

Psiche

Basi teoriche ed esempi pratici





Principi applicativi

In linea di principio si deve tendere a uno stile di attribuzione realistico ma non ottimistico; si vuole rafforzare fiducia in sé stessi e motivazione, ma anche riconoscere ed affrontare errori e bisogni di cambiamento.

Le tre questioni fondamentali che seguono aiutano ad analizzare in modo mirato lo stile di attribuzione personale dell'atleta, per poi poterlo modificare:

1. Dove cercare i motivi del risultato ottenuto?

L'atleta si attribuisce la responsabilità? Ricerca il motivo di successo o insuccesso in sé stesso, negli altri o nei fattori ambientali?

Se attribuisce il successo soprattutto a sé stesso, si può pensare ad uno stile di attribuzione ottimistico, se invece vengono localizzati in sé stessi la maggior parte dei motivi dell'insuccesso si potrebbe avere uno stile di attribuzione pessimistico.

2. Resta così anche in futuro?

L'atleta giudica successo o insuccesso stabili, ovvero destinati a ripetersi anche in futuro, oppure modificabili? Se i motivi del successo sono visti come stabili si suppone uno stile di attribuzione positivo, se invece sono giudicati per lo più stabili i motivi dell'insuccesso, si potrebbe avere uno stile di attribuzione pessimistico.

3. L'atleta ha avuto modo di influenzare in qualche modo il risultato della gara?

L'atleta avrebbe potuto influenzare il risultato? Il motivo del successo o dell'insuccesso viene visto come modificabile o nella fattispecie influenzabile tramite la propria azione?

Se i motivi del successo sono percepiti per lo più come modificabili si ha un influsso positivo sulla motivazione e si può pensare a uno stile di attribuzione ottimistico, se si ritengono non modificabili i motivi dell'insuccesso ciò ha un influsso negativo sulla motivazione e si può supporre uno stile di attribuzione pessimistico.

L'allenatore può influenzare la spiegazione delle cause suggerendo possibili motivi del successo. Gli esempi riportati di seguito – che esercitano un'influenza sulla fiducia in sé stessi e la formazione di sensazioni positive – possono servire da linee guida per l'allenatore.

1° Situazione: si vuole mantenere o creare la fiducia in sé stesso dell'atleta.

Attribuzione delle cause: il motivo del successo dovrebbe essere attribuito soprattutto all'atleta stesso ed essere giudicato stabile per un certo periodo di tempo. Perché? Tutto ciò ha effetti positivi su autostima e fiducia in sé stessi.

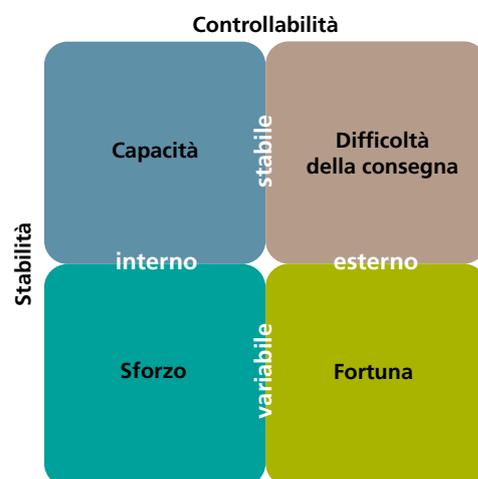
Una simile spiegazione potrebbe essere ad esempio: «hai fatto tanti progressi perché hai talento.»

2° Situazione: si vuole mantenere la costanza dell'atleta in allenamento e portarlo ad impegnarsi di più.

Attribuzione delle cause: il motivo del successo deve essere attribuito soprattutto all'atleta stesso, ma va giudicato come instabile su un certo periodo di tempo (può cambiare). Perché? Per far sì che l'atleta veda che con l'allenamento e l'impegno può fare qualcosa. Esempio di una siffatta spiegazione: «ottieni questi ottimi risultati perché negli ultimi mesi hai lavorato sodo.»

3° Situazione: si vuole rafforzare o mantenere la fiducia in sé stesso dell'atleta, ma si rileva l'esigenza di cambiamenti.

Attribuzione delle cause: il motivo dell'insuccesso va ricercato soprattutto nell'atleta stesso, ma viene valutato dall'allenatore come modificabile sull'arco di un determinato periodo. Perché? L'atleta mette in questione la propria preparazione, senza però dubitare di sé stesso e ha quindi la possibilità di cambiare qualcosa per avere successo. Esempio di spiegazione: «se avessi memorizzato meglio il percorso saresti stato più preparato alla situazione che si è verificata. La prossima volta devi visualizzare meglio il percorso.»



Attribuzione delle cause di un comportamento. Gerrig (2015), p. 450.

Esempi pratici

Ricerca sistematicamente il successo

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
Comportamento in allenamento	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? In questo esercizio si tratta di imparare in modo sistematico a cercare il successo e a vivere nella pratica l'orientamento al successo (apprendere sulla base di modelli).

Come? L'allenatore usa sistematicamente formulazioni positive, ad esempio dicendo che i giocatori devono cercare di segnare reti, vincere punti, avere successo, e li premia quando raggiungono obiettivi, anche parziali. Indica in modo sistematico obiettivi relativi al processo (v. «Motivazione») e spiega cosa si deve fare: «prendiamo subito l'iniziativa a metà campo e giochiamo in avanti» (e non cosa non si deve fare, ad es. «non dobbiamo farci rinchiudere in difesa.»). Sottolinea lodandoli tutti gli sforzi volti a provare cose nuove e a cercare il successo. I motivi del successo sono attribuiti sistematicamente all'atleta (attribuzione interna per lo più variabile), quelli dell'insuccesso sono giudicati variabili (a seconda della situazione influenzabili dall'interno o dall'esterno).

Ricerca delle cause del successo (o dell'insuccesso)

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? Lo scopo di questo esercizio è imparare a spiegare in modo realistico successo o insuccesso e a dare un orientamento positivo. L'allenatore dovrebbe riconoscere il modo di pensare dell'atleta e riuscire a influenzarlo sistematicamente.

Come? Dopo una partita l'allenatore chiede ai giocatori di cercare i motivi del successo o dell'insuccesso (a seconda che si sia vinto o perso), sia oralmente, sia annotando le risposte su un foglio di carta. La spiegazione dei motivi viene poi discussa nella squadra o con il singolo giocatore. Se i giocatori non adottano uno stile d'attribuzione adeguato l'allenatore dovrebbe intervenire proponendo le proprie spiegazioni. Attenzione: le attribuzioni devono essere realistiche.

Variante: con i più giovani l'esercizio dovrebbe essere svolto piuttosto nell'ambito di un colloquio.

Vedi esempio a p. 90.

Perché ho/abbiamo avuto successo/insuccesso?	
Già:	
Località:	Data:
Ho/abbiamo: <input type="checkbox"/> avuto successo	<input type="checkbox"/> avuto un insuccesso
Cause:	
La causa se esistesse ti farebbe no:	
Cause esterne a te/ai noi (avversario, tempo, materiale, etc.)	
Come possiamo fare per continuare ad aver/raggiungere il successo?	

Compito sulla autostima

Rifletti su quali abilità sono necessarie nel tuo sport per rientrare nei primi 100 al mondo. Riporta questi fattori di seguito e poi valuta su una scala da 1 a 5 in che misura sei certo di averli (1= per niente 5 = assolutamente certo).

Abilità	Autostima				
	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5

Se per una o più abilità ti sei dato un 5 (ritiene di possederla assolutamente) esponi brevemente i motivi.

Se ti sei attribuito meno di 5, annota in che modo potresti migliorarti in questi ambiti. Si tratta di settori ottimali per porsi degli obiettivi (nuovi).

Perché ho/abbiamo avuto successo/insuccesso?

Gara:	
Località:	Data:
Ho/abbiamo <input type="checkbox"/> avuto successo	<input type="checkbox"/> vissuto un insuccesso
Cause:	
La causa va ricercata in me/in noi:	
Cause esterne a me/a noi (avversario, tempo, materiale, etc.)	
Cosa posso/possiamo fare per continuare ad avere/raggiungere il successo?	

Bibliografia e letteratura di approfondimento

- Alfermann, D., & Stoll, O. (2005). Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Sportwissenschaft studieren, Band 4. Aachen: Meyer & Meyer.
- Baldassarre, C., Birrer, D. & Seiler, R. (2003). Mobile: Insetto pratico 6/03 «Fitness per la psiche». Macolin. UFSPO.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Beckmann, J., & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2008). *Gruppendynamik und Teambuilding*. In: J. Beckmann & M. Kellmann (Eds.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungsfelder der Sportpsychologie* (S. 311-392). Göttingen: Hogrefe.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2006). *Motivationstraining*. In: M. Tietjens & B. Strauss (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (S. 236-253). Schorndorf: Hofmann.
- Brandstätter, V., & Otto, J. H. (Hrsg.). (2009). *Handbuch der Allgemeinen Psychologie-Motivation und Emotion*. Göttingen: Hogrefe.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. Spain: ITF.
- Draksal, M. (2006). *Soccerpsychology – Mentaltraining im Fussball, Die Praxis-DVD*. Leipzig: Draksal Fachverlag.
- Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. München: Sportinform Verlag.
- Eberspächer, H., & Immenroth, M. (1998). *Kognitives Fertigkeitstraining im Mannschaftssport – Praxisbericht über den Einsatz im Fussball*. *Psychologie und Sport*, 1, 16-27.
- Engbert, K., Droste, A., Werts, T., & Zier, E. (2011). *Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Feltz, D., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gerrig, R.J. (2015). *Psychologie (20. aktualisierte Aufl.)*. Hallbergmoos: Pearson.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sports. Theory and practice for elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis Y. (2007). *The moderating effects of self-talk content on self-talk functions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240-251.
- Horn, T. S. (Ed.). (2008). *Advances in sport psychology, (3rd ed.)*. Champaign: Human Kinetics.
- Mastronardi-Johner, G., & Piedfort-Marin, O. (2001). *Entraînement mental des jeunes sportifs*. Paris: Edition Amphora.
- Mathesius, R. (1994). *Volitive Regulation und Ansätze ihres Trainings*. In: J.R. Nitsch, & R. Seiler (Hrsg.), *Psychological Training. Proceeding of the 8th European Congress of Sport Psychology: 1991: Köln, Germany* (S. 166-172). St. Augustin: Academia.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers. A Cognitive Analysis*. Erlbaum: Taylor & Francis.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394.
- Nittinger, N. (2009). *Psychologisch orientiertes Tennis-training*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Schliermann, R., & Hülss, H. (2008). *Mentaltraining im Fussball: Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer, Band 1*. Hamburg: Czwalina.
- Seiler, R., & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport: Methoden im Überblick*. Reinbek: Rowohlt.
- Stoll, O., & Ziemainz, H. (2009). *Mentaltraining im Langstreckenlauf, Band 3* (4., neugefasste Aufl.). Hamburg: Czwalina.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology*. New York, NY: Wiley.
- Tietjens, M., & Strauss, B. (2006). *Handbuch Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann.
- Ufficio federale dello sport (ed.) (2009). *Manuale di base Gioventù+Sport*. Macolin. UFSPO.
- Ufficio federale dello sport (ed.) (2012). *La comunicazione: Modelli e applicazioni*. Macolin: UFSPO.

- Vissek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2009). *Doing sport psychology: A youth sport consulting model for practitioners*. *The Sport Psychologist*, 23(2), 271-291.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, (5th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Wetzel, J. (2014). *Gold: Mental stark zur Bestleistung* (4. Aufl.). Zürich: Orell Füssli.
- Whaley, D. E. (2007). *A life span developmental approach to studying sport and exercise behavior*. *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*, 643-661.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M. Weiss (Hrsg.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (S. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459-482.

Autori: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Gareth Morgan
Collaboratori: Jörg Wetzel, Philipp Röthlin, Lukas Banholzer
Traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi
Controllo terminologico: Mattia Piffaretti

Fotografie: Ueli Känzig, Daniel Käsermann
Illustrazioni: Bruno Fauser, Liebefeld
Impostazione grafica: Media didattici SUFSM

Edizione: 2015

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO
Internet: www.ufspo.ch, www.gioventuesport.ch
Ordinazione: dok.js@baspo.admin.ch
N° di ordinazione: 30.80.080 i
BBL: –

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali, sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte.