

Il TOT-FV e la relazione tra stile esplicativo, ottimismo e prestazione

Mauro Litti

Psicologo dello Sport

RIASSUNTO

Le ricerche sullo stile esplicativo e su come questo sia in grado di produrre effetti sulla performance degli atleti e sul rendimento delle squadre, condizionando nel lungo periodo carriera e risultati offrono una prospettiva stimolante per tutti i tecnici non solo del settore giovanile. Tuttavia, per avere atleti professionisti capaci di utilizzare al meglio il proprio talento attraverso un adeguato sviluppo dell'intelligenza emotiva è indispensabile stimolare questa abilità precocemente durante la formazione dei giovani calciatori. Questo studio comprende due fasi, la prima ha riguardato la validazione del 'TOT-Football Version' uno strumento efficace costruito con lo scopo di misurare in modo attendibile lo stile esplicativo e il conseguente livello di Ottimismo/Pessimismo espresso dai giovani atleti, la cui analisi di validazione ha riguardato la definizione dell'Alpha di Cronbach per tutte le sottoscale e la valutazione dell'indice di correlazione di Pearson tra Coefficiente di Ottimismo e punteggio ottenuto al Lot-R; La seconda fase della ricerca prevedeva di verificare se differenze nel livello di Ottimismo degli atleti potessero tradursi in diversi comportamenti durante la competizione e incidere su specifici parametri indicativi della qualità della performance non direttamente legati alle abilità tecniche degli atleti, osservabili soprattutto nelle fasi cruciali o più difficili della gara. Con lo scopo di cercare di definire i fattori capaci di influenzare maggiormente la prestazione tra quelli esaminati e quantificarne gli effetti sul campo è stato applicato il metodo della regressione lineare con variabile dipendente specifici indici prestativi ottenuti attraverso le valutazioni individuali da parte dei tecnici dopo ogni match disputato.

Parole chiave: Intelligenza emotiva, ottimismo, prestazione, talento, valutazione

SUMMARY

Research on the explanatory style and how this is able to produce effects on the performance of athletes and the performance of teams, influencing careers and results in the long term, offers a stimulating perspective for all coaches, not just the youth sector. However, to have professional athletes capable of making the best use of their talent through an adequate development of emotional intelligence, it is essential to stimulate this ability early during the training of young footballers. This study includes two phases, the first concerned the validation of the 'TOT-Football Version', an effective tool built with the aim of reliably measuring the explanatory style and the consequent level of Optimism/Pessimism expressed by young athletes, whose analysis validation involved the definition of Cronbach's Alpha for all subscales and the evaluation of the Pearson correlation index between the Optimism Coefficient and the score obtained on the Lot-R; The second phase of the research involved verifying whether differences in the level of Optimism of the athletes could translate into different behaviors during the competition and impact on specific parameters indicative of the quality of the performance not directly linked to the technical skills of the athletes, observable especially in the crucial or more difficult ones of the race. With the aim of trying to define the factors capable of influencing the performance the most among those examined and quantifying their effects on the field, the linear regression method was applied with dependent variable specific performance indices obtained through individual evaluations by the coaches after each match disputed.

Key words: Emotional intelligence, Optimism, Performance, Talent, Evaluation

Contatti:

Mauro Litti
maurolitti@yahoo.it

Articolo revisionato da:
Francesca Vitali

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:

Litti, M. (2024). Il TOT-FV e la relazione tra stile esplicativo, ottimismo e prestazione. *PSE Psicologia dello Sport e dell'Esercizio*, (1)

Introduzione

Le ricerche sullo stile esplicativo e su come questo sia in grado di produrre effetti sulla performance degli atleti e sul rendimento delle squadre, condizionando nel lungo periodo carriera e risultati offrono una prospettiva stimolante per tutti i tecnici non solo del settore giovanile. Tuttavia, per avere atleti professionisti capaci di utilizzare al meglio il proprio talento attraverso un adeguato sviluppo dell'intelligenza emotiva è indispensabile stimolare questa abilità precocemente durante la formazione dei giovani calciatori. Questo studio comprende due fasi, la prima ha riguardato la validazione del 'TOT-Football Version' uno strumento efficace costruito con lo scopo di misurare in modo attendibile lo stile esplicativo e il conseguente livello di Ottimismo/Pessimismo espresso dai giovani atleti, la cui analisi di validazione ha riguardato la definizione dell'Alpha di Cronbach per tutte le sottoscale e la valutazione dell'indice di correlazione di Pearson tra Coefficiente di Ottimismo e punteggio ottenuto al Lot-R; La seconda fase della ricerca prevedeva di verificare se differenze nel livello di Ottimismo degli atleti potessero tradursi in diversi comportamenti durante la competizione e incidere su specifici parametri indicativi della qualità della performance non direttamente legati alle abilità tecniche degli atleti, osservabili soprattutto nelle fasi cruciali o più difficili della gara. Con lo scopo di cercare di definire i fattori capaci di influenzare maggiormente la prestazione tra quelli esaminati e quantificarne gli effetti sul campo è stato applicato il metodo della regressione lineare con variabile dipendente specifici indici prestativi ottenuti attraverso le valutazioni individuali da parte dei tecnici dopo ogni match disputato.

Materiale e metodo

La prima fase della ricerca ha riguardato la validazione dello strumento utilizzato. Per valutare lo stile esplicativo nelle sue aree fondamentali e misurare il livello di ottimismo negli atleti adolescenti a partire dai 13 anni è stato somministrato nella stagione sportiva 22/23 a 77 giovani calciatori il 'TOT – Football Version' (M. Litti). Il modello del test prende spunto per la sua costruzione dal lavoro di Seligman e si compone di 36 item (6 per sottoscala), specificamente riguardanti il contesto calcistico, con tre alternative di risposta.

La validazione dello strumento ha riguardato due tipi di analisi:

- La definizione dell'Alpha di Cronbach per tutte le sottoscale;
- La valutazione della correlazione tra Coefficiente di Ottimismo e punteggio ottenuto al Lot-R (Scheier, Carver, Bridges, 1994) somministrato insieme al TOT-FV;

La seconda fase della ricerca si è concentrata sulla possibilità di trovare un nesso documentabile dal punto di vista empirico tra stile esplicativo, ottimismo e alcuni importanti parametri della performance degli atleti. Per questo obiettivo sono stati raccolti indici prestativi i quali sono stati oggetto di monitoraggio per un periodo di 12 match e messi a confronto attraverso regressione lineare con i risultati ottenuti al questionario TOT-FV.

Discussione

Fase 1 della ricerca

a) L'Alpha di Cronbach è un indice utilizzato per valutare l'affidabilità di un costrutto di item componenti una sottoscala. Utilizzando le linee guida per l'interpretazione proposte in 'SPSS explained' (Hinton, McMurray, Brownlow, Cozens, 2004) può essere interpretato nella seguente maniera:

Criteri per la definizione dell'Alpha di Cronbach	
Perry, R. H., Charlotte, B., Isabella, M., & Bob, C. (2004)	
-	$0 \leq \alpha < 0.5$: insufficiente;
-	$0.5 \leq \alpha < 0.7$: discreta;
-	$0.7 \leq \alpha < 0.9$: alta;
-	$0.9 \leq \alpha < 1$: eccellente.

Tabella 1: Criteri per la definizione dell'Alpha di Cronbach

La misura dell'ottimismo di un giocatore si compone di sei sottoscale: Permanenza Eventi Positivi, Permanenza Eventi Negativi, Pervasività Eventi Positivi, Pervasività Eventi Negativi, Personalizzazione Eventi Positivi e Personalizzazione Eventi Negativi; ciascuna delle quali composta da 6 item. L'affidabilità sarà valutata per ciascuna di esse secondo i dati riportati nella tabella

Permanenza Eventi Positivi (PmP) – Cronbach's Alpha, .523				
Num. Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	6,86	2,861	,550	,364
Item 7	7,64	2,971	,310	,458
Item 13	7,03	2,815	,352	,434
Item 19	7,56	3,171	,153	,543
Item 25	7,30	3,423	,158	,526
Item 31	7,06	3,167	,192	,519

Permanenza Eventi Negativi (PmN) – Cronbach's Alpha ,694				
Num. Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 2	7,68	4,827	,423	,654
Item 8	7,90	5,094	,341	,660
Item 14	7,91	4,794	,360	,678
Item 20	7,73	4,490	,518	,621
Item 26	7,91	4,426	,533	,615
Item 32	7,64	5,313	,384	,668

Pervasività Eventi Positivi (PvP) – Cronbach's Alpha ,681				
Num. Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 3	5,32	5,591	,442	,629
Item 9	5,53	5,515	,401	,644
Item 15	5,19	5,659	,429	,634
Item 21	5,69	5,875	,370	,653
Item 27	5,51	5,937	,389	,647
Item 33	5,81	5,501	,433	,632

Pervasività Eventi Negativi (PvN) – Cronbach's Alpha ,589				
Num. Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 4	6,48	4,963	,382	,521
Item 10	6,79	5,272	,215	,592
Item 16	6,71	4,996	,372	,525
Item 22	6,56	4,802	,437	,497
Item 28	7,03	5,078	,222	,595
Item 34	6,62	5,080	,362	,530

Personalizzazione Eventi Positivi (PrP) – Cronbach's Alpha ,492				
Num. Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 5	7,68	3,196	,452	,362
Item 11	7,53	3,357	,274	,435
Item 17	7,94	3,219	,118	,546
Item 23	7,78	3,174	,362	,391
Item 29	7,65	3,625	,213	,465
Item 35	7,79	3,193	,202	,478

Personalizzazione Eventi Negativi (PrN) – Cronbach's Alpha ,6				
Num. Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 6	6,23	4,787	,288	,592
Item 12	6,00	4,579	,606	,454
Item 18	6,31	5,402	,278	,576
Item 24	6,23	4,445	,425	,512
Item 30	6,35	5,257	,251	,588
Item 36	6,14	5,440	,239	,590

Tabelle 2, 3, 4, 5, 6: Definizione dell'Alpha di Cronbach per sottoscala

L'analisi statistica dell'Alpha di Cronbach per le sei sottoscale evidenzia come gli indici dimostrino saldamente una discreta affidabilità riportando un valore medio complessivo di 0,6. (Valore minimo 0 e valore massimo 1).

b) La validazione dello strumento TOT – Football Version si è inoltre basata sulla correlazione tra i punteggi ottenuti al test ed espressi attraverso il 'Coefficiente di Ottimismo' (CO) e quelli ottenuti al Lot-R (Life Orientation Test), il quale fornisce una misura dell'ottimismo disposizionale delle persone; fu costruito nel 1985 da Michael Scheier e Charles Carver e revisionato nel 1994. Diverse ricerche hanno documentato come il Test Lot-R che consente una misurazione

precisa e valida dell'ottimismo e del pessimismo, presenti una forte coerenza interna e sia caratterizzato da un elevato grado di attendibilità. I punteggi tra i due test risultano fortemente correlati in modo positivo (correlazione di Pearson pari a 0,849) e la correlazione risulta statisticamente significativa ($p < 0,05$).

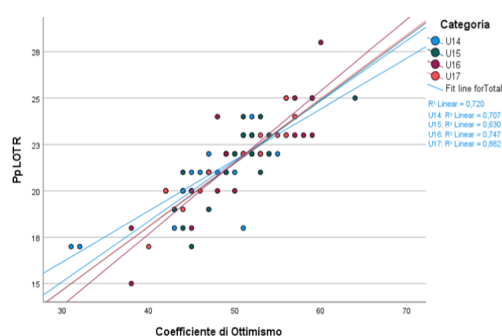


Tabella 7: Grafico a dispersione di Pp LOT R per Coefficiente di ottimismo (CO) per categoria

Al fine di ottenere dei profili interpretativi in base ai punteggi ottenuti al TOT-FV sono state create delle classi per il Coefficiente di Ottimismo e le sue sottoscale componenti. Per entrambe le classificazioni sono stati utilizzati i percentili di una distribuzione Normale con media e deviazione standard ricavati dalla distribuzione empirica delle scale e sono state così individuate 5 categorie: Pessimista, Moderatamente Pessimista, Profilo Medio Imparziale, Moderatamente Ottimista, Ottimista.

Classificazione in base al Coefficiente di ottimismo (CO)			
Profilo Descrittivo	Punteggio TOT - FV	Percentuale Attesa	Percent. Attesa Cum.
Pessimista	0-42	11%	11%
Moderatamente Pessimista	43-47	23%	34%
Profilo Medio Imparziale	48-52	32%	66%
Moderatamente Ottimista	53-57	23%	89%
Ottimista	58-72	11%	100%

Tabella 8: Classificazione in base al Coefficiente di ottimismo (CO)

Classificazione in base al punteggio della Sottoscala (PmP, PmN, PvP, PvN; PrP, PrN)			
Profilo Descrittivo	Punteggio Sottoscala	Percentuale Attesa	Percent. Attesa Cum.
Pessimista	0-5	15%	15%
Moderatamente Pessimista	6-7	24%	39%
Profilo Medio Imparziale	8-9	30%	69%
Moderatamente Ottimista	10-11	20%	89%
Ottimista	12	11%	100%

Tabella 9: Classificazione in base al punteggio ottenuto per sottoscala

Fase 2 della ricerca

La seconda fase della ricerca si è concentrata sulla possibilità suggestiva di trovare un nesso documentabile dal punto di vista empirico tra stile esplicativo, ottimismo e alcuni importanti parametri della performance degli atleti. In particolare, l'ipotesi sperimentale prevedeva di verificare se certe differenze nella misura dello stile esplicativo e in grado di tradursi, a loro volta, in diversi livelli sulla scala 'ottimismo/pessimismo', valutate attraverso il 'TOT - FT', potessero dar luogo ad una certa variabilità rispetto a specifici comportamenti durante la competizione. Più concretamente, l'idea alla base riguardava la possibilità che il livello di ottimismo e di fiducia manifestato dai singoli calciatori potesse determinare effetti capaci di incidere su alcuni importanti indici indicativi della qualità della performance non direttamente legati alle abilità tecniche degli atleti, osservabili soprattutto nelle fasi cruciali o più difficili della gara, come impegno, persistenza nello sforzo, tenacia nel cercare di raggiungere l'obiettivo, sostegno offerto ai propri compagni e contributo positivo dato alla squadra attraverso la propria performance.

Per ottenere questi dati e cercare di stabilire le opportune correlazioni tra le variabili in gioco, la somministrazione del 'TOT - FV' ha permesso anzitutto di suddividere gli atleti in base al livello di ottimismo/pessimismo manifestato, i cui risultati sono espressi nel grafico seguente:

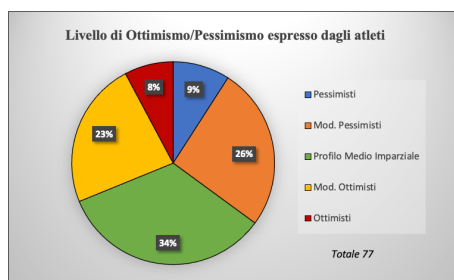


Tabella 10: Distribuzione dei punteggi ottenuti dagli atleti al TOT_FV

Le quattro squadre delle categorie Under 14, 15, 16 e 17 dei 77 atleti che hanno preso parte alla ricerca sono state monitorate per tutto il girone di ritorno dei rispettivi campionati a cui hanno preso parte nella stagione 2022/2023 anche grazie al contributo, assai importante, degli staff tecnici e dei dirigenti. Sia all'inizio che nel corso della stagione per tutta la durata del periodo di monitoraggio sono invece stati raccolti, insieme

ai consensi informati e dei dati ottenuti attraverso la somministrazione dei Test, un insieme di altri indici che hanno riguardato per ogni calciatore:

- 'Categoria';
- 'Anno di nascita';
- 'Ruolo';
- 'Partite giocate' (Titolare o Riserva);
- 'Numero di cartellini' (Gialli e Rossi);
- Valutazione da parte degli atleti della 'Percezione dello sforzo' profuso dopo ogni partita;
- Valutazione da parte dei tecnici e per ciascun atleta del livello di 'Competenza tecnico-tattica';
- 'Qualità fisico-atletiche';
- 'Adattamento e spirito di squadra';
- 'Senso agonistico e attitudine alla leadership'.

Inoltre è stato chiesto al termine di ogni gara agli staff tecnici di ogni gruppo di attribuire un giudizio da 0 a 10 ad ogni calciatore in merito a tre diversi punti:

- (D1). Quanto pensi che la prestazione dell'atleta abbia favorito la squadra nel corso della partita;
- (D2). Quanto pensi che l'atleta abbia dimostrato tenacia e costanza nell'impegno durante la gara;
- (D3). Quanto pensi che l'atleta abbia sostenuto e aiutato la squadra nelle fasi più difficili o cruciali della gara.

L'analisi di tutte le variabili descritte avrebbe dovuto consentire di isolare con maggiore probabilità un eventuale incidenza del fattore 'Ottimismo' rispetto all'andamento degli indici qualitativi relativi alla performance oggetto dell'indagine, ossia le variabili dipendenti D1, D2 e D3, considerando la presenza di attributi importanti, quali ad esempio le 'competenze tecnico-tattiche' e le 'qualità fisico-atletiche', in grado di caratterizzare in modo spesso determinante le prestazioni individuali. Inoltre, la richiesta agli staff tecnici all'inizio del periodo di raccolta dati di esprimere le loro valutazioni in merito ad altri importanti aspetti inerenti i profili dei calciatori, quali ad esempio 'adattamento e spirito di squadra' ed anche 'senso agonistico e attitudine alla leadership' e l'osservazione di un'eventuale tipo di relazione non significativa tra questi valori e quelli attribuiti successivamente a D1, D2 e D3 avrebbe dovuto garantire una certa imparzialità dei giudizi non mediata da preconcetti e basata su una maggiore obiettività delle valutazioni legate alle specifiche situazioni esaminate da parte dei tecnici. È necessario peraltro sottolineare come gli stessi tecnici non fossero in alcun modo a conoscenza dei risultati ottenuti dagli atleti in seguito alla somministrazione del 'TOT - FV'. Il modello utilizzato per questo tipo di studio è definito 'regressione lineare', una tecnica statistica consolidata che si utilizza per studiare la relazione tra

due o più variabili con l'obiettivo di stimare con la maggiore precisione possibile il valore di una variabile dipendente al variare di una variabile esplicativa indipendente. Questo modello consente quindi di effettuare delle previsioni in funzione del rapporto di dipendenza che può esservi tra le variabili esaminate, dal momento che diventa possibile stabilire se e in che misura l'una agisca sull'altra. Con lo scopo, dunque, di cercare di definire con una certa precisione quali fattori, tra quelli presi in esame, potessero influenzare la prestazione nei diversi match esaminati e quantificarne gli effetti è stato applicato il metodo della regressione lineare con variabile dipendente media D1, D2 e D3.

Riepilogo del modello				
Modello	R	R-quadro	R-quadro adattato	Errore std. della stima
1	,848*	,719	,842	,6225

a. Predittori: (costante), Categoria=U17, Ruolo=Attaccante, Senso agonistico e attitudine alla leadership, Coefficiente di Ottimismo (CLO), Categoria=U16, Cartellini rossi, Partite da riserva, Ruolo=Centrocampista, Cartellini gialli, Media Percezione Sforzo, Categoria=U15, Qualità fisico-atletiche, Capacità di adattamento e spirito di squadra, Abilità tecnico-tattiche, Ruolo=Difensore, Partite da titolare

Tabella 11: Riepilogo del modello applicato e indice R-quadro

Il coefficiente di determinazione o R-quadro è un valore statistico utilizzato nell'analisi dei dati per capire se un modello di regressione lineare può essere ritenuto valido per fare previsioni. Più alto è il suo valore, il quale può essere compreso tra 0 ed 1, e maggiore sarà la capacità delle variabili esplicative di prevedere i valori della variabile dipendente. In tal caso l'R-quadro del modello, pari a 0,719, indica che le variabili inserite sono in grado di spiegare il 71,9% della varianza totale.

ANOVA*						
Modello	Somma dei quadrati	gl	Media quadratica	F	Sign.	
1	Regressione	57,596	16	3,600	9,289	<.001*
	Residuo	22,476	58	,388		
	Totale	80,073	74			

a. Variabile dipendente: Media D1 D2 D3

b. Predittori: (costante), Categoria=U17, Ruolo=Attaccante, Senso agonistico e attitudine alla leadership, Coefficiente di Ottimismo (CLO), Categoria=U16, Cartellini rossi, Partite da riserva, Ruolo=Centrocampista, Cartellini gialli, Media Percezione Sforzo, Categoria=U15, Qualità fisico-atletiche, Capacità di adattamento e spirito di squadra, Abilità tecnico-tattiche, Ruolo=Difensore, Partite da titolare

Tabella 12: Test ANOVA

Il Test ANOVA risulta statisticamente significativo ($p < 0,05$), di conseguenza è così rifiutata l'ipotesi nulla, la quale presuppone non vi sia alcun tipo di relazione tra le variabili oggetto di studio e quindi il valore pari a 0 dei coefficienti stimati.

Coefficienti*								
Modello	Coeff. non std.		Coeff. std.		t	Sign.	Statistiche di coll.	
	B	Errore std.	Beta				Tolleranza	VIF
1	(Costante)	4,829	1,009		4,785	<.001		
	Media Percezione Sforzo	,090	,060	,046	,496	,622	,551	1,815
	Abilità tecnico-tattiche	,053	,111	,062	,483	,631	,295	3,393
	Qualità fisico-atletiche	-,045	,081	-,058	-,564	,575	,461	2,167
	Capacità di adattamento e spirito di squadra	,102	,092	,116	1,106	,273	,439	2,276
	Senso agonistico e attitudine alla leadership	,013	,096	,019	,136	,892	,251	3,984
	Partite da titolare	,021	,040	,073	,516	,608	,242	4,126
	Partite da riserva	-,160	,047	-,380	-3,446	,001	,398	2,510
	Cartellini gialli	,020	,105	,016	,191	,849	,664	1,506
	Cartellini rossi	,146	,074	,016	,207	,837	,793	1,261
	Coefficiente di Ottimismo	,034	,013	,195	2,494	,015	,792	1,262
	Ruolo=2.0	,458	,298	,213	1,538	,130	,253	3,957
	Ruolo=4.0	,552	,324	,236	1,703	,094	,252	3,972
	Ruolo=3.0	,370	,318	,161	1,161	,251	,253	3,956
	Categorie_R=U15	-1,355	,213	-,597	-6,359	<.001	,549	1,821
	Categorie_R=U16	-1,569	,239	-,622	-6,568	<.001	,539	1,854
	Categorie_R=U17	-1,558	,267	-,571	-5,834	<.001	,505	1,979

a. Variabile dipendente: Media D1 D2 D3

Tabella 13: Incidenza dei fattori esaminati sulla variabile dipendente (Media D1, D2, D3) attraverso regressione lineare

Risultati

L'analisi dei dati effettuata attraverso il modello della regressione lineare evidenzia come il Coefficiente di ottimismo (CO) ottenuto da ciascun calciatore in seguito alla somministrazione del 'TOT - FV' abbia un effetto statisticamente significativo ($p < 0,05$) sulla media delle prestazioni (D1, D2 e D3) incidendo positivamente su di essa: un aumento di 1 punto del suo punteggio è in grado di migliorare la prestazione sportiva, in riferimento ai parametri oggetto di studio, nella misura di 0,034, ottimizzandone in maniera così tangibile gli effetti sul campo. In tal modo è dunque documentato sotto il profilo sperimentale quanto uno stile esplicativo orientato all'ottimismo sia in grado di produrre anche un evidente vantaggio in termini competitivi. In modo analogo a quanto evidenziato dagli studi di Seligman (1996) lo stile esplicativo può avere un importante carattere predittivo circa il rendimento dei singoli atleti e più in generale di una squadra, indipendentemente dalle effettive capacità di gioco, soprattutto in situazioni di maggiore criticità o forte tensione. In particolare, l'elemento che più caratterizza uno stile esplicativo

orientato all'ottimismo non si configura solo in una maggiore persistenza nell'intensità della risposta alle difficoltà ma riguarda anche aspetti legati ad una superiore qualità della performance, costanza nell'impegno, carica agonistica, spirito di gruppo e modalità di espressione della leadership. Tutti questi fattori che si traducono concretamente nel modo in cui gli atleti tollerano le frustrazioni e organizzano le proprie risorse sia fisiche che psicologiche sono anche in grado di produrre un impatto determinante nel medio/lungo periodo rispetto alla capacità di conseguire i propri obiettivi. Come abbiamo osservato anche nel capitolo precedente le implicazioni dal punto di vista pratico sono davvero di notevole impatto per i tecnici, poiché la loro conoscenza, soprattutto nelle categorie professionistiche, può rivelarsi un attributo fondamentale in grado di orientare nella scelta dei giocatori più adatti da impiegare nelle varie situazioni e nei diversi momenti della competizione. Diventa soprattutto determinante ricorrere precocemente, durante il percorso di formazione dei giovani atleti, a specifici programmi al fine di ottimizzare le potenzialità legate ad uno stile esplicativo orientato all'ottimismo, aumentando le risorse per gestire le pressioni ed affrontare efficacemente le sfide. Altresì è interessante notare come non vi sia alcun tipo di relazione statisticamente significativa tra la valutazione, precedente al periodo di monitoraggio delle squadre, di importanti parametri in grado di incidere in modo diretto sulla performance degli atleti, vale a dire 'abilità tecnico-tattiche', 'qualità fisico-atletiche', ma anche 'capacità di adattamento e spirito di squadra' e 'senso agonistico e attitudine alla leadership' e la media dei giudizi riguardanti i parametri qualitativi delle prestazioni dei singoli atleti ed espressi in D1, D2 e D3. In tal caso gli staff tecnici erano chiamati a valutare, in seguito ad ogni gara, in quale misura la prestazione degli atleti avesse favorito la propria squadra, il livello di costanza nell'impegno e di tenacia manifestato durante l'incontro, il grado di sostegno e di aiuto espresso nei confronti dei propri compagni in particolare nei momenti più difficili o cruciali del match. L'assenza di correlazioni significative tra questi fattori ha consentito di isolare con maggiore efficacia l'incidenza della dimensione 'ottimismo' nella performance, sottolineando la presenza tra entrambe queste variabili di una relazione positiva e ben supportata a livello empirico. In aggiunta, questo dato ha offerto un

importante contributo a garanzia del principio di imparzialità che ha guidato le valutazioni post-gara da parte dei tecnici, sulle quali non hanno evidentemente prodotto condizionamenti i giudizi pregressi circa aspetti qualitativi dei singoli atleti nelle specifiche dimensioni esaminate che sono stati raccolti, in qualità di variabili di controllo, prima del periodo di osservazione.

Conclusioni

Questo studio è stato articolato in due diverse fasi: la prima fase ha permesso di validare uno strumento efficace e specifico nella misurazione dello stile esplicativo dei giovani calciatori utilizzabile durante la fase di sviluppo del loro percorso sportivo e del loro conseguente livello di ottimismo/pessimismo. L'analisi sulla validazione del TOT-FV (Test sull'Ottimismo – Football Version) ha riguardato la definizione dell'Alpha di Cronbach per tutte le sottoscale e la valutazione della correlazione tra Coefficiente di Ottimismo e punteggio ottenuto al Lot-R. I risultati hanno permesso di evidenziare una discreta affidabilità nella misurazione riguardo l'Alpha di Cronbach riportando un indice medio complessivo di 0,6 (Valore minimo 0 e valore massimo 1) e un elevato grado di correlazione tra i pp ottenuti al TOT-FV e quelli ottenuti al LOT-R: In tal caso i punteggi tra i due test risultano fortemente correlati in modo positivo (correlazione di Pearson pari a 0,849) e la correlazione risulta statisticamente significativa ($p < 0,05$).

La seconda fase condotta è stata condotta con lo scopo di verificare empiricamente se il livello di ottimismo e di fiducia manifestato dai singoli calciatori potesse determinare effetti capaci di incidere su alcuni importanti indici indicativi della qualità della performance non direttamente legati alle abilità tecniche degli atleti, osservabili soprattutto nelle fasi cruciali o più difficili della gara, come impegno, persistenza nello sforzo, tenacia nel cercare di raggiungere l'obiettivo, sostegno offerto ai propri compagni e contributo positivo dato alla squadra attraverso la propria performance.

I dati raccolti rispetto ai profili di ottimismo/pessimismo ottenuti attraverso la somministrazione del TOT-FV e quelli riguardanti gli indici prestativi prima e durante la fase di monitoraggio con le valutazioni espresse dagli staff tecnici sono stati analizzati mediante regressione lineare.

Dallo studio è emerso soprattutto come il Coefficiente di ottimismo (CO) ottenuto da ciascun calciatore in seguito alla somministrazione del 'TOT – FV' abbia un effetto statisticamente significativo ($p < 0,05$) sulla media delle prestazioni (D1, D2 e D3) incidendo positivamente su di essa: un aumento di 1 punto del suo punteggio è in

grado di migliorare la prestazione sportiva, in riferimento ai parametri oggetto di studio, nella misura di 0,034, ottimizzandone in maniera così tangibile gli effetti sul campo.

In tal modo è dunque documentato sotto il profilo sperimentale quanto uno stile esplicativo orientato all'ottimismo sia in grado di produrre anche un evidente vantaggio in termini competitivi.

In modo analogo a quanto evidenziato dagli studi di Seligman (1996) lo stile esplicativo può avere un importante carattere predittivo circa il rendimento dei singoli atleti e più in generale di una squadra, indipendentemente dalle effettive capacità di gioco, soprattutto in situazioni di maggiore criticità o forte tensione.

Bibliografia

Litti M., *'Allenare l'intelligenza emotiva nel calcio giovanile. Guida pratica per istruttori, tecnici e professionisti'*, Roma, Ultra Edizioni, (2024)

Hinton P., McMurray I., Brownlow C., Cozens B., *'SPSS Explained'*, London. Routledge, (2004)

Scheier M., Carver C., Bridges M., *'Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the life Orientation Test'*, Journal of Personality and Social Psychology, 67, 1063 – 1078, (1994)

Seligman M.E.P., *'Imparare l'ottimismo. Come cambiare la vita cambiando il pensiero'* Firenze, Giunti, (1996)