



# UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di Laurea in Scienze Psicologiche dello Sviluppo,  
della Personalità e delle Relazioni Interpersonali

Elaborato finale

**Quando lo sport può prendere le forme della paura:  
il bullismo nel contesto sportivo**

*When sport becomes fear: bullying in the sport environment*

*Relatore*

**Prof. Gianluca Gini**

*Laureanda: Beatrice Costenaro*

*Matricola: 2011402*

Anno Accademico 2022/2023



## **Indice:**

INTRODUZIONE .....	1
CAPITOLO 1 .....	2
<b>1.1. Definizione di bullismo: quali sono le sue caratteristiche e le sue forme?</b> .....	2
<b>1.2 Il bullismo nel Modello ecologico di Bronfenbrenner</b> .....	3
<b>1.3 Perpetratore, vittima e spettatori</b> .....	6
CAPITOLO 2 .....	10
<b>2.1 Il bullismo nel contesto sportivo: come si manifesta?</b> .....	10
<b>2.2. Modello socio-ecologico applicato al bullismo nello sport</b> .....	11
<b>2.3 Conseguenze del bullismo nel contesto sportivo</b> .....	15
<b>2.4 Bullismo allenatore-atleta</b> .....	16
<b>2.5 Strategie di prevenzione del bullismo nel contesto sportivo</b> .....	20
CONCLUSIONI.....	23
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA.....	25



## INTRODUZIONE

Secondo la Carta Europea dello Sport del CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) per sport si intende “qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli”. Come si può evincere da questa definizione, uno degli obiettivi dell'attività sportiva è quello di aiutare l'individuo a perseguire il benessere e la salute mentale. Ci sono diversi studi, infatti, che hanno suggerito come l'allenamento sia in grado di migliorare l'autostima, diminuire lo stress e la sintomatologia depressiva e migliorare la qualità delle interazioni sociali (Eime, Young, Harvey, Charity e Payne, 2013).

Nonostante ciò, lo sport può diventare anche un ambiente che rappresenta un fattore di rischio per l'emergere di fragilità e problematiche. In particolare, in adolescenza, soprattutto determinate pratiche sportive possono favorire l'esordio di disturbi del comportamento alimentare, in quanto attribuiscono molta importanza all'aspetto della magrezza negli atleti (danza, ginnastica artistica, nuoto, pallavolo, equitazione...). Oltre a ciò, altri aspetti che possono contribuire a rendere lo sport un fattore di rischio per la salute mentale dell'individuo sono rappresentati dalle esperienze traumatiche vissute in relazione ad allenatori abusanti o trascuranti e a un gruppo di pari che mette in atto condotte aggressive di bullismo. “Bullismo” è un termine che spesso viene sentito, a volte è un fenomeno che viene riconosciuto, ma molto raramente viene successivamente trattato adeguatamente. Questa problematica viene solitamente studiata in rapporto all'ambito scolastico, che è l'ambiente in cui bambini e ragazzi spendono la maggior parte del loro tempo, ma in realtà il bullo e la vittima non rimangono tali all'interno di un solo contesto. Spesso, infatti, queste persone sono coinvolte in episodi di bullismo anche in altri ambienti, come quello sportivo, che, per diverse caratteristiche che lo contraddistinguono, può favorire l'emergere di questo fenomeno sociale di aggressività proattiva.

## CAPITOLO 1

### **1.1. Definizione di bullismo: quali sono le sue caratteristiche e le sue forme?**

Il bullismo è una categoria di violenza interpersonale che può presentarsi sotto diverse forme ed è diretta a ferire o minacciare di ferire una persona target chiamata vittima. Il comportamento aggressivo che viene messo in atto deve avere una natura ripetitiva, deve essere volontario e deve avvenire all'interno di un rapporto basato su uno squilibrio di potere tra perpetratore e vittima (Fisher e Dzikus, 2017; Zequinão, de Medeiros, Pereira e Cardoso, 2016; Vveinhardt, Fominiene e Andriukaitiene, 2019; Volk, Dane e Marini, 2014). In questa relazione il bullo cerca di imporre la sua volontà in modo coercitivo, intimidendo la vittima, ad esempio tramite minacce (Fisher et al., 2017).

In particolare, Volk et al. (2014) pongono l'accento sul carattere mirato e orientato (in inglese "goal-oriented") delle aggressioni, che sono volte a danneggiare la vittima per ottenere benefici personali e hanno, quindi, un obiettivo ben definito. In questo modo è possibile tracciare la linea di confine tra aggressività proattiva e reattiva e includere il bullismo nella prima categoria. La differenza tra le due infatti, è che, mentre la prima nasce per acquisire dei vantaggi personali a discapito degli altri, la seconda è un'aggressività che emerge come reazione ad un evento. I benefit che il bullismo può offrire sono l'acquisizione di social dominance (reputazione), di risorse e una maggiore probabilità di riprodursi (Volk et al., 2014).

Per quanto riguarda la reputazione, il bullismo consente di promuovere il successo del proprio gruppo e, di conseguenza, di migliorare la propria reputazione e posizione sociale. Rispetto alle risorse come benefit si fa riferimento a un'ampia gamma di possibilità, a seconda dell'età del bullo, del contesto storico e sociale in cui vive e del contesto specifico in cui il bullismo prende piede. Infatti, il termine "risorse" può avere diverse connotazioni: può rappresentare dei privilegi, un posto di lavoro, una borsa di studio, ma anche alimenti di sostentamento, dei giocattoli, dei dispositivi elettronici. Infine, per quanto riguarda la riproduzione, si tratta di un possibile beneficio che il bullismo potrebbe offrire se studiato in ottica evuzionistica.

Il bullismo può assumere diverse forme e, essendo la società in continuo cambiamento, anche il bullismo non può essere ritenuto un fenomeno statico, bensì dinamico, che si

trasforma con la società (Vveinhardt et al., 2019). Quando si tratta di bullismo fisico ci si riferisce a minacce di violenze fisiche o reale messa in atto delle stesse e intimidazione fisica, come ad esempio l'avvicinarsi molto alla vittima per farla sentire a disagio e avere il "controllo dello spazio". Nel bullismo verbale sono incluse minacce e un linguaggio offensivo e sprezzante, mentre con l'espressione "bullismo sociale" si fa riferimento al diffondere gossip, al far vergognare la vittima di fronte al gruppo e all'escluderla dal gruppo stesso. Nel bullismo psicologico ed emotivo sono incluse, invece, minacce atte a togliere alla vittima dei privilegi o delle opportunità, continue critiche alle sue capacità, ma anche il mettere alla prova la vittima richiedendole una qualche azione performante. Infine, il cyberbullismo è una forma di bullismo che viene attuata nel web (es. nei social media) tramite minacce, insulti e diffusione di gossip.

Il bullismo può essere messo in atto in diverse forme, ma anche in diversi contesti, tra cui la famiglia, la scuola, il vicinato, il contesto sportivo, il posto di lavoro, il web (Fisher et al., 2017).

## **1.2 Il bullismo nel Modello ecologico di Bronfenbrenner**

Il bullismo è un fenomeno sociale (Thornberg, 2015), quindi complesso che va letto alla luce degli ambienti in cui perpetratori, vittime e bystander sono inseriti fin dalla nascita. In particolare, un approccio che permette di considerare come lo sviluppo sia influenzato dai fenomeni ambientali è la Teoria ecologica o Teoria dei sistemi ecologici proposta nel 1979 da Bronfenbrenner. Secondo questo approccio i contesti in cui l'individuo è inserito influiscono sul modo in cui egli agisce e sente, ma questi contesti chiusi, sono in costante interazione tra di loro e sono contenuti all'interno di sistemi più grandi. Bronfenbrenner identifica cinque sistemi ambientali con cui l'individuo è in continua interazione: microsistema, mesosistema, esosistema, macrosistema e cronosistema.

Il microsistema riguarda i contesti più specifici in cui la persona è inserita e con cui ha diretto contatto: famiglia, gruppo dei pari, scuola, contesto sportivo, istituzioni educative di ogni genere. All'interno del microsistema sono presenti anche le caratteristiche individuali (Espelage, 2014; Fisher et al., 2017). Ad esempio, le caratteristiche sociodemografiche come età, genere ed etnia possono rappresentare dei fattori di rischio di perpetrazione a scuola e in particolare, la composizione etnica della classe, della scuola o della comunità in cui si è inseriti influenza la forza dell'associazione tra etnia e bullismo. Anche lo stato di salute e di funzionamento psicologico può giocare un ruolo

nell'aumentare la probabilità del verificarsi di vittimizzazione; in particolare importanti fattori di rischio sono il sovrappeso, l'obesità, i sintomi depressivi e la disabilità (Espelage, 2014).

Il microsistema della famiglia può presentare delle caratteristiche che aumentano o diminuiscono la probabilità che il figlio possa comportarsi da perpetratore o essere vittimizzato. Per quanto riguarda la perpetrazione sono stati individuati come fattori di rischio un generale ambiente familiare negativo, il coinvolgimento di qualche membro della famiglia all'interno di organizzazioni malavitose, un povero monitoring da parte dei genitori sui figli, un intenso conflitto tra coniugi, la mancanza di supporto emotivo parentale, una genitorialità eccessivamente autoritaria e storie di abuso parentale. Emerge, quindi, che l'esposizione dei figli a modelli aggressivi associata a un'insufficiente supervisione parentale è un importante fattore di rischio di perpetrazione. Per quanto riguarda la vittimizzazione è emerso che i maggiori elementi che possono aumentare la possibilità che si presenti questa condizione sono l'abuso parentale, una genitorialità negligente e assente, ma anche una iperprotettiva (Espelage, 2014; Swearer e Hymel, 2015). La presenza nella famiglia di relazioni supportive e calde, invece, favorisce esiti emotivi e comportamentali positivi qualora i figli fossero vittime di bullismo, questo grazie al fatto che essi si sentono a loro agio nel condividere le loro esperienze con i genitori lasciandosi guidare da loro per gestire al meglio anche le situazioni più difficili. Inoltre, anche un monitoring parentale costante e di qualità risulta essere un fattore protettivo rispetto alla perpetrazione, alla vittimizzazione e in generale nello sviluppo (Espelage, 2014).

Per quanto riguarda il gruppo dei pari, si tratta di un microsistema che rappresenta un fattore di rischio per il bullismo qualora ci sia un legame con pari caratterizzati da una particolare aggressività e che già si comportano come bulli (Espelage, 2014; Swearer et al., 2015). E' riconosciuto, inoltre, sempre di più il ruolo che i pari che assistono e sono a conoscenza degli episodi di bullismo hanno rispetto all'insorgere, al mantenimento e all'interruzione di questo fenomeno. Infatti, il modo in cui si comportano nei confronti del bullo e della vittima può facilitare o ostacolare la conclusione degli episodi di bullismo (Espelage, 2014).

Nel microsistema della scuola ci sono vari elementi che possono rappresentare dei fattori di rischio o di protezione rispetto a perpetrazione e vittimizzazione e che concorrono a



creare un clima positivo oppure un clima negativo a supporto di comportamenti aggressivi. Il modo in cui gli insegnanti rispondono alle necessità degli studenti e le loro credenze riguardo al bullismo influenzano fortemente il clima scolastico e la probabilità che si verifichino episodi di bullismo. Alti livelli di bullismo sono associati a risposte inappropriate degli insegnanti a richieste di aiuto, scarsa qualità della relazione tra insegnante e studente, mancanza di sostegno da parte del docente, clima negativo in cui i comportamenti aggressivi sono tollerati e scarsa partecipazione alle attività scolastiche. In particolare, tutte queste condizioni creano un circolo vizioso per cui all'interno di un clima scolastico così negativo la vittima non si sentirà mai al sicuro nel denunciare il bullismo, di conseguenza le perpetrazioni persisteranno (Swearer et al., 2015).

Il mesosistema è dato dalla relazione che c'è tra i microsistemi: un esempio ne può essere il coinvolgimento dei genitori nel percorso scolastico del figlio (Espelage, 2014; Fisher et al., 2017; Thornberg, 2015). Per quanto riguarda il bullismo, l'interazione tra la scuola e il gruppo dei pari è importante poiché gli studenti sono più propensi a cercare aiuto dagli insegnanti quando essi dimostrano di saper intervenire nei conflitti tra i pari e supportare le vittime. Anche la relazione tra famiglia e gruppo dei pari è fondamentale: il funzionamento della famiglia, infatti, è in grado di influenzare la selezione delle amicizie, ad esempio tramite la presenza o l'assenza del monitoring parentale, aumentando o diminuendo la probabilità che il bullismo si verifichi (Espelage, 2014).

L'esosistema è un sistema con cui non si ha un diretto contatto, ma che ha comunque un'influenza sui processi che avvengono all'interno dei microsistemi (Fisher et al., 2017; Thornberg, 2015). Thornberg (2015) afferma che appartengono all'esosistema la situazione familiare degli insegnanti o degli altri pari o i percorsi formativi svolti dai docenti, mentre Espelage (2014) propone come esempio la percezione che l'insegnante ha dell'ambiente scolastico. Dell'esosistema fa parte anche il tipo di vicinato e il quartiere in cui si vive. I quartieri poveri, pericolosi e in cui i bambini sono facilmente esposti a modelli di violenza rappresentano dei fattori di rischio per la perpetrazione di bullismo, soprattutto quando sono associati a un'inadeguata supervisione da parte degli adulti o influenze negative da parte dei pari. In più, anche l'esposizione a modelli aggressivi attraverso videogiochi o mass media come la televisione ne è un ulteriore fattore di rischio (Espelage, 2014; Swearer et al., 2015).

Il macrosistema, invece, riguarda l'ambiente culturale e sociale più generale in cui l'individuo vive; dato da valori condivisi, sistemi di credenze, categorie sociali, ideologie trasmesse e norme culturali che influenzano strutture, processi e attività all'interno della società. Il macrosistema include i vari contesti organizzativi, sociali, culturali e politici che influenzano gli altri sistemi. In particolare, è quel sistema ambientale che favorisce o meno fenomeni come la disuguaglianza, l'alienazione, la discriminazione e l'oppressione in relazione a età, genere, etnia, orientamento sessuale, status socioeconomico, disabilità, religione e apparenza (Espelage, 2014; Fisher et al., 2017; Thornberg, 2015).

Il cronosistema, infine, comprende gli eventi che possono influenzare lo sviluppo della persona, ciò che rimane costante e ciò che evolve nel corso della sua esistenza, sia nella sua vita personale, come i possibili cambiamenti nella struttura del nucleo familiare, sia nella storia, come ad esempio la recente pandemia da Covid 19 (Fisher et al., 2017). In particolare, eventi come il divorzio tra i genitori o il secondo matrimonio di uno dei due, soprattutto se in età preadolescenziale, sono associati a livelli più elevati di aggressività, rappresentando, quindi, un fattore di rischio (Espelage, 2014).

Nel 2015 Thornberg associa la Teoria ecologia di Bronfenbrenner al cosiddetto "interazionismo simbolico" e alla sociologia dell'infanzia che non considerano i bambini come dei personaggi passivi che non hanno voce in capitolo nella loro vita e negli ambienti in cui sono inseriti, ma li ritengono, invece, agenti sociali attivi nello sviluppo e nel mantenimento della loro cultura. Nello specifico, questo nuovo approccio sostiene che l'interazione sociale è centrale nell'attribuzione di potere all'individuo, in quanto egli lo acquisisce solo nel momento in cui questo potere gli viene riconosciuto dalle altre persone. Il bullismo è un fenomeno sociale, quindi se questo si verifica è perché ci sono delle "forze sociali" che lavorano per produrre e mantenere attivo questo fenomeno, dando potere al perpetratore e approvando in qualche modo le sue azioni. E' per questo motivo che quando si ricercano strategie di prevenzione e intervento per il bullismo non si può fare riferimento solo alla relazione tra perpetratore e vittima, ma bisogna tenere conto di tante altre forze che entrano in gioco (Thornberg, 2015).

### **1.3 Perpetratore, vittima e spettatori**

Nel bullismo sono presenti tre categorie di personaggi: il bullo, la vittima e i bystanders. Nonostante questa classificazione apparentemente semplice esistono varie sfaccettature e sottocategorie che consentono di differenziare e descrivere al meglio le varie situazioni

di bullismo che si possono presentare. Oltre alla figura del bullo, infatti, esistono quelle di vittima “passivo-remissiva”, vittima “provocatrice” e quattro tipologie di bystander.

Innanzitutto, il bullo può essere descritto come una persona che generalmente presenta un’elevata autostima e una evidente difficoltà nel tollerare le frustrazioni, nell’assumersi le proprie responsabilità, nell’empatizzare e nel provare senso di colpa. Infatti, egli agisce spesso mediante manipolazioni sociali e comportamenti aggressivi con l’obiettivo di raggiungere i propri scopi, di imporre il proprio pensiero sugli altri e di ottenere prestigio sociale. In questo modo si farà attribuire lo status di leader e aumenterà la sua social dominance per poi coinvolgere in prima persona i propri followers negli atti di bullismo (Istituto Psicoanalitico per le Ricerche Sociali, 2012; Silva, De Lima, Acioli e Barreira, 2020).

La vittima “passivo-remissiva” è di solito una persona che tende a sentirsi diversa e vulnerabile, ad avere un comportamento inibito e a provare spesso l’emozione della paura. Infatti, è una persona che spesso manifesta ansia, insicurezza, difficoltà sociali, relazionali e scarsa assertività. Una caratteristica, inoltre, che la contraddistingue è la sua bassa autostima, che, inevitabilmente, influisce sulla sua mente, sui suoi pensieri e sulle sue emozioni permettendo di giustificare la sua paura e il suo sentirsi diversa e vulnerabile. Risulta esserci una forte associazione tra la presenza nella vittima di una bassa autostima e il sentirsi differente rispetto agli altri (Istituto Psicoanalitico per le Ricerche Sociali, 2012; Silva et al., 2020).

La vittima “provocatrice” è una figura ibrida a metà tra il bullo e la vittima ed è definita tale poiché è una persona che subisce prepotenze e violenze, ma reagisce agendo a sua volta aggressività su altri individui ed è caratterizzata da bassa autostima, insicurezza e sintomatologia ansiosa (Istituto Psicoanalitico per le Ricerche Sociali, 2012).

Quando si trattano gli episodi di bullismo, soprattutto quando si ricercano strategie di prevenzione e di intervento rispetto a questa problematica, risulta fondamentale considerare che, oltre al perpetratore e alla vittima, sono coinvolte altre persone chiamate “bystanders”. Infatti, secondo il “Participant role approach” coloro che assistono a questi episodi giocano un ruolo molto importante. In particolare, sono stati individuati quattro categorie di ruoli: “Assistants”, “Reinforcers”, “Defenders” e “Outsiders” (Saarento e Salmivalli, 2015).

Con il termine “Assistants” si comprendono tutte quelle persone che approvano quello che il bullo sta mettendo in atto e si uniscono alla sua aggressione aiutandolo attivamente. I “Reinforcers”, anche se non assistono in prima persona il perpetratore, favoriscono il suo comportamento aggressivo ridendo e incoraggiandolo. In seguito, i “Defenders” sono persone che, a fronte degli episodi di bullismo, decidono di intervenire per difendere o supportare la vittima. Infine, gli “Outsiders” non prendono la parte né del perpetratore né della vittima, mantenendo un atteggiamento neutrale e passivo rispetto all’episodio.

Le aspettative che i bystanders hanno rispetto agli esiti di un loro possibile comportamento in difesa della vittima influenza notevolmente la loro presa o non presa di posizione nei confronti del bullismo. Infatti, i “Defenders”, che sono caratterizzati da aspettative positive e un maggiore livello di senso di autoefficacia e di empatia nei confronti della vittima, prendono le sue parti. Essi credono che, se la vittima verrà difesa e riceverà supporto sociale, gli effetti negativi del bullismo subito possono essere attenuati. Al contrario, i “Reinforcers” sono caratterizzati da aspettative negative, questo significa che non credono che un loro comportamento supportivo nei confronti della vittima possa farla sentire meglio. Dopodiché, gli “Outsiders” presentano delle aspettative contrastanti: è per questa ragione che evitano la presa di posizione e non approvano né disapprovano il bullismo (Saarento et al., 2015).

Nel 2016 Zequinão, de Medeiros, Pereira e Cardoso hanno condotto uno studio che ha interessato 409 bambini di età media 11 anni con l’obiettivo di raccogliere informazioni rispetto alla relazione che il ruolo del bystander può avere con altre figure coinvolte negli episodi di bullismo.

Innanzitutto, i dati raccolti indicano che un gruppo consistente di ragazzi, il 33.6%, non difende la vittima e che il 15.3% si avvicina per osservare quello che sta accadendo. Si confrontano queste percentuali con quelle ottenute da O’Connell, Pepler e Craig nel 1999 che risultano essere maggiori rispetto a quelle ricavate dallo studio di Zequinão et. al., (2016). Questi dati, infatti, indicano che il 54% delle volte in cui i ragazzi sono presenti ad atti di bullismo osservano in modo passivo quello che sta accadendo e che nel 21% dei casi i bystanders ricoprono un ruolo di supporto attivo del perpetratore. Dalle loro ricerche, Zequinão et. al., (2016) hanno dedotto che i cosiddetti “Outsiders”, anche se non prendono posizione, involontariamente danno potere all’aggressore, supportando i suoi atti di bullismo e influenzando in questo modo l’ambiente circostante. Infatti, in un

ambiente in cui il bullismo e la violenza sono preponderanti non soltanto chi ne è direttamente la vittima ne subirà le conseguenze, ma anche il resto delle persone coinvolte tenderanno a provare ansia e paura. In seguito, è stato riscontrato che le vittime di episodi di bullismo sono anche coloro che, nel ruolo di bystander, ricoprono quella percentuale di persone che se ne sta in disparte e mantiene una posizione passiva e neutrale senza prendere le parti né del bullo né della vittima. Twemlow, Fonagy e Sacco (2004) hanno chiamato queste figure “passive bystanders/victims”. Quindi, emerge una forte associazione tra l’essere uno spettatore e la possibilità di ricoprire altri ruoli nel bullismo. Twemlow et al. (2004) descrivono con il termine “Viewer aggressor” colui che si comporta come il bullo o lo incoraggia mediante un atteggiamento supportivo. I “Viewer aggressors” o “Spectator aggressors” probabilmente usano come strategia difensiva quella di diventare dei perpetratori per evitare di essere identificati come potenziali vittime. Chi assume questo ruolo sarà maggiormente propenso a manifestare avversione nei confronti della scuola, a sviluppare strategie mentali di “victim blaming” e forti convinzioni rispetto all’efficacia della violenza come modalità di risoluzione dei conflitti (Zequinão et. al, 2016). In aggiunta, dallo stesso studio (Zequinão et. al, 2016) emerge, fortunatamente, che i comportamenti più frequenti nel bystander sono quelli di supporto nei confronti della vittima e il fare riferimento ad un adulto.

## CAPITOLO 2

### **2.1 Il bullismo nel contesto sportivo: come si manifesta?**

Il bullismo, come è stato affermato precedentemente, è un fenomeno non relativo ad un solo contesto, come può essere quello scolastico, maggiormente studiato, ma anche ad altri ambienti, come quello sportivo, di cui ci sono meno informazioni a disposizione.

In particolare, dalle ricerche di Nery, Neto, Rosado e Smith (2019) sono emersi dati rispetto alle attività sportive durante le quali è più frequente che si verifichino episodi di bullismo. Le percentuali indicano che la maggior parte delle vittime subiscono aggressioni durante l'allenamento (76,5%), al secondo posto si trova la situazione competitiva (12,2%). Infine, una piccola percentuale di vittime riferisce di essere soggetto a perpetrazione tanto durante il training quanto durante la competizione (10,4%). Inoltre, molti ricercatori concordano nell'affermare che molti degli episodi di bullismo avvengono negli spogliatoi, dove lo sguardo e la supervisione dell'adulto sono più lontani e dove più difficilmente possono arrivare (Kerr, Jewett, MacPherson e Stirling, 2016; Nery et al., 2019; Rios e Ventura, 2022).

Il bullismo nel contesto sportivo si manifesta sotto diverse forme. Il bullismo fisico include qualsiasi azione che possa ferire dal punto di vista fisico la vittima o azioni concrete che permettono di prendere il controllo del suo spazio. Tra questi atti sono presenti picchiare, usare eccessiva forza durante l'allenamento o la competizione, calciare, prendere a pugni, dare spintoni, schiaffi, morsi, furto di attrezzature o abbigliamento di proprietà della vittima ed esclusione della stessa da aree comuni come lo spogliatoio. Il bullismo verbale si presenta quando l'aggressività è espressa tramite le parole mediante prese in giro, insulti o commenti critici rispetto alle abilità e prestazioni sportive altrui. Per bullismo socio- emotivo si intende un'aggressività agita mediante diffusione di gossip, isolamento ed esclusione dalle attività sociali di squadra e dal gruppo dei pari, comportamenti tesi a far sentire la vittima emarginata, riti di iniziazione, nonnismo e pubblica umiliazione. Una pubblica umiliazione, per esempio, può derivare dalla condivisione di informazioni private che riguardano la vittima con i membri della squadra o dalla modifica e successiva diffusione di foto raffiguranti la vittima (Stirling, Bridges, Cruz e Mountjoy, 2011; Kerr et al., 2016; Kim e Craig, 2020).

Dagli studi emerge che il bullismo verbale e sociale siano quelli maggiormente presenti, seguiti successivamente dal bullismo fisico e dal cyberbullismo (Nery et al., 2019).

Inoltre, secondo le ricerche di Nery et al. (2019) sembra esserci una forte predominanza di episodi occasionali di bullismo (90,4%) rispetto a episodi ripetuti (9,6%). In particolare, nel caso di episodi occasionali il bullismo verbale risulta quello maggiormente diffuso, mentre nel caso di episodi ripetuti il bullismo verbale è presente tanto quanto quello sociale. In più sempre dalle stesse ricerche è emerso che il bullismo agito in gruppo (55%) è più frequente del bullismo individuale (45%).

Ciononostante, da altri studi emergono dati differenti, come ad esempio da quello di Kerr et al. del 2016. Innanzitutto, i ricercatori menzionati hanno descritto due tipologie di aggressività che si possono manifestare all'interno di episodi di bullismo: "covert aggression" e "overt aggression". Per "overt aggression" si intende un'aggressività facilmente individuabile poiché le intenzioni del perpetratore sono manifeste, mentre "covert aggression" è un'espressione che descrive un'aggressività mascherata, nascosta e più subdola, quindi difficile da identificare. La prima include il bullismo fisico e verbale, la seconda, la più comune e frequente, comprende il bullismo sociale ed emotivo.

Le vittime, a fronte di queste aggressioni, tendono a mettere in atto delle strategie di coping basate sulle emozioni: invece di reagire denunciando il fatto e cercare il supporto e l'aiuto delle figure adulte di riferimento (genitori e allenatori), tacciono e tentano di cambiare le risposte emotive e psicologiche con cui affrontano lo stress. Nei rari casi in cui ricercano il supporto adulto gli esiti tendono ad essere negativi, al contrario i pari rappresentano la maggiore fonte di supporto in queste situazioni e il loro aiuto e presenza sono spesso associati a esiti positivi (Nery et al., 2019).

## **2.2. Modello socio-ecologico applicato al bullismo nello sport**

Nell'ottica del modello socio-ecologico di Bronfenbrenner ogni sistema ambientale che influenza lo sviluppo dell'individuo può condizionare anche il modo in cui la persona vive il contesto sportivo e le dinamiche e i fenomeni che in esso si possono manifestare. All'interno del microsistema gli elementi salienti per il verificarsi del bullismo sono le caratteristiche personali dell'atleta, la figura dei genitori, dell'allenatore, il gruppo dei pari e la squadra. Nel mesosistema vanno evidenziate principalmente le interazioni tra la famiglia e il sistema sportivo. Per quanto riguarda l'esosistema è stata identificata, ad esempio, la visione che gli allenatori hanno dell'ambiente sportivo e delle loro opportunità di crescita professionale al suo interno. Invece, nel macrosistema vanno considerati i fattori culturali che possono contribuire all'emarginazione delle minoranze

nel contesto sportivo, come ideologie di genere, razza e sessualità. Un altro fattore rilevante risulta essere l'eccessivo conformismo, per mancanza di pensiero critico, a valori e norme dell'etica sportiva basate sulla performance che favoriscono la tolleranza, l'accettazione e il supporto delle condotte aggressive e degli episodi di bullismo. Sono state identificate quattro norme principali: dedizione assoluta allo sport, desiderio e tentativo di primeggiare e spiccare rispetto agli altri atleti, accettazione di rischi e dolore, superamento di ostacoli e difficoltà nel perseguimento dei propri obiettivi sportivi. Rispetto al cronosistema, oltre agli eventi storico-sociali che riguardano la popolazione generale, i fattori da tenere in considerazione sono i cambiamenti che possono avvenire all'interno dello staff di allenatori per nuove assunzioni, licenziamenti o coach in pensione e le modifiche che riguardano la struttura della squadra: nuovi atleti che si uniscono al team o membri che lo lasciano (Fisher et al., 2017).

Kim e Craig nel 2020 hanno delineato un modello socio-ecologico del bullismo nel contesto sportivo descrivendo in particolare tre categorie di fattori che nella loro interazione influenzano la messa in atto di condotte aggressive. Questi fattori sono le caratteristiche dell'atleta, i fattori interpersonali e i fattori specifici dello sport in questione.

Per quanto riguarda le caratteristiche dell'atleta, quelle che vengono individuate dai ricercatori sono il genere, la competenza atletica, la tendenza alla competizione e il senso morale. Esistono differenze di genere nella perpetrazione di bullismo nel contesto sportivo: i ragazzi sono più propensi delle ragazze a mettere in atto condotte aggressive (Kim et al., 2020; Vveinhardt e Fominiene, 2019) e, mentre gli uomini tendono ad agire un'aggressività soprattutto fisica, le donne perpetrano soprattutto un'aggressività relazionale e sociale, meno diretta (Vveinhardt et al., 2019). La competenza atletica è una caratteristica che favorisce l'accettazione da parte dei pari, questo è dovuto al fatto che nel contesto competitivo e di squadra il successo del team dipende dalla prestazione di ogni individuo. Gli atleti prestanti, di conseguenza, riceveranno maggiore considerazione e supporto dai pari, al contrario coloro che dimostreranno una competenza di livello inferiore saranno ritenuti meno importanti per il successo della squadra e saranno più vulnerabili al rischio di vittimizzazione. Da questo si evince che l'abilità atletica rappresenta un fattore di protezione dalla vittimizzazione (Kerr et al., 2016; Kim et al., 2020). La predisposizione alla competizione è un altro tratto che influenza la perpetrazione



di comportamenti aggressivi, infatti, quando la competizione è esagerata e non sana, il rischio che gli atleti mettano in atto condotte violente aumenta. Più alti sono i livelli di competizione in una persona maggiori sono i livelli di aggressività interpersonale perpetrata contro compagni di squadra e avversari (Kim et al., 2020). Inoltre, il senso morale gioca un ruolo determinante: gli atleti più competitivi tenderanno a mettere in atto un più alto livello di disimpegno morale. Con questa espressione ci si riferisce a una strategia a cui si ricorre per disattivare momentaneamente la propria moralità e coscienza per agire in un modo umanamente scorretto. Il disimpegno morale include azioni come giustificare i propri comportamenti immorali definendoli necessari, negare la propria responsabilità o attuare il cosiddetto “victim blaming”, ovvero dare la colpa alla vittima, affermando, per esempio, di aver risposto a una sua provocazione (Kim et al., 2020). Oltre a questi, altre ricerche hanno permesso di individuare come fattori di rischio/di protezione ulteriori elementi:

- La distribuzione dell'età all'interno della squadra: una importante differenza di età tra gli atleti può rappresentare un fattore di rischio per quelli più giovani e un fattore di protezione per quelli con qualche anno ed esperienza in più;
- Impegno: una mancanza di impegno durante l'allenamento rappresenta per i membri di una squadra una mancanza di rispetto e interesse nei confronti del team; è considerato, dunque, un fattore di rischio per la vittimizzazione;
- Personalità: il bullo è solitamente associato ad una personalità più spiccata, forte, che emerge, che è associata quindi a un fattore di rischio per la perpetrazione e di protezione per la vittimizzazione. Al contrario la vittima è associata ad una personalità più silenziosa e riservata che viene interpretata come debole dal bullo e perciò rappresenta un fattore di rischio per la vittimizzazione (Kerr et al., 2016).

Successivamente tra i fattori interpersonali sono state individuate le relazioni che l'atleta ha con i genitori, con l'allenatore e con i pari. Gli allenatori rappresentano dei modelli di riferimento comportamentali, infatti, la modalità con cui il coach si relaziona con i suoi atleti influenzerà anche il modo in cui gli atleti si comporteranno tra di loro e con i loro avversari. Un coach che urla contro i suoi atleti e mette in atto intimidazioni fisiche e abuso di potere fornirà un modello di aggressività che aumenterà il rischio del verificarsi di episodi di bullismo. Se un allenatore si dimostrerà supportivo e incoraggiante permettendo la costituzione di un ambiente sportivo sano molto probabilmente gli atleti

saranno caratterizzati da una minore ansia da prestazione e da un'autostima più alta. In più, tenderanno a dimostrare un maggiore rispetto nei confronti degli altri atleti. Questo si verifica nel caso di un allenatore che predilige un clima orientato alla competenza e al miglioramento personale anziché uno orientato alla competizione e al confronto sociale, che, al contrario, può condurre anche alla normalizzazione dell'aggressività e alla diffusione dell'ideale per cui bisogna "vincere a qualunque costo". Questo, come conseguenza, porterebbe a dimenticare l'aspetto divertente dello sport e ad abbassare nell'atleta i livelli di senso morale e di sportspersonship, cioè di passione e di totale coinvolgimento della persona nello sport praticato (Kim et al., 2020; Maydon, Celik e Bayraktar, 2022). Come è importante il focus posto dagli allenatori sulla competenza lo è anche quello che viene posto dai genitori. I figli affermano di preferire i commenti dei genitori che riguardano il loro impegno messo nello sport invece dei commenti riferiti alla loro prestazione. Infatti, un'educazione centrata sul miglioramento personale e sull'accettazione dei propri errori è associata a un minor rischio di perpetrazione di aggressività. Al contrario, ricevere un'educazione centrata sulla performance e sulla competizione aumenta la probabilità di messa in atto di comportamenti violenti che vengono giustificati definendoli indispensabili per una migliore prestazione. I genitori, inoltre, possono offrire dei modelli aggressivi anche nel loro essere spettatori alle competizioni sportive dei loro figli, ad esempio recando offese all'arbitro. Infine, il gruppo dei pari può fortemente influenzare i pensieri, le decisioni e i comportamenti messi in atto spronando a perpetrare bullismo e vittimizzazione (Kim et al., 2020).

Successivamente, per quanto riguarda i fattori specifici dello sport ci sono due dimensioni da considerare che possono modificare le relazioni dell'atleta con genitori, allenatore e pari: il livello di competizione e il tipo di attività sportiva praticata. Rispetto alla prima dimensione emerge che più la competizione è saliente e di alto livello più le figure che ruotano intorno all'atleta prima menzionate enfatizzano l'importanza di vincere, spingendo l'atleta a mettere in atto comportamenti aggressivi durante la gara. I dati raccolti suggeriscono che le aggressioni strumentali, quindi utili a ottenere un vantaggio nella competizione, sono più tollerate di quelle che non hanno questo tipo di obiettivo e che a competizioni di grado maggiore sono presenti alti livelli di aggressività strumentale e bassi livelli di comportamenti aggressivi ostili. Rispetto alla seconda dimensione, dalle informazioni raccolte si evince che c'è una differenza nella tolleranza della violenza

anche a seconda del contatto fisico necessario nelle diverse tipologie di sport. Sono state identificate tre categorie di attività: “sport di collisione” (alto livello di contatto fisico: rugby, hockey su ghiaccio...), “sport di contatto” (livello medio: calcio, pallacanestro) e “sport di non contatto” (livello nullo o basso: danza, pallavolo, baseball, ginnastica artistica, nuoto...). I dati mostrano che negli sport di collisione e di contatto le condotte aggressive durante le competizioni sono maggiormente tollerate e spesso incoraggiate dagli allenatori e dal gruppo dei pari (Kim e Craig, 2020).

### **2.3 Conseguenze del bullismo nel contesto sportivo**

Il bullismo è un fenomeno sociale connesso a una molteplicità di esiti negativi di varia natura che riguardano la persona e il suo adattamento all’ambiente. Queste conseguenze, sfortunatamente, non sono solamente a breve termine; infatti, molte possono impattare la vita dell’individuo, la sua salute mentale e il suo modo di relazionarsi con il mondo per molto tempo. Esistono diverse tipologie di effetti negativi che il bullismo può provocare: effetti fisici, psicologici, emotivi, sociali, relazionali, motivazionali e performativi.

Per quanto riguarda le conseguenze dal punto di vista fisico ci si riferisce sia alle ferite, alle contusioni e ai segni derivanti da aggressioni fisiche, sia a sintomi psicosomatici dovuti al distress emotivo causato dal bullismo. Dunque, in questo caso possono emergere disturbi del sonno, cefalee, vertigini, dolori addominali ricorrenti, mal di schiena e sintomi fisici correlati all’abuso di sostanze, quali alcol e droghe (Shannon, 2013; Vveinhardt et al., 2019). Questo è dovuto al fatto che rispetto alle conseguenze psicologiche la vittimizzazione è correlata a lungo termine con patologie mentali come il disturbo da uso di sostanze, ma anche problematiche di depressione, ansia e ansia sociale dovute a forti stati di distress emotivo (Shannon, 2013; Vveinhardt et al., 2019; Jewett et al., 2020; Kim et al., 2020; Muhsen, 2020). Continuando sulla linea degli effetti psicoaffettivi vanno sottolineati due aspetti: la diminuzione dell’autostima e il vissuto di affetti negativi intensi. Per quanto riguarda la perdita della fiducia in se stessi, questa deriva da una percezione negativa di sé innanzitutto come atleti, ma che può diventare pervasiva e peggiorare fino anche a mettere in discussione la propria adeguatezza a quel contesto sportivo (Shannon, 2013, Vveinhardt et al., 2019; Jewett et al., 2020; Kim et al., 2020). A proposito del vissuto di affetti negativi si fa riferimento soprattutto a emozioni come tristezza, infelicità, solitudine, paura e imbarazzo; quest’ultimo esperito soprattutto quando la vittima è presa di mira di fronte a compagni di squadra, allenatori o altre

persone (Shannon, 2013; Jewett et al., 2020). Per quanto riguarda le conseguenze a livello socio-relazionale si mettono in evidenza il danneggiamento delle relazioni interpersonali e delle dinamiche della squadra e l'isolamento sociale e i sentimenti di esclusione vissuti dalla vittima soprattutto quando l'aggressività di cui è il target è sociale. Questo la porterà a sperimentare un distacco e una disconnessione dal resto della squadra che a sua volta impatteranno sulla performance sportiva (Vveinhardt et al., 2019; Jewett et al., 2020; Kim et al., 2020; Muhsen, 2020). Infatti, la ricerca indica che è presente una forte connessione tra la coesione della squadra e una performance sportiva collettiva di successo, perciò, dato che il bullismo danneggia la coesione avrà delle ricadute negative sull'abilità di collaborazione degli atleti e infine sulla loro prestazione (Jewett et al., 2020). La mancanza di coesione non è però l'unica causa di performance collettiva di scarsa qualità; infatti, è importante porre l'accento sul peggioramento della performance individuale della vittima in seguito a episodi di bullismo dovuto probabilmente a stati emotivi intensi negativi, ma anche a un calo importante della motivazione, del divertimento e dell'impegno messo nella pratica sportiva e alti livelli di burnout. Tutto questo è associato al rischio di drop-out e di abbandono dello sport (Vveinhardt et al., 2019; Jewett et al., 2020; Kim et al., 2020; Muhsen, 2020). Per concludere si sottolinea il fatto che il bullismo porta con sé numerose conseguenze a breve e lungo termine che possono impattare anche altri sistemi ambientali in cui l'individuo è inserito oltre a quello sportivo, per esempio quello scolastico (Vveinhardt et al., 2019; Jewett et al., 2020).

#### **2.4 Bullismo allenatore-atleta**

All'interno del mondo sportivo comportamenti aggressivi non si presentano soltanto all'interno delle relazioni tra pari, ma spesso anche gli allenatori forniscono dei modelli di comportamento violento che hanno un effetto nocivo sul benessere dell'atleta. In queste situazioni il termine più appropriato è abuso. Esistono varie forme di abuso: sessuale, emotivo, fisico e neglect (Gervis, Rhind e Luzar, 2016). Quando l'allenatore mette in atto una serie di comportamenti intenzionali in modo ripetuto nei confronti dell'atleta che non prevedono contatto fisico e che possono deteriorare il suo benessere emotivo si parla di abuso emotivo. Questi comportamenti possono avere o meno l'intento di ferire, ma in ogni caso sono diretti deliberatamente all'atleta. In particolare, nella relazione coach-sportivo l'allenatore ha un'importante influenza sul senso di sicurezza, di fiducia e di soddisfazione dei bisogni dell'atleta. Infatti, egli rappresenta una figura di riferimento

fondamentale. I comportamenti di abuso emotivo sono suddivisi in tre categorie: comportamenti fisici, verbali e di negazione di attenzione e supporto nei confronti dell'atleta. Quando l'allenatore, ad esempio, lancia oggetti o tira pugni al muro si fa riferimento ai comportamenti fisici. Quando il coach umilia, minaccia, sminuisce, urla contro gli atleti, commenta in modo degradante il loro corpo e il loro peso, li insulta, li critica dal punto di vista personale e li prende in giro, si parla di comportamenti verbali. Infine, quando li ignora e non è emotivamente responsivo nei loro confronti, l'allenatore sta mettendo in atto dei comportamenti di negazione di attenzione e di supporto (Stirling e Kerr, 2014; Gervis et al., 2016; Fisher et al., 2017). Dai dati raccolti l'abuso emotivo sembra essere vissuto dal 22-25% degli atleti impegnati in competizioni (Stirling et al., 2014). In aggiunta, l'abuso emotivo è solitamente perpetrato in luoghi pubblici di fronte a persone (compagni di squadra, genitori, altri allenatori) che, pur assistendo alle aggressioni, non intervengono contribuendo al mantenimento di questo fenomeno. Il fatto che ci siano degli spettatori aumenta l'umiliazione vissuta dalla vittima. Questi comportamenti, inoltre, possono essere diretti ad un solo atleta oppure a un gruppo, ma nella maggior parte dei casi l'allenatore non usa queste strategie di coaching abusante nei confronti di un'unica persona (Stirling et al., 2014; Fisher et al., 2017).

L'abuso emotivo è un problema pervasivo del mondo dello sport come si può dimostrare dal fatto che un atleta può incontrare diversi coach abusanti nel corso della sua carriera. Questo è dovuto probabilmente al fatto che questi comportamenti sono accettati, normalizzati e razionalizzati all'interno del contesto sportivo, implicando, di conseguenza, una certa riluttanza nel denunciarli (Stirling et al., 2014; Fisher et al., 2017). Oltre a ciò, sembra che l'abuso venga perpetrato in modo particolare in concomitanza con competizioni, soprattutto di alto livello, e che venga facilmente giustificato in corrispondenza di performance di successo (Stirling et al., 2014; Gervis et al., 2016).

Stirling et al. nel 2014 hanno delineato un modello ecologico transazionale della vulnerabilità all'abuso emotivo nella relazione coach-atleta distinguendo sviluppo ontologico, microsistema, esosistema e macrosistema. Per quanto riguarda lo sviluppo ontologico si fa riferimento alle caratteristiche della modalità relazionale applicata dall'allenatore per cercare di dare una spiegazione ai suoi comportamenti. In particolare, il coach perpetra abuso emotivo soprattutto in prossimità di un periodo ricco di competizioni e quando gli atleti non performano secondo le sue aspettative, perciò quando

si associa una sensazione di frustrazione dovuta alle performance non di successo a eventi stressanti (una competizione importante) o a una variabile situazionale (periodo ricco di competizioni). Inoltre, l'allenatore può avere delle credenze per cui le sue strategie di coaching siano una parte normale della crescita dell'atleta e che siano indispensabili per aiutarlo a raggiungere l'eccellenza (Stirling et al., 2014; Fisher et al., 2017). Nel microsistema sono inclusi tutti i fattori inter-relazionali della relazione coach-atleta: la quantità di tempo passata insieme all'allenatore (che aumenta le occasioni di abuso), la posizione di autorità dell'allenatore, la fiducia e il rispetto da parte dell'atleta nei confronti del coach. In particolare, quest'ultimo aspetto contribuisce alla razionalizzazione dell'abuso emotivo in quanto l'ammirazione verso l'allenatore porta l'atleta a percepire la benevolenza del coach e a interpretare quindi le sue azioni come "comportamenti con buone intenzioni" messi in atto nel migliore interesse dell'atleta (Stirling et al., 2014; Fisher et al., 2017). L'esosistema include tutti gli aspetti della comunità sportiva che rendono l'atleta più vulnerabile all'abuso. Alcuni di questi aspetti sono l'accettazione dell'abuso sia da parte dell'allenatore che dell'atleta, la separazione prolungata degli atleti dalla famiglia che non permette un adeguato controllo parentale, la separazione dal gruppo dei pari e l'abbondante quantità di tempo spesa insieme al coach che impedisce all'atleta di sviluppare un pensiero critico nei confronti del suo allenatore. Altri aspetti sono l'esposizione ripetuta all'abuso altrui che porta l'atleta a pensare che si tratti di un fenomeno normale e che bisogna imparare a tollerare (Stirling et al., 2014, Fisher et al., 2017), l'ottima reputazione del coach, la normalizzazione dei comportamenti abusanti da parte dei genitori e la mancanza di ripercussioni sul coach una volta che questi sono stati denunciati all'amministrazione sportiva. Il macrosistema comprende gli aspetti culturali dello sport che favoriscono la perpetrazione di abuso: i messaggi diffusi dai media che tollerano questi comportamenti contribuendo alla successiva razionalizzazione, l'accettazione condivisa della violenza nell'ambiente sportivo (Stirling et al., 2014; Fisher et al., 2017) e la priorità che viene data alla performance atletica anziché al benessere dell'individuo. Tutti questi fattori aumentano il senso di impotenza diffuso tra gli atleti rispetto alla possibilità di cambiare la situazione.

L'abuso emotivo, inoltre, viene perpetrato fino alla fine della carriera atletica o fino al termine della relazione tra coach e allenatore, successivamente, infatti, la vittimizzazione non permane (Stirling et al., 2014).

Per quanto riguarda gli effetti negativi conseguenti all'abuso emotivo essi vengono suddivisi in tre categorie: effetti psicologico-emotivi (vissuti di ansia, rabbia, tristezza), effetti sulla pratica sportiva (calo della motivazione e del divertimento) ed effetti sulla performance (decremento della performance). In generale, l'abuso emotivo ha conseguenze negative sul benessere, soprattutto se l'atleta è ripetutamente sottoposto a questa violenza. In più, è stata individuata una differenza nell'impatto negativo sul benessere a seconda della condizione di successo in cui l'atleta si trova e del livello di competizione a cui gareggia. Nel caso in cui egli riesca a performare con successo l'effetto negativo dell'abuso risulta minore quando la competizione è di basso livello. Al contrario, nel caso in cui la performance non sia di successo l'impatto negativo è minore quando la competizione è di alto livello (Gervis et al., 2016).

Per concludere, è importante fare riferimento a quelle che possono essere le strategie di prevenzione per queste situazioni di abuso emotivo. È stato dimostrato che misure di sorveglianza non sono sufficienti per prevenire e risolvere il problema, dunque bisogna ricercare delle strategie alternative. Innanzitutto, un training per allenatori associato a opportunità di avere dei tutor di riferimento con cui confrontarsi e una rete di supporto sociale permetterebbe di sviluppare modalità di coaching etiche, positive e non abusanti e di apprendere strategie per evitare la frustrazione, come il costruirsi di aspettative di performance realistiche (Stirling et al., 2014). Questo tipo di training permetterebbe di sostituire un modello educativo appreso per modellamento e imitazione dei propri ex allenatori con uno più sano e positivo (Fisher et al., 2017). Risulta, inoltre, importante aumentare il potere dell'atleta e il rispetto all'interno della relazione coach-atleta mantenendo una comunicazione aperta e permettendo allo sportivo di partecipare, per quanto possibile, ai processi decisionali. In aggiunta, è possibile ridurre la vulnerabilità dell'atleta all'abuso emotivo in diversi modi. I genitori possono dare il loro contributo mantenendo una funzione di protezione nella vita sportiva del figlio come anche l'organizzazione sportiva dovrebbe fornire il suo aiuto offrendo dei mezzi per denunciare gli abusi e interloquendo direttamente con il coach. Oltre a ciò, è fondamentale promuovere una visione olistica dello sviluppo dell'atleta che consente di cambiare le priorità che fino ad ora sono state mantenute sostenendo il benessere dell'individuo e riducendo l'enfasi eccessiva posta sulle misure finalizzate solamente al raggiungimento

del successo. Infine, l'ultima strategia di prevenzione proposta è l'avvio e la diffusione di campagne antiviolenza nella cultura sportiva (Stirling et al., 2014).

### **2.5 Strategie di prevenzione del bullismo nel contesto sportivo**

È importante essere a conoscenza di quelle che possono essere le strategie di prevenzione di episodi di bullismo nel contesto sportivo. Innanzitutto, si evidenzia l'importanza di aumentare la consapevolezza di questa problematica all'interno dello staff di allenatori e di fornire linee guida di comportamento attraverso training educativi per i coach. Durante queste sessioni gli allenatori potranno imparare, mediante attività come il role playing (Shannon, 2013), come promuovere un ambiente sicuro e sano e come agire nel caso si verificassero episodi di bullismo. Questi training porterebbero i coach a cambiare prospettiva sullo sviluppo dell'atleta, vedendolo sotto un'ottica olistica e non solo legato alla performance, ad aumentare la supervisione soprattutto nei luoghi meno controllati, a diventare fonte di supporto per le potenziali vittime, a dimenticare il frequente approccio punitivo e coercitivo adottato nei confronti dei bulli, a saper rispondere adeguatamente a modi aggressivi di giocare e a fornire ai loro giovani dei modelli di comportamento prosociali che promuovono il rispetto verso l'avversario. In questo modo si eviteranno comportamenti e atteggiamenti di victim blaming da parte degli allenatori che inibiscono la ricerca di aiuto e di supporto delle vittime. Questo clima positivo e supportivo può essere sostenuto proponendo attività specifiche durante l'allenamento, come giochi di cooperazione, ma anche attività che esulano dal contesto sportivo specifico, come campi ed escursioni (Shannon, 2013; Nery et al., 2019; Kim et al., 2020; Rios et al., 2022). Inoltre, si invitano gli allenatori a mantenere una comunicazione aperta con i genitori e viceversa data l'influenza che le famiglie hanno sui propri figli e come mezzo per venire a conoscenza di eventuali problemi di comportamento, bisogni e caratteristiche dei giovani che potrebbero rappresentare un fattore di rischio di perpetrazione o vittimizzazione (Shannon, 2013; Rios et al., 2022). In aggiunta, i coach dovrebbero mantenere un canale comunicativo aperto anche con gli atleti con l'obiettivo di creare relazioni di fiducia che permettono di individuare le diverse dinamiche che sperimentano sia all'interno dell'ambiente sportivo, che all'esterno e, quindi, identificare possibili vittime o perpetratori (Shannon, 2013; Rios et al., 2022). Nel caso in cui l'allenatore sospettasse di casi di bullismo, infatti, prima di denunciare il fatto, dovrebbe cercare quelli che possono esserne i segnali e i sintomi: lesioni difficilmente spiegabili, decremento



della performance, immagine del sé non positiva, comportamenti aggressivi o cambiamenti di comportamento improvvisi e inaspettati, auto-sabotaggio e auto-distruzione, espressione di rabbia intensa, tristezza, ritiro o depressione, difficoltà a creare nuove relazioni, uso e abuso di alcol e droghe, evitamento di determinati luoghi... (Stirling et al., 2011)

Dopo aver preso in considerazione il ruolo degli allenatori, è importante identificare l'importante funzione dell'organizzazione sportiva nella prevenzione del bullismo. Infatti, risulta rilevante la presenza di politiche e codici di condotta che forniscono le linee guida per differenziare tra comportamenti adeguati e non adeguati al contesto sportivo. Queste politiche dovrebbero aumentare la consapevolezza del fenomeno "bullismo", esplicitare i valori da rispettare per la promozione di un ambiente sicuro, come l'inclusione, l'accettazione, la coesione, la cooperazione, il rispetto e la fiducia e dovrebbero essere comunicate agli sportivi, ai loro genitori e allo staff di allenatori che a loro volta le dovrebbe discutere con i giovani atleti. Inoltre, le procedure di comunicazione con i genitori prima menzionate dovrebbero essere estese a tutto lo staff e all'amministrazione sportiva, in modo tale che l'intero personale dell'organizzazione sia a conoscenza del fenomeno di bullismo e possa contribuire al monitoring (Shannon, 2013; Kim et al., 2020; Rios et al., 2022). Oltre a ciò, risulta importante anche la promozione di interventi atti a creare un sistema di supporto sociale focalizzati sul ruolo dei bystanders che rappresentano la maggiore fonte di protezione per la vittima. Una buona rete sociale, infatti, spronerebbe chi è soggetto a bullismo a cercare sostegno e a denunciare più facilmente le aggressioni subite (Nery et al., 2019).

Shirling et al. nel 2011 hanno pubblicato delle linee guida da seguire qualora un atleta si esponesse rispetto a episodi di bullismo subiti. Innanzitutto, è importante dimostrarsi disponibili ad ascoltare e attenti al suo racconto perché la vittima ha bisogno di essere ascoltata, incoraggiarla a dire quello che si sente ed evitare domande specifiche che possono spaventarla e allontanarla. In aggiunta, bisogna fare attenzione ai dettagli che possono essere utili per futuri accertamenti e, dopo la conversazione, documentare il tutto in modo da poterne discutere con il resto dello staff allenatori ed eventualmente con i genitori (Stirling et al., 2011; Shannon, 2013). Inoltre, è importante fare attenzione a non esprimere giudizi negativi sul bullo poiché, nonostante l'aggressività perpetrata, potrebbe essere comunque una persona di cui la vittima si fida e che tenderà a difendere, portandola

ad allontanarsi da chi la vuole aiutare. Un'altra azione rilevante è rassicurare la vittima del fatto che la violenza subita non è causa sua e che non deve sentirsene responsabile. Infine, bisognerebbe spronarla, se pronta, a denunciare il fatto alle autorità per ricevere l'adeguata protezione e cercare di indirizzarla nella ricerca di un aiuto psicologico per evitare o attenuare le conseguenze a lungo termine del bullismo (Stirling et al., 2011).

In conclusione, risulta fondamentale promuovere contesti sportivi sani che permettono di apprendere competenze sociali applicabili anche in altri ambienti mediante programmi antibullismo che includono i vari attori del fenomeno (vittime, bulli, aiutanti e bystanders) e i sistemi in cui l'atleta è inserito (famiglia, scuola, quartiere...) e interventi educativi che coinvolgono allenatori, genitori e organizzazioni sportive (Nery et al., 2019).

## CONCLUSIONI

Il bullismo nel contesto sportivo mantiene tutte le caratteristiche necessarie a definirlo tale: carattere volontario, ripetitivo e un rapporto tra perpetratore e vittima basato su uno squilibrio di potere. Come il bullismo nel contesto scolastico, anche quello nel contesto sportivo si può esprimere attraverso forme fisiche, verbali, sociali, emotive e digitali. In ogni ambiente in cui questo fenomeno si verifica i personaggi che entrano in gioco non sono solamente il bullo e la vittima, ma tutti quelli che ruotano attorno e sono a conoscenza del problema diventano responsabili del suo mantenimento o della sua risoluzione; dunque, è anche su di loro che bisogna lavorare per conquistare l'abbattimento del bullismo. Oltre a ciò, proprio come in ogni altro contesto il bullismo nel mondo sportivo influenza e a sua volta è influenzato dai vari sistemi ambientali in cui l'individuo è inserito: dal sistema familiare, a quello scolastico, a quello del gruppo dei pari, al sistema sociale, a quello culturale, economico, dei media, fino ad arrivare al cronosistema. Oltre ai fattori di rischio trasversali ad ogni contesto che favoriscono l'emergere del bullismo (disabilità, ambiente familiare negativo, gruppo di pari aggressivo, relazione insegnante-studente di scarsa qualità, quartiere pericoloso, frequenti discriminazioni come parte della cultura di appartenenza) esistono fattori di rischio specifici per l'emergere del bullismo nel contesto sportivo (tendenza alla competizione, modello comportamentale dell'allenatore aggressivo, marcata differenza di età nella squadra, contatto fisico necessario nello sport praticato, scarse interazioni tra famiglia e sistema sportivo, carriera del coach, etica sportiva che tollera e supporta l'aggressività, ideale del "vincere a qualunque costo" e cambiamenti nel team o nello staff allenatori).

Per quanto riguarda le conseguenze del bullismo, ogni forma di questo fenomeno e in qualsiasi contesto in cui si manifesta provoca effetti negativi sul piano del benessere psicologico e sociale. In particolare, in relazione al contesto sportivo si verificano anche una disconnessione dai compagni di squadra, un calo della motivazione e del divertimento che in precedenza erano associati alla pratica sportiva, un decremento della sportpersonship e del senso di autoefficacia in relazione allo sport, un peggioramento della propria prestazione e, infine, una maggiore probabilità di drop-out.

Per concludere, alla luce degli effetti negativi procurati dal bullismo tra pari e dall'abuso emotivo perpetrato dall'allenatore, che può avere conseguenze altrettanto disturbanti sul benessere mentale dell'atleta, risulta sempre più importante una ricerca focalizzata

sull'individuazione di strategie di prevenzione e di intervento funzionali alla soppressione di un fenomeno sociale molto diffuso nella società di oggi, non solo nel contesto sportivo, ma in tutti i sistemi ambientali in cui l'individuo vive.

## BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Eime, R., Young, J. M., Harvey, J., Charity, M., & Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*(1), 98.
- Espelage, D. L. (2014). Ecological Theory: Preventing Youth Bullying, Aggression, and Victimization. *Theory Into Practice*, *53*(4), 257–264.
- Fisher, L. A., & Dzikus, L. (2017). Bullying in Sport and Performance Psychology. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
- Gervis, M., Rhind, D., & Luzar, A. (2016). Perceptions of emotional abuse in the coach–athlete relationship in youth sport: The influence of competitive level and outcome. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *11*(6), 772–779.
- Istituto Psicoanalitico per le Ricerche Sociali (2012). Una ricognizione sul tema del bullismo. Abbandono scolastico e bullismo: quali rischi tra i giovani. Programma Operativo Nazionale “Sicurezza per lo sviluppo – Obiettivo Convergenza 2007-2013” : [https://www.iprs.it/wp-content/uploads/2013/05/testo-su-bullismo-definitivo\\_utile-come-pubblicazione-e-estrapolare-articoli.pdf](https://www.iprs.it/wp-content/uploads/2013/05/testo-su-bullismo-definitivo_utile-come-pubblicazione-e-estrapolare-articoli.pdf)
- Jewett, R., Kerr, G., MacPherson, E., & Stirling, A. (2020). Experiences of bullying victimisation in female interuniversity athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*(6), 818–832.
- Kerr, G., Jewett, R., MacPherson, E., & Stirling, A. (2016). Student–Athletes’ Experiences of Bullying on Intercollegiate Teams. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, *10*(2), 132–149.
- Kim, S., & Craig, W. (2020). Bullying in youth sports environments. In *Elsevier eBooks* (pp. 257–275).
- Maydon, D. H., Celik, D., & Bayraktar, F. (2022). Predictors of Bullying Perpetration and Bullying Victimization Among Semi-Professional Team Sport Players in North Cyprus. *Journal of Interpersonal Violence*, *38*(3–4), 3113–3138.
- Muhsen, T. A. (2020). Bullying and Its Consequences in Youth Sport. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*(5), 6221–6230.

- Nery, M., Neto, C., Rosado, A., & Smith, P. K. (2019). Bullying in youth sport training: A nationwide exploratory and descriptive research in Portugal. *European Journal of Developmental Psychology, 16*(4), 447–463.
- O’Connell, P., Pepler, D., & Craig, W. M. (1999). Peer involvement in bullying: insights and challenges for intervention. *Journal of Adolescence, 22*(4), 437–452.
- Ríos, X., & Ventura, C. (2022). Bullying en el deporte formativo: conocimiento y estrategias de prevención de las entrenadoras y entrenadores. *Apunts: Educación Física Y Deportes, 148*, 62–70.
- Saarento, S., & Salmivalli, C. (2015). The Role of Classroom Peer Ecology and Bystanders’ Responses in Bullying. *Child Development Perspectives, 9*(4), 201–205.
- Shannon, C. S. (2013). Bullying in Recreation and Sport Settings: Exploring Risk Factors, Prevention Efforts, and Intervention Strategies. *Journal of Park and Recreation Administration, 31*(1).
- Silva, G. R. R. E., De Lima, M. L. C., Acioli, R. M. L., & Barreira, A. K. (2020). Prevalence and factors associated with bullying: differences between the roles of bullies and victims of bullying. *Jornal De Pediatria, 96*(6), 693–701.
- Steinfeldt, J. A., Vaughan, E. L., LaFollette, J. R., & Steinfeldt, M. C. (2012). Bullying among adolescent football players: Role of masculinity and moral atmosphere. *Psychology of Men & Masculinity, 13*(4), 340–353.
- Stirling, A., Bridges, E., Cruz, E. L., & Mountjoy, M. (2011). Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine Position Paper: Abuse, Harassment, and Bullying in Sport. *Clinical Journal of Sport Medicine, 21*(5), 385–391.
- Stirling, A., & Kerr, G. (2014). Initiating and Sustaining Emotional Abuse in the Coach–Athlete Relationship: An Ecological Transactional Model of Vulnerability. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 23*(2), 116–135.
- Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist, 70*(4), 344–353.
- Thornberg, R. (2015). The social dynamics of school bullying. *Confero: Essays on Education, Philosophy and Politics, 3*(2), 161–203.

- Twemlow, S. W., Fonagy, P., & Sacco, F. C. (2004). The Role of the Bystander in the Social Architecture of Bullying and Violence in Schools and Communities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1036(1), 215–232.
- Volk, A. A., Dane, A. E., & Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327–343.
- Vveinhardt, J., & Fominiene, V. B. (2019). Gender and age variables of bullying in organized sport: Is bullying “grown out of”? *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4).
- Vveinhardt, J., Fominiene, V. B., & Andriukaitiene, R. (2019). Encounter with Bullying in Sport and Its Consequences for Youth: Amateur Athletes’ Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4685.
- Zequinão, M. A., De Medeiros, P., Pereira, B., & Cardoso, F. L. (2016). Association between spectator and other roles in school bullying. *Journal of Human Growth and Development*, 26(3), 352.