

# LE ABILITÀ MENTALI NEI PARTECIPANTI ALLA FIRENZE MARATHON 2015



Progetto del Gruppo di Lavoro in Psicologia e Sport  
Ordine degli Psicologi della Toscana

## INTRODUZIONE

Lo scopo del nostro studio è stato quello di analizzare alcune abilità mentali che, in base alla vasta letteratura sull'argomento, è noto vengano utilizzate dagli sportivi e in particolar modo dai maratoneti.

Da un approfondimento della letteratura, è emerso che in uno studio condotto da Morgan e Pollock (1977) sono stati intervistati maratoneti professionisti per valutarne lo stile attentivo utilizzato durante la gara ed in allenamento. I partecipanti dichiararono di utilizzare strategie di tipo dissociativo durante l'allenamento ed associativo durante la gara, facendo più attenzione al corpo, al respiro e alla rilassatezza durante la gara; modalità che permetteva loro di avere risultati migliori. Un altro studio sullo stile attentivo (Schomer, 1986) ha evidenziato che i corridori professionisti utilizzano prevalentemente strategie di tipo associativo, concentrando maggiormente l'attenzione sul controllo del corpo, tecniche e ritmo.

Da altri studi effettuati sui maratoneti, è emerso che rispetto alle strategie attentive vi sono delle differenze sia per il livello dell'atleta (professionista o amatoriale) sia rispetto al genere. In tutti gli studi gli autori hanno evidenziato una distinzione tra:

- strategie attentive di tipo dissociativo, caratterizzate da distrazione come pensare al lavoro, guardare il paesaggio, pensare alle proprie relazioni, alla religione che non sono quindi correlate all'esperienza della corsa (Goode e Roth, 1993; Masters e Ogles, 1998; Morgan, Horstman, Cymerman, e Stokes, 1983); e
- strategie attentive di tipo associativo, descritte come strategie orientate al compito e l'attenzione rivolta alle sensazioni provenienti dal proprio corpo (Goode e Roth, 1993; Masters e Ogles, 1998).

Rispetto alle differenze di genere, Tenenbaum (2001) ha invece riscontrato che con esercizi di allenamento a bassa intensità, sia maschi sia femmine utilizzano o strategie dissociative o la combinazione tra strategie associative e dissociative; mentre durante esercizi ad alta intensità sia maschi che femmine utilizzano strategie di tipo associativo.

Per quanto riguarda l'aspetto della motivazione, in uno studio condotto da Curtis e McTeer (1981) è emerso che, il motivo per cui i partecipanti alla maratona decidono di percorrere distanze più lunghe che corte, è dato dal "raggiungimento dell'obiettivo", seguito da "influenzare gli altri" e dal "benessere psicofisico". In uno studio di Chang e Grossman (1988) gli autori hanno poi evidenziato che coloro che utilizzano la corsa per ridurre lo stress e che si sentono dipendenti dal rinforzo psicologico dato dalla corsa, in caso di privazione di tale attività possono sviluppare sintomi legati allo stress.

Maratoneti più esperti, vale a dire coloro che praticano la maratona da più tempo, si è visto che sono maggiormente motivati da aspetti sociali e di salute confrontati con partecipanti più giovani, che invece riferiscono di essere motivati maggiormente da aspetti di tipo competitivo (Masters et al., 1993). In uno studio condotto da Masters e Ogles (1995) su 472 maratoneti (80% maschi) con un'età compresa tra i 16 e 63 anni, con differenti livelli di esperienza, a cui è stato somministrato il Motivation of Marathoners Scale (MOMS; Masters et al., 1993; composto da 56 item suddivisi in 9 sottoscale: preoccupazione per il peso, orientamento alla salute, senso della vita, coping psicologico, stima di sé, affiliazione, concorrenza, raggiungimento degli obiettivi personali e di riconoscimento), è emerso come i corridori più esperti siano motivati principalmente dall'identità sociale che include elementi di competizione, riconoscimento e preoccupazione per la salute. Il gruppo che rientra nel livello medio di esperienza di maratona, riferisce una motivazione legata ad un "focus interno" caratterizzato da un ringiovanimento psicologico e dall'aumento della performance personale. Mentre i corridori "principianti" sono motivati dalla preoccupazione per il peso e la salute insieme al raggiungimento degli obiettivi e alla stima di sé. Questi risultati erano emersi anche in uno studio precedente condotto da Jhonsgard (1985).

Una ricerca condotta nel 2008 da Belinda Newcomer ha avuto come obiettivo sia quello di comprendere le motivazioni che spingono coloro che si allenano in vista di una maratona a portarla a termine, sia quello di evidenziare le differenze tra i partecipanti. I dati raccolti sono stati ottenuti utilizzando anche questa volta il Motivation of Marathoners Scale (MOMS), somministrato a 207 partecipanti a programmi di allenamento in vista appunto di una maratona. Il campione è composto per il 58% da femmine e dal 59,5% da soggetti con un'età compresa tra i 31 e i 50 anni, di cui il 45,9% corre da 5-10 anni. I risultati mostrano che l'orientamento alla salute, il raggiungimento degli obiettivi personali, la preoccupazione per il peso, l'autostima e l'affiliazione sono stati valutati, in media, come motivatori più importanti rispetto al coping psicologico, il riconoscimento e la concorrenza sia per l'allenamento che per la gara stessa. I risultati mostrano inoltre che le femmine sono maggiormente motivate dalla salute fisica e da quella psicologica rispetto ai maschi. Per quanto riguarda l'ipotesi secondo cui vi sono delle differenze nelle motivazioni tra diversi livelli di esperienza, i dati non l'hanno confermata, nonostante coloro che avevano tra i 5-10 anni di esperienza di maratona fossero motivati più da aspetti sociali, mentre i corridori con due o meno anni di esperienza fossero significativamente meno motivati da aspetti psicologici. Per quanto riguarda le differenze nella motivazione in base all'età dei partecipanti, i risultati mostrano che coloro che hanno un'età compresa tra i 41 e i 50 anni danno minor peso a motivazioni di successo, mentre tale motivazione nei corridori con un'età compresa tra i 21 e i 30 anni risulta essere la più importante rispetto alle altre fasce d'età. Analizzando le differenze per il genere, i maschi, in particolare, considerano i motivi di autorealizzazione come più importanti rispetto agli altri. I partecipanti più giovani considerano i motivi di autorealizzazione, sociali e psicologici come più importanti rispetto alla motivazione della salute fisica, mentre chi ha un'esperienza maggiore nelle maratone considera come più importanti le motivazioni psicologiche e sociali rispetto a quella della salute fisica e dell'autorealizzazione.

Oltre all'attenzione e alla motivazione, altri aspetti mentali sono stati oggetto di indagine in letteratura. In uno studio di Khodayari et al. (2011) su 144 atleti, di cui 72 endurance runners e 72 sprint runners, con un'età compresa tra 20 e 28 anni, frequentanti la Islamic Azad University, emerge una relazione significativa tra mental skills – abilità misurate tramite ACSI-28 (Athletic State Anxiety Inventory-2) – e ansia di stato somatica, ansia cognitiva e autoefficacia, rilevati utilizzando il Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Le mental skills prese in considerazione dall'ACSI-28 sono "coping with adversity" (COPE), "peaking under pressure" (PEAK), "goal setting/mental preparation" (GOAL), "concentration" (CONC), "freedom from worry" (FREE), "confidence and achievement motivation" (CONF), e "coachability" (COACH) (Smith, Schutz, Smoll, e Ptacek, 1995).

Da questo studio emerge una correlazione negativa tra le abilità mentali esaminate e l'ansia somatica e cognitiva, e una correlazione positiva significativa tra abilità mentali e autoefficacia. Ansia somatica e cognitiva sembrano influire in maniera negativa sulla performance.

In un altro studio del 2005 di Gaudreau et al., sono state indagate le strategie di coping in un gruppo di 366 francesi, con un'età compresa tra i 19 e i 73 anni, partecipanti alla maratona di New York del 2001, formati per l'82% da uomini. A tale scopo è stato utilizzato il Coping Inventory for

Competitive Sport (CICS; Crocker, 1992; Crocker e Graham, 1995), che ha rilevato come i runners oggetto di studio utilizzino una serie di “strategie di coping” (sforzi cognitivi, emotivi e comportamentali utilizzati per gestire le esigenze interne o esterne associate con lo sport) durante la maratona per fronteggiare lo stress dato dalla gara stessa.

Grazie all'utilizzo di strumenti quali ad esempio il COPE Inventory (Carver, Scheier, e Weintraub, 1989), il Coping Inventory per le situazioni stressanti (Endler e Parker, 1994) e il Ways of Coping Questionnaire (Folkman e Lazarus, 1985), le ricerche in tale ambito hanno rilevato un'associazione significativa tra strategie di coping e variabili quali l'orientamento all'obiettivo (Pensgaard e Roberts, 2003), il clima motivazionale (Ntoumanis et al., 1999), l'ottimismo e la fiducia (Grove e Heard, 1997), l'ansia di stato e di tratto (Giacobbi e Weinberg, 2000; Ntoumanis e Biddle, 2000), l'identità atletica (Grove, Lavallee, e Gordon, 1997) e il burnout (Gould, Udry, Tuffey, e Loehr, 1996).

In uno studio più recente (Larumbe et al., 2015), sono stati coinvolti 1060 maratoneti amatoriali, di cui 102 hanno corso più di 10 maratone, 333 dalle 3 alle 10, 318 una o due, 307 nessuna precedente maratona; di questo gruppo, reclutato durante i tre giorni del Marathon Expo della maratona di Madrid, 987 sono maschi e hanno un'età compresa tra i 18 e i 67 anni. Obiettivo dello studio era lo sviluppo di un test (PODIUM) utile per la misurazione di aspetti psicologici dei maratoneti durante le ore precedenti alla gara. Il PODIUM è costituito da sei scale che misurano motivazione, ansia cognitiva, ansia somatica, forma fisica percepita, supporto sociale percepito. È emersa una correlazione negativa tra ansia e motivazione, e tra ansia e autoefficacia. Nell'ambito dello stesso studio sono state fatte inoltre indagini aggiuntive con MOMS e CSAI-2 per valutare la validità concorrente dello strumento; è stato evidenziato che la scala della motivazione del PODIUM correla con il MOMS, e le scale dell'ansia e dell'autoefficacia correlano con lo CSAI-2.

## **L'INDAGINE ALLA FIRENZE MARATHON 2015**

### *Obiettivi e strumento*

Abbiamo scelto di far compilare agli atleti, oltre ad una scheda socio-anagrafica con lo scopo di evidenziare le caratteristiche del campione esaminato, il Questionario sulle Abilità Mentali (QuAM-2) di Gerin Birsa e Bandino (2010) costituito da 48 item su scala Likert a 5 punti, che vanno da “sempre” a “mai”, e che misura otto abilità mentali:

- livello di autostima (stima di sé come atleta);
- motivazione all'attività sportiva;
- gestione dello stress (eventi stressanti in gara);
- assertività (capacità di canalizzare l'aggressività in maniera costruttiva);
- gestione dell'ansia agonistica;
- livello di attenzione e concentrazione;
- capacità di stabilire obiettivi e raggiungerli;
- abilità immaginativa (visualizzazione di stimoli quali il percorso, il traguardo, il gesto motorio e le possibili strategie da attuare in gara).

È stato scelto come strumento il QuAM-2 principalmente perché tra i costrutti comprende la motivazione all'attività sportiva, di particolare interesse vista l'abitudine di molti maratoneti a partecipare a più competizioni nell'arco di breve tempo, ed in quanto strumento validato su un campione di sportivi italiani.

Vista poi la partecipazione all'evento di atleti stranieri (solo nel 2015 hanno partecipato al Marathon Expo più di 30.000 persone provenienti da più di 60 nazioni), è stata anche utilizzata la versione inglese del QuAM-2 (fornita direttamente dagli autori dello strumento) e tradotta la scheda socio-anagrafica utilizzando la back-translation.

### *Partecipanti*

Il gruppo dei partecipanti all'indagine (N=514) è composto da 427 runners italiani, di cui 76 femmine e 351 maschi, con un'età media di 43,64 anni (ds=9,37), e un gruppo più piccolo di 87 atleti provenienti da varie nazioni, non solo europee. Poiché i vari gruppi sono numericamente sbilanciati, si è deciso di concentrare questa prima parte di indagine sul gruppo più corposo dei maschi italiani.

Dei 351 partecipanti italiani maschi, dunque, tutti atleti amatoriali con un'età media di 44,37 anni (ds=9,37), il 67,8% risultano coniugati o conviventi, il 25,6% celibi, il 5,7% sono divorziati o separati e solo 2 di loro risultano vedovi. Il 43,3% dichiara di avere un diploma di scuola superiore ed il 31,3% una laurea o un titolo superiore (PhD, specializzazione, Master); il 6,8% studia tuttora. In merito alla loro esperienza atletica (tab. 1), dichiarano di avere in media 12,56 anni di pratica (ds=10,55); di fare in media 3,83 (ds=1,32) allenamenti alla settimana, per una media totale di 7,49 ore (ds=9,31). Dichiarano di aver partecipato nella loro vita a una media di 12,5 maratone (ds=40,68) e di averne fatte in media 1,35 (ds=3,72) nell'anno in corso (2015). Sul loro futuro sportivo, il 34,5% dichiara di avere intenzione di partecipare ad una maratona in Italia ed il 16,8% in altre città d'Europa e del mondo.

|  | <b>Minimo</b> | <b>Massimo</b> | <b>Media</b> | <b>Deviazione Standard</b> |
|--|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| <b>Anni di pratica</b>                   | 1             | 50             | 12,56        | 10,55                      |
| <b>Numero di allenamenti settimanali</b> | 0             | 12             | 3,83         | 1,32                       |
| <b>Ore di allenamento settimanali</b>    | 0             | 90             | 7,49         | 9,31                       |
| <b>Maratone fatte fino ad ora</b>        | 0             | 411            | 12,5         | 40,68                      |
| <b>Maratone fatte nel 2015</b>           | 0             | 41             | 1,35         | 3,72                       |

Tab. 1 – Statistiche Descrittive sull'attività sportiva praticata dai runners italiani maschi (N=351).

Il 34,5% del gruppo afferma di conoscere la figura dello Psicologo dello Sport, a fronte del 64,7% che invece dichiara di non sapere di cosa si occupa tale professionista. La quasi totalità del campione (97,7%) asserisce di non aver mai richiesto una consulenza psicologica in tale ambito, anche se il 51% pensa che potrebbe comunque essere utile farlo soprattutto in merito a: implementazione della motivazione, gestione dell'ansia pregara, supporto nella ripresa da un eventuale infortunio, superamento del "muro dei 30km", preparazione mentale (concentrazione, attenzione) e, in generale, miglioramento della propria prestazione.

### *Risultati*

Per quanto riguarda i punteggi ottenuti al QuAM-2 (tab. 2), rispetto al campione normativo di Gerin Birsa e Banda (2013), composto da 99 sportivi maschi praticanti varie discipline sportive, il gruppo dei maratoneti che ha partecipato alla nostra indagine riporta punteggi medi abbastanza simili. In particolare, i runners amatoriali ottengono un punteggio più elevato alle scale di Assertività (M=23,50, ds=4,18), Gestione dell'Ansia (M=22,01, ds=3,86) e Gestione dello Stress (M=20,06, ds=3,91). Ottengono invece un punteggio medio inferiore per quanto riguarda la variabile Autostima (M=20,61, ds=3,22).

| SOTTOSCALE           | <b>Campione Normativo (N=99)</b> |      | <b>Runners Italiani (N=351)</b> |      |
|----------------------|----------------------------------|------|---------------------------------|------|
|                      | M                                | DS   | M                               | DS   |
| <b>Motivazione</b>   | 25,21                            | 3,51 | 24,28                           | 4,35 |
| <b>Stress</b>        | 18,7                             | 3,7  | 20,06                           | 3,91 |
| <b>Attenzione</b>    | 21,65                            | 4,22 | 21,33                           | 3,5  |
| <b>Obiettivi</b>     | 21,17                            | 4,95 | 21,56                           | 4,21 |
| <b>Autostima</b>     | 22,36                            | 4,1  | 20,61                           | 3,22 |
| <b>Assertività</b>   | 22,39                            | 3,6  | 23,5                            | 4,18 |
| <b>Ansia</b>         | 19,78                            | 4,51 | 22,01                           | 3,86 |
| <b>Immaginazione</b> | 19,93                            | 4,34 | 19,68                           | 4,4  |

Tab. 2 – Punteggi medi ottenuti dal campione normativo e dai runners italiani (maschi) al QuAM-2.

Abbiamo poi eseguito le analisi delle correlazioni, al fine di indagare se ci sono variabili che hanno la tendenza a variare insieme.

Nelle seguenti tabelle sono riportate le correlazioni tra le sottoscale del QuAM-2 e alcune delle variabili socioanagrafiche (età, anni di pratica dell'attività sportiva, titolo di studio, numero di allenamenti settimanali svolti, numero di maratone fatte nell'arco della loro vita, numero di maratone fatte nel corso del 2015), tra le diverse variabili del QuAM-2 e, infine, tra alcune variabili socioanagrafiche (età e titolo di studio) e l'attività sportiva (anni di pratica, numero di allenamenti settimanali, numero di maratone fatte sia nell'arco della vita sia nel corso del 2015).

Partendo dunque dalle correlazioni tra le sottoscale del QuAM-2 e alcune variabili socioanagrafiche sono emersi alcuni risultati statisticamente significativi (tabella 3):

- con l'aumentare dell'età sembra migliorare la gestione dell'ansia ( $r=,184$ ;  $\text{sig}=,001$ ), dello stress ( $r=,163$ ;  $\text{sig}=,002$ ) ed aumenta il livello di assertività ( $r=,113$ ;  $\text{sig}=,034$ );
- ad un numero più elevato di anni di pratica sembra corrispondere un maggior livello di motivazione ( $r=,123$ ;  $\text{sig}=,025$ );
- il titolo di studio correla positivamente con la capacità di stabilire obiettivi e raggiungerli ( $r=,127$ ;  $\text{sig}=,019$ );
- il numero di allenamenti settimanali correla positivamente con il livello di motivazione ( $r=,176$ ;  $\text{sig}=,001$ ), con la capacità di stabilire obiettivi e raggiungerli ( $r=,165$ ;  $\text{sig}=,002$ ), con il livello di autostima ( $r=,142$ ;  $\text{sig}=,008$ ) e la capacità immaginativa ( $r=,108$ ;  $\text{sig}=,045$ );
- il numero di maratone fatte nell'arco della vita sportiva di questi atleti correla positivamente con il livello di motivazione ( $r=,116$ ;  $\text{sig}=,031$ ), la capacità di gestione dello stress ( $r=,108$ ;  $\text{sig}=,045$ ) e dell'ansia ( $r=,107$ ;  $\text{sig}=,047$ );
- il numero di maratone effettuate nel 2015 correla positivamente con la gestione dell'ansia ( $r=,159$ ;  $\text{sig}=,003$ ) e dello stress ( $r=,156$ ;  $\text{sig}=,004$ ) ed il livello di motivazione ( $r=,121$ ;  $\text{sig}=,025$ ).

| SOTTOSCALE           | Età  |      | Anni di pratica |      | Titolo di studio |      | Allenamenti settimanali |      | Maratone fatte |      | Maratone fatte 2015 |      |
|----------------------|------|------|-----------------|------|------------------|------|-------------------------|------|----------------|------|---------------------|------|
|                      | R    | Sig  | R               | Sig  | R                | Sig  | R                       | Sig  | R              | Sig  | R                   | Sig  |
| <b>Motivazione</b>   |      |      | ,123            | ,025 |                  |      | ,176                    | ,001 | ,116           | ,031 | ,121                | ,025 |
| <b>Stress</b>        | ,163 | ,002 |                 |      |                  |      |                         |      | ,108           | ,045 | ,156                | ,004 |
| <b>Attenzione</b>    |      |      |                 |      |                  |      |                         |      |                |      |                     |      |
| <b>Obiettivi</b>     |      |      |                 |      | ,127             | ,019 | ,165                    | ,002 |                |      |                     |      |
| <b>Autostima</b>     |      |      |                 |      |                  |      | ,142                    | ,008 |                |      |                     |      |
| <b>Assertività</b>   | ,113 | ,034 |                 |      |                  |      |                         |      |                |      |                     |      |
| <b>Ansia</b>         | ,184 | ,001 |                 |      |                  |      |                         |      | ,107           | ,047 | ,159                | ,003 |
| <b>Immaginazione</b> |      |      |                 |      |                  |      | ,108                    | ,045 |                |      |                     |      |

Tab. 3 – Correlazioni tra le sottoscale del QuAM-2 e alcune variabili socioanagrafiche (N=351).

Da una prima analisi delle correlazioni tra le varie sottoscale del QuAM-2, riportate in tabella 4, emergono alcuni dati statisticamente significativi:

- la sottoscala della motivazione correla positivamente con tutte le altre sottoscale. La correlazione più evidente è quella con la capacità di stabilire obiettivi e raggiungerli ( $r=,537$ ;  $\text{sig}=,000$ ); seguono l'autostima ( $r=,500$ ;  $\text{sig}=,000$ ), l'attenzione ( $r=,426$ ;  $\text{sig}=,000$ ), l'immaginazione ( $r=,421$ ;  $\text{sig}=,000$ ), la gestione dell'ansia ( $r=,398$ ;  $\text{sig}=,000$ ), l'assertività ( $r=,376$ ;  $\text{sig}=,000$ ) e la gestione dello stress ( $r=,137$ ;  $\text{sig}=,010$ );
- la sottoscala relativa alla gestione dell'ansia correla positivamente anche con il livello di attenzione ( $r=,589$ ;  $\text{sig}=,000$ ), di assertività ( $r=,514$ ;  $\text{sig}=,000$ ) e di autostima ( $r=,304$ ;  $\text{sig}=,000$ );
- la variabile relativa al livello di assertività correla positivamente anche con le capacità

attentive ( $r=,494$ ;  $sig=,000$ ), la gestione dello stress ( $r=,462$ ;  $sig=,000$ ) e l'autostima ( $r=,166$ ;  $sig=,002$ );

- la sottoscala dell'immaginazione correla positivamente con la capacità di stabilire obiettivi e raggiungerli ( $r=,639$ ;  $sig=,000$ ) e l'autostima ( $r=,443$ ;  $sig=,000$ ), mentre negativamente con la gestione dello stress ( $r=-,126$ ;  $sig=,018$ );
- l'autostima ha una correlazione positiva con la capacità di stabilire obiettivi e raggiungerli ( $r=,557$ ;  $sig=,000$ ), il livello attentivo ( $r=,315$ ;  $sig=,000$ ) e la gestione dello stress ( $r=,147$ ;  $sig=,006$ );
- la sub scala dell'attenzione correla con la gestione dello stress ( $0,507$ ) e con la motivazione ( $0,426$ );
- la capacità di stabilire obiettivi e raggiungerli correla positivamente anche con il livello di attenzione ( $r=,300$ ;  $sig=,000$ ).

| SOTTOSCALE           | Motivazione |      | Stress |      | Attenzione |      | Obiettivi |      | Autostima |      | Assertività |      |
|----------------------|-------------|------|--------|------|------------|------|-----------|------|-----------|------|-------------|------|
|                      | R           | Sig  | R      | Sig  | R          | Sig  | R         | Sig  | R         | Sig  | R           | Sig  |
| <b>Motivazione</b>   | /           | /    |        |      |            |      |           |      |           |      |             |      |
| <b>Stress</b>        | ,137        | ,010 | /      | /    |            |      |           |      |           |      |             |      |
| <b>Attenzione</b>    | ,426        | ,000 | ,507   | ,000 | /          | /    |           |      |           |      |             |      |
| <b>Obiettivi</b>     | ,537        | ,000 |        |      | ,300       | ,000 | /         | /    |           |      |             |      |
| <b>Autostima</b>     | ,500        | ,000 | ,147   | ,006 | ,315       | ,000 | ,557      | ,000 | /         | /    |             |      |
| <b>Assertività</b>   | ,376        | ,000 | ,462   | ,000 | ,494       | ,000 |           |      | ,166      | ,002 | /           | /    |
| <b>Ansia</b>         | ,398        | ,000 |        |      | ,589       | ,000 |           |      | ,304      | ,000 | ,514        | ,000 |
| <b>Immaginazione</b> | ,421        | ,000 | -,126  | ,018 |            |      | ,639      | ,000 | ,443      | ,000 |             |      |

Tab. 4 – Correlazioni tra le sottoscale del QuAM-2 (N=351).

Infine, sono state analizzate le correlazioni tra l'attività sportiva e alcune variabili socioanagrafiche; in tabella 5 sono riportate quelle emerse significative.

Il dato più interessante è come, nel nostro campione di maratoneti amatoriali, l'età correli negativamente con il numero di allenamenti settimanali effettuati ( $r=-,131$ ;  $sig=,014$ ), vale a dire che più aumenta l'età dei runners, più diminuiscono gli allenamenti effettuati.

|                                | Età   |      | Titolo di studio |      |
|--------------------------------|-------|------|------------------|------|
|                                | R     | Sig  | R                | Sig  |
| <b>Anni di pratica</b>         | ,393  | ,000 |                  |      |
| <b>Allenamenti settimanali</b> | -,131 | ,014 |                  |      |
| <b>Maratone fatte</b>          | ,301  | ,000 | -,122            | ,026 |
| <b>Maratone fatte 2015</b>     | ,243  | ,000 | -,110            | ,044 |

Tab. 5 – Correlazioni tra alcuni dati socioanagrafici e l'attività sportiva (N=351).

## PROSPETTIVE FUTURE

Questa prima indagine ci permette di ipotizzare possibili studi futuri sui maratoneti, ma non solo. L'intenzione è prima di tutto quella di approfondire i dati in nostro possesso, sia con altre analisi statistiche che vadano a spiegare i risultati fino ad ora ottenuti (analisi di regressione), sia con gli altri gruppi di partecipanti che abbiamo per il momento accantonato (approfondimento sulle risposte delle donne italiane e del gruppo degli atleti stranieri, confronto tra questi gruppi).

## BIBLIOGRAFIA

- Carver, C.S., Scheier, M.F. e Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Chang, S. e Grossman, H.Y. (1988). Psychological effects of running loss on consistent runners. *Perceptual and Motor Skills*, 66, 875-883.
- Crocker, P.R. (1992). Managing stress by competitive athletes: ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175.
- Crocker, P.R. e Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Curtis, J. e McTeer, W. (1981). The motivation for running. *Canadian Runner*, 18-19.
- Endler, N.S. e Parker, J.D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Folkman, S. e Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping across three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Gaudreau, P., El Ali, M. e Marivain, T. (2005). Factor structure of the Coping Inventory for Competitive Sport with a sample of participants at the 2001 New York marathon. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 271-288.
- Gerin Birsa, M. e Bandino, A. (2010). Il Questionario sulle Abilità Mentali (QuAM) come strumento per l'assessment psicologico dell'atleta. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 9, 33-44.
- Gerin Birsa, M. e Banda, M. (2013). Il Questionario sulle Abilità Mentali seconda versione (QuAM 2) come strumento per l'assessment psicologico dell'atleta. *Movimento*, 29, 19-27.
- Giacobbi, P.R. e Weinberg, R.S. (2000). An examination of coping in sports: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- Goode, K.T., e Roth, D.L. (1993). Factor analysis of cognitions during running: association with mood change. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 375-389.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. e Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340.
- Grove, J. e Heard, N.P. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 11, 400-410.
- Grove, J., Lavalley, D. e Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 191-203.
- Johnsgard, K.W. (1985). The motivation of the long distance runner: II. *Journal of Sports Medicine*, 25, 140-143.
- Khodayari, B., Saiiari, A e Dehghani, Y. (2011). Comparison Relation between Mental Skills with Sport Anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2280-2284.
- Larumbe, E., Perez-Llantada, M.C., Lopez De La Llave, A. e Buceta, J.M. (2015). Development and preliminary psychometric characteristics of the PODIUM questionnaire for recreational marathon runners. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15, 3, 41-52.
- Masters, K.S. e Ogles, B.M. (1995). An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behavior*, 18, 69-79.
- Masters, K.S. e Ogles, B.M. (1998). Associative and dissociative cognitive strategies in exercise and running: 20 years later, what do we know?. *The Sport Psychologist*, 12, 253-270.
- Masters, K.S., Ogles, B.M. e Jolton, A.J. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: the motivations of marathoners scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*; 64, 134-143.
- Morgan, W.P., e Pollock, M.L. (1977). Psychological characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 382-403.
- Morgan, W.P., Horstman, D.H., Cymerman, A. e Stokes, J. (1983). Facilitation of physical

performance by means of a cognitive strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 251-264.

Newcomer, B.D. (2008). *Motives of marathon runners in training: Investigating the differences between gender, experience level and age* (Unpublished doctoral dissertation). Capella University, Minneapolis.

Ntoumanis, N. e Biddle, S.J.H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.

Ntoumanis, N., Biddle, S.J.H. e Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 299-327.

Pensgaard, A.M. e Roberts, G.C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 101-116.

Schomer, H.H. (1986). Mental strategies and the perception of effort of marathon runners. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 41-59.

Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L e Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.

Tenenbaum, G. (2001). A social-cognitive perspective of perceived exertion and exertion tolerance. *Handbook of sport psychology*, 810-820. New York: Wiley.