



**I BENEFICI PSICOLOGICI
DELLA PRATICA SPORTIVA**

Patrizia Steca

*Dipartimento di Psicologia
Università degli Studi di Milano "Bicocca"*

PECIALE

di atletica leggera

e collettiva nel gioco del basket.
de in larga misura anche dalle

dai giocatori in relazione alle proprie
ostacolano la performance ottimale:
itale, incapacità di porsi e perseguire

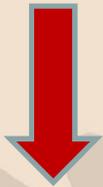
a del basket, costituiscono
amento e miglioramento della

CONVINZIONI DI EFFICACIA PERSONALE E COLLETTIVA

UNO STRUMENTO
AL SERVIZIO DELLO SPORT



CONVINZIONI DI EFFICACIA PERSONALE E COLLETTIVA



Scelta di praticare sport - specifici sport



Durata della pratica - Fattore di protezione:

- Abbandono, soprattutto in età giovanile
- Ripresa da infortuni



Successo sportivo, individuale e di squadra

sport



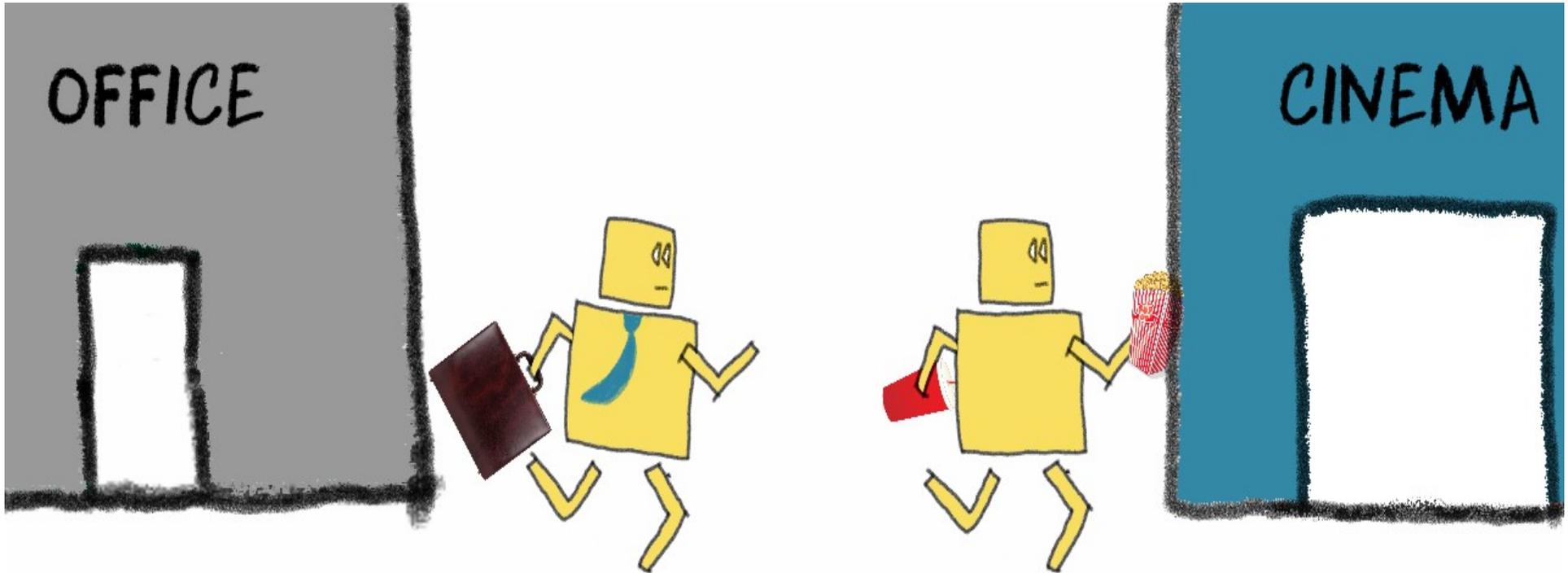
FLOW

benessere

FLOW

That's not what I meant
when I said you need to
experience more flow
in your life

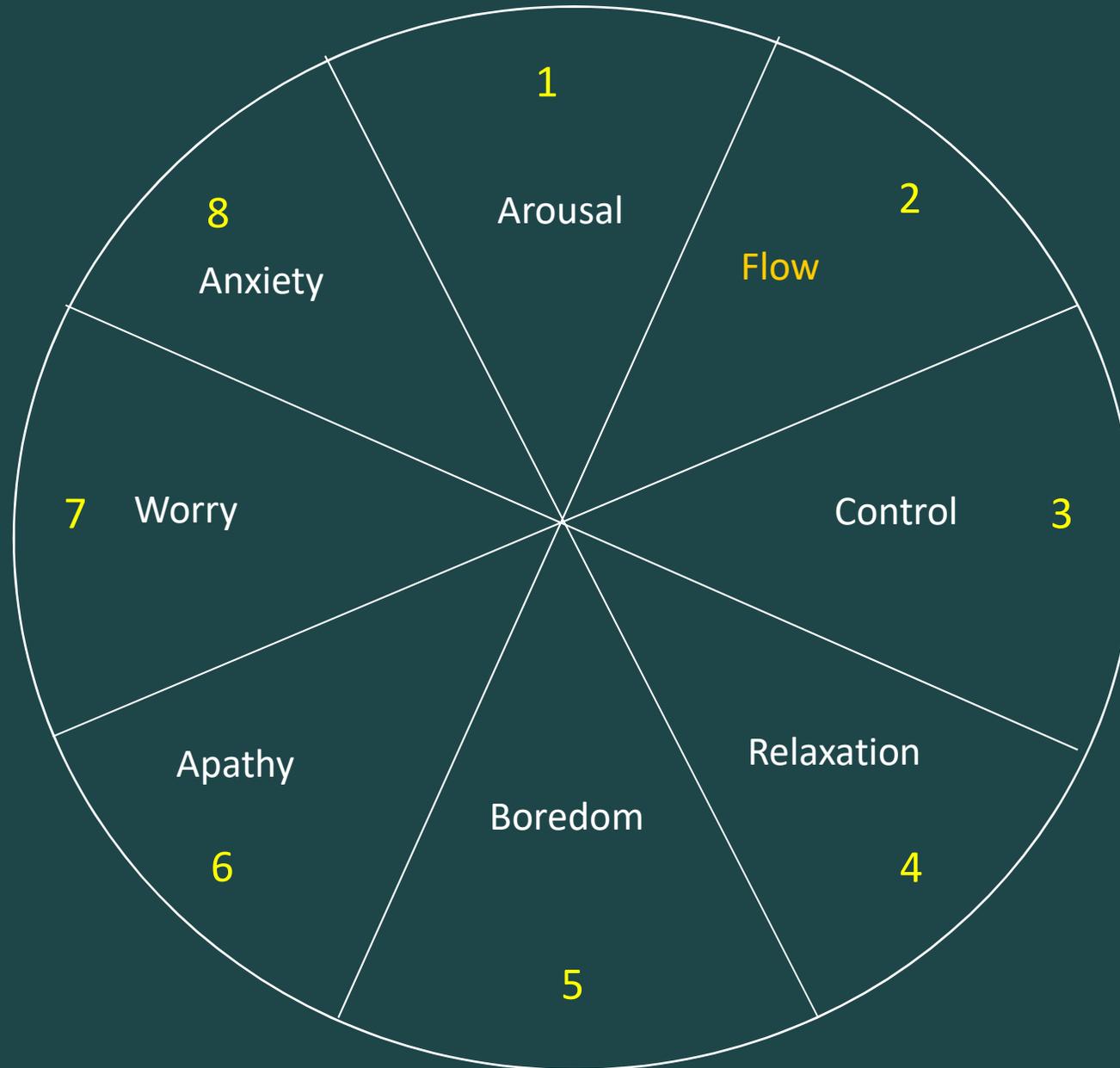




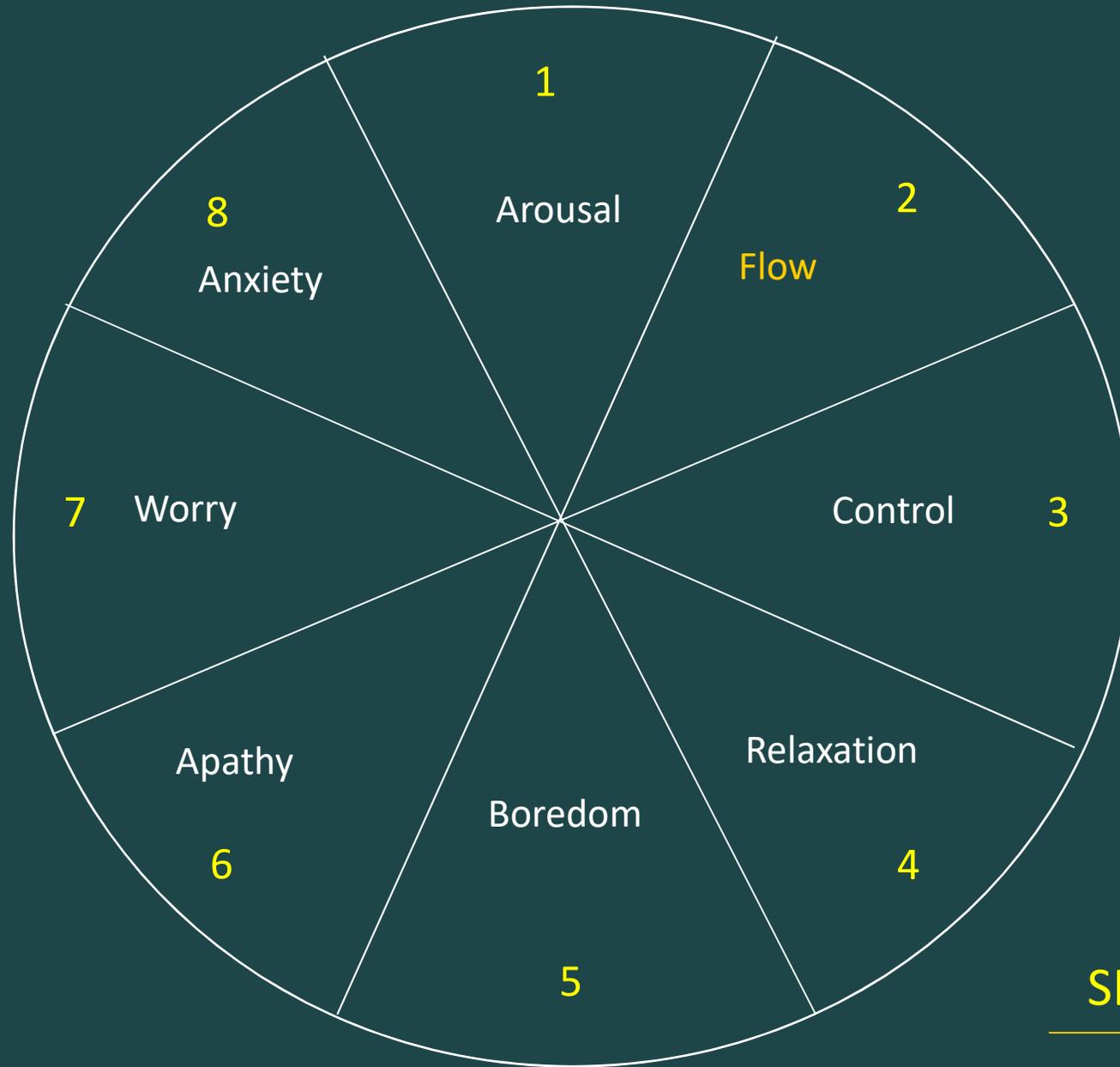
Flow è solo una parte della nostra esperienza ...



EXPERIENCE FLUCTUATION MODEL



CHALLENGES



SKILLS



- Tutti noi sperimentiamo il flow in una o più **ATTIVITA' DI FLOW**
- **SPORT** e ATTIVITA' FISICA sono spesso riportati come **ATTIVITA' DI FLOW** (Delle Fave et al., 2011; Freire, 2013) in popolazioni molto diverse





PERCHE'?

CHALLENGES



SPARTATHLON

SKILLS



CHALLENGES



→ Concentration is high

→ Involvement is strong

→ Individual is in control

→ Motivation is intrinsic

SKILLS



VANTAGGI 'INDIRETTI'

→ Il commitment allo sport può essere esteso ad altri ambiti e allontana da comportamenti a rischio (es. devianza in età adolescenziale e giovanile)



ALTRI VANTAGGI DELLO SPORT

- **Migliora l'umore, offrendo ripetute occasioni di emotività positiva**
- **Riduce lo stress, migliorando le capacità di affrontarlo e agendo come fonte di distrazione**
- **Aumenta l'autostima, il senso di efficacia, la percezione di energia e la soddisfazione**



VANTAGGI 'INDIRETTI'

→ L'aumento in energia, autostima, senso di efficacia e soddisfazione può essere esteso ad altri ambiti



ALTRI VANTAGGI DELLO SPORT

L'influenza sull'**umore** è testimoniata anche l'effetto benefico dell'attività fisica rispetto alla **depressione** (Cooney et al., 2013; Kvam et al., 2016; Schuch et al., 2016).

Tuttavia ci sono molte questioni aperte:

- *L'influenza dello sport/attività fisica è diversa per differenti livelli di depressione?*
- *L'efficacia è maggiore per attività praticate in gruppo o da soli?*
- *Quanto durano gli effetti?*
- *Quali sono i meccanismi sottostanti?*

ALTRI VANTAGGI DELLO SPORT

Un'ampia metanalisi (158 studies, 450 independent [effect sizes](#) (ESs), sample size of 13,101) suggerisce che l'effetto sull'umore è positivo:

- (a) immediately post-exercise
- (b) when pre-exercise PAA was lower than average
- (c) for low to moderate exercise doses.

The effects of aerobic exercise on positive affect appear to last for at least 30 min after exercise before returning to baseline.

Individual differences moderate the effects (e.g., Individual-sport athletes are more energetic and open than team-sport athletes, Steca et al., 2018).

**Importanza di trovare la
'giusta' attività per ciascuno,
considerata anche la varietà
dei meccanismi coinvolti**

- **Biologici**
- **Self-concept**
- **Social**

ALTRI VANTAGGI DELLO SPORT

Favorisce e migliora:

- le relazioni interpersonali
- l'identità di gruppo
- il supporto reciproco e l'empatia



Infanzia e adolescenza
(Rochelle et al., 2013)



TEAM BUILDING OUTDOOR

- Potenzia identità e cultura comune
- Migliora la capacità di comunicazione e decisione strategica
- Aumenta la fiducia nell'altro
- Favorisce una buona gestione della competizione
- Potenzia le capacità di leadership



MOTIVI ALLA PRATICA SPORTIVA: GIOVANI (n=53) e adulti (n=72)

