport non dipenda esclusivamente dalla prestazione o dal risultato competitivo, ma anche dalla qualità delle relazioni sociali e dalle esperienze positive vissute durante la partecipazione sportiva. In particolare, interazioni positive con i compagni di squadra, supporto da parte dell'allenatore e percezione di miglioramento personale rappresentano importanti predittori dell'*enjoyment* (Scanlan et al., 1993a). Per questo, un orientamento focalizzato

sul processo di partecipazione e sul miglioramento personale, piuttosto che esclusivamente sul risultato, sembra favorire reazioni emotive positive all'esperienza sportiva (Boyd & Yin, 1996).

La presenza di elevati livelli di enjoyment può contribuire a rendere l'esperienza sportiva più gratificante e soddisfacente, favorendo il mantenimento della partecipazione nel tempo. Al contrario, come riportato precedentemente, la mancanza di enjoyment può contribuire al fenomeno dell'abbandono sportivo.

L'enjoyment sembra, inoltre, riflettere il soddisfacimento di importanti bisogni psicologici associati al benessere. Quando gli atleti percepiscono competenza, autonomia e relazioni positive con compagni e allenatori, tendono a riportare livelli più elevati di divertimento e coinvolgimento nell'attività sportiva. In questo senso, l'enjoyment può essere considerato non solo una conseguenza dell'esperienza sportiva positiva, ma anche un indicatore della qualità psicologica dell'ambiente sportivo vissuto dall'atleta.

Anche la relazione tra enjoyment e ansia appare rilevante. Sebbene si tratti di costrutti distinti, elevati livelli di enjoyment tendono ad associarsi ad una percezione più positiva dell'esperienza sportiva, mentre elevati livelli di ansia precompetitiva possono compromettere il piacere derivante dalla partecipazione attraverso l'aumento di preoccupazioni, emozioni negative e sentimenti di insicurezza (Mercader-Rubio et al., 2023). In questo senso, un ambiente sportivo caratterizzato da supporto sociale, senso di appartenenza e opportunità di apprendimento può favorire contemporaneamente maggior enjoyment, maggiore benessere psicologico e una migliore gestione delle richieste competitive.

1.5 Differenze di genere ed età nel benessere sportivo

1.5.1 Differenze di genere

La letteratura individua sia similarità che differenze in merito alle ragioni di abbandono sportivo da parte di maschi e femmine. Le principali cause di abbandono sportivo comuni ad entrambi i generi sembrano essere la mancanza di enjoyment sportivo (Butcher et al., 2002; Sabo & Veliz, 2008, citati in Keathley et al., 2013) ed il desiderio di avere più tempo da dedicare ad altre attività (Butcher et al., 2002; Molinero et al. 2006; Sabo & Veliz, 2008; Sirard et al., 2006, citati in Keathley et al., 2013). Un ulteriore motivo riferito di abbandono sportivo è legato a problematiche con l'allenatore (Molinero et al., 2006; Sirard et al., 2006, citati in Keathley et al., 2013): questa motivazione, nel campione esaminato da Keathley e collaboratori (2013), è stata più frequentemente riferita dalle ragazze rispetto che dai ragazzi.

Ullrich-French e Smith (2009, citato in Keathley et al., 2013) hanno messo in evidenza come, in un campione di atleti di calcio a livello competitivo, gli atleti con minore competenza percepita e

relazioni sociali più povere avessero maggiori probabilità di abbandonare lo sport. Una bassa competenza percepita sembra influenzare la decisione di abbandonare l'attività sportiva in misura maggiore nelle ragazze rispetto ai ragazzi (Butcher et al., 2002, citato in Keathley et al., 2013). Anche Rottensteiner e collaboratori (2013, citato in Gredin et al., 2022) riportano che il non sentirsi sufficientemente capaci ha più peso nell'abbandono dello sport da parte delle ragazze rispetto ai ragazzi.

In studi precedenti, inoltre, viene dimostrato che le ragazze, rispetto alla loro controparte maschile, tendono ad essere maggiormente attratte dalla dimensione sociale dello sport (Sirard et al., 2006, citato in Keathley et al., 2013) ed a riportare amicizie di qualità maggiore (Ullrich-French & Smith, 2009, citato in Keathley et al., 2013), sebbene sia stato riscontrato che le relazioni sociali predicono la persistenza nello sport sia nei ragazzi che nelle ragazze. Alcuni studi suggeriscono inoltre che le atlete tendano ad attribuire maggiore importanza alla qualità del clima motivazionale e delle relazioni sociali all'interno della squadra, mostrando una preferenza per contesti orientati alla padronanza piuttosto che al confronto. Di conseguenza, aspetti quali il comportamento dell'allenatore e la qualità dell'ambiente sociale sembrano influenzare maggiormente la loro soddisfazione sportiva e la decisione di continuare o interrompere la pratica sportiva (Møllerlækken et al., 2017; Temple & Crane, 2016, citati in Gredin et al., 2022; Keathley et al., 2013).

1.5.2 Differenze legate all'età

Nonostante tutti i benefici che offre lo sport giovanile, si assiste ad un calo della partecipazione nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza (Keathley et al., 2013).

L'adolescenza rappresenta una fase nella quale le relazioni con i pari assumono un'importanza crescente. A questo proposito, Chen e collaboratori (2026) evidenziano come l'influenza dei pari vari in funzione dell'età. I più giovani sembrano essere maggiormente influenzati dall'incoraggiamento diretto e dal supporto esplicito dei coetanei, mentre negli adolescenti più grandi assumono un ruolo crescente le norme e i valori condivisi dal gruppo di appartenenza. Tali differenze suggeriscono che i processi attraverso cui i pari influenzano la partecipazione sportiva e il benessere possano modificarsi nel corso dello sviluppo.

Un ulteriore elemento rilevante riguarda la gestione del tempo. Con l'avanzare dell'età aumentano progressivamente gli impegni scolastici, sociali e personali, rendendo più complessa la conciliazione tra sport e altre attività. Tale aspetto emerge frequentemente tra le motivazioni associate alla riduzione della partecipazione sportiva e all'abbandono dell'attività agonistica (Keathley et al., 2013).

Tali evidenze suggeriscono che il benessere sportivo sia il risultato di un processo dinamico, influenzato da fattori che assumono un peso diverso nelle varie fasi dello sviluppo. Con l'avanzare dell'età, infatti, cambiano progressivamente le esigenze sociali, relazionali e personali degli atleti, modificando anche i fattori che favoriscono la partecipazione e la permanenza nello sport.

1.5.3 Interazione tra genere, età e contesto calcistico

Nel contesto del calcio giovanile competitivo, le differenze di genere e quelle legate all'età tendono ad interagire tra loro, influenzando l'esperienza sportiva, il benessere e la permanenza nello sport.

Da uno studio condotto da Keathley e collaboratori (2013) su giovani atleti ed ex atleti di calcio competitivo di alto livello, con un'età media di 16 anni ed un inizio della pratica calcistica intorno ai cinque anni, emerge che il tempo richiesto dalla pratica sportiva agonistica rappresenta una causa primaria di abbandono per chi non pratica più calcio ed una sfida considerevole per chi continua a giocare.

Spesso, infatti, a chi decide di interrompere la pratica sportiva piacerebbe continuare la stessa attività ad un livello meno impegnativo, in modo da poter dedicare tempo anche ad altri interessi (Keathley et al., 2013). Anche per gli atleti che continuano a praticare calcio, la notevole quantità di tempo richiesta dall'attività agonistica costituisce una fonte significativa di stress.

Due ulteriori sfide considerevoli che accomunano ragazze e ragazzi impegnati nel calcio competitivo sono la pressione della prestazione e la frustrazione derivante dalla sconfitta. Tutti questi fattori portano Keathley e collaboratori (2013) ad ipotizzare che, se le organizzazioni sportive giovanili non riusciranno a ridurre almeno in parte le richieste rivolte agli atleti, sarà difficile osservare una diminuzione dei tassi di abbandono sportivo.

Keathley e collaboratori (2013) avanzano inoltre l'ipotesi che un maggior peso attribuito dalle ragazze alla figura dell'allenatore possa essere collegato alla loro maggiore attenzione verso la dimensione relazionale dell'esperienza sportiva. Per questo motivo, gli autori suggeriscono agli allenatori delle squadre femminili di dedicare tempo ad attività di team building e ad interventi finalizzati a rafforzare le connessioni sociali all'interno del gruppo.

Nel complesso, le evidenze suggeriscono che il mantenimento della partecipazione sportiva nel calcio giovanile dipenda non soltanto da fattori legati alla prestazione, ma anche dalla qualità delle relazioni sociali, dal clima motivazionale e dalla capacità del contesto sportivo di adattarsi ai bisogni che cambiano con l'età e che possono differire tra ragazzi e ragazze.

Capitolo 2 - La coesione di gruppo nello sport

2.1 Definizione e modelli di coesione

2.1.1 Definizione di coesione di gruppo

La letteratura sulla coesione di gruppo ha evidenziato, nel tempo, differenti modalità di concettualizzazione del costrutto. In particolare, alcuni autori hanno adottato una prospettiva unidimensionale, identificando la coesione principalmente con l'attrazione tra i membri del gruppo (Lott & Lott, 1965, citato in Eys & Beauchamp, 2025) o con il desiderio di restare al suo interno (Cartwright, 1968, citato in Eys & Beauchamp, 2025). Altri approcci, invece, hanno sottolineato la natura multidimensionale del fenomeno, includendo aspetti quali il senso di appartenenza e il clima di gruppo (Bollen & Hoyle, 1990, citato in Eys & Beauchamp, 2025).

Nel complesso, queste differenti prospettive hanno portato ad una pluralità di definizioni e di approcci operativi del costrutto. In questo contesto si inserisce il contributo di Carron e colleghi, che ha rappresentato un riferimento centrale per la ricerca in ambito sportivo, proponendo un modello teorico della coesione e una definizione ampiamente utilizzata negli studi successivi. In particolare, la coesione viene definita come “un processo dinamico che si riflette nella tendenza di un gruppo a restare unito nel perseguimento dei propri obiettivi strumentali e/o per la soddisfazione dei bisogni affettivi dei membri” (Carron et al., 1998, citato in Carron et al., 2002, p. 172).

2.1.2 Il modello di Carron

Tra i principali contributi teorici allo studio della coesione nello sport, il modello sviluppato da Carron, Widmeyer e Brawley rappresenta uno dei riferimenti più influenti nella letteratura della psicologia dello sport. Gli autori hanno proposto una concezione multidimensionale della coesione, riconoscendo la complessità delle dinamiche gruppali nei contesti sportivi (Carron et al., 1985). Il modello in questione si articola lungo due dimensioni principali. La prima distingue tra coesione orientata al compito (*task cohesion*) e coesione orientata agli aspetti sociali (*social cohesion*).

La coesione sul compito riguarda il grado di collaborazione tra i membri della squadra nel perseguimento di obiettivi comuni e nel raggiungimento della performance sportiva; la coesione sociale, invece, fa riferimento alla qualità delle relazioni interpersonali e al senso di vicinanza emotiva tra i membri del gruppo.

La seconda dimensione distingue la prospettiva individuale da quella collettiva del gruppo. Da un lato vi sono le *Individual Attractions to the Group* (ATG), ossia le attrazioni individuali verso il gruppo, che riflettono il grado in cui il singolo atleta si sente coinvolto e soddisfatto della propria

appartenenza alla squadra. Dall'altro lato vi è la *Group Integration* (GI), cioè la percezione dell'unità e della compattezza del gruppo nel suo insieme (Carron et al., 1985).

Dall'intersezione di queste due dimensioni derivano quattro componenti della coesione: *Individual Attractions to the Group-Task* (ATG-T), relativa al coinvolgimento personale negli obiettivi e nelle attività della squadra; *Individual Attractions to the Group-Social* (ATG-S), riferita alla soddisfazione derivante dalle relazioni sociali nel gruppo; *Group Integration-Task* (GI-T), riguardante la percezione dell'unità della squadra rispetto agli obiettivi sportivi; *Group Integration-Social* (GI-S), relativa alla percezione della vicinanza sociale e relazionale tra i membri del gruppo (Carron et al., 1985).

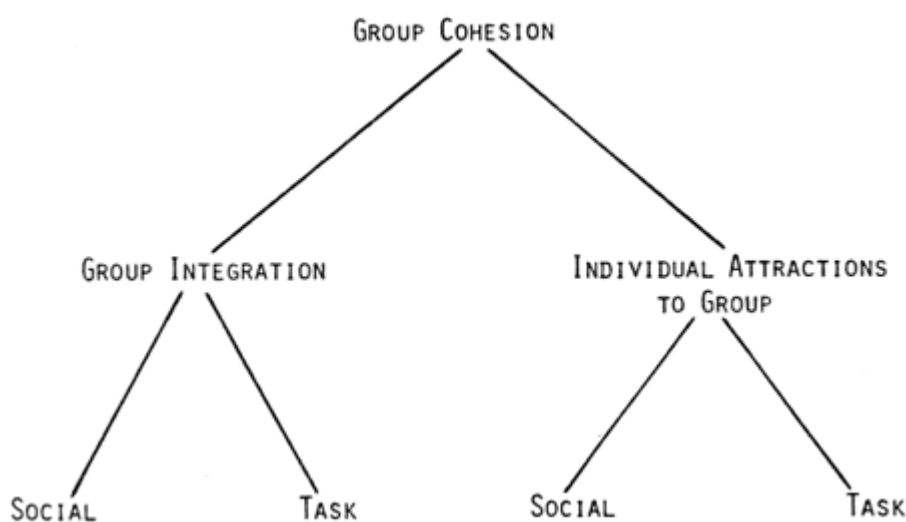


Figura 4. *Modello concettuale della coesione di gruppo* (Carron et al., 1985), suddiviso in integrazione del gruppo ed attrazione individuale, ciascuna distinta nelle componenti sociale e di compito. Fonte: Carron et al. (1985).

Per valutare empiricamente tali dimensioni, Carron e collaboratori (1985) svilupparono il *Group Environment Questionnaire* (GEQ), uno degli strumenti maggiormente utilizzati nella ricerca sportiva per la misurazione della coesione percepita all'interno delle squadre.

La distinzione tra queste quattro dimensioni permette di cogliere sfumature che andrebbero perse considerando la coesione come un costrutto unitario. Ad esempio, una squadra può mostrare elevati livelli di integrazione rispetto agli obiettivi sportivi pur presentando relazioni sociali relativamente deboli tra i membri, oppure viceversa.

Il modello di Carron e collaboratori, dunque, permette di analizzare la coesione come fenomeno multidimensionale e dinamico, favorendo lo studio delle sue relazioni con variabili quali il benessere psicologico, l'ansia precompetitiva, l'enjoyment e la performance sportiva. Inoltre, tale modello si è dimostrato particolarmente utile nello studio dei contesti sportivi giovanili, nei quali le dimensioni relazionali e affettive assumono un ruolo centrale nell'esperienza sportiva degli atleti.

Una volta definita la coesione come un costrutto multidimensionale, risulta importante comprendere quali fattori ne favoriscano o ne ostacolino lo sviluppo all'interno delle squadre sportive. La letteratura ha individuato numerosi antecedenti della coesione, riconducibili sia alle caratteristiche individuali degli atleti sia alle dinamiche relazionali e contestuali che caratterizzano il gruppo.

2.2 Determinanti della coesione nei team sportivi

La coesione di squadra non dipende da un singolo elemento, ma dal contributo di molteplici fattori che operano a livello individuale, relazionale e contestuale. La letteratura evidenzia come caratteristiche personali degli atleti, qualità delle relazioni interpersonali e specificità dell'ambiente sportivo possano influenzare il grado di unità e collaborazione all'interno del gruppo.

2.2.1 Fattori individuali

Tra i determinanti della coesione nei team sportivi, i fattori individuali rivestono un ruolo particolarmente importante. Gli studi evidenziano come le percezioni, gli atteggiamenti e le esperienze dei singoli atleti possano influenzare significativamente il grado di unità e collaborazione presente all'interno del gruppo. In particolare, la soddisfazione individuale, la chiarezza del ruolo, l'accettazione del ruolo e la percezione di efficacia collettiva rappresentano alcuni dei principali fattori associati allo sviluppo della coesione.

Uno dei fattori è, appunto, la soddisfazione dell'atleta. Secondo Martens e Peterson (1971, citati in Carron et al., 2007), gli individui appartenenti a squadre altamente coese riportano livelli di soddisfazione significativamente superiori rispetto agli atleti inseriti in gruppi meno coesi. Gli autori ipotizzano inoltre una relazione circolare tra coesione, soddisfazione e prestazione: la presenza di un elevato livello di coesione favorisce la soddisfazione individuale e il successo della squadra; a sua volta, il successo ottenuto incrementa ulteriormente la soddisfazione degli atleti e rafforza il senso di appartenenza al gruppo. Tale proposta è stata successivamente supportata anche da Williams e Hacker (1982, citati in Carron et al., 2007), che hanno confermato l'esistenza di una stretta interazione tra prestazione, soddisfazione e coesione.

Un ulteriore elemento rilevante è rappresentato dalla chiarezza del ruolo. All'interno delle squadre sportive, ogni atleta occupa una posizione specifica e deve comprendere con precisione le responsabilità, i comportamenti attesi e il contributo richiesto al raggiungimento degli obiettivi collettivi. La ricerca ha mostrato che l'ambiguità di ruolo è negativamente associata alla coesione: Eys e Carron (2001, citati in Carron et al., 2007) hanno infatti evidenziato che all'aumentare dell'ambiguità di ruolo diminuisce la coesione orientata al compito. Analogamente, Brawley e

collaboratori (1987, citati in Carron et al., 2007) hanno riscontrato correlazioni positive tra chiarezza del ruolo e coesione, suggerendo che una chiara definizione delle responsabilità individuali favorisca una maggiore integrazione del gruppo.

Importante è anche la soddisfazione di ruolo, intesa come il grado di appagamento che l'atleta trae dalle responsabilità che ricopre all'interno della squadra. Eys e collaboratori (2006, citati in Carron et al., 2007) definiscono la soddisfazione di ruolo come uno stato emotivo positivo derivante dalla percezione che il proprio ruolo consenta il soddisfacimento di obiettivi e valori personali importanti. La letteratura suggerisce che la soddisfazione di ruolo è influenzata da diversi elementi, tra cui la possibilità di utilizzare le proprie capacità, la percezione dell'importanza del ruolo per la squadra, il riconoscimento ricevuto per il proprio contributo e il grado di autonomia nell'esecuzione delle responsabilità assegnate (Rail, 1987, citato in Eys et al., 2007). Inoltre, Beauchamp e collaboratori (2005, citati in Eys et al., 2007) hanno evidenziato una relazione negativa tra ambiguità di ruolo e soddisfazione di ruolo, indicando che gli atleti che comprendono chiaramente il proprio ruolo tendono a sperimentare livelli più elevati di soddisfazione. In questo senso, la soddisfazione di ruolo può essere considerata un fattore che favorisce il benessere individuale dell'atleta e contribuisce indirettamente alla stabilità e alla coesione del gruppo.

Un aspetto altrettanto rilevante nel rapporto tra l'atleta ed il ruolo che è chiamato a rivestire è l'accettazione del ruolo stesso. Non è sufficiente che l'atleta comprenda ciò che gli viene richiesto; è necessario che accetti e condivida le aspettative associate alla propria posizione all'interno della squadra. Brawley e collaboratori (1987, citati in Carron et al., 2007) hanno evidenziato una relazione positiva tra accettazione del ruolo e coesione orientata al compito, suggerendo che una maggiore accettazione delle responsabilità associate al proprio ruolo sia a sua volta associata a livelli più elevati di coesione. Tale concetto viene ulteriormente sottolineato da Carron e collaboratori (2005, citati in Carron et al., 2007), secondo cui il corretto funzionamento del gruppo dipende in larga misura dalla disponibilità dei membri ad accettare e svolgere il proprio ruolo, indipendentemente dal prestigio o dalla visibilità ad esso associati.

Infine, la letteratura evidenzia l'importanza della percezione di efficacia collettiva, definita come la convinzione condivisa dai membri di una squadra circa la propria capacità di coordinare risorse e competenze per affrontare con successo le richieste della situazione competitiva. Spink (1990, citato in Carron et al., 2007) ha osservato che gli atleti che percepiscono elevati livelli di efficacia collettiva riportano anche livelli più elevati di coesione.

Nel complesso, le evidenze suggeriscono che la coesione non dipenda esclusivamente dalle dinamiche relazionali tra i membri della squadra, ma sia influenzata anche da caratteristiche e percezioni individuali. Atleti soddisfatti, consapevoli del proprio ruolo, disposti ad accettarlo e

fiduciosi nelle capacità collettive del gruppo tendono infatti a contribuire alla costruzione di squadre più unite, stabili ed efficaci.

Sebbene le caratteristiche individuali contribuiscano in modo significativo allo sviluppo della coesione, quest'ultima nasce e si manifesta soprattutto all'interno delle relazioni che gli atleti instaurano con i compagni e con le figure di riferimento del gruppo. Per questo motivo, la letteratura ha dedicato particolare attenzione anche ai fattori relazionali.

2.2.2 Fattori relazionali

Come anticipato, oltre alle caratteristiche individuali degli atleti, la letteratura evidenzia come la coesione sia fortemente influenzata dai fattori relazionali che caratterizzano la vita del gruppo. Le interazioni tra compagni di squadra, la qualità della comunicazione, il supporto reciproco, la leadership e il rispetto delle norme condivise rappresentano elementi fondamentali per la costruzione e il mantenimento della coesione.

Uno degli aspetti più rilevanti riguarda la comunicazione e l'interazione tra i membri della squadra. Le evidenze indicano che la coesione tenda a rafforzarsi quando vengono favorite occasioni di confronto e scambio tra gli atleti. In particolare, Yukelson (2006, citato in Carron et al., 2007) sostiene che una comunicazione efficace e un clima caratterizzato da ascolto, supporto e feedback positivi rappresentino elementi essenziali per il successo della squadra. Analogamente, Bull e collaboratori (1996, citati in Carron et al., 2007, p. 130) sottolineano l'importanza di "mantenere canali di comunicazione aperti tra atleti e staff tecnico affinché problemi, suggerimenti e feedback possano essere discussi in un ambiente democratico". Inoltre, facilitare attivamente l'interazione e la comunicazione tra i membri rappresenta una strategia di team building (Carron & Spink, 1993, citato in Eys et al., 2007) che può favorire lo sviluppo della coesione di squadra. Anche la leadership costituisce un importante fattore relazionale associato alla coesione. Diversi studi hanno evidenziato che gli atleti percepiscono livelli più elevati di coesione quando gli allenatori adottano comportamenti orientati al supporto, alla partecipazione e al coinvolgimento degli atleti nei processi decisionali. In particolare, Gardner e collaboratori (1996, citati in Carron et al., 2007) e Westre e Weiss (1991, citati in Carron et al., 2007) hanno rilevato che stili di leadership caratterizzati da istruzioni, feedback positivi, sostegno sociale e approccio democratico favoriscono maggiormente la coesione rispetto a modalità più autoritarie. Anche studi più recenti confermano il ruolo centrale della leadership dell'allenatore nella promozione della coesione. Peng e Wong (2025) hanno evidenziato che i comportamenti di leadership trasformativa risultano positivamente associati alla coesione di squadra, suggerendo che allenatori capaci di comunicare chiaramente gli obiettivi del gruppo, fornire supporto individualizzato e motivare gli atleti contribuiscano a rafforzare il senso di unità e appartenenza all'interno della squadra.

Un ulteriore elemento relazionale è rappresentato dalle norme di gruppo. Le norme costituiscono aspettative condivise circa i comportamenti appropriati all'interno della squadra e contribuiscono a regolare le relazioni tra i membri. La ricerca ha mostrato che le squadre caratterizzate da elevata coesione tendono a manifestare una maggiore conformità alle norme collettive. Schachter e collaboratori (1951, citato in Carron et al., 2007) ha evidenziato come i gruppi più coesi mostrino una maggiore adesione agli standard condivisi rispetto ai gruppi meno coesi.

La letteratura evidenzia inoltre l'importanza del supporto sociale e della fiducia reciproca. Il supporto sociale rientra tra i fattori che un allenatore dovrebbe promuovere per raggiungere livelli più alti di coesione sul campo (Gardner et al., 1996; Westre & Weiss, 1991, citati in Carron et al., 2007). Alti livelli di interazione e comunicazione sembrano caratterizzare le squadre sportive coese (Carron et al., 2005, citato in Chow & Feltz, 2007). Secondo Pescosolido e Saavedra (2012), la coesione assume particolare rilevanza nei contesti sportivi caratterizzati da elevata interdipendenza tra i giocatori. Gli autori sostengono che, negli sport in cui la prestazione richiede decisioni condivise, coordinazione continua e comunicazione costante, la coesione favorisce lo sviluppo di fiducia, comprensione reciproca e conoscenza delle caratteristiche dei compagni, elementi che permettono alla squadra di sincronizzare efficacemente le proprie azioni durante la competizione. Inoltre, essi individuano alcuni processi relazionali fondamentali per la costruzione della coesione, tra cui lo sviluppo di un'identità collettiva, la valorizzazione delle somiglianze tra i membri del gruppo e la creazione di occasioni di vicinanza e interazione tra i componenti della squadra (Pescosolido & Saavedra, 2012).

Nel complesso, i fattori relazionali rappresentano una componente essenziale della coesione sportiva. La qualità delle interazioni, la presenza di norme condivise, il supporto sociale, la fiducia reciproca e una leadership orientata alla partecipazione contribuiscono infatti alla creazione di un ambiente in cui gli atleti possono sviluppare un forte senso di appartenenza e lavorare efficacemente verso obiettivi comuni.

L'importanza di tali processi relazionali appare particolarmente evidente nel contesto sportivo giovanile, nel quale la squadra rappresenta uno dei principali ambienti di socializzazione e crescita personale. Comprendere i fattori che influenzano la coesione permette di analizzarne le conseguenze sul funzionamento psicologico degli atleti.

2.2.3 Contesto sportivo giovanile

Il contesto sportivo giovanile rappresenta un ambiente di crescita nel quale la partecipazione alla squadra assume una forte valenza sociale oltre che sportiva. Durante l'infanzia e l'adolescenza,

la relazione con i pari costituisce infatti uno dei principali fattori di socializzazione e contribuisce allo sviluppo dell'identità personale e sociale degli atleti.

All'interno delle squadre giovanili, la presenza di ruoli definiti, norme condivise e obiettivi comuni contribuisce a strutturare le interazioni tra i membri del gruppo e a facilitare il coordinamento delle attività. In questo senso, la coesione può emergere come risultato dell'organizzazione del gruppo e delle esperienze condivise nel tempo (Kim et al., 2021).

Gli sport di squadra richiedono elevati livelli di cooperazione, comunicazione e coordinazione tra i giocatori. Tali processi non rappresentano soltanto un requisito funzionale alla performance, ma costituiscono anche un contesto favorevole allo sviluppo del senso di appartenenza e della coesione di squadra.

In questo quadro, la coesione assume un ruolo centrale. Kim e collaboratori (2021) la descrivono come uno dei principali stati emergenti dei gruppi sportivi, che si sviluppa attraverso le interazioni tra i membri e le esperienze condivise all'interno della squadra ed è capace di influenzare sia gli esiti individuali sia quelli collettivi.

Infine, gli autori sottolineano come allenatori e membri della squadra possano promuovere intenzionalmente lo sviluppo del gruppo attraverso attività di team building e momenti di confronto condiviso. Tali interventi favoriscono il consolidamento delle relazioni interpersonali e possono contribuire al rafforzamento della coesione, rendendo il contesto sportivo giovanile un ambiente particolarmente significativo per lo sviluppo individuale e sociale degli atleti.

L'insieme dei fattori descritti evidenzia come la coesione rappresenti il risultato di un processo complesso, influenzato da variabili individuali, relazionali e contestuali. Comprendere tali determinanti risulta fondamentale non solo per favorire la costruzione di squadre più unite, ma anche perché la coesione è stata associata a numerosi esiti psicologici e sportivi rilevanti. Per questo motivo, la sezione seguente approfondisce le principali relazioni tra coesione, benessere e funzionamento degli atleti.

2.3 Coesione e benessere

2.3.1 Relazione tra coesione e benessere psicologico

Il benessere psicologico rappresenta una dimensione fondamentale dell'esperienza sportiva e può essere definito come una condizione di funzionamento positivo dell'individuo, caratterizzata da accettazione di sé, crescita personale, relazioni positive, autonomia, padronanza dell'ambiente e presenza di obiettivi significativi nella vita (Ryff, 1989). In una prospettiva motivazionale, il benessere è inoltre favorito dalla soddisfazione dei bisogni psicologici di autonomia, competenza e

relazione, considerati essenziali per uno sviluppo sano e per il funzionamento ottimale della persona (Ryan & Deci, 2017).

Nel contesto sportivo, il benessere psicologico viene frequentemente valutato anche attraverso indicatori più specifici, come la presenza o l'assenza di sintomi psicologici negativi (ad esempio ansia e depressione), il grado di adattamento dell'atleta e la percezione di equilibrio emotivo generale. Numerose evidenze suggeriscono che la partecipazione sportiva possa contribuire positivamente al benessere psicologico di bambini e adolescenti. La revisione sistematica di Wade e collaboratori (2026) evidenzia associazioni positive tra partecipazione sportiva e indicatori quali autostima, concetto di sé e resilienza, nonché una minore presenza di sintomi ansiosi in molti dei campioni analizzati. Analogamente, Zuckerman e collaboratori (2021), attraverso una revisione sistematica e metanalisi degli sport di squadra, hanno osservato che i giovani coinvolti in tali contesti presentano minori probabilità di manifestare depressione e ansia rispetto ai coetanei non partecipanti. Wolf e collaboratori (2026) suggeriscono che la coesione di squadra possa influenzare positivamente il modo in cui gli atleti affrontano le richieste competitive. In particolare, gli autori ipotizzano che il supporto sociale disponibile e l'autoefficacia fungano da mediatori della relazione tra coesione e valutazione precompetitiva, favorendo prospettive di coping più positive e livelli inferiori di ansia.

Ulteriori evidenze provengono da uno studio di Li e He (2026), nel quale un intervento finalizzato a incrementare la coesione di squadra è stato associato a un miglioramento del benessere mentale degli atleti. I risultati riportati dagli autori indicano inoltre che livelli più elevati di coesione risultano associati a minori livelli di stress e depressione e che gli atleti impegnati in discipline di squadra mostrano punteggi di adattamento più elevati rispetto a chi pratica sport individuali, confermando come il contesto cooperativo intrinseco a sport come il calcio faciliti in modo unico i processi di socializzazione. L'adattamento psicologico, infine, è indicato come potenziale mediatore tra la pratica sportiva ed il benessere mentale.

In sintesi, gli studi suggeriscono che la coesione non rappresenti soltanto un fattore rilevante per il funzionamento della squadra e per la prestazione sportiva, ma anche una risorsa psicologica in grado di favorire il benessere individuale degli atleti. Attraverso il senso di appartenenza, il supporto sociale e la condivisione di obiettivi comuni, i gruppi sportivi coesi possono contribuire alla promozione di esperienze positive e allo sviluppo di un più elevato benessere psicologico.

Tra le dimensioni del benessere maggiormente investigate in relazione alla coesione rientra la gestione delle emozioni nelle situazioni competitive, con particolare riferimento all'ansia precompetitiva.

2.3.2 Coesione e ansia precompetitiva

Le competizioni sportive rappresentano situazioni caratterizzate da elevate richieste psicologiche e possono essere percepite dagli atleti come fonti di stress. Tuttavia, le conseguenze di tale stress dipendono dal modo in cui l'atleta valuta la situazione competitiva e le proprie risorse per affrontarla. L'atleta può, ad esempio, essere in grado di accogliere questo stress e di reagirvi in modo adattativo, cioè utilizzandolo a proprio vantaggio per una migliore prestazione. Al contrario, l'atleta potrebbe non riuscire a fare ciò e, di conseguenza, non riuscire ad esprimere al massimo il suo potenziale, come invece riesce a fare in allenamento. La squadra può avere un ruolo importante nella gestione dello stress da parte dei propri membri. Si può trattare di una scelta deliberata di aiutare i propri membri a regolare le proprie emozioni (Leprince et al., 2019; Tamminen & Crocker, 2013, citati in Wolf et al., 2026), ma può anche semplicemente esercitare un'influenza involontaria, attraverso il modo in cui si comporta e le qualità che promuove quotidianamente (Wolf et al., 2026). Nello studio di Wolf e collaboratori (2026), la coesione di squadra viene considerata una di queste qualità.

Secondo la Teoria cognitivo-motivazionale-relazionale (Lazarus, 1999, citato in Wolf et al., 2026), la risposta emotiva precompetitiva degli atleti dipende dalla loro valutazione precompetitiva. Tale valutazione è una sintesi di una valutazione primaria (che si basa sull'importanza personale che la competizione imminente ha per l'atleta) e di una valutazione secondaria (incentrata sulla prospettiva percepita di riuscire a far fronte (*coping*) alle esigenze della situazione (Lazarus, 1999; Wolf et al., 2015, citati in Wolf et al., 2026). Se un'alta valutazione primaria è associata ad un'alta valutazione secondaria (ovvero, a forti prospettive di coping percepite), la reazione dell'atleta sarà di tipo adattativo: percepirà la competizione come una sfida (Lazarus, 1999; Wolf et al., 2015, citati in Wolf et al., 2026) in cui dare il meglio di sé e la affronteranno con entusiasmo (Lazarus, 1999; Rossato et al., 2018, citati in Wolf et al., 2026). A parità di valutazione primaria, se, al contrario, questa si associa ad una bassa valutazione secondaria (ovvero, a basse prospettive di coping), la competizione imminente assumerà i connotati di una minaccia (Lazarus, 1999; Wolf et al., 2015, citati in Wolf et al., 2026) con conseguente ansia (Lazarus, 1999; Rossato et al., 2018, citati in Wolf et al., 2026). Wolf e collaboratori (2026) affermano che la coesione di squadra è collegata alla valutazione precompetitiva adattativa delle emozioni. Nello specifico, la percezione di un'elevata coesione di squadra predirebbe una maggiore competenza di coping e conseguenti livelli inferiori di ansia precompetitiva, nonché maggiore capacità di reagire in modo più adattativo allo stress competitivo (Martin et al., 2013; Prapavessis & Carron, 1996; Wolf et al., 2018, citati in Wolf et al., 2026). Tali risultati suggeriscono che lo sviluppo dell'unità della squadra, sia sul piano del compito sia sul piano

sociale, possa favorire un funzionamento più adattivo degli atleti in situazioni caratterizzate da elevato stress competitivo (Wolf et al., 2026).

Wolf e collaboratori (2026) identificano il supporto sociale disponibile (quanto l'atleta può aspettarsi di ricevere sostegno ed aiuto in caso di bisogno) e l'autoefficacia come potenziali mediatori dell'influenza della coesione di squadra sulla valutazione e le emozioni precompetitive. Il supporto sociale può essere declinato sia in consigli reciproci e azioni concrete nella squadra, con maggiore coesione sul compito, sia nel conforto e nel rinforzo positivo (cura e incoraggiamento) che i membri delle squadre più coese dal punto di vista sociale forniscono e ricevono dai propri compagni (Wolf et al., 2026). La funzione mediatrice del supporto sociale disponibile, si esplicherebbe nel fatto che una maggiore coesione di squadra possa aumentare il supporto sociale percepito, il quale fungerebbe sia da risorsa per far fronte alle necessità della situazione sia come un fattore potenzialmente in grado di aumentare direttamente le prospettive di coping percepite, ovvero la valutazione secondaria (Meijen et al., 2020; Schwarzer & Knoll, 2007, citati in Wolf et al., 2026).

Schwarzer e Knoll (2007, citati in Wolf et al., 2026) suggeriscono che il supporto sociale disponibile possa agire sulla valutazione secondaria anche in modo indiretto, attraverso l'accrescimento dell'autoefficacia dei membri della squadra. "L'autoefficacia percepita è definita come la convinzione delle persone riguardo alle proprie capacità di raggiungere determinati livelli di prestazione, esercitando un'influenza sugli eventi che incidono sulla loro vita" (Bandura, 1994, p. 1). Una delle varie fonti di autoefficacia è rappresentata dalla persuasione verbale, la quale si manifesta attraverso feedback, incoraggiamento e riconoscimento ricevuti dagli altri membri del gruppo, elementi riconducibili alle componenti informative ed emotive del supporto (Bandura, 1977; Freeman et al., 2011, citati in Wolf et al., 2026). Una maggiore autoefficacia è potenzialmente in grado di aumentare la valutazione secondaria degli atleti, costituendo sia una risorsa interna diretta sia un elemento in grado di aumentare le prospettive di coping percepite (Lazarus, 1999; Meijen et al., 2020, citati in Wolf et al., 2026). In questo modo, dunque, si esplicherebbe anche la funzione mediatrice dell'autoefficacia.

Un altro aspetto inerente alla coesione di squadra è l'ansia precompetitiva legata al senso di responsabilità che un atleta può provare nei confronti della propria squadra e la pressione a soddisfare le aspettative dei propri compagni. Nonostante gran parte delle evidenze suggerisca un effetto protettivo della coesione rispetto all'ansia precompetitiva, alcuni autori hanno evidenziato possibili effetti opposti. Secondo Sagi e collaboratori. (1955, citati in Prapavessis & Carron, 1996), gli atleti appartenenti a gruppi altamente coesi possono percepire una maggiore responsabilità nei confronti della squadra e sperimentare una pressione più intensa nel soddisfare le aspettative dei compagni. Al contrario, Prapavessis e Carron (1996) hanno osservato che gli atleti inseriti in squadre più coese

tendono a riportare livelli inferiori di ansia. Tali risultati suggeriscono che la relazione tra coesione e ansia precompetitiva possa essere complessa e dipendere dalle modalità con cui gli atleti interpretano le richieste e le aspettative provenienti dal gruppo.

Oltre a influenzare la gestione dello stress competitivo, la coesione di squadra è stata associata anche ad altri importanti esiti psicologici e sportivi. Tra questi assumono particolare rilevanza l'enjoyment derivante dalla partecipazione sportiva e la performance della squadra, aspetti che verranno approfonditi nei paragrafi successivi.

2.3.3 Coesione ed enjoyment

Come discusso in precedenza, l'enjoyment rappresenta una delle principali componenti dell'esperienza sportiva giovanile ed è associato alla motivazione, alla continuità della partecipazione e al benessere degli atleti. Sebbene tale esperienza positiva dipenda da molteplici fattori, la letteratura evidenzia come le dinamiche relazionali che caratterizzano il gruppo sportivo possano svolgere un ruolo particolarmente rilevante nella sua promozione.

Tra le fonti di enjoyment individuate negli studi sullo sport giovanile emergono, infatti, con frequenza elementi riconducibili alla dimensione sociale dell'esperienza sportiva. Scanlan e collaboratori (1993a) hanno evidenziato come l'enjoyment degli atleti sia influenzato non solo da aspetti legati alla competenza e alla prestazione, ma anche dalle relazioni con i compagni di squadra, dal sostegno sociale e dal senso di appartenenza al gruppo. Analogamente, McCarthy e collaboratori (2008) hanno osservato che, durante l'adolescenza, fattori quali l'affiliazione con i pari, il clima sociale positivo e le amicizie sviluppate all'interno della squadra costituiscono importanti fonti di enjoyment. Quando gli atleti percepiscono relazioni positive con i compagni, sperimentano un maggiore senso di appartenenza al gruppo e si sentono accettati e supportati dagli altri membri della squadra, l'esperienza sportiva tende a risultare maggiormente gratificante. Secondo la *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2017), la soddisfazione del bisogno psicologico fondamentale di relazione rappresenta uno dei principali antecedenti delle emozioni positive e della motivazione autodeterminata.

Sebbene gli studi sull'enjoyment considerati non abbiano analizzato direttamente la coesione di squadra, le fonti di enjoyment identificate da Scanlan e collaboratori (1993a) e McCarthy e collaboratori (2008), quali amicizie, appartenenza al gruppo e interazioni positive con i pari, appaiono concettualmente vicine agli elementi che caratterizzano la coesione sociale nei gruppi sportivi.

Sulla base delle evidenze disponibili, è possibile ipotizzare che anche la coesione orientata al compito possa influenzare indirettamente l'enjoyment. Nelle squadre caratterizzate da elevata coesione sul compito, gli atleti condividono obiettivi comuni, collaborano per il loro raggiungimento

e percepiscono un maggiore coordinamento tra i membri del gruppo. Questo clima collaborativo potrebbe favorire sentimenti di efficacia, coinvolgimento e soddisfazione derivanti dalla partecipazione alle attività della squadra. Come precedentemente discusso, tra le fonti di enjoyment rientrano la percezione di competenza, il miglioramento delle proprie abilità e il raggiungimento di obiettivi personali significativi. Tali aspetti possono risultare favoriti all'interno di contesti sportivi caratterizzati da collaborazione e condivisione degli obiettivi di squadra.

In conclusione, dunque, sembrerebbe che la coesione possa rappresentare una condizione favorevole allo sviluppo dell'enjoyment sportivo: attraverso la promozione di relazioni positive, del sostegno reciproco e della collaborazione verso obiettivi comuni, le squadre coese possono contribuire a rendere l'esperienza sportiva più gratificante e soddisfacente per i giovani atleti.

Considerando il ruolo centrale dell'enjoyment nella motivazione e nella permanenza nello sport, la promozione della coesione può quindi rappresentare una strategia importante per favorire il benessere e il coinvolgimento dei giovani calciatori e delle giovani calciatrici.

2.3.4 Coesione e performance

Oltre agli effetti sul benessere psicologico e sulle esperienze emotive degli atleti, la coesione è stata ampiamente studiata anche in relazione alla performance sportiva. Carron e collaboratori (2002) hanno evidenziato un'associazione positiva tra coesione e performance sportiva, suggerendo che le squadre più coese tendono generalmente ad ottenere risultati migliori rispetto a quelle meno coese. A tal proposito, la letteratura evidenzia come la relazione tra livelli più elevati di coesione e migliori risultati prestativi si possa esplicitare sia in modo diretto sia attraverso l'influenza su variabili psicologiche intermedie che riguardano il funzionamento del gruppo e dei singoli atleti all'interno del contesto collettivo. In particolare, l'efficacia collettiva e la resilienza di squadra rappresentano due costrutti chiave per comprendere come la coesione si traduca in performance sportiva.

A supporto di tale prospettiva, López-Gajardo e collaboratori (2023) hanno analizzato il ruolo della coesione e dell'efficacia collettiva come antecedenti della resilienza di squadra e, successivamente, della performance. I risultati dello studio mostrano come sia la coesione orientata al compito sia la coesione orientata agli aspetti sociali siano positivamente associate alla resilienza di squadra, intesa come la capacità del gruppo di mantenere o recuperare un livello funzionale di performance di fronte alle difficoltà e alle situazioni di stress competitivo. Inoltre, la resilienza si configura come un predittore significativo della performance percepita a fine stagione, evidenziando come i processi collettivi di adattamento e resistenza abbiano un impatto diretto sull'efficacia sportiva complessiva. Gli autori sottolineano inoltre che l'efficacia collettiva gioca un ruolo particolarmente rilevante nel mediare il rapporto tra coesione e resilienza. In altre parole, non è soltanto la presenza di legami coesi

all'interno della squadra a favorire la performance, ma anche la convinzione condivisa del gruppo di essere in grado di raggiungere gli obiettivi prefissati. Questo suggerisce che i fattori cognitivi e motivazionali condivisi all'interno della squadra rappresentino un elemento centrale nei processi che conducono a prestazioni elevate.

Un ulteriore contributo significativo è fornito da Ruan e Liu (2021), i quali hanno esaminato l'influenza della leadership autentica dell'allenatore sul funzionamento psicologico e prestativo della squadra. La leadership autentica è uno stile di leadership caratterizzato da consapevolezza di sé, trasparenza nelle relazioni, comportamento etico e coerenza tra valori personali e azioni. I risultati evidenziano che uno stile di leadership autentico è positivamente associato sia alla soddisfazione riguardo alla performance sia al benessere psicologico degli atleti. Tale relazione è mediata dalla coesione di squadra e dal capitale psicologico; ciò indica che la qualità delle relazioni interne al gruppo e le risorse psicologiche individuali contribuiscono in modo congiunto agli esiti prestativi. In questo modello, la coesione assume un ruolo centrale in quanto facilita lo sviluppo di un clima di fiducia, apertura e collaborazione tra i membri della squadra, creando le condizioni per l'emergere di risorse psicologiche positive come l'ottimismo, la resilienza individuale e la percezione di autoefficacia. Di conseguenza, la coesione non agisce soltanto come variabile relazionale, ma anche come meccanismo psicologico che connette la leadership dell'allenatore agli esiti di performance e benessere.

Nel complesso, l'insieme delle evidenze disponibili suggerisce che la coesione di squadra rappresenti un elemento chiave nei modelli esplicativi della performance sportiva. Essa agisce sia come antecedente della resilienza e dell'efficacia collettiva, sia come variabile mediatrice nei processi che collegano leadership, risorse psicologiche e rendimento. Tale complessità evidenzia come la performance sportiva non possa essere interpretata esclusivamente in termini tecnici o fisici, ma debba essere compresa all'interno di un sistema dinamico di fattori sociali e psicologici interconnessi.

I risultati fin qui descritti evidenziano il ruolo centrale della coesione nel favorire esiti psicologici e sportivi positivi. Tale evidenza è particolarmente rilevante nei contesti giovanili, dove le dinamiche di gruppo contribuiscono in modo significativo alla crescita personale e sociale degli atleti. Alla luce di queste considerazioni, risulta quindi necessario approfondire come la coesione si sviluppi e si manifesti durante l'età evolutiva, con particolare riferimento al contesto del calcio giovanile.

2.4 Coesione nei giovani calciatori e calciatrici

2.4.1 Sviluppo della coesione in età evolutiva

La coesione rappresenta una delle principali caratteristiche dei gruppi sportivi e assume particolare rilevanza durante l'infanzia e l'adolescenza, fasi nelle quali le relazioni con i pari costituiscono una componente centrale dell'esperienza sportiva. La partecipazione agli sport di squadra offre infatti numerose occasioni di interazione, collaborazione e condivisione di obiettivi, creando le condizioni per lo sviluppo di legami sociali e di un senso di appartenenza al gruppo.

Le evidenze disponibili suggeriscono che la comprensione della coesione emerge già nelle prime fasi dell'età evolutiva. In uno studio condotto su giovani atleti di età compresa tra 9 e 12 anni, Martin e collaboratori (2011) hanno osservato che i partecipanti erano in grado di riconoscere e descrivere il fenomeno della coesione all'interno delle proprie squadre sportive. Inoltre, i giovani atleti mostravano la capacità di distinguere tra aspetti riconducibili alla coesione orientata al compito e aspetti riconducibili alla coesione sociale, suggerendo che tali dimensioni siano già comprensibili durante l'infanzia. Nello stesso studio, i bambini hanno identificato diverse caratteristiche associate alle squadre considerate coese, tra cui il lavorare insieme per raggiungere obiettivi comuni, il sostegno reciproco tra compagni, il mantenimento di relazioni positive e il divertimento condiviso durante l'attività sportiva (Martin et al., 2011). Questi risultati indicano che, già in giovane età, la percezione della coesione appare strettamente collegata sia alla collaborazione funzionale tra i membri del gruppo sia alla qualità delle relazioni interpersonali.

Tali evidenze risultano coerenti con la prospettiva proposta da Kim e collaboratori (2021), secondo cui la coesione emerge attraverso i processi che caratterizzano la vita del gruppo sportivo. Gli autori sottolineano infatti come la presenza di ruoli definiti, norme condivise, comunicazione efficace e obiettivi comuni favorisca il coordinamento tra i membri e contribuisca allo sviluppo di un'identità collettiva. In questo senso, la coesione non può essere considerata una caratteristica innata della squadra, ma il risultato di interazioni ed esperienze che si costruiscono progressivamente nel tempo.

Nel contesto calcistico giovanile, i processi descritti assumono particolare importanza, poiché il raggiungimento degli obiettivi sportivi richiede elevati livelli di collaborazione e coordinazione tra i giocatori. Le esperienze condivise in allenamento e in competizione, unite alle relazioni che si sviluppano tra compagni e allenatori, possono contribuire alla costruzione di un gruppo sempre più unito sia sul piano sociale sia su quello orientato al compito. Di conseguenza, la coesione può essere considerata un processo evolutivo che accompagna la crescita sportiva dei giovani atleti e che tende a consolidarsi attraverso la partecipazione continuativa alle attività di squadra.

2.4.2 Differenze di genere nella coesione

La letteratura sulle differenze di genere nella coesione di squadra non è ancora del tutto coerente e non consente di trarre conclusioni definitive.

Lo studio condotto da González-Ponce e collaboratori (2013) dimostra che i livelli di coesione sociale sono più elevati nelle squadre femminili rispetto a quelle maschili, mentre non emergono differenze significative nella coesione sul compito. I maschi, inoltre, percepiscono un clima di squadra maggiormente orientato all'ego tra i compagni. Anche Sezer e Kocaekşi (2018) riscontrano differenze di genere nel loro studio, con le femmine che riportano punteggi più alti nella percezione della coesione orientata al compito e, in maniera più marcata, nella percezione della coesione orientata agli aspetti sociali.

Da una metanalisi Carron e collaboratori (2002, citati in Sezer e Kocaekşi, 2018), emerge un legame più forte tra coesione e performance nelle atlete, rispetto alla controparte maschile. Wan e collaboratori (2025) hanno, inoltre, riscontrato differenze di genere nell'associazione tra il coinvolgimento degli atleti e la coesione di squadra, ma non nel ruolo di mediazione della competenza interpersonale. Secondo la Teoria del Ruolo Sociale, tali differenze potrebbero riflettere aspettative e norme sociali associate ai ruoli di genere. In questo senso, le ragazze tenderebbero ad attribuire maggiore valore agli aspetti relazionali e cooperativi dell'esperienza sportiva, mentre i ragazzi potrebbero porre maggiore enfasi sugli aspetti competitivi e prestativi (Wan et al., 2025); ciò potrebbe spiegare le differenze nel modo in cui atlete ed atleti percepiscono la coesione. Gli autori, inoltre, suggeriscono che, nel contesto sportivo analizzato, i ragazzi riportino una maggiore enfasi sugli aspetti competitivi e sulle richieste legate alla prestazione; le ragazze, invece, sembrano attribuire particolare importanza al senso di appartenenza alla squadra, all'accettazione da parte delle compagne e al riconoscimento positivo ricevuto all'interno del gruppo.

Le evidenze disponibili suggeriscono comunque la possibile presenza di differenze nei processi attraverso cui la coesione viene percepita e valorizzata. In particolare, diversi studi indicano una maggiore centralità degli aspetti relazionali nelle atlete, mentre negli atleti maschi la coesione sembra essere più frequentemente associata a fattori competitivi e orientati alla prestazione. Ciò non implica che la dimensione sociale sia meno rilevante per i ragazzi, né che la competitività sia assente nelle ragazze, ma suggerisce piuttosto che, secondo gli studi analizzati, i fattori maggiormente salienti nella percezione della coesione possano differire tra i due gruppi. Tuttavia, come precedentemente anticipato, la letteratura sul tema non è ancora univoca e richiede ulteriori approfondimenti.

2.4.3 Implicazioni per il benessere e la prevenzione dell'ansia

Le evidenze presentate nei paragrafi precedenti suggeriscono che la coesione rappresenti una risorsa particolarmente rilevante nel contesto del calcio giovanile. Durante l'infanzia e l'adolescenza, infatti, la squadra sportiva non costituisce soltanto un ambiente finalizzato all'apprendimento tecnico e al raggiungimento della prestazione, ma rappresenta anche un importante contesto di crescita personale, relazionale ed emotiva. In tale prospettiva, la qualità delle relazioni che si sviluppano all'interno del gruppo può influenzare significativamente il benessere degli atleti e il modo in cui essi affrontano le richieste della pratica sportiva.

La letteratura evidenzia come la partecipazione agli sport di squadra sia generalmente associata ad esiti positivi sul piano psicologico e sociale. In particolare, la revisione sistematica e metanalisi di Zuckerman e collaboratori (2021) ha mostrato che i giovani coinvolti negli sport di squadra presentano minori probabilità di manifestare sintomi depressivi e ansiosi e tendono a riportare migliori indicatori di funzionamento psicosociale rispetto ai coetanei non partecipanti. Sebbene tali benefici non possano essere attribuiti esclusivamente alla coesione, le relazioni positive e il senso di appartenenza che caratterizzano le squadre coese rappresentano plausibilmente uno dei meccanismi attraverso cui il contesto sportivo favorisce il benessere degli atleti.

Nel calcio giovanile, la coesione può inoltre assumere una funzione protettiva nei confronti dello stress competitivo. Come evidenziato da Wolf e collaboratori (2026), gli atleti che percepiscono livelli più elevati di coesione tendono a riportare maggiori prospettive di coping e livelli inferiori di ansia precompetitiva. La presenza di compagni percepiti come disponibili al supporto, la fiducia reciproca e la condivisione degli obiettivi della squadra possono infatti contribuire a far percepire le richieste della competizione come maggiormente gestibili. In questo modo, la squadra può costituire una risorsa psicologica capace di attenuare l'impatto emotivo delle situazioni competitive più impegnative.

Un ulteriore aspetto rilevante riguarda il ruolo della coesione nel favorire esperienze sportive positive. Come discusso nel paragrafo dedicato all'enjoyment, le relazioni positive con i compagni e il senso di appartenenza al gruppo rappresentano elementi frequentemente associati al divertimento e alla soddisfazione derivanti dalla partecipazione sportiva (McCarthy et al., 2008; Scanlan et al., 1993a). Considerando che l'enjoyment costituisce uno dei principali fattori associati alla permanenza nello sport durante l'adolescenza, la promozione della coesione potrebbe contribuire indirettamente anche alla prevenzione dell'abbandono sportivo. Alla luce di tali evidenze, allenatori e società sportive dovrebbero considerare lo sviluppo della coesione come un obiettivo educativo oltre che prestativo. La creazione di un clima caratterizzato da supporto reciproco, comunicazione efficace, partecipazione e collaborazione può favorire non soltanto il funzionamento della squadra, ma anche il benessere

psicologico dei giovani atleti. Interventi finalizzati al team building, alla valorizzazione delle relazioni tra compagni e alla costruzione di obiettivi condivisi possono pertanto rappresentare strategie utili per promuovere esperienze sportive positive e sostenere la gestione dell'ansia competitiva nel calcio giovanile.

In sintesi, la letteratura evidenzia come la coesione rappresenti un costrutto centrale nello sport di squadra e, in particolare, nel calcio giovanile. Essa emerge dall'interazione tra fattori individuali, relazionali e contestuali e risulta associata a numerosi esiti rilevanti, tra cui il benessere psicologico, la gestione dell'ansia precompetitiva, l'enjoyment e la performance. Inoltre, le evidenze suggeriscono che la coesione possa assumere un ruolo particolarmente significativo durante l'età evolutiva, periodo nel quale le relazioni con i pari e il senso di appartenenza al gruppo contribuiscono in modo importante all'esperienza sportiva. Tali considerazioni forniscono il quadro teorico di riferimento per l'analisi empirica presentata nei capitoli successivi.

Capitolo 3 - La ricerca

I capitoli precedenti hanno evidenziato come la coesione di squadra rappresenti uno dei principali fattori psicologici associati al benessere e al funzionamento degli atleti. La letteratura suggerisce infatti che un ambiente caratterizzato da relazioni positive, collaborazione e obiettivi condivisi possa favorire esperienze sportive più soddisfacenti e contribuire alla promozione del benessere psicologico. Tuttavia, risultano ancora limitati gli studi che analizzano congiuntamente il ruolo della coesione, dell'enjoyment, dell'ansia sportiva e dell'intenzione di continuare la pratica sportiva nel contesto del calcio. Alla luce di tali considerazioni, il presente capitolo descrive la ricerca empirica realizzata con l'obiettivo di approfondire le relazioni tra queste variabili in un campione di calciatori e calciatrici. Nei paragrafi seguenti vengono presentati gli obiettivi e le ipotesi dello studio, il metodo adottato, le analisi statistiche effettuate e la discussione dei principali risultati.

3.1 Obiettivi e ipotesi

Sulla base delle evidenze emerse dalla letteratura, il presente studio si propone di approfondire il ruolo della coesione di squadra nel promuovere il benessere psicologico di calciatori e calciatrici. In particolare, l'obiettivo principale della ricerca è esaminare le relazioni tra la coesione percepita, nelle sue componenti sociale e orientata al compito, e alcuni indicatori ritenuti particolarmente rilevanti per l'esperienza sportiva, quali il benessere psicologico, l'ansia sportiva, l'enjoyment e l'intenzione di proseguire la pratica calcistica.

Più nello specifico, lo studio intende analizzare le associazioni tra la coesione sociale, la coesione al compito, il benessere percepito, le tre componenti dell'ansia sportiva (sintomi somatici, preoccupazione e disturbo della concentrazione), l'enjoyment e l'intenzione di continuare a praticare calcio. Inoltre, la ricerca si propone di verificare il contributo della coesione sociale e della coesione al compito nella spiegazione dell'enjoyment sportivo, controllando statisticamente l'effetto dell'età. Un ulteriore obiettivo consiste nell'esaminare se la coesione percepita, insieme alle componenti dell'ansia sportiva e all'enjoyment, contribuisca alla spiegazione del benessere psicologico degli atleti. Infine, lo studio intende esaminare i principali predittori dell'intenzione di proseguire la pratica sportiva, considerando la coesione percepita, l'ansia sportiva e l'enjoyment.

In linea con la letteratura esaminata nei capitoli precedenti, sono state formulate quattro ipotesi di ricerca. In primo luogo (ipotesi H1), si ipotizza che la coesione sociale e la coesione al compito risultino positivamente associate al benessere psicologico, all'enjoyment e all'intenzione di continuare

la pratica sportiva, mentre le diverse componenti dell'ansia sportiva siano associate negativamente a tali indicatori positivi di adattamento.

In secondo luogo (ipotesi H2), ci si aspetta che sia la coesione sociale sia la coesione al compito contribuiscano positivamente alla previsione dell'enjoyment sportivo, anche dopo aver controllato l'effetto dell'età.

La terza ipotesi (ipotesi H3) riguarda il benessere psicologico. Nello specifico, si ipotizza che livelli più elevati di enjoyment siano associati a un maggiore benessere, mentre livelli più elevati di ansia sportiva risultino associati a un minore benessere percepito. Si prevede inoltre che la coesione di squadra fornisca un contributo aggiuntivo alla spiegazione del benessere psicologico degli atleti.

Infine (ipotesi H4), si ipotizza che l'intenzione di continuare la pratica calcistica sia positivamente associata all'enjoyment e alla coesione percepita, mentre le componenti dell'ansia sportiva risultino associate negativamente a tale intenzione. In particolare, ci si attende che gli atleti che percepiscono un ambiente di squadra maggiormente coeso e che sperimentano livelli più elevati di enjoyment nella pratica sportiva manifestino una più forte intenzione di proseguire l'attività calcistica.

3.2 Metodo

3.2.1 Partecipanti

Alla ricerca hanno preso parte 136 calciatori e calciatrici, di età compresa tra i 7 e i 40 anni ($M = 19,04$; $DS = 6,49$), evidenziando una variabilità piuttosto ampia del campione dal punto di vista anagrafico. Anche l'esperienza nella pratica calcistica presentava una considerevole variabilità, dal momento che essa variava da 1 a 35 anni ($M = 9,71$; $DS = 6,89$). Il tempo dedicato settimanalmente alla pratica sportiva, invece, era compreso tra 90 e 600 minuti ($M = 273,68$; $DS = 62,88$).

Il campione è stato selezionato con l'obiettivo di includere atleti caratterizzati da differenti livelli di esperienza sportiva e appartenenti a diverse fasce d'età, così da ottenere una maggiore variabilità nelle caratteristiche individuali e nelle esperienze maturate all'interno del contesto calcistico (vedi Tab. 1).

Statistiche descrittive

	N	Minimo	Massimo	Media	Deviazione std.
Età	136	7	40	19,04	6,489
Esper	136	1	35	9,71	6,888
Del_prac	136	90	600	273,68	62,876
Validi (listwise)	136				

Tabella 1. *Statistiche descrittive relative alle variabili anagrafiche e di pratica sportiva.* (N = ampiezza del campione; Minimo = valore minimo riscontrato; Massimo = valore massimo riscontrato; DS = deviazione standard). *Età* = età, espressa in anni; *Esper* = anni di esperienza calcistica; *Del_prac* = durata complessiva della pratica sportiva settimanale, in minuti.

3.2.2 Misure

Per la raccolta dei dati è stato predisposto un questionario composto da una sezione anagrafica e da una serie di strumenti standardizzati finalizzati alla valutazione delle principali variabili oggetto di studio. In particolare, sono state rilevate informazioni relative all'età, agli anni di esperienza nella pratica calcistica e al tempo dedicato settimanalmente agli allenamenti. Successivamente, sono stati somministrati questionari volti a misurare la coesione di squadra, il benessere psicologico, l'ansia sportiva, l'enjoyment e l'intenzione di continuare la pratica sportiva.

La coesione di squadra è stata valutata mediante la traduzione italiana del *Group Environment Questionnaire* (GEQ; Carron et al., 1985), uno degli strumenti maggiormente utilizzati per la valutazione della coesione nei gruppi sportivi. Come anticipato nel Capitolo 2, il questionario si basa sul modello multidimensionale della coesione proposto da Carron e collaboratori, secondo il quale tale costrutto comprende sia una componente orientata al raggiungimento degli obiettivi comuni sia una componente legata alla qualità delle relazioni interpersonali all'interno della squadra.

Il questionario è composto da 18 item, ai quali i partecipanti rispondono utilizzando una scala Likert a cinque punti, compresa tra 1 (fortemente in disaccordo) e 5 (fortemente d'accordo). Gli item sono organizzati in quattro sottoscale: *Attraction to the Group - Task* (attrazione individuale verso gli obiettivi e i compiti del gruppo); *Attraction to the Group - Social* (attrazione individuale verso gli aspetti sociali del gruppo); *Group Integration - Task* (percezione dell'unità del gruppo rispetto al compito); *Group Integration - Social* (percezione dell'unità del gruppo rispetto alle relazioni sociali). Ai fini della presente ricerca, sono stati calcolati due punteggi complessivi: la coesione sociale e la coesione sul compito. L'indice di *coesione sociale* rappresenta la percezione di coesione sociale all'interno del gruppo/squadra; punteggi più elevati indicano maggiore vicinanza, integrazione e

qualità delle relazioni sociali nel contesto sportivo. L'indice di *coesione sul compito*, invece, riflette la percezione di coesione legata al raggiungimento degli obiettivi comuni; punteggi più elevati indicano maggiore collaborazione e orientamento condiviso al compito.

Il benessere psicologico è stato valutato mediante la versione italiana del *World Health Organization - Five Well-Being Index* (WHO-5; World Health Organization, 1998; Carrozzino et al., 2022), una breve scala di valutazione globale utilizzata per la misurazione del benessere soggettivo. La scala comprende cinque affermazioni formulate in termini positivi (ad esempio, "Mi sono sentito calmo e rilassato"), precedute dall'istruzione: "Ti chiediamo di indicare la risposta che più si avvicina a come ti senti di solito". Per ciascuna voce, i partecipanti esprimono la frequenza con cui sperimentano quanto descritto utilizzando una scala Likert a sei punti, da 0 (mai) a 5 (sempre). Punteggi più elevati corrispondono ad un maggiore livello di benessere psicologico percepito.

L'ansia sportiva è stata misurata mediante la versione italiana della *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2; Smith et al., 2006), uno strumento specificamente sviluppato per valutare l'ansia sperimentata dagli atleti in relazione alla prestazione sportiva. Il questionario è costituito da 15 item, suddivisi in tre sottoscale di cinque item ciascuna: *ansia somatica* (sintomi fisiologici associati all'ansia, come tensione muscolare o agitazione), *preoccupazione* (pensieri negativi riguardanti la prestazione ed il timore di commettere errori) e *disturbo della concentrazione* (difficoltà nel mantenere la concentrazione durante la competizione). Le risposte vengono fornite mediante una scala Likert a quattro punti, da 1 (per niente) a 4 (moltissimo). Punteggi più elevati indicano livelli maggiori di ansia sportiva nelle rispettive dimensioni.

L'enjoyment sportivo è stato valutato mediante una versione adattata al contesto calcistico della *Physical Activity Enjoyment Scale* (PACES; Kendzierski & DeCarlo, 1991; adattamento italiano di Morano et al., 2011). Per la presente ricerca gli item sono stati riformulati sostituendo i riferimenti generici all'attività fisica con riferimenti specifici alla pratica del calcio, al fine di rendere lo strumento maggiormente aderente al contesto oggetto di indagine. La scala è composta da quattro item valutati mediante una scala Likert a cinque punti. Punteggi più elevati indicano un maggiore livello di piacere e divertimento sperimentati durante la pratica calcistica.

L'intenzione di proseguire la pratica calcistica è stata valutata mediante tre item elaborati specificamente per la presente ricerca, finalizzati a rilevare la volontà degli atleti di continuare a praticare calcio nel futuro. Un esempio di item è: "Quanto vorresti continuare a giocare a calcio il prossimo anno?". Le risposte sono state espresse mediante una scala Likert a cinque punti, da 1 (per nulla) a 5 (moltissimo). Punteggi più elevati riflettono una maggiore intenzione di mantenere la pratica sportiva.

3.2.3 Procedura

La raccolta dei dati è stata condotta presso società calcistiche dilettantistiche italiane che hanno aderito volontariamente al progetto di ricerca. Dopo aver ottenuto l'autorizzazione delle società sportive, a tutti i potenziali partecipanti è stato consegnato un modulo contenente le informazioni relative alle finalità dello studio, alle modalità di svolgimento della ricerca, al trattamento dei dati personali e ai diritti dei partecipanti.

Prima della compilazione del questionario, è stato richiesto il consenso informato scritto alla partecipazione alla ricerca e al trattamento dei dati personali. Nel caso degli atleti maggiorenni, il consenso è stato espresso direttamente dai partecipanti. Per gli atleti minorenni, invece, la partecipazione è stata consentita esclusivamente previa acquisizione del consenso informato sottoscritto da entrambi i genitori esercenti la responsabilità genitoriale oppure, nei casi previsti, dal tutore legale.

Successivamente, i questionari sono stati somministrati agli atleti nel corso della stagione sportiva, in un momento precedente o successivo all'allenamento, all'interno dello spogliatoio o di altri spazi messi a disposizione dalle società, in un ambiente tranquillo e privo di particolari fonti di distrazione. La somministrazione è stata guidata dalla sperimentatrice, che ha illustrato ai partecipanti le finalità della ricerca, le modalità di compilazione dei questionari e le istruzioni necessarie per la corretta risposta agli item. È stato inoltre precisato che la partecipazione era volontaria, che i partecipanti avrebbero potuto interrompere la compilazione in qualsiasi momento senza alcuna conseguenza e che le informazioni raccolte sarebbero state trattate in forma anonima e utilizzate esclusivamente per finalità di ricerca. I partecipanti sono stati invitati a rispondere individualmente a tutte le domande, cercando di descrivere il più sinceramente possibile la propria esperienza personale, senza confrontarsi con i compagni di squadra durante la compilazione. Il tempo medio necessario per completare il questionario è stato di circa 10-15 minuti.

3.3 Risultati

3.3.1 Variabili considerate e analisi preliminari

La presente ricerca ha preso in esame sia variabili di carattere anagrafico e sportivo sia variabili psicologiche, al fine di approfondire il ruolo della coesione di squadra nella promozione del benessere di calciatori e calciatrici.

Tra le variabili anagrafiche è stata considerata l'*età (Età)*, espressa in anni. Per quanto riguarda la pratica sportiva, sono stati rilevati gli *anni di esperienza calcistica (Esper)*, calcolati come il

numero di anni di pratica del calcio, e la *durata della pratica sportiva settimanale* (**Del_prac**), espressa in minuti e riferita al tempo complessivamente dedicato agli allenamenti.

Le variabili psicologiche considerate comprendono la *coesione sociale* (**Coes_soc**) e la *coesione al compito* (**Coes_comp**), il *benessere psicologico* (**Benessere**), le tre dimensioni dell'ansia sportiva, ovvero i *sintomi somatici* (**Sint_soma**), la *preoccupazione* (**Preocc**) e il *disturbo della concentrazione* (**Dist_con**), nonché l'*enjoyment* (**Enjoyment**) e l'*intenzione di continuare la pratica sportiva* (**Intenz**). Tutte le variabili psicologiche sono state calcolate come punteggi medi delle rispettive scale e utilizzate nelle successive analisi descrittive, correlazionali e di regressione.

Al fine di descrivere l'andamento delle principali variabili psicologiche considerate, sono state calcolate le statistiche descrittive relative alla coesione di squadra (nelle sue componenti di coesione sociale e sul compito), al benessere psicologico, all'ansia sportiva (nelle sue tre dimensioni, ovvero sintomi somatici, preoccupazione e disturbo della concentrazione), all'enjoyment e all'intenzione di continuare la pratica sportiva. I risultati sono riportati nella Tabella 2.

Statistiche descrittive

	N	Minimo	Massimo	Media	Deviazione std.
Coes_soc	136	1,781	5,000	3,587	,616
Coes_comp	136	1,260	5,000	3,590	,739
Benessere	136	,800	5,000	3,241	,849
Sint_soma	136	1,000	4,000	1,872	,707
Preocc	136	1,000	4,000	2,609	,900
Dist_con	136	1,000	3,800	1,674	,584
Enjoyment	136	2,659	5,000	4,456	,534
Intenz	136	2,000	5,000	4,268	,843
Validi (listwise)	136				

Tabella 2. *Statistiche descrittive relative alle variabili psicologiche oggetto di indagine.*

Come riportato nella Tabella 2, i punteggi medi di coesione sociale ($M = 3,59$) e di coesione al compito ($M = 3,59$) si collocano nella fascia medio-alta della scala di risposta. Anche l'enjoyment ($M = 4,46$) e l'intenzione di continuare la pratica sportiva ($M = 4,27$) presentano valori medi elevati. Per quanto riguarda le componenti dell'ansia sportiva, i punteggi medi evidenziano livelli contenuti di sintomi somatici ($M = 1,87$), ma moderati livelli di preoccupazione ($M = 2,61$) e disturbo della concentrazione ($M = 1,67$).

3.3.2 Analisi principali

Al fine di verificare la prima ipotesi di ricerca, sono state calcolate correlazioni bivariate di Pearson tra tutte le variabili considerate. La correlazione non consente inferenze causali, ma indica la tendenza di due variabili a covariare linearmente. Valori positivi indicano che le variabili crescono insieme, mentre valori negativi indicano che all'aumentare di una variabile l'altra tende a diminuire. La significatività statistica è stata valutata considerando $p < .05$.

Successivamente, le principali associazioni sono state riesaminate mediante correlazioni parziali controllando l'effetto dell'età.

Relazione	<i>r</i>	<i>p</i>	Interpretazione
Coes_soc - Coes_comp	,467	< .001	Le due dimensioni della coesione sono positivamente associate.
Coes_soc - Benessere	,296	< .001	Maggiore coesione sociale si associa a maggiore benessere.
Coes_comp - Benessere	,324	< .001	Maggiore coesione al compito si associa a maggiore benessere.
Coes_soc - Enjoyment	,264	.001	La coesione sociale è associata positivamente all'enjoyment.
Coes_comp - Enjoyment	,365	< .001	La coesione al compito è associata positivamente all'enjoyment.
Benessere - Enjoyment	,402	< .001	Il benessere si associa positivamente all'enjoyment.
Benessere - Intenz	,270	.001	Il benessere si associa positivamente all'intenzione di continuare.

Relazione	<i>r</i>	<i>p</i>	Interpretazione
Dist_con - Enjoyment	-,316	< .001	Il disturbo della concentrazione si associa a minore enjoyment.
Dist_con - Intenz	-,404	< .001	Il disturbo della concentrazione si associa a minore intenzione.
Enjoyment - Intenz	,457	< .001	Maggiore enjoyment si associa a maggiore intenzione di continuare.

Tabella 3. *Principali correlazioni bivariate emerse nel campione complessivo.*

In Tabella 3 sono riportate le principali correlazioni significative. Le analisi hanno evidenziato una correlazione positiva tra la coesione sociale e la coesione al compito ($r = .47, p < .001$). Entrambe le dimensioni della coesione risultano inoltre positivamente associate al benessere psicologico ($.30 < r < .32, p < .001$) e all'enjoyment ($.26 < r < .37, p \leq .001$), sebbene l'associazione con quest'ultimo risulti più elevata per la coesione al compito. L'enjoyment evidenzia, a sua volta, una correlazione positiva con l'intenzione di continuare la pratica sportiva ($r = .46, p < .001$). Al contrario, il disturbo della concentrazione presenta associazioni negative sia con l'enjoyment ($r = -.32, p < .001$) sia con l'intenzione di continuare a praticare sport ($r = -.40, p < .001$). Infine, le tre dimensioni dell'ansia sportiva risultano positivamente correlate tra loro ($.26 < r < .37, p \leq .001$), in linea con la loro appartenenza al medesimo costrutto.

Le correlazioni calcolate controllando l'effetto dell'età, evidenziano un andamento sostanzialmente analogo a quello osservato nelle correlazioni bivariate. In particolare, la coesione sociale mantiene associazioni positive con il benessere psicologico, l'enjoyment e l'intenzione di continuare la pratica sportiva, mentre la coesione al compito continua a essere positivamente associata al benessere e all'enjoyment. Analogamente, il disturbo della concentrazione conserva associazioni negative con l'enjoyment e con l'intenzione di continuare la pratica sportiva anche dopo il controllo dell'età.

Nel complesso, le correlazioni osservate forniscono un sostegno parziale alla prima ipotesi di ricerca.

Correlazioni

Variabili di controllo			Esper	Coes_soc	Coes_comp	Benessere	Sint_soma	Preocc	Dist_con	Enjoyment	Intenz	Età
-nessuno- ^a	Esper	Correlazione	1,000	,104	,115	,028	-,360	-,456	-,293	-,080	-,123	,804
		Significatività (a una coda)	.	,114	,092	,372	,000	,000	,000	,179	,077	,000
		df	0	134	134	134	134	134	134	134	134	134
	Coes_soc	Correlazione	,104	1,000	,467	,296	,063	-,094	-,099	,264	,181	,061
		Significatività (a una coda)	,114	.	,000	,000	,233	,139	,125	,001	,018	,240
		df	134	0	134	134	134	134	134	134	134	134
	Coes_comp	Correlazione	,115	,467	1,000	,324	,042	-,105	-,106	,365	,078	,063
		Significatività (a una coda)	,092	,000	.	,000	,315	,113	,111	,000	,182	,231
		df	134	134	0	134	134	134	134	134	134	134
	Benessere	Correlazione	,028	,296	,324	1,000	-,220	-,148	-,190	,402	,270	-,093
		Significatività (a una coda)	,372	,000	,000	.	,005	,042	,013	,000	,001	,140
		df	134	134	134	0	134	134	134	134	134	134
	Sint_soma	Correlazione	-,360	,063	,042	-,220	1,000	,589	,444	,100	-,044	-,231
		Significatività (a una coda)	,000	,233	,315	,005	.	,000	,000	,123	,307	,003
		df	134	134	134	134	0	134	134	134	134	134
	Preocc	Correlazione	-,456	-,094	-,105	-,148	,589	1,000	,538	,007	-,100	-,287
		Significatività (a una coda)	,000	,139	,113	,042	,000	.	,000	,467	,123	,000
		df	134	134	134	134	134	0	134	134	134	134

	Dist_con	Correlazione	-,293	-,099	-,106	-,190	,444	,538	1,000	-,316	-,404	-,202
		Significatività (a una coda)	,000	,125	,111	,013	,000	,000	.	,000	,000	,009
		df	134	134	134	134	134	134	0	134	134	134
	Enjoyment	Correlazione	-,080	,264	,365	,402	,100	,007	-,316	1,000	,457	-,109
		Significatività (a una coda)	,179	,001	,000	,000	,123	,467	,000	.	,000	,104
		df	134	134	134	134	134	134	134	0	134	134
	Intenz	Correlazione	-,123	,181	,078	,270	-,044	-,100	-,404	,457	1,000	-,163
		Significatività (a una coda)	,077	,018	,182	,001	,307	,123	,000	,000	.	,029
		df	134	134	134	134	134	134	134	134	0	134
	Età	Correlazione	,804	,061	,063	-,093	-,231	-,287	-,202	-,109	-,163	1,000
		Significatività (a una coda)	,000	,240	,231	,140	,003	,000	,009	,104	,029	.
		df	134	134	134	134	134	134	134	134	134	0
Età	Esper	Correlazione	1,000	,093	,107	,175	-,302	-,396	-,224	,013	,014	
		Significatività (a una coda)	.	,143	,108	,021	,000	,000	,005	,438	,436	
		df	0	133	133	133	133	133	133	133	133	
	Coes_soc	Correlazione	,093	1,000	,465	,304	,079	-,080	-,089	,273	,193	
		Significatività (a una coda)	,143	.	,000	,000	,180	,179	,152	,001	,012	
		df	133	0	133	133	133	133	133	133	133	
	Coes_comp	Correlazione	,107	,465	1,000	,332	,058	-,090	-,095	,375	,090	
		Significatività (a una coda)	,108	,000	.	,000	,252	,149	,137	,000	,149	
		df	133	133	0	133	133	133	133	133	133	

	Benessere	Correlazione	,175	,304	,332	1,000	-,249	-,184	-,214	,396	,260	
		Significatività (a una coda)	,021	,000	,000	.	,002	,016	,006	,000	,001	
		df	133	133	133	0	133	133	133	133	133	
	Sint_soma	Correlazione	-,302	,079	,058	-,249	1,000	,560	,417	,077	-,085	
		Significatività (a una coda)	,000	,180	,252	,002	.	,000	,000	,186	,164	
		df	133	133	133	133	0	133	133	133	133	
	Preocc	Correlazione	-,396	-,080	-,090	-,184	,560	1,000	,512	-,025	-,156	
		Significatività (a una coda)	,000	,179	,149	,016	,000	.	,000	,386	,036	
		df	133	133	133	133	133	0	133	133	133	
	Dist_con	Correlazione	-,224	-,089	-,095	-,214	,417	,512	1,000	-,348	-,452	
		Significatività (a una coda)	,005	,152	,137	,006	,000	,000	.	,000	,000	
		df	133	133	133	133	133	133	0	133	133	
	Enjoyment	Correlazione	,013	,273	,375	,396	,077	-,025	-,348	1,000	,448	
		Significatività (a una coda)	,438	,001	,000	,000	,186	,386	,000	.	,000	
		df	133	133	133	133	133	133	133	0	133	
	Intenz	Correlazione	,014	,193	,090	,260	-,085	-,156	-,452	,448	1,000	
		Significatività (a una coda)	,436	,012	,149	,001	,164	,036	,000	,000	.	
		df	133	133	133	133	133	133	133	133	0	
a. Le celle contengono correlazioni di ordine zero (Pearson).												

Tabella 4. Matrice completa delle correlazioni bivariate e delle correlazioni controllate per età. La prima sezione riporta le correlazioni di ordine zero; la seconda sezione riporta le correlazioni controllando l'età.

Al fine di verificare la seconda ipotesi di ricerca, è stata condotta un'analisi di regressione per blocchi, considerando l'enjoyment come variabile dipendente.

Nel primo blocco sono state inserite le due dimensioni della coesione di squadra, ossia la coesione sociale e la coesione al compito, mentre nel secondo blocco è stata aggiunta l'età, al fine di verificare se le relazioni osservate rimanessero significative anche controllando l'effetto di tale variabile.

Variabili inserite/rimosse

Modello	Variabili inserite	Variabili rimosse	Metodo
1	Coes_comp, Coes_soc ^b	.	Per blocchi
2	Età ^b	.	Per blocchi
a. Variabile dipendente: Enjoyment			
b. Tutte le variabili richieste sono state immesse.			

Tabella 5. Variabili inserite/rimosse per la regressione con enjoyment come variabile dipendente.

Riepilogo del modello

Modello	R	R ²	R ² corretto	Dev. St. Errore della stima	Variazione adattamento				
Modello	R	R ²	R ² corretto	Dev. St. Errore della	Variazione di R ²	Variazione di F	df1	df2	Sig. Variazione di F
1	,380 ^a	,145	,132	,498	,145	11,239	2	133	,000
2	,404 ^b	,163	,144	,494	,019	2,919	1	132	,090
a. Predittori: (Costante), Coes_comp, Coes_soc									
b. Predittori: (Costante), Coes_comp, Coes_soc, Età									

Tabella 6. Riepilogo del modello per la regressione con enjoyment come variabile dipendente. Modello 1: predittori = coesione sociale e coesione al compito. Modello 2: predittori = coesione sociale, coesione al compito ed età.

Coefficienti

Modello	Modello	Coefficienti non standardizzati	Coefficienti non standardizzati	Coefficienti standardizzati	t	Sig.
Modello	Modello	B	Deviazione standard Errore	Beta	t	Sig.
1	(Costante)	3,280	,274		11,985	,000
1	Coes_soc	,104	,079	,120	1,321	,189
1	Coes_comp	,224	,066	,309	3,408	,001
2	(Costante)	3,461	,292		11,868	,000
2	Coes_soc	,109	,078	,125	1,391	,167
2	Coes_comp	,228	,065	,315	3,498	,001
2	Età	-,011	,007	-,136	-1,709	,090
a. Variabile dipendente: Enjoyment						

Tabella 7. *Coefficienti della regressione con enjoyment come variabile dipendente.* (B = coefficiente di regressione non standardizzato; β = coefficiente di regressione standardizzato; t = statistica t; Sig. = livello di significatività statistica)

Il primo modello è risultato statisticamente significativo, spiegando il 13,2% della varianza dell'enjoyment (R^2 corretto = .132). L'inserimento dell'età nel secondo blocco ha determinato un incremento della varianza spiegata pari all'1,9%; tuttavia, tale incremento non è risultato statisticamente significativo. Il modello finale spiega complessivamente il 14,4% della varianza dell'enjoyment.

Per quanto riguarda i coefficienti di regressione, la coesione al compito è risultata positivamente associata all'enjoyment ($\beta = .315$, $p = .001$); la coesione sociale, invece, non è risultata un predittore statisticamente significativo dell'enjoyment ($\beta = .125$, $p = .167$). L'età mostra una tendenza negativa, ma non significativa ($\beta = -.136$, $p = .090$).

Nel complesso, i risultati evidenziano che la coesione al compito rappresenta l'unica dimensione della coesione significativamente associata all'enjoyment, fornendo un sostegno parziale alla seconda ipotesi.

Al fine di verificare la terza ipotesi di ricerca, è stata condotta un'analisi di regressione lineare gerarchica considerando il benessere come variabile dipendente. Nel primo blocco sono stati inseriti l'enjoyment e le tre dimensioni dell'ansia sportiva (sintomi somatici, preoccupazione e disturbo della concentrazione), mentre nel secondo blocco sono state aggiunte la coesione sociale e la coesione al compito, al fine di verificare se la coesione di squadra fornisce un contributo aggiuntivo alla spiegazione del benessere psicologico rispetto alle altre variabili considerate.

Variabili inserite/rimosse

Modello	Variabili inserite	Variabili rimosse	Metodo
1	Enjoyment, Preocc, Sint_soma, Dist_con ^b	.	Per blocchi
2	Coes_soc, Coes_comp ^b	.	Per blocchi
a. Variabile dipendente: Benessere			
b. Tutte le variabili richieste sono state immesse.			

Tabella 8. Variabili inserite/rimosse per la regressione con il benessere come variabile dipendente.

Riepilogo del modello

Modello	R	R ²	R ² corretto	Dev. St. Errore della stima	Variazione adattamento				
Modello	R	R ²	R ² corretto	Dev. St. Errore della	Variazione di R ²	Modello	R	R ²	R ² corretto
1	,486 ^a	,237	,213	,753	,237	10,154	4	131	,000
2	,542 ^b	,293	,261	,730	,057	5,185	2	129	,007
a. Predittori: (Costante), Enjoyment, Preocc, Sint_soma, Dist_con									
b. Predittori: (Costante), Enjoyment, Preocc, Sint_soma, Dist_con, Coes_soc, Coes_comp									

Tabella 9. Riepilogo del modello per la regressione con il benessere come variabile dipendente.

Coefficienti

Modello	Modello	Coefficienti non standardizzati	Coefficienti non standardizzati	Coefficienti standardizzati	t	Sig.
Modello	Modello	B	Deviazione standard Errore	Beta	t	Sig.
1	(Costante)	,432	,667		,648	,518
1	Sint_soma	-,351	,118	-,292	-2,969	,004
1	Preocc	-,036	,098	-,038	-,365	,715
1	Dist_con	,156	,147	,107	1,058	,292
1	Enjoyment	,740	,134	,466	5,518	,000
2	(Costante)	-,308	,694		-,444	,658
2	Sint_soma	-,392	,115	-,326	-3,401	,001
2	Preocc	,021	,097	,022	,217	,828
2	Dist_con	,132	,143	,091	,925	,357
2	Enjoyment	,588	,140	,370	4,204	,000
2	Coes_soc	,230	,117	,167	1,967	,051
2	Coes_comp	,157	,101	,136	1,552	,123
a. Variabile dipendente: Benessere						

Tabella 10. *Coefficienti della regressione con benessere come variabile dipendente.*

Il primo modello ha spiegato il 21,3% della varianza corretta del benessere psicologico (R^2 corretto = .213). L'inserimento delle due dimensioni della coesione nel secondo blocco ha determinato un incremento significativo della varianza spiegata ($\Delta R^2 = .057$, $p = .007$), consentendo al modello finale di spiegare complessivamente il 26,1% della varianza corretta del benessere psicologico.

Per quanto riguarda i coefficienti di regressione, l'enjoyment è risultato un predittore positivo e statisticamente significativo del benessere psicologico ($\beta = .370$, $p < .001$), mentre i sintomi somatici dell'ansia sportiva hanno mostrato un'associazione negativa significativa ($\beta = -.326$, $p = .001$). La coesione sociale ha evidenziato un'associazione positiva prossima alla soglia di

significatività statistica ($\beta = .167, p = .051$), mentre la coesione al compito non è risultata un predittore significativo del benessere psicologico ($\beta = .136, p = .123$).

Nel complesso, i risultati mostrano che enjoyment e sintomi somatici dell'ansia rappresentano i principali predittori del benessere psicologico. L'inclusione delle dimensioni della coesione migliora significativamente la capacità esplicativa del modello, fornendo un sostegno parziale alla terza ipotesi.

Al fine di verificare la quarta ipotesi di ricerca, è stata condotta un'analisi di regressione considerando l'intenzione di continuare la pratica sportiva come variabile dipendente. Nel primo blocco sono stati inseriti l'enjoyment e le tre dimensioni dell'ansia sportiva (sintomi somatici, preoccupazione e disturbo della concentrazione), mentre nel secondo blocco sono state aggiunte la coesione sociale e la coesione al compito, al fine di verificare se la coesione di squadra fornisse un contributo aggiuntivo alla spiegazione dell'intenzione di continuare la pratica sportiva.

Variabili inserite/rimosse

Modello	Variabili inserite	Variabili rimosse	Metodo
1	Enjoyment, Preocc, Sint_soma, Dist_con ^b	.	Per blocchi
2	Coes_soc, Coes_comp ^b	.	Per blocchi
a. Variabile dipendente: Intenz			
b. Tutte le variabili richieste sono state immesse.			

Tabella 11. Variabili inserite/rimosse per la regressione con intenzione come variabile dipendente.

Riepilogo del modello

Modello	R	R ²	R ² corretto	Dev. St. Errore della stima	Variazione adattamento	Modello	R	R ²	R ² corretto
Modello	R	R ²	R ² corretto	Dev. St. Errore della	Variazione di R ²	Modello	R	R ²	R ² corretto
1	,537 ^a	,289	,267	,721	,289	13,302	4	131	,000
2	,554 ^b	,307	,275	,718	,018	1,704	2	129	,186
a. Predittori: (Costante), Enjoyment, Preocc, Sint_soma, Dist_con									
b. Predittori: (Costante), Enjoyment, Preocc, Sint_soma, Dist_con, Coes_soc, Coes_comp									

Tabella 12. Riepilogo del modello per la regressione con intenzione come variabile dipendente.

Coefficienti

Modello	Modello	Coefficienti non standardizzati	Coefficienti non standardizzati	Coefficienti standardizzati	t	Sig.
Modello	Modello	B	Deviazione standard Errore	Beta	t	Sig.
1	(Costante)	2,448	,639		3,831	,000
1	Sint_soma	,048	,113	,040	,427	,670
1	Preocc	,056	,094	,059	,594	,553
1	Dist_con	-,498	,141	-,345	-3,530	,001
1	Enjoyment	,542	,128	,344	4,221	,000
2	(Costante)	2,278	,682		3,342	,001
2	Sint_soma	,043	,113	,036	,378	,706
2	Preocc	,049	,095	,052	,520	,604
2	Dist_con	-,483	,141	-,335	-3,435	,001
2	Enjoyment	,581	,137	,368	4,228	,000
2	Coes_soc	,164	,115	,120	1,424	,157
2	Coes_comp	-,164	,099	-,143	-1,646	,102
a. Variabile dipendente: Intenz						

Tabella 13. *Coefficienti della regressione con intenzione come variabile dipendente.*

Il primo modello ha spiegato il 26,7% della varianza corretta dell'intenzione di continuare la pratica sportiva (R^2 corretto = .267). L'inserimento delle due dimensioni della coesione nel secondo blocco ha determinato un incremento della varianza spiegata pari all'1,8% (ΔR^2 = .018); tuttavia, tale incremento non è risultato statisticamente significativo (p = .186). Il modello finale ha spiegato complessivamente il 27,5% della varianza corretta dell'intenzione di continuare la pratica sportiva.

Per quanto riguarda i coefficienti di regressione, l'enjoyment è risultato un predittore positivo e statisticamente significativo dell'intenzione di continuare la pratica sportiva (β = .368, p < .001), mentre il disturbo della concentrazione ha mostrato un'associazione negativa significativa (β = -.335, p = .001). Al contrario, né i sintomi somatici (β = .036, p = .706), né la preoccupazione (β = .052, p

= .604), né le variabili di coesione risultano predittori significativi dell'intenzione quando vengono considerate insieme alle componenti dell'ansia e all'enjoyment.

Nel complesso, i risultati non confermano la quarta ipotesi di ricerca, evidenziando che le dimensioni della coesione non contribuiscono significativamente alla spiegazione dell'intenzione di continuare la pratica sportiva una volta considerate l'ansia sportiva e l'enjoyment.

3.4. Discussione

Il presente studio si è proposto di approfondire il ruolo della coesione di squadra nella promozione del benessere psicologico di giovani calciatori e calciatrici, analizzando le relazioni tra coesione sociale, coesione orientata al compito, benessere, enjoyment, ansia sportiva e intenzione di continuare la pratica sportiva. Nel complesso, i risultati supportano parzialmente le ipotesi formulate, evidenziando come la coesione rappresenti una risorsa importante per l'esperienza sportiva degli atleti, ma anche come il suo effetto sul benessere e sulla permanenza nello sport sia mediato da altre variabili psicologiche, in particolare dall'enjoyment.

Le analisi correlazionali hanno mostrato che sia la coesione sociale sia la coesione orientata al compito risultano positivamente associate al benessere psicologico e all'enjoyment. Questo dato appare coerente con quanto emerso nella letteratura, che identifica la coesione come uno dei principali fattori di protezione nel contesto degli sport di squadra. In particolare, gli studi di Wolf e collaboratori (2026) hanno evidenziato come una maggiore coesione favorisca un migliore adattamento alle richieste competitive e una valutazione più positiva delle situazioni sportive, mentre Li e He (2026) hanno osservato che interventi finalizzati ad incrementare la coesione producono miglioramenti del benessere mentale degli atleti. I risultati del presente studio sembrano quindi confermare che percepire la propria squadra come unita, sia dal punto di vista relazionale sia nella condivisione degli obiettivi sportivi, si associa ad una più positiva esperienza psicologica della pratica calcistica.

Anche la relazione osservata tra coesione ed enjoyment trova sostegno nelle evidenze teoriche esaminate nel Capitolo 2. Sebbene gli studi di Scanlan e collaboratori (1993) e McCarthy e collaboratori (2008) non abbiano analizzato direttamente la coesione, essi individuano proprio nelle relazioni positive con i compagni, nel senso di appartenenza e nel clima sociale della squadra alcune delle principali fonti di enjoyment durante la pratica sportiva. In questo senso, è plausibile che una squadra percepita come coesa favorisca esperienze maggiormente gratificanti, sia perché offre un ambiente relazionale positivo, sia perché rende più efficace la collaborazione verso obiettivi condivisi.

Tuttavia, le analisi di regressione hanno evidenziato un quadro più articolato. Quando le diverse variabili vengono considerate simultaneamente, la coesione perde gran parte della propria

capacità predittiva diretta sul benessere psicologico, mentre emerge con maggiore forza il ruolo dell'enjoyment. Questo risultato suggerisce che la semplice percezione di appartenere ad una squadra coesa non sia di per sé sufficiente a determinare livelli più elevati di benessere, ma che sia soprattutto l'esperienza positiva vissuta durante l'attività sportiva a rappresentare il meccanismo attraverso cui la coesione esercita i propri effetti.

Questa interpretazione appare coerente anche con la Self-Determination Theory di Ryan e Deci (2017). Secondo tale prospettiva, il benessere psicologico deriva dalla soddisfazione dei bisogni fondamentali di autonomia, competenza e relazione. Una squadra coesa può certamente favorire la soddisfazione del bisogno di relazione, ma è probabilmente l'esperienza complessiva di divertimento, coinvolgimento e soddisfazione sperimentata durante l'attività sportiva a tradursi concretamente in un maggiore benessere percepito. In altri termini, la coesione potrebbe rappresentare una condizione favorevole allo sviluppo dell'enjoyment, il quale, a sua volta, contribuisce direttamente al benessere degli atleti.

Un ulteriore risultato interessante riguarda il diverso ruolo assunto dalle due dimensioni della coesione. In particolare, la coesione orientata al compito si è dimostrata il predittore più consistente dell'enjoyment, mentre la coesione sociale non ha fornito un contributo indipendente significativo. Tale evidenza suggerisce che, almeno nel campione considerato, il piacere derivante dalla pratica sportiva dipenda soprattutto dalla percezione di collaborare efficacemente con i compagni per il raggiungimento di obiettivi comuni, piuttosto che dalla sola qualità delle relazioni interpersonali. Questo risultato appare in linea con il modello multidimensionale di Carron e collaboratori (1985), secondo cui la coesione orientata al compito e quella sociale rappresentano dimensioni distinte, capaci di influenzare differenti aspetti del funzionamento della squadra. Nel calcio, disciplina caratterizzata da un'elevata interdipendenza tra i giocatori, la collaborazione, la coordinazione e la condivisione degli obiettivi costituiscono elementi essenziali per il corretto svolgimento del gioco. Come sottolineato da Pescosolido e Saavedra (2012), negli sport caratterizzati da forte interdipendenza funzionale, la coesione orientata al compito assume un ruolo particolarmente rilevante, poiché facilita la sincronizzazione delle azioni, la fiducia reciproca e il coordinamento tra i membri della squadra. È quindi plausibile che proprio tale dimensione contribuisca maggiormente alla percezione di un'esperienza sportiva positiva e coinvolgente.

Per quanto riguarda il benessere psicologico, oltre all'enjoyment è emerso il ruolo dei sintomi somatici dell'ansia sportiva, che costituiscono un predittore negativo significativo. Gli atleti che riferiscono livelli più elevati di tensione fisica, agitazione o attivazione fisiologica tendono infatti a riportare livelli inferiori di benessere. Tale risultato appare coerente con quanto riportato da Wolf e collaboratori (2026), secondo i quali una gestione meno efficace delle emozioni precompetitive si

associa ad una valutazione della competizione come minaccia piuttosto che come sfida. Inoltre, i risultati sono compatibili con la Teoria cognitivo-motivazionale-relazionale di Lazarus (1999), che interpreta le risposte emotive come conseguenza della valutazione delle richieste ambientali e delle risorse percepite per affrontarle.

Anche l'analisi relativa all'intenzione di continuare la pratica sportiva ha evidenziato un ruolo centrale dell'enjoyment. Gli atleti che sperimentano maggior piacere durante l'attività calcistica manifestano infatti una maggiore intenzione di continuare a praticare sport, confermando quanto ampiamente documentato dalla letteratura sullo sport giovanile. Parallelamente, il disturbo della concentrazione è risultato un predittore negativo significativo dell'intenzione di continuare. Tale componente dell'ansia sportiva, caratterizzata dalla presenza di pensieri intrusivi e difficoltà attentive durante la competizione, potrebbe ridurre la qualità dell'esperienza sportiva e compromettere la motivazione a proseguire l'attività.

Al contrario, né la coesione sociale né quella orientata al compito sono risultate predittori significativi dell'intenzione di continuare quando considerate insieme all'enjoyment e alle componenti dell'ansia. Questo risultato potrebbe indicare che la coesione eserciti un'influenza prevalentemente indiretta sulla permanenza nello sport, favorendo esperienze maggiormente piacevoli che, a loro volta, incrementano la motivazione a continuare. Tale interpretazione appare coerente con quanto discusso nel Capitolo 2, dove è stato evidenziato come il senso di appartenenza, il supporto reciproco e la collaborazione costituiscano importanti fonti di enjoyment (McCarthy et al., 2008; Scanlan et al., 1993a), più che determinanti diretti della permanenza sportiva.

Nel complesso, i risultati del presente studio suggeriscono che la coesione rappresenti una risorsa importante all'interno delle squadre di calcio giovanili, ma che il suo contributo al benessere degli atleti non sia diretto. Piuttosto, essa sembra creare le condizioni affinché gli atleti vivano un'esperienza sportiva più positiva, piacevole e coinvolgente. In questa prospettiva, l'enjoyment emerge come una variabile centrale, capace di collegare le dinamiche di gruppo agli esiti psicologici individuali.

CONCLUSIONI

Il presente lavoro si è posto l'obiettivo di approfondire il ruolo della coesione di squadra nella promozione del benessere di calciatori e calciatrici, analizzandone le relazioni con enjoyment, ansia sportiva ed intenzione di continuare la pratica sportiva.

Nel complesso, i risultati ottenuti confermano solo parzialmente le ipotesi formulate. Le analisi hanno evidenziato come la coesione, sia nella sua componente sociale sia in quella orientata al compito, sia associata a indicatori positivi quali benessere ed enjoyment. In particolare, la coesione al compito è risultata il predittore più consistente dell'enjoyment, mentre il benessere è stato spiegato soprattutto da livelli più elevati di enjoyment e da una minore presenza di sintomi somatici dell'ansia sportiva. L'intenzione di continuare a praticare calcio è risultata invece principalmente associata al piacere sperimentato durante la pratica sportiva e, in senso negativo, ai disturbi della concentrazione.

Nel loro insieme, tali risultati suggeriscono che la qualità dell'esperienza vissuta dagli atleti rappresenta un elemento centrale per il loro benessere psicologico e per il mantenimento della partecipazione sportiva. Sebbene la coesione non emerga sempre come predittore diretto nelle analisi di regressione, essa sembra contribuire indirettamente alla promozione di esperienze sportive positive, confermandosi una risorsa importante all'interno delle squadre giovanili.

Dal punto di vista applicativo, i risultati ottenuti evidenziano l'importanza di promuovere contesti sportivi nei quali vengano valorizzate sia la collaborazione verso obiettivi comuni sia la qualità delle relazioni tra compagni. In tale prospettiva, il ruolo dell'allenatore assume particolare rilevanza. Oltre alla preparazione tecnico-tattica, infatti, gli allenatori possono contribuire attivamente allo sviluppo della coesione attraverso attività di team building, momenti di confronto all'interno della squadra, definizione condivisa degli obiettivi, valorizzazione del supporto reciproco e promozione di un clima positivo e inclusivo. La formazione degli allenatori dovrebbe quindi comprendere anche competenze psicologiche e relazionali finalizzate alla costruzione di ambienti sportivi favorevoli al benessere degli atleti.

La ricerca presenta tuttavia alcuni limiti che devono essere considerati nell'interpretazione dei risultati. In primo luogo, il campione, sebbene composto da atleti appartenenti a diverse società calcistiche, risulta relativamente contenuto e non consente di generalizzare i risultati all'intera popolazione dei praticanti calcio. Inoltre, il campione analizzato presenta uno sbilanciamento nella distribuzione di genere, essendo costituito prevalentemente da calciatori (39% del campione) rispetto alle calciatrici (61%). Tale squilibrio potrebbe aver limitato la possibilità di cogliere eventuali differenze legate al genere e riduce la rappresentatività del campione rispetto alla popolazione di

riferimento. Un ulteriore limite è rappresentato dall'utilizzo esclusivo di questionari self-report, che possono essere influenzati da bias legati alla desiderabilità sociale o alla soggettività delle risposte.

Alla luce di tali limiti, future ricerche potrebbero coinvolgere campioni più ampi e maggiormente rappresentativi, garantendo anche una maggiore omogeneità nella distribuzione di genere, così da consentire confronti più affidabili tra calciatori e calciatrici. Sarebbe inoltre interessante approfondire il ruolo di ulteriori variabili, quali la leadership dell'allenatore, il clima motivazionale, il supporto sociale percepito o l'efficacia collettiva, al fine di comprendere meglio i meccanismi attraverso cui la coesione influenza il funzionamento psicologico degli atleti.

In conclusione, i risultati della presente ricerca rafforzano l'idea che la coesione rappresenti una componente importante dell'esperienza sportiva giovanile. Sebbene il suo contributo diretto al benessere risulti meno marcato rispetto ad altre variabili, come l'enjoyment e alcune dimensioni dell'ansia sportiva, la costruzione di squadre coese può favorire un ambiente capace di sostenere il benessere, la motivazione e la permanenza nello sport. In questa prospettiva, investire nella promozione della coesione non significa soltanto migliorare il funzionamento della squadra, ma anche contribuire allo sviluppo personale dei giovani atleti, obiettivo pienamente coerente con la finalità preventiva ed educativa delle Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata. Promuovere la coesione, pertanto, non rappresenta esclusivamente una strategia per migliorare il rendimento della squadra, ma costituisce un obiettivo coerente con una concezione dello sport orientata alla salute, al benessere e allo sviluppo integrale dell'individuo.

BIBLIOGRAFIA

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z>
- Babkes, M. L., & Weiss, M. R. (1999). Parental influence on cognitive and affective responses in children's competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science*, 11, 44-62. <https://doi.org/10.1123/pes.11.1.44>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Eys, M. A., & Carron, A. V. (2005). Multidimensional role ambiguity and role satisfaction: A prospective examination using interdependent sport teams. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(12), 2560-2576. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2005.tb02114.x>
- Beenen, K. T., Vosters, J. A., & Patel, D. R. (2025). Sport-related performance anxiety in young athletes: a clinical practice review. *Translational Pediatrics*, 14(1), 127-138. <https://doi.org/10.21037/tp-24-258>
- Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V., Stenling, A., Lundkvist, E., & Ivarsson, A. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 89. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01792-x>
- Benson, P. L. (1997). *All kids are our kids: what communities must do to raise caring and responsible children and adolescents*. Jossey-Bass.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>

- Bollen, K. A., & Hoyle, R. H. (1990). Perceived cohesion: A conceptual and empirical examination. *Social Forces*, 69, 479-504. <https://doi.org/10.1093/sf/69.2.479>
- Boyd, M. P., & Yin, Z. (1996). Cognitive-affective sources of sport enjoyment in adolescent sport participants. *Adolescence*, 31(122), 383-395.
- Brawley, L. R., Carron, A. V., & Widmeyer, W. N. (1987). Assessing the cohesion of teams: Validity of the Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(3), 275-294. <https://doi.org/10.1123/jsp.9.3.275>
- Brustad, R. (1993). Youth in sport: Psychological considerations. In R. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research in sport psychology* (pp. 695-717). John Wiley & Sons.
- Brustad, R. J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 307-321.
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.
- Butcher, J., Lindner, K. J., & Johns, D.E (2002). Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior*; 25, 145-163.
- Carron, A. V., & Spink, K. S. (1993). Team building in an exercise setting. *The Sport Psychologist*, 7(1), 8-18. <https://doi.org/10.1123/tsp.7.1.8>
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). Measurement of cohesion in sport and exercise. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213–226). Fitness Information Technology.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 168-188. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport*. (3rd ed.). Fitness Information Technology.
- Carron, A. V., Shapcott, K. M., & Burke, S. M. (2007). Group cohesion in sport and exercise: past, present and future. In Beauchamp, M. R., & Eys M.R. (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 117-139). Routledge.

- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(3), 244-266. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>
- Carrozzino, D., Christensen, K. S., Patierno, C., Woźniewicz, A., Møller, S. B., Arendt, I. T. P., Zhang, Y., Yuan, Y., Sasaki, N., Nishi, D., Berrocal Montiel, C., Ceccatelli, S., Mansueto, G., & Cosci, F. (2022). Cross-cultural validity of the WHO-5 Well-Being Index and Euthymia Scale: A clinimetric analysis. *Journal of Affective Disorders*, 311, 276–283. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.111>
- Cartwright, D. (1968). The nature of group cohesiveness. In D. Cartwright, & A. Zander (Eds.), *Group dynamics*. Harper & Row. <https://doi.org/10.1177/003803856800200107>
- Chen, K., Chen, C., Yang, J., & Li, Z. (2026). The impact of peer effects on adolescents' physical exercise: a meta-synthesis study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1748992. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1748992>
- Chow, G. M., & Feltz, D. L. (2007). Exploring new directions in collective efficacy and sport. In Beauchamp, M. R., & Eys M.R. (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 221-248). Routledge.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum Press.
- Do Nascimento, A. M. M., Gaia, J. W. P., Ferreira, R. W., & Pires, D. A. (2023). Cross-sectional associations between competitive anxiety and individual characteristics among handball athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(7), 1599-1605. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.07196>
- Dobo, P., & Kasos, K. (2026). Feasibility of a Single-Session Electrodermal Biofeedback Intervention for State Anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 51(1), 119-131. <https://doi.org/10.1007/s10484-025-09720-2>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the ‘Mental Health through Sport’ conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Elwood, L. S., Wolitzky-Taylor, K., & Olatunji, B. O. (2012). Measurement of anxious traits: a contemporary review and synthesis. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(6), 647-666. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.582949>

- Eys, M. A., & Carron, A. V. (2001). Role ambiguity, task cohesion, and task self-efficacy. *Small group research*, 32(3), 356-373. <https://doi.org/10.1177/104649640103200305>
- Eys, M. A., Beauchamp, M. R., & Bray, S. R. (2006). A review of team roles in sport. In S. Hanton, & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 227–256). Nova Science Publishers.
- Eys, M. A., Schinke, R. J., & Jeffery, S. M. (2007). Role perceptions in sport groups. In Beauchamp, M. R., & Eys M.R. (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 99-115). Routledge.
- Eys, M., & Beauchamp, M. R. (2025). (Re)conceptualizing cohesion: A theoretical realignment and roadmap for future research. *Psychology of Sport and Exercise*, 102970. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102970>
- Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Raposo, J. V., & Fernandes, H. M. (2014). Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos [Effects of experience on the dimensions of intensity, direction and frequency of the competitive anxiety and self-confidence: A study in athletes of individual and team sports]. *Motricidade*, 10(2), 81-89.
- Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2013). Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(6), 705-714. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n6p705>
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Frederick, C. M., & Ryan R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in Sport Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 54-74. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.54>

- Gardner, D. E., Shields, D. L. L., Bredemeier, B. J. L., & Bostrom, A. (1996). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *The Sport Psychologist*, 10(4), 367-381. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.367>
- González-Ponce, I., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). Análisis de los procesos grupales en función del género en un contexto deportivo semiprofesional [Analysis of the group processes regarding sex in the semiprofessional sport context]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 45-51.
- Gould, D. (1987). Understanding attrition in children's sport. In D. Gould, & M.R. Weiss (Eds.), *Advances in pediatric sport sciences* (pp. 61–88). Human Kinetics.
- Gredin, N. V., Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., Stenling, A., Solstad, B. E., & Ivarsson, A. (2022). Exploring psychosocial risk factors for dropout in adolescent female soccer. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 668-674. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2088843>
- Groos, K. (1976). *The play of animals*. Appleton.
- Guillén, F., and Álvarez-Malé, M. L. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición [Relationship between sport participation motives and anxiety in young competitive swimmers]. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 233-252.
- Hofrege, S., Ruiz-Barquín, R., and Molinero, O. (2018). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en judokas de competición [Anxiety and coping strategies in competitive judo athletes]. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13(1), 23-26. [10.18002/rama.v13i2s.5501](https://doi.org/10.18002/rama.v13i2s.5501)
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1-49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>.
- Keathley, K., Himelein, M. J., & Srigley, G. (2013). Youth soccer participation and withdrawal: Gender similarities and differences. *Journal of Sport Behavior*, 36(2), 171-188.
- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (1991). Physical Activity Enjoyment Scale: Two validation studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 50-64. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.1.50>

- Kim, J., Panza, M., & Evans, M. B. (2021). Group dynamics in sport. In Z. Zenko & L. Jones (Eds.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 613-642). Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology. <https://doi.org/10.51224/B1026>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.
- Leprince, C., d'Arripe-Longueville, F., Chanal, J., & Doron, J. (2019). Development and preliminary validation of the communal coping strategies inventory for competitive team sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101569. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101569>
- Li, J., & He, L. (2026). The influence of Team Cohesion on mental health outcomes in athletes: a study of psychological adaptation. *Psychology, Health & Medicine*, 31(5), 1132-1149. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2569099>
- Liberal, R., Escudero, J. T., Cantallops, J., & Ponseti, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición [Psychological impact of sports injuries on psychological well-being and anxiety in competitive sports]. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 451–456.
- Lopez-Gajardo, M. A., Garcia-Calvo, T., Gonzalez-Ponce, I., Diaz-Garcia, J., & Leo, F. M. (2023). Cohesion and collective efficacy as antecedents and team performance as an outcome of team resilience in team sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(6), 2239-2250. <https://doi.org/10.1177/17479541221129198>
- Lott, A. J., & Lott, B. E. (1965). Group cohesiveness as interpersonal attraction: A review of relationships with antecedent and consequent variables. *Psychological Bulletin*, 64(4), 259-309. <https://doi.org/10.1037/h0022386>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Martens, R., & Peterson, J. (1971). Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance. *International Review of Sport Sociology*, 6(1), 49–71. <https://doi.org/10.1177/101269027100600103>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

- Martin, L. J., Carron, A. V., Eys, M. A., & Loughhead, T. (2013). Validation of the Child Sport Cohesion Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(2), 105– 119. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2013.761023>
- Martin, L. J., Carron, A. V., Eys, M. A., & Loughhead, T. (2011). Children's perceptions of cohesion. *Sport & Exercise Psychology Review*, 7(1), 11-24. <https://doi.org/10.53841/bpssepr.2011.7.1.11>
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., & Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of sport and exercise*, 9(2), 142-156. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.01.005>
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J.-P., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-22.
- Medeiros, T. T., dos Santos, W. R., da Costa, M. S. F., & dos Santos, W. R. (2021). Ansiedad precompetitiva en deportistas de judo tras suspensión de competiciones por las medidas restrictivas del COVID-19 [Precompetitive anxiety in judo athletes following the suspension of competitions due to COVID-19 restrictions]. *Revista Peruana de Ciencia de la Actividad Fisica y del Deporte*, 9(1), 1360-1366.
- Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in Psychology*, 11, 126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126>
- Mercader-Rubio, I., Gutiérrez Ángel, N., Silva, S., Moisés, A., & Brito-Costa, S. (2023). Relationships between somatic anxiety, cognitive anxiety, self-efficacy, and emotional intelligence levels in university physical education students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1059432. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1059432>
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Marquez, S. (2006). Dropout reasons in Young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 255-269.

- Møllerløkken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2017). A comparison of players' and coaches' perceptions of the coach-created motivational climate within youth soccer teams. *Frontiers in Psychology*, 8, 109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00109>
- Morano, M., Colella, D., Robazza, C., Bortoli, L., & Capranica, L. (2011). Physical self-perception and motor performance in normal-weight, overweight and obese children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(3), 465-473. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01068.x>
- National Research Council & Institute of Medicine. (2002). *Community Programs to Promote Youth Development*. Washington, DC: The National Academies Press.
- Oberle, E., Ji, X. R., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2019). Benefits of extracurricular participation in early adolescence: Associations with peer belonging and mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(11), 2255-2270. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01110-2>
- Ommundsen, Y., & Vaglum, P. (1991). Soccer competition anxiety and enjoyment in young boy players: The influence of perceived competence and significant others' emotional involvement. *International Journal of Sport Psychology*, 22(1), 35-49.
- Peng, F., & Zhang, L. W. (2021). The Relationship of Competitive Cognitive Anxiety and Motor Performance: Testing the Moderating Effects of Goal Orientations and Self-Efficacy Among Chinese Collegiate Basketball Players. *Frontiers in Psychology*, 12, 1965. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.685649/BIBTEX>
- Peng, Y., & Wong, M. Y. C. (2025). Effects of coaches' transformational leadership behavior on team cohesion: the mediating role of mental toughness. *Frontiers in Psychology*, 16, 1692882. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1692882>
- Pescosolido, A. T., & Saavedra, R. (2012). Cohesion and sports teams: A review. *Small Group Research*, 43(6), 744-758. <https://doi.org/10.1177/1046496412465020>
- Power, T. G., & Woolger, C. (1994). Parenting practices and age group swimming: A correlational study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1), 59-66. <https://doi.org/10.1080/02701367.1994.10762208>
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1996). The effect of group cohesion on competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 64-74. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.64>

- Pulido, S., Fuentes, J. P., & De la Vega, R. (2021). Motivación, autoconfianza y ansiedad en judo: Sexo y nivel competitivo [Motivation, self-confidence, and anxiety in judo: Sex and competitive level]. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(82), 319-335.
- Rail, G. (1987). Perceived role characteristics and executive satisfaction in voluntary sport associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 376-384. <https://doi.org/10.1123/jsp.9.4.376>
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. C., and Castillo Andrés, O. D. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas [Relationship among state and trait anxiety in sport competitions]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.
- Rossato, C. J. L., Uphill, M. A., Swain, J., & Coleman, D. A. (2018). The development and preliminary validation of the Challenge and Threat in Sport (CAT-Sport) Scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 164-177. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1182571>
- Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T., & Konttinen, N. (2013). Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(1), 19-32. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.1>.
- Ruan, Z., & Liu, W. (2021). Coach authentic leadership connected with performance satisfaction and psychological well-being of team: The mediating role of team cohesion and psychological capital. *Revista De Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 30(1), 189-203.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego-depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702-717. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., Deci, E.L. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic journal of psychology*, 6(2), 107-124.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Sabo, D., & Veliz, P. (2008). *Go out and play: Youth sports in America*. Women's Sports Foundation. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED539976.pdf>
- Sagi, P. C., Olmsted, D. W., & Atelsek, F. (1955). Predicting maintenance of membership in small groups. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(2), 308. <https://doi.org/10.1037/h0043272>
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 25-35. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.25>
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993a). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 275-285. <https://doi.org/10.1123/pes.5.3.275>
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993b). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II: Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 65-83. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.65>
- Schachter, S., Ellertson, N., McBride, D., & Gregory, D. (1951). An experimental study of cohesiveness and productivity. *Human Relations*, 4(3), 229-238. <https://doi.org/10.1177/001872675100400303>
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243-252. <https://doi.org/10.1080/00207590701396641>
- Sezer, U., & Kocaekşi, S. (2018). Examination of Youth Athletes' Team Cohesion and Collective Efficacy Beliefs. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2017-57954>
- Silva, F. F., Silva Junior, C. H. R., do Nascimento Junior, J. R. A., de Carvalho, C. L., Gorla, J. I., & de Araújo, P. F. (2015). Impacto da motivação intrínseca sobre a ansiedade competitiva em atletas de handebol em cadeira de rodas [Differences between high-performance and base level handball players in motivational variables and pre-competitive anxiety]. *Rev Cien. Deporte* 11, 105-106. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3252>

- Silva, L. G. da S., Ferreira, R. W., Gaia, J. W. P., & Pires, D. A. (2022). Ansiedade pré-competitiva em atletas de voleibol amador [Pre-competitive anxiety in amateur volleyball athletes]. *Retos*, 46, 574-580. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93284>
- Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 38(6), 696-703. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.07.013>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479-501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3–20). Academic Press.
- Spink, K. S. (1990). Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 301-311. <https://doi.org/10.1123/jsep.12.3.301>
- Stein, G. L., & Scanlan, T. K. (1992). Goal attainment and non-goal occurrences as underlying mechanisms to an athlete's sources of enjoyment. *Pediatric Exercise Science*, 4(2), 150–165. <https://doi.org/10.1123/pes.4.2.150>
- Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. E. (2013). “I control my own emotions for the sake of the team”: Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 737–747. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.05.002>
- Temple, V. A., & Crane, J. R. (2016). A systematic review of drop-out from organized soccer among children and adolescents. *Soccer & Society*, 17(6), 856-881. <https://doi.org/10.1080/14660970.2015.1100901>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 87-95. [10.1016/j.psychsport.2008.06.007](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.007)

- Wade, L., Eime, R., Pankowiak, A., Vella, S., Robinson, K., Kennedy, S., Parkes, R., & Eather, N. (2026). The impact of sports participation on psychological health and social outcomes in children and adolescents: a systematic review and update to the “Mental Health through Sport” conceptual model. *Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1186/s13643-026-03104-1>
- Wan, B., Huang, H., Sha, X., Zhong, C., & Shui, Y. (2025). Adolescent Athlete Engagement and Team Cohesion in Football: A Moderated Mediation Model with Gender-Based Insights. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1264. <https://doi.org/10.3390/bs15091264>
- Wankel, L. M., & Kreisel, P. S. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 51-64. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.1.51>
- Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentals of sport psychology and physical exercise*. Human Kinetics Publishers.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. I. G. E. L. (1992). Motivational orientations in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 61-99). Human Kinetics.
- Weiss, M. R., Kimmel, L. A., & Smith, A. L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science*, 13(2), 131–144. <https://doi.org/10.1123/pes.13.2.131>
- Weiss, M.R., & L.M. Petlichkoff (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1(3), 195-211. <https://doi.org/10.1123/pes.1.3.195>
- Westre, K. R., & Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychologist*, 5(1), 41-54. <https://doi.org/10.1123/tsp.5.1.41>
- White-Gosselin, C. É., Poulin, F., & Denault, A. S. (2024). Social integration in the activity peer group in sport and non-sport organized activities: Links with depressive symptoms in adolescence. *Social Development*, 33(2), e12727. <https://doi.org/10.1111/sode.12727>
- Wiersma, L. D. (2001). Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5(3), 153–177.

- Williams, J. M., & Hacker, C. M. (1982). Causal relationships among cohesion, satisfaction, and performance in women's intercollegiate field hockey teams. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(4), 324-337. <https://doi.org/10.1123/jsp.4.4.324>
- Wolf, S. A., Evans, M. B., Laborde, S., & Kleinert, J. (2015). Assessing what generates precompetitive emotions: Development of the precompetitive appraisal measure. *Journal of Sports Sciences*, 33(6), 579–587. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.951873>
- Wolf, S. A., Evans, M. B., McEwan, D., Sylvester, B. D., & Greene, T. M. (2026). Gathering strength in numbers: Higher team cohesion leads to greater precompetitive excitement through enhanced social support, self-efficacy, and coping prospects. *Journal of Applied Sport Psychology*, 38(3), 340–364. <https://doi.org/10.1080/10413200.2025.2524561>
- Wolf, S. A., Harenberg, S., Tamminen, K., & Schmitz, H. (2018). “Cause you can’t play this by yourself”: Athletes’ perceptions of team influence on their precompetitive psychological states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(2), 185–203. <https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1347965>
- World Health Organization. (1998). *Wellbeing measures in primary health care: The DepCare project*. WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean (1995). Constitution of the World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/121457>
- Yukelson, D. (2006). Communicating effectively. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 174–191). McGraw-Hill.
- Zuckerman, S. L., Tang, A. R., Richard, K. E., Grisham, C. J., Kuhn, A. W., Bonfield, C. M., & Yengo-Kahn, A. M. (2021). The behavioral, psychological, and social impacts of team sports: a systematic review and meta-analysis. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(3), 246–261. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1850152>

RINGRAZIAMENTI

Desidero innanzitutto ringraziare la Professoressa Bisagno. La Sua preziosa guida e competenza mi hanno accompagnata lungo tutto il percorso, dalla fase di ricerca fino alla stesura della tesi. Grazie infinite per la Sua disponibilità ad ogni orario, incoraggiamento costante e risposte tempestive; tutto ciò mi ha dato una tranquillità che ha reso il percorso meno stressante di quanto avrebbe potuto essere. Infine, La ringrazio per l'inesauribile pazienza.

Grazie a tutte le atlete e agli atleti che hanno partecipato alla ricerca e a chi, nell'ambito organizzativo (dirigenti, responsabili, allenatrici e allenatori), ha abbracciato il progetto e mi ha aiutata concretamente nella sua realizzazione. Grazie davvero per il vostro tempo e per la vostra disponibilità.

Ringrazio i miei genitori. Grazie davvero di cuore per il vostro amore, la vostra pazienza ed il vostro sostegno incondizionati. Senza di voi niente di tutto questo sarebbe stato possibile. Grazie per darmi sempre la fiducia per affrontare tutto, e per farmi capire che, non importa come vada, voi ci sarete sempre.

Grazie a Camilla ed Elisa, per esserci sempre. Grazie per tutte le chiacchiere e per tenere vivi i rapporti anche quando siamo prese dai mille impegni della vita, anche quando siamo distanti. Siete speciali.

Desidero ringraziare la *Papafi Gang* e tutte le fantastiche persone che hanno reso l'Erasmus indimenticabile e pieno di affetto. Mi avete regalato momenti stupendi e fatta sentire a Casa anche a centinaia di chilometri di distanza. Porterò questa esperienza ed ognuna di voi per sempre nel mio cuore.

Ringrazio le ragazze del San Paolo/Modena. Con voi ho provato per la prima volta l'emozione di vedere così tante ragazze giocare a calcio insieme e di essere una di loro. Ricordo quella magica sensazione ancora ora. Ne è passato di tempo e sono cresciuta con voi nel corso degli anni. Grazie per essere state una presenza costante e rassicurante, e per essere rimaste nella mia vita anche ora che non ci alleniamo più insieme.

Desidero ringraziare la Pigi. Siete state una boccata di aria fresca. Non avete idea di quanto di voi ci sia in questa tesi. Siete l'emblema di quanto una squadra possa andare ben oltre il campo. Fin dai primi momenti mi avete fatta innamorare e sentire parte di questa bellissima realtà. Il modo in cui vi prendete cura e coltivate questo bellissimo gruppo mi scalda il cuore ed è per me una grande fonte di ispirazione.

Ringrazio Angela e Giampi, per avermi accolta e fatta sentire parte della famiglia e per farlo sempre con delicatezza. Anche se spesso non riesco ad esprimerlo, ve ne sono davvero grata.

Ringrazio Betta. Grazie per la tua sensibilità e per il tuo entusiasmo. La tua capacità di accogliere le persone, farle sentire ascoltate e trasmettere calore umano è davvero speciale.

Grazie alle ragazze del gruppo *Sociologia presentazione gender*. Anche se non abbiamo avuto tantissime lezioni insieme, ricordo con affetto tutte le risate, le chiacchiere e il supporto.

Desidero ringraziare Virginia. Il calcio mi ha dato tanto, ma soprattutto mi ha fatto incontrare te, e sono profondamente grata per questo. Grazie per esserci. Per credere in me più di quanto io creda in me stessa. Per essere il mio porto sicuro. Per consolarmi quando le cose vanno male, per incoraggiarmi a prendere in mano la situazione quando è necessario, e per essere la prima a celebrare i piccoli successi. Mi insegni la bellezza di aprire il cuore alle persone a cui si vuole bene e a farlo con autenticità. Senza volerlo, mi rendi ogni giorno una persona migliore e lo fai con una dolcezza che mi scalda il cuore e mi riempie di speranza. Grazie per la tua infinita pazienza e per il tuo preziosissimo sostegno. Grazie per essere la “luce dei miei occhi”.

Infine, grazie a tutte le persone che, in un modo o nell’altro, hanno reso questo percorso bellissimo.

Grazie di cuore a tutti voi, vi voglio bene!