



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI GENOVA

**Dipartimento di Medicina Sperimentale**

**Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie Sport e Salute**

**(L-22)**

**“Te e solo te: analisi della resilienza in allenamento e in gara nel  
pattinaggio artistico”**

**Relatore:**

**Benvenuto Sabrina**

**Candidato:**

**Peluffo Giorgia**

**Anno Accademico 2018/2018**

# INDICE

1. PREFERAZIONE

2. ABSTRACT

3. IL PATTINAGGIO ARTISTICO

3.1 ORIGINI

3.2 LA DISCIPLINA

3.3 LA GARA

3.4 IL PODIO

4. LA RESILIENZA

4.1 DEFINIZIONE

4.2 LA RESILIENZA NELLO SPORT

5. LA RICERCA

5.1 QUESTIONARIO S. ORTENS

5.2 RISULTATI

5.3 DIFFERENZIALE SEMANTICO DI OSGUD

5.4 TEST

5.5 RISULTATI

CONCLUSIONI

BIBLIOGRAFIA - SITOGRAFIA

# 1. PRAFAZIONE

Il primo paio di pattini mi è stato regalato che avevo da poco compiuto tre anni e in corpo tanta energia da consumare, inutile dire che di anni ne ho ventitré e sia l'energia in eccesso che i pattini (non più numero 25 ma numero 39) sono ancora parte della mia vita. La prima volta che mi è stata data la possibilità di effettuare una scelta sull'attività sportiva da praticare avevo circa 6 anni e, con la mente ingenua che solo un bambino di quell'età può avere, avevo già distinto in maniera netta e decisa due tipologie di sport: sport di gruppo e sport individuali. Ovviamente nei miei pensieri di bambina erano denominati in maniera differente ma chiara per chiunque: sport in cui il risultato dipendeva da qualcuno e sport in cui il risultato dipendeva solo da me stessa. Probabilmente avevo già capito che, nonostante la mia indole solare e socievole, la più grande sfida che mi si poteva porre davanti fosse mettere in gioco sempre e comunque me stessa. Non ho affrontato un percorso lineare, le gare non sono state la mia priorità, ma la cosa più importante per me era stare su quelle 4 ruote quanto più tempo possibile e sebbene la mia decisione di intraprendere un percorso agonistico sia stata tardiva rispetto alla norma, quello che mi ha permesso un recupero accettabile di destrezza è sempre stata la determinazione che dopo ogni ginocchiata, schienata e (innumerevoli) "sederate" ha alimentato la voglia di rialzarsi e riprovare, finché quel movimento o passo che per nessuna ragione riuscivo ad eseguire restando in piedi, è venuto e questo ha coltivato la passione che è sempre stata maggiore della tentazione di mollare tutto. Chiunque abbia messo un paio di pattini ai piedi sa quanto sia difficile governare il proprio corpo nel momento in cui gli si impone un'instabilità, nel mio caso data da quattro ruote (in altri casi data da una lama). Molti dei meccanismi conosciuti per restare in piedi quando si indossano delle scarpe non funzionano sui pattini, anzi, a volte peggiorano la situazione e sembra di tornare a quando da bambini si sono mossi i primi passi e non si aveva la certezza di poter eseguire anche solo un metro restando in piedi. Nel tempo, con molta pazienza e perseveranza, la stabilità migliora nettamente ma non per questo nel percorso di un'atleta le difficoltà diminuiscono: più un'atleta cresce e continua l'attività agonistica più le sfide che gli si pongono davanti sono impegnative, e cadere e rialzarsi rimane una costante. Per questo ad oggi sono convinta che, al di là di tutti i più bei valori che qualunque attività sportiva può trasmettere (fair play, gioco di squadra, accettazione della sconfitta come punto di crescita...), il pattinaggio artistico abbia una componente resiliente molto più evidente di qualunque altro sport. La caduta è una costante, come è una costante il doversi rialzare da essa per

proseguire il proprio lavoro e a fine allenamento o a fine gara non ci sarà mai un numero di cadute superiore al numero delle volte in cui ci si è rialzati, magari con le lacrime agli occhi, magari arrabbiati come non mai ma la certezza è che comunque la forza per rimettersi in piedi la si è trovata in un modo o nell'altro.

## **2. ABSTRACT**

Esistono due distinte definizioni di resilienza: in campo fisico è la capacità di un oggetto di assorbire un urto senza rompersi; in campo psicologico la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà. Ciò che si vuole verificare in questa tesi è come la resilienza sia parte dello sport e nello specifico del pattinaggio artistico. È una capacità che il bambino che pratica attività sportiva fin da piccolo è abituato ad avere e al quale non dà conto o interesse, ma quello che si vuole dimostrare è che, nel momento in cui arriva in età adolescenziale e successivamente adulta, la capacità di affrontare un ostacolo, una difficoltà e un problema nella vita di tutti i giorni, è superiore in confronto a chi non ha praticato attività sportiva agonistica con costanza. Nella vita di un'atleta agonista ci sono momenti che possono mettere in crisi il soggetto interessato: dagli infortuni ai risultati al di sotto delle aspettative. In entrambi i casi la caduta può essere metaforica e non, dato lo sport preso in considerazione, ma di certo la forza necessaria per rialzarsi è in ogni caso molta. Questo accade anche e soprattutto negli atleti di alto livello, dove l'infortunio o il momento di difficoltà mette ancora più in crisi: spesso dover rinunciare ad una stagione può portare a sacrificare un lavoro dietro al quale ci si è dedicati per molto tempo per anni della propria vita e accettare un tale punto di arresto e da lì ripartire non è scontato o di facile scelta. Con questo studio si vuole analizzare come atleti di alto livello di pattinaggio artistico a rotelle abbiano affrontato e affrontano ogni giorno momenti di difficoltà, dalla semplice caduta in allenamento ad infortuni che hanno rischiato di inficiare la carriera agonistica. I mezzi con i quali si sono raccolti i dati necessari per questa analisi sono stati test ed interviste ai diretti interessati. I test sono stati proposti ad atleti agonisti di medio-alto livello di 3 distinti gruppi: atleti agonisti di pattinaggio artistico a rotelle, atleti agonisti di sport individuali differenti dal pattinaggio, atleti agonisti di sport di squadra. I gruppi a confronto sono composti da soggetti compresi tra i 16 e i 30 anni, per valutare la capacità di resilienza sviluppata dai vari individui e verificare se la componente resiliente sia maggiore, costante o minore nei tre gruppi a confronto.

## **3. IL PATTINAGGIO ARTISTICO**

### **3.1 ORIGINI**

Il pattinaggio sembra abbia origini molto antiche, intorno al 3000 a.C., quando nei paesi dal clima rigido come i paesi scandinavi e del nord Europa i pattini venivano usati come mezzo per spostarsi più rapidamente sul suolo ghiacciato. I primi pattini rudimentali di cui si sono trovati i resti erano fabbricati utilizzando lame d'osso, talmente instabili che era necessario un bastone per mantenere l'equilibrio e spingersi su di essi. Grazie ad alcune opere letterarie si sa che il maggior sviluppo di questo attrezzo si ebbe intorno alla fine del XIV secolo nei Paesi Bassi, dove nel XVI secolo re Carlo II fu esiliato e suo figlio si appassionò al pattinaggio fino al punto che una volta tornato in patria inglese diffuse questo nuovo sport. Per i pattini a rotelle si deve invece aspettare fino al XVIII secolo, quando furono utilizzati, probabilmente per la prima volta, per uno spettacolo teatrale a Londra. Da quel momento ne furono create numerose varianti ma solo nel 1863 furono definitivamente inventati e brevettati i pattini a rotelle, di tecnologia simile a quella utilizzata oggi. Il pattino brevettato prevedeva una disposizione di ruote analoga a quella utilizzata oggi, disposte su un carrello dotato di sterzi i quali permettono traiettorie curve grazie alle inclinazioni che il corpo effettua sull'attrezzo. Ad oggi continui brevetti hanno permesso l'utilizzo di leghe più leggere e materiali più idonei ma la struttura base è rimasta quella di uno stivaletto posizionato su un carrello dotato di ruote, sterzi e puntale/freno.

### **3.2 LA DISCIPLINA**

Il pattinaggio artistico comprende diverse specialità ma ognuna di esse ha dei fondamentali in comune: la pattinata (sono i passi che vengono eseguiti per spostarsi e prendere velocità e vanno dai più semplici – meloni – ai più complessi – passi incrociati – possono essere tutti eseguiti sia in avanti che indietro); le posizioni di equilibrio (sono posizioni statiche o dinamiche in appoggio mono podalico, dal semplice bilanciato al più complesso angelo, in tutte le sue varianti); i fili (esecuzione di traiettorie curve grazie allo spostamento dell'asse del baricentro, il quale, agendo sugli sterzi del pattino, permette l'appoggio su tutte le 4 ruote del pattino); la stabilità (esecuzione dei primi elementi propri del pattinaggio come il salto a piedi pari e la trottola a due piedi). Una volta acquisita la destrezza necessaria il pattinatore ha la possibilità di dedicarsi alla specialità che più lo interessa tra le specialità singole, di coppia o di gruppo.

- Specialità singole:

Artistico (libero): specialità nel quale il singolo atleta presenta una coreografia, detta disco di gara, il quale comprende l'esecuzione su una traccia di musica delle varie difficoltà (salti, trottolo e passi di piede), richieste dal regolamento della competizione alla quale si partecipa.

Obbligatori: specialità nella quale l'attrezzo ha una leggera variazione (i pattini non hanno il puntale o freno). L'atleta deve eseguire l'esercizio percorrendo il più perfettamente possibile una traccia sul pavimento che può essere a cerchio o a boccia e all'aumentare della difficoltà della competizione eseguire cambi di verso e di filo lungo la traccia con determinati passi di piede da mezzo giro (tre, contro tre, volta, contro volta) in determinati punti evidenziati da appositi segni.

Solo dance: specialità che richiede la perfetta esecuzione di passi di piede, rispettando il più possibile il tempo della musica proposta per il programma di gara. All'interno della specialità della solo dance si possono trovare le danze obbligatorie (danze stabilite su un manuale con musica e passi predefiniti che richiamano i balli da sala), la style dance (programma di gara costruito su un genere comune a tutti i partecipanti per quella categoria, ad esempio un tango, ma con la libera scelta della traccia musicale e della coreografia, le quali devono rispettare il genere proposto) e il programma libero (dove la musica ed i passi sono affidati alla libera interpretazione del coreografo con la possibilità di inserire solo un salto da un giro e una trottola all'interno del programma).

- Specialità di coppia:

Coppia artistico: specialità nella quale il disco di gara viene eseguito da un'atleta femmina e da un atleta maschio, su una determinata traccia di gara di libera scelta, con elementi di difficoltà uguali al libero singolo (salti, trottolo e passi di piede) ed elementi propri della specialità (prese, sollevamenti, salti lanciati, spirali, trottolo di incontro); il tutto deve essere eseguito il più possibile all'unisono.

Coppia danza: come la solo dance prevede esercizi obbligatori (danze a traccia e musica prestabilita che richiamano i balli da sala), style dance e danza libera. Tutti gli esercizi, essendo eseguiti di coppia, devono essere caratterizzati da il maggior unisono possibile tra l'uomo e la donna.

- Specialità di gruppo:

Pattinaggio spettacolo: specialità recente nelle competizioni di pattinaggio artistico, eseguita da 4 o più pattinatori insieme a seconda della categoria di gara (quartetti, piccoli gruppi o grandi gruppi), i quali, come suggerito dal nome della disciplina, hanno lo scopo di dare massima interpretazione ed espressione della coreografia proposta. Le difficoltà (passi e figure) devono essere eseguite il più possibile all'unisono dai membri del gruppo.

Sincronizzato (precision): specialità praticata in gruppi che vanno da 16 a 24 atleti che eseguono in perfetta coordinazione e sincronia gli allineamenti, le traiettorie e i cambi di direzione seguendo con rigore il ritmo della musica proposta. Le coreografie sono solitamente caratterizzate da passaggi che richiedono una precisione millimetrica per la buona riuscita e specifica/complessa preparazione.

### **3.3 LA GARA**

La Federazione Italiana Sport Rotellistici (FISR) è l'ente nazionale che regola e ha al suo interno la disciplina del pattinaggio artistico. La maggior parte dei regolamenti di settore derivano dal World Skate (WS), l'ente internazionale del pattinaggio artistico, a cui fa capo il Comitato Internazionale Olimpico (CIO). La FISR negli ultimi anni sta gradualmente allineandosi con i regolamenti di settore stabiliti dal WS per far sì che le gare e i trofei internazionali (regolamentate dalle direttive del WS), siano fruibili a livello competitivo a sempre più atleti italiani possibili. Nel pattinaggio artistico le competizioni variano con il variare dell'età dell'atleta e delle capacità. In questa tesi tratteremo di atleti agonisti nella specialità di libero e solo dance. Nelle categorie giovanili (giovanissimi A e B, esordienti A e B, allievi A e B) che vanno dagli 8 ai 13 anni i programmi di gara presentanti sono un solo programma per il libero e danze obbligatorie seguite da un mini libero per la solo dance. Per il libero nelle categorie cadetti, jeunesse, junior e senior (e per le categorie allievi solo ai campionati italiani) i programmi di gara diventano 2 (programma corto e programma lungo), per la solo dance nelle categorie junior e senior viene inserita come prova anche la style dance. La durata della gara varia da un minimo di 2' ad un massimo di 4'30". Nel programma di gara, che viene chiamato *disco di gara*, vengono presentate le difficoltà richieste dal regolamento, il quale si è "irrigidito" negli ultimi anni grazie ad un nuovo metodo di valutazione chiamato *Roll-art*. Questo sistema di valutazione ha come scopo il rendere più affine possibile il pattinaggio artistico a rotelle al pattinaggio su ghiaccio, valorizzare la destrezza del pattinatore, la qualità e la componente artistica dei programmi presentati. Inoltre attraverso dei coefficienti di valutazione si ha come

obbiettivo una valutazione sempre più oggettiva delle difficoltà presentate dall'atleta, rendendo meno rilevante il giudizio soggettivo della giuria. C'è da sottolineare il fatto che l'Italia si sia qualificata al primo posto nel medagliere delle discipline rotellistiche per l'anno 2019, medagliere a cui il pattinaggio artistico ha contribuito aggiudicandosi 14 medaglie d'oro, 10 d'argento e 12 di bronzo e il primo posto anche nella singola disciplina dell'artistico (cosa che avviene da oltre un ventennio).

### **3.4 IL PODIO**

Data la molteplicità di discipline presenti nel pattinaggio artistico, vi sono diverse modalità di valutazione ed esecuzione di un programma di gara. Nelle discipline singole (libero e solo dance) un unico atleta deve eseguire il programma di gara richiesto dalla competizione in base alla sua età. Non è obbligatorio portare in gara tutte le difficoltà richieste dal regolamento della categoria di appartenenza ma più è alto il valore delle difficoltà presentate più si ha la possibilità di ambire al podio. Le difficoltà tecniche richieste, in linea generale, sono salti e trottole per il libero, coreografia e passi di piede per la solo dance, esecuzione di esercizi sui cerchi quali tre, contro tre, volte, contro volte e boccole per gli obbligatori. Ogni specialità ha però una costante tipica e caratteristica del pattinaggio artistico: l'errore o la caduta non interrompono l'esecuzione del programma di gara (nel caso di libero e solo dance) o dell'esercizio (per gli obbligatori), l'atleta deve continuare la sua performance di gara nel miglior modo possibile, ovviamente escludendo il caso di infortuni o problema tecnici per i quali è consentita un'interruzione massima di 10 minuti se il problema o l'infortunio è accertato dal presidente di giuria. Nel caso in cui l'atleta non se la senta di rientrare in pista una volta terminati i 10 minuti si procederà al depennamento dell'atleta dalla competizione. Questa modalità di gara è fortemente stressante per gli atleti, ed è valida sin dal primo anno di gare (7 anni) fino alla categoria senior. L'atleta che si trova ad affrontare questo tipo di competizione è quindi fondamentale che introduca nella propria programmazione e routine di allenamento anche la componente emotiva, fondamentale per affrontare competizioni di questo tipo. Parte fondamentale della componente emotiva di questa disciplina sportiva è la resilienza.

## 4. RESILIENZA

### 4.1 DEFINIZIONE

Il termine *resilienza* deriva dal latino *resilio*, *resilis* (rimbalzare, saltare indietro). Nella lingua italiana si hanno tre diversi significati di questo termine in tre ambiti distinti:

- nella tecnologia dei materiali è la resistenza a rottura per sollecitazione dinamica, determinata con apposita prova d'urto, il cui inverso è l'indice di fragilità.
- nella tecnologia dei filati e dei tessuti è l'attitudine di questi a riprendere, dopo una deformazione, l'aspetto originale.
- in psicologia è la capacità di reagire di fronte a difficoltà, traumi, ecc.

Storicamente, il concetto di resilienza ha le sue origini in campo fisico, quando, come da definizione, era utilizzato per indicare la capacità di resistenza alla rottura di un materiale. Negli anni Ottanta Albert J. Solnit, psicoanalista americano ed Emmy Werner, psicologa dello sviluppo americana, utilizzarono nei loro studi il concetto di resilienza in senso figurato, come metafora per descrivere ed analizzare la capacità di ripresa di un soggetto dopo un trauma passibile di provocare un' "agonia psichica" (S. Ferenczi, 1934). Gli studi in materia che portarono ad identificare questo concetto nella seconda metà del secolo scorso videro la luce grazie a nuove tecniche psicoterapeutiche, le quali non vedevano più il singolo come unico individuo per l'analisi della patologia interessata, ma indagavano sul nucleo familiare e sulle relazioni all'interno di essa come fondamento per le dinamiche sociali dell'individuo stesso. Dalla nascita del concetto psicologico di resilienza vi sono state varie diramazioni di pensiero, ognuna con sottili differenze, sulla base della comune interpretazione di "reazione alla difficoltà". Il sociologo belga Stefan Vanistendael vede nella resilienza non solo la capacità di opporsi alle pressioni esercitate dall'ambiente esterno ma anche una implicita dinamica positiva, una capacità di andare avanti non limitandosi alla resistenza ma permettendo una costruzione e ricostruzione del percorso di vita interrotto dall'evento imprevisto e/o traumatico. La psicologa clinica francese Marie Anaut, specializzata in resilienza in ambito scolastico e familiare, pone l'attenzione sul fatto che la resilienza permetta di superare le difficoltà ma non renda invincibili, né sia una caratteristica costantemente presente nella vita di un individuo. Possono esservi momenti troppo pesanti a cui far fronte tanto da condurre ad una destabilizzazione. Lo psichiatra francese Boris Cyrulnik definisce invece la resilienza all'interno di un reticolo di interazioni proprie dell'uomo: gli individui resilienti trovano la forza di superare le avversità in sé

stessi, nelle relazioni umane e nei contesti di vita. Lo psichiatra americano George Vaillant Eman evidenzia come la resilienza sia un processo diverso per ogni individuo considerato a seconda della personalità, dei modelli a cui fa riferimento, degli apprendimenti e delle vicissitudini; la interpreta come un'integrazione di elementi provenienti da diverse dimensioni quali la biologia, la psicologia e la sociologia.

## **4.2 LA RESILIENZA NELLO SPORT**

L'obiettivo di atleti ed allenatori è arrivare alla competizione in condizione di poter eseguire una performance in stato di *flow*. Il *flow* è l'esecuzione del programma di gara in condizione di massima concentrazione e forte coinvolgimento nell'attività svolta. Questa condizione porta una sensazione di benessere che permette all'atleta di avere una percezione ridotta della fatica e una sensazione, per così dire "falsata", dello scorrere del tempo e questo porta all'esecuzione di un programma di gara di livello superiore rispetto ai normali standard dell'atleta. Questa condizione non è così semplice da ottenere per cui alcuni studiosi di psicologia dello sport sono andati ad indagare sulle componenti caratteriali e personali che più incidono sulla realizzazione di questo obiettivo. Nel 2009 Gucciardi, Gordon e Dimmock hanno affrontato uno studio a riguardo che li ha portati a concludere che nel momento in cui l'atleta raggiunge la massima capacità motoria nell'esecuzione del gesto sportivo richiesto (questo implica quindi l'allenamento di abilità fisiche, tecniche e tattiche), a parità di capacità, ciò che diviene determinante e che fa la differenza ai fini del risultato agonistico sono le abilità mentali degli atleti. Da questo studio è emerso che le capacità mentali che più incidono sul risultato positivo sono la caparbia e la resilienza. Questo è uno dei motivi per i quali la resilienza dovrebbe essere considerata un'abilità fondamentale da allenare durante l'allenamento di una disciplina sportiva esattamente come le abilità fisiche e motorie. La resilienza è quindi considerata sia una caratteristica personale che una caratteristica allenabile, un processo di crescita emotiva che varia a seconda delle situazioni che un individuo è portato ad affrontare. Pietro Trabucchi, psicologo dello sport di squadre nazionali e noto esperto di resilienza, nei suoi studi sostiene che aver fatto fronte ad ostacoli e difficoltà porta l'individuo ad una maggiore predisposizione nell'affrontare successivi ostacoli che potrebbe incontrare nel suo percorso. Questo nel pattinaggio si può tradurre nel concetto chiave che più un'atleta incontra ostacoli nel suo percorso, ostacoli che possono essere di natura quotidiana come la difficoltà nell'apprendere un elemento tecnico o di natura eccezionale come può essere

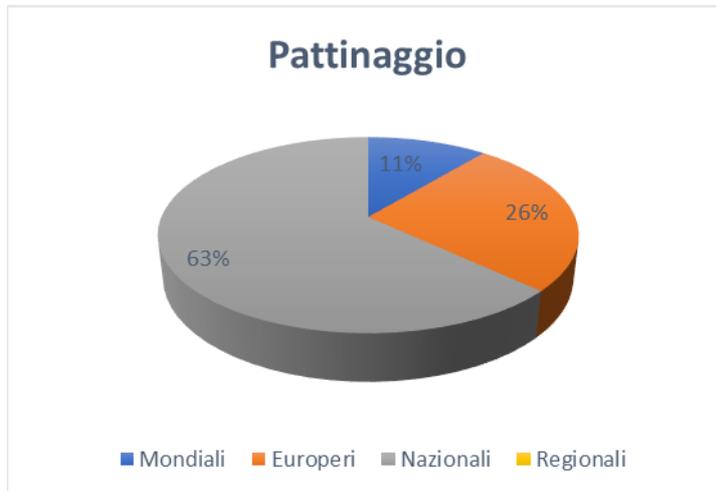
un infortunio, più è portato ad avere le capacità per far fronte a successivi ostacoli. L'atleta super dotato a livello motorio, che poco fatica nel raggiungere l'obiettivo richiesto, può quindi rischiare, nel lungo tempo della sua carriera agonistica, di avere maggiori problemi nell'affrontare un singolo ostacolo nel momento in cui gli si pone davanti, rispetto ad un atleta abituato ad affrontare situazioni di difficoltà e a "sudare" i propri traguardi. Si può quindi dire che le capacità resilienti sono frutto di un circolo vizioso di auto alimentazione, più si incontrano situazioni che richiedono queste capacità, più esse vengono sviluppate. Negli studi sulla resilienza si possono evidenziare fattori generali, comuni alla maggior parte delle ricerche su queste tematiche, che sono emersi come fondamentali per il costrutto di una personalità resiliente: il senso di controllo, la tolleranza alla frustrazione, la capacità di ristrutturazione cognitiva e l'attitudine alla positività. Il senso del controllo si traduce nella sensazione che ogni individuo ha nella gestione e controllo della propria vita. Se il soggetto crede nell'obiettivo proposto anche l'impegno conseguente sarà sicuramente maggiore rispetto ad un soggetto che lo vede come irrealizzabile. Non è solo un fattore psicologico, in quanto il modo di porsi nei confronti di un obiettivo va ad influenzare le reazioni fisiologiche allo stress. Senza entrare nello specifico di parametri fisiologici la componente ormonale è determinante per la nostra gestione emotiva e non trascurabile ai fini di gestione delle difficoltà. La tolleranza alla frustrazione è la rara capacità di essere consapevoli che per arrivare a raggiungere obiettivi di alto livello sono essenziali i molteplici errori durante il percorso. Non è facilmente assimilabile ed accettabile che per ottenere qualcosa ogni individuo ha fondamentalmente bisogno di molte sconfitte ed errori. La natura umana porta a vedere l'errore come un fallimento e non come un momento di crescita, ed è per questo cruciale far vivere la sconfitta all'atleta come momento positivo della sua carriera. È sicuramente più semplice dirlo a parole che a fatti perché nel caso del pattinaggio artistico chiunque si sia trovato dopo un anno di lavoro a giocare tutto in una competizione che non supera i 4 minuti, e nonostante gli sforzi ed i sacrifici non aver ottenuto il risultato sperato, difficilmente si riesce a vedere qualcosa di positivo in questo, ma gli allenatori e le figure di riferimento degli atleti dovrebbero essere i primi a mettersi in gioco nel riuscire ad allenare questa visione di insieme che non può fare altro che essere propositiva e positiva per la crescita sportiva ed emotiva nell'atleta che si ha di fronte in un'ottica di prestazione sportiva a lungo termine e in un'ottica di porsi alla vita nel modo più efficace al raggiungimento di benessere e felicità di un individuo. Fattori determinanti per lo sviluppo della tolleranza alla frustrazione sono fattori culturali ed educativi propri del sistema di aspettative di un individuo e purtroppo ad oggi il "tutto e

subito” fa da padrone nelle aspettative di un giovane. La ristrutturazione cognitiva è la base per fare delle proprie sconfitte il terreno più fertile per successi futuri. In una parte dei test proposti agli atleti protagonisti dello studio di questa tesi veniva chiesto loro di immedersimarsi in individui noti che hanno fatto fronte a situazioni estremamente difficili. Negli esempi proposti veniva descritto il momento critico della loro vita che ha dato origine al drastico cambiamento esistenziale a cui questi individui hanno dovuto far fronte, senza però evidenziare il risvolto positivo che queste persone hanno saputo realizzare. Questo perché agli atleti a cui è stato proposto il test veniva chiesto da 1 a 10 quanto la loro reazione alla medesima difficoltà avrebbe potuto avvicinarsi al tipo di reazione avuta da queste persone eccezionali quali Claudio Imprudente, Marco Baldini, Alex Zanardi, persone che sono riuscite ad essere un esempio per tutti nonostante le incredibili difficoltà da loro affrontate. La sensibilità allo stress di situazioni inusuali dipende quindi dalla valutazione che un individuo fa alla situazione e non tanto dagli eventi a cui si fa fronte. L’attitudine alla speranza è la capacità che un individuo ha nel saper credere in un’evoluzione, prima o poi, in positivo e non in un eterno involuzione dell’evento preso in considerazione. La persona resiliente è quindi definibile come un individuo ottimista che interpreta gli eventi negativi come temporanei o passeggeri e riconducibili a cause ben determinate. La persona pessimista tende a vedere l’evento negativo come irrimediabile e non risolvibile e per questo involge in un pensiero sempre meno propenso al superamento della situazione da lui affrontata. La visione ottimistica è una caratteristica allenabile e quindi fondamentale nel modo di vedere e di affrontare le situazioni di un atleta. Esattamente come la forza e la resistenza dovrebbe rientrare in un piano di allenamento ben definito e costante. Ci sono modelli di studio che hanno inserito la resilienza come elemento fondamentale dell’atleta in quanto gli elementi di stress filtrati attraverso le capacità resilienti portano a risposte individuali ottimali finalizzati alla riuscita ottimale della prestazione sportiva. Tra gli elementi filtro che per un atleta sono fondamentali c’è il supporto sociale dato dalle persone che circondano l’individuo nei momenti fondamentali. Lo sviluppo delle capacità resilienti, come già detto in precedenza, è fondamentali per gli atleti; ma per essere a loro trasmesse, le figure che li circondano devono anch’esse lavorare su queste capacità. Un tecnico resiliente riuscirà, in maniera molto più efficace rispetto ad un tecnico non resiliente, a trasmettere queste capacità ai suoi atleti. Come già detto la resilienza è la capacità, in momenti di difficoltà, di effettuare uno sforzo oltre l’ordinario per raggiungere un obiettivo, spesso sorprendendo chiunque in maniera inaspettata. Ciò che maggiormente influisce sullo sviluppo della resilienza è la struttura

cognitiva di ogni individuo. Lo psicologo David Ausubel nel 1968 definisce la struttura cognitiva come "substrato di concetti, principi e informazioni pertinenti precedentemente appresi, che rendono possibile l'emergere di nuovi significati e ne facilitano la ritenzione. In quanto complesso delle conoscenze già possedute, la struttura cognitiva diviene in tal modo il fattore più importante che influenza e condiziona l'apprendimento, posto che su di essa si vanno ad incernierare le conoscenze nuove: se la struttura cognitiva è chiara, stabile e organizzata in modo agibile, emergono, dal materiale nuovo, dei significati precisi e non ambigui. Se, al contrario, la struttura cognitiva è instabile, ambigua, disorganizzata o organizzata in modo caotico, tende ad ostacolare l'apprendimento e la ritenzione significativi. In base ad essa quindi noi possiamo imparare a gestire o meno le situazioni stressanti ma questo è influenzato da quanti stimoli stressanti ci sono stati dati nel corso del nostro allenamento e come si sono gestiti in base alla struttura cognitiva di ogni individuo che ne influenza l'apprendimento. La struttura cognitiva è anche determinante nel raggiungere l'obiettivo poiché influenza le risposte emozionali che ognuno di noi ha di fronte a determinate situazioni.

## 5. LA RICERCA

La ricerca svolta ha coinvolto 3 gruppi distinti di atleti agonisti di vario livello. I gruppi sono stati divisi per tipo di sport praticato e messi a confronto con atleti di pattinaggio artistico.



Gli atleti di pattinaggio coinvolti sono stati in totale 27. Tutti i soggetti intervistati per la ricerca sono attualmente o sono stati atleti di pattinaggio artistico a rotelle in una delle specialità individuali (singolo, obbligatori o solo dance). Di questi 27 l'11% ha gareggiato in competizioni a livello mondiale, il 26% ha gareggiato

in competizioni a livello europeo e il 63% ha gareggiato in competizioni a livello nazionale. Per quanto riguarda le competizioni a livello regionale nessuno degli intervistati ha ottenuto come massimo risultato questo tipo di partecipazione. È importante sottolineare che nella disciplina del pattinaggio artistico, al contrario di molti altri sport, la qualificazione a competizioni a livello nazionale è più accessibile per atleti che praticano la disciplina con costanza rispetto ad altri sport, soprattutto grazie agli enti promozionali che incentivano la pratica agonistica del pattinatore di qualsiasi livello e fascia di età, dando una vasta gamma di scelte per le categorie nelle quali far gareggiare gli atleti. Per quanto riguarda la FISR ad oggi vi sono sempre più iniziative orientate al coinvolgimento della pratica sportiva a diversi livelli di capacità, sebbene, ad oggi, le competizioni federali si distinguono solamente in competizione effettive (di massimo livello) e competizioni di divisione (livello semplificato) in relazione all'età anagrafica dell'atleta. Per quanto riguarda il gruppo di confronto di atleti agonisti praticanti sport di gruppo sono stati coinvolti 28 soggetti. Per questo gruppo c'è da considerare l'eterogeneità degli sport praticati dai soggetti coinvolti (dal calcio al nuoto sincronizzato). Dei soggetti appartenenti a questo gruppo il 7% ha gareggiato in competizioni a livello mondiale, il 4% a competizioni di livello europeo, il 48% a competizioni di livello nazionale ed il restante 41% a competizioni di livello regionale. Per il gruppo di soggetti praticanti sport individuali differenti dal pattinaggio artistico sono stati coinvolti 27 atleti agonisti. Gli sport presi in considerazione, anche in questo caso, sono stati molteplici: da sport di situazione a sport molto più affini al pattinaggio come la ginnastica artistica. Per quanto riguarda questo campionamento il 14% degli intervistati ha partecipato a competizioni di livello mondiale, nessun soggetto ha

partecipato come massimo livello a competizioni di tipo europeo, il 61% ha partecipato a competizioni di livello nazionale e il 25% ha partecipato a competizioni di livello regionale.

## 5.1 QUESTIONARIO DI S. ORTENSÌ

La prima parte di questionario proposto agli intervistati è stato improntato sullo studio condotto da S. Ortensi. Questo tipo di test richiede una valutazione e associazione di risposta di tipo numerico: gli items proposti erano in totale 30.

	1	2	3	4	5
1. Sono convinto di riuscire a superare le avversità					
2. Nei momenti critici riesco a mantenere la concentrazione sulla mia performance					
3. Riesco a mantenere la calma dopo un errore					
4. Traggo insegnamenti preziosi dai miei insuccessi					
5. Affronto le difficoltà vivendole come sfide					
6. Mi adatto rapidamente ai cambiamenti					
7. Sono sicuro di me stesso					
8. Riesco a vivere i momenti di crisi come situazioni momentanee senza darci peso eccessivo					
9. Riesco a riprendermi velocemente dopo una sconfitta					
10. Nei momenti difficili, tengo duro e mi alleno con ancora più impegno					
11. Vedo il futuro come pieno di opportunità					
12. I cambiamenti non mi spaventano					
13. Ho un buon livello di autostima					
14. Sono capace di gestire elevati livelli di stress					
15. Riesco a sopportare emotivamente le sconfitte					
16. Mi sento motivato a raggiungere i miei obiettivi					
17. Sono ottimista					
18. Mi piace cambiare e sperimentare cose nuove					
19. Sono bravo a risolvere i problemi					
20. Eventuali momenti di rabbia o scoraggiamento non durano a lungo					
21. Riesco a ridere di me stesso e dei miei errori					
22. Non perdo la motivazione davanti alle difficoltà					
23. Mi viene facile pensare positivo					
24. Sono molto flessibile e non fatico ad adattarmi alle situazioni					
25. Sento di avere il controllo della mia performance					
26. Riesco a gestire bene la pressione della competizione					
27. Dopo un errore reagisco positivamente e con determinazione					
28. Non mi faccio spaventare dagli ostacoli che incontro sul mio cammino					
29. Le avversità mi fortificano					
30. Vivo i cambiamenti come sfide e opportunità					

Ogni item, posti in ordine casuale, appartiene ad un fattore resiliente distinto: gli items 1, 7, 13, 19 e 25 fanno riferimento al *senso del controllo* inteso come sicurezza di sé, autostima e padronanza di sé; gli items 2, 8, 14, 20 e 26 riconducono al concetto di *gestione emotiva* intesa come la capacità di gestire le emozioni anche in situazioni sotto forte pressione. Gli items 3, 9, 15, 21 e 28 rientrano nel fattore resiliente dell'*orientamento*

*agli obiettivi*, abilità nella quale si fa riferimento alla motivazione e alla capacità di pianificazione degli obiettivi dell'intervistato. L'*approccio positivo* viene indagato dagli items 5, 11, 17, 23 e 29 dove vengono analizzati l'ottimismo, l'attitudine alla speranza dell'atleta e la capacità di ristrutturazione cognitiva. Infine negli items 6, 12, 18, 24 e 30 si vuole analizzare la *capacità di adattamento* dell'intervistato, che comprende la flessibilità e la predisposizione al cambiamento, capacità fondamentali nel caso di errore durante l'esecuzione del programma di gara in competizioni di qualunque livello. Durante un momento stressante emotivamente come nel caso di una competizione reagire di fronte ad un errore o ad una caduta non è banale né immediato: vi sono atleti che di fronte all'errore si fanno ancora più forza e proseguono il proprio programma nel miglior modo possibile alla ricerca della rivalse mentre ci sono atleti che non reagiscono in maniera positiva all'errore ma anzi, ne vengono destabilizzati: è proprio qui che subentra l'importanza dell'allenamento emotivo.

## **5.2 RISULTATI QUESTIONARIO DI ORTENSI**

In Ortensi si può notare che il senso di controllo prevale per gli atleti di alto livello, ha un buon sviluppo negli atleti di medio livello, mentre per gli atleti di medio/alto livello ha uno sviluppo marcatamente inferiore. Per quanto riguarda la gestione emotiva, sebbene vi siano lievi differenze per ogni gruppo, si può notare un buon sviluppo per tutte e tre le categorie e livelli di gara. Anche in questo caso, lo sviluppo di questa abilità resiliente è evidente per gli atleti di pattinaggio artistico. Per l'orientamento agli obiettivi si può notare, in maniera particolarmente evidente, un minore capacità negli atleti di medio/alto livello. L'approccio positivo con il quale affrontare una competizione, un imprevisto o qualunque altro tipo di situazione è risultato essere molto più sviluppato negli atleti di alto livello. In contrasto con tutte le altre abilità resilienti analizzate da questo tipo di test, la capacità di adattamento è risultata essere un tallone d'Achille per gli atleti di alto livello. Questo tipo di capacità è probabilmente più sviluppata in atleti di medio livello in quanto maggiore è il livello competitivo raggiunto minori sono molto probabilmente stati gli errori commessi lungo il percorso che hanno permesso di accedere a questo tipo di competizioni. Gli atleti di medio livello sono soggetti in percentuale molto più abituati all'errore durante la competizione e pertanto sono anche più allenati ad affrontarlo.

### 5.3 DIFFERENZIALE SEMANTICO

Esistono diverse scale proposte dalla letteratura per la misurazione degli atteggiamenti e comportamenti umani ed una di quelle ad oggi più utilizzata è il differenziale semantico. Il differenziale semantico è una tecnica psicométrica ideata dal Dottor Charles Egerton Osgood nel 1957. Il Dottor Osgood era uno psicologo e studioso statunitense rappresentante l'indirizzo comportamentista, dal quale è partito per elaborare numerose ed importanti ricerche di semantica, tra le quali elaborò una tecnica di analisi che riuscisse a considerare gli aspetti emotivi e valutativi in un test piuttosto che gli aspetti cognitivi e che chiamò *differenziale semantico*. Questo studio è stato elaborato in quanto il tradizionale strumento del questionario non consente la discriminazione connotativa dei termini utilizzati ed è nata la necessità di sviluppare tecniche di indagine che permettessero questo tipo di analisi, in particolare nella psicologia sociale e nella psicologia dello sviluppo. Il differenziale semantico rientra nei metodi di analisi chiamate scale auto ancoranti: questo tipo di scale, sviluppate a partire da metà del secolo scorso, sono metodi di valutazione che portano l'intervistato ad operare una scelta tra una gamma di proposizioni proposte, ognuna di esse semanticamente ancorata ad un valore minimo e ad un valore massimo, fondamentali per la successiva trasposizione in dati scientifici del questionario proposto. Nel caso del differenziale semantico di Osgood l'innovazione è relativa al fatto che l'intervistato deve rispondere ad un item seguendo l'influenza emotiva suscitata dalla risposta proposta: non viene chiesto di dare un valore numerico (es: quanto di senti in difficoltà in una determinata situazione da 1 a 10) ma viene stimolata una risposta emotiva in reazione ad una coppia semanticamente opposta (es: quando ti senti in difficoltà in una determinata situazione, quale sensazione associ di più tra caldo e freddo a quella sensazione).

Nella sua ricerca Osgood è arrivato alla conclusione che le reazioni emotive sono riferibili a tre dimensioni, individuate attraverso l'analisi fattoriale:

1. Valutazione → analizzabile attraverso coppie semantiche quali buono/cattivo, bello/brutto, dolce/amaro...
2. Potenza → analizzabile attraverso coppie semantiche quali grande/piccolo, potente/impotente, forte/debole...
3. Attività → analizzabile attraverso coppie semantiche quali veloce/lento, stabile/instabile, prevedibile/imprevedibile

Per creare un questionario valutativo di questo tipo è necessario indicare un oggetto/azione/avvenimento specifico rispetto al quale si intende rilevare la reazione emotiva del soggetto seguito dalla coppia di aggettivi che si vuole utilizzare per la valutazione. Non si è costretti ad utilizzare le coppie di aggettivi pensate in origine da Osgood, spesso è necessario, ai fini dello studio condotto, rimodulare le coppie semantiche più funzionali alle esigenze del ricercatore. Quando si dispongono le coppie di aggettivi nel test è necessario disporli in maniera casuale, non tutti i positivi da una parte e negativa dall'altra, ma è fondamentale, senza ordine logico, alternare positivi e negativi. I soggetti sottoposti a questo tipo di questionario è richiesta una risposta immediata per diminuire il più possibile il controllo razionale sulla scelta proposta. Ogni formulazione deve essere fatta per costringere l'intervistato ad una scelta discriminante. Esistono due procedure distinte per costruire gli indici di valutazione. La prima procedura prevede l'assegnazione di un punteggio da -3 a +3 tenendo conto della polarità degli aggettivi e facendo una media aritmetica dei punteggi per ciascun obiettivo. La seconda procedura prevede l'assegnazione di un punteggio da 1 a 7 (dal negativo al positivo) e la seguente analisi fattoriale del punteggio ricavato. Questo tipo di valutazione può avere dei limiti nella comprensione del compito da parte dell'intervistato essendo che è richiesta la minor razionalizzazione possibile degli item proposti ed inoltre i significati molto diversi degli aggettivi possono causare lentezza nell'ancoraggio dei significati proposti.

#### **5.4 TEST DIFFERENZIALE SEMANTICO**

Gli items proposti per indagare sulle capacità resilienti sono stati tolleranza alla frustrazione, pensiero positivo, autostima, tenacia e supporto sociale. Per ogni item sono state proposte 6 coppie di aggettivi per indurre il soggetto intervistato ad un'associazione semantica più varia e meno razionale possibile. Per rendere il test più emotivo possibile e non riconducibile ad una scala di valutazione numerica, nelle tabelle dei questionari non sono stati inseriti numeri da riferire all'aggettivo proposto. Gli aggettivi presi in considerazione sono stati caldo/freddo, lontano/vicino, simpatico/antipatico, incompetente/preparato, specifico/generico, efficiente/inoperoso. La sequenza delle coppie di aggettivi è stata volutamente non ordinata: gli aggettivi positivi non sono stati posizionati sempre a sinistra e i negativi a destra ma volutamente sono stati posti in ordine casuale per indurre l'intervistato ad associare ancora meno un valore numerico alla risposta.

Tolleranza alla frustrazione							
Caldo	<input type="radio"/>						
Lontano	<input type="radio"/>						
Simpativo	<input type="radio"/>						
Incompetente	<input type="radio"/>						
Specifico	<input type="radio"/>						
Efficiente	<input type="radio"/>						

Pensiero positivo							
Caldo	<input type="radio"/>						
Lontano	<input type="radio"/>						
Simpativo	<input type="radio"/>						
Incompetente	<input type="radio"/>						
Specifico	<input type="radio"/>						
Efficiente	<input type="radio"/>						

Autostima							
Caldo	<input type="radio"/>						
Lontano	<input type="radio"/>						
Simpativo	<input type="radio"/>						
Incompetente	<input type="radio"/>						
Specifico	<input type="radio"/>						
Efficiente	<input type="radio"/>						

**Supporto sociale**

<b>Supporto sociale</b>							
Caldo	<input type="radio"/>						
Lontano	<input type="radio"/>						
Simpatico	<input type="radio"/>						
Incompetente	<input type="radio"/>						
Specifico	<input type="radio"/>						
Efficiente	<input type="radio"/>						

**Tenacia**

<b>Tenacia</b>							
Caldo	<input type="radio"/>						
Lontano	<input type="radio"/>						
Simpatico	<input type="radio"/>						
Incompetente	<input type="radio"/>						
Specifico	<input type="radio"/>						
Efficiente	<input type="radio"/>						

## 5.5 RISULTATI TEST DIFFERENZIALE SEMANTICO

### Tolleranza alla frustrazione

Soggetti								Totale
M12	2	2	-2	2	-2	2		4
M21	0	1	2	1	2	1		7
M102	2	2	-2	2	-2	2		4
							Media	5
E49	-1	1	0	2	2	0		4
E64	1	1	1	2	-2	2		5
E65	2	0	-1	2	1	1		5
E67	0	2	2	2	2	2		10
E83	0	-1	-1	1	-1	1		-1
E100	-2	-2	-1	-1	-2	-2		-10
E101	-1	0	-2	2	-2	1		-2
							Media	1,571429
N25	-1	1	0	2	2	2		6
N41	1	-2	3	1	2	3		8
N50	2	-1	1	0	2	2		6
N61	3	-1	1	-2	2	-1		2
N66	-3	-3	3	0	3	0		0
N68	1	2	-1	0	-3	-1		-2
N69	0	0	0	1	2	2		5
N71	2	2	2	2	2	2		12
N77	3	-3	-3	3	3	3		6
N78	-3	3	3	3	3	3		12
N81	-3	-3	3	3	3	3		6
N82	-2	-1	0	2	-2	0		-3
N87	-1	2	-1	2	-2	-1		-1
N89	-1	2	-1	1	0	-1		0
N90	-1	2	-1	1	0	-1		0
N98	-2	2	0	2	-1	2		3
N103	-3	2	-3	-3	2	-1		-6
							Media	3,176471

## Pensiero positivo

Soggetti								Totale
M12	3	3	3	3	3	3		18
M21	1	0	1	0	1	1		4
M102	3	3	3	3	3	3		18
							Media	13,33333
E49	2	2	2	2	1	1		10
E64	3	3	3	3	3	3		18
E65	2	2	3	1	2	1		11
E67	0	-1	3	0	-3	3		2
E83	2	2	2	2	-2	2		8
E100	-1	-2	-1	-2	-2	2		-6
E101	3	3	3	3	3	3		18
							Media	8,714286
N25	2	2	2	2	2	2		12
N41	-2	-2	-2	0	-3	-1		-10
N50	3	2	3	3	3	3		17
N61	-2	-2	0	0	0	0		-4
N66	2	2	3	2	3	2		14
N68	1	1	1	1	-2	2		4
N69	-2	3	2	1	2	2		8
N71	3	3	3	3	3	2		17
N77	3	3	3	3	3	3		18
N78	3	3	3	3	3	3		18
N81	3	3	3	3	-3	3		12
N82	1	1	3	0	-2	1		4
N87	3	3	3	2	3	3		17
N89	3	2	3	3	3	3		17
N90	3	2	3	3	3	3		17
N98	3	3	3	3	-3	3		12
N103	1	-1	2	3	0	3		8
							Media	10,64706

## Tenacia

Soggetti								Totale
M12	3	3	3	-3	3	3		12
M21	1	0	2	1	0	2		6
M102	3	3	3	-3	3	3		12
							Media	10
E49	2	2	2	2	3	3		14
E64	3	3	3	-3	3	3		12
E65	2	2	0	2	2	1		9
E67	3	3	3	3	3	3		18
E83	2	1	3	2	3	3		14
E100	-2	2	2	2	2	2		8
E101	3	3	3	3	3	3		18
							Media	13,28571
N25	2	2	2	2	2	2		12
N41	2	-2	-2	1	2	3		4
N50	3	3	2	3	2	2		15
N61	0	0	0	0	0	1		1
N66	2	3	3	3	-3	3		11
N68	3	2	2	2	1	0		10
N69	-2	2	0	0	0	0		0
N71	3	3	3	3	2	3		17
N77	3	3	3	3	3	3		18
N78	3	3	3	3	3	3		18
N81	3	3	3	3	-3	3		12
N82	-1	1	1	1	-1	0		1
N87	3	3	3	2	2	2		15
N89	3	3	3	3	3	3		18
N90	3	3	3	3	3	3		18
N98	3	-3	3	3	-3	3		6
N103	2	1	2	2	1	2		10
							Media	10,94118

## Supporto sociale

Soggetti								Totale
M12	2	2	3	1	1	1		10
M21	2	2	1	2	1	1		9
M102	2	2	3	1	1	1		10
							Media	9,666667
E49	2	1	1	1	0	1		6
E64	2	2	3	1	1	1		10
E65	2	2	3	2	-3	2		8
E67	3	3	3	0	-3	3		9
E83	3	3	3	1	-2	3		11
E100	-1	1	-1	2	2	2		5
E101	3	3	3	3	3	3		18
							Media	9,571429
N25	2	2	2	1	-1	1		7
N41	3	3	3	0	-3	3		9
N50	3	3	2	3	3	3		17
N61	0	0	0	0	0	0		0
N66	3	3	3	3	-3	2		11
N68	0	-1	1	1	-2	1		0
N69	0	0	0	0	0	0		0
N71	3	3	3	3	3	3		18
N77	3	3	3	3	3	3		18
N78	3	3	3	3	3	3		18
N81	3	3	3	3	3	3		18
N82	3	3	3	2	-2	0		9
N87	2	2	3	2	-3	3		9
N89	3	2	3	3	-3	3		11
N90	3	2	3	3	-3	3		11
N98	3	3	2	2	-1	2		11
N103	1	1	2	2	-2	2		6
							Media	10,17647

## Autostima

Soggetti								Totale
	3	3	3	3	3	3		18
M12	0	-1	-1	-2	0	-1		-5
M21	3	3	3	3	3	3		18
M102								
							Media	10,33333
	1	2	2	2	0	2		9
E49	3	3	3	3	3	3		18
E64	3	2	3	3	-3	1		9
E65	3	3	3	3	3	3		18
E67	2	0	2	2	2	1		9
E83	-3	-3	3	-3	2	2		-2
E100	3	3	3	3	3	3		18
E101								
							Media	11,28571
	2	2	2	2	-2	2		8
N25	3	3	-2	-2	-2	-2		-2
N41	3	3	3	3	3	3		18
N50	0	0	0	0	0	0		0
N61	-1	-1	0	1	0	0		-1
N66	-2	-1	0	-1	-2	-1		-7
N68	0	0	0	0	0	0		0
N69	3	3	3	2	2	2		15
N71	3	3	3	3	3	3		18
N77	3	3	3	3	3	3		18
N78	3	3	3	3	-3	3		12
N81	0	1	1	1	-1	0		2
N82	2	2	1	2	-2	1		6
N87	3	2	3	2	1	2		13
N89	3	2	3	2	1	2		13
N90	3	3	3	1	2	2		14
N98	-3	-3	3	3	-3	3		0
N103								
							Media	7,470588

## CONCLUSIONI

In conclusione si può notare come, dai dati emersi dalla ricerca, il pattinaggio artistico ha un forte impatto sullo sviluppo delle componenti resilienti di un individuo, fondamentali per affrontare positivamente la carriera agonistica ma essenziali anche nella vita di tutti i giorni. I test proposti hanno evidenziato un buon sviluppo di capacità resilienti nei pattinatori con rari casi di basse capacità resilienti come risultato dei test. Lo strumento sicuramente più significativo per l'analisi qualitativa condotta è stato il test del differenziale semantico di Osgood: il confronto tra i due test, Osgood e Ortensi, ha evidenziato come in caso di un questionario numerico le risposte degli atleti siano in buona parte falsate dal raziocinio esercitato nella risposta. Interviste affrontate in particolar modo con atleti di alto livello a seguito della compilazione del test ha fatto emergere come spesso le esperienze agonistiche incidano sullo sviluppo della resilienza e dei singoli fattori che la costituiscono. Un atleta di medio/alto livello è un atleta che ha affrontato, come massimo livello di competizione, gare a livello europeo; questo vuol dire che, per il metodo di qualifica della federazione italiana, è un atleta che nelle classifiche italiane (considerate il risultato delle competizioni con il più alto livello tecnico su scala mondiale) è arrivato al quarto, quinto o sesto posto. Si può dedurre che questo gruppo di atleti siano soggetti dalle alte capacità tecniche che difficilmente riescono a sfruttare al meglio le capacità di gestione emotiva. Dal confronto con questi soggetti è emerso che spesso sono proprio i fattori emotivi ad influenzare negativamente la prestazione, la quale in allenamento è eseguita in maniera ottimale. Questo porta a concludere come, in maniera sempre più evidente e fondamentale, sia necessario affiancare ad una programmazione tecnica una programmazione emotiva. Allenare lo stress e le molteplici componenti resilienti che diventano fondamentali nel momento delle competizioni rende l'atleta agonista molto più completo a livello di preparazione e formazione.

## **BIBLIOGRAFIA - SITOGRAFIA**

<http://www.treccani.it/>

Il dolore meraviglioso – Boris Cyrulnik

Educarsi alla resilienza - <http://www.funzioniobiettivo.it/glossadid/resilienza.pdf>

S. Di Nuovo, O. Licciardello, La rappresentazione del sé in gruppi di diversa età e status sociale. Confronto fra le strutture fattoriali del Differenziale semantico sul concetto di 'Sé attuale'. In: Relazioni fra gruppi e identità sociale, C.U.E.C.M., Catania 1997

Il differenziale semantico per la misura degli atteggiamenti: costruzione, applicazione e analisi – Filomena Maggino, Tiziana Mola

Il differenziale semantico – Capozza D., Patron Editore

Sport Resilience Lab – Stefania Ortensi

Resisto dunque sono – Pietro Trabucchi