



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)

**PERFEZIONISMO, AUTOEFFICACIA E IL LORO
IMPATTO SU ANSIA E BENESSERE NEI
CALCIATORI**

Relatrice:
Prof.ssa Elisa Bisagno

Studente:
Federico Paramatti

ANNO ACCADEMICO 2025-2026

Introduzione.....	3
Capitolo 1 - Benessere nello sport.....	5
○ 1.1 Definizione di benessere psicologico negli atleti.....	7
○ 1.2 Ansia precompetitiva: concetto e impatto sulla performance.....	10
○ 1.3 Indicatori di benessere e strumenti di misura.....	12
○ 1.4 Benessere dei calciatori: evidenze della letteratura.....	15
Capitolo 2 – Determinanti individuali: perfezionismo e autoefficacia.....	19
○ 2.1 Perfezionismo nello sport: definizioni, dimensioni e impatti.....	21
○ 2.2 Autoefficacia: concetto, misurazione e rilevanza per la performance sportiva.....	24
○ 2.3 Relazioni tra perfezionismo, autoefficacia, ansia e benessere.....	28
○ 2.4 Gap di ricerca.....	31
Capitolo 3 – La ricerca.....	35
○ 3.1 Obiettivi e ipotesi.....	36
○ 3.2 Metodo.....	38
○ 3.2.1 Partecipanti.....	38
○ 3.2.2 Strumenti.....	38
○ 3.2.3 Procedura.....	40
○ 3.3 Risultati.....	41
○ 3.3.1 Analisi preliminari.....	41
○ 3.3.2 Analisi principali	44
○ 3.4 Discussione.....	53
Conclusioni.....	56
○ Implicazioni pratiche e suggerimenti per gli allenatori.....	
○ Limiti dello studio e prospettive future.....	
Bibliografia.....	58

INTRODUZIONE

Il calcio contemporaneo è caratterizzato da una pressione crescente legata alle prestazioni, in cui il confine tra successo e fallimento è spesso tracciato dalla capacità dell'atleta di gestire il proprio mondo interiore. In questo scenario, il benessere psicologico non è solo l'assenza di patologia, ma una risorsa essenziale per la *performance* e la longevità della carriera.

Tra i numerosi fattori che influenzano lo stato psicologico del calciatore, la letteratura scientifica ha isolato due costrutti di particolare rilievo: il perfezionismo e l'autoefficacia.

Il perfezionismo nello sport è un tratto di personalità complesso che, come suggerito dal Two-Factor Model of Perfectionism (Hill et al., 2024), si manifesta attraverso due dimensioni distinte: gli sforzi perfezionistici (*perfectionistic strivings*) e le preoccupazioni perfezionistiche (*perfectionistic concerns*). Mentre i primi sono spesso associati a standard elevati e possono fungere da motore per l'eccellenza, le seconde sono correlate a una costante paura del fallimento e a una valutazione critica eccessiva. Le evidenze derivanti da recenti revisioni scientifiche e metanalisi sottolineano come questa natura duale determini se il perfezionismo funge da spinta verso la performance o da catalizzatore per l'ansia precompetitiva.

Parallelamente, l'autoefficacia, definita come la convinzione nelle proprie capacità di organizzare ed eseguire le azioni necessarie per gestire situazioni probabili, emerge come uno dei predittori più solidi della prestazione sportiva. Studi condotti su atleti calciatori evidenziano che elevati livelli di autoefficacia non solo migliorano l'approccio tecnico-tattico, ma agiscono come un "cuscinetto" (buffer) contro lo stress. L'atleta che si percepisce efficace, tende a interpretare l'attivazione fisiologica non come ansia debilitante, ma come energia utile alla sfida.

Sebbene il perfezionismo e l'autoefficacia siano stati ampiamente studiati, esiste ancora un dibattito aperto su come essi interagiscono nel determinare il benessere globale del calciatore. Alcune evidenze suggeriscono che il perfezionismo disadattivo possa erodere il senso di autoefficacia, aumentando la vulnerabilità all'ansia e compromettendo la salute mentale a lungo termine (González-Hernandez et al., 2024; Minichiello et al., 2024).

La presente tesi analizza il ruolo del perfezionismo e dell'autoefficacia nel predire i livelli di ansia precompetitiva e il benessere psicologico in un campione di calciatori. In particolare, si intende verificare se l'autoefficacia possa svolgere una funzione protettiva, attenuando l'impatto negativo delle componenti disadattive del perfezionismo sull'ansia e sul benessere.

Nel primo capitolo verrà approfondito il concetto di benessere nello sport, con particolare attenzione alla definizione di benessere psicologico, al costrutto di ansia precompetitiva e agli strumenti di

valutazione maggiormente utilizzati in ambito sportivo. Saranno inoltre esaminate le evidenze empiriche relative al benessere dei calciatori.

Il secondo capitolo sarà dedicato all'analisi dei determinanti individuali oggetto di studio, ovvero il perfezionismo e l'autoefficacia, illustrandone le principali concettualizzazioni teoriche, le dimensioni costitutive e gli effetti in ambito sportivo. Verranno inoltre discusse le relazioni tra tali variabili e il benessere psicologico, evidenziando il *gap* di ricerca che motiva l'indagine empirica.

Il terzo capitolo presenterà la ricerca condotta, descrivendone obiettivi, ipotesi, metodo, strumenti e risultati. I dati ottenuti saranno discussi alla luce della letteratura esistente, con particolare attenzione alle implicazioni applicative per il contesto calcistico.

Attraverso questo lavoro si intende contribuire alla comprensione dei processi psicologici che sottendono l'esperienza competitiva nel calcio, promuovendo una visione dello sport che integri l'eccellenza prestativa con la tutela del benessere mentale dell'atleta.

CAPITOLO 1 - BENESSERE NELLO SPORT

Il concetto di benessere nello sport si inserisce all'interno di una visione ampia e integrata della salute umana, superando la tradizionale definizione di salute come semplice assenza di malattia. In ambito scientifico, il benessere associato alla pratica sportiva viene inteso come una condizione dinamica e multidimensionale che coinvolge aspetti fisici, psicologici e sociali, risultante dall'interazione tra l'individuo e l'attività motoria praticata in modo regolare e strutturato. Lo sport, pertanto, non rappresenta unicamente un mezzo per migliorare la performance fisica, ma costituisce uno strumento fondamentale per la promozione della qualità della vita e dello sviluppo globale della persona.

Dal punto di vista teorico, il benessere sportivo può essere analizzato attraverso diverse dimensioni interconnesse. La dimensione fisica è sicuramente quella più immediatamente osservabile e riguarda gli effetti dell'attività sportiva sull'organismo. Numerosi studi hanno dimostrato come l'esercizio fisico regolare contribuisca al miglioramento delle capacità cardiovascolari, della forza muscolare e della resistenza aerobica, oltre a svolgere un ruolo determinante nella prevenzione di patologie croniche non trasmissibili, come diabete mellito, obesità e malattie cardiovascolari. Tali benefici si traducono in una riduzione significativa della mortalità e in un aumento dell'aspettativa di vita, configurando l'attività sportiva come uno dei principali determinanti di salute pubblica.

Accanto agli effetti fisiologici, il benessere nello sport comprende una rilevante componente psicologica. Negli ultimi decenni, la letteratura scientifica ha posto crescente attenzione al ruolo dell'attività fisica nella promozione della salute mentale. In particolare, numerose evidenze suggeriscono che l'esercizio fisico sia associato a una riduzione significativa dei sintomi depressivi e ansiosi. Una delle più recenti e autorevoli metanalisi, condotta da Noetel e collaboratori (2024), ha analizzato 218 studi randomizzati controllati per un totale di oltre 14.000 partecipanti, evidenziando come l'esercizio fisico produca effetti significativi nella riduzione della depressione, risultando in alcuni casi comparabile ai trattamenti farmacologici e psicoterapeutici. Questo studio rappresenta una delle prove più solide del fatto che l'attività sportiva può essere considerata un intervento terapeutico a tutti gli effetti.

Ulteriori conferme derivano da studi precedenti. Ad esempio, una metanalisi su oltre 190.000 partecipanti ha evidenziato una relazione inversa tra livelli di attività fisica e rischio di depressione, mostrando come anche quantità moderate di esercizio possano ridurre significativamente la probabilità di sviluppare disturbi depressivi (Schuch et al., 2022). In particolare, gli individui che raggiungono i livelli minimi raccomandati di attività fisica presentano una riduzione del rischio di depressione pari a circa il 25% rispetto ai soggetti sedentari. Questo dato sottolinea come il beneficio

psicologico dello sport non sia limitato agli atleti o a chi pratica attività intensa, ma sia accessibile anche alla popolazione generale.

I meccanismi attraverso cui lo sport influisce sul benessere psicologico sono molteplici e coinvolgono sia aspetti biologici che psicologici. Dal punto di vista neurobiologico, l'attività fisica stimola la produzione di neurotrasmettitori come serotonina, dopamina ed endorfine, sostanze coinvolte nella regolazione dell'umore e nella percezione del piacere. Inoltre, l'esercizio favorisce la neuroplasticità cerebrale attraverso l'aumento del fattore neurotrofico derivato dal cervello (BDNF), contribuendo a migliorare le funzioni cognitive e la resilienza allo stress. Dal punto di vista psicologico, invece, lo sport aumenta il senso di autoefficacia, migliora l'autostima e favorisce la regolazione emotiva, elementi fondamentali per il benessere individuale.

Un ulteriore elemento centrale nel concetto di benessere sportivo è rappresentato dalla dimensione sociale. La pratica sportiva, soprattutto quando svolta in contesti di gruppo, favorisce la costruzione di relazioni interpersonali, il senso di appartenenza e l'integrazione sociale. Questi aspetti risultano particolarmente rilevanti in una società caratterizzata da crescenti livelli di isolamento e individualismo. Lo sport diventa quindi un contesto privilegiato per lo sviluppo di competenze sociali, come la cooperazione, la comunicazione e la gestione dei conflitti, contribuendo in modo significativo al benessere complessivo dell'individuo.

Inoltre, la letteratura scientifica evidenzia come i benefici dello sport si estendano anche alla sfera cognitiva. L'attività fisica regolare è associata a miglioramenti nelle funzioni esecutive, nella memoria e nella capacità di concentrazione, con effetti positivi sia in età evolutiva sia nell'invecchiamento. Questo aspetto rafforza ulteriormente l'idea dello sport come strumento di promozione del benessere globale, capace di influenzare positivamente molteplici dimensioni della vita umana.

Un ambito particolarmente rilevante è quello della prevenzione. Lo sport non solo contribuisce al miglioramento dello stato di salute, ma svolge anche una funzione preventiva rispetto a numerose patologie. Studi epidemiologici hanno dimostrato come l'inattività fisica sia associata a un aumento significativo del rischio di sviluppare malattie croniche e condizioni di salute gravi. In questo senso, l'attività sportiva rappresenta una strategia fondamentale nelle politiche di sanità pubblica.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, infatti, raccomanda almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana per gli adulti, al fine di ottenere benefici significativi per la salute.

Alla luce delle evidenze scientifiche disponibili, appare evidente come il benessere nello sport debba essere interpretato come un processo attivo, dinamico e multidimensionale, che coinvolge l'individuo nella sua totalità. La pratica sportiva regolare non solo migliora le condizioni fisiche, ma contribuisce

in modo sostanziale al benessere psicologico e sociale, configurandosi come uno strumento efficace per la promozione della salute e della qualità della vita.

In conclusione, il benessere nello sport rappresenta un concetto chiave nella comprensione del rapporto tra attività fisica e salute. Le evidenze scientifiche confermano in modo consistente il ruolo positivo dell'esercizio fisico nella prevenzione delle malattie, nella promozione della salute mentale e nel miglioramento della qualità della vita. In un contesto sociale caratterizzato da crescente sedentarietà e da un aumento dei disturbi psicologici, lo sport assume un'importanza strategica non solo a livello individuale, ma anche collettivo, configurandosi come uno dei pilastri fondamentali delle politiche di promozione della salute.

1.1 Il benessere psicologico negli atleti

Il benessere psicologico negli atleti rappresenta una dimensione fondamentale del benessere complessivo nello sport e costituisce un ambito di crescente interesse nella letteratura scientifica internazionale. Negli ultimi anni, infatti, si è assistito a un progressivo superamento della visione tradizionale dello sport come ambito esclusivamente fisico e prestazionale, a favore di un approccio olistico che riconosce l'importanza dei fattori psicologici nella salute e nella performance degli atleti. In questo contesto, il benessere psicologico può essere definito come uno stato di equilibrio emotivo e cognitivo che consente all'individuo di affrontare efficacemente le richieste dell'ambiente sportivo, mantenendo al contempo una buona qualità della vita (Reardon et al., 2019).

Secondo la letteratura scientifica, il benessere psicologico nello sport non coincide semplicemente con l'assenza di disturbi mentali, ma implica la presenza di risorse personali quali resilienza, motivazione intrinseca, autostima e capacità di coping (Henriksen et al., 2020). Tali risorse permettono all'atleta di gestire le pressioni competitive, gli insuccessi e le difficoltà legate alla pratica sportiva. In questa prospettiva, la salute mentale deve essere considerata parte integrante della salute generale dell'atleta, in linea con quanto evidenziato dal consenso del Comitato Olimpico Internazionale, secondo cui la salute mentale non può essere separata da quella fisica e influisce direttamente sulla performance e sul rischio di infortuni (Reardon et al., 2019).

Un aspetto particolarmente rilevante riguarda la diffusione dei disturbi psicologici tra gli atleti. Contrariamente a quanto si potrebbe ipotizzare, gli atleti non sono immuni da problematiche di salute mentale. Al contrario, numerosi studi indicano che essi possono presentare livelli di ansia, depressione e altri disturbi psicologici comparabili a quelli della popolazione generale (Rice et al., 2016). In alcuni casi, tali problematiche possono essere persino accentuate dalle specifiche condizioni dello sport agonistico, caratterizzato da elevati livelli di stress, competizione e pressione sociale.

Tra i disturbi più frequentemente riscontrati negli atleti vi sono la depressione, i disturbi d'ansia, i disturbi del comportamento alimentare e le dipendenze (Reardon et al., 2019). Una revisione sistematica nell'ambito della psichiatria dello sport ha evidenziato come i disturbi alimentari e l'abuso di sostanze rappresentino problematiche particolarmente diffuse in alcune categorie di atleti, soprattutto in discipline dove il peso corporeo o l'estetica rivestono un ruolo centrale (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2010). Inoltre, studi più recenti sottolineano come anche condizioni quali disturbi del sonno, disturbo da deficit di attenzione e disturbi dell'umore siano presenti nella popolazione atletica (Kuettel & Larsen, 2020).

Le cause di tali problematiche sono molteplici e spesso riconducibili a fattori specifici dell'ambiente sportivo. Gli atleti, soprattutto nei contesti di alto livello, sono esposti a numerosi stressor, tra cui carichi di allenamento intensi, aspettative di prestazione elevate, competizione continua e pressione mediatica. A questi si aggiungono eventi critici quali infortuni, esclusioni dalle competizioni e transizioni di carriera, che possono avere un impatto significativo sul benessere psicologico. In particolare, l'infortunio sportivo rappresenta un fattore di rischio rilevante per lo sviluppo di sintomi depressivi e ansiosi, oltre che di disturbi post-traumatici (Gouttebarger et al., 2023).

Un ulteriore elemento di vulnerabilità è rappresentato dal fenomeno del *burnout* sportivo, una condizione caratterizzata da esaurimento emotivo, ridotta realizzazione personale e perdita di interesse per l'attività sportiva. Il *burnout* è spesso associato a sovraccarico di allenamento, mancanza di recupero e pressione eccessiva, e può portare all'abbandono precoce dello sport (Gustafsson et al., 2011). In questo senso, il benessere psicologico degli atleti dipende non solo dalla capacità di bilanciare le richieste dell'allenamento con adeguati livelli di recupero e supporto psicologico, ma anche da specifici fattori individuali, quali il perfezionismo e l'autoefficacia che influenzano il modo in cui tali richieste vengono percepite e gestite.

Nonostante i rischi sopra descritti, è importante sottolineare che la pratica sportiva può rappresentare anche un potente fattore protettivo per la salute mentale. Quando svolto in modo equilibrato e in un contesto supportivo, lo sport favorisce lo sviluppo di competenze psicologiche fondamentali, quali la resilienza, la disciplina, la gestione dello stress e la regolazione emotiva. Inoltre, l'attività sportiva contribuisce al miglioramento dell'autostima e del senso di autoefficacia, configurandosi come un potenziale fattore protettivo nei confronti dell'ansia e del disagio psicologico. (Henriksen et al., 2020).

Un ruolo chiave è svolto anche dal contesto sociale in cui l'atleta è inserito. La qualità delle relazioni con allenatori, compagni di squadra e staff tecnico può influenzare in modo significativo il benessere psicologico. Ambienti caratterizzati da supporto sociale, comunicazione efficace e clima motivazionale positivo sono associati a livelli più elevati di benessere e a una minore incidenza di

disturbi psicologici. Al contrario, contesti altamente competitivi e orientati esclusivamente al risultato possono aumentare il rischio di disagio mentale (Henriksen et al., 2020).

In questo senso, recenti contributi scientifici sottolineano la necessità di adottare un approccio sistemico alla salute mentale degli atleti, che tenga conto non solo delle caratteristiche individuali, ma anche dei fattori ambientali e organizzativi. Un *framework evidence-based* per la promozione del benessere negli sport di alto livello evidenzia la necessità fondamentale di intervenire su più livelli, includendo l'atleta, il *team* e l'organizzazione sportiva, al fine di creare ambienti che favoriscano il benessere psicologico e prevengano l'insorgenza di disturbi (Purcell et al., 2022).

Nonostante il crescente interesse per la salute mentale nello sport, la letteratura evidenzia ancora alcune lacune, in particolare per quanto riguarda gli interventi terapeutici. Secondo una recente revisione, gli studi sull'efficacia dei trattamenti psicologici negli atleti sono ancora limitati, e gran parte della ricerca si è concentrata più sul miglioramento della performance che sulla gestione dei disturbi mentali (Breslin et al., 2023). Questo evidenzia la necessità di sviluppare ulteriori ricerche in questo ambito, al fine di fornire interventi basati sull'evidenza e specificamente adattati alla popolazione sportiva.

Un ulteriore ostacolo al benessere psicologico degli atleti è rappresentato dalla stigmatizzazione dei disturbi mentali e dalle barriere all'accesso ai servizi di supporto. Molti atleti, infatti, esitano a chiedere aiuto per timore di essere percepiti come deboli o di compromettere la propria carriera (Reardon et al., 2019). Questo fenomeno sottolinea l'importanza di promuovere una cultura sportiva che valorizzi la salute mentale al pari di quella fisica, incoraggiando comportamenti di *help-seeking* e normalizzando il ricorso al supporto psicologico.

In conclusione, il benessere psicologico negli atleti rappresenta una componente essenziale della salute e della performance sportiva. Le evidenze scientifiche disponibili indicano chiaramente che gli atleti sono esposti a specifici fattori di rischio per lo sviluppo di disturbi mentali, ma allo stesso tempo possono beneficiare in modo significativo della pratica sportiva se inseriti in contesti adeguati. Pertanto, risulta fondamentale adottare un approccio integrato e multidisciplinare, che consideri l'atleta nella sua globalità e promuova condizioni favorevoli al benessere psicologico, sia a livello individuale sia organizzativo. In tale prospettiva, appare particolarmente rilevante approfondire il ruolo dei valori individuali, quali il perfezionismo e l'autoefficacia, nella comprensione dei livelli di ansia e benessere negli atleti.

1.2 Ansia precompetitiva: concetto e impatto sulla performance

L'ansia precompetitiva rappresenta uno dei costrutti più rilevanti e studiati nell'ambito della psicologia dello sport, in quanto influenza in modo significativo sia il benessere psicologico degli

atleti sia la loro prestazione. Essa può essere definita come uno stato emotivo transitorio caratterizzato da tensione, apprensione e attivazione fisiologica che si manifesta in prossimità di una competizione sportiva. Tale stato è generalmente considerato una risposta adattiva alle richieste dell'ambiente competitivo, ma può assumere una valenza disfunzionale quando i livelli di attivazione risultano eccessivi o non adeguatamente gestiti.

Secondo la teoria multidimensionale dell'ansia competitiva, l'ansia precompetitiva si articola in due componenti principali: ansia cognitiva e ansia somatica. La prima è associata a pensieri negativi, preoccupazioni e aspettative di fallimento, mentre la seconda riguarda le risposte fisiologiche dell'organismo, come tachicardia, tensione muscolare e sudorazione. A queste due componenti si affianca spesso il costrutto di autostima o self-confidence, che svolge un ruolo protettivo nei confronti degli effetti negativi dell'ansia (Martens et al., 1990, ripreso in studi successivi).

La rilevanza dell'ansia precompetitiva deriva dal suo stretto legame con la performance sportiva. Come evidenziato dalla letteratura scientifica, le emozioni vissute dagli atleti prima della competizione rappresentano uno dei fattori più determinanti per l'esito della prestazione. In particolare, l'ansia è considerata una variabile chiave, in quanto può influenzare la concentrazione, la coordinazione motoria e la capacità decisionale. Tuttavia, il rapporto tra ansia e performance non è univoco e lineare, ma complesso e modulato da numerosi fattori individuali e contestuali.

Uno dei modelli teorici più noti per spiegare tale relazione è la teoria dell'arousal, rappresentata dalla curva a U rovesciata (*inverted-U*), secondo cui livelli moderati di attivazione favoriscono la performance, mentre livelli troppo bassi o troppo elevati la compromettono. Questo modello suggerisce che una certa quantità di ansia sia necessaria per raggiungere una prestazione ottimale. Tuttavia, studi successivi hanno evidenziato i limiti di questa teoria, proponendo modelli più complessi, come quello della "catastrofe", secondo cui l'interazione tra elevata ansia cognitiva e alta attivazione fisiologica può determinare un improvviso crollo della performance. Sebbene molte evidenze empiriche supportino questa visione complessa, i risultati presenti in letteratura non sono sempre univoci, soprattutto per quanto riguarda il rapporto tra livelli di ansia e performance in differenti discipline sportive. L'ansia precompetitiva può influenzare la performance in modo differenziato. Ad esempio, una ricerca condotta su atleti di padel ha evidenziato che livelli più elevati di ansia cognitiva e somatica sono associati a prestazioni peggiori e a una minore probabilità di vittoria (Conde-Ripoll et al., 2024). Allo stesso modo, uno studio su judoka ha dimostrato una correlazione negativa tra ansia sportiva e performance, evidenziando come elevati livelli di ansia possano compromettere l'efficacia della prestazione.

Ulteriori conferme derivano da studi più recenti che analizzano il ruolo delle emozioni nella performance sportiva. Ad esempio, una ricerca di Tossici e collaboratori (2024) ha evidenziato come

gli stati emotivi precompetitivi, inclusa l'ansia, siano strettamente correlati ai risultati sportivi, sottolineando il ruolo determinante delle variabili psicologiche accanto a quelle fisiche. Questi risultati confermano che la performance sportiva è un fenomeno multifattoriale, influenzato non solo dalle capacità tecniche e fisiche, ma anche dalle condizioni psicologiche dell'atleta.

Un aspetto centrale nella comprensione dell'ansia precompetitiva riguarda il ruolo dei processi cognitivi. L'ansia cognitiva, infatti, può interferire con i meccanismi attentivi, riducendo la capacità di concentrazione e aumentando la probabilità di errori. Studi basati sulla teoria del controllo attentivo dimostrano che livelli elevati di ansia compromettono l'efficienza dei processi cognitivi, portando a una maggiore focalizzazione su stimoli irrilevanti o minacciosi. Questo fenomeno può avere conseguenze particolarmente negative negli sport che richiedono precisione e rapidità decisionale.

Dal punto di vista fisiologico, l'ansia precompetitiva è associata all'attivazione del sistema nervoso autonomo e alla risposta "*fight or flight*" (attacco o fuga). Tale risposta comporta un aumento della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna e del rilascio di ormoni dello stress come il cortisolo. Sebbene queste modificazioni possano essere funzionali alla preparazione dell'organismo alla prestazione, un'eccessiva attivazione può compromettere la coordinazione motoria e la fluidità dei movimenti. In particolare, livelli elevati di stress e ansia sono stati associati a una riduzione del controllo attentivo e della fiducia in sé stessi.

La letteratura scientifica evidenzia inoltre come l'ansia precompetitiva sia influenzata da diversi fattori individuali e contestuali. Una revisione sistematica ha identificato vari determinanti dell'ansia negli atleti, tra cui età, genere, infortuni e soddisfazione per la carriera sportiva. In particolare, gli atleti più giovani e quelli che hanno subito infortuni tendono a presentare livelli più elevati di ansia. Inoltre, fattori psicologici come il pensiero negativo ripetitivo e la scarsa autocompassione sono stati associati a livelli più elevati di ansia competitiva.

Un ulteriore elemento rilevante riguarda il ruolo della pressione competitiva. Li e collaboratori (2025) hanno evidenziato che la pressione percepita è uno dei principali fattori scatenanti dell'ansia precompetitiva. In particolare, è stato dimostrato che la pressione competitiva è positivamente correlata ai livelli di ansia e che tale relazione è mediata da variabili come la resilienza psicologica e le strategie di coping. Questo suggerisce che gli atleti con maggiori risorse psicologiche sono in grado di gestire meglio l'ansia e di mantenere livelli di performance più elevati. Nonostante i potenziali effetti negativi, è importante sottolineare che l'ansia precompetitiva non è sempre dannosa. In alcuni casi, essa può avere un effetto facilitante sulla performance, aumentando la motivazione, la concentrazione e la prontezza dell'atleta. Come evidenziato dalla letteratura, la differenza tra effetti positivi e negativi dell'ansia dipende in larga misura dall'interpretazione soggettiva dell'atleta. Atleti

che interpretano l'ansia come una sfida tendono a ottenere prestazioni migliori rispetto a quelli che la percepiscono come una minaccia (Palazzolo, 2020).

In questo contesto, assume particolare importanza il ruolo delle strategie di coping e delle tecniche di regolazione emotiva. Interventi psicologici come il rilassamento, la respirazione controllata, la visualizzazione e il self-talk positivo sono ampiamente utilizzati per ridurre i livelli di ansia e migliorare la performance. Inoltre, approcci più recenti, come la mindfulness, si sono dimostrati efficaci nel migliorare la gestione dell'ansia e nel promuovere il benessere psicologico degli atleti.

In conclusione, l'ansia precompetitiva rappresenta un fenomeno complesso e multidimensionale, che può influenzare la performance sportiva in modo sia positivo sia negativo. Le evidenze scientifiche disponibili indicano che non è tanto il livello di ansia in sé a determinare l'esito della prestazione, quanto la capacità dell'atleta di interpretarla e gestirla in modo funzionale. Pertanto, l'integrazione di interventi psicologici nella preparazione sportiva risulta fondamentale per promuovere il benessere degli atleti e ottimizzare la loro performance.

1.3 Indicatori di benessere e strumenti di misura

Il benessere nello sport, come evidenziato nei paragrafi precedenti, si configura come un costrutto complesso e multidimensionale, la cui valutazione richiede l'utilizzo di indicatori e strumenti di misura adeguati, validati scientificamente e sensibili alle specificità del contesto sportivo. Nel corso degli anni, la letteratura scientifica ha progressivamente abbandonato una visione unidimensionale del benessere, orientandosi verso approcci integrati che considerano simultaneamente aspetti psicologici, fisiologici e comportamentali. In questo senso, la misurazione del benessere rappresenta non solo un'esigenza di tipo scientifico, ma anche uno strumento operativo fondamentale per il monitoraggio della salute e della performance degli atleti.

Dal punto di vista teorico, gli indicatori di benessere possono essere distinti in tre principali categorie: indicatori psicologici, indicatori fisiologici e indicatori soggettivi o comportamentali. Questa distinzione riflette la natura olistica del benessere e sottolinea l'importanza di un approccio multidimensionale alla sua valutazione. Come evidenziato da Giles e collaboratori (2020), infatti, il benessere degli atleti viene spesso misurato attraverso costrutti correlati, come la soddisfazione di vita, gli affetti positivi e negativi e il distress psicologico, a causa della mancanza di strumenti globali specifici per il contesto sportivo.

Tra gli indicatori psicologici, uno dei più studiati è l'umore, considerato un importante segnale dello stato di benessere dell'atleta. A tal proposito, il Profile of Mood States (POMS) rappresenta uno degli strumenti più utilizzati in ambito sportivo. Esso consente di valutare diverse dimensioni emotive, tra cui tensione, depressione, rabbia, vigore, fatica e confusione. L'utilizzo del POMS ha permesso di

individuare il cosiddetto “profilo iceberg”, associato a condizioni di benessere e prestazione ottimali, caratterizzato da elevati livelli di vigore e bassi livelli delle altre dimensioni negative. Studi scientifici hanno dimostrato come alterazioni di questo profilo siano spesso associate a condizioni di *overtraining*, stress eccessivo o affaticamento psicologico (Morgan, 1980).

Un altro indicatore psicologico di fondamentale importanza è rappresentato dall'ansia, in particolare quella precompetitiva. Come discusso nel paragrafo precedente, l'ansia può influenzare significativamente la performance sportiva e il benessere dell'atleta. Lo strumento più utilizzato per la sua valutazione è il Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), che consente di distinguere tra ansia cognitiva, ansia somatica e autostima. L'uso di questo strumento ha evidenziato come livelli elevati di ansia cognitiva siano spesso associati a prestazioni inferiori, mentre l'autostima tende a svolgere un ruolo protettivo (Craft et al., 2003).

Accanto all'ansia e all'umore, un ruolo centrale è svolto dalla percezione dello stress. In questo ambito, strumenti come la Perceived Stress Scale (PSS) e lo State-Trait Anxiety Inventory (STAI) sono ampiamente utilizzati per valutare il livello di stress percepito e la predisposizione individuale all'ansia. Tuttavia, la crescente attenzione verso la salute mentale degli atleti ha portato allo sviluppo di strumenti più specifici, come l'Athlète Psychological Strain Questionnaire (APSQ). Questo strumento è stato progettato per identificare segnali precoci di distress psicologico negli atleti e ha dimostrato buone proprietà psicometriche in studi recenti (Rice et al., 2020).

Oltre agli indicatori psicologici, la valutazione del benessere nello sport si avvale sempre più di indicatori fisiologici, che permettono di ottenere informazioni oggettive sullo stato di salute e di recupero dell'atleta. Tra questi, uno dei più utilizzati è la variabilità della frequenza cardiaca (HRV), considerata un indicatore sensibile dello stato di equilibrio tra sistema nervoso simpatico e parasimpatico. Valori elevati di HRV sono generalmente associati a un buon livello di recupero e a uno stato di benessere, mentre valori ridotti possono indicare condizioni di stress o affaticamento.

Un altro indicatore fisiologico rilevante è rappresentato dal cortisolo, noto come “ormone dello stress”. Livelli elevati di cortisolo sono stati associati a condizioni di stress cronico e *overtraining*, mentre livelli adeguati riflettono un buon adattamento allo stress. Tuttavia, come evidenziato dalla letteratura, l'interpretazione dei dati fisiologici deve essere sempre contestualizzata, in quanto tali indicatori possono essere influenzati da numerosi fattori, tra cui il carico di allenamento, il sonno e lo stato nutrizionale.

Negli ultimi anni, l'introduzione di tecnologie indossabili ha rivoluzionato la raccolta di dati fisiologici, consentendo un monitoraggio continuo e non invasivo di parametri come frequenza cardiaca, sonno e attività fisica. Tuttavia, come sottolineato da Saw e collaboratori (2016), tali dati devono essere integrati con misure soggettive per fornire una valutazione completa del benessere

dell'atleta, in quanto le percezioni individuali risultano spesso più sensibili nel rilevare variazioni legate al carico di allenamento.

In questo contesto, assumono particolare rilevanza gli indicatori soggettivi e comportamentali, basati su misure di autovalutazione (*self-report*). Questi strumenti consentono agli atleti di riportare direttamente il proprio stato di benessere, includendo variabili quali fatica percepita, qualità del sonno, dolore muscolare e livello di stress. Una revisione sistematica condotta da Duignan e collaboratori (2020) ha evidenziato come tali misure siano ampiamente utilizzate nella pratica sportiva per il monitoraggio quotidiano degli atleti, grazie alla loro semplicità e rapidità di somministrazione.

Le misure self-report possono essere strutturate in forma di questionari multi-item o di scale a singolo item. Sebbene queste ultime presentino alcuni limiti in termini di precisione, esse risultano particolarmente utili in contesti applicativi, dove è necessario raccogliere dati in modo rapido e frequente. Inoltre, l'utilizzo di applicazioni digitali ha facilitato ulteriormente la raccolta e l'analisi di questi dati, permettendo un monitoraggio continuo del benessere.

Un aspetto particolarmente rilevante nella valutazione degli strumenti di misura riguarda le loro proprietà psicometriche. Come evidenziato dalla letteratura scientifica, è fondamentale che gli strumenti utilizzati presentino adeguati livelli di validità e affidabilità. La validità si riferisce alla capacità dello strumento di misurare effettivamente il costrutto di interesse, mentre l'affidabilità riguarda la consistenza dei risultati nel tempo. Studi recenti hanno sottolineato l'importanza di verificare le proprietà psicometriche degli strumenti di misura e la loro applicabilità in differenti popolazioni sportive, al fine di garantire la comparabilità dei risultati e l'accuratezza delle valutazioni del benessere (Giles et al., 2020).

Nonostante i progressi compiuti, la misurazione del benessere nello sport presenta ancora diverse criticità. In primo luogo, la mancanza di un consenso teorico condiviso rende difficile la standardizzazione degli strumenti. In secondo luogo, molti strumenti sono stati sviluppati in contesti occidentali, sollevando questioni relative alla validità interculturale. Infine, la maggior parte degli strumenti si concentra su singole dimensioni del benessere, rendendo necessario l'utilizzo di batterie di test per ottenere una valutazione completa.

Alla luce di queste considerazioni, la letteratura recente sottolinea l'importanza di adottare un approccio integrato alla valutazione del benessere, che combini indicatori psicologici, fisiologici e soggettivi. Questo approccio consente di ottenere una visione più completa dello stato dell'atleta e di individuare precocemente eventuali segnali di disagio. Inoltre, esso permette di sviluppare interventi mirati, volti a migliorare sia la performance sia la salute a lungo termine.

In conclusione, gli indicatori di benessere e gli strumenti di misura rappresentano elementi fondamentali per la comprensione e il monitoraggio del benessere nello sport. L'utilizzo di strumenti validati, come il POMS, il CSAI-2 e le misure self-report, consente di raccogliere informazioni preziose sullo stato psicologico e fisiologico degli atleti. Tuttavia, la complessità del costrutto richiede lo sviluppo di strumenti sempre più sofisticati e specifici, in grado di cogliere le molteplici dimensioni del benessere sportivo. Solo attraverso un approccio integrato e basato sull'evidenza sarà possibile promuovere in modo efficace il benessere e la performance degli atleti.

1.4 Benessere nei calciatori: evidenze dalla letteratura

Il benessere nei calciatori rappresenta un ambito di crescente interesse nella letteratura scientifica, in quanto il calcio, soprattutto a livello agonistico e professionistico, costituisce un contesto caratterizzato da elevate richieste fisiche, psicologiche e sociali. Negli ultimi anni, numerosi studi scientifici hanno evidenziato come i calciatori siano esposti a una combinazione di fattori di rischio e fattori protettivi che influenzano in modo significativo il loro benessere complessivo. In tale prospettiva, l'analisi del benessere nei calciatori richiede un approccio multidimensionale, in grado di considerare simultaneamente aspetti psicologici, fisici e relazionali.

Uno degli aspetti più studiati riguarda la salute mentale dei calciatori. Tradizionalmente, il calcio è stato considerato principalmente sotto il profilo della performance fisica, ma negli ultimi decenni si è sviluppata una crescente attenzione verso il benessere psicologico degli atleti. Studi recenti evidenziano come i calciatori, in particolare quelli di alto livello, siano esposti a numerosi fattori di stress, tra cui la pressione competitiva, le aspettative di rendimento, l'instabilità contrattuale e l'esposizione mediatica (Kvillemo et al., 2023; Rice et al., 2016). In questo senso, una revisione qualitativa ha sottolineato come gli atleti d'élite siano soggetti a stressori specifici, quali carichi di allenamento elevati, viaggi frequenti e difficoltà nel bilanciamento tra vita sportiva e personale, che possono contribuire allo sviluppo di problematiche di salute mentale (Rice et al., 2016; Reardon et al., 2019). In linea con queste evidenze, la revisione sistematica condotta da Sarmiento e collaboratori (2021) ha evidenziato come la comparsa di sintomi depressivi e *burnout* nei calciatori sia associata a molteplici fattori di rischio, tra cui gli infortuni, gli eventi di vita stressanti e la qualità delle relazioni instaurate con allenatori e staff tecnico. Gli autori sottolineano inoltre che le pressioni legate alla prestazione e i conflitti all'interno dell'ambiente sportivo possono incrementare la vulnerabilità psicologica degli atleti, evidenziando la necessità di implementare programmi di prevenzione e supporto alla salute mentale.

Un ulteriore contributo rilevante deriva da studi longitudinali che hanno analizzato il benessere mentale dei calciatori nel corso della stagione sportiva. In uno studio longitudinale condotto su

calciatori professionisti Under-23, Abbott e collaboratori (2019) hanno osservato che il benessere psicologico degli atleti varia significativamente in funzione di fattori legati all'attività sportiva, quali gli infortuni, la selezione per le gare e il carico di allenamento. In particolare, gli infortuni sono stati associati a una riduzione del benessere mentale, mentre la partecipazione alle competizioni e la regolare inclusione nella squadra hanno mostrato un effetto favorevole sullo stato psicologico dei giocatori.

Accanto ai fattori di rischio, la letteratura evidenzia anche la presenza di numerosi fattori protettivi del benessere nei calciatori. Tra questi, un ruolo centrale è svolto dalle relazioni sociali. Uno studio condotto su giovani calciatori ha dimostrato che la qualità delle relazioni con compagni di squadra, allenatori e famiglia rappresenta un elemento fondamentale per il benessere psicologico. In particolare, relazioni positive e supporto sociale sono associati a livelli più elevati di soddisfazione e a una migliore gestione dello stress (Reverberi et al., 2020).

Questi risultati sono coerenti con i modelli teorici basati sulla Self-Determination Theory, secondo cui la soddisfazione dei bisogni di autonomia, competenza e relazionalità favorisce il benessere psicologico. Nel contesto calcistico, la percezione di supporto da parte dell'ambiente sportivo contribuisce a creare un clima motivazionale positivo, che promuove non solo la performance, ma anche il benessere dell'atleta.

Un ulteriore elemento rilevante riguarda il rapporto tra benessere e performance. Studi recenti hanno evidenziato come il benessere psicologico influenzi direttamente variabili quali motivazione, concentrazione ed *enjoyment* (piacere nell'attività sportiva). In particolare, livelli più elevati di benessere sono associati a un maggiore grado di *enjoyment* durante l'attività calcistica, suggerendo un legame bidirezionale tra benessere e partecipazione sportiva (Xu et al., 2025).

Un tema particolarmente rilevante nella letteratura riguarda l'impatto degli infortuni sul benessere dei calciatori. Gli infortuni rappresentano uno degli eventi più critici nella carriera sportiva, in quanto comportano non solo conseguenze fisiche, ma anche psicologiche. La perdita temporanea del ruolo sportivo, l'incertezza sul recupero e il timore di recidive possono generare ansia, stress e sintomi depressivi. Come evidenziato negli studi precedenti, gli infortuni sono tra i principali predittori di riduzione del benessere mentale nei calciatori, rendendo necessario un approccio integrato alla riabilitazione che includa anche il supporto psicologico (Abbott et al., 2019; Daley & Reardon, 2024). Parallelamente, la letteratura ha analizzato il fenomeno del *burnout* nel calcio. Il *burnout* sportivo è caratterizzato da esaurimento emotivo, ridotta realizzazione personale e perdita di interesse verso l'attività sportiva. Nei calciatori, tale condizione è spesso associata a carichi di allenamento elevati, pressione competitiva e mancanza di recupero. La revisione sistematica citata in precedenza ha

evidenziato come il *burnout* sia particolarmente diffuso nei periodi di intensa attività competitiva, sottolineando la necessità di monitorare il benessere degli atleti nel corso della stagione.

Un ulteriore ambito di ricerca riguarda il benessere nei giovani calciatori. Negli ultimi anni, l'attenzione si è spostata anche sulle categorie giovanili, in quanto le esperienze sportive in età evolutiva possono avere un impatto significativo sullo sviluppo psicologico. Una recente revisione sistematica condotta da Praisan e collaboratori (2026) ha evidenziato come la partecipazione al calcio durante l'età evolutiva possa influenzare il benessere psicologico in modo ambivalente. Se da un lato la pratica calcistica favorisce lo sviluppo dell'autostima, delle competenze sociali e del senso di appartenenza al gruppo, dall'altro l'esposizione a elevate pressioni competitive e a contesti eccessivamente orientati alla performance può rappresentare un fattore di rischio per la salute mentale dei giovani atleti.

Un aspetto particolarmente interessante riguarda il ruolo del contesto organizzativo. La cultura sportiva e le norme implicite del calcio possono influenzare il benessere degli atleti. In particolare, la presenza di stigma nei confronti dei problemi psicologici può rappresentare un ostacolo alla richiesta di aiuto, contribuendo alla sottovalutazione delle problematiche di salute mentale. Questo fenomeno è particolarmente rilevante nei contesti professionistici, dove la percezione di dover mantenere un'immagine di forza e resilienza può limitare l'espressione delle difficoltà emotive.

Un ulteriore fattore critico è rappresentato dalla transizione di carriera. I calciatori, soprattutto a livello professionistico, affrontano diverse fasi di transizione, tra cui il passaggio al professionismo, i cambi di squadra e il ritiro dall'attività sportiva. Questi momenti possono rappresentare fonti di stress significativo e influenzare il benessere psicologico. La letteratura evidenzia come una gestione adeguata delle transizioni sportive, supportata da programmi di accompagnamento e sostegno psicologico, possa contribuire a ridurre il rischio di disagio mentale e favorire l'adattamento dell'atleta ai cambiamenti di carriera (Reardon et al., 2019; Rice et al., 2016).

Infine, è importante sottolineare che il benessere nei calciatori non è solo un obiettivo in sé, ma rappresenta anche un fattore determinante per la performance e la longevità della carriera sportiva. Atleti con livelli elevati di benessere mostrano una maggiore capacità di adattamento, una migliore gestione dello stress e una maggiore motivazione, elementi che contribuiscono al successo sportivo. In conclusione, le evidenze scientifiche mostrano che il benessere dei calciatori è il risultato dell'interazione tra molteplici fattori, tra cui le condizioni psicologiche, i carichi di allenamento, le relazioni sociali e il contesto organizzativo. La presenza di fattori di rischio, come infortuni e pressioni competitive, può compromettere il benessere, mentre fattori protettivi, come il supporto sociale e un clima motivazionale positivo, possono favorirlo. Alla luce di queste evidenze, appare

fondamentale adottare un approccio integrato e multidisciplinare, volto a promuovere il benessere degli atleti e a prevenire problematiche di salute mentale.

CAPITOLO 2 – DETERMINANTI INDIVIDUALI: PERFEZIONISMO E AUTOEFFICACIA

Nel contesto della psicologia dello sport, la comprensione dei fattori che influenzano il benessere psicologico e la performance degli atleti richiede un'analisi approfondita non solo delle condizioni ambientali, ma anche delle caratteristiche individuali. Come evidenziato nel capitolo precedente, il benessere psicologico degli atleti è il risultato di un equilibrio dinamico tra richieste esterne e risorse interne; in tale prospettiva, i determinanti individuali assumono un ruolo centrale nel modulare le risposte emotive e comportamentali alle situazioni competitive.

Tra i molteplici fattori individuali indagati in letteratura, il perfezionismo e l'autoefficacia emergono come due costrutti particolarmente rilevanti per comprendere le differenze individuali nella gestione dello stress, dell'ansia e del benessere psicologico negli atleti. Entrambi i costrutti sono stati ampiamente studiati in ambito sportivo e risultano strettamente connessi ai processi di autoregolazione, alla motivazione e alla percezione di competenza.

Il crescente interesse verso questi fattori deriva dalla consapevolezza che gli atleti, pur essendo esposti a condizioni simili in termini di carico di allenamento e pressione competitiva, possono manifestare risposte psicologiche profondamente diverse. Alcuni atleti mostrano infatti elevati livelli di resilienza, fiducia e adattamento, mentre altri risultano più vulnerabili allo sviluppo di ansia, stress e sintomi di *burnout*. Tali differenze non possono essere spiegate esclusivamente da variabili situazionali, ma richiedono l'analisi di caratteristiche disposizionali che influenzano il modo in cui le esperienze sportive vengono interpretate e vissute.

In questo quadro, il perfezionismo rappresenta un costrutto complesso e multidimensionale, caratterizzato dalla tendenza a stabilire standard elevati e a valutare in modo critico il proprio comportamento (Flett & Hewitt, 2002). Sebbene storicamente il perfezionismo sia stato associato prevalentemente a esiti negativi, la ricerca contemporanea ha evidenziato la presenza di componenti sia adattive sia disadattive, sottolineando la necessità di una distinzione più articolata del perfezionismo stesso. In ambito sportivo, tale distinzione risulta particolarmente significativa, in quanto livelli moderati di perfezionismo possono favorire l'impegno e il miglioramento, mentre livelli elevati di perfezionismo disadattivo sono stati associati a maggiore ansia competitiva e riduzione del benessere psicologico (Madigan et al., 2016).

Parallelamente, l'autoefficacia, intesa come la convinzione dell'individuo di essere in grado di affrontare con successo specifiche situazioni, rappresenta un altro elemento chiave nella comprensione del comportamento sportivo. Secondo la teoria sociale cognitiva, le credenze

sull'autoefficacia influenzano in modo significativo i processi motivazionali, emotivi e decisionali, determinando il livello di impegno e la perseveranza di fronte alle difficoltà (Bandura, 1997). In ambito sportivo, numerosi studi hanno evidenziato come l'autoefficacia sia positivamente associata alla performance e negativamente correlata ai livelli di ansia precompetitiva (Moritz et al., 2000).

L'interesse per il ruolo dell'autoefficacia nello sport è ulteriormente supportato da evidenze che ne sottolineano la funzione protettiva nei confronti dello stress e del disagio psicologico. Gli atleti con elevata autoefficacia tendono a interpretare le situazioni competitive come sfide affrontabili piuttosto che come minacce, mostrando una maggiore capacità di regolazione emotiva e una migliore adattabilità. Al contrario, bassi livelli di autoefficacia sono stati associati a maggiore vulnerabilità all'ansia e a una percezione di inadeguatezza rispetto alle richieste dell'ambiente sportivo (Feltz et al., 2008).

Nonostante la letteratura su perfezionismo e autoefficacia, considerati singolarmente, sia ampia, negli ultimi anni si è sviluppato un crescente interesse per l'analisi delle loro interazioni. In particolare, diversi studi suggeriscono che tali caratteristiche non agiscano in modo indipendente, ma siano interconnesse all'interno di processi psicologici più complessi che influenzano l'esperienza sportiva dell'atleta. In questo senso, il perfezionismo disadattivo è stato associato a una riduzione delle percezioni di competenza e a una maggiore vulnerabilità psicologica, mentre l'autoefficacia può fungere da fattore protettivo, attenuando gli effetti negativi dello stress e dell'ansia (González-Hernández et al., 2024; Minichiello et al., 2024).

L'analisi congiunta di questi costrutti risulta particolarmente rilevante nel contesto del calcio, dove le richieste di prestazione sono elevate e costanti, e dove l'errore individuale può avere conseguenze immediate e visibili. In tali condizioni, le caratteristiche individuali dell'atleta, come la tendenza al perfezionismo e il livello di autoefficacia percepita, possono influenzare in modo significativo il modo in cui vengono gestite le situazioni di pressione competitiva. Ad esempio, un atleta con elevato perfezionismo disadattivo potrebbe reagire all'errore con autocritica eccessiva e aumento dell'ansia, mentre un atleta con elevata autoefficacia potrebbe interpretare lo stesso evento come un'opportunità di apprendimento.

Un ulteriore aspetto rilevante riguarda il ruolo di queste caratteristiche psicologiche nel determinare il benessere complessivo dell'atleta. Il benessere nello sport non dipende esclusivamente dalla performance, ma è influenzato anche dalla qualità dell'esperienza soggettiva e dalla capacità di gestire le emozioni negative. In questo senso, il perfezionismo disadattivo può compromettere il benessere attraverso meccanismi di autocritica e insoddisfazione cronica, mentre l'autoefficacia può contribuire a promuovere un senso di controllo e competenza, favorendo l'adattamento psicologico (Aizava et al., 2023; Lochbaum et al., 2023; Minichiello et al., 2024; Yang et al., 2023).

Il presente capitolo si propone di analizzare in modo approfondito il ruolo del perfezionismo e dell'autoefficacia come determinanti individuali del benessere psicologico e della performance sportiva. In particolare, verranno esaminate le principali definizioni teoriche, le dimensioni costitutive e gli effetti di tali costrutti nel contesto sportivo, con particolare attenzione alle loro interazioni e al loro impatto sui livelli di ansia e benessere negli atleti.

2.1 Perfezionismo nello sport: definizioni, dimensioni e impatti

Tra i determinanti individuali maggiormente studiati nella psicologia dello sport, il perfezionismo occupa un ruolo centrale, in quanto strettamente associato ai livelli di ansia competitiva, al benessere psicologico e alla qualità della performance atletica. In particolare, negli sport caratterizzati da elevata pressione prestativa e continua esposizione al giudizio esterno, come il calcio, le tendenze perfezionistiche possono influenzare significativamente il modo in cui l'atleta interpreta gli errori, affronta le difficoltà e gestisce le richieste dell'ambiente competitivo.

Negli ultimi anni, l'interesse scientifico verso il perfezionismo nello sport è progressivamente aumentato, soprattutto in seguito alla crescente attenzione verso la salute mentale degli atleti. Sebbene il perseguimento dell'eccellenza rappresenti una caratteristica intrinseca della pratica sportiva agonistica, il confine tra ricerca della prestazione ottimale e vulnerabilità psicologica possa risultare particolarmente sottile. Infatti, se da un lato standard elevati possono favorire motivazione e miglioramento continuo, dall'altro un'eccessiva preoccupazione per l'errore e per il giudizio esterno può contribuire allo sviluppo di ansia, stress e riduzione del benessere psicologico.

Tradizionalmente, il perfezionismo è stato definito come la tendenza a stabilire standard estremamente elevati accompagnati da una valutazione critica del proprio comportamento (Hewitt & Flett, 1991). Le prime concettualizzazioni consideravano il perfezionismo prevalentemente come una caratteristica maladattiva, associata a rigidità cognitiva, paura del fallimento e insoddisfazione cronica. Tuttavia, la ricerca successiva ha progressivamente evidenziato la natura multidimensionale del costrutto, distinguendo componenti adattive e disadattive.

Uno dei modelli teorici più influenti è quello proposto da Hewitt e Flett (1991), secondo cui il perfezionismo si articola in tre dimensioni principali: il perfezionismo auto-orientato, il perfezionismo etero-orientato e il perfezionismo socialmente prescritto. Il perfezionismo auto-orientato si riferisce alla tendenza dell'individuo a imporre a sé stesso standard elevati e obiettivi particolarmente ambiziosi. Il perfezionismo etero-orientato riguarda invece aspettative elevate nei confronti degli altri, mentre il perfezionismo socialmente prescritto consiste nella percezione che siano gli altri a imporre richieste e standard irrealistici.

Nel contesto sportivo, e in particolare nel calcio, il perfezionismo socialmente prescritto assume una rilevanza specifica. I calciatori operano infatti in ambienti altamente valutativi, nei quali allenatori, tifosi, dirigenti e media esercitano una costante pressione sulla prestazione. In tali condizioni, l'atleta può sviluppare la convinzione che il proprio valore personale dipenda esclusivamente dalla capacità di soddisfare aspettative esterne elevate. Questa dinamica può aumentare la vulnerabilità psicologica e favorire vissuti di ansia e insicurezza, soprattutto nei momenti di difficoltà o insuccesso sportivo. Successivamente, Stoeber e Otto (2006) hanno ulteriormente approfondito il tema del perfezionismo distinguendo tra “*perfectionistic strivings*” e “*perfectionistic concerns*”. Le *perfectionistic strivings* comprendono la ricerca dell'eccellenza, la definizione di standard elevati e il desiderio di miglioramento continuo; le *perfectionistic concerns* includono invece la paura dell'errore, il timore del giudizio negativo, l'autocritica eccessiva e la preoccupazione costante di non essere sufficientemente competenti. Tale distinzione ha permesso di chiarire molte delle incongruenze presenti nella letteratura, evidenziando come il perfezionismo possa essere associato sia a esiti funzionali sia a conseguenze psicologiche disadattive.

Le *perfectionistic strivings* risultano generalmente associate a elevati livelli di motivazione intrinseca, perseveranza e impegno sportivo (Stoeber et al., 2007). Gli atleti caratterizzati da standard personali elevati tendono infatti a investire maggiormente negli allenamenti e a perseguire il miglioramento della performance attraverso il lavoro costante e la disciplina. In alcuni casi, tali caratteristiche possono favorire il raggiungimento di elevati livelli prestativi, soprattutto quando accompagnate da adeguate capacità di regolazione emotiva.

Tuttavia, la letteratura sottolinea come gli effetti positivi del perfezionismo dipendano dalla presenza o meno di componenti disadattive. Quando gli standard elevati si accompagnano a eccessive autocritica e paura del fallimento, il perfezionismo può trasformarsi in un importante fattore di rischio psicologico. In particolare, le *perfectionistic concerns* risultano strettamente associate a sintomi di ansia competitiva, stress e *burnout* negli atleti (Madigan et al., 2016).

Gli atleti caratterizzati da elevata preoccupazione per gli errori tendono infatti a interpretare la prestazione sportiva in termini alternativi, distinguendo rigidamente tra successo e fallimento. L'errore viene vissuto come una minaccia al proprio valore personale piuttosto che come una normale componente del processo di apprendimento. Le componenti disadattive del perfezionismo possono favorire la comparsa di cognizioni perfezionistiche caratterizzate da pensieri intrusivi, autocritica persistente e timore della valutazione negativa. Tali processi cognitivi risultano associati a livelli più elevati di emozioni negative e ansia precompetitiva negli atleti, in particolare nei giovani calciatori (Donachie et al., 2019; Minichiello et al., 2024).

Nel calcio, tali dinamiche assumono particolare rilevanza a causa dell'elevata esposizione sociale e mediatica che caratterizza questo sport. La prestazione del calciatore è infatti continuamente osservata e valutata, e l'errore individuale può avere conseguenze immediatamente visibili sul risultato della squadra. In questo contesto, il perfezionismo disadattivo può contribuire ad aumentare la pressione percepita e compromettere il benessere psicologico dell'atleta. Studi condotti su giovani calciatori hanno evidenziato come il perfezionismo socialmente prescritto sia associato a maggiori livelli di ansia cognitiva e minore fiducia nelle proprie capacità (Donachie et al., 2019).

La relazione tra perfezionismo e ansia rappresenta uno degli aspetti maggiormente approfonditi nella letteratura scientifica. La letteratura evidenzia che gli atleti caratterizzati da elevati livelli di *perfectionistic concerns* tendono a interpretare le situazioni competitive come particolarmente minacciose e a sperimentare una costante preoccupazione di non riuscire a soddisfare gli standard di prestazione attesi. Tale condizione è associata a una maggiore vulnerabilità emotiva e a livelli più elevati di ansia precompetitiva (Donachie et al., 2019; Hill et al., 2024).

In particolare, la paura del fallimento costituisce uno dei principali meccanismi attraverso cui il perfezionismo contribuisce all'aumento dell'ansia competitiva (Sagar & Stoeber, 2009). Gli atleti con elevati livelli di perfezionismo disadattivo mostrano infatti maggiore vulnerabilità ai sintomi ansiosi, soprattutto nelle fasi precedenti alla competizione.

Oltre all'ansia, il perfezionismo è stato frequentemente associato al *burnout* sportivo, una sindrome caratterizzata da esaurimento emotivo, ridotto senso di realizzazione personale e progressiva svalutazione dell'attività sportiva (Gustafsson et al., 2011). Secondo la letteratura, gli atleti con elevato perfezionismo disadattivo tendono a investire nella pratica sportiva in modo rigido e compulsivo, percependo la necessità costante di mantenere standard irrealisticamente elevati. Questa condizione può determinare un progressivo sovraccarico psicologico ed emotivo, aumentando il rischio di esaurimento mentale e abbandono sportivo. Una recente metanalisi ha confermato che le *perfectionistic concerns* risultano significativamente associate a livelli più elevati di *burnout* negli atleti (Yang et al., 2023).

Il perfezionismo può influenzare negativamente anche il benessere psicologico generale dell'atleta. Studi scientifici evidenziano come il perfezionismo disadattivo sia associato a minore autostima, ridotta soddisfazione personale e maggiore vulnerabilità emotiva. In particolare, evidenze recenti suggeriscono che elevati livelli di perfezionismo possano compromettere le percezioni di competenza personale e contribuire allo sviluppo di una rappresentazione negativa di sé (Minichiello et al., 2024). Gli atleti perfezionisti tendono infatti a basare il proprio valore personale esclusivamente sulla performance, sviluppando sentimenti di inadeguatezza anche in presenza di risultati positivi.

Tali dinamiche appaiono strettamente collegate anche al concetto di autoefficacia percepita. Gli individui caratterizzati da elevata autocritica e costante paura dell'errore possono sviluppare una ridotta fiducia nelle proprie capacità di affrontare efficacemente le situazioni competitive. In questo senso, il perfezionismo disadattivo potrebbe contribuire indirettamente all'aumento dell'ansia e alla riduzione del benessere psicologico attraverso una diminuzione del senso di efficacia personale.

Un ulteriore elemento rilevante riguarda i processi cognitivi associati al perfezionismo. Gli atleti perfezionisti mostrano frequentemente tendenze alla ruminazione e al pensiero perseverativo, focalizzandosi in modo eccessivo sugli errori commessi e sulle prestazioni considerate insoddisfacenti (Donachie et al., 2019; Minichiello et al., 2024). Tale stile cognitivo può ostacolare il recupero psicologico dopo la competizione e contribuire al mantenimento di stati emotivi negativi, interferendo con la capacità dell'atleta di affrontare efficacemente le richieste sportive future (Minichiello et al., 2024; Yang et al., 2023). Nonostante le numerose evidenze relative agli aspetti disadattivi del perfezionismo, è importante sottolineare che tale costrutto non deve essere considerato esclusivamente patologico. In alcuni casi, standard elevati e orientamento al miglioramento possono rappresentare risorse funzionali alla crescita personale e alla performance sportiva. Tuttavia, la letteratura evidenzia come gli effetti del perfezionismo dipendano dalla modalità con cui tali standard vengono interiorizzati e gestiti dall'atleta. Quando la ricerca dell'eccellenza si accompagna a flessibilità cognitiva, capacità di autoregolazione e adeguata fiducia nelle proprie competenze, il perfezionismo può assumere caratteristiche adattive; al contrario, quando prevalgono paura del fallimento, autocritica e dipendenza dal giudizio esterno, esso può trasformarsi in un importante fattore di rischio per la salute mentale (Hill et al., 2024; Kim et al., 2025; Stoeber & Otto, 2006). Alla luce di tali considerazioni, il perfezionismo appare come un determinante individuale centrale nella comprensione dei livelli di ansia e benessere psicologico negli atleti, in particolare nei calciatori. Tuttavia, gli effetti del perfezionismo non risultano uniformi e sembrano essere influenzati da ulteriori variabili psicologiche, tra cui l'autoefficacia percepita, che potrebbe svolgere una funzione protettiva nei confronti delle conseguenze disadattive del perfezionismo.

2.2 Autoefficacia: concetto, misurazione e rilevanza per la performance sportiva

Nel contesto della psicologia dello sport, l'autoefficacia rappresenta uno dei principali determinanti cognitivi del comportamento umano e costituisce un aspetto fondamentale per comprendere il modo in cui gli atleti affrontano le richieste competitive, gestiscono lo stress e regolano le proprie risposte emotive. In particolare, nel calcio, disciplina caratterizzata da elevata pressione psicologica, continua valutazione della prestazione e forte esposizione sociale, le convinzioni relative alle proprie capacità

possono influenzare significativamente non solo la performance sportiva, ma anche il benessere psicologico dell'atleta (Bandura, 1997).

Il concetto di autoefficacia è stato sviluppato da Bandura nell'ambito della teoria sociale cognitiva e viene definito come la convinzione dell'individuo di essere capace di organizzare ed eseguire le azioni necessarie per affrontare efficacemente specifiche situazioni (Bandura, 1997). Secondo tale prospettiva, il comportamento umano non dipende esclusivamente dalle competenze possedute, ma soprattutto dalla percezione soggettiva della propria capacità di utilizzare tali competenze in modo efficace. In ambito sportivo, questo significa che due atleti con abilità tecniche simili possono ottenere risultati differenti in funzione del diverso livello di autoefficacia percepita (Feltz et al., 2008).

La letteratura scientifica evidenzia come l'autoefficacia influenzi numerosi processi psicologici rilevanti per la pratica sportiva, tra cui la motivazione, la regolazione emotiva, la perseveranza e la gestione dello stress (Bandura, 1997). Gli atleti con elevata autoefficacia tendono infatti a percepire le situazioni competitive come sfide affrontabili piuttosto che come minacce, mostrando maggiore fiducia nelle proprie capacità di gestire gli eventi stressanti e di raggiungere gli obiettivi prefissati (Feltz et al., 2008). Al contrario, bassi livelli di autoefficacia risultano associati a maggiore vulnerabilità all'ansia, evitamento delle situazioni percepite come difficili e ridotta tolleranza all'errore (Nicholls et al., 2012).

Nel calcio, tali dinamiche assumono particolare rilevanza a causa dell'imprevedibilità e della complessità del contesto competitivo. Durante una partita, il calciatore è costantemente chiamato a prendere decisioni rapide, adattarsi alle richieste tattiche e mantenere elevati livelli di concentrazione anche in condizioni di forte pressione emotiva. In questo contesto, la convinzione di possedere le risorse necessarie per affrontare efficacemente le richieste della gara può influenzare significativamente sia la qualità della performance sia il benessere psicologico dell'atleta (López-Rodríguez et al., 2025).

Secondo Bandura (1997), le credenze di autoefficacia si sviluppano principalmente attraverso quattro fonti: le esperienze di successo personale, l'osservazione vicaria di modelli significativi, la persuasione verbale e gli stati fisiologici ed emotivi. Le esperienze di successo rappresentano la fonte più importante, poiché contribuiscono a rafforzare la convinzione di essere in grado di affrontare efficacemente compiti futuri. Al contrario, esperienze ripetute di fallimento possono ridurre il senso di efficacia personale, soprattutto se interpretate come prova di incompetenza.

Nel contesto sportivo, gli allenatori, i compagni di squadra e il clima motivazionale svolgono un ruolo cruciale nello sviluppo dell'autoefficacia. Feedback positivi, supporto sociale e opportunità di successo progressivo possono contribuire a rafforzare la fiducia dell'atleta nelle proprie capacità. Al contrario, ambienti caratterizzati da critica eccessiva, pressione costante e focalizzazione esclusiva

sul risultato possono compromettere il senso di efficacia personale e aumentare il rischio di disagio psicologico (Feltz et al., 2008).

La letteratura ha dimostrato in modo consistente la relazione positiva tra autoefficacia e performance sportiva. Una metanalisi condotta da Moritz e collaboratori (2000) ha dimostrato l'esistenza di una significativa associazione tra elevati livelli di autoefficacia e migliori risultati prestativi in differenti discipline sportive. Secondo gli autori, gli atleti con elevata autoefficacia tendono a investire maggiore impegno negli allenamenti, mostrano maggiore perseveranza di fronte alle difficoltà e mantengono livelli più elevati di concentrazione durante la competizione (Moritz et al., 2000).

Successive evidenze hanno confermato che l'autoefficacia non influenza esclusivamente la performance oggettiva, ma anche la qualità dell'esperienza psicologica dell'atleta. In particolare, gli atleti con elevata autoefficacia tendono a sperimentare minori livelli di ansia competitiva e maggiore stabilità emotiva (Nicholls et al., 2012). Questo aspetto appare particolarmente rilevante nel calcio, dove la capacità di mantenere il controllo emotivo durante situazioni ad alta pressione può incidere sia sulla prestazione individuale sia sul rendimento collettivo della squadra.

La relazione tra autoefficacia e ansia rappresenta uno dei temi maggiormente approfonditi nella letteratura sportiva. Le convinzioni di efficacia personale influenzano il modo in cui gli atleti interpretano le richieste competitive. Gli individui con elevata autoefficacia tendono infatti a percepire le situazioni stressanti come controllabili, mostrando una minore attivazione ansiosa (Bandura, 1997). Al contrario, bassi livelli di autoefficacia sono frequentemente associati a paura del fallimento, insicurezza e maggiore vulnerabilità ai sintomi ansiosi (Nicholls et al., 2012).

Nel contesto calcistico, tale relazione appare particolarmente significativa. I calciatori sono frequentemente esposti a situazioni imprevedibili e a errori inevitabili che possono influenzare il risultato della gara. Gli atleti con elevata autoefficacia risultano generalmente più capaci di recuperare rapidamente dopo un errore e di mantenere elevati livelli di concentrazione, mentre coloro che possiedono una ridotta fiducia nelle proprie capacità tendono a sviluppare maggiore autocritica e insicurezza (Bandura, 1997; Aizava et al., 2023; Lochbaum et al., 2023).

Questo aspetto appare particolarmente importante se considerato in relazione al perfezionismo disadattivo, precedentemente analizzato, poiché la paura dell'errore e l'eccessiva autocritica possono contribuire a ridurre ulteriormente il senso di efficacia personale (Minichiello et al., 2024).

La letteratura scientifica suggerisce inoltre che l'autoefficacia possa rappresentare un importante fattore protettivo nei confronti del *burnout* sportivo e del disagio psicologico. Gli atleti che percepiscono di possedere adeguate capacità per affrontare le richieste dell'ambiente sportivo tendono infatti a mostrare maggiore resilienza e migliori strategie di coping (Nicholls et al., 2012).

Al contrario, una persistente percezione di inefficacia può favorire sentimenti di impotenza, frustrazione e perdita di motivazione, contribuendo progressivamente all'esaurimento emotivo.

Un ulteriore aspetto rilevante riguarda il ruolo dell'autoefficacia nella regolazione cognitiva ed emotiva. Secondo la teoria sociale cognitiva, gli individui con elevata autoefficacia mostrano maggiore capacità di autoregolazione, intesa come abilità di monitorare e modulare pensieri, emozioni e comportamenti in funzione degli obiettivi personali (Bandura, 1997). In ambito sportivo, ciò si traduce nella capacità di mantenere il controllo attentivo, gestire la pressione competitiva e affrontare le difficoltà senza compromettere la propria stabilità emotiva.

Nel calcio, tali capacità risultano essenziali a causa della natura dinamica e imprevedibile della prestazione. I calciatori devono infatti essere in grado di adattarsi rapidamente ai cambiamenti della gara, tollerare la frustrazione e mantenere elevati livelli di fiducia anche dopo errori o insuccessi temporanei. In questo senso, l'autoefficacia può contribuire non solo al miglioramento della performance, ma anche alla promozione del benessere psicologico e della resilienza dell'atleta (López-Rodríguez et al., 2025).

Per quanto riguarda la misurazione della dimensione psicologica, la letteratura sportiva ha sviluppato diversi strumenti finalizzati alla valutazione dell'autoefficacia percepita. Tra i più utilizzati vi sono le scale specifiche di *self-efficacy* sviluppate per differenti contesti sportivi e strumenti basati sulla teoria sociale cognitiva di Bandura (Feltz et al., 2008). Tali strumenti consentono di valutare il livello di fiducia dell'atleta nella propria capacità di affrontare compiti specifici, gestire la pressione competitiva e mantenere elevate prestazioni anche in condizioni stressanti.

La misurazione dell'autoefficacia nello sport assume particolare importanza anche dal punto di vista applicativo. Identificare atleti con bassi livelli di autoefficacia può infatti consentire l'implementazione di interventi psicologici finalizzati al rafforzamento della fiducia personale, della regolazione emotiva e delle strategie di coping. In particolare, programmi basati sul *goal setting*, sul *self-talk* positivo e sul *modeling* risultano efficaci nel promuovere il senso di efficacia personale e nel ridurre i livelli di ansia competitiva (Feltz et al., 2008).

Diverse evidenze teoriche suggeriscono che l'autoefficacia possa rappresentare un potenziale meccanismo di mediazione o moderazione nella relazione tra perfezionismo disadattivo e disagio psicologico; tuttavia, gli studi che hanno esaminato direttamente tale relazione nel contesto sportivo risultano ancora limitati (Aizava et al., 2023; Minichiello et al., 2024; Hill et al., 2024). In particolare, elevati livelli di autoefficacia sembrano attenuare gli effetti negativi della paura dell'errore e dell'autocritica, favorendo una maggiore capacità di adattamento alle richieste sportive (Minichiello et al., 2024). In considerazione di ciò, l'autoefficacia viene rappresentata come una variabile centrale nella comprensione del funzionamento psicologico dei calciatori. Le convinzioni relative alle proprie

capacità influenzano infatti non solo la qualità della performance sportiva, ma anche la gestione dell'ansia, la resilienza e il benessere psicologico generale dell'atleta. In questa prospettiva, l'autoefficacia può rappresentare un importante fattore protettivo nei confronti degli effetti disadattivi del perfezionismo, contribuendo a favorire modalità più funzionali di gestione della pressione competitiva e delle richieste dell'ambiente sportivo.

2.3 Relazioni tra perfezionismo, autoefficacia, ansia e benessere

Nel contesto della psicologia dello sport, la comprensione del benessere psicologico degli atleti richiede un'analisi integrata delle variabili cognitive, emotive e motivazionali che influenzano l'esperienza sportiva. Tra queste, perfezionismo e autoefficacia rappresentano due pilastri centrali, strettamente collegati ai livelli di ansia competitiva e alla qualità del benessere psicologico. La letteratura scientifica contemporanea evidenzia infatti come tali variabili non agiscano in modo indipendente, ma si influenzino reciprocamente, contribuendo a determinare modalità differenti di adattamento alle richieste dell'ambiente sportivo (Stoeber & Otto, 2006).

Nel calcio, le modalità con cui l'atleta interpreta la propria prestazione e valuta le proprie capacità possono influenzare sia il funzionamento psicologico sia la salute mentale nel lungo termine.

Come analizzato in precedenza, il perfezionismo rappresenta un costrutto multidimensionale che comprende sia componenti adattive sia aspetti disadattivi (Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Otto, 2006). Le *perfectionistic strivings* (ricerca della perfezione), caratterizzate dalla ricerca dell'eccellenza e dall'impegno verso standard elevati, possono associarsi a un'elevata motivazione e a un maggiore orientamento al miglioramento personale. Al contrario, le *perfectionistic concerns* (preoccupazioni perfezionistiche), che includono paura dell'errore, autocritica eccessiva e timore del giudizio negativo, risultano frequentemente associate a disagio psicologico, ansia competitiva e riduzione del benessere (Madigan et al., 2016). La letteratura indica che l'autoefficacia percepita possa rappresentare una risorsa psicologica in grado di influenzare il modo in cui gli atleti affrontano le elevate richieste associate alla pratica sportiva. In particolare, elevati livelli di autoefficacia risultano associati a una migliore gestione dello stress, a una maggiore resilienza e a migliori esiti psicologici, mentre il perfezionismo disadattivo è frequentemente correlato ad autocritica, emozioni negative e riduzione del benessere. Tali evidenze hanno portato alcuni autori a ipotizzare che l'autoefficacia possa svolgere un ruolo rilevante nella relazione tra perfezionismo e benessere psicologico (Aizava et al., 2023; Hill et al., 2024; Lochbaum et al., 2023; Minichiello et al., 2024)

Gli atleti con elevato perfezionismo disadattivo tendono infatti a sviluppare una percezione fragile delle proprie competenze, basando il proprio valore personale esclusivamente sul raggiungimento di standard estremamente elevati. In tali condizioni, anche piccoli errori o prestazioni considerate

insufficienti possono compromettere il senso di efficacia personale, aumentando i sentimenti di inadeguatezza e vulnerabilità psicologica (Minichiello et al., 2024).

Secondo Bandura (1997), l'autoefficacia influenza il modo in cui gli individui interpretano le situazioni stressanti, regolano le emozioni e affrontano le difficoltà. Gli atleti con elevata autoefficacia tendono infatti a percepire le richieste competitive come gestibili, mostrando maggiore fiducia nelle proprie capacità di affrontare gli ostacoli e recuperare dopo gli errori. Al contrario, bassi livelli di autoefficacia risultano associati a maggiore sensibilità alla minaccia, paura del fallimento e ridotta tolleranza alla frustrazione (Feltz et al., 2008).

In questa prospettiva, il perfezionismo disadattivo può contribuire indirettamente all'aumento dell'ansia competitiva proprio attraverso la riduzione dell'autoefficacia percepita. Gli atleti caratterizzati da elevata autocritica e costante preoccupazione per gli errori tendono infatti a dubitare maggiormente delle proprie capacità, interpretando le difficoltà come prova di incompetenza personale. Tale stile cognitivo può favorire un incremento dei pensieri negativi anticipatori e una maggiore attivazione ansiosa nelle situazioni competitive (Sagar & Stoeber, 2009).

Studi scientifici hanno evidenziato che le preoccupazioni perfezionistiche risultano significativamente associate ai sintomi di ansia competitiva negli atleti (Madigan et al., 2016). In particolare, la paura del fallimento rappresenta uno dei principali fattori mediatori di tale relazione. Gli atleti perfezionisti tendono infatti a percepire l'errore come una minaccia al proprio valore personale piuttosto che come una componente naturale del processo di apprendimento sportivo. Questo può determinare un costante stato di ipervigilanza cognitiva, caratterizzato da preoccupazione persistente, paura del giudizio e difficoltà di concentrazione.

Nel calcio, tali dinamiche appaiono particolarmente rilevanti a causa della forte esposizione sociale che caratterizza questo sport. L'errore individuale può infatti avere conseguenze immediatamente visibili sul risultato della squadra e diventare oggetto di critiche da parte di allenatori, supporters e media. In questo contesto, i calciatori con elevato perfezionismo socialmente prescritto possono sviluppare una percezione costante di pressione esterna, aumentando il rischio di ansia e compromissione del benessere psicologico (Donachie et al., 2019).

Parallelamente, la letteratura suggerisce che l'autoefficacia possa svolgere una funzione protettiva rispetto agli effetti negativi del perfezionismo disadattivo. Infatti, gli atleti con elevata fiducia nelle proprie capacità tendono a interpretare gli errori in modo più funzionale, considerandoli come opportunità di apprendimento piuttosto che conferme della propria inadeguatezza. Questo favorirebbe una maggiore resilienza psicologica e una migliore capacità di regolazione emotiva anche in presenza di elevate richieste prestantive (Nicholls et al., 2012).

L'autoefficacia appare inoltre strettamente collegata al benessere psicologico generale dell'atleta. Numerosi studi evidenziano come elevati livelli di autoefficacia siano associati a maggiore soddisfazione personale, migliore regolazione emotiva e minore vulnerabilità allo stress (Bandura, 1997). Gli atleti che percepiscono di possedere adeguate risorse per affrontare le richieste sportive tendono infatti a sperimentare maggiore stabilità emotiva e livelli inferiori di disagio psicologico.

Al contrario, la combinazione tra elevato perfezionismo disadattivo e bassa autoefficacia rappresenta una condizione particolarmente critica per il benessere mentale degli atleti. In tali situazioni, l'individuo può sviluppare una costante percezione di inadeguatezza, accompagnata da paura dell'errore, ansia anticipatoria e riduzione della motivazione intrinseca. Tale configurazione psicologica appare frequentemente associata a sintomi depressivi, *burnout* sportivo e perdita di soddisfazione nella pratica sportiva (Gustafsson et al., 2011).

Il burnout rappresenta infatti una delle principali conseguenze negative derivanti dalla combinazione di elevata pressione prestativa, perfezionismo disadattivo e ridotta percezione di efficacia personale. Gli atleti che investono nella pratica sportiva in modo rigido e compulsivo, senza adeguate strategie di coping, possono progressivamente sviluppare esaurimento emotivo, perdita di motivazione e svalutazione dell'attività sportiva (Yang et al., 2023). In particolare, le preoccupazioni perfezionistiche risultano significativamente associate a livelli più elevati di burnout, soprattutto quando accompagnate da bassi livelli di autoefficacia e supporto sociale insufficiente.

Un ulteriore aspetto rilevante riguarda il ruolo del contesto sociale e motivazionale. Le relazioni con allenatori, compagni di squadra e staff tecnico possono infatti influenzare sia il perfezionismo sia l'autoefficacia dell'atleta. Ambienti caratterizzati da eccessiva focalizzazione sul risultato, critica costante e pressione elevata possono favorire lo sviluppo di perfezionismo disadattivo e ridurre la fiducia personale. Al contrario, contesti supportivi e orientati al miglioramento individuale tendono a promuovere autoefficacia, resilienza e benessere psicologico (Feltz et al., 2008). Negli ultimi anni, la letteratura sportiva ha progressivamente adottato una prospettiva multidimensionale nello studio dei fattori psicologici associati alla performance e al benessere. In tale contesto, perfezionismo e autoefficacia sono stati frequentemente esaminati come costrutti rilevanti per comprendere le differenze individuali nella risposta emotiva alle richieste competitive e nell'adattamento psicologico degli atleti (Hill et al., 2024; Aizava et al., 2023; Lochbaum et al., 2023; Minichiello et al., 2024). Alcune evidenze suggeriscono che l'autoefficacia possa mediare la relazione tra perfezionismo e benessere psicologico, attenuando gli effetti negativi dell'autocritica e della paura del fallimento (Minichiello et al., 2024). In altre parole, anche in presenza di standard elevati, una forte percezione di efficacia personale potrebbe consentire all'atleta di affrontare le difficoltà sportive in modo più adattivo.

Alla luce delle evidenze disponibili, appare evidente che perfezionismo, autoefficacia, ansia e benessere rappresentino dimensioni strettamente interconnesse nel contesto sportivo. In particolare, il perfezionismo disadattivo sembra costituire un importante fattore di vulnerabilità psicologica, soprattutto quando associato a bassi livelli di autoefficacia. Al contrario, una solida percezione di efficacia personale può svolgere una funzione protettiva, favorendo modalità più funzionali di gestione della pressione competitiva e contribuendo al mantenimento del benessere psicologico.

Nel calcio, dove la prestazione è continuamente sottoposta a valutazione e pressione esterna, comprendere tali relazioni risulta importante non solo per il miglioramento della performance, ma anche per la tutela della salute mentale degli atleti. In questa prospettiva, lo studio congiunto di perfezionismo, autoefficacia, ansia e benessere appare fondamentale per sviluppare interventi psicologici mirati, finalizzati a promuovere adattamento, resilienza e qualità della vita nei calciatori.

2.4 Gap di ricerca

Nonostante il crescente interesse della letteratura scientifica verso la salute mentale degli atleti, numerosi aspetti relativi alla relazione tra perfezionismo, autoefficacia, ansia e benessere psicologico risultano ancora non sufficientemente approfonditi, soprattutto nel contesto specifico del calcio. Negli ultimi anni, la ricerca in psicologia dello sport ha progressivamente riconosciuto l'importanza dei fattori psicologici nella performance e nella qualità della vita degli atleti, superando una visione esclusivamente focalizzata sugli aspetti fisici e tecnici della prestazione (Rice et al., 2016). Tuttavia, gran parte degli studi disponibili si è concentrata sull'analisi isolata delle singole variabili, mentre risultano ancora limitate le ricerche che esaminano in modo integrato le interazioni tra perfezionismo, autoefficacia, ansia e benessere psicologico.

In particolare, la letteratura sul perfezionismo sportivo si è focalizzata prevalentemente sulle conseguenze maladattive delle *perfectionistic concerns*, evidenziando la loro associazione con ansia competitiva, *burnout* e distress psicologico (Madigan et al., 2016; Yang et al., 2023). Sebbene tali evidenze abbiano contribuito a chiarire il ruolo del perfezionismo come fattore di vulnerabilità psicologica, rimangono ancora poco esplorati i meccanismi attraverso cui queste dimensioni influenzano il benessere dell'atleta nel lungo termine. Inoltre, molti studi hanno analizzato il perfezionismo esclusivamente in relazione alla performance sportiva, trascurando il suo impatto sulla salute mentale globale e sulla qualità della vita degli atleti.

Parallelamente, la ricerca sull'autoefficacia nello sport ha evidenziato il ruolo protettivo delle convinzioni di efficacia personale rispetto allo stress competitivo e alle difficoltà emotive (Moritz et al., 2000; Feltz et al., 2008). Tuttavia, anche in questo ambito emergono alcune lacune nella letteratura. Gran parte degli studi si è concentrata prevalentemente sulla relazione tra autoefficacia e

performance sportiva (Lochbaum et al., 2023; López-Rodríguez et al., 2025; Moritz et al., 2000), mentre risultano ancora limitate le evidenze relative al ruolo dell'autoefficacia nella promozione del benessere psicologico e nella prevenzione del disagio mentale negli atleti. Parallelamente, numerose ricerche hanno esaminato gli effetti del perfezionismo sul funzionamento emotivo, evidenziando associazioni con ansia, *burnout*, autocritica e difficoltà di regolazione emotiva (Donachie et al., 2019; Yang et al., 2023; Minichiello et al., 2024). Alcuni studi hanno iniziato a suggerire possibili collegamenti tra questi costrutti. Ad esempio, Minichiello e collaboratori (2024) hanno mostrato che il perfezionismo influenza il benessere psicologico degli atleti attraverso processi cognitivi ed emotivi maladattivi, sottolineando il ruolo delle valutazioni personali e dell'immagine di sé. Analogamente, Aizava e collaboratori (2023) hanno evidenziato che elevati livelli di autoefficacia e forza mentale risultano associati a una migliore capacità di gestione delle richieste competitive e a migliori esiti prestativi. Sebbene tali risultati suggeriscano che l'autoefficacia possa rappresentare una risorsa protettiva rispetto agli effetti negativi del perfezionismo, gli studi che hanno verificato empiricamente tale ipotesi risultano ancora scarsi. Anche il recente modello bidimensionale del perfezionismo proposto da Hill e collaboratori (2024) evidenzia la necessità di approfondire i processi psicologici che spiegano perché alcuni atleti con elevati standard personali mantengano un buon adattamento psicologico, mentre altri sviluppino elevati livelli di ansia e disagio emotivo. In questa prospettiva, l'autoefficacia potrebbe rappresentare uno dei fattori in grado di spiegare tali differenze individuali. Pertanto, la letteratura attuale evidenzia una sostanziale carenza di studi che abbiano esaminato congiuntamente perfezionismo, autoefficacia, ansia e benessere psicologico, soprattutto nel contesto calcistico. In particolare, risultano ancora limitate le ricerche finalizzate a verificare se l'autoefficacia possa mediare o moderare la relazione tra perfezionismo disadattivo e benessere psicologico, rappresentando così un potenziale fattore protettivo nei confronti dell'ansia e del disagio emotivo. Tale lacuna costituisce uno dei principali presupposti teorici della presente ricerca. Un ulteriore limite della letteratura riguarda l'eterogeneità dei campioni utilizzati negli studi. Molte ricerche hanno infatti incluso atleti provenienti da discipline sportive differenti, sia individuali sia di squadra, rendendo più complessa l'identificazione di fattori psicologici specifici dei singoli contesti sportivi. Tale aspetto assume particolare rilevanza poiché le richieste prestative, le dinamiche relazionali e le fonti di stress possono variare considerevolmente tra le diverse discipline, influenzando in modo differente variabili quali ansia, benessere psicologico e percezione di efficacia personale (Rice et al., 2016; 2019). Tuttavia, il calcio presenta caratteristiche peculiari che possono influenzare significativamente il funzionamento psicologico degli atleti. A differenza di molte altre discipline sportive, esso è caratterizzato da elevata visibilità pubblica, continua esposizione al giudizio di allenatori, compagni, tifosi e media, nonché da una costante valutazione della performance individuale e collettiva. Tali

caratteristiche possono favorire lo sviluppo di forme di perfezionismo orientate al giudizio esterno e alla paura dell'errore, incrementando la pressione percepita e la vulnerabilità psicologica dei calciatori (Donachie et al., 2019; Kvillemo et al., 2023; Sarmento et al., 2021).

Risultano ancora scarsi gli studi che esaminano simultaneamente perfezionismo, autoefficacia, ansia e benessere all'interno della popolazione calcistica, soprattutto considerando il possibile ruolo protettivo dell'autoefficacia rispetto agli effetti maladattivi del perfezionismo.

La letteratura recente sottolinea inoltre come la salute mentale degli atleti sia influenzata non solo da caratteristiche individuali, ma anche da fattori ambientali e organizzativi (Purcell et al., 2019).

Tuttavia, pochi studi hanno esaminato il ruolo del contesto sportivo nel modulare la relazione tra perfezionismo, autoefficacia e benessere psicologico. Aspetti quali il clima motivazionale, lo stile comunicativo degli allenatori, il supporto sociale e la pressione esterna potrebbero infatti influenzare significativamente il modo in cui gli atleti interpretano le proprie prestazioni e gestiscono gli errori. In particolare, ambienti fortemente orientati al risultato potrebbero favorire lo sviluppo di perfezionismo socialmente prescritto e aumentare il rischio di ansia e disagio psicologico.

Un ulteriore elemento ancora poco approfondito riguarda il benessere psicologico positivo degli atleti. Molti studi si sono concentrati prevalentemente sulla presenza di sintomi psicopatologici, quali ansia, depressione e *burnout*, mentre risultano più limitate le ricerche che analizzano indicatori positivi di benessere, come soddisfazione personale, resilienza, autorealizzazione e qualità della vita. In linea con l'approccio della psicologia positiva, risulta invece fondamentale considerare il benessere non soltanto come assenza di disagio, ma come presenza di risorse psicologiche funzionali all'adattamento e alla crescita personale.

Emerge dunque la necessità di approfondire ulteriormente le relazioni tra perfezionismo, autoefficacia, ansia e benessere psicologico nei calciatori, adottando una prospettiva integrata che consideri simultaneamente tali variabili. Comprendere il modo in cui il perfezionismo influenzi il benessere mentale attraverso l'autoefficacia e l'ansia potrebbe infatti contribuire a sviluppare modelli teorici più completi e interventi psicologici maggiormente efficaci.

L'approfondimento di tali dinamiche potrebbe avere importanti implicazioni applicative non solo per la psicologia dello sport, ma anche per allenatori, preparatori e società sportive. Identificare precocemente configurazioni psicologiche caratterizzate da elevato perfezionismo disadattivo e ridotta autoefficacia potrebbe infatti consentire l'implementazione di interventi preventivi finalizzati alla promozione del benessere mentale e alla riduzione del rischio di ansia e *burnout* nei calciatori.

CAPITOLO 3 - LA RICERCA

Dall'analisi della letteratura scientifica emerge come il benessere psicologico rappresenti una componente imprescindibile della salute e della performance degli atleti. I contributi presentati nei capitoli precedenti hanno evidenziato che il funzionamento psicologico nello sport è influenzato da molteplici fattori individuali e contestuali. Tra le variabili individuali, il perfezionismo e l'autoefficacia hanno assunto un ruolo di particolare interesse, poiché risultano strettamente collegati sia ai processi di adattamento psicologico sia alla qualità della prestazione sportiva.

Le evidenze scientifiche mostrano che il perfezionismo costituisce un costrutto multidimensionale, caratterizzato dalla coesistenza di componenti adattive e disadattive. Mentre la ricerca di standard elevati può favorire motivazione, impegno e miglioramento continuo, l'eccessiva preoccupazione per gli errori, il timore del giudizio esterno e l'autocritica persistente rappresentano fattori di vulnerabilità associati ad ansia, *burnout* e riduzione del benessere psicologico (Hill et al., 2024; Kim et al., 2025; Yang et al., 2023).

Parallelamente, l'autoefficacia percepita è stata identificata come una delle principali risorse psicologiche dell'atleta. Secondo la teoria sociale cognitiva di Bandura (1997), la convinzione di possedere le capacità necessarie per affrontare efficacemente le richieste dell'ambiente influenza la motivazione, la perseveranza, la regolazione emotiva e la risposta agli eventi stressanti. Numerose revisioni sistematiche hanno inoltre confermato la presenza di una relazione positiva tra autoefficacia e performance sportiva (Lochbaum et al., 2023; López-Rodríguez et al., 2025; Moritz et al., 2000).

La letteratura suggerisce inoltre che perfezionismo e autoefficacia non rappresentino processi indipendenti, bensì variabili strettamente interconnesse. In particolare, gli atleti caratterizzati da forme disadattive di perfezionismo tendono a sviluppare una minore fiducia nelle proprie capacità, interpretando gli errori come prova di incompetenza personale e alimentando pensieri ruminativi, ansia precompetitiva e riduzione del benessere psicologico (Donachie et al., 2019; Minichiello et al., 2024). Al contrario, elevati livelli di autoefficacia sembrano attenuare gli effetti negativi dello stress competitivo, favorendo una migliore regolazione emotiva e una maggiore resilienza psicologica.

Nonostante il crescente numero di studi disponibili, persistono tuttavia importanti lacune nella letteratura. Gran parte delle ricerche ha infatti analizzato tali costrutti separatamente oppure si è concentrata prevalentemente sulla loro relazione con la performance sportiva, trascurando il loro possibile ruolo congiunto nella promozione del benessere psicologico. Inoltre, molti studi hanno coinvolto campioni eterogenei costituiti da atleti appartenenti a discipline differenti, rendendo difficile generalizzare i risultati a sport caratterizzati da richieste psicologiche specifiche, come il calcio.

Il calcio rappresenta infatti un contesto particolarmente complesso, nel quale gli atleti sono quotidianamente esposti a molteplici fattori di stress, tra cui elevata competitività, continua valutazione della prestazione, pressione sociale, aspettative di rendimento, relazioni con allenatori e compagni di squadra, infortuni e instabilità contrattuale. Tali caratteristiche possono influenzare significativamente sia la percezione di autoefficacia sia lo sviluppo di atteggiamenti perfezionistici, incidendo sul benessere psicologico complessivo del calciatore.

Alla luce di tali considerazioni, la presente ricerca nasce con l'obiettivo di approfondire il ruolo che il perfezionismo e l'autoefficacia esercitano sul benessere psicologico nei calciatori. Più precisamente, lo studio intende analizzare le relazioni esistenti tra queste variabili, verificando se differenti dimensioni del perfezionismo risultino associate a livelli diversi di autoefficacia e di benessere psicologico.

L'interesse scientifico della ricerca risiede nella possibilità di contribuire ad ampliare le conoscenze disponibili riguardo ai meccanismi psicologici che influenzano il benessere degli atleti, con particolare riferimento ai calciatori. Dal punto di vista applicativo, comprendere tali relazioni potrebbe favorire l'identificazione precoce di fattori di rischio e di protezione, contribuendo alla progettazione di interventi psicologici orientati non soltanto al miglioramento della performance, ma anche alla promozione della salute mentale e della qualità della vita degli sportivi.

In coerenza con questo obiettivo, nei paragrafi successivi verranno illustrati il disegno dello studio, le caratteristiche del campione, gli strumenti utilizzati per la raccolta dei dati, le procedure di somministrazione e le analisi statistiche previste.

3.1 Obiettivi e ipotesi

Alla luce delle evidenze riportate nei capitoli precedenti, il presente studio si propone di approfondire il ruolo del perfezionismo sportivo e dell'autoefficacia sportiva nella comprensione del benessere psicologico di un campione di giovani calciatori. Sebbene la letteratura abbia ampiamente documentato l'influenza di tali costrutti sulla performance sportiva, risultano ancora limitate le evidenze riguardanti la loro interazione nel determinare indicatori di benessere psicologico durante l'età evolutiva, in particolare nel contesto calcistico.

L'obiettivo generale della ricerca è quindi quello di esaminare le relazioni tra perfezionismo sportivo, autoefficacia sportiva e alcuni indicatori del benessere psicologico, quali l'ansia sportiva, l'*enjoyment* associato alla pratica calcistica e la soddisfazione di vita. In particolare, lo studio intende verificare se tali caratteristiche psicologiche siano associate ai livelli di benessere percepito e se possano contribuire a spiegare le differenze individuali osservate negli atleti.

Nello specifico, la ricerca mira a esaminare le associazioni esistenti tra perfezionismo sportivo, autoefficacia sportiva, ansia sportiva, *enjoyment* e soddisfazione di vita e ad analizzare il contributo del perfezionismo sportivo e dell'autoefficacia sportiva nella spiegazione dei livelli di ansia sportiva, *enjoyment* e soddisfazione di vita, tenendo in considerazione il fattore età.

Sulla base delle principali evidenze scientifiche disponibili, sono state formulate alcune ipotesi di ricerca.

- **H1.** In primo luogo, si ipotizza l'esistenza di associazioni significative tra le variabili psicologiche considerate. In particolare, si prevede che livelli più elevati di autoefficacia sportiva siano associati a maggiori livelli di *enjoyment*, soddisfazione di vita e benessere psicologico complessivo, nonché a livelli inferiori di ansia sportiva. Parallelamente, si ipotizza che le dimensioni maladattive del perfezionismo sportivo risultino positivamente associate ai livelli di ansia sportiva e negativamente correlate agli indicatori di benessere.
- **H2.** In secondo luogo, si ipotizza che il perfezionismo sportivo e l'autoefficacia sportiva contribuiscano significativamente alla spiegazione della varianza dell'ansia sportiva. Più precisamente, ci si attende che livelli più elevati di perfezionismo siano associati a maggiori livelli di ansia, mentre una maggiore autoefficacia sportiva rappresenti un fattore protettivo, risultando associata a livelli inferiori di ansia precompetitiva.
- **H3.** Per quanto riguarda l'*enjoyment* associato alla pratica calcistica, si ipotizza che l'autoefficacia sportiva costituisca un importante fattore predittivo positivo. Gli atleti caratterizzati da una maggiore fiducia nelle proprie capacità dovrebbero riportare livelli più elevati di piacere e coinvolgimento nella pratica calcistica. Al contrario, si ipotizza che elevati livelli di perfezionismo socialmente prescritto possano essere associati a una riduzione dell'*enjoyment*.
- **H4.** Infine, si prevede che l'autoefficacia sportiva contribuisca positivamente alla soddisfazione di vita, mentre livelli elevati di perfezionismo maladattivo e di ansia sportiva risultino associati a una minore soddisfazione. In particolare, ci si attende che gli atleti caratterizzati da una maggiore fiducia nelle proprie capacità riportino una valutazione più positiva della propria vita, mentre coloro che manifestano elevati livelli di perfezionismo disfunzionale e di ansia sportiva mostrino livelli inferiori di soddisfazione personale.

3.2 Metodo

3.2.1 Partecipanti

Alla ricerca hanno partecipato 74 giovani calciatori, di età compresa tra gli 11 e i 16 anni (età media = $12,99 \pm 1,95$ anni). Tutti gli atleti erano regolarmente tesserati presso una società calcistica dilettantistica e partecipavano ai rispettivi campionati giovanili federali. L'attività sportiva prevede mediamente tre sedute di allenamento settimanali della durata di circa 90 minuti ciascuna, oltre a una partita ufficiale settimanale della durata di 90 minuti.

Il campione è stato reclutato presso la società sportiva dilettantistica United Carpi, con sede nella provincia di Modena. Prima dell'avvio della raccolta dati, il progetto di ricerca è stato presentato ai dirigenti della società, i quali hanno accolto con interesse la proposta e hanno fornito la propria disponibilità a collaborare allo svolgimento dello studio.

La partecipazione allo studio è avvenuta su base volontaria. Trattandosi di partecipanti minorenni, è stato preventivamente acquisito il consenso informato scritto da parte dei genitori o dei tutori legali, mentre agli atleti è stato richiesto il consenso/assenso alla partecipazione dopo essere stati adeguatamente informati circa le finalità della ricerca, le modalità di somministrazione dei questionari e il trattamento anonimo e riservato dei dati raccolti, in conformità con la normativa vigente in materia di protezione dei dati personali.

3.2.2 Strumenti

Per la rilevazione delle variabili oggetto di studio è stata utilizzata una batteria di questionari standardizzati, ampiamente impiegati nella ricerca psicologica in ambito sportivo e caratterizzati da adeguate proprietà psicometriche. La scelta degli strumenti è stata effettuata in funzione degli obiettivi della ricerca, al fine di valutare i principali costrutti presi in esame: il perfezionismo sportivo, l'autoefficacia sportiva, l'ansia competitiva, l'*enjoyment* associato alla pratica calcistica e la soddisfazione di vita.

Tutti gli strumenti utilizzati sono scale di autovalutazione (*self-report*), compilate individualmente dai partecipanti durante un'unica sessione di somministrazione. Le risposte sono state fornite mediante scale di tipo Likert, secondo le modalità previste dagli autori di ciascun questionario. Per ogni strumento, punteggi più elevati indicano livelli maggiori del costrutto valutato, secondo i criteri di scoring specifici riportati nella relativa validazione. Di seguito vengono descritti i questionari impiegati nello studio, evidenziandone le principali caratteristiche strutturali, le dimensioni indagate e le modalità di attribuzione dei punteggi.

- **Versione italiana della Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S; Hill et al., 2016).** Una scala di autovalutazione specificamente sviluppata per il contesto sportivo che misura il perfezionismo legato alla prestazione atletica. La scala è composta da 12 affermazioni, suddivise in tre sottoscale di quattro item ciascuna: Self-Oriented Performance Perfectionism (SOPP: richieste di perfezione verso sé stessi), Socially Prescribed Performance Perfectionism (SPPP: percezione che gli altri si aspettino prestazioni perfette) e Other-Oriented Performance Perfectionism (OOPP: richieste di perfezione verso gli altri). Gli item sono valutati mediante una scala Likert a 5 punti, con punteggi più elevati indicativi di livelli maggiori di perfezionismo nella prestazione sportiva.
- **Athlete Self-Efficacy Scale (ASES; Koçak, 2020).** Una scala di autovalutazione sviluppata per misurare il livello di autoefficacia percepita dagli atleti, ossia la convinzione di possedere le capacità necessarie per affrontare efficacemente le richieste della pratica sportiva e raggiungere gli obiettivi prestativi. La scala è composta da 16 item suddivisi in quattro sottoscale di quattro item ciascuna:
 - Discipline Efficacy, che valuta la percezione di possedere le competenze fisiche, motorie, tecniche e tattiche necessarie per la propria disciplina sportiva;
 - Psychological Efficacy, che misura la capacità percepita di automotivarsi, sostenere i compagni, gestire le difficoltà e controllare le proprie emozioni;
 - Professional Thought Efficacy, che valuta la capacità di organizzare il proprio stile di vita e il proprio impegno in funzione della prestazione sportiva, attraverso la cura della salute, la dedizione agli obiettivi e la gestione degli allenamenti;
 - Personality Efficacy, che misura aspetti legati alla collaborazione con gli altri, al rispetto del fair play, alla fiducia in sé stessi e all'assunzione di responsabilità durante la competizione. Per ogni affermazione, le risposte sono fornite su una scala Likert a 5 punti, da 1 (fortemente in disaccordo) a 5 (fortemente d'accordo). Punteggi più elevati indicano una maggiore percezione di autoefficacia sportiva.
- **Versione italiana della Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2; Smith et al., 2006).** Una scala di autovalutazione che misura l'ansia competitiva negli atleti. La scala è composta da 15 item suddivisi in tre sottoscale di cinque item ciascuna: Somatic Anxiety (sintomi fisiologici di ansia), Worry (preoccupazioni riguardanti la prestazione) e Concentration Disruption (difficoltà di concentrazione durante la competizione). Per ogni affermazione, i partecipanti indicano la frequenza con cui sperimentano ciascuna situazione utilizzando una scala Likert a 4 punti, da 1 (per niente) a 4 (moltissimo).

- **Versione adattata al calcio della Physical Activity Enjoyment Scale (PACES; Kendzierski & DeCarlo, 1991; adattamento italiano di Morano et al., 2011).** Una scala di autovalutazione a quattro item che misura il grado di piacere e divertimento sperimentato durante la pratica dell'attività fisica. Nella presente ricerca, gli item sono stati adattati al contesto calcistico sostituendo i riferimenti generici all'attività fisica con riferimenti specifici alla pratica del calcio. Gli item vengono valutati mediante una scala Likert a 5 gradi, con punteggi più elevati indicativi di un maggiore livello di *enjoyment* percepito durante l'attività sportiva.
- **Versione italiana della Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985).** Una breve scala di autovalutazione che misura la soddisfazione globale per la propria vita come componente cognitiva del benessere soggettivo. La scala è composta da 5 affermazioni (ad esempio, "Sono soddisfatto della mia vita") alle quali i partecipanti rispondono utilizzando una scala Likert di accordo a 5 gradi. Punteggi più elevati riflettono una maggiore soddisfazione di vita percepita.

3.2.3 Procedura

Prima dell'avvio della raccolta dei dati, ai genitori o ai tutori legali di ciascun partecipante è stato richiesto di sottoscrivere il consenso informato alla partecipazione allo studio. Solo gli atleti per i quali è stato acquisito il consenso hanno preso parte alla ricerca. Inoltre, prima della compilazione dei questionari, ai partecipanti sono state fornite informazioni sulle finalità dello studio, sulle modalità di svolgimento della ricerca e sul carattere volontario della partecipazione, garantendo l'anonimato e la riservatezza dei dati raccolti.

La raccolta dei dati è stata effettuata mediante la somministrazione di una batteria di questionari in formato cartaceo, svolta nel corso della stagione sportiva. La compilazione è avvenuta prima dell'inizio di una seduta di allenamento, in accordo con la società sportiva e con gli allenatori delle diverse squadre. Prima dell'avvio dello studio, il ricercatore e lo staff tecnico hanno concordato il momento più idoneo per la somministrazione, al fine di non interferire con la normale programmazione delle attività sportive e di garantire condizioni ottimali per la compilazione dei questionari.

La somministrazione è stata effettuata in modalità collettiva. In una fase preliminare, il ricercatore ha illustrato ai partecipanti gli obiettivi della ricerca, le modalità di compilazione e le istruzioni necessarie per rispondere correttamente agli item. A ciascun atleta sono stati consegnati individualmente il fascicolo contenente i questionari e una penna.

Durante la compilazione il ricercatore è rimasto a disposizione dei partecipanti per fornire eventuali chiarimenti riguardanti il significato di termini o espressioni ritenuti poco comprensibili, senza tuttavia influenzare in alcun modo le risposte. Non è stato imposto alcun limite di tempo per la compilazione, consentendo a ciascun partecipante di completare i questionari secondo i propri ritmi. Qualora uno o più atleti fossero risultati assenti nel giorno previsto per la raccolta dei dati, il ricercatore, in accordo con gli allenatori, ha organizzato una successiva sessione di somministrazione, svolta individualmente o in piccoli gruppi, così da garantire la partecipazione del maggior numero possibile di soggetti e ridurre il rischio di perdita dei dati.

3.3 Risultati

3.3.1 Analisi preliminari

Tramite la batteria di questionari sono state inizialmente raccolte alcune informazioni sociodemografiche e sportive dei partecipanti, comprendenti età, genere, anni di esperienza nella pratica calcistica e quantità di pratica sportiva settimanale, calcolata in minuti sulla base del numero e della durata delle sedute di allenamento.

Successivamente, sono stati rilevati i livelli di perfezionismo sportivo mediante la Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S), considerando sia il punteggio totale sia i punteggi medi relativi alle tre dimensioni del costrutto: Self-Oriented Performance Perfectionism (SOPP), Socially Prescribed Performance Perfectionism (SPPP) e Other-Oriented Performance Perfectionism (OOPP). Per la valutazione dell'autoefficacia sportiva è stata utilizzata l'Athlete Self-Efficacy Scale (ASES), dalla quale sono stati ricavati il punteggio medio complessivo e i punteggi medi relativi alle quattro dimensioni investigate: Discipline Efficacy, Psychological Efficacy, Professional Thought Efficacy e Personality Efficacy.

L'ansia sportiva è stata valutata mediante la Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2), considerando sia il punteggio medio totale sia i punteggi medi delle tre sottoscale: Somatic Anxiety, Worry e Concentration Disruption, che consentono di valutare rispettivamente la componente somatica dell'ansia, le preoccupazioni legate alla prestazione e le difficoltà di concentrazione durante la competizione.

Infine, sono stati rilevati due indicatori del benessere psicologico. Il primo riguarda l'*enjoyment* associato alla pratica calcistica, misurato mediante la versione adattata al calcio della Physical Activity Enjoyment Scale (PACES); il secondo riguarda la soddisfazione di vita, valutata attraverso la Satisfaction With Life Scale (SWLS), quale indicatore della componente cognitiva del benessere soggettivo.

Per tutte le variabili psicologiche sono stati calcolati i punteggi medi delle rispettive scale e sottoscale, che sono stati successivamente utilizzati nelle analisi statistiche finalizzate a esaminare le relazioni tra perfezionismo sportivo, autoefficacia sportiva, ansia sportiva ed indicatori di benessere psicologico nel campione di giovani calciatori.

Di seguito, sono elencate le variabili considerate, con le relative etichette.

- Età: età media in anni
- Esperienza: anni di esperienza sportiva
- Del_practice: minuti di pratica sportiva settimanale
- genere: M = maschio; F = femmina
- SOPP: punteggio medio alla sottoscala “Self-Oriented Performance Perfectionism” della PPS-S.
- SPPP: punteggio medio alla sottoscala “Socially Prescribed Performance Perfectionism” della PPS-S.
- OOPP: punteggio medio alla sottoscala “Other-Oriented Performance Perfectionism” della PPS-S.
- Perfez_tot: punteggio medio totale alla Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S).
- Autoeff_disciplina: punteggio medio alla sottoscala “Discipline Efficacy” dell’Athlete Self-Efficacy Scale (ASES).
- Autoeff_psico: punteggio medio alla sottoscala “Psychological Efficacy” dell’Athlete Self-Efficacy Scale (ASES).
- Autoeff_profess: punteggio medio alla sottoscala “Professional Thought Efficacy” dell’Athlete Self-Efficacy Scale (ASES).
- Autoeff_personalità: punteggio medio alla sottoscala “Personality Efficacy” dell’Athlete Self-Efficacy Scale (ASES).
- Autoeff_tot: punteggio medio totale all’Athlete Self-Efficacy Scale (ASES).
- Sint_soma: punteggio medio alla sottoscala “Somatic Anxiety” della SAS-2.
- Preocc: punteggio medio alla sottoscala “Worry” della SAS-2.
- Dist_conc: punteggio medio alla sottoscala “Concentration Disruption” della SAS-2.
- Ansia_tot: punteggio medio totale alla Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2).
- Enjoyment: punteggio medio totale alla versione adattata al calcio della Physical Activity Enjoyment Scale (PACES).
- Sodd_vita: punteggio medio totale alla Satisfaction With Life Scale (SWLS).

Statistiche descrittive

	N	Minimo	Massimo	Media	Deviazione std.
Età	74	11	16	12,99	1,948
Esperienza	74	,5	12,0	6,669	2,7539
Del_practice	74	270	450	276,08	31,002
Validi (listwise)	74				

Tabella 1. Statistiche descrittive relative alle variabili anagrafiche.

Statistiche descrittive

	N	Minimo	Massimo	Media	Deviazione std.
SOPP	74	1,5651	5,0000	3,385865	,8904726
SPPP	74	1,1892	4,4721	2,706505	,8414250
OOPP	74	1,0000	3,7224	1,847252	,6464822
Perfez_tot	74	1,5131	4,1071	2,505739	,5513851
Autoeff_disciplina	74	2,4495	5,0000	4,063110	,5620172
Autoeff_psico	74	2,0000	5,0000	3,731253	,6835335
Autoeff_profess	74	2,3403	5,0000	4,095680	,5204931
Autoeff_personalità	74	2,2894	5,0000	4,166587	,5831104
Autoeff_tot	74	2,5778	4,8326	3,977242	,4365731
Sint_soma	74	1,0000	3,7764	1,496943	,5685653
Preocc	74	1,0000	4,0000	2,454976	,9100593
Dist_conc	74	1,0000	3,7764	1,583853	,5577581
Ansia_tot	74	1,0000	3,5652	1,767309	,5474171
Enjoyment	74	2,8845	5,0000	4,646982	,5373513
Sodd_vita	74	1,6438	4,7818	3,427234	,9073374
Validi (listwise)	74				

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

In Tabella 2 sono riportate le statistiche descrittive relative alle principali variabili oggetto di indagine. Nel complesso, i partecipanti mostrano livelli mediamente elevati di autoefficacia sportiva, con un punteggio medio complessivo pari a 3,977 ($DS = 0,44$). Tra le diverse dimensioni dell'autoefficacia, i valori più elevati si osservano nei dati relativi alla personalità ($M = 4,166$; $DS = 0,58$), seguita dall'autoefficacia professionale ($M = 4,095$; $DS = 0,52$) e dall'autoefficacia disciplinare ($M = 4,063$; $DS = 0,56$).

Per quanto riguarda il perfezionismo sportivo, il punteggio medio complessivo risulta pari a 2,505 ($DS = 0,55$). Tra le tre dimensioni considerate, il perfezionismo auto-orientato (SOPP) presenta il valore medio più elevato ($M = 3,385$; $DS = 0,89$), seguito dal perfezionismo socialmente prescritto (SPPP; $M = 2,706$; $DS = 0,84$), mentre il perfezionismo orientato verso gli altri (OOPP) mostra il punteggio medio più contenuto ($M = 1,847$; $DS = 0,65$).

Relativamente all'ansia sportiva, il punteggio medio totale risulta pari a 1,767 ($DS = 0,55$), indicando livelli complessivamente contenuti nel campione. Tra le sottodimensioni, le preoccupazioni legate alla prestazione rappresentano la componente più elevata ($M = 2,454$; $DS = 0,91$), mentre l'ansia somatica ($M = 1,496$; $DS = 0,57$) e la compromissione della concentrazione ($M = 1,583$; $DS = 0,56$) mostrano valori inferiori.

Infine, gli atleti riportano livelli elevati di enjoyment associato alla pratica calcistica ($M = 4,646$; $DS = 0,54$) e livelli medio-alti di soddisfazione di vita ($M = 3,427$; $DS = 0,91$), suggerendo una percezione complessivamente positiva della propria esperienza sportiva e del proprio benessere generale.

3.3.2 Analisi principali

Per esaminare l'ipotesi H1 sono state calcolate correlazioni bivariate di Pearson tra le variabili testate. La correlazione non fornisce una spiegazione causale della relazione tra due variabili, ma indica solamente quanto due variabili tendano a covariare in maniera lineare, cioè quanto al crescere di una variabile x , un'altra variabile y tende a crescere o decrescere in maniera proporzionale alla prima. Poiché il coefficiente di correlazione si esprime in valori compresi tra -1 e +1, è possibile, sulla base del valore espresso dal coefficiente stesso, stimare la forza della relazione tra due variabili. Una correlazione è positiva quanto più il coefficiente di correlazione si avvicina a +1, o negativa, quanto più il coefficiente di correlazione si avvicina a -1. Una correlazione è inesistente se il coefficiente è uguale a zero. L'indice della significatività della correlazione è il coefficiente p (a due o, come in questo caso, a coda). La significatività si riferisce alla "realtà" dell'effetto che si trova, perciò, quando la significatività è minore di .05 (e, ancor più, quando è inferiore a .01) è ragionevolmente possibile ritenere che l'effetto riscontrato non sia determinato dal caso, ma reale.

Nel campione complessivo emerge che l'ansia totale correla con il perfezionismo totale ($r = .309, p < .01$), ma soprattutto con quello orientato al sé ($r = .428, p < .001$). Non emergono invece correlazioni significative con le varie dimensioni dell'autoefficacia ($-.122 < r < .161, p = ns$). Al contrario, l'*enjoyment* non risulta associato al perfezionismo ($-.002 < r < .131, p = ns$), ma si evidenziano associazioni significative con l'autoefficacia totale ($r = .423, p < .001$) e le sue varie dimensioni ($.196 < r < .456, p < .05$). Da ultimo, la soddisfazione per la propria vita si associa significativamente alle dimensioni dell'autoefficacia sportiva ($.237 < r < .324, p < .05$) e dell'*enjoyment* sportivo ($r = .260, p < .05$), ma non al perfezionismo ($-.180 < r < .069, p = ns$).

Correlazioni

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
SOPP (1)	Corr.	1	,250*	,167	,607**	-,069	-,286**	,138	-,071	-,145	,382**	,476**	,229*	,428**	,066	-,180
	<i>p</i>		,016	,078	,000	,280	,007	,120	,273	,109	,000	,000	,025	,000	,289	,063
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
SPPP (2)	Corr.	,250*	1	,299**	,739**	,079	,019	,058	,038	,058	,150	,187	,097	,175	,131	-,126
	<i>p</i>	,016		,005	,000	,251	,435	,312	,375	,311	,102	,055	,206	,068	,132	,142
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
OOPP (3)	Corr.	,167	,299**	1	,733**	,029	-,229*	-,123	-,145	-,166	,118	,050	,171	,131	-,002	,069
	<i>p</i>	,078	,005		,000	,405	,025	,148	,109	,079	,158	,336	,073	,133	,494	,280
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
Perfez_tot (4)	Corr.	,607**	,739**	,733**	1	,040	-,207*	,035	-,083	-,097	,265*	,293**	,222*	,309**	,093	-,086
	<i>p</i>	,000	,000	,000		,368	,038	,384	,240	,206	,011	,006	,029	,004	,215	,234
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
Autoeff_disciplina (5)	Corr.	-,069	,079	,029	,040	1	,367**	,350**	,340**	,715**	-,150	-,010	-,148	-,122	,288**	,189
	<i>p</i>	,280	,251	,405	,368		,001	,001	,001	,000	,102	,466	,104	,150	,006	,053
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
Autoeff_psico (6)	Corr.	-,286**	,019	-,229*	-,207*	,367**	1	,327**	,398**	,797**	,008	-,097	-,072	-,060	,196*	,237*
	<i>p</i>	,007	,435	,025	,038	,001		,002	,000	,000	,474	,206	,271	,307	,047	,021
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
Autoeff_profess (7)	Corr.	,138	,058	-,123	,035	,350**	,327**	1	,326**	,669**	-,004	,117	-,085	,016	,456**	,256*
	<i>p</i>	,120	,312	,148	,384	,001	,002		,002	,000	,487	,160	,236	,446	,000	,014
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
Autoeff_personalità (8)	Corr.	-,071	,038	-,145	-,083	,340**	,398**	,326**	1	,662**	,184	,160	,079	,161	,370**	,254*
	<i>p</i>	,273	,375	,109	,240	,001	,000	,002		,000	,058	,087	,251	,085	,001	,014
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
Autoeff_tot (9)	Corr.	-,145	,058	-,166	-,097	,715**	,797**	,669**	,662**	1	-,006	,024	-,090	-,027	,423**	,324**
	<i>p</i>	,109	,311	,079	,206	,000	,000	,000	,000		,479	,418	,224	,411	,000	,002
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	Corr.	,382**	,150	,118	,265*	-,150	,008	-,004	,184	-,006	1	,626**	,610**	,885**	,120	,010

Sint_soma (10)	<i>p</i>	,000	,102	,158	,011	,102	,474	,487	,058	,479		,000	,000	,000	,153	,465
	<i>N</i>	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	<i>Corr.</i>	,476**	,187	,050	,293**	-,010	-,097	,117	,160	,024	,626**	1	,476**	,828**	,192	-,045
Preocc (11)	<i>p</i>	,000	,055	,336	,006	,466	,206	,160	,087	,418	,000		,000	,000	,051	,352
	<i>N</i>	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	<i>Corr.</i>	,229*	,097	,171	,222*	-,148	-,072	-,085	,079	-,090	,610**	,476**	1	,818**	,010	,096
Dist_conc (12)	<i>p</i>	,025	,206	,073	,029	,104	,271	,236	,251	,224	,000	,000		,000	,467	,209
	<i>N</i>	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	<i>Corr.</i>	,428**	,175	,131	,309**	-,122	-,060	,016	,161	-,027	,885**	,828**	,818**	1	,127	,016
Ansia_tot (13)	<i>p</i>	,000	,068	,133	,004	,150	,307	,446	,085	,411	,000	,000	,000		,140	,447
	<i>N</i>	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	<i>Corr.</i>	,066	,131	-,002	,093	,288**	,196*	,456**	,370**	,423**	,120	,192	,010	,127	1	,260*
Enjoyment (14)	<i>p</i>	,289	,132	,494	,215	,006	,047	,000	,001	,000	,153	,051	,467	,140		,013
	<i>N</i>	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	<i>Corr.</i>	-,180	-,126	,069	-,086	,189	,237*	,256*	,254*	,324**	,010	-,045	,096	,016	,260*	1
Sodd_vita (15)	<i>p</i>	,063	,142	,280	,234	,053	,021	,014	,014	,002	,465	,352	,209	,447	,013	
	<i>N</i>	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74

*. La correlazione è significativa al livello 0,05 (1-coda).

**. La correlazione è significativa al livello 0,01 (1-coda).

Tabella 3. Correlazioni bivariate tra le variabili.

Per testare H2-H4, sono state girate, a partire da quanto emerso dall'analisi di correlazione, tre analisi di regressione per blocchi. L'analisi della regressione è usata per analizzare il valore predittivo di una o più variabili indipendenti (predittori) su una variabile dipendente. La variabile dipendente nell'equazione di regressione è una funzione delle variabili indipendenti più un termine d'errore. Quest'ultimo è una variabile casuale e rappresenta una variazione non controllabile e imprevedibile nella variabile dipendente. Il parametro R^2 fornisce la percentuale di varianza della variabile dipendente spiegata dal modello di regressione, mentre i β rappresentano i "pesi" dei singoli predittori relativi alla porzione di varianza spiegata dal modello. Maggiore è il β , più il predittore è esplicativo della varianza della variabile dipendente.

La prima analisi di regressione ha impiegato l'ansia totale come VD e le differenti dimensioni del perfezionismo come VI, insieme con l'età, inserita al secondo blocco.

Variabili inserite/rimosse^a

Modello	Variabili inserite	Variabili rimosse	Metodo
1	OOPP, SOPP, SPPP ^b	.	Per blocchi
2	Età ^b	.	Per blocchi

a. Variabile dipendente: Ansia_tot

b. Tutte le variabili richieste sono state immesse.

Riepilogo del modello

Modello	R	R-quadrato	R-quadrato corretto	Deviazione standard Errore della stima	Variazione dell'adattamento				
					Variazione di R-quadrato	Variazione di F	df1	df2	Sig. Variazione di F
1	,436 ^a	,190	,156	,5030131	,190	5,486	3	70	,002
2	,467 ^b	,218	,173	,4977669	,028	2,483	1	69	,120

a. Predittori: (Costante), OOPP, SOPP, SPPP

b. Predittori: (Costante), OOPP, SOPP, SPPP, Età

Coefficienti^a

Modello	Coefficienti non standardizzati		Coefficienti standardizzati	t	Sig.	Correlazioni		
	B	Deviazione standard Errore	Beta			Ordine zero	Parziali	Parziali indipendenti
1	(Costante)	,746	,287	2,598	,011			
	SOPP	,250	,069	,406	,001	,428	,399	,391
	SPPP	,039	,075	,060	,605	,175	,062	,056
	OOPP	,039	,096	,046	,689	,131	,048	,043
	(Costante)	1,274	,439	2,900	,005			
2	SOPP	,258	,068	,419	,000	,428	,414	,402
	SPPP	,063	,076	,097	,830	,175	,099	,088
	OOPP	,046	,095	,055	,486	,131	,058	,052
	Età	-,049	,031	-,174	-,120	-,086	-,186	-,168

a. Variabile dipendente: Ansia_tot

Tabelle 4-6. Analisi di regressione con VD il punteggio totale alla scala di ansia sportiva.

Il modello 2 spiega il 17% della varianza della VD (R^2 corretto = .173). Osservando i coefficienti, si osserva che l'unica variabile esplicativa è il perfezionismo auto-orientato ($\beta = .419, p < .001$).

La seconda analisi di regressione ha impiegato l'enjoyment come VD e le differenti dimensioni dell'autoefficacia come VI, insieme con l'età, inserita nel secondo blocco.

Il modello 2 spiega il 22% della varianza della VD (R^2 corretto = .218). Osservando i coefficienti, si osserva che le variabili esplicative sono la Professional Thought Efficacy ($\beta = .359, p < .01$) e la Personality Efficacy ($\beta = .242, p < .05$). L'età non spiega ulteriormente la varianza.

Variabili inserite/rimosse^a

Modello	Variabili inserite	Variabili rimosse	Metodo
1	Autoeff_personalità, Autoeff_profess, Autoeff_disciplina, Autoeff_psico ^b	.	Per blocchi
2	Età ^b	.	Per blocchi

a. Variabile dipendente: Enjoyment

b. Tutte le variabili richieste sono state immesse.

Riepilogo del modello

Modello	R	R-quadrato	R-quadrato corretto	Deviazione standard Errore della stima	Variazione dell'adattamento				
					Variazione di R-quadrato	Variazione di F	df1	df2	Sig. Variazione di F
1	,521 ^a	,271	,229	,4718969	,271	6,414	4	69	,000
2	,521 ^b	,271	,218	,4753168	,000	,011	1	68	,918

a. Predittori: (Costante), Autoeff_personalità, Autoeff_profess, Autoeff_disciplina, Autoeff_psico

b. Predittori: (Costante), Autoeff_personalità, Autoeff_profess, Autoeff_disciplina, Autoeff_psico, Età

Coefficienti^a

Modello	Coefficienti non standardizzati		Coefficienti standardizzati	t	Sig.	Correlazioni		
	B	Deviazione standard Errore	Beta			Ordine zero	Parziali	Parziali indipendenti
(Costante)	1,972	,553		3,563	,001			
1 Autoeff_disciplina	,096	,111	,101	,865	,390	,288	,104	,089
Autoeff_psico	-,042	,093	-,054	-,454	,652	,196	-,055	-,047
Autoeff_profess	,371	,118	,360	3,141	,002	,456	,354	,323

2	Autoeff_personalità	,221	,108	,240	2,051	,044	,370	,240	,211
	(Costante)	1,932	,678		2,851	,006			
	Autoeff_disciplina	,093	,117	,097	,790	,432	,288	,095	,082
	Autoeff_psico	-,040	,096	-,051	-,414	,680	,196	-,050	-,043
	Autoeff_profess	,371	,119	,359	3,110	,003	,456	,353	,322
	Autoeff_personalità	,223	,110	,242	2,028	,046	,370	,239	,210
	Età	,003	,031	,011	,103	,918	,018	,013	,011

a. Variabile dipendente: Enjoyment

Tabelle 7-9. Analisi di regressione con VD l' enjoyment sportivo.

La terza analisi di regressione ha impiegato la soddisfazione per la propria vita come VD e le differenti dimensioni dell'autoefficacia, unitamente all' *enjoyment* come VI. Come nei casi precedenti, l'età è stata inserita al secondo blocco.

Il modello 2 spiega il 14% della varianza della VD (R^2 corretto = .146). Osservando i coefficienti, si osserva che le variabili esplicative sono l'autoefficacia ($\beta = .241, p < .05$) e l'età, che entra nel modello con coefficiente negativo ($\beta = -.266, p < .05$), ad indicare che gli atleti più giovani sono tendenzialmente più soddisfatti della propria vita.

Variabili inserite/rimosse^a

Modello	Variabili inserite	Variabili rimosse	Metodo
1	Enjoyment, Ansia_tot, Autoeff_tot ^b	.	Per blocchi
2	Età ^b	.	Per blocchi

a. Variabile dipendente: Sodd_vita

b. Tutte le variabili richieste sono state immesse.

Riepilogo del modello

Modello	R	R-quadrato	R-quadrato corretto	Deviazione standard Errore della stima	Variazione dell'adattamento				
					Variazione di R-quadrato	Variazione di F	df1	df2	Sig. Variazione di F
1	,351 ^a	,123	,085	,8676919	,123	3,274	3	70	,026
2	,439 ^b	,193	,146	,8383589	,070	5,984	1	69	,017

a. Predittori: (Costante), Enjoyment, Ansia_tot, Autoeff_tot

b. Predittori: (Costante), Enjoyment, Ansia_tot, Autoeff_tot, Età

Coefficienti^a

Modello		Coefficienti non standardizzati		Coefficienti standardizzati	t	Sig.	Correlazioni		
		B	Deviazione standard Errore	Beta			Ordine zero	Parziali	Parziali indipendenti
1	(Costante)	,093	1,109		,084	,933			
	Ansia_tot	,006	,188	,004	,034	,973	,016	,004	,004
	Autoeff_tot	,542	,258	,261	2,101	,039	,324	,244	,235
	Enjoyment	,252	,211	,149	1,192	,237	,260	,141	,133
2	(Costante)	1,816	1,282		1,416	,161			
	Ansia_tot	-,036	,182	-,022	-,197	,844	,016	-,024	-,021
	Autoeff_tot	,500	,250	,241	2,002	,049	,324	,234	,217

Enjoyment	,279	,204	,165	1,367	,176	,260	,162	,148
Età	-,124	,051	-,266	-2,446	,017	-,273	-,282	-,265

a. Variabile dipendente: Sodd_vita

Tabelle 10-12. Analisi di regressione con VD la soddisfazione di vita.

3.4 Discussione

Nel complesso, i risultati ottenuti supportano le ipotesi formulate e risultano coerenti con le principali evidenze riportate nella letteratura scientifica, evidenziando il ruolo centrale delle caratteristiche psicologiche individuali nel favorire l'adattamento emotivo e il benessere degli atleti. In particolare, il perfezionismo sportivo risulta associato all'ansia soprattutto nella sua componente auto-orientata, mentre l'autoefficacia sportiva appare maggiormente collegata agli indicatori positivi di benessere, quali l'*enjoyment* e la soddisfazione di vita.

In relazione alla prima ipotesi, i risultati hanno evidenziato associazioni significative tra le variabili oggetto di studio. In particolare, l'autoefficacia sportiva è risultata positivamente associata agli indicatori di benessere psicologico, quali l'*enjoyment* e la soddisfazione di vita, confermando che gli atleti che nutrono una maggiore fiducia nelle proprie capacità tendono a vivere l'esperienza sportiva in modo più positivo e a riportare livelli più elevati di benessere soggettivo. Tali risultati sono coerenti con quanto riportato dalla letteratura, secondo cui gli atleti con una maggiore autoefficacia percepiscono le situazioni competitive come maggiormente gestibili e sperimentano un'esperienza sportiva più positiva (Bandura, 1997; Lochbaum et al., 2023). Per quanto riguarda il perfezionismo, è emersa una relazione positiva tra il punteggio totale e l'ansia precompetitiva, con un'associazione particolarmente marcata per la dimensione del perfezionismo auto-orientato. In linea solo parziale con quanto ipotizzato, il perfezionismo non ha mostrato associazioni significative con l'*enjoyment* né con la soddisfazione di vita. Pertanto, nel presente campione, i risultati indicano che il perfezionismo risulta associato all'ansia sportiva, ma non agli indicatori positivi di benessere psicologico considerati nello studio.

La seconda ipotesi di ricerca, relativa ai predittori dell'ansia sportiva, ha ricevuto un sostegno parziale. Come previsto, il perfezionismo sportivo contribuisce alla spiegazione dell'ansia sportiva; tuttavia, tale contributo è attribuibile esclusivamente alla dimensione del perfezionismo auto-orientato, che rappresenta l'unico predittore significativo nel modello di regressione ($\beta = .419$, $p <$

.001). Il perfezionismo socialmente prescritto, il perfezionismo orientato verso gli altri e l'età non risultano invece predittori significativi. Inoltre, contrariamente a quanto ipotizzato, l'autoefficacia non mostra associazioni significative con l'ansia sportiva. Pertanto, nel presente campione, l'ansia sportiva appare spiegata principalmente dalla componente auto-orientata del perfezionismo, mentre non emergono evidenze a sostegno di un ruolo protettivo dell'autoefficacia rispetto all'ansia. Il ruolo preminente dell'ansia è concorde con gli studi di Hill e collaboratori (2024), secondo i quali la tendenza a imporsi standard estremamente elevati può tradursi in un incremento della vulnerabilità emotiva quando tali standard vengono vissuti in modo rigido e accompagnati da autocritica e paura dell'errore. Nel contesto calcistico, dove la prestazione è continuamente valutata da allenatori, compagni, società e pubblico, il perfezionismo auto-orientato sembra quindi costituire un importante fattore predisponente allo sviluppo dell'ansia precompetitiva. In linea con i dati raccolti, il perfezionismo totale e soprattutto la componente auto-orientata del perfezionismo sono risultati positivamente associati ai livelli di ansia sportiva. Al contrario, il perfezionismo socialmente prescritto e quello orientato verso gli altri non hanno mostrato un contributo significativo nella regressione dell'ansia.

Anche la terza ipotesi ha ricevuto un sostegno parziale. Come ipotizzato, l'autoefficacia è risultata un significativo predittore positivo dell'*enjoyment*, confermando che gli atleti che si percepiscono maggiormente competenti tendono a vivere l'attività sportiva con maggiore piacere, coinvolgimento e soddisfazione. Tale dato è coerente con la prospettiva di Bandura (1997), secondo cui la percezione di efficacia personale favorisce un migliore adattamento emotivo e una maggiore capacità di affrontare le richieste del contesto. Nello specifico, il modello di regressione spiega circa il 22% della varianza dell'*enjoyment* e individua nella *Professional Thought Efficacy* e nella *Personality Efficacy* i principali predittori positivi del piacere sperimentato durante l'attività sportiva, mentre l'età non esercita alcun effetto significativo. In questa prospettiva, l'autoefficacia può essere considerata un fattore protettivo e motivazionale, capace di favorire un'esperienza sportiva più gratificante anche in contesti caratterizzati da pressione competitiva (Feltz et al., 2008; Minichiello et al., 2024).

Anche la quarta ipotesi, relativa alla soddisfazione di vita, ha ricevuto un sostegno parziale. Il modello finale spiega il 14,6% della varianza della soddisfazione di vita e mostra come l'autoefficacia rappresenti un predittore positivo indipendente, mentre l'età esercita un effetto negativo, indicando livelli di soddisfazione leggermente inferiori negli atleti più grandi del campione. Questo dato è coerente con la teoria di Bandura (1997) e con gli studi che hanno evidenziato un'associazione tra elevata autoefficacia, maggiore soddisfazione personale e minore vulnerabilità allo stress. Nel contesto sportivo, tale risultato si inserisce nella stessa direzione delle ricerche che attribuiscono

all'autoefficacia una funzione protettiva rispetto alla pressione competitiva, favorendo la regolazione emotiva e il benessere psicologico (Feltz et al., 2008; Minichiello et al., 2024). Il ruolo dell'età può essere interpretato alla luce delle maggiori pressioni prestative, delle aspettative legate alla carriera sportiva e della crescente consapevolezza delle richieste competitive che possono caratterizzare le fasi più avanzate del percorso atletico. Né l'ansia sportiva né l'*enjoyment* risultano invece predittori significativi una volta considerate contemporaneamente le altre variabili. Questo dato suggerisce che il piacere sperimentato nella pratica sportiva possa incidere soprattutto sul benessere situazionale, mentre la soddisfazione di vita, essendo una dimensione più globale e stabile, sembra maggiormente influenzata da convinzioni personali di competenza. Analogamente, l'ansia sportiva non emerge come predittore significativo, in parziale contrasto con la letteratura che collega elevati livelli di disagio emotivo a minore benessere psicologico; ciò potrebbe indicare che, nel campione considerato, l'impatto dell'ansia sulla soddisfazione globale sia attenuato dalla presenza dell'autoefficacia o da altre risorse personali e contestuali non incluse nel modello.

Nel complesso, i risultati ottenuti forniscono un sostegno parziale al modello teorico proposto nel presente lavoro. In particolare, la componente auto-orientata del perfezionismo è risultata associata a livelli più elevati di ansia sportiva e rappresenta l'unico predittore significativo dell'ansia nel modello di regressione. L'autoefficacia, invece, non risulta associata significativamente all'ansia sportiva, ma mostra associazioni positive con gli indicatori positivi di benessere psicologico considerati nello studio, quali *enjoyment* e soddisfazione di vita. Tali evidenze suggeriscono l'utilità di integrare interventi di preparazione psicologica nei programmi dei settori giovanili, orientati da un lato alla gestione degli standard personali e dell'autocritica, e dall'altro al potenziamento dell'autoefficacia come risorsa associata alla qualità positiva dell'esperienza sportiva

CONCLUSIONI

Il presente studio si è proposto di approfondire le relazioni tra perfezionismo sportivo, autoefficacia sportiva e benessere psicologico in un campione di giovani calciatori, analizzando il ruolo di tali variabili nella comprensione dell'ansia sportiva, dell'*enjoyment* e della soddisfazione di vita.

Nel complesso, i risultati hanno fornito un sostegno parziale alle ipotesi formulate. Il perfezionismo sportivo è risultato associato all'ansia sportiva soprattutto nella sua componente auto-orientata, che rappresenta l'unico predittore significativo dell'ansia nel modello di regressione. Al contrario, il perfezionismo non ha mostrato associazioni significative con l'*enjoyment* né con la soddisfazione di vita. L'autoefficacia sportiva, invece, non è risultata significativamente associata all'ansia, ma ha mostrato relazioni positive con gli indicatori positivi di benessere. In particolare, alcune dimensioni dell'autoefficacia, quali la Professional Thought Efficacy e la Personality Efficacy, contribuiscono alla spiegazione dell'*enjoyment*, mentre l'autoefficacia totale contribuisce positivamente alla soddisfazione di vita. Infine, l'età risulta negativamente associata alla soddisfazione di vita, indicando livelli lievemente inferiori nei partecipanti più grandi del campione.

Dal punto di vista applicativo, tali evidenze sottolineano l'importanza di integrare all'interno dei settori giovanili programmi strutturati di preparazione psicologica che non siano orientati esclusivamente al miglioramento della performance, ma anche alla promozione della salute mentale e dello sviluppo personale degli atleti. In particolare, appare fondamentale individuare precocemente i giovani calciatori caratterizzati da elevati livelli di perfezionismo, poiché tale caratteristica potrebbe rappresentare un fattore di vulnerabilità allo sviluppo dell'ansia precompetitiva. Parallelamente, i dati suggeriscono l'utilità di interventi di preparazione psicologica orientati, da un lato, alla gestione degli standard personali elevati e dell'autocritica, risultati associati all'ansia sportiva, e, dall'altro, al potenziamento dell'autoefficacia, risultata associata a maggiore *enjoyment* e soddisfazione di vita.

I risultati ottenuti devono tuttavia essere interpretati considerando alcuni limiti metodologici. In primo luogo, il campione è numericamente contenuto ed è costituito esclusivamente da giovani calciatori appartenenti a un'unica società sportiva, limitando la possibilità di generalizzare i risultati ad altre realtà calcistiche o ad altre discipline sportive. Inoltre, il disegno trasversale della ricerca non consente di formulare conclusioni di natura causale circa le relazioni osservate tra le variabili considerate. Un ulteriore limite riguarda l'utilizzo esclusivo di strumenti di autovalutazione, che potrebbe aver introdotto possibili bias legati alla desiderabilità sociale e alla soggettività delle risposte.

Alla luce di tali considerazioni, future ricerche potrebbero coinvolgere campioni più ampi e multicentrici, includendo atleti appartenenti a differenti discipline sportive, livelli competitivi e fasce di età, oltre a considerare eventuali differenze di genere. Sarebbe inoltre opportuno adottare disegni longitudinali, che consentano di comprendere meglio l'evoluzione nel tempo delle relazioni tra perfezionismo, autoefficacia e benessere psicologico. Ulteriori approfondimenti potrebbero infine esaminare il ruolo di variabili quali resilienza, clima motivazionale e strategie di coping, nonché verificare il possibile ruolo mediatore o moderatore dell'autoefficacia nella relazione tra perfezionismo, ansia e benessere psicologico, contribuendo a chiarire i meccanismi attraverso cui le caratteristiche individuali influenzano l'adattamento psicologico degli atleti.

Nel complesso, il presente studio contribuisce ad ampliare le conoscenze relative ai fattori psicologici coinvolti nell'esperienza sportiva dei giovani calciatori, evidenziando come il perfezionismo, soprattutto nella componente auto-orientata, sia associato a livelli più elevati di ansia sportiva, mentre l'autoefficacia risulti associata a una più positiva esperienza sportiva, espressa da maggiori livelli di *enjoyment* e soddisfazione di vita.

BIBLIOGRAFIA

- Abbott, W., Brownlee, T. E., Harper, L. D., Naughton, R. J., Richardson, A., & Clifford, T. (2019). A season long investigation into the effects of injury, match selection and training load on mental wellbeing in professional under 23 soccer players: A team case study. *European Journal of Sport Science*, 19(9), 1250–1256. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1600586>
- Aizava, P. V. S., Codonhato, R., & Fiorese, L. (2023). Association of self-efficacy and mental toughness with sport performance in Brazilian futsal athletes. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1195721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195721>
- Aliberti, S., Raiola, G., D'Elia, F., & Cherubini, D. (2024). The influence of pre-competitive anxiety and self-confidence on dancesport performance. *Sports*, 12(11), 308. <https://doi.org/10.3390/sports12110308>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bellón, J. Á. (2024). Exercise for the treatment of depression. *BMJ*, 384, q320. <https://doi.org/10.1136/bmj.q320>
- Casali, N., Ghisi, M., Jansen, P., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2022). What can affect competition anxiety in athletes? The role of self-compassion and repetitive negative thinking. *Psychological Reports*, 125(4), 2009–2028. <https://doi.org/10.1177/00332941211017258>
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., & Bustamante-Sánchez, Á. (2024). Pre and post-competitive anxiety and self-confidence and their relationship with technical-tactical performance in high-level men's padel players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, Article 1393980. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1393980>
- Daley, M. M., & Reardon, C. L. (2024). Mental health in the youth athlete. *Clinics in Sports Medicine*, 43(1), 107–126. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2023.06.003>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Donachie, T. C., Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2019). Perfectionism and precompetition emotions in youth footballers: A three-wave longitudinal test of the mediating role of perfectionistic cognitions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(5), 309–319. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0317>
- Duignan, C., Doherty, C., Caulfield, B., & Blake, C. (2020). Single-item self-report measures of team-sport athlete wellbeing and their relationship with training load: A systematic review. *Journal of Athletic Training*, 55(9), 944–953. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0528.19>
- Ekelund, R., Holmström, S., & Stenling, A. (2022). Mental health in athletes: Where are the treatment studies? *Frontiers in Psychology*, 13, Article 781177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.781177>
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R., Ashfield, A., & Harrison, J. (2020). Measuring well-being in sport performers: Where are we now and how do we progress? *Sports Medicine*, 50(7), 1255–1270. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01274-z>
- González-Hernández, J., Barrera-Vázquez, D., & Gómez-López, M. (2024). Self-confidence in young athletes: A protective factor against perfectionism and anxiety in competitive grassroots sport. *Perceptual and Motor Skills*, 131(6), 2324–2345.
- Goutteborge, V., Bindra, A., Blauwet, C., Campriani, N., Currie, A., Engebretsen, L., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Reardon, C. L., Rice, S. M., & Budgett, R. (2023). International Olympic Committee (IOC) Sports Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): Further developments and implementation perspectives. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1165–1173. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106678>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2011). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 381–389. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.01.002>

- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553–560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hill, A. P. (2026). Advances in the study of perfectionism in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 82, 102988. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102988>
- Hill, A. P., Appleton, P. R., & Mallinson, S. H. (2016). Development and initial validation of the Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 653–669. <https://doi.org/10.1177/0734282916651354>
- Hill, A. P., Madigan, D. J., Curran, T., Jowett, G. E., & Rumbold, J. L. (2024). Exploring and evaluating the two-factor model of perfectionism in sport. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 42(6), 612–634. <https://doi.org/10.1177/07342829241231149>
- 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, H., Madigan, D. J., & Hill, A. P. (2025). Multidimensional perfectionism and sport performance: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–34. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2025.2541342>
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, Supplement 1*(1), 41–54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05>
- Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231–265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Kvillemo, P., Nilsson, A., Strandberg, A. K., Björk, K., Elgán, T. H., & Gripenberg, J. (2023). Mental health problems, health risk behaviors, and prevention: A qualitative interview study on perceptions

and attitudes among elite male soccer players. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 1044601. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1044601>

Lee, T. I., Wang, M. Y., Huang, B. R., Hsu, C. Y., & Chien, C. Y. (2022). Effects of psychological capital and sport anxiety on sport performance in collegiate judo athletes. *American Journal of Health Behavior*, 46(2), 197–208. <https://doi.org/10.5993/AJHB.46.2.9>

Li, Y., Ren, Y., Du, Z., Li, M., & Jiang, J. (2025). Competitive pressure, psychological resilience, and coping strategies in athletes' pre-competition anxiety. *Scientific Reports*, 15(1), 35467. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-19213-1>

Lochbaum, M., Sisneros, C., Cooper, S., & Terry, P. C. (2023). Pre-event self-efficacy and sports performance: A systematic review with meta-analysis. *Sports*, 11(11), 222. <https://doi.org/10.3390/sports11110222>

López-Rodríguez, L., González Carballido, L. G., Montoya-Romero, C. A., Suárez-Rodríguez, M. C., González-Rabeiro, M., Charlot-Cardoza, O., Yañez-Rivera, A., & Fera-Madueño, A. (2025). Self-efficacy in high-performance sports: A systematic review and meta-analysis. *Psychology in Russia: State of the Art*, 18(1), 116–143. <https://doi.org/10.11621/pir.2025.0107>

Lundqvist, C., & Hassmén, P. (2005). Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *Journal of Sports Sciences*, 23(7), 727–736. <https://doi.org/10.1080/02640410400021484>

Madigan, D. J., Stoeber, J., Forsdyke, D., Dayson, M., & Passfield, L. (2018). Perfectionism predicts injury in junior athletes: Preliminary evidence from a prospective study. *Journal of Sports Sciences*, 36(5), 545–550. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1322709>

Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2015). Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 305–315. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0266>

Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2016). Motivation mediates the perfectionism–burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(4), 341–354. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0238>

- Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., & Jowett, G. E. (2021). A three-sample study of perfectionism and field test performance in athletes. *European Journal of Sport Science*, 21(7), 1045–1053. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1811777>
- Minichiello, H., Reasonover, M., & Fuglestad, P. (2024). The indirect effects of perfectionism on athletes' self-views through maladaptive emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1373461. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1373461>
- 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>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2012). Mental toughness, optimism, coping, and competitive anxiety among athletes. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 127–131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.011>
- Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., Del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 384, e075847. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847>
- Palazzolo, J. (2020). Anxiety and performance. *L'Encéphale*, 46(2), 158–161. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2019.07.008>
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., Morquecho-Sánchez, R., Morales-Sánchez, V., & Gadea-Cavazos, E. (2021). Adaptive social factors and precompetitive anxiety in elite sport. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 651169. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651169>
- Praisan, G., Scaramuzza, C., Raimo, M., et al. (2026). Mental health and well-being in youth football players: A systematic review. *Sport Sciences for Health*, 22, 90. <https://doi.org/10.1007/s11332-026-01677-x>

- Purcell, R., Pilkington, V., Carberry, S., Reid, D., Gwyther, K., Hall, K., Deacon, A., Manon, R., Walton, C. C., & Rice, S. (2022). An evidence-informed framework to promote mental wellbeing in elite sport. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 780359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780359>
- Reardon, C. L. (2021). The mental health of athletes: Recreational to elite. *Current Sports Medicine Reports*, 20(12), 631–637. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000916>
- Reardon, C. L., & Factor, R. M. (2010). Sport psychiatry: A systematic review of diagnosis and medical treatment of mental illness in athletes. *Sports Medicine*, 40(11), 961–980. <https://doi.org/10.2165/11536580-000000000-00000>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Reverberi, E., D’Angelo, C., Littlewood, M. A., & Gozzoli, C. F. (2020). Youth football players’ psychological well-being: The key role of relationships. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 567776. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567776>
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism and fear of failure in young athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), 157–176. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671897>

- Sarmiento, H., Frontini, R., Marques, A., Peralta, M., Ordoñez-Saavedra, N., Duarte, J. P., Figueiredo, A., Campos, M. J., & Clemente, F. M. (2021). Depressive symptoms and burnout in football players: A systematic review. *Brain Sciences*, *11*(10), 1351. <https://doi.org/10.3390/brainsci11101351>
- 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>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, *10*(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, *42*(6), 959–969. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.006>
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: A PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, *15*, Article 1358771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358771>
- Xu, W., Silva, R. M., Trybulski, R., Han, X., Yu, Y., & Clemente, F. M. (2025). The effect of well-being and exercise intensity on enjoyment in soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, *24*(2), 292–302. <https://doi.org/10.52082/jssm.2025.292>
- Yang, J. H., Yang, H. J., Choi, C., & Bum, C. H. (2023). Systematic review and meta-analysis on burnout owing to perfectionism in elite athletes based on the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). *Healthcare*, *11*(10), 1417. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101417>
- Yeun, E. J., & Shin-Park, K. K. (2006). Verification of the Profile of Mood States-Brief: Cross-cultural analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(9), 1173–1180. <https://doi.org/10.1002/jclp.20269>