



La Sport Anxiety Scale (SAS-2)

La Sport Anxiety Scale-2 (Smith et al., 2006) è un scala che valuta l'ansia da prestazione (DAA, Masserini 2020) sperimentata dagli atleti prima o durante la competizione.

L'atleta risponde alle 21 domande, senza limiti di tempo.

La scala è una scala Likert a quattro punti per le risposte, che vanno da una (per nulla) a quattro (molto).

La scala misura le risposte per tre fattori: ansia somatica, preoccupazione e interruzione della concentrazione.

SAS (Versione tradotta Dott. Massimo Masserini)

		quasi mai o raramente	qualche volta	spesso	quasi sempre
1	Mi sento più nervoso/a e ansioso/a del solito	1	2	3	4
2	Durante la competizione i miei pensieri vanno altrove	1	2	3	4
3	Ho dubbi sulle mie capacità	1	2	3	4
4	Sento il mio corpo molto teso e rigido	1	2	3	4
5	Sono preoccupato di non esprimere al meglio il mio potenziale durante la gara	1	2	3	4
6	La mia mente vaga ed è distratta durante la gara	1	2	3	4
7	Durante la gara sono distratto su quanto avviene	1	2	3	4
8	Sento tensione nello stomaco	1	2	3	4
9	Pensieri negativi influenzano la concentrazione	1	2	3	4
10	Sono preoccupato di non avere il giusto respiro	1	2	3	4
11	Il mio cuore batte troppo forte	1	2	3	4
12	Sento il mio stomaco vuoto e/o pesante	1	2	3	4
13	Sono preoccupato di fare una brutta prestazione	1	2	3	4
14	Perdo la concentrazione perché sono nervoso	1	2	3	4
15	Mi sento tremare prima o durante la gara	1	2	3	4
16	Ho paura di non farcela a raggiungere l'obiettivo	1	2	3	4
17	Il mio corpo si sente compresso	1	2	3	4
18	Ho paura di deludere l'allenatore e i tifosi	1	2	3	4
19	Il mio stomaco si stringe prima o durante la gara	1	2	3	4
20	Ho paura di non riuscire a concentrarmi	1	2	3	4
21	Il mio cuore batte troppo forte prima della gara	1	2	3	4

Punteggi

Per **calcolare** il tuo punteggio, sommare tutti i numeri che sono stati cerchiati, quindi combinarli usando le seguenti categorie per ottenere un punteggio per ciascuna delle scale.

Sommare tutti i risultati per il punteggio di ansia da prestazione.

Il punteggio totale, compreso tra 21 e 84, si ottiene sommando i punteggi delle risposte a ciascuna frase:

- tra 21 e 40 il livello di ansia è considerabile nella norma
- tra 41 e 60 indica un moderato stato di ansia da prestazione
- tra 61 e 84 indica un elevato stato di ansia da prestazione

La scala non ha valore diagnostico assoluto, può essere autovalutativa ed è utile per verificare un eventuale cambiamento nel tempo.

- **Preoccupazione:** 3, 5, 9, 10, 13, 16, 18. Max P 28
- **Perdita concentrazione:** 2, 6, 7, 14, 20. Max P 20
- **Tratto di ansia somatica:** add up questions 1, 4, 8, 11, 12, 15, 17, 19, 21. Max P 36

Riferimenti Bibliografici

- Smith, R.E., Smoll, F.E., & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263-280.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., & Grossbard, J.R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479-501.