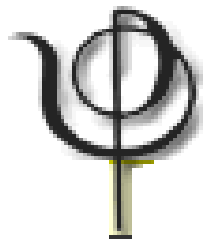


Tesina finale del master in Psicologia dello Sport

Allievo dr. Oscar Coffani – Luglio 2010



IL LEGAME TRA L'IDENTITA' DI GENERE E LA MOTIVAZIONE NELLO SPORT

La presente ricerca costituisce un approfondimento su alcuni argomenti trattati nel Master in Psicologia dello sport. L'argomento qui approfondito riguarda la differenza tra maschio e femmina nella pratica sportiva, assumendo come teoria di riferimento la *Psicologia interattivo - cognitiva*. Ho scelto questo argomento perché nella Psicologia interattivo - cognitiva il concetto di identità assume una importanza fondamentale, poiché l'identità, la percezione di sé, funge da "filtro" nell'elaborazione delle informazioni, influenzando i processi cognitivi, emotivi, motivazioni e quindi determinando quali comportamenti vengono messi in atto dal soggetto. Sono state svolte, nell'ambito della psicologia interattivo - cognitiva, varie ricerche riguardanti la psicologia dello sport, per capire in che modo l'identità di genere influenzi aspetti centrali nella pratica sportiva, come ad esempio la motivazione. Sarà dunque trattato il concetto di identità, di identità di genere, e il modo in cui questi influenzano l'apprendimento e l'espressione di abilità e competenze, andando a modificare di conseguenza il livello di motivazione nella pratica sportiva.

Premessa

Differenze cognitive e senso-percettive

È opinione comune che esista una differenza tra le prestazioni atletiche tra maschi e femmine e questa differenza, nell'opinione comune, viene attribuita unicamente a una diversa struttura biologica geneticamente preordinata. Secondo Brooks e Fahey (1984) gli uomini sono per il 50% più forti delle donne nella maggior parte dei gruppi muscolari, hanno percentuali inferiori di grasso corporeo e consumano in media il 20% in più di ossigeno, quindi sono preminenti nelle prestazioni di forza e velocità. Le donne, sempre stando a questa ricerca, presentano migliori doti di equilibrio sensoriale, coordinazione motoria degli arti superiori e una maggiore flessibilità muscolare. Dal momento che l'abilità motoria e il relativo apprendimento è una variabile psicobiologia importante nel miglioramento dell'efficacia del movimento atletico, le recenti ricerche si sono indirizzate a considerare più in particolare questo aspetto nelle varie fasi dello sviluppo.

Un'altra linea di ricerca cerca di indagare le differenze cognitive ed emozionali tra uomo e donna, per stabilire quanto esse siano legate alla genetica e quanto all'educazione. Data la vastità degli aspetti psicologici studiati nelle varie ricerche, possiamo limitarci in questa sede a considerare due componenti significative dell'abilità motoria e del comportamento agonistico: la capacità visuo-spaziale e l'aggressività. Maccoby e Jacklin (1974), comparando 1500 ricerche, hanno scoperto che esistono differenze significative tra le abilità cognitive tra uomini e donne; nello specifico, le abilità visuo-spaziali e le correlate abilità matematiche erano più sviluppate nei maschi, mentre nelle femmine apparivano più sviluppate le abilità verbali. Inoltre i maschi presentavano maggiore disposizione al comportamento aggressivo, favorito da una specifica organizzazione neuro-endocrina.

Tuttavia ricerche successive, utilizzando il procedimento della meta-analisi, indicavano che le differenze tra le abilità cognitive considerate (abilità visuo-spaziale e aggressività) erano minime e non significative sul piano biologico: infatti meno del 5% della varianza veniva spiegata dal sesso di appartenenza (Eagley 1987). Anche le differenze nell'aggressività potevano essere spiegate in base ad altre variabili, come ad esempio il motivo che la scatena, il sesso dell'istigatore, le situazioni di minaccia, il tipo di comportamento aggressivo, le conseguenze percepite (Eagley e Steffin 1986). Secondo una ricerca dello psicologo Vittorio Rubini (1986) riguardante le abilità verbali e visuo-spaziali, le differenze tra uomo e donna non raggiungono valori di significatività statistica e se esistono differenze esse sembrano essere dovute all'addestramento: *l'addestramento, infatti, può esaltare o inibire certe predisposizioni neurobiologiche*. Alla base di ogni tipo di apprendimento c'è la capacità del cervello di modificarsi attraverso l'esperienza e l'attivazione di certi compiti cognitivi e senso-percettivi influisce sulla plasticità neuronale, rendendo possibile nuovi adattamenti. Ciò significa che, al di là dei vincoli fisiologici, esiste una flessibilità adattiva di molte capacità sia negli uomini che nelle donne.

L'identità di genere

Un altro aspetto importante nelle differenze di adattamento tra maschi e femmine alla pratica sportiva è l'identità di genere. Il concetto di "identità di genere" si riferisce a una dimensione sovraordinata e organizzatrice, la quale comprende tutti quei processi che possono indirizzare, accentuare o inibire la differenziazione sessuale. Ad esempio questi processi orientano il bambino e la bambina ad apprendere i ruoli e le aspettative che caratterizzano i prototipi del genere maschile e femminile, influenzando gli schemi espressivi e di comportamento "sessualmente tipizzati" (cioè prescritti dalle aspettative sociali, a seconda che l'individuo sia maschio o femmina). Questi schemi influiranno poi nell'acquisizione di interessi e abilità relative all'efficacia fisica e allo sviluppo delle corrispondenti competenze. Bambini e bambine vengono incoraggiati precocemente a coltivare *schemi di azione* sessualmente tipizzati, che impongono la sollecitazione di *prerequisiti cognitivi* funzionali a coltivare abilità motorie femminili e maschili. In altre parole, le aspettative di ruolo che si legano a copioni comportamentali sessualmente tipizzati intervengono in modo silenzioso nel plasmare i precursori cognitivi che possono facilitare o inibire nella bambina l'apprendimento di certe competenze di base o indurre a sperimentare le proprie capacità fisiche in un certo modo (come la velocità, forza, resistenza, abilità di coordinamento).

Molte ricerche attuali cercano di capire in che misura i programmi genetici, l'assegnazione e l'adeguamento alle aspettative legate all'identità di genere, si intrecciano tra loro e facilitano l'organizzazione di schemi cognitivo-motivazionali funzionali o disfunzionali alla pratica sportiva.

Ad esempio sappiamo che le *aspettative* personali riguardo alla propria abilità e competenze motorie sono influenzate da prototipi e stereotipi comportamentali: in una ricerca di Eccles e Harrold (1991) si è notata una grossa discrepanza tra maschi e femmine tra le prestazioni realmente ottenute e le aspettative

personali. In una batteria di test in abilità motorie, sebbene le femmine abbiano ottenuto risultati inferiori a quelli dei maschi solo per il 2%, esse stimavano le proprie abilità come inferiori di almeno il 14%. È facile concludere che *avere aspettative più basse rispetto alle proprie potenzialità, sulla base delle attribuzioni sociali di ruolo e di sesso, ha come conseguenza un minore coinvolgimento nelle attività motorie e quindi minori attese di successo nell'autoefficacia fisica, da cui deriva una minor propensione femminile in certe abilità motorie e nella ostruzione dei relativi schemi cognitivi.*

Schemi motori e identità di genere

*Le abilità motorie sono la parte visibile di processi cognitivi, ed è perciò interessante capire quando e come i bambini apprendono spontaneamente certe competenze motorie fondamentali. Le ricerche mostrano che maschi e femmine iniziano ad acquisire abilità motorie (come correre, lanciare, calciare, prendere, saltare) in età molto simili. Tuttavia i tempi di completamento e perfezionamento delle sequenze motorie sono molto più dilatati nelle femmine. Thomas e French (1985) hanno condotto una meta-analisi riguardante le differenze legate al sesso e alla loro evoluzione negli anni riguardante a 20 compiti di prestazione motoria. È emerso che lo sviluppo delle differenze tra maschio e femmina è legato all'età in numerosi compiti motori (tra cui equilibrio, afferrare, scatto in velocità, forza della presa, salto in lungo, corsa, lancio a distanza, lancio in velocità, lancio in verticale). Gli autori della ricerca suggeriscono che le differenze relative agli schemi, prima della pubertà siano determinate da fattori di sviluppo (incoraggiamento, pratica sportiva, norme dei genitori e dei pari), ma dopo la pubertà i fattori biologici (massa muscolare, ecc.) interagiscano con i fattori di sviluppo favorendo nei maschi migliori prestazioni in compiti che sono funzionali alle loro caratteristiche fisiche. Ad esempio l'apprendimento imitativo del "lancio della palla da baseball" fa sì che in certi maschi sia facilitata la formazione di uno schema cognitivo e di coordinamento senso-percettivo-motorio che permette la valorizzazione di un "potenziale di sviluppo" come la forza fisica. L'efficacia sperimentata nel lanciare, maggiore nei maschi, fa in modo che le ragazze siano meno motivate ad impegnarsi nelle attività fisiche in cui non eccellono, e da ciò deriva un minor esercizio del potenziale di sviluppo che rimane quindi sottoutilizzato. Queste differenze maschio/femmina relative al "lancio" non le troviamo in altre specialità, come l'atletica leggera, le cui tecniche ed efficacia esigono l'apprendimento di nuove sequenze motorie che *non* si innestano su pre-esistenti schemi di movimento (come nel lancio della palla).*

Tutto questo fa supporre che l'insegnamento di una certa abilità atletica, soprattutto se di tipo closed-skill (cioè le abilità la cui efficacia di esecuzione è regolata da movimenti tecnicamente preordinati, come nell'atletica leggera; a differenze delle attività open-skill in cui esiste una flessibilità situazionale, come nel calcio) dovrebbe essere configurata considerando la differente organizzazione cognitiva delle sequenze motorie maschili rispetto a quelle femminili. Ogni rappresentazione cinestesica e propriocettiva, inoltre, implica la costruzione di modelli di movimento compatibili con l'autopercezione sessualmente

differenziata: *dovendo la ragazza agire entro abiti tradizionalmente "maschili", deve anche attuare un percorso di riorganizzazione e integrazione delle proprie rappresentazioni corporee culturalmente e biologicamente vincolate.*

Si è detto pocanzi che l'atto è la parte visibile di un processo cognitivo e motivazionale, i cui schemi esecutivi sono appresi intenzionalmente e trasmessi socialmente. In altre parole, *l'identità di genere e il ruolo sessuale assegnato fanno da filtro, orientando ed impegnando l'individuo ad apprendere certe competenze piuttosto che altre.* Il processo relativo ad una certa competenza e abilità motoria si struttura sotto forma di "schema", cioè una rappresentazione mentale di un certo movimento. Lo schema può diventare sofisticato e specializzato con l'esercizio, l'esperienza e l'affinamento delle capacità di controllo ed autoregolatrici (si noti a tal proposito che il feedback generato da un'azione motoria è possibile se nella corteccia cerebrale motoria esiste già una rappresentazione, cioè lo schema, in grado di selezionare una colonna di motoneuroni adeguati a quel movimento). L'apprendimento delle abilità di base e dei loro prerequisiti, dunque, è il risultato di schemi cognitivi, i quali guidano precisi atti motori finalizzati. Ciò significa che l'apprendimento della abilità va ben oltre i singoli segmenti motori visibili e sul versante neurofisiologico possiamo citare Pribram (1971), il quale afferma che per quanto riguarda il movimento volontario, nella corteccia motoria, piuttosto che i movimenti particolari, sono inserite le determinanti per la soluzione di problemi motori e i loro significati. In ambito neurofisiologico, sappiamo che:

1. Il sistema nervoso centrale può trasferire il controllo di un gruppo di muscoli da un sistema neuronale all'altro;
2. Il contesto emotivo e il grado di automatismo di un atto motorio sono fattori che contribuiscono a controllare un certo gruppo di muscoli;
3. La corteccia motrice ha un ruolo importante nella genesi e nel controllo dei movimenti specializzati e accurati (il cosiddetto motor-skill);
4. Il movimento volontario necessita di un piano d'azione, definito "programma motorio centrale". Lo schema del movimento inoltre non contiene solo le matrici generative e di controllo, ma *anche le implicazioni emotive e di valore che i movimenti possiedono in quanto comportamenti socialmente valutabili.* Ciò significa che il valore e il significato attribuito ad un'azione influiscono sulla capacità di utilizzare le opportunità di apprendimento offerte dall'ambiente. Nell'adolescenza, inoltre, la capacità di apprendimento di certi movimenti atletici è influenzata dal dover organizzare il proprio modo di pensarsi in termini di abilità e competenze.

In particolare, secondo le ricerche di Rossi (1989) nella specialità del "lancio" e della "corsa" il "senso del tempo", cioè la stima dei ritmi più efficaci con cui coordinare le diverse sequenze di movimento, è un elemento dello schema cognitivo avanzato, che introduce una variabile importante sull'efficacia dell'azione. Da qui deriva l'ipotesi che bambini e bambine, in relazione alle differenti abilità motorie verso cui sono

orientati, sviluppino schemi femminili e maschili per quanto riguarda il senso del tempo e del ritmo motorio (un po' come il modo di parlare, che è diverso tra maschio e femmina); dal momento che il tempo regolativo delle sequenze motorie è sessualmente tipizzato, per una ragazza può essere più difficile l'apprendimento di una abilità fisica maschile. Questo problema può essere risolto dalla ragazza in due possibili modi: o adattando l'attività al proprio modo di sentire il tempo, o riorganizzando i propri schemi in direzione maschile.

Al di là dell'aspetto specifico del "tempo", la parte dello schema cognitivo che controlla l'automonitoraggio è guidata da *regole esterne* che dettano le indicazioni lungo cui deve essere modellata l'espressività corporea. Ciò ha anche un ulteriore peso sulla formazione dei prerequisiti e degli schemi motori femminili che possono limitare o ritardare l'innesto di certe abilità anche sul piano della motivazione, l'interesse, l'autoefficacia e la prestazione.

Come abbiamo detto, il movimento corporeo è la parte visibile di un processo cognitivo; in genere l'allenatore o l'atleta tendono a focalizzare l'attenzione sull'esecuzione anziché sulla parte "generativa" sottostante, mentre da un punto di vista psicologico è interessante analizzare ciò che sta alla base del gesto atletico, ossia gli schemi cognitivi. Questi schemi, indubbiamente, presentano differenze tra maschi e femmine, sia per una diversa facilitazione biomeccanica, sia per fattori di apprendimento e orientamento motivazionale .

Identità femminile e identità atletica

Assumendo come teoria di riferimento l'approccio cognitivo - interattivo, l'*identità personale* è il risultato di vari processi psicologici intrapersonali e interpersonali, che confluiscono in una struttura organizzatrice della conoscenza individuale relativa a sé stessi. L'identità personale assolve a varie funzioni: permette all'individuo di avere un'esperienza cognitiva ed emotiva di sé; permette di elaborare e integrare in modo coerente le informazioni interne, esterne e relazionali; di codificare l'informazione sotto forma di memoria autobiografica, conferendo alla storia soggettiva coerenza retrospettiva e continuità futura; di selezionare i comportamenti adeguati alla propria identità sviluppando relative competenze socialmente trasmesse. L'identità personale è anche un sistema di regole e segni condivisi, attraverso cui l'individuo dà vita a una *identità sociale*.

L'identità personale è sostenuta da due processi:

- a) *l'autoconsapevolezza*: cioè il flusso continuo dell'esperienza soggettiva, il quale può essere a vari livelli di coscienza;
- b) *l'autoregolazione*: cioè la capacità riflessiva di automonitoraggio.

Nell'identità personale si distinguono tre dimensioni:

- 1) *Concetto di sé*: è l'area intrapersonale, cioè l'idea che il soggetto ha di sé stesso, la teoria su sé stessi; essendo intrapersonale non è indagabile direttamente, ma affiora nelle elaborazioni cognitive definite come "rappresentazioni di sé".
- 2) *Rappresentazioni di sé*: è l'area interpersonale; se il "concetto di sé" costituisce l'ipotesi teorica che l'individuo si forma riguardo a sé stesso, la "rappresentazione di sé" ne costituisce la parte operativa, empiricamente prodotta, proiettata nell'assunzione di ruoli e identità. Le "rappresentazioni di sé" influenzano l'interpretazione degli eventi, l'interpretazione di sé, i giudizi, i confronti sociali e agiscono su aspetti quali le motivazioni e i comportamenti.
- 3) *Identità tipizzata*: è l'area intra/intergruppo; è costituita da un insieme di tratti di personalità attribuiti a sé stessi, di natura prototipica e stereotipica, che derivano dalla categoria a cui l'individuo appartiene o a cui viene assegnato dagli altri. In altre parole, le persone applicano a sé stesse gli schemi di tipizzazione con cui vengono socialmente riconosciuti ("Teoria dell'etichettamento", Lemert).

Lo studio delle differenze tra i sessi ha dimostrato che fattori genetici e i fattori di apprendimento, sviluppo, assegnazione/assunzione di ruolo concorrono (con peso diverso in relazione all'età e al tipo di comportamento) a costituire l'identità di genere. Esiste anche un'ampia variabilità individuale, culturale, sociale e biografica, che influenza ulteriormente l'organizzazione dell'identità di genere e dell'identità personale, e questa variabilità influisce sui diversi modi di essere maschi o femmine (ci sono diversi modi di diventare uomo e donna, ma anche di esserlo nei ruoli assegnati e scelti, come nel caso dell'atleta).

L'identificazione stabile con un ruolo, fa sì che la persona sia indotta a selezionare i copioni comportamentali e le caratteristiche cognitive ed emotive che lo rendono possibile. Una donna la cui identità di atleta è molto rilevante, sviluppa e organizza certe sue disposizioni psicologiche attraverso l'apprendimento di modelli di comportamento e l'esperienza che fa di sé nel contesto della sua attività sportiva. Modi di essere, di sentirsi e di agire confluiscono, accanto ad altri, nel suo sistema di identità personale.

L'identità personale, secondo l'ottica interattivo - cognitiva, coincide con l'esperienza che la persona fa di sé stessa, degli altri e del modo in cui vive. Dunque il contesto, i ruoli, le situazioni di vita, possono evocare e rendere operativi diversi aspetti dell'identità personale ("rappresentazioni di sé"). In sintesi, ogni "rappresentazione di sé" ha domini specifici, i quali possono essere tra loro sinergici o conflittuali. *È quindi importante capire fino a che punto, per la ragazza, l'identità atletica sia centrale nel suo senso di identità, cioè fino a che punto si sovrapponga all'identità femminile.*

Nel momento in cui l'identità atletica perde centralità rispetto all'identità personale, perché quest'ultima gravita attorno ad altri domini affettivi o lavorativi, avvertiti come più significativi rispetto all'attività

sportiva, allora si ha anche una ristrutturazione dei bisogni e degli interessi, che finiscono col rendere meno motivante l'attività sportiva.

In una ricerca di Brewer, Van Raalte e Linder (1993) emerge che a parità di livello di coinvolgimento nell'attività sportiva, uomini e donne differiscono nell'identificazione nel ruolo di atleta. Le donne studiate nel campione si percepiscono "meno atlete" dei loro colleghi uomini. Infatti i risultati ottenuti nell'AIMS (Athletic Identity Measurement Scale), una scala per valutare l'identità atletica, sono risultati differenti in modo significativo tra maschi e femmine: è più facile trovare elementi di identificazione e sostegno all'identità personale attraverso l'attività agonistica negli uomini rispetto alle donne. Ovviamente questi dati cambiano se vengono valutate donne che raggiungono livelli di vertice nella propria attività agonistica, perché queste più facilmente si identificano nel loro ruolo di campionesse, essendo centrale nella loro vita. In questi casi, non generalizzabili statisticamente, queste donne nel periodo di massimo successo possono sovrapporre l'identità atletica con quella personale. *L'identità atletica dunque non è un tratto di personalità, ma una "rappresentazione di sé", che può diventare più o meno centrale nell'identità personale anche in base ai risultati ottenuti, alle aspettative, alle conferme degli altri.* Spesso, infatti, se il partner affettivo è anche l'allenatore, la donna che svolge attività sportiva può sovrapporre e non rendere conflittuale l'identità femminile con quella atletica e risolvere così un possibile conflitto interiore.

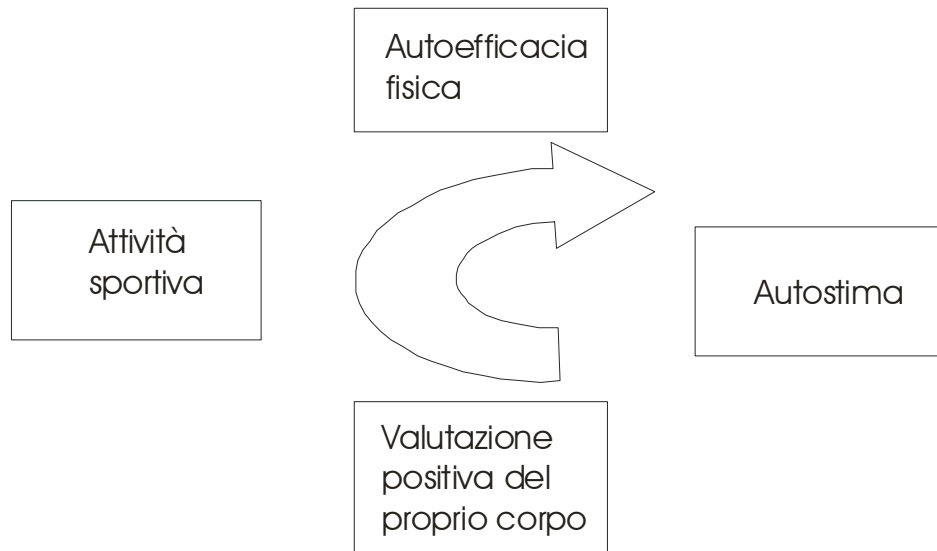
Identità e autoefficacia fisica

Il senso di autoefficacia fisica, oltre all'abilità motoria, è molto importante nel sistema dell'identità di una sportiva. Si tratta in sostanza di un particolare modo di sperimentare il proprio corpo, diverso da quello di altre donne che svolgono altre attività (un'atleta avrà una percezione del proprio corpo diversa rispetto ad un'attrice o una modella). In base al tipo di disciplina praticata, inoltre, l'immagine che l'atleta ha di sé produce un'esperienza corporea che può accentuare o meno il suo senso di identità femminile.

Varie ricerche hanno dimostrato che esiste una *relazione circolare tra autostima e autoefficacia fisica*. Ad esempio una ricerca di Kamal (1995) dimostra che uomini e donne che fanno sport presentano una migliore valutazione di sé rispetto ai non atleti. Le sportive hanno anche un atteggiamento di maggior accettazione delle varie parti del corpo (Rao e Overman 1986). In più ricerche risulta che l'atteggiamento positivo e la soddisfazione verso la propria immagine corporea è correlato con la soddisfazione verso sé stessi in generale, e ciò ha un ruolo importante nella percezione interpersonale e nella capacità di entrare in relazione con gli altri.

Esiste, inoltre, una *correlazione tra la percezione positiva del proprio corpo e l'autoefficacia fisica, da cui risulta un più alto livello di autostima*. Varie ricerche dimostrano infatti che le atlete presentano generalmente caratteristiche di autostima e autoefficacia fisica abbastanza elevate rispetto alle altre donne non atlete.

Per quanto riguarda la “rappresentazione corporea” (l’immagine somatica di sé), che concorre a formare il senso di identità personale, esiste una relazione positiva tra la percezione di autoefficacia fisica, l’accettazione del proprio corpo e l’autostima.



La costruzione dell’identità di genere e i sentimenti di autostima, dipendenti dal tipo di attività e di ruolo svolto, influiscono anche su come la donna *interpreta* il successo che ottiene nelle attività. Nella psicologia dello sport sono state fatte varie ricerche per capire il tipo di spiegazione che atleti e allenatori danno ai risultati positivi e negativi ottenuti. I propri successi e insuccessi possono essere spiegati dalle atlete attribuendoli alle proprie capacità, al caso, agli altri o alla fortuna. Il tipo di attribuzione influisce sul livello di impegno, motivazione, ansia preagonistica e capacità di sostenere la frustrazione e lo stress.

Il tipo di attribuzione che l’atleta dà ai propri risultati ha una influenza sulla percezione della propria *capacità di controllare* i fattori interni ed esterni legati al risultato, originando di conseguenza attese ottimistiche o pessimistiche. Secondo una ricerca di Eccles e Harrold del 1992, in genere le donne tendono ad avere aspettative più basse rispetto alle loro potenzialità, da cui può derivare un circolo vizioso, poiché le aspettative influenzano l’impegno e i risultati ottenuti che, a loro volta, alimentano questo circolo. Secondo la psicologia interattivo-cognitiva, le aspettative più basse delle donne sono funzionali a salvaguardare alcuni aspetti dell’identità femminile tradizionale, che generalmente vincolano i ruoli femminili ad una sfera di competenze e abilità diversa da quella sportiva. Dal momento che le abilità connesse con la performance fisica di tipo atletico e agonistico non sempre sono inseribili nei prototipi culturali della “femminilità”, ne consegue che la donna *può trovare l’attività agonistica come conflittuale con l’identità femminile*, e di conseguenza pensare ed agire in modo coerente al mantenimento di quest’ultima, nutrendo dunque basse aspettative e basso impegno nell’attività atletica (come ricordato in precedenza, però, nel caso della donna-atleta il conflitto tra identità atletica e identità femminile è meno

conflittuale, essendo l'attività atletica centrale nella propria immagine di sé, e dunque in questo caso l'impegno e le aspettative sono elevate).

Per comprendere la spiegazione dei propri risultati, nell'ambito del cognitivismo, viene spesso fatto riferimento alla **“teoria dell'attribuzione” di Weiner**: il modello deriva dai risultati di alcune ricerche precedenti ed egli giunge ad individuare alcune *cause* che possono essere utilizzate per spiegare i successi e gli insuccessi, individuando 2 dimensioni fondamentali: controllo (*interno vs esterno*) e stabilità (*stabile vs instabile*). Incrociando queste due dimensioni abbiamo 4 tipi di attribuzione ed attribuzioni diverse determinano un diverso orientamento motivazionale:

- 1 Capacità personale, abilità (attribuzione interna e stabile). L'abilità non la si può modificare, poiché è un fattore interno e stabile, dunque se l'individuo crede di non essere abile per un compito avrà aspettative e impegno più bassi.
- 2 Sforzo e impegno (attribuzione interno e instabile). L'impegno, essendo sotto controllo del soggetto, lo si può modificare, quindi chi attribuisce l'insuccesso al basso impegno potrà, in seguito, essere motivato ad impegnarsi di più.
- 3 Difficoltà del compito (fattori esterni e stabili). Pur essendo un fattore esterno, l'individuo può controllare questo fattore scegliendo di partecipare a compiti o gare più facili.
- 4 Caso e fortuna (fattori esterni e instabili). Non è controllabile dal soggetto.

Secondo le ricerche (Salvini e Faccio 2002), in genere gli uomini-atleti tendono a presentare uno stile attributivo di tipo interno per i successi e di tipo esterno per gli insuccessi; le donne-atlete tendono a presentare, al contrario, uno stile di attribuzione di tipo esterno per il successo e di tipo interno per gli insuccessi.

Motivazione agonistica nei maschi e nelle femmine

La motivazione è definita come la “condizione che determina la direzione e l'intensità dei comportamenti”. Il concetto di motivazione è ampio ed ha assunto molteplici aspetti nel corso del tempo. Uno degli obiettivi della Psicologia applicata allo sport è lo studio della motivazione agonistica, ossia ciò che induce gli individui a dedicarsi allo sport sostenendo impegno e entusiasmo, nonostante le fatiche, l'aleatorietà dei risultati e del confronto. Nella Psicologia Generale si fa riferimento a due tipi fondamentali di motivazione:

- 1) Motivazioni intrinseche: fanno parte delle motivazioni intrinseche le motivazioni di tipo psicobiologico (che implicano la ricerca di una soglia ottimale di stimolazione e attivazione emozionale), le motivazioni generate dai bisogni esplorativi, dalla gestione e controllo dell'incertezza, dal senso di autoefficacia personale e dall'acquisizione di competenze e abilità motorie particolari.

2) Motivazioni estrinseche: sono attinenti ai modelli e alla pressione culturale, al grado di conferma sociale o economica, allo status, all'approvazione e affiliazione interpersonale, all'aumentato senso di sicurezza ed ai fattori salutistici ed estetici.

La motivazione è dunque un insieme di fattori, in cui interagiscono variabili psicologiche, sociali, culturali. Lo studio e l'analisi delle variabili che confluiscono nella motivazione può generare anche conoscenze utili agli allenatori e al mondo dello sport: è infatti utile, per allenatori, promotori ed organizzatori, capire, ad esempio, perché certi atleti siano più motivati di altri, come facilitare il coinvolgimento, capire le ragioni dell'abbandono sportivo.

Gill, Gross e Huddleston (1983) hanno elaborato un modello teorico che ha reso possibile effettuare varie ricerche, applicando un questionario di motivazione alla pratica sportiva, il "Partecipation Motivation Inventory" (PMI). Dall'applicazione del PMI in una serie di Paesi europei è emerso che la motivazione più importante nella pratica sportiva per entrambi i sessi è il *miglioramento delle abilità sportive*. Altri motivi, in ordine di priorità, sono i seguenti:

RAGAZZI	RAGAZZE
1.Divertirsi	1.Trarre piacere dalle sfide
2.Imparare nuove abilità	2.Divertirsi
3.Gareggiare	3.Gareggiare
4.Far parte di una squadra	4.Trarre piacere dalle sfide
5.rarre piacere dalle sfide	5.Far parte di una squadra

Si nota che oltre alla motivazione di acquisire competenze, non esclusivamente di tipo sportivo, sono importanti fattori di natura ludica e relazionale. In particolare per gli sport di squadra sono stati codificati, usando la metodologia statistica dell'analisi fattoriale, otto fattori che identificano le categorie generali della motivazione allo sport (Gould 1982):

FATTORI (Gould 1982)
1.Motivazioni legate alla riuscita personale e allo status
2.Spirito di squadra

3. Forma fisica
4. Spendere energia
5. Rinforzi estrinseci
6. Sviluppo e miglioramento di abilità sportive
7. Bisogno di amicizia
8. Divertimento

Tra i vari fattori motivazionali, recentemente è stato posto l'accento sulla tendenza, tutta femminile, all'**affiliazione**: grazie soprattutto al processo di socializzazione, infatti, sembra che *il concetto di sé femminile si organizzi attorno alla capacità di stabilire e mantenere relazioni interpersonali*. Hill (1987) ha dato una lettura multidimensionale dell'affiliazione, identificandone tre aree:

1. Sostegno emotivo da parte di altri;
2. Confronto sociale;
3. Bisogno di attenzione o di approvazione.

Secondo Hill le adolescenti, dunque, sono motivate a praticare sport di squadra non solo per "fare amicizia", ma anche per ridurre gli stati d'animo negativi associati a problemi personali, grazie al *sostegno emotivo offerto dai compagni di squadra*; la squadra inoltre dà molte occasioni di confronto con gli altri e di approvazione sociale, gratificando così i tre aspetti che caratterizzano il bisogno di affiliazione.

In generale i bisogni che maggiormente motivano a praticare sport di squadra sono legati al divertimento e allo sviluppo delle potenzialità sportive e relazionali. L'ipercompetitività, che nel campione di soggetti femmine non ha potere predittivo rispetto al grado di coinvolgimento nello sport, nei maschi diventa invece il fattore che con maggior probabilità spiega l'adesione ad attività sportive; in questo caso variabili quali lo sviluppo di abilità e l'affiliazione recedono sullo sfondo (Gill 1988). Ciò può derivare dalla pressione educativa sociale, che porta il maschio fin da piccolo ad interiorizzare la coincidenza tra il valore da attribuire a sé stesso e la vittoria o sottomissione degli avversari.

Nell'ambito della psicologia cognitiva-sociale sono stati individuati due orientamenti alla base della motivazione allo sport:

- Orientamento al compito: l'individuo si impegna con lo scopo di imparare e migliorare le sue competenze in merito all'attività. La competenza percepita e l'esperienza soggettiva del miglioramento personale sottolineano il successo all'individuo.
- Orientamento verso sé stessi: l'obiettivo principale è la superiorità su tutti gli altri. La competenza percepita di fonda su criteri normativi, perciò l'individuo ritiene che la propria prestazione sia

rilevante nella misura in cui si discosta positivamente dalla prestazione degli altri atleti. Si tratta, in altre parole, dell'achievement orientation (l' "orientamento al successo nella competizione"). L'orientamento al successo viene definito da vari fattori, tra cui il contesto, le differenze individuali e l'identità di genere: l'identità di genere influenza il processo di socializzazione, perciò i maschi in genere diventano, rispetto alle femmine, più orientati alla vittoria e più bisognosi di dimostrare le loro abilità in contesti competitivi.

A conferma di ciò, White e Duda (1994) hanno effettuato una ricerca che indagava la relazione tra l'orientamento verso sé stessi, l'orientamento al compito, il sesso di appartenenza e il livello di competizione sportiva utilizzando lo strumento "Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire". È emerso che in tutte le categorie di soggetti (maschi e femmine di scuola inferiore, superiore, universitari e sportivi occasionali) è decisiva la variabile "sesso di appartenenza", in quanto i maschi ottenevano punteggi significativamente più alti nell'orientamento verso sé stessi, indipendentemente dal livello di competizione.

Secondo la Psicologia interattivo-cognitiva, ciò avviene perché il successo in attività fisiche può avere conseguenze negative per le donne, in quanto la competitività in attività fisiche stride con l'immagine tradizionalmente associata alla femminilità, portando a una sorta di paura per il successo associata ad ansia e ambivalenza, che infine influenza la motivazione e l'efficienza sportiva. Per il maschio invece questa ansia e ambivalenza non avverrebbe, poiché l'identità tipizzata di mascolinità non stride con la competizione.

Gill e Deeter (1988) hanno elaborato un questionario per la misura dell'orientamento al successo nello sport, lo "Sport Orientation Questionnaire", dalla cui applicazione negli anni è emersa una configurazione sesso-specifica di questo tipo: i maschi ottengono punteggi più alti nella scala "competitività" e in quella "orientamento alla vittoria", mentre le femmine ottengono punteggi solo di poco maggiori nella scala "orientamento al compito".

In sintesi, possiamo dire che nelle varie ricerche effettuate per capire quali siano i fattori motivazionali che spingono a praticare sport, emergono principalmente 3 fattori:

- Un primo fattore di tipo ludico-creativo;
- Un secondo fattore di tipo relazionale-affiliativo (maggiormente presente nelle femmine);
- Un terzo fattore legato al miglioramento delle proprie abilità e alla competizione (maggiormente presente nei maschi);
- Un quarto fattore di tipo estetico-salutistico, in cui rientra la ricerca del benessere e la cura per la propria persona fisica. Lo sport, in questo caso, viene vissuto come un'attività per esprimere sé stessi e completarsi.

Conclusione

Per concludere possiamo riassumere gli argomenti ed i punti centrali trattati in questa tesina:

1. La formazione degli schemi cognitivi relativi alle competenze motorie: bambini e bambine, a seconda del sesso di appartenenza, vengono incoraggiati in modo implicito a coltivare schemi d'azione sessualmente tipizzati. Ciò influisce sulla capacità di utilizzare o meno le opportunità di apprendimento offerte dall'ambiente. Perciò l'identità di genere e il ruolo sessuale fanno da "filtro", orientando e impegnando l'individuo ad apprendere certe competenze motorie piuttosto che altre. La ragazza atleta, dovendo agire entro abili tradizionalmente "maschili", deve anche attivare un percorso di riorganizzazione delle proprie rappresentazioni corporee culturalmente vincolate.
2. Le donne atlete presentano una migliore valutazione della propria autoefficacia fisica, rispetto alle donne non atlete. Tuttavia, in genere, mostrano minori aspettative di successo rispetto agli uomini atleti. Queste minori attese sono funzionali a salvaguardare alcuni aspetti dell'identità femminile che vincolano ad una sfera di competenze e abilità diverse rispetto a quelle attribuite tradizionalmente agli uomini. Perciò una donna atleta può allenare con impegno le proprie attitudini sportive e aspirare al successo agnostico, ma al tempo stesso, in certi casi, non trovare in sé i tratti psicologici necessari perché non sono stati acquisiti attraverso i modelli di femminilità a cui è stata educata. Questa particolarità dovrebbe essere tenuta in considerazione dall'allenatore, perché più una ragazza che fa attività agonistica è portatrice di una forte identificazione femminile (in senso tradizionale), maggiore sarà la sua suscettibilità all'ansia di prestazione.
3. In una donna atleta, l'identità atletica può ad un certo punto perdere di importanza rispetto alle esigenze dell'identità personale (più ampia e articolata). Ciò avviene quando l'identità personale gravita sempre più attorno ad altri domini affettivi, sociali, lavorativi, avvertiti come più significativi. A questo punto la ristrutturazione di bisogni e interessi finisce per rendere la donna meno motivata all'attività sportiva. L'identità atletica, infatti, non è un "tratto di personalità", ma una "rappresentazione di sé". L'identità atletica può accentuarsi o diminuire, anche in relazione ai risultati ottenuti, alle aspettative, alle conferme delle persone significative.

BIBLIOGRAFIA

- Brewer B. W., van Raalte J. L., Linder D. E. (1993) "Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel". *International journal of sport psychology*, 24, 237-254.
- Brooks G. Fahey T. (1984) "Exercise Psychology". Wiley, New York.
- Eagley A. H. (1987) "Sex differences in social behavior. A social role interpretation". Erlbaum Hillsdale, NJ.
- Eagley A. H. , Steffin V. J. (1986) "Gender and aggressive behavior: a meta-analytic review of the social psychological literature". *Psychological Bulletin*, 100, 309-330).
- Eccles J., Harrold R. (1991) "Gender differences in sport. Involvement: Applying the Eccles Expectancy-Value Model". *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-35.
- Gill D., Gross J., Huddleston S. (1983) "Partecipazione motivation in youth sport". *International journal of sport psychology*, 12, 1-14.
- Gill D. (1988) "Gender differences in competitive orientatin and sport participation". *International journal of sport psychology*, 19, 145-159.
- Gill D., Deeter T. E. (1988) "Development of the sport orientation questionnaire". *Research quarterly for exercise and sport*, 59, 145-159.
- Gould D. (1982) "Sport psychology in the 1980s: status, direction, and challenge in youth sports research". *International journal of sport psychology*, 4, 203-218.
- Hill C. (1987) "Affiliation motivation: people who need people...but in different ways". *Journal of personality and social psychology*, 25, 1008-1018.
- Horner
- Kamal A. F., Blais C., Kelly P., Ekstrand K. (1995) "Self Esteem attributional components of athletes versus nonathletes". *International journal of sport psychology*, 26, 189-1195.
- Fasola C. (2005) "L'identità. L'altro come coscienza di sé". Utet, Torino.
- Maccoby E, Jacklin C. (1974) "The psychology of sex differences". Stanford University Press.
- Pribam K. H. (1971) "Language of brain". Prentice Hall, NJ.
- Rao V. V. P., Overman S. J. (1986) "Psychological well-being and body image: a comparison of black women athletes and nonathletes". *Journal of sport behavior*, 9, 79.91.
- Rossi B. (1989) "Attività motoria e sviluppo della percezione del tempo". In Salvini A., Tarantini F. "Mente e azione motoria". Borla. Roma.
- Rubini V., Antonelli E. (1986) "Sulle differenze sessuali nelle abilità cognitive e verbali e spaziali". In Rubini V, Antonelli E., Bassani F. "Differenze strutturali ed individuali nelle abilità cognitive verbali e spaziali". Mondadori, Milano.
- Salvini A., Galieni N. (2002) "Diversità, devianza e terapie. Strumenti, ricerche e interventi in psicologia clinica". Upsel, Padova.

- Salvini A. Faccio E. (2002) "Ansia, prestazione e identità femminile: il caso della donna atleta". In Salvini A., Galieni N. (2002)
- Salvini A. (2004) "Psicologia clinica". Upsel, Padova
- Thomas J.R., French K. E. (1985) "Gender differences across age in motor performance: a meta-analysis". In Psychological Bulletin, 98, 260-282.
- White S. A., Duda J. L. (1994) "The relationship of gender, level of sport involvement and participation motivation to task and ego orientation". International journal of sport psychology, 25, 4-18.