

PRENDERE “SPORTIVAMENTE” LA SCONFITTA:
UN APPROFONDIMENTO SU COME L’ATTRIBUZIONE CAUSALE INFLUENZI LA
PERFORMANCE

Lo sport è un contesto privilegiato di apprendimento e di crescita personale. Giocando si impara il rispetto di ruoli e regole, l’importanza dell’impegno personale e della coesione di squadra, ma anche a conoscere se stessi e a sfidare i propri limiti, sia fisici che mentali. Soprattutto ad alti livelli di competizione, quando ormai tutti gli atleti padroneggiano la tecnica della loro disciplina e sono in ottima forma, possono essere altre le qualità che decidono il risultato della gara. In molti casi infatti è la mente dell’atleta a fare la differenza. La preparazione mentale, al pari di quella fisica, può essere utile per far sì che gli aspetti psicologici dell’atleta vadano a vantaggio della performance piuttosto che a nocimento della stessa. Ad esempio, un atleta che in gara riesce a concentrarsi, a gestire il proprio livello di ansia e di arousal, che è motivato e determinato a raggiungere il suo specifico obiettivo e che crede in sé è avvantaggiato rispetto a un altro che non ha lavorato su questi aspetti. Come si vede, i fattori psicologici, cognitivi ed emotivi, presenti al momento della gara sono importanti, se non cruciali.

Se vi è una psicologia nelle dinamiche che portano a una buona o cattiva performance, è di pertinenza psicologica anche il modo che ciascun atleta ha di spiegarsi l’esito agonistico stesso. E’ chiaro che ogni carriera sportiva è fatta di alti e bassi, di soddisfazioni sorprendenti e di delusioni cocenti. Tuttavia è difficile pensare che ogni atleta viva i successi e le sconfitte allo stesso modo o che le riconduca a uno stesso motivo o causa scatenante. Non si tratta di questioni teoriche o speculative, ma di sfumature che possono avere ricadute importanti nella psicologia dello sport e sul benessere degli atleti. Può essere che le differenze nel modo di spiegare gli eventi positivi e negativi influenzino anche l’esito degli eventi successivi? Può accadere che il modo che l’atleta ha di spiegarsi il motivo del risultato della gara condizioni le performance future?

Desidero approfondire questa tematica seguendo il doppio binario dell’approfondimento teorico e dell’esperienza sul campo.

Sul primo fronte, è doveroso ricordare il lavoro di Bernard Weiner, uno psicologo sociale che alla fine degli anni ’60 si è chiesto come mai alcune persone avessero molto successo e altre no. Nell’ambito degli studi di matrice comportamentista dell’epoca, egli ha notato che gli esseri umani, a differenza degli animali coinvolti in studi paralleli, mostravano una maggiore variabilità di risposte alle stesse situazioni-stimolo: c’era chi si arrendeva subito e chi continuava a emettere risposte, nella speranza di avere un premio. Egli ha così intuito che la chiave di questa diversità nelle reazioni umane si trovava nelle spiegazioni che gli individui adducevano di tali eventi: chi

persisteva pensava all'assenza di ricompensa come a un evento momentaneo, mentre chi si arrendeva riteneva non ci sarebbero più stati rinforzi. Con questa intuizione nasceva la *teoria dell'attribuzione causale* (Weiner et al., 1971), cioè delle cause, interne ed esterne, stabili e instabili, alle quali gli individui attribuiscono i successi e i fallimenti.

Questa teoria ha un'immediata applicabilità nel mondo dello sport, per cui, ad esempio, il risultato di ogni gara può essere attribuito a se stessi o alle circostanze esterne, ad aspetti temporanei o permanenti. Come si può immaginare, un atleta che attribuisce la vittoria alle proprie qualità mostra maggiore fiducia in sé rispetto a chi considera l'ottimo risultato un semplice colpo di fortuna. Entrambi saranno contenti, ma solo uno dei due sarà più sicuro rispetto alle competizioni future. Fin quando un atleta vince, tutto sommato queste differenze sembrano insignificanti, ma quando il risultato atteso viene meno, la tendenza a trovare la spiegazione dentro o fuori di sé, comporta importanti differenze negli effetti, in termini di emozioni, motivazioni e aspettative future.

Successivamente a Weiner, Martin Seligman (et al., 1990), il padre dell'*impotenza appresa*, ha messo a punto il costrutto degli *stili esplicativi*, cioè dei modi che le persone hanno di spiegare gli eventi. Ovviamente questo filone di ricerca si ispira al lavoro dell'attribuzione causale, ma se ne discosta su alcuni versanti. Ad esempio, mentre Weiner era interessato alla singola attribuzione causale, Seligman cercava di individuare le abitudini consolidate, gli stili di spiegazione dei fatti. Inoltre, mentre il primo considerava due dimensioni, il secondo ne ha individuate tre: vi sono cause interne o esterne, stabili o instabili nel tempo, riguardanti ambiti specifici o globali della vita. Infine, mentre Weiner voleva carpire la chiave del successo, Seligman ha dedicato la sua vita a cogliere le dinamiche della depressione e a individuarne i possibili percorsi terapeutici. Proprio per testare la sua teoria dell'impotenza appresa nei vari contesti dell'esistenza umana, Seligman si è imbattuto nel mondo dello sport, effettuando due studi, che, a mio avviso, costituiscono un vero e proprio regalo di uno psicologo clinico alla psicologia dello sport (Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton, & Thornton, 1990). Secondo la sua teoria, gli stili esplicativi possono essere più tendenti verso l'ottimismo o più verso il pessimismo. Le differenze si evincono proprio dalle cause tipiche che vengono prese in considerazione nello spiegare gli accadimenti. Dunque, come interpreta gli eventi negativi un ottimista? E un pessimista? Un ottimista sarà portato a pensare che un evento negativo è dovuto a cause esterne, instabili e circoscritte, mentre il pessimista spiegherà lo stesso evento attraverso cause interne, stabili e pervasive, come esemplificato nella tabella seguente.

| DI FRONTE A UN EVENTO AVVERSO... | | | (Seligman, 1990) |
|----------------------------------|-----------------|---------------------|----------------------------|
| UN <u>OTTIMISITA</u> | “E’ colpa delle | “Passerà” | “Dopo tutto, ci sono molte |
| PENSA: | circostanze” | | altre cose nella vita” |
| ----- | | | |
| ATTRIBUENDOLO | | | |
| A CAUSE: | ESTERNE | TEMPORANEE | SPECIFICHE |
| UN <u>PESSIMISTA</u> | “E’ colpa mia” | “Durerà per sempre” | “Andrà tutto in rovina” |
| PENSA: | | | |
| ----- | | | |
| ATTRIBUENDOLO | | | |
| A CAUSE: | INTERNE | PERMANENTI | UNIVERSALI |

L’impotenza appresa, in quest’ottica, non sarebbe altro che l’effetto disastroso della tendenza abituale a pensare che gli eventi negativi riflettono mancanze personali e si abbattono su tutti gli aspetti della vita per il resto del tempo, per cui non si può far altro che subire passivamente.

Nei due studi condotti nello sport, l’autore voleva testare l’ipotesi che, anche in questo specifico contesto, le persone piuttosto pessimiste raggiungano risultati più modesti e svolgano performance più scarse, rispetto ad atleti che pensano in modo ottimista. Entrambi gli studi hanno coinvolto il team di nuotatori, ragazzi e ragazze, dell’università di Berkeley, che vantava al suo interno anche campioni importanti. Nello studio 1, ai nuotatori veniva chiesto di compilare l’Attributional Style Questionnaire (ASQ; Peterson et al., 1982; Seligman et al., 1979), che è lo strumento messo a punto per individuare lo stile esplicativo, e di valutare dopo ogni gara della stagione la propria performance da 1 a 7, dove 1 corrisponde a “molto peggio di quanto mi aspettassi” e 7 a “molto meglio di quanto atteso” e 4 “pari alle aspettative”. D’altra parte, anche gli allenatori davano un punteggio sia a inizio stagione, valutando da 1 a 7 come ciascuno di loro avrebbe nuotato dopo una sconfitta, sia dopo ogni gara, stimando se la performance fosse al di sotto, al di sopra o conforme alle aspettative. E’ stata quindi effettuata una regressione multipla, avente come variabili indipendenti il genere di appartenenza, il punteggio globale sull’ASQ e il giudizio degli allenatori, e come variabile dipendente la scarsa performance (comprendente i punteggi da 1 a 3 sull’ASQ). Essa ha messo in luce che è lo stile esplicativo il predittore più forte della performance. Questo vuol dire che anche nello sport la tendenza a essere pessimisti o ottimisti può avere un effetto importante sulla performance. Inoltre, nonostante sia i punteggi sull’ASQ che le valutazioni di inizio stagione degli allenatori predicessero le scarse performance, non vi era una correlazione fra questi, il che implica che gli allenatori prendono in esame aspetti totalmente diversi dallo stile esplicativo per esprimersi sugli atleti.

Ovviamente non si può parlare di causalità, in quanto lo studio si è svolto nel contesto naturalistico della stagione in cui vittorie e sconfitte occorrono naturalmente. Ecco perché nello studio 2, si è deciso di manipolare la sconfitta in modo da poter meglio individuare come lo stile esplicativo influenzasse la performance successiva. L'ipotesi era che, poiché gli ottimisti tendono a spiegare gli eventi negativi come fossero dei dispiaceri passeggeri ai quali si possa ovviare facilmente, essi dovrebbero mostrare una maggiore resilienza e la capacità di voltare subito pagina. Atleti con tale stile esplicativo, dovrebbero subito riuscire a giocare bene dopo una delusione sportiva. I pessimisti, invece, essendo più propensi ad incolpare se stessi e ad ascrivere quella situazione negativa a tutta la loro vita, dovrebbero avere difficoltà a fronteggiare prontamente tale situazione. Atleti con questo stile, dopo una sconfitta, potrebbero avere poche probabilità di tornare a giocare al meglio delle proprie capacità: la ferita brucia e questo dolore peggiora la performance. Seligman ha cercato di mettere in luce tutto ciò in questo secondo studio. Con la complicità degli allenatori, gli atleti hanno ricevuto dei feedback distorti sui tempi effettuati durante l'allenamento, cioè è stato fatto credere loro di aver fatto dei tempi più lunghi del solito. Ad esempio, al loro tempo tipico dei 100 metri è stato aggiunto un secondo e mezzo, quello dei 200 metri è stato gonfiato di due secondi, il tempo dei 400 metri è stato allungato di 4 secondi e a quello dei 500 metri sono stati aggiunti 5 secondi in più. Questi feedback sono stati concepiti nello studio come evento negativo o sconfitta. Fatto ciò, in base alla teoria summenzionata, ci si aspettava che i nuotatori con stile esplicativo più ottimista, dopo una pausa di 30 minuti, riprendessero a nuotare come al loro solito o anche meglio, mentre quelli pessimisti, abbattuti dal responso, fossero meno in grado di reagire, peggiorando di fatto il proprio tempo. I termini di paragone sono stati dati sia dalla valutazione degli allenatori nella sessione di nuoto successiva, su una scala da 1 (peggio delle attese) a 7 (meglio delle attese), sia dal calcolo del rapporto tra i tempi fatti in questa nuova sessione e quelli tipici di ciascun atleta. I risultati hanno confermato le ipotesi, mostrando di fatto un deterioramento della performance per i nuotatori più pessimisti, come rilevato sia dalle valutazioni degli allenatori, sia in rapporto al tempo della prima sessione. Gli ottimisti invece hanno replicato i loro tempi storici, in alcuni casi, migliorandoli anche di alcuni centesimi di secondo. Tra l'altro, le valutazioni degli allenatori precedenti alla manipolazione non mettevano in luce differenze di performance tra nuotatori pessimisti e ottimisti, il che implica che questi aspetti e le loro conseguenze emergono solo nel momento critico del falso feedback, cioè dell'evento negativo. Inserendo poi in una regressione multipla il rapporto tra il tempo della prima sessione e quello della seconda, lo stile esplicativo relativo agli eventi negativi, il sesso di appartenenza e la valutazione dell'allenatore sulla capacità di ripresa dopo una sconfitta, si è visto che solo lo stile esplicativo relativo agli eventi negativi era in grado di predire la scarsa performance.

Nel complesso il lavoro di Seligman ha mostrato che: 1) i nuotatori con uno stile esplicativo pessimista hanno maggiori probabilità di giocare al di sotto delle aspettative durante la stagione, rispetto ai colleghi ottimisti, 2) che dopo una sconfitta simulata, i nuotatori pessimisti peggiorano la loro performance, mentre ciò non accade agli ottimisti, i quali ritornano a giocare bene e, in alcuni casi, anche meglio di prima; 3) lo stile esplicativo predice la performance dei nuotatori anche quando viene preso in considerazione il giudizio dell'allenatore circa la capacità dell'atleta di rialzarsi dopo una sconfitta. Lo stile esplicativo è quindi quel qualcosa in più che fa la differenza nei momenti cruciali e che va ben oltre il talento o la preparazione atletica.

Di certo questa teoria presenta punti di contiguità con altri costrutti psicologici che interagiscono con la prestazione sportiva. Tra questi, il più rilevante nella psicologia dello sport è il senso di capacità personale. Bandura (1997) ha definito la *self-efficacy* come la credenza di essere in grado di eseguire un dato compito per ottenere un determinato risultato. Stile esplicativo e *self-efficacy* potrebbero forse essere considerati due lati della stessa medaglia. Infatti a ben vedere, l'impotenza appresa, apice del pessimismo, descrive uno stato di immobilismo dato dalla credenza che ogni tentativo è vano, che non è possibile arginare le avversità e che non si è in grado di rifarsi. Sul versante opposto, l'ottimismo permette di fronteggiare meglio le vicende negative perché, considerandole nuvole passeggere, si sente di poter andare oltre, di poter raggiungere i risultati sperati, insomma, di essere capaci nonostante tutto. Parallelamente, secondo Bandura il grado di *self-efficacy* influenza le azioni che gli individui scelgono di intraprendere, gli sforzi spesi sulle attività avviate e il grado di persistenza di fronte a fallimenti o stimoli aversivi. Maggiore è il senso di efficacia, più forte è la ricerca della sfida e l'orientamento verso l'obiettivo posto. Essere pessimisti e/o avere scarsa *self-efficacy* è dunque associato a una maggiore arrendevolezza di fronte agli ostacoli della vita. Un altro punto in comune tra questi due costrutti è che entrambi non trattano delle abilità che le persone hanno ma di ciò che esse pensano di poter fare con quelle abilità. In entrambi i casi le abilità oggettive sono irrilevanti, come mostrato dallo studio di Seligman che non ha rilevato alcuna differenza di fondo nelle abilità dei nuotatori prima che la manipolazione fosse effettuata. Infine, similmente agli stili esplicativi, anche la *self-efficacy* ha mostrato una grande spendibilità nel mondo dello sport, come dimostrato dalla grande mole di studi a riguardo.

Parallelamente al contributo di Seligman, anche la teoria dell'attribuzione causale vanta una vicinanza ben documentata con la *self-efficacy*, poiché entrambe trattano dei pensieri che la persona ha in merito alle proprie credenze circa il controllo che esercita sull'ambiente (McAuley, 1992). Entrambe queste due finestre concettuali del comportamento umano, enfatizzando modi diversi di percepire il controllo, hanno implicazioni importanti circa la motivazione e l'azione (Biddle, 1999; Skinner, 1996). Secondo la classificazione di Skinner (1996) dei differenti costrutti teoretici del

controllo percepito, le attribuzioni causali e le loro dimensioni sono coinvolte nella relazione “mezzi-fini” del processo del controllo, in quanto possono essere viste dagli individui come dei mezzi che possono portare a determinati risultati. Dall'altra parte, le aspettative relative alla self-efficacy sono coinvolte nella relazione “agente-mezzi” del processo di controllo, poiché si riferiscono alla credenza personale di poter agire o meno sui mezzi che si ritiene conducano al risultato desiderato. Perciò, le attribuzioni causali e la self-efficacy sono collegate fra loro, in quanto la causa individuata di un evento che accade (la relazione mezzi-fini) può essere ritenuta più o meno gestibile dalla persona stessa (la relazione agente-mezzi) nel futuro. Per Weiner (1985a, 1986), il legame fra attribuzioni causali e aspettative è assicurato dalla dimensione della stabilità delle cause. Se le cause di un certo risultato sono percepite come stabili, la persona penserà di conseguenza che ci sono poche ragioni perché cambino in futuro e si aspetterà quindi risultati simili a quelli ottenuti in passato. In queste circostanze, un successo precedente incrementerebbe l'anticipazione di un successo futuro, mentre un fallimento aumenterebbe la probabilità percepita di fallire nuovamente. Nello sport il legame tra attribuzione causale e self-efficacy è stato dimostrato in alcuni studi. Ad esempio, i giocatori universitari di tennis allenati ad attribuire i loro fallimenti sportivi a cause instabili e controllabili sviluppavano maggiore senso di capacità personale di quelli che erano avvezzi a pensare a cause stabili e incontrollabili (Orbach, Singer, & Price, 1999). Bond, Biddle, & Ntoumanis (2001) hanno esaminato le relazioni tra attribuzioni causali e la self-efficacy pre e post-competizione fra giocatrici di golf esperte. Nelle condizioni di successo percepito, la stabilità prediceva il livello di self-efficacy successivo alla competizione. Inoltre, le golfiste la cui efficacia era aumentata facevano più attribuzioni interne e stabili di quelle con self-efficacy diminuita.

Nella psicologia dello sport è stata anche dimostrata la relazione tra il livello di capacità personale e la qualità della performance sportiva (ad esempio, McAuley, 1992; Feltz, 1988). Tali lavori hanno interessato diverse discipline sportive, giungendo a risultati piuttosto simili fra di loro. Ad esempio, nella ginnastica artistica, Lee (1982) ha dimostrato che gli unici predittori del punteggio ottenuto in gara, e quindi della qualità della performance, erano le aspettative sulla performance delle atlete e dei loro coach, intesa come misura della self-efficacy. Anche uno studio sul tennis (Barling & Abel, 1983) ha mostrato che il livello delle aspettative degli atleti è associato invariabilmente alla loro performance in tutti i suoi aspetti (la forza e la velocità, la concentrazione, il lavoro di piedi, la accuratezza, la anticipazione, ecc). Inoltre, Gould (et al., 1983), mettendo a confronto gli atleti che si sono piazzati ai primi sei posti in un torneo di wrestling con quelli al di sotto della sesta posizione, ha mostrato che i ragazzi dei primi posti reputavano di avere maggiore abilità nello sport, predicevano che sarebbero arrivati più in alto in classifica ed erano più fiduciosi in queste loro aspettative rispetto ai ragazzi piazzati dal settimo posto in giù. Sempre nel wrestling, Scanlan e

colleghi (Scanlan & Lewthwaite, 1984; Scanlan et al., 1984) hanno trovato che le aspettative sulla performance formulate prima della gara e gli anni di esperienza agonistica differenziavano i vincitori dai perdenti in un gruppo di atleti dai 9 ai 14 anni. Questi risultati sono stati poi replicati in un'altra ricerca (Treasure, Monson, & Lox, 1996), dimostrando ancora una volta che il senso di capacità circa la prestazione sportiva è il fattore discriminante per la vittoria o la sconfitta: ben il 72% dei vincitori e perdenti nella classifica potevano essere individuati attraverso il criterio della self-efficacy. Più alto, insomma, è il livello di fiducia rispetto alle proprie capacità, più buona è la performance che ne consegue. Inoltre, un altro studio condotto da Martin & Gill (1991) su adolescenti corridori di fondo e mezzofondo ha mostrato una associazione positiva tra self-efficacy, fiducia di stato relativa allo sport e performance e che quest'ultima è correlata negativamente con l'ansia cognitiva di stato. Ciò implica che gli atleti altamente fiduciosi di ciò che possono dare nello sport e che hanno elevate aspettative circa le proprie capacità di raggiungere le mete sperate corrono più velocemente durante la gara rispetto agli atleti con meno self-efficacy e meno sicuri delle proprie capacità sportive. Solo la fiducia circa il risultato è risultata essere un predittore significativo del tempo fatto in gara. Infine, in anni più recenti, una meta-analisi che ha preso in esame 45 studi esistenti in materia (Moritz et al., 2000) ha dato ulteriore conferma del fatto che tra la self-efficacy e la performance sportiva vi è una relazione positiva e moderata. Nel complesso, si può concludere che la self-efficacy può predire significativamente la performance atletica, in quanto gli atleti con alta fiducia nelle proprie capacità prima di una gara giocano meglio di quelli meno fiduciosi (Theodorakis, 1996; Treasure, Monson, & Lox, 1996).

E' anche probabile che gli atleti che si approcciano a una competizione con un senso di sicurezza nelle proprie capacità abbiano meno ansia e questo contribuisca a fare una buona prestazione (Lox, 1992). Anche questa relazione è stata dimostrata. Uno studio (Scanlan et al., 1984) ha considerato sia le personali aspettative di performance sia il livello di ansia prima della gara in giovani wrestler di 9-14 anni in un torneo di fine stagione. I vincitori del primo match avevano più esperienza nello sport, più elevate aspettative di successo, e meno preoccupazione di perdere rispetto ai perdenti. Sempre rispetto agli atleti di questa disciplina sportiva, Treasure et al. (1996) hanno trovato che esiste una relazione inversa tra self-efficacy e ansia, suggerendo che gli atleti con più fiducia in se stessi percepiscono le situazioni competitive meno minacciose rispetto a quelli meno sicuri nelle proprie capacità. Weiss, Wiese, & Klint (1989) hanno voluto replicare questo studio su giovani ginnasti, mostrando che la maggior parte delle loro preoccupazioni sono relative alle aspettative e alle valutazioni negative degli altri significativi (genitori, allenatore e squadra) e che queste, insieme agli anni di esperienza, al livello di self-efficacy e all'ansia di stato predicevano significativamente la prestazione dei ginnasti.

Sembra dunque che si possa pensare all'attribuzione causale, alla self-efficacy e all'ansia come ad aspetti psicologici che agiscono insieme sulla prestazione sportiva. Nonostante la ricerca scientifica sembri meno incentrata sull'interazione congiunta di tali costrutti, nelle storie degli sportivi è tutt'altro che raro scorgersi nella loro unità. Infatti il mio interesse nell'approfondire queste tematiche, attribuzione causale in primis, è nato proprio quando nel Marzo di quest'anno, ho cominciato a seguire A., una nuotatrice di 11 anni. Grazie a questo incontro ho potuto riflettere su queste problematiche ed aiutarla con l'ausilio del Mental Training. Tutto è cominciato quando i genitori di A. mi hanno contattata a causa di manifestazioni di ansia importanti, che all'inizio del 2015 l'hanno portata a vomitare prima di una gara. Questi aspetti erano piuttosto inediti nella storia di A., che in 5 anni di agonismo ha dimostrato di essere una vera promessa del nuoto. Da bimba, i suoi primi incontri con l'acqua hanno da subito rivelato un talento naturale. A. è dotata di ottima resistenza nelle gare lunghe, buona tecnica e tanta determinazione mista a passione per il nuoto. Sicuramente il buon connubio tra queste qualità tecniche, fisiche e psicologiche ha contribuito alle tante soddisfazioni di questi anni. A. ha sempre vinto, aggiudicandosi in ogni gara il primo posto. Questo è accaduto invariabilmente fino all'estate del 2013, quando è arrivata seconda per 2 centesimi. Nel Dicembre dello stesso anno non è riuscita a strappare l'oro alla sua avversaria. Ricostruendo la sua storia agonistica, è apparso chiaramente che la sua sintomatologia ansiosa comincia a manifestarsi a partire da queste gare vissute come un fallimento. A. che è sempre stata tenace e ambiziosa ha cominciato a mostrarsi vulnerabile e a dubitare di essere una atleta forte. La cosa che mi ha colpito è che sebbene nel Dicembre 2014 avesse ottenuto varie gratificazioni sportive, tra cui la premiazione come migliore esordiente A, l'ansia non l'ha più abbandonata. Sebbene fosse tornata a vincere, nessuna vittoria è stata più vissuta senza preoccupazioni e con la impenetrabile caparbia di sempre.

Dunque, quando ho cominciato a prendermi cura di lei, la situazione è di nuovo ripiombata nella spirale dell'ansia, facendole perdere lo smalto di sempre. Con l'ausilio del Questionario delle Abilità Mentali, ho individuato i fattori psicologici da implementare, soprattutto la motivazione, la gestione dell'ansia e l'attenzione. Ho ritenuto fosse particolarmente utile per la sua ansia il rilassamento muscolare, che alla fine del trattamento ha raggiunto un ottimo livello. Quando abbiamo trattato l'argomento dell'autostima, dell'attribuzione causale e della motivazione, ho cercato di avvicinarmi al suo vissuto, per aiutarla a comprendere cosa fosse accaduto in lei, proponendole la tabella esemplificativa riportata qui di seguito.

Teoria dell'attribuzione causale (Weiner, 1971)

| | Interna | Esterna |
|-----------|------------------|-------------------------|
| Stabile | ABILITA' PROPRIE | DIFFICOLTA' DEL COMPITO |
| Instabile | IMPEGNO | FORTUNA |

Ipotesi sulle competizioni future

| | | |
|---|---|--|
| UN ATLETA DI SUCCESSO VINCE | Attribuisce la vittoria a <u>cause interne stabili e instabili</u> : "Ho vinto perché sono capace e mi sono impegnato" | Si impegnerà a fondo in competizioni future |
| UN ATLETA CHE PRECEDENTEMENTE HA AVUTO SUCCESSO PERDE | Pensa che sia dovuto a <u>cause esterne instabili</u> : "Il mio avversario è stato fortunato" | Proverà ad essere più determinato in competizioni future |
| UN ATLETA CHE PRECEDENTEMENTE HA AVUTO SUCCESSO PERDE | Pensa che sia dovuto a <u>cause esterne stabili</u> : "Queste gare sono troppo difficili per me", "Gli avversari sono troppo forti" | Non si impegnerà più in competizioni future |
| UN ATLETA CHE PRECEDENTEMENTE HA AVUTO SUCCESSO PERDE | Pensa che sia dovuto a <u>cause interne instabili</u> : "Non sono stato abbastanza determinato", "Non ero al meglio della mia forma fisica" | Proverà ad essere più determinato e preparato per le competizioni future |
| UN ATLETA CHE PRECEDENTEMENTE HA AVUTO SUCCESSO PERDE | Pensa che sia dovuto a <u>cause interne stabili</u> : "Non sono più in grado di vincere", "Non sono più il più forte" | Non si impegnerà più per le competizioni future |

Sia attraverso il Questionario sulle cause di vittoria-sconfitta che mediante la discussione sulla tabella summenzionata, è apparso che A. ha la tendenza a considerare le cause interne nello spiegarsi gli eventi piuttosto che quelle esterne, in primo luogo l'impegno e in secondo l'abilità. Rispetto agli insuccessi del 2013 ha riconosciuto di aver pensato, nel primo episodio, che fosse dovuto a cause interne instabili e, con la seconda sconfitta, ha ritenuto di non essere più in grado di vincere. Se in un primo momento si è data la possibilità di un riscatto, dopo il secondo insuccesso ha cominciato a pensare che ormai non c'era più nulla da fare e che non era più in grado di contrastare le avversarie. Ecco come nella sua storia, dalla spiegazione interna e stabile di un evento avverso, si sono innescati ansia, dubbi sul suo senso di capacità e impoverimento della performance. Un talento puro come lei che a Gennaio del 2015 si blocca in vasca e che a Marzo addirittura rinuncia a fare una gara! Non ho potuto non pensare a Seligman, quando dice che a parità di abilità, è proprio durante le avversità che si vede la differenza tra gli atleti con diversi stili esplicativi. L'aspetto particolarmente pericoloso di un'attribuzione causale interna e stabile è che c'è il rischio che una carriera brillante possa essere spazzata via e interrotta per una sconfitta, se questa viene intesa più come una manifestazione della propria incapacità personale che come un caso sfortunato. Nel momento, poi, in cui si pensa che l'insuccesso è dipeso esclusivamente da se stessi, non si tiene conto di tanti fattori che possono aver contribuito a questo risultato. E' quello che è successo ad A., la quale non ha considerato i diversi fattori contestuali di quelle faticose gare: era stata insultata dal pubblico tifoso della principale avversaria e additata dall'allenatore della stessa, inoltre non si aspettava che avrebbe avuto filo da torcere da queste stesse atlete che l'anno precedente erano sostanzialmente "innocue". Alla luce di tutto questo, il suo secondo posto per due centesimi è stato più che dignitoso. Se avesse letto in quest'ottica gli accadimenti, certamente non sarebbe entrata in questa spirale di ansia e insicurezza su di sé. Aveva anche cominciato a fare confronti con le altre, a vedere i loro tempi prima di entrare in acqua o a girarsi in vasca per vedere dove fossero, temendone la bravura e la forza. Il Mental Training l'ha aiutata a concentrarsi su di sé, a fissare obiettivi ambiziosi ma realizzabili e a prepararsi alla gara in tutti i suoi aspetti. Non è stato di certo un caso che nelle 5 gare di fine Aprile, coincise con la parte conclusiva del trattamento, A. ha ripreso a essere in acqua "lo squalo" di sempre (immagine-simbolo da lei scelta), realizzando 5 medaglie d'oro e i tempi stabiliti come obiettivo di prestazione. Nonostante questo successo indiscutibile, prima di lasciarla, ho più volte parlato dell'importanza di imparare dalle sconfitte e di viverle in modo positivo e funzionale. Tutti vogliono vincere, ma i veri campioni sanno perdere. Sanno perdere senza minare la propria autostima o la propria ambizione agonistica. Sanno trarre informazioni cruciali dalla sconfitta, analizzando tutti i fattori che l'hanno causata, sia interni che esterni, sia stabili che instabili. E sanno prendersi la rivincita con autentico senso di sfida.

Credo che, soprattutto in questi ultimi anni in cui lo sport non è più sinonimo di gioco, ma ha a che fare con l'esasperazione del tifo del pubblico, delle aspettative dei genitori e della vittoria degli atleti per dimostrare a se stessi di valere qualcosa, manchi una cultura della dignità della sconfitta. Alla fine, quanto più si pensa che l'unica cosa che conta nello sport è vincere, tanto più si arriva a perdere il valore autentico del gioco, di se stessi e degli sforzi compiuti. In questo quadro, la presenza degli psicologi nello sport è un indiscutibile valore aggiunto. Soprattutto in contesti sportivi dove vige la cultura della vittoria a tutti i costi (fino ad arrivare all'ausilio del doping), quella dello psicologo può essere l'unica figura che si occupa prima di ogni cosa del benessere della persona-atleta. Aiutare gli sportivi a credere in se stessi, a scoprire il proprio potenziale intrinseco e a implementarne le risorse emotive e cognitive equivale a investire sulla positività dell'esperienza agonistica. Se infatti l'atleta ha fiducia in sé e nelle proprie capacità, anche una sconfitta sarà un'occasione positiva per imparare dagli errori commessi e avrà ancora più voglia di ritornare a brillare, segnando una carriera lunga e fortunata. Essere campioni è primariamente un modo di pensarsi e di sentirsi.

Bibliografia:

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Barling, J., & Abel, M. (1983). Self-efficacy beliefs and tennis performance. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 265-272.
- Biddle, S. J. H. (1999). Motivation and perceptions of control: Tracing its development and plotting its future in exercise and sport psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 1-23.
- Bond, K. A., Biddle, S. J. H., & Ntoumanis, N. (2001). Self-efficacy and causal attribution in female golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 243-256.
- Feltz, D. (1988). Self-confidence and sport performance. In K.B. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Science Reviews*, 16, 423-457.
- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 58-71.
- Lee, C. (1982). Self-efficacy as a predictor of performance in competitive gymnastics. *Journal of Sport Psychology*, 4, 405-409.

- Lox, C. L. (1992). Perceived threat as a cognitive component of state anxiety and confidence. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 1092-1094.
- Martin, J. J., & Gill, D. L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 149-159.
- McAuley, E. (1992). Self-referent thought in sport and physical activity. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*, (pp. 101-118). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (3), 280-294.
- Orbach, I., Singer, R. N., & Price, S. (1999). An attribution training program and achievement in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 69-82.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-299.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 6, 208-226.
- Scanlan, T. K., Lewthwaite, R., & Jackson, B. L. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IS. Predictors of performance outcomes. *Journal of Sport Psychology*, 6, 422-429.
- Seligman, M. E. (1990). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. [tr. it. Imparare l'ottimismo. Firenze: Giunti Editore, 1996] New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E., Abramson, L., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242-247.
- Seligman, M. E., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1 (2), 143-146.
- Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 549-570.

Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment and self-efficacy on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 171-182.

Treasure, D. C., Monson, J., & Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10, 73-83

Weiner, B. (1985a). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.

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

Weiner, B., Frieze, I. H., Kukla, A., Reed, L., Rest., S., & Rosenbaum, R. M. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. Morristown: General Learning Press.

Weiss, M. R., Wiese, D. M., & Klint, K. A. (1989). Head over heels with success: The relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 444-451.