

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della Personalità e delle
Relazioni Interpersonali

Elaborato finale

***Paura dell'insuccesso e
promozione della motivazione
nello sport***

***“Fear of failure and interventions to foster
motivation in sport ”***

Relatrice

Prof.ssa Angelica Moè

Laureando

Guidani Simone

Matricola: 2003489

Anno Accademico 2021/2022

Indice

PREMESSA.....	2
CAPITOLO 1: LA PAURA DELL'INSUCCESSO.....	3
1.1 Definizione.....	3
1.2 Misurare la paura dell'insuccesso	3
1.3 Differenze di genere	4
1.4 Differenze fra sport individuali e di squadra.....	5
1.5 Differenze fra adolescenti e preadolescenti	6
1.6 Paura dell'insuccesso, motivazione e ansia	6
1.7 Il clima motivazionale	9
CAPITOLO 2: CONTRASTARE LA PAURA DELL'INSUCCESSO	11
2.1 Stabilire obiettivi efficaci	11
2.2 Promuovere l'autocompassione	13
2.3 Favorire la resilienza	16
CAPITOLO 3: RIFLESSIONI E SPUNTI PER LA RICERCA FUTURA	18
3.1 Validazione strumenti in italiano.....	18
3.2 Confermare i risultati delle ricerche straniere in Italia	18
3.3 Formazione e sensibilizzazione	19
3.4 Costruire risorse contro la paura dell'insuccesso.....	20
RINGRAZIAMENTI.....	21
BIBLIOGRAFIA.....	22

Premessa

“Non perdo mai, o vinco o imparo” N. Mandela.

Il fallimento è qualcosa con cui, necessariamente, ci si confronta spesso nella vita quotidiana e questa frase di Mandela ci ricorda come esso non è, o almeno non dovrebbe essere, qualcosa di negativo, anzi, tramite il fallimento si ha la preziosa opportunità di apprendere, crescere e migliorare, tutto sta nel modo in cui si reagisce ai propri insuccessi. Se li si accoglie in modo costruttivo, come delle opportunità, allora si può davvero trarne beneficio, diversamente, se li si considera come delle sconfitte o se portano a dubitare del proprio valore personale, saranno spesso un ostacolo al raggiungimento dei propri obiettivi. Se questo è valido per la vita in generale, è ancora più vero all'interno del contesto sportivo, nel quale gli insuccessi sono molto frequenti, tanto nelle competizioni quanto nelle sessioni di allenamento. Per questo motivo è davvero fondamentale per gli sportivi non sentirsi minacciati dalla possibilità di fallire, il che porterebbe probabilmente ad atteggiamenti di evitamento, ma è addirittura auspicabile ricercare il fallimento, in modo da aumentare la consapevolezza di sé stessi e comprendere quali siano i propri limiti in modo da cercare di superarli, consapevoli del fatto che ci sarà sempre qualcosa da migliorare e che non è possibile raggiungere la perfezione. L'ossessione verso la perfezione, in quanto irraggiungibile in senso stretto, è infatti problematica, soprattutto se l'immagine di sé viene a costituirsi in particolare sulla base delle proprie prestazioni.

“L'idea di perfezione nello sport è un'idea perdente. Se noi proponiamo la perfezione, noi stiamo proponendo la sconfitta.” Julio Velasco (2009).

Capitolo 1

La paura dell'insuccesso

1.1 Definizione

La paura dell'insuccesso (fear of failure) può essere descritta come la convinzione che fallire in un'attività specifica, o fallire in generale, possa comportare conseguenze molto negative per sé stessi, mettendo in discussione la possibilità effettiva di raggiungere i propri obiettivi.

Le persone che sperimentano, almeno in determinate situazioni, un alto livello di paura dell'insuccesso hanno, per qualche motivo, appreso ad associare il fallimento a conseguenze avverse e percepiscono quindi il fallimento, in situazioni valutative, come una minaccia (Conroy, Willow, e Metzler, 2002).

Appare evidente che in un mondo come quello dello sport, nel quale si è quotidianamente esposti al confronto con gli altri e con sé stessi, durante le sessioni di allenamento e durante le competizioni, sia estremamente frequente sperimentare situazioni di insuccesso e, di conseguenza, si avrà anche una probabilità più elevata che vengano a crearsi vissuti di paura dell'insuccesso.

In letteratura, nell'ambito dello sport, questo costrutto è stato associato a conseguenze negative come decremento delle prestazioni in adolescenti e adulti, burnout, difficoltà di concentrazione, preoccupazione e rimuginio, tendenza al pessimismo e a mettere in atto strategie auto-sabotanti, abuso di sostanze (Wikman, Stelter, Melzer, Hauge e Elbe, 2014) e drop-out dall'attività sportiva (Correia et al., 2017).

1.2 Misurare la paura dell'insuccesso

Lo strumento più utilizzato per la misura di questo costrutto, è il "Performance Failure Appraisal Inventory" (PFAI) di Conroy et al. (2002), il quale restituisce un valore di misura totale sovraordinato della paura dell'insuccesso, a cui sottostanno cinque sotto-fattori: paura di sperimentare vergogna ed imbarazzo (es. "Quando fallisco, mi preoccupa di quello che gli altri pensano di me"), paura di una diminuzione della stima di sé (es. "Quando fallisco, dò la colpa alla mia mancanza di talento"), paura di avere un futuro incerto (es. "Quando fallisco, credo che i miei piani per il futuro cambieranno"), paura che figure significative perdano interesse nei propri confronti (es. "Quando non ho successo,

le persone tendono ad abbandonarmi”), paura di far arrabbiare figure significative (es. “Quando fallisco, perdo la fiducia delle persone che sono importanti per me”).

Questi sotto-fattori hanno tutti una correlazione almeno moderata fra loro e possono aiutare a comprendere quali sono, in particolare, le credenze che alimentano la paura del fallimento in una persona, rappresentando un possibile aiuto nella diagnostica e nell'intervento.

Questo strumento è disponibile nella forma standard, composta da 25 item suddivisi equamente per ogni sotto-fattore, oppure in forma ridotta, contenente 5 item. Le risposte sono tutte su scala likert a 5 punti che va da “credo che questo non sia vero in nessun caso per me” a “penso che questo sia sempre vero per me”.

Un secondo strumento che può essere utilizzato per misurare la paura dell'insuccesso, e anche la speranza di riuscita (hope for success), è l'Achievement Motives Scale Sport (AMS-S) di Elbe et al., (2005), disponibile nella sua forma standard, di 30 item, e ridotta, di 10 item, equamente suddivisi per la misura di questi due costrutti. Un item di esempio per la paura dell'insuccesso è “trovo preoccupante fare qualcosa, durante l'attività sportiva, se non sono sicuro di riuscirci”, mentre un esempio relativo alla speranza di riuscita è “mi piace confrontarmi con compiti sportivi sfidanti”. I due costrutti misurati da questo strumento non sono da intendere come contrapposti sullo stesso continuum, in quanto la loro origine e le conseguenze emotive da loro generati sono diverse (Conroy, Poczwadowski e Henschen, 2001). Essi, inoltre, sono basati sul modello gerarchico delle motivazioni di approccio-evitamento (Elliot and Church, 1997), secondo il quale un individuo, posto in una situazione di riuscita (achievement) formula degli obiettivi di raggiungimento a partire dalle proprie motivazioni disposizionali (paura dell'insuccesso e speranza di riuscita) e dalle sue aspettative di riuscita nella situazione specifica. Anche l'AMS-S non è stato attualmente validato su campione italiano.

1.3 Differenze di genere

Alcune ricerche hanno studiato l'esistenza di eventuali differenze di genere relativamente alla tipologia, intensità e frequenza di paura dell'insuccesso. Una delle più recenti (Correia et al., 2017), ha coinvolto un campione di 405 giovani atleti praticanti vari sport, sia di squadra che individuali, di età compresa fra i 12 e i 20 anni, suddivisi in 99 femmine e 306 maschi. È necessario tenere in considerazione questa differenza di numerosità perché potrebbe ridurre l'applicabilità dei risultati di questo studio.

Dopo aver richiesto a tutti i partecipanti di compilare la versione portoghese del PFAI, hanno svolto un confronto fra medie. Dai risultati ottenuti sembra non esserci una differenza significativa nel valore totale di paura dell'insuccesso. Differenze significative sono tuttavia state riscontrate fra i costrutti di secondo ordine. Nello specifico si può notare come, rispetto ai maschi, le femmine tendano a provare una maggior paura di sperimentare vergogna ed imbarazzo, maggior paura di una diminuzione della stima di sé, ma una minor paura di avere un futuro incerto.

Questi risultati sono in linea con quanto riscontrato da altre ricerche (Correia et al., 2017), che riportavano come le femmine fossero più inclini a sperimentare vergogna e imbarazzo. La paura di una diminuzione dell'autostima può essere anche spiegata dal fatto che esiste un gap, durante quasi tutto il corso della vita, nell'autostima riportata dalle ragazze: i livelli di autostima sono in media superiori nel genere maschile (Correia et al., 2017).

1.4 Differenze fra sport individuali e di squadra

Riprendendo ancora il lavoro di Correia e colleghi, è possibile notare come sia stato eseguito lo stesso tipo di analisi anche per evidenziare eventuali differenze esistenti fra sport individuali (n=165) e di squadra (n=240). Anche in questo caso sembrano non esserci differenze significative a livello del costrutto sovraordinato di paura dell'insuccesso. Si riscontrano invece differenze significative confrontando i sottostanti fattori. Nello specifico, per quanto riguarda gli sport di squadra, si rileva una maggior paura che figure significative perdano interesse nei propri confronti e paura di far arrabbiare figure significative. Questo risultato sembra abbastanza intuitivo, dal momento che, negli sport di squadra, le performance individuali hanno un impatto diretto e importante sulle performance della squadra stessa e, di conseguenza, sulle probabilità di vittoria. Negli sport di squadra, inoltre, gli aspetti socio-relazionali sono sicuramente più rilevanti rispetto agli sport individuali, ricevere giudizi negativi dai propri compagni potrebbe pregiudicare seriamente lo status sociale dell'atleta e l'armonia della squadra.

1.5 Differenze fra adolescenti e preadolescenti

Facendo riferimento un'ultima volta allo studio di Correia e colleghi, un ulteriore confronto ha considerato i valori riscontrati negli atleti pre-adolescenti (12-14 anni, n=175) e adolescenti (14-20 anni, n=230). Di nuovo si nota come non siano presenti differenze significative nel livello di paura dell'insuccesso generale, mentre alcune differenze sono riscontrabili nei sotto-fattori. Per quanto riguarda gli atleti adolescenti, si evidenzia un maggior livello di paura che figure significative perdano interesse nei propri confronti. Questo risultato è coerente con il fatto che durante l'adolescenza ci sia un aumento dell'importanza attribuita al gruppo dei pari, che esercitano un'influenza sempre maggiore sugli adolescenti, sostituendo in parte quella dei genitori. È ragionevole ritenere che questo aspetto possa risultare vero anche all'interno del contesto sportivo, a maggior ragione considerando che si tratta di un ambiente estremamente valutativo.

1.6 Paura dell'insuccesso, motivazione e ansia.

Una recente ricerca mostra che esiste una correlazione fra paura dell'insuccesso e ansia (Correia, 2018). In questo caso l'autore si è basato sempre sul campione della ricerca precedente, ovvero 405 atleti dai 12 ai 20 anni e, contestualmente allo PFAI, è stato chiesto di compilare anche lo Sport Anxiety Scale (Smith et al., 2006). Si tratta di una scala che valuta il livello di ansia negli atleti, consiste in 15 items suddivisi in tre sotto-scale che fanno riferimento ad altrettante tipologie diverse di ansia, oltre che a un fattore generale sovraordinato di ansia totale, e sono: ansia somatica, preoccupazione e rimuginio (worry) e difficoltà nella concentrazione. Gli autori di questo studio hanno effettuato due analisi confermatrice per identificare, in primo luogo, la correlazione fra paura dell'insuccesso e ansia sovraordinata, rilevando un'associazione positiva

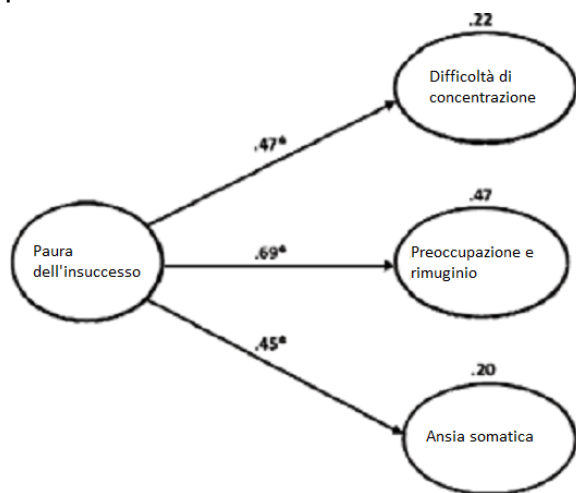


Fig. 1. Relazione fra paura dell'insuccesso e i sotto-componenti dell'ansia.

significativa. In secondo luogo, hanno messo in relazione la paura dell'insuccesso con le tre sotto-componenti dell'ansia, ottenendo anche in questo caso un'evidente correlazione positiva con tutte e tre le componenti. Come visibile in Fig.1, la più evidente risultava essere quella con l'ansia cognitiva, mentre era più contenuta con la difficoltà di concentrazione e la più bassa si è rivelata essere quella con l'ansia somatica. I risultati

sono in linea con ricerche precedenti (Conroy, 2001; Conroy et al., 2002), tranne per quanto riguarda l'ansia somatica, che non correlava con la paura dell'insuccesso. Sembra quindi chiaro che la paura dell'insuccesso possa ridurre il benessere e, potenzialmente, le prestazioni degli atleti. Ricordiamo infatti che, dipendentemente dal tipo di sport praticato, dalla complessità del compito eseguito in quel momento, dal fatto che ci si trovi in fase di apprendimento di nuove abilità o meno e dall'abilità del singolo atleta, esiste un livello ottimale di attivazione cognitiva e somatica entro il quale si ottiene la prestazione migliore, superato questo "sweet spot" la prestazione tende a ridursi sempre più. Come è possibile osservare in Figura 2 (Robazza, Bortoli, Gramaccioni, 1994), compiti complessi richiedono uno stato di attivazione più basso mentre in attività proporzionalmente più semplici la prestazione migliore è ottenuta con un livello di attivazione più elevato. La Figura 3 mostra invece la relazione fra attivazione e prestazione, suddivisa per il livello di abilità. Come è possibile notare, quanto più l'atleta è abile, tanto più l'attivazione dovrà essere elevata per ottenere la prestazione migliore.

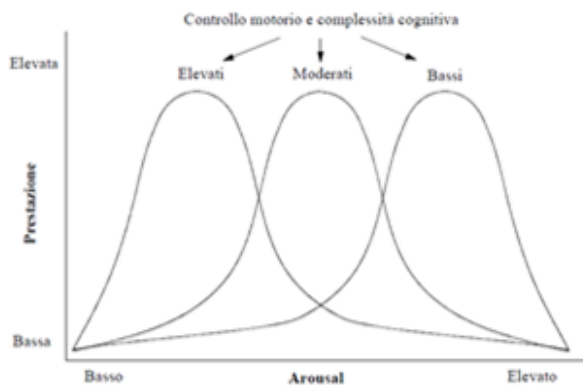


Fig. 2. Relazione a U inversa fra arousal e prestazione in compiti di diversa complessità motoria e cognitiva.

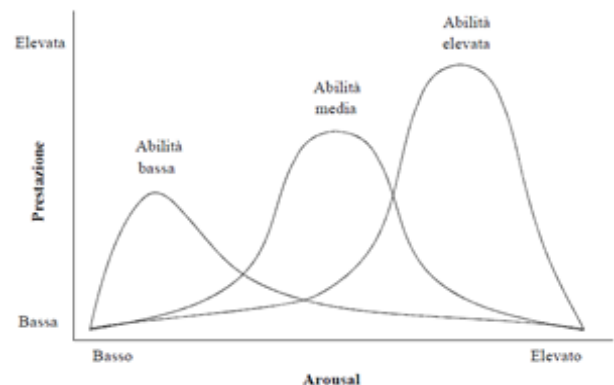


Fig. 3. Relazione a U inversa fra arousal e prestazione per diversi livelli di abilità.

Un secondo studio (Sánchez-Romero, Verdaguer, Ramón, García-Mas, 2021) si è proposto di verificare se esiste una correlazione fra paura del fallimento e diversi livelli di motivazione secondo la Teoria dell'Autodeterminazione (Deci e Ryan, 1985), e se l'influenza fosse diretta o mediata da un fattore terzo, in questo caso l'ansia. Per indagare queste ipotesi, i ricercatori hanno chiesto ad un gruppo di 235 velisti semi-professionisti di compilare il PFAI e il SAS già descritti in precedenza. È stata chiesta anche la compilazione del Behavioural Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), che consente

di misurare quanto sono elevati i vari tipi di motivazione e regolazione comportamentale secondo la teoria dell'autodeterminazione. Esso contiene 35 item suddivisi per le sottocategorie: motivazione intrinseca, regolazione integrata, regolazione identificata, regolazione introiettata, regolazione esterna e amotivazione. Per questo studio i ricercatori si sono avvalsi soltanto degli items che facevano riferimento alle tre tipologie di regolazione comportamentale più basse, introiettata, esterna e amotivazione, per identificare un'eventuale correlazione fra paura dell'insuccesso e livelli di motivazione meno funzionali. Per completezza, anche se non mi concentrerò su questo costrutto, riporto che è stato inoltre somministrato l'Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) per verificare se anche il livello di burnout avesse una correlazione, diretta e/o mediata dall'ansia, sul livello di motivazione.

Tramite analisi esplorativa e successivamente confermativa, i ricercatori sono giunti ad un modello che mostra chiaramente come ci sia bassa correlazione diretta fra regolazione comportamentale e paura dell'insuccesso. Si nota invece una correlazione significativa fra regolazione comportamentale e ansia nello sport, la quale a sua volta correla significativamente con la paura dell'insuccesso, come visibile in figura 4.

Questo risultato ci mostra come la paura dell'insuccesso correli con i livelli di motivazione meno funzionali solo se l'atleta sperimenta anche ansia (Sánchez-Romero et al., 2021).

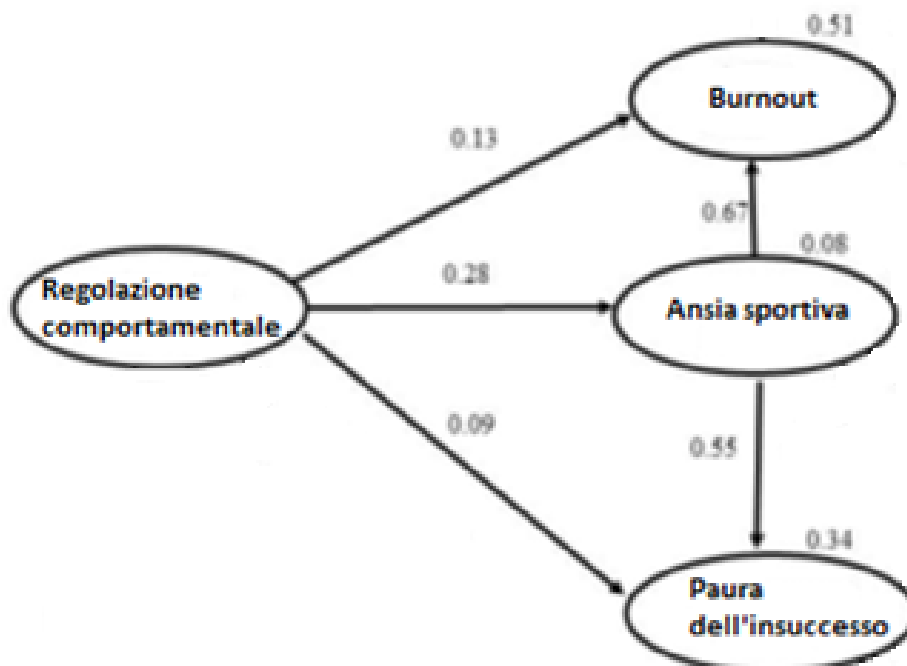


Fig. 4 Modello strutturale della regolazione comportamentale, burnout, ansia sportiva e paura dell'insuccesso.

1.7 Il clima motivazionale

La paura dell'insuccesso, come molti costrutti psicologici, ha origine da un'interazione fra fattori esterni e interni. Per approfondire uno dei fattori ambientali più importanti, ovvero il clima motivazionale, si può fare riferimento ad una ricerca di Gómez-López, Ruiz-Sánchez e Granero-Gallegos del 2019. Gli autori hanno collaborato con un gruppo di 479 atleti di pallamano di età compresa fra i 16-17 anni e suddivisi in 250 maschi e 229 femmine, considerati come "atleti di alto livello", ai quali è stata proposta la compilazione di tre strumenti diversi. Per la paura dell'insuccesso è stato usato lo PFAI già descritto, mentre per il clima motivazionale sono stati utilizzati il Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) ed il Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire (PeerMCYSQ). Il primo è composto da 29 items e consente di indagare i livelli di clima motivazionale che gli atleti percepiscono essere trasmesso dal coach, suddiviso in 2 tipologie, ovvero clima motivazionale centrato sulla prestazione (ego involving climate) e clima motivazionale centrato sulla padronanza (task involving climate). Il secondo, contenente 21 items che fanno sempre riferimento al clima motivazionale, centrato sulla prestazione o sulla padronanza, consente di indagare la percezione degli atleti rispetto al clima motivazionale creato dai compagni di squadra. Entrambi questi strumenti fanno riferimento alla Achievement Goal Theory (Dweck, 1986).

È stato possibile osservare che in media gli atleti percepivano un clima motivazionale del coach più orientato alla padronanza mentre il clima motivazionale creato dai compagni di squadra, al contrario, era percepito come maggiormente orientato alla prestazione.

Questo aspetto può far riflettere sul fatto che, se è vero che gli allenatori lavorano piuttosto bene nella creazione di un clima motivazionale favorevole, è molto importante che anche fra gli atleti venga data maggiore importanza agli aspetti di padronanza. È stata messa in evidenza, anche in precedenza (Correia et al., 2017), l'importanza dei compagni di squadra e della maggior propensione degli adolescenti a sperimentare vissuti di timore che gli altri significativi perdano interesse nei loro confronti. Questo effetto viene confermato anche da questo studio, si nota infatti che il clima motivazionale orientato alla prestazione, sia stimolato dall'allenatore, sia stimolato dai compagni, correla positivamente con tutte le dimensioni della paura dell'insuccesso. In particolar modo correla con la dimensione della "paura che figure significative perdano interesse nei propri confronti" e "paura di far arrabbiare figure significative". Di contro, il clima orientato alla padronanza, creato dall'allenatore, correlava sempre in modo negativo con gli effetti avversi della paura del fallimento. Questa osservazione è confermata anche da una

successiva analisi della regressione lineare effettuata dagli stessi autori. Nello specifico, il clima di prestazione trasmesso dai compagni era il predittore principale per quanto riguarda la “paura di sperimentare vergogna e imbarazzo” mentre, per tutti gli altri effetti avversi, il principale predittore era il clima di prestazione dell’allenatore.

Questo conferma che i compagni di squadra esercitano un’influenza molto importante sugli atleti, in alcuni casi superiore a quella dell’allenatore stesso.

Gli autori hanno infine analizzato la presenza di differenze di genere e fra livelli di esperienza diversi, in tutte le variabili. È stato riscontrato che i maschi presentavano valori significativamente più alti, rispetto alle femmine, nella percezione del clima orientato alla prestazione (sia da parte dell’allenatore che da parte dei compagni di squadra) e nella “paura che figure significative perdessero interesse nei propri confronti”. Per quanto riguarda il livello di esperienza, sono state riscontrate alcune differenze piccole ma statisticamente significative. Gli atleti con più di 5 anni di esperienza provavano più “paura di sperimentare vergogna ed imbarazzo”, “paura di una diminuzione della stima di sé” e “paura di avere un futuro incerto”. Precedenti ricerche, coerenti con questa, hanno dimostrato che gli allenatori che stimolano un clima motivazionale orientato alla padronanza promuovono negli atleti impegno, piacere per l’apprendimento e la crescita personale (Barkoukis, Koidou, Tsorbatzoudis, 2010). È stato inoltre riscontrato che gli atleti che si allenano con questo clima mostrano un miglior benessere psicologico, maggior piacere nel praticare sport, migliori performance e minor livello di ansia da prestazione (Smith, Smoll e Cumming, 2007). La cosa più importante, però, è che gli allenatori propensi ad un clima orientato alla padronanza portano gli atleti a considerare la sconfitta come una possibilità di apprendimento (Seifriz, Duda, Chi, 1992 e Abraldes et al., 2016) ed a comprendere che gli errori non sono altro che parte del naturale processo di apprendimento, consentendo loro di sperimentare minor paura dell’insuccesso (Moreno-Murcia, Conte, 2011).

Capitolo 2

Contrastare la paura dell'insuccesso

2.1 Stabilire obiettivi efficaci

Il modello teorico delle motivazioni di approccio o evitamento di Elliot e Church (1997), sostiene che in una situazione di riuscita un individuo formuli degli obiettivi di riuscita a partire dalle proprie disposizioni motivazionali (speranza di successo o paura del fallimento) e dalle proprie aspettative di successo. Gli obiettivi di riuscita vanno poi a generare delle conseguenze (comportamenti di riuscita, cambiamenti nelle variabili psicologiche). Se un individuo sperimenta maggiormente paura dell'insuccesso rispetto a speranza di riuscita, tenderà a generare obiettivi di evitamento piuttosto che di approccio. Successivamente Elliot e McGregor (2001) hanno combinato la dicotomia approccio/evitamento con quella di motivazione alla padronanza/prestazione, creando quattro tipologie di obiettivi diversi: approccio alla padronanza, approccio alla prestazione, evitamento della padronanza, evitamento della prestazione.

Sulla base di questo secondo modello, gli autori Wikman, Stelter, Melzer, Hauge e Elbe (2014), hanno basato una ricerca, proponendo un intervento di goal setting che cercava di ridurre la paura dell'insuccesso negli atleti.

Gli autori hanno collaborato con un gruppo di 307 atleti Danesi di età compresa fra i 13 e i 19 anni, considerati atleti d'élite dalle rispettive federazioni sportive, e si sono focalizzati sull'obiettivo di approccio alla padronanza. Con questo tipo di approccio gli insuccessi sono considerati fisiologici ed istruttivi e, per questo motivo, hanno un impatto meno negativo. Questo consente, agli atleti che sperimentano alti livelli di paura dell'insuccesso, di modificare l'associazione che hanno consolidato nel tempo fra situazioni di insuccesso e conseguenze negative. Consente inoltre di focalizzarsi su fattori che l'atleta può controllare, come il miglioramento delle proprie abilità, togliendo dal focus fattori incontrollabili direttamente, come il risultato di una competizione. Gli autori hanno quindi ipotizzato una diminuzione nella paura dell'insuccesso successivamente all'intervento (di durata tre mesi) ma pensavano che, nella fase di follow-up, questa avrebbe subito un nuovo innalzamento. Questa supposizione è stata fatta pensando che un'associazione presumibilmente consolidata per molto tempo risultasse difficile da modificare in modo definitivo con un intervento così breve. I ricercatori hanno ipotizzato inoltre che l'intervento

non avrebbe avuto effetti sulla speranza nel successo. Per misurare le variabili psicologiche i ricercatori hanno utilizzato l'AMS-S (Elbe e Wenhold, 2005), già descritto nella sezione strumenti, che è stato somministrato alla baseline, alla fine dell'intervento (12 settimane dalla baseline) e nella fase di follow-up (12 settimane dopo la fine dell'intervento).

L'intervento si è articolato in una sessione di un'ora alla settimana per dodici settimane. Durante le sessioni venivano fornite informazioni sul goal setting, proposte discussioni in gruppo e compiti di goal setting, rivolti a formulare obiettivi di approccio alla padronanza, eseguiti singolarmente o in piccoli gruppi. È stato inoltre richiesto di tenere un diario delle loro impressioni ed esperienze sia durante le esercitazioni, sia durante allenamenti e gare. Il contenuto e la forma delle sessioni sono stati impostati secondo le raccomandazioni di Burton, Naylor e Holliday (2001) e Gould (2006).

I risultati hanno mostrato una chiara diminuzione del valore medio di paura dell'insuccesso nel gruppo che ha partecipato all'intervento, mentre il gruppo di controllo ha mostrato un decremento non significativo. Alla fase di follow-up si è evidenziato un aumento della paura dell'insuccesso nel gruppo dell'intervento di goal-setting. Non si sono evidenziate modificazioni significative per quanto riguarda la speranza nel successo, né sono state riscontrate differenze significative nei valori misurati fra i diversi generi, età e anni di esperienza.

Per aggiungere un'ulteriore valutazione sull'efficacia e la possibile integrazione del goal setting nella quotidianità, un secondo ricercatore ha praticato un'intervista semi-strutturata a metà e a fine intervento, su un campione di sei partecipanti alla ricerca, ottenendo un riscontro molto positivo. Gli atleti dichiaravano di avere costruito un'opinione positiva del goal setting e che il goal setting avesse contribuito al loro sviluppo come atleti, dichiarando inoltre di averlo implementato nella loro routine di allenamento.

I risultati di questa ricerca sembrano mostrare come la paura dell'insuccesso sia una disposizione su cui è possibile intervenire, anche se abbastanza stabile da richiedere probabilmente un intervento di medio-lungo termine per poter ottenere risultati più duraturi. Questo risulta essere valido almeno su atleti giovani, anche se l'esperienza non sembra fare differenza nell'efficacia dell'intervento (Wikman, Stelter, Melzer, Hauge e Elbe, 2014).

2.2 Promuovere l'autocompassione

Se risulta importante che l'allenatore e i compagni di squadra cerchino di creare un ambiente quanto più possibile costruttivo rispetto all'approccio agli insuccessi, è altrettanto importante che l'atleta stesso sappia far fronte ai propri insuccessi nel modo più positivo possibile. Molti atleti reagiscono in modo decisamente autocritico, incolpando sé stessi e mettendo in atto meccanismi ruminativi (Mosewich et al., 2013; Ferguson et al., 2014). Ciò avviene perché pensano che questo sia il modo giusto per affrontare il fallimento. Temono infatti che se fossero più tolleranti con sé stessi potrebbero scivolare nell'autocommiserazione non riuscendo a raggiungere il loro pieno potenziale (Sutherland et al., 2014; Rodriguez e Ebbeck, 2015). La ricerca però sembra mostrare che reagire in modo estremamente duro con sé stessi abbia effetti negativi sull'autoregolazione, recupero emotivo, gestione dello stress e prestazioni (Powers et al., 2009; Tenenbaum et al., 2013; Ferguson et al., 2015) e correli positivamente con evitamento e paura dell'insuccesso (Sagar et al., 2007; Powers et al., 2009). Sembra dunque che la compassione rivolta verso sé stessi (self compassion) rappresenti una caratteristica desiderabile per gli atleti. Essa si suddivide in tre componenti e nei loro opposti (Neff, 2003b): gentilezza verso sé, contrapposta all'auto-criticismo, che consiste nel porsi con un atteggiamento comprensivo verso di sé, umanità comune contrapposta all'autoisolamento, che consiste nell'essere coscienti del fatto che tutte le persone sperimentano situazioni difficili, e autoconsapevolezza contrapposta a iper-identificazione, ovvero essere consapevoli della possibilità di sperimentare situazioni psicologicamente difficili e nel reagire ad esse in modo equilibrato senza mettere in atto comportamenti di evitamento. Una recente ricerca in merito, di Ceccarelli, Giuliano, Glazebrook e Strachan (2019) affronta il rapporto fra questo costrutto e la capacità di affrontare un insuccesso in modo adattivo sia dal punto di vista psicologico, sia da quello fisiologico. Mostra, inoltre, come anche il timore verso l'autocompassione possa incidere sulle reazioni degli atleti ai loro fallimenti. Possono infatti essere presenti, nell'atleta, credenze maladattive che lo portino a evitare di adottare uno stile autocompassionevole. Queste credenze possono derivare da una errata comprensione dell'autocompassione e dei suoi effetti, la quale può far temere all'atleta che se non reagisse in modo severo ai propri insuccessi potrebbe non riuscire ad ottenere il massimo della prestazione. Ad un gruppo di 91 atleti di alto livello, suddivisi in 53 femmine e 38 maschi, di età compresa fra i 18 e i 40 anni, praticanti vari sport, è stata richiesta la compilazione di alcuni strumenti. Inizialmente è stata proposta la Self-Compassion Scale (Neff, 2003), per la misura

dell'autocompassione. La scala è composta da 26 item e restituisce, oltre ad un valore generale di autocompassione, anche sei sotto-scale che misurano il valore delle sotto-componenti dell'autocompassione e i loro rispettivi contrari descritti in precedenza. La scala per valutare l'autostima Rosenberg self-esteem scale (Rosenberg, 1965), composta da 10 item. Il Fear of Self-Compassion Scale (Gilbert et al., 2011), composto da 15 item, che consente di indagare l'eventuale presenza di timore rispetto all'autocompassione. Successivamente, ai partecipanti è stata rilevata, tramite un apposito strumento, la "variabilità della frequenza cardiaca HF". Un valore elevato in questa misura è considerato come indicatore di attività del sistema parasimpatico, che si riscontra normalmente quando un individuo si sente al sicuro. Durante il collegamento allo strumento, è stato chiesto ai partecipanti di rimanere il più rilassati possibile ed è stata effettuata una registrazione di 2 minuti. Successivamente è stato chiesto loro di chiudere gli occhi per 2 minuti e di immaginare, con l'aiuto di una serie standardizzata di istruzioni verbali da parte dello sperimentatore, nel modo più vivido e immersivo possibile una recente esperienza di fallimento importante in ambito sportivo. Durante questa fase è stata effettuata una seconda misurazione di 2 minuti. Terminata l'induzione di stress, è stato chiesto ai partecipanti di aprire gli occhi ed è stata registrata un'ulteriore misurazione di 2 minuti. Al termine della rilevazione psico-fisiologica, ai partecipanti è stato richiesto di compilare la sotto-scala Motivational General-Arousal (MG-A) del questionario Motivational Imagery Ability Measure for Sport (MIAMS), (Gregg e Hall, 2006). Questo strumento consente di valutare la difficoltà di generare immagini per i partecipanti e quanto fosse forte l'emozione vissuta mentre immaginavano quella situazione. L'analisi di regressione lineare, ha mostrato come gli atleti con più autocompassione mostrassero una maggiore attivazione del sistema parasimpatico rispetto agli atleti meno autocompassionevoli. Non sono invece emerse differenze nella velocità di recupero durante la fase successiva all'induzione dello stress.

Sono state riscontrate correlazioni significative fra l'autocompassione e reazioni comportamentali, pensieri ed emozioni. Nello specifico, l'autocompassione correlava in modo positivo con reazioni comportamentali adattive e in modo negativo con comportamenti maladattivi e emozioni negative. Queste ultime due componenti correlavano, inoltre, in modo positivo con l'autostima. Questo ultimo aspetto, che potrebbe risultare inatteso, può essere spiegato dal fatto che uno dei lati negativi di un'elevata autostima può essere che per mantenerla alta gli atleti facciano affidamento sul mostrare superiorità rispetto agli altri e che debbano mantenere degli standard

prestazionali. Per questo motivo, in caso di fallimento, l'autostima viene messa a rischio e porta, di conseguenza, a temere di più gli insuccessi (Neff, 2003).

In conclusione l'autocompassione sembra prevenire pensieri ed emozioni negative rispetto al fallimento, come confermato sia dalle misure psicologiche che da quelle fisiologiche, promuovendo inoltre comportamenti e pensieri adattivi. Sembra che, al contrario di quanto si possa pensare, sia molto più utile intervenire sull'autocompassione rispetto all'autostima, se si desidera ridurre la paura dell'insuccesso. Risulta importante, inoltre, avere cura di affrontare prima di tutto le eventuali preoccupazioni esistenti negli atleti rispetto all'autocompassione stessa.

Anche Röthlin, Horvath, e Birrer nel 2019, hanno messo in evidenza gli effetti positivi dell'autocompassione per gli atleti, analizzando 19 studi in merito, suddivisi in 15 di tipo quantitativo e 4 di tipo qualitativo. Le loro conclusioni sono state che l'autocompassione correla con comportamenti, credenze e tratti di personalità più adattivi nell'affrontare situazioni difficili (Ferguson et al., 2014; Ferguson et al., 2015; Mosewich et al., 2011) e con maggior benessere psicologico (Ferguson et al., 2014; Ferguson, Kowalski, Mack, e Sabiston, 2015; Jeon, Lee, e Kwon, 2016), il quale era fondamentale per le prestazioni sportive (Etzel, 2009). Evidenziano inoltre come l'autocompassione possa essere appresa. Alcuni interventi brevi infatti hanno consentito di innalzare il livello dell'autocompassione e ridurre i pensieri ruminativi e l'auto-criticismo (Mosewich et al., 2013). Gli autori mostrano anche come sia importante tenere conto delle preoccupazioni verso l'autocompassione, dal momento che molti atleti, non comprendendo adeguatamente il costrutto di autocompassione, temono che possa minare la motivazione all'auto-miglioramento (Ferguson et al., 2014; Sutherland et al., 2014). Gli autori riportano che sebbene nessuno studio abbia indagato la correlazione fra autocompassione e motivazione all'auto-miglioramento, in letteratura non esistono evidenze di influenze negative dell'autocompassione sulle prestazioni sportive. Vengono infine messe in luce le carenze della letteratura attuale sull'argomento, evidenziando in particolar modo come gli studi non dichiarino quasi mai con criteri specifici quale sia il livello degli atleti che partecipano alla ricerca e come spesso ci sia disproporzione nel genere dei campioni, in favore dei maschi.

2.3 Favorire la resilienza

Un ulteriore fattore importante, che può mitigare gli effetti negativi del fallimento, aiutando quindi a ridurre anche la paura dell'insuccesso, è rappresentato dalla resilienza. Essa è concettualizzata come la capacità di recuperare il normale livello di funzionamento a seguito di un evento stressante, come può essere un fallimento (Den Hartigh et al., 2022). Secondo Galli e Gonzalez (2015) e Masten (2001), la resilienza può essere concettualizzata come un processo composto da quattro elementi consecutivi. Il primo elemento è costituito dai fattori protettivi, come una serie di solide relazioni sociali o buone caratteristiche personali. Il secondo consiste nel formarsi di qualità necessarie per affrontare e superare con successo le avversità. Il terzo consiste nello sperimentare situazioni difficili e l'ultimo elemento è dato dall'adattamento positivo alle richieste della situazione. Nel loro recentissimo articolo, Gonzalez, Detling e Galli (2022), espongono come questo quadro di riferimento sia stato loro utile per sviluppare interventi di promozione della resilienza in atleti che stavano affrontando situazioni sportive avverse di vario genere. In particolare, uno di questi casi può essere portato come esempio dell'utilità della resilienza nell'affrontare situazioni di insuccesso. Si tratta del caso di un lanciatore di baseball di 17 anni di età, che aveva appena subito un'importante sconfitta durante il match più importante dell'anno, dopo aver mantenuto ottime performance in tutte le gare precedenti. Riportava di essersi trovato a percepire, durante il corso della partita, che la difficoltà della stessa era superiore alle proprie abilità, facendogli perdere fiducia nelle sue possibilità e ponendo una grande pressione su di lui, che avrebbe influito sulla prestazione sportiva. Durante i primi colloqui, lo psicologo dello sport ha riscontrato la presenza di fattori protettivi esterni, come il supporto della famiglia e dei compagni di squadra. I fattori protettivi personali, però, risultavano carenti, a causa del fatto che la forza mentale dell'atleta derivava principalmente da una serie di vissuti di ottime prestazioni sportive. Questo lo aveva portato, non appena trovatosi in una situazione sportiva più difficile del solito, ad una istantanea diminuzione della fiducia nelle proprie capacità. L'obiettivo è stato quello di risolvere due problemi: la mancanza di fiducia nelle proprie capacità e l'ansia da prestazione. Il lavoro successivo è quindi stato centrato sul costruire la fiducia nelle proprie capacità. Per fare ciò, ci si è concentrati sugli elementi sotto il controllo diretto dell'atleta, come l'apprendere a non farsi influenzare dagli errori commessi durante le partite, tramite l'apprendimento di azioni e pensieri di riferimento, condizionati appositamente per consentire all'atleta di distogliere l'attenzione dai pensieri catastrofici legati al fallimento. L'ansia da prestazione è stata invece trattata tramite

esercizi di respirazione controllata e su come rimanere con la mente nella situazione attuale, evitando così pensieri “catastrofici” relativi agli errori commessi. Infine l’atleta è stato formato a chiedersi, dopo i fallimenti, quale opportunità di apprendimento derivasse dagli stessi, invece di concentrarsi sugli aspetti negativi. La valutazione dell’efficacia di questo intervento è stata effettuata a partire dal feedback dell’atleta, dell’allenatore e dei genitori e dall’incremento di performance sportive, come ad esempio l’aumento del numero di strike per partita. Questi riscontri hanno mostrato come l’atleta riuscisse a far fronte in modo più adattivo alle situazioni di difficoltà nello sport, avesse sviluppato qualità di resilienza, la capacità di pensare in modo razionale sotto stress e impegnarsi al massimo indipendentemente dal risultato. Questa ricerca ci mostra come la resilienza sembri giocare un ruolo fondamentale nel modo in cui viene affrontato il fallimento nello sport, e come sia possibile apprendere ad essere più resilienti.

Capitolo 3

Riflessioni e spunti per la ricerca futura

3.1 Validazione strumenti in italiano

Come mostrato nei capitoli precedenti, la paura dell'insuccesso può rappresentare una vera e propria minaccia al benessere, alla motivazione e, di conseguenza, alle prestazioni degli atleti. Ci si potrebbe attendere un'attenzione considerevole verso questa tematica anche nel nostro Paese, al contrario sembra essere un problema che è stato meno approfondito rispetto ad altri. L'assenza quasi totale di ricerca in merito e di strumenti validati su campione italiano per la misura di questo costrutto lo dimostrano. Un primo proposito per la ricerca futura potrebbe essere proprio quello di consentire anche agli psicologi dello sport italiani di poter avere una misura della paura dell'insuccesso, in modo da effettuare una valutazione più specifica e mirata. Un tema che ha ricevuto maggiore attenzione, ad esempio, è quello dell'ansia da prestazione, la quale, come mostrato nei capitoli precedenti, potrebbe essere affiancata da paura dell'insuccesso e mediarla, in questo caso si potrebbe già avere un chiaro indizio su quale fattore incentrare l'intervento. Oltre a questo, come è stato possibile notare, gli strumenti attuali per la misura della paura dell'insuccesso sono piuttosto datati. Sarebbe importante avere a disposizione strumenti di più recente costruzione oppure, quantomeno, effettuare una revisione degli strumenti attualmente disponibili.

3.2 Confermare i risultati delle ricerche straniere in Italia

L'Italia, oltre ad aver ospitato il primo congresso internazionale di psicologia dello sport, ha una buona tradizione di ricerca in questo ambito, che ha consentito di indagare vari aspetti.

Ciononostante, la totalità degli studi sulla paura dell'insuccesso, presi in considerazione per questo elaborato, è stata condotta in America e in Stati Europei diversi dall'Italia. Sebbene questi studi ci possano dare alcune rilevanti indicazioni, la ricerca italiana potrebbe interessarsi di confermare quanto riscontrato all'estero, anche nel nostro Paese. Si potrebbero, in questo modo, individuare eventuali differenze di rilievo che potrebbero influire sulle modalità di intervento con gli atleti italiani.

3.3 Formazione e sensibilizzazione

Un punto di partenza per l'intervento può consistere nel sensibilizzare e informare gli atleti, i genitori, gli allenatori, insegnanti e chiunque sia coinvolto nello sviluppo degli atleti, relativamente alla tematica della paura dell'insuccesso, dei suoi effetti e dei suoi antecedenti.

Si potrebbe, ad esempio, dedicare dello spazio, nella formazione delle figure sopra menzionate, al ruolo che il clima motivazionale ha sulla formazione di credenze maladattive circa il fallimento, alle quali consegue spesso un alto livello di paura dell'insuccesso. Risulta estremamente importante educare gli atleti, fin da piccoli, a preferire un approccio orientato alla padronanza. È verosimile che ancora diversi allenatori e molti genitori ritengano che portare l'attenzione principalmente sulla vittoria e sulle sue conseguenze positive sia il metodo migliore per consentire di sviluppare al massimo il potenziale. Sarebbe quindi auspicabile includere, nei percorsi di formazione degli allenatori e degli insegnanti, una consistente parte relativa al clima motivazionale da adottare, corroborata da evidenze scientifiche. Si potrebbe anche prevedere, magari durante i colloqui periodici con gli insegnanti, uno spazio informativo dedicato a sensibilizzare i genitori su questo tema.

È inoltre apparso evidente come gli atleti tendano a percepire maggiormente un clima orientato alla prestazione fra compagni di squadra. Un ulteriore spunto per gli allenatori relativo al clima motivazionale può essere quello di osservare periodicamente come gli atleti vivono questo aspetto ed eventualmente organizzare sessioni di squadra di formazione e condivisione sulle tematiche dell'approccio alla padronanza e della sua importanza.

Il luogo ideale dove aiutare lo sviluppo della motivazione alla padronanza però, prima ancora che nelle società sportive, rimane quello della scuola. Ciò è dovuto al fatto che, oltre a rappresentare una caratteristica desiderabile anche per la carriera scolastica, può influire positivamente sul clima motivazionale che i ragazzi percepiranno fra i loro futuri compagni di squadra. I ragazzi che vengono educati in questo modo oggi, inoltre, saranno probabilmente più propensi a trasmettere questo approccio ai loro figli in futuro. In sede scolastica, risulta infine importante aiutare i ragazzi a comprendere il valore istruttivo degli errori e ad accoglierli in modo positivo.

3.4 Costruire risorse contro la paura dell'insuccesso

Si è visto come alcune caratteristiche personali ed alcune tecniche possano essere di supporto nella riduzione della probabilità di sperimentare paura del fallimento. Ad esempio, per quanto riguarda l'autocompassione, si è visto come molti atleti siano restii ad applicarla, poiché viene da loro intesa come un'espressione di accondiscendenza, anziché una forza ed espressione di attenzione verso il sé. Gli atleti temono quindi che questa possa incidere negativamente sulle proprie prestazioni sportive. Sarebbe interessante, dopo aver fornito adeguata formazione degli allenatori, prevedere delle sessioni di rilevazione periodica delle credenze relative all'autocompassione, per valutare se esistono i presupposti per eventuali interventi di promozione dell'autocompassione con gli atleti che ne manifestassero la necessità.

Anche la resilienza è un fattore importante per la protezione dalle conseguenze dei fallimenti ed è possibile intervenire a posteriori su di essa. Oltre a questo sarebbe opportuno prevedere, anche in questo caso, dei momenti di valutazione, magari tramite colloqui psicodiagnostici, in modo da poter poi applicare interventi preventivi con gli atleti che dovessero mostrare bassi livelli di fattori protettivi.

Infine, la ricerca ci indica chiaramente che le strategie di goal-setting, rivolte all'approccio alla padronanza, possono essere utilizzate per contrastare la paura dell'insuccesso. Sull'utilizzo del goal-setting in ambito sportivo sono presenti molte ricerche in letteratura (Robazza, Bortoli, Gramaccioni, 1994), è ormai noto che ha molteplici effetti positivi sull'apprendimento e le prestazioni sportive negli atleti, oltre che rappresentare un valido aiuto in molti altri ambiti dell'apprendimento.

Il fatto che porti benefici anche per quanto riguarda la paura dell'insuccesso rappresenta un'ulteriore motivazione per promuovere obiettivi di approccio alla padronanza, a partire dalla prima istruzione scolastica. Si potrebbero prevedere due tipi di formazione, per tutti gli insegnanti, volta a promuovere negli alunni la formulazione di obiettivi di padronanza a livello scolastico, e per gli insegnanti di scienze motorie e sportive in particolare, volta a stimolare l'applicazione di questo approccio anche all'attività sportiva.

Ringraziamenti

Vorrei esprimere un grazie di cuore a tutti quelli che mi hanno sostenuto e mi sono stati vicino durante questo percorso.

A tutti gli amici, Lorenzo, Matteo, Federica, Vanessa, Federico, Emily e tutti gli altri, con i quali ho condiviso bellissimi momenti e che hanno contribuito a tenermi alto il morale in questo periodo intenso.

Ai compagni di squadra, Luca e Fabio in particolare, con i quali ho condiviso successi, fallimenti, festeggiamenti, sforzi, gioie e frustrazioni.

Ai compagni di università, con i quali ho scambiato sostegno reciproco e informazioni preziose in questi anni.

Alla Professoressa Moè, per avermi guidato nella stesura di questo elaborato e per la sua immensa pazienza.

A Mirko, per avermi dato la possibilità di scoprire il mondo della psicologia dello sport e per tutto ciò che mi ha trasmesso durante il tirocinio.

Ai colleghi, ai responsabili e all'Azienda per cui lavoro, per aver accolto in modo positivo e supportato questa mia scelta.

Alla mia famiglia e ad Elisabetta vanno infine i miei ringraziamenti più grandi per tutto il supporto, la vicinanza, l'affetto e l'aiuto che mi hanno dato ma soprattutto per la pazienza che hanno avuto in questi anni. Senza ognuno di loro non sarei nemmeno riuscito ad intraprendere questo percorso, per questo motivo non potrò mai ringraziarli abbastanza.

Bibliografía

(*) Abraldes, J.A., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Rodríguez-Suárez, N., (2016). Goal orientations, satisfaction, beliefs in sport success and motivational climate in swimmers. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16, 583–599.

Anshel, M. H., (1991). Causes of drug abuse in sport. A survey of intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 14, 283-307.

(*) Barkoukis, V., Koidou, E., Tsorbatzoudis, H., (2010). Effects of a motivational climate intervention on state anxiety, self-efficacy, and skill development in physical education. *European Journal of Sport Science*, 10, 167–177.

(*) Burton, D., Naylor, S., e Holliday, B., (2001). Goal Setting in Sport: Investigating the Goal Effectiveness Paradox. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas e C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2 ed., pp. 497–528). New York, NY: John Wiley and Sons.

Ceccarelli, L.A., Giuliano, R.J., Glazebrook, C.M. e Strachan, S.M., (2019). Self-Compassion and Psycho-Physiological Recovery From Recalled Sport Failure. *Frontiers in Psychology*, 10, 1564.

(*) Conroy, D. E., Willow, J. P. e Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90.

(*) Conroy, David e Metzler, Jonathan e Hofer, Scott, (2003). Factorial Invariance and Latent Mean Stability of Performance Failure Appraisals. *Structural Equation Modeling-a Multidisciplinary Journal*, 10, 401-422.

(*) Conroy, David e Poczwadowski, Artur e Henschen, Keith, (2001). Evaluative Criteria and Consequences Associated with Failure and Success for Elite Athletes and Performing Artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 300-322.

Correia, M. E., e Rosado, A., (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1),75–86.

Correia, M. E., et al., (2017). Fear of failure in athletes: Gender, age and type of sport differences. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 185-193.

(*) Edward, L., Deci, Richard, M., Ryan, (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.

(*) Elbe, A.-M., e Wenhold, F. (2005). Cross-Cultural Test-Control Criteria for the Achievement Motives Scale-Sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 163–177.

(*) Elliot, A. J., e McGregor, H. A., (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501–519.

- (*) Etzel, E. F., (2009). *Counseling and psychological services for college student-athletes*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- (*) Ferguson, L., Kowalski, K., Mack, D., and Sabiston, C., (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1263–1280.
- (*) Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., and Rivis, A., (2011). Fear of compassion: development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-55.
- Gómez-López, M., Ruiz-Sánchez, V., Granero-Gallegos, A., (2019). Analysis of the Prediction of Motivational Climate in Handball Players' Fear of Failure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 344.
- (*) Gould, D., (2006). Goal setting for peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 240–259). New York, NY: McGraw-Hill.
- (*) Gregg, M., and Hall, C., (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences*, 24, 961–971.
- Wikman, J.M., Stelter, R., Melzer, M., Hauge, M.-L.T. e Elbe, A.-M., (2014) Effects of goal setting on fear of failure in young elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12:3, 185-205
- (*) Jeon, H., Lee, K., e Kwon, S., (2016). Investigation of the structural relationships between social support, selfcompassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39–54.
- (*) Masten, A. S., (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- (*) Moreno-Murcia, J.A., Conte, L., (2011). Prediction of fear to err in basketball players through the peer motivational climate and intrinsic motivation. *Revista Mexicana de Psicología*, 28, 43–52.
- (*) Mosewich, A., Crocker, P., Kowalski, K., and DeLongis, A., (2013). Applying selfcompassion in sport: an intervention with women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 514–524.
- (*) Neff, K., (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self Identity* 2, 223–250.
- (*) Powers, T., Koestner, R., Lacaille, N., Kwan, L., and Zuroff, D., (2009). Self-criticism, motivation and goal progress of athletes and musicians: a prospective study. *Personality and Individual Differences*, 47, 279–283.
- Robazza, Bortoli, Gramaccioni, (1994). *La preparazione mentale nello sport*. Roma: Edizioni Luigi Pozzi.

(*) Rodriguez, M., and Ebbeck, V., (2015). Implementing self-compassion strategies with female college gymnasts. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6, 44–53.

(*) Rosenberg, M., (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Röthlin, P., Horvath, S. e Birrer, D., (2019). Go soft or go home? A scoping review of empirical studies on the role of self-compassion in the competitive sport setting. *Current Issues in Sport Science*, 4(013).

Ruud., J. R., Den Hartigh, L., Rens, A., Meerhoff, Nico, W., Van Yperen, Niklas, D., Neumann, Jur, J., Brauers, Wouter, G., P., Frencken, Ando Emerencia, Yannick Hill, Sebastiaan Platvoet, Martin Atzmueller, Koen, A., P., M., Lemmink e Michel, S., Brink, (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 1-23.

Sánchez-Romero, E.I., Ponseti Verdaguer, F.J., Cantalops Ramón, J., García-Mas, A., (2021). The Quantity and Quality of Anxiety Are Mediating Variables between Motivation, Burnout and Fear of Failing in Sport. *International Journal of Environmental Eesearch and Public Health*, 18(23) 12343.

(*) Seifriz, J.J., Duda, J.L., Chi, L., (1992). The relationship of perceived motivational climate and intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 375–391.

(*) Smith, R.E., Smoll, F.L. e Cumming, S.P., (2009). Motivational climate and changes in young athletes' achievement goal orientations. *Motivation and Emotion*, 33, 173–183.

(*) Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on Young Athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 39–59.

Stephen, P., Gonzalez, Nicole Detling e Nick, A., Galli (2016). Case studies of developing resilience in elite sport: Applying theory to guide interventions. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 158-169.

(*) Sutherland, L., Kowalski, K., Ferguson, L., Sabiston, C., Sedgwick, W., and Crocker, P., (2014). Narratives of young women athletes' experiences of emotional pain and self-compassion. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6, 499–516.

(*) Tenenbaum, G., Basevitch, I., Gershgoren, L., and Filho, E., (2013). Emotions decision-making in sport: theoretical conceptualization and experimental evidence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 151–168.

(*) opere non direttamente consultate