

Università degli Studi di Genova



Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche
Corso di Laurea in Scienze e Tecniche dello Sport

**Fattori psicologici nello sport: i benefici della
Community CrossFit**

Candidato:

Francesco Ferrari

Relatore:

Chiar.ma Prof.ssa Rosa Maria Muroli

Sessione di Laurea Ottobre 2023

Anno accademico 2022/2023

Indice

Introduzione

Capitolo 1: Fattori psicologici nello sport

1.1. Bisogni e motivazione nello sport

1.2. Attività motoria in gruppo

1.2.1 Coesione

1.2.2 Stress e gestione delle emozioni

1.3. Attività motoria individuale

1.3.1 Autoefficacia

1.3.2 Isolamento

Capitolo 2: CrossFit

2.1. La classe CrossFit

2.2. Community

2.3 Aspetti psicologici

Capitolo 3: Questionario

3.1 Fascia di età e sesso

3.2 Coesione

3.3 Motivazione

3.4 Gestione delle emozioni

3.5 Isolamento

3.6 Autoefficacia

Conclusioni

Ringraziamenti

Bibliografia e sitografia

Introduzione

Nella vasta arena dell'attività fisica e dell'allenamento, sorgono due sfere distinte: gli sport di squadra e gli sport individuali. Entrambe le categorie offrono significativi benefici sotto molteplici aspetti ma la chiave per determinare quale strada seguire dipende spesso dalle preferenze personali, dagli obiettivi e dalle aspettative.

In questo contesto, l'attenzione si concentra sul CrossFit, una forma di allenamento che unisce elementi provenienti da entrambi gli ambiti, offrendo un approccio ibrido che promuove la sfida individuale all'interno di una *community*.

Nel corso di questa tesi verranno analizzati fattori psicologici distinti di sport di squadra e sport individuali, ponendo successivamente particolare attenzione ai benefici che il CrossFit può offrire come modalità di allenamento innovativa per incrementare la motivazione, l'autoefficacia, il livello di coesione, migliorare l'isolamento e la gestione delle emozioni. Mediante uno sguardo approfondito sulla pratica delle classi di CrossFit e la sua *community*, si cercherà di svelare le peculiarità e gli effetti positivi che essa può apportare all'atleta, sia per soddisfare le esigenze di sfida personale, sia per appagare il desiderio di far parte di una comunità coesa e motivante.

A tal fine, è stato sviluppato e somministrato un questionario che ha svolto un ruolo cruciale nell'acquisizione di dati fondamentali per questa ricerca.

La sua realizzazione è stata resa possibile grazie alla raccolta di dati e informazioni di 100 clienti che si allenano presso il box "CrossFit Mood".

Capitolo 1

Fattori psicologici nello sport

1.1 Bisogni e motivazione nello sport



Figura 1

Le ragioni per cui una persona inizia a praticare uno sport sono molteplici, alcune relative allo sviluppo delle competenze sportive e al piacere di confrontarsi, altre riguardano il bisogno di stare con gli amici e fare attività fisica passando del tempo con gli amici.

Lo sport, pertanto, può essere considerato un'attività che contribuisce a soddisfare i bisogni umani. Secondo Maslow (1954), tra i bisogni primari rientra quello del 'Movimento', che è definito come l'azione e la necessità di controllare, mantenere e attivamente modificare la propria posizione nello spazio. Il movimento assume un'importanza cruciale poiché, oltre a fungere da momento insostituibile per lo sviluppo, l'evoluzione e la conoscenza, rappresenta un mezzo per affermare la propria identità. Questo quando è basato su un equilibrio psico-fisico, sulla strutturazione dello schema corporeo e su una motilità armonica e completa.

Lo sport può essere inteso oggi come una delle poche attività umane capaci di superare questa parcellizzazione e di ristabilire un equilibrio tra le funzioni della

mente e quella del corpo, in continuo rapporto di interdipendenza l'uno dall'altro. L'atto motorio, infatti non è una mera successione di impulsi fisiologici nello spazio e nel tempo, ma diviene un momento socializzante e di relazione cosciente dell'individuo con l'ambiente nel quale si viene a proiettare l'immagine del proprio Io. La spinta a praticare attività sportiva è il risultato di motivazioni sia di natura primaria che secondaria.

Tra le motivazioni primarie notiamo:

- 1) La motivazione al gioco quale attività di contatto con il piacere e di attivazione psico-motoria (possibilità di soddisfare il bisogno di movimento, di immaginazione, di creatività, di affermazione e socialità).
- 2) L'impulso a confrontarsi nell'agonismo come bisogno di mettersi alla prova personalmente, con gli altri e con la natura.

Tra le motivazioni secondarie:

- 1) Bisogni psico-biologici di benessere e crescita.
- 2) Bisogni socio-culturali di affiliazione, di appartenenza, di gratificazione e di elevazione sociale.

Le differenze individuali, riconducibili alla motivazione sono fortemente connesse alla modalità che l'atleta utilizza nel percepire sé stesso. Nella teoria di Harter sono fondamentali i concetti di "competenza percepita" e "controllo percepito della prestazione", che influenzano positivamente la motivazione nello sport. Un individuo consapevole delle proprie abilità e capace di controllare le sue performance si impegnerà di più, affronterà con tenacia compiti orientati al successo e vivrà l'intera esperienza in modo più positivo rispetto a un atleta con valori più bassi in tali caratteristiche individuali. Queste ricerche possono essere teoricamente collegate all'approccio cognitivista.

I principali motivi che si trovano alla base della scelta di praticare una disciplina sportiva sono i seguenti: il bisogno di fare amicizia (l'affiliazione), di esprimere le proprie abilità sportive (l'eccellenza), di affrontare situazioni eccitanti per tentare di superarle (lo stress) ed il desiderio di mantenere una buona forma fisica. Mentre di minore importanza ma pur sempre presenti nel determinare il coinvolgimento sportivo, sono altri aspetti, come l'aggressività, il potere e

l'indipendenza (Sapp e Haubenstricker, 1978) a prescindere dall'età, dallo sport praticato, dal genere e dalla cultura (Alderman e Wood, 1976).

Gill, Gross e Huddleston (1983) hanno fornito un notevole impulso nelle indagini sulla motivazione alla pratica sportiva. Queste ricerche hanno dimostrato che migliorare le "abilità sportive" è la motivazione più importante per entrambi i sessi. Le altre ragioni più importanti per le ragazze sono divertirsi, acquisire nuove capacità, gareggiare, far parte di una squadra e trarre piacere dalle sfide. I ragazzi a loro volta amano le sfide, divertirsi, gareggiare e imparare nuove abilità.

Tutte le ricerche, sia quelle che hanno indagato sugli sport individuali sia quelle riguardanti gli sport di squadra, hanno sostanzialmente individuato gli stessi fattori rilevati nella indagine di Gill e colleghi. Viene così confermata l'ipotesi che i giovani praticano sport per un insieme abbastanza ampio di ragioni; anche nelle discipline individuali, la componente affiliazione, evidenziata dai fattori squadra e amicizia, rappresenta una dimensione motivazionale significativa.

Longhurst e Spink (1987) studiando la motivazione nei giovani australiani hanno evidenziato la stessa struttura motivazionale, ma anche differenze significative rispetto a quelle evidenziate nelle ricerche nordamericane in relazione a come alcuni fattori si combinano insieme. Infatti, hanno riscontrato che il livello di successo comprende anche motivazioni legate al desiderio di far parte di una squadra e di lavorare in gruppo, mentre nelle indagini nordamericane il successo non si associa con questi aspetti, ma si collega alle ragioni che riguardano l'acquisizione di status sociale. Una spiegazione per queste differenze potrebbe essere riconducibile al diverso significato attribuito alla motivazione verso il successo fra i giovani nordamericani e gli australiani. Per i primi la riuscita nello sport (ovvero la probabilità percepita di avere successo) è in larga parte collegata all'acquisizione di status sociale, mentre per i secondi questo legame è molto meno rilevante. Infatti, nel sistema sportivo australiano risulta importante raggiungere il successo insieme ad altri e l'emergere del fattore riuscita/squadra rifletterebbe proprio questa impostazione culturale.

Un ulteriore contributo è stato dato da Maher e Nichols (1980), i quali sostengono che gli atleti sono motivati essenzialmente da obiettivi relativi alle abilità, al compito o al consenso sociale. Questa categorizzazione di obiettivi conduce alla distinzione di tre gruppi di soggetti:

- 1) Orientamento all'abilità, in cui l'atleta è principalmente motivato a dimostrare le proprie capacità in confronto agli altri, considerando il confronto sociale come la principale fonte di feedback.
- 2) Orientamento al compito, dove l'atleta si impegna a raggiungere obiettivi basati sulla competenza e valuta le sue abilità sportive in base ai suoi livelli precedenti di prestazione, anziché in confronto ai risultati di altri atleti.
- 3) Orientamento all'approvazione sociale, in cui l'atleta stabilisce obiettivi mirati a ottenere feedback positivi da persone importanti, piuttosto che concentrarsi esclusivamente sui risultati ottenuti.

Un altro contributo deriva dalla teoria dello scambio sociale (Thibaut, Kelley, 1959) e utilizzato da Smith (1986) per illustrare il problema del burn-out degli atleti.

La premessa sostanziale di questa teoria afferma che il comportamento sociale è motivato dal desiderio di massimizzare le esperienze positive e minimizzare quelle negative. In particolare, la decisione di continuare in una certa attività è condizionata al calcolo costi/benefici, ma soprattutto è connessa a due livelli di soddisfazione relativi all'attività in atto e alle possibili alternative. L'attenzione è stata posta anche alla motivazione intrinseca ed estrinseca. Le motivazioni intrinseche riflettono un desiderio e una curiosità interne, proprie dell'atleta nell'accettare sfide di alto livello sportivo. Se un evento è vissuto come causa di un certo comportamento siamo di fronte a un locus of causality esterno e a un basso livello di determinazione. Questa percezione negativa di sé stesso favorisce una diminuzione della motivazione intrinseca. Diversamente, se si ritiene che un certo evento contribuisca all'espressione di un locus interno di causalità, la motivazione aumenta.

Una percezione positiva può essere accresciuta dal raggiungimento di un certo obiettivo e dall'informazione coerente con le aspettative. Le motivazioni

estrinseche sono supportate da incentivi riscontrabili perlopiù in fonti esterne al soggetto, come l'approvazione di compagni e allenatori, i premi e i risultati alle gare (Horn, 2002).

Da tutto ciò emerge l'importanza che assumono nella funzione di informazione: il feedback positivo e la possibilità di scelta; nella funzione di controllo: le ricompense e i limiti temporali.

Nel contesto della motivazione, è fondamentale considerare anche la sua controparte, ossia la mancanza di motivazione. È opportuno riflettere sulla relazione tra il fenomeno della fatica e il suo impatto sulla crescita o la diminuzione della motivazione nello sport. La percezione della fatica, infatti, varia in base all'emozionale coinvolgimento dell'individuo nell'attività. Alcuni studiosi sostengono che la fatica non dipenda esclusivamente da processi fisiologici di natura biochimica. Fattori come sesso, età, costituzione fisica, salute, livello di allenamento, interagiscono con elementi come l'estratto sociale, la noia e il profilo di personalità per influenzare la percezione della fatica e la capacità di sopportarla.

La soglia di affaticamento, ossia il massimo livello di tolleranza alla fatica, è profondamente influenzata dall'interesse dell'individuo nell'attività, che deve soddisfare i suoi desideri e risultare piacevole. Altrimenti, lo sport può diventare fonte di frustrazione per l'atleta, il che a sua volta può portare alla diminuzione della motivazione e dell'interesse.

Ogni anno, molti giovani abbandonano la pratica sportiva, ma raramente lo fanno perché sviluppano una nuova passione o desiderano dedicare più tempo allo studio. Spesso, l'abbandono dello sport è il risultato della mancanza di soddisfazione dei bisogni che inizialmente li avevano spinti a intraprendere questa attività. A volte, la noia derivante da allenamenti considerati monotoni è il motivo, mentre altre volte è la mancanza di interazione con l'allenatore e i compagni di squadra. In altri casi, i più competitivi possono decidere di smettere

perché ritengono di non imparare abbastanza e desiderano provare nuove esperienze.

1.2 Attività motoria in gruppo



Figura 2

Nel panorama dell'allenamento, gli sport di squadra emergono come un'esperienza unica che unisce il potere dell'individuo con la sinergia di un gruppo. In un mondo sempre più orientato all'individualismo, gli sport di squadra rappresentano un richiamo alle radici sociali dell'essere umano, dove l'obiettivo comune prevale sulla singola performance. L'atmosfera e l'energia di un campo da gioco o di una palestra riunita creano un contesto unico in cui gli individui collaborano, comunicano e si sfidano insieme verso il medesimo fine.

1.2.1 Coesione

Albert V. Carron (1993), un ricercatore in psicologia dello sport, descrive una squadra sportiva come un insieme di individui che posseggono un'identità

collettiva, hanno scopi e obiettivi e condividono un destino comune. Sviluppano modelli strutturati di interazione e comunicazione, mostrano un'interdipendenza personale ed operativa, sperimentano una reciproca attrazione interpersonale e si considerano "un gruppo". Identificarsi con una squadra e collaborare insieme per raggiungere obiettivi comuni può contribuire a migliorare l'autostima e la fiducia in sé stessi.

La ricerca di Wayment e McDonald (2003) ha evidenziato che gli allenamenti di gruppo favoriscono lo sviluppo di relazioni sociali più strette e un senso di appartenenza al gruppo, portando ad una coesione sociale che può aumentare la motivazione, la soddisfazione e l'impegno nei confronti dell'attività fisica.

Sempre riguardo alla coesione Carron (1998) individua 4 categorie (ambientali, personali, di leadership e di squadra) che costituiscono gli antecedenti della coesione.

Nella categoria ambientale rientrano gli obblighi contrattuali, le responsabilità verso la società di appartenenza e gli sponsor.

La struttura dell'organizzazione sportiva e gli obiettivi della squadra, che possono essere orientati all'apprendimento o al raggiungimento di successi nelle squadre dilettantistiche e professionistiche rispettivamente, contribuiscono allo sviluppo della coesione. La vicinanza fisica, sia in termini di posizione di gioco (difesa o attacco) che di condivisione di esperienze (come la convivenza durante le trasferte), è un altro fattore ambientale che influisce sulla coesione.

La dimensione del gruppo risulta un fattore determinante: nei gruppi più piccoli prevale la coesione basata sul compito, mentre nei gruppi moderatamente più grandi prevale la coesione sociale basata sulle relazioni interpersonali.

La categoria delle caratteristiche personali riguarda il fatto che quanto più i membri del gruppo condividono aspetti di personalità, competenze, background socioculturale, motivazione e soddisfazione, maggiore sarà il grado di coesione.

È stato dimostrato che c'è una forte correlazione tra coesione, prestazione e soddisfazione: la coesione favorisce una prestazione di successo, che a sua volta aumenta la soddisfazione dei membri del gruppo, rafforzando ulteriormente la coesione.

La leadership rappresenta il terzo antecedente della coesione. Se il leader stabilisce chiaramente gli obiettivi e i ruoli, definisce le modalità per raggiungere tali obiettivi e adotta uno stile decisionale democratico e partecipativo anziché autocratico o lassista, la coesione nella squadra aumenta.

Infine, l'ultimo antecedente è rappresentato dalla squadra stessa. Le vittorie aumentano il desiderio di rimanere insieme e il numero di anni di appartenenza alla squadra. È importante mantenere una certa stabilità nella formazione della squadra, evitando un turnover eccessivo, in modo da preservare la struttura di base, le competenze e le relazioni interpersonali. La qualità della comunicazione tra i compagni di squadra gioca un ruolo fondamentale: se la comunicazione è positiva, aumenta la coesione e sostiene l'attività individuale e di gruppo, specialmente durante momenti cruciali della competizione o in situazioni difficili.

Tuttavia, è importante sottolineare che ogni situazione sportiva è unica e le pressioni psicologiche possono variare a seconda del contesto specifico, della cultura della squadra e di altri fattori individuali e di gruppo.

Nella Psicologia dello sport sono stati proposti principalmente due modelli per comprendere le dinamiche di coesione nelle squadre: l'approccio lineare e quello del pendolo.

Secondo l'approccio lineare, proposto da Tuckman e Jensen (1977), sono ipotizzati quattro stadi progressivi caratterizzati da diversi livelli di coesione: formazione, conflitto, stadio normativo, prestazione e aggiornamento. La fase di formazione è dedicata alla conoscenza reciproca e all'identificazione dei ruoli

all'interno del gruppo. Nella fase successiva, possono emergere conflitti, tensioni e disaccordi riguardo alle decisioni prese dall'allenatore per raggiungere gli obiettivi prefissati. Successivamente, si verifica la risoluzione dei conflitti e l'adozione di comportamenti cooperativi che portano al raggiungimento dei risultati desiderati.

Il modello del pendolo invece, considerando la complessità delle dinamiche di gruppo, presuppone che i gruppi non seguano necessariamente un percorso lineare, ma che oscillino tra periodi di forte e scarsa coesione. Ad esempio, all'inizio della stagione gli atleti possono condividere le stesse preoccupazioni e aspettative, ma successivamente possono emergere divisioni in piccoli gruppi omogenei in base a caratteristiche psicologiche, ruoli e competenze.

Spesso si verificano conflitti e rivalità per trovare un posto nella squadra. Durante il corso dell'anno, il pendolo continuerà a oscillare tra coesione e conflitto: all'inizio diminuiranno i contrasti e la squadra si concentrerà sul raggiungimento dell'obiettivo, ma potrebbero sorgere alleanze e disaccordi che riducono la coesione.

La coesione sarà elevata in caso di successo.

1.2.1 Stress e gestione delle emozioni

Una delle principali sfide negli sport di squadra è la pressione delle aspettative, sia quelle provenienti dalla squadra stessa, dagli allenatori, dai tifosi che da sé stessi. Questa pressione può generare alti livelli di stress, che è stato identificato come cruciale nello sport, influenzando le prestazioni e il funzionamento sociale (Jones & Hardy, 1990). Aumento dell'ansia e burn-out sono sintomi che sono stati associati a un'incapacità di gestire lo stress nello sport, così come diminuzione di autostima e difficoltà di prestazioni.

Per definizione lo stress è una sindrome generale di adattamento per ristabilire un nuovo equilibrio interno (omeostasi) in seguito a fattori di stress (stressors). Gli stressors quindi sono gli stimoli o eventi stressanti che tendono a modificare

l'equilibrio dell'organismo umano, sono la causa che induce la condizione fisica di stress.

Lo sportivo può manifestare due condizioni differenti, una positiva per la prestazione e l'altra negativa, che spesso può indurre anche alla perdita della gara. La prima è l'*eustess*, la condizione che mette sotto pressione, utile per aumentare la volontà, per motivare, è la condizione che permette all'atleta maggiore concentrazione per massimizzare il risultato.

Il *distress*, al contrario, è la condizione che crea difficoltà, complicazioni, le risposte perdono di efficacia, di concentrazione di efficienza, crea nervosismo, ansia e disagio che se non risolta può anche innescare la condizione depressiva, che può degenerare in burn out.

La gestione delle emozioni rappresenta un altro aspetto fondamentale, gli atleti devono imparare a gestire una vasta gamma di emozioni, inclusi sentimenti di successo, sconfitta, frustrazione e rivalità. La capacità di gestire in modo efficace queste emozioni è essenziale per mantenere un equilibrio psicologico ottimale e per preservare la performance e il benessere complessivo degli atleti. La soppressione delle emozioni è da evitare, poiché questa tendenza potrebbe portare a manifestazioni di disturbi psicosomatici. Per garantire un benessere completo nella gestione delle emozioni, è essenziale adottare un approccio consapevole. Questo processo coinvolge innanzitutto l'auto-monitoraggio emotivo, in cui con attenzione si riflette sulle emozioni che si stanno sperimentando. Successivamente, si procede con una valutazione attenta, esplorando le ragioni profonde che stanno alla base delle proprie reazioni emotive. Infine, una volta guadagnata una comprensione più profonda, si apre la strada alla modifica attiva delle emozioni. Questo può significare regolare l'intensità e la durata delle emozioni, creando un equilibrio interno che promuove il benessere psicofisico. In questo modo, si crea un percorso che non solo rispetta le emozioni, ma conferisce anche la possibilità di plasmarle positivamente per migliorare la salute mentale complessiva.

1.3 Attività motoria individuale



Figura 3

Mentre gli sport di squadra abbracciano il potere della collaborazione e della sinergia, gli sport individuali mettono maggiormente in luce il coraggio, la determinazione e la forza interiore di un singolo individuo di fronte a sfide fisiche e mentali. In questo contesto, l'atleta si trova solo con i propri pensieri, emozioni e abilità, in un percorso verso il miglioramento personale e il raggiungimento degli obiettivi.

L'atleta può contare solo sulle proprie forze per il raggiungimento dell'obiettivo agonistico, allenandosi da solo, concentrando le proprie energie e sforzi sull'ottenimento di obiettivi personali. Lo sport individuale favorisce maggiormente la concentrazione e il focus, permettendo di sviluppare abilità di concentrazione che possono essere applicate anche durante la competizione.

Richiede una maggiore responsabilità personale, promuovendo la disciplina e la motivazione per rispettare il programma di allenamento e sviluppando determinazione e resilienza psicologica.

In un contesto di sport individuale la motivazione ricopre un ruolo ancora più importante, questa si riferisce alla presenza di processi e fattori che stimolano gli atleti ad essere attivi o inattivi nelle diverse situazioni. La teoria dell'autodeterminazione (SDT) è il quadro più completo per quanto riguarda la

motivazione sportiva in vari contesti, in quanto sottolinea la necessità della pulsione influenzata dal bisogno di autonomia e autorealizzazione. La SDT afferma che gli atleti sono solitamente motivati da fattori esterni (ad esempio ricompense, pressioni degli avversari e opinioni delle persone) o fattori interni (ad esempio, curiosità, desiderio di crescere e auto-miglioramento). Il SDT descrive la motivazione come un continuum che parte dalla mancanza di motivazione, poi passa alla motivazione estrinseca (controllata), fino alla motivazione intrinseca, che è la più autodeterminata.

La motivazione intrinseca porta alla partecipazione volontaria all'attività sportiva senza pressioni e ricompense esterne, il che significa che la partecipazione all'attività è per la soddisfazione, il divertimento, l'interesse e il piacere. Pertanto, è stato ipotizzato che gli atleti con maggiore motivazione intrinseca siano di conseguenza più persistenti e impegnati nello sport, portandoli a fare migliori prestazioni.

1.3.1 Autoefficacia

L'allenamento individuale offre benefici psicologici quali l'autoefficacia e l'autonomia, consentendo all'atleta di assumere il pieno controllo del proprio programma di allenamento.

Il concetto di autoefficacia si distingue dal più noto concetto di autostima. Infatti, non riguarda un giudizio di valore personale, ma piuttosto quanto una persona si sente in grado di compiere una specifica azione in un particolare contesto. Un individuo può considerarsi incapace di svolgere una determinata attività, come ad esempio correre una maratona, senza che questo influisca sulla sua autostima personale (Bandura, 1997)

Gli effetti positivi di un buon senso di autoefficacia si estendono a quattro aree: alla continuità dell'impegno, alla persistenza nel tempo dello sforzo, nonché alla creatività e alla libertà di operare autonomamente delle scelte.

Zagórska e Guszowska (2014) hanno condotto uno studio per valutare l'efficacia di un programma mirato a migliorare le convinzioni dei giovani atleti

di atletica leggera. Il programma comprendeva quattro sessioni psico-educative durante un periodo di 10 giorni all'interno di un campus estivo, ciascuna focalizzata su una delle quattro aree di autoefficacia menzionate in precedenza. I risultati hanno dimostrato un significativo aumento delle loro convinzioni, sia rispetto al punto di partenza che rispetto al gruppo di controllo.

Altri studi hanno invece esaminato se programmi generici sulle abilità mentali potessero migliorare l'autoefficacia degli atleti. Ad esempio, Mamassis e Doganis (2004) hanno scoperto che un programma di allenamento mirato alla definizione degli obiettivi, al miglioramento del dialogo interiore, della concentrazione, della gestione dell'eccitazione e della visualizzazione, ha comunque portato a un aumento della fiducia in sé stessi in giovani tennisti. Risultati simili sono stati ottenuti da Sheard e Golby (2006) con un gruppo di giovani nuotatori.

1.3.2 Isolamento

La solitudine e l'isolamento possono essere un fattore problematico, poiché la mancanza di compagni di allenamento e di supporto emotivo diretto può influire sul benessere psicologico dell'atleta, aumentando il rischio di demotivazione e diminuendo il senso di appartenenza.

L'isolamento generalmente indica una forma di solitudine nociva e indesiderata che può contribuire a una scarsa autostima, alla solitudine e alla paura nei confronti degli altri. Può rappresentare un potenziale segnale o un fattore scatenante di disturbi emotivi e psicologici.

Riguardo a questo, Merlo (1998) ha esplorato l'ipotesi di una possibile correlazione tra l'alto bisogno di chiusura cognitiva e la pratica di sport individuali, mentre un basso bisogno di chiusura cognitiva sarebbe associato agli sport di squadra. L'autore ha somministrato la "Need for Closure Scale", una scala per misurare il grado di bisogno di chiusura cognitiva, a un gruppo di 100 adolescenti tra i 14 e i 18 anni.

Tra gli sport individuali selezionati c'erano l'atletica leggera, il nuoto e lo sci, mentre tra gli sport di squadra vi erano la pallacanestro e la pallavolo.

I risultati confermavano l'ipotesi, ovvero rivelando che gli atleti che praticano sport individuali presentano un bisogno di chiusura cognitiva più elevato rispetto a coloro che partecipano a discipline di squadra.

Tra gli sport, il nuoto ha registrato il punteggio più alto in termini di bisogno di chiusura cognitiva, mentre la pallacanestro ha mostrato il punteggio più basso.

Tali risultati suggeriscono che gli sport di squadra sono maggiormente in sintonia con la mentalità di individui con un basso bisogno di chiusura cognitiva rispetto agli sport individuali.

Da considerare certamente sarà anche l'età degli atleti coinvolti nello studio, poiché, essendo adolescenti, potrebbero attraversare una fase di incertezza e transizione che può influenzare il loro bisogno di chiusura cognitiva.

In conclusione, gli sport di squadra e quelli individuali si distinguono per le modalità di apprendimento e l'approccio mentale necessario alla loro pratica.

L'allenamento individuale richiede inoltre una maggiore autodisciplina e automotivazione rispetto all'allenamento di squadra, poiché l'atleta deve essere in grado di pianificare e rispettare gli allenamenti anche in assenza di un allenatore o compagni di squadra che li spronino.

La mancanza di confronto diretto e competizione con compagni di squadra può rendere difficile valutare il proprio progresso e mettersi alla prova in situazioni di pressione, influenzando la motivazione e la valutazione delle proprie abilità. È importante affrontare queste sfide riconoscendo l'importanza di un adeguato supporto sociale ed emotivo, sviluppando strategie di autogestione e di automotivazione, e mantenendo un equilibrio tra l'allenamento individuale e l'opportunità di partecipare a sessioni di allenamento di squadra o competizioni per sperimentare il confronto e la competizione diretta.

Capitolo 2 CrossFit

2.1 La classe di CrossFit



Figura 4

Il CrossFit nasce negli Stati Uniti: è stato concepito verso la fine degli anni '90 da Greg Glassman, un ex ginnasta che ha avuto l'idea di unire vari stili di allenamento, combinando il cardio con il sollevamento pesi e la ginnastica. Nel 2000, Glassman ha inaugurato ufficialmente il suo primo centro fitness a Santa Cruz, in California. Da allora, il CrossFit ha conosciuto una crescita esponenziale, diventando un fenomeno globale con migliaia di strutture affiliate sparse in tutto il mondo e conta oggi oltre tre milioni di membri.

Questa disciplina ha fatto il suo ingresso nel nostro Paese nel 2007, con l'apertura del primo "box" (così vengono chiamate le strutture dedicate al CrossFit) a Milano: attualmente sono centinaia distribuiti in tutta Italia.

Il CrossFit è un programma di allenamento che consiste nell'esecuzione di movimenti funzionali alla vita di tutti i giorni, costantemente variati, eseguiti ad

alta intensità. Non è un programma di fitness specializzato, ma un tentativo intenzionale di ottimizzare la competenza fisica migliorando capacità condizionali e abilità fisiche: dalla forza/potenza alla capacità aerobica/potenza aerobica, passando per la forza resistente fino alla capacità di lavoro sport-specifica, potenziando tutti i sistemi energetici.

Oltre alla completezza del fitness ricercato dal CrossFit, il programma si distingue per la sua concentrazione sull'ottimizzazione della risposta neuroendocrina, sullo sviluppo della potenza, sul cross-training con allenamenti in modalità multipla, sulla pratica e l'allenamento costanti mediante movimenti funzionali e sull'adesione a un regime alimentare adeguato.

Gli atleti sono allenati a pedalare, correre, nuotare e remare per brevi, medie o lunghe distanze, garantendo esposizione e competenza in ciascuna dei tre percorsi metabolici principali.

Gli atleti si allenano in tutti i tipi di esercizi, dai movimenti base a quelli più avanzati, raggiungendo una grande capacità di controllo del corpo dal punto di vista statico e dinamico e ottimizzando al contempo il rapporto forza-peso e la flessibilità. Inoltre ci si concentra sul sollevamento pesi olimpionico, dopo aver constatato la capacità unica di questo sport di sviluppare negli atleti una potenza esplosiva, il controllo degli oggetti esterni e una gestione efficace degli schemi di reclutamento motorio. Infine, si incoraggiano gli atleti ad esplorare una serie di sport diversi, per esprimere e applicare il proprio livello di fitness.

Parlando delle classi, queste hanno la durata di un'ora e consistono in un allenamento di gruppo sotto la guida di un coach. Le classi sono strutturate in modo da includere:

- Un adeguato riscaldamento (warm up): Il riscaldarsi è fondamentale prima di svolgere un allenamento di CrossFit, non solo per ridurre la possibilità di infortunarsi, ma per una maggior efficacia dell'allenamento stesso.

Il warm up aiuta l'atleta nella transizione dal mondo esterno al compito specifico che sta per svolgere in palestra e la preparazione deve essere sia mentale che fisiologica.

Gli obiettivi fisiologici comunemente riconosciuti del warm-up sono:

- l'incremento della temperatura corporea;
- l'aumento della frequenza cardiaca e della frequenza ventilatoria;
- la maggior efficacia degli scambi di O₂-CO₂ sia a livello tissutale che polmonare;
- l'ottimizzazione della velocità della produzione energetica e delle reazioni sia per il metabolismo aerobico che anaerobico;
- l'aumento dell'escursione articolare, sia grazie a un miglior rendimento meccanico, che grazie alla riduzione della viscosità muscolo-connettivale.

- Preparazione tecnica: si procede con la fase in cui il coach spiega in dettaglio gli esercizi che compongono il WOD, ne mostra la loro corretta esecuzione e le varie varianti per tutti i livelli di allenamento. Inoltre, farà notare anche gli errori tipici che si commettono durante l'esecuzione dei vari esercizi ed enfatizzerà le posizioni giuste da mantenere per evitare di farsi male.

Dopo la dimostrazione, gli atleti proveranno gli esercizi mostrati e il coach controllerà singolarmente che vengano eseguiti correttamente, intervenendo laddove non vadano bene.

- Il WOD (workout of the day), è alla base dell'allenamento CrossFit, mira a fornire un completo programma di rafforzamento del core e di condizionamento fisico.

Sollevamento pesi, ginnastica ed endurance rappresentano la triade di elementi attraverso i quali si incrociano (da qui il termine Cross) le contaminazioni motorie che contraddistinguono la disciplina.

È importante capire che i WOD non hanno sempre la stessa struttura ma variano in base all'obiettivo dell'allenamento del giorno. Il corpo e il cervello umano tendono ad adattarsi. È questa la ragione per la quale tutti gli affiliati Crossfit

nel mondo, ogni giorno, ricevono dagli uffici di Santa Cruz il WOD, l'allenamento giornaliero sempre diverso, imprevedibile e nuovo.

Uno dei principi sui quali si basa la filosofia Crossfit si può sintetizzare in uno slogan: "La nostra specialità è non specializzarsi".

Nel WOD vengono presi in considerazione tre principi di base:

- 1 Attenzione costante alle dieci abilità fisiche di base ampiamente riconosciute dai fisiologi del movimento: resistenza cardiovascolare/respiratoria, resistenza, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione.
- 2 Atletismo inteso come preparazione generale in grado di affrontare il più ampio spettro di stimoli motori.
- 3 Coinvolgimento costante dei tre sistemi di produzione di energia: anaerobico lattacido, anaerobico alattacido e aerobico. Con la tendenza su quest'ultimo di lavorare con l'interval training per cercare di preservare il più possibile forza, velocità e potenza.

-Fase di raffreddamento/stretching, per consentire il rallentamento del ritmo cardiaco e respiratorio e permettere all'atleta di riacquisire la lucidità mentale.

Lo scopo principale del defaticamento è favorire il recupero funzionale, riportando il corpo allo stato precedente all'allenamento. Durante un allenamento intenso, il corpo attraversa una serie di processi; le fibre muscolari, i tendini e i legamenti vengono sottoposti a stress e i prodotti di scarto si accumulano all'interno del corpo. Il defaticamento, eseguito correttamente, aiuterà nel processo di riparazione.

Le classi di CrossFit sono adatte a persone di ogni età e livelli di fitness dato che gli stessi metodi che producono una risposta ottimale negli atleti professionisti consentiranno di ottenere gli stessi risultati anche ai più anziani, purché gli allenamenti siano adattati alle capacità individuali.

2.2 Community



Figura 5

L'importanza della community è un concetto spesso trascurato da molti al di fuori di questo ambiente, ma nel contesto del CrossFit rappresenta un elemento fondamentale per il successo. Non si tratta semplicemente di un gruppo di persone che si allena insieme, ma di un insieme di individui uniti da una passione comune, che si sostengono reciprocamente e creano un ambiente di appartenenza e crescita.

Nel contesto del CrossFit, la comunità va oltre la mera condivisione degli allenamenti. È un luogo in cui i membri si sentono accolti, valorizzati e supportati, dove si creano e sviluppano relazioni. Costituisce un ambiente in cui si crea un senso di appartenenza e ci si incoraggia a vicenda nel perseguire obiettivi personali e collettivi.

Per costruire una comunità solida, il proprietario del Box deve creare le giuste condizioni. Questo include favorire l'interazione tra i membri, organizzare eventi sociali e stimolare la partecipazione attiva. Inoltre, è fondamentale promuovere la comunicazione aperta e creare un ambiente in cui i membri si sentano liberi di esprimere le proprie opinioni, condividere esperienze e fornire feedback costruttivi.

La community rappresenta una spinta motivazionale, un sostegno e un'opportunità di crescita. Le persone si sentono parte di qualcosa di più grande

di loro stesse, si ispirano reciprocamente e affrontano le sfide insieme generando un'energia contagiosa e uno spirito di squadra che spinge ciascun individuo a dare il massimo e a raggiungere risultati sorprendenti e spesso inaspettati.

2.3 Aspetti psicologici

L'aspirazione a far parte di un gruppo rappresenta una caratteristica intrinseca della natura umana. Gli esseri umani sono creature sociali e il legame con gli altri è fondamentale per il loro benessere e la loro felicità. Il desiderio di appartenenza a un gruppo affonda le radici nella volontà di condividere esperienze, stabilire connessioni profonde e sentirsi parte di qualcosa di più ampio rispetto a loro stessi.

Uno dei modi per comprendere il concetto di appartenenza a un gruppo da una prospettiva psicologica è attraverso la teoria della gerarchia dei bisogni di Maslow, già citato in precedenza. Secondo Maslow, gli esseri umani hanno bisogni di base che devono essere soddisfatti prima di poter aspirare a bisogni di livello superiore. Tra questi bisogni di base figura la necessità di appartenenza e affetto, strettamente connessa con il sentimento di far parte di un gruppo.

Il bisogno di appartenenza riguarda il desiderio di connettersi con gli altri, di essere accettati e di condividere un senso di comunità. Questa esigenza si manifesta quando le persone cercano relazioni profonde, affetto, amicizia e supporto sociale. Quando tale bisogno è soddisfatto, si sviluppa un sentimento di appartenenza e connessione con gli altri membri del gruppo.

L'appartenenza fornisce un senso di identità e riconoscimento. Essere accolti e accettati da un gruppo aiuta le persone a definire chi sono in relazione agli altri membri, ciò contribuisce a sviluppare una sensazione di appartenenza che contribuisce alla costruzione di un'immagine positiva di sé stessi.

Il bisogno di appartenenza offre sostegno sociale ed emotivo poiché solo quando le persone si sentono parte di un gruppo, possono condividere gioie e difficoltà con gli altri membri, fornendo un sistema di supporto che aiuta ad affrontare sfide, gestire lo stress e superare le difficoltà della vita.

L'accettazione e l'apprezzamento da parte del gruppo fanno sentire valorizzate e riconosciute le persone, contribuendo così allo sviluppo di una sana autostima e fiducia in sé stesse.

Far parte di un gruppo offre un obiettivo comune, fa sentire parte di qualcosa di più grande da perseguire.

La comunità nel contesto del CrossFit trascende l'aspetto puramente fisico dell'allenamento, riguarda più la creazione di un ambiente in cui gli atleti si sentono coinvolti in qualcosa di più ampio di un mero sport agonistico, apparendo come una comunità che condivide la passione per il fitness e il benessere.

Non a caso uno dei motivi principali per cui la comunità del CrossFit riveste un'importanza cruciale è il sostegno reciproco che offre. Quando si entra in un box di CrossFit, si comprende che non si è soli nella ricerca di un miglioramento fisico. Gli altri membri sono presenti per incoraggiare e motivare, creando un ambiente positivo in cui gli atleti possono superare i propri limiti. Il legame che si forma tra gli atleti, basato su sfide condivise e obiettivi comuni, costituisce una delle forze trainanti della comunità, naturalmente, tutto ciò dipende dai coach e dalle sue capacità di mettere in pratica quanto affermato.

La comunità nel CrossFit offre un'opportunità per condividere esperienze. Ciascun atleta ha la propria storia di progresso, vittorie e sconfitte, condividere queste esperienze con gli altri membri crea un sentimento di appartenenza e connessione, portando benefici a livello psicologico. Si scopre di non essere soli nei momenti di difficoltà e di poter trarre ispirazione e supporto dagli altri. È anche un ambiente in cui è possibile continuare ad apprendere e crescere. Ogni membro porta con sé una storia unica, conoscenze e abilità che possono essere condivise con gli altri ed il feedback positivo e costruttivo diventa un elemento chiave per l'evoluzione personale.

La comunità nel CrossFit offre un ambiente di sfida collettiva in cui le competizioni e gli eventi di squadra mettono alla prova le abilità degli atleti. Tuttavia, allo stesso tempo, creano un senso di unità in cui si lavora insieme

verso un obiettivo comune. Superare gli ostacoli e celebrare i successi contribuisce a costruire una comunità solida e coesa.

Un altro aspetto fondamentale della comunità nel CrossFit è la socializzazione e l'opportunità di stringere nuove amicizie. Gli allenamenti di gruppo, le conversazioni post-allenamento e gli eventi organizzati dal box offrono l'occasione agli atleti di interagire in modo informale e divertente. Favorendo la creazione di legami significativi e amicizie durature, che trascendono il contesto dell'allenamento.

In definitiva, la comunità nel CrossFit è vitale perché offre sostegno reciproco, condivisione di esperienze, opportunità di apprendimento e crescita, sfide collettive e occasioni di socializzazione. Non si tratta solo di esercizio fisico, ma di far parte di una comunità che sostiene e ispira gli atleti nel loro percorso di miglioramento personale.



Figura 6

Capitolo 3

Questionario

L'obiettivo di questa indagine è stato esaminare se la partecipazione a sessioni di allenamento CrossFit di gruppo, all'interno di una community, potesse portare benefici su alcuni aspetti visti in precedenza, come la motivazione individuale, l'autoefficacia, l'isolamento, la coesione del gruppo e la gestione delle emozioni.

La ricerca è stata condotta mediante un questionario costituito da 17 domande di vario genere, somministrato ad un campione di 100 atleti che si allenano presso il box “CrossFit Mood” di Sestri Ponente, dalle 3 alle 6 volte a settimana, la compilazione è avvenuta con modalità anonima.



Figura 7

3.1 Fascia di età e sesso

La figura 8 e la figura 9 mostrano le percentuali relative alla fascia d'età dei clienti del box e il loro sesso.

Nella figura 8 si può osservare come la fascia dai 25 ai 35 anni sia predominante con il 46% del totale dei partecipanti, seguita dalla fascia 35-45 anni con il 27%, e infine le fasce >45 e <25 con percentuali rispettivamente del 14% e 13%.

Per quanto riguarda il sesso degli atleti il grafico nella figura 9 mostra solo una lieve differenza tra maschi e femmine, 58 uomini e 42 donne.

3.2 Coesione

Le figure 11 e 12 evidenziano un risultato più che positivo per quanto riguarda la coesione della community all'interno del box CrossFit Mood.

La maggioranza delle risposte conferma di avvertire un forte senso di unione tra le persone che si allenano nella struttura (93%), mentre l'88% dei clienti si sente parte integrante del gruppo.

3.3 Motivazione

Con le domande in figura numero 10, 16 e 17, si è voluto indagare sulla motivazione, chiedendo quale fosse la motivazione che porta ad allenarsi, cercando di capire se il fattore competitivo incidesse o no su di essa.

La domanda 10 propone una risposta multipla e la motivazione più comune per più della metà delle persone è relativa allo stare in forma (55%), segue "per soddisfare bisogno di movimento" (20%), "per soddisfare bisogno di agonismo" (16%) e infine il 9% con motivazione "per divertirsi".

Riguardo al fattore dell'agonismo, il 74% del gruppo lo avverte durante gli allenamenti, di questi solo una piccola parte (7,7%) afferma di non esserne stimolato e di non trarne beneficio, mentre la maggioranza delle persone (61,5%) sostiene di essere spronato da esso. Il 30,8% infine si sente stimolato dal fattore agonistico solo saltuariamente, non sempre.

3.4 Gestione delle emozioni

Le domande nelle figure 18, 19 e 20 hanno lo scopo di capire quali siano le emozioni che i clienti del box di CrossFit fanno maggiormente fatica a gestire durante gli allenamenti e se la loro esperienza di allenamento con la community li abbia aiutati a risolvere questo aspetto.

L'88% del totale afferma di sentirsi capace di gestire le proprie emozioni, il 66,7% ammette di essere migliorato in questo aspetto caratteriale grazie alle classi CrossFit.

È emerso inoltre dal numero di risposte date come l'emozione più frequente sia l'ansia con il 34%, seguita dalla rabbia (13%) e la frustrazione (7%).

Per approfondire ulteriormente l'aspetto delle emozioni durante l'attività fisica, ho voluto indagare come i partecipanti controllino sé stessi in situazioni di forte pressione (figura 21).

Il 50% ha risposto che in situazioni di questo tipo si allena meglio, il 28% invece si agita, mentre il restante 22% perde la concentrazione.

3.5 Isolamento

Per capire se la community potesse aiutare in situazioni di depressione/solitudine sono state fatte quattro domande. (figure 13, 14, 22, 23)

Il 95% delle persone che almeno una volta si sono allenate e trovate in questo stato d'animo ha ammesso di essersi sentito meglio in seguito all'allenamento insieme ai compagni.

Da rimarcare come quasi la totalità dei clienti di Crossfit Mood (94%) afferma che la presenza di amici/conoscenti al box stimola la voglia di andare ad allenarsi, mentre il 95% pensa di poter trarre beneficio dalla loro vicinanza, allenandosi addirittura meglio.

3.6 Autoefficacia

Per l'autoefficacia è stato chiesto se grazie al CrossFit fosse stato riscontrato un miglioramento per quanto riguarda la vita di tutti i giorni, per esempio durante momenti di difficoltà, nel sentirsi capaci di affrontare al meglio le sfide quotidiane della vita. Come mostrato in figura 24, ben l'87% dei partecipanti afferma di aver notato un miglioramento nell'approccio a quest'ultime.

Importante sottolineare come l'approvazione del coach e/o dei compagni gratifichi quasi la totalità del gruppo in esame, per l'esattezza il 96% delle persone. (figura 15)

Qual è la tua fascia di età?

100 risposte

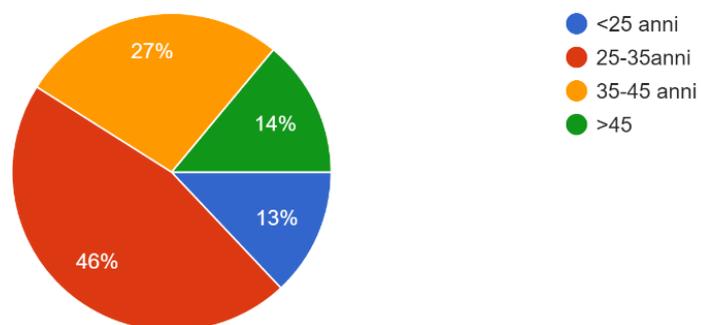


Figura 8

Sesso?

100 risposte

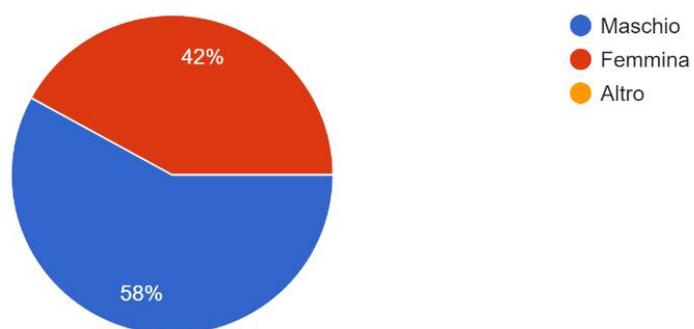


Figura 9

Perché fai CrossFit? (motivazione principale)

100 risposte

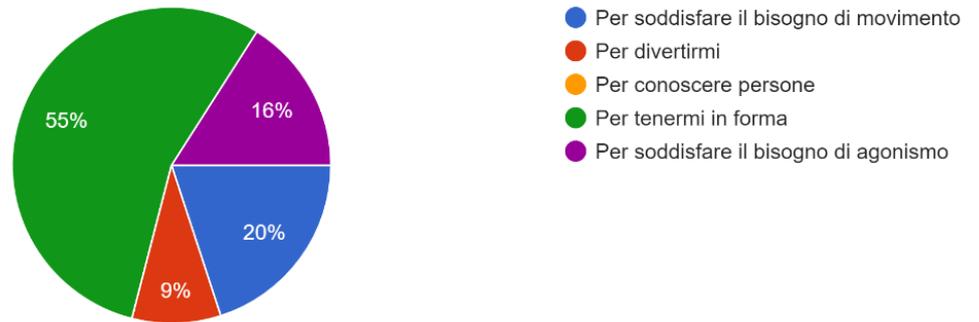


Figura 10

Avverti un senso di comunità e coesione tra le persone all'interno del box?

100 risposte

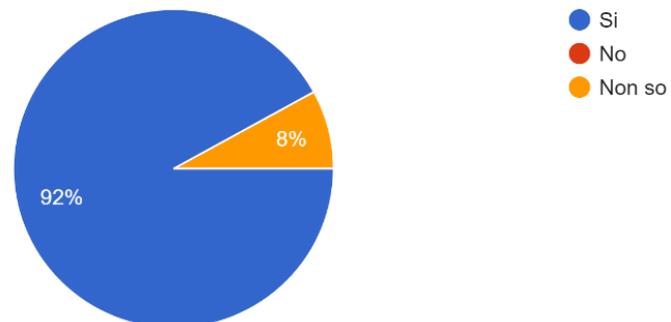


Figura 11

Se si, ti senti parte di questo gruppo?

98 risposte

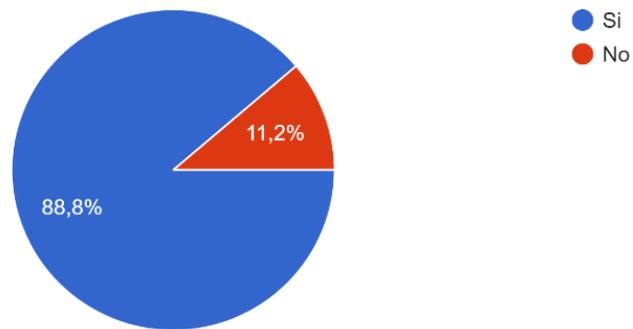


Figura 12

Avere amici/conoscenti al box ti invoglia a venire ad allenarti?

100 risposte

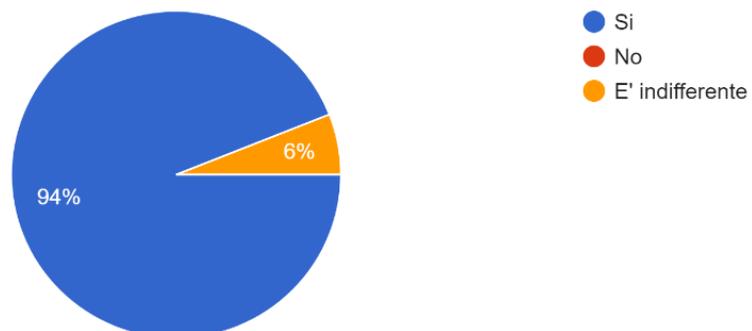


Figura 13

Allenarti insieme ad amici/conoscenti ti sprona a dare qualcosa in più nell'allenamento?
100 risposte

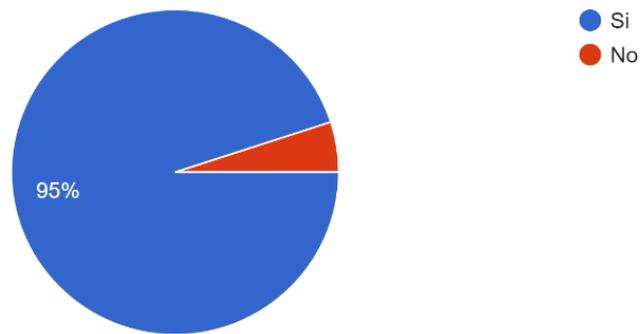


Figura 14

Ti gratifica ottenere l'approvazione dei compagni di classe e/o del coach?
100 risposte

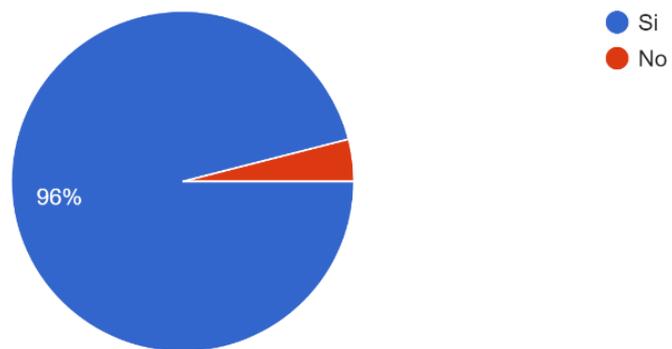


Figura 15

Avverti un clima di competizione durante gli allenamenti?

100 risposte

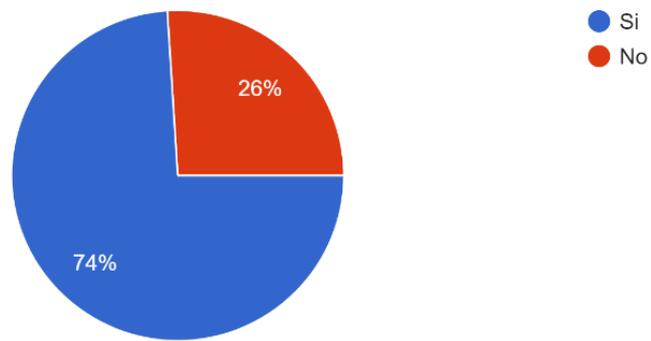


Figura 16

Se si, ti stimola ad allenarti meglio?

91 risposte

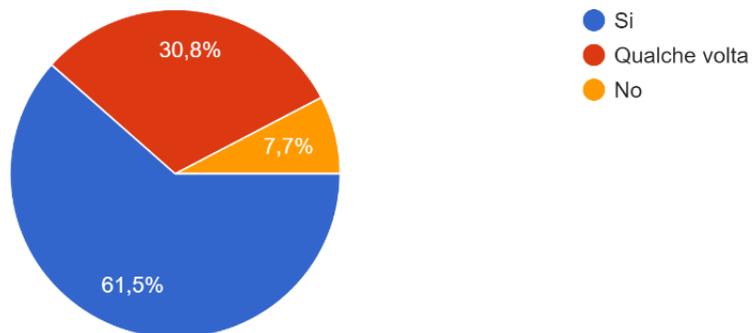


Figura 17

Pensi di essere una persona in grado di gestire le proprie emozioni? (ansia, rabbia, frustrazione...)
100 risposte

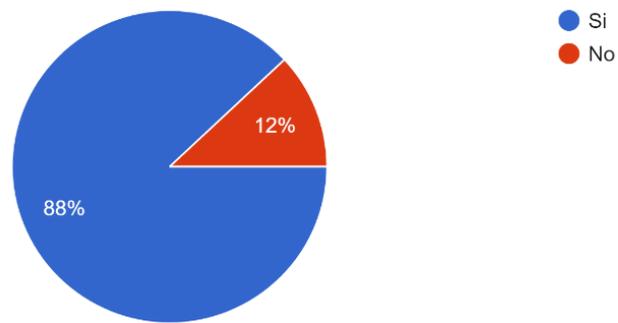


Figura 18

Emozione/sensazione che fai più fatica a gestire?

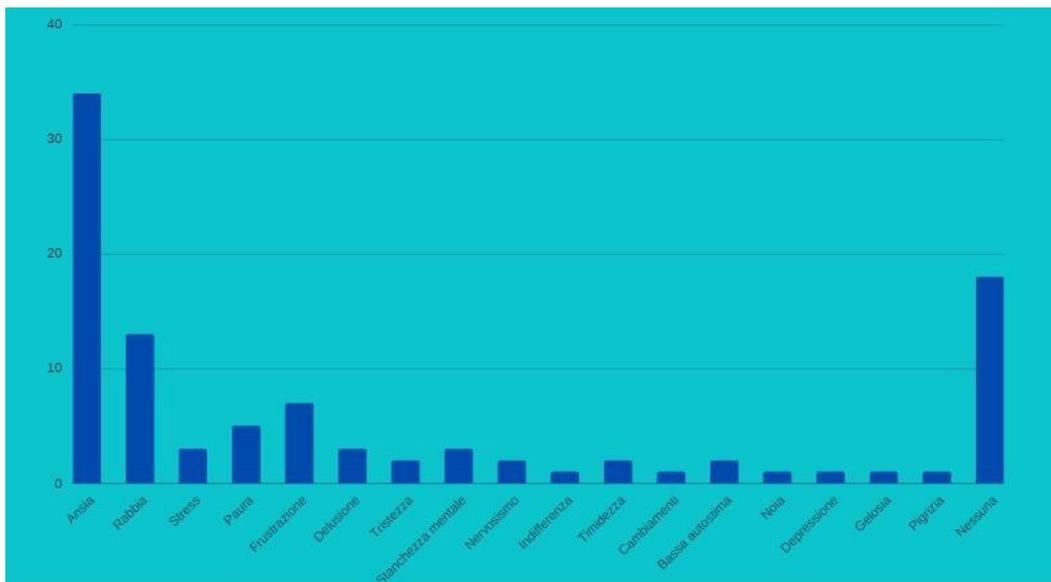


Figura 19

Il CrossFit ti ha aiutato/ti aiuta a migliorare sotto questo aspetto?

96 risposte

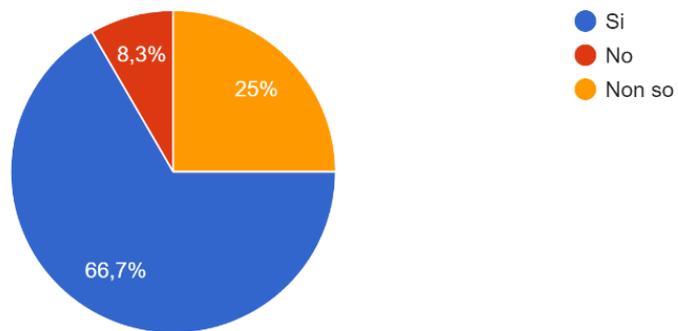


Figura 20

In situazioni sotto pressione:

100 risposte

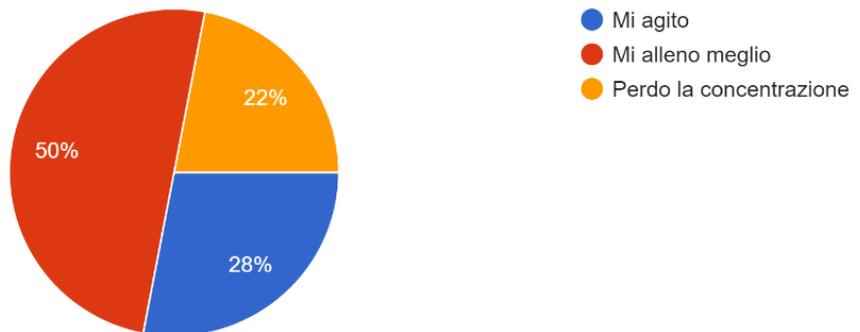


Figura 21

Ti è capitato di allenarti in un momento di solitudine/tristezza/depressione?

100 risposte

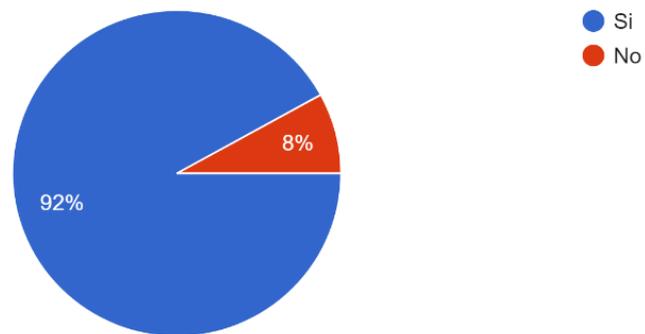


Figura 22

Se si, ti sei sentito meglio dopo l'allenamento con i compagni?

95 risposte

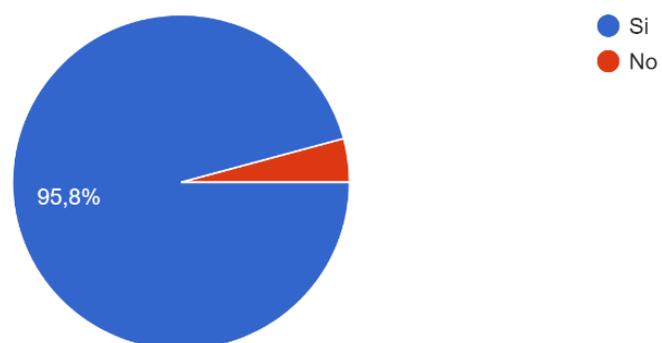


Figura 23

Secondo la tua esperienza il CrossFit ha migliorato il tuo approccio nell'affrontare le sfide della vita in momenti di difficoltà?

100 risposte

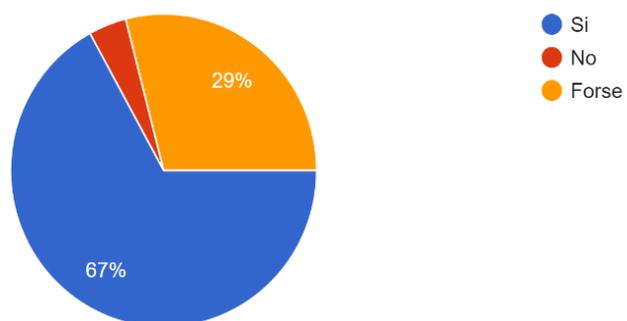


Figura 24

Conclusioni



Figura 25, Box CrossFit Mood

La ricerca ha fornito prove convincenti sull'importante ruolo che la community del CrossFit svolge sugli aspetti psicologici delle persone. Attraverso le testimonianze dei partecipanti delle classi ed una analisi dei dati raccolti è emerso chiaramente che la pratica del CrossFit va ben oltre il semplice allenamento fisico.

Il motivo principale che spinge la maggioranza delle persone a cimentarsi nel CrossFit è il desiderio di mantenere e/o migliorare la propria forma fisica; questo dato suggerisce l'importanza della promozione di uno stile di vita attivo che permette all'individuo di raggiungere il proprio benessere fisico. La salute pubblica e la prevenzione delle malattie dovrebbero quindi considerare questo aspetto come una priorità e non come un mero aspetto secondario.

L'analisi dei risultati ha dimostrato in modo convincente come la community del CrossFit possa avere un impatto significativo sulla vita delle persone che si allenano. Attraverso le testimonianze e i dati raccolti è emerso chiaramente che la coesione all'interno delle palestre di CrossFit non è solo un effetto collaterale dell'allenamento ma una componente essenziale del suo successo.

Il senso di appartenenza e di sostegno reciproco crea un ambiente in cui gli individui si sentono motivati, supportati e ispirati a superare i propri limiti. La community CrossFit quindi, non solo migliora la coesione tra gli atleti ma contribuisce anche in modo significativo al loro benessere psicologico, stimolando la costanza nell'allenamento e promuovendo una sana competizione. In un mondo sempre più isolato questo aspetto sociale dell'allenamento CrossFit offre un prezioso antidoto alla solitudine, dimostrando che il fitness può essere molto più di una semplice attività fisica, diventando una fonte di forza, motivazione e connessione per tutti coloro che ne fanno parte. Concludendo, le classi di CrossFit offrono molto più di un semplice allenamento fisico, rappresentando un'opportunità per migliorare sia il corpo che la mente.



Figura 26, gara Battle of the Mood

Ringraziamenti

Vorrei dedicare questo spazio a chi, con dedizione e pazienza, ha contribuito alla realizzazione di questo elaborato.

Ringrazio il mio relatore Muroli Rosa Maria che mi ha seguito, con la sua infinita disponibilità, nella realizzazione dell'elaborato.

Un ringraziamento particolare va a tutti i ragazzi di CrossFit Mood che, con il loro contributo, hanno arricchito la mia ricerca.

Infine, grazie alla mia famiglia, a Caterina e ai miei amici per avermi sempre incoraggiato fin dall'inizio del percorso universitario.

Bibliografia e sitografia

- Alden L. (1986), Self-efficacy and causal attributions for social feedback, *Journal of research in personality*
- Alderman R. B. e Wood N. L. (1976), "An analysis of incentive motivation in young Canadians athletes", *Canadian Journal of Applied Sport Science*
- Alfermann D., Stoll O. (2000), *International journal of sport Psychology*
- Bandura A. (1977a), Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, pp. 191-215
- Bandura A. (1982), Self-efficacy mechanism in human agency, *American psychologist*, 37, pp. 122-147
- Bandura A. (1986), *Social foundation of thought and action: a social cognitive theory*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ
- Bandura A. (1989), Self-Revelation of motivation and action through internal standard and goal systems in Pervin, L.A. Gola. *Concepts in personality and social psychology*. Lawrence erlbaum ass. inc. Hillsdale NJ. Pp. 18-85
- Bandura A. (1990), Reflections on nonobility determinants of competence, in R.J. Sternberg e J.R. Kalligan (a cura di), *Competence considered*. Yale University Press, New haven, CT
- Bandura A. (1996), *Il senso di autoefficacia*, Erickson, Trento
- Bandura A. (1997), *Self-efficacy. The exercise of control*, Freeman and company New York
- Bandura A (2000), *Autoefficacia: Teoria e applicazione*, Erickson Trento
- Carron, A.V. (1998). *The measurement of cohesivness in sport group*, in J.L. Duda (a cura di), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, Morgantown, WV, Fitness Infomration Technology, pp.213—229.

Carron, A., Colman, M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and Performance in Sport: A Meta Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24.

Carron, A., & Dennis, P.W. (2006). The Sport Team as an Effective Group, in Williams (2006, 157-173).

Cei, A. (2021). *Fondamenti di psicologia dello sport*. Bologna: Il Mulino.

Longhurst K., Spink K. S., (1987) Participation motivation of Australian children involved in organized sport, *Can J sport sci*

Jowett, S., & Chaundy, V. (2004). An Investigation Into the Impact of Coach Leadership and Coach-Athlete Relationship on Group Cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(4), 302–311.

Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors precompetitive anxiety, self-confidence and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118–137.

Merlo, C. (1998) Sport agonistico e bisogno di chiusura cognitiva. Uno studio su adolescenti e allenatori nella pratica sportiva individuale e di squadra, Facoltà di Sociologia, Università degli Studi di Trento, Trento.

Militello, J., e Steca, P., (2008). Nuove scale per la misura delle convinzioni di efficacia personale e collettiva nello sport. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 2, 4-12.

Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 149–169.

Thibaut, Kelley, *Social Psychology of Groups* (1959), John Wiley & Sons, New York

Tuckman, B.W., & Jensen, M.A.C (1977). Stages of Small-Group Development Revisited. *Group & Organization Studies*, 2(4), 419-427.

Wayment, Heidi A.; McDonald, Rachael L. (2017) Sharing a Personal Trainer: Personal and Social Benefits of Individualized, Small-Group Training

Wayment, McDonald (2017), Sharing a Personal Trainer: Personal and Social Benefits of Individualized, Small-Group Training

Zagórska, A., & Guskowska, M. (2014). A program to support self-efficacy among athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science Sports*, 24, e121–e128.