

## **SELF-EFFICACY (AUTOEFFICACIA ) (Bandura, 1986)**

Dott. Camillo Lupoli, esperto in Psicologia dello Sport e Socio Fondatore dell'I.T.P.C.

Le persone cercano di esercitare un controllo sugli eventi che riguardano la loro vita per prevenire ansia, apatia o disperazione che può generare da situazioni ritenute spiacevoli o dannose.

Nel corso degli anni sono state proposte molteplici teorie riguardo alla capacità di esercitare un controllo sugli eventi. Il focus principale riguarda la convinzione delle persone circa le proprie capacità di produrre determinati effetti.

Per comprendere e spiegare tale “convinzione di efficacia” Bandura ha studiato le sue origini, le sue strutture e funzioni, i processi attraverso i quali essa opera ed i suoi molteplici effetti.

Il senso di autoefficacia riguarda tutti questi microprocessi tanto a livello individuale che a livello collettivo.

### **DEFINIZIONE DI AUTOEFFICACIA**

Il concetto di autoefficacia, in generale, si riferisce alla “convinzione nelle proprie capacità di organizzare e realizzare il corso di azioni necessario a gestire adeguatamente le situazioni che incontreremo in modo da raggiungere i risultati prefissati. Le convinzioni di efficacia influenzano il modo in cui le persone pensano, si sentono, trovano le motivazioni personali e agiscono” (Bandura 1986).

Anche nello sport l'Autoefficacia è definita come la “fiducia che una persona ripone nella propria capacità di affrontare un compito specifico” (Bandura 1986).

Sulla base di queste considerazioni ogni individuo sceglierà di partecipare ad attività sportive che gli garantiscono buoni margini di successo, rispetto ad altre che potrebbero sfociare con più facilità in insuccessi.

### **GENESI DELLE ASPETTATIVE DI EFFICACIA**

Le Aspettative di Efficacia possono originare da quattro fonti principali:

- Le “**esperienze personali**”, costituiscono la fonte più proficua per acquisire un forte senso di autoefficacia e rappresentano la memoria di situazioni passate affrontate con successo. Esperienze di padronanza personale consolidano le aspettative future, mentre esperienze negative producono l'effetto opposto. Un solido senso di efficacia richiede, invece, perseveranza e impegno nel superamento degli ostacoli. Nello sport tale approccio si basa

sul “modellamento partecipante”.

- **“L’esperienza vicaria”** è fornita dall’osservazione di modelli. Vedere persone simili a se che raggiungono i propri obiettivi attraverso l’impegno e l’azione personale incrementa in noi la convinzione di possedere quelle stesse capacità. Ugualmente, vedere persone che falliscono, nonostante l’impegno, indebolisce il nostro senso di efficacia.
- **“La persuasione”** consolida la nostra convinzione di essere in possesso di ciò che occorre per riuscire. Purtroppo le aspettative di efficacia che ne derivano sono meno forti di quelle prodotte dall’esperienza pratica.
- Nel valutare le proprie capacità le persone si basano sugli **“stati emotivi e fisiologici”**. Spesso le situazioni di stress e la tensione vengono percepite come il presagio di una cattiva prestazione. Non è l’intensità delle reazioni emotive e fisiche ad essere importante, quanto piuttosto il modo in cui esse vengono percepite ed interpretate. Per esempio le persone (o atleti) che hanno un buon senso di efficacia considerano il proprio stato di attivazione emotiva come qualcosa che facilita l’azione dando energia (Yerkes e Dodson) (IZOF), mentre quelle sfiduciate vivono lo stato di attivazione fisico-emotivo come pericoloso e debilitante, cioè presagio di un cattivo rendimento e un cattivo risultato.

## **PROCESSI ATTIVATI DAL SENSO DI AUTOEFFICACIA**

Bandura dice che le convinzioni di efficacia regolano il funzionamento di quattro processi principali:

- Ha effetti sui **“processi cognitivi”**, cioè quei processi che permettono alla persona di porsi degli obiettivi e di pianificarne mentalmente le linee d’azione e gli strumenti più efficaci per raggiungerli (capacità di problem – solving). Chi possiede un alto senso di autoefficacia visualizza mentalmente, con più facilità, immagini in cui si vedono vincenti e queste immagini forniscono una guida ed un sostegno per le azioni che andrà a mettere in opera. Viceversa, coloro che hanno un basso livello di autoefficacia si trovano ad essere in preda a dubbi su se stessi.
- Assume un ruolo chiave nell’autoregolazione delle **“motivazioni”**, attraverso l’influenza esercitata “sull’attribuzione causale”, sulle “aspettative del risultato” e sugli “obiettivi rappresentati cognitivamente”.
- **“Processi di scelta”**. Le persone sono anche il prodotto dell’ambiente in cui vivono. Le “convinzioni di efficacia” possono influenzare le attività che si intraprendono ed i contesti ambientali in cui si è scelto di accedere. Le persone evitano gli ambienti che considerano al

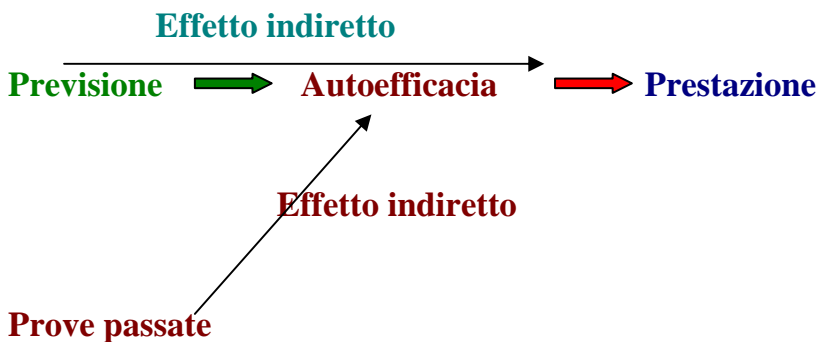
di la delle proprie capacità e scelgono le attività e gli ambienti che ritengono stimolanti.

- **“I processi affettivi”**. Quanto più forte è il senso di efficacia, tanto più le persone sono vigorose nell'affrontare situazioni problematiche stressanti e tanto maggiore è il loro successo nel modificarle. Un basso livello di autoefficacia può alimentare ansia e depressione. L'umore e l'autoefficacia si alimentano reciprocamente in modo bidirezionale.

## AUTOEFFICACIA E ATTIVITA' FISICA

Diversi ricercatori hanno studiato questa relazione in relazione allo sport.

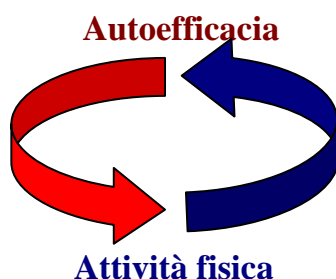
**Feltz (1983)** studia l'effetto indiretto che le prove passate hanno sull'autoefficacia concludendo che sono le recenti esperienze che condizionano la percezione di efficacia che l'atleta sente di possedere in prossimità di una gara.



**George (1992)** basandosi su situazioni competitive reali inerenti al baseball, sostiene che la percezione di efficacia influenza la prestazione agonistica.



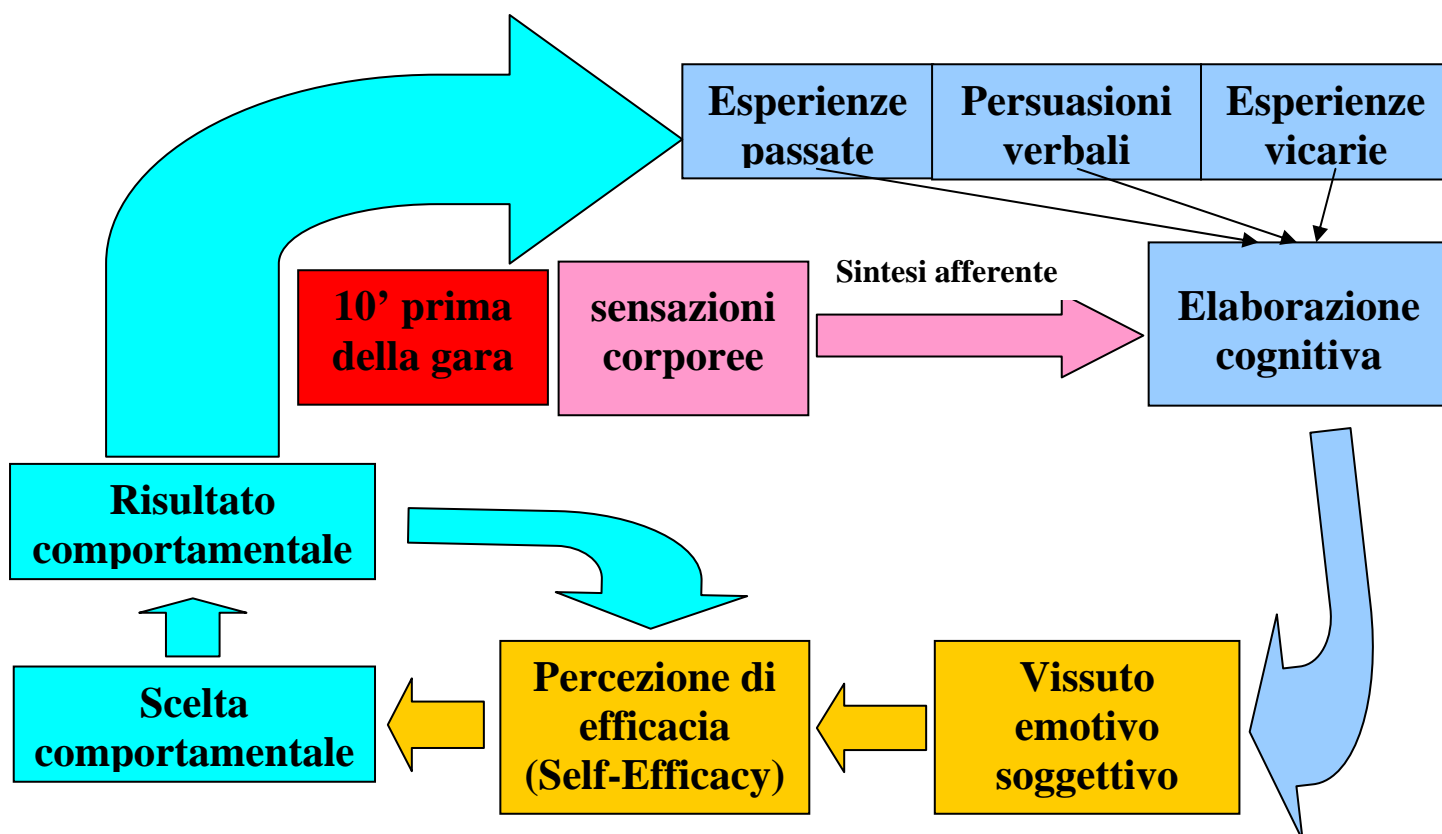
**Mc Auley (1992)** Considera l'autoefficacia e l'attività fisica in una relazione circolare dove la prima rappresenta il fattore che favorisce l'adesione e la persistenza a condurre una vita fisicamente attiva e l'attività fisica promuove, di conseguenza, un sentimento di efficacia personale.



## SELF-EFFICACY E MODELLO PSICOFISIOLOGICO

Secondo questo modello la Self-Efficacy (autoefficacia) 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.



## INTERVENTO

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 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 e sui quali non voglio dilungarmi, da soli non bastano.

Infatti nel valutare le proprie capacità un atleta si basa soprattutto sullo stato emotivo e fisiologico che caratterizza la settimana di preparazione pre gara, i momenti vicini alla gara e la gara stessa.

Sentirsi fisicamente bene equivale a dire sentirsi psichicamente 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. A che cosa è dovuta questa cosa ?

Fondamentalmente alla capacità degli atleti 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. A questo aspetto non sono immuni gli allenatori. Mi chiedo, in tal caso, come potrebbe un allenatore aiutare i propri atleti ?

Insegnare ad essere consapevoli dei propri vissuti psicofisiologici è l'elemento che oggi

manca nella pianificazione del programma di allenamento di ogni allenatore. Noi riteniamo 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.

Il nostro modello, quello psicocorporeo – psicofisiologico, ci permette di lavorare ai diversi livelli, sia quello corporeo, che quello psicologico.

Da qui parte la nostra campagna *per lo sport ed in favore dello sport* che offre informazione a quanti vogliono avvicinarsi culturalmente a questo mondo e offre formazione a quanti vogliono conoscere, sperimentare, acquisire e utilizzare, per il proprio lavoro, gli strumenti acquisiti, ricordandoci che il primo strumento di tutti coloro che operano nella gestione di gruppi, siano essi gruppi di lavoro o sportivi è *loro stessi*.

- Di seguito troverete una scala di valutazione dell'Autoefficacia Fisica che potrete utilizzare per i vostri atleti. La scala è di Ryckman ed è stata da noi tradotta e adattata (De Lucia A., Lupoli C., et al.). Mandateci la scala compilata dai vostri atleti (possibilmente indicando l'età, il ruolo ed il sesso) all'indirizzo E-mail [cam.lupoli@tiscalinet.it](mailto:cam.lupoli@tiscalinet.it) e noi avremo cura di elaborarle e di rimandarvi i risultati con i nostri consigli e le nostre considerazioni in merito.



## *Istituto per la Terapia Psico Corporea*

**Medicina Psicosomatica, Psicofisiologia Clinica, Psicologia dello Sport**

### **S.A.F.**

#### **SCALA DELL'AUTOEFFICACIA FISICA (Ryckman)**

**Adattamento di De Lucia A. e Lupoli C.**

Una sigla di riconoscimento\_\_\_\_\_

Data di nascita\_\_\_\_\_Ruolo in squadra\_\_\_\_\_

Indirizzo\_\_\_\_\_ Titolo di studio\_\_\_\_\_

Professione\_\_\_\_\_ Data di esame\_\_\_\_\_

Il presente questionario non è una prova d'intelligenza e quindi non vi sono risposte giuste o sbagliate. Risponda perciò nella maniera più spontanea e naturale secondo quanto Le pare di sentire rispetto a ciò che Le è proposto.

Deve dare sempre una sola risposta.

A fianco di ciascuna affermazione troverai sei caselle che vanno dal fortemente in accordo al fortemente in disaccordo. Dai una sola risposta per ogni affermazione segnando con una crocetta la casella che meglio corrisponde al tuo grado di accordo/disaccordo

	Fortemente in accordo			Fortemente in disaccordo		
1. Ho ottimi riflessi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Non sono agile e aggraziato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Raramente sono imbarazzato dalla mia voce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Il mio fisico è piuttosto forte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Qualche volta non ho una buona resistenza sotto stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Non so correre veloce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ho difetti fisici che qualche volta mi infastidiscono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Non sento il pieno controllo nei compiti che richiedono abilità fisica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Non sono mai intimidito dal pensiero di un incontro sessuale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Le persone pensano cose negative su di me a causa della mia postura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Non esito ad esprimere il mio disaccordo con persone più grandi di me fisicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ho uno scarso tono muscolare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Sono poco orgoglioso delle mie abilità sportive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Generalmente le persone atletiche non ricevono più attenzione di me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Qualche volta sono invidioso di quelli più belli di me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Qualche volta sorridere mi imbarazza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Non sono interessato alle impressioni che il mio fisico suscita negli altri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Qualche volta mi sento a disagio quando do la mano perché le mie mani sono sudate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. La mia velocità mi ha aiutato nelle situazioni difficili	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Non ho una predisposizione agli infortuni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ho molta grinta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. La mia agilità mi permette di fare cose che altri non potrebbero fare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>