

Sport Anxiety Scale (SAS-2) - SAS (Versione tradotta Dott. Massimo Masserini)



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

L'atleta risponde alle 15 domande, senza limiti di tempo. La scala è una scala Likert a quattro punti per le risposte, che vanno da un punteggio uno (per nulla) a quattro (molto). La scala misura le risposte per tre diversi fattori: ansia somatica, preoccupazione e perdita della concentrazione.

		quasi mai o raramente	qualche volta	spesso	quasi sempre
1	È per me difficile concentrarmi sulla competizione	1	2	3	4
2	Sento il mio corpo teso e rigido	1	2	3	4
3	Temo che non avrò una buona prestazione	1	2	3	4
4	È per me difficile concentrarmi su ciò che dovrei fare	1	2	3	4
5	Temo di deludere gli altri	1	2	3	4
6	Sento tensione nello stomaco	1	2	3	4
7	Perdo la concentrazione durante la competizione	1	2	3	4
8	Sono preoccupato di non esprimere al meglio il mio potenziale durante la competizione	1	2	3	4
9	Sono preoccupato di fare una brutta prestazione	1	2	3	4
10	Sento che i miei muscoli tremano	1	2	3	4
11	Temo di commettere errori durante la competizione	1	2	3	4
12	Sento lo stomaco sottosopra	1	2	3	4
13	Non riesco a pensare lucidamente durante la competizione	1	2	3	4
14	Sento i miei muscoli contratti a causa del nervosismo	1	2	3	4
15	Faccio fatica a concentrarmi su ciò che il coach mi dice di fare	1	2	3	4

PUNTEGGI



Per calcolare il 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 ottenere il punteggio totale di ansia da prestazione.

Tale punteggio, compreso tra 15 e 60, si ottiene sommando i punteggi delle risposte a ciascuna affermazione:

- tra 15 e 30 il livello di ansia è considerabile nella norma
- tra 31 e 45 indica un moderato stato di ansia da prestazione
- tra 46 e 60 indica un elevato stato di ansia da prestazione

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

- Preoccupazione: 3, 5, 8, 9, 11. Max P 20
- Perdita concentrazione: 1, 4, 7, 13, 15. Max P 20
- Tratto di ansia somatica: 2, 6, 10, 12, 14. Max P 20

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.