

Presenza ai Raduni Regionali Estivi a Schio ed Asiago

“Motivazione e Atletica Leggera: la consapevolezza delle proprie risorse”

Nel corso del raduno estivo 2010 si è idealmente proseguito il lavoro dell'anno precedente sulla motivazione, ponendo però l'accento su un aspetto differente: se il focus del raduno 2009 era su “aspetti che devo migliorare” (partendo da un profilo di prestazione, era stato chiesto agli atleti di individuare aspetti da migliorare, quali strategie utilizzare e in quanto tempo avrebbero potuto raggiungere il proprio obiettivo), la lente del 2010 era posta su “risorse che ho a disposizione” per raggiungere gli obiettivi. Quindi siamo passati da un lavoro sulle “mancanze” ad uno sulle “risorse”. Quando ci si avvicina alla prestazione in questo modo, spesso all'inizio gli atleti si trovano in difficoltà: è molto chiaro nella loro testa cosa non vada, non hanno invece ben chiaro subito cosa vada. Se pensiamo a cosa succede in allenamento, le indicazioni su cosa fare per migliorare quello che non va bene o va meno bene sono continue: ma è con le risorse che già abbiamo (doti naturali o costruite che siano) che possiamo gettare le basi per il nostro impegno, miglioramento, raggiungimento di obiettivi anche assai ambiziosi. Molte volte si dà per scontato ciò che possediamo, proprio perché lo possediamo, dando invece molta più importanza a quello che ci manca. Ma per sostenere una motivazione a lungo termine, in un'attività prestativa come è lo sport, dove ci sono inevitabilmente momenti di difficoltà, contare sulle proprie risorse può essere una strategia vincente. Giuseppe Vercelli, nel suo libro “Vincere con la mente” richiama la favola del vaso di coccio e del vaso di bronzo per ribadire l'importanza di andare in gara (o nelle situazioni difficili) solo con i punti di forza.¹

Obiettivo dell'incontro è stato quello di discutere su risorse tecniche, mentali e fisiche che i giovani atleti credono di avere a disposizione e cosa con quelle risorse credono di poter raggiungere. Rispetto all'anno precedente, in cui si partiva da un profilo di prestazione per individuare possibili obiettivi di miglioramento e prestativi, l'accento in questo caso è posto su un lavoro di consapevolezza delle proprie risorse e non sull'individuare elementi da migliorare. Il principio che sta alla base di questo lavoro è che m'impegnerò a fondo in un compito se so che ho le abilità e le capacità per portarlo a termine. L'autoefficacia è proprio questo: una convinzione riguardo alla

¹ Due vasi, uno di coccio ed uno di bronzo, vennero abbandonati in riva al mare. Quando la marea si alzò si misero a galleggiare, cercando di rimanere a galla. Il vaso di coccio faceva di tutto per stare lontano da quello di bronzo, il quale invece diceva di non preoccuparsi che non l'avrebbe colpito. Allora il vaso di coccio disse: “se ti avvicini troppo, poco importa che tu colpisca me o io te, avrò comunque io la peggio”.

possibilità di portare a termine un compito o un obiettivo che mi sono prefissato. Non si tratta di una convinzione riguardo alle abilità possedute, ma cosa ci posso fare con queste abilità.

Il lavoro svolto in raduno infatti non mirava a valutare l'autoefficacia degli atleti, quanto a individuare un momento di riflessione su alcuni prerequisiti dell'efficacia personale sportiva: la consapevolezza di sé, partendo dalla riflessione sulle proprie abilità e sulle proprie possibilità.

Il termine autoefficacia (o *Self Efficacy*) è stato coniato da Bandura negli anni '70 all'interno dell'ampia cornice della teoria cognitivo-sociale, la quale vede l'essere umano come un "essere agente", che è in grado di trasformare il proprio ambiente attraverso processi di natura cognitiva, affettiva e biologica.

Le convinzioni di autoefficacia guidano il comportamento umano: persone con un alto livello di autoefficacia fissano obiettivi più ambiziosi, si impegnano molto per raggiungerli nonostante le difficoltà e gli ostacoli che incontrano, provano generalmente meno ansia in situazioni competitive e vivono emozioni più positive, sono in grado di prendere decisioni più accurate e veloci anche in situazioni complesse e riescono ad adottare strategie di *problem solving* molto più efficaci rispetto a persone con un basso livello di autoefficacia (per un approfondimento dell'autoefficacia e dei suoi effetti sul comportamento umano vedi Bandura, 1997, "Autoefficacia").

L'autoefficacia è una convinzione specifica, non generale: questo significa che un atleta potrà avere una forte efficacia personale nella corsa ma non nel lavoro di preparazione fisica specifica ad esempio. È poi legata al contesto in cui l'atleta si trova: in allenamento ad esempio l'atleta potrebbe dire "sono sicuro di poter correre i 100m in 10 secondi" ma non in gara, dove ci sono da fronteggiare altre condizioni che richiedono ad esempio l'uso di strategie di gestione dell'ansia non utilizzate in allenamento e quindi altre convinzioni di autoefficacia ("sono convinto di saper gestire l'ansia pre-gara").

Nello sport sono state individuate alcune categorie di convinzioni di autoefficacia , di seguito riassunte (Steca, 2011):

- *Prestazione* "posso correre i 10m metri in 10.15"
- *Coping* "riesco a gestire lo stress e le emozioni negative prima della gara"
- *Competizione* "riesco a rendere bene in gara"
- *Compito* "riesco ad eseguire quello che mi viene chiesto dall'allenatore"
- *Apprendimento* "riesco ad imparare cose nuove"
- *Difficoltà* "riesco a gestire momenti difficili che si verificano nello sport"
- *Relazioni* "riesco a relazionarmi con l'allenatore o con i compagni di squadra".

Le convinzioni di autoefficacia si formano sulla base delle esperienze pregresse (un successo innalza il livello di autoefficacia, un fallimento lo abbassa), su esperienze di altri (apprendimento vicario o per osservazione), della persuasione verbale (l'allenatore in primis per un atleta) e sulla valutazione delle proprie reazioni fisiologiche ed emotive agli eventi. L'esperienza diretta è la fonte più forte ed importante nella formazione delle proprie convinzioni di autoefficacia.

Come anticipato, l'obiettivo del profilo delle risorse non è quello di valutare l'autoefficacia (che chiaramente deve essere valutata con strumenti appropriati), quanto di far emergere alcune abilità per poi cercare di affrontare con gli atleti il tema dell'utilizzo di quelle risorse per porsi mete da raggiungere

Agli atleti è stato consegnato un foglio su cui era chiesto di individuare i punti di forza, differenziandoli su tre colonne (tecniche, fisiche e mentali).

Hanno riconsegnato il profilo 93 atleti, di cui 52 femmine e 41 maschi.

Atleti suddivisi per discipline

- 9 marciatori (4m e 5f)
- 14 ostacolisti (5m e 9f)
- 20 mezzofondisti (10m e 10f)
- 15 lanciatori (8m e 7f)
- 13 velocisti (5m e 8f)
- 22 saltatori (9m e 13f)

Sul piano delle risorse, è stato chiesto agli atleti di individuare risorse fisiche, tecniche e mentali che ritenevano di possedere e che li avrebbero aiutati nel raggiungimento dei propri obiettivi.

I ragazzi hanno individuato ben 265 abilità "mentali" (che poi andremo a valutare più approfonditamente), 146 abilità "tecniche" e 221 capacità "fisiche" (fig. 1). È da dire che un po' di confusione sulla categoria di appartenenza delle abilità c'è stata, inserendo in abilità tecniche capacità fisiche, o viceversa, o inserendo "capacità di esaminare la corsa e gli errori" nelle abilità tecniche invece che in quelle mentali.

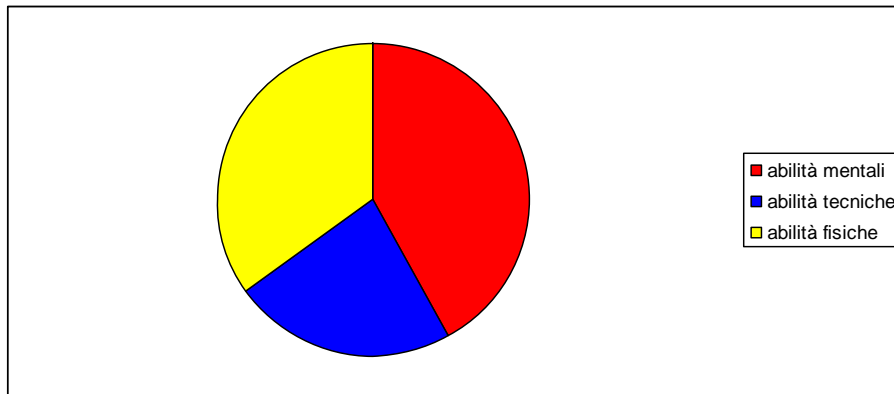


Figura 1

Frequenze

Le abilità più menzionate (suddivise per area di interesse) sono state

- Tenacia, determinazione, voglia di fare, di allenarsi: 75 (28,3% rispetto al totale delle risorse mentali)
- La concentrazione 21 volte (7,9%)
- Sicurezza in sé stessi, credere nelle proprie capacità 17 volte, cioè il 6,4%
- La voglia di vincere/competitività è stata menzionata 10 volte (3,8%)
- Porsi obiettivi, avere una meta (7), 2,6%
- Passione 7 (2,6%)
- Interessante che 5 atleti abbiano inserito l'ottimismo e 3 il divertimento in gara
- 5 atleti hanno individuato la capacità mentale di sopportare la fatica
- Un atleta ha menzionato la capacità di visualizzare la gara prima del suo svolgimento
- Alcuni atleti hanno menzionato caratteristiche più caratteriali, come l'essere solare, socievole, autoironico

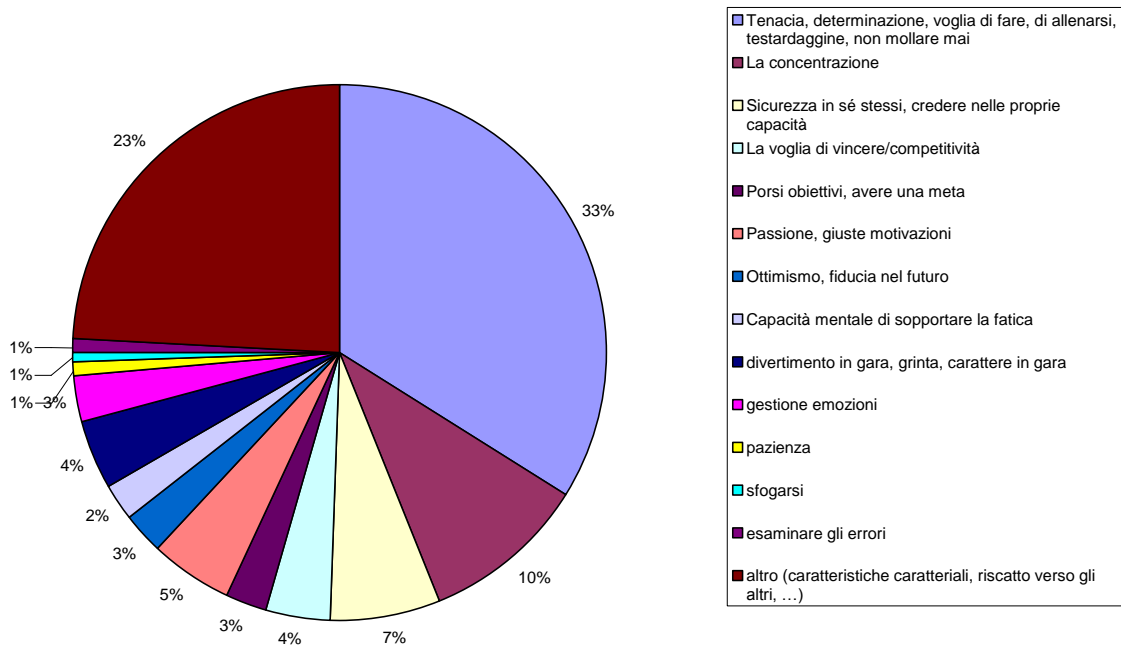


Figura 2

Successivamente agli atleti è stato chiesto di individuare quale fosse la risorsa (tra le fisiche-tecniche e mentali) che ritenevano più sviluppata e forte in loro e funzionale alla carriera sportiva. Ben 73 atleti (43 femmine e 30 maschi), cioè il 78,5% dei partecipanti al raduno, hanno individuato come risorsa principale un'abilità psicologica (82,7% delle femmine e il 73,2% dei maschi). (Vedi fig 3 per un confronto tra le risorse).

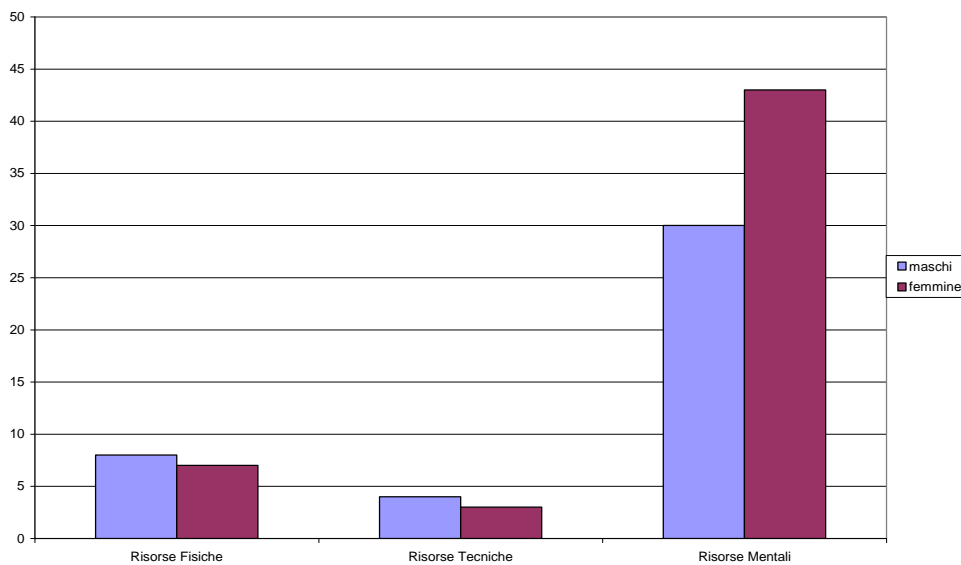


Figura 3

Rispetto all'elenco precedente le frequenze sono:

Gruppo femmine

- Tenacia, determinazione, voglia di fare, di allenarsi (33)
- Concentrazione (10)
- Sicurezza in sé stessi, credere nelle proprie capacità (9)
- La voglia di vincere/competitività (5)
- Porsi obiettivi, avere una meta (6)

Gruppo maschi

- Tenacia, determinazione, voglia di fare, di allenarsi (42)
- Concentrazione (11)
- Sicurezza in sé stessi, credere nelle proprie capacità (8)
- La voglia di vincere/competitività (5)
- Porsi obiettivi, avere una meta (1)

Alcune “abilità” individuate nascondono invece una motivazione al riscatto più che una risorsa (la voglia di riscatto, di mostrare ad altri l'impegno o le capacità).

Se andiamo ad indagare nelle singole discipline, 5 marciatori (2m e 3f) su 9 mettono una risorsa mentale al primo posto, 13 ostacolisti (4m e 9f) su 14, 18 mezzofondisti (8m e 10f) su 20, 9 lanciatori (4m e 5f) su 15, 9 velocisti (4m e 5 f) su 13, 20 saltatori (9m e 11f) su 22.

In percentuale, il 56% dei marciatori, il 93% degli ostacolisti, l'80% dei mezzofondisti, il 60% dei lanciatori e il 69% dei velocisti, e il 90,9% dei saltatori ritiene che la migliore risorsa che hanno a disposizione è mentale.

In fig. 4 è possibile vedere un confronto tra discipline rispetto all'abilità individuata come principale.

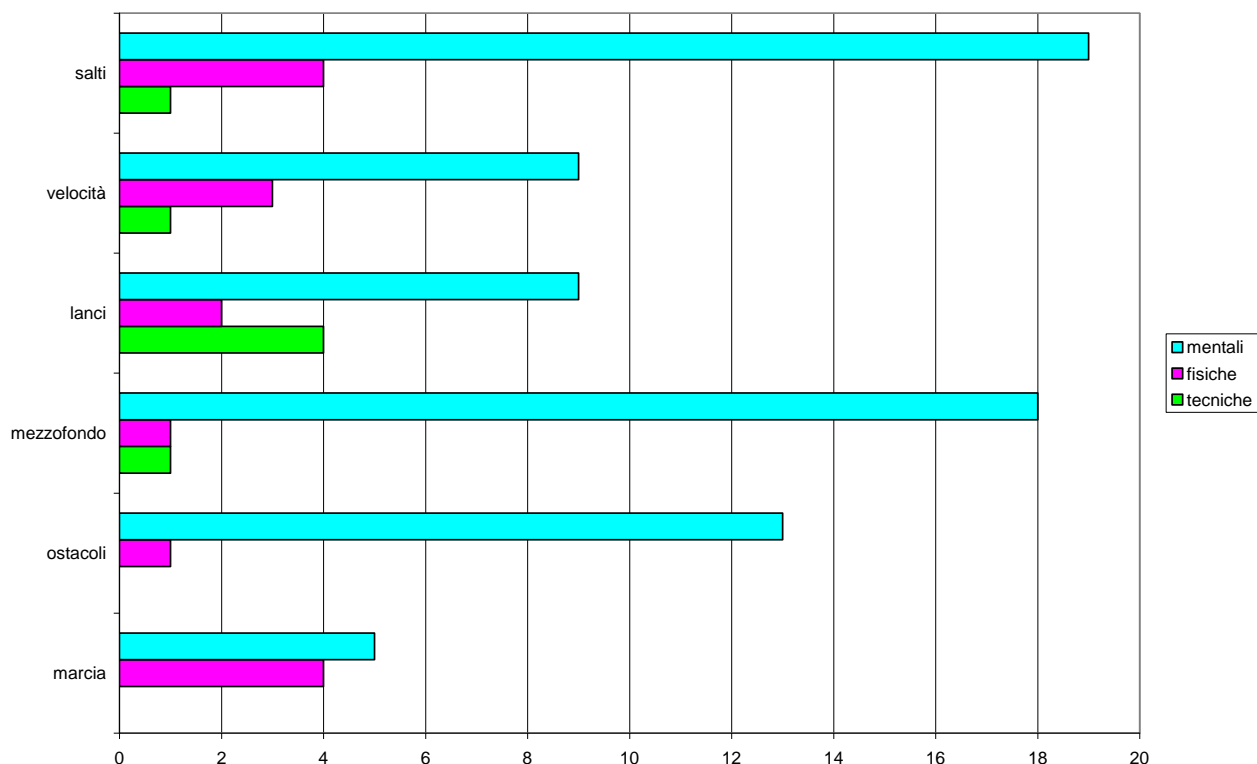


Figura 4

Una volta individuate le risorse a disposizione degli atleti, un secondo obiettivo era valutare attraverso una discussione cosa con quelle risorse l'atleta potesse fare, dandosi obiettivi a brevissimo, breve, medio e lungo termine: l'idea alla base di questa richiesta è che atleti che considerano di avere qualità, risorse, e credono di poterle utilizzare scelgono obiettivi molto sfidanti, e quindi automotivanti, s'impegnano molto per raggiungerli e affrontano le difficoltà più come sfide che non come ostacoli. Purtroppo per questa fase non è stato possibile un approfondimento ed un confronto con tutti gli atleti.

La consapevolezza di se stessi è il primo passo per crescere, sia come persone che come atleti. La consapevolezza non deve però fermarsi a tutte le caratteristiche che ci mancano o che non abbiamo ancora sviluppato appieno. La consapevolezza delle nostre risorse è quella su cui possiamo gettare le basi della sicurezza di "potercela fare", che poi costruiremo e affineremo attraverso esperienze di successo (che possiamo raggiungere proprio perché abbiamo delle risorse!), attraverso le esperienze di altri (osservare un atleta, che io considero avere le mie stesse qualità, avere delle prestazioni

buone mi permette di pensare che anch'io posso farlo), il continuo lavoro dell'allenatore (attraverso programmazione, feedback, consigli).

“Che tu creda di farcela o di non farcela, molto probabilmente avrai ragione” Anonimo