

Autostima E Performance

Lo sport nelle sue varie discipline e specialità (di forza, resistenza e destrezza) può avere più fini quali: ricreativi (distrarre e divertere), educativi (favorisce il movimento e la psicomotricità), agonistici (competizioni individuali e di squadra), e professionistici (nel calcio, nel basket, sport motoristici...) ecc.

Gli studi del settore hanno evidenziato che gli sportivi di alto livello si differenziano da quelli meno esperti in 5 componenti psicologiche:

1. concentrazione,
2. controllo dell'ansia,
3. fiducia nelle proprie capacità,
4. preparazione mentale,
5. motivazione.

L'aspetto mentale è, quindi, 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...). Abilità mentali efficaci sono spesso 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, gestione dello stress, e tanto altro ancora....

Se è vero che lo Sport consente di avere:

- maggiore capacità di tollerare gli insuccessi, possibilità di esprimere, dominare e controllare la propria aggressività,
- acquisizione di una sicurezza di sé, attraverso la partecipazione alla vita di gruppo,
- maggiore identificazione di sé attraverso l'acquisizione di ruoli determinati,
- senso di partecipazione sociale, derivante dall'accettazione di valori comuni,
 - comprensione di sentimenti di inferiorità e maggiore aderenza alla realtà attraverso gli effetti concreti derivanti dall'osservanza delle regole di gioco,
 - giustificazione, socialmente approvata, di certi bisogni esibizionistici,

è vero anche che queste sono delle dinamiche dell'uomo comune. L'atleta in quanto essere umano le mette in atto, anche se in modo del tutto particolare.

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 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.

In questo ambito cercheremo di approfondire l'importanza legata ad un errato riconoscimento delle proprie qualità, ricordando che, c'è sempre una stretta relazione tra autostima, fiducia in se stessi e prestazione.

In effetti, le credenze, su di se o sugli altri, possono essere distinte in due grandi famiglie: quelle neutre o puramente descritte (sono alto 180 cm) e quelle valutative (io sono un buon atleta). Una credenza valutativa si distingue da una credenza neutra per il fatto di avere una valenza positiva o negativa, e ha una valenza perché contiene un'informazione su qualche abilità o su una mancanza di abilità. 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 avere 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. Se è vero che le valutazioni sono credenze su poteri, sapere cosa è buono o cattivo, quando lo è e per quali scopi, è condizione per un comportamento efficace ed efficiente. Senza valutazioni, siano esse positive o negative, agiremmo al buio, aumentando il rischio di insuccessi e lo spreco di energie e di risorse. Tra le tante valutazioni, quelle su noi stessi hanno un posto privilegiato. E se ne capisce bene anche l'utilità. Se non fossimo capaci di valutare noi stessi e di distinguere le autovalutazioni dalle valutazioni sugli altri oggetti fisici e sociali, non potremmo distinguere ciò che dipende da noi da ciò che dipende da circostanze esterne, quindi l'autovalutazione è una conoscenza di un individuo relativa al potere che egli stesso ha rispetto a un certo scopo. Questo ci impedirebbe di agire in modo adattivo, perché non saremmo in grado di stabilire le nostre probabilità di successo nelle varie circostanze e di adeguare i nostri mezzi alle circostanze stesse.

Valutarsi è così importante perché è utile, assolve delle funzioni. E' utile valutarsi correttamente perché si permette a se stessi di sapere quali sono i propri poteri e la loro entità, aiutandosi ad agire in modo efficiente, efficace, razionale, pianificato, senza sprechi di risorse e aumentando le probabilità di riuscita. E' utile anche avere autovalutazioni coerenti e stabili, questo bisogno autovalutativo è radicato nella necessità generale di controllare e prevedere la realtà: le autovalutazioni contraddittorie o troppo mutevoli, infatti, non permettono di capire chi siamo veramente, cioè quali sono le nostre reali doti, possibilità e carenze, né cosa possiamo aspettarci da noi stessi. Un tale stato di incertezza e sospensione del giudizio ostacola anch'esso un comportamento adattivo ed è fonte di grande disagio. Infine, 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.

Ogni atleta sente continuamente il bisogno di sapere di che pasta è fatto e 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 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;
- *sovrageneralizzazione*: trarre conclusioni generali sulla base di un singolo caso;
- *magnificazione*: sovrastimare gli eventi negativi;
- *minimizzazione*: sottostimare gli eventi positivi;
- *personalizzazione*: uno stili 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.

Esaminiamo ora a grandi linee le principali modalità, utili nello sport, per affinare la capacità di autovalutazione e migliorare la propria autostima:

Il problem-solving interpersonale: ognuno di noi si trova continuamente ad affrontare dei problemi e deve decidere come risolverli. Nel problem-solving sono coinvolte le sfere 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. Allorché 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. Adesso alcune soluzioni appariranno migliori delle altre. 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. La regola generale 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; la ristrutturazione cognitiva, così da vedere il problema di fronte cui è posto anche in altre ottiche; visualizzare l'obiettivo che vuole raggiungere; rilassamento distensivo.

La modificazione degli standard cognitivi: degli standard troppo alti con cui affrontare le prestazioni sono controproducenti, poiché creano tensione e nervosismo, e fanno nascere il desiderio di vincere a tutti i costi, rendendo timorosi di perdere e questo influisce 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, calo di autostima, ecc.. Tutti aspetti psicologici abbastanza difficili da "recuperare". 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, 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 un 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.