



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI CATANIA
FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA
DOTTORATO DI RICERCA IN "SCIENZE MOTORIE"
XXII CICLO

Dott.ssa AGATA TORO

Studio su variabili psicologiche in un campione di atleti impegnati in differenti
attività sportive non agonistiche

TESI DI DOTTORATO

Coordinatore:

Chiar.mo **Prof. V. PERCIAVALLE**

Tutor:

Chiar.mo **Prof. S. DI NUOVO**

Anno Accademico 2009-2010

INDICE

Introduzione	1
Capitolo I	
L'attività fisica e il benessere	4
1.1 I primi studiosi ad applicare i concetti psicologici all'attività fisica	4
1.2 Sport come cultura	5
1.3 Gli effetti dell'attività sportiva sugli individui	6
1.4 Motivazione allo sport	9
1.5 La prestazione di squadra	15
Capitolo II	
Sport e personalità	19
2.1 I principali tratti della personalità dello sportivo	19
2.2 Differenza tra concetto di Sé e autostima	23
2.3 Quando si sviluppano le immagini del Sé da cosa si originano	28
2.4 Orientamento al compito e al Sé nello sport	29
2.5 Forma fisica e mentale	30
2.6 I concetti di attribuzione causale e locus of causality	37
2.7 Le strategie di self-handicapping nello sport	42

Capitolo III

L'autoefficacia	44
3.1 Autoefficacia e attività fisica	44
3.2 Self efficacy e modello psicofisiologico	48
3.3 Efficacia individuale e collettiva	52
3.4 Disturbi dell'autoefficacia dell'atleta	54
3.5 Le fonti dell'autoefficacia	55
3.6 Dimensione attraverso cui cambia l'autoefficacia	61
3.7 Processi attivati dall'autoefficacia	61
3.7.1 Processi cognitivi	62
3.7.2 Processi motivazionali	63
3.7.3 Processi affettivi	65
3.8 Autoefficacia emotiva	66

Capitolo IV

L'ansia	69
4.1 Regolazione dell'ansia attraverso l'effetto dell'autoefficacia	69
4.2 Lo sport contro l'ansia	72
4.3 La scarica aggressiva attraverso lo sport	73
4.4 Il modello ecopsicologico cognitivo-comportamentale	76
4.5 Le risposte d'ansia	77

Capitolo V

Indagine empirica	79
-------------------	----

Conclusioni

131

Test utilizzati nell'indagine empirica

Bibliografia

Introduzione

Lo scopo di questa ricerca è stato indagare se tra atleti che praticano attività sportive non agonistiche possano essere messe in evidenza differenze tra talune variabili psicologiche come l'autoefficacia, la passività, l'impulsività, il narcisismo, la preoccupazione sociale, lo stress in situazioni sociali, la pressione ambientale e familiare, il locus of control, le tendenze depressive, i problemi psicosomatici, l'ansia somatica e cognitiva, il sé attuale e ideale (energia, affettività positiva, stabilità emotiva). L'analisi ha tenuto conto anche di eventuali differenze tra sport di squadra e sport individuali, sport con maggiore e minore contatto fisico.

Nel primo capitolo "L'attività fisica e il benessere" sono stati evidenziati gli effetti che l'attività sportiva determina sugli individui, le motivazioni che spingono i soggetti a scegliere una tipologia di sport.

E' stata inoltre individuata la differenziazione tra sport individuali e sport di squadra che si basa principalmente sul momento della gara e della competizione; invece, gli allenamenti, si svolgono solitamente in gruppo in entrambe le tipologie di sport.

Nel secondo capitolo "Sport e personalità" l'attenzione è stata rivolta ad evidenziare i principali tratti della personalità dello sportivo, specificare il concetto di autostima, la differenza tra l'autostima e il concetto di sé, da cosa si originano e come si sviluppano le immagini del sé del soggetto. L'interesse è stato anche posto alla differenza esistente tra gli atleti orientati al sé e al compito. I primi fanno sport per il desiderio di competere, ricevere riconoscimenti positivi e per ragioni collegate all'acquisizione di status sociale, mentre i motivi correlati al bisogno di affiliazione o che sottolineano l'importanza dell'appartenere a una squadra vengono messi in secondo piano. I soggetti che sono invece orientati al compito sottolineano maggiormente le ragioni connesse alla forma fisica e

allo sviluppo delle abilità sportive ritenendo che il successo nello sport sia dovuto a fattori motivazionali e all'impegno individuale e collettivo.

Nel terzo capitolo "L'autoefficacia" sono state evidenziate:

- il concetto di autoefficacia e come possibile fattore in grado di promuovere l'attività fisica, sportiva e le prestazioni agonistiche.

Sono state individuate le quattro fonti di informazione:

1. Esito della prestazione
2. Esperienze vicarie
3. Persuasione
4. Stati fisiologici

- La differenza tra efficacia individuale e collettiva. Il termine efficacia collettiva è stato coniato da Bandura (1982, 1986) per sottolineare il fatto che spesso i gruppi hanno aspettative collettive di successo agendo come parte di una squadra, lo sforzo verso compiti selezionati ed il potere di rimanere in gioco quando il gruppo non riesce a produrre i risultati attesi.

- Le tre dimensioni attraverso cui cambia l'autoefficacia:

1) Grandezza

2) Generalità

3) Forza

- I processi attivati dall'autoefficacia

1) Processi cognitivi

2) Processi motivazionali

3) Processi affettivi

Nel quarto capitolo "L'ansia" è stato individuato come l'ansia potrebbe essere regolata attraverso l'effetto dell'autoefficacia. È stato oramai

dimostrato che lo sport, se praticato senza eccessi e con regolarità, può prevenire e alleviare i sintomi dell'ansia e dello stress. Inoltre il modello ecopsicologico cognitivo – comportamentale ci consente di tener conto di una serie di fattori che, in maniera più o meno marcata, possono entrare in gioco nell' ansia da prova.

Nell'ultimo e quinto capitolo sono stati presentati i dati ottenuti dalla somministrazione di diversi questionari a 200 atleti praticanti sport non agonistico di squadra ed individuale, sport con maggiore o minore contatto fisico.

Capitolo I

L'attività fisica e il benessere

1.1 I primi studiosi ad applicare i concetti psicologici all'attività sportiva.

I grandi nomi della storia della psicologia, Gemelli, Banisconi e Canestrari, nell'arco di tempo che va dal 1930 al 1960 sono stati praticamente i primi, nel nostro paese, ad applicare in maniera del tutto sporadica concetti psicologici all'attività sportiva. Nell'Europa dell'Est per quanto concerne l'introduzione della psicologia nello sport si è inizialmente studiato l'influenza esercitata dal movimento corporeo sulle funzioni psichiche e sulla formazione della personalità.

Con "avviamento allo sport" si fa riferimento all'introduzione del giovane alla pratica sportiva. Ciò rimanda a concetti più generali di educazione alla salute, a concetti educativo – pedagogici e a modelli di sviluppo psicomotorio.

Attraverso l'avviamento assume un ruolo rilevante la trasmissione di una concezione dello sport e della partecipazione all'attività sportiva particolare che incoraggi a essere attivi, che favorisca la natura personale dell'allenamento, che riconosca il diritto alla diversità e all'errore, che incoraggi la fiducia nelle proprie capacità di cambiamento, che faciliti la scoperta, che tolleri l'imperfezione, che ponga l'accento sull'autovalutazione e che dia sicurezza di essere accettati e rispettati (Londoni, Madella, 1990).

1.2 Sport come cultura

Sembra che ogni classe sociale privilegi una ristretta cerchia di discipline sportive: mentre le classi socio-economiche inferiori tendono a valorizzare le attività in cui la forza fisica assume la valenza più significativa, le classi superiori preferiscono l'eleganza, l'estetica, gli attrezzi costosi (in tal caso l'aggressività, latente in ogni individuo, non si manifesta apertamente al contrario dei ceti inferiori) e gli sport competitivi, per designare i confini tra loro stessi e le classi medie e più basse (Stempel 2005).

Lo sport rappresenta un momento di convivenza pacifico tra i paesi membri dell'Unione Europea permettendo l'avvicinamento ed il confronto concreto di culture e nazionalità diverse. Del resto è una delle attività umane più praticate e le ragioni della sua diffusione sono molteplici: si va dall'aspetto ludico a quello sanitario, dall'educativo al sociale, dal culturale all'economico e all'etico.

Lo sport europeo è il motore dello sport mondiale ed è un mezzo per promuovere la pace e l'amicizia, la democrazia, l'integrazione delle minoranze e di persone portatrici di handicap, è uno strumento per unire i popoli e contribuire al patrimonio culturale della nostra società.

Uno dei fattori che ha contribuito maggiormente allo sviluppo dello sport europeo è stato il dilettantismo anche se il professionismo è in continua ascesa. Lo sport, professionistico e dilettantistico, rappresenta un momento unico di identità europea poiché parte dai medesimi valori originari che sono, in una parola, culturali. Lo sport è uno strumento per combattere le disuguaglianze, l'esclusione, il razzismo e la xenofobia.

1.3 Gli effetti dell'attività sportiva sugli individui.

Lo sport è una via per migliorare le competenze fisiche così come il loro sviluppo psicosociale. Nonostante questi benefici, numerosi sono i soggetti che non scelgono di partecipare ad attività sportive.

Lo sport può perfezionare la personalità di chi li pratica, promuovendo le abilità, l'auto-disciplina, l'apprendimento dagli esempi (Li, 2002), una buona prospettiva nei confronti del mondo e della vita, ed un diverso sviluppo della personalità (Qiu, 2002).

Diversi studi hanno dimostrato come lo sport incrementi l'autoefficacia, determinando benefici nell'umore e riducendo gli effetti negativi e lo stato d'ansia (Bodin, Torunn, Martinsen, Egil, 2004).

L'attività fisica viene ritenuta uno dei comportamenti "protettivi" dello stato di salute, ossia l'osservanza di quelle abitudini che, con uno sforzo relativamente modesto del singolo, possono migliorare il suo livello di benessere (Speltini, 1991).

L'adozione di uno stile di vita "attivo" può avere un effetto sulla salute globale della persona in una fase particolare della vita: la preadolescenza. Durante questo periodo vengono appresi i comportamenti (protettivi e non) che poi diverranno abitudini e stili di vita in età adulta. In particolare, in adolescenza l'attività sportiva costituisce un "ponte" tra adolescenza ed età adulta (Celata et al., 1997), e viene riconosciuta in misura sempre maggiore non come semplice modo di "passare il tempo", ma come attività attraverso la quale si costruisce in modo significativo l'identità del soggetto e si gestisce la sua socialità (Featherstone, 1987).

In adolescenza inoltre, l'attività fisica si lega ad una minore presenza di disturbi fisici e psicosomatici (Alfermann e Stoll, 2000; Paluska e Schwent,

2000) che spesso sono la testimonianza di un disagio emotivo (Garrick, et al., 1998; Fauste-von Wright e Fauste-von Wright, 1992).

Numerosi studi longitudinali hanno evidenziato che il tempo dedicato all'attività fisica è soggetto ad un declino con l'aumentare dell'età, che ha il suo inizio proprio in adolescenza (Lasheras et al., 2001); ed il punto di rottura per alcuni autori si manifesta verso i 10 anni (Armstrong, 1998), per altri più tardi intorno ai 12/14 anni (Rowland, 1990), per altri ancora coincide con l'avvento della pubertà (Telata e Yang, 2000). Accanto a ciò si evidenzia un'importante differenza di genere: le ragazze risultano essere meno attive rispetto ai ragazzi e ciò rimane costante in tutte le età (Lasheras et al., 2001; Telata e Yang, 2000; Celata et al., 1997).

Alcuni studi si sono orientati a comprendere quale sia l'entità dello sforzo richiesto affinché l'attività fisica possa produrre dei benefici. E' ormai condiviso che ciò che giova al benessere soggettivo non è necessariamente praticare uno sport strutturato, ma è l'assumere come abitudini quotidiane attività definite "aerobiche" (camminare, salire e scendere le scale, andare in bicicletta) che, indipendentemente dal loro fine ultimo, aumentano il consumo di ossigeno e l'arousal fisiologico, provocando un incremento della sudorazione, della frequenza respiratoria ed un elevato dispendio energetico (Gucciardini, 2003; Schmitz et al., 2002; Dunn et al., 1999).

L'attività fisica migliora il tono dell'umore e rilassa (Williamson et al., 2001), facilita i processi di distrazione da pensieri, emozioni o attività spiacevoli; migliora la percezione del proprio stato di salute fisico (Lasheras et al., 2001; Hickman et al., 2000) e psicologico (O' Condor et al., 2000; O' Neal et al., 2000); migliora il benessere e il grado di soddisfazione nei confronti della propria vita (Hassmen et al., 2000; Steptoe e Butler, 1996); promuove lo sviluppo cognitivo, migliora le prestazioni di memoria, attenzione, problem solving, decision making e l'autoefficacia (McMorris e Graydon, 2000).

I soggetti che praticano sport rivelano un maggiore benessere psicologico, più positive percezioni del proprio fisico ed un numero maggiore di relazioni positive con altri rispetto a coloro che non praticano alcuna attività sportiva (Edwards, David, Edwards, Stephen, Basson, Clive, 2004).

Gli effettivi benefici che l'attività fisica apporta al benessere psicofisico degli individui, dimostrati sperimentalmente dagli studi sopra citati, non hanno ancora trovato una spiegazione univoca. Vi sono diverse teorie volte ad evidenziare la connessione tra uno stile di vita attivo e il miglioramento della qualità della vita degli individui: *l'ipotesi della "distrazione"* (Bahrke e Morgan, 1978) indica come la possibilità di distrarsi da stimoli psicologici sgradevoli può portare a migliorare lo stato affettivo degli individui; *l'ipotesi della "padronanza"* (Mellion, 1985), suggerisce che la possibilità di dedicarsi ad un'attività di svago, come l'attività fisica, possa influire sul senso di indipendenza e di successo che i soggetti hanno nei confronti di se stessi; *l'ipotesi delle "interazioni sociali"* (Hughes, 1984), secondo la quale la possibilità di allargare la rete di amicizie e di incrementare il sostegno reciproco spiegano l'effetto beneficio risultante dall'abitudine di praticare attività fisica.

L'educazione fisica e lo sport hanno effetti positivi sull'educazione dei fattori mentali non intellettuali quali ad esempio il predominio, il coraggio, il perfezionismo, la stabilità emotiva, la cordialità e la vitalità.

Le attività sportive rappresentano un momento importante del processo formativo dei giovani che superano l'emarginazione e il disagio attraverso attività costruttive di gruppo nella quale rispettano i ruoli, accettano le regole e valutano le proprie capacità in funzione di mete comuni. (Perrotta, 2006).

1.4 Motivazione allo sport

Ragazzi e ragazze fanno sport per un insieme abbastanza ampio di ragioni, alcune relative allo sviluppo delle competenze sportive e al piacere di confrontarsi con gli altri, ma altre riguardano il bisogno di stare con gli amici e di spendere energia attraverso l'azione fisica.

I motivi che si trovano alla base della scelta di praticare una disciplina sportiva sono diversi: il bisogno di fare amicizia (l'affiliazione), di esprimere le proprie abilità sportive (l'eccellenza), di affrontare situazioni eccitanti per tentare di superarle (lo stress) ed il desiderio di mantenere una buona forma fisica. Mentre di minore importanza ma pur sempre presenti nel determinare il coinvolgimento sportivo, sono altri aspetti, come; l'aggressività, il potere e l'indipendenza (Sapp e Haubenstricker, 1978) indipendentemente dall'età, dallo sport praticato, dal genere e dalla cultura (Alderman e Wood, 1976).

Nell'ambito delle indagini sulla motivazione alla pratica sportiva un notevole impulso è stato fornito dal lavoro di Gill, Gross e Huddleston (1983).

Da queste ricerche è emerso che la motivazione più importante per ambedue i sessi è migliorare le "abilità sportive". Per le ragazze gli altri motivi rilevanti in ordine di priorità sono: divertirsi, imparare nuove abilità, gareggiare, far parte di una squadra e trarre piacere dalle sfide. Per i ragazzi sono: il piacere per le sfide, divertirsi, gareggiare e imparare nuove abilità.

Tutte le ricerche, sia quelle che hanno indagato sugli sport individuali sia quelle riguardanti gli sport di squadra, hanno sostanzialmente individuato gli stessi fattori rilevati nella indagine di Gill e colleghi.

Viene così confermata l'ipotesi che i giovani praticano sport per un insieme abbastanza ampio di ragioni e che anche in discipline individuali la componente affiliazione, evidenziata dai fattori squadra (costituito da motivazioni quali: far parte di una squadra, lavoro di squadra e spirito di

squadra) e amicizia, rappresenta una dimensione motivazionale significativa. Longhurst e Spink (1987) studiando la motivazione nei giovani australiani hanno evidenziato la stessa struttura motivazionale, ma anche differenze significative rispetto a quelle evidenziate nelle ricerche nordamericane in relazione a come alcuni fattori si combinano insieme. Infatti, hanno trovato che la dimensione del successo comprende anche motivazioni collegate al desiderio di far parte di una squadra e di lavorare in gruppo, mentre nelle indagini nordamericane il successo non si associa con questi aspetti, ma si trova unito con le ragioni che si riferiscono all'acquisizione di status sociale. Una spiegazione per queste differenze potrebbe risiedere nel diverso significato attribuito alla motivazione alla riuscita fra i giovani nordamericani e gli australiani. Per i primi la riuscita nello sport è in larga parte collegata all'acquisizione di status sociale, mentre per i secondi questo legame è molto meno rilevante.

Infatti, nel sistema sportivo australiano è importante il concetto di «avere successo insieme ad altri» e l'emergere del fattore riuscita/squadra rifletterebbe proprio questa impostazione culturale.

Lo sport dunque si può inserire tra le attività di soddisfazione dei bisogni.

Già Maslow, (1954) poneva tra i bisogni primari quello di “Movimento”; definito come l'attività e l'esigenza di controllare, mantenere e mutare attivamente la posizione di sé nello spazio.

Il movimento riveste fondamentale importanza in quanto, oltre ad essere un insostituibile momento formativo, evolutivo e conoscitivo, diventa uno strumento di affermazione del sé. Questo quando è basato su un equilibrio psico-fisico, sulla strutturazione dello schema corporeo e su una motilità armonica e completa.

Lo sport può essere inteso oggi come una delle poche attività umane capaci di superare questa parcellizzazione e di ristabilire un equilibrio tra le funzioni della mente e quella del corpo, in continuo rapporto di interdipendenza l'uno dall'altro. L'atto motorio, infatti non è una mera successione di impulsi fisiologici nello spazio e nel tempo, ma diviene un momento socializzante e di relazione cosciente dell'individuo con l'ambiente nel quale si viene a proiettare l'immagine del proprio IO.

La spinta a svolgere attività sportiva deriva da motivazioni sia primarie, sia secondarie.

Tra le motivazioni primarie notiamo:

- 1) la motivazione al gioco quale attività di contatto con il piacere e di attivazione psico-motoria (possibilità di soddisfare il bisogno di movimento, di immaginazione, di creatività, di affermazione e socialità).
- 2) La motivazione all'agonismo come bisogno di misurarsi con sé stesso, con gli altri e con la natura.

Tra le motivazioni secondarie:

- 1) Bisogni psico-biologici di benessere e di crescita.
- 2) Bisogni socio-culturali di affiliazione, di appartenenza, di gratificazione e di elevazione sociale

Le differenze individuali, riconducibili alla motivazione sono fortemente connesse alla modalità che l'atleta utilizza nel percepire se stesso.

Nella teoria di Harter sono centrali i concetti di “*competenza percepita*” e “*controllo percepito della prestazione*”, che favoriscono positivamente la motivazione allo sport: un soggetto che ha una buona consapevolezza delle proprie possibilità e che ha un buon controllo della sua prestazione tenderà a esercitare uno sforzo maggiore, a resistere più a lungo a compiti volti alla riuscita, a esperire il tutto in termini più positivi rispetto a un' atleta con valori

più bassi in tali caratteristiche individuali. Tali ricerche sono riconducibili teoricamente al cognitivismo.

Un ulteriore contributo, per quest'area, è stato dato da Maher e Nichols (1980), che sostengono che gli atleti sono motivati essenzialmente da obiettivi relativi alle abilità, al compito o al consenso sociale.

Questa categorizzazione di obiettivi conduce alla distinzione di tre gruppi di soggetti:

- 1) *Orientamento all'abilità*, l'atleta è più impegnato a mostrare le proprie capacità rispetto agli altri, tanto che il confronto sociale costituisce per tali soggetti la fonte principale di feedback.
- 2) *Orientamento al compito*, l'atleta utilizza obiettivi orientati al saper fare bene e valuta le sue capacità sportive rispetto ai livelli passati di prestazione, piuttosto che rispetto ai risultati degli altri atleti.
- 3) *Orientamento all'approvazione sociale*, l'atleta si pone obiettivi rivolti a ottenere feedback positivi da persone significative più che per i risultati ottenuti.

Un altro contributo deriva dalla teoria dello scambio sociale (Thibaut, Kelley, 1959) o utilizzato da Smith (1986) per illustrare il problema del burn-out degli atleti.

La premessa sostanziale di questa teorizzazione è che il comportamento sociale è motivato dal desiderio di massimizzare le esperienze positive e minimizzare quelle negative. In particolare la decisione di continuare in una certa attività è funzione sia di un calcolo costi/benefici, ma soprattutto è connessa a due livelli di soddisfazione relativi all'attività in atto e alle possibili alternative.

L'attenzione è stata posta anche alla motivazione intrinseca ed estrinseca; le motivazioni intrinseche riflettono un desiderio e una curiosità interne, proprie dell'atleta nell'accettare sfide di alto livello in ambito sportivo.

Se un evento è vissuto come causa di un certo comportamento siamo di fronte a un locus of causality esterno e a un basso livello di determinazione.

Questa percezione negativa di se stesso favorisce una diminuzione della motivazione intrinseca. Diversamente, se si ritiene che un certo evento contribuisce all'espressione di un locus interno di causalità, la motivazione aumenta.

L'aspetto informativo di un evento va ricondotto alla percezione di competenza che l'individuo ha di sé.

Una percezione positiva può essere accresciuta dal raggiungimento di un certo obiettivo e dall'informazione coerente con le aspettative.

Le motivazioni estrinseche sono supportate da incentivi riscontrabili perlopiù in fonti esterne al soggetto, come l'approvazione di compagni e allenatori, i premi e i risultati alle gare (Horn, 2002).

Da tutto ciò si può dedurre l'importanza che assumono nella funzione di informazione: il feedback positivo e la possibilità di scelta; nella funzione di controllo: le ricompense e i limiti di tempo.

Considerando il concetto di motivazione non si può dimenticare la sua controparte cioè la demotivazione. A tale proposito è utile riflettere sul fenomeno della fatica come ulteriore elemento determinante la crescita o il decadimento della motivazione allo sport. Infatti, il vissuto dalla fatica varia a seconda di quanto e come l'individuo sia coinvolto emotivamente nell'azione. Alcuni autori sostengono che la fatica non deriva unicamente da un fenomeno fisiologico di natura biochimica. Infatti sesso, età, costituzione, salute, allenamento, agiscono accanto a fattori quali l'estrazione sociale, la noia, il profilo della personalità, sulla sensazione della fatica e sulla capacità di sopportarla. La soglia di affaticamento cioè il livello massimo di sopportazione della fatica è strettamente condizionata dall'interesse per l'azione che deve soddisfare i desideri del soggetto ed essere piacevole, altrimenti lo sport si

configura per l'atleta come una fonte di frustrazione, cosa che provoca il decadimento della motivazione e dell'interesse.

Ogni anno decine di migliaia di giovani abbandonano l'attività sportiva, ma raramente ciò accade perché è nata in loro una nuova passione a cui vogliono dedicare tutto il loro tempo libero o perché vogliono avere più tempo a disposizione per studiare. Lo sport viene spesso abbandonato perché i giovani non trovano soddisfatti i bisogni che li avevano inizialmente spinti a intraprendere questa attività.

Talvolta è la noia causata da allenamenti percepiti come troppo ripetitivi, altre volte è la ridotta interazione con l'allenatore e con gli altri compagni, e ancora altre volte sono i più competitivi a lasciare perché hanno l'impressione di non apprendere a sufficienza e desiderano provare altre esperienze.

1.5 La prestazione di squadra

La differenziazione tra sport individuali e sport di squadra si basa principalmente sul momento della gara e della competizione; gli allenamenti, invece, si svolgono solitamente in gruppo in entrambe le tipologie di sport.

Il “gruppo”, esiste anche negli sport individuali, nonostante la responsabilità del risultato raggiunto in gara appartenga al singolo atleta, che gareggia comunque in nome di una squadra o società sportiva di cui fa parte.

Il gruppo quindi è un importante “comune denominatore” di entrambe le tipologie di sport, benché scarsamente considerato negli sport individuali.

Secondo quanto hanno affermato, molti autori, un insieme di individui non è necessariamente un gruppo, in quanto ciò che definisce il gruppo è l’interazione tra soggetti che si percepiscono vicendevolmente e che sono più o meno interdipendenti per qualche aspetto.

Quando ci si riferisce a gruppi di giocatori di una stessa società si parla di “squadra” quale “gruppo sociale orientato al compito e alla prestazione, i cui membri sono interdipendenti e sviluppano una forte identità collettiva” (Wegner e Whilhelm, 1999).

Ciò che caratterizza più di tutto una squadra è lo scopo comune: ognuno deve sapere mettere da parte i suoi bisogni e obiettivi personali privilegiando quelli della “collettività” (Mazzali, 1995).

Il sistema è un insieme di individui che sono in relazione tra loro in base a una serie regolare di interazioni. I confini del sistema sono rappresentate dalle regole che governano il passaggio delle informazioni da e verso il sistema stesso: i confini del sistema squadra possono essere più o meno permeabili, con effetti significativi sul comportamento degli atleti. Entro certi limiti, una maggiore permeabilità dei confini tende a favorire le individualità dei singoli,

mentre una diminuzione accresce lo spirito di squadra e il senso di appartenenza al gruppo.

Quando però la chiusura dei confini diviene rigida e prolungata nel tempo può prodursi negli atleti una demotivazione per insufficienza di stimoli gratificanti o il timore di perdere il controllo su ciò che avviene nel mondo esterno.

La condizione perché si formi una squadra, o un gruppo in generale, è che ciascuno degli interessati sia fornito di spirito collettivo. L'atleta, il giovane, il bambino devono essere in grado di stabilire con gli altri membri del gruppo le migliori relazioni (C. Moiso, 2001).

La decisione di continuare un'attività sportiva in una squadra dipende dalla percezione del clima di gruppo, (senso di appartenenza, divertimento) da atteggiamenti verso la competizione (la percezione dell'importanza della vittoria, il ruolo dell'attività fisica nello sviluppo della buona salute fisica), da fattori di socializzazione (incoraggiamento dai genitori e dagli insegnanti), da attribuzioni sulle conseguenze sportive che seguono (attribuzioni dell'abilità seguente il fallimento e dello sforzo seguente il successo), e dalla leadership (percezione dell'allenatore come un autocrate) (Robison, Timothy, Carron, Albert, 1982).

Carron (1993) definisce la squadra sportiva un insieme di soggetti che posseggono un'identità collettiva, dispongono di obiettivi e di scopi comuni, condividono una stessa sorte, sviluppano modelli strutturati d'interazione e di comunicazione, presentano un'interdipendenza sul piano personale ed operativo, manifestano un'attrazione interpersonale ed inoltre si considerano <<un gruppo>>.

E' stata studiata in numerose ricerche la relazione coesione-prestazione, e Carron (1988) elenca tre tipi di risultati: alcuni autori dimostrano che le squadre che hanno una coesione elevata, sono quelle che registrano un maggior

numero di successi. Altri dimostrano, invece, come non esistano relazioni tra coesione e prestazione.

Infine, una terza categoria di ricercatori, avanza l'ipotesi che i gruppi con una debole coesione, ottengano prestazioni migliori sul piano individuale o negli sport di tipo coattivo (attività sportiva che non comporta un'opposizione diretta, come il golf, lo sci alpino, ecc.) (Bryant, Cratty, 1983).

Sembra importante ricordare che le diverse variabili utilizzate per rafforzare la coesione del gruppo possono differire da una squadra all'altra, in funzione del tipo di allenamento, dell'abilità e dell'esperienza degli atleti, del successo della squadra, delle relazioni interpersonali tra gli atleti, dello stile dell'allenatore e dell'ambiente.

Gli individui non reagiscono alle situazioni, quali esse sono, ma a come le percepiscono. Così, la percezione della coesione all'interno del gruppo da parte degli atleti e dell'allenatore, è un indicatore di soddisfazione collettiva che rafforza le sensazioni di unità, anche se il grado di coesione varia durante la stagione (Brawley, Carron, Widmeyer, 1993). Numerosi autori, si sono interessati di questo tema e la varietà dei risultati rende difficile ricavare conclusioni definitive. Carron, Chelladurai (1981) e successivamente Yukelson (1984), osservando gruppi di giocatori di pallacanestro, hanno sottolineato come la combinazione tra prestazione individuale e fattori di gruppi, potesse contribuire alla coesione della squadra solamente nel caso in cui fosse presente un'attrazione interpersonale reciproca, una sensazione di soddisfazione per i membri appartenenti al gruppo, un lavoro collettivo realizzato su obiettivi precisi, e ruoli definiti.

Per alcuni autori, sembra che non sempre sia necessario avere una forte coesione sociale per riuscire. Tuttavia, quest'elemento interagisce con gli obiettivi comuni, con la struttura del gruppo, con le rappresentazioni che ciascuno ha del suo ruolo, con i livelli gerarchici (status) all'interno del

gruppo, con il modo in cui sono distribuiti, con i canali di comunicazione, con lo stile di comando, con la volontà di successo collettivo, con la stabilità del gruppo, ma anche con la natura del gruppo e la sua dimensione . Ciò spiega, perché un gruppo di atleti non diventa automaticamente una squadra vincente. L'interdipendenza di tutti questi elementi, spiega l'importanza dei diversi processi di gruppo, che a loro volta, influiscono sulla efficacia del gruppo.

Infatti Carron e coll. (1997) mostrano come, la dimensione “obiettivi collettivi” sia notevolmente più associata al successo, degli “obiettivi individuali”.

Jacob, Carron (1998), in uno studio sulla relazione tra lo status dei giocatori e la coesione, hanno sottolineato quanto i giocatori, indipendentemente dal loro livello e dalla loro cultura, dessero importanza agli attributi del loro status.

E sembrerebbe che il rinnovo dei componenti della squadra, da un anno all'altro, sia un fattore che limita la coesione. Infatti, essendo questi gruppi <<giovani>>, dal punto di vista della loro composizione e della loro costruzione, i processi di gruppo non sono completamente sviluppati (Carron et al., 1997).

Capitolo II

Sport e personalità

2.1 I principali tratti della personalità dello sportivo.

La personalità viene considerata come l'insieme dei complessi comportamenti appresi dall'individuo, dipende dalle esperienze passate ed è in grado di determinare in qualche modo il comportamento presente e futuro (Watson, 1930)

I tratti di personalità vengono considerati come qualità personali, caratteristiche interne all'individuo (Allport, 1966), motivi, bisogni, abilità, temperamento e valori che determinano il comportamento osservabile (Korchin, 1976).

I principali tratti di personalità di uno sportivo sono:

- *L'autocontrollo*, consiste nella capacità di esercitare un regolare controllo su di sé; la persona viene percepita come calma, paziente, previdente. Questo tratto della personalità è importante in caso di sconfitte sportive, o quando l'atmosfera si surriscalda.
- Il *successo* (Murray 1938), il soggetto vuole riuscire a raggiungere qualcosa di difficile; dominare, manipolare od organizzare oggetti, persone o idee; superare gli ostacoli e raggiungere alti livelli di prestazione; superare gli altri ed aumentare la propria autostima attraverso l'esercizio del proprio talento.
- *Il senso di dominio*, è un'abilità che indica tenacia e iniziativa sociale, è spesso legata al desiderio di vincere, di riuscire a dominare qualcosa (la paura, un attrezzo) o qualcuno (l'avversario), di cercare di mantenere il ruolo di leader nel gruppo.

- *La socialità*, è la capacità di partecipare alla vita di gruppo e di comunità; le attività sportive comportano frequentemente occasioni di relazioni inter-personale pacifica, di vita comune e di collaborazione. Questo tipo di relazione è condizione essenziale per lo svolgimento e il successo delle azioni di gara.
- *L'auto-accettazione* riguarda il senso del proprio valore personale, l'accettazione personale di sé. Per poter mantenere integro e migliorare il proprio concetto di sé l'atleta sarà motivato ad impegnarsi in attività sportive dove esiste la probabilità di successi. La sconfitta in questo caso può essere affrontata o con la fuga o mostrando maggiore impegno durante gli allenamenti (Mead, 1934).
- *L'aggressività*, spesso è associata alla frustrazione, cioè al mancato raggiungimento di un successo o di un obiettivo specifico gratificante. Le attività sportive forniscono occasioni, spazi e tempi autorizzati per l'espressione controllata di molti comportamenti aggressivi: gli incontri di boxe, di lotta greco-romana e di arti marziali sono momenti della realtà che permettono all'atleta di trovare uno sfogo ai propri impulsi violenti e alle proprie tensioni emotive in un luogo ben definito (il ring, la pedana) e per un tempo limitato (solo durante l'incontro) (Arlow, Brenner, 1964, Winnicott, 1958).
- *Il narcisismo*, trova nell'attività sportiva qualche gratificazione. L'atleta ama confrontarsi con gli altri, controllare e contemplare se stesso.
- *L'auto-affermazione* consiste in un'esigenza di successo, di superamento ben riuscito di ostacoli, di distinzione rispetto agli altri.

Il carattere e la personalità dell'individuo entrerebbero, in gioco in maniera preponderante nella scelta stessa della disciplina sportiva; ma tale scelta avverrebbe anche sulla spinta di altri fattori quali le variazioni ambientali e le

caratteristiche intrinseche a quello dello sport. Mentre nella prima situazione sono il caso e la necessità a determinare la scelta che avviene in relazione alle caratteristiche culturali ed orografiche della zona in cui il soggetto si trova a vivere, nella seconda ci si trova di fronte a motivi più articolati quali il bisogno di *ricerca del rischio* (risk taking) che porta all'alpinismo, al motorismo, all'attività subacquea, parapendio, al kayak estremo, e molti altri sport, o di manifestazione di forza quali pugilato, lotta, taekwondo, o di resistenza quali nuoto di gran fondo, maratona.

Altre spinte possono derivare da: *requisiti biologici* quali l'altezza, la forza, la resistenza; *livello di abilità cognitiva*, per cui i soggetti portati più o meno all'analisi sceglieranno discipline in cui sarà importante o meno questa caratteristica; *finalità dell'atto agonistico* quali: "menomare" fisicamente l'avversario, come negli sport di combattimento e "violare" il suo territorio, come nel calcio, nel volley o nel tennis; *dinamiche di utilizzazione dello spazio*, vale a dire la distanza in cui si svolge l'azione con l'interpretazione, la contiguità e la separazione dei territori e dalla *mediazione strumentale* con nessun strumento come il nuoto o nella corsa, uno strumento come nel ciclismo o la scherma, due strumenti come nel tennis o nell'hockey (Bonaiuto e Bartoli, 1977).

Sino alla fine degli anni '70 il modello prevalentemente utilizzato dagli psicologi per effettuare delle predizioni sui comportamenti degli atleti è stato quello dei tratti di personalità. In seguito questo approccio è stato quasi del tutto abbandonato in quanto non ha prodotto risultati che hanno permesso di predire in modo attendibile il comportamento sportivo.

Hardman (1973) ha confrontato fra loro i risultati ottenuti tramite la somministrazione del questionario 16PF di Cattell di 42 differenti campioni di sportivi di 16 diverse discipline, non evidenziando alcun profilo di personalità

tipico degli atleti e trovando anzi un'ampia variazione dei risultati fra i praticanti lo stesso sport.

Uno dei limiti delle ricerche condotte negli anni '70 consiste in errori effettuati dai ricercatori nel determinare il piano d'indagine e riguardano essenzialmente la pianificazione, le procedure e gli strumenti di misurazione, l'analisi e l'interpretazione (Martens, 1975).

Uno studio condotto da Schurr, Ashley e Joy (1977) ha in qualche modo affrontato, risolvendoli, alcuni dei limiti insiti nell'approccio dei tratti di personalità.

Dal loro studio è emerso che il gruppo degli atleti non si distingueva da quello dei non atleti, ma che emergevano differenze quando altre variabili venivano prese in considerazione. Infatti, interazioni significative sono emerse tra status della partecipazione (vincente e non-vincente) e sport (individuale vs. squadra, diretti vs. paralleli). Dai risultati è emerso che:

- Gli atleti di sport di squadra sono meno astratti nel ragionamento, più estroversi e più dipendenti dei non atleti;
- Gli atleti di sport individuali sono meno astratti, meno ansiosi e più dipendenti dei non atleti;
- Gli atleti di sport diretti (calcio, football americano, pallacanestro e lotta) sono meno astratti, più estroversi e più indipendenti dei non atleti;
- Gli atleti di sport che si svolgono in parallelo (baseball, golf, ginnastica e nuoto) sono meno astratti, meno ansiosi e meno indipendenti dei non atleti;
- Gli atleti di sport individuali sono meno dipendenti, meno ansiosi, meno estroversi e meno emotivi degli atleti di sport di squadra;
- Gli atleti di sport diretti sono più aggressivi degli atleti di sport in parallelo;

- Tra vincitori e non vincitori non si evidenziano differenze.

A distanza di circa 20 anni l'effettiva validità di questa indagine viene posta in discussione da chi sostiene che, nonostante alcuni pregi che la differenziano da molte delle ricerche condotte servendosi di questo approccio, in essa continuano ad essere presenti molti dei limiti presentati in precedenza, quali ad esempio la mancanza di ipotesi specifiche e l'uso di un approccio prevalentemente descrittivo e di spiegazioni a posteriori o la non chiarezza nel definire il gruppo dei non atleti, al cui interno potrebbero essere presenti atleti non praticanti sport nel college ma in società sportive al di fuori dell'ambito accademico.

2.2 Differenza tra concetto di Sé e autostima

I pionieri della psicologia William James, George Mead e Charles Cooley posero per primi l'accento sull'importanza di un'autostima positiva.

Ma molti anni dopo i neo-freudiani, fra i quali Alfred Adler, Harry Stack Sullivan e Karen Horney, incorporarono il concetto di sé e, quindi, anche quello dell'autostima, nelle loro teorie della personalità, come fecero anche Rogers e Erich Fromm (Pope et al., 1997).

William James definiva l'autostima come il rapporto tra il Sé percepito di una persona e il suo Sé ideale: il Sé percepito equivale al concetto di sé, alla conoscenza di quelle abilità, caratteristiche e qualità che sono presenti o assenti; mentre il Sé ideale è l'immagine della persona che ci piacerebbe essere.

Secondo James una persona sperimenterà una bassa autostima se il Sé percepito non riesce a raggiungere il livello del Sé ideale.

L'ampiezza della discrepanza tra come ci vediamo e come vorremmo essere è infatti un segno importante del grado in cui siamo soddisfatti di noi stessi.

In altre parole, secondo la definizione di James, l'autostima sarebbe il risultato del confronto tra successi concretamente ottenuti e corrispondenti aspettative:

$$\boxed{\text{Autostima} = \text{Successo/Aspettative}}$$

(Bracken, 1993).

Quello che emerge dalla formula di James è la mancata considerazione da parte di quest'ultimo dei fattori ambientali che contribuiscono a migliorare o peggiorare le prestazioni.

Trascurando gli effetti interattivi che si verificano tra l'individuo e il suo ambiente, sostiene Bracken, la definizione di James ha avuto il risultato di situare la nozione in una dimensione esclusivamente intraindividuale, non conferendo la giusta attenzione al fattore ambiente, inteso come fisico, educativo, sociale e culturale. Ciò ha finito per far sì che quest'ultima considerazione, da parte di James, gettasse le basi per un'idea comunemente accettata, secondo cui l'autostima sarebbe una caratteristica psicologica unitaria, un costrutto globale, che non riconosce le variazioni nelle capacità e nei comportamenti di un individuo in funzione dei differenti contesti di vita (Bracken, 1993).

Le persone infatti sviluppano un'idea di sé sulla base di come sono trattate o viste dagli altri: “gli altri ci fanno da specchio, e noi tendiamo a vederci come loro ci vedono, a giudicarci come loro ci giudicano”.

In altre parole ciò che gli altri pensano di noi, cioè l'immagine di noi che ci rimandano, diventa pian piano ciò che noi pensiamo di noi stessi.

Ma se è vero che quello che gli altri pensano di noi influenza quello che noi pensiamo di noi stessi, è vero però anche l'inverso, cioè che gli altri sono altrettanto influenzati dal nostro giudizio su noi stessi e tendono a vederci come noi ci vediamo.

Non c'è infatti luogo comune più veritiero di quello secondo cui “Per piacere agli altri bisogna innanzitutto piacere a noi stessi”.

William James è forse uno dei primi studiosi ad essersi occupato di questo argomento.

La cosa che lo incuriosì e da cui presero avvio i suoi studi era l'aver constatato una mancanza di legame diretto tra le qualità obiettive di una persona e il suo sentirsi soddisfatta di se stessa: alcuni uomini mediocri potevano essere dotati di una sicurezza presuntuosa e incrollabile, mentre altri, per quanto capaci di riuscire pienamente nella vita e stimati da tutti, diffidavano costantemente delle proprie qualità e possibilità.

Da questo dedusse che l'essere contenti o meno di se stessi non dipendeva tanto dai risultati e dai successi ottenuti nella vita, quanto dai criteri che le persone adottavano nel giudicarli e quindi dalle pretese che ciascuno aveva circa il suo modo di essere e di fare.

Seguendo questa logica, ne deriva che pretese troppo elevate, a prescindere dai successi, possono ostacolare una buona stima di sé.

Altri autori, nel passato e in tempi recenti, come ad esempio Alice Pope (1992), sostengono che la stima di sé origina dal confronto tra l'immagine che ciascuno ha di se stesso - ossia il "sé percepito" - e l'immagine di ciò che si vorrebbe essere, "sé ideale".

In questo senso, tanto più il "sé percepito" è lontano e di meno valore o soddisfazione rispetto al "sé ideale", tanto più si ha una bassa stima di sé; viceversa, tanto più si ha consapevolezza delle proprie carenze, ma si trae soddisfazione dai propri punti di forza, tanto più la stima di sé aumenta.

Il concetto di sé e l'autostima, come altre dimensioni psicologiche possono essere incrementate dalla pratica sportiva (Faria, 2001).

Il concetto di sé e la performance sono entrambi determinanti e conseguenze uno dell'altro (Marsh, Herbert, Chantal, Julien, Sarrazin, Philippe, 2006).

Esso è la costellazione di elementi a cui una persona fa riferimento per descrivere sé stessa; infatti riguarda tutte le conoscenze sul sé, come il nome, la

razza, ciò che piace o non piace, le credenze, i valori e le descrizioni fisiche (es. altezza e peso).

Una persona può ad esempio vedere sé stessa come un lavoratore, come l'amico di Marco, come una persona interessata alla fantascienza, e così via; queste sarebbero tutte componenti del suo concetto di sé.

L'atleta per mantenere integro e migliorare il proprio concetto di sé, sarà motivato ad impegnarsi in attività sportive in cui intraveda la probabilità di eventuali successi. In questo modo la sconfitta in una gara o l'aspettativa di un insuccesso sarà vissuta negativamente e potrà portare sia alla fuga, e all'evitamento della situazione spiacevole in seguito (in tal caso la soluzione del problema sarà inadeguata), sia ad un maggior impegno in futuro (soluzione positiva del problema) (De Moja, 1987).

L'autostima è invece una valutazione circa le informazioni contenute nel concetto di sé; è la reazione emotiva che le persone sperimentano quando osservano e valutano cose diverse su di sé ed è collegata alle credenze personali circa le abilità, le capacità, i rapporti sociali, e i risultati futuri.

Il concetto di autostima e il concetto di sé sono quindi collegati ma diversi; inoltre, sebbene l'autostima sia collegata con il concetto di sé, e quindi influenzata dal suo contenuto, è possibile per le persone credere cose oggettivamente positive (come riconoscersi capacità scolastiche, atletiche, o artistiche), ma continuare a non amare realmente sé stesse.

Viceversa, è possibile per le persone amare sé stesse, ed avere quindi un'alta autostima, malgrado la mancanza di qualunque indicatore oggettivo che sostenga una così positiva visione di sé.

Per George H. Mead il "Sé" è qualcosa che ha un suo sviluppo; non esiste alla nascita, ma viene sorgendo nel processo dell'esperienza e dell'attività sociale, cioè si sviluppa come risultato delle relazioni che l'individuo ha con quel processo nella sua totalità e con gli altri individui all'interno di esso.

Cooley presenta la teoria “ looking – glass Self” secondo cui il rapporto con l’altro ha effetti per il significato soggettivo che la sua modalità di considerarci assume per noi. In tal senso appare importante il modo in cui riteniamo di essere pensati, ciò che di noi cogliamo nell’altro per noi rilevante, che diventa una sorta di specchio nel quale vediamo riflesse le immagini “di”noi “per” noi significative.

“Il nostro sentimento dipende dal carattere e dal peso riconosciuti all’altro nella cui mente noi ci vediamo” (Cooley, 1902).

Oltre a Cooley (1902) che come James propone un concetto generalizzato dell’autostima, è necessario far riferimento anche a Coopersmith (1967). Quest’ultimo è l’autore di una vasta ricerca sistematica sullo sviluppo dell’autostima definita come la valutazione che l’individuo fa e mantiene di sé stesso e che implica giudizi di approvazione e disapprovazione, un indicatore di quanto l’individuo si ritenga capace, significativo e abile (Mansieto, 1982). Quindi, l’autostima per Coopersmith è un giudizio personale di valore che viene espresso dagli atteggiamenti che l’individuo ha verso sé stesso.

Come fa notare Bracken, questi primi modelli teorici porteranno alla messa a punto di scale di valutazione dell’autostima di natura unidimensionale, cioè composte da un’unica dimensione piuttosto generica (Coopersmith, 1967, 1984; Rosenberg, 1979). Bracken, mette in evidenza che più di recente si è sostenuto con forza che il costrutto dell’autostima sia strutturato gerarchicamente. Una tale struttura gerarchica pone all’apice un’autostima generale, mentre le varie dimensioni intercorrelate costituirebbero un secondo “livello inferiore” (Epstein, 1973; Shavelson, et al., 1976).

Risulta chiaramente che questo concetto di autostima, con struttura gerarchica e multidimensionale, è sia intuitivamente sia empiricamente più sensato (Bracken, 1993).

Anche Rosenberg (1965, 1979) e Bloom (1976) propendono per un approccio interazionista, secondo il quale l'autostima si sviluppa attraverso un continuo processo di interazione reciproca tra l'individuo e il suo ambiente, dove, sia l'uno che l'altro, si influenzano reciprocamente (Bracken, 1993).

2.3 Quando si sviluppano le immagini del Sé e da cosa si originano?

La maggior parte degli psicologi concorda sul fatto che l'individuo comincia a formare i concetti di sé - ossia il proprio modo di considerarsi e definirsi, in senso più o meno positivo - ad un'età molto precoce.

Alcuni autori come Sullivan (1892-1949), Freud (1856-1938) e Horney (1885-1952), ritengono che le immagini di sé che i bambini sviluppano durante la prima infanzia - in base alla percezione di una positiva o negativa relazione con le principali figure di accudimento e in base all'essersi sentiti o meno bambini degni d'amore e d'importanza - avranno un'influenza per tutta la vita.

Essi sostengono che durante i primi sei anni di vita si formano le inclinazioni fondamentali all'amore o all'odio verso se stessi.

Tali tendenze influenzeranno poi lo stile di vita dell'individuo, il suo modo di considerarsi e anche la sua autostima.

Uno dei primi teorici sociali, George Herbert Mead (1934), afferma che il concetto di sé di un individuo è, nell'insieme, un riflesso delle opinioni comunicate da altri significativi.

Da questo punto di vista, la società fornisce una sorta di specchio in cui l'individuo si vede riflesso, scoprendo la sua immagine o meglio una possibile definizione di sé.

In questo senso, le implicazioni per la nascita, la modificazione e il mantenimento della stima di sé di un individuo sono notevoli, soprattutto se si

pensa che le persone possono essere molto selettive nella loro scelta di uno specchio, dando maggior peso ad alcune opinioni e minore ad altre.

Da questo punto di vista, come sostiene Leon Festinger (1954) anche il confronto sociale è importante nell'originarsi e nel modificarsi della stima di sé. Infatti in tutte le situazioni sociali e a tutte le età, ci si paragona agli altri e di conseguenza si traggono delle conclusioni su se stessi.

Ognuno di noi ha o avrà avuto un "modello" da imitare, una persona con cui stiamo bene e a cui vorremmo assomigliare in qualcosa.

Frequentare queste persone e cercare di imparare da loro può contribuire ad aumentare la nostra autostima. Come rovescio della medaglia, ognuno di noi conoscerà anche persone alle quali assolutamente non vuole assomigliare.

2.4 Orientamento al Sé e al compito nello sport.

Gli atleti fortemente orientati al Sé fanno sport per motivi più strettamente connessi al desiderio di competere, ricevere riconoscimenti positivi e per ragioni collegate all'acquisizione di status sociale, mentre i motivi correlati al bisogno di affiliazione o che sottolineano l'importanza dell'appartenere a una squadra vengono messi in secondo piano. Essi ritengono che il successo sia determinato dal proprio livello di abilità e dal talento posseduto e nutrono un ridotto interesse intrinseco e piacere tratto dall'attività sportiva (Duda, 1993) .

Questi soggetti vivono l'attività sportiva come un mezzo per raggiungere un fine, che è di dimostrare la loro superiorità sugli avversari e considerano di minore importanza i fattori connessi alla prestazione e la padronanza del compito.

I soggetti che sono invece orientati al compito sottolineano maggiormente le ragioni connesse alla forma fisica e allo sviluppo delle abilità sportive ritenendo che il successo nello sport sia dovuto a fattori motivazionali e

all'impegno individuale e collettivo (Cei, 1998). Inoltre, l'orientamento al compito è correlato negativamente al desiderio di barare e di voler fornire un'immagine di sé migliore di quella reale.

È stata evidenziata una relazione positiva fra orientamento al compito e tendenza a percepire lo sport come divertente, interessante e stimolante l'impegno personale, al contrario dell'orientamento al Sé che determina una riduzione dell'interesse intrinseco e del piacere tratto dall'attività sportiva (Duda e Nicholls, 1992).

Gli individui orientati al compito traggono soddisfazione dallo svolgimento della loro prestazione, che viene vissuta come un fine valido in se stesso.

Per loro, infatti, hanno maggior rilevanza le caratteristiche intrinseche dell'attività sportiva (impegno intenso e l'essere pronti a soddisfare le richieste del compito) piuttosto che quelle estrinseche (riconoscimenti esterni e risultato finale).

2.5 Forma fisica e mentale

L'aspetto mentale è talmente importante in una prestazione sportiva, che atleti esperti di varie discipline, come la ginnastica, il sollevamento pesi, la lotta, la pallacanestro, spesso attuano pratiche mentali spontanee per il controllo dell'ansia e il miglioramento della concentrazione (uso di pensieri positivi, frasi affermative, tecniche immaginative, ecc.) mediante abilità mentali efficaci acquisite dagli atleti attraverso prove ed errori, in anni di esperienza.

Forma fisica e forma mentale sono, quindi, ugualmente importanti per l'atleta: la *forma fisica* si ottiene con l'allenamento ed uno stile di vita adeguato allo sport, sotto la guida di allenatori, direttori sportivi, preparatori; la *forma mentale* si raggiunge con esercizi specifici con l'aiuto di uno psicologo dello sport competente.

Il giusto sviluppo delle abilità mentali e motorie, necessarie per far fronte alle richieste dell'allenamento e della competizione, deve mirare alla realizzazione delle potenzialità personali e ad una maggiore soddisfazione per l'attività sportiva; tutto questo comporta uno stato di benessere che va al di là della sola attività sportiva, ma si traduce in sicurezza nelle proprie capacità, autostima, autocontrollo e gestione dello stress. (Miceli, 1998). In qualsiasi situazione sportiva, a seconda del fine che le regole del gioco impongono, l'atleta deve, quindi, essere in grado di adoperare tutta la sua abilità cognitiva e motoria per rendere massima la sua prestazione. Tuttavia l'atleta può sempre incorrere in una prestazione scadente e questa può essere dovuta oltre che ad un'esecuzione poco corretta del movimento anche ad un'errata valutazione della situazione, ad una scarsa intesa con i compagni, alla predominanza inadeguata delle azioni individuali rispetto a quelle collettive o ad un errato riconoscimento delle proprie qualità.

Fondamentale è la stretta relazione tra autostima, fiducia in se stessi e prestazione.

Una cattiva prestazione è una mancanza di potere rispetto allo scopo che ci siamo prefissati; essere dei buoni atleti implica di avere potere rispetto allo scopo di una buona prestazione. Noi tutti, consciamente ed inconsciamente, siamo continuamente impegnati nell'elaborare valutazioni sul mondo e sui noi stessi. Valutare è un'attività cognitiva di fondamentale importanza, è condizione per un comportamento efficace ed efficiente. (Attili, 2000).

Infatti è utile valutarsi positivamente: una buona autostima favorisce un atteggiamento fiducioso ed un comportamento costruttivo. E' quell'incentivo, quella molla motivazionale che ci dà intraprendenza e tenacia, senza le quali è difficile prendere ogni iniziativa, senza un'autovalutazione positiva infatti: le circostanze e le richieste della vita si tingono immediatamente di connotazioni preoccupanti: si tratti dell'oscuro senso di minaccia di fronte al rischio di non

riuscire a rispondere adeguatamente a queste richieste, oppure del desolante senso di sconfitta e di disperazione di fronte alla certezza del fallimento (Pope, McHale, Craighead, 2002).

Ogni atleta sente continuamente il bisogno di sapere quanto vale e per riuscire a valutarsi positivamente deve avere fiducia in se stesso, cioè deve poter confidare nelle proprie capacità di successo. Ci sono però molte distorsioni cognitive che possono disturbare il pensiero relativamente all'autovalutazione. Tali distorsioni contribuiscono a creare un'autostima inadeguata. Quando il problema è di questa natura, la soluzione non è una modificazione del repertorio comportamentale, bensì una correzione delle distorsioni cognitive. Sacco e Beck (1985) hanno elencato le seguenti distorsioni cognitive che ricorrono come autoaffermazioni e pensieri:

- *Inferenza cognitiva*: trarre conclusioni senza dati o disponendo di dati contrari;
- *Astrazione selettiva*: focalizzarsi su un dettaglio negativo;
- *Sovra-generalizzazione*: trarre conclusioni generali sulla base di un singolo caso;
- *Magnificazione*: sovrastimare gli eventi negativi;
- *Minimizzazione*: sottostimare gli eventi positivi;
- *Personalizzazione*: uno stile attribuzionale che fa assumere la responsabilità personale ad eventi negativi;
- *Pensiero dicotomico*: pensiero in termini di tutto o niente.

Questi sono i principali tipi di pensiero che più incidono su una bassa autostima e che quindi possono influire negativamente sulle prestazioni.

Gli atleti che sperimentano esperienze gratificanti, hanno al contrario un' elevata fiducia accompagnata di solito da pensieri positivi.

Di conseguenza è necessario utilizzare principali modalità utili nello sport, che permettono all'atleta di avere più consapevolezza di se stesso ed affinare la capacità di autovalutazione e migliorare la propria autostima:, questo avviene attraverso:

- *Il problem-solving interpersonale*: ognuno di noi si trova continuamente ad affrontare dei problemi e deve decidere come risolverli.

Nel problem-solving è coinvolta la sfera emozionale, cognitiva e comportamentale. Le emozioni costituiscono spesso il primo indizio che un problema esiste e deve essere risolto; una certa stabilità emotiva, con un livello relativamente basso di ansia e tensione, è una caratteristica che in generale contraddistingue gli atleti di successo.

Le cognizioni vengono utilizzate per l'identificazione del problema, le abilità comportamentali sono poi indispensabili per portare a termine il piano programmato.

Il modello problem-solving è diviso in sette passi:

- 1) Riconoscere che il problema esiste.
- 2) Appena il problema è stato individuato, fermarsi e pensare.
Uscire un momento dalla situazione e stabilire in che cosa consiste la difficoltà.
- 3) Quando il problema è stato identificato con chiarezza, bisogna prefiggersi un obiettivo.
- 4) Pensare alle diverse soluzioni possibili.
- 5) Considerare le conseguenze che probabilmente deriverebbero da ciascuna di queste soluzioni.
- 6) Scegliere una soluzione o una combinazione di soluzioni, basandosi sulla facilità o difficoltà di realizzazione e sull'auspicabilità delle conseguenze.

7) Infine, costruire una strategia per attuare la soluzione prescelta. Ogni passo dovrebbe essere pensato prima di essere attuato in quanto ogni obiettivo che si vuole raggiungere deve essere appropriato per lo sviluppo di una "abilità" o competenza particolare.

- *Il dialogo interno*: il dialogo interno concorre in maniera significativa alla costruzione della propria immagine positiva o negativa, per questo è bene ricordare l'importanza di parlare a se stessi con autoaffermazioni positive.

E' fondamentale che l'atleta impari a controllare i propri pensieri per conseguire diversi obiettivi: controllo dell'attenzione, correzione degli errori, apprendimento di abilità, elicitazione di emozioni positive, incremento della fiducia in se stessi. In un programma generale di allenamento mentale, inoltre, l'abilità a controllare e ad utilizzare in modo vantaggioso anche gli stimoli stressanti va sviluppata in sintonia con gli altri aspetti della preparazione, poiché un elevato livello di ansia (che si può manifestare sia a livello cognitivo che somatico) è nocivo per la prestazione e crea vissuti negativi di inadeguatezza e sfiducia nelle capacità personali.

- *Lo stile di attribuzione*: un'attribuzione è un processo cognitivo mediante il quale si cerca di spiegare un evento collegandolo ad una causa. Poiché facciamo attribuzioni su ogni sorta di eventi positivi e negativi, esistono molte possibili modalità attribuzionali.

La regola generale per le situazioni positive è attribuirsi il merito dei propri successi, non di trovare qualche altra giustificazione; invece per le situazioni negative è decidere realisticamente se è possibile correggere la situazione o impedire che si verifichi nuovamente; in caso contrario cercare di ridurre lo stato d'animo negativo.

- *L'autocontrollo*: per mantenere l'autocontrollo in situazioni problematiche o particolarmente stressanti l'atleta può mettere in atto diverse strategie, quali: la verbalizzazione delle regole e la ristrutturazione cognitiva, così da vedere il problema di fronte cui è posto anche in altre ottiche.
- *La modificazione degli standard cognitivi*: degli standard troppo alti con cui affrontare le prestazioni sono controproducenti, poiché creano tensione e nervosismo, fanno nascere il desiderio di vincere a tutti i costi, rendono timorosi di perdere, influenzando in senso negativo sulla prestazione.

Bisogna bene avere in mente quali sono le mete che veramente si vogliono raggiungere pensando a cosa è veramente importante ottenere in quel momento valutando costi, benefici e possibilità di riuscita.

L'obiettivo non potrà essere il risultato (inteso come "vittoria"), poiché il risultato non si può allenare, mentre si può allenare la prestazione.

Infatti, quando l'unico obiettivo è il risultato, qualora il risultato non venga raggiunto (ed è ovvio che non possa sempre essere raggiunto) si avranno conseguenze negative: molto spesso c'è frustrazione, calo di motivazione e di autostima. Se invece modifichiamo i nostri standard cognitivi puntando al miglioramento di tutti gli aspetti che compongono il gesto sportivo (miglioramenti chiari e verificabili: a breve, medio e lungo termine) ogni volta si avrà sicuramente un obiettivo raggiunto.

Se l'atleta non vince ha comunque la possibilità di verificare che qualche miglioramento tra quelli che si era proposto è stato raggiunto, ad esempio: giocare meglio, rimanere concentrato, non perdere la fiducia, divertirsi. In questo modo motivazione ed autostima dell'atleta si alimentano da soli.

- *Le abilità di comunicazione:* per avere una buona autovalutazione di se stessi è importante essere in grado di avere buoni rapporti comunicativi con gli altri. La capacità di mettere in atto una comunicazione efficace si rende necessaria nell'ambito sportivo. Nel lavoro di squadra, infatti, sono spesso necessarie competenze comunicative quali: essere in grado di mostrare che si è capaci di comprendere anche punti di vista diversi dai propri, saper cooperare in attività di gruppo, saper condividere qualcosa, riuscire ad unirsi al gruppo in maniera armoniosa, poter concludere le interazioni senza conflitti ed avere una buona capacità di ascolto.

Questi sei passi, atti a migliorare le proprie capacità autovalutative e migliorare la propria autostima, offrono un quadro generale su come l'importanza di un senso di chiarezza su ciò che si deve compiere e sugli eventuali problemi da affrontare, una buona capacità introspettiva ed una buona capacità di adattamento siano elementi fondamentali per andare avanti lì dove ci possono essere degli ostacoli.

Lo stato di benessere o malessere psichico nell'atleta è pertanto strettamente connesso con una buona riuscita dell'evento sportivo.

Attivare delle capacità di autovalutazione negli atleti fa sì che questi ultimi siano in grado di cogliere al meglio il senso delle loro esperienze e ristrutturare, eventualmente, le attività e gli obiettivi di lavoro in modo adeguato a promuovere delle performance migliori (Bianchi, Di Giovanni, 2000).

2.6 I concetti di attribuzione causale e locus of causality

Nelle prime ricerche si era data grande enfasi al famoso concetto del Locus of Control di Rotter, applicato alla salute individuale. Coloro che pensano di essere in grado, con i propri sforzi, di influire positivamente sulla loro salute (Locus of Control interno) potrebbero, secondo l'ipotesi degli studiosi, praticare in misura maggiore l'attività fisica stessa.

Purtroppo, la ricerca non ha confermato quest'ipotesi. Il già citato Biddle ha cercato, nella sua opera, di confutare numerosi dati sperimentali, che avevano mostrato l'assoluta inutilità predittiva del costrutto teorico denominato "Locus of Control". Tale invalidazione si basa su presunte inadeguatezze della metodologia e degli strumenti di misura. In ogni caso vi sono costrutti più promettenti che afferiscono alla valutazione cognitiva ed alle attribuzioni.

Importanti predittori sono, senz'altro, la competenza (sentirsi in grado di praticare) e la fiducia in sé (Biddle). Di capitale importanza è il concetto di autoefficacia secondo Bandura, che ha sempre avuto buoni riscontri in tutte le ricerche.

Il costrutto di locus of control (Rotter, 1966,1990) è spesso stato associato al concetto di autoefficacia.

Il concetto di attribuzione causale si riferisce alla tendenza umana a dare una spiegazione a ciò che si fa. Le attribuzioni causali sono ipotesi personali volte a spiegare il motivo per cui alcuni fatti accadono; sono quindi funzionali a un'esigenza soggettiva di controllo psicologico sull'ambiente.

Identificare le cause (ad esempio del motivo di un certo andamento di un'azione) può avere una duplice funzione: consente un controllo delle proprie azioni e l'individuazione di un orientamento da prendere per il futuro.

Nelle più recenti formulazioni di Weiner l'attribuzione va intesa come un processo cognitivo che si fonda sul pensiero e che è strettamente connesso alle dimensioni emotive e motivazionali dell'individuo (Weiner, 1992).

Il precursore dell'approccio attribuzionale in psicologia può essere individuato in Heider (1958), che alla fine degli anni Cinquanta formulò la prima analisi sistematica della struttura causale.

Il concetto basilare stava nel fatto che il risultato di un'azione dipende sia da condizioni soggettive sia da fattori esterni, ambientali.

Weiner e i suoi collaboratori (1971) sostenevano che dall'esperienza di ricerca fosse evidente che le cause interne o esterne differivano anche per la loro costanza nel tempo. Essi hanno inserito in una tassonomia a due dimensioni (interno /esterno, stabile/instabile) alcune cause che ritenevano dominanti in contesti in cui il successo aveva un ruolo decisivo.

L'abilità individuale è considerata interna e stabile; lo sforzo individuale è interno stabile/instabile; la difficoltà del compito è esterna e stabile; la fortuna è esterna e instabile.

Studi recenti hanno mostrato che la motivazione al successo influenza oltre che le emozioni e la relazione con gli altri, anche il processo di attribuzione.

I risultati della ricerca condotta da Biddle e Hill (1988) confermano che i vincitori attribuiscono le cause dei loro risultati più fortemente a fattori interni, perlopiù alla loro personalità, alla loro motivazione e allo sforzo fatto.

Confermano inoltre che gli sconfitti tendono a costruire attribuzioni esterne, includendo nei motivi del loro risultato negativo soprattutto la personalità e lo sforzo dell'avversario.

Principalmente il locus of control può essere suddiviso in tre dimensioni nelle quali la persona assegna agli avvenimenti che si verificano un giudizio sulle cause, ovvero il luogo di causalità, la stabilità e la controllabilità (Weiner, 1979).

Vediamo ora di distinguerli:

- a) **luogo della causalità**, ovvero dove si verifica ciò che ha causato quella situazione, e può essere esterno (appartenente a fattori non controllabili dal soggetto) o interno (caratteristiche legate alla persona, come l'intelligenza, la creatività, la resistenza alla fatica, ecc.);
- b) **la stabilità**, ovvero quando la colpa di un insuccesso potrebbe essere attribuita ad un fattore interno stabile (incapacità) o non stabile (stanchezza momentanea).
- c) **la controllabilità**, ovvero quanto le cause possono o meno essere controllate, o meglio quanto l'individuo si sente responsabile di quello che è successo.

Vediamo che le cause che le persone assegnano ai loro successi o fallimenti, sono molto rappresentative di quello che potrebbe succedere in futuro, ed in modo particolare nelle prestazioni che avranno.

Così ad esempio un'atleta che avrà dato la causa del suo insuccesso a caratteristiche esterne, instabili, e controllabili, (come lo scarso impegno) avrà nelle prove successive una possibilità maggiore di migliorare, mentre chi ha assegnato cause interne, stabili ed incontrollabili, (come l'intelligenza) probabilmente nella situazione successiva si applicherà in maniera inadeguata, incorrendo ancora un'altra volta in un fallimento.

Quando pensiamo che il locus of control tenda alla credenza che si possa controllare il proprio comportamento, e l'ambiente in cui si vive, la relazione con l'autoefficacia sembra più che giustificata, in modo particolare se lo pensiamo come ad una forma di controllo generalizzato nutrita verso certe abilità nel realizzare determinate prestazioni (Maddux, 1995).

In effetti su quanto siano correlati questi due costrutti è messo spesso in discussione. C'è chi ritiene necessaria una distinzione netta (Taylor e Popma, 1990), ma anche chi li considera molto simili (Corcoran, 1991).

Bandura (1991) invece propende per la divisione di questi due costrutti data dalla loro diversità sia concettuale che empirica; egli sottolinea che il locus of control riguarda le aspettative personali e che l'accadere delle cose dipenda da vari fattori esterni o da fattori interni. L'autoefficacia invece riguarda la percezione di essere capaci di organizzare e di portare a termine certi compiti. A conferma di questo, sembra che alcune ricerche abbiano trovato una scarsa correlazione tra i due concetti (Taylor e Popma, 1990), e che la relazione fra le variabili sia ben distinta. Inoltre bisogna sottolineare come il senso di efficacia personale sia anche predittivo di comportamenti adattivi, mentre il locus of control non lo sia.

In ultima analisi sembra che una differenza sia anche quella di vedere il locus of control come una serie generalizzata di aspettative, legate ad una concezione mezzi-fini, mentre l'autoefficacia è legata ad abilità-dipendenti.

In questo caso la spiegazione di Kirsch (1995) chiarisce il concetto: egli, rifacendosi ad alcuni esperimenti constatò che, mentre il rinforzo intermittente ha forza solo quando la risposta è data dal caso, si riscontrava invece che in un rinforzo continuo la cosa migliore era associarlo ad una propria abilità.

In questo modo possiamo notare come l'autoefficacia abbia maggior vigore e forza quando ha di fronte risposte positive molto frequenti, mentre il locus of control si adatta meglio con rinforzi intermittenti.

Così anche in questo caso, abbiamo osservato come esistono differenze fra questi costrutti, che si assomigliano molto ma che hanno anche delle differenze importanti.

Bandura (1986, 1989) sostiene anche che le "credenze" sull'efficacia influenzano le attribuzioni causali. Chi ha un'alta opinione della propria efficacia tende generalmente ad attribuire l'insuccesso alla mancanza di forza, mentre coloro che hanno una opinione scarsa della loro efficacia ascrivono l'insuccesso alla loro incapacità (Glyn, Roberts, 1992).

Inoltre, l'esperienza di frequenti insuccessi sportivi, uniti a modalità attributive dei risultati negativi caratterizzate da locus interno, stabile e globale, accompagnato da un senso di non controllabilità, di stabilità temporale e situazionale e di intenzionalità (Weiner, 1986) riducono il senso di autoefficacia (Bandura, 1977), di motivazione intrinseca (Deci, 1975; Frederick e Ryan, 1995) e di autostima (Harter, 1982).

Nei giochi sportivi sono presenti due fonti potenziali di attribuzione, che si riferiscono alle prestazioni individuali e al risultato ottenuto dalla squadra.

Testando queste ipotesi su giocatori di diversi sport è stato riscontrato che gli atleti delle squadre vincenti attribuivano al collettivo abilità superiori a quelle attribuite a livello individuale e che i perdenti ritenevano di aver manifestato singolarmente un impegno superiore a quello della media del gruppo.

Pertanto i giocatori, indipendentemente dal risultato, si servivano di attribuzioni interne, e si conferma ulteriormente il dato che nei giochi di squadra, rispetto agli sport individuali, l'uso di attribuzioni esterne è molto più limitato (Scanlan e Passer 1980).

Se siamo costretti ad attribuire i nostri fallimenti a cause interne, preferiamo quelle contingenti (stanchezza, indisposizione) a quelle più stabili (incapacità, stupidità).

La stessa mancanza di impegno è preferibile alla mancanza di capacità: l'atleta che ha vissuto una sconfitta in una gara, in mancanza di cause esterne plausibili, preferirà pensare che l'insuccesso è dipeso dal poco impegno piuttosto che dalle sue scarse capacità.

Almeno per molti, è meglio passare per degli sfaticati e irresponsabili, che decretarsi incapaci e stupidi. In effetti, la mancanza di impegno è più facilmente controllabile e rimediabile (basta mettere più impegno) di un'incapacità di base. Se le doti e le qualità di base non sono messe in questione, l'insuccesso resta un fatto contingente e rimediabile; "la prossima

volta potrà andare meglio”. Viceversa, se l’impegno è grande e ciononostante falliamo, allora il verdetto di incapacità appare ineluttabile.

2.7 Le strategie di self--handicapping nello sport

Per evitare di essere costretti a ricondurre il fallimento alla nostra incapacità ricorriamo alla strategia paradossale di metterci in condizioni di svantaggio di fronte alle prove, cioè a fare quelle che la psicologia sociale chiama operazioni di **self-handicapping**.

L’impiego di strategie di self-handicapping è finalizzato alla protezione del Sé; cercare delle scuse, crearsi degli ostacoli nel prepararsi ad una prova, procrastinare un compito, consentono di preservare e migliorare la propria immagine (Dweck, 1991).

Soggetti concentrati nel dimostrare di essere competenti possono scegliere di impiegare queste strategie per promuovere la loro immagine come abili, specialmente se percepiscono la possibilità di fallimento.

In linea generale, l’impiego di strategie di self-handicapping è particolarmente pregnante in domini connotati da elevata competitività.

I vantaggi che questa strategia arreca all’autostima sono grandi qualunque sia l’esito degli eventi. Se in caso di fallimento l’handicap mi copre le spalle, in caso di successo non fa che accrescere il mio valore, perché sono riuscito nonostante l’handicap, e quindi sono eccezionalmente bravo.

Le condizioni in cui è più probabile che la gente ricorra al self-handicapping riguardano i compiti di media difficoltà che sembrano essere le più minacciose per l’autostima. Quando sono troppo facili o troppo difficili, non sembra necessario ricorrere al self-handicapping; se la persona non teme minacce di insuccesso, se si dedica serenamente al compito senza complicarsi la vita; se il

compito è troppo difficile diventa la scusa preconfezionata, e quindi non c'è bisogno di crearsi ulteriori handicap.

Infine, sembra che il self-handicapping sia adottato spesso in presenza di terze persone, come ad esempio un pubblico che osserva e giudica le prestazioni.

Ciò chiama in causa lo scopo dell'immagine (ricevere dagli altri valutazioni positive e difendersi da quelle negative).

Capitolo III

Autoefficacia

3.1 Autoefficacia e attività fisica

Il concetto di auto-efficacia è stato sviluppato prima di altri concetti e fu il primo approccio ad essere esaminato nello sport (Magyar, Feltz, 2003).

Si riferisce alla convinzione nelle proprie capacità di organizzare e realizzare il corso di azioni necessario a gestire adeguatamente le situazioni; influenzando il modo in cui le persone pensano, si sentono, trovano delle fonti di motivazione personali e agiscono (Bandura, 1997).

Il senso di autoefficacia è la percezione che l'atleta ha delle proprie possibilità di raggiungere il successo nell'esecuzione di un compito, e cioè il senso di competenza, di "poter fare".

Gli effetti positivi di un buon senso di autoefficacia si estendono anche alla continuità dell'impegno, alla persistenza nel tempo dello sforzo, nonché alla creatività e alla libertà di operare autonomamente delle scelte.

L'auto-efficacia è stata considerata come un meccanismo cognitivo per mediare la motivazione, la perseveranza, l'attivazione emotiva e il comportamento (Motl, Robert et al., 2005).

Gli psicologi cognitivisti in particolare la considerano una variabile cruciale nell'influenzare, in senso positivo o negativo la capacità di autoregolare il proprio apprendimento.

La teoria dell'autoefficacia prevede che coloro che si percepiscono efficaci in relazione alle loro capacità fisiche adotteranno e manterranno con maggiore probabilità uno stile di vita in cui l'attività fisica svolge una funzione rilevante,

infatti ciò che un individuo pensa di se stesso favorisce uno stile di vita fisicamente attivo (Bandura 1977).

L'autoefficacia percepita è uno dei fattori più studiati in ambito sportivo, quale promotore della performance di successo negli atleti; infatti, possedere alte convinzioni di autoefficacia si traduce nel poter raggiungere prestazioni ottimali con meno difficoltà, avere un livello di stress pre-competizione ridotto, nutrire maggior fiducia nelle proprie capacità ed, infine, possedere aspirazioni ambiziose (Bandura, 2001a, 2001b).

Secondo Bandura il concetto di self-efficacy influenza le attività che intraprendiamo, lo sforzo che facciamo, la resistenza, le reazioni emotive legate all'azione nella specifica situazione. La percezione quindi che ciascuno ha della propria efficacia influenza i pensieri, le motivazioni, le prestazioni, i livelli di attivazione.

I due aspetti dell'individuo che maggiormente sono messi a fuoco dal modello cognitivo sociale, entro il quale la self-efficacy si sviluppa, sono "*l'aspettativa*" rispetto all'esito di un'azione e "*l'efficacia personale*" nel compiere quella data azione; queste due dimensioni (dipendenti da variabili come l'esperienza passata nel raggiungere quel certo obiettivo, la motivazione ecc.) portano a scegliere il tipo di azione da intraprendere e le modalità con cui portarla avanti.

La self-efficacy è spesso incrementata da risultati positivi, tanto da facilitare l'individuo a porsi mete più ambiziose nel futuro.

Le opinioni sulla self-efficacy, sono un prodotto di un processo complesso di autopersuasione che si basa su una processualità cognitiva strettamente connessa alle differenti fonti di informazioni sull'efficacia (Bandura, 1989a).

La teoria dell'auto-efficacia (Bandura,1977) sostiene che l'attività fisica, esercitando il controllo sul proprio corpo, aumenta la fiducia nelle proprie capacità.

Essa è stata prevalentemente indagata come possibile fattore in grado di promuovere l'attività fisica, sportiva e le prestazioni agonistiche: ritenersi in grado di compiere un esercizio è fortemente correlato alla probabilità di metterlo in atto e al risultato ottenuto (Bandura, 1997; Gorge e Feltz, 1995).

Meno indagati sono gli effetti dell'attività sportiva stessa sul sentirsi maggiormente efficaci e di conseguenza sul benessere.

Bandura (1986, 1989) sostiene anche che le "credenze" sull'efficacia influenzano le attribuzioni causali. Chi ha un'alta opinione della propria efficacia tende generalmente ad attribuire l'insuccesso alla mancanza di forza, mentre coloro che hanno una opinione scarsa della loro efficacia ascrivono l'insuccesso alla loro incapacità (Glyn, Roberts, 1992).

Le opinioni sulla self-efficacy, sono un prodotto di un processo complesso di autopersuasione che si basa su una processualità cognitiva strettamente connessa alle differenti fonti di informazioni sull'efficacia (Bandura, 1989).

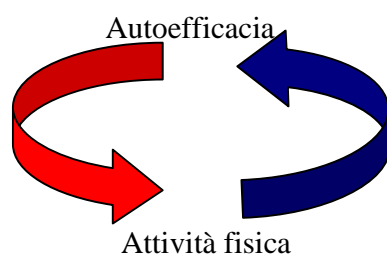
Queste fonti di informazioni comprendono i risultati della prestazione effettuata, le esperienze vicarie, la persuasione e gli stati fisiologici.

1. Esito della prestazione: fornisce informazioni sull'efficacia attraverso le esperienze principali di ciascuno e quindi costituisce la fonte di informazione più sicura. Le esperienze principali di ciascuno influenzano i giudizi di self-efficacy dal momento che vengono elaborate cognitivamente.
2. Esperienze vicarie: informazioni sull'efficacia possono anche essere ottenute attraverso un processo di confronto sociale con altri. Sebbene le fonti vicarie di informazione sull'efficacia sono generalmente più deboli rispetto ai risultati della prestazione, la loro influenza sulla self-efficacy può essere aumentata da molti fattori. Ad esempio la minor esperienza delle persone in un compito o in una situazione corrisponde a una delega maggiore agli altri circa la valutazione delle proprie abilità.

Inoltre l'efficacia delle procedure di modellamento sulla self-efficacy degli individui è aumentata dal fatto di percepire il modello simile a sé per prestazioni o caratteristiche personali (Gould, Weiss, 1981).

3. Persuasione: le informazioni di persuasione includono la persuasione verbale, i discorsi auto-diretti, l'immaginazione e altre strategie cognitive. Le aspettative di efficacia basate su questi tipi di informazioni sono sempre meno influenti di quelle basate sulle proprie abilità. Inoltre le tecniche di persuasione sono efficaci solo se la valutazione è basata su fatti reali. Il peso della persuasione sulla self-efficacy dipende anche dalla credibilità, dal prestigio, dall'attendibilità e competenza del persuasore.
4. Stati fisiologici: anche lo stato o la condizione fisiologica possono dare informazioni sull'efficacia, attraverso valutazioni cognitive come il livello di attivazione fisiologica associata alla paura e all'insicurezza o all'essere attivati psicologicamente e pronti per la prestazione (Bandura 1986). Le persone usano i propri livelli di stanchezza, benessere e dolore, in attività di forza e di resistenza, come indicatori della non efficienza fisica (Feltz, Riessinger, 1990).

McAuley (1993; 1992) considera l'autoefficacia e l'attività fisica in una relazione circolare, dove chi si sente più efficace è maggiormente portato ad intraprendere l'attività fisica ma anche dove chi fa attività fisica sperimenta sentimenti di maggior efficacia personale.



Tale aumento di efficacia personale, derivante da uno stile di vita poco sedentaria, viene inoltre connesso a maggiori vissuti di benessere; infatti l'attività fisica, agendo direttamente sui vissuti di autoefficacia, aumenta il benessere individuale e la soddisfazione verso se stessi e verso la propria vita (McMorris e Graydon, 2000; Lirgg et al ., 1996).

Spesso quando una persona è molto ansiosa tende a evitare parecchie attività vissute come difficili o minacciose; fare sport implica il porsi degli obiettivi, che, per quanto piccoli, aiutano a sentirsi più capaci e più fiduciosi nelle proprie possibilità di raggiungere delle mete. Gli obiettivi da porsi devono ovviamente essere rapportati alle possibilità della persona.

È importante adattare l'attività fisica alle proprie abitudini quotidiane, in modo da renderla parte della propria giornata, e non viverla come un impegno gravoso da portare obbligatoriamente a termine, che magari causa la rinuncia di qualcosa di importante. Essa non deve diventare un peso, un dovere, un ulteriore problema da affrontare; piuttosto, il movimento dovrebbe essere vissuto come un momento di piacevole svago da dedicare a se stessi.

3.2 Self-efficacy e modello psicofisiologico

Secondo il modello Psicofisiologico la Self-Efficacy nasce da un processo psicofisiologico circolare che permette all'individuo di leggere per sintesi afferente (informazioni provenienti dalla periferia del corpo) le percezioni e le sensazioni corporee che caratterizzano lo stato psicofisico dell'attivazione preparatoria ad un comportamento o ad una gara (un atleta poco prima della gara). Queste informazioni vengono integrate con l'esperienza passata (comportamenti simili già messi in atto in passato), con le persuasioni verbali (positive o negative) provenienti dall'ambiente (un allenatore) e con le esperienze vicarie (vedere un altro atleta che riesce nel compito), ed elaborate

cognitivamente dando origine ad un vissuto emotivo, soggettivo, che orienterà le nostre scelte comportamentali.

Il risultato di tali scelte e del comportamento messo in atto, influenzerà in maniera retroattiva la “percezione di autoefficacia” e la memoria. Infatti nel valutare le proprie capacità un atleta si basa soprattutto sullo stato emotivo e fisiologico che caratterizza la settimana di preparazione alla gara, i momenti vicini alla gara e la gara stessa. Sentirsi fisicamente bene equivale a dire sentirsi psicologicamente bene.

Il corpo e la mente non sono due cose separate e distinte, ma essi sono più vicini di quanto noi immaginiamo. Essi sono integrati. Vuol dire che non può accadere nulla al corpo che non accada anche alla mente.

Un particolare stato emotivo, come quelli che comunemente si hanno in gara, può dare origine a reazioni diverse in diversi atleti; fondamentalmente è la capacità degli stessi di essere consapevoli dell'emozione che stanno provando, di gestirla e di sfruttarla per i propri fini ed obiettivi. Ad esempio, un atleta arrabbiato che non sa gestire la sua rabbia è un atleta che nelle situazioni stressanti della gara, in quei momenti più caldi dove si toccano i livelli massimi di agonismo, tenderà a disperdere le sue energie perdendo di vista il compito. La conseguenza, da un punto di vista psicofisico è una perdita del controllo, un offuscamento mentale e lo svuotamento energetico. Di solito questi atleti non riescono più ad entrare nel giusto clima della partita e non resta che sostituirli. Se rientrano in campo fanno uno sforzo grandissimo per mantenere l'attenzione. In tali casi non riconoscono neanche ciò che è successo. Questo è un caso che si presenta frequentemente tra giocatori di pallavolo, dove la gestione della rabbia e dell'aggressività è fondamentale.

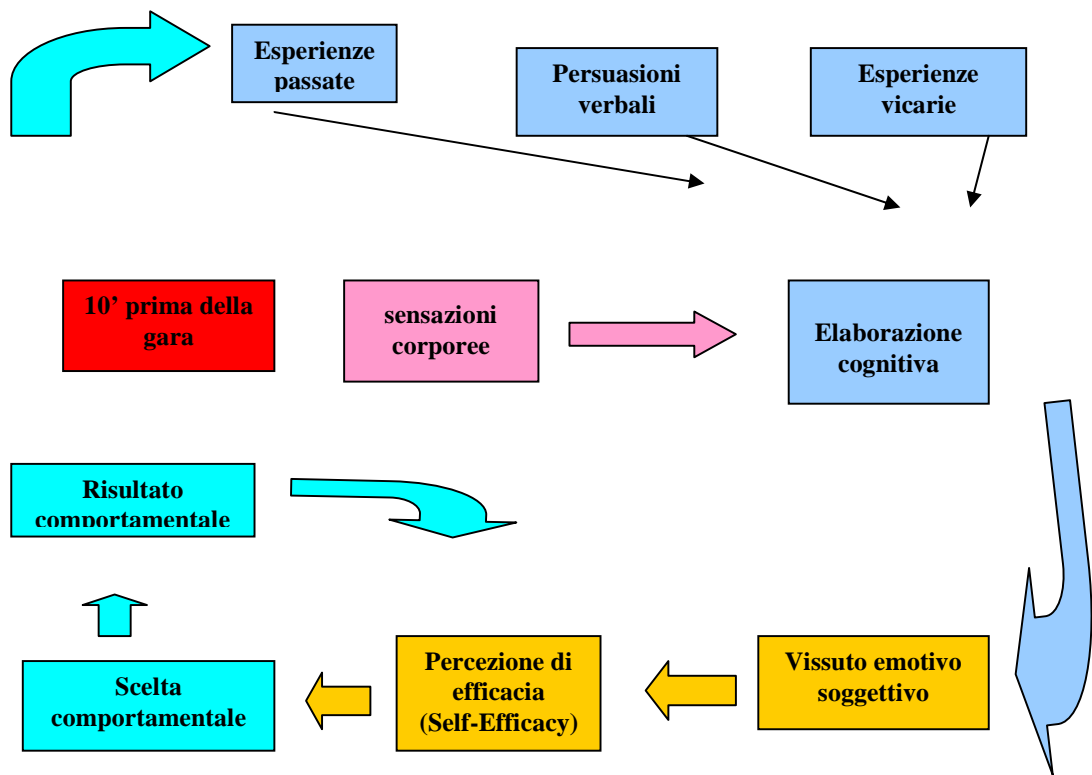
Ma è uno solo dei possibili esempi riguardanti la gestione emotiva della gara, che possiamo fare. Insegnare ad essere consapevoli dei propri vissuti psicofisiologici è l'elemento che oggi manca nella pianificazione del

programma di allenamento di ogni allenatore. Si ritiene che non debba essere lo psicologo, in questi casi, ad intervenire sugli atleti, ma questo debba intervenire sul tecnico fornendogli gli strumenti e soprattutto la preparazione personale per farlo. Ma ciò ci riporta ancora una volta alla formazione psicologica degli allenatori, elemento fondamentale, che oggi manca nonostante la sempre più comprovata necessità.

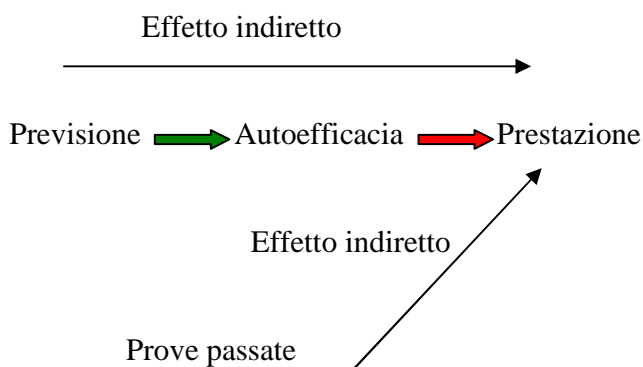
Con gli odierni programmi di preparazione l'allenatore può intervenire sull'autoefficacia favorendo il consolidamento delle aspettative future attraverso la programmazione di sedute di allenamento che favoriscano esperienze per il superamento degli ostacoli. Questo vuol dire che il tecnico deve necessariamente conoscere le abilità dei propri atleti e con questa conoscenza costruire un programma di preparazione che si basi su fini ed obiettivi concreti, reali e rispettosi delle capacità dei singoli e della squadra. Inoltre, deve considerare la frustrazione derivante dal fallimento come un momento di riverifica degli obiettivi concordati. In questa fase sarebbe auspicabile conoscere il livello di autoefficacia degli atleti prima di pianificare il lavoro.

Ulteriori elementi che possono consolidare la convinzione di efficacia sono l'utilizzo di modelli di riferimento (es. videocassette, filmati, ecc.) e gli incoraggiamenti verbali che tendono a sottolineare gli elementi positivi di un gesto o una azione.

Questi tre strumenti, già comunemente utilizzati dagli allenatori più accorti, da soli non bastano.



Feltz (1983) studia l'effetto indiretto che le prove passate hanno sull'autoefficacia concludendo che sono le recenti esperienze che condizionano la percezione di efficacia che l'atleta sente di possedere in prossimità di una gara.



George (1994) basandosi su situazioni competitive reali inerenti al baseball, sostiene che la percezione di efficacia influenza la prestazione agonistica.

Autoefficacia  Prestazione

3.3 Efficacia individuale e collettiva

Il termine efficacia collettiva è stato coniato da Bandura (1982, 1986) per sottolineare il fatto che spesso i gruppi hanno aspettative collettive di successo agendo come parte di una squadra, lo sforzo verso compiti selezionati, il potere di rimanere in gioco quando il gruppo non riesce a produrre i risultati attesi (Bandura, 1986).

Crede che il proprio gruppo sia capace di produrre buone prestazioni è importante tanto per il successo, quanto per l'aver fiducia nelle proprie abilità; infatti, squadre di maggior successo hanno un forte senso di efficacia di gruppo e sanno reagire davanti alle difficoltà e agli errori fatti in partita.

Bandura afferma, tuttavia, che è difficile ottenere una forza collettivamente efficace da singole persone che nutrono profondi dubbi su di sé: per questo l'efficacia collettiva è forte solo se alla base ogni membro del gruppo possiede un'elevata efficacia personale (Bandura, 1997).

Spink (1990), trattando del concetto di efficacia collettiva, fornisce alcuni risultati sperimentali che confermano che il senso di efficacia collettiva è correlato al successo. Alcune variabili dell'efficacia collettiva relative alla personalità, collegate al successo sono: la self-efficacy, la fiducia, la coesione, l'influenza sociale, la prestazione di squadra, la concentrazione degli atleti, la storia della squadra e i suoi obiettivi (Spink, 1990).

L'efficacia collettiva influenza ciò che gli individui scelgono di fare in quanto gruppo, lo sforzo che impiegheranno nel completare un compito stabilito e la loro capacità di resistenza quando il gruppo non produce risultati positivi (Bandura, 1986).

Se l'efficacia collettiva è costituita dalla somma dei livelli di fiducia dei membri di una squadra allora si potrebbe supporre che essa possa essere incrementata semplicemente aumentando i livelli di fiducia in sé di ogni membro.

Tuttavia sia gli studi teorici che sperimentali danno indicazioni diverse.

Da una prospettiva teorica precisa Bandura (1986) ha osservato che l'efficacia collettiva e quella individuale possono essere diversamente correlate alle prestazioni di gruppo. All'interno dei processi di gruppo la coesione sembrerebbe interessante per la ricerca, dal momento che coesione ed efficacia sembrano avere degli aspetti in comune. Ad esempio in passato, in numerose occasioni, coesione ed efficacia collettiva sono state correlate positivamente al successo nelle prestazioni influenzando positivamente la perseveranza (Horowitz et al., 1953). Analogamente è stato dimostrato che i gruppi con alti livelli di efficacia tendono a perseverare nonostante sperimentino insuccessi (Hodges, Carron, 1989).

Bandura (1982) ha suggerito che la self-efficacy è spesso strettamente legata alle prime esperienze dell'individuo rispetto a un certo comportamento, infatti in riferimento alla produzione dell'efficacia collettiva si può sostenere che essa è un processo interpersonale, determinata dalle percezioni delle performance precedenti (Myers, Nicholas, et al., 2004), dalle interpretazioni della storia del gruppo, dai rituali comuni, e dalle azioni persuasive. Ma quando il gruppo si confronta con gli insuccessi le loro convinzioni di efficacia possono diventare vulnerabili ed è necessario un rinforzo costante (Ronglan, Lars Tore, 2007).

3.4 Disturbi dell'autoefficacia dell'atleta

Le ricerche che hanno studiato la relazione tra autoefficacia e prestazione in situazione di gara hanno evidenziato che livelli elevati di autoefficacia sono associati a prestazioni ottimali (Feltz,1982).

Bandura (1977) ha anche sottolineato che la relazione tra aspettative di efficacia e risultati di prestazione è reciproca: aspettative alte influenzano la prestazione e sono a loro volta modificate dall'effetto globale degli sforzi individuali; e che le persone devono avere delle opinioni abbastanza modificabili sulla propria efficacia per sostenere sforzi continuati di fronte a fallimenti Bandura (1986, 1989).

Generalmente il giocatore che ha un buon concetto di sé e delle proprie capacità in campo tende ad attribuire gli insuccessi a fattori episodici ed a circostanze avverse. Al contrario, il giocatore che non confida nelle proprie capacità entra in campo lottando con l'interiore convincimento della propria inadeguatezza alla situazione.

Tale diversità di atteggiamento condiziona i risultati ottenibili attraverso comportamenti, reazioni emotive e motivazioni diverse.

Un aspetto che varia sostanzialmente è quello della previsione che l'atleta compie riguardo all'efficacia del proprio intervento.

Una delle strategie applicabili per innalzare il livello dell'aspettativa sulle proprie prestazioni è porsi degli obiettivi crescenti ma possibili, allo scopo di evitare la frustrazione di aver investito energia e tempo in uno sforzo che non produce successo. Nel procedere verso tali obiettivi il giocatore compie un continuo confronto tra la prestazione in corso e i propri standard personali.

La soddisfazione legata al raggiungimento della meta è una motivazione di per sé abbastanza forte da costituire un incentivo per proseguire nell'impegno. Inoltre, durante il processo di raggiungimento dell'obiettivo si ha la continua

percezione della propria autoefficacia e la ridefinizione delle mete in base ai progressi ottenuti (Cei,1998).

Purtroppo in questo processo possono sopravvenire disturbi determinati da uno stato di tensione o depressione tali da produrre ansia; l'atleta può arrivare a considerare insormontabili problemi che in realtà non si sono presentati.

Ogni segnale viene interpretato in modo negativo, e il giocatore vede negli altri lo specchio della propria supposta inadeguatezza, decodificando il comportamento adottato nei suoi confronti nella direzione delle proprie paure.

In casi fortunatamente abbastanza rari, la frequenza di tali pensieri negativi cresce fino a diventare ininterrotta, senza che l'atleta abbia la capacità di interromperne il fluire. Questi eccessi sono a volte determinati anche dalla bassa qualità delle relazioni stabilitesi con i compagni di squadra: è infatti dimostrato che il sostegno sociale e la capacità di relazione sono efficaci contro lo stress.

L'attenzione a questi tipi di processi deve essere alta, sia per una generica cura del benessere del giocatore in quanto individuo, sia dal punto di vista di ricerca della prestazione.

3.5 Le fonti dell'autoefficacia

L'autoefficacia non fa parte né del corredo genetico né della personalità.

Quando si nasce, infatti, non si ha questa percezione, ma l'efficacia personale, si sviluppa e si rafforza con gli anni e con l'esperienza.

Ci sono vari modi, infatti, per accrescere o abbassare il senso di autoefficacia in ogni situazione. Questi "modi" sono chiamati da Bandura "**Fonti**" (Bandura, 1982,1989b,1990).

Le convinzioni di essere efficaci sono il prodotto che si basa su un complesso processo di autopersuasione e sull'elaborazione cognitiva di diverse informazioni sull'efficacia (Bandura, 1986).

Le fonti responsabili dell'origine del concetto di autoefficacia sono principalmente cinque: esito della prestazione, esperienze vicarie, persuasione verbale, cambiamenti di tensioni emozionali, capacità immaginativa.

- *Esito della prestazione.* Fornisce informazioni sull'efficacia attraverso le esperienze principali di ciascuno e quindi costituisce la fonte di informazione più sicura. Le esperienze principali di ciascuno influenzano i giudizi di self-efficacy dal momento che vengono elaborate cognitivamente.

Se si percepiscono ripetutamente tali esperienze come successi, l'aspettativa di efficacia aumenta; se le esperienze sono percepite come fallimenti, le aspettative diminuiranno.

L'influenza che le esperienze di prestazione hanno sulla percezione dell'efficacia dipende anche dalla percezione delle difficoltà del compito, dallo sforzo fatto, dall'allenamento fisico e dagli schemi temporali di successo e fallimento (Bandura, 1986).

I risultati in compiti difficili, compiti in cui ci si è sforzati e compiti portati a termine bene durante l'apprendimento, con solo errori occasionali, assumono un valore di efficacia maggiore di compiti facili, portati a termine con un aiuto esterno o di compiti nei quali all'inizio del processo di apprendimento sono stati sperimentati errori ripetuti.

- *Esperienze vicarie.* Anche attraverso le esperienze vicarie si possono ottenere elementi utili alla valutazione nell'efficacia personale.

L'esperienza vicaria è data dall'osservazione di un modello molto simile a noi stessi; e secondo i risultati ottenuti da questo, possiamo

trovare elementi utili per la creazione del concetto di autoefficacia. Così, vedendo altri con capacità simili alle proprie che, attraverso il loro impegno riescono ad avere buoni successi, da fiducia per affrontare situazioni analoghe (Schunk, 1987) di contro vedere qualcuno che non ha successo porta ad un abbassamento nel livello di motivazione (Brown e Ironye, 1978).

Osserviamo che le esperienze vicarie hanno un'influenza maggiore nello sviluppo dell'autoefficacia se il modello osservato assomiglia molto a noi stessi; al contrario se questi fosse molto differente, l'efficacia personale ne avrà minor cambiamenti (Schunk, 1986).

Ad esempio un'atleta che si deve prestare ad un gara di corsa, si riterrà maggiormente capace di ottenere buoni risultati, se il suo compagno che ha le stesse capacità, abbia poco prima raggiunto il successo; piuttosto se questo modello avrebbe avuto abilità differenti. Così una persona può essere positivamente influenzata da un'altra, vedendo i risultati ottenuti da quest'ultima, osservando la forza e la determinazione con cui affronta i problemi, prendendone quindi esempio.

L'osservazione dell'esperienza data da un modello diverso, potrebbe ispirare nuove strategie e abilità alternative, utili per affrontare un caso non comune o per effettuare cambiamenti (Bandura, 1996).

- *Persuasione verbale.* Un altro metodo per consolidare l'efficacia su alcune abilità può essere anche quello della persuasione verbale, sia personale che sociale; infatti le persone convinte verbalmente hanno più probabilità di impegnarsi maggiormente rispetto a chi ha dubbi su di sé (Litt, 1988; Schunk, 1989).

La persuasione presa da sola non è un grosso strumento di cambiamento dell'efficacia personale, ma se le valutazioni positive del persuasore sono realistiche essa può sostenere l'auto-cambiamento (Bandura 2000).

L'attribuzione persuasoria di efficacia ha maggior impatto sulle persone che hanno già un motivo per credere di poter produrre effetti con le proprie azioni (Chambliss e Murry, 1979). Alimentare invece chi non ha la motivazione al successo porterà la persona ulteriormente verso l'insuccesso e all'indebolimento del senso di autoefficacia.

La persuasione spesso però si discosta molto dalla valutazione personale per cui viene ad imporsi la domanda di quale di queste due sia più credibile; in particolare le persone tendono a credere di conoscere sé stessi e la situazione meglio di chiunque altro per cui hanno una certa resistenza alle valutazioni altrui. In tal senso si ha un effetto persuasivo più forte ed efficace quando si ha fiducia sul persuasore. Tale fiducia è data dalla percezione della credibilità e conoscenza della materia da parte del persuasore (Bandura, 2000).

Quanto più la fonte di informazione sulle proprie abilità è credibile, tanto più il senso di autoefficacia tende a cambiare e a mantenersi nel tempo. (Crundall e Foddy, 1981). Rimane comunque il fatto che la persuasione si deve confrontare con la propria autovalutazione e, se quest'ultima è ben radicata, difficilmente sarà condizionata da pareri contrastanti anche se molto attendibili. (Bandura, 1996, 2000).

- *Stati fisiologici.* Un'importante serie di informazioni che può rafforzare il senso di autoefficacia è data anche dagli stati emotivi e fisiologici.

Infatti uno stato d'ansia durante una prestazione porta la persona a sentirsi più vulnerabile ed insicura nella riuscita finale della prestazione stessa. Quando si affronta un impegno o una situazione difficile, meno ci si sente agitati e nervosi più si percepisce la capacità di riuscire a portare a termine il compito o a uscire bene dalla situazione impegnativa.

Le stesse attività fisiologiche ed emotive possono influenzare o meno il risultato di una determinata situazione; questo non dipende dall'intensità degli stimoli, ma piuttosto da come il soggetto li interpreta e li percepisce nello specifico momento.

L'interpretazione dei vari stimoli ha un ruolo molto importante nella creazione dell'autoefficacia (Bandura, 1986). Lo stesso momento a parità di capacità è vissuto da ogni singolo soggetto in modo personale .

Un'altra influenza può essere data anche dall'umore: è stato riscontrato che uno stato d'animo positivo aumenta la percezione di efficacia mentre all'opposto quello negativo porta la persona ad avere meno fiducia nelle proprie capacità (Kavanagh e Bower, 1985).

Le persone usano i propri livelli di stanchezza, benessere e dolore, in attività di forza e di resistenza, come indicatori della non efficienza fisica (Feltz, Riessinger, 1990).

- *Capacità immaginativa.* Anche se non ritenuta tra le principali, questa fonte ha a sua volta una certa importanza nella creazione del senso di efficacia personale. Infatti quanto più è forte la capacità immaginativa, tanto più si riesce ad intuire con maggiori dettagli e precisione gli eventi e le situazioni che man mano ci si presentano e quindi più facilmente ad anticiparne le conseguenze. In questo modo si modificano i comportamenti e le azioni cercando gli atteggiamenti più adeguati alle varie circostanze (Cervone, 1989; Williams, 1995).

Questa capacità è anche molto diversa da persona a persona; infatti alcune persone hanno una certa capacità di immaginare le più svariate situazioni, mentre altre non hanno quasi per nulla questa abilità.

Queste importanti fonti dell'autoefficacia, con peso diverso possono adoperarsi insieme o singolarmente alla strutturazione del senso di autoefficacia personale.

La costruzione dell'autoefficacia è il risultato di vari fattori (personali, sociali ecc.) che vanno ad integrarsi con le fonti, che a loro volta hanno un peso diverso a secondo del momento (Bandura, 1997).

Le differenze di età incidono nella selezione delle fonti dell'auto-efficacia.

I bambini più giovani considerano la partecipazione e gli aspetti soggettivi come importanti misure del successo, mentre gli adolescenti sostengono che l'esercizio pratico serve per perfezionarsi e che le misure oggettive sono importanti per il successo. L'elogio e l'incoraggiamento sono importanti per tutte le età (Chase, Melissa, 1998).

La ricerca condotta in ambito sportivo ha dimostrato che l'esecuzione della prestazione migliora la percezione di efficacia e che le informazioni che l'atleta trae dalla valutazione delle sue prestazioni sono molto importanti per l'affermarsi di una condizione psicologica di fiducia nelle proprie capacità (Brody, Hatfield e Spalding 1988; McAuley, 1985)

Centinaia di studi hanno individuato una relazione positiva tra l'auto-efficacia e la performance, altri studi invece una relazione negativa quando l'analisi è stata fatta nel tempo (ripetute misure), piuttosto che individuale, prevedendo una relazione negativa basata sulla teoria del controllo percentuale (Powers, 1991). Infatti quando l'auto-efficacia induce ad essere troppo sicuri di sé aumenta la probabilità di commettere errori logici durante la propria azione (Vancouver, Jeffery et al., 2002).

Un po' di insicurezza circa la propria efficacia è di incentivo ad acquisire le conoscenze e le abilità necessarie al successo. Ciò nondimeno, nell'applicazione di abilità già sviluppate, una forte fiducia nella propria efficacia è essenziale per mobilitare e mantenere l'impegno necessario a eseguire adeguatamente compiti difficili.

3.6 Dimensioni attraverso cui cambia l'autoefficacia

Sono tre le dimensioni lungo le quali possono variare le aspettative d'efficacia: grandezza, generalità e forza (Bandura, 1977b, 1982,1986):

1) *Grandezza*: s'intende un ordine di difficoltà crescente per attività nel quale la persona avrà l'idea di riuscire con un certo grado di difficoltà a risolvere la sua situazione. Le varie difficoltà sono ordinate in vari livelli nei quali ognuna di esse richiede un certo grado di fiducia per essere superata con successo (Bandura e Adams, 1977).

2) *Generalità*: alcune esperienze positive (e non) creano delle aspettative d'efficacia strettamente circoscritte a quell'ambito particolare, altre inducono aspettative più generalizzate che investono ambiti che vanno al di là della situazione specifica in esame; ne risulteranno cambiamenti più ampi e in diversi compiti.

3) *Forza*: è data dal convincimento della propria efficacia; questo è legato alla resistenza delle convinzioni col passare del tempo anche, in seguito ad insuccessi, a fronte di condizioni difficili e di emozioni negative.

3.7 Processi attivati dall'autoefficacia

L'autoefficacia regola il funzionamento degli esseri umani attraverso quattro processi: cognitivi, motivazionali, affettivi e di scelta.

Questi processi raramente agiscono in modo isolati, ma il più delle volte un elemento singolo influenza tutti gli altri.

3.7.1 Processi cognitivi

Esistono differenze individuali negli stili cognitivi delle persone e di coloro che competono nello sport (Williams, Anshel, Mark, 2000).

L'autoefficacia costituisce un importante meccanismo cognitivo che consente di spiegare il comportamento sportivo, sebbene con il progredire delle prove la qualità dell'azione sportiva precedente diventa l'elemento principale che influenza la prestazione successiva (Feltz 1982; Feltz e Mugno 1983).

Gran parte dei comportamenti che quotidianamente si tengono sono controllati dalla formulazione personale di obiettivi. La scelta di questi ultimi è fatta secondo la convinzione di riuscire a portare a termine i compiti, quindi dalla percezione dell'autoefficacia; più è alta quest'ultima più gli obiettivi saranno alti e diversificati e quindi anche l'impegno relativo al loro ottenimento sarà proporzionale.

Le persone tendono ad immaginare il proprio futuro, per cui cercano di pianificare le loro azioni, creando scenari per sé vantaggiosi: in modo particolare chi ha sviluppato un senso di autoefficacia alto si vede spesso come trionfatore delle proprie esperienze di vita. Questo modo di vedersi dà un importante appoggio personale e funge anche da guida sicura per la proiezione di sé nel futuro dando conforto nei momenti più difficili. All'opposto chi ha una bassa autoefficacia, tende a vedersi come un perdente nelle svariate situazioni che gli si presentano, quindi tenderà a immaginare scenari più disastrosi e nei momenti di difficoltà non riuscirà a porre rimedio ai problemi che si presenta, pensando che tutto ciò che accade è inevitabile e i dubbi su se stesso non potranno fare altro che aumentare.

Una delle attività importanti del pensiero umano è quella di prevedere gli eventi futuri e se necessario immaginare alternative possibili a questi ultimi.

Questo richiede la così detta abilità del “problem solving” (ovvero la capacità di risolvere i problemi) e necessita di un’elaborazione delle informazioni vasta e complessa.

Si dovrebbe anche cercare di realizzare più azioni possibili; l’individuazione poi dei propri obiettivi e l’elaborazione, o meglio l’integrazione, dei risultati che si raggiungono, andranno a conferma o meno di ciò che si era previsto (Bandura, 1996).

Le persone, che hanno un basso senso di autoefficacia, tendono a cedere e a scoraggiarsi alle prime difficoltà facendo così regredire le proprie abilità cognitive e di problem solving (Bandura, 2000).

Al contrario chi ha un’alta autoefficacia di sé riesce a mantenere tutte le abilità cognitive, grazie anche a concentrazione e motivazione maggiori, rispetto ad altre persone che hanno livelli di autoefficacia più bassi e sarà quindi più propenso ad ottenere, grazie a questo, maggiori successi verso gli obiettivi prefissati.

3.7.2 Processi motivazionali

La maggioranza delle motivazioni umane è creata da processi cognitivi che, in modo particolare, si formano quando si fanno delle previsioni sugli avvenimenti futuri e si programmano gli obiettivi da raggiungere; in questo modo le persone cercano di pianificare le azioni e i comportamenti cercando di attuare le strategie che meglio conoscono per raggiungere gli obiettivi preposti. Esistono tre fonti cognitive motivazionali: l’attribuzione causale, le aspettative del risultato e gli obiettivi rappresentati cognitivamente.

Le convinzioni di autoefficacia influenzano l’attribuzione causale (Alden 1986).

Notiamo infatti, che chi considera la propria autoefficacia elevata nell'attuare un certo programma (fondamentale per svolgere un certo compito), tende a dare ai propri insuccessi la colpa a fatti estranei a sé, mentre per i successi, merito alle proprie capacità. Così se una persona con un'alta autoefficacia arriva a commettere un errore o ad avere insuccessi può sempre giustificarli assegnandone la colpa ad una situazione avversa o non dipendente da lei.

L'attribuzione causale influenza la motivazione, i comportamenti e le reazioni emotive di ognuno, di pari passo alla convinzione di efficacia personale.

Anche le aspettative che si hanno rispetto ai risultati che si ottengono, tendono a creare nella persona un certo grado di motivazione che né influenza il comportamento. Le aspettative sul risultato danno alla persona l'idea che agendo in una determinata maniera, potrà raggiungere un certo scopo, incentivando così l'individuo a comportarsi nel modo che aveva previsto.

Ma per ottenere un determinato obiettivo (o almeno pensare di raggiungerlo) il soggetto deve intraprendere una serie di azioni che sono legate al concetto di autoefficacia. Si presume infatti che prima di arrivare a compiere una serie di comportamenti che possono portare a un certo risultato, le persone debbano chiedersi se siano in grado di attivare in maniera adeguata queste azioni (Bandura, 1986).

Nel caso l'individuo preveda un successo, inizierà il suo percorso per far sì che possa ottenerlo nel migliore dei modi, mentre in caso contrario lo stesso non inizierà neppure a cimentarsi nel suo percorso (Nota e Soresi, 2000).

La teoria delle aspettative rispetto ai risultati migliora la capacità predittiva del singolo soggetto in modo direttamente proporzionale al suo livello di autoefficacia (Ajzen e Madden , 1986).

Ci sono così reazioni di soddisfazione e di insoddisfazione per la propria prestazione: l'autoefficacia è percepita in riferimento al raggiungimento degli

obiettivi e la ridefinizione dei compiti stessi avviene mano a mano che vengono ottenuti dei progressi.

3.7.3 Processi affettivi

L'autoefficacia ha un importante ruolo nel modificare e nel controllare alcuni processi affettivi. Principalmente abbiamo tre processi che determinano l'insorgenza di comportamenti ansiosi legati al proprio concetto di autoefficacia.

Il primo di questi è il controllo degli stressor (ogni evento infatti può causare stress): l'autoefficacia ha un ruolo importante nel controllo di questi agenti stressanti. L'autoefficacia influenza la vigilanza verso i pericoli; infatti il pensare che un pericolo sia qualcosa di troppo grande da superare porta la persona ad uno stato di ansia (e probabilmente anche di depressione) e l'idea che ciò possa accadere, arriva di conseguenza a danneggiare se stessi (Lazarus e Folkman, 1984). Al contrario, il pensare di riuscire a risolvere certe situazioni considerate problematiche diminuisce lo stato di ansietà negli individui.

Una seconda risoluzione provocata sempre dall'autoefficacia consiste nel controllare pensieri auto prodotti; possiamo infatti affermare che i pensieri auto prodotti possono essere problematici (come per esempio la ruminazione mentale e i pensieri disturbanti) e fonte di grande stress (Kavanagh e Wilson, 1989).

Un terzo processo influenzato dall'autoefficacia è la possibilità di modificare l'ambiente circostante rendendolo (o facendolo) sembrare più sicuro. In questo modo l'autoefficacia aiuta molto nella gestione dei vari comportamenti adattati a creare l'ambiente che si desidera avere intorno.

Quanto più il senso di autoefficacia è alto tanto più le persone sono capaci di apportare queste modifiche.

Oltre all'ansia esistono anche problematiche depressive che possono scaturire da una bassa efficacia di sé. Vediamo che persone che si prefiggono obiettivi non realizzabili probabilmente incorrono in un facile insuccesso e di conseguenza anche in uno stato depressivo. Un'altra situazione che può portare depressione, legata sempre all'autoefficacia, si ritrova quando la persona pensa di avere un'efficacia personale bassa nei rapporti sociali; questa sensazione non fa altro che portare ad una sorta di ansia (o depressione).

Un'altra situazione ancora nella quale è possibile arrivare alla depressione è data dall'incapacità di controllare il pensiero autoprodotta.

Come già visto l'impossibilità di controllare in modo efficace i pensieri disturbanti e la ruminazione sono cause importanti di ansia e di depressione (Kavanagh e Wilson , 1989).

L'umore di una persona può essere modificato in vari modi dall'autoefficacia, ma questa non è mai a senso unico, o meglio se è vero che essa può portare a cambiamenti nello stato d'animo è altresì vero il contrario.

3.8 Autoefficacia emotiva

L'emozione è data da diversi processi: psicologici, sociali e biologici, in ognuno di questi elementi essa può applicare la sua forza a secondo della situazione.

Quando parliamo delle emozioni spesso non c'è un accordo su cosa esse comprendano, affetti, umori, sentimenti ed altro; esse infatti variano a seconda di chi le vive in quel momento e da come vengono interpretate.

Rimane in ogni caso l'accordo sul fatto che questi strumenti provochino delle situazioni di piacere o di dispiacere che possono portare a delle differenze

corporee o biologiche (generazione di sudorazione, di ormoni ecc.), motorie (movimento ritmico del piede) ed espressive, che possono portare la persona a comportarsi in un certo modo (Cervone, 2000).

Indubbiamente queste esperienze portano la persona a sperimentare delle situazioni che danno luogo allo sviluppo della persona stessa, e la conducono ad un adattamento sia psicologico che sociale (Caprara, 1997; D'Urso e Trentin, 1998).

Lo studio sulle emozioni è assai complesso e passa dallo sviluppo emotivo (Thompson, 1990, 1991), all'intelligenza emotiva (Goleman, 1995), al controllo emotivo (Roger e Najaran, 1989).

Il controllo delle emozioni sembra essere una parte molto importante, anche a causa della loro forza e imprevedibilità: esse sono spesso associate a successi quando si riesce ad avere un buon controllo, in particolare diventano utili quando si devono testare le competenze sociali e personali di ognuno.

In questo l'autoefficacia sulla capacità di regolare le emozioni può essere una spinta a migliorarsi, e riuscire anche ad avere un rapporto soddisfacente con se stessi. All'opposto potrebbe essere che, chi ha problemi nel controllare in maniera efficace le proprie emozioni, sia negative sia positive, abbia di conseguenza difficoltà nel relazionarsi in modo soddisfacente con gli altri (Caprara, 2004). In questo modo le persone che non riescono ad avere delle buone relazioni con cui confrontare le loro abilità emotive, risultano infatti avere una percezione dell'autoefficacia minore rispetto a chi ha rapporti sociali soddisfacenti. Per questi motivi sia in senso sociale sia in senso personale diviene fondamentale la gestione delle emozioni, per cui riuscire ad avere un certo controllo su questo tipo di esternazioni porta sicuramente a dei miglioramenti e benessere nella vita di tutti i giorni.

Alcuni studi (Schunk, Gunn, 1986; Schunk, Rice, 1985) indicano che le opinioni relative alla propria efficacia influenzano le attribuzioni che vengono

fatte dal soggetto circa la propria prestazione. Quindi le attribuzioni e le opinioni sulle proprie capacità implicano una causalità bidirezionale.

Altre aree che meritano attenzione relative alla relazione tra self-efficacy e patterns di pensiero riguardano il modo in cui la self-efficacy influenza l'immaginazione, il controllo sui pensieri negativi (come il ruminare sugli errori), il controllo di altri fattori che interferiscono sulla concentrazione e sull'attenzione, il controllo del dolore e del disagio, presenti in molte discipline sportive.

L'immaginazione, l'attenzione, la concentrazione e le altre abilità psicologiche relative alla prestazione sportiva sono senza dubbio dipendenti da quanto ciascuno sente di essere in grado di portare a termine un'azione.

Capitolo IV

L'ansia

4.1 Regolazione dell'ansia attraverso l'effetto dell'autoefficacia

L'ansia è uno degli stati psicologici più comunemente sperimentati dagli individui per evidenziare una condizione di agitazione individuale caratterizzata da timore, nervosismo, preoccupazione o panico (Lazarus e Averill 1972).

E' stato dimostrato che gli atleti nelle competizioni individuali riportano maggiori livelli di ansia rispetto agli atleti che competono in eventi di squadra (Flowers, Ross et al., 2002).

Selye (1956) ha correlato l'ansia al concetto di stress. Lo stress è una risposta non specifica di attivazione esibita dall'organismo quando deve affrontare un'esigenza imprevista o adattarsi a una novità disorganizzante; ma lo stress può assumere anche un significato spiacevole quando è prodotto in modo troppo intenso e/o per lunghi periodi di tempo e/o non si accompagna a risposte sufficientemente efficaci.

Inoltre, Selye ha distinto due tipi di stress, uno positivo denominato eustress e uno negativo chiamato distress. Generalmente, in psicologia dello sport, si tende a identificare il distress con il concetto di ansia. Lo stress si correla, infatti, con caratteristiche individuali dell'atleta: per esempio un'elevata ansia di tratto competitiva (Martens, 1977; Martens, Vealey e Burton, 1990), unita a bassa autostima (Brustad, 1988) e scarsa motivazione intrinseca possono avere risvolti negativi.

Lo stress troppo intenso e prolungato provoca burnout, - risultato non tanto dello stress, ma di quella sensazione di hopelessness (di perdita della speranza)

e di essere senza via di uscita (Lazarus, 1991), causa di danni psicofisici e comportamentali; al contrario l'esperienza prolungata di piacere intrinseco, legato all'attività (percezione autotelica), funge da risorsa altamente motivante. L'atleta evolve così in un continuo processo di crescita, basato su progressivi miglioramenti ed aggiustamenti rispetto agli obiettivi e al livello di complessità e difficoltà delle sfide.

Secondo la teoria socio-cognitiva (Bandura, 1986a), il senso della propria capacità di controllare gli eventi potenzialmente minacciosi ha un ruolo centrale nell'attivazione dell'ansia. Il senso di minaccia infatti, è un evento di natura relazionale legato al confronto fra il senso delle proprie capacità di fronteggiamento e gli aspetti potenzialmente nocivi dell'ambiente.

L'attenzione è stata posta anche all'ansia cognitiva ed emotiva. Morris, Davis e Hutchings (1981) definiscono l'ansia cognitiva come una condizione dominata da aspettative negative e preoccupazioni cognitive riguardanti la situazione, se stessi e le conseguenze. Nello sport tale stato si può manifestare in termini di aspettative negative rispetto alla propria prestazione e al risultato della gara: maggiore è l'importanza attribuita a questi pensieri, maggiore sarà il livello dell'ansia cognitiva.

L'ansia somatica riguarda invece le modificazioni fisiologiche e affettive determinate dall'approssimarsi dell'evento sportivo. L'ansia di stato cognitiva e ansia di stato somatica sono prodotte da sistemi diversi, hanno antecedenti differenti e influenzano in modo diverso il comportamento e l'azione sportiva. Nonostante queste due dimensioni possano essere considerate come concettualmente indipendenti, è stato però notato che in situazioni stressanti possono variare in modo analogo, in quanto questi contesti contengono elementi che attivano ambedue le variabili (Morris, Davis e Hutchings 1981).

Ad esempio, lo scatenarsi di determinate reazioni somatiche quali l'aumento della frequenza cardiaca o la sudorazione eccessiva può stimolare l'affermarsi di pensieri negativi e, quindi, di una condizione di ansia di stato cognitiva.

Martens e colleghi hanno esaminato come il tipo di sport praticato e specifiche differenze individuali intervengono a influenzare l'ansia di stato.

Relativo al confronto fra sport individuali e sport di squadra è emerso che gli atleti di sport individuali (ginnastica, nuoto e atletica leggera) rispetto a quelli di squadra (pallacanestro e pallavolo) hanno mostrato livelli significativamente più elevati di ansia di stato cognitiva e somatica e più bassi di fiducia in sé. Quest'ultima variabile costituiva la dimensione più discriminante fra sport individuali e sport di squadra. Gli atleti degli sport di contatto (lotta) rispetto a quelli non di contatto (ginnastica e atletica leggera) hanno mostrato livelli significativamente peggiori in ognuna delle tre dimensioni. L'ansia di stato somatica e la fiducia in sé costituivano le dimensioni che differenziavano maggiormente gli atleti di questi gruppi (George, Thomas, 1994).

Alcune indagini hanno evidenziato interessanti relazioni fra ansia di tratto competitiva e altre dimensioni di personalità sport-specifiche rilevando nel complesso un rapporto inversamente proporzionale fra ansia e fiducia nelle proprie capacità di atleta (Cei, 1998).

Willis (1982) ha riscontrato una relazione positiva fra ansia di tratto e paura di fallire e una negativa con il desiderio di controllare gli altri, non ha trovato, invece, alcuna relazione fra ansia di tratto e motivazione alla riuscita nello sport.

Rainey e Cunningham hanno rilevato nelle atlete una relazione positiva fra importanza attribuita allo sport e ansia di tratto. Atleti con livelli elevati di ansia di tratto sono molto preoccupati di non commettere errori, di non giocare bene, di perdere e sviluppano sentimenti negativi riguardo le loro prestazioni future.

Il ripetersi di insuccessi è fonte di ansia quando viene attribuito alla propria incapacità, ma se le stesse esperienze spiacevoli vengono attribuite a fattori situazionali, le persone che le subiscono restano serene (Wortman et al., 1976). Quanto più le persone hanno un senso di efficacia elevato, tanto più si mostrano sicure nell'affrontare le situazioni problematiche. Tuttavia, la riduzione dell'ansia attraverso il controllo comportamentale non si limita affatto alla riduzione degli eventi angosciosi (Notterman, Schoenfeld e Bersh, 1952).

4.2 Lo sport contro l'ansia

L'attività fisica svolta in modo regolare produce molti effetti positivi sia sul corpo che sulla psiche. È stato oramai dimostrato che lo sport, se praticato senza eccessi e con regolarità, può prevenire e alleviare i sintomi dell'ansia e dello stress. Esso, contribuisce a rilassare la tensione muscolare e aiuta a dormire.

La sua azione positiva si esercita sulla circolazione sanguigna, sull'attività neuronale e sull'aumentato rilascio di endorfine. Le endorfine sono sostanze chimiche di natura organica prodotte dal cervello, dotate di proprietà fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, di tipo analgesico ed eccitante. L'aspetto più affascinante ed interessante delle endorfine risiede nella loro capacità di regolare l'umore. Durante situazioni particolarmente stressanti il nostro organismo cerca di difendersi rilasciando endorfine le quali, da un lato, aiutano a sopportare meglio il dolore e, dall'altro, influiscono positivamente sullo stato d'animo.

Lo sport produce inoltre ottimi effetti sull'autostima. Chi soffre di problemi di ansia tende ad avere una bassa autostima, e fare dell'esercizio fisico, anche moderato, può aiutare a produrre miglioramenti in questo senso.

“Fare qualcosa per se stessi vuol dire considerarsi abbastanza importanti da concederselo”.

4.3 La scarica aggressiva attraverso lo sport.

L'aggressività differisce dalla competitività; l'aggressivo è in contrasto più o meno evidente col proprio ambiente, il competitivo, controllando l'aggressività, assume degli atteggiamenti che facilitano il confronto con gli altri su uno specifico campo di prove rispettando le regole del gioco.

Se da un lato l'attività sportiva è una valvola di sfogo per l'aggressività, dall'altro essa può contribuire a determinarla; sono un esempio tutte le situazioni che vengono vissute dagli atleti in maniera umiliante, dovute ad un insuccesso clamoroso o ad una frustrazione per il mancato raggiungimento della prevista prestazione (De Moja, 1987). Ma la messa in atto, la drammatizzazione che si attua sulla scena sportiva, ha degli effetti catartici tali da determinare una scarica emotiva compensatoria e riparatoria.

Il termine catarsi deriva dal greco e significa purificazione.

Secondo Aristotele, gli spettatori nel vivere, se pur in maniera simulata, le emozioni e le passioni rappresentate sulla scena avrebbero un sollievo accompagnato da piacere. Così la sublimazione è una delle attività umane che gli psicologi definiscono canalizzazione delle pulsioni. La pulsione (insieme di energie) viene canalizzata verso fini ammessi dalla cultura imperante.

Ognuna delle principali esigenze umane può trovare nell'attività sportiva occasioni di soddisfazione, secondo modi e proporzioni variabili da situazione a situazione, da soggetto a soggetto (Laplanche, Pontalis, 1967).

L'aggressività è una spinta indispensabile che consente all'individuo di porsi come elemento attivo di fronte al reale, consentendogli di esprimersi in due modi: in senso espansivo (dà alla persona l'energia necessaria per sperimentare sé stessa e per superare gli ostacoli nella propria realizzazione) ed in senso difensivo (diventa tale se occorre difendere la propria identità minacciata da un pericolo).

La condotta aggressiva non è da intendersi solo come atto, ma anche come aspetto della espressività verbale: ironia, satira, violenza verbale sono anch'essi aspetti e forme che sottendono una motivazione aggressiva.

Nel campo dello sport l'aggressività, quando viene incanalata in forme socialmente accettabili, si costituisce come molla insostituibile dell'organismo. Il comportamento agonistico, infatti, è da considerarsi psicologicamente il risultato di un compromesso fra le sequenze di aggressività ed affermazione di sé, da un lato, ed esigenze di contatti sociali positivi, dall'altro.

Lo sport è stato definito da *Lorenz e Storr* un combattimento ritualizzato per eccellenza, in quanto l'uomo possiede un impulso aggressivo inteso come una carica energetica istintuale (e non come atto dell'aggressione) spontaneo e soggetto a processi di apprendimento relativi a modelli di condotta socialmente positivi e all'inazione dell'ambiente esterno. Da ciò Fromm sostiene come l'aggressività non sia sinonimo di distruttività: in quanto la prima è neutra e volta all'affermazione positiva dell'individuo e della collettività, la seconda, invece, è una deformazione stimolata da processi culturali patologici.

La manifestazione matura, costruttiva e creativa dell'aggressività è l'agonismo. La strada che porta dall'aggressività all'agonismo è attraversata da meccanismi intrapsichici che sono:

- 1) La rimozione, respingere nell'inconscio ciò che non è accettabile.
- 2) La sublimazione, trasformare l'impulso aggressivo in un'azione socialmente accettabile e accettata.

3) La ritualizzazione, vivere l'aggressività all'interno di una situazione controllata.

4) L'inibizione per identificazione, trasformare l'impulso aggressivo verso forme di condotta reattiva (protezione, affetto, gioco, ecc.).

A livello agonistico i soggetti mettono in campo una grossa fetta della loro aggressività, è importante che l'agonismo rimanga entro canoni socializzanti e di sublimazione degli istinti aggressivi, rispettando le regole della ritualizzazione sportiva.

Bisogna comunque riconoscere che gioco e agonismo rivestono un passaggio fondamentale nello sviluppo del soggetto. L'agonismo sorge dopo, rispetto alla funzione ludica e molto spesso influenzato da modelli sociali esterni che per bisogni istintuali. Mentre nel gioco troviamo un'azione di organizzazione dell'Io (organizzazione del sé corporeo, rapporti spazio-temporali, relazioni con gli altri) nel discorso agonistico si deve presupporre un Io già organizzato. Nell'agonismo sono presenti motivazioni che si riferiscono alla sfera psico-sociale, culturale e socioeconomica. Tra esse troviamo la motivazione al successo che riguarda la ricerca di affermazione personale e sociale; come affermare valori che gli altri apprezzano, stimano e desiderano, sponsorizzazioni, il tutto con il supporto dei "mass media".

4.4 Il modello ecopsicologico cognitivo – comportamentale

Un' impostazione ecopsicologica ci consente di tener conto di una serie di fattori che, in maniera più o meno marcata, possono entrare in gioco nell' ansia da prova (Stein et al., 1980; Meazzini, 1988).

Uno degli aspetti importanti, cui fa riferimento questo modello è legato alla funzione degli antecedenti distali.

Tale termine, introdotto da Krohne (1976), comprende tutti gli eventi critici che l' individuo ha vissuto nel corso della sua vita e che continuano a giocare un ruolo rilevante nell' adattamento attuale all' ambiente.

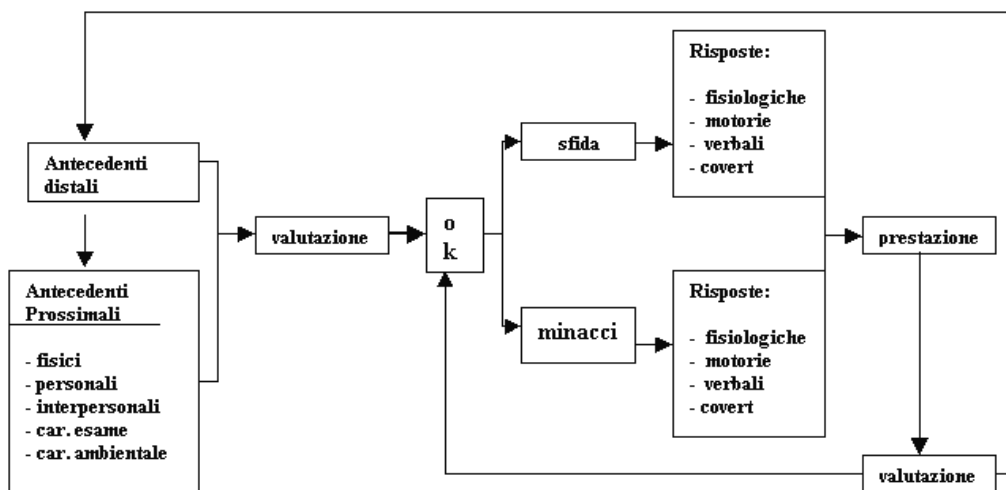


FIGURA 1- Modello multicomponenziale dell'ansia da esame. Adattato da Stein (1982).

Pur condividendo l'importanza di questi fattori, ci sembra che scarsa attenzione venga loro data circa l' influenza da essi esercitata sul comportamento attuale e sulle ragioni per cui uno stesso antecedente distale può essere critico per una persona, mentre non lo è per un' altra.

Per chiarire questo punto è opportuno far riferimento a tre variabili:

- a) le caratteristiche "oggettive" dell'evento,
- b) la fase evolutiva del soggetto in cui si manifesta l' evento critico,
- c) le caratteristiche dell' individuo in quel momento.

Allo stato attuale non si dispone di studi sistematici e completi circa gli antecedenti distali presenti nei soggetti con text anxiety.

4.5 Le risposte d ansia

Tra i sintomi fisiologici più frequenti ricordiamo le risposte a carico del sistema cardiovascolare quali: palpitazioni, aumento del ritmo cardiaco, aumento della pressione sanguigna; tra quelle legate alla respirazione, menzioniamo difficoltà respiratorie, pressione al torace, sensazione di soffocamento ecc.; quelle, infine, di natura neuromuscolare quali tremori ed agitazioni varie.

Inoltre, possono comparire una serie di sintomi somatici particolarmente fastidiosi quali: vomito, nausea, impulso ad urinare, rossore in volto, sudorazione, prurito ecc.

Dal punto di vista cognitivo, come ho già evidenziato, emergono una serie di distorsioni cognitive circa la realtà esterna e le proprie capacità ad affrontarle.

Anche l' ideazione si fa ripetitiva e costellata di eventi negativi.

Tutto ciò porta ad uno spostamento dell' attenzione dal compito verso stimoli ad esso irrilevanti.

La difficoltà di concentrazione di usare adeguatamente strategie mnestiche, riscontrate spesso nelle persone in ansia, sono in sintonia con questo meccanismo cognitivo (Meazzini, 1981).

Infine, per quanto riguarda i sintomi comportamentali, che maggiormente correlano con lo stato d' ansia, ricordiamo la fuga e l' evitamento, nonché una

coordinazione difettosa risultante da uno stato, spesso incontrollato di agitazione motoria.

Nelle forme più gravi possono presentarsi anche collassi.

Questo "cluster" di sintomi certamente contribuisce, una volta attivati dalla situazione, a compromettere la prestazione.

L'esperienza di fallimento non fa altro che ampliare le convinzioni del soggetto e ad incrementare il suo sentimento di vulnerabilità ed inadeguatezza.

D'altro canto, spesso il soggetto con ansia può interpretare l'eventuale successo come fortuito.

In tal caso la sua vulnerabilità non si modificherà affatto in futuro.

La catastrofe sarà sempre dietro la porta.

Capitolo V

Indagine empirica

Lo scopo di questa ricerca è stato indagare se tra atleti che praticano attività sportive non agonistiche possano essere messe in evidenza differenze tra talune variabili psicologiche come l'autoefficacia, la passività, l'impulsività, il narcisismo, la preoccupazione sociale, lo stress in situazioni sociali, la pressione ambientale, il locus of control, le tendenze depressive, i problemi psicosomatici, l'ansia somatica e cognitiva, il se attuale e ideale (energia, affettività positiva, stabilità emotiva). L'analisi ha tenuto conto anche di eventuali differenze tra sport di squadra e sport individuali, sport con maggiore e minore contatto fisico.

Lo studio è stato condotto mediante la somministrazione di quattro questionari: Self-Efficacy Scale, QAI (Questionario di Adattamento Interpersonale), W-E (Worry - Emotionality Scale), D.S. (Differenziale Semantico).

I questionari sono stati somministrati ad un campione di 200 atleti, di età compresa tra i 16 e i 30 anni. L'età media dei soggetti è di 19.99, con deviazione standard pari a 3.89

Gli sport tenuti in considerazione sono: pallanuoto (20 femmine, 20 maschi), basket (20 femmine e 20 maschi), tennis (20 femmine e 20 maschi), scherma (20 femmine e 20 maschi), Kick boxe full contact (20 maschi), rugby (20 maschi).

Confronto tra sport di squadra sport individuale

Differenza per tipologia di sport rispetto alla dimensione "Autoefficacia"

	Sport di squadra	Sport individuali	t	p
<i>Autoefficacia</i>	40.08±5.789	40.43±4.70	0.64	-0.47

Tab.1

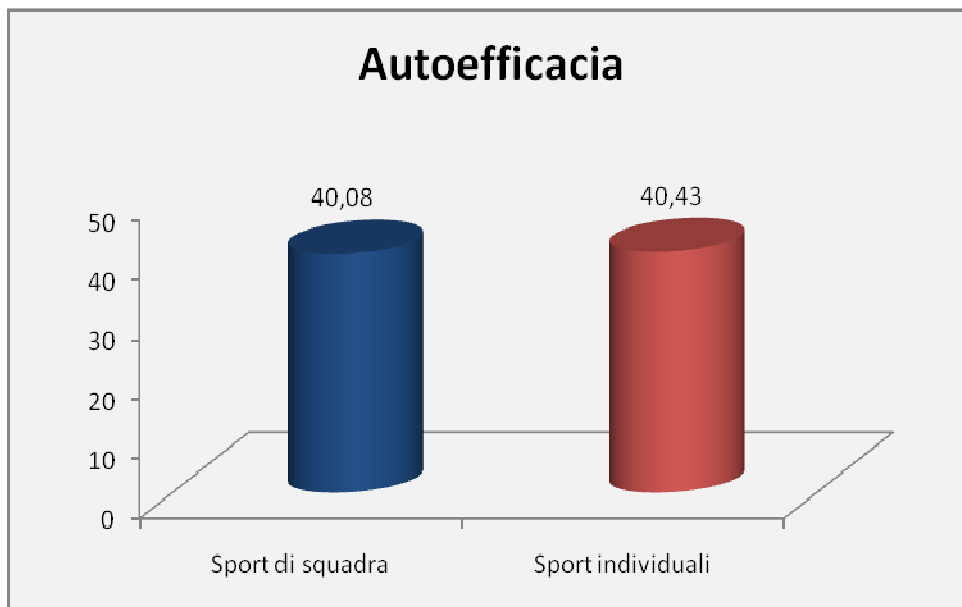


Fig.1

Nessuna differenza significativa è evidenziata in questo confronto.

Differenza per tipologia di sport rispetto alle scale base del questionario di adattamento interpersonale

	Sport di squadra	Sport individuali	t	p
Passività	1.29±0.27	1.39±0.20	0.00	-2.99
Impulsività	1.13±0.39	1.23±0.38	0.06	-1.91
Narcisismo	1.10±0.31	1.15±0.26	0.20	-1.28
Preoccupazione sociale	1.14±0.32	1.11±0.36	0.54	0.61
Stress in situazione sociale	1.38±0.34	1.38±0.39	0.94	-0.07

Tab.2

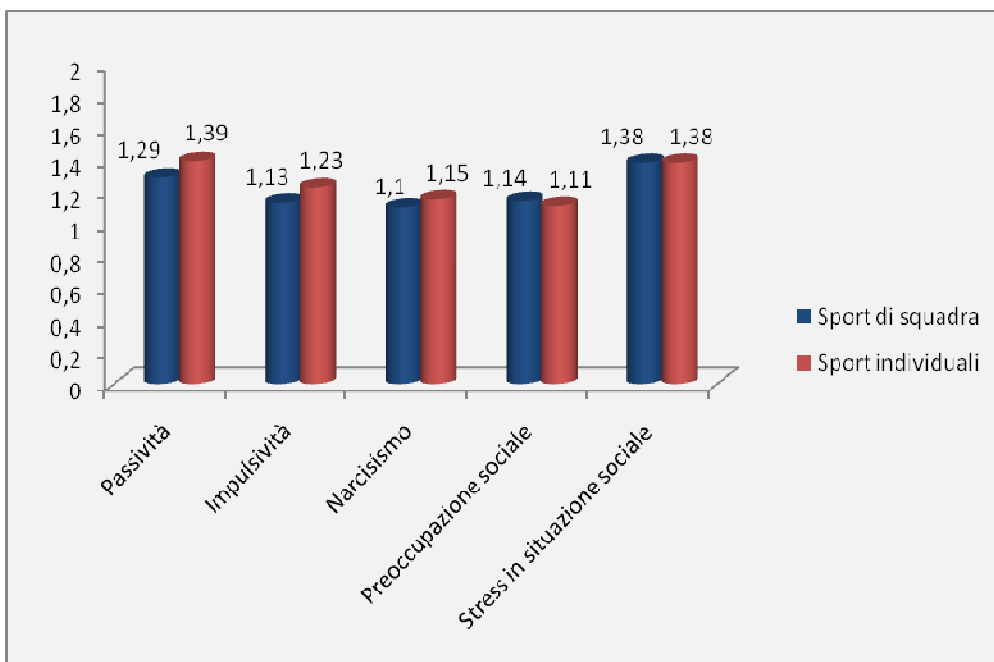


Fig.2

La differenza tra sport di squadra e sport individuali è significativa in riferimento alla scala “Passività”. Coloro che praticano sport individuali sembrano essere maggiormente capaci di affermare le proprie esigenze e difendere le proprie idee. Raggiungono i loro obiettivi non creando situazioni conflittuali.

Differenza per tipologia di sport rispetto alle scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale

	Sport di squadra	Sport individuali	t	p
Pressione ambientale e familiare	0.53±0.40	0.55±0.46	0.81	-0.25
Esternalità del controllo del rinforzo	0.63±0.37	0.67±0.35	0.77	0.29
Tendenze depressive	0.48±0.41	0.50±0.46	0.74	-0.32
Problemi psico-somatici	0.43±0.46	0.38±0.41	0.42	0.81

Tab.3

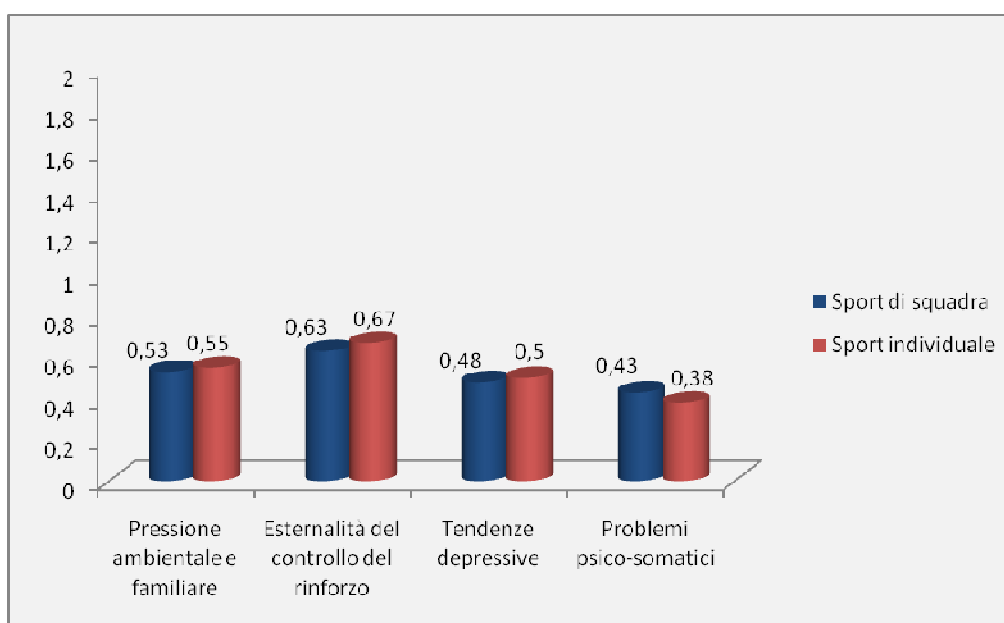


Fig.3

In questo confronto non emerge alcuna differenza significativa.

Differenza per tipologia di sport rispetto alle dimensioni “Preoccupazione cognitiva” ed “Emotività”

	Sport di squadra	Sport individuali	t	p
Preoccupazione cognitiva	24.31±7.79	20.76±7.39	0.00	3.31
Emotività	23.18±8.15	20.92±8.11	0.05	1.96

Tab.4

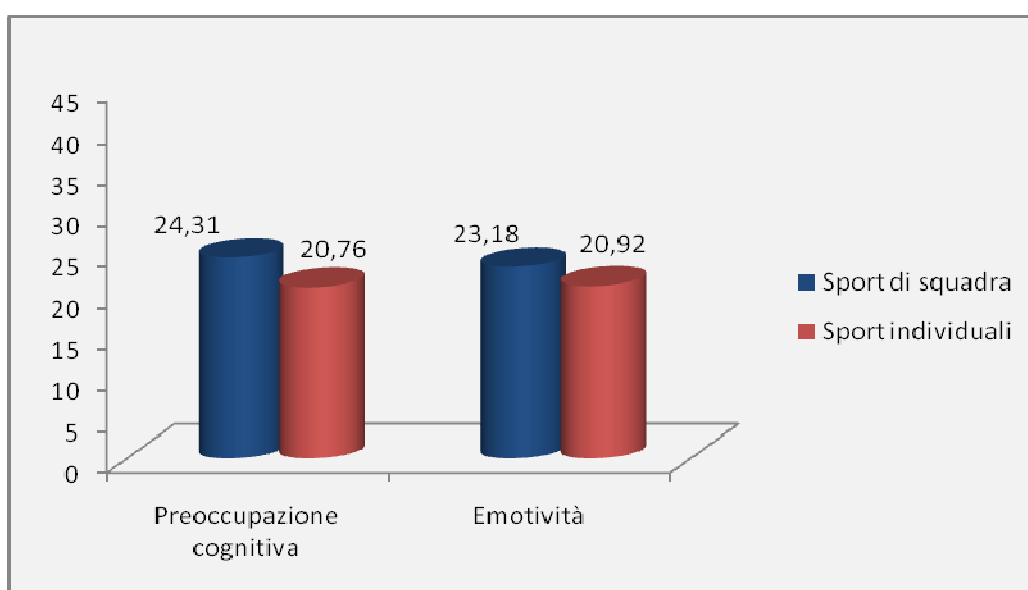


Fig.4

Da questo confronto emerge che coloro che fanno parte di una squadra manifestano maggiori livelli di preoccupazione cognitiva ed emotività quando devono affrontare situazioni importanti che la vita può presentare.

Differenza per tipologia di sport rispetto alle dimensioni” Immagini del sé reale”

	Sport di squadra	Sport individuali	t	p
Se attuale: energia	5.06±0.65	5.34±0.82	0.01	-2.61
Se attuale: affettività positiva	4.83±0.56	4.96±0.63	0.11	-1.60
Se attuale: stabilità emotiva	4.55±0.73	4.84±0.93	0.02	-2.39

Tab.5

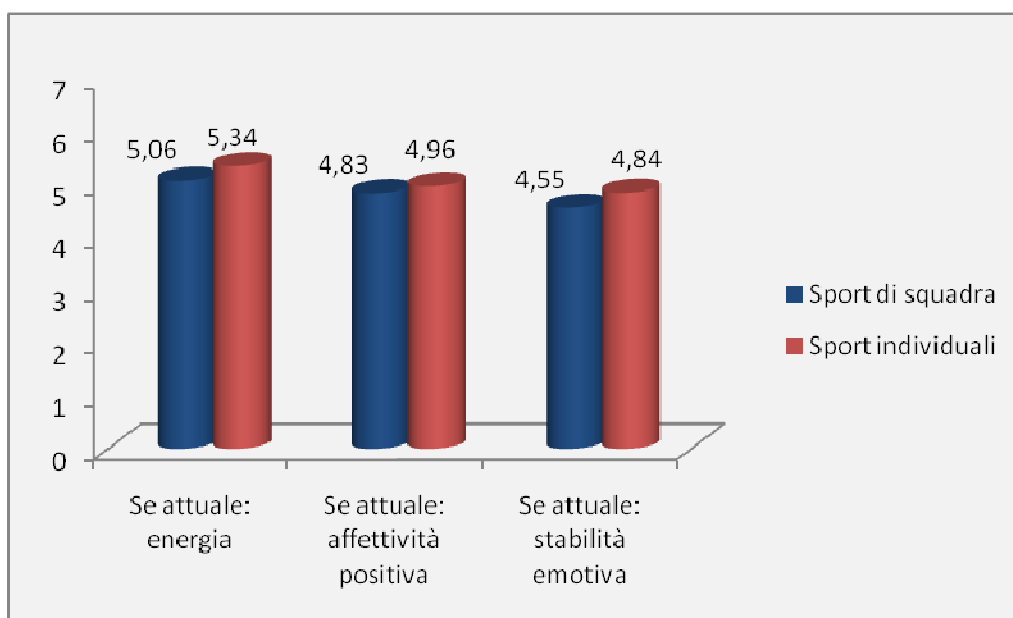


Fig.5

Coloro che praticano sport individuale rispetto a coloro che fanno parte di una squadra manifestano una maggiore sicurezza interiore, sono più vivaci esuberanti, sicuri ed espansivi.

Differenza per tipologia di sport rispetto alle dimensioni “Immagine del sé ideale”

	Sport di squadra	Sport individuali	t	p
Se ideale: energia	5.78±0.85	5.78±0.85	0.97	-0.03
Se ideale: affettività positiva	5.12±0.72	5.02±0.75	0.31	1.01
Se ideale: stabilità	5.49±0.93	5.42±0.98	0.60	0.53

Tab.6

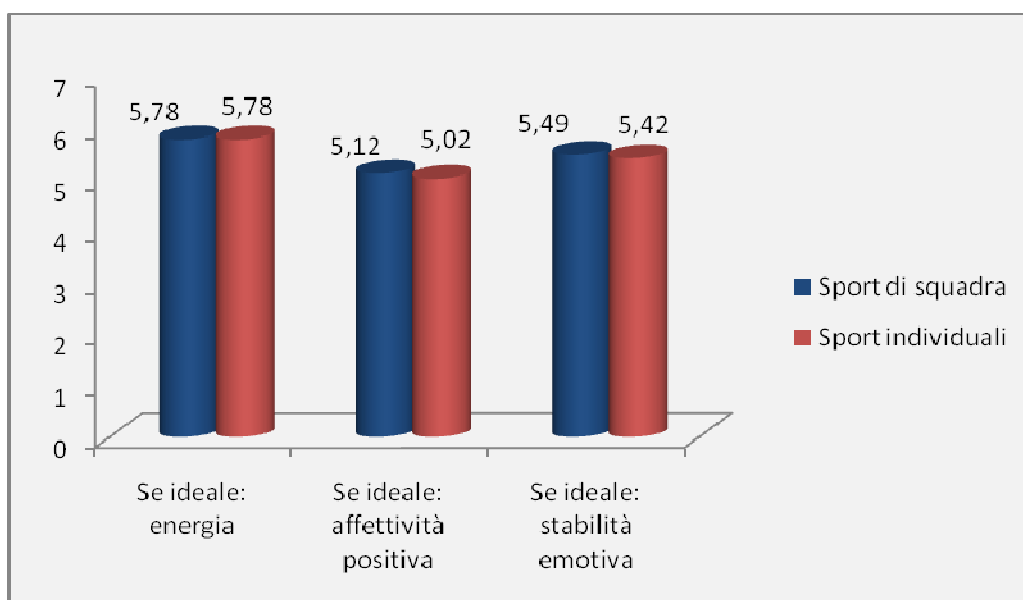


Fig.6

Nessuna differenza significativa emerge da questo confronto.

Sport di squadra

Differenza per genere rispetto alle dimensione “Autoefficacia”

	Ragazze	Ragazzi	p	t
<i>Autoefficacia</i>	38.62±5.32	41.05±5.79	0.04	-2.087

Tab.7

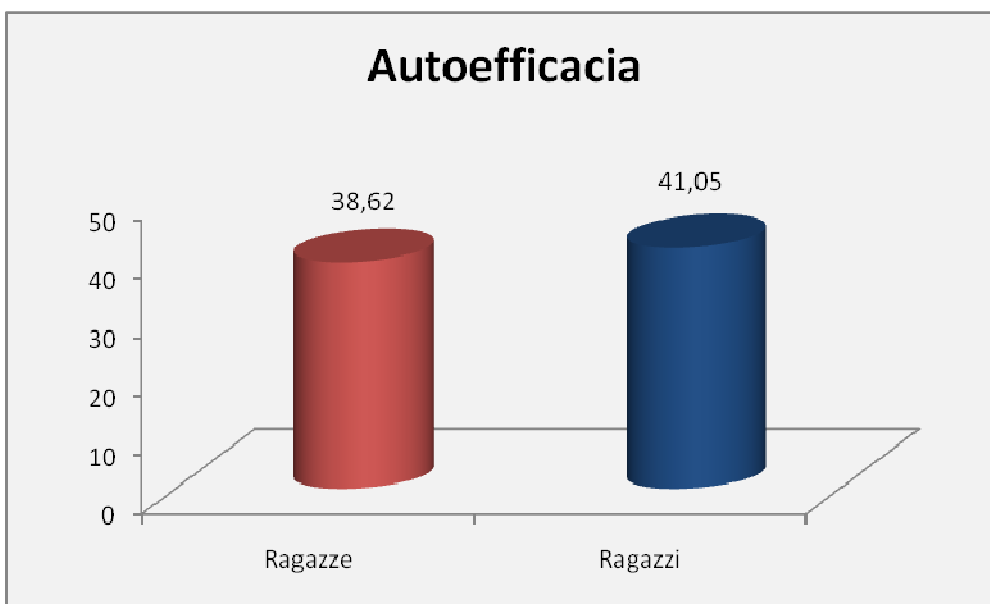


Fig.7

I ragazzi presentano una maggiore percezione di autoefficacia rispetto alle ragazze.

Sport individuali

Differenza per genere rispetto alle dimensione "Autoefficacia"

	Ragazze	Ragazzi	p	t
<i>Autoefficacia</i>	40.30±4.140	40.51±5.06	0.82	-0.225

Tab.8

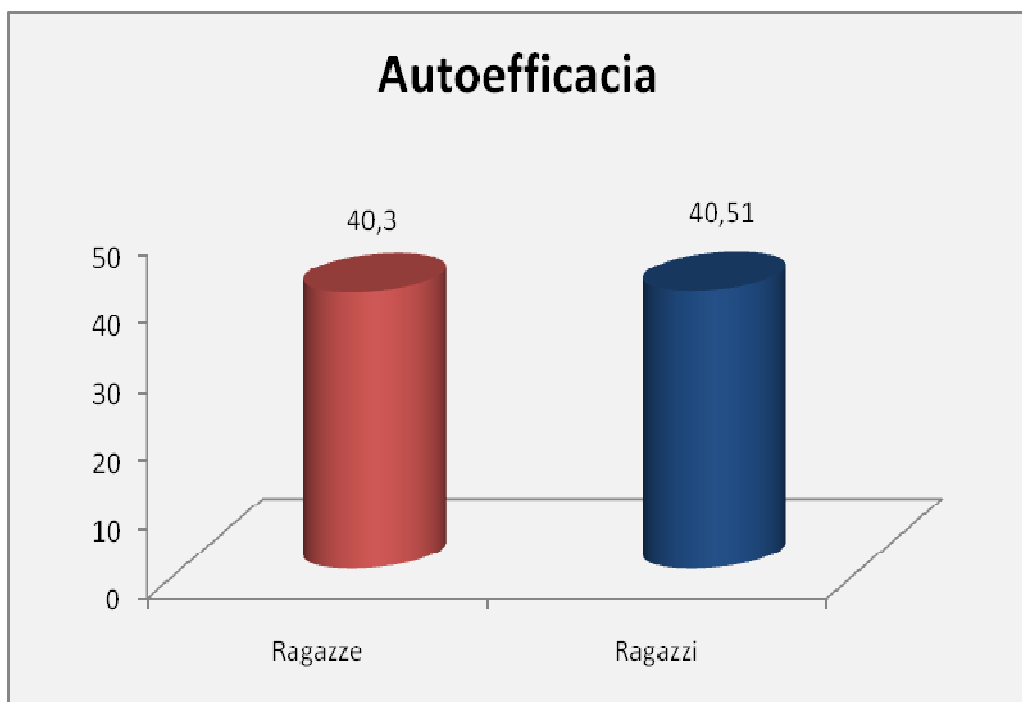


Fig.8

Non emerge alcuna differenza significativa tra i due generi.

Sport di squadra

Differenza per genere rispetto alle scale base del questionario di adattamento interpersonale

	Ragazze	Ragazzi	p	t
<i>Passività</i>	1.24±0.26	1.31±0.27	0.20	-1.292
<i>Impulsività</i>	1.18±0.39	1.09±0.39	0.27	1.104
<i>Narcisismo</i>	1.08±0.33	1.11±0.30	0.63	-0.480
<i>Preoccupazione sociale</i>	1.12±0.34	1.16±0.31	0.58	-0.547
<i>Stress in situazioni sociali</i>	1.25±0.29	1.46±0.34	0.00	-3.174

Tab.9

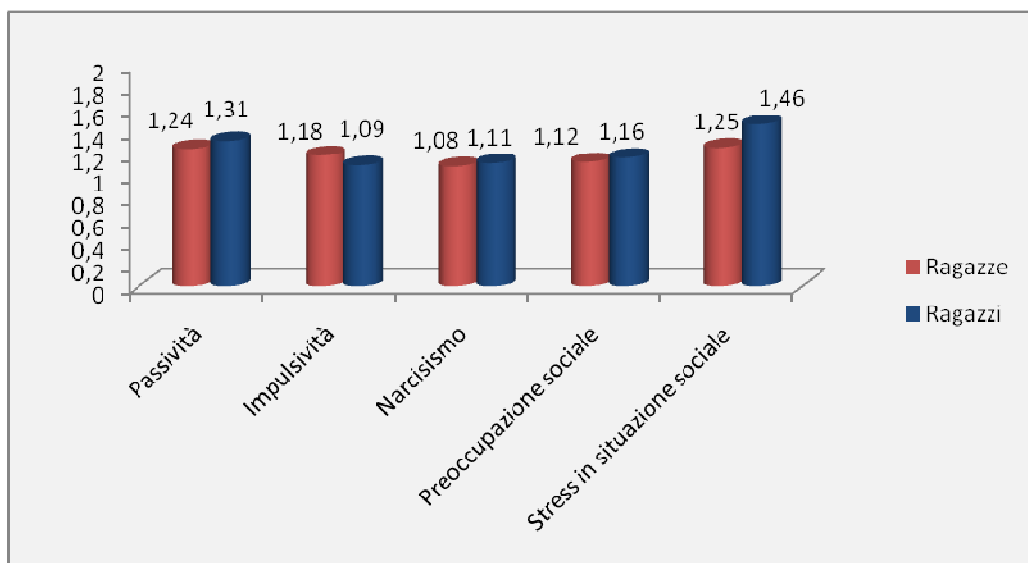


Fig.9

In entrambi i sessi i valori delle variabili quali passività impulsività, narcisismo e stress in situazioni sociali superano il Q3. Anche se il livello di impulsività è maggiore nelle ragazze e il livello di passività e di stress in situazione sociale è maggiore nei ragazzi.

Sport individuali

Differenza per genere rispetto alle scale base del questionario di adattamento interpersonale

	Ragazze	Ragazzi	p	t
<i>Passività</i>	1.36±0.21	1.40±0.19	0.380	-0.882
<i>Impulsività</i>	1.37±0.30	1.14±0.40	0.004	2.962
<i>Narcisismo</i>	1.19±0.17	1.12±0.30	0.193	1.311
<i>Preoccupazione sociale</i>	1.01±0.36	1.18±0.34	0.023	-2.316
<i>Stress in situazione sociale</i>	1.27±0.44	1.45±0.33	0.021	-2.337

Tab.10

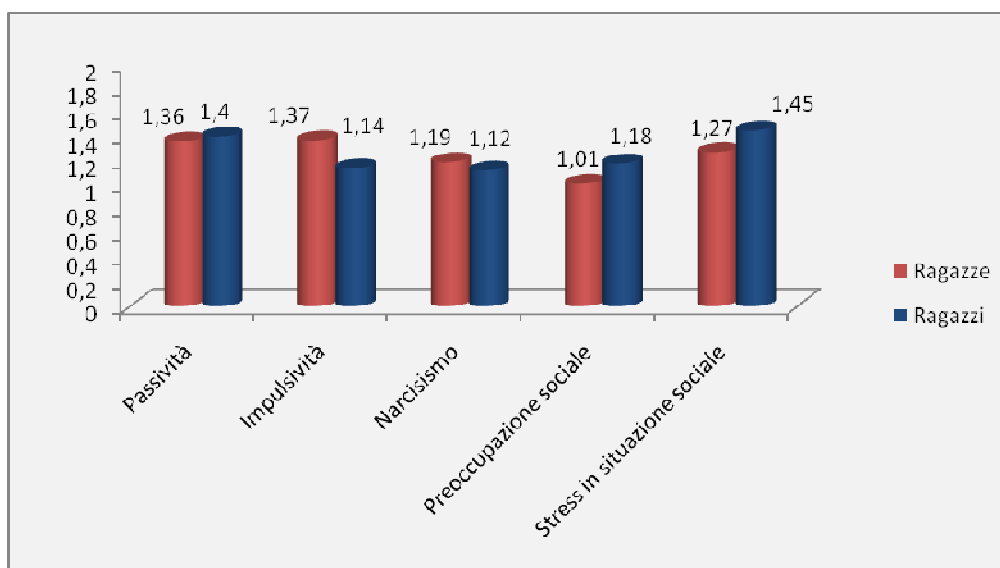


Fig.10

Entrambi i sessi superano il Q3 per le variabili passività, impulsività, narcisismo, stress in situazione sociale. Anche se il limite superato dai ragazzi è superiore rispetto alle ragazze.

Sport di squadra

Differenza per genere rispetto alle scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Pressione ambientale e familiare	0.54±0.41	0.53±0.39	0.899	0.128
Esternalità del controllo del rinforzo	0.74±0.31	0.64±0.39	0.177	1.361
Tendenze depressive	0.62±0.40	0.39±0.39	0.005	2.896
Problemi psico-somatici	0.56±0.45	0.35±0.45	0.020	2.358

Tab.11

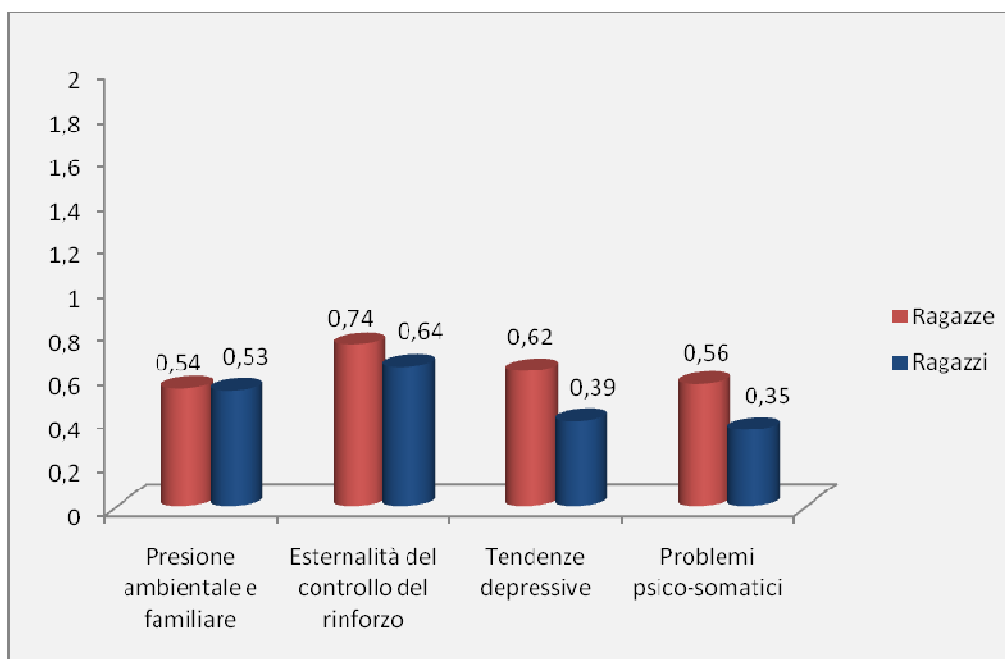


Fig.11

I risultati ottenuti dalle scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale evidenziano valori che rientrano nella media per entrambi i sessi.

Sport individuali

Differenza per genere rispetto alle scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Pressione ambientale e familiare	0.57±0.43	0.54±0.48	0.692	0.397
Esternalità del controllo del rinforzo	0.76±0.37	0.60±0.36	0.036	2.127
<i>Tendenze depressive</i>	0.55±0.50	0.47±0.44	0.395	0.854
Problemi psico-somatici	0.29±0.36	0.44±0.43	0.077	-1.785

Tab.12

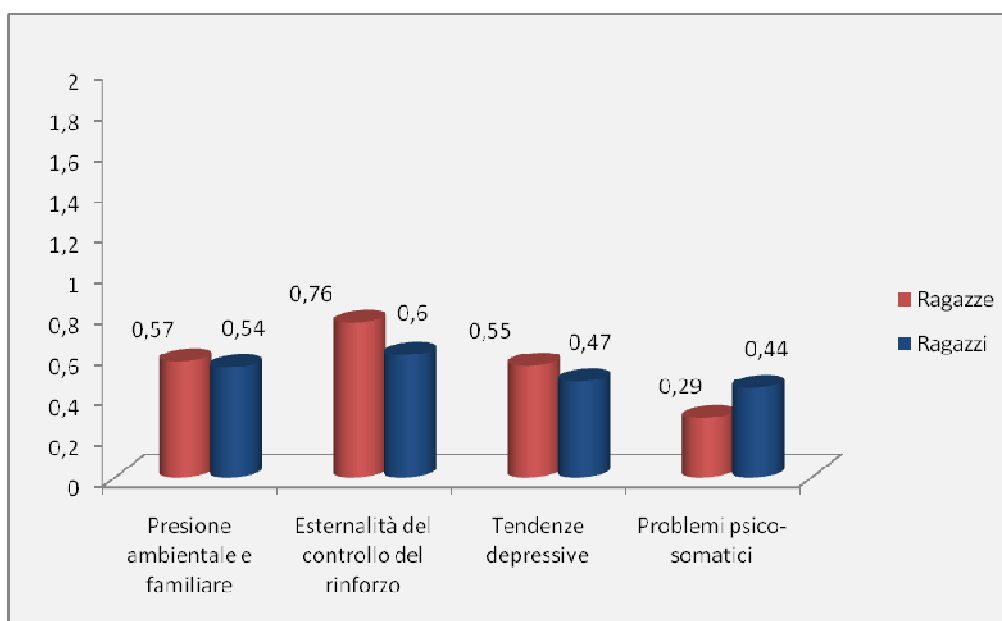


Fig.12

I risultati ottenuti tenendo in considerazione le scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale evidenziano che i valori per le ragazze rientrano nella norma, solo per i ragazzi i valori attinenti la scala “problemi psico-somatici” risultano essere al di sotto del Q1.

Sport di squadra

Differenza per genere rispetto alle dimensioni “Preoccupazione cognitiva” ed “emotività”

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Preoccupazione cognitiva	28.07±7.29	21.80±7.12	0.000	4.275
Emotività	28.65±8.10	19.53±5.84	0.000	6.536

Tab.13

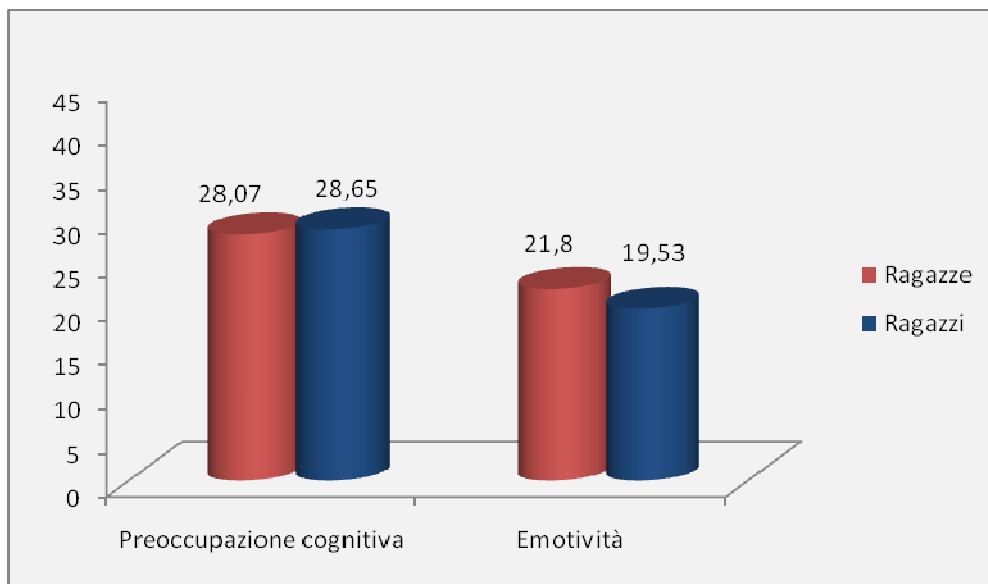


Fig.13

I valori inerenti la preoccupazione cognitiva in entrambi i sessi risultano nella norma, invece i valori attinenti l'emotività risultano essere nella norma per i ragazzi, superando i limiti massimi per le ragazze.

Sport individuali

Differenza per genere rispetto alle dimensioni “Preoccupazione cognitiva” ed “Emotività”

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Preoccupazione cognitiva	23.17±7.64	19.15±6.81	0.01	2.756
Emozionalità	24.85±7.45	18.30±7.50	0.00	4.287

Tab.14

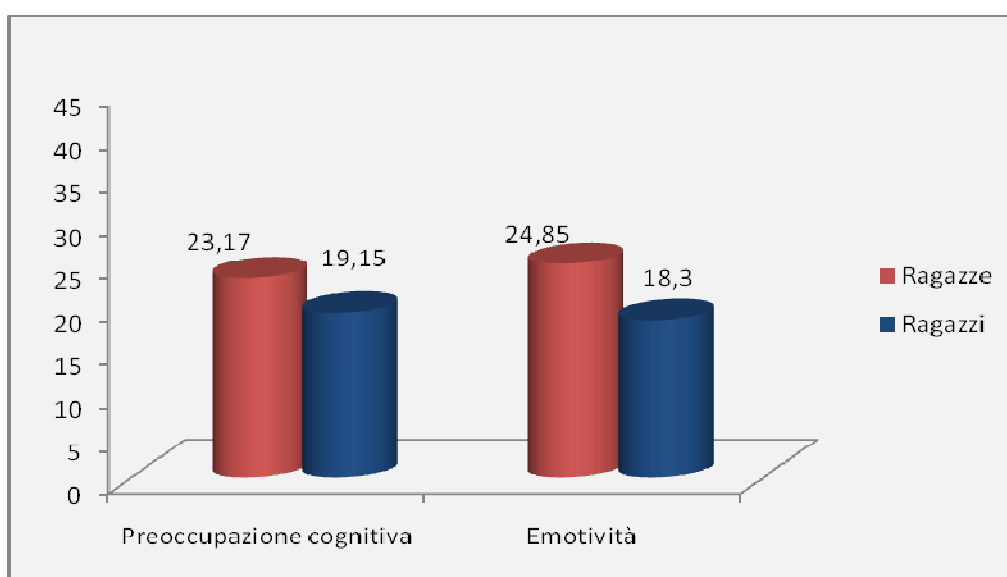


Fig.14

Le ragazze presentano valori entro la norma per entrambe le variabili. I ragazzi invece manifestano valori entro la norma per la variabile emotività e valori al di sotto della norma per la variabile preoccupazione cognitiva.

Sport di squadra

Differenza per genere rispetto alle dimensioni “Immagine del sé reale”

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Se attuale: energia	4.98±0.73	5.12±0.59	0.31	-1.018
Se attuale: affettività positiva	4.98±0.58	4.72±0.52	0.02	2.343
Se attuale: stabilità emotiva	4.18±0.68	4.80±0.66	0.00	-4.555

Tab.15

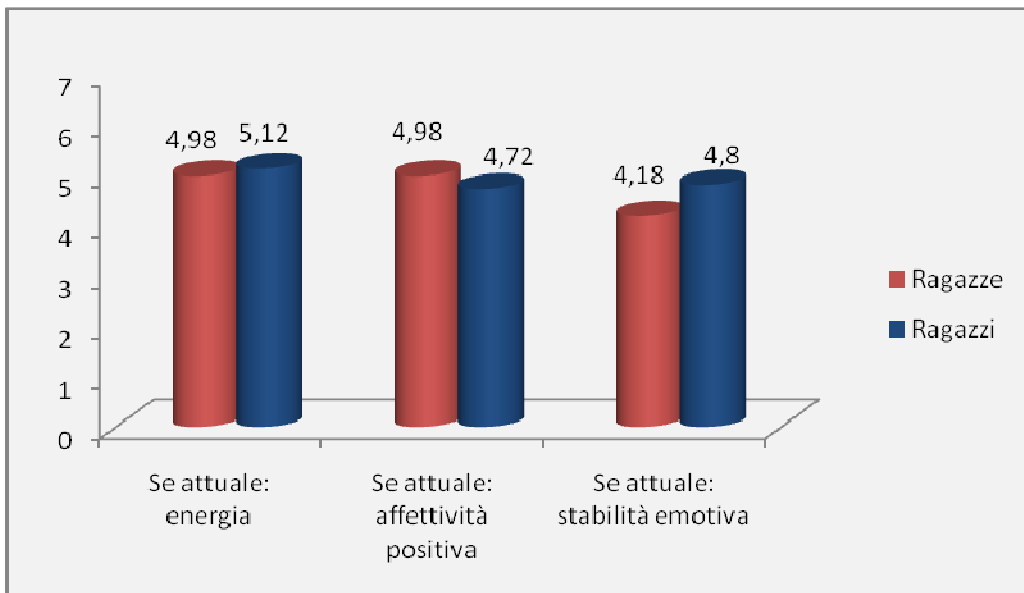


Fig.15

Le tre dimensioni del se attuale risultano essere nella norma per le ragazze, i ragazzi invece presentano valori inferiori al Q1 riguardo le dimensioni: energia e affettività positiva, solo la stabilità emotiva rientra nella norma.

Sport individuale

Differenza per genere rispetto alle dimensioni “Immagine del sé reale “

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Se attuale: energia	5.17±0.76	5.44±0.84	0.107	-1.628
Se attuale: affettività positiva	5.16±0.61	4.82±0.60	0.007	2.748
Se attuale: stabilità emotiva	4.60±0.90	4.99±0.92	0.037	-2.111

Tab.16

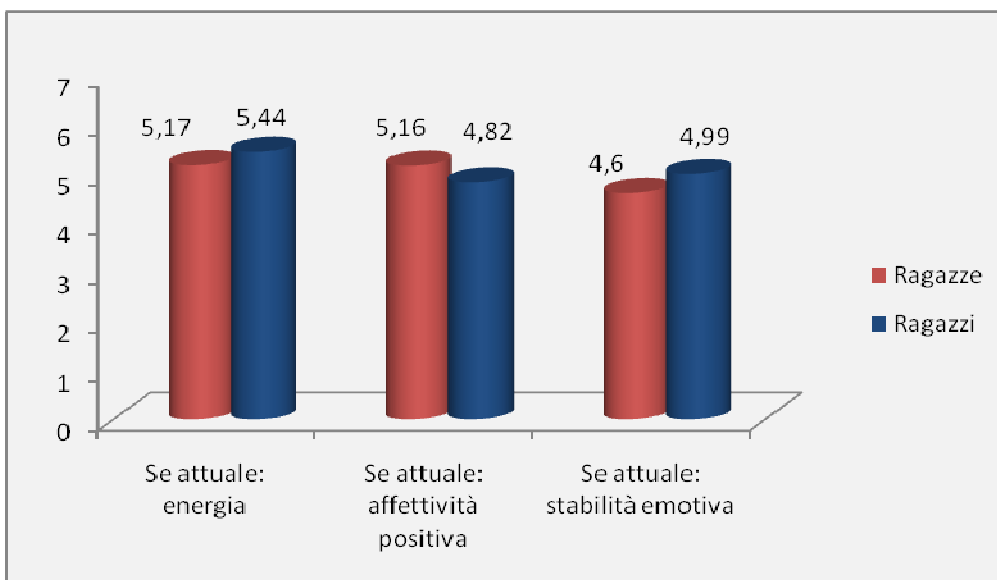


Fig.16

I valori ottenuti dalle tre dimensioni del differenziale semantico rientrano nella media per entrambi i sessi.

Sport di squadra

Differenza per genere rispetto alle dimensioni "Immagine del sé ideale"

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Se ideale: energia	6.02±0.85	5.61±0.81	0.02	2.403
Se ideale: affettività positiva	5.52±0.71	4.85±0.60	0.00	5.038
Se ideale: stabilità emotiva	5.58±1.09	5.43±0.80	0.45	0.749

Tab.17

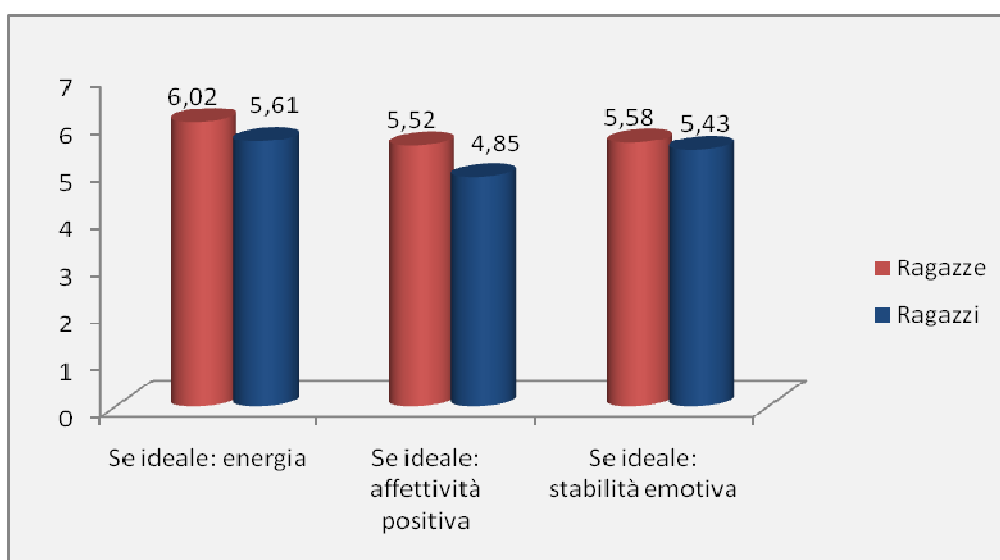


Fig.17

Considerando le tre dimensioni dell'immagine del sé ideale è emerso che le ragazze a differenza dei ragazzi desiderano essere più energiche e possedere un maggior livello di affettività positiva.

Sport individuali

Differenza per genere rispetto alle dimensioni “Immagine del sé ideale “

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Se ideale: energia	5.68±0.85	5.84±0.85	0.35	-0.937
Se ideale: affettività positiva	5.28±0.76	4.84±0.70	0.01	2.935
Se ideale: stabilità emotiva	5.26±0.72	5.52±1.12	0.20	-1.301

Tab.18

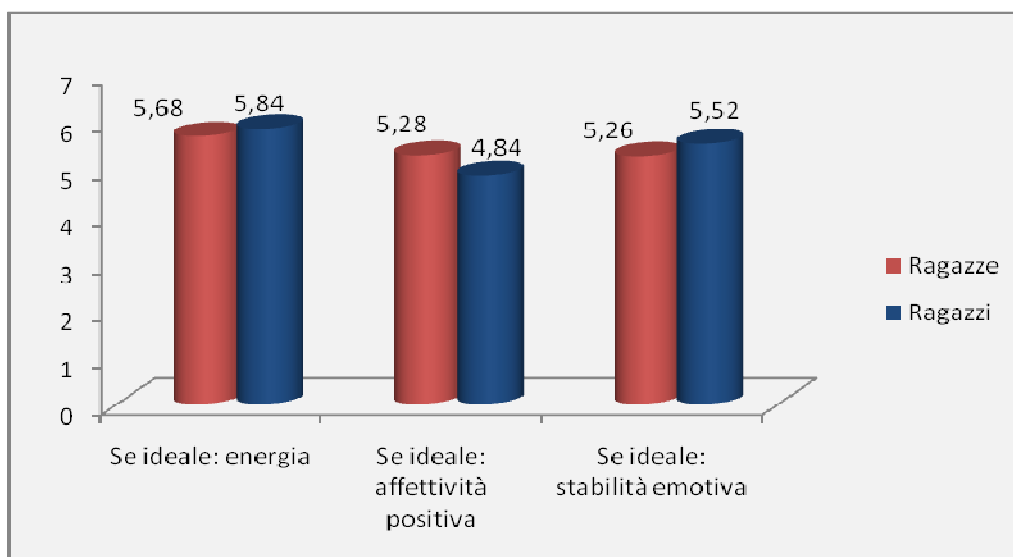


Fig.18

Considerando le tre dimensioni dell'immagine del sé ideale è emerso che le ragazze rispetto ai ragazzi desiderano possedere un maggior livello di affettività positiva.

Confronto tra sport con maggiore contatto e minore contatto fisico

Differenza per tipologia di sport rispetto alla dimensione "Autoefficacia"

	Sport con minore contatto	Sport con maggiore contatto	t	p
<i>Autoefficacia</i>	39.53±5,87	41.34±3,99	0.02	-2.40

Tab.19

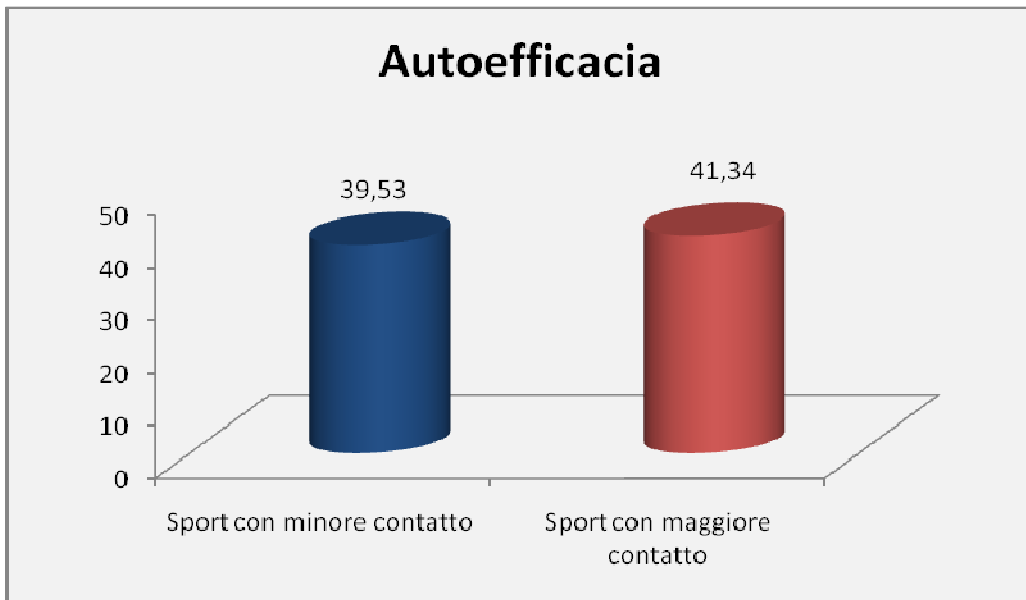


Fig.19

I soggetti che praticano sport in cui esiste un maggior contatto fisico hanno maggiore sicurezza riguardo alla loro capacità di riuscire ad organizzare e realizzare azioni che servono a raggiungere gli obiettivi prefissati.

Differenza per tipologia di sport rispetto alle scale base del questionario di adattamento interpersonale

	Sport con minore contatto	Sport con maggiore contatto	t	p
Passività	1.30±0,24	1.40±0,22	0.00	-3.08
Impulsività	1.19±0,39	1.18±0,39	0.86	0.17
Narcisismo	1.13±0,302	1.11±0,27	0.72	0.36
Preoccupazione sociale	1.14±0,32	1.11±0,37	0.55	0.60
Stress in situazione sociale	1.37±0,34	1.41±0,39	0.42	-0.80

Tab.20

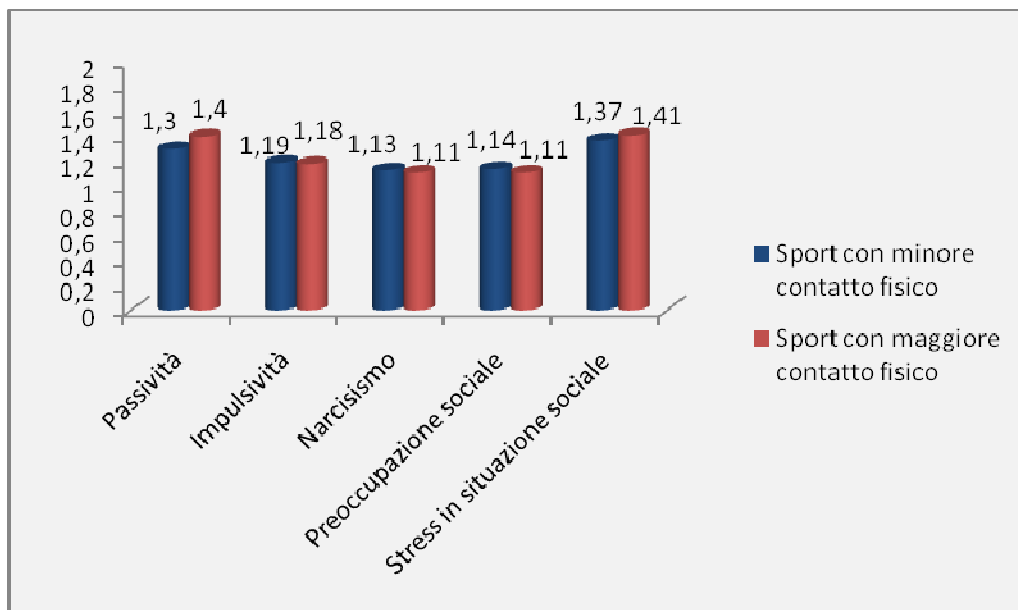


Fig.20

Gli atleti che praticano sport in cui c'è un maggiore contatto fisico sono più capaci di difendere i propri principi, di affermare le proprie idee, e riescono ad instaurare buone relazioni interpersonali.

Differenza per tipologia di sport rispetto alle scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale

	Sport con minore contatto	Sport con maggiore contatto	t	p
Pressioni ambientali e familiari	0.51±0.41	0.59±0.45	0.19	-0.31
Esternalità del controllo del rinforzo	0.70±0.33	0.63±0.41	0.20	1.27
Tendenze depressive	0.50±0.43	0.48±0.44	0.70	0.39
Problemi psicosomatici	0.43±0.45	0.37±0.42	0.39	0.86

Tab.21

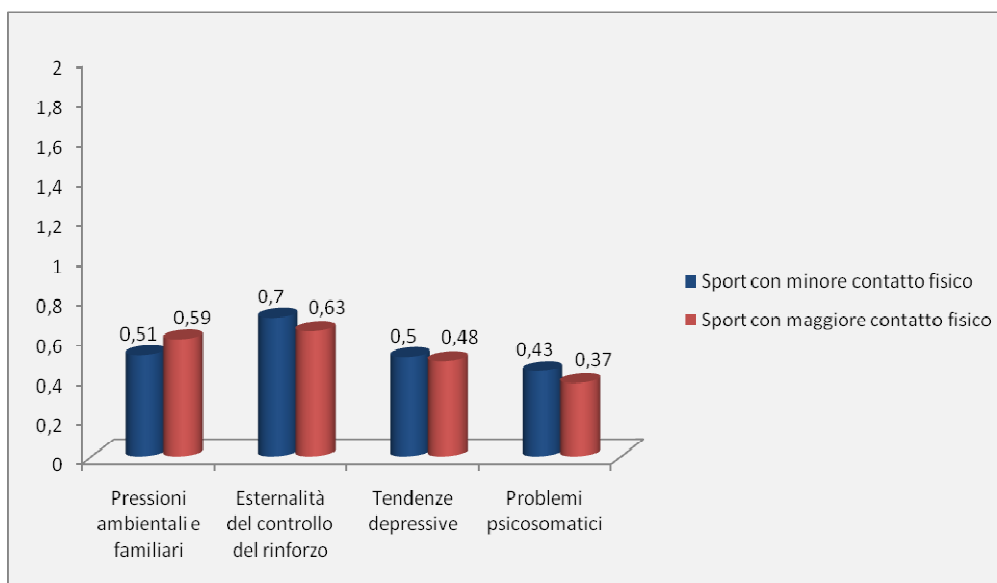


Fig.21

Tenendo in considerazione questo confronto non è emersa alcuna differenza significativa per le scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale.

Differenza per tipologia di sport rispetto alle dimensioni “Preoccupazione cognitiva” ed “Emotività”

	Sport con minore contatto	Sport con maggiore contatto	t	p
Preoccupazione cognitiva	23.65±7,74	20.86±7,59	0.01	2.51
Emotività	23.58±8,16	19.75±7,73	0.00	3.32

Tab.22

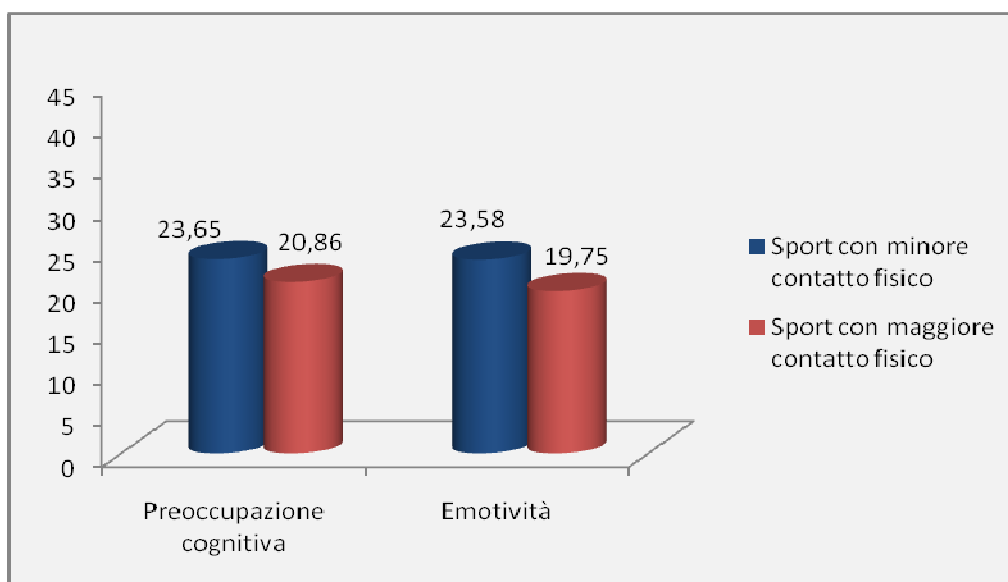


Fig.22

Gli atleti che praticano sport in cui c'è minore contatto fisico manifestano maggiori preoccupazioni cognitive ed emotività quando vivono delle situazioni che ritengono importanti.

Differenza per tipologia di sport rispetto alle dimensioni “Immagine del sé reale”

	Sport con minore contatto	Sport con maggiore contatto	t	p
Se attuale: energia	5.21±0.77	5.19±0.73	0.90	0.12
Se attuale: affettività positiva	4.95±0.62	4.81±0.56	0.11	1.57
Se attuale: stabilità emotiva	4.55±0.88	4.91±0.74	0.00	-3.00

Tab.23

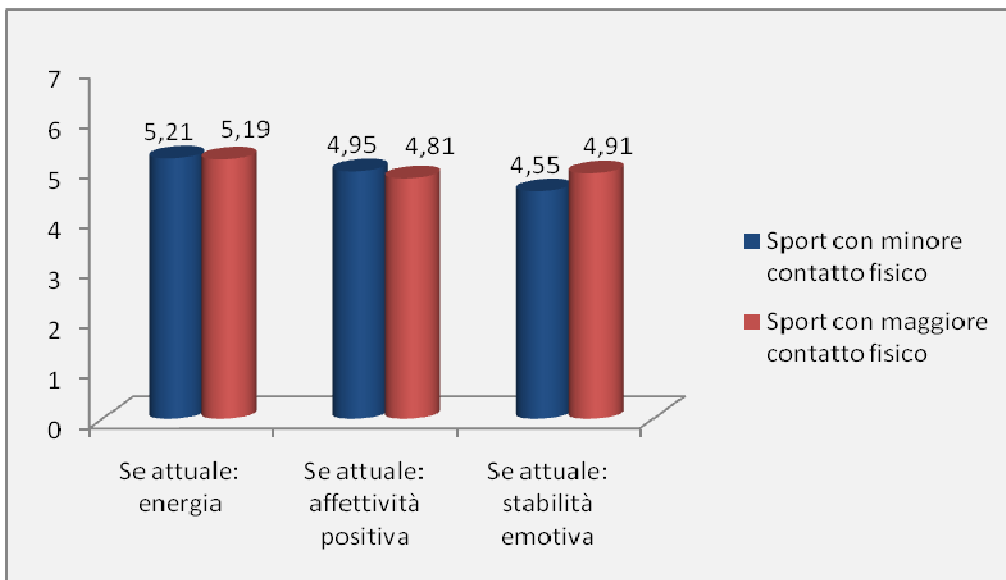


Fig.23

Gli atleti che praticano sport in cui c'è maggiore contatto fisico mostrano più tranquillità, ordine interiore e riflessività.

Differenza per tipologia di sport rispetto alle dimensioni “Immagine del sé ideale”

	Sport con minore contatto	Sport con maggiore contatto	t	p
Se ideale: energia	5.95±0,82	5.52±0,83	0.00	3.62
Se ideale: affettività positiva	5.21±0,77	4.87±0,63	0.00	3.27
Se ideale: stabilità emotiva	5.56±0,96	5.30±0,93	0.06	1.86

Tab.24

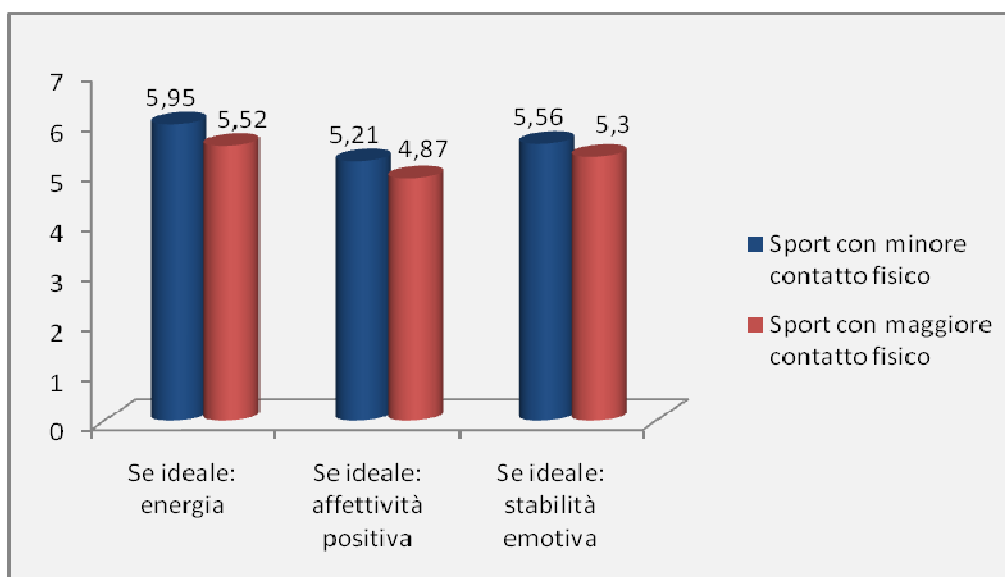


Fig.24

Gli atleti che praticano sport in cui c'è minore contatto fisico sembrano desiderare una maggiore sicurezza interiore ed essere più attivi nell'orientamento verso la vita. Essi inoltre desiderano essere più tolleranti, altruisti e sinceri, tratti che favoriscono un rapporto soddisfacente con gli altri.

Sport con minore contatto

Differenza per genere rispetto alla dimensione "Autoefficacia"

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Autoefficacia	38.68±5.18	40.38±6.41	0.11	-1.60

Tab.25

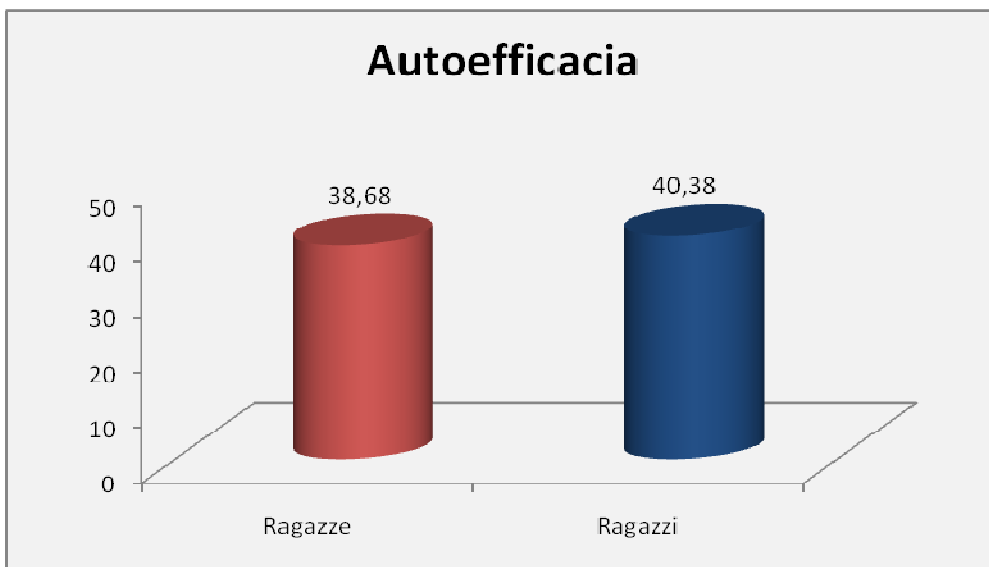


Fig.25

Non esiste alcuna differenza significativa per genere rispetto alla dimensione "autoefficacia" negli sport con minore contatto fisico.

Sport con maggiore contatto fisico

Differenza per genere rispetto alle dimensioni "Autoefficacia"

	Ragazze	Ragazzi	p	t
<i>Autoefficacia</i>	41.80±3.14	41.18±4.24	0.55	0.60

Tab.26

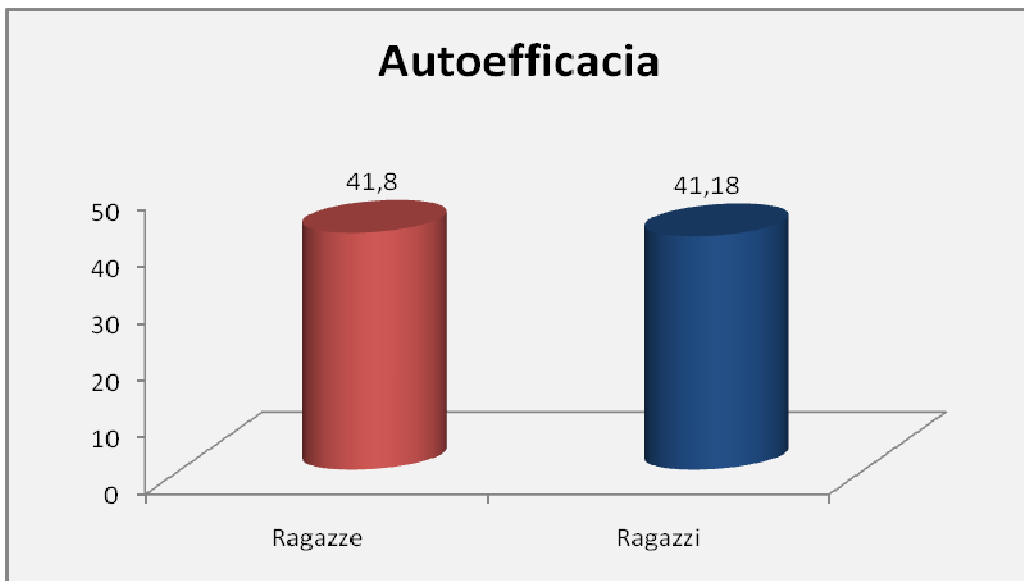


Fig.26

Non esiste alcuna differenza significativa per genere rispetto alla dimensione "autoefficacia" negli sport con maggiore contatto fisico.

Sport con minore contatto

Differenza per genere rispetto alle scale base del questionario di adattamento interpersonale

	Ragazze	Ragazzi	t	p
Passività	1.27±0.26	1.32±0.23	0.21	-1.25
Impulsività	1.25±0.36	1.12±0.41	0.07	1.80
Narcisismo	1.10±0.29	1.16±0.31	0.32	-1.00
Preoccupazione sociale	1.09±0.33	1.20±0.29	0.06	-1.91
Stress in situazioni sociali	1.26±0.33	1.47±0.32	0.00	-3.53

Tab.27

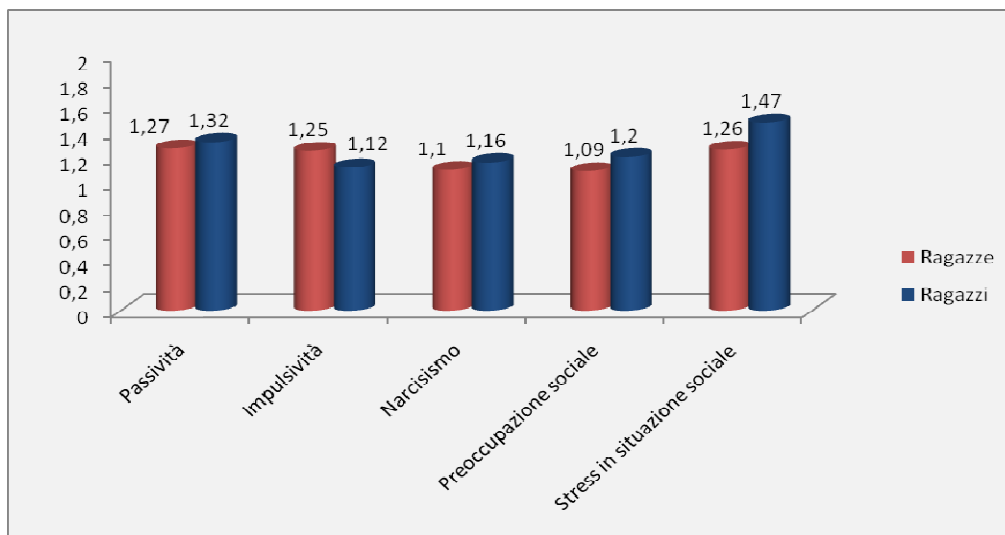


Fig.27

Entrambi i sessi manifestano valori inerenti le scale della passività, dell'impulsività, del narcisismo e dello stress in situazione sociale superiori al limite del Q3, i maschi inoltre rispetto alle ragazze superano i valori limite del Q3 relativi alla scala della preoccupazione sociale. Ma i ragazzi rispetto alle ragazze superano molto i valori limite del Q3 relativi la scala della passività e dello stress in situazione sociale.

Sport con maggiore contatto

Differenza per genere rispetto alle scale base del questionario di adattamento interpersonale

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Passività	1.42±0.13	1.39±0.25	0.67	0.43
Impulsività	1.35±0.37	1.12±0.38	0.02	2.40
Narcisismo	1.23±0.17	1.07±0.28	0.02	2.37
Preoccupazione sociale	1.02±0.42	1.14±0.36	0.19	-1.32
Stress in situazioni sociali	1.28±0.48	1.45±0.35	0.09	-1.69

Tab.28

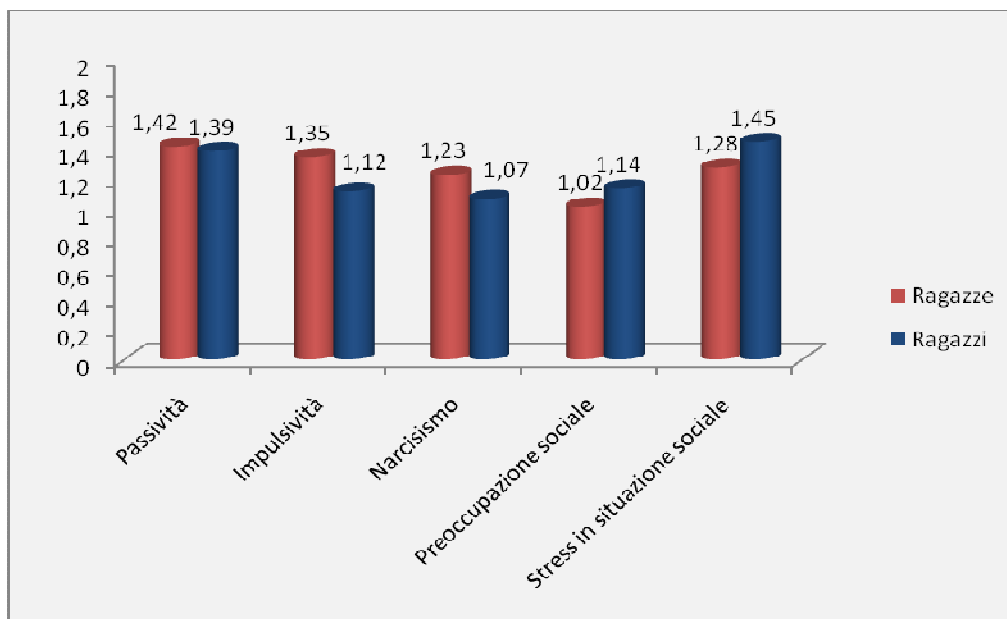


Fig.28

I valori ottenuti dalle scale base del questionario di adattamento interpersonale indicano che entrambi i sessi superano i limiti massimi (Q 3) rispetto alle scale passività, impulsività, narcisismo e stress in situazione sociale, solo i ragazzi superano il limite massimo (Q3) per la preoccupazione sociale

Sport con minore contatto

Differenza per genere rispetto alle scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Pressione ambientale e familiare	0.51±0.38	0.62±0.44	1.00	0.00
Esternalità del controllo del rinforzo	0.78±0.32	0.62±0.34	0.01	2.56
Tendenze depressive	0.60±0.42	0.42±0.43	0.02	2.34
Problemi psico-somatici	0.48±0.44	0.38±0.45	0.22	1.23

Tab.29

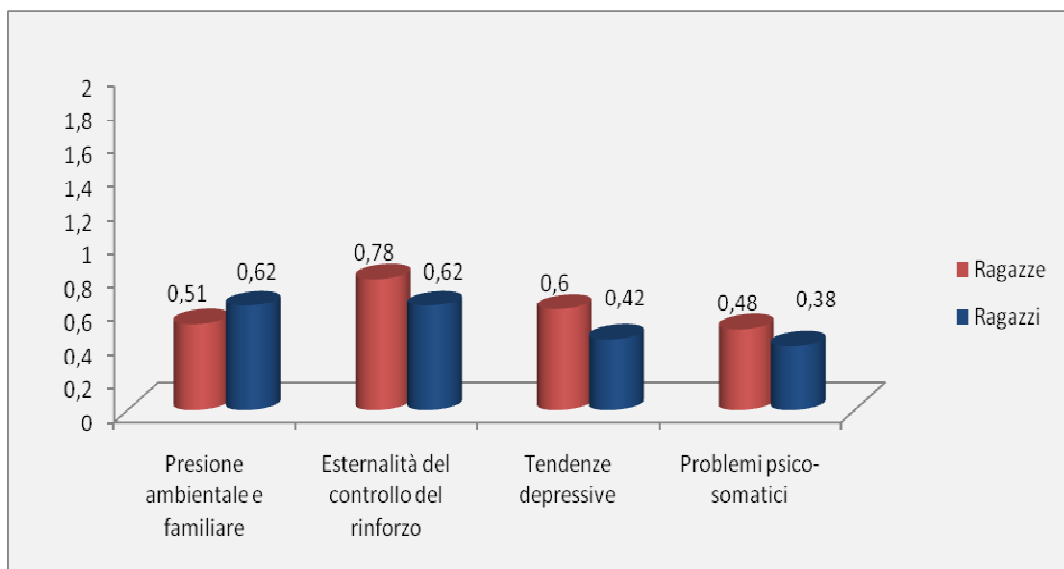


Fig.29

I risultati ottenuti tenendo in considerazione le scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale evidenziano che i valori rientrano nella media per quanto riguarda le ragazze, mentre i ragazzi manifestano valori entro la media per tutte le scale tranne per i problemi psico-somatici che appaiono al di sotto del valore minimo (Q1.)

Sport con maggiore contatto

Differenza per genere rispetto alle scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Pressione ambientale e familiare	0.70±0.50	0.56±0.43	0.23	1.22
Esternalità del controllo del rinforzo	0.67±0.41	0.62±0.41	0.61	0.51
<i>Tendenze depressive</i>	0.57±0.55	0.45±0.40	0.30	1.05
Problemi psico-somatici	0.27±0.35	0.40±0.43	0.22	-1.24

Tab.30

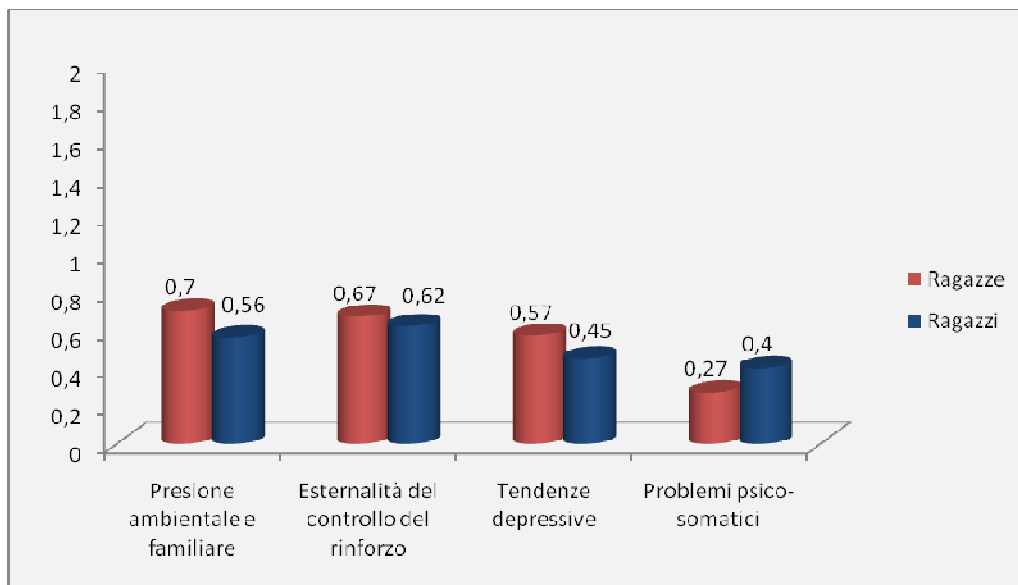


Fig.30

I valori ottenuti dalle scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale indicano che i valori di tutte le scale rientrano nelle media per entrambi i sessi, solo la scala “problemi psico-somatici” indica valori inferiori ai valori minimi (Q1) per i ragazzi.

Sport con minore contatto

Differenza per genere rispetto alle dimensioni “Preoccupazione cognitiva” ed “Emotività”

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Preoccupazione cognitiva	26.97±7.56	20.33±6.18	0.00	5.18
Emotività	28.23±7.92	18.93±5.25	0.00	7.58

Tab.31

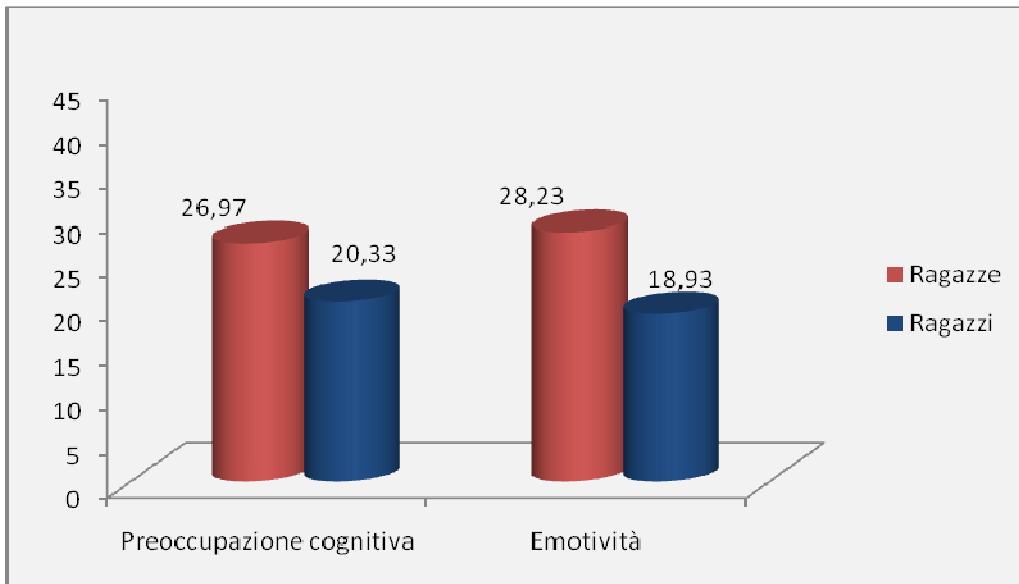


Fig.31

Entrambi i sessi manifestano livelli di preoccupazione cognitiva e di emotività entro i valori medi, anche se comunque le ragazze manifestano stati d'ansia somatica e cognitiva superiori ai ragazzi.

Sport con maggiore contatto

Differenza per genere rispetto alle dimensioni “Preoccupazione emotiva” ed “Emotività”

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Preoccupazione cognitiva	21.60±6.68	20.61±7.91	0.62	0.50
Emotività	22.30±6.42	18.90±7.98	0.09	1.72

Tab.32

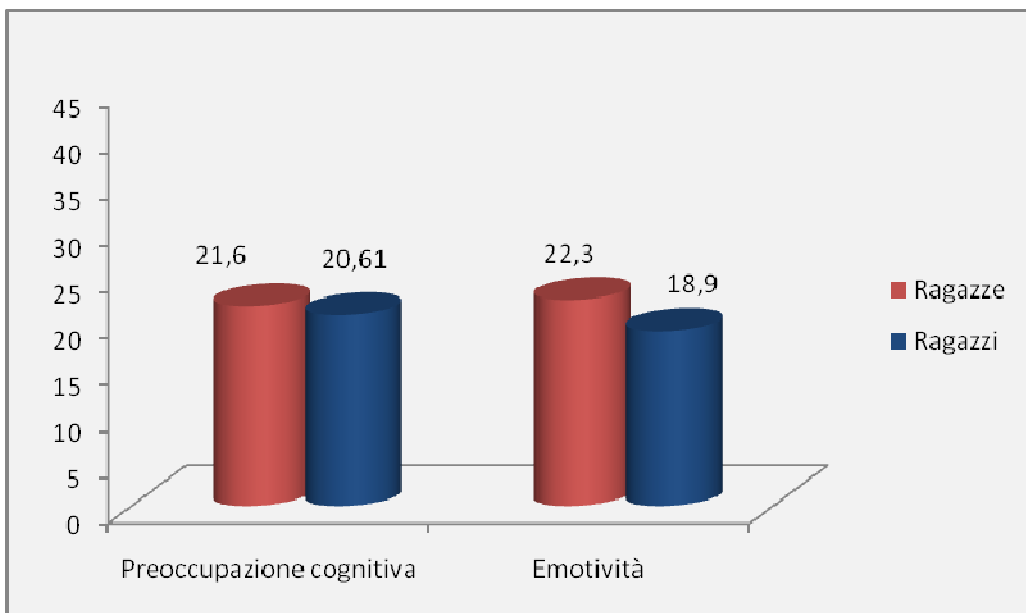


Fig.32

Entrambi i sessi presentano valori attinenti la preoccupazione cognitiva al di sotto dei valori minimi, manifestando valori riguardanti l'emotività che rientrano nei valori medi.

Sport con minore contatto

Differenza per genere rispetto alle dimensioni “Immagine del sé reale”

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Se attuale: energia	5.03±0.79	5.38±0.71	0.01	-2.48
Se attuale: affettività positiva	5.13±0.64	4.76±0.54	0.00	3.40
Se ideale: stabilità emotiva	4.30±0.85	4.80±0.85	0.00	-3.26

Tab.33

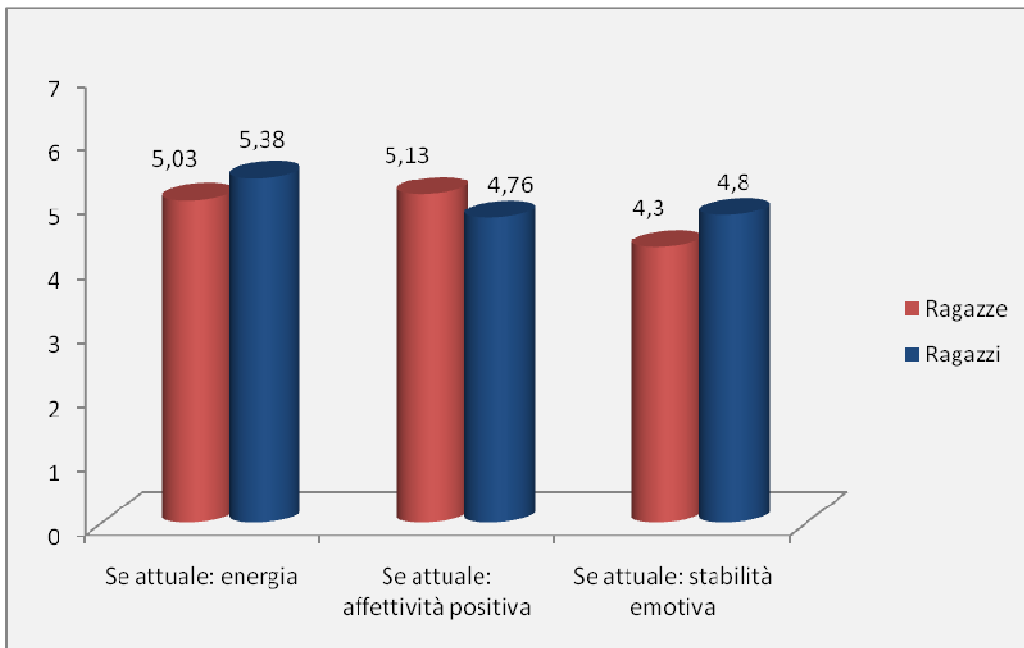


Fig.33

I valori ottenuti considerando le tre dimensioni dell'immagine del sé reale rientrano nella media per le ragazze, per i ragazzi invece solo due valori rientrano nella media (energia e stabilità emotiva), la dimensione “affettività positiva risulta essere al di sotto dei valori minimi (Q1).

Sport con maggiore contatto

Differenza per genere rispetto alle dimensioni "Immagine del sé reale"

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Se attuale: energia	5.21±0.58	5.19±0.78	0.91	0.11
Se attuale: affettività positiva	4.90±0.44	4.78±0.59	0.40	0.84
Se attuale: stabilità emotiva	4.67±0.66	4.99±0.75	0.09	-1.72

Tab.34

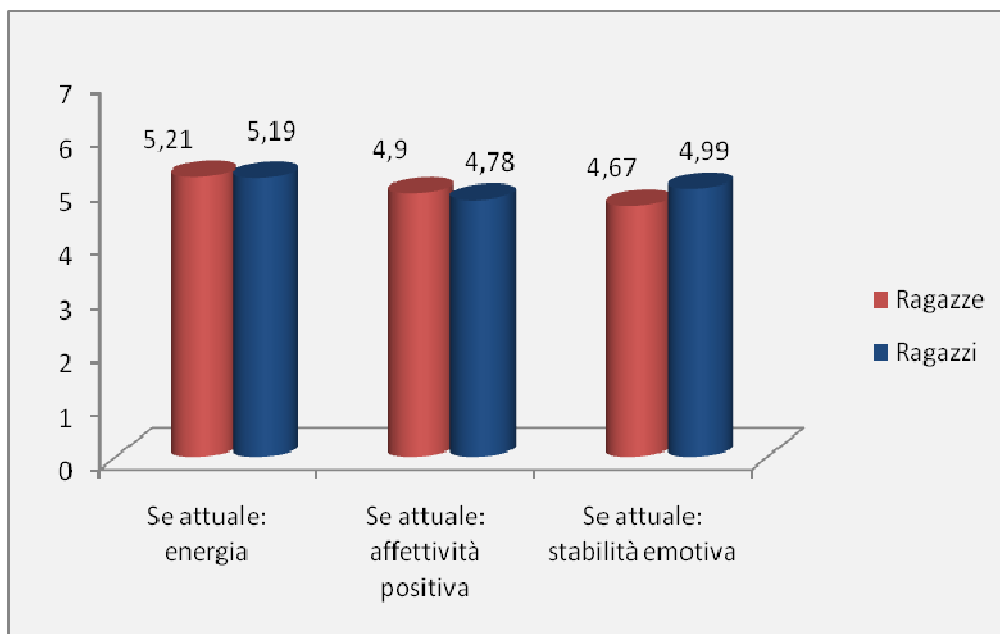


Fig.34

I risultati ottenuti indicano che i valori per entrambi i sessi rientrano nella media per le tre dimensioni dell'immagine del sé reale, soltanto i ragazzi presentano valori inferiori al Q1 per la dimensione "energia".

Sport con minore contatto

Differenza per genere rispetto alle dimensioni "Immagine del sé ideale"

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Se ideale: energia	6.03±0.87	5.87±0.77	0.31	1.03
Se ideale: affettività positiva	5.57±0.73	4.84±0.64	0.00	5.78
Se ideale: stabilità emotiva	5.60±0.97	5.52±0.96	0.69	0.40

Tab.35

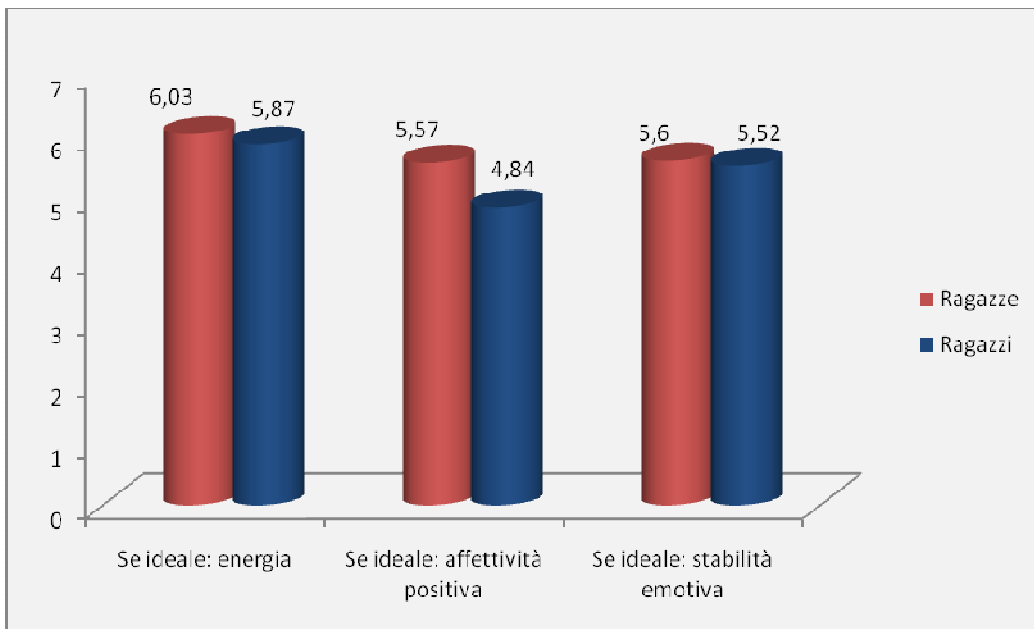


Fig.35

I valori ottenuti considerando le tre dimensioni dell'immagine del sé ideale indicano che le ragazze rispetto ai ragazzi manifestano un maggiore desiderio di affettività positiva.

Sport con maggiore contatto

Differenza per genere rispetto alle dimensioni "Immagine del sé ideale"

	Ragazze	Ragazzi	p	t
Se ideale: energia	5.32±0.58	5.58±0.89	0.22	-1.22
Se ideale: affettività positiva	4.90±0.54	4.86±0.66	0.81	0.24
Se ideale: stabilità emotiva	4.90±0.57	5.44±0.99	0.02	-2.29

Tab.36

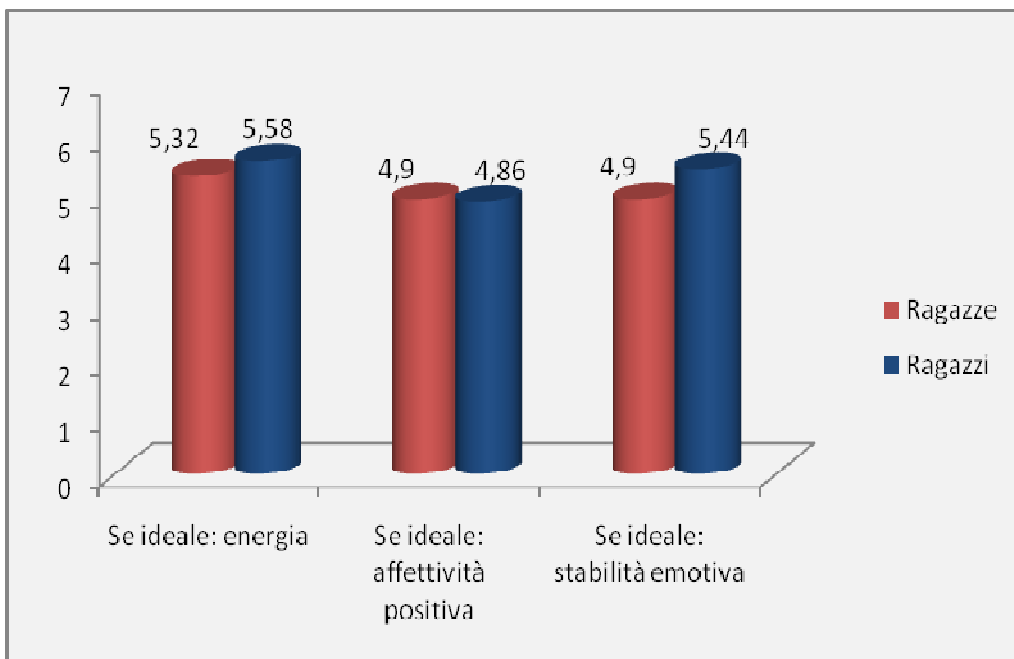


Fig.36

Considerando le tre dimensioni dell'immagine del sé ideale è emerso che i ragazzi rispetto alle ragazze desiderano possedere un maggiore livello di stabilità emotiva.

Confronto tra Kick boxe full contact e rugby

Differenza per tipologia di sport rispetto alla dimensione “Impulsività”

	Kick boxe full contact	Rugby	p	t
Impulsività	1.36±0.31	0.98±0.31	0.00	3.867

Tab.37

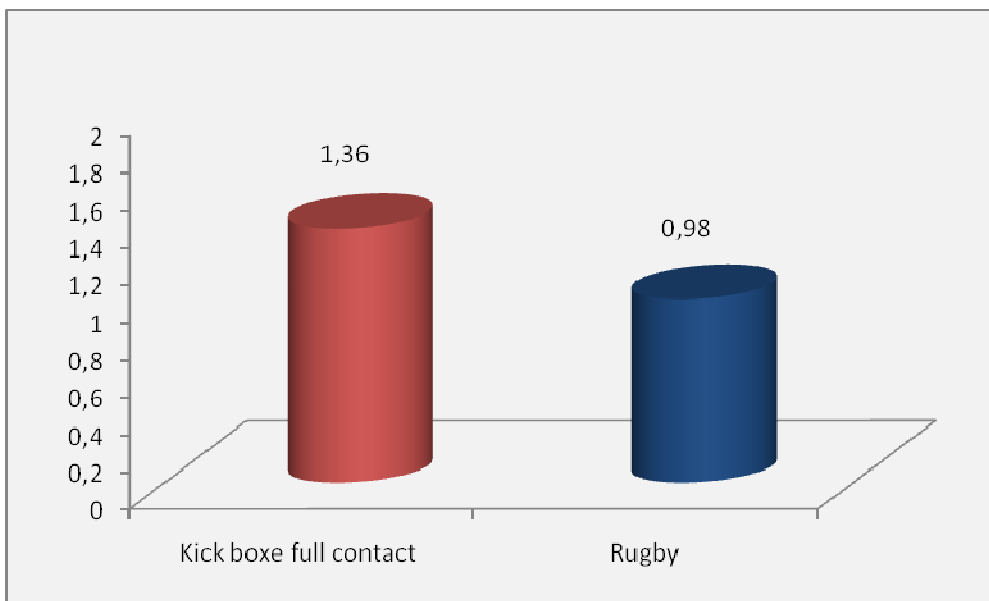


Fig.37

Considerando la dimensione “impulsività” è emerso che gli atleti che praticano la kick boxe full contact manifestano un maggiore livello di impulsività rispetto a coloro che praticano il rugby.

Differenza per tipologia di sport rispetto alla dimensione “Preoccupazione in situazioni sociali”

	Kick boxe full contact	Rugby	p	t
Preoccupazione in situazioni sociali	20.15±6.54	25.70±7.55	0.02	-2.484

Tab.38

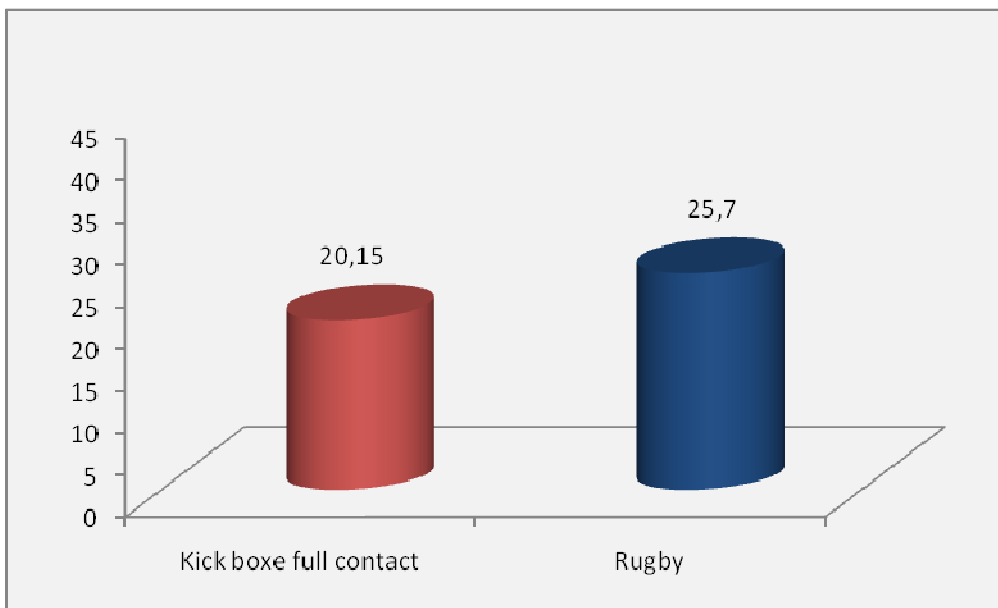


Fig.38

Gli atleti che praticano il rugby manifestano un livello maggiore di tensione che si verifica quando il soggetto si sente osservato e teme valutazioni negative che possano ferire la propria autostima.

Differenza per tipologia di sport rispetto alle dimensioni “Se attuale: energia e stabilità emotiva” “Se ideale: stabilità emotiva”

	Kick boxe full contact	Rugby	p	t
Se attuale: energia	5.38±0.57	4.88±0.58	0.01	2.756
<i>Se attuale: stabilità emotiva</i>	5.15±0.69	4.65±0.59	0.02	2.443
<i>Se ideale: stabilità emotiva</i>	5.96±0.84	5.16±0.76	0.00	3.148

Tab.39

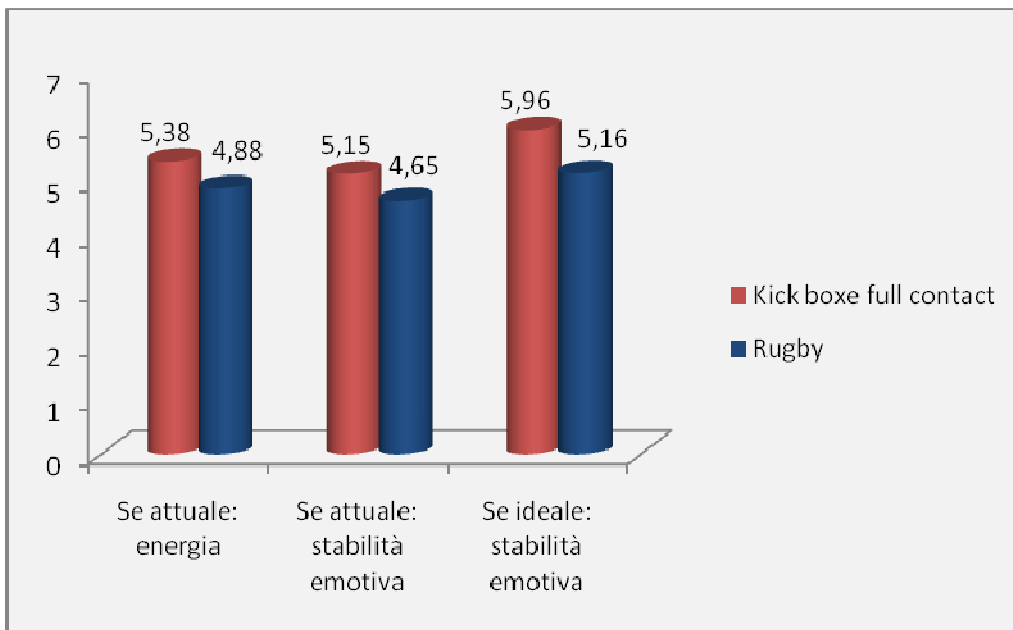


Fig.39

Gli atleti del kick boxe full contact manifestano un maggiore orientamento attivo nei confronti della vita, desiderando più tranquillità e ordine interiore rispetto ai ragazzi del rugby.

Correlazioni tra le variabili (coefficienti per ranghi di Spearman) Sport di squadra

	Età	Autoefficacia	Passività	Impulsività	Narcisismo	Preoccupazione sociale	Stress in situazione sociale	Pressione ambientale	Esternalità del controllo	Tendenze depressive	Problemi psicosomatici	Preoccupazione cognitiva	Emotività	Se attuale: energia	Se ideale energia	Se attuale: affettività positiva	Se ideale: affettività positiva	Se attuale: stabilità emotiva	Se ideale: stabilità emotiva
Età	1,00																		
Autoefficacia	0,21	1,00																	
Passività	0,02	0,34	1,00																
Impulsività	0,24	0,06	-0,20	1,00															
Narcisismo	0,03	-0,27	-0,39	0,40	1,00														
Preoccupazione sociale	0,20	0,03	0,09	0,31	0,27	1,00													
Stress in situazione sociale	-0,04	0,09	0,47	-0,11	-0,10	0,33	1,00												
Pressione ambientale	-0,13	-0,04	0,02	-0,26	-0,19	-0,34	-0,23	1,00											
Esternalità del controllo	-0,14	-0,10	-0,18	-0,15	0,00	-0,22	-0,18	0,32	1,00										
Tendenze depressive	-0,10	-0,32	-0,18	-0,38	-0,04	-0,42	-0,26	0,48	0,36	1,00									
Problemi psicosomatici	-0,15	-0,19	-0,01	-0,33	-0,23	-0,26	-0,22	0,25	0,42	0,51	1,00								
Preoccupazione cognitiva	-0,08	-0,23	-0,21	-0,19	-0,05	-0,39	-0,42	0,34	0,30	0,56	0,40	1,00							
Emotività	0,07	-0,16	-0,23	-0,09	-0,05	-0,39	-0,50	0,26	0,21	0,45	0,42	0,74	1,00						
Se attuale: energia	0,21	0,27	0,43	0,07	-0,20	0,18	0,32	-0,09	-0,17	-0,45	-0,18	-0,37	-0,19	1,00					
Se ideale: energia	0,27	0,08	0,09	0,16	0,02	-0,01	-0,06	0,09	-0,01	-0,01	-0,07	0,06	0,12	0,38	1,00				
Se attuale: affettività positiva	0,23	0,08	0,11	0,17	0,07	0,15	0,04	0,01	0,18	-0,17	0,04	-0,15	0,05	0,52	0,41	1,00			
Se ideale: affettività positiva	0,21	-0,02	0,00	0,12	0,08	0,01	-0,15	0,03	0,15	0,03	0,03	0,11	0,22	0,24	0,67	0,53	1,00		
Se attuale: stabilità emotiva	0,20	0,39	0,11	0,43	0,04	0,25	0,19	-0,24	-0,18	-0,51	-0,38	-0,40	-0,39	0,45	0,03	0,16	-0,10	1,00	
Se ideale: stabilità emotiva	0,26	0,05	0,06	0,17	0,08	-0,01	-0,06	0,08	0,09	-0,06	-0,13	-0,02	-0,04	0,28	0,79	0,33	0,49	0,18	1,00

Dall'analisi di Spearman è emerso che coloro che percepiscono un maggiore senso di autoefficacia riescono ad affermare i propri principi e le proprie idee, sono più tranquilli e riflessivi e presentano minori tendenze depressive.

Le persone assertive hanno minori orientamenti narcisistici, vivono maggiormente lo stress in situazioni sociali e hanno una percezione attiva di sé nell'orientamento verso la vita.

Coloro che hanno una più alta tendenza ad esprimere le loro pulsioni presentano un maggiore orientamento narcisistico, ordine interiore e minori tendenze depressive.

Coloro che vivono maggiori pressioni ambientali e familiari sostengono che gli eventi che accadono non sono determinati da loro ma dipendono solo dalle circostanze, hanno maggiori tendenze depressive e quando devono affrontare situazioni importanti nella vita presentano una maggiore preoccupazione cognitiva.

I soggetti che sostengono che gli eventi accadono a prescindere dalle loro azioni hanno maggiori tendenze depressive, problemi psico-somatici e preoccupazione cognitiva.

All'aumentare delle tendenze depressive i soggetti presentano maggiore preoccupazione cognitiva, emotività e problemi psico-somatici; minore energia e stabilità emotiva.

Quando i problemi psico-somatici aumentano cresce anche l'intensità della preoccupazione cognitiva e dell'emotività nei soggetti che devono affrontare situazioni ritenute importanti, manifestando anche minore stabilità emotiva.

La crescita della preoccupazione cognitiva conduce i soggetti a percepire maggiore emotività, minore energia verso la vita e stabilità emotiva. L'aumento dell'emotività in situazioni importanti correla con la riduzione del proprio ordine interiore.

Coloro che dichiarano di avere un orientamento attivo verso la vita posseggono una maggiore stabilità emotiva, tranquillità e ordine interiore, ed un maggiore desiderio di essere più sicuri e vivaci. I soggetti che invece desiderano essere più attivi nella vita sono più tolleranti e altruisti anche se manifestano il desiderio di accrescere queste loro qualità.

Ed infine all'aumentare del desiderio di essere più tolleranti cresce la voglia di essere più tranquilli e riflessivi.

Correlazioni tra le variabili (coefficienti per ranghi di Spearman) Sport individuali

	Età	Autoefficacia	Passività	Impulsività	Narcisismo	Preoccupazione sociale	Stress in situazione sociale	Pressione ambientale	Esternalità del controllo	Tendenze depressive	Problemi psicosomatici	Preoccupazione cognitiva	Emotività	Se attuale: energia	Se ideale: energia	Se attuale: affettività positiva	Se ideale: affettività positiva	Se attuale: stabilità emotiva	Se ideale: stabilità emotiva
Età	1.00																		
Autoefficacia	0.41	1.00																	
Passività	0.12	0.22	1.00																
Impulsività	0.04	0.19	-0.05	1.00															
Narcisismo	-0.05	0.06	-0.14	0.15	1.00														
Preoccupazione sociale	-0.04	0.31	0.06	0.25	0.31	1.00													
Stress in situazione sociale	-0.01	0.37	0.19	0.31	0.13	0.72	1.00												
Pressione ambientale	-0.02	-0.53	-0.06	-0.23	-0.28	-0.54	-0.40	1.00											
Esternalità del controllo	-0.03	-0.40	-0.07	-0.22	-0.12	-0.41	-0.44	0.40	1.00										
Tendenze depressive	-0.01	-0.59	0.01	-0.43	-0.21	-0.50	-0.56	0.67	0.50	1.00									
Problemi psicosomatici	0.02	-0.37	0.01	-0.50	-0.05	-0.45	-0.51	0.42	0.34	0.68	1.00								
Preoccupazione cognitiva	-0.11	-0.44	-0.16	-0.12	0.03	-0.63	-0.58	0.45	0.48	0.52	0.40	1.00							
Emotività	-0.04	-0.27	-0.25	-0.07	-0.08	-0.65	-0.62	0.40	0.50	0.42	0.28	0.84	1.00						
Se attuale: energia	0.22	0.36	0.23	0.24	-0.09	0.52	0.64	-0.13	-0.50	-0.38	-0.48	-0.47	-0.45	1.00					
Se ideale: energia	0.15	0.16	0.27	0.33	0.01	0.27	0.40	-0.10	-0.22	-0.22	-0.36	0.01	0.07	0.42	1.00				
Se attuale: affettività positiva	0.04	0.00	-0.14	0.33	0.21	0.16	0.21	-0.10	-0.47	-0.62	-0.49	-0.42	-0.35	0.48	0.40	1.00			
Se ideale: affettività positiva	0.20	0.13	0.07	0.39	0.10	0.05	0.15	-0.00	-0.35	-0.21	-0.16	-0.18	-0.19	0.68	0.69	0.58	1.00		
Se attuale: stabilità emotiva	0.25	0.46	0.13	0.41	0.06	0.23	0.36	-0.27	-0.15	-0.16	-0.14	-0.00	0.05	0.41	0.34	0.23	0.27	1.00	
Se ideale: stabilità emotiva	0.36	0.26	0.24	0.26	0.12	0.11	0.14	-0.15	-0.28	-0.31	-0.12	0.00	-0.10	0.41	0.62	0.25	0.41	0.44	1.00

Considerando le correlazioni tra le diverse variabili esaminate è emerso che all'aumentare dell'età cresce la percezione di saper gestire e organizzare le azioni per raggiungere gli obiettivi prefissati, il desiderio di essere più riflessivi e possedere maggiore ordine interiore.

All'aumentare della percezione dell'autoefficacia cresce il timore di essere osservato ed essere giudicato negativamente, lo stress determinato dalle situazioni sociali percepite soggettivamente come minaccianti e ansiogene, l'orientamento attivo verso la vita e la percezione di un maggiore ordine interiore. Diminuisce la pressione ambientale e familiare, la convinzione a ritenere che gli eventi accadono indipendentemente dalle azioni del soggetto, le tendenze depressive, i problemi psico-somatici e la preoccupazione cognitiva.

L'incremento dell'impulsività correla con un maggiore livello di stress in situazione sociale e con il desiderio di essere più attivi nell'orientamento verso la vita, più tolleranti e altruisti.

All'aumentare dell'orientamento narcisistico cresce la preoccupazione sociale. I soggetti che manifestano maggiore preoccupazione sociale presentano un aumento dello stress in situazione sociale e un maggiore orientamento attivo verso la vita, vivono minori pressioni ambientali e familiari, diminuisce in loro la percezione che i fatti siano eventi incontrollabili e imprevedibili, la tendenza depressiva e i problemi psico-somatici, manifestando anche minore preoccupazione cognitiva ed emotività quando affrontano situazioni importanti. All'aumentare dello stress in situazioni sociali cresce l'orientamento attivo verso la vita, diminuisce la pressione ambientale e familiare, la tendenza ad attribuire agli eventi cause esterne a sé, minori tendenze depressive, problemi psico-somatici, preoccupazioni cognitive ed emotività.

Chi vive in un ambiente sottoposto a maggiori pressioni ambientali e familiari ha una maggiore convinzione che gli eventi siano determinati da cause

esterne al proprio comportamento, presentano un aumento delle tendenze depressive, dei problemi psico-somatici, della preoccupazione cognitiva e dell'emotività.

All'aumentare della convinzione che il manifestarsi degli eventi avviene a prescindere da ogni nostra azione cresce la tendenza depressiva, i problemi psico-somatici, la preoccupazione cognitiva e l'emotività. Diminuisce la tendenza a orientarsi positivamente verso la vita e cresce la percezione di essere persone poco capaci di esprimere sentimenti che favoriscono un rapporto soddisfacente con gli altri.

Nei soggetti in cui sono presenti maggiori tendenze depressive crescono i problemi psico-somatici, la preoccupazione cognitiva e l'emotività, diminuendo invece la tendenza ad orientarsi attivamente verso la vita, ad essere tolleranti e altruisti verso gli altri. All'aumentare dei problemi psico-somatici cresce la preoccupazione cognitiva, diminuisce l'energia posseduta e desiderata insieme al desiderio di essere più tolleranti e altruisti.

L'aumento della preoccupazione cognitiva correla con l'incremento dell'emotività e diminuisce la percezione di sé come persona attiva nell'orientamento verso la vita.

I soggetti con un'alta emotività hanno una bassa percezione di sé come persone attive nell'orientamento verso la vita e capaci di sentimenti che favoriscono rapporti soddisfacenti con gli altri.

In coloro che hanno un'alta percezione di sé come persone attive nell'orientamento verso la vita cresce la percezione di essere capaci di stabilire buone relazioni sociali, la tranquillità e riflessività, desiderando un maggiore aumento in queste capacità.

Correlazioni tra le variabili (coefficienti per ranghi di Spearman) Sport con minore contatto fisico

	Età	Autoefficacia	Passività	Impulsività	Narcisismo	Preoccupazione sociale	Stress in situazione sociale	Pressione ambientale	Esternalità del controllo	Tendenze depressive	Problemi psicosomatici	Preoccupazione cognitiva	Emotività	Se attuale: energia	Se ideale: energia	Se attuale: affettività positiva	Se ideale: affettività positiva	Se attuale: stabilità emotiva	Se ideale: stabilità emotiva
Età	1.00																		
Autoefficacia	0.31	1.00																	
Passività	0.02	0.32	1.00																
Impulsività	0.17	0.13	-0.18	1.00															
Narcisismo	0.02	-0.20	-0.42	0.21	1.00														
Preoccupazione sociale	0.19	0.09	0.00	0.24	0.16	1.00													
Stress in situazione sociale	-0.05	0.16	0.38	0.01	-0.11	0.41	1.00												
Pressione ambientale	-0.15	-0.20	0.08	-0.30	-0.26	-0.30	-0.21	1.00											
Esternalità del controllo	-0.15	-0.15	-0.02	-0.14	-0.00	-0.23	-0.27	0.40	1.00										
Tendenze depressive	-0.15	-0.45	-0.08	-0.42	-0.06	-0.27	-0.38	0.55	0.41	1.00									
Problemi psicosomatici	-0.14	-0.21	0.03	-0.48	-0.10	-0.26	-0.36	0.33	0.37	0.63	1.00								
Preoccupazione cognitiva	-0.09	-0.29	-0.22	-0.23	0.03	-0.47	-0.54	0.31	0.41	0.51	0.48	1.00							
Emotività	0.03	-0.18	-0.25	-0.11	-0.05	-0.49	-0.55	0.25	0.36	0.42	0.38	0.78	1.00						
Se attuale: energia	0.16	0.27	0.48	0.10	-0.33	0.28	0.51	-0.03	-0.21	-0.34	-0.35	-0.53	-0.42	1.00					
Se ideale: energia	0.22	0.18	0.30	0.14	-0.11	0.04	0.12	0.05	-0.02	-0.09	-0.13	-0.11	-0.08	0.50	1.00				
Se attuale: affettività positiva	0.07	-0.01	0.10	0.16	-0.01	-0.00	0.06	0.03	0.10	-0.14	-0.17	-0.10	0.11	0.36	0.24	1.00			
Se ideale: affettività positiva	0.19	0.08	0.20	0.19	0.02	-0.04	-0.09	0.02	0.10	-0.05	-0.07	0.06	0.19	0.19	0.65	0.42	1.00		
Se attuale: stabilità emotiva	0.17	0.41	0.11	0.51	-0.03	0.19	0.29	-0.27	-0.26	-0.65	-0.50	-0.43	-0.37	0.42	0.14	0.08	0.01	1.00	
Se ideale: stabilità emotiva	0.31	0.18	0.21	0.13	0.03	-0.02	-0.02	-0.04	0.12	-0.20	-0.12	0.02	-0.04	0.24	0.7	0.10	0.37	0.21	1.00

I soggetti che hanno una maggiore età si percepiscono più capaci di raggiungere gli obiettivi prefissati, desiderando un maggiore ordine interiore.

Un maggior livello di autoefficacia correla con l'incrementare dell'incapacità di affermare le proprie esigenze e la riduzione delle tendenze depressive.

La minore capacità di affermare le proprie idee correla con l'aumentare dello stress in situazioni sociali, la percezione di sé come persone attive nell'orientamento verso la vita, con il desiderio di accrescere questa capacità e la minore tendenza narcisistica.

L'aumento della preoccupazione relativa alla propria immagine sociale correla con l'incremento dello stress in situazione sociale, con la riduzione della pressione ambientale, la preoccupazione cognitiva e l'emotività.

All'aumentare dello stress in situazione sociale cresce la percezione di sé come persona attiva nella vita, diminuisce la tendenza depressiva, i problemi psicosomatici e la preoccupazione cognitiva in situazioni ritenute importanti.

All'aumentare della pressione ambientale e familiare cresce la convinzione che la realtà è un insieme di fatti imprevedibili, le tendenze depressive e i problemi psicosomatici.

Quando cresce la convinzione che ciò che accade non dipende da noi aumentano le tendenze depressive, i problemi psicosomatici e l'emotività.

Quando le tendenze depressive aumentano crescono i problemi psicosomatici, la preoccupazione cognitiva e l'emotività, diminuisce la percezione di essere più tranquilli, riflessivi ed energici nella vita.

L'incremento dei problemi psicosomatici correla con il crescere della preoccupazione cognitiva e l'emotività, e la riduzione dell'energia e la stabilità emotiva.

Quando cresce la preoccupazione cognitiva in situazioni ritenute importanti aumenta l'emotività, diminuisce l'energia e la stabilità emotiva.

Il crescere dell'emotività di fronte a situazioni importanti diminuisce la percezione di ordine interiore e di energia.

Nei soggetti in cui cresce la percezione di essere energici verso la vita aumenta anche il desiderio di incrementare questa percezione, inoltre sono persone con maggiore ordine interiore e altruisti.

In coloro che cresce il desiderio di essere più energici aumenta anche il desiderio di essere più aperti verso gli altri per creare migliori rapporti interpersonali.

Correlazioni tra le variabili (coefficienti per ranghi di Spearman) Sport con maggiore contatto fisico

	Età	Autoefficacia	Passività	Impulsività	Narcisismo	Preoccupazione sociale	Stress in situazione sociale	Pressione ambientale	Esternalità del controllo	Tendenze depressive	Problemi psicosomatici	Preoccupazione cognitiva	Emotività	Se attuale: energia	Se ideale: energia	Se attuale: affettività positiva	Se ideale: affettività positiva	Se attuale: stabilità emotiva	Se ideale: stabilità emotiva
Età	1.00																		
Autoefficacia	0.21	1.00																	
Passività	0.10	0.15	1.00																
Impulsività	-0.00	0.13	0.02	1.00															
Narcisismo	-0.10	0.05	0.00	0.44	1.00														
Preoccupazione sociale	-0.05	0.33	0.16	0.31	0.46	1.00													
Stress in situazione sociale	0.08	0.33	0.25	0.25	0.21	0.71	1.00												
Pressione ambientale	0.10	-0.51	-0.21	-0.16	-0.17	-0.63	-0.48	1.00											
Esternalità del controllo	-0.11	-0.38	-0.25	-0.25	-0.13	-0.43	-0.36	0.34	1.00										
Tendenze depressive	0.13	-0.45	-0.10	-0.37	-0.22	-0.72	-0.50	0.66	0.46	1.00									
Problemi psicosomatici	0.06	-0.41	-0.06	-0.31	-0.27	-0.48	-0.37	0.36	0.38	0.52	1.00								
Preoccupazione cognitiva	-0.03	-0.34	-0.15	-0.11	-0.16	-0.55	-0.41	0.53	0.33	0.54	0.27	1.00							
Emotività	-0.05	-0.18	-0.16	-0.10	-0.14	-0.61	-0.59	-0.22	0.33	0.45	0.32	0.79	1.00						
Se attuale: energia	0.28	0.42	0.15	0.31	0.26	0.48	0.50	-0.14	-0.55	-0.49	-0.32	-0.33	-0.27	1.00					
Se ideale: energia	0.22	0.15	0.12	0.39	0.20	0.24	0.33	-0.04	-0.44	-0.19	-0.15	-0.01	-0.12	0.62	1.00				
Se attuale: affettività positiva	0.19	0.26	-0.06	0.43	0.42	0.36	0.26	-0.14	-0.24	-0.29	-0.18	-0.13	-0.15	0.67	0.64	1.00			
Se ideale: affettività positiva	0.21	0.13	-0.20	0.36	0.20	0.13	0.21	0.06	-0.22	-0.13	-0.05	-0.02	-0.09	0.59	0.68	0.77	1.00		
Se attuale: stabilità emotiva	0.33	0.36	0.11	0.32	0.29	0.32	0.28	-0.28	-0.44	-0.43	-0.31	-0.36	-0.31	0.64	0.48	0.56	0.47	1.00	

I soggetti con una maggiore età sembrano possedere e desiderare maggiore tranquillità e ordine interiore.

Coloro che si percepiscono più capaci di raggiungere gli obiettivi prefissati presentano una maggiore preoccupazione della propria immagine sociale e un livello di stress utile per affrontare le situazioni, sono più energici e possiedono maggiore stabilità emotiva. Diminuisce la percezione della pressione ambientale e familiare, la convinzione che gli eventi siano indipendenti dalle loro azioni, minori tendenze depressive e problemi psicosomatici, ed infine minore preoccupazione cognitiva quando i soggetti devono affrontare situazioni ritenute importanti.

I soggetti che manifestano un maggiore livello di impulsività esprimono maggiori tendenze narcisistiche e preoccupazione relativa alla propria immagine sociale, sono più energici e capaci di sentimenti che favoriscono i rapporti interpersonali; manifestando minori tendenze depressive e problemi psicosomatici.

L'aumentata tendenza narcisistica correla con una maggiore preoccupazione dell'immagine sociale e con la tendenza a percepirsi come persone capaci di sentimenti che favoriscono rapporti interpersonali soddisfacenti.

I soggetti che manifestano una maggiore preoccupazione della propria immagine sociale vivono un maggiore senso di stress in situazioni sociali, manifestano maggiore energia, tranquillità e apertura nei confronti altrui. Diminuisce il senso di pressione ambientale, la percezione che gli eventi non dipendano dalle loro azioni, le tendenze depressive, i problemi psicosomatici, la preoccupazione cognitiva e l'emotività quando si affrontano situazioni ritenute importanti.

I soggetti che presentano un maggiore livello di stress in situazioni sociali sono più attivi nella vita, manifestano una maggiore pressione ambientale e familiare, minore tendenza ad attribuire all'esterno le cause degli eventi

che si manifestano, minori tendenze depressive, problemi psicosomatici, preoccupazione cognitiva ed emotività .

I soggetti che vivono in situazioni di maggiore pressione ambientale e/o familiare sostengono che gli eventi sono fatti imprevedibili e incontrollabili, manifestano maggiori tendenze depressive e problemi psicosomatici, vivono le situazioni importanti con una maggiore preoccupazione cognitiva. Coloro che presentano una maggiore convinzione che gli eventi si verificano indipendentemente dalle loro azioni manifestano maggiori tendenze depressive e problemi psicosomatici, maggiore preoccupazione cognitiva ed emotività. Manifestando una minore energia nei confronti della vita e minore ordine interiore.

Gli atleti che manifestano maggiori tendenze depressive manifestano maggiori problemi psicosomatici, preoccupazione cognitiva ed emotività quando devono affrontare situazioni importanti. Percependosi poco energici e tranquilli.

I soggetti che vivono con una maggiore preoccupazione cognitiva le diverse prove che devono affrontare, manifestano maggiori problemi psicosomatici ed emotività, percependosi con minore energia e poco ordine interiore.

Tra gli atleti che sono più energici, c'è una maggiore percezione di sé come persone capaci di sentimenti che favoriscono un rapporto soddisfacente con gli altri.

Conclusioni

I risultati ottenuti dalla ricerca ci permettono di confermare le ipotesi di partenza secondo cui esistono delle differenze nei diversi costrutti psicologici esaminati tra gli sport di squadra e individuali, tra sport con minore e maggiore contatto fisico, considerando anche le differenze all'interno della variabile genere.

Gli atleti che praticano sport individuali rispetto a coloro che si dedicano a sport di squadra sembrano essere maggiormente capaci di affermare le proprie esigenze e difendere le proprie idee. Raggiungendo i propri obiettivi senza creare sofferenza altrui e situazioni conflittuali.

Essi percepiscono un livello minore di preoccupazione cognitiva e di emotività quando affrontano situazioni ritenute importanti.

Manifestano una maggiore sicurezza interiore, sono più vivaci, esuberanti, sicuri ed espansivi.

Tenendo in considerazione la differenza all'interno della variabile genere, sembra emergere che i ragazzi facenti parte degli sport di squadra si percepiscano più capaci di mettere in atto azioni per raggiungere gli obiettivi prefissati rispetto alle ragazze.

Non esiste alcuna differenza tra i due generi relativa alle scale base del questionario di adattamento interpersonale, in quanto entrambi superano i limiti massimi relativi alle dimensioni passività, impulsività, narcisismo e stress in situazioni sociali.

Tenendo invece in considerazione le scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale emerge che tutte le dimensioni per entrambi i sessi rientrano nella norma, al di fuori della dimensione "problemi psicosomatici" che sembrerebbero essere situati per i ragazzi che praticano sport individuali al di sotto dei valori minimi.

Negli sport di squadra le ragazze manifestano un livello di emotività superiore alla norma quando devono affrontare delle situazioni ritenute importanti, invece negli sport individuali la dimensione della preoccupazione cognitiva sembra risultare per i maschi persino al di sotto dei valori minimi.

All'interno degli sport di squadra i ragazzi presentano una scarsa energia nei confronti della vita, ed una ridotta percezione di sé come persone capaci di sentimenti ed affetti che favoriscono un rapporto soddisfacente con gli altri. Le ragazze invece desiderano percepirsi maggiormente più energiche, aperte e tolleranti. Al contrario le ragazze degli sport individuali desiderano soltanto essere più capaci di sentimenti che favoriscano buoni rapporti interpersonali.

Gli atleti che praticano sport individuali con una maggiore età presentano un' aumentata percezione di autoefficacia.

Coloro che percepiscono un maggiore senso di autoefficacia attribuiscono molta importanza al modo in cui vengono osservati e giudicati, vivono una situazione di stress che li mette nelle condizioni di reagire ad eventi esterni che devono essere affrontati e risolti, sono molto energici verso la vita e si percepiscono molto tranquilli e riflessivi.

Vivono in condizioni di bassa pressione ambientale e familiare, ritengono importante l'azione del soggetto per determinare il manifestarsi degli eventi, rivelando una ridotta presenza di tendenze depressive, problemi psico-somatici e preoccupazione cognitiva nelle situazioni ritenute importanti.

Nei soggetti in cui sono presenti maggiori tendenze depressive crescono i problemi psico-somatici, la preoccupazione cognitiva e l'emotività, diminuendo invece la tendenza ad orientarsi attivamente verso la vita, ad essere tolleranti e altruisti verso gli altri, manifestando un minore desiderio di ordine interiore.

E tra coloro che manifestano maggiori problemi psico-somatici cresce la preoccupazione cognitiva in situazioni ritenute importanti, diminuisce la percezione presente e desiderata di essere più energici insieme al desiderio di essere più tolleranti e altruisti.

Tra gli atleti che hanno un'alta percezione di sé come persone attive nell'orientamento verso la vita cresce la sensazione di essere capaci di stabilire buone relazioni sociali, di tranquillità e riflessività, desiderando un maggiore aumento in queste capacità.

Invece gli atleti con un alto livello di autoefficacia che praticano sport di squadra riescono ad affermare i propri principi e le proprie idee, sono più tranquilli e riflessivi e presentano minori tendenze depressive.

Coloro che vivono maggiori pressioni ambientali e familiari sostengono che gli eventi che accadono non sono determinati da loro ma dipendono solo dalle circostanze, hanno maggiori tendenze depressive e quando devono affrontare situazioni importanti nella vita presentano una maggiore preoccupazione cognitiva. La crescita di quest'ultima conduce i soggetti a percepire maggiore emotività quando affrontano delle situazioni considerate importanti, sono meno energici verso la vita, hanno un basso livello di ordine interiore, che viene ridotto anche dall'aumento della presenza dell'emotività.

In alcuni atleti in cui è presente un maggiore orientamento attivo verso la vita, è presente una più alta stabilità emotiva, tranquillità e ordine interiore, ed un maggiore desiderio di essere più sicuri e vivaci.

I soggetti che praticano sport in cui esiste un maggiore contatto fisico percepiscono un'alta sicurezza riguardo alla loro capacità di raggiungere gli obiettivi prefissati, riuscendo a risolvere problemi difficili quando provano in maniera decisa.

Alcuni di questi atleti presentano una maggiore capacità di difendere i propri principi, di affermare le proprie idee, e riescono ad instaurare buone relazioni interpersonali. Essi, manifestano una bassa preoccupazione

cognitiva ed emotività quando devono affrontare delle situazioni ritenute importanti; percependo maggiore tranquillità, ordine interiore e riflessività. In questa tipologia di sport entrambi i sessi superano i limiti massimi rispetto alle scale del questionario di adattamento interpersonale: passività, impulsività, narcisismo e stress in situazioni sociali, manifestando livelli di preoccupazione cognitiva al di sotto dei valori minimi.

I ragazzi, soprattutto coloro che hanno una maggiore età percepiscono un minore senso di energia nell'orientamento verso la vita, desiderando di essere più tranquilli e con maggiore ordine interiore.

Gli atleti che si percepiscono più capaci di raggiungere gli obiettivi prefissati presentano una maggiore preoccupazione della propria immagine sociale e un livello di stress utile per affrontare le situazioni, sono più energici e possiedono maggiore stabilità emotiva. Essi presentano una ridotta percezione della pressione ambientale e familiare, sono più convinti che gli eventi dipendano dalle proprie azioni, presentano minori tendenze depressive e problemi psicosomatici, ed infine manifestano una ridotta preoccupazione cognitiva quando i soggetti devono affrontare situazioni ritenute importanti.

Gli atleti che manifestano un maggiore livello di impulsività esprimono maggiori tendenze narcisistiche e preoccupazione relativa alla propria immagine sociale, sono più energici, manifestano minori tendenze depressive e problemi psicosomatici.

I soggetti che presentano un adeguato livello di stress in situazioni sociali sono più attivi nella vita, manifestano minore pressione ambientale e familiare, una bassa tendenza ad attribuire all'esterno le cause degli eventi che si manifestano, minori tendenze depressive e problemi psicosomatici, minore preoccupazione cognitiva ed emotività quando affrontano situazioni considerate importanti.

I soggetti che vivono con maggiore preoccupazione cognitiva le diverse prove importanti della vita manifestano maggiori problemi psicosomatici

vivono le situazioni con maggiore emotività, percependosi con minore energia e poco ordine interiore.

Tra gli atleti che sono più energici, c'è una maggiore percezione di sé come persone capaci di sentimenti che favoriscono un rapporto soddisfacente con gli altri, ed un maggior senso di ordine interiore.

Gli atleti che praticano sport in cui c'è minore contatto fisico sembrano desiderare una maggiore sicurezza interiore ed essere più attivi nell'orientamento verso la vita. Essi inoltre desiderano essere più tolleranti, altruisti e sinceri, tratti che favoriscono un rapporto soddisfacente con gli altri.

Considerando le differenze di genere tra le due tipologie di sport è emerso che entrambi i sessi superano i limiti massimi per le dimensioni passività, impulsività, narcisismo e stress in situazione sociale, anche se i ragazzi rispetto alle ragazze superano di molto i valori massimi rispetto le dimensioni: passività e stress in situazioni sociali.

I valori delle dimensioni del sé reale rientrano nella norma per entrambi i sessi, solo per i ragazzi sono emersi dati situati al di sotto dei valori minimi per la dimensione affettività positiva, ma sono le ragazze a manifestare il desiderio di accrescimento di questa dimensione.

In entrambi le tipologie di sport considerando le scale base del questionario di adattamento interpersonale è emerso che i ragazzi superano i limiti massimi per la dimensione preoccupazione sociale. Essi vivono una condizione di tensione che si verifica quando il soggetto si sente osservato e teme valutazioni negative che possano ferire la propria autostima.

Considerando invece le scale aggiuntive del questionario di adattamento interpersonale, i valori rientrano nella norma per entrambi i sessi, solo per la scala "problemi psicosomatici" i dati sembrano essere inferiori ai valori minimi per i ragazzi.

Tra gli atleti con una maggiore età che praticano sport con minore contatto fisico cresce la percezione di essere più capaci di raggiungere gli obiettivi prefissati, desiderando di possedere un migliore ordine interiore.

In coloro che manifestano un maggior livello di autoefficacia si evince una crescita nella capacità di affermare le proprie esigenze e la riduzione delle tendenze depressive.

Gli atleti che manifestano una maggiore capacità di affermare le proprie idee manifestano un livello di stress che gli permette di affrontare gli eventi, di percepirsi più energici con il desiderio di accrescere questa capacità e la minore tendenza narcisistica.

Nei soggetti in cui aumenta lo stress in situazione sociale cresce la percezione di sé come persona attiva nella vita, diminuisce la tendenza depressiva, i problemi psicosomatici e la preoccupazione cognitiva in situazioni ritenute importanti.

Infine tenendo in considerazione l'esistenza di differenza tra gli atleti che praticano la Kick boxe full contact e il rugby, è emerso che i primi sembrano essere più impulsivi, più energici nei confronti della vita, percependosi con un maggiore ordine interiore, dimensione quest'ultima che vorrebbero incrementare rispetto ai ragazzi del rugby.

Invece gli atleti che praticano il rugby manifestano un livello maggiore di tensione che si verifica quando il soggetto si sente osservato e teme valutazioni negative che possano ferire la propria autostima.

QUESTIONARIO DI ADATTAMENTO INTERPERSONALE

Il questionario presenta delle affermazioni che riguardano la Sua persona.
Segni, con una crocetta nell'apposita casella, quale delle alternative di risposta presentate meglio si addice al Suo comportamento abituale.

1. Mi capita di guardarmi allo specchio
Spesso Qualche volta Raramente o mai
2. Mi emoziono a parlare con la gente nei ricevimenti o nelle riunioni sociali
Molto Abbastanza Poco o per niente
3. Se non sono d'accordo con ciò che mi viene chiesto, so dire di no
Spesso Qualche volta Raramente o mai
4. Riesco ad influenzare gli altri
Molto Abbastanza Poco o per niente
5. Mi sento a mio agio quando parlo con persone dell'altro sesso
Molto Abbastanza Poco o per niente
6. Sono uno che sa come difendere i propri diritti
Spesso Qualche volta Raramente o mai
7. Mi capita di inventare delle scuse per evitare riunioni con persone che non conosco bene
Spesso Qualche volta Raramente o mai
8. Quando parlo con una persona, la guardo negli occhi
Spesso Qualche volta Raramente o mai
9. Se qualcuno vicino a me al cinema parla a voce alta intervengo per farlo smettere
Spesso Qualche volta Raramente o mai
10. Amo essere al centro dell'attenzione
Molto Abbastanza Poco o per niente
11. Gli altri mi considerano uno con cui è difficile andare d'accordo
Spesso Qualche volta Raramente o mai
12. Il mio aspetto fisico mi piace
Molto Abbastanza Poco o per niente
13. Quando parlo per la prima volta con qualcuno, mi sento teso
Molto Abbastanza Poco o per niente
14. Evito di parlare con le persone finché non le conosco bene
Spesso Qualche volta Raramente o mai
15. Se qualcuno in una fila cerca di sorpassarmi, lo lascio passare per non attaccare lite
Spesso Qualche volta Raramente o mai

16. La gente mi ascolta con ammirazione
Spesso Qualche volta Raramente o mai
17. Quando litigo con qualcuno, divento violento
Spesso Qualche volta Raramente o mai
18. Mi piace fare scherzi pesanti
Spesso Qualche volta Raramente o mai
19. Penso di avere ottime capacità come 'capo'
Molto Abbastanza Poco o per niente
20. Ci tengo a comportarmi in modo da ispirare agli altri fiducia
Molto Abbastanza Poco o per niente
21. Divento teso quando penso che qualcuno mi sta valutando
Molto Abbastanza Poco o per niente
22. Riesco a rilassarmi anche quando sono con persone estranee
Molto Abbastanza Poco o per niente
23. Ho timore a parlare con i miei superiori
Molto Abbastanza Poco o per niente
24. Mi annoia la gente che mi parla dei suoi problemi
Molto Abbastanza Poco o per niente
25. Riesco ad avviare facilmente la conversazione anche con persone estranee
Spesso Qualche volta Raramente o mai
26. Se so che qualcuno parla male di me, cerco di incontrarlo per chiarire la cosa
Spesso Qualche volta Raramente o mai
27. Gli altri hanno da imparare da me
Molto Abbastanza Poco o per niente
28. Esprimo francamente i miei sentimenti con chiunque
Spesso Qualche volta Raramente o mai
29. Ho paura che gli altri si accorgano dei miei difetti
Spesso Qualche volta Raramente o mai
30. Mi è capitato di insultare qualcuno
Spesso Qualche volta Raramente o mai
31. Mi piace tirare sul prezzo quando compro qualcosa
Spesso Qualche volta Raramente o mai
32. Mi preoccupa di ciò che gli altri possono pensare di me
Molto Abbastanza Poco o per niente
33. Esprimo agli altri lodi e apprezzamenti, quando li meritano
Spesso Qualche volta Raramente o mai
34. Mi sento ansioso quando mi trovo in situazioni di gruppo

- Spesso Qualche volta Raramente o mai
35. Mi sento sicuro di me stesso, almeno quanto le altre persone
- Spesso Qualche volta Raramente o mai
36. Bado all'opinione che i superiori hanno di me
- Molto Abbastanza Poco o per niente
37. Mi dà fastidio trovarmi in situazioni in cui qualcuno è più brillante di me
- Molto Abbastanza Poco o per niente
38. Quando mi viene chiesto di fare qualcosa, chiedo il perché
- Spesso Qualche volta Raramente o mai
39. Se mi provocano perdo la calma
- Spesso Qualche volta Raramente o mai
40. Temo che gli altri possano non approvare ciò che faccio
- Molto Abbastanza Poco o per niente
41. Le occasioni di incontro sociale mi mettono a disagio
- Molto Abbastanza Poco o per niente
42. E' bene fidarsi degli altri
- Spesso Qualche volta Raramente o mai
43. L'aspetto fisico è importante nello stabilire rapporti con gli altri
- Molto Abbastanza Poco o per niente
44. Mi capita di fare nuove amicizie
- Spesso Qualche volta Raramente o mai
45. Mi ritengo, per certi versi, una persona fuori del comune
- Molto Abbastanza Poco o per niente
46. Se mi trovo in disaccordo con qualcuno, preferisco non dirlo apertamente
- Spesso Qualche volta Raramente o mai
47. Quando sono con gli altri, mi pare di comportarmi in modo ridicolo
- Molto Abbastanza Poco o per niente
48. Mi fa irritare il fatto che la gente non mi considera per quanto merito
- Molto Abbastanza Poco o per niente
49. Riesco a manipolare gli altri, cioè li induco a fare ciò che voglio
- Molto Abbastanza Poco o per niente
50. Parlare in pubblico per me è un problema
- Molto Abbastanza Poco o per niente

- 51) Ho pensato di andare dallo psicologo per dei problemi che mi assillano
Molto Abbastanza Poco o per niente
- 52) I miei genitori vorrebbero influenzare le mie scelte di studio e di lavoro
Molto Abbastanza Poco o per niente
- 55) Mi sento irrequieto e agitato
Molto Abbastanza Poco o per niente
- 57) Quello che mi succede non dipende da me
Spesso Qualche volta Raramente o mai
- 58) Mi pare di essere peggiore degli altri
Spesso Qualche volta Raramente o mai
- 59) Penso che i miei familiari mi considerano ancora un / una ragazzo/ a
Spesso Qualche volta Raramente o mai
- 60) Per me la realtà è un insieme di fatti imprevedibili e incontrollabili
Molto Abbastanza Poco o per niente
- 61) Mi pare di perdere interesse per le cose che faccio
Molto Abbastanza Poco o per niente
- 63) Se potessi, mi piacerebbe andarmene da casa
Molto Abbastanza Poco o per niente
- 64) Credo che sono gli altri a condizionare le nostre scelte
Molto Abbastanza Poco o per niente
- 65) Ho problemi di stomaco
Spesso Qualche volta Raramente o mai
- 66) Il futuro mi pare negativo
Molto Abbastanza Poco o per niente
- 67) L'ambiente in cui vivo è opprimente
Molto Abbastanza Poco o per niente
- 69) Mi sento scoraggiato circa il futuro
Spesso Qualche volta Raramente o mai
- 70) Provo soddisfazione nel fare le cose
Spesso Qualche volta Raramente o mai
- 71) Sento in varie parti del corpo dolori che non so spiegare
Spesso Qualche volta Raramente o mai
- 72) Ciò che faccio non è determinato da me stesso, ma dipende dalle circostanze
Spesso Qualche volta Raramente o mai
- 73) Soffro di mal di testa
Spesso Qualche volta Raramente o mai
- 75) Il mio stato di salute mi preoccupa
Spesso Qualche volta Raramente o mai

QUESTIONARIO W-E

Istruzioni: Indica i sentimenti e i pensieri corrispondenti a ciò che provi quando ti trovi in situazione di esame, o comunque di una prova per te importante.

Per ciascuna affermazione presentata contrassegna la casella con il numero

- 1 se l'affermazione non corrisponde *per nulla* a ciò che provi
- 2 se l'affermazione corrisponde *pochissimo* a ciò che provi
- 3 se l'affermazione corrisponde *abbastanza* a ciò che provi
- 4 se l'affermazione corrisponde *molto* a ciò che provi
- 5 se l'affermazione corrisponde *esattamente* a ciò che provi

Quando mi trovo in una situazione di esame:

- | | |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Sento il cuore battere forte | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 2. Temo di non essere abbastanza preparato | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 3. Per la tensione mi sento sconvolgere lo stomaco | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 4. Penso che avrei dovuto studiare di più | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 5. Mi sento turbato e a disagio | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 6. Penso che gli altri resteranno delusi dalla mia prestazione | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 7. Sono molto nervoso | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 8. Sento che non renderò come potrei | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 9. Mi sento preso dal panico | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 10. Non ho fiducia su come riuscirò nella prova | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 11. Mi sento sovraeccitato | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 12. Penso alle conseguenze se riuscissi male nella prova | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 13. Non ho fiducia in me stesso | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 14. Mi sento in estrema tensione | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 15. Mi pare che gli altri siano più preparati di me | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |
| 16. Mi sento agitato per la paura | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> |

17. Temo che la prova possa riguardare qualche argomento che non ho studiato

1 2 3 4 5

18. Mi sento veramente in ansia

1 2 3 4 5

Self Efficacy

Segni con una sola crocetta nell'apposita casella, quale delle alternative di risposta si addice al tuo pensiero. (La casella vuota indica ne accordo ne disaccordo).

AFFERMAZIONE	Accordo		Disaccordo	
	<i>Completo</i>	<i>In parte</i>	<i>In parte</i>	<i>Completo</i>
1) Posso riuscire a risolvere i problemi difficili se provo in maniera decisa				
2) Anche se qualcuno si oppone, posso trovare i mezzi e la forza per ottenere ciò che desidero.				
3) E' facile per me fissarmi sui miei obiettivi e raggiungerli.				
4) Sono sicuro di poter fronteggiare adeguatamente gli eventi inattesi.				
5) Grazie alle mie risorse, so padroneggiare le situazioni impreviste.				
6) Posso risolvere la maggior parte dei problemi se investo uno sforzo adeguato.				
7) Posso rimanere calmo quando affronto situazioni difficili, perché posso contare sulle mie capacità di fronteggiarle.				
8) Quando devo risolvere un problema, di solito riesco a escogitare parecchie soluzioni.				
9) Se mi trovo in una difficoltà, posso sempre pensare a qualcosa da fare per superarla.				
10) Qualunque cosa mi capiti, solitamente posso padroneggiarla.				

Sesso: **M** **F**

Età___

Quale tipo di sport pratica?_____

BIBLIOGRAFIA

ALDEN L. (1986), *Self-efficacy and causal attributions for social feedback*, Journal of research in personality 20, pp. 460-473

ALDERMAN R. B. e WOOD N. L.(1976),“*An analysis of incentive motivation in young Canadians athletes*”, Canadian Journal of Applied Sport Science

ALFERMANN D., STOLL O.(2000), International journal of sport psychology, 31,pp.47-65

ALLPORT G.W. (1966), Traits revisited. American Psychologist, 21, 1-10

ARLOW J.A. BRENNER C. (1978), *Psychoanalytic Concepts and the Structural Theory*. International Universities Press, New York, (trad.it. La struttura della psiche nella concezione psicoanalitica, Boringhieri, Torino

AJZEN I. e MADDEN, T.J. (1986), *Prediction of goal-directed behaviour: attitudes, intentions and perceived behavioural control*, Journal of experimental social psychology 22, pp.453-474

ATTILI G. (2000), *Introduzione alla psicologia sociale*, Roma, Seam

BAHRKE M., MORGAN W. (1978), Journal Cognitive Therapy and research.Vol.2,n°4,pp.323-333.

BANDURA A. (1977a), *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioural change*. Psychological Review, 84, pp. 191-215

BANDURA A. (1982), *Self-efficacy mechanism in human agency*, American psychologist, 37, pp. 122-147

BANDURA A. (1986), *Social foundation of thought and action: a social cognitive theory*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ

BANDURA A. (1989a), *Self-Revelation of motivation and action through internal standard and goal systems in Pervin, L.A. Gola. Concepts in personality and social psychology*. Lawrence erlbaum ass. inc. Hillsdale NJ. Pp. 18-85

BANDURA A. (1990), *Reflections on nobility determinants of competence*, in R.J. Sternberg e J.R. Kalligan (a cura di), *Competence considered*. Yale University Press, New haven, CT

BANDURA A. (1996), *Il senso di autoefficacia*, Erickson, Trento

BANDURA A. (1997), *Self-efficacy. The exercise of control*, Freeman and company New York

BANDURA A (2000), *Autoefficacia: Teoria e applicazione*, Erickson
Trento

BANDURA A., & ADAMS N. E. (1977), *Analysis of self-efficacy theory of behavioral change*. Cognitive Therapy and Research, 1, 287-308

BIANCHI A., DI GIOVANNI P., (2000), *La ricerca socio-psico pedagogica*, Torino, Paravia

BLOOM B. S. (1976), *Caratteristiche umane e apprendimento scolastico*, Armando, Roma

BODIN, TORUNN; MARTINSEN, EGIL W. (Dec 2004), *Mood and Self-Efficacy During Acute Exercise in Clinical Depression*. Journal of Sport & Exercise Psychology. Vol. 26, pp.623-633. Human Kinetics

BONAIUTO P., BARTOLI, BONAIUTO G. (1977), *Motivazioni e conflitti tipici nelle attività sportive*. Kappa, Roma, p.48

BRACKEN B. A. (1993), "TMA: test di valutazione multidimensionale dell'autostima", Centro Studi Erickson, 1993, Trento, pp. 13-19

BRAWLEY L.R., CARRON A.V. (1993), Widmeyer W.N., *The influence of the group and its cohesiveness on perception of group goal related variables*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15, 1993, pp. 245-266

BRODY, E.D., HATFIELD, B.D. e SPALDING, T.W. (1988) *Generalization of Self Efficacy to a Continuum of Stressor upon Mastery of a High-risk Sport*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, pp. 195-210

BROWN I. JR., INOUE D.K. (1978), *Learned helplessness through modeling: the role of perceived similarity in competence*. Journal of personality and social psychology” 36, pp. 900-908

BRUSTAD , ROBERT J. (1988), *Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors*. Journal of Sport & Exercise Psychology. Vol 10, pp. 307-321. Human Kinetics

BRYANT J. CRATTY L. (1983), *Psychology in contemporary sport : guidelines for coaches and athletes*. Prentice Hall

CARRON A. V. (1988), *Group dynamics in sport*, Londra, Ontario, Spodym Publishers

CARRON A. V. (1993), *Group dynamics in sport*. Proceedings of VIIIth World Congress of Sport Psychology, Lisbona, pp 43-64

CARRON A.V. CHELLAUDARI P. (1981), *Cohesion member satisfaction in team performance*, International Review of Sport Sociology, 16, pp 21-41

CARRON A.V. SPINK K.S. PRAPAVESSIS H. (1997), *Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: use of indirect interventions*. Journal of Applied Sport Psychology, 9, pp 61-72

CEI, A. (1998), *Psicologia dello sport*. Casa editrice il Mulino.

CERVONE D. (1989), *Effects of envisioning future activities on self-efficacy judgements and motivation: an availability heuristic interpretation*. Cognitive therapy and research 13 pp.246-261

CHAMBBIS C.A., MURRAY E.J. (1979a), *Cognitive procedures for smokin reduction: symptom attribution versus efficacy attribution*, Cognitive therapy and research, 3 pp. 91-96

CHASE, MELISSA. (1998), *Sources of self-efficacy in physical education and sport*. Journal of Teaching in Physical Education. Vol. 18., pp. 76-89

COOLEY Ch. (1902), *Human nature and social scribner's sons*, New York

CRUNDALL I. & FODDY M. (1981), *Vicarius exposure to a task as a basis of evaluative competence*, Social psychology quarterly 44 pp. 331

DE MOYA C.A, (1987) *Psicologia e sport*

DI NUOVO S. (1998). *Q.A.I.: un test di adattamento interpersonale*, in S. Di Nuovo, G. Lo Verso, M.

DUDA, J.L. (1993), *Goals: A Social-cognitive Approach to the Study of Achievement Motivation in Sport*, in R.N. Singer, M. Murphey e L.K. Tennant (a cura di), *Handbook of Research on Sport Psychology*, New York, Macmillan

DUDA, J.L. e Nicholls, J.C. (1992) *Dimension on Achievement Motivation in Schoolwork and Sport*. Journal of Educational Psychology, 84, pp. 1-10.

EDWARDS, DAVID J. STEPHEN D., BASSON, CLIVE J. (2004), *Psychological Well-Being and Physical Self-Esteem in Sport and Exercise*. International Journal of Mental Health Promotion. Vol. 6, pp. 25-32. Clifford Beers Foundation.

FARIA L.(2001), *Promotion of self-concept and practice of academy gymnastic*. Psicologia: Teoria, Investigacao e Pratica. Vol. 6, pp. 45-57. Centro de Estudos em Educacao e Psicologia.

FELTZ, D.L.(1982) *Path Analysis of Causal Elements of Bandura's Theory of Self-efficacy and an Anxiety-based Model of Avoidance Behaviour*. Journal of Personality and Social Psychology, 42, pp.764-781.

FLOWERS, ROSS A. BROWN, CHRIS (2002), *Effects of sport context and birth order on state anxiety*. Journal of Sport Behaviour. Vol. 25, pp.41-56. Univ of South Alabama.

GEORGE, THOMAS R. (1994), *Self-confidence and baseball performance: A causal examination of self-efficacy theory*. Journal of Sport & Exercise Psychology. Vol 16., pp.381-399. Human Kinetics.

HEIDER F. (1958), *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.

HORN T.S. (2002), *Advances in Sport psychology*, Champaign, Ill., Human Kinetics

JACOB C.S., CARRON A.V. (1998), *The association between status and cohesion in sport teams*. Journal of Sport Sci., 16,2, pp 187-198

KAVANAGH D.J., BOWER G.H. (1985), *Mood and self-efficacy: impact of joy and sadness on perceived capabilities*. Cognitive therapy and research, 9 pp. 507-525

KIRSCH I., (1995), *Self-efficacy and outcome expectancy, and adjustment : theory, research and application*, Plenum, New York, pp. 331-345

KORCHIN S.J. (1976), *Modern Clinical Psychology*. Basic Books, New York, (trad.it. Psicologia Clinica Moderna, Borla, Roma 1977)

LAPLANCHE J.E., PONTALIS J.B.(1967), *Vocabulaire de la psychanalyse*. Presses Universitaires de France, Paris, (trad. it. Enciclopedia della psicanalisi, Laterza, Bari, p. 587

LAZARUS R.S. (1991), *Emotion & Adaptation*. Oxford University Press, New York

LAZARUS, R.S., AVERILL J.R. (1972), *Emotion and Cognition: With Special Reference to Anxiety*, in C.D. Spielberger (a cura di), *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*, New York, Academic Press, vol. 2

LI, J.(2002) *Considerations on sports personality* .Journal of Wuhan Institute of Physical Education. Vol. 36, pp. 128-130

LITT M.D. (1988), *Self-efficacy and Perceived control: cognitive mediators of Pain tolerance*. Journal of Personality and Social Psychology, 54 pp. 149-160

LONDONI M., MADELLA M. A. (1990), *Insegnare tecniche nell'avviamento allo sport*, SDS, Rivista di Cultura Sportiva, pp.64-70

MADDUX J.E. (1995), *Self-efficacy, adaptation..* Plenum Press, New York

MAGYAR T.M., FELTZ D.L. (2003), *The influence of dispositional and situational tendencies on adolescent girls' sport confidence sources*. Psychology of Sport and Exercise. Vol. 4, pp. 175-190. Elsevier Science

MAHER M.L., NICHOLS J.G. (1980), "*Culture and achievement motivation: a second look*", in N. Warren (ed.), "*Studies in cross-cultural psychology*", Academic, New York

MANSIETO ZECCA G. (1982), *Il bambino interiorizzato, predisposizione e prevenzione*, Firenze, Giunti Barbera

MARTENS R. (1977), *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics. Champaign, Ill

MARTENS R, VEALEY R.S., BURTON D.(1990), *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics. Champaign, Ill

MAZZALI S. (1995), *Lo spogliatoio: le dinamiche di gruppo nei giochi di squadra*. Reggio Emilia: Koala Libri

MCAULEY, E.(1985) *Modeling and Self-efficacy: A Test of Bandura's Model*, in <<Journal of Sport Psychology>> 7, pp.283-295

MCAULEY E. (1992), *The role of exercise cognitions in the prediction of exercise behavior of middle-aged adults*". Journal of Behavioral Medicine, pp.15:65-88

MCAULEY E. (1993), "*Self-efficacy and the maintenance of exercise participation in older adults*". Journal of Behavioral Medicine, 16:pp. 103-113

MEAD G:H. (1934), *Mind, self and society from the standpoint of a social behaviourist*. University of Chicago Press, Chicago

MICELI M. (1998), *L'autostima*, Bologna, Il mulino

MORRIS, L.W., DAVIS, D. e HUTCHINGS, C. (1981) *Cognitive and Emotional Components of Anxiety: Literature Review and Revised Worry-emotionality Scale*, in <<Journal of Educational Psychology>>, 73, pp. 541-555

MOTL, ROBERT W., DISHMAN, ROD K, WARD, DIANE S; SAUNDERS, RUTH P; DOWDA, MARSHA; FELTON, GWEN; PATE, RUSSEL R (2005). *Comparasion of Barriers Self-Efficacy and Perceived Behavioural Control for Explaining Physical Activity Across 1 Year Among Adolescent Girls*. Health Psychology. Vol. 24, , pp. 106-111. American Psychological Assn.

MURRAY H.A. (1938), *Explorations in personality*. Oxford University Press, New York

MYERS, NICHOLAS D; FELTZ, DEBORAH L; SHORT, SANDRA E.(2004), *Collective efficacy and Team Performance: A Longitudinal Study of collegiate Football Teams*. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice. Vol. 8, , pp.126-138. Educational Publishing Foundation

NOTA L., SORESI S. (2000), *Autoefficacia nelle scelte: La visione socio-cognitiva dell'orientamento*. Giunti, Firenze

OSGOOD C., SUCI G.J., TANNENBAUM P.M. (1957), *The measurement of meaning*. University of Illinois Press, Urbana.

PERROTTA F. (2006), *Le scienze dell' educazione motoria e sport*. Goliardiche Edizioni, Trieste

POPE A ., MCHALE S., CRAIGHEAD E., *Migliorare l'autostima , un approccio psicopedagogico per bambini e adolescenti*, Erikson, 1997

Pope A., McHale S., Craighead E., 2002. *Migliorare l'autostima*, Trento, Erikson

QIU, L-Q (2002.) *Study on the Psychological Characteristics and Personality Development of University Students of Sport Major*. Journal of Tianjin Institute of Physical Education/Tianjin Tiyu Xueyuan Xuebao. Vol. 17, pp.70-71

RONGLAN, LARS TORE. (Mar 2007). *Building and communicating collective efficacy: A season-long in-depth study of an elite sport team*. The Sport Psychologist. Vol. 21. pp. 78-93

ROSENBERG M. (1965), "*Conceiving the self*", Princeton University Press, Princeton, NJ

ROSENBERG M. (1979), "*Society and the adolescent self-image*". Princeton University Press, Princeton, NJ

ROTTER J.B. (1966), *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*, Psychological monographs, 80, pp. 1-28

ROTTER J.B. (1990), *Internal versus external control of reinforcement: a case history of variable*, American psychologist 45, pp. 489-493

SACCO W.P., BECK A.T. (1985,) *Cognitive therapy of depression*, Homewood, Dorsey

SAPP M., HAUBENSTRICKER J. (1978), *Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sports programs in Michigan*. Paper presented at American Alliance for Health, Physical Education and Recreation (AAHPER) Convention, Kansas City, Missouri

SCANLAN T.K., PASSER M.W.(1980), *THE Attributional Responses of Young Females Athletes after Winning, Trying and Loosing*, in Research Quarterly for Exercise and Sport>>, 51, pp. 675-684

SCHUNCH D.H. (1986), *Vicarious influences on self-efficacy for cognitive skill learning*. "Journal of social and clinical psychology, 4 pp. 316-327

SCHUNCH, D.H. (1987), *Peer models and children's behavioural change*, Review of educational research", 57 pp. 149-174

SCHUNCH D.H. (1989a), *Self-efficacy and achievement behaviours*. Educational psychology preview, 1 pp. 173-208

SCHUNCH D.H., RICE J.M (1985), *Verbalization of comprehension strategies : effects on children's achievement outcomes*, Human learning, 4, pp.1-10

SCHWARZER R. (1993), *Measurement of perceived self-efficacy. Psychometric scales for cross-cultural research*. Freie Universität, Berlin.

SHAVELSON R.J., HUBNER J.J., STANTON G.C. "Validation of construct interpretations", Review of educational research, 1976, 45:407-441

SELYE H. (1956), *Aspetti psicologici dell'attività motoria e sportiva*. The Stress of Life, New York, McGraw-hill. Speltini, G. (1991). Editrice Clueb. Bologna

SPINK K.S. (1990), *Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 12, pp. 301-311

STEMPEL C. (2005). *Adult participation sports as cultural Capital: A Test of Bourdieu's Theory of Field of Sports*. International Review for the Sociology of Sport. Vol. 40, pp. 411-432

THIBAUT J.W., KELLEY H.H. (1959) *The social Psychology of Groups*, New York: Wiley

VANCOUVER, JEFFERY B; THOMPSON, CHARLES M; TISCHNER, E. CASEY, PUTKA, DAN J.(2002), *Two studies examining the negative effect of self-efficacy on performance*. Journal of Applied Psychology. Vol. 87., pp. 506-516

WATSON J.B. (1930),. *Behaviorism*. University of Chicago Press, Chicago.

WEGNER M., WHILHELM A. (1999),. *Der einzelfall in der mannschaft*. In L. Savoia (Ed.), *Psicologia dello sport* Roma: Carocci, pp.15-17

WEINER B. (1986),. *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag

WEINER B. (1992), *Human motivation: Metaphors, theories, and research*. Newbury Park, CA: SAGE Publications

WILLIAMS, S.L. (1995), *Self-efficacy and anxiety and phobic disorders*, in J.E. Maddux (a cura di), *Self-efficacy, adaptation and adjustment: theory, research, and application*, Plenum press, New York

WILLIAMS L.R.T., ANSHEL, MARK, H.(Mar 2000), *Cognitive style in adolescent athletes*. Journal of Sport Behaviour. Vol 23., pp.70-89. Univ of South Alabama

WILLIS, J.D. (1982) *Three Scales to Measure Competition-related Motives in Sport*, in <<Journal of Sport Psychology>>, 4, pp. 338-353

WINNICOTT D.W. (1958), *Aggression in relation to emotional development*. Tavistock, London

YUKELSON D., WEINBERG R., JACKSON A. *A multidimensional group cohesion instrument for intercollegiate basketball teams*, Journal of Sport Psychology, 6, 1984, 103-117