

Sergio Costa

*Dottore di Ricerca, Psicologo dello Sport,
Preparatore Mentale FIT*

Silvia Ciocca

*Psicologa Clinica e dello Sport,
Preparatrice Mentale FIT*

Giampaolo Santi

Psicologo dello Sport

Luana Morgilli

*Psicologa dello sport,
psicoterapeuta e terapeuta EMDR*

Francesco Di Gruttola

*Psicologo dello Sport,
Ricercatore alla Scuola IMT Alti Studi Lucca*

Cristina Montesano

*PhD Student,
Università "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara*

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE NEL CONTESTO SPORTIVO ITALIANO PER EMERGENZA COVID-19

Riferimenti Autori

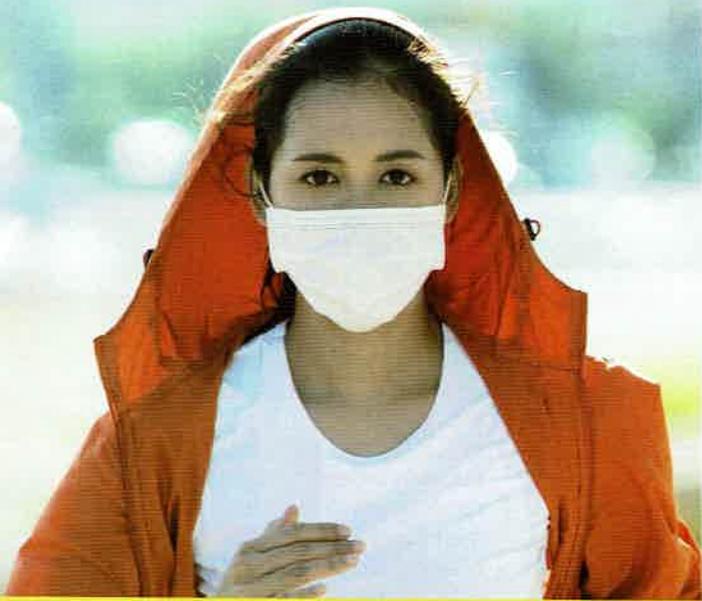
e-mail: costasergio@hotmail.it

“ IL GENIO È 1% TALENTO E 99% LAVORO DURO ”

(Albert Einstein)

Foto: Archivio FIDAL / C. Quotario

“ L'UOMO SCOPRE SE STESSO
QUANDO SI MISURA
CON L'OSTACOLO ”
(Antoine de Saint-Exupéry)



“ UN EROE È UN NORMALE ESSERE UMANO
CHE FA LA MIGLIORE DELLE COSE
NELLA PEGGIORE DELLE CIRCOSTANZE ”
(Joseph Campbell)

A partire dai primi mesi del 2020, il contesto sportivo italiano ha dovuto fronteggiare l'emergenza sanitaria dovuta alla pandemia da COVID-19. Società sportive e atleti italiani sono stati tra i primi a vivere le restrizioni dovute alle misure di prevenzione. A tal proposito, abbiamo indagato le principali conseguenze psicologiche dell'isolamento, dell'interruzione degli allenamenti consueti e del rinvio delle competizioni. In quest'articolo sono riportati i risultati emersi da rilevanti studi scientifici internazionali, oltre che da studi che abbiamo condotto su campioni di atleti e allenatori italiani. In conclusione, vengono forniti alcuni spunti di riflessione e alcune strategie utili per gestire al meglio questa situazione, insieme alla figura dello psicologo dello sport.

INTRODUZIONE

Nel marzo del 2020, l'Organizzazione Mondiale della sanità (OMS) ha dichiarato lo stato pandemico dovuto alla diffusione del SARS-CoV2 noto come COVID-19. L'Italia è stato il primo paese del mondo occidentale ad essere coinvolto nella pandemia nonché uno dei più colpiti dalla prolungata e diffusa trasmissione del COVID-19 durante il primo *lockdown*.

Le misure adottate dal Governo Italiano per il contenimento della diffusione del virus hanno previsto il distanziamento e l'isolamento sociale. Anche la comunità sportiva si è dovuta confrontare con le importanti ripercussioni dovute all'emergenza sanitaria: molte competizioni, inclusi i Giochi Olimpici di Tokyo e gli Europei di Calcio 2020, sono state rinviate o annullate, le strutture per l'allenamento sono state temporaneamente chiuse e gli atleti si sono visti costretti ad adattare i propri obiettivi e programmi di allenamento.

Tra le varie conseguenze, le misure di prevenzione e contenimento adottate hanno avuto una ricaduta anche sul contesto sportivo, impattando a vari livelli su

atleti, allenatori, staff tecnico e dirigenziale, tutti costretti ad allontanarsi dai luoghi usuali di allenamento, di lavoro e di socialità (Jukic et al., 2020).

Gli **atleti** si sono dovuti confrontare con diverse sfide e difficoltà legate all'isolamento sociale, alle interruzioni di carriera, all'incertezza del processo di qualificazione alle diverse competizioni (Schinke et al., 2020).

Questa situazione ha portato un aumento significativo sia del livello di stress percepito, sia degli stati psicobiosociali disfunzionali (come ad esempio, il sentirsi demotivato rispetto alle proprie attività di allenamento), legati al momento di crisi che gli atleti stanno vivendo. In particolare, è emerso come le donne, rispetto agli uomini, percepissero maggiori livelli di stress e di stati psicobiosociali disfunzionali, oltre a mostrare punteggi inferiori di stati psicobiosociali funzionali (di Fronso et al., 2020).

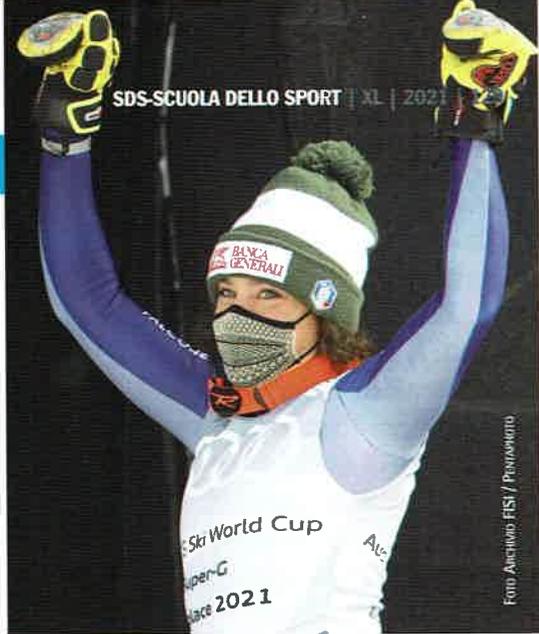
Anche gli **allenatori** si sono trovati a fronteggiare una situazione stressante che li ha costretti a un autoisolamento a casa, limitandoli nella possibilità di impegnarsi a livello professionale e di interagire di persona con i propri atleti.

Proprio per questi motivi, l'obiettivo di quest'articolo è quello di fornire una panoramica degli studi effettuati sull'impatto del *lockdown* nel contesto sportivo internazionale e, più in particolare, in quello italiano. Abbiamo realizzato alcuni di questi studi grazie anche alla collaborazione con la **Scuola dello Sport**, che ci ha permesso di entrare in contatto con numerose Federazioni e Associazioni Sportive, e di somministrare una batteria di test online ad un vasto campione di atleti e allenatori italiani. In particolar modo, nei nostri tre studi, abbiamo analizzato in che modo la pandemia ha influenzato il costruito di identità degli atleti e la loro regolazione emotiva (Costa et al., 2020); abbiamo poi approfondito il ruolo dello stress percepito dagli atleti nella gestione della crisi pandemica (di Fronso et al., 2020); infine, nel terzo studio ci siamo soffermati sullo stress percepito da parte degli allenatori e sulla loro capacità di regolare le emozioni in questa situazione di forte crisi (Santi et al., 2021). In conclusione, vengono forniti alcuni spunti di riflessione e descritte possibili strategie d'intervento che, sotto la supervisione dello psicologo dello

“ CI SONO DUE REGOLE NELLA VITA:

1. NON MOLLARE MAI;
2. NON DIMENTICARE MAI LA REGOLA N° 1 ”

(Duke Ellington)



Sport, potrebbero aiutare atleti e allenatori ad affrontare l'attuale situazione di incertezza, dovuta al lungo protrarsi della pandemia, nonché la ripresa dell'attività sportiva e agonistica.

L'IMPATTO DELLA PANDEMIA SUGLI ATLETI

In tutto il mondo, gli atleti e le atlete, sia di livello professionistico che amatoriale, hanno dovuto interrompere le loro routine di allenamento in preparazione delle competizioni sportive.

Sin da subito si è sentita come fondamentale la necessità di creare routine alternative che potessero aiutare gli atleti sia a mantenere un'alta condizione fisica che a modificare i propri stili di vita nei periodi di confinamento, al fine di salvaguardare soprattutto una buona salute mentale (Andreato, Coimbra, Andrade, 2020). Reardon e colleghi (2020) hanno sottolineato come la situazione che si è generata a seguito della pandemia abbia infatti creato nuove fonti di stress, in particolare fra gli atleti di élite, esponendoli ad un maggior rischio di perdita del benessere psicologico. Altri autori, per affrontare queste difficoltà, hanno inoltre sottolineato l'importanza di rimanere socialmente connessi e di mantenere le proprie identità di ruolo (Graupensperger et al., 2020).

Proprio attorno al costrutto di **identità** è stato condotto lo studio di Costa e colleghi (2020), che hanno voluto analizzare l'impatto della pandemia sugli atleti italiani all'interno dei quadri teorici dell'identità atletica (Brewer et al., 1993; Brewer, Cornelius, 2001) e della **regolazione cognitiva** delle emozioni (Garnefski et al., 2001; Garnefski, Kraaij, 2007). L'identità atletica, indagata tramite l'*Athletic Identity*

Measurement Scale (Brewer, Cornelius, 2001), corrisponde al "grado in cui un individuo si identifica con il ruolo dell'atleta" (Brewer et al., 1993) e si declina in tre dimensioni: identità sociale, esclusività e affettività negativa. La regolazione emotiva, valutata con la versione italiana del *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (Balzarotti et al., 2016), si riferisce invece a "tutti i processi estrinseci e intrinseci responsabili del monitoraggio, della valutazione e della modifica delle reazioni emotive, in particolare delle loro caratteristiche intense e temporali, per raggiungere i propri obiettivi" (Thompson, 1994).

Tale capacità si presume essere un fattore importante nel determinare il benessere e il buon funzionamento dell'individuo (Cicchetti et al., 1995; Thompson, 1991) e di conseguenza anche dell'atleta (Wagstaff, 2014). A questo studio hanno partecipato 1125 atleti (610 donne e 515 uomini), con un'età compresa tra 18 e 50 anni (età media = $27,47 \pm 8,5$), di cui 539 atleti di sport individuali e 586 di sport di squadra, 572 atleti d'élite (nazionali e internazionali) e 553 atleti non d'élite (regionali e locali).

I risultati hanno evidenziato come gli atleti di élite e quelli praticanti sport di squadra, durante il *lockdown*, abbiano mostrato una più forte identità atletica. Sono inoltre emerse differenze significative per quanto riguarda le strategie di regolazione cognitiva delle emozioni in relazione al genere, al grado di identità atletica e al livello competitivo. Nello specifico, le donne e gli atleti con un maggior livello di identità – indipendentemente dal livello competitivo – hanno mostrato un maggior ricorso a strategie quali "Catastrofizzazione" e "Ruminazione".

Per "Catastrofizzazione" si intende una distorsione cognitiva, identificata e introdotta da Beck (1976) e ripresa da Garnefski e colleghi (2001), attraverso la quale l'individuo pensa che un evento avrà conseguenze negative più importanti di quelle reali. Può, ad esempio, accadere quando "prediciamo" il futuro in maniera negativa senza considerare altri possibili esiti o sviluppi; oppure quando giudichiamo un evento negativo (o la sua possibilità) come una catastrofe intollerabile. Tale distorsione può contribuire allo sviluppo o all'esacerbazione di una flessione del tono dell'umore.

La "Ruminazione", invece, fa riferimento ad una modalità molto comune con cui gli individui cercano di elaborare l'emozione o il ricordo di una situazione attinente, carica di emozioni, pensando in

modo ricorsivo all'evento che ha generato l'emozione disturbante, alle cause e alle possibili conseguenze (Wells, Matthews, 1996). Essa è definita come un processo cognitivo caratterizzato da una forma circolare di pensiero persistente, passivo, ripetitivo che si focalizza principalmente sugli stati emotivi negativi interni e sulle loro conseguenze negative (Martino et al., 2013; Nolen-Hoeksema, 1991). Tuttavia, tale processo nel tempo può aggravare l'intensità dello stato d'animo negativo inducendo un abbassamento del tono dell'umore e una probabile distorsione della percezione sia di se stessi, in termini negativi, sia dell'ambiente circostante (Wells, 2009).

In riferimento al livello competitivo, gli atleti di élite hanno mostrato migliori capacità di accettare il loro vissuto (Costa et al., 2020), rassegnandosi all'accaduto (Accettazione), e un pensiero maggiormente orientato a capire quali passi intraprendere per gestire l'evento negativo (Pianificazione). Da un secondo nostro studio (di Fronso et al., 2020) è anche emerso come gli atleti di vertice fossero meno stressati e mostrassero stati psicobiosociali più funzionali.

Rispetto ai risultati di Reardon e colleghi (2020), che identificavano negli atleti di élite una fascia a maggiore rischio, il lavoro di Costa e colleghi (2020) ha invece sottolineato l'importanza di avere una forte identità atletica, che non sempre coincide con l'essere uno sportivo di alto livello. Per questo motivo crediamo che una maggiore attenzione debba essere posta a tutti quegli sportivi che si identificano maggiormente nel ruolo di atleta. Questi possono essere individuati attraverso colloqui e questionari di valutazione psicologica di semplice utilizzo all'interno di un percorso di consulenza con uno psicologo dello sport.





L'IMPATTO SUGLI ALLENATORI

Lo studio condotto da Santi e colleghi (2021), si è concentrato sullo stress percepito da parte degli allenatori, valutato con la *Italian Perceived Stress Scale* (IPSS-10; Mondo et al., 2019) e sulla loro capacità di regolare le emozioni in questa situazione di forte crisi. Due mesi di "chiusura" possono aver rappresentato un'esperienza altamente stressante per allenatori e allenatrici, con un impatto sulla relazione con gli atleti e le atlete e sul loro benessere (Davis, Davis, 2016).

A partire dalle considerazioni di Cohen et al. (1983) lo **stress percepito** è stato considerato con una duplice valenza, ovvero positiva e negativa, come un duplice costrutto. Lo stress "positivo" comporta la sensazione di avere il controllo della situazione – in questo caso parleremo di basso stress percepito – mentre quello "negativo" è concettualizzato come una mancanza di controllo e un senso di travolgimento da parte degli eventi – che corrisponde a livelli elevati di **stress percepito**. Per ciò che concerne la regolazione delle emozioni è stata utilizzata la versione italiana dell'*Emotion Regulation Questionnaire* (Balzarotti et al., 2010), che prende a riferimento il modello proposto da Gross (1998; 2001), secondo il quale nel momento in cui un individuo si trova a sperimentare un processo che genera emozioni egli può adottare due principali strategie di regolazione: una focalizzata sull'antecedente, detta "Rivalutazione", e una incentrata sulla risposta emotiva, detta "Soppressione".

La rivalutazione consiste nel cambiare il modo in cui si pensa a una situazione ed è generalmente attivata all'inizio del processo. La soppressione implica invece l'inibizione dell'espressione emotiva ed è generalmente attivata in seguito al processo.

Gross e John (2003) hanno evidenziato come solitamente le strategie di "Rivalutazione" siano associate a un miglior funzionamento e a un maggior benessere interpersonale, mentre quelle di "Soppressione" sono meno adattive e associate a un funzionamento interpersonale più povero.

Il campione di questo studio era costituito da 2272 tecnici italiani (1532 uomini e 740 donne), con un'età compresa tra i 18 e gli 80 anni (età media=41,57 e SD=11,99), provenienti da differenti discipline e che allenavano atleti di diverso livello competitivo (889 élite e 1383 non-élite).

I risultati dell'indagine hanno evidenziato livelli di stress percepito da parte degli allenatori significativamente superiori rispetto ai dati registrati prima del COVID-19. Inoltre, le donne hanno riportato livelli maggiori di stress percepito rispetto agli uomini.

Questo risultato può essere spiegato sulla base di tre fattori:

- l'impatto della differenza di genere (Kelley, Gill, 1993; di Fronso et al., 2020);
- la percezione di supporto sociale (Kelley, 1994);
- il supporto organizzativo, ad esempio, stabilità contrattuale, salario, ecc. (Carson et al., 2018).

Riccardo Prowedi,
Luca Cuccarini,
Riccardo De Dominicis



LIBRO • PAGINE 64 • € 9,00

SPORT DI SQUADRA DISTANZIATI

PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO E SECONDO GRADO

In tempi molto difficili per le relazioni sociali, questo libro offre l'opportunità ai nostri ragazzi di condividere momenti di gioco insieme ai loro coetanei, di poterlo fare in piena sicurezza e senza perdere l'elemento base di ogni processo di apprendimento: il divertimento! Un progetto nato da Autori che frequentano con vari ruoli scuole e palestre, per declinare l'impegno di conservare, in questa drammatica fase dell'intera umanità, il senso del gioco e la sua centralità nell'attività dei giovani. Si passa, dunque, ad individuare nuove forme di gioco per avvicinare i ragazzi allo sport, per accompagnarli nello sviluppo, sempre con il trait d'union della sicurezza e dell'assenza di contatto fisico, fornendo nel contempo una nuova chiave di lettura ad educatori, insegnanti ed istruttori, perché "condividere è crescere". Prettamente pratico, ricco di giochi e spunti creativi, il manuale si propone come un punto di partenza per tutti coloro che hanno la passione per il "gioco" e desiderano disporre di una proposta con spunti interessanti, da implementare, modificare ed arricchire.



PER INFORMAZIONI E ORDINI

tel. 075 5997310
www.calzetti-mariucci.it
info@calzetti-mariucci.it



In riferimento al livello agonistico, è emerso come gli allenatori d'élite hanno riportato un maggiore controllo della situazione ("stress positivo"). Tale risultato trova probabilmente giustificazione nel fatto che, solitamente, gli allenatori di élite lavorano in organizzazioni maggiormente strutturate e quindi in grado di fornire loro maggiore supporto (Larner et al., 2017; Wagstaff et al., 2018; Arnold et al., 2019). Inoltre, gli allenatori di atleti non élite potrebbero essersi trovati a lavorare maggiormente con atleti che hanno perso la loro identità atletica durante il *lockdown* (Costa et al., 2020).

Per quanto riguarda la regolazione delle emozioni, a conferma di quanto già evidenziato da studi precedenti (Gross, John, 2003), è emerso come gli uomini tendano a ricorrere maggiormente a strategie meno adatte ("Soppressione") rispetto alle donne.

Dai nostri dati, è anche emerso un effetto, seppur marginale, della regolazione emotiva sullo stress percepito: l'uso della soppressione portava ad una maggiore percezione di stress, mentre l'uso della rivalutazione la riduceva. Ad esempio, sopprimere la propria tristezza porterebbe a percepire maggiormente lo stress, mentre rivalutare la situazione che si sta vivendo aiuterebbe a tollerarlo meglio.

IL RUOLO DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Gli studi presentati offrono importanti contributi per quanto riguarda le implicazioni teoriche e pratiche della Psicologia dello Sport. Per prima cosa, si evidenzia la necessità di favorire una maggiore consapevolezza circa l'impatto a livello psicologico dell'emergenza sanitaria, sia nel breve che nel lungo periodo, attraverso programmi di sensibilizzazione e il coinvolgimento di figure specializzate (Psicologi dello Sport), in grado di fornire ai vari attori un supporto concreto e indicazioni chiare e specifiche.

In riferimento agli interventi indirizzati agli atleti, sapere che, in situazioni critiche, sportivi con un'alta Identità Atletica tendono a ricorrere a Ruminazione e Catastrofizzazione, ci porta a definire programmi specifici che intervengono sia sul potenziamento di strategie di regolazione cognitiva che sull'identificazione con il ruolo di atleti. Per quanto riguarda lo studio di Fronso e colleghi (2020) sugli stati psicobiosociali, le importanti implicazioni pratiche possono far riferimento alla teoria Multi-States (Ruiz, Robazza, 2020), che

indica come la procedura per il miglioramento delle prestazioni attraverso l'auto-regolazione implica:

- l'identificazione di stati psicobiosociali e delle componenti di azione (cioè gli elementi chiave) fondamentali per aumentare la consapevolezza dell'atleta;
- prevedere le prestazioni e accettare gli stati soggettivi e personali dell'individuo;
- usare le strategie di autoregolazione, come ad esempio la respirazione, la visualizzazione e le tecniche di rilassamento.

Gli studi sugli allenatori, invece, sottolineano l'importanza di prevedere programmi di gestione dello stress e regolazione emotiva non solo per gli atleti. È fondamentale infatti che gli allenatori considerino come il loro comportamento possa influenzare quello degli atleti (Davis, Davis, 2016), e che questa influenza possa avvenire sia attraverso il loro impegno quotidiano che attraverso la comunicazione con gli stessi (di Cagno et al., 2020; Forsblom et al., 2019). Possiamo inoltre ipotizzare che tali programmi, oltre ad avere ricadute dirette sulla gestione delle situazioni critiche, possano svolgere una funzione preventiva sul fenomeno del *burn-out* e, in un'ottica intersoggettiva, sulla regolazione emotiva degli atleti stessi. Ulteriori studi in tal senso sono auspicabili.

In questo momento così particolare, in cui per combattere contro la diffusione del contagio ci viene richiesto di mantenere il distanziamento sociale, il lavoro psicologico con atleti ed allenatori, così come qualsiasi altra relazione, si sta sempre più trasferendo e realizzando anche in forma telematica, attraverso videochiamate, telefonate e scambi di messaggi. Infatti, a livello organizzativo, i circoli e le federazioni sportive potrebbero costruire sistemi di supporto per aiutare a gestire situazioni stressanti fornendo, ad esempio, formazioni specifiche ai vari componenti del contesto sportivo o dando accesso ai professionisti della Psicologia dello sport per offrire assistenza e supporto psicologico.

Come suggerito da Santi et al. (2021), attraverso una condivisione di materiale didattico, gli Psicologi dello Sport potrebbero supportare gli allenatori in un percorso di autoapprendimento e consapevolezza, che li aiuti a sostenere sia il proprio benessere che quello dei propri atle-

ti, in particolar modo in vista del ritorno e della ripresa delle attività legate allo sport agonistico.

CONCLUSIONI, IMPLICAZIONI PRATICHE E SVILUPPI FUTURI

Per concludere, sebbene gli studi qui presentati abbiano analizzato l'impatto specifico della crisi legata all'emergenza COVID-19, alcuni risultati e suggerimenti pratici potrebbero essere estesi a casi incontrati più di frequente nella carriera di uno sportivo e che spesso implicano un isolamento o l'interruzione forzata dell'attività – come la malattia o il recupero da un infortunio. Tali implicazioni dovrebbero tener conto dei risultati emersi e, soprattutto, delle specificità evidenziate in determinati sottogruppi, come genere e livello competitivo.

A livello generale, emerge dunque l'opportunità di riproporre in modo abitudinario regimi di training e comportamenti salutari proposti in varia misura durante la crisi pandemica che prevedano l'introduzione, all'interno della routine di allenamento, anche di elementi di *mental-training*. Tali attività risulterebbero utili a promuovere la fiducia in se stessi, il miglioramento delle capacità di concentrazione, la capacità di strutturare obiettivi in modo adeguato e soddisfacente, nonché il perfezionamento della propria consapevolezza.

Tuttavia, in questo momento, dato il prolungarsi della situazione di crisi, ulteriori ricerche dovrebbero valutare l'impatto sul sistema sportivo italiano, in riferimento sia alle variabili precedentemente analizzate sia alle varie difficoltà collegate alla ripresa dell'attività sportiva e agonistica, approfondendo il tema del *burn-out*. Infatti, la situazione attuale, fatta di rinunce, frustrazioni e preoccupazioni per il futuro, di diversa natura, pone a rischio di esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta realizzazione personale sia gli atleti che gli allenatori.

Uno dei principali rischi, come spesso accade nei periodi di crisi multidimensionale, è quello di focalizzarsi su una ripresa operativa, tecnica ed economica, trascurando gli aspetti psicologici che possono essere considerati come secondari e di non immediata importanza. L'esperienza e le ricerche ci mostrano invece come tali elementi possano, al contrario, rivelarsi, per diversi aspetti, un insieme di input propulsivi da dover considerare per la ripresa globale, anche nel contesto sportivo.

BIBLIOGRAFIA

- Andreato L. V., Coimbra D. R., Andrade A., Challenges to athletes during the home confinement caused by the COVID-19 pandemic, *Strength and Conditioning Journal*, 2020, <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000563>
- Arnold R., Collington S., Manley H., Rees S., Soanes J., Williams M., "The team behind the team": exploring the organizational stressor experiences of sport science and management staff in elite sport, *Journal of Applied Sport Psychology*, 2019, 31, 7-26.
- Balzarotti S., John O. P., Gross J. J. An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire, *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 2010, 61-67.
- Balzarotti S., Biassoni F., Villani D., Prunas A., Velotti P. Individual differences in cognitive emotion regulation: implications for subjective and psychological well-being, *Journal of Happiness Studies*, 2016, 17, 125-143.
- Beck A. T., *Cognitive therapy and the emotional disorders*, International Universities Press, NY, USA, 1976.
- Brewer B. W., VanRaalte J. L., Linder D. E., Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *Sport Psychology*, 1993, 24, 237-254.
- Brewer B. W., Cornelius A., Norms and factorial invariance of the athletic identity measurement scale, *Academic Athletic Journal*, 2001, 15, 103-113.
- Carson F., McCormack C., Walsh J., Women in sport coaching: challenges, stress and wellbeing, *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 7, 2018, 2, 63-67.
- Cicchetti D., Toth S. L., A developmental psychopathology perspective on child abuse and neglect, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1995, 34, 541-565.
- Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R., A global measure of perceived stress, *Journal of Health and Social Behavior*, 1983, 24, 386-396.
- Costa S., Santi G., Di Fronso S., Montesano C., Di Gruttola F., Ciofi E. G., Morgilli, M. Bertollo, Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19, *Sport Sciences for Health*, 2020, 16, 609-618.
- Davis P. A., Davis L., Emotions and emotion regulation in coaching, In *Sports and Athletics Preparation, Performance, and Psychology*, The Psychology of Effective Coaching and Management, a cura di Davis P. A., Nova Science Publishers, New York, 2016, 285-306.
- di Cagno A., Buonsenso A., Baralla F., Grazioli E., Di Martino G., Lecce E., Calcagno G., Fiorilli G., Psychological Impact of the Quarantine-Induced Stress during the Coronavirus (COVID-19) Outbreak among Italian Athletes, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 2020, 23, 8867.
- di Fronso S., Costa S., Montesano C., Di Gruttola F., Ciofi E. G., Morgilli L., C. Robazza, M. Bertollo, The effects of pandemic COVID-19 on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020.
- Forsblom K., Kontinen N., Weinberg R., Matilainen P., Lintunen T. Perceived goal setting practices across a competitive season, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14, 2019, 6, 765-778.
- Gamefski N., Kraaij V., Spinhoven P., Negative life events, cognitive emotion regulation and depression, *Personality and Individual Differences*, 2001, 30, 1311-1327.
- Gamefski N., Kraaij V., The cognitive emotion regulation questionnaire: psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults, *European Journal of Psychological Assessment*, 2007, 23, 141-149.
- Graupensperger S., Benson A. J., Kilmer, J. R., Blair Evans M. Social (un)distancing: Teammate interactions, athletic identity, and mental health of student-athletes during the COVID-19 pandemic, *Journal of Adolescent Health*, 67, 2020, 5, 662-670.
- Gross J. J., Antecedent and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74, 224-237.
- Gross J. J., Emotion regulation in adulthood: timing is everything, *Current Directions in Psychological Science*, 2001, 10, 214-219.
- Gross J. J., John, O. P., Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85, 348-362.
- Jukic I., Calleja-González J., Cos F., Cuzzolin, F., Olmo J., Terrados N., Njaradi N., Sassi R., Requena B., Milanovic L., Krakan I., Chatzichristos K., Alcaraz P. E., Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19, *Sports*, 2020, 8, 56.
- Kelley B. C., A model of stress and burnout in collegiate coaches: effects of gender and time of season, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1994, 65, 48-58.
- Kelley B. C., Gill D. L., An examination of personal/situational variables, stress appraisal, and burnout in collegiate teacher-coaches, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1993, 64, 94-102.
- Lamer R. J., Wagstaff C. R. D., Thelwell R. C., Corbett J., A multistudy examination of organizational stressors, emotional labor, burnout, and turnover in sport organizations, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2017, 27, 2103-2115.
- Martino F., Caselli G., Ruggiero G. M., Sassaroli S., Collera e ruminazione mentale, *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 19, 2013, 3, 341-354.
- Mondo M., Sechi C., Cabras C. Psychometric evaluation of three versions of the Italian perceived stress scale, *Current Psychology*, 2019, 1-9.
- Nolen-Hoeksema S., Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes, *Journal of Abnormal Psychology*, 1991, 100, 569-582.
- Reardon C. L., Bindra A., Blauwet C., Budgett R., Campriani N., Currie A., Gouttebauge V., McDuff D., Mountjoy M., Purcell R., Putukian M., Rice S., Hainline, B. Mental health management of elite athletes during COVID-19: A narrative review and recommendations, *British Journal of Sports Medicine*, 2020, <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102884>
- Ruiz M. C., Robazza C. Emotion regulation. In Hackfort D., Schinke R. J. (a cura di), *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology: Applied and practical measures*, Vol. 2, Routledge, 2020, 263-280.
- Santi G., Quartiroli A., Costa S., di Fronso S., Montesano C., Di Gruttola F., Ciofi E. G., Morgilli L., Bertollo M., The impact of the COVID-19 lockdown on coaches's perception of stress and emotion regulation strategies, *Frontiers in Psychology*, 2021, 11, 1-8.
- Schinke R., Papaioannu A., Henriksen K., Si G., Zhang L., Haber P., Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020, 18, 1-4.
- Thompson R. A., Emotional regulation and emotional development, *Educational Psychology Review*, 3, 1991, 4, 269-307.
- Thompson R. A., Emotion regulation: A theme in search of definition. In Fox N. A. (a cura di), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioural aspects*, Monographs of the Society for Research in Child Development, 1994, 59, 25-52.
- Wagstaff C. R. D., Emotion regulation and sport performance, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 2014, 4, 401-412.
- Wagstaff C., Hings R., Lamer R., Fletcher D., Psychological resilience's moderation of the relationship between the frequency of organizational stressors and burnout in athletes and coaches, *Sport Psychology*, 2018, 32, 178-188.
- Wells A., *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*, New York, Guilford Press, 2009.
- Wells A., Matthews G., Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model, *Behaviour Research and Therapy*, 1996, 34, 881-888.

SUMMARIES

PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF THE COVID-19 EMERGENCY IN THE ITALIAN SPORTING CONTEXT

Starting from the first months of 2020, the Italian sporting world had to face up to the health emergency caused by the COVID-19 pandemic. Italian sports clubs and athletes were among the first to experience the restrictions brought about by prevention measures. Further to this scenario, we looked at the main psychological consequences of isolation, suspension of one's usual training regime and postponement of competitions. This article gives the results emerging from relevant international scientific studies and from the studies we have conducted on samples of Italian athletes and coaches. In conclusion, some points to reflect upon and some useful strategies are provided to best deal with this situation, working in concert with the sports psychologist.