

Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

Ottava Edizione



**Valutare e potenziare la self efficacy
personale e collettiva: un caso di studio
nella pallavolo femminile giovanile di
medio-alto livello.**

Programmazione del quarto micro ciclo
settimanale

Alessandra Campedelli

Cavalese 2011

Come per l'allenamento delle capacità
fisiche, per allenare la dimensione
psicologica...

occorre poterla **misurare**...

...per poi **scegliere consapevolmente**
la strategia metodologica da adottare
per ogni atleta...

...**verificare** il lavoro in itinere...

...**valutarne gli effetti**

Stato dell'arte:

La competenza atletica implica molto di più del padroneggiamento dei meccanismi dei pattern d'azione. Le procedure di insegnamento dovrebbero mirare a sviluppare sia la competenza tecnica sia il senso di efficacia necessario a reggere gli stressor dell'allenamento e della competizione.

(Scraba, 1990)

Le azioni dell'auto-efficacia:

- **Sulla motivazione:** le persone dotate di un “positivo”(diverso da “elevato”) senso di auto-efficacia in relazione ad una determinata attività si impegneranno maggiormente e persisteranno più a lungo (ritmo e frequenza dell'azione e impiego di energia; scelta dell'attività)...
- **Livello di rendimento:** mediato da motivazione, strategie di autoregolazione e interpretazione degli stati di attivazione
- **Attribuzioni causali:** relazione biunivoca tra percezione di competenza e attribuzioni

Scopo del Project:

- Costruzione scale di misurazione da utilizzare come strumenti valutativi
- Somministrazione strumenti
- Analisi dati di partenza
- Costruzione dei profili individuali di ogni atleta
- Applicazione di una metodologia che miri al **“potenziamento”** sia **delle competenze psicologiche** che delle abilità tecniche e delle capacità fisiche attraverso l'utilizzo di strumenti specificatamente scelti alla luce dei dati raccolti.
- Seconda somministrazione strumenti valutativi (dopo 40 sedute di allenamento)
- Analisi e discussione risultati ottenuti.

Costruzione strumento:

La costruzione di una scala di autoefficacia percepita attendibile dipende da un'attenta analisi dei fattori che governano l'ambito di funzionamento prescelto: fondamentale è la conoscenza del particolare contesto di attività che indica gli aspetti dell'efficacia personale che devono essere misurati. (Bandura, ...)

Questi aspetti sono stati trasformati in asserzioni o domande (item) volte a misurare il grado in cui le atlete ritengono di essere capaci di affrontare le sfide o di superare i vari impedimenti

Per la formulazione degli item (brevi, chiari ed espliciti) ho tenuto conto del livello di comprensione dei soggetti-campione.

Alle atlete è stato chiesto di giudicare le proprie capacità riferite al momento della somministrazione dello strumento, non quelle potenziali o quelle attese in futuro.

La scala di misura delle convinzioni di efficacia personale individua otto **dimensioni generali** e cinque **dimensioni ruolo** specifiche relative alla gestione di aspetti tecnico-tattici quali il bagher (di ricezione, di difesa, di appoggio e di alzata), la schiacciata, il muro, il palleggio e il bagher d'alzata e la battuta, specifici per i ruoli di gioco (palleggiatori, ricettori-attaccanti, opposti, centrali e liberi).

Le otto dimensioni generali sono:

1. Abilità tattiche generali
2. Attenzione e concentrazione
3. Autoregolazione
4. Tolleranza alla fatica e al dolore
5. Flessibilità e adattamento
6. Gestione delle emozioni
7. Relazione attività sportiva-vita privata
8. Senso del gruppo e relazione con compagne e allenatori

Per indagare motivazione ed obiettivi ho utilizzato un questionario a domande aperte da cui ho tratto gli item che ho poi clusterizzato e conteggiato e che mi hanno permesso di individuare i profili individuali delle atlete.

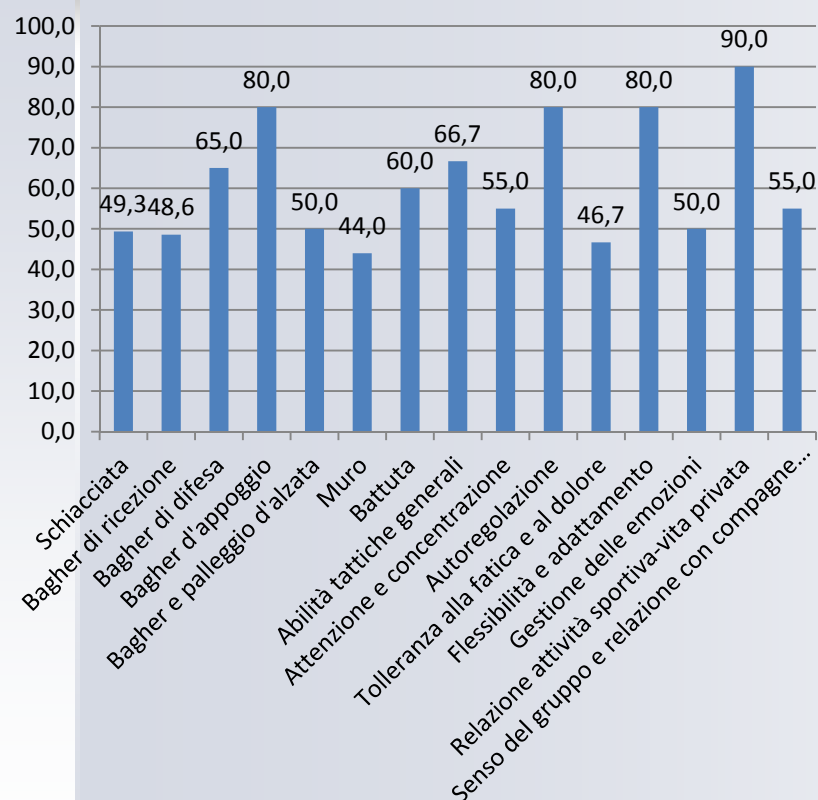
Risultati ottenuti:

Quattro macro-gruppi:

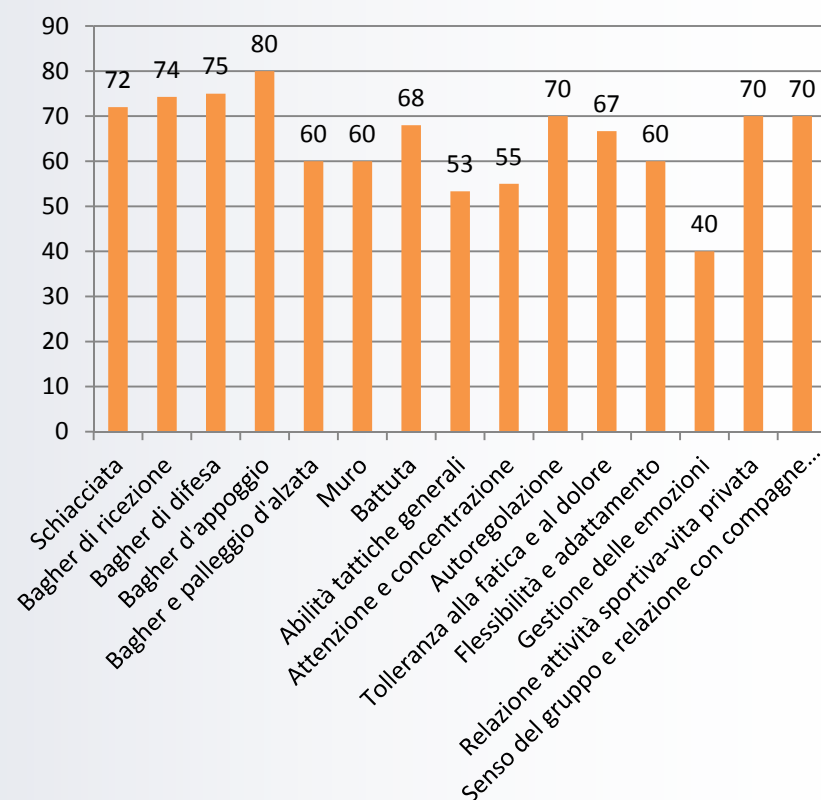
1. Sovrastima delle proprie capacità e sottostima di altre;
2. Sovrastima delle proprie capacità in tutte i domini;
3. Sottostima delle proprie capacità in tutte le dimensioni;
4. Percezione piuttosto in linea con la realtà individuata dallo staff tecnico;

Esempio di sottostima delle proprie capacità:

Risultati ottenuti dalla analisi
degli strumenti somministrati:

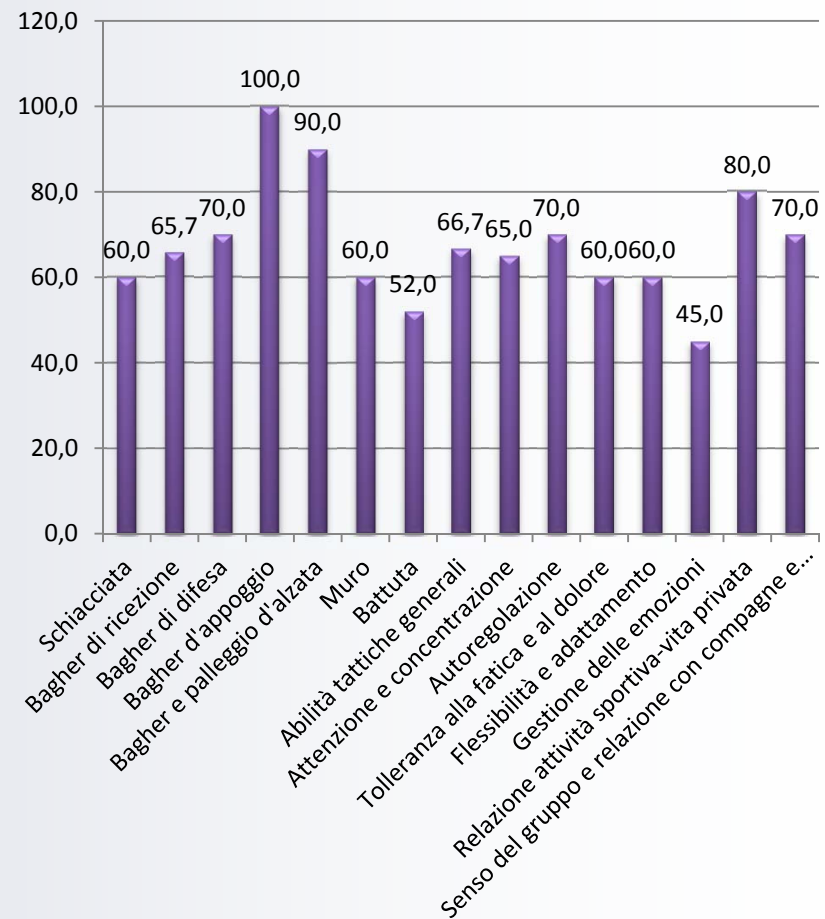


Dati relativi alle stesse dimensioni
valutate dallo staff tecnico:



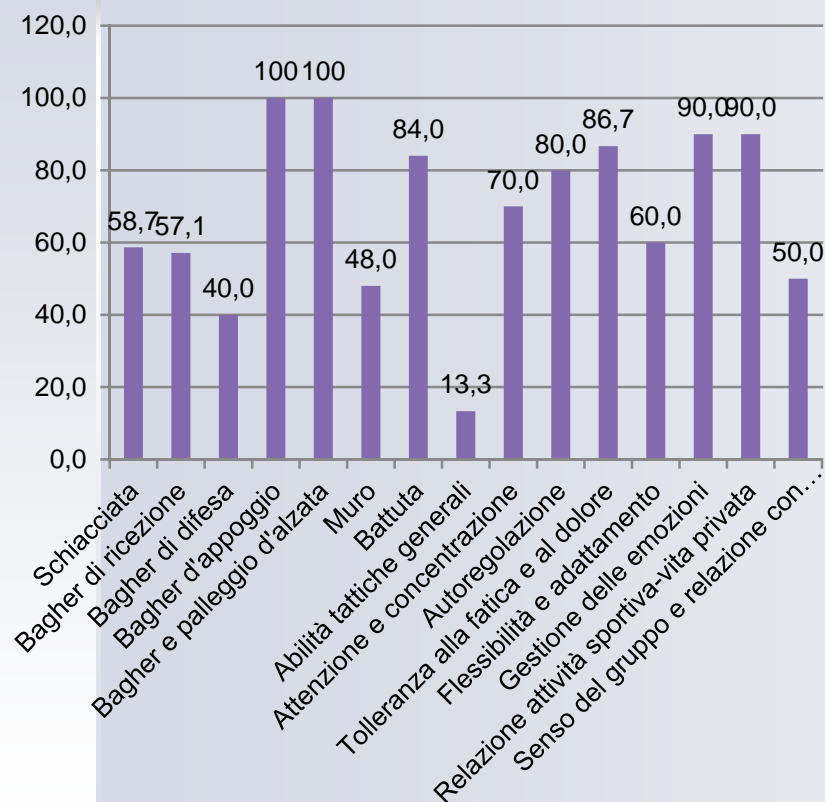
Dopo 40 sedute allenanti ...

... in cui sono state messe in atto alcune strategie aventi l'obiettivo di "normalizzare" le curve individuate dai grafici ...

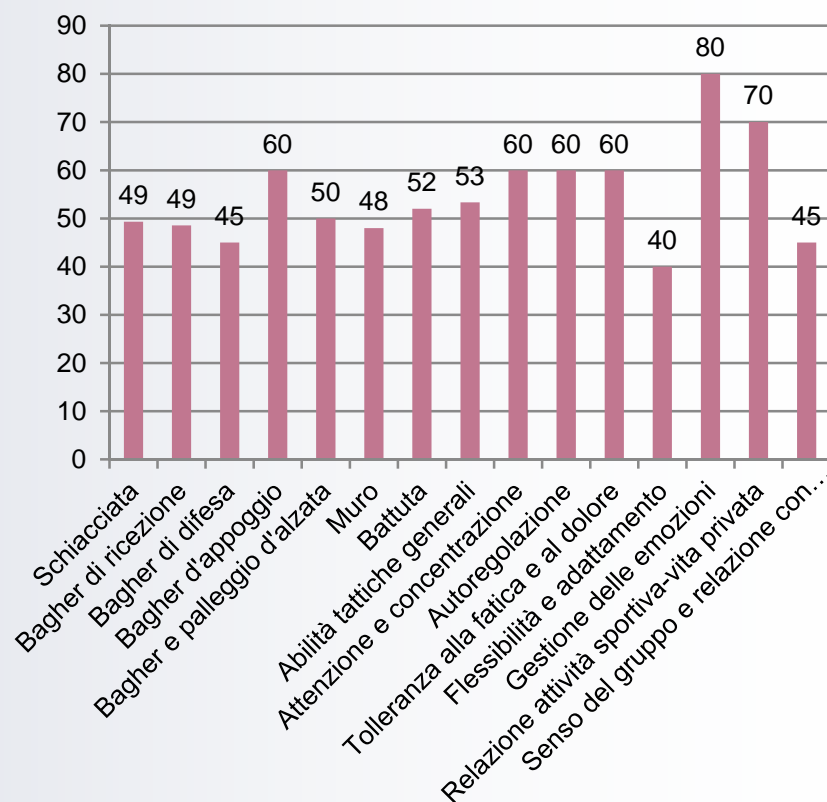


Esempio di sovrastima delle proprie capacità:

Risultati ottenuti dalla analisi
degli strumenti somministrati:

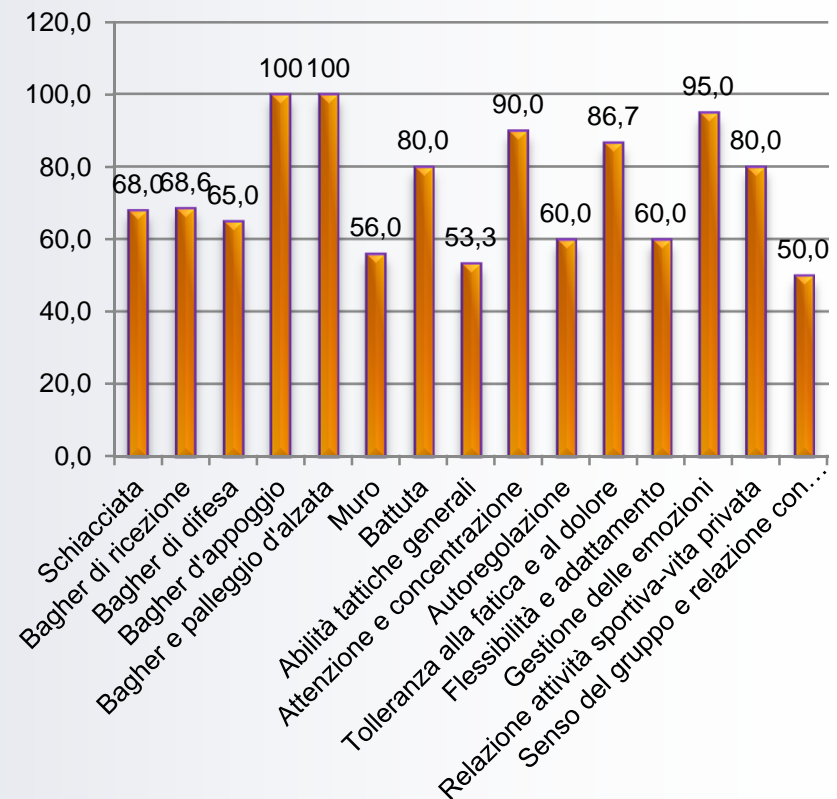


Dati relativi alle stesse dimensioni
valutate dallo staff tecnico:



Dopo 40 sedute allenanti ...

... in cui sono state messe in atto alcune strategie aventi l'obiettivo di “normalizzare” le curve individuate dai grafici ...



I profili di autoefficacia percepita mi hanno:

- ❖ Consentito di costituire degli adeguati punti di partenza per pianificare e implementare programmi di allenamento altamente personalizzati e finalizzati a potenziare soprattutto le aree in cui i giocatori o gli atleti sperimentavano maggiori difficoltà e si sentivano particolarmente inadeguati e inefficaci;
- ❖ Permesso di costruire un **programma di preparazione basato su obiettivi concreti, reali e rispettosi delle capacità dei singoli e della squadra;**
- ❖ Fornito numerosi spunti e materiali di confronto tra le giocatrici e lo staff tecnico consentendo una programmazione che è stata il frutto di opinioni condivise e consapevoli da parte di entrambi.

In particolare, nell'individuare e proporre le strategie d'allenamento è stata data larga importanza ad alcuni **aspetti pedagogici** ritenuti particolarmente importanti nell'apprendimento:

1. Il lavorare per **obiettivi**...
2. Il saper utilizzare in modo appropriato e consapevole i **feedback**
3. La gestione dell'**errore**
4. L'utilizzo consapevole e mirato di **modelli**
5. Il lavorare sulle attribuzioni causali (**locus of control interno**)

...tutto questo per tenere desta la **motivazione** che sta alla base di ogni apprendimento .

DISCUSSIONE

1. Bontà metodo:

Lo strumento costruito è

costoso?

maneggevole?

comprensibile?

riproducibile?

Ho prodotto dei criteri che potranno essere utilizzati anche da altri?

2. Bontà dei risultati :

DIMENSIONI INDAGATE	Valori medi Prima rilevazione	Valori medi seconda rilevazione	Variazione percentuale
Schiacciata	54	64,4	19,25%
Bagher di difesa	53,75	58,75	9,30%
Bagher di ricezione	53,8	59,2	10%
Palleggio d'alzata	50	58	16%
Bagher d'appoggio	74	80	8,10%
Bagher e palleggio di ricostruzione	60	66	10%
Muro	43,36	53,36	23%
Battuta	58,9	64,72	9,90%
Abilità tattiche generali	49,9	56,66	14%
Attenzione econcentrazione	62,9	69,6	10,60%
Autoregolazione	66,66	65,83	-1,25%
Tolleranza alla fatica e al dolore	65,4	67,83	3,70%
Flessibilità e adattamento	58,33	63,33	8,60%
Gestione delle emozioni	59,16	67,5	14%
Relazione attività sportiva-vita privata	69,16	75	8,45%
Senso del gruppo e relazione con compagne e allenatori	65	71,25	9,60%

❖ Esempio risultati dei dati riguardanti la dimensione relativa alla schiacciata: il test T di Student permette di affermare che, in questa dimensione, le modifiche tra le due somministrazioni non sono rilevanti in quanto non esterne all'intervallo di significatività. La metodologia adottata, quindi, non sembrerebbe avere avuto i risultati attesi

SCHIACCIATA	Rilevazione 1	Rilevazione 2	Differenza
A.D.	44,6	76,9	32,3
B.M.	56,9	69,2	12,3
D.A.	62,7	70,7	8
D.S.	46,2	70,8	24,6
F.F.	52,3	54	1,7
M.A.	52,3	73,8	21,5
P.S.	49,3	60	10,7
P.M.	58,7	68	9,3
P.E.	64	36	-28
Media differenze			10,26666667
Dev Standard			17,19454855
Errore standard			5,731516185
T di Student			1,791265406
Grado di significatività a 9 variabili			2,306

❖ Esempio risultati dei dati riguardanti la dimensione relativa al muro: il test T di Student permette di affermare che, in questa dimensione, le modifiche tra le due somministrazioni sono rilevanti in quanto esterne all'intervallo di significatività. La metodologia adottata, quindi, sembrerebbe avere avuto i risultati attesi.

MURO	Rilevazione 1	Rilevazione 2	Differenza
A.C.	36	40	4
A.D.	48	56	8
B.M.	50	50	0
D.A.	36	48	12
D.S.	40	67	27
F.F.	43	50	7
G.A.	32	52	20
M.A.	52	52	0
P.S.	44	60	16
P.M.	48	56	8
P.E.	48	56	8
Media differenze			10
Dev Standard			8,282511696
Errore standard			2,497271238
T di Student			4,00437079
Grado di significatività a 11 variabili			2,201

❖ Esempio risultati dei dati riguardanti la dimensione relativa all'attenzione e concentrazione: il test T di Student permette di affermare che, in questa dimensione, le modifiche tra le due somministrazioni sono rilevanti in quanto esterne all'intervallo di significatività. La metodologia adottata, quindi, sembrerebbe avere avuto i risultati attesi.

ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE	Rilevazione 1	Rilevazione 2	Differenza
A.C.	60	65	5
A.D.	75	85	10
B.M.	45	65	20
C.V.	50	55	5
D.A.	90	80	-10
D.S.	60	85	25
F.F.	50	60	10
G.A.	60	70	10
M.A.	50	60	10
P.S.	55	65	10
P.M.	70	90	20
P.E.	80	65	-15
Medi della differenza			8,33333333
Deviazione standard			11,54700538
Errore standard			3,33333333
T di Student			2,5
Grado di significatività a 12 variabili			2,179

3. Limiti del metodo:

Lo strumento è stato somministrato ad un campione molto piccolo

Per un discorso etico non ho ritenuto opportuno individuare all'interno del gruppo campione un "gruppo di controllo" con il quale non applicare le metodologie proposte.

4. Sviluppi futuri:

- ✓ Convalidare la scala di autoefficacia percepita personale e collettiva per atlete di medio-alto livello
- ✓ Costruire e convalidare una scala analoga anche per il settore giovanile femminile
- ✓ Proporre la metodologia proposta nella tesi ad un campione più numeroso di atlete.
- ✓ Divulgare, potendo portare dei dati certi, una metodologia che coinvolga nell'allenamento, oltre agli aspetti fisici e tecnici, anche quelli cognitivi e metacognitivi.

FINE PRESENTAZIONE
GRAZIE PER L'ATTENZIONE