



**Corso Nazionale
per
Allenatori Terzo Grado
*Ottava Edizione***

PROJECT WORK

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

Programmazione del quarto microciclo settimanale

Alessandra Campedelli

ABSTRACT

“Spesso è più facile pensare che le dimensioni psicologiche possano essere escluse dalle nostre misurazioni e dai test che svolgiamo ogni giorno, quasi fossero un fastidioso evento perturbante; spesso vorremmo concentrarci solo su quello che sappiamo valutare con macchine ormai sempre più sofisticate e complesse, che indagano a fondo il movimento umano descrivendolo con accuratezza e dettaglio; ma che ci richiedono di prescindere il più possibile da tutte le altre variabili riguardanti il comportamento umano per garantire la massima standardizzazione.” Ora è però sempre più necessario “ripensare i fattori mentali da disturbo del disegno sperimentale a risorsa interna che ogni sportivo possiede. E che deve coltivare accanto agli altri, ben più noti e studiati, aspetti energetici, meccanici, neuro motori, endocrini...”

“Le grandi prestazioni sportive, soprattutto quelle che non sono il frutto di occasionale fortuna, si rivelano l'espressione di una prolungata capacità di eccellere, determinata anche dalla competenza mentale ...”

(Dott. Federico Schena nella postfazione del libro di Pietro Trabucchi *Resisto dunque sono*, Corbaccio editore, 2007)

Nella pallavolo di oggi, però spesso vengono, a mio parere, premiate solo le abilità tecniche o la struttura fisica e vengono invece trascurate le competenze psicologiche. E ciò spesso accade per l'ignoranza in materia di noi tecnici. I sistemi di allenamento non possono, a mio avviso, non tener conto della sempre crescente necessità di “costruire e potenziare la resilienza dell'atleta”, e di potenziarne l'autoefficacia: sono gli atteggiamenti caratterizzanti queste qualità psicologiche che fanno la differenza nello sport di alta prestazione e vanno costruite da ragazzini per poi essere continuamente richiamati e supportati.

Come per l'allenamento delle capacità fisiche, quindi, 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**.

Partendo quindi da una

- valutazione della self-efficacy personale di ogni atleta relativa alle proprie abilità tecniche, tattiche e alle proprie qualità psicologiche attraverso un questionario (strumento da somministrare) composto da item da me individuati,
- Indagine sulla motivazione (sicuramente non economica!) che spinge le atlete a giocare ed allenarsi passando in palestra ogni sera della settimana tranne la domenica, attraverso un questionario formato da item da me individuati,
- Indagine sul grado di conoscenza degli obiettivi societari da parte delle atlete,

ho steso dei profili individuali di ogni atleta che, messi a confronto con i profili delle stesse atlete individuati dallo staff tecnico, mi sono serviti per impostare il carico allenante, il più individualizzato possibile, che ho poi proposto alle ragazze durante le 40 sedute di allenamento intercorse tra la prima e la seconda somministrazione (verifica).

“It is often easier to think that the psychological factor can be excluded from the measurements and tests we carry out every day, as if it was a disrupting element. We usually would like to concentrate on what we can measure with our increasingly sophisticated and complex machines, describing human movement in an accurate and detailed way; in order to ensure the highest standardization, we normally reject all the other possibilities regarding human behaviour. However, nowadays, it is always more urging to consider mental factors as an internal resource that every sportsperson has and that have to be trained as well as the other well-known energetic, mechanical, neuromotor and endocrinic aspects...”

“Major sports performances, especially those that are not a matter of good luck, reflect a permanent ability to excel that also depends on our mental capacity ...”
(Dott. Federico Schena – *Resisto dunque sono* by Pietro Trabucchi, 2007).

It seems to me that in volleyball only technical and physical skills are rewarded while psychological abilities are overlooked. This often happens because of the coaches' poor knowledge of psychological aspects of training. The training system needs to focus on "building and potentiate the athlete's resilience" and to encourage the athlete's self-efficacy. These are the psychological traits that make a difference in high quality sports and need to be adequately nourished from the beginning of training (during childhood) and later on continuously supported.

Starting from questionnaires that I developed to:

- assess an athlete's self-efficacy relating to her physical capabilities and psychological strengths*
- evaluate what motivates athletes (clearly not financial!) to spend such a significant part of their time training*
- investigate the athletes' knowledge of the sports league*

I developed profiles of each athlete and compared them to profiles of the same athletes developed by the coaches and trainers. I then used these profiles to develop training regimens tailored to each athlete.

RINGRAZIAMENTI

A mio marito che mi sostiene e mi aiuta in tutti i progetti che mi propongo di realizzare.

Ai miei figli, Nicolò e Riccardo, che hanno imparato a conoscermi per sopportarmi anche nei momenti di stress.

A tutto lo staff di Cavalese 2011 per la disponibilità e la professionalità con cui hanno condiviso le loro conoscenze e le loro esperienze.

A Stefano B. per il suo prezioso e *disinteressato* aiuto.

Alla Società Ata Volley Trento, in particolare ad Alessandro, Marco e Manuela, lo staff e le stupende ragazze che hanno composto la serie B2 nella stagione 2008-2009 :Anna G., Angela, Stefania P., Chiara, Elena, Stefania D., Daniela, Martina P., Martina B., Francesca, Anna M., Valentina, per avermi dato fiducia compilando con impegno i miei strumenti valutativi e per aver accettato di buon grado di seguire le innovative, talvolta stravaganti e spesso impegnative e dispendiose in termini di tempo (anche per le atlete!) metodologie di allenamento proposte in questa tesi.

A due dei docenti incontrati nel mio percorso di studi, dott. Pietro Stefano Trabucchi e dott. Federico Schena, per avermi guidata alla scoperta di un mondo che prima apparteneva per me solo “al buon senso”, ma che ho scoperto invece come appartenente ad una ricca bibliografia scientifica e per avermi fornito parecchi strumenti “spendibili” nella mia professione e nella mia vita.

SOMMARIO

ABSTRACT	3
RINGRAZIAMENTI	6
SOMMARIO	7
1. INTRODUZIONE	9
2. STATO DELL'ARTE	11
2.1. Cos è l'autoefficacia?	
2.2. Cos è l'autoefficacia personale?	12
2.3. Cos è l'autoefficacia collettiva?	13
2.4. Applicazione al contesto sportivo	10
2.5. Dal valutare al potenziare l'efficacia percepita	14
2.6. La motivazione	15
2.6.1. La motivazione intrinseca	16
2.6.2. La motivazione estrinseca	16
2.6.3. L'orientamento motivazionale	16
3. STRUTTURAZIONE DELL'IPOTESI	17
4. STRUMENTI COSTRUITI ED UTILIZZATI	23
5. STRATEGIE DIDATTICHE UTILIZZATE PER POTENZIARE L'AUTOEFFICACIA PERSONALE E COLLETTIVA	47
6. ESEMPI DI MEZZI UTILIZZATI	49
7. SOMMINISTRAZIONE STRUMENTO	65
7.1. Descrizione del campione	
8. ANALISI DEI DATI RACCOLTI	72
9. ORGANIZZAZIONE DEGLI ALLENAMENTI DEL MICROCICLO	125
10. MICROCICLO DELLA QUARTA SETTIMANA DI LAVORO	128
10.1. Analisi delle problematiche	
10.2. Come affrontare le problematiche	
10.3. Organizzazione del micro ciclo	

10.4.	Contenuti del microciclo	
11.	DISCUSSIONE E CONCLUSIONI	136
11.1.	Bontà del metodo	
11.2.	Bontà dei risultati	
12.	BIBLIOGRAFIA	142

1. INTRODUZIONE

Il lavoro che presenterò in questo Project Work è iniziato per me già qualche anno fa, quando, frequentando la Specialistica in Scienze e Tecniche dello Sport a Verona, ho conosciuto Pietro Stefano Trabucchi, un docente che mi ha aperto gli occhi su aspetti che prima di allora appartenevano solamente alla sfera della mia esperienza personale e al “buon senso”, e che, grazie a lui, ho riscoperto, invece, come facenti parte di un’ampia bibliografia scientifica.

Sono contenta di avere, attraverso il questo Project, l’opportunità di presentare questo mio lavoro la cui progettazione è iniziata circa tre anni fa, ma che è stato possibile rendere operativo solo nelle due passate stagioni.

Tenendo conto che il tema del Project è “ la programmazione di un microciclo settimanale di allenamento, con particolare riferimento allo sviluppo di una unità a scelta”, la prima parte di questo mio scritto sarà dedicata a far conoscere a Voi docenti la cornice teorica che sta alla base della mia programmazione, in modo da poter comprendere in maniera completa ed esaustiva la scelta delle metodologie adottate e delle strategie pedagogiche utilizzate nel microciclo che andrò a descrivere.

Ciò che mi ha spinto ad intraprendere il percorso che presenterò qui di seguito è la consapevolezza, dovuta anche alla mia esperienza personale sia in qualità di atleta, che di insegnante, che di tecnico, di quanto, in uno sport di squadra, rivestano una straordinaria importanza, all’interno della ricerca e della “costruzione” della prestazione, il “**sapere di saper fare**” (autoefficacia percepita) e la **conoscenza e condivisione degli obiettivi individuali (tra tecnico, staff e singolo atleta) e di gruppo (tra atlete e staff e tra le atlete**

La *resilienza*, definita come la capacità di persistere nel perseguire obiettivi sfidanti, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà e gli eventi negativi che si possono incontrare, dovrebbe essere il primo obiettivo per un allenatore che si ponga come obiettivo la costruzione dell’atleta in ogni sua dimensione.

Il livello di motivazione, gli stati affettivi e i comportamenti degli atleti sono basati più sulle proprie convinzioni che sulla realtà oggettiva delle cose.
(Bandura)

Negli sport di squadra, questi aspetti sono, a mio avviso, ancora troppo poco curati.

Scopo di questo mio lavoro:

- 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 mirasse 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.

2. STATO DELL'ARTE

2.1. Cos è l'autoefficacia ?



Si definisce autoefficacia l'insieme delle credenze nutrite dalla persona a proposito delle proprie capacità

- ↳ di attuare i comportamenti necessari per raggiungere determinati risultati e obiettivi
- ↳ di aumentare i livelli di motivazione, attivare risorse cognitive ed attuare le azioni necessarie per esercitare controllo sugli eventi che riguardano la loro vita

(Bandura, 1977- 89-90)

Il concetto di self-efficacy fa, dunque, riferimento alle convinzioni che ognuno nutre sulle proprie abilità di influenzare significativamente le componenti

- ↳ cognitive,
- ↳ emozionali
- ↳ motivazionali

del proprio comportamento e determinare il successo o il fallimento delle proprie prestazioni.

Non è un'entità statica e fissa, presente sin dalla nascita, ma viene costruita gradualmente nel corso della vita di ogni persona ed e' continuamente incrementabile.

2.2. Cos è l'autoefficacia personale?

Le persone sono scarsamente motivate ad agire e ad impegnarsi se non si ritengono all'altezza delle situazioni o se non credono di avere buone probabilità di successo. Nei vari ambiti di vita, motivazione e prestazione sono fortemente influenzate dalle valutazioni che le persone fanno in merito alle loro possibilità di riuscita, ovvero da quelle che Albert Bandura (1997) definisce convinzioni di autoefficacia. L'importanza attribuita a questo sistema di convinzioni si iscrive in un preciso quadro di riferimento teorico che è quello della psicologia social-cognitiva, la quale attribuisce alla mente umana le proprietà di un sistema "agente" caratterizzato da straordinari gradi di iniziativa e di trasformazione del mondo, tramite l'attivazione di processi e strutture che integrano l'esperienza e dirigono la condotta secondo mete e standard personali. Proprietà fondamentali della mente umana sono quelle di riflettere su se stessi e di trarre vantaggio dall'esperienza, delle quali le convinzioni di autoefficacia costituiscono la massima espressione. Le convinzioni di autoefficacia influenzano i modi di pensare, gli obiettivi e le mete che ci prefiggiamo di raggiungere, gli sforzi che prodighiamo in vista del loro conseguimento, la perseveranza di fronte ad ostacoli e fallimenti, e la vulnerabilità allo stress e al disagio emotivo. In molteplici domini in cui assume rilevanza centrale la prestazione individuale, a parità di competenze e abilità, la convinzione di essere capace di dominare le situazioni in cui ci si viene a trovare costituisce un vantaggio significativo per la piena valorizzazione delle capacità possedute e rappresenta la principale determinante del successo. In ambito scolastico, un elevato senso di autoefficacia si associa a maggiori livelli di apprendimento e rendimento (Pajares, 1997; Pajares e Urdan, 2006); nei contesti lavorativi, convinzioni più solide promuovono una migliore prestazione e una più rapida ascesa di carriera (Bandura, 1997; Stajkovic e Luthans, 1998); nelle organizzazioni un forte senso di efficacia personale favorisce più adeguati processi decisionali e più incisive forme di leadership (Bandura, 1997; Stajkovic e Luthans, 1998). Grazie ai processi autoregolativi sostenuti dall'autoefficacia, inoltre, le persone sono in grado di esercitare un certo controllo sulle proprie condizioni fisiche, adottando e mantenendo abitudini e stili di vita salutari (Bandura, 2004).

2.3. Cos è l'autoefficacia collettiva?

Nei contesti in cui la singola persona opera insieme ad altri e sussiste un elevato grado di interdipendenza, come accade nelle squadre sportive e in molti degli attuali contesti organizzativi, solo in parte le convinzioni di efficacia personale possono rendere conto di prestazioni e risultati che in larga misura dipendono dalle capacità dei diversi individui di operare in sinergia. In questi ambiti le convinzioni di efficacia collettiva, ovvero le convinzioni di essere in grado come insieme (gruppo o organizzazione), di realizzare le proprie mete, di gestire le circostanze e di far fronte alle situazioni di difficoltà, rivestono un ruolo centrale rispetto al successo dell'organizzazione, all'efficienza del gruppo, al benessere dei singoli e alla qualità delle relazioni interpersonali (Stajkovic e Lee, 2001). Le convinzioni di efficacia collettiva derivano sostanzialmente dalle percezioni che gli individui hanno delle relazioni e delle prestazioni di compagni e colleghi, ovvero da quanto questi sono ritenuti effettivamente capaci di adempiere ai compiti e ai doveri delle loro rispettive posizioni. Le convinzioni di efficacia collettiva sono determinanti importanti dell'impegno e dell'attaccamento al gruppo; le persone, infatti, hanno tanto più motivo di sentirsi e restare legate al gruppo, di sentirsi coinvolte e di impegnarsi, quanto più la loro convinzione di essere all'altezza dei propri compiti si associa alla convinzione che il gruppo o l'organizzazione nel suo complesso sia all'altezza dei fini che persegue.

2.3. Applicazione al contesto sportivo

Lo sport è indubbiamente uno degli ambiti in cui le convinzioni di efficacia personale e collettiva hanno ricevuto maggiore attenzione e trovato più ampi spazi di applicazione (si veda Feltz, Short e Sullivan, 2007 per una rassegna). Anche in ambito sportivo, l'autoefficacia percepita, infatti determina le scelte di determinate discipline, influenza il perseguimento degli obiettivi e le attribuzioni di causalità per i risultati raggiunti o non raggiunti. Generalmente, gli atleti con un basso senso di autoefficacia tendono a non cogliere le opportunità e ad esasperare le difficoltà, mobilitano uno scarso impegno nel

conseguimento degli obiettivi, tendono ad evitare le competizioni impegnative e ad attribuire costantemente gli insuccessi a fattori personali e sperimentano facilmente elevati livelli di ansia o sconforto. Al contrario, gli atleti con una ferma convinzione delle proprie capacità sono sicuri di essere in grado di fare quanto necessario per esprimere al meglio le proprie potenzialità, si pongono livelli di aspirazione ambiziosi e si impegnano a fondo senza indulgere a ripensamenti e ruminazioni nelle attività che intraprendono. Percepiscono le difficoltà come sfide da dominare e occasioni per mettersi alla prova, si riprendono rapidamente dagli insuccessi, che tendono ad attribuire a cause rimediabili, sono meno vulnerabili allo stress e sperimentano più frequentemente interesse e soddisfazione per il progressivo padroneggiamento dell'attività che svolgono. Se da un lato, nella fase di preparazione e di allenamento, il senso di efficacia personale sostiene e promuove la costruzione e il perfezionamento della prestazione d'alto livello e favorisce la ripresa dagli infortuni, dall'altra, esso riveste un ruolo determinante in fase di gara, in quanto ottimizza la scelta delle strategie, il controllo dei pensieri intrusivi e dell'ansia, l'erogazione degli sforzi, e la regolazione dei livelli di attivazione. Negli sport di squadra, accanto all'efficacia personale, gioca un ruolo fondamentale anche l'efficacia collettiva, relativa alle convinzioni che la propria squadra sia all'altezza di conseguire collettivamente traguardi ambiziosi. Le squadre di successo, infatti, sono quelle i cui membri credono fermamente di avere le qualità che servono per riuscire; queste squadre sono generalmente molto coese e capaci di recuperare durante partite che le vedono in grosso svantaggio e riescono a reagire a situazioni di forte pressione mostrando l'impegno e la determinazione necessari a produrre buoni risultati.

2.5. Dal valutare al potenziare l'efficacia percepita

La possibilità di potenziare l'efficacia del singolo e del gruppo ha la sua premessa irrinunciabile in una precisa ed affidabile valutazione.

Come suggerito dalle linee guida elaborate da Bandura, l'operazionalizzazione e la misurazione dell'efficacia percepita devono fondarsi su un'attenta analisi e su una approfondita conoscenza dei fattori e dei comportamenti caratteristici del particolare ambito cui si è interessati e che attestano la capacità del

singolo o del gruppo di padroneggiare le situazioni e le sfide che maggiormente contraddistinguono tale ambito (Bandura, 2001).

L'efficacia percepita può essere misurata solo tramite autovalutazione, in quanto solo la persona può fornire valutazioni affidabili delle proprie convinzioni; gli item devono essere chiari e riflettere accuratamente l'efficacia percepita, ovvero l'essere *in grado di fare* e non il *voler fare* (intenzione) o l'essere soliti fare (abitudine). È essenziale, inoltre, che i contenuti degli item non siano "banali", ma presentino una buona dose di difficoltà e di sfida, evitando di esprimere aspetti di facile dominio, ovvero comportamenti e capacità posseduti da tutti o che comunque si sviluppano in tempi molto brevi. Utilizzando le indicazioni di Bandura, ho quindi costruito una scala finalizzata a misurare le convinzioni di efficacia personale e collettiva nella pallavolo giovanile di medio-alto livello, che va ad indagare le convinzioni che il singolo atleta nutre rispetto alle proprie capacità e a quelle della squadra di gestire adeguatamente una serie di aspetti caratteristici del nostro sport.

2.6. La motivazione

Quali sono i fattori che riescono a motivare le atlete ad affrontare allenamenti impegnativi e a sacrificare il loro tempo per l'attività sportiva e per raggiungere determinati risultati nelle competizioni, nelle prestazioni e nel benessere fisico? Quali le motivazioni che spingono l'atleta a non abbandonare l'attività sportiva che praticano?

Infatti, solo un individuo motivato avrà la costanza e la forza di volontà per allenarsi 4-5 volte a settimana e per dedicare tante energie alla sua attività.

Alcuni motivi, detti "primari", sono innati, connessi ai bisogni biologici fondamentali dell'uomo (gerarchia proposta da Maslow nel 1954), altri, detti "secondari", sono il prodotto di apprendimento e/o condizionamento.

La motivazione è l'espressione dei motivi che inducono un individuo a una determinata azione. Da un punto di vista psicologico può essere definita come l'insieme dei fattori dinamici aventi una data origine che spingono il comportamento di un individuo verso una data meta; ogni atto che viene fatto senza motivazioni rischia di fallire.

La motivazione svolge fondamentalmente due funzioni: attivare e orientare comportamenti specifici. Nel primo caso si fa riferimento alla componente energetica di attivazione della motivazione. Nel secondo caso si fa riferimento alla componente direzionale di orientamento.

Un'altra distinzione fondamentale avviene attraverso il concetto di motivazione intrinseca, o motivo, non sempre o pienamente consapevole alla coscienza del soggetto, e motivazione estrinseca, quella che il soggetto dichiara verbalmente.

2.6.1. La motivazione estrinseca

La motivazione estrinseca avviene quando un atleta, ad. esempio, si impegna in un'attività sportiva per scopi che sono estrinseci all'attività stessa, quali, ad esempio, ricevere lodi, riconoscimenti, per evitare situazioni spiacevoli come una brutta figura.

2.6.2. La motivazione intrinseca

La motivazione intrinseca, al contrario, avviene quando un atleta si impegna in un'attività perché la trova stimolante e gratificante di per se stessa, e prova soddisfazione nel sentirsi sempre più competente. La motivazione intrinseca è basata sulla curiosità, che viene attivata quando un individuo incontra caratteristiche ambientali strane, sorprendenti, nuove; in tale situazione la persona sperimenta incertezza, conflitto concettuale e sente il bisogno di esplorare l'ambiente alla ricerca di nuove informazioni e soluzioni. Importante per la motivazione intrinseca è, inoltre, la padronanza, cioè il bisogno di sentirsi sempre più competenti (come sopra accennato).

2.6.3. L'orientamento motivazionale

L'orientamento motivazionale, infine, sta a sottolineare l'evolversi degli studi: dal termine "motivazione" si è giunti a valutare "orientamento motivazionale" come più appropriato, in quanto, secondo l'approccio cognitivista, un atleta costruisce attivamente il suo orientamento motivazionale. Ciò avviene grazie alla rappresentazione degli obiettivi che l'atleta stesso vuole raggiungere o evitare; l'atleta percepisce i propri mezzi e limiti, attraverso la stima di sé, e l'attribuzione causale, cioè attribuire i propri successi/insuccessi a cause interne/esterne,

stabili/instabili, controllabili/incontrollabili (dove per interne-stabili-controllabili si intendono abilità-impegno-uso di strategie appropriate / per esterne-instabili-incontrollabili si intendono fortuna-malessere temporaneo-attività troppo difficile-pregiudizi altrui).

Motivazione e prestazione sono fortemente influenzate dalle valutazioni che gli atleti fanno in merito alle loro possibilità di riuscita, ovvero da quelle che Albert Bandura (1997) definisce convinzioni di autoefficacia.

Secondo Antonelli e Salvini (1987), la pallavolo è un gioco con finalità agonistiche, per cui le motivazioni primarie si riducono essenzialmente a due elementi: gioco e agonismo. Occorre sottolineare però che il passaggio dal gioco competitivo all'agonismo sportivo non è, come può erroneamente apparire, diretto e automatico, dal momento che richiede un allenamento costante fatto di fatica, sacrifici ... e resilienza. Ecco un primo punto in cui ha sicuramente una larga importanza l'agire dell'allenatore e che è rimasto un costante punto saldo nel mio operare

3. STRUTTURAZIONE DELL'IPOTESI

Costruire e potenziare l'efficacia percepita personale costituisce, dunque, un notevole vantaggio in ambito sportivo, per gli effetti positivi che questa ha rispetto al successo e al buon funzionamento del singolo e della squadra.

La pallavolo è un tipico sport di squadra, dove l'atleta agisce contro una squadra avversaria, in quanto membro di un gruppo; è uno sport faccia a faccia e dipendente-interattivo a causa della forte cooperazione che si instaura tra i giocatori: per questi motivi rientra tra gli sport definiti "gioco", cioè sport che si pratica con infinite variazioni possibili, dettate dalle specifiche situazioni, entro le regole proprie di ogni attività (Tassi, 1993).

Benchè numerosi studi attestino le centralità delle convinzioni di efficacia, pochi sono, nel nostro Paese, gli strumenti costruiti per la loro misurazione in ambito sportivo; per questo secondo le linee guida proposte da Bandura (2001b) e con l'aiuto di allenatori esperti, ho costruito due differenti scale per la pallavolo femminile: una scala di efficacia personale e una di efficacia collettiva. Scopo generale del presente contributo è quello di indagare diversi aspetti delle convinzioni di efficacia personale e collettiva nella pallavolo femminile. Interessante potrebbe essere, in futuro, approfondire l'influenza esercitata dall'età e dall'anzianità sportiva.

Nel capitolo riguardante l'analisi dei dati proporrò, sulla base dei dati raccolti, un profilo individuale di ogni atleta iniziando da una breve descrizione della ragazza fatta sulla base delle osservazioni sistematiche (importante per capire la collocazione dell'atleta stesso all'interno del contesto e del gruppo-squadra). Confronterò la self-efficacy personale percepita dall'atleta con la percezione che lo staff tecnico ha delle stesse dimensioni indagate.

Da tale confronto si potranno trovare tre diversi casi:

- ✓ Atleta e staff tecnico hanno più o meno la stessa percezione circa le capacità (tecniche e/o tattiche) dell'atleta stesso.
- ✓ L'atleta di percepisce più abile di quello che veramente appare allo staff tecnico.
- ✓ L'atleta sottovaluta le proprie capacità.

Sulla base dei dati raccolti ho stilato quindi dei programmi di intervento caratterizzati da metodologie, qui di seguito sintetizzate, atte a potenziare, ove necessario, il senso di autoefficacia personale dell'atleta o, se fosse necessario, a rendere l'atleta maggiormente consapevole della proprie reali capacità/difficoltà.

E' chiaro che in questo percorso è stato fondamentale il lavoro dello staff tecnico che è essere composto da figure in grado di porsi come "leader autorevoli".

Dopo una quarantina di sedute d'allenamento, ho provveduto a somministrare nuovamente gli strumenti valutativi per capire se, alla luce della metodologia adottata, si siano o meno ottenuti i risultati attesi per quanto riguarda l'autoefficacia personale e collettiva.

Sono partita dall'ipotesi di poter avere, in tale lasso di tempo, dei buoni miglioramenti per quanto riguarda la dimensione dell'autoefficacia personale relativa agli aspetti tecnici, di avere relativamente poco spazio (essendo la squadra nel periodo pre-campionato) per potenziare in maniera evidente l'autoefficacia personale relativa agli aspetti tattici e l'autoefficacia collettiva, dimensioni che probabilmente richiedono un tempo più lungo per poter essere modificate.

Visto il nesso (vedi capitolo sullo stato dell'arte) tra autoefficacia personale, autoefficacia collettiva e conoscenza e condivisione degli obiettivi, reputo necessario andare ad indagare anche la conoscenza che lo staff tecnico e la squadra hanno relativamente agli obiettivi del progetto in cui è inserita la squadra e la qualità della motivazione che sta alla base del passare in palestra più di 15 ore settimanali tra allenamenti e partita. Motivazione e prestazione sono fortemente influenzate dalle valutazioni che le persone fanno in merito alle loro possibilità di riuscita, ovvero da quelle che Albert Bandura (1997) definisce convinzioni di autoefficacia.

In particolare, per obiettivi e motivazione, ho fatto una lista di tutti gli item proposti dalle ragazze e verificato, atleta per atleta, quanti item sono presenti nell'elaborato dell'atleta in questione.

Conoscere le motivazioni e i bisogni delle mie atlete, mi ha consentito di contribuire a soddisfarli tenendo conto delle varie esigenze di successo, di affiliazione, di tenersi in forma fisicamente, di scaricare la tensione.

In particolare, i fattori motivazionali a mia disposizione saranno:

- Le ricompense: sarà possibile (vedi teorie classiche dell'apprendimento), utilizzando opportune strategie, indurre, modificare oppure eliminare comportamenti specifici degli atleti concedendo o negando loro ricompense.
- Le tecniche di *goal setting*: la definizione degli obiettivi incide sulla motivazione delle atlete e, di conseguenza, contribuisce all'efficienza della loro prestazione
- La varietà delle sedute di allenamento
- Il rinforzo sociale
- I comportamenti specifici

Secondo alcuni autori (Locke *et al.*, 1981) la definizione degli obiettivi contribuisce a migliorare la prestazione in funzione di quattro meccanismi motivazionali attivati dal *goal-setting*:

- ✓ Direzionamento di attenzione e azione (chiedere ad una atleta di presentarsi all'inizio della stagione agonistica in buona forma non equivale a porre delle condizioni precise, come definire il limite massimo del peso corporeo o dei limiti atletici da rispettare nella corsa, nel sollevamento pesi...);
- ✓ Mobilitazione di energia (l'atleta che vuole corrispondere allo standard richiesto per l'inizio della nuova stagione agonistica si impegna, ad esempio, per raggiungerlo allenandosi e controllando la propria alimentazione);
- ✓ Persistenza, direzione di attenzione e azione pratica per un periodo prolungato di tempo (l'atleta si allena e controlla la propria alimentazione per un certo periodo per raggiungere l'obiettivo prefissato);
- ✓ Motivazione allo sviluppo di una strategia individuale (l'atleta sa che la propria persistenza avrà successo solo se accompagnata da un piano di

lavoro dettagliato ed effettivamente rispettato).

Per raggiungere gli obiettivi prefissati, la pallavolo prevede un intenso programma di allenamenti. Perché la monotonia non rischi di prevalere sulla motivazione e di diminuire la prestazione, ho fatto in modo di tenere vivo l'interesse delle atlete. A questo scopo, ho cercato di rendere stimolanti gli allenamenti introducendo sempre elementi nuovi e variando la routine, e di prestare attenzione particolare e personale alle singole atlete, trasmettendo loro la percezione di essere importanti. La mia attenzione verso le atlete si è espressa anche attraverso i rinforzi sia positivi che negativi, comunicati verbalmente e non verbalmente, che trasmettessero un'informazione di tipo valutativo nei confronti degli atleti. Di conseguenza, il mio comportamento, centrato sul supporto alla squadra e ai singoli componenti, sulla trasmissione di istruzioni tecniche e sul rinforzo positivo, ha contribuito a tener viva e ad alimentare la motivazione delle atlete (Chelladurai e Saleh, 1978-1980).

I profili individuali costruiti grazie ai dati raccolti hanno potuto fornire numerosi spunti e materiali di confronto tra le giocatrici e i tecnici, sul cui giudizio è stato fondato il piano dell'allenamento, consentendo una programmazione che fosse il frutto di opinioni condivise e consapevoli da parte di entrambi. **I profili di autoefficacia percepita hanno rappresentato 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 avevano sperimentato maggiori difficoltà e si sentivano maggiormente inadeguati e inefficaci.**

Come dimostrato da un'estesa letteratura, **un notevole vantaggio del "sapere di saper fare" è che si può apprendere; anche nello sport, le convinzioni di efficacia possono, infatti, essere promosse e potenziate attraverso l'uso di specifiche strategie** (Bandura, 1997). L'esperienza diretta di padronanza (*mastery*) e di successo in compiti di crescente difficoltà è certamente la fonte principale delle convinzioni di autoefficacia che possono, tuttavia, essere accresciute anche da esperienze di tipo vicario, attraverso l'osservazione di modelli significativi e competenti. La persuasione verbale da parte di altri, dei quali si hanno fiducia e stima, è un'ulteriore fonte di

autoefficacia percepita, così come la riduzione della tensione e dello stress, che possono essere percepiti come segnali di vulnerabilità ed influenzare negativamente le percezioni delle proprie capacità di riuscita.

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

- Ha effetti sui **“processi cognitivi”**, cioè quei processi che permettono alla persona di porsi degli obiettivi e di pianificarne mentalmente le linee d'azione e gli strumenti più efficaci per raggiungerli (capacità di problem – solving). Chi possiede un alto senso di autoefficacia visualizza mentalmente, con più facilità, immagini in cui si vedono vincenti e queste immagini forniscono una guida ed un sostegno per le azioni che andrà a mettere in opera. Viceversa, coloro che hanno un basso livello di autoefficacia si trovano ad essere in preda a dubbi su se stessi.
- Assume un ruolo chiave nell'autoregolazione delle **“motivazioni”**, attraverso l'influenza esercitata “sull'attribuzione causale”, sulle “aspettative del risultato” e sugli “obiettivi rappresentati cognitivamente”.
- **“Processi di scelta”**. Le persone sono anche il prodotto dell'ambiente in cui vivono. Le “convinzioni di efficacia” possono influenzare le attività che si intraprendono ed i contesti ambientali in cui si è scelto di accedere. Le persone evitano gli ambienti che considerano al di là delle proprie capacità e scelgono le attività e gli ambienti che ritengono stimolanti.
- **“I processi affettivi”**. Quanto più forte è il senso di efficacia, tanto più le persone sono vigorose nell'affrontare situazioni problematiche stressanti e tanto maggiore è il loro successo nel modificarle. Un basso livello di autoefficacia può alimentare ansia e depressione. L'umore e l'autoefficacia si alimentano reciprocamente in modo bidirezionale.

4. STRUMENTI UTILIZZATI

In questo Project Work presenterò due nuove scale da me elaborate seguendo le indicazioni contenute nel libro di Bandura “Guida alla costruzione delle scale di autoefficacia” (2001), sviluppate rispettivamente per misurare le convinzioni di efficacia personale e collettiva nella pallavolo femminile.

La scala di misura delle convinzioni di efficacia personale individua otto dimensioni generali sotto descritte 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***, relativa alle convinzioni dei giocatori di saper contrastare l'avversario in diverse situazioni di gioco, opponendo efficaci strategie di muro-difesa o mettendo in difficoltà gli avversari, per primi, con il servizio o relativa alle convinzioni dei giocatori di saper creare efficaci azioni di attacco, mettendo costantemente in difficoltà gli avversari.
 - ✓ Quanto sei capace di prevenire sempre i movimenti del tuo diretto avversario, assumendo un corretto posizionamento a muro (e/o difensivo)?
 - ✓ Quanto sei capace di creare situazioni di gioco inaspettate ?
 - ✓ Quanto sei capace di mantenere in gara il livello di prestazione che hai ottenuto in allenamento?
2. ***Attenzione e concentrazione***, che riguarda le percezioni dei giocatori rispetto alle loro capacità di focalizzare l'attenzione e mantenere la concentrazione sui riferimenti fondamentali del gioco, durante tutto il tempo necessario e senza alcuna distrazione.

- ✓ Quanto ti senti capace di valutare costantemente quello che sta succedendo in campo, in modo da scegliere velocemente la soluzione di gioco migliore per la situazione che stai affrontando?
- ✓ Quanto ti senti capace, in allenamento, di prestare attenzione e mettere la concentrazione necessaria alla comprensione delle brevi spiegazioni dell'allenatore, in modo da poterle calare nel concreto?
- ✓ Quanto ti senti in grado di non farti distrarre dal pensiero di partite perse in passato quando stai giocando?
- ✓ Quanto ti senti in grado di utilizzare la concentrazione del pre-partita come spinta durante la gara?

3. **Autoregolazione**, relativa alle convinzioni dei giocatori di saper individuare modalità e percorsi di miglioramento delle proprie abilità, attraverso l'attenta analisi delle proprie prestazioni, l'utilizzo dei feedback e dei suggerimenti ricevuti dai compagni e dall'allenatore, la messa a punto di obiettivi adeguati e la dedizione costante al loro raggiungimento.

- ✓ Quanto ti senti capace di stabilire obiettivi a medio e lungo termine finalizzati al miglioramento del tuo rendimento?
- ✓ Quanto sei capace di dedicare gli sforzi maggiori durante l'allenamento al miglioramento del gesto della tecnica individuale in cui ti senti più debole?

4. **Tolleranza alla fatica e al dolore**, relativa alle convinzioni dei giocatori di essere in grado di sopportare la fatica intensa e la stanchezza.

- ✓ Quanto ti senti capace di non abbassare l'intensità del gioco, anche quando senti tutto il peso della fatica?
- ✓ Quanto ti senti in grado di sopportare il dolore fisico dovuto ad infortuni?
- ✓ Quanto ti senti in grado di non cedere mai alla stanchezza nelle ultime fasi della gara?

5. **Flessibilità e adattamento**, relativa alle convinzioni dei giocatori di sapersi adattare flessibilmente alle diverse condizioni di gioco e alle novità, di saper gestire sapientemente le energie in modo da sfruttare i

momenti di pausa e di saper affrontare al meglio le varie fasi della stagione agonistica.

- ✓ Quanto sei capace di prendere decisioni immediate ed efficaci di fronte a situazioni nuove rispetto agli schemi conosciuti?

6. **Gestione delle emozioni**, che si riferisce :

- alle convinzioni dei giocatori alle convinzioni dei giocatori di essere in grado di regolare e governare efficacemente i propri stati affettivi ed emozionali, di saper controllare efficacemente emozioni negative di rabbia e di irritazione, dovute principalmente a provocazioni, e di saper contrastare i pensieri negativi legati ai fallimenti passati, in modo che non influenzino il rendimento e non danneggino la prestazione;
 - alle convinzioni dei giocatori di saper controllare efficacemente l'ansia che precede e accompagna la gara e di sapere gestire l'errore, evitando che questo incida negativamente sui livelli di motivazione e sulla concentrazione.
- ✓ Quanto ti senti capace di controllare efficacemente l'ansia prima e durante ogni partita?
 - ✓ Quanto sei capace di non perdere mai la calma di fronte alle provocazioni di un avversario?
 - ✓ Quanto ti senti in grado di affrontare adeguatamente lo stress derivato da competizioni importanti?
 - ✓ Quanto sei capace di riprendere il gioco con il massimo impegno dopo aver commesso un errore in partita?

7. **Relazione attività sportiva-vita privata**, relativa al grado in cui le atlete si ritengono capaci di integrare efficacemente le richieste della loro attività agonistica con impegni, doveri e interessi che riguardano altre sfere della loro vita personale.

- ✓ Quanto ti senti capace di integrare efficacemente l'attività sportiva con i ritmi della tua vita?

- ✓ Mantenere sempre uno stile di vita (sonno, alimentazione...)che non influenzi negativamente le tue prestazioni?
8. ***Senso del gruppo e relazione con compagne e allenatori***, relativa alle convinzioni dei giocatori di sapersi sacrificare, quando necessario, per il bene comune, mantenendo in tal modo elevati livelli di coesione interna e alle percezioni relative alle capacità di relazionarsi adeguatamente con i propri compagni di squadra e con gli allenatori.
- ✓ Quanto sei capace di non mostrare disapprovazione quando vieni sostituito contro la tua volontà durante la partita?
 - ✓ Quanto ti senti capace di gestire efficacemente i conflitti che si possono venire a creare all'interno dello spogliatoio?
 - ✓ Quanto ti senti capace di analizzare i tuoi punti di debolezza tramite il confronto continuo con il tuo allenatore?
 - ✓ Quanto ti senti in grado di accettare e mettere in pratica in ogni gara i consigli tecnici dell'allenatore?

Le cinque dimensioni ruolo specifiche relative alla gestione di aspetti tecnico-tattici sono:

1. Ricettore-attaccante
2. Palleggiatore
3. Centrale
4. Opposto
5. Libero

ITEM RICETTORE – ATTACCANTE

1. SCHIACCIATA
 - a. Quanto sei in grado di gestire la direzione del colpo di attacco per tirare in diagonale?
 - b. Quanto sei in grado di gestire la direzione del colpo di attacco per tirare in parallelo?

- c. Quanto sei in grado di gestire e quindi diversificare la potenza del colpo d'attacco?
- d. Quanto sei in grado di colpire la palla alla massima altezza davanti alla testa e alla spalla del braccio che attacca?
- e. Quanto sei in grado di colpire la palla prima che questa "entri nell'asse corporeo" (= anticipare il colpo)?
- f. Quanto sei in grado di attaccare la palla 5 senza errore di palla in rete o sul nastro (con timing corretto...potendo avere più direzioni d'attacco e potendo colpire la palla alla massima altezza...grazie all'apertura della spalla e all'orientamento del busto rispetto alla rete...)?
- g. Quanto sei in grado di attaccare con efficacia e consapevolezza (senza errore di palla in rete o sul nastro) la palla alta (con timing corretto...potendo avere più direzioni d'attacco e potendo colpire la palla alla massima altezza...grazie all'apertura della spalla e all'orientamento del busto rispetto alla rete...)?
- h. Quanto sei in grado di attaccare con efficacia e consapevolezza (senza errore di palla in rete o sul nastro) la pipe (con timing corretto...potendo avere più direzioni d'attacco e potendo colpire la palla alla massima altezza...grazie all'apertura della spalla ...)?
- i. Quanto sei in grado di eseguire l'ultimo passo della rincorsa in maniera "esplosiva" (passo lungo...radente al suolo...veloce...con rullata tallone-pianta-punta del piede destro...)?
- j. Quanto sei in grado di coordinare braccia-gambe nella rincorsa della schiacciata per trarne dei vantaggi per quanto riguarda l'elevazione e fare in modo di avere, al momento in cui le punte dei piedi si staccano da terra, le braccia già alte in modo da consentire una rapida "apertura" della spalla del braccio d'attacco?
- k. Quanto sei in grado di anticipare la chiamata della palla che vuoi attaccare al palleggiatore (a prima che quest'ultimo abbia la palla in mano) in base alla traiettoria del primo tocco (di ricezione o difesa o palla libera)?
- l. Quanto sei in grado di vedere in fase di volo, il muro avversario in modo quale colpo utilizzare (attacco forte in parallelo o in diagonale...attacco

utilizzando le mani del muro avversario...pallonetto...palla stoppata in 6 corto...)

- m. Quanto sei in grado di scegliere (=conoscere=non tirare a caso) il colpo migliore da utilizzare nel caso di alzata non precisa del palleggiatore (vicina, lontana, corta...)?
- n. Quanto sei in grado di attaccare in maniera efficace anche dopo avere ricevuto?
- o. Quanto sei in grado di attaccare in maniera efficace anche dopo avere ricevuto una palla non perfetta?

2. BAGHER DI RICEZIONE

- a. Quanto sei in grado di anticipare la chiamata della palla che decidi di andare a ricevere a prima che questa superi la rete e arrivi nel tuo campo?
- b. Quanto sei in grado di anticipare il tuo spostamento in modo da posizionarti sulla traiettoria della palla battuta dall'avversario?
- c. Quanto sei in grado di eseguire correttamente (piano di rimbalzo stabile e ben e direzionato...grazie ad una impugnatura salda e ad un efficace utilizzo delle spalle) ed in maniera efficace (consentendo al palleggiatore di giocare una palla a schema) un bagher laterale destro?
- d. Quanto sei in grado di eseguire correttamente (piano di rimbalzo stabile e ben e direzionato...grazie ad una impugnatura salda e ad un efficace utilizzo delle spalle) ed in maniera efficace (consentendo al palleggiatore di giocare una palla a schema) un bagher laterale sinistro?
- e. Quanto sei in grado di eseguire correttamente (piano di rimbalzo stabile e ben e direzionato...grazie ad una impugnatura salda e ad un efficace utilizzo delle spalle) ed in maniera efficace (consentendo al palleggiatore di giocare una palla a schema) un bagher frontale?
- f. Quanto sei in grado, dopo un tuo errore che ha dato un punto alla squadra avversaria o che ha messo in difficoltà il tuo palleggiatore, di dimenticare velocemente l'errore fatto e di riprendere subito la concentrazione sulla palla successiva?

- g. Quanto sei in grado di osservare il battitore in modo da poter scegliere, capendo il colpo che quest'ultimo andrà ad eseguire, la posizione più adeguata da assumere in campo per ricevere?

3. BAGHER DI DIFESA

- a. Quanto sei in grado di eseguire, in difesa, un'azione di "entrata" sulla palla ponendo attenzione alla direzione del braccio e della rincorsa dell'attaccante avversario?
- b. Quanto sei in grado di spezzare il piano di rimbalzo per difendere un attacco forte?
- c. Quanto sei in grado di eseguire, in campo, gli spostamenti necessari in relazione a ciò che succede nel campo avversario?
- d. Quanto sei in grado di decidere le posizioni da assumere in campo in base al posizionamento a muro delle tue compagne di squadra?

4. BAGHER D'APPOGGIO

- a. Quanto sei in grado di giocare la palla libera in modo sicuro in modo da permettere al tuo palleggiatore di poter giocare palle di primo tempo?

5. BAGHER E PALLEGGIO D'ALZATA

- a. Quanto sei in grado, se se ne presenta la necessità, di eseguire un bagher d'alzata preciso (palla molto alta che, se lasciata cadere, finisca dentro il campo in posto 4 o in posto 2 e ad un metro circa distante da rete), in modo da mettere i tuoi attaccanti laterali nelle condizioni di poter attaccare una palla alta e non solo di piazzare la palla nel campo avversario?
- b. Quanto sei in grado, se se ne presenta la necessità, di eseguire un palleggio d'alzata preciso (palla molto alta che, se lasciata cadere, finisca dentro il campo in posto 4 o in posto 2 e ad un metro circa distante da rete), in modo da mettere i tuoi attaccanti laterali nelle condizioni di poter attaccare una palla alta e non solo di piazzare la palla nel campo avversario?

6. MURO

- a. Quanto sei in grado di presentare sopra la rete un piano di rimbalzo rigido e ben strutturato (mani e dita in tensione...braccia vicine tra loro e ben distese...)?
- b. Quanto sei in grado di presentare sopra la rete un piano di rimbalzo ben direzionato (percependo e decidendo l'orientamento delle mani anche in fase di volo)?
- c. Quanto sei in grado di posizionarti in modo da avere la "mano interna" sulla palla e la "mano esterna" del muro che chiuda...in base alla lettura dell'avversario che hai di fronte?
- d. Quanto sei in grado di mantenere la corretta distanza da rete (che ti permetta di invadere velocemente in fase di volo senza rischiare invasioni frequenti) anche dopo uno spostamento in modo da evitare che la palla si infili tra te e la rete nel tuo campo?
- e. Quanto sei in grado di aiutare il tuo centrale raddoppiando il muro in posto 3?

7. BATTUTA

- a. Quanto sei capace di imprimere alla palla un colpo float (polso rigido...mano aperta e distesa in modo da colpire la palla con il palo della mano e non con le dita...)?
- b. Quanto sei capace di battere lungo o corto secondo la tua volontà e non a caso?
- c. Quanto sei capace di indirizzare la battuta nella zona concordata con l'allenatore in modo da mettere in difficoltà la ricezione avversaria?
- d. Quanto sei capace di scegliere in maniera autonoma dove battere al fine di mettere in difficoltà la ricezione avversaria?
- e. Quanto sei capace di dare alla palla una traiettoria tesa che passi a non più di un metro dal nastro superiore della rete?

ITEM OPPOSTO

8. SCHIACCIATA

- a. Quanto sei in grado di gestire la direzione del colpo di attacco per tirare in diagonale?
- b. Quanto sei in grado di gestire la direzione del colpo di attacco per tirare in parallelo?
- c. Quanto sei in grado di gestire e quindi diversificare la potenza del colpo d'attacco (palla stoppata o pallonetto)?
- d. Quanto sei in grado di colpire la palla alla massima altezza?
- e. Quanto sei in grado di attaccare senza errore di palla in rete o sul nastro la palla 5 (con timing corretto ... potendo avere più direzioni d'attacco e potendo colpire la palla alla massima altezza ... grazie all'apertura della spalla e all'orientamento del busto rispetto alla rete ...)?
- f. Quanto sei in grado di attaccare con efficacia e consapevolezza (senza errore di palla in rete o sul nastro) la palla alta (con timing corretto ... potendo avere più direzioni d'attacco e potendo colpire la palla alla massima altezza ... grazie all'apertura della spalla e all'orientamento del busto rispetto alla rete ...)?
- g. Quanto sei in grado di attaccare con efficacia e consapevolezza (senza errore di palla in rete o sul nastro) la palla 0 (con timing corretto ... potendo avere più direzioni d'attacco e potendo colpire la palla alla massima altezza ... grazie all'apertura della spalla e all'orientamento del busto rispetto alla rete ...)?
- h. Quanto sei in grado di eseguire l'ultimo passo della rincorsa in maniera "esplosiva" (passo lungo ... radente al suolo ... veloce ... con rullata tallone-pianta-punta del piede destro ...)?
- i. Quanto sei in grado di coordinare braccia-gambe nella rincorsa della schiacciata per trarne dei vantaggi per quanto riguarda l'elevazione e fare in modo di avere, al momento in cui le punte dei piedi si staccano da terra, le braccia già alte in modo da consentire una rapida "apertura" della spalla del braccio d'attacco?

- j. Quanto sei in grado di anticipare la chiamata della palla che vuoi attaccare al palleggiatore (a prima che quest'ultimo abbia la palla in mano) in base alla traiettoria del primo tocco (di ricezione o difesa o palla libera)?
- k. Quanto sei in grado di vedere in fase di volo, il muro avversario in modo quale colpo utilizzare (attacco forte in parallelo o in diagonale ... attacco utilizzando le mani del muro avversario ... pallonetto ... palla stoppata in 6 corto ...)
- l. Quanto sei in grado di scegliere (=conoscere=non tirare a caso) il colpo migliore da utilizzare nel caso di alzata non precisa del palleggiatore (vicina, lontana, corta ...)?
- m. Quanto sei in grado di attaccare in maniera efficace anche dopo un'azione di muro?

9. BAGHER DI DIFESA

- a. Quanto sei in grado di eseguire, in difesa, un'azione di "entrata" sulla palla ponendo attenzione alla direzione del braccio e della rincorsa dell'attaccante avversario?
- b. Quanto sei in grado di spezzare il piano di rimbalzo per difendere un attacco forte?
- c. Quanto sei in grado di eseguire, in campo, gli spostamenti necessari in relazione a ciò che succede nel campo avversario?
- d. Quanto sei in grado di decidere le posizioni da assumere in campo in base al posizionamento a muro delle tue compagne di squadra?

10. BAGHER D'APPOGGIO

- a. Quanto sei in grado di giocare la palla libera in modo sicuro in modo da permettere al tuo palleggiatore di poter giocare palle di primo tempo?

11. BAGHER E PALLEGGIO D'ALZATA

- a. Quanto sei in grado, se se ne presenta la necessità, di eseguire un bagher d'alzata preciso (palla molto alta che, se lasciata cadere, finisca dentro il campo in posto 4 o in posto 2 e ad un metro circa distante da

rete), in modo da mettere i tuoi attaccanti laterali nelle condizioni di poter attaccare una palla alta e non solo di piazzare la palla nel campo avversario?

- b. Quanto sei in grado, se se ne presenta la necessità, di eseguire un palleggio d'alzata preciso (palla molto alta che, se lasciata cadere, finisca dentro il campo in posto 4 o in posto 2 e ad un metro circa distante da rete), in modo da mettere i tuoi attaccanti laterali nelle condizioni di poter attaccare una palla alta e non solo di piazzare la palla nel campo avversario?

12.MURO

- a. Quanto sei in grado di presentare sopra la rete un piano di rimbalzo rigido e ben strutturato (mani e dita in tensione ... braccia vicine tra loro e ben distese ...)?
- b. Quanto sei in grado di presentare sopra la rete un piano di rimbalzo ben direzionato (percependo e decidendo l'orientamento delle mani anche in fase di volo)?
- c. Quanto sei in grado di posizionarti in modo da avere la "mano interna" sulla palla e la "mano esterna" del muro che chiuda ... in base alla lettura dell'avversario che hai di fronte?
- d. Quanto sei in grado di mantenere la corretta distanza da rete (che ti permetta di invadere velocemente in fase di volo senza rischiare invasioni frequenti) anche dopo uno spostamento in modo da evitare che la palla si infili tra te e la rete nel tuo campo?
- e. Quanto sei in grado di aiutare il tuo centrale raddoppiando il muro in posto 3?

13.BATTUTA

- a. Quanto sei capace di imprimere alla palla un colpo float (polso rigido ... mano aperta e distesa in modo da colpire la palla con il palo della mano e non con le dita nel punto morto della parabola di lancio...)?
- b. Quanto sei capace di battere lungo o corto secondo la tua volontà e non a caso?
- c. Quanto sei capace di indirizzare la battuta nella zona concordata con l'allenatore in modo da mettere in difficoltà la ricezione avversaria?
- d. Quanto sei capace di scegliere in maniera autonoma dove battere al fine di mettere in difficoltà la ricezione avversaria?
- e. Quanto sei capace di dare alla palla una traiettoria tesa che passi a non più di un metro dal nastro superiore della rete?

ITEM CENTRALE

1. SCHIACCIATA

- a. Quanto sei in grado di gestire la direzione del colpo di attacco per tirare la diagonale di posto 5?
- b. Quanto sei in grado di gestire la direzione del colpo di attacco per tirare la diagonale di posto 1 ?
- c. Quanto sei in grado di gestire e quindi diversificare la potenza del colpo d'attacco (pallonetto o palla stoppata)?
- d. Quanto sei in grado di anticipare lo stacco in modo da essere in sospensione con braccio dx ben aperto e pronto per l'attacco, prima che la palla entri nelle mani del palleggiatore?
- e. Quanto sei in grado di colpire la palla alla massima altezza davanti alla testa e alla spalla del braccio che attacca?
- f. Quanto sei in grado di colpire la palla prima che questa "entri nell'asse corporeo"?
- g. Quanto sei in grado di attaccare con efficacia e consapevolezza (senza errore di palla in rete o sul nastro) la palla 1 (con timing corretto...potendo avere più direzioni d'attacco e potendo colpire la palla

alla massima altezza...grazie all'apertura della spalla e all'orientamento del busto rispetto alla rete...)?

- h. Quanto sei in grado di attaccare con efficacia e consapevolezza (senza errore di palla in rete o sul nastro) la palla 2 (con timing corretto...potendo avere più direzioni d'attacco e potendo colpire la palla alla massima altezza...grazie all'apertura della spalla e all'orientamento del busto rispetto alla rete...)?
- i. Quanto sei in grado di attaccare con efficacia e consapevolezza (senza errore di palla in rete o sul nastro) la palla 7 (con timing corretto...potendo avere più direzioni d'attacco e potendo colpire la palla alla massima altezza...grazie all'apertura della spalla e all'orientamento del busto rispetto alla rete...)?
- j. Quanto sei in grado di attaccare con efficacia e consapevolezza (senza errore di palla in rete o sul nastro) la palla 7 (con timing corretto...potendo avere più direzioni d'attacco e potendo colpire la palla alla massima altezza...grazie all'apertura della spalla e all'orientamento del busto rispetto alla rete...)?
- k. Quanto sei in grado di eseguire l'ultimo passo della rincorsa in maniera "esplosiva" cercando la massima altezza di salto, dopo un'azione di muro?
- l. Quanto sei in grado di coordinare braccia-gambe nella rincorsa della schiacciata per trarne dei vantaggi per quanto riguarda l'elevazione e fare in modo di avere, al momento in cui le punte dei piedi si staccano da terra, le braccia già alte in modo da consentire una rapida "apertura" della spalla del braccio d'attacco?
- m. Quanto sei in grado di anticipare la chiamata della palla che vuoi attaccare al palleggiatore (a prima che quest'ultimo abbia la palla in mano) in base alla traiettoria del primo tocco (di ricezione o difesa o palla libera)?
- n. Quanto sei in grado di attaccare una palla alzata troppo vicina alla rete tirando alto sulle dita del muro avversario?

- o. Quanto sei in grado di scegliere (=conoscere=non tirare a caso) il colpo migliore da utilizzare nel caso di alzata non precisa del palleggiatore (vicina,lontana,corta...)?

2. BAGHER DI DIFESA

- a. Quanto sei in grado di eseguire, in difesa, un'azione di "entrata" sulla palla ponendo attenzione alla direzione del braccio e della rincorsa dell'attaccante avversario?
- b. Quanto sei in grado di spezzare il piano di rimbalzo per difendere un attacco forte?
- c. Quanto sei in grado di eseguire, in campo, gli spostamenti necessari in relazione a ciò che succede nel campo avversario?
- d. Quanto sei in grado di decidere le posizioni da assumere in campo in base al posizionamento a muro delle tue compagne di squadra?

3. BAGHER D'APPOGGIO

- a. Quanto sei in grado di giocare la palla libera in modo sicuro in modo da permettere al tuo palleggiatore di poter giocare palle di primo tempo?

4. PALLEGGIO D'ALZATA

- a. Quanto sei in grado di alzare una palla alta ad una compagna dopo la difesa del palleggiatore?

5. BAGHER O PALLEGGIO D'ALZATA

- a. Quanto sei in grado, se se ne presenta la necessità, di eseguire un bagher d'alzata preciso (palla molto alta che, se lasciata cadere, finisca dentro il campo in posto 4 o in posto 2 e ad un metro circa distante da rete), in modo da mettere i tuoi attaccanti laterali nelle condizioni di poter attaccare una palla alta e non solo di piazzare la palla nel campo avversario?
- b. Quanto sei in grado, se se ne presenta la necessità, di eseguire un palleggio d'alzata preciso (palla molto alta che, se lasciata cadere, finisca dentro il campo in posto 4 o in posto 2 e ad un metro circa

distante da rete), in modo da mettere i tuoi attaccanti laterali nelle condizioni di poter attaccare una palla alta e non solo di piazzare la palla nel campo avversario?

6. MURO

- a. Quanto sei in grado di presentare sopra la rete un piano di rimbalzo rigido e ben strutturato (mani e dita in tensione...braccia vicine tra loro e ben distese...)?
- b. Quanto sei in grado di presentare sopra la rete un piano di rimbalzo ben direzionato (percepando e decidendo l'orientamento delle mani anche in fase di volo)?
- c. Quanto sei in grado di posizionarti in modo da avere la "mano interna" sulla palla e la "mano esterna" del muro che chiuda...in base alla lettura dell'avversario che hai di fronte?
- d. Quanto sei in grado di mantenere la corretta distanza da rete (che ti permetta di invadere velocemente in fase di volo senza rischiare invasioni frequenti) anche dopo uno spostamento in modo da evitare che la palla si infili tra te e la rete nel tuo campo?
- e. Quanto sei in grado, grazie ad una attenta osservazione del palleggiatore avversario e del punto in cui quest'ultimo si trova a palleggiare, di anticipare le sue scelte e quindi i tuoi spostamenti a rete?
- f. Quanto sei in grado di posizionarti sulla rincorsa dello schiacciatore avversario per impostare il "punto di muro"?

7. BATTUTA

- a. Quanto sei capace di imprimere alla palla un colpo float (polso rigido...mano aperta e distesa in modo da colpire la palla con il palo della mano e non con le dita...)?
- b. Quanto sei capace di battere lungo o corto secondo la tua volontà e non a caso?
- c. Quanto sei capace di indirizzare la battuta nella zona concordata con l'allenatore in modo da mettere in difficoltà la ricezione avversaria?

- d. Quanto sei capace di scegliere in maniera autonoma dove battere al fine di mettere in difficoltà la ricezione avversaria?
- e. Quanto sei capace di dare alla palla una traiettoria tesa che passi a non più di un metro dal nastro superiore della rete?

ITEM PALLEGGIATORE

1. PALLEGGIO D'ALZATA

- a. Quanto sei in grado di arrivare velocemente sotto la palla in “posizione neutra”?
- b. Quanto sei in grado di “percepire e/o vedere” gli spostamenti del centrale avversario in modo da mettere i tuoi attaccanti nelle condizioni di poter attaccare con il muro a 1 o con il muro avversario scomposto?
- c. Quanto sei in grado di utilizzare in partita tutte le tipologie di palla giocate dalla tua squadra senza dimenticartene qualcuna ?
- d. Quanto sei in grado di ricordare qual è la “palla migliore” per ognuno dei tuoi attaccanti?
- e. Quanto sei in grado di giocare la “palla migliore” per ognuno dei tuoi attaccanti?
- f. Quanto sei in grado di “percepire” i tuoi attaccanti in modo da capire quando e quanto affidarti a loro perché la tua squadra possa avere un gioco efficace?
- g. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 5?
- h. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla alta?
- i. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla pipe?
- j. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 1?
- k. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 2?
- l. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 7?
- m. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla fast?
- n. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 0?
- o. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 6?
- p. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 4?

- q. Quanto sei in grado di essere precisa anche dopo aver eseguito un'azione di muro?
- r. Quanto sei in grado di "scegliere" la palla da giocare anche se la palla da giocare anche se la palla ti arriva sul nastro della rete?
- s. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 5 in sospensione?
- t. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 4 in sospensione?
- u. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 6 in sospensione?
- v. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 2 in sospensione?
- w. Quanto sei in grado di essere precisa nel giocare la palla 1 in sospensione?

8. BATTUTA

- a. Quanto sei capace di imprimere alla palla un colpo float (polso rigido...mano aperta e distesa in modo da colpire la palla con il palo della mano e non con le dita...)?
- b. Quanto sei capace di battere lungo o corto secondo la tua volontà e non a caso?
- c. Quanto sei capace di indirizzare la battuta nella zona concordata con l'allenatore in modo da mettere in difficoltà la ricezione avversaria?
- d. Quanto sei capace di scegliere in maniera autonoma dove battere al fine di mettere in difficoltà la ricezione avversaria?
- e. Quanto sei capace di dare alla palla una traiettoria tesa che passi a non più di un metro dal nastro superiore della rete?

9. BAGHER DI DIFESA

- a. Quanto sei in grado di eseguire, in difesa, un'azione di "entrata" sulla palla ponendo attenzione alla direzione del braccio e della rincorsa dell'attaccante avversario?

- b. Quanto sei in grado di spezzare il piano di rimbalzo per difendere un attacco forte?
- c. Quanto sei in grado di eseguire, in campo, gli spostamenti necessari in relazione a ciò che succede nel campo avversario?
- d. Quanto sei in grado di decidere le posizioni da assumere in campo in base al posizionamento a muro delle tue compagne di squadra?

10.BAGHER D'APPOGGIO

- a. Quanto sei in grado di giocare la palla libera in modo sicuro in modo da permettere al tuo palleggiatore di poter giocare palle di primo tempo?

11.BAGHER D'ALZATA

- a. Quanto sei in grado, se se ne presenta la necessità, di eseguire un bagher d'alzata preciso (palla molto alta che, se lasciata cadere, finisca dentro il campo in posto 4 o in posto 2 e ad un metro circa distante da rete), in modo da mettere i tuoi attaccanti laterali nelle condizioni di poter attaccare una palla alta e non solo di piazzare la palla nel campo avversari

ITEM LIBERO

1. BAGHER DI RICEZIONE

- a. Quanto sei in grado di anticipare la chiamata della palla che decidi di andare a ricevere a prima che questa superi la rete e arrivi nel tuo campo?
- b. Quanto sei in grado di anticipare il tuo spostamento in modo da posizionarti sulla traiettoria della palla battuta dall'avversario?
- c. Quanto sei in grado di eseguire correttamente (piano di rimbalzo stabile e ben e direzionato...grazie ad una impugnatura salda e ad un efficace utilizzo delle spalle) ed in maniera efficace (consentendo al palleggiatore di giocare una palla a schema) un bagher laterale destro?
- d. Quanto sei in grado di eseguire correttamente (piano di rimbalzo stabile e ben e direzionato...grazie ad una impugnatura salda e ad un efficace

utilizzo delle spalle) ed in maniera efficace (consentendo al palleggiatore di giocare una palla a schema) un bagher laterale sinistro?

- e. Quanto sei in grado di eseguire correttamente (piano di rimbalzo stabile e ben e direzionato...grazie ad una impugnatura salda e ad un efficace utilizzo delle spalle) ed in maniera efficace (consentendo al palleggiatore di giocare una palla a schema) un bagher frontale?
- f. Quanto sei in grado, dopo un tuo errore che ha dato un punto alla squadra avversaria o che ha messo in difficoltà il tuo palleggiatore, di dimenticare velocemente l'errore fatto e di riprendere subito la concentrazione sulla palla successiva?
- g. Quanto sei in grado di osservare il battitore in modo da poter scegliere, capendo il colpo che quest'ultimo andrà ad eseguire, la posizione più adeguata da assumere in campo per ricevere?
- h. Quanto sei in grado di conoscere i pregi e i difetti "tecnici" dei tuoi ricettori-attaccanti in modo da poterli aiutare o meno a "coprire più campo"?

2. BAGHER DI DIFESA

- a. Quanto sei in grado di eseguire, in difesa, un'azione di "entrata" sulla palla ponendo attenzione alla direzione del braccio e della rincorsa dell'attaccante avversario?
- b. Quanto sei in grado di spezzare il piano di rimbalzo per difendere un attacco forte?
- c. Quanto sei in grado di eseguire, in campo, gli spostamenti necessari in relazione a ciò che succede nel campo avversario?
- d. Quanto sei in grado di decidere le posizioni da assumere in campo in base al posizionamento a muro delle tue compagne di squadra?

3. BAGHER D'APPOGGIO

- a. Quanto sei in grado di giocare la palla libera in modo sicuro in modo da permettere al tuo palleggiatore di poter giocare palle di primo tempo?

4. BAGHER E PALLEGGIO D'ALZATA

- a. Quanto sei in grado, se se ne presenta la necessità (ad es. su difesa del palleggiatore), di eseguire un bagher d'alzata preciso (palla molto alta che, se lasciata cadere, finisca dentro il campo in posto 4 o in posto 2 e ad un metro circa distante da rete), in modo da mettere i tuoi attaccanti laterali nelle condizioni di poter attaccare una palla alta e non solo di piazzare la palla nel campo avversario?
- b. Quanto sei in grado, se se ne presenta la necessità (ad es. su difesa del palleggiatore), di eseguire un palleggio d'alzata preciso (palla molto alta che, se lasciata cadere, finisca dentro il campo in posto 4 o in posto 2 e ad un metro circa distante da rete), in modo da mettere i tuoi attaccanti laterali nelle condizioni di poter attaccare una palla alta e non solo di piazzare la palla nel campo avversario?

5. COMPORTAMENTI TATTICI CARATTERISTICI

- a. Quanto sei in grado di chiamare al tuo attaccante , mentre sta eseguendo la rincorsa d'attacco, se la squadra avversaria si sta preparando con un muro a 1 o a 2?
- b. Quanto sei in grado di farti riconoscere dalle tue compagne come “regina” della ricezione in modo da poter avere la loro completa fiducia e da poter “governare” la ricezione della tua squadra?
- c. Quanto sei in grado di farti riconoscere dalle tue compagne come “regina” della difesa in modo da poter avere la loro completa fiducia e da poter “governare” la fase di difesa della tua squadra?

Gli item vengono valutati su una scala di risposta che va da 1=per nulla capace a 5=del tutto capace.

1	2	3	4	5
Per nulla capace	Poco capace	Mediamente capace	Molto capace	Del tutto capace

Valutare le convinzioni di autoefficacia consente di elaborare profili individuali di "punti di forza" e "punti di debolezza", definiti dalle aree che il giocatore si ritiene capace e incapace di gestire efficacemente.

Rispondere agli item che valutano le convinzioni di autoefficacia innesca un processo di riflessione sulle proprie capacità che stimola il giocatore a prendere consapevolezza, ad elaborare o rivedere i giudizi relativi ad aspetti centrali della pratica del proprio sport, i quali possono non essere oggetti di riflessione e valutazione abituale e costante.

Gli strumenti finalizzati a misurare le convinzioni relative alla squadra valutano, invece, 5 dimensioni:

1. **Strategia comune**, relativa alle convinzioni dei giocatori che la propria squadra sia in grado di coordinarsi in adeguate strategie di gioco, sia in situazioni di cambio-palla che in fase break.
 - ✓ Quanto la tua squadra è capace di sviluppare efficaci azioni offensive coinvolgendo attivamente tutti i giocatori nella fase finale?
2. **Coesione, cooperazione e integrazione nel gruppo squadra**, relativa alle convinzioni dei giocatori che la propria squadra sia in grado di mantenere costantemente un senso di unione, comunicando efficacemente, favorendo l'integrazione dei nuovi membri e gestendo adeguatamente eventuali conflittualità e alle percezioni che i giocatori hanno del grado in cui la propria squadra è capace di restare unita e compatta anche di fronte alle difficoltà.
 - ✓ Quanto la tua squadra è capace di comunicare efficacemente in modo da mantenere un elevato spirito di squadra, anche nelle situazioni conflittuali?
 - ✓ Quanto la tua squadra è capace di accogliere un nuovo membro in modo da facilitare la sua integrazione nella squadra?
 - ✓ Quanto la tua squadra è capace di spronare e sostenere in maniera compatta le compagne che si trovano in difficoltà?

3. **Tolleranza alla fatica**, che riguarda le capacità della squadra di essere in grado di far fronte con successo alla stanchezza e alla fatica fisica e di fronteggiare al meglio situazioni svantaggiose, orientando gli sforzi al raggiungimento dei risultati collettivi.
- ✓ Quanto è in grado la tua squadra di giocare in modo sinergico nei momenti finali della partita, nonostante la stanchezza delle giocatrici?
 - ✓ Quanto la tua squadra è capace di non abbassare mai l'intensità di gioco negli ultimi minuti della partita, nonostante la stanchezza dei giocatori?
4. **Gestione delle emozioni**, che si riferisce alle convinzioni dei giocatori circa le capacità della squadra di saper regolare efficacemente la tensione competitiva e di creare uno stato ottimale di attivazione nelle diverse circostanze e situazioni di gioco.
- ✓ Quanto la tua squadra è capace di contenere la tensione nelle situazioni particolarmente difficili, mantenendo lo stile di gioco stabilito?
 - ✓ Quanto la tua squadra è capace di creare un livello ottimale di tensione nello spogliatoio, prima di ogni partita?
5. **Abilità tecnico tattiche generali**, relative al grado in cui le giocatrici ritengono di saper dominare efficacemente come gruppo-squadra, gesti tecnici e schemi tattici che richiedono la concentrazione, l'integrazione e la coordinazione reciproca degli sforzi individuali e delle capacità personali.
- ✓ Quanto la tua squadra è in grado di mettere il miglior attaccante nelle condizioni di schiacciare negli ultimi 4 punti del set o della partita?
 - ✓ Quanto la tua squadra è capace di imporre i propri ritmi e tattiche alla squadra avversaria, in tutte le partite?
 - ✓ Quanto la tua squadra è in grado di reagire nei momenti difficili e/o in situazioni di punteggi particolarmente sfavorevoli?

- ✓ Quanto è in grado la tua squadra di rimanere concentrata e concreta anche in situazione di punteggio particolarmente favorevole?
- ✓ Quanto è in grado la tua squadra di reagire anche dopo tre punti consecutivi fatti dalla squadra avversaria?
- ✓ Quanto è in grado la tua squadra di reagire anche dopo tre errori consecutivi commessi dalla tua squadra?

Per indagare motivazione ed obiettivi ho utilizzato un questionario a domande aperte da cui ho tratto gli item da cui sono partita per preparare i profili individuali delle atlete.

Ecco gli item individuati dalle atlete, riguardanti la motivazione (sicuramente non economica!) che le spinge ad allenarsi per tre ore per quattro volte a settimana e a dedicare la maggior parte del loro tempo libero da studio o lavoro alla pallavolo:

- Piacere di giocare
- Ottenimento di soddisfazioni nel raggiungere degli obiettivi prefissati
- Passione per il gioco della pallavolo
- Voglia di imparare
- Valvola di sfogo
- Piacere nel cercare di superare i propri limiti
- Piacere nel confrontarsi con un avversario
- Piacere nel appartenere ad un gruppo
- Ricercare il raggiungimento di obiettivi sfidanti
- Arrivare a giocare in categorie sempre più alte
- Equilibrio emotivo
- Creazione di forti legami di amicizia
- Mi tengo in forma

Questi gli item, individuati dalle ragazze, inerenti agli obiettivi del progetto in cui è inserita la squadra,:

- Far crescere pallavolisticamente le giovani
- Mantenere la categoria

- Non so
- Ottenere un buon piazzamento
- Far crescere pallavolisticamente le atlete giovani promettenti della regione
- Ottenere un piazzamento di rilievo nella categoria under 18 a livello nazionale
- Migliorare il livello di gioco rispetto all'anno precedente a livello di capacità tattiche
- Migliorare la capacità di mantenere con continuità un buon livello di gioco
- Sviluppare le capacità di tutte le atlete al massimo delle loro potenzialità
- Arrivare in serie A

Il poter disporre di strumenti specifici per la valutazione di ciò che gli atleti e i giocatori ritengono di saper fare, come singoli e come squadra, costituisce un notevole vantaggio nell'ottica della preparazione sportiva, in quanto in grado di fornire informazioni utili per impiantare una pratica di allenamento fondata sull'individuazione di "aree forti" e "aree deboli", che promuova esperienze di reale padronanza, attraverso la pianificazione obiettivi specifici e personali, e che sostenga l'aspirazione individuale e collettiva a raggiungere risultati ottimali e sempre più ambiziosi.

5. STRATEGIE DIDATTICHE UTILIZZATE PER POTENZIARE L'AUTOEFFICACIA PERSONALE E COLLETTIVA

1. Somministrazione test su autoefficacia personale e collettiva alle atlete (con item chiaramente tarati sul livello di una B2 giovane composta da elementi proiettati nel medio-alto livello di qualificazione)
2. Compilazione “pagelle tecniche” su ogni atleta da parte dello staff tecnico che segue la squadra.
3. Lettura e valutazione dei test di autoefficacia personale e collettiva di ogni singolo atleta e confronto tra quest'ultimo ed il materiale compilato dai tecnici.
4. Compilazione di un profilo individuale per ogni singola atleta.
5. C'era in qualche atleta, qualche fondamentale tecnico o tattico in cui l'atleta si sentiva già capace, ma che invece, secondo i tecnici, rappresentava uno degli aspetti che quel singolo atleta doveva migliorare parecchio?... perché se l'atleta si sentiva già capace, il miglioramento di quel fondamentale tecnico non sarebbe stato uno dei suoi obiettivi... sarebbe mancata così una spinta motivazionale indispensabile al miglioramento...
6. Nelle atlete in cui è successo ciò di cui sopra, si è cercato di proporre un modello tecnico più efficace, portando l'attenzione dell'atleta sulle differenze tra lei stessa e il modello...in modo da permettere il riconoscimento di eventuali errori e da indurre uno “stato di bisogno” indispensabile per intraprendere una strada volta al miglioramento.
7. Nel caso in cui sia l'atleta che il tecnico convenissero sulla piena capacità della ragazza stessa in un dato fondamentale tecnico, si è provveduto a innalzare il livello degli obiettivi per renderli più sfidanti.
8. C'era invece qualche caso in cui l'atleta sottovalutasse le proprie capacità e quindi non riuscisse a trovare quella gratificazione che viene ad essere una vera e propria “linfa vitale” per la motivazione all'apprendimento? In questo caso sono state adottate alcune strategie

che mirano ad aiutare l'atleta ad avere più fiducia e più stima nelle proprie capacità, mettendole in evidenza sia con l'utilizzo di filmati che di immagini, sia fornendo più spesso dei feedback positivi-rinforzanti e incoraggiamenti verbali che tendono a sottolineare gli elementi positivi di un gesto o una azione.

9. Per costruire (laddove non era presente!) o per sviluppare o consolidare la resilienza delle atlete è stato proposto un “percorso focalizzato sull'espansione graduale del senso di controllo dell'atleta attraverso una sequenza di obiettivi mirati. Obiettivi non legati alle partite, che contengono per definizione fattori non controllabili dal soggetto (come la forza dell'avversario) e che dunque meno si prestano allo scopo, ma legati alla capacità di allenamento” (Trabucchi, *Resisto dunque sono*, p. 160). Con questo approccio si è mirato a fare in modo che l'atleta si assumesse maggiormente la responsabilità del proprio allenamento in modo da divenire più forti dal punto di vista mentale di fronte agli ostacoli.
10. Per migliorare le attitudini tecniche, tattiche e psicologiche delle atlete è necessario che esse imparino a “sapersi allenare per obiettivi”. Ecco che allora sono state messe in atto alcune strategie (proposta di filmati...modelli tecnici...foto da commentare o già commentate...) atte a rendere più chiari, compresi e condivisi gli obiettivi agli occhi delle atlete stesse. Si è pensato di favorire il consolidamento delle aspettative future attraverso la programmazione di sedute di allenamento che favorissero esperienze di superamento degli ostacoli. Ecco perché il tecnico doveva necessariamente conoscere le abilità dei propri atleti e con questa conoscenza costruire un programma di preparazione che si basasse su fini ed obiettivi concreti, reali e rispettosi delle capacità dei singoli e della squadra

SOMMINISTRAZIONE STRUMENTO

Descrizione del campione

La squadra con la quale collaboro è inserita in un progetto intrapreso all'inizio della stagione agonistica 2008-2009 da tre delle Società Sportive più longeve, strutturate e ambiziose della pallavolo trentina. Si allena 4 volte a settimana per 2 ore e mezzo e poi gioca al sabato. Nei periodo di vacanza vengono aggiunti tre allenamenti settimanali al mattino.

Gli obiettivi principali del progetto che, fino ai recenti fatti sicuramente da tutti Voi conosciuti, era denominato "Trentino Volley Rosa" erano:

1. Innalzare il livello qualitativo della pallavolo giovanile trentina in modo da poter proporre alle giovani trentine talentuose e/o con requisiti psico-attitudinali e fisici per la pallavolo di medio-alto livello un percorso tecnico ed "educativo" progressivo, motivante e di alta qualità!
2. portare in Trentino, nel giro di qualche anno, la pallavolo femminile di alto livello in modo da poter dare uno sbocco alle numerose atlete trentine che negli ultimi anni sono state costrette a lasciare la nostra regione per poter crescere pallavolisticamente e alle numerose atlete trentine che avrebbero i mezzi per emergere, ma che ancora non trovano qui un contesto qualitativamente adatto alla loro crescita.

In particolare tutte e tre le Società coinvolte (G.S. Marzola, Ata Trento Volley e Torrefranca) hanno mantenuto il loro settore giovanile e si sono suddivise i compiti per quanto riguarda la composizione e la gestione delle rispettive squadre:

- Marzola → serie C
- Ata Trento Volley → serie B2
- Trentino Volley Rosa → serie B1

Per la verità, a mio parere sbagliando, le tre Società sono partite dando chiara priorità alle prime squadre piuttosto che alla riorganizzazione dei rispettivi settori giovanili. Nella stagione protagonista delle mie indagini, nelle due serie B

militavano ben 8 giocatrici provenienti da fuori regione. Ero già allora fortemente convinta che riorganizzando bene i settori giovanili delle tre Società (scegliendo accuratamente gli allenatori-educatori a cui affidare le nuove leve e formando un settore dirigenziale motivato e adeguatamente preparato), sarebbe sicuramente stato possibile “costruire” all’interno del Progetto le giocatrici necessarie per formare le prime squadre, senza dover ricorrere a giocatrici da fuori regione con notevole impiego di risorse economiche che avrebbero potuto invece essere investite per la crescita del Progetto.

Dal 10 agosto della stagione 2008-2009, ho seguito il percorso intrapreso da un caro amico come allenatore della squadra femminile di serie B2 “Ata Trento Volley”. Vista la mia impossibilità (per mancanza di tempo e per le ovvie priorità) a partecipare in qualità di allenatrice a tempo pieno, la Società mi chiese “una collaborazione tecnica”.

Ho avuto la possibilità di agire talvolta internamente al gruppo... talvolta di comportarmi da osservatore esterno; di avere talvolta “potere decisionale”... talvolta di demandare ad altri tale “onere” per avvicinarmi alle ragazze e poter “guardare” la situazione dal punto di vista delle giocatrici ... Le giocatrici sapevano che al sabato non sarei stata io a decidere chi dovesse scendere in campo e chi no ... e quindi si “sono aperte” con me su aspetti che spaziavano da questioni puramente tecniche ... a quelle umane ... a quelle relazionali ...; ma sapevano, al contempo, che il loro primo allenatore teneva in grande considerazione le mie opinioni ... e le mie sensazioni ...

Situazione non sempre facile da gestire, ma che ha regalato a me parecchie soddisfazioni sia tecniche che umane e ha permesso alle ragazze di poter contare su di una figura femminile (che prima all’interno dello staff tecnico non era presente!) che, anche se in passato, ha vissuto in prima persona la “vita da atleta” che a loro veniva richiesta e ha vissuto, soprattutto, in prima persona, le dinamiche di uno spogliatoio femminile in un contesto di sport di alto livello! Ho notato anche che, proprio grazie a ciò, per me è stato più facile che per i miei colleghi maschi “percepire”, “comprendere” e poi andare ad agire sul “carico interno” di ogni giocatrice e del gruppo-squadra ... che sappiamo essere parte integrante di un buon processo di allenamento ed avere un grosso peso sulle capacità prestative.

Gli obiettivi del progetto, dichiarati dallo staff dirigenziale delle Società coinvolte erano:

1. Insegnare e promuovere lo sport ed in particolare la pallavolo femminile.
2. Insegnare e promuovere lo sport ed in particolare la pallavolo femminile dando priorità al settore giovanile.
3. Creare una scuola che facesse da riferimento per le società di tutta la regione
4. Valorizzare al massimo i talenti regionali affinché questi potessero raggiungere il massimo successo anche a livello nazionale.
5. Creare un polo che facesse da riferimento per le società di tutta la regione comprendendo nell'area target anche la provincia di Bolzano
6. Creare una struttura che insegnasse il gioco della pallavolo a tutti e che garantisse alle atlete più talentuose un percorso di formazione tecnica di altissimo livello affinché le stesse potessero evitare di trasferirsi in altre province.
7. Strutturare una scaletta di campionati dalla serie B1 alla serie D che garantisse ad ogni atleta la possibilità di poter giocare ad un livello consono alle proprie capacità o potenzialità.
8. Impostare le basi per il raggiungimento nel medio periodo dell'eccellenza portando una squadra nella quale militino anche atlete locali fino ai massimi livelli e cioè in serie A
9. Creare una classe dirigente che possa confrontarsi con le altre realtà italiane e che potesse dare stabilità alla struttura nel tempo evitando la nascita di fenomeni temporanei destinati a scomparire alla prima crisi economica od alla prima diatriba tra dirigenti.
10. Massimizzare lo sviluppo tecnico affinché tutte le atlete del gruppo raggiungano la loro massima potenzialità individuale

11. Garantire alle atlete più giovani e con più possibilità di successo e di raggiungimento di alti livelli un trattamento preferenziale, anche a scapito di quelle atlete che avevano già raggiunto la loro potenzialità massima e che per l'età o per il calo di motivazione non sarebbero state in grado di crescere ulteriormente.
12. Costruire un paio di atlete che potessero, negli anni futuri, posizionarsi in campionati di livello superiore.
13. Mantenere la categoria. Questa infatti era una condizione minima per poter garantire anche alle atlete che fossero arrivate in futuro, un ambiente ed una qualità di gioco compatibili con un insegnamento di alto livello.
14. Innalzare il livello dell'immagine verso l'esterno della società.
15. Rimanere all'interno di budget di spesa compatibili con la situazione economica del momento.

I principi guida finalizzati al raggiungimento di tutti questi propositi "sarebbero dovuti essere" i seguenti:

- Massima priorità alla qualità degli allenatori
- Massima coordinazione tra le varie squadre
- Una direzione sportiva unica per tutto il gruppo che prescindesse dall'interesse della singola squadra
- Comunità di intenti e valutazioni unidirezionali sui percorsi di formazione delle atlete più talentuose
- Disponibilità a rinunciare al successo di breve periodo al fine di ottenere risultati globali di più ampio respiro nel medio periodo.
- Standardizzazione all'interno del gruppo delle tecniche di insegnamento

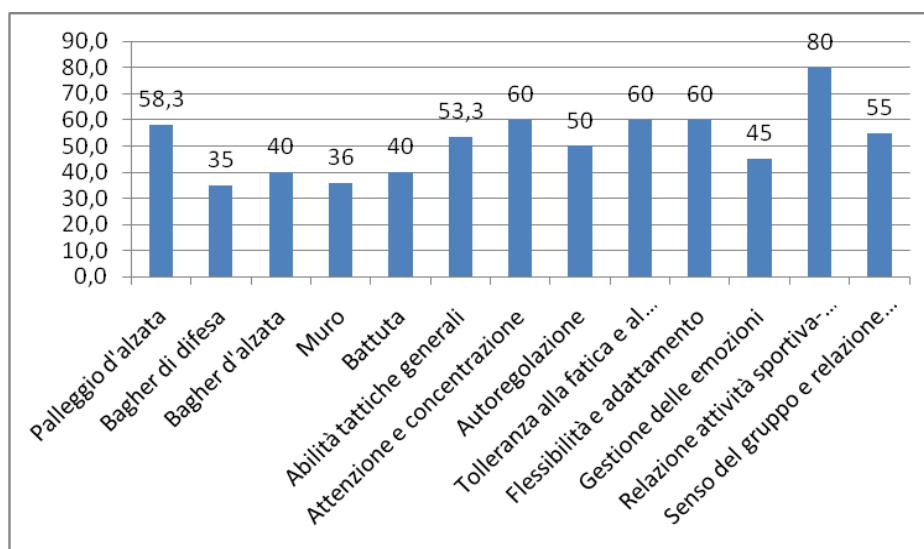
- Standardizzazione all'interno del gruppo dei processi decisionali e dei percorsi operativi
- Condivisione, accentramento e coordinamento dei vari servizi, dalla prenotazione delle palestre all'acquisto dei materiali tecnici, dal marketing e dall'immagine alla gestione dell'informazione.
- Creazione di una struttura accentrata sotto forma di consorzio o simile che gestisse situazioni comuni a tutte le squadre appartenenti al progetto, che sfruttasse sinergie e potenzialità contrattuali derivanti dalle maggiori dimensioni garantite, come ad esempio uno sponsor comune che sostenesse il progetto e non le singole squadre.

Tutto questo in realtà non è stato ancora costruito! Alla base dell'insuccesso palesato dalla non iscrizione, nella corrente stagione, della nostra squadra di vertice al campionato di A2 guadagnato sul campo "grazie ad un'ingente spesa economica" per portare a Trento giocatrici che ci facessero vincere il campionato, vi sono questioni legate essenzialmente ai seguenti fattori:

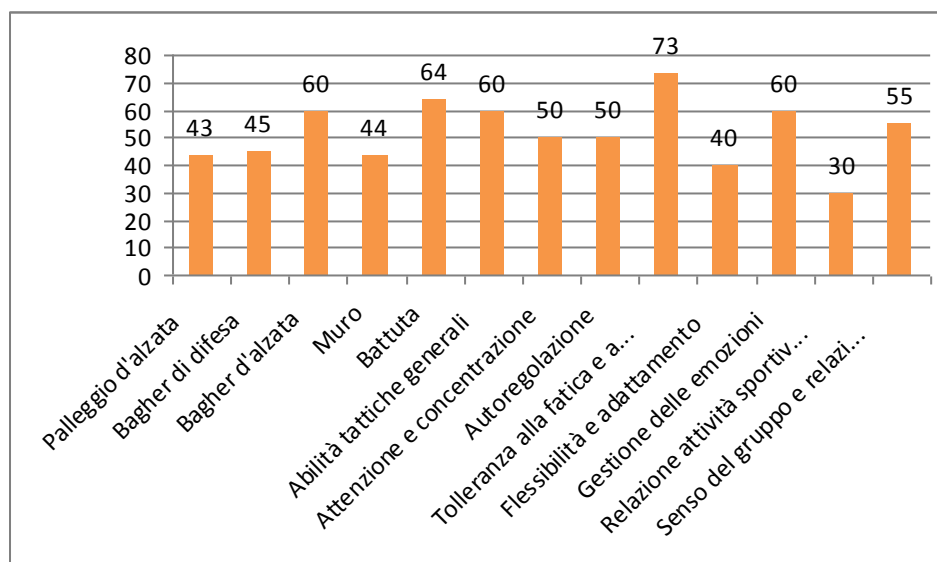
- Mancanza di comunità di intenti: non esiste progetto se non esistono propositi e programmi comuni, non esiste progetto se non vi è un'unica visione per il futuro. E' come se un'azienda procedesse giorno per giorno senza un piano industriale accettato da tutti i soci.
- Pigrizia manageriale. Molti di questi obiettivi necessitavano, per il loro raggiungimento, di impegno e tanto lavoro. Non tutti i partecipanti del progetto avevano un'idea comune sui tempi di ottenimento dei risultati e per questo motivo, gran parte delle decisioni sono state dettate dalla fretta più che da una reale valutazione di quello che sarebbe stato il meglio per il progetto.
- Aspirazioni individuali spesso in contrasto con il bene comune.

6. ANALISI DEI DATI RACCOLTI

C. A. (PALLEGGIATORE)



Misura dell'autoefficacia personale



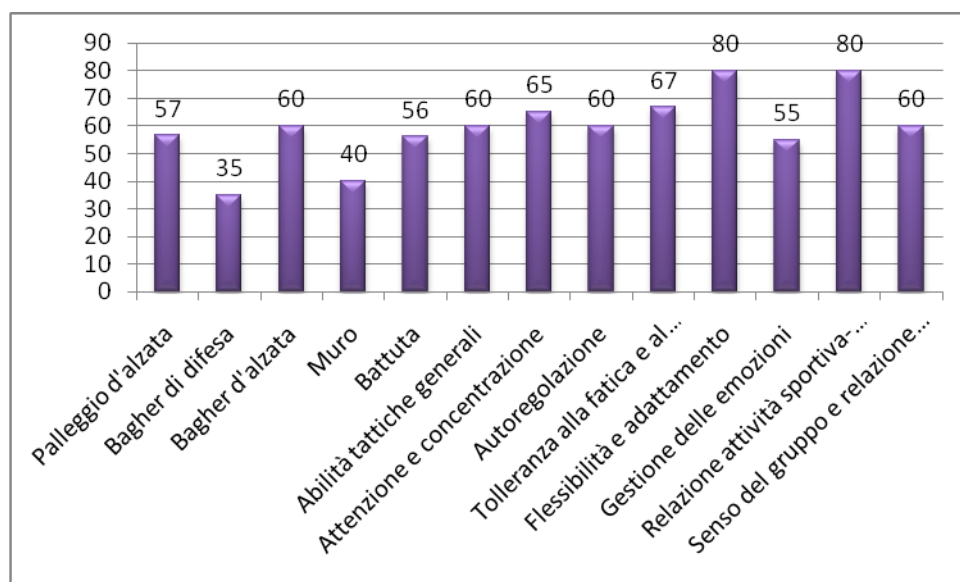
Valutazione dello staff tecnico delle abilità dell'atleta

Questa atleta sopravvalutava in maniera eccessiva le proprie capacità tecniche nel palleggio, mentre sottovalutava le proprie abilità negli altri fondamentali

tecnici: l'obiettivo del mio lavoro è stato quello di indurla a prendere coscienza della proprie effettive capacità e competenze.

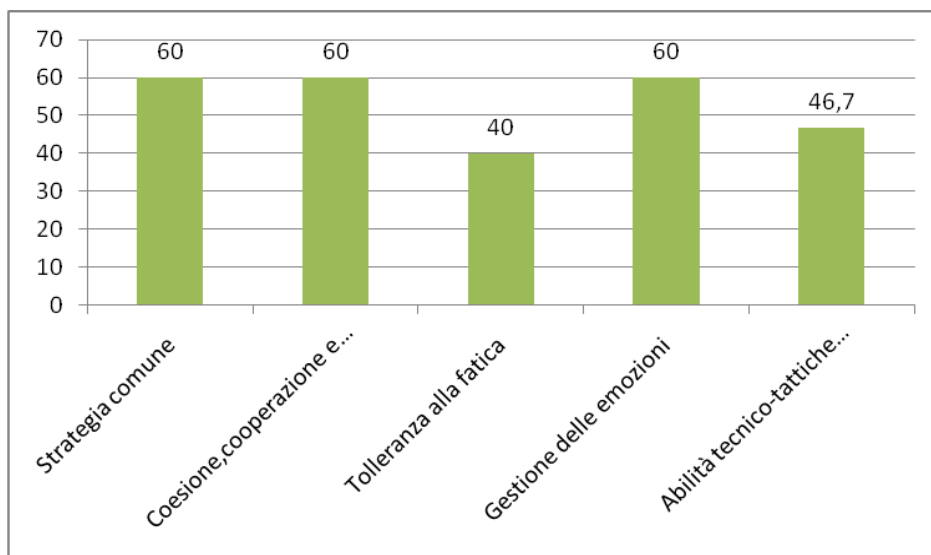
Per fare ciò si è ricorso a:

- Proposta di modelli tecnici di palleggiatori provenienti dall'altissimo livello, sia sottoforma di filmato e di fotografia, sia dal vivo;
- Proposta di video e fotografia delle sue stesse prestazioni per paragonarle a quelle delle giocatrici evolute;
- Individuazione e condivisione degli "errori imperdonabili" per un giocatore (vedi allegato).

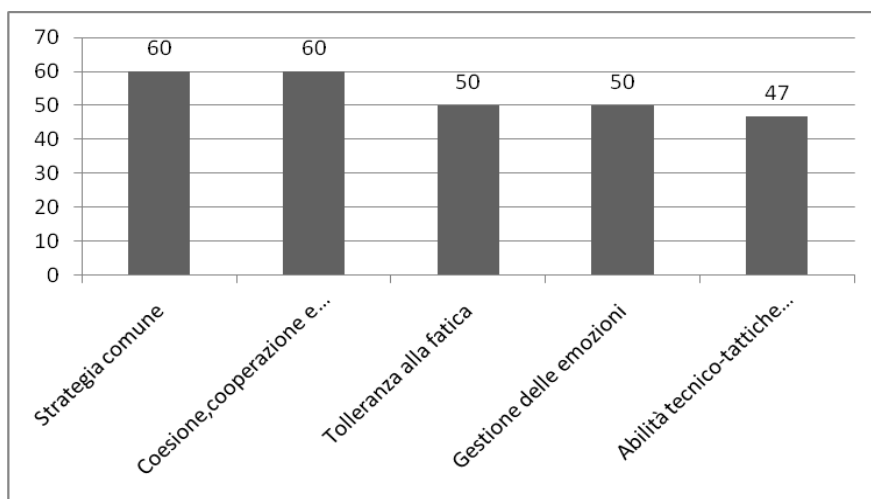


Misura dell'autoefficacia personale dopo 40 sedute di allenamento

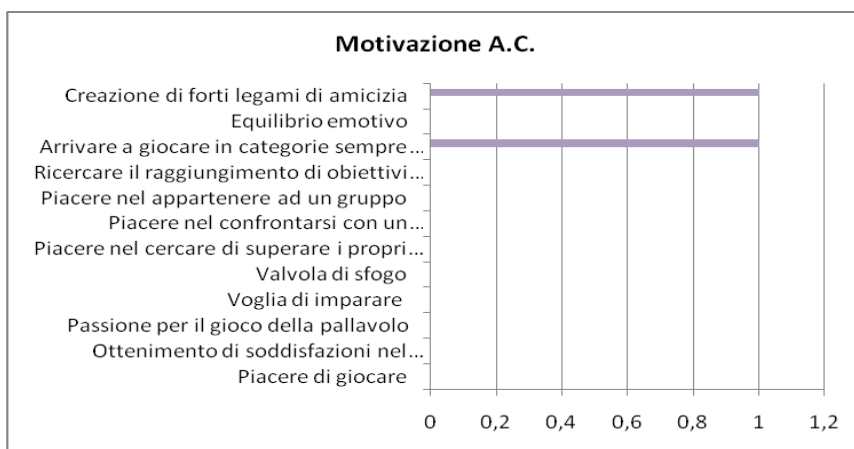
Dai dati raccolti al termine del periodo indagato emergeva che, anche se di poco, la ragazza aveva iniziato a prendere consapevolezza delle proprie difficoltà nel palleggio. Con l'inizio del campionato è stato poi più semplice aiutarla in questo percorso dato che le sue "abilità" o le sue "lacune", visto il ruolo ricoperto, avrebbero parecchio condizionato il gioco della squadra e ciò ha facilitato senza dubbio, nella ragazza, la presa di coscienza delle proprie reali capacità.

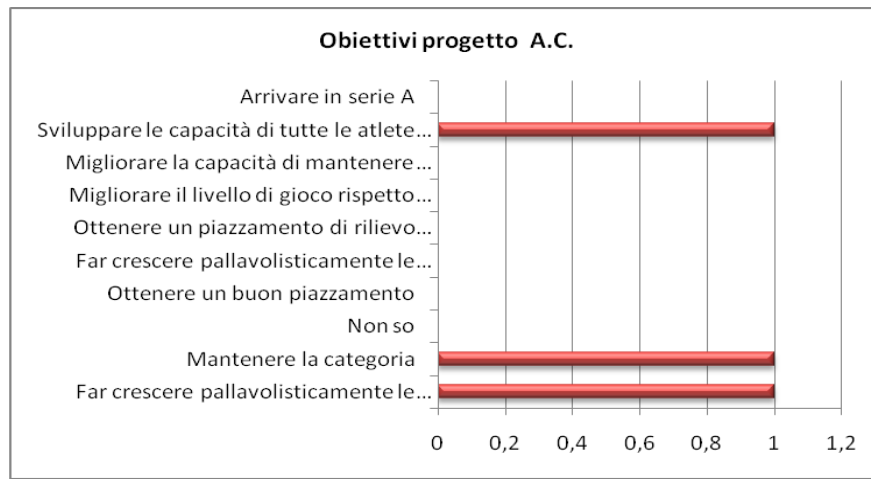


Misura dell'autoefficacia collettiva

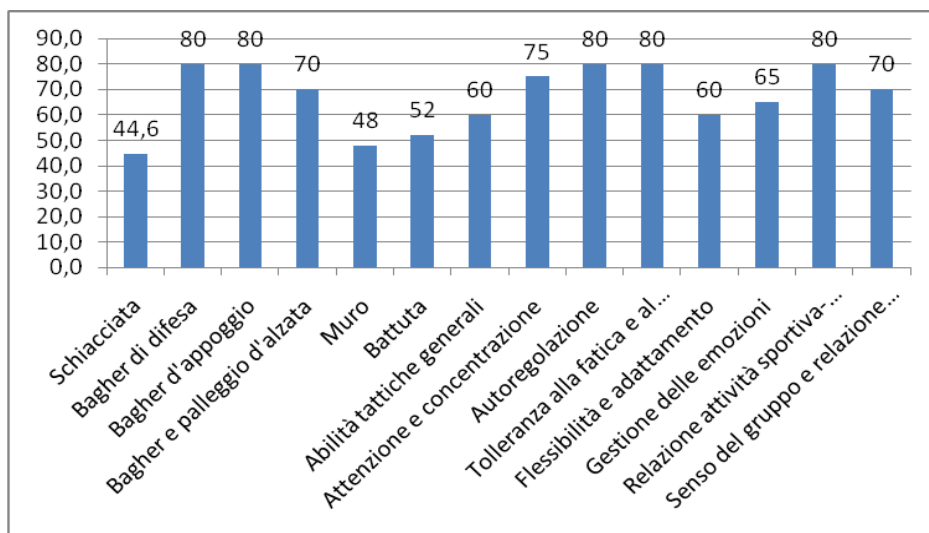


Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e 2 partite

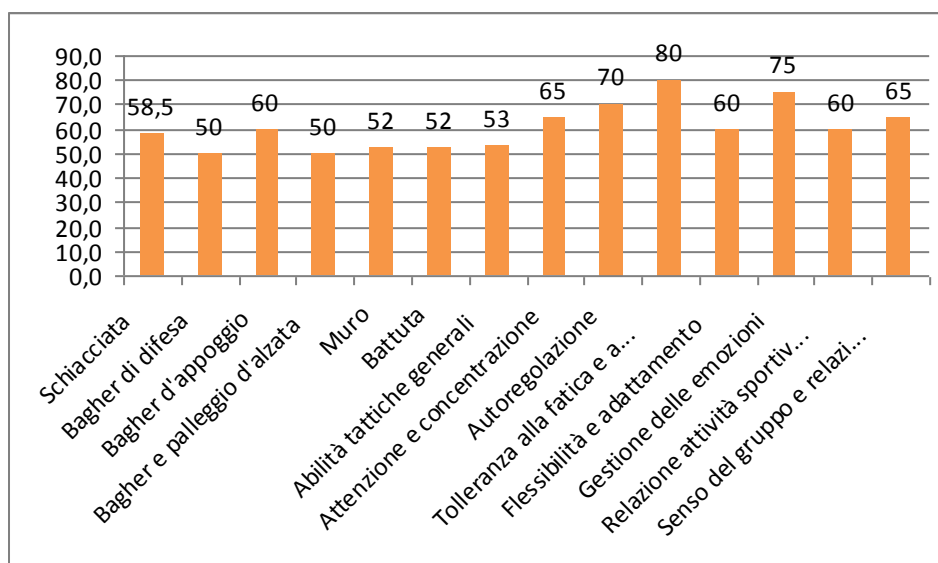




A.D. (OPPOSTO)

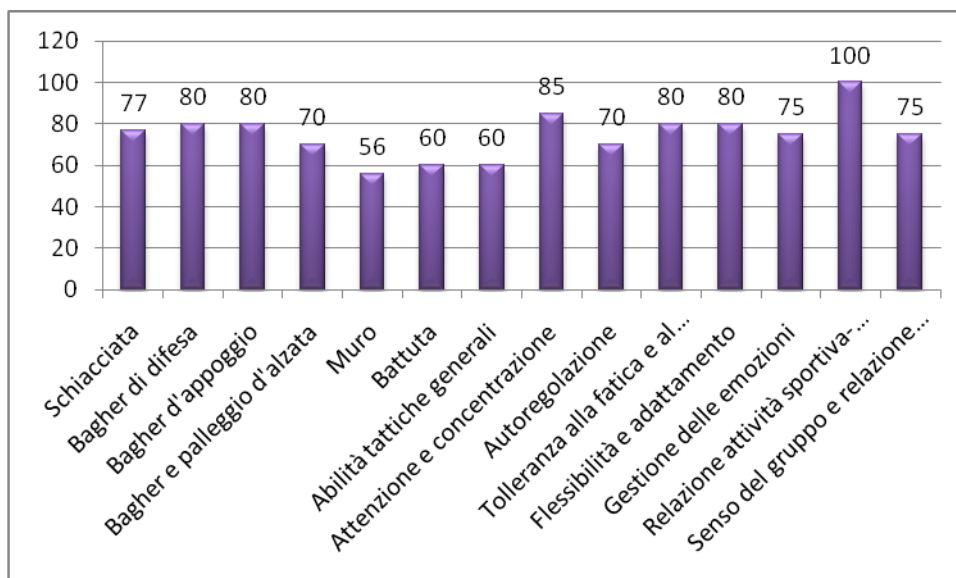


Misura dell'autoefficacia personale



Percezione dello staff tecnico delle abilità dell'atleta

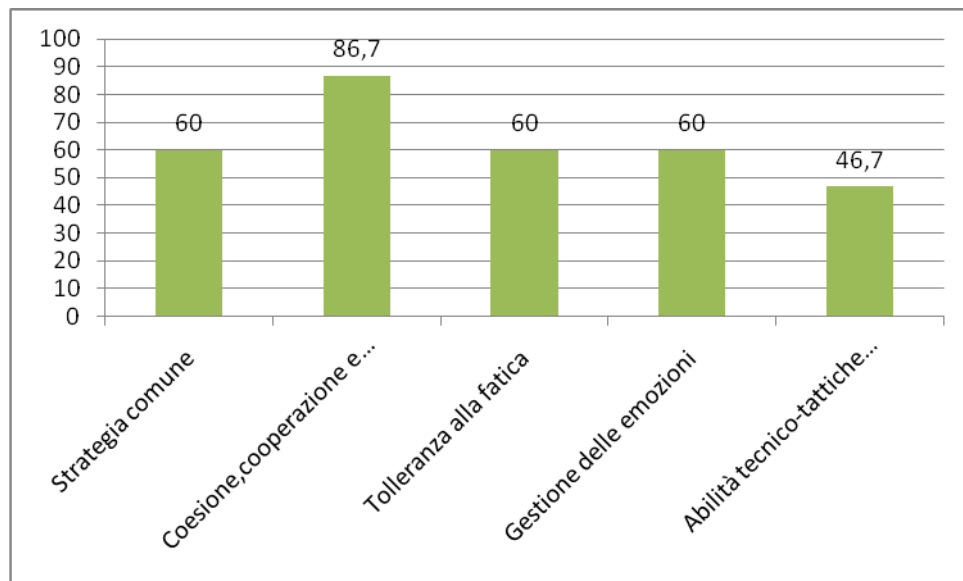
A parte per il fondamentale tecnico della schiacciata, l'atleta sopravvalutava sicuramente le proprie capacità: anche in questo caso è stato necessario intervenire con lo scopo di aiutare l'atleta a prendere coscienza delle proprie effettive abilità...in modo da indurre in lei uno "stato di bisogno" che fosse la spinta per i miglioramenti futuri.



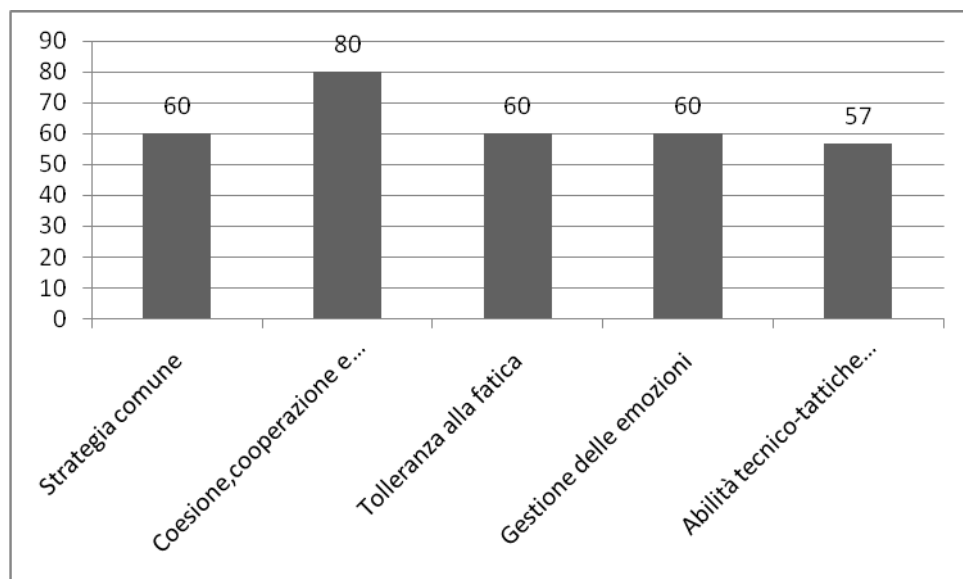
Misura dell'autoefficacia personale dopo 40 sedute di allenamento

La ragazza presentava, al termine del periodo allenante, il problema opposto rispetto all'inizio delle valutazioni: se prima sottovalutava le proprie capacità nel fondamentale dell'attacco, ora, dopo il percorso mirato, si percepiva addirittura più abile di ciò che dimostrava nella realtà. Nemmeno questo era però positivo perché avrebbe potuto portare ad un calo di motivazione nella volontà e nella spinta a migliorarsi ancora.

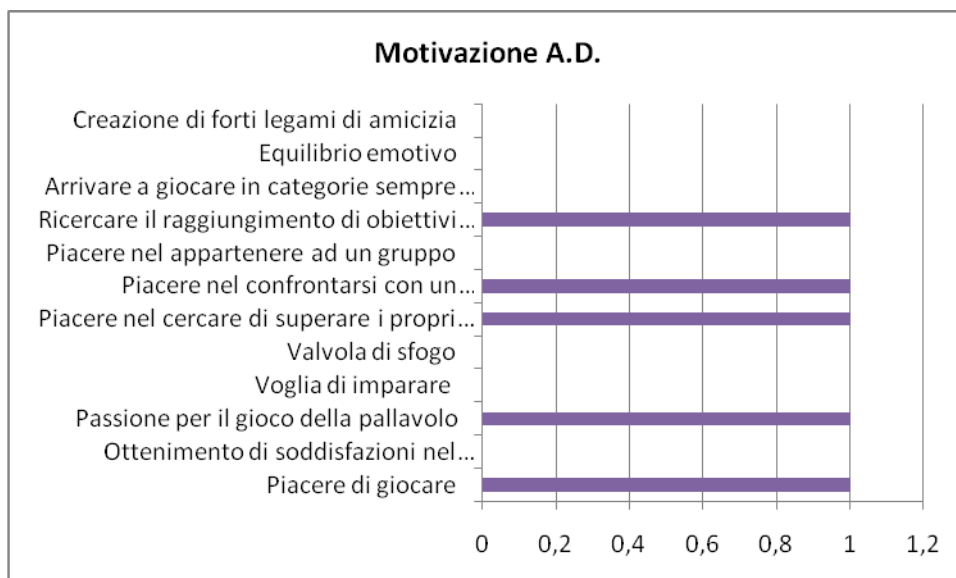
Il dato che emergeva come maggiormente contrastante rispetto alle valutazioni dei tecnici è quello riguardante il grado in cui l'atleta si riteneva capace di integrare efficacemente le richieste dell'attività agonistica con impegni, doveri e interessi che riguardavano altre sfere della sua vita personale. Lo staff tecnico individuava proprio in quest'area una delle maggiori difficoltà dell'atleta...mentre l'atleta stessa si riteneva "già arrivata" attribuendosi un significativo 100%!



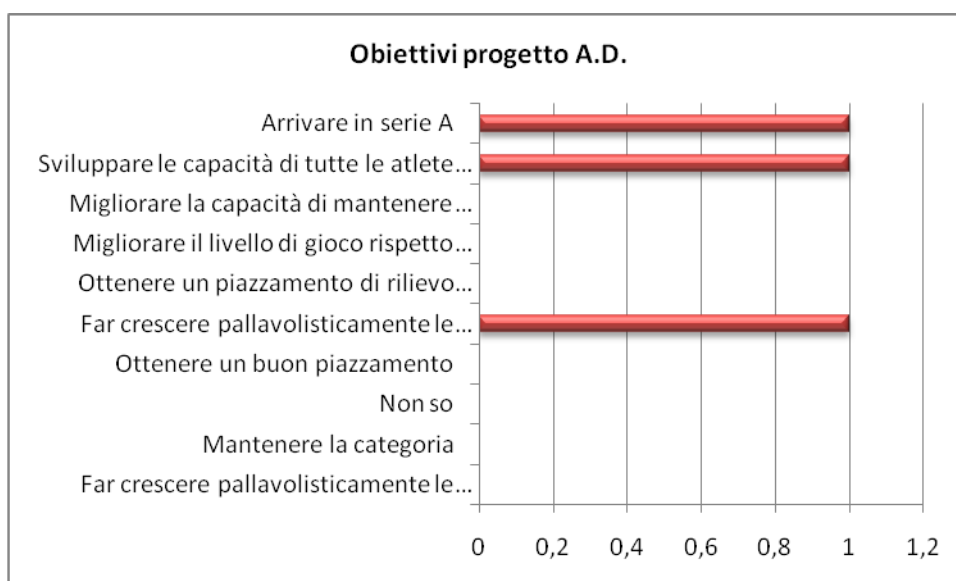
Misura dell'autoefficacia collettiva



Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e 2 partite

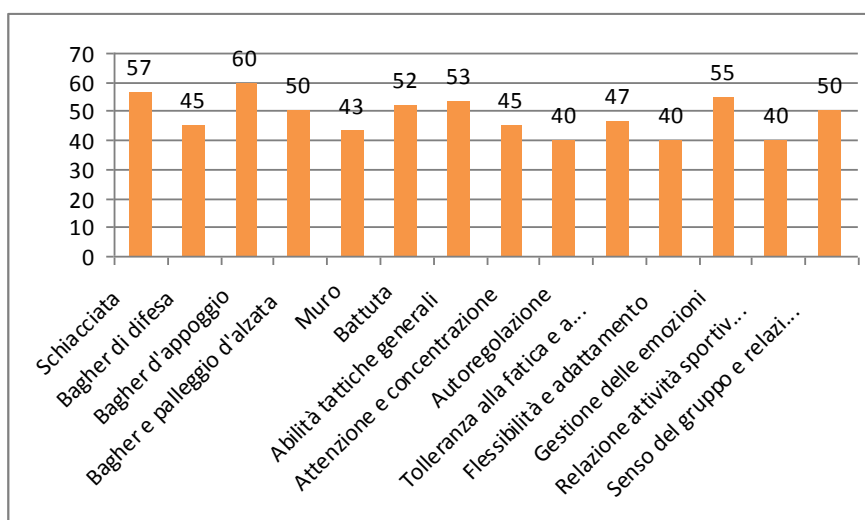


Per quanto riguardava la motivazione quest'atleta aveva sicuramente le idee chiare: tutte motivazioni intrinseche molto forti che ben si collegavano al concetto di resilienza presentato nel capitolo dedicato allo stato dell'arte.



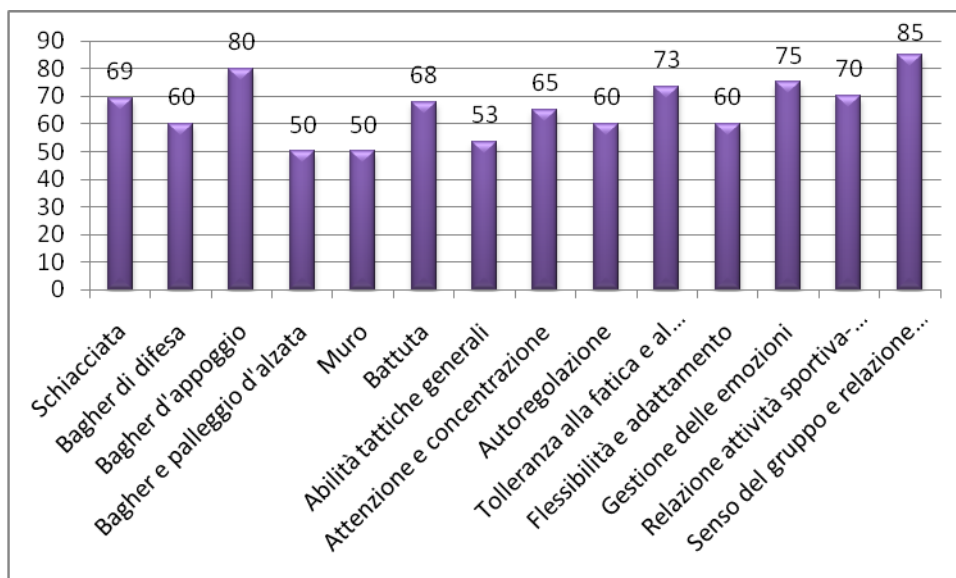
B. M. (CENTRALE/OPPOSTO)

Misura dell'autoefficacia personale



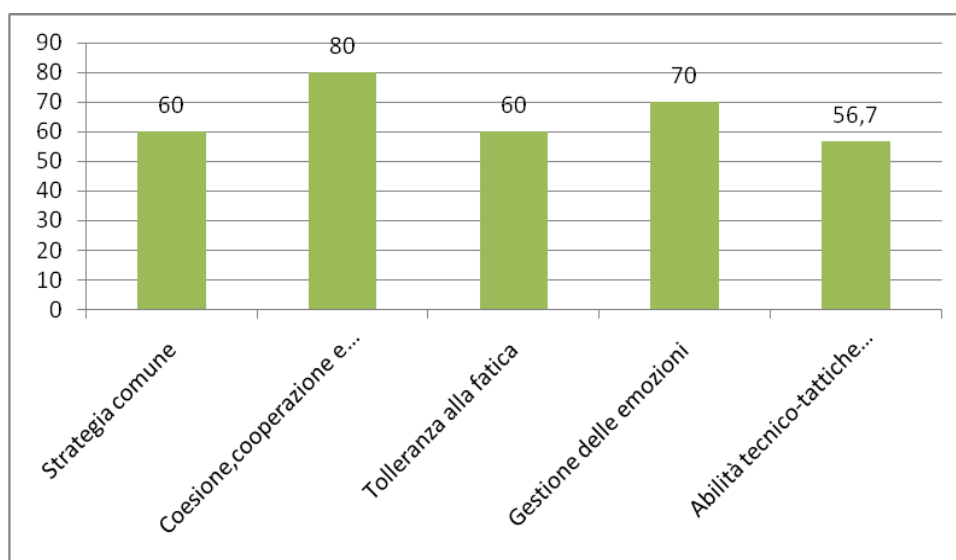
Percezione dello staff tecnico delle abilità dell'atleta

Se confrontiamo i dati raccolti dopo la prima somministrazione con quelli ricavati dal parere dello staff tecnico, possiamo notare come la ragazza era abbastanza realista riguardo alle proprie capacità. Il problema, in questo caso, era un altro: M. non era in grado di percepire di avere un potenziale molto più alto di ciò che dimostrava di essere in quel momento. Non si sapeva allenare per obiettivi; aveva ridotta capacità di attenzione e scarsa motivazione al miglioramento. Non aveva idea di come, per raggiungere un traguardo, fosse necessario faticare e investire energie. Io e lo staff abbiamo lavorato considerando questi aspetti come prioritari! Abbiamo fatto in modo che l'atleta, fidandosi di noi, si lasciasse condurre, durante i successivi 40 allenamenti in un percorso mirato soprattutto ad "imparare ad allenarsi in maniera più efficace". La ragazza avrebbe dovuto percepire che, attraverso il suo impegno rivolto a specifici obiettivi (non solo tecnici!), avrebbe migliorato in modo concreto le sue abilità. Contavamo di intraprendere un percorso la facesse sentire protagonista attiva dei suoi miglioramenti e non soggetto passivo del suo "fortunato fisico da pallavolista"!

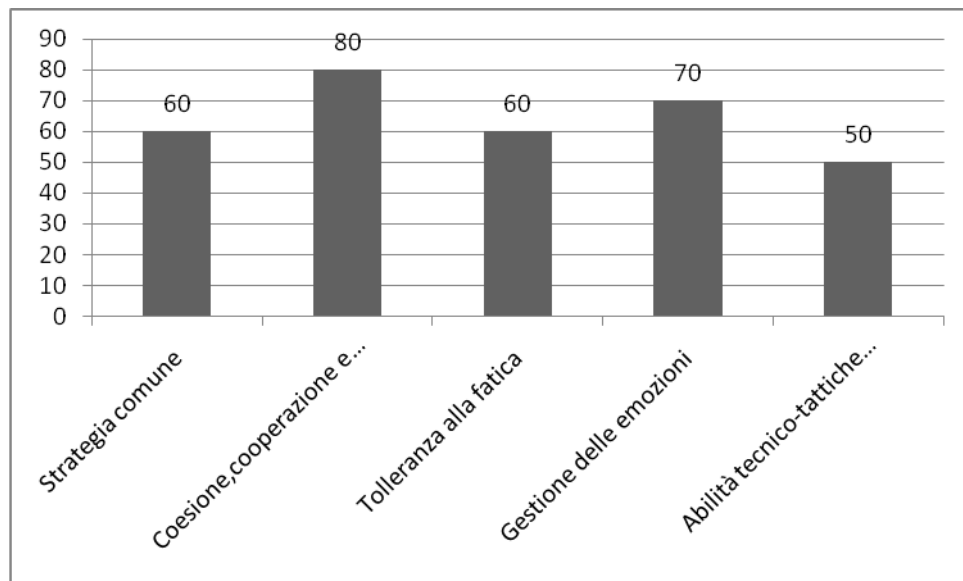


Misura dell'autoefficacia percepita dopo 40 sedute di allenamento

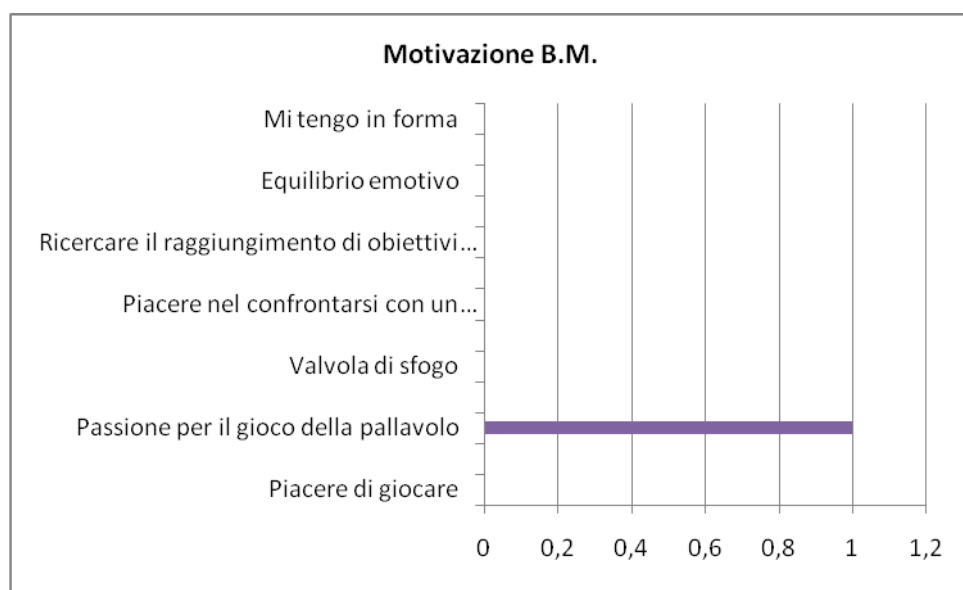
Dai dati finali raccolti è emerso che la ragazza, dopo il periodo di allenamento preso in esame, sentiva di essere davvero migliorata in maniera evidente nei fondamentali tecnici.



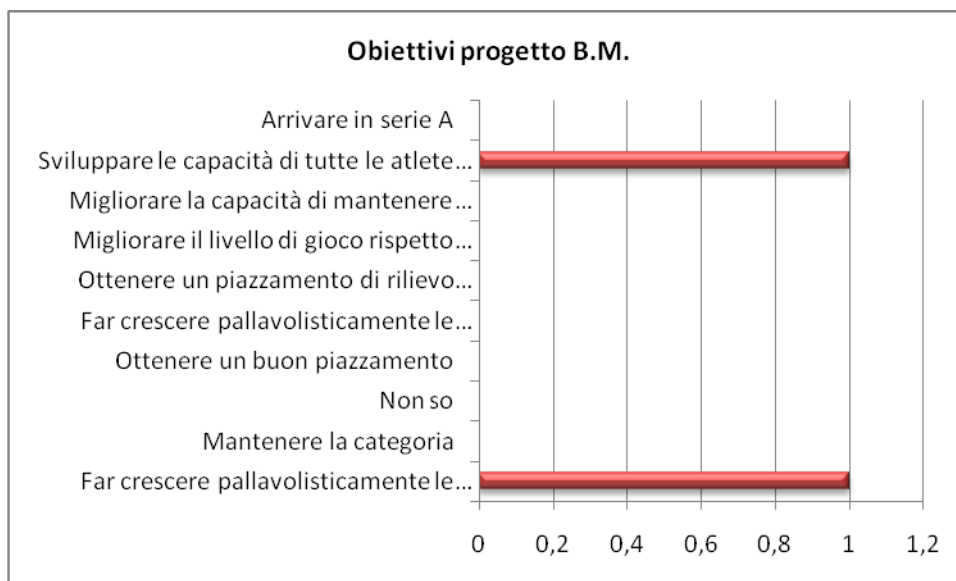
Misura dell'autoefficacia collettiva



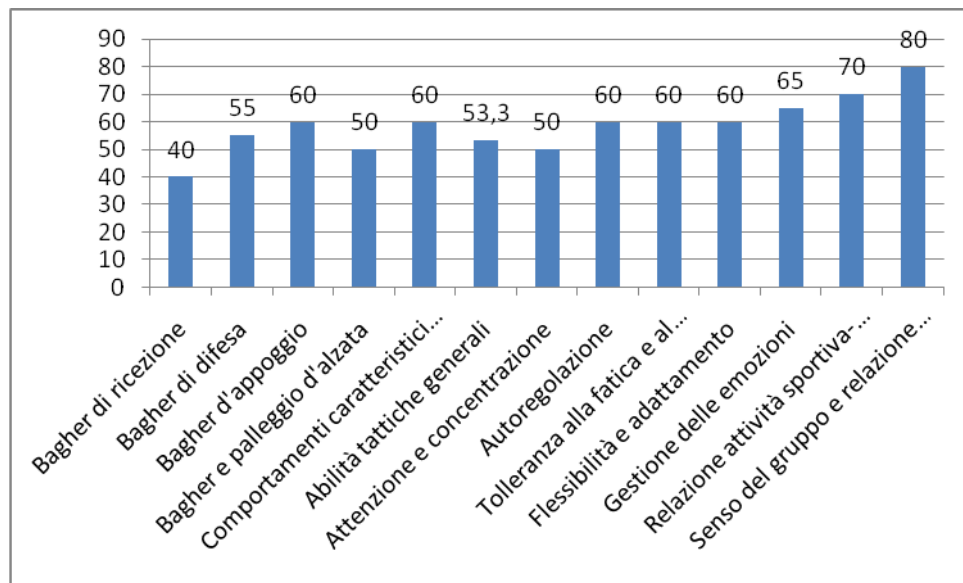
Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e due partite



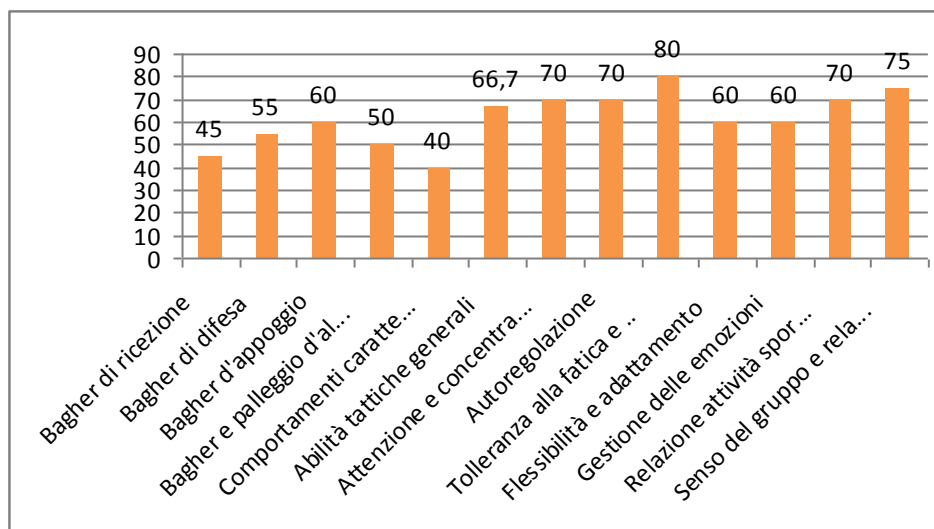
Come risulta evidente dal grafico qui sopra riportato, quest'atleta non aveva una grande motivazione di fondo che la potesse portare ad affrontare i sacrifici e le difficoltà che un'atleta incontra, volente o nolente, se vuole davvero vivere da atleta.



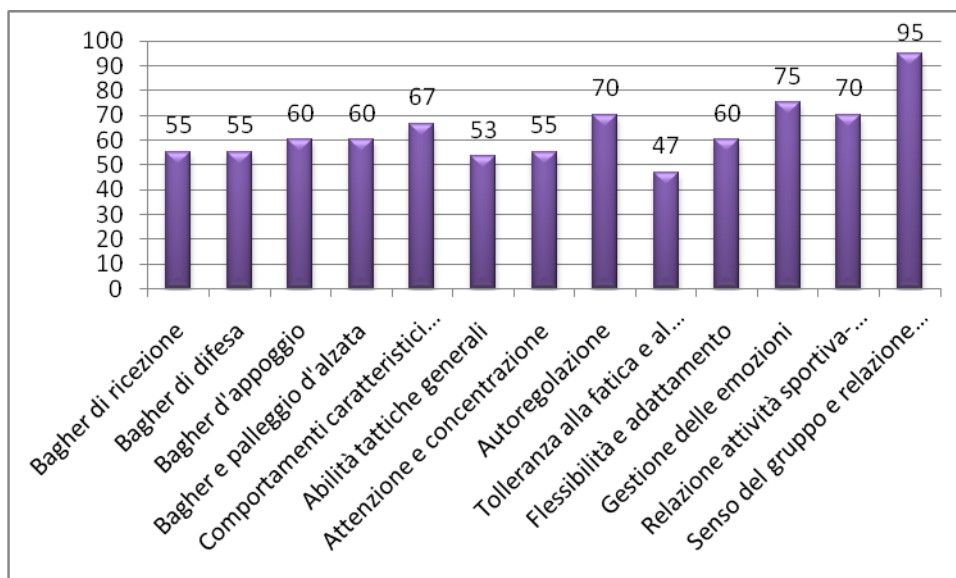
C. V. (LIBERO)



Misura dell'autoefficacia personale

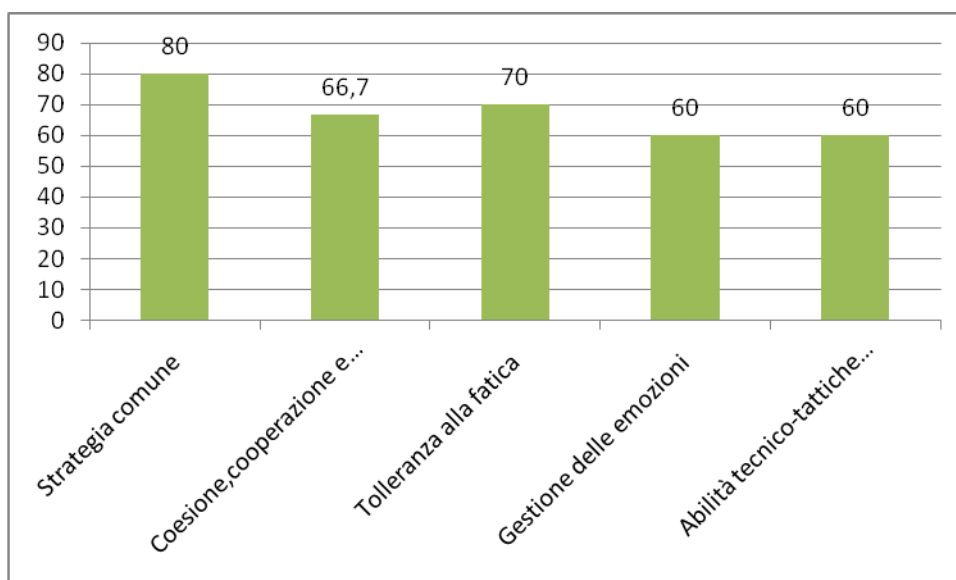


L'atleta dimostrava di essere davvero consapevole delle proprie difficoltà. Si è trattato di aiutarla a darsi degli obiettivi, sì sfidanti, ma raggiungibili grazie al suo costante impegno e alla sua forte motivazione intrinseca e a prendere coscienza dei propri effettivi limiti nella pallavolo di medio-alto livello.

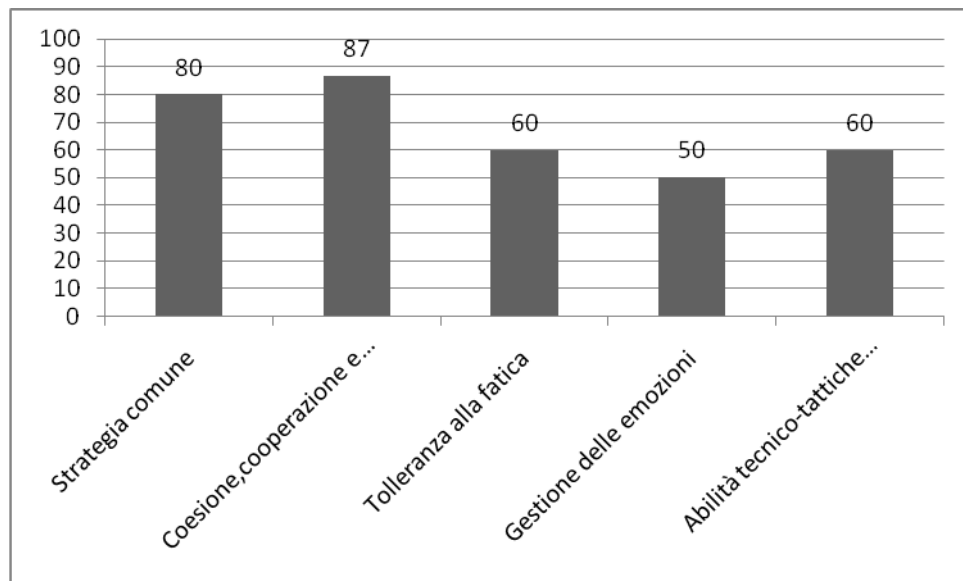


Misura dell'autoefficacia personale dopo 40 sedute di allenamento

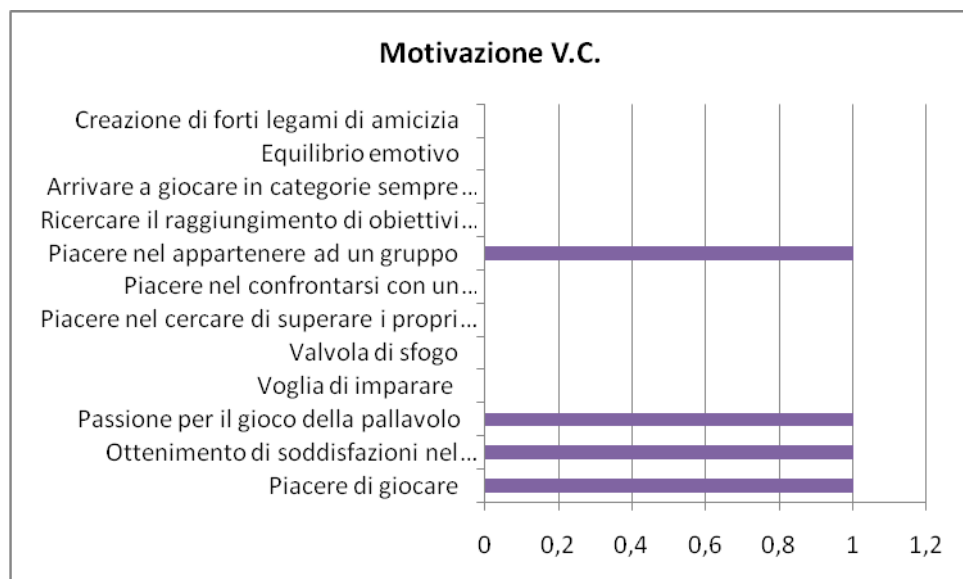
Dopo questo periodo di allenamenti, V. sembrava avere più fiducia nelle proprie capacità. Ha lavorato parecchio sul raggiungere obiettivi possibili e misurabili e ciò ha modificato di parecchio il suo “essere attiva” nei confronti dell'apprendimento.

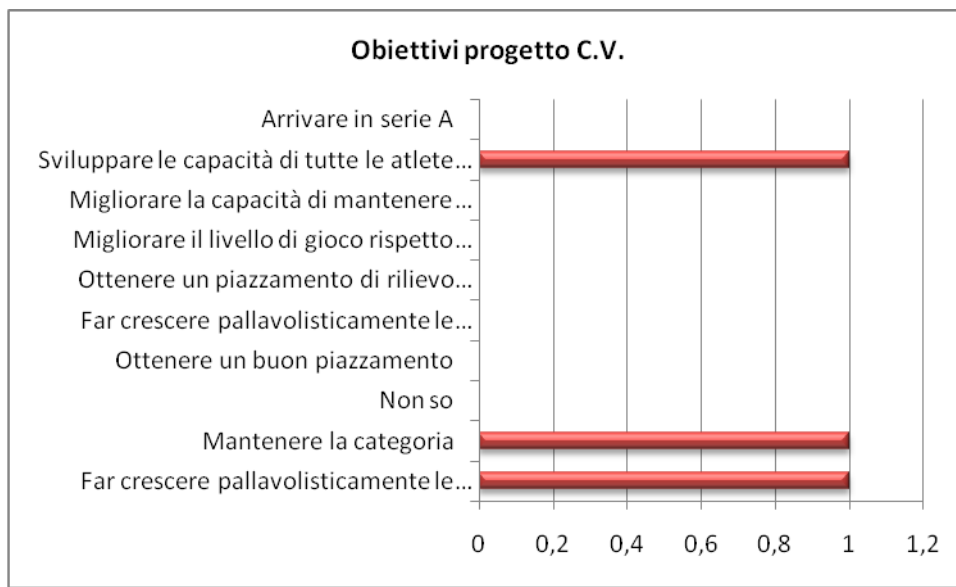


Misura dell'autoefficacia collettiva

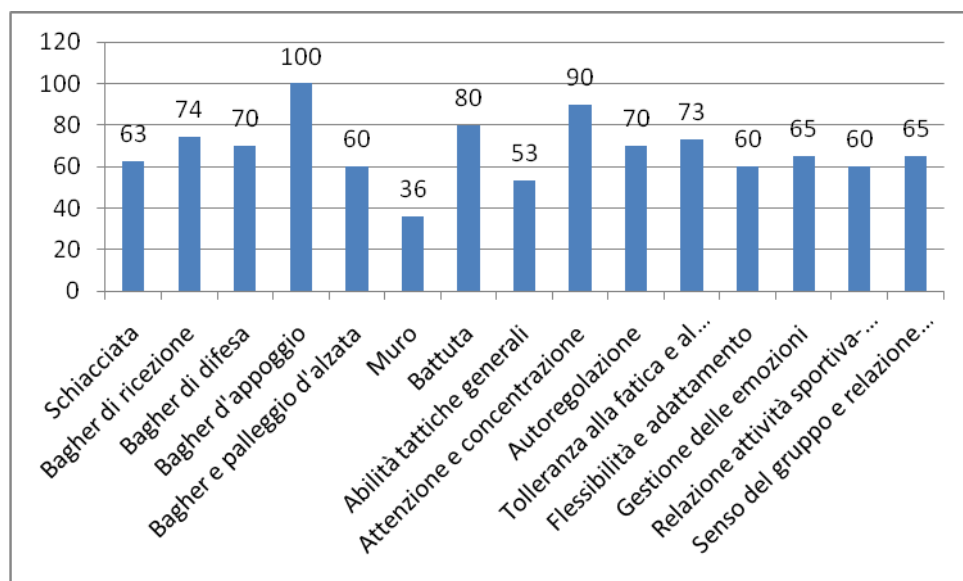


Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e 2 partite

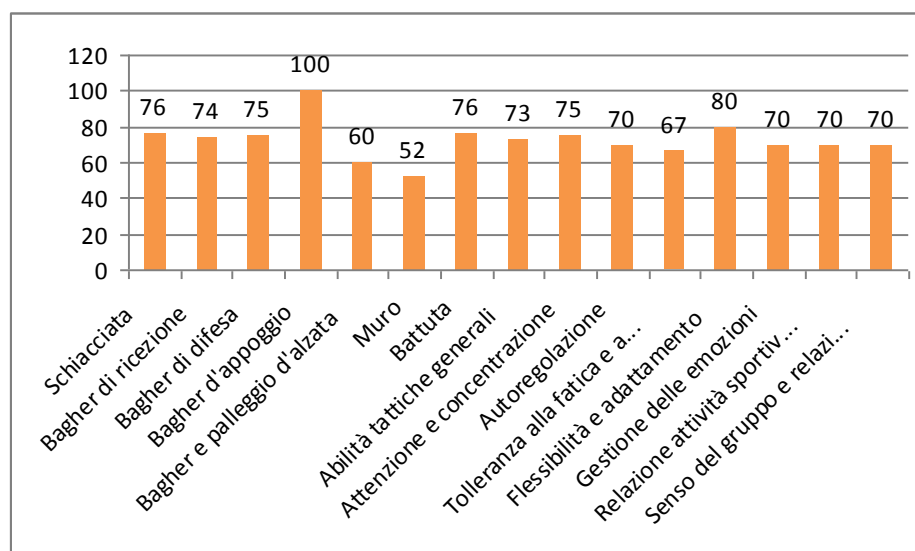




D. A. (RICETTORE-ATTACCANTE)



Misura dell'autoefficacia personale

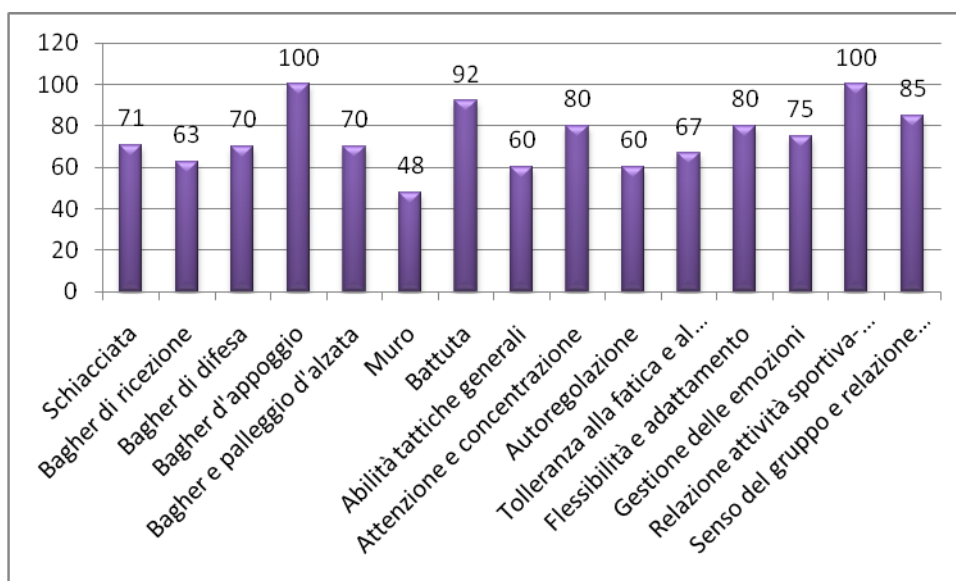


Percezione delle abilità tecniche dell'atleta da parte dello staff tecnico

Il dato più evidente era la discrepanza tra la propria percezione di efficacia nel fondamentale dell'attacco e le capacità che invece lo staff tecnico le attribuiva nello stesso fondamentale che, per un ricettore-attaccante, è particolarmente importante.

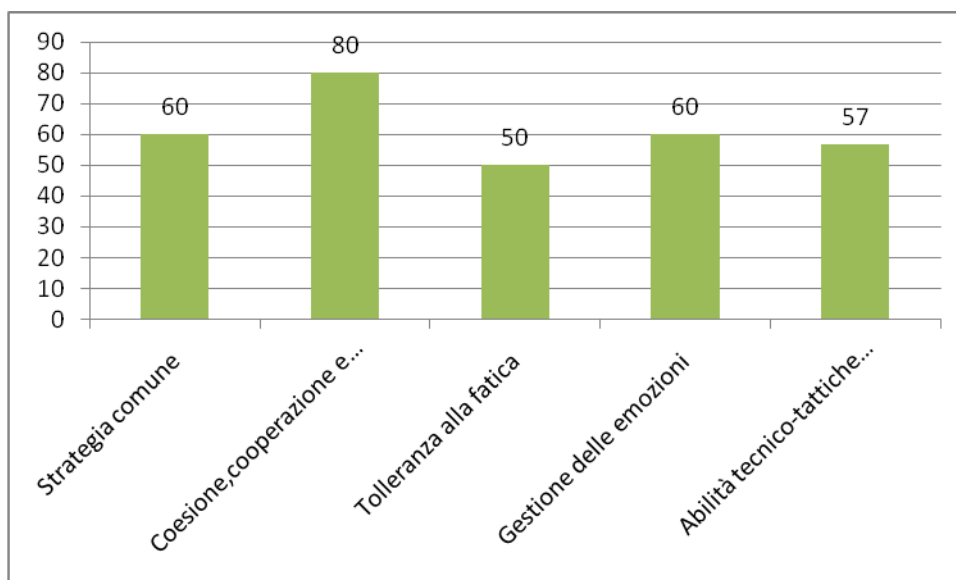
Si è ritenuto importante che nel periodo indagato, A. venisse aiutata a recuperare la fiducia in sé stessa e nelle proprie abilità di attacco in modo da

ricostruire le sicurezze perse che stavano condizionando parecchio il suo modo di allenare e di essere leader.

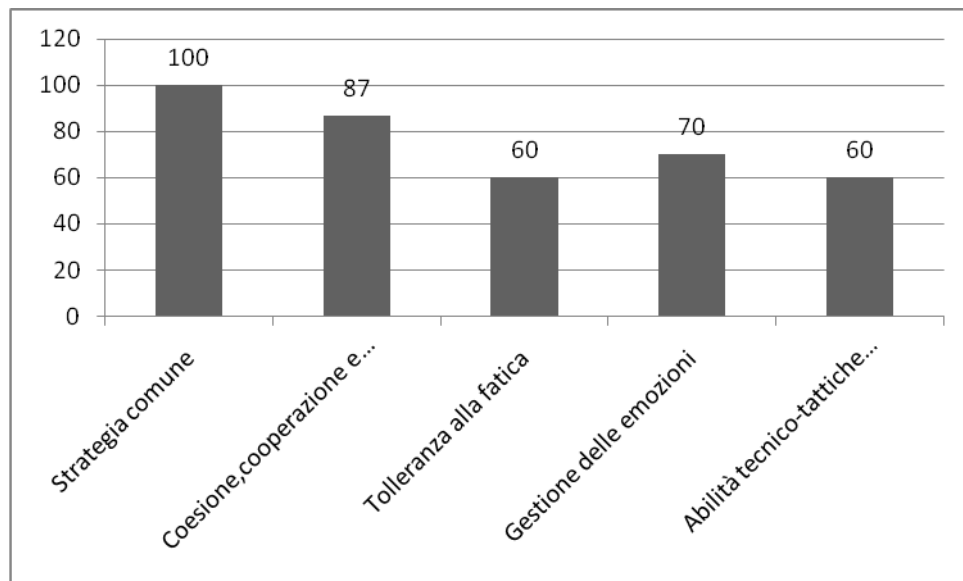


Misura dell'autoefficacia personale dopo 40 sedute di allenamento

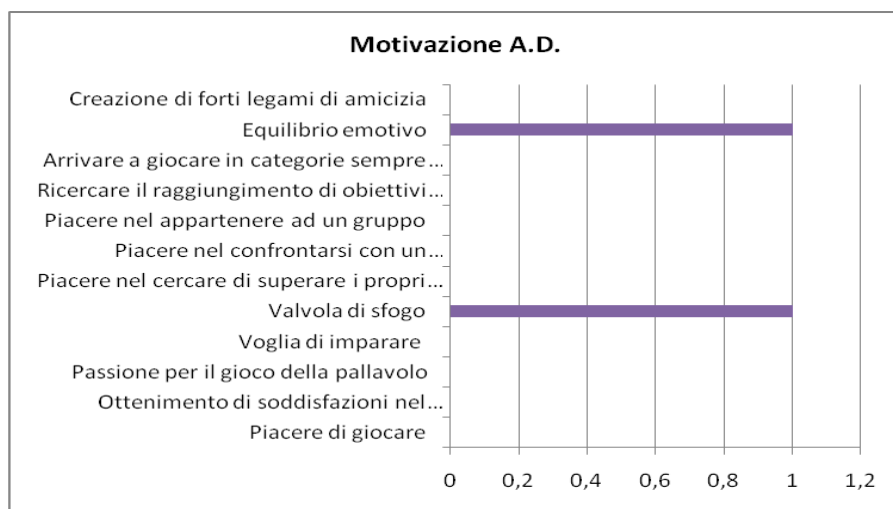
Dopo il periodo di lavoro l'atleta si è dimostrata più capace, più tranquilla e sicura del proprio ruolo all'interno del gruppo-squadra.

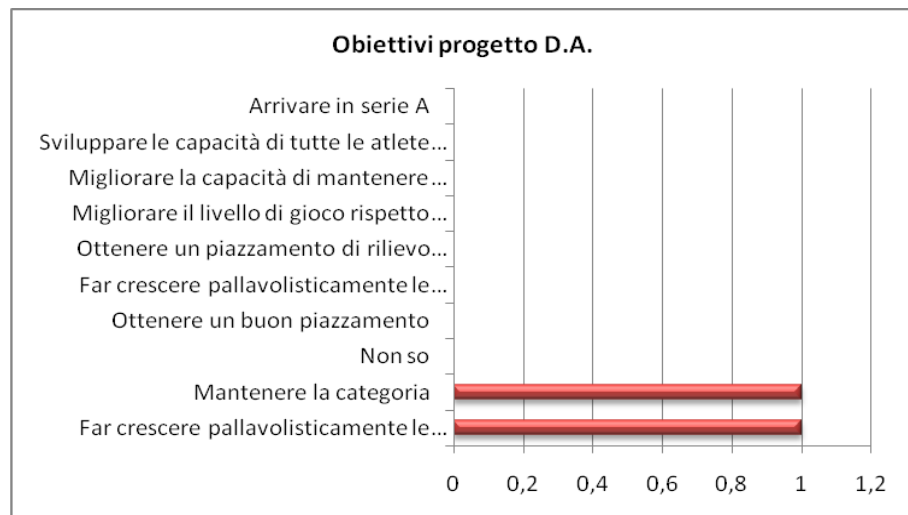


Misura dell'autoefficacia collettiva all'inizio del periodo indagato

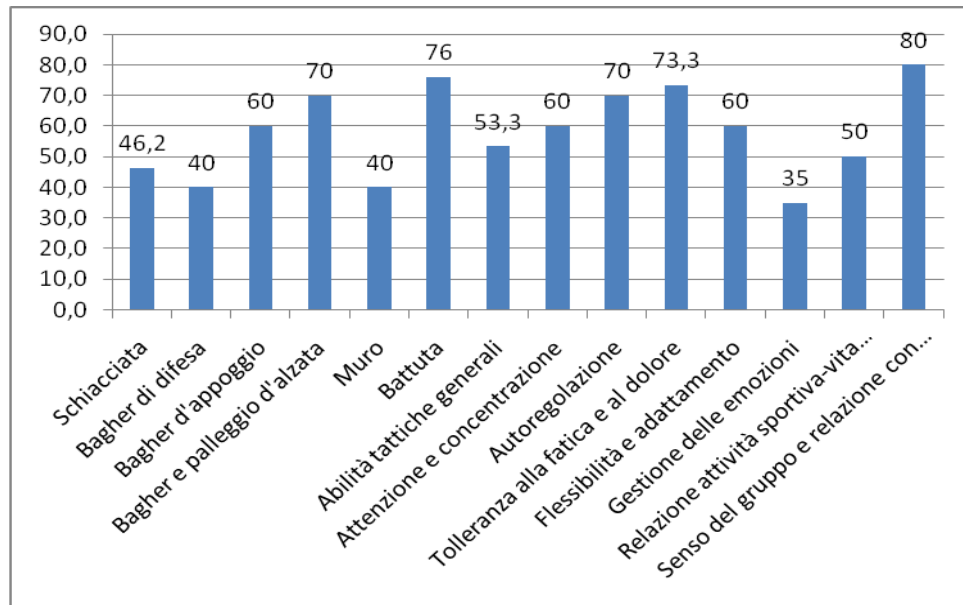


Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e 2 partite



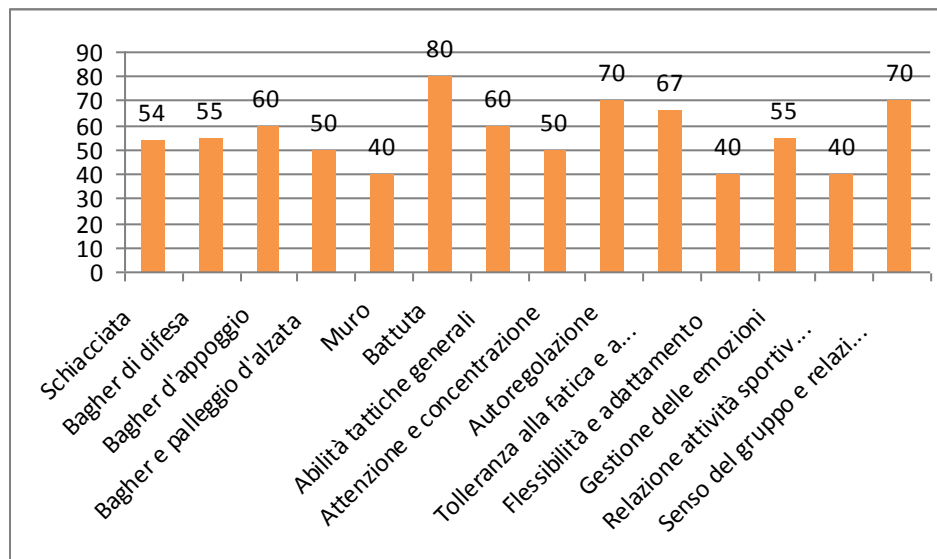


D. S. (CENTRALE)

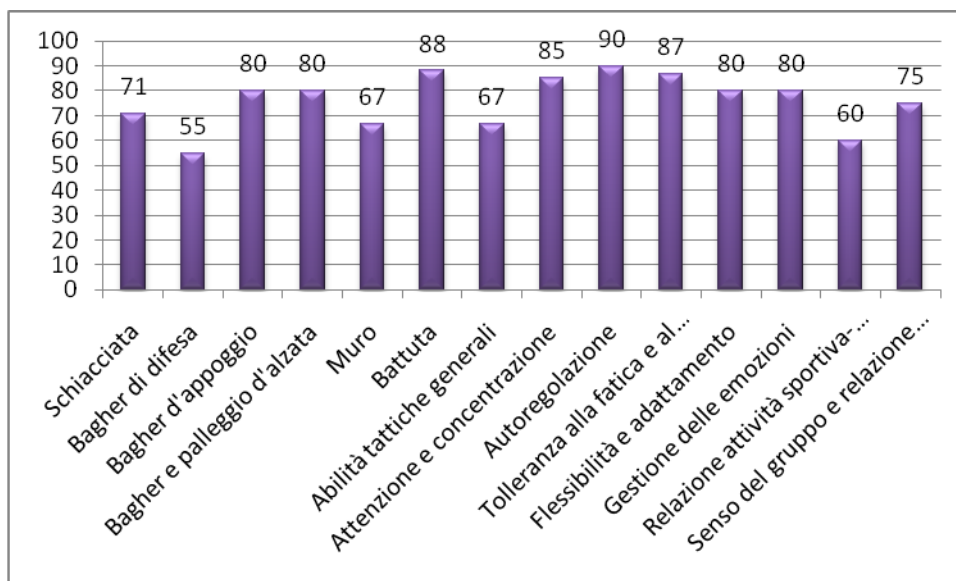


Misura dell'autoefficacia personale

E' stato necessario potenziare l'autoefficacia personale di S. per quanto riguardava il fondamentale della schiacciata perché ciò avrebbe, a nostro parere, potuto fungere da sprono per il potenziamento delle altre dimensioni.

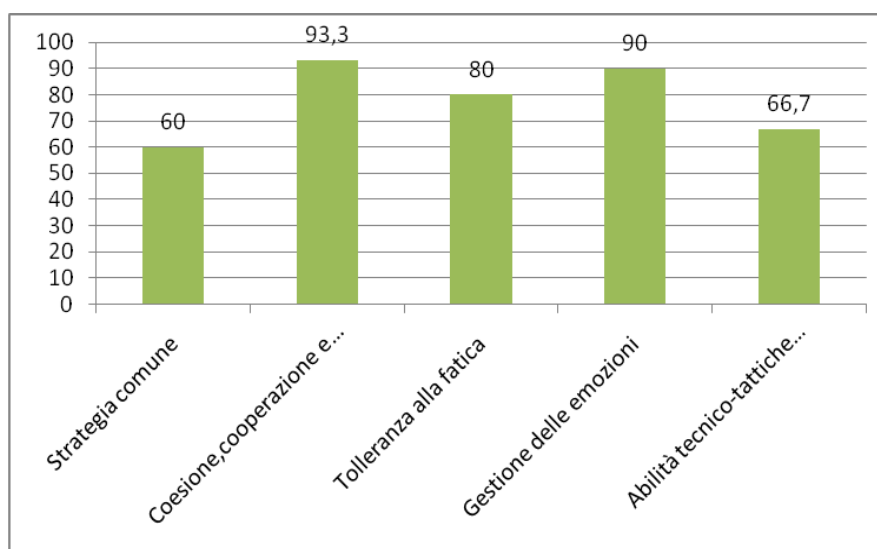


Percezione dello staff tecnico delle abilità tecniche dell'atleta

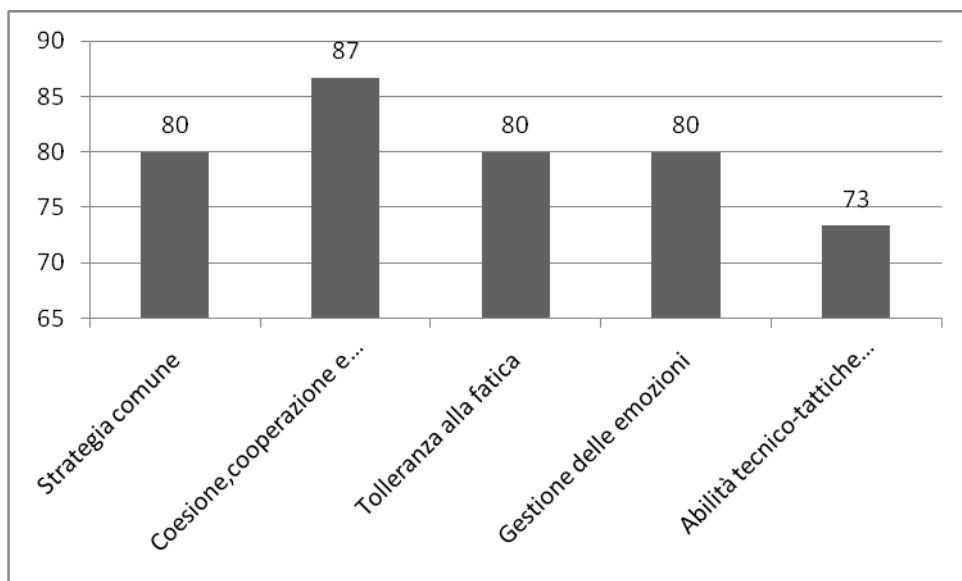


Misura dell'autoefficacia personale all'inizio del periodo indagato

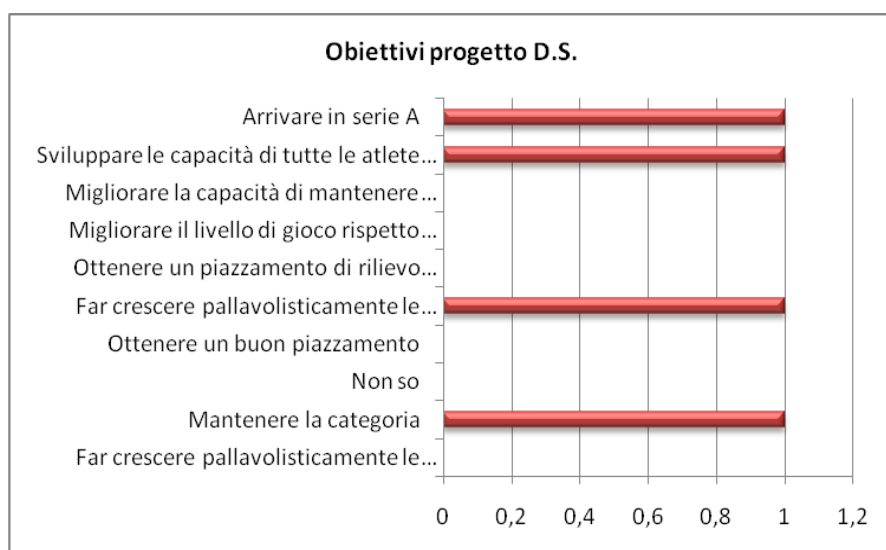
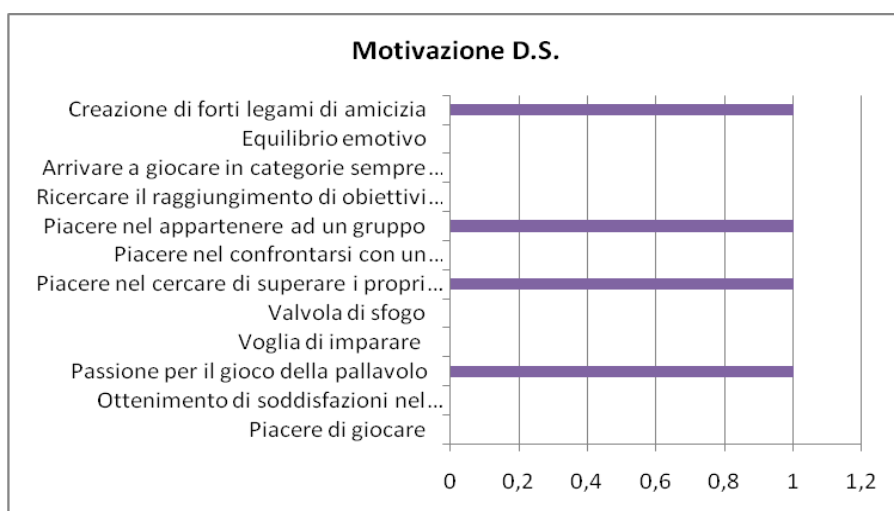
Come previsto, al termine del periodo di indagine-azione, la ragazza aveva innalzato sicuramente non di poco, la propria percezione di autoefficacia in tutte le dimensioni.



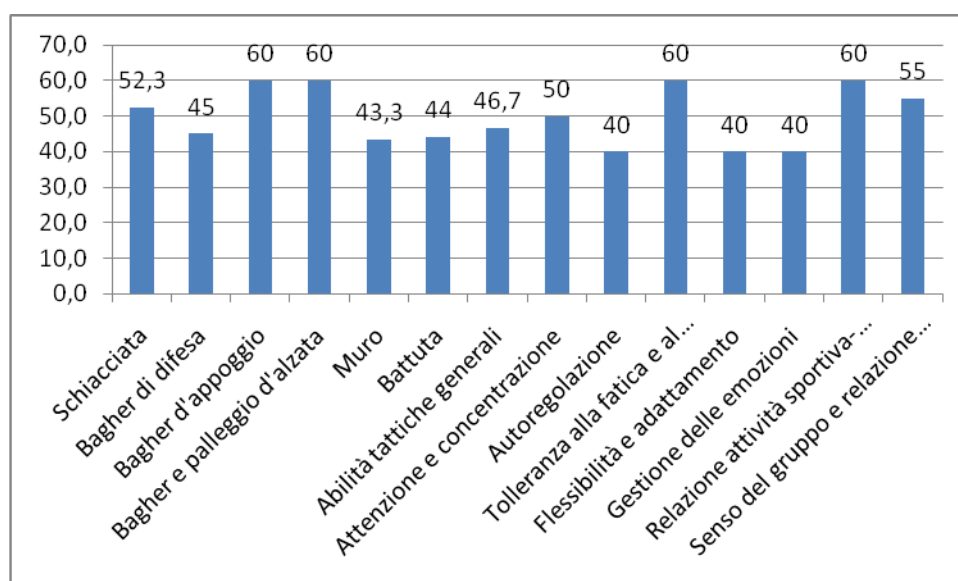
Misura dell'autoefficacia Collettiva



Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e 2 partite

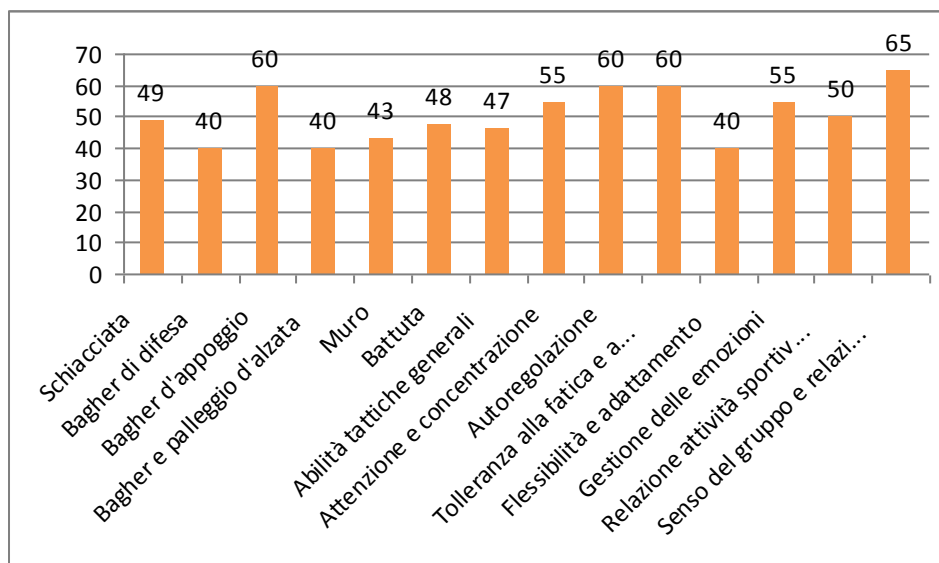


F. F. (CENTRALE)

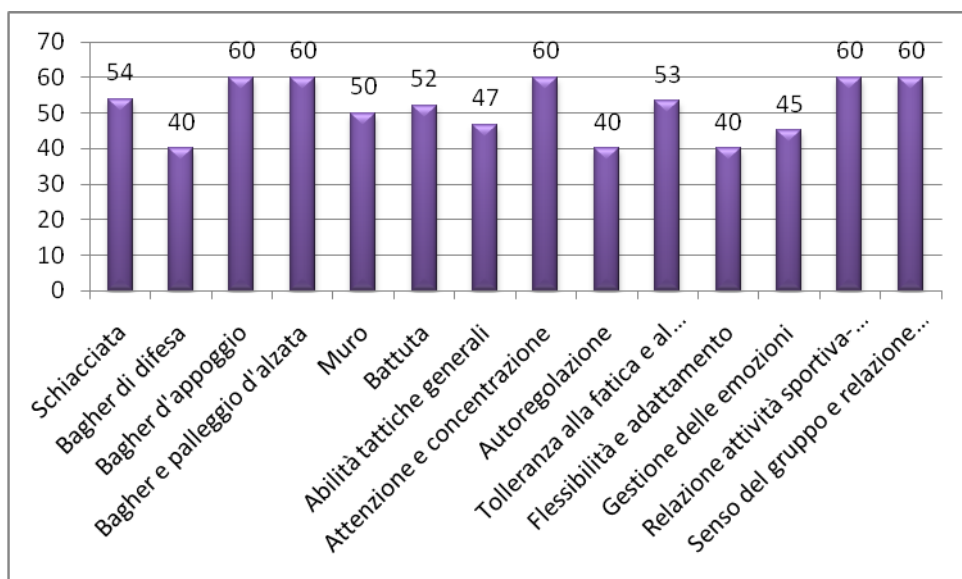


Misura dell'autoefficacia personale

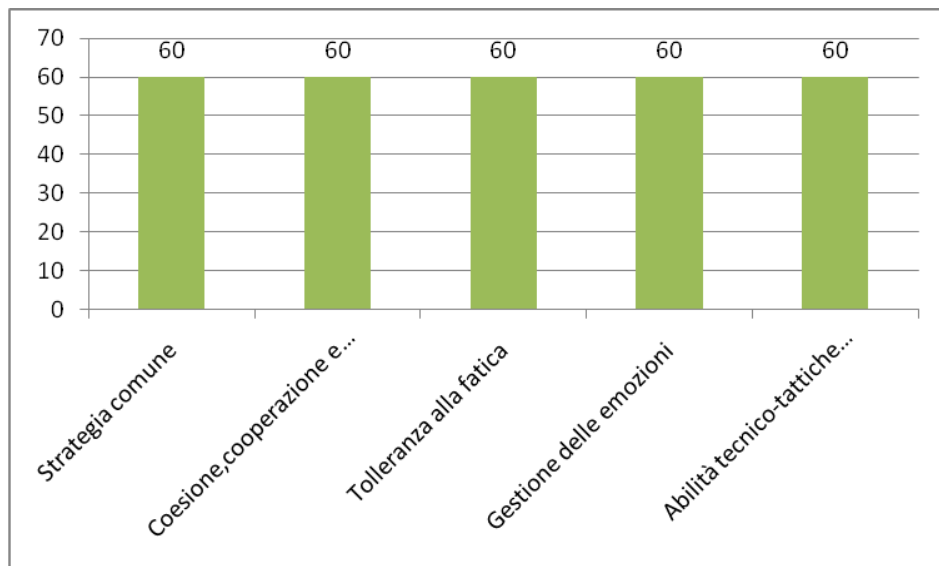
L'unico dato che era emerso come contrastante rispetto ai dati proposti dallo staff tecnico era quello relativo alla dimensione della gestione delle emozioni. In quest'ambito la ragazza doveva essere sicuramente aiutata a percepire se stessa e le proprie emozioni. Vista la giovane età dell'atleta, per quanto riguardava le dimensione tecnica, era stata necessaria la proposta di modelli tecnici con cui confrontarsi e da cui imparare.



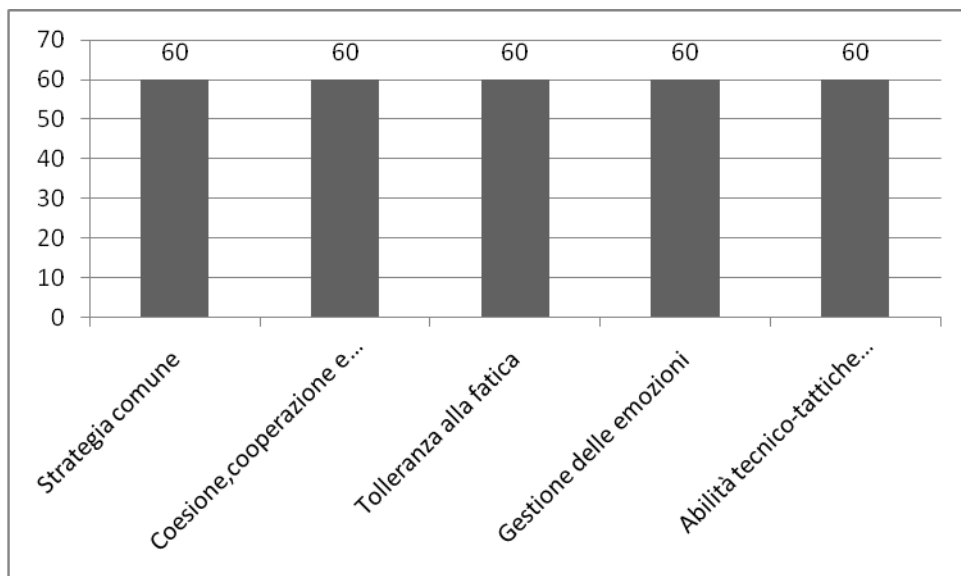
Percezione dello staff tecnico delle abilità tecniche dell'atleta



Misura dell'autoefficacia personale dopo 40 sedute di allenamento

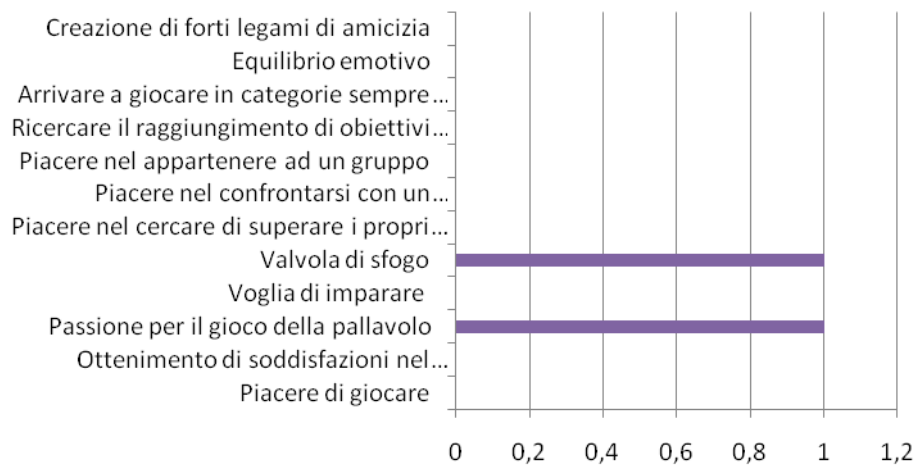


Misura dell'autoefficacia collettiva

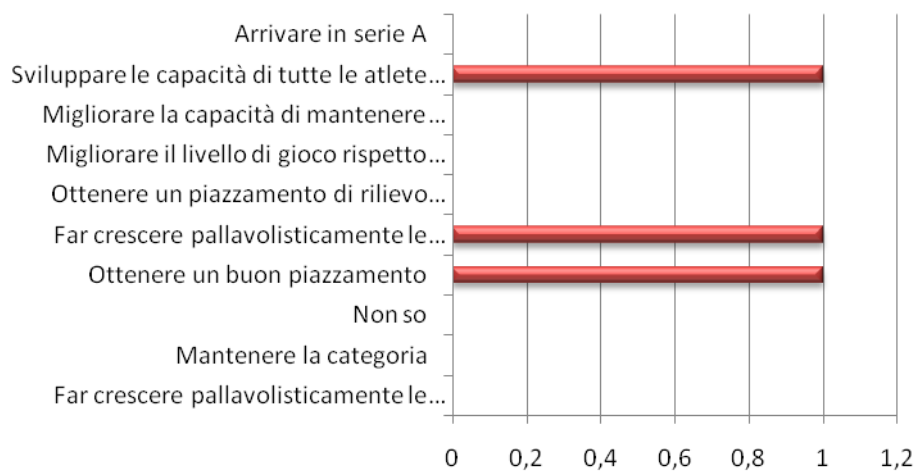


Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e 2 partite

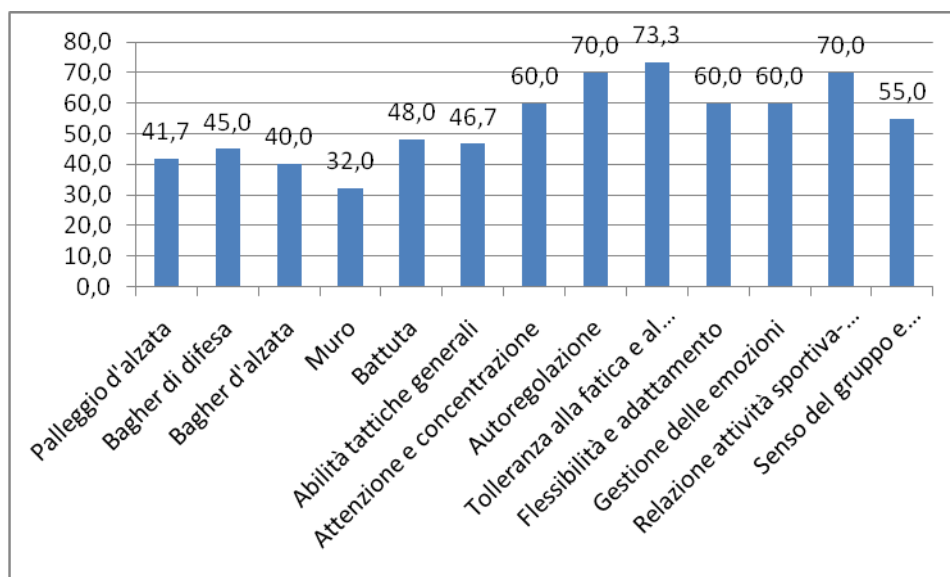
Motivazione F.F.



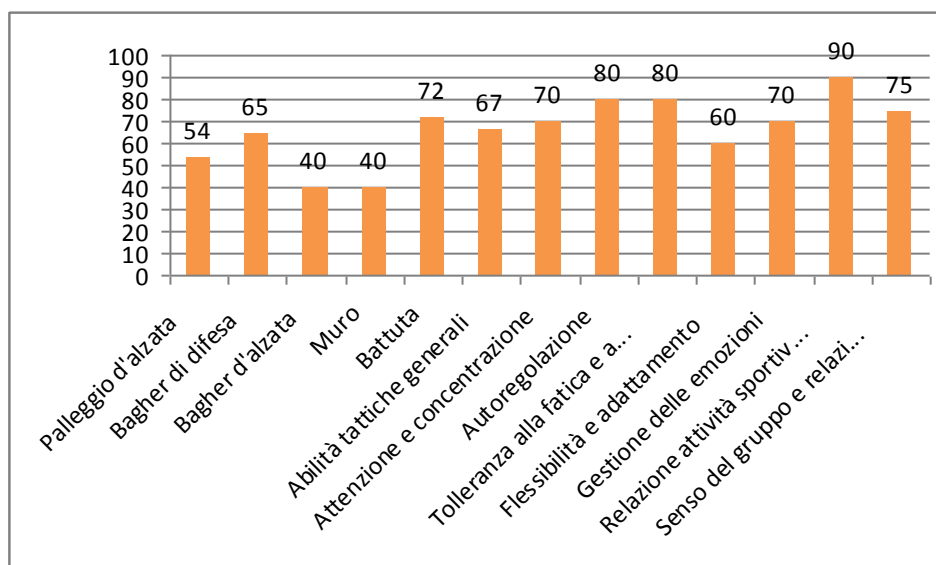
Obiettivo progetto F.F.



G. A (PALLEGGIATORE)



Misura dell'autoefficacia personale



Percezione dello staff tecnico delle abilità tecniche dell'atleta

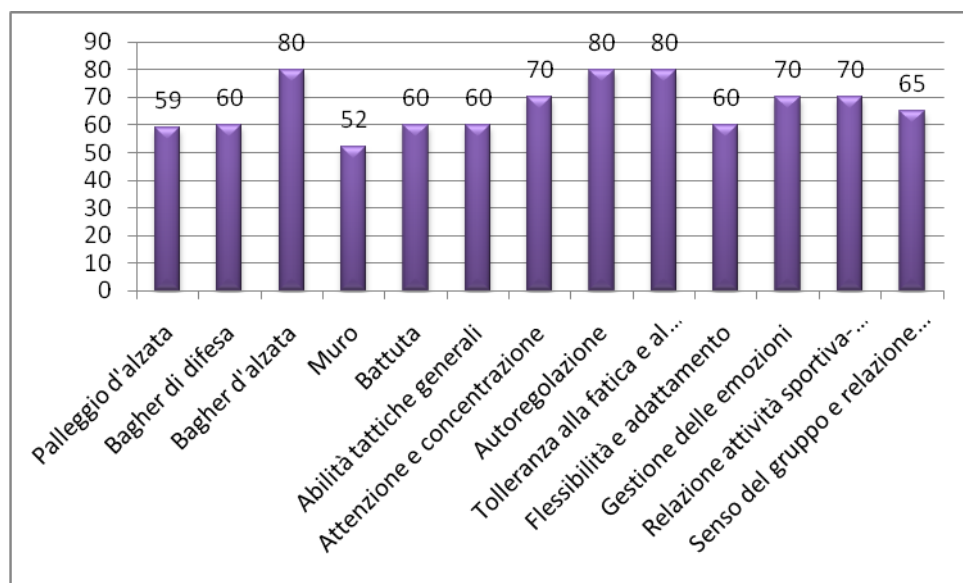
La ragazza sottovalutava le proprie abilità tecniche, mentre si percepiva importante all'interno del gruppo-squadra.

Era un'atleta non particolarmente dotata fisicamente che però, grazie al suo impegno, alla sua costanza e alle sue abilità mentali, era riuscita a raggiungere risultati sicuramente più alti rispetto al suo effettivo potenziale fisico.

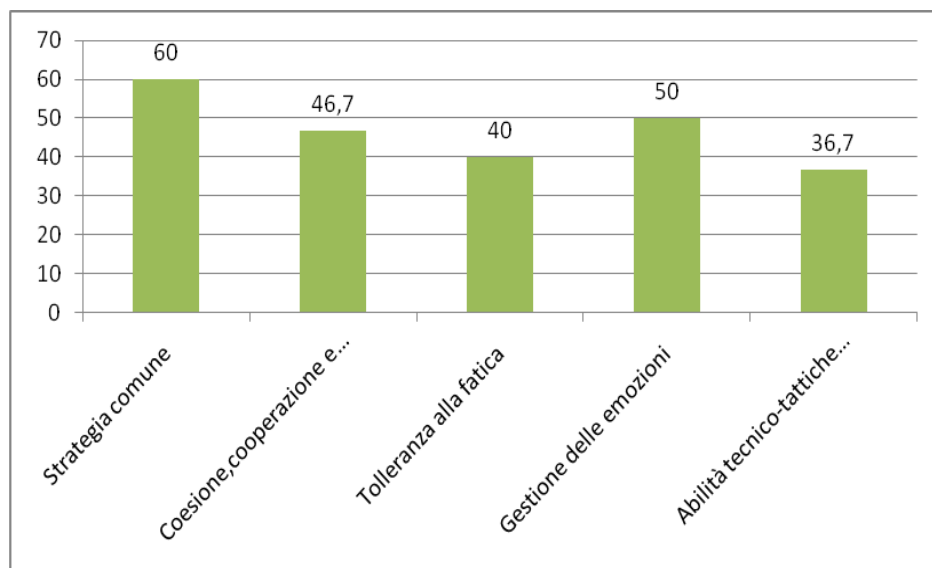
Con lei si sono intrapresi un percorso di valorizzazione dell'atleta all'interno del gruppo-squadra e un percorso parallelo di presa di coscienza degli effetti migliorativi che il suo essere tenace poteva produrre sulle sue reali abilità.

Importante, in quest'ottica è stato per prima cosa il gratificare l'atleta dinanzi alla squadra (ogni volta che se presentava l'occasione) per un gesto tecnico ben svolto e/o efficace. La ragazza quindi ha iniziato a percepirsi importante per il gruppo non più solo come esempio di tenacia e impegno, ma anche per il suo contributo tecnico.

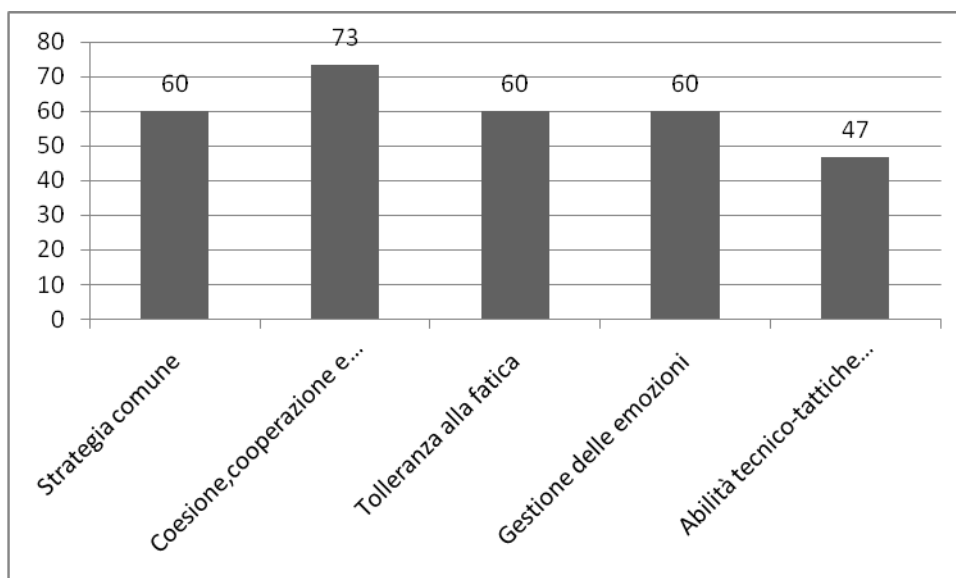
E' stato fondamentale anche farle notare come ci siano, nel mondo sportivo, tanti atleti con mezzi fisici ... ma senza le qualità psicologiche che lei aveva sviluppato e che le consentivano di migliorare tecnicamente e di arrivare agli stessi livelli di chi aveva i mezzi, ma non si sapeva impegnare in maniera produttiva.



Misura dell'autoefficacia personale dopo 40 sedute di allenamento

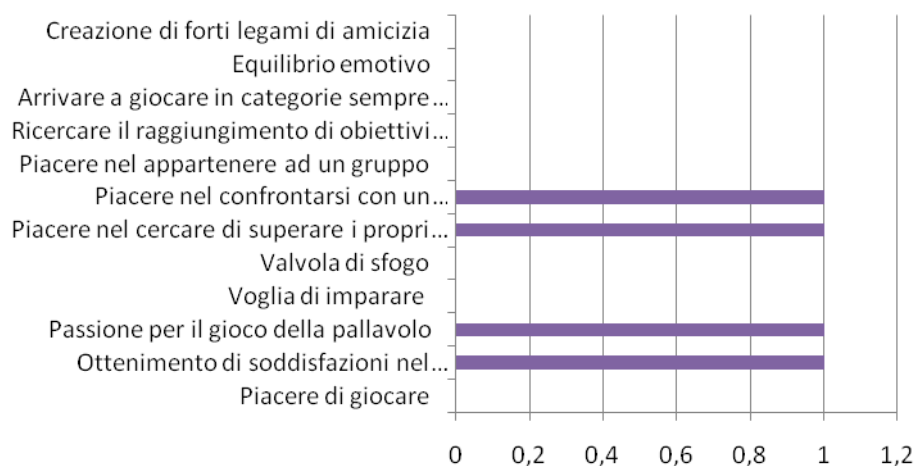


Misura dell'autoefficacia collettiva

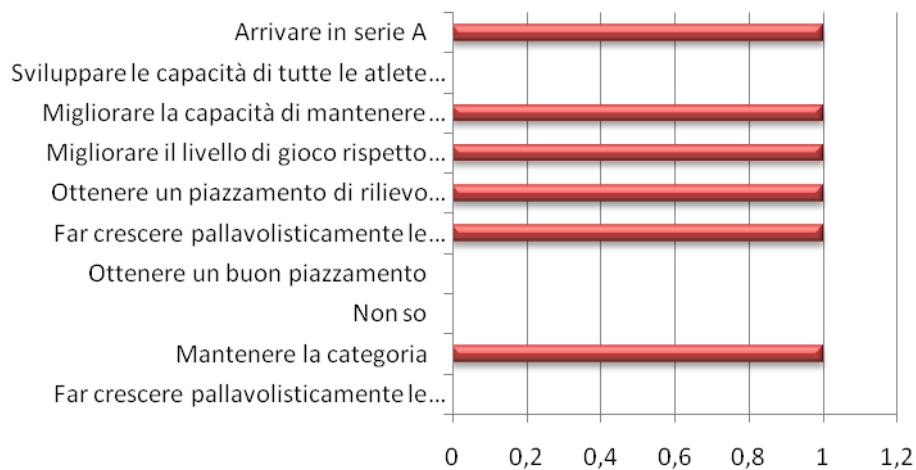


Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e 2 partite

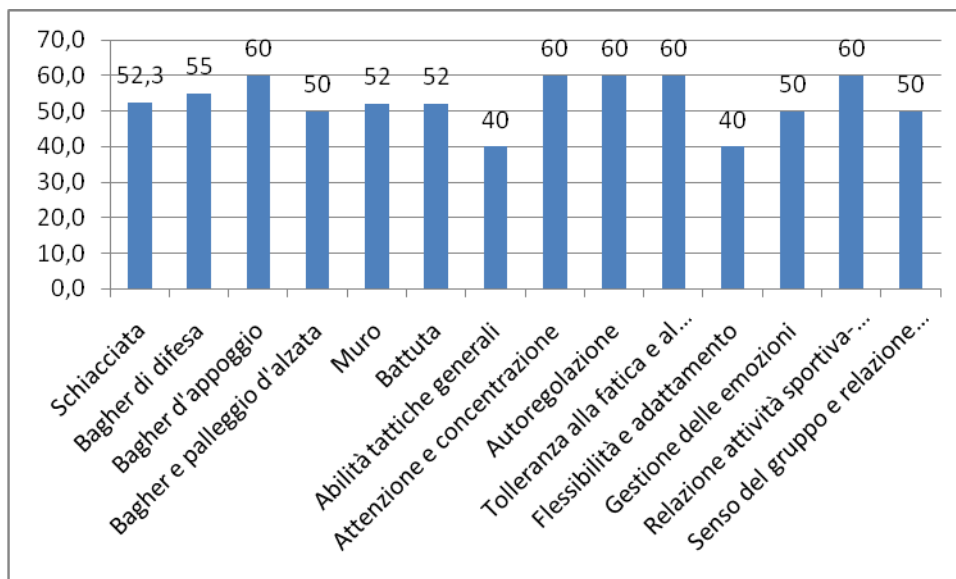
Motivazione G.A.



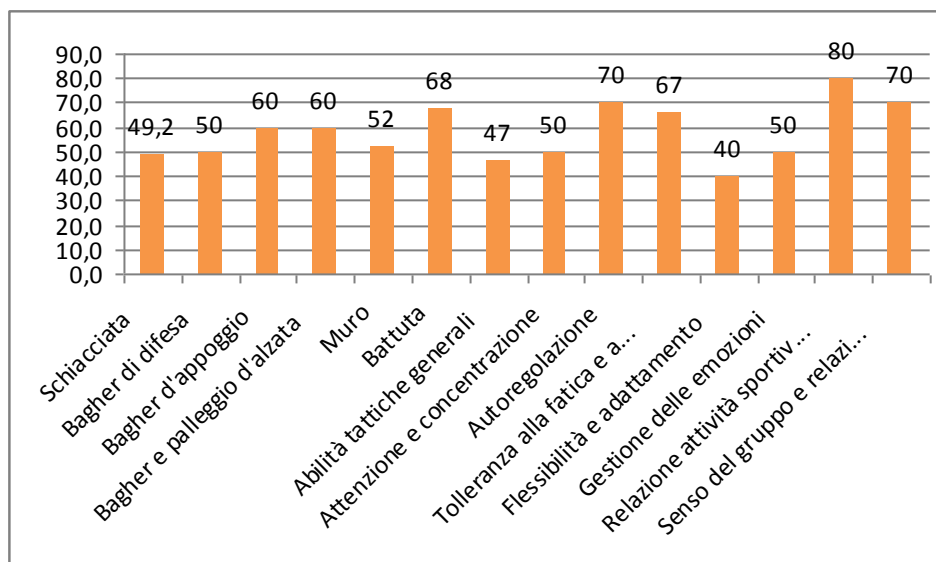
Obiettivi progetto G.A.



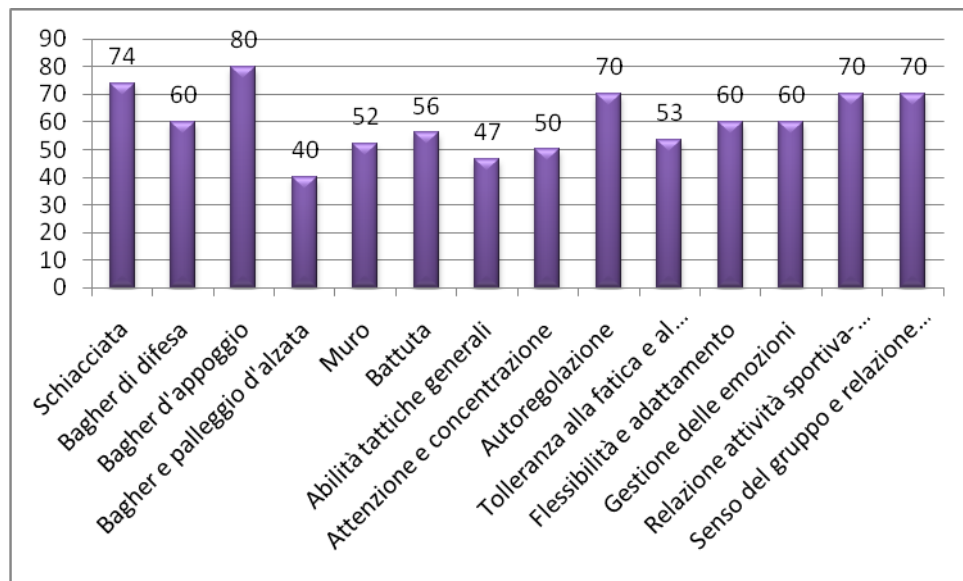
M. A. (OPPOSTO)



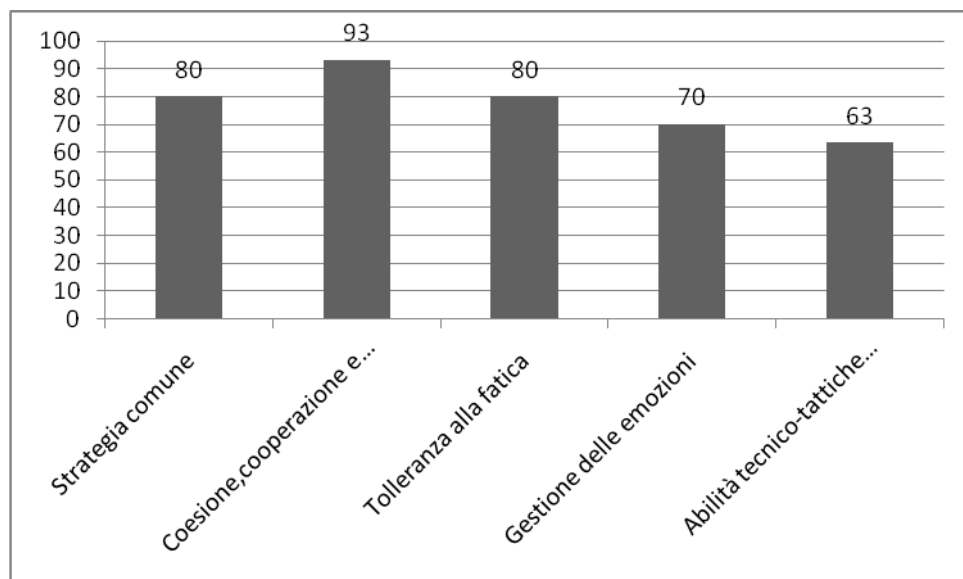
Misura dell'autoefficacia personale dell'atleta



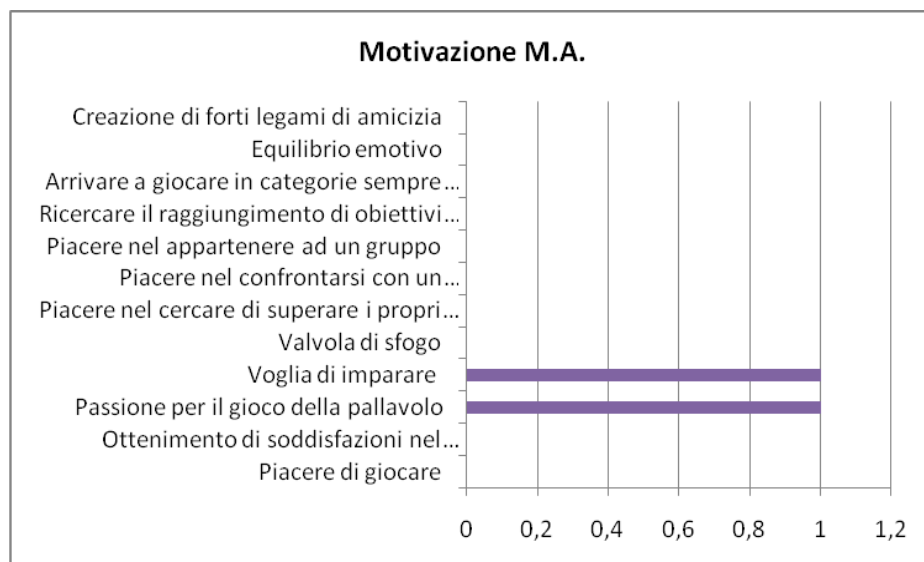
Percezione dello staff tecnico riguardo alle capacità dell'atleta



Misura dell'autoefficacia personale dopo 40 sedute di allenamento

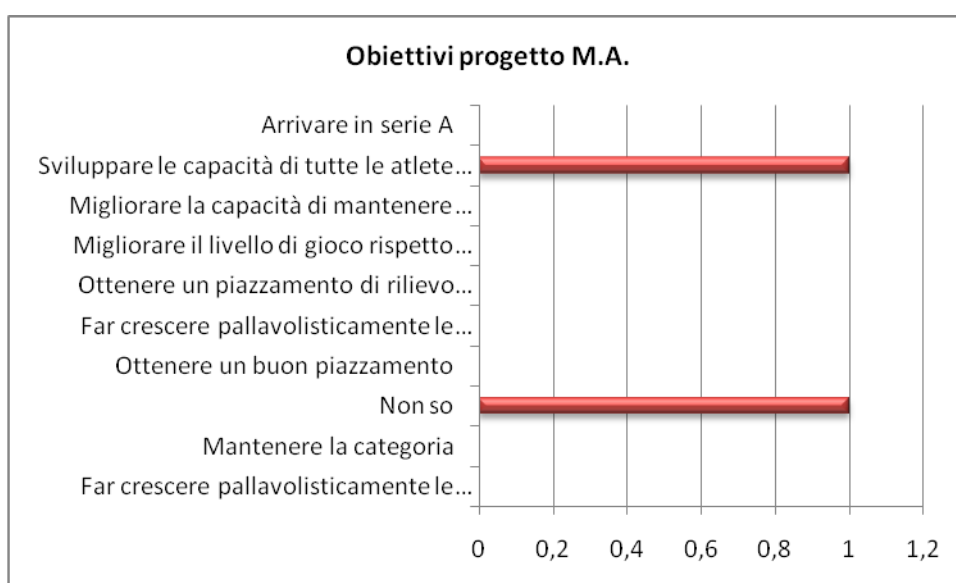


1Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e 2 partite

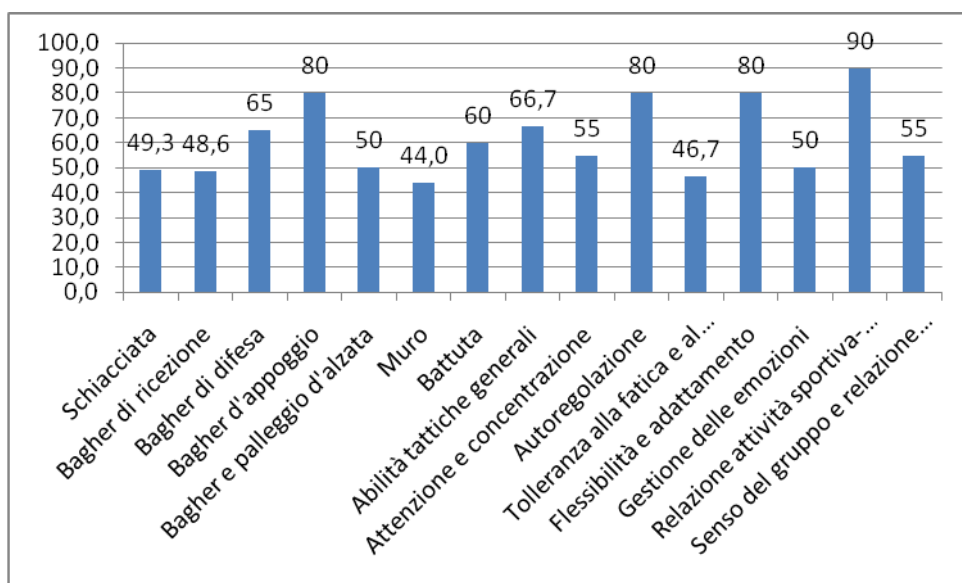


Non era stata in grado di rispondere alle domande riguardanti l'autoefficacia collettiva perché, diceva, essendo appena arrivata nella squadra non ne comprendeva ancora i risvolti. Fino ad allora, infatti, aveva giocato solo in squadre giovanili in cui lei era stata la leader tecnica indiscussa, e quindi, nella stagione agonistica in esame, aveva dovuto affrontare parecchi cambiamenti che ancora non poteva "valutare".

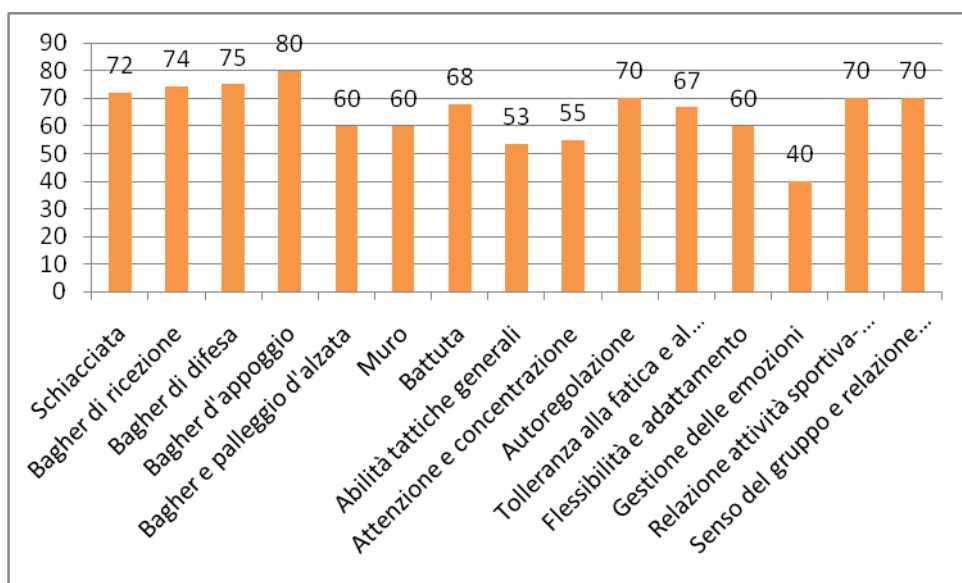
Nel suo caso si era cercato di favorire in ogni occasione il suo inserimento nel gruppo-squadra e di aiutarla a conoscere anche le atlete più "esperte" che prima la mettevano un tantino in soggezione.



P. S. (RICETTORE-ATTACCANTE)



Misura dell'autoefficacia personale



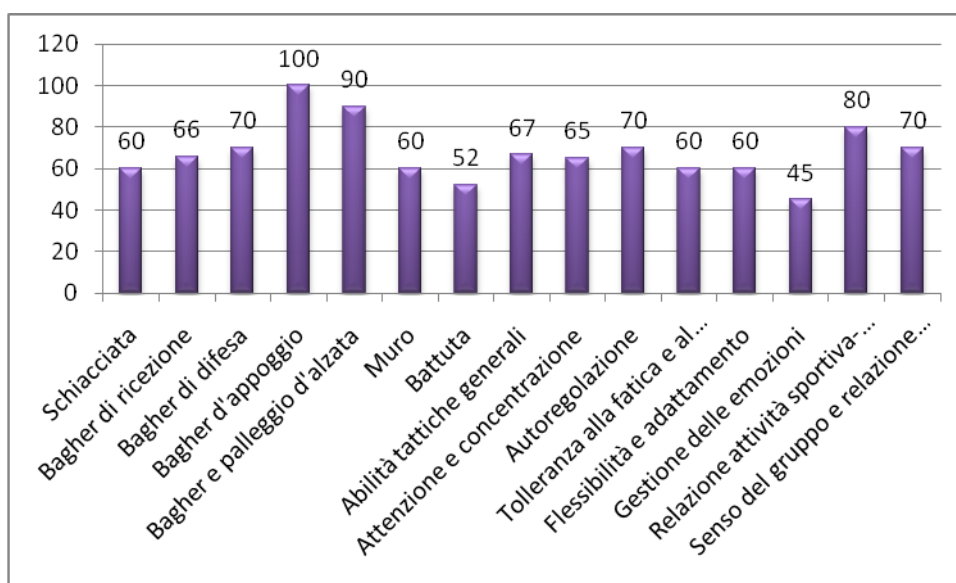
Percezione dello staff tecnico delle abilità dell'atleta

Dalla elaborazione dei dati raccolti è emerso che l'atleta in questione sottovalutava in maniera evidente le proprie capacità riguardanti la maggior parte dei fondamentali tecnici. Risultava infatti chiaro come lo staff tecnico

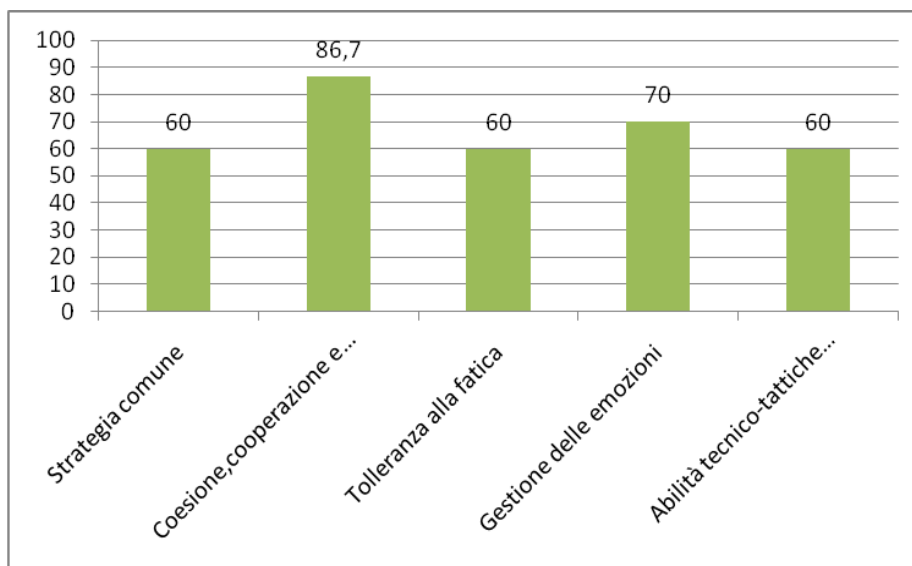
valutasse in maniera non di poco superiore a quella dell'atleta stessa le sue capacità tecniche.

E' stato necessario iniziare un percorso di presa di coscienza da parte dell'atleta delle proprie effettive doti e potenzialità in modo da far sì che questa potesse ricevere più soddisfazione dal proprio impegno e si sentisse gratificata per ciò che, grazie alla sua tenacia, stava ottenendo a livello tecnico. Queste le strategie adottate:

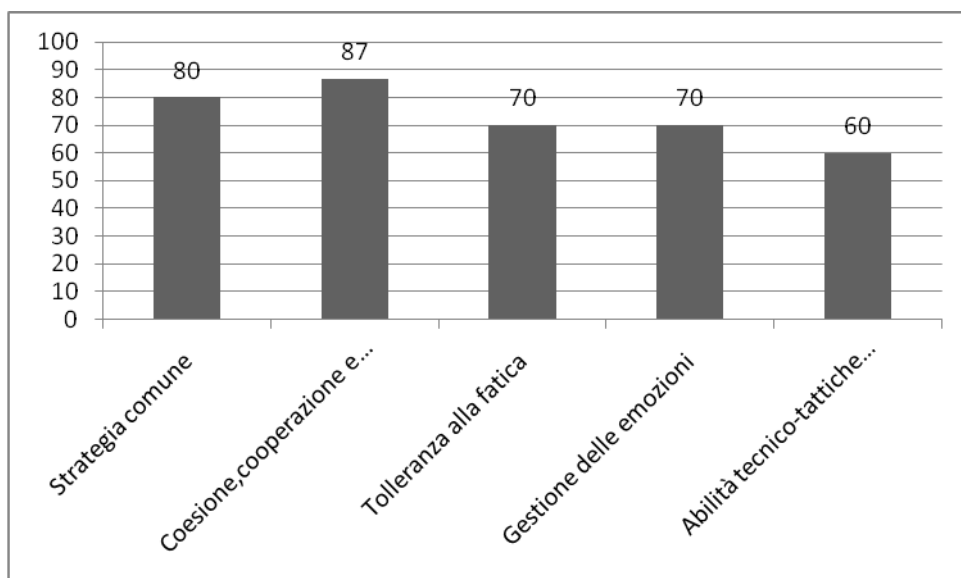
- ✓ Utilizzo dell'atleta stesso come modello tecnico per le compagne.
- ✓ Feedback positivi e rinforzanti.
- ✓ Proposta, talvolta anche davanti alla squadra, di modelli tecnici di giocatrici appartenenti all'alto livello, ma molto simili tecnicamente a lei.



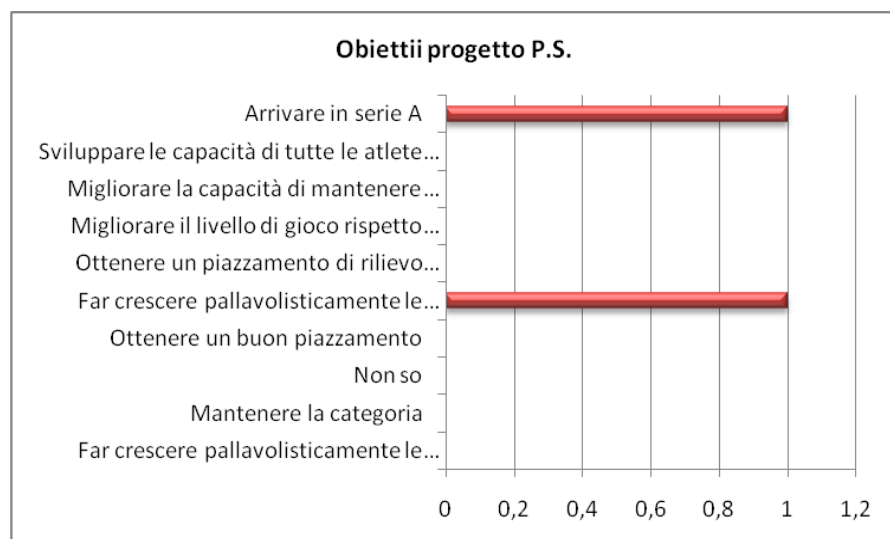
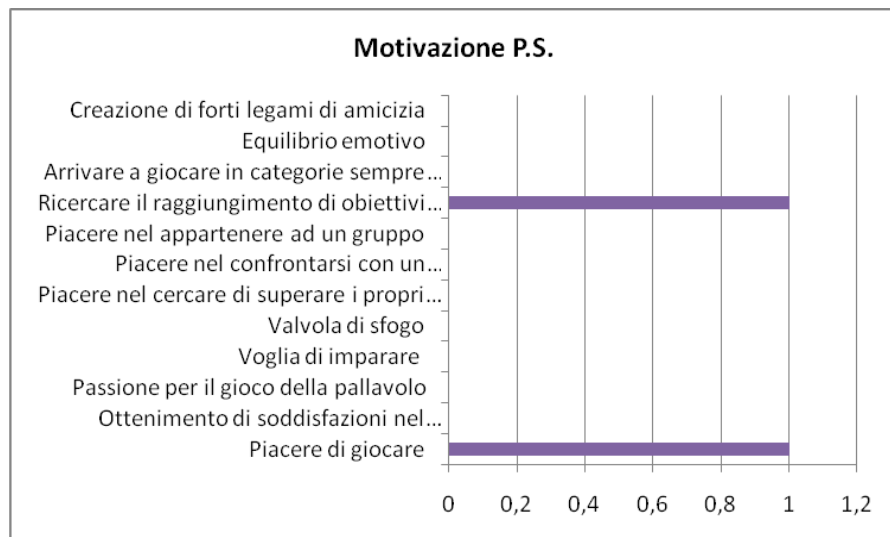
Misura dell'autoefficacia personale al termine del periodo indagato.



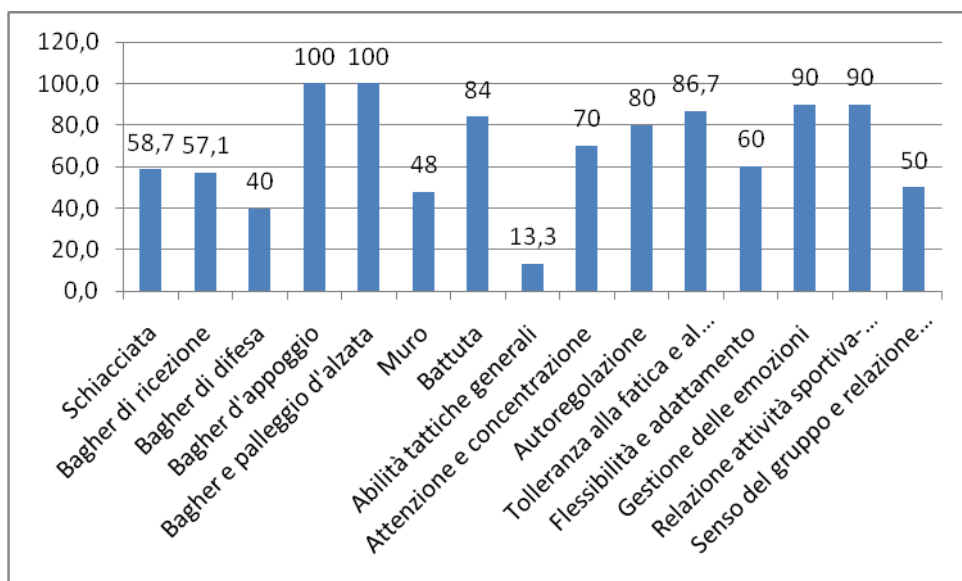
Misura dell'autoefficacia collettiva all'inizio della stagione



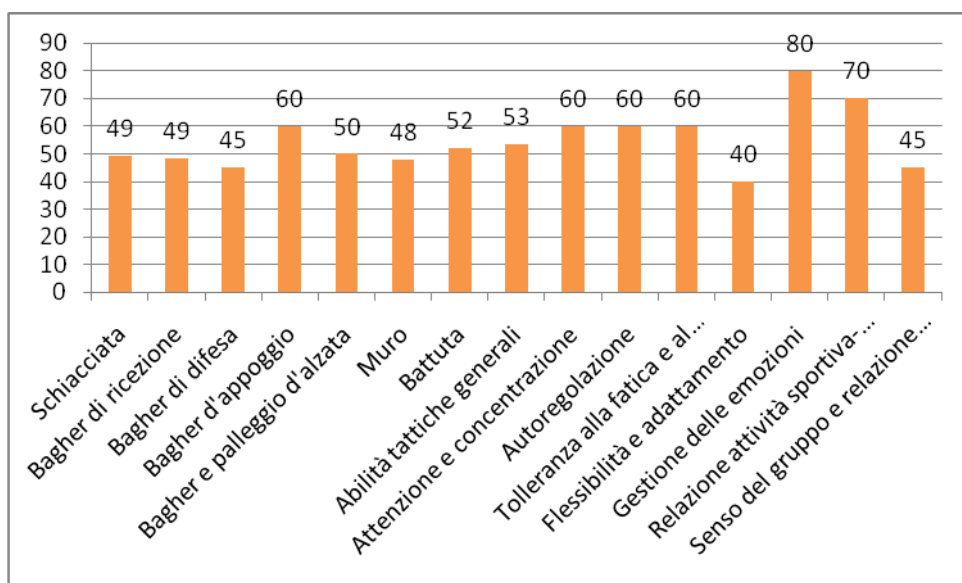
Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e due partite



P. M. (RICETTORE-ATTACCANTE)



Misura dell'autoefficacia personale ad inizio periodo di indagine



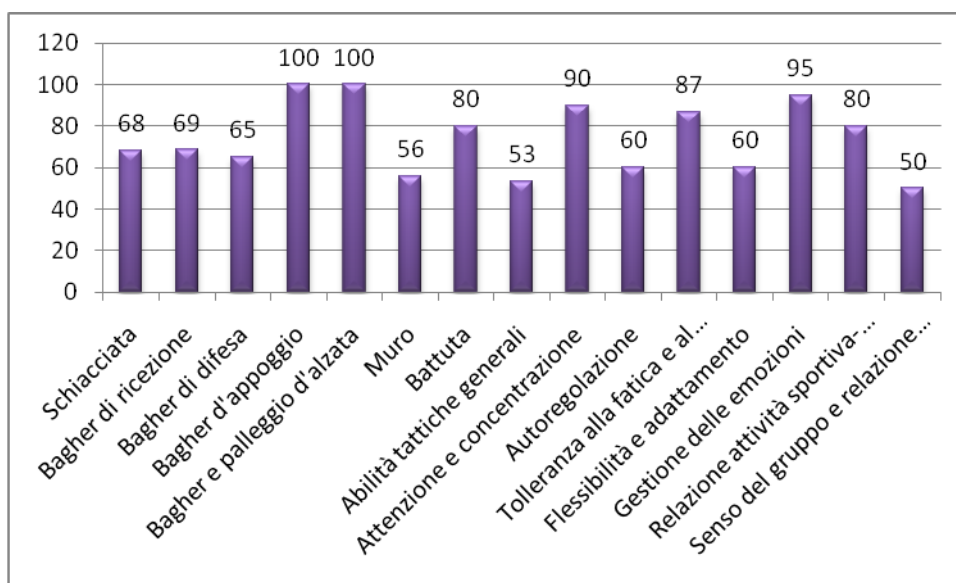
Percezione dello staff tecnico riguardo alle abilità dell'atleta.

Dai test che le sono stati somministrati si è potuto evincere che la ragazza, in quel momento, sopravvalutava in maniera evidente le proprie capacità ... e forse, proprio per questo, non sembrava innescato in lei quello “stato di bisogno” che le avrebbe consentito di essere motivata a migliorarsi.

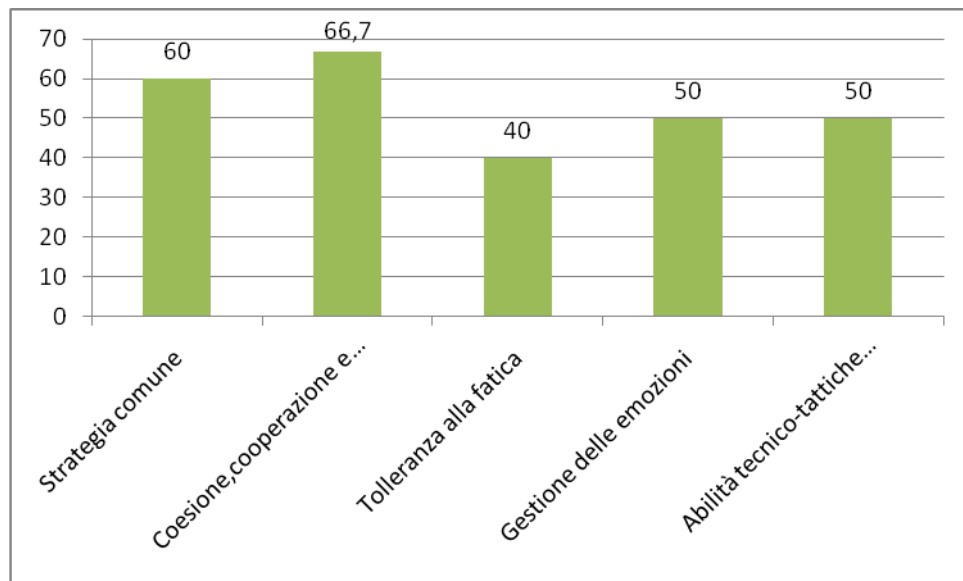
Ecco che quindi, si è deciso di mettere in atto alcune strategie atte ad aiutarla a prendere coscienza maggiormente delle sue reali capacità e delle sue potenzialità, in modo da far nascere in lei il desiderio di migliorarsi e da allentare il più possibile il circolo vizioso del “sentirsi arrivata”.

Queste le strategie utilizzate dallo staff tecnico:

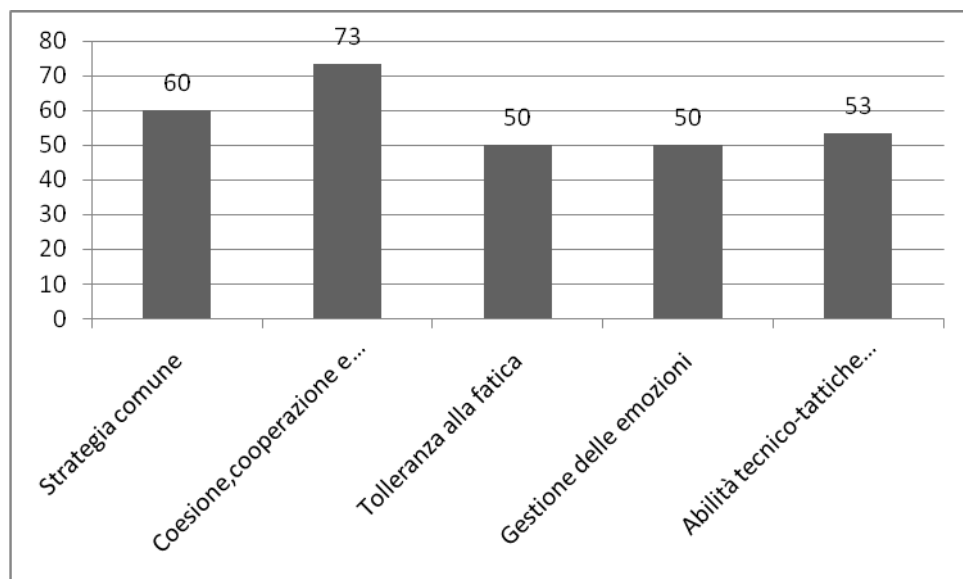
- ✓ Proposta di modelli tecnici “corretti ed efficaci” e confronto con immagini e filmati dell’atleta stessa.
- ✓ Proposta di obiettivi a breve termine più sfidanti e raggiungibili con maggiori difficoltà.
- ✓ Feedback più incalzanti e ricorrenti riguardo agli errori tecnici.
- ✓ Utilizzo di scoutizzazioni che forniscano dati oggettivi sulle reali difficoltà dell’atleta in alcuni fondamentali tecnici come l’attacco, la ricezione, il bagher d’appoggio, il bagher di alzata e la battuta.



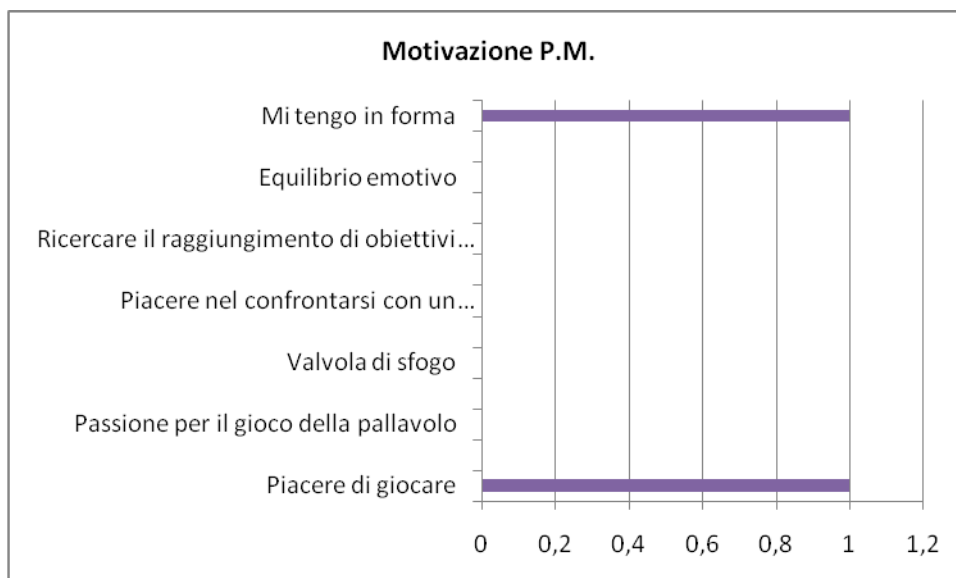
Misura dell'autoefficacia personale alla fine del periodo indagato



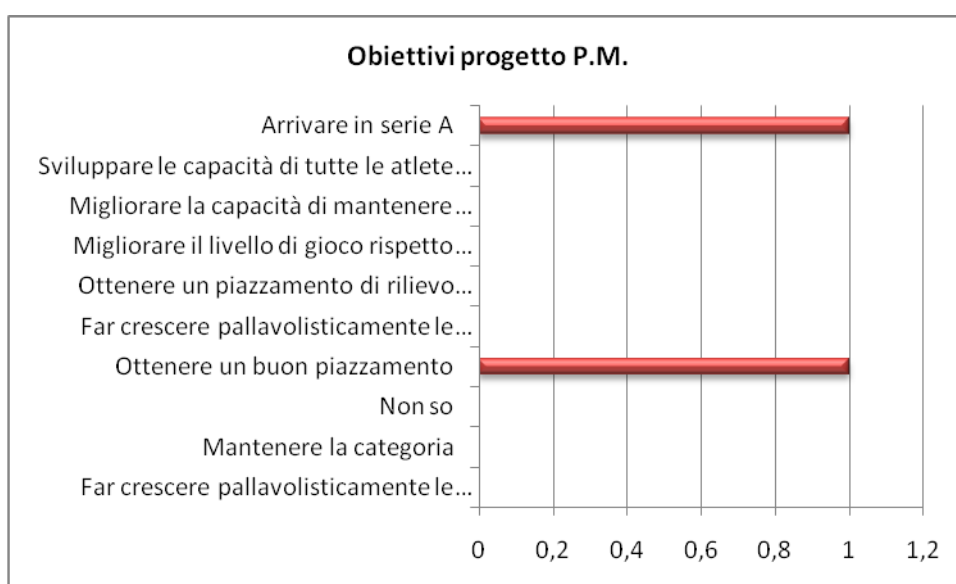
Misura dell'autoefficacia collettiva all'inizio della stagione



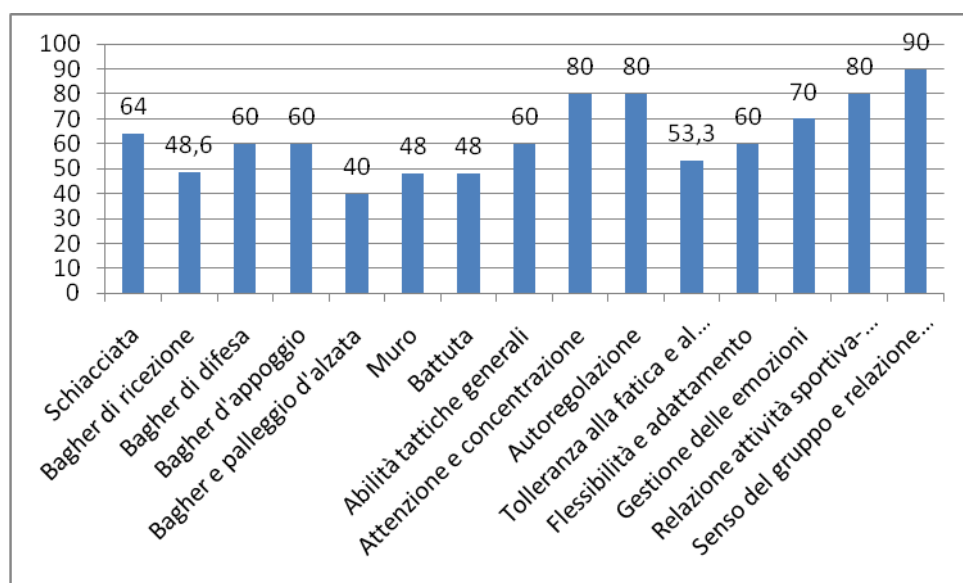
Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e due partite



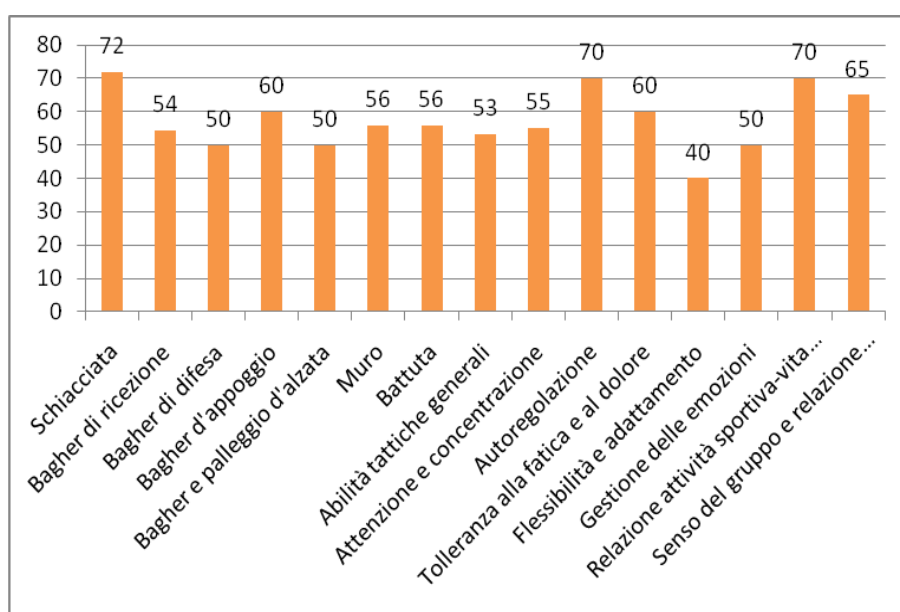
Era l'unica atleta nella quale compare la motivazione del “sentirsi in forma”. Si era potuto capire perché non migliorava : non rientrava tra i suoi obiettivi!



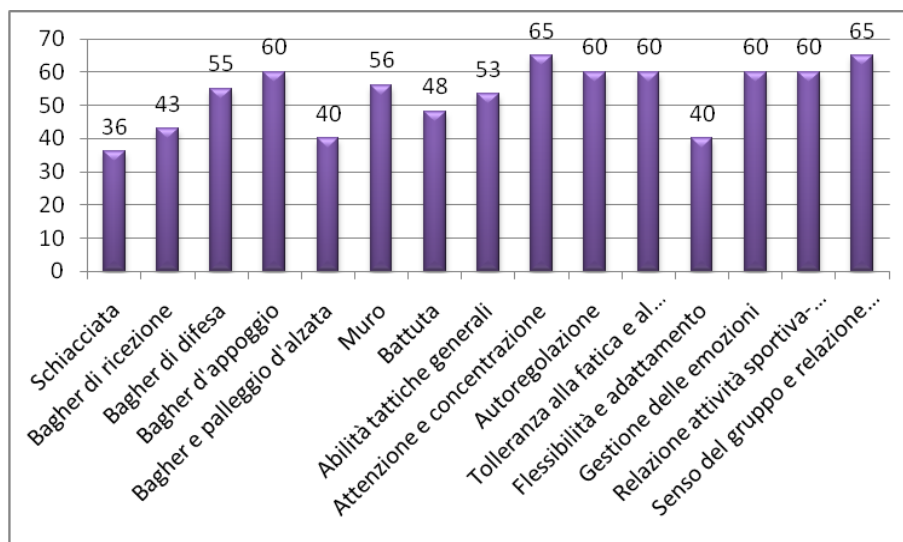
P. E. (RICETTORE-ATTACCANTE)



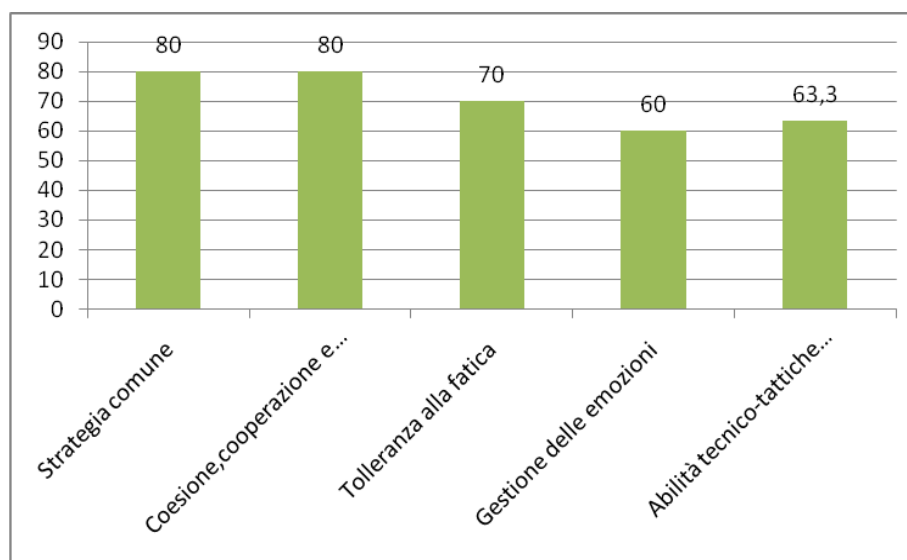
Misura dell'autoefficacia personale



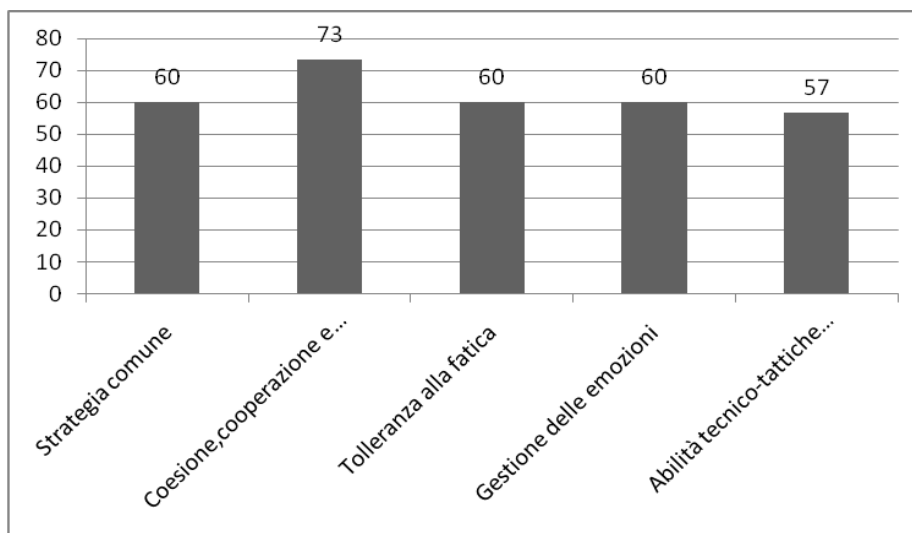
Percezione dello staff tecnico delle abilità dell'atleta



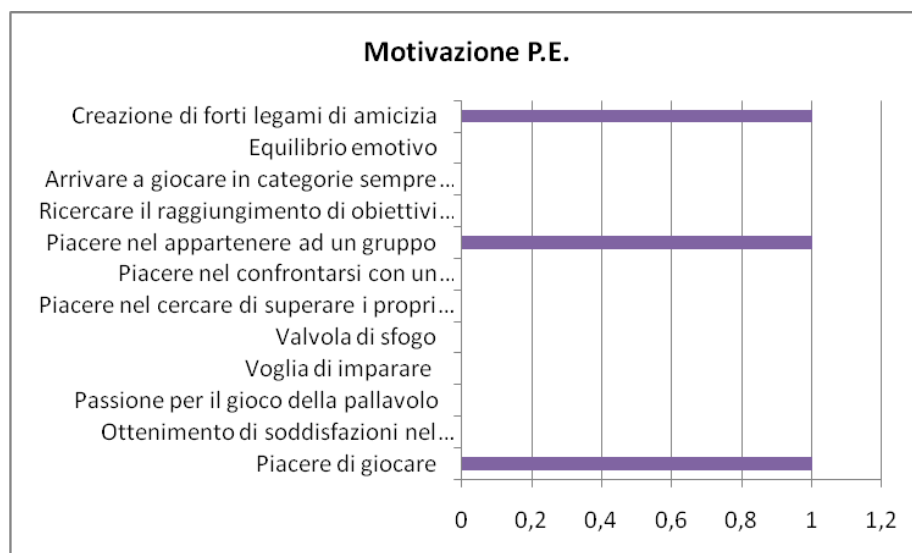
Misura dell'autoefficacia personale dopo 40 sedute di allenamento

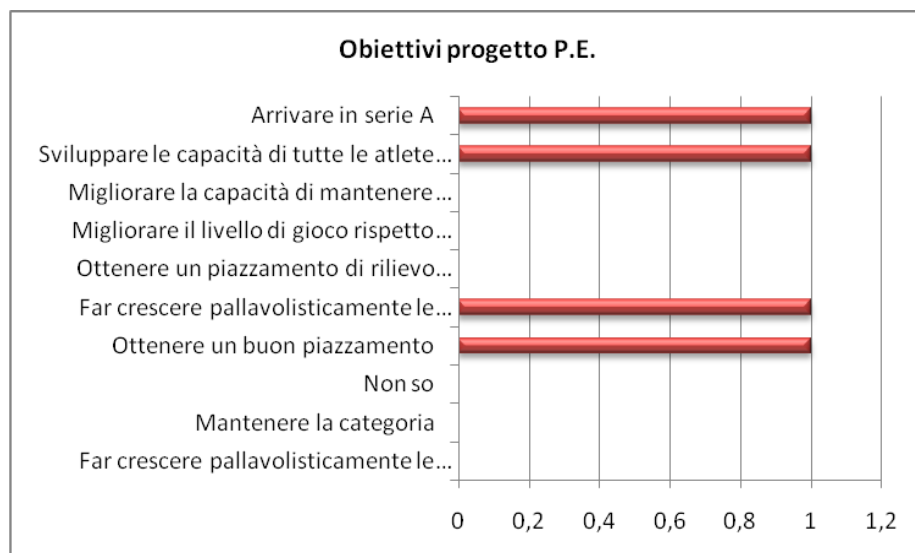


Misura dell'autoefficacia collettiva



Misura dell'autoefficacia collettiva dopo 40 sedute di allenamento e 2 partite





7. ORGANIZZAZIONE DEGLI ALLENAMENTI DEL MICROCICLO

Le ragazze sono arrivate ad inizio stagione (10 agosto) dopo un periodo di transizione in cui hanno svolto attività di beach volley o attività fisiche non strettamente collegate alla pallavolo (arrampicata, nuoto, tennis ...) e ciò ha consentito loro di mantenere una condizione neuromuscolare e metabolica di livello sufficiente per una ripresa non traumatica.

Dal 10 agosto ha avuto inizio il periodo preparatorio durato otto settimane che ha compreso 40 sedute allenanti.

Per quanto riguarda il condizionamento fisico, i primi quindici giorni sono stati dedicati ad un incremento della capacità di forza generale e forza dinamica, presupposto fondamentale sia a livello preventivo che a livello prestativo. Le successive due settimane sono state dedicate allo sviluppo prevalente della forza esplosiva e, chiaramente, della forza rapida (Bosco).

Tutti i programmi di lavoro sono stati predisposti dal primo allenatore della squadra, che era sempre presente in sala pesi per organizzare e controllare il lavoro svolto e la correttezza di esecuzione degli esercizi proposti. Egli ha provveduto ad adattare periodicamente le tabelle delle singole giocatrici al fine di ottenere e controllare il progressivo miglioramento della condizione fisica.

Per quanto riguarda, invece, gli allenamenti tecnici, è stato svolto, per gran parte di ogni seduta allenante, un lavoro di tecnica individuale con esercitazioni analitiche e sintetiche che spesso avevano anche una finalità rivolta al condizionamento fisico. Poco spazio, nei primi quaranta giorni di preparazione, e solo una seduta ogni due, è stato dedicato ad esercitazioni globali. Successivamente, con l'avvicinarsi del periodo agonistico, durante gli allenamenti si è dedicato più tempo alle fasi globali (uno spazio in ogni seduta allenante, con esercitazioni a punteggio speciale e tema dedicato ai fondamentali tecnici che venivano trattati nella prima parte dell'allenamento) necessarie per costruire l'intesa di squadra e definire le strategie di gioco. Durante le 8 settimane dedicate alla preparazione iniziale sono state organizzate 5 partite amichevoli: una dopo le prime tre settimane (per andare ad indagare la situazione di partenza relativa alle abilità di gioco), una dopo

cinque settimane (valutazione intermedia a distanza di due settimane dalla prima in cui si è lavorato per lo più sui fondamentali tecnici individuali) e tre negli ultimi dieci giorni, antecedenti all'inizio ufficiale della stagione.

Il primo mese del periodo preparatorio, in cui le atlete non erano ancora impegnate con la scuola, prevedeva sette sedute di allenamento alla settimana di cui due al mattino e cinque al pomeriggio, con il mercoledì e la domenica completamente liberi.

La scelta del piano settimanale di allenamento per le prime settimane, si è basata anche sulla considerazione che preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica non sono due elementi distinti, ma sono in stretta relazione e collegati l'un l'altro in modo funzionale e sistematico.

La consapevolezza dell'importanza del principio della progressione del carico di lavoro, della specificità di tale carico, dell'intensità e della densità adeguata ad ogni singola atleta, ed un programmato e bilanciato riposo (per consentire il recupero e la supercompensazione), hanno contribuito alla scelta e alla programmazione del piano di allenamento.

ALLENAMENTI DAL 11/08 AL 28/09 2009						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9.30-11.00 pesi + 11-12.00 palla			9.30-11.00 pesi + 11-12.00 palla		9.30-11.00 pesi + 11-12.30 palla	
18.00-20.30	18.00-20.30		18.00-20.30	18.00-20.30		

Dal 10 settembre, le ragazze iniziavano la scuola per cui è stato necessario, visto il contesto dilettantistico nel quale operiamo, rivedere la strutturazione del piano settimanale.

I ALLENAMENTI DAL 10/09 AL 28 /09 2009						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
17.00-18.30 pesi + 18.30-20.00 palla	17.00-20.00		17.00-18.30 pesi + 18.30-20.00 palla	17.00-20.00	17.00- 20.30 o amichevole	

8. MICROCICLO DELLA QUARTA SETTIMANA DI LAVORO

Analisi delle problematiche

Durante la terza settimana di lavoro ho somministrato alle atlete gli strumenti di indagine da me costruiti che avevano ad indagare :

- ✓ La self-efficacy personale e collettiva di ogni atleta
- ✓ La motivazione che spingeva ogni atleta alla pratica della nostra attività
- ✓ La conoscenza degli obiettivi societari.

Ho scelto di attendere una quindicina di giorni prima di proporre questi questionari alle atlete perché ciò mi ha consentito di ottenere dalle ragazze dei risultati non inficiati dal periodo di inattività pallavolistica trascorso durante l'estate

Come affrontare il problema

Partendo dal profilo individuato per ogni giocatrice grazie ad un confronto tra i dati emersi dai questionari compilati dalla giocatrice stessa e i dati, relativi alla misura delle stesse dimensioni per ogni giocatrice, riconosciuti dallo staff tecnico, sono stati individuati e condivisi alcuni aspetti su cui lavorare nelle settimane successive, a partire proprio dalla quarta settimana di allenamento che andrò a descrivere qui di seguito.

Per ogni atleta è stato predisposto un programma settimanale di cui l'atleta stessa è stata resa partecipe e in cui sono stati esplicitati gli obiettivi a breve e medio termine.

Ogni atleta ha così potuto essere protagonista attiva del nostro operato e non una semplice comparsa.

Organizzazione del micro ciclo

ALLENAMENTI DAL 01/09 AL 07/09 2009						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9.30-11.00 pesi + 11-12.00 palla			9.30-11.00 pesi + 11-12.00 palla		9.30-11.00 pesi + 11-12.30 palla	
18.00-20.30	18.00-20.30		18.00-20.30	18.00-20.30		

Non descriverò, in questa sede, il lavoro svolto dalle atlete in palestra pesi, ma presenterò solamente ciò che io e il primo allenatore abbiamo proposto nelle sedute tecniche.

Allegherò, qui di seguito, le schede in cui sono contenute le specifiche riguardanti ogni singolo allenamento elaborate durante la stagione sportiva presa in esame.

In ogni allenamento sono state utilizzate le strategie e le metodologie che ho precedentemente presentato e descritto in questo Project.

Piano Allenamento 4° settimana									
	Lunedì		Martedì	Mercoledì		Giovedì	Venerdì		Sabato
	mattino	sera	sera	mattino	sera	sera	mattino	sera	mattino
Lavoro sulla sabbia									
Prime tre settimane									
Lavoro in acqua									
Dorso solo gambe alternare gambata stretta / ampia ogni 10"				X					
Flessioni della coscia sul bacino e estensione della gamba				X					
Corsa in acqua				X					
Skip in acqua				X					
Dalla posizione eretta slanci laterali gamba dx e sx				X					
Dalla posizione eretta slanci avanti/dietro gamba dx e sx				X					
Nuotata a dorso gambe e braccia				X					
Nuota stile libero				X					
Propriocettiva e sovraccarico									
Lavoro di didattica per l'utilizzo dei pesi e ricerca dei carichi	X						X		
Addominali e dorsali sulla fitball	X		X				X	X	X
Squat sulle skymmi	X		X				X	X	X
Mezzo squat sulle skymmi con bilanciere	X						X		X
Affondi avanti e indietro con le skymmi	X		X				X		X
Percorso propriocettivo x caviglie	X		X				X	X	X
Intra extra rotatori con elastici	X		X				X	X	X
Stabilizzatori della spalla con elastici	X		X				X	X	X
Lat Machine Avanti	X						X		
Pressa Orizzontale	X						X		
Bilanciere su panca piana	X						X		
Rematore con i manubri	X						X		
Tecnica									
Palleggio		X	X			X			X
Bagher difesa			X					X	
Bagher ricezione		X				X			X
Attacco Schiacciata		X	X			X		X	X
Muro		X	X			X		X	X
Servizio		X				X			X
Difesa			X					X	
Ricezione		X				X			X
Ricezione attacco sintetico						X			X
Difesa Atacco- Muro Attacco sintetico								X	
6 x 6 Globale		X	X			X		X	X

Allenamento lunedì sera

Riscaldamento

Protocolli Individuali, - tecnici per le palleggiatrici e libero - per tutte lavoro prevenzione spalla e caviglia/ginocchia

Alzate di palla alta dalla seconda linea: - zona 5 Libero e Centrali

Zona 6 Schiacciatrici - zona 1 Palleggiatrici e Opposti. 10

10 in zona 4 e 10 in zona 2.

Alzare anche in bagher con cambio di direzione.

Campo A: ricezione con il canestro/bersaglio

Bagher laterale dx zona 6/1 2 serie da 25 ricezioni

" " sx zona 6/5 2 serie da 25 ricezioni

" " dx/sx nelle due zone 2 serie da 25 ricezioni

Campo B: tecnica di Muro

Lavoro ind. Sulle skymmi, estensioni con la palla medica tenuta nelle mani

Traslocazioni da posto 3 verso 4 e 2, curando bene la frontalità alla rete al momento del salto, e l'invasione del piano di rimbalzo sul campo avversario (8 x 3) x le due zone.

Campo A: Ricezione a coppie, zona di conflitto.

Coppie di ricezione schiacciatore/ libero, schiacciatore/schiacciatore

La palleggiatrice alza in zona 2 o 4 palla 6 - 5 alza 2 o 4.

Nell'altro campo le centrali seguono l'alzata e raddoppiano a muro, sul plinto le compagne attaccano in diagonale, attenzione alla chiusura. Poi solo attacco in parallela e muro singolo dei posti 2 e 4, no manofuori.

Centrali, attacco 1° tempo la 1 e la 2 con appoggio del libero

Schiacciatrici/Opposti ricezione attacco, palla alta e palla 5.

Bene la tecnica della rincorsa/stacco, colpire alto (rete 2,35)

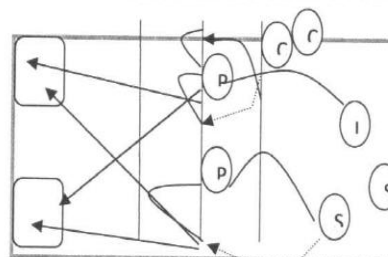
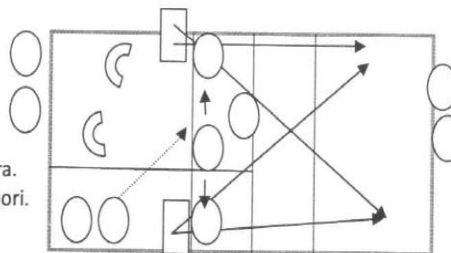
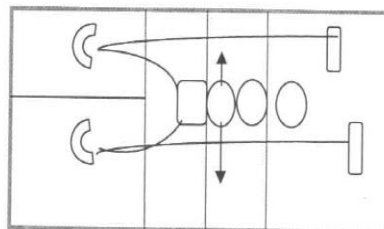
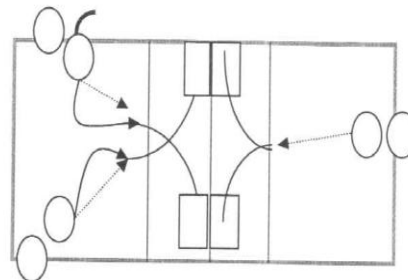
3 serie da 10 attacchi, le giovani 5 da 10 progressione dell'attacco per la rincorsa, max velocità con l'ultimo passo, colpo alla max altezza.

Centrali bene l'anticipo allo stacco con le braccia già alte.

6 X 6 Lavoro globale fase cambio palla.

Servizio, se cambio palla con 1° tempo delle centrali, ancora una palla libera, se cambio palla con le schiacciatrici seconda palla attacco forte del tecnico sul libero, servono due mezzi punti per farne uno. Alternare le due azioni per ogni sestetto, la squadra che ottiene tre punti cambia da p1, p4, p6, p3, p5, p2.

Ancora, grande attenzione alla tecnica individuale, ripetere tutte le situazioni di errore tecnico, individuare le difficoltà tecniche individuali più frequenti, in particolare per il libero e per le alzatrici. Numero maggiore di ripetute individuale per il gruppo giovane.

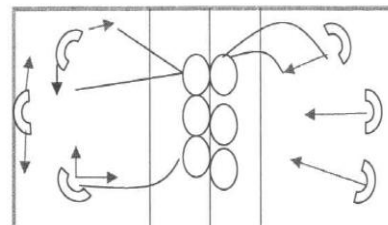


Riscaldamento, come da Piano Allenamenti ++ protocolli individuali.

Lavoro a coppie :

palleggio + pall. Controllo, con spostamento avanti/indietro, dx/sx
 palleggio/ bagher con spostamento dx/sx inserire gli affondi laterali
 attacco/difesa mani alte, non chiudere il colpo 5/6 colpi e cambio
 attacco/difesa 1) zona centrale(sulle ginocchia) della figura
 2) davanti ai piedi alternato a sopra le spalle
 3) fuori dalla figura dx/sx con gli affondi laterali

Bene lavoro arti inferiori, corpo dietro alla palla "palla nella pancia"

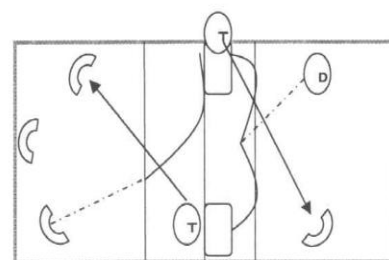


Campo A

Su attacchi del tecnico – difende posto 5 alza posto 1 P
 difende posto 6 alza posto 5 palla alta
 difende posto 1 alza posto 6 palla alta

Campo B

Il Tecnico attacca zona 5 sul Libero, la Pall. Entra da posto 1 e alza
 Palla alta in 2 e 4 se difesa fuori 3 m. palla 5 o 6 se difesa dentro 3 m.
 Se T attacco zona 1 sulla Pall. Alza il libero palla lata in zona 2 o 4.

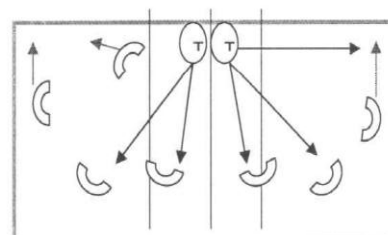


Campo A

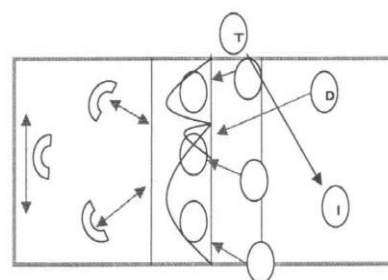
T attacca nelle zone 4/5 per 5 difese consecutive di S+L – S+C
 " " " " 1/6 " " " " P+S – O+S

Campo B

" " " " 1/2 " " " " P+O – O+P
 " " " " 5/6 " " " " C+S – L+S



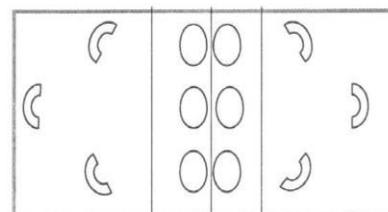
Un sestetto in fase break, contro una linea completa d'attacco
 10 punti per cambiare la linea d'attacco, alternare le Pall, in posto 1 e 2
 Le centrali provano la 1 la fasta e la 7, le schiacciatrici la 5, 6, zero, pipe.
 Palla Alta le schiacciatrici provano i colpi sulle mani del muro, riprovare
 più volte gli attacchi con difficoltà



6 x 6 Fase Break, 4 azioni da rigiocare

- 1) Attacco forte del T sul libero
- 2) Palla libera, obbligo di attacco con le centrali
- 3) Attacco forte sulla Pall. in posto 1, alza il libero o centro
- 4) 3° tocco della squadra avversaria

Alternare le quattro giocate per le due squadra, cambio linee ogni 2 turni.

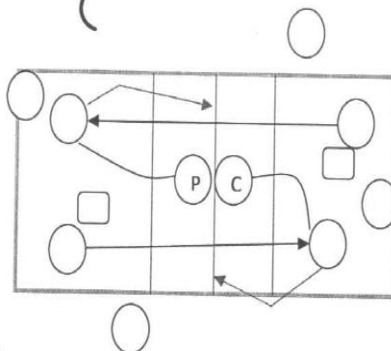


Verifica delle individualità nell'ambito del concetto di autostima, cercare una conferma tecnica delle propri valutazioni,
 alla luce delle esercitazioni tecniche sono così forte? Se ci riesco bene perché non ne sono convinto?

Allenamento Giovedì

Riscaldamento: Percorso propriocettivo per tutte, protocolli tecnici per palleggiatrici e libero.

Attivazione con l'esercizio Servizio/Ricezione/Alzata/Attacco
Iniziare con i lanci per il servizio e la progressione d'attacco, colpo di Polsi a braccia alte, colpo solo polso con il braccio d'attacco, attacco Normale, a spalle ben calda. Le centrali ricevono le palle corte.
In un campo alzano le Pall. nell'altro si alternano le centrali



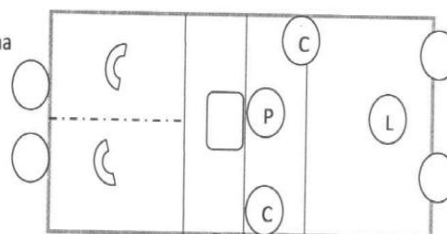
Campo A, Ricezione individuale Schiacciatrici e Libero nelle zone 6/5 e 6/1
-10 punti per cambiare 3 volte per zona

2 punti palla nel canestro – 1 punto palla tocca cerchio del canestro
0 punti palla fuori bersaglio – punto del servizio -1, se dopo l'8 si ritorna A zero.

Campo B, ricezioni individuali Libero e Centrali

Le centrali ricevono la palla corta e impostano la rincorsa d'attacco
Per le palle 1, 2, fast, 7 – entrando da zona 2 e 4.

Alternare il servizio sulle centrali e sul libero.

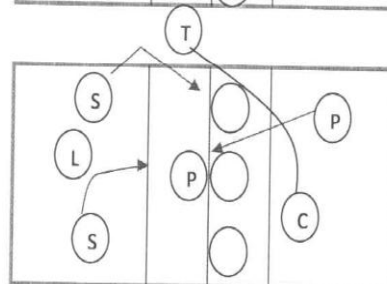


Campo A,

linea di ricezione completa, 2 Schiacciatrici + 1 libero,
azione di cambio palla, con attacco palla alta 2 e 4, 5 e 6, pipe e zero

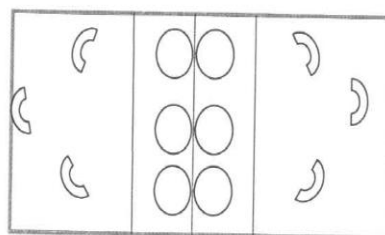
Campo B,

linea di muro completa, con una centrale in posto 5 per l'appoggio.
Dopo l'azione di cambio palla, una palla libera per la squadra B,
obbligo di ricostruzione con la centrale.



6 x 6 Ricezione + palla libera

Alternare tre servizi + tre palle libere per ogni squadra, gira la squadra
che ottiene 2 grandi punti su tre azioni complete
(mezzo punto per azione cambio palla e palla libera)

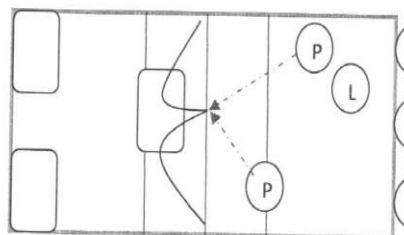


Campo A,

Servizio libero con i bersagli da colpire

Campo B

Lavoro di precisione con le palleggiatrici sulle ricezioni del libero



Riscaldamento, lavoro come da piano allenamenti + protocolli individuali,

- Campo A, bagher di difesa

Su attacchi di T se difende posto 5 alza posto 1 la palleggiatrice

Se difende posti 6 alza posto 5 palla alta

Se difende posti 1 alza posto 6 palla alta

Gradatamente arrivare alla difesa fuori dalla figura con gli affondi laterali e le rullate dx / sx.

- Campo B, difesaalzata

Attacchi di T zona 1, 6, 5, difesa uscita dalla posizione bassa e alzata

Palla Alta in 2 o 4

- Campo A, difesa a coppie(zona di competenze)

Attacchi delle compagne dal plinto, nelle zone 5/6 per la difesa a copie schiacciatrice + centrale – schiacciatrice + libero

Io stesso in zona 6/1 difesa della coppia

schiacciatrice + palleggiatrice – schiacciatrice + opposto

5 difese buone (palla alta al centro del campo sui 3m) a coppia x 10 volte

- Campo B, difesa a coppie + alzata di ricostruzione

Attacchi di T sulla diagonale 4/5, inserimento di P da posti 1 ricostruzione con palla alta in 2 e 4.

Fare anche sulla diagonale 1/2, con alzata del libero

Attacco con alzata dei T per primo tempo “cubano” per tutte Anticipo e braccio veloce

Centrali attacco palla 1 e fast, dopo appoggio del libero,

difesa/ ricostruzione solo alzata, no contrattacco

Schiacciatrici attacco dopo difesa in posto 4, palla alta, 5, pipe, alternare con gli opposti palla alta in posto 2, 6, zero.

6 x 6 Fase Break, 4 azioni di contrattacco

1) Attacco sulla Pall. in posto 1 alza il Libero o centrale

2) Palla libera, contrattacco con le centrali

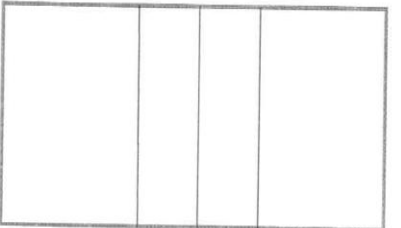
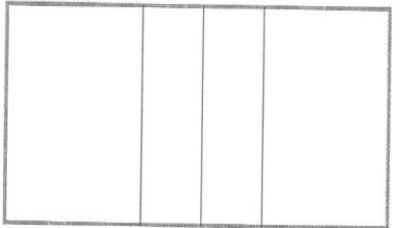
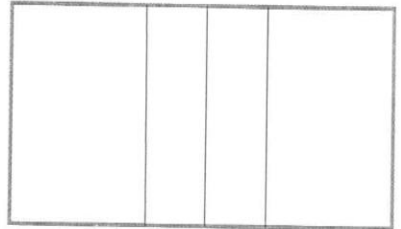
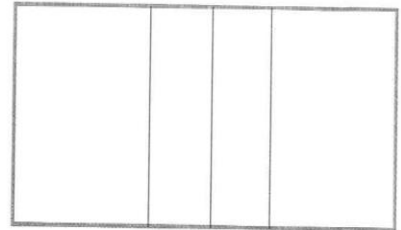
3) Attacco forte sul libero contrattacco con le schiacciatrici

4) Contrattacco dopo 3° tocco della squadra avversaria

6 x 6 Fase Break

Punteggio 21 pari, due azioni di contrattacco dopo palla libera

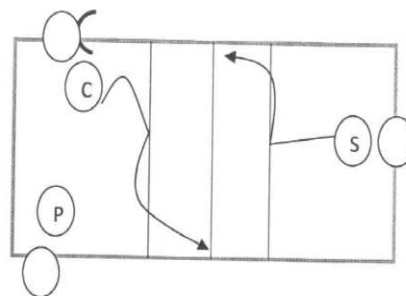
Due mezzi punti per un punto intero, obbligo di farli con lo stesso giocatore, alternare tutte le giocatrici e tutte le alzate palla alta, 5,6, pipe, zero, 1, fast, 7.



Allenamento sabato mattina

Riscaldamento, protocolli tecnici per le palleggiatrici e libero, lavoro come da "Piano Allenamenti"

Alzate di palla alta in 4 e 2, partendo dalle proprie zone di difesa, seguire la palla per la copertura fare anche con il bagher e con il cambio di direzione, massima attenzione alla precisione



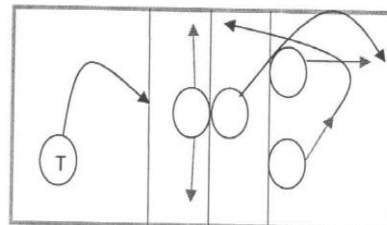
Campo A, alzata delle centrali

Alzata delle centrali dopo uscita da muro nelle zone 3, 4, 5, palla alta in 2 e 4

Campo B,

Recupero palla lunga, assistenza e alzata di palla alta in 2 e 4

Recupero palla corta, assistenza e alzata di palla alta in 2 e 4



Campo A, bagher ricezione laterale

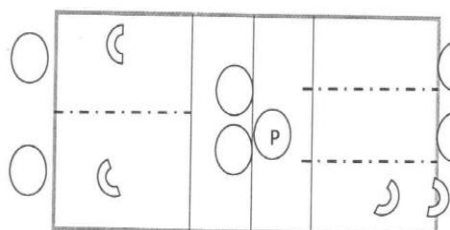
Ricezione con bagher laterale dx/sx zone 6/5 e 6/1 (25 x 2) nelle due zone

Campo B, ricezione individuale, zone 5, 6, 1,

Tre ricezioni consecutive doppio più o più (#, +), per le schiaiatricci

Per il libero 3 ricezioni (#, +) nelle due zone 6/5 e 6/1

Alternare le zone di ricezione, serie da 3 servizi x 3 volte per atleta, inserire le palleggiatrici per le alzate.

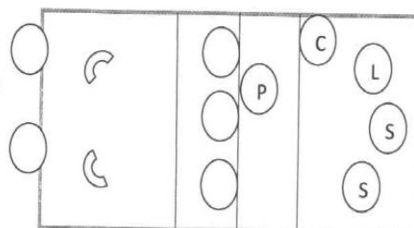


Attacco dopo ricezione

Linea di attacco completa + libero per la ricezione, contro linea di muro

Schiaiatricci, palla alta, 5, 6, pipe, zero

Centrali palla 1, 7, fast,



6 x 6 Fase Cambio Palla

16 pari, 3 servizi per squadra, gira la squadra che vince il minibreak

2 punti per il cambio palla con le centrali in primo tempo,

1 punto per il cambio palla con le schiaiatricci

1 punto se la palleggiatrice mette le schiaiatricci con muro a uno dopo la finta delle centrali

+1 e -1 se errore in attacco (palla in rete)

Analisi con tutto lo staff della settimana di lavoro, relativamente alla condizione fisica e tecnica delle atlete, confronto con le analisi "self efficacy" di Alessandra.

9. DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

1. *Bontà metodo:*

Lo strumento costruito è

costoso? → assolutamente no!

maneggevole? → sì, lo è!

comprensibile? → lo è stato!

riproducibile? → certo che sì!

Ho prodotto dei criteri che potranno essere utilizzati anche

da altri? → direi assolutamente sì : potranno essere utilizzati da tutti coloro che credono in questo tipo di metodologia di lavoro.

2. *Bontà dei risultati :*

	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 e concentrazione	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

Come emerge dalla tabella sopra riportata, dopo 40 sedute di allenamento, tutte le dimensioni indagate nella mia ricerca, tranne una, hanno subito un aumento percentuale che va dal 3,70% al 23%.

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

Solo la percezione dell'autoregolazione (relativa alle convinzioni dei giocatori di saper individuare modalità e percorsi di miglioramento delle proprie abilità, attraverso l'attenta analisi delle proprie prestazioni, l'utilizzo dei feedback e dei

suggerimenti ricevuti dai compagni e dall'allenatore, la messa a punto di obiettivi adeguati e la dedizione costante al loro raggiungimento) non risultava migliorata: penso che ciò potrebbe essere dovuto al fatto che, nel periodo indagato, il mio intento (condiviso dallo staff tecnico!) era proprio quello di “scardinare” la routine a cui si erano abituate le giocatrici nel loro processo di apprendimento-miglioramento-aumento prestativo. Altra ragione poteva risiedere anche nel fatto che, non essendo, al momento della seconda rilevazione, ancora iniziato il campionato, per le atlete, ancor più che per i tecnici, era difficile riuscire a percepire le proprie effettive capacità non avendo l'importante metro di misura della gara con cui potersi confrontare per riuscire a rendersi conto se le strategie messe in atto avessero o meno destato miglioramenti effettivi sul piano della prestazione.

Per quanto riguarda gli obiettivi del gruppo-squadra che disputava il campionato di serie B2, i dati raccolti mettevano in evidenza una confusione di fondo sugli stessi da parte delle ragazze. Le Società non si erano preoccupate di palesare e dare importanza agli obiettivi e al progetto nei confronti delle atlete. Le atlete non si sentivano parte di un “importante ed innovativo progetto” e quindi non sembravano apprezzare gli sforzi delle Società di mettere a loro disposizione tecnici qualificati, impianti di gioco ben attrezzati ecc...

Credo che questo sia un punto su cui riflettere bene: come si può lavorare in sincronia trasmettere e condividere gli obiettivi con le atlete in modo da lavorare tutti nella stessa direzione, se, le atlete non conoscono gli obiettivi da costruire e raggiungere tutti insieme?

In particolare, quelle atlete che sembravano aver riflettuto sugli obiettivi che avrebbero dovuto stare alla base del loro andare in palestra per 5 o 6 volte a settimana, sembravano avvicinarsi molto agli obiettivi individuati come prioritari dal primo allenatore ossia dalla persona che seguiva la squadra per più tempo e più da vicino! Ciò porta ad un'altra considerazione: un allenatore può condizionare in modo positivo o negativo “fare il bello e il cattivo tempo” all'interno di una Società se, alla base, non c'è un gruppo dirigente in grado di stabilire un percorso con obiettivi ambiziosi, ma raggiungibili..., di trovare le

strategie per poterli realizzare ...e di individuare le figure più appropriate per interpretare e realizzare il Progetto.

A conclusione del mio lavoro, queste le mie considerazioni:

1. Insegnare ad essere consapevoli dei propri vissuti psicofisiologici è l'elemento che oggi manca nella pianificazione del programma di allenamento di ogni allenatore. Ritengo che non debba essere lo psicologo, in questi casi, ad intervenire sugli atleti, ma che questo debba intervenire sul tecnico fornendogli gli strumenti e soprattutto la preparazione personale per farlo. Ma ciò ci riporta ancora una volta alla formazione psicologica degli allenatori, elemento fondamentale, che oggi manca nonostante la sempre più comprovata necessità.
2. Se le Società e gli allenatori comprendessero l'importanza di "trasformare" le squadre in gruppi primari, penso si potrebbero ottenere risultati migliori, dati soprattutto dalla conoscenza e dalla condivisione dei medesimi obiettivi. Questo potrebbe accadere però, se e soltanto se, i dirigenti fossero in grado di darsi loro, per primi, degli obiettivi:
 - Precisi
 - Misurabili
 - Concordati
 - Realistici
 - Progressivi
 - Compresi
 - Sfidanti
 - Ufficializzati.
3. Se Società e allenatori avessero delle basi di psicologia dell'età evolutiva e di psicologia dei gruppi, queste sarebbero sicuramente in grado di capire di avere a che fare con "persone" prima ancora che con atlete e di strutturare quindi i gruppi (squadre e staff) in modo più omogeneo e quindi più efficiente e produttivo. Solo con le suddette conoscenze sarebbero infatti in grado di:
 - capire come, quando e in che gruppi inserire le giovani in maniera positiva e proficua;

- scegliere in maniera competente e appropriata le figure da inserire nello staff e nella rosa atlete, nella consapevolezza che per essere positivi all'interno della squadra, non sono necessarie solo capacità tecniche.
4. Sarebbe molto importante che lo staff tecnico che segue le squadre fosse in grado di lavorare non solo sulle qualità fisiche o tecniche delle atlete che compongono il gruppo, ma anche sulle qualità psicologiche delle stesse che sono la *conditio sine qua non* per poter sviluppare le abilità pallavolistiche. Ecco perché ritengo fondamentale il poter partire da dati "oggettivi" per costruire dei profili individualizzati che coinvolgano l'atleta nel proprio processo di apprendimento.
 5. Nella società di oggi diventa sempre più importante rendere l'allenamento un processo di apprendimento attivo per l'atleta e non un meccanico condizionamento passivo.

BIBLIOGRAFIA

Alberto Cei , *Psicologia dello sport*, Il Mulino, 1998.

Bandalos D. L., Finney S. J., & Geske J. A. (2003). A model of statistics performance based on achievement-goal theory, *Journal of Educational Psychology*, 95, 604-616.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A., (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.

Psychological Review, 84, 191 – 215.

Bandura, A., (1986). Social foundations of thought and action: *A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice – Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A. (2001). Guida alla costruzione delle scale di autoefficacia.

Bandura, A. (2004). Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31, 143-164.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44 (9), 1175-1184.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company, New York.

Borgogni, L., Petitta, L. e Steca, P. (2001). Efficacia personale e collettiva nei contesti organizzativi. In G.V. Caprara (a cura di), *La valutazione dell'autoefficacia* (pp. 157-171). Erickson, Trento.

Feltz, D.L., Short, S.E., e Sullivan, P.J. (2007). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

In G. V. Caprara (a cura di) *La valutazione dell'autoefficacia* (pp. 15-34). Trento: Erickson.

Pajares F. (1997), *Current directions in self efficacy research*. In M.E. Maehr e P.R.

Pajares, F. e Urdan, T. (a cura di) (2006). *Adolescent self-efficacy*. Volume 5 in the Adolescence and Education series. Greenwich , CT: Information Age Publishing.

Pietro Trabucchi, *Resisto dunque sono*, Corbaccio, 2007.

Pintrich (a cura di), *Advances in motivation and achievement* (pp. 1-49), Greenwich, CT: JAI Press.

Stajkovic, A. D., e Lee, D. S. (2001, August). *A meta-analysis of the relationship between collective efficacy and group performance*. Paper presented at the national Academy of Management meeting, Washington, DC.

Stajkovic, A. D. e Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work related performance: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 123, 1-20.

Steca., P., Militello, J. e Gamba, A. (2009). *Basket Efficacy Beliefs Scales (BEBS)*. Giunti O.S. Organizzazioni Speciali, Firenze (in stampa).

T.R.George, *Self-confidence and Baseball Performance: A Causal Examination of Selfefficacy*

Theory, in “Journal of Sport and Exercise Psychology”, 16 /1994; 381-399
D.L.Feltz, *Path Analipsis of the Causal Elements of Bandura’s Theory of Self-efficacy and an Anxiety-based Model of Avoidance Behavior*, in “Journal of Personality and SocialPsychology”, 42/1982; 764-781

Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An essential motive to learn.
Contemporary Educational Psychology, 25 (1), 82-91.