

## Self-compassion e realtà virtuale nel supporto psicologico di atleti agonisti post-infortunio: un protocollo sperimentale

Friday, September 12, 2025 12:30 PM (1h 45m)

L'infortunio sportivo rappresenta un evento critico nella carriera di un atleta con impatti significativi sul suo benessere psicologico. Il presente studio, con campionamento in corso, propone un intervento innovativo che mira a promuovere l'autostima, la resilienza e la compassione verso sé stessi in atleti agonisti in fase di riabilitazione post infortunio. Il campione (n=20; 10 sport individuali, 10 sport di squadra) include atleti infortunati negli ultimi 18 mesi. L'intervento combina esercizi guidati di self-compassion e realtà virtuale immersiva (video a 360° con visore Meta Quest 3s). Tali esercizi vengono proposti in 4 sessioni consecutive della durata di circa 60 minuti, svolte a distanza di una settimana l'una dell'altra, per una durata di totale di 4 settimane di sperimentazione. In ogni sessione sono previste le seguenti fasi: misurazione della baseline, esposizione a un video VR della propria disciplina sportiva e un esercizio di self-compassion (es. self-talk, visualizzazione o accettazione emotiva). Prima dell'inizio dell'intervento e alla sua conclusione, è prevista la somministrazione di questionari per valutare resilienza, autostima, self-compassion e user experience (Resilience Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Self-Compassion Scale, UEQ). Inoltre, prima e dopo ogni sessione verranno rilevati rilassamento, ansia da prestazione, fiducia nella ripresa e self-compassion percepita (Relaxation State Questionnaire, VAS). L'attività cardiaca sarà monitorata per tutta la sessione tramite sensore CorSense posto sul dito indice. Si ipotizza un miglioramento significativo dei punteggi relativi a resilienza, autostima e self-compassion dopo l'intero intervento, accompagnato da una maggiore attivazione fisiologica durante l'esposizione immersiva e da un successivo stato di rilassamento durante i momenti di auto-riflessione. Lo studio mira a promuovere un approccio integrato alla riabilitazione psicologica degli atleti, evidenziando il potenziale della tecnologia positiva nel supportare il benessere mentale e la ripresa delle funzionalità.

If you're submitting a symposium talk, what's the symposium title?

If you're submitting a symposium, or a talk that is part of a symposium, is this a junior symposium?

**Primary authors:** AMADINI GENOVESE, Luana (Università Cattolica del Sacro Cuore); Dr PIZZOLI, Silvia Francesca Maria (Dipartimento di Psicologia e Scienze della Salute, Università Pegaso, Centro Direzionale Isola F2, 80143 Napoli, Italia)

**Co-authors:** Dr CAPELLINI, Giulia (Università Cattolica del Sacro Cuore); Prof. RIVA, Giuseppe (Università Cattolica del Sacro Cuore); Dr GELMETTI, Margherita (Università Cattolica del Sacro Cuore)

**Presenter:** Dr PIZZOLI, Silvia Francesca Maria (Dipartimento di Psicologia e Scienze della Salute, Università Pegaso, Centro Direzionale Isola F2, 80143 Napoli, Italia)

**Session Classification:** Lunch and poster 2

**Track Classification:** Health, sport and wellbeing