



# Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2023

## LA PSICOLOGIA DELLO SPORT Meccanismi Mentali applicati alla prestazione sportiva

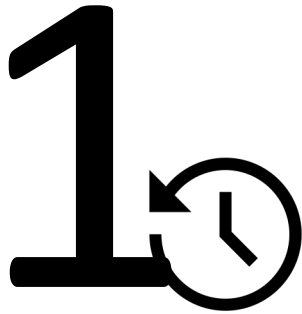
Prof. Giuseppe Vercelli

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



# 1



## I PRESUPPOSTI DELLA COMUNICAZIONE

Qualcosa che deve essere vero,  
per poter considerare vero ciò che segue





# MECCANISMI MENTALI

Il punto di partenza

## COMUNICARE

*co - m u - n i - c à - r e*

mettere in comune

rendere partecipe



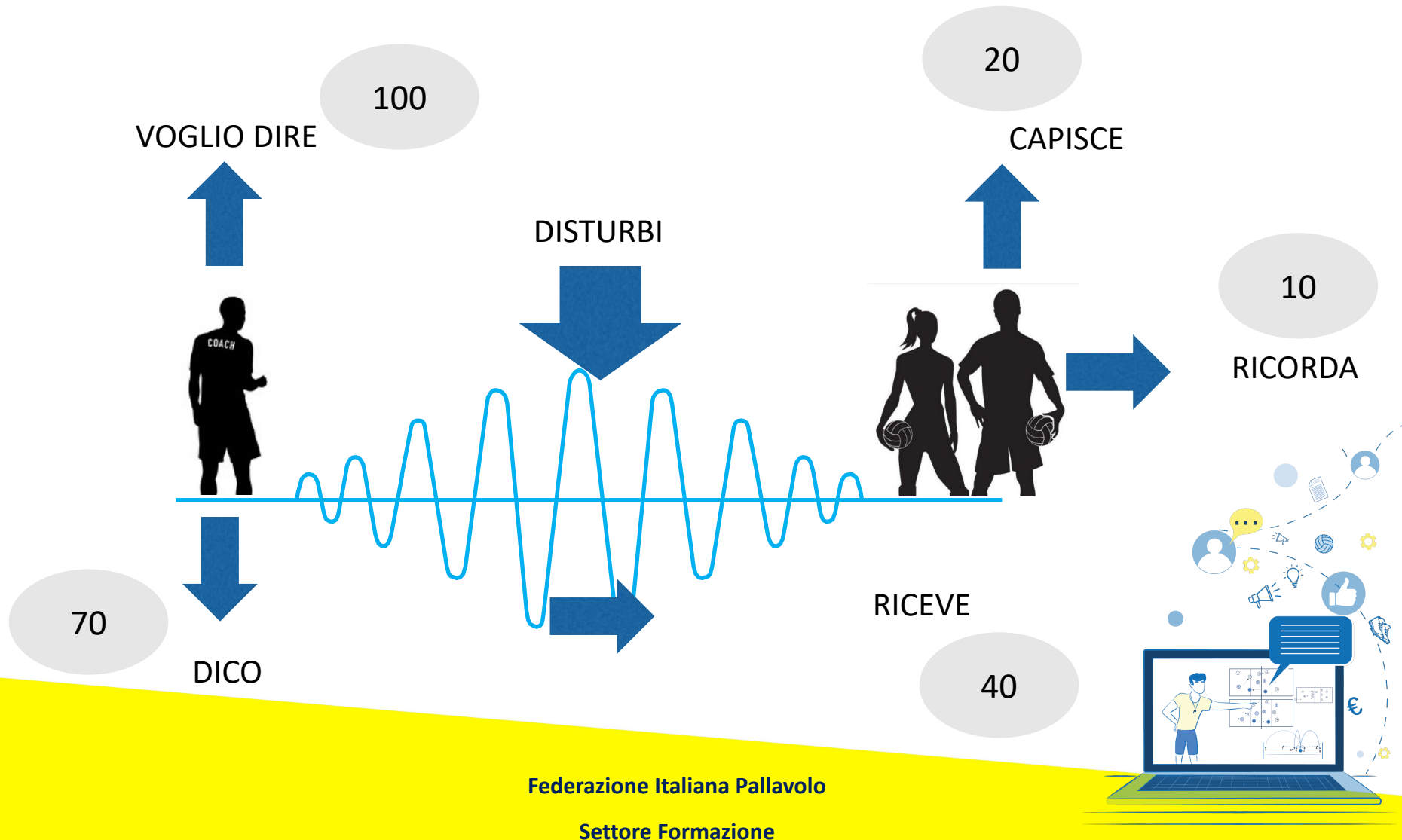
farsi capire

LA COMUNICAZIONE «SI MISURA» **ALL'ARRIVO**



# MECCANISMI MENTALI

Efficacia comunicativa



# MECCANISMI MENTALI

Una questione (anche) di numeri

Numero di parole per frase	% di testo compreso e ricordato dopo una prima comunicazione
27	4%
15	70%
12	86%
8	94%

Concentrati  
 Forza Ragiona  
 Non Forte Aiuta  
 Pensa Corri Difendi  
 Obblacata  
 Subire Sforzati  
 Aggredisci Grinta  
 Mondì  
 Perdere  
 Gareggia

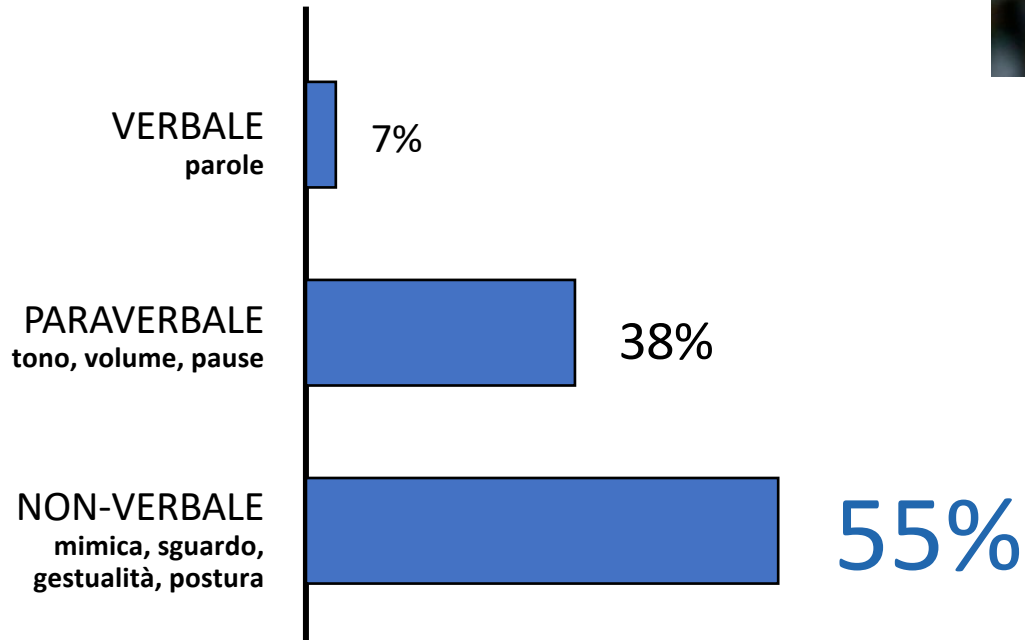
Capacità  
 Sincronia  
 Obiettivi





# MECCANISMI MENTALI

Una questione non solo verbale...



# MECCANISMI MENTALI

Buone pratiche per essere efficaci

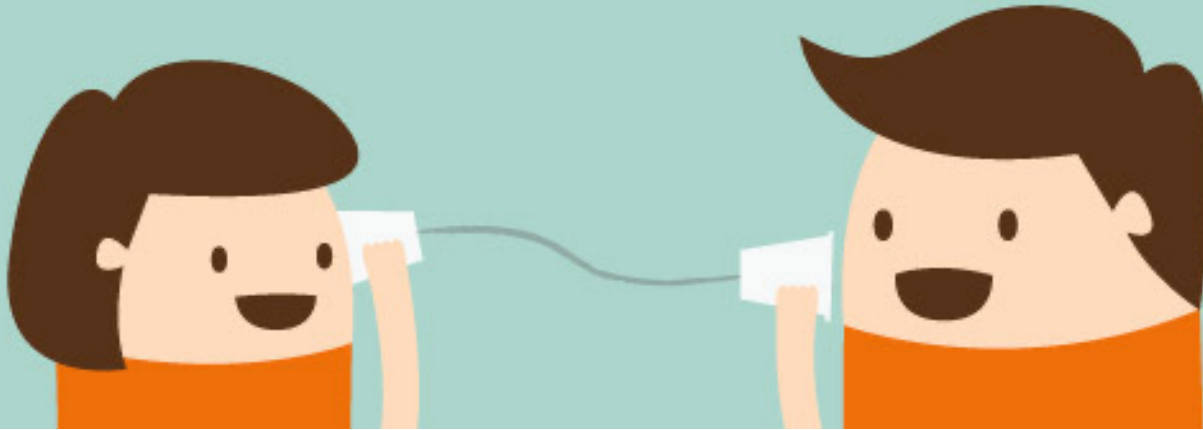


«Dati **concreti e immagini mentali** sono i presupposti di una comunicazione efficace»



# MECCANISMI MENTALI

L'ascolto come parte integrante del processo comunicativo



Sospendere il proprio punto di vista, **lasciarsi incuriosire** e aspettare a giudicare

- fare domande ✓
- fare verifiche di ciò che ho capito ✓
- fare dei riassunti ✓





# 2



## I FEEDBACK

Uno degli strumenti cardine per allenatore





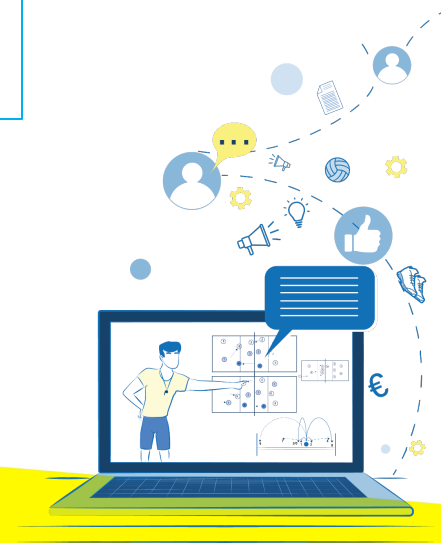
# FEEDBACK

Una definizione

Letteralmente = ritorno di segnale

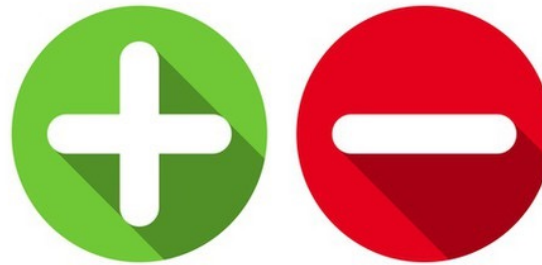
Sono i rimandi e i commenti che vengono fatti all'atleta (o a voi stessi)

Se utilizzato in maniera corretta è un potente strumento di “**crescita**” personale e professionale.



# FEEDBACK

## 2 Tipologie 2 Dimensioni



Due **tipologie**:

- positivi (elogi, complimenti, rinforzi)
- negativi (critiche, critiche costruttive)

Due **dimensioni**:

- specifico o generico



# FEEDBACK

## Positivi



### Generico

- Ottimo lavoro!
- Grande partita oggi!
- Sei il miglior ricevitore della squadra!

### Specifico

- Sei stata attenta ai movimenti di banda su quell'attacco lungo linea
- Buon movimenti di copertura sul muro a 2!
- Cosa hai fatto per ottenere quel risultato? [...] Ok!"

LARGO

STRETTO



# FEEDBACK

Gli effetti



## Generico

- Gioia e energizzazione
- **Autostima** (“io valgo, io mi piaccio”)
- Simpatia verso l’interlocutore
- **Clima** positivo nel gruppo

## Specifico

- **Consapevolezza** e rinforzo dei comportamenti
- **Stima** e fedeltà verso l’interlocutore e il gruppo
- Consapevolezza di cosa funziona e del processo

LARGO

STRETTO



# FEEDBACK

## Negativi



### Generico

- Ti sembra una ricezione?
- Sei negato per le sfide che contano (Silenzio ...)

### Specifico

- Attento alla posizione delle mani sul muro.
- Sull'ultimo attacco hai staccato con un istante di ritardo.

LARGO

STRETTO



# FEEDBACK

Gli effetti



## Generico

- **Rabbia**
- Paura, impotenza e paralisi
- Depressione
- **Disistima** di sé e degli altri
- Conflittualità e competizione

## Specifico

- **Consapevolezza** di cosa non va e cosa si dovrebbe fare
- **Apprendimento**
- Responsabilità
- Fiducia nel professionista

LARGO

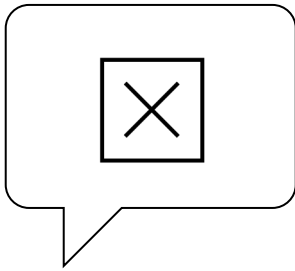
STRETTO



# FEEDBACK

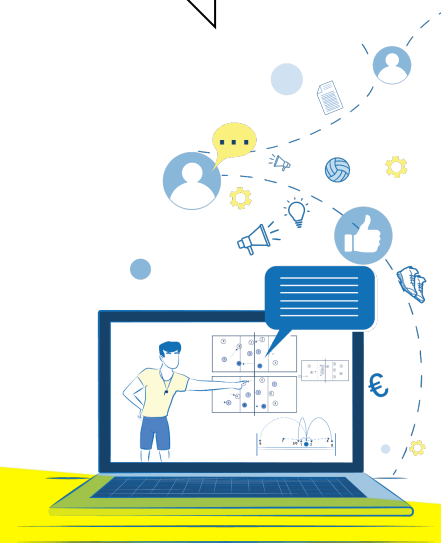
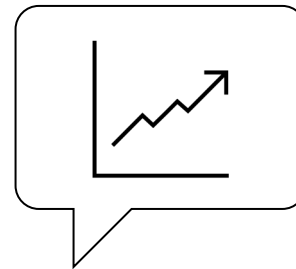
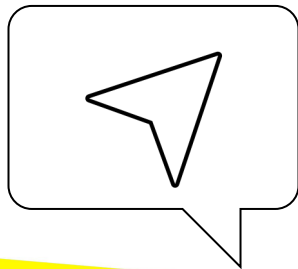
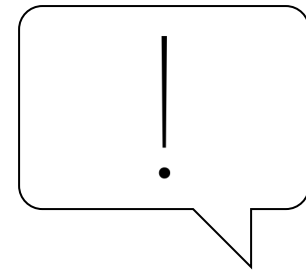
Alcuni assunti «base»

## ATTENZIONE A EVITARE



~~NON~~

~~DEVO~~





# 3



## L'OBIETTIVO

La monoidea del tecnico: sviluppare autoefficacia





# AUTOEFFICACIA

## La definizione

Capacità generativa (che ha la funzione di organizzare elementi particolari) il cui scopo è quello di orientare le singole abilità cognitive, sociali, emozionali e comportamentali in maniera efficiente per assolvere a compiti specifici.



A. Bandura



# AUTOEFFICACIA

Alta e Bassa autoefficacia

È provato sperimentalmente che:



## PERSONE CON BASSA SELF-EFFICACY

- evitano i **compiti difficili** per paura di fallire
- hanno **basse aspirazioni** e scarso impegno verso gli obiettivi
- **esagerano le difficoltà** e le avversità predisponendosi al fallimento
- dopo gli insuccessi sono più lente nel **recupero**
- sono vittime di **stress e depressione**



## PERSONE CON ALTA SELF-EFFICACY

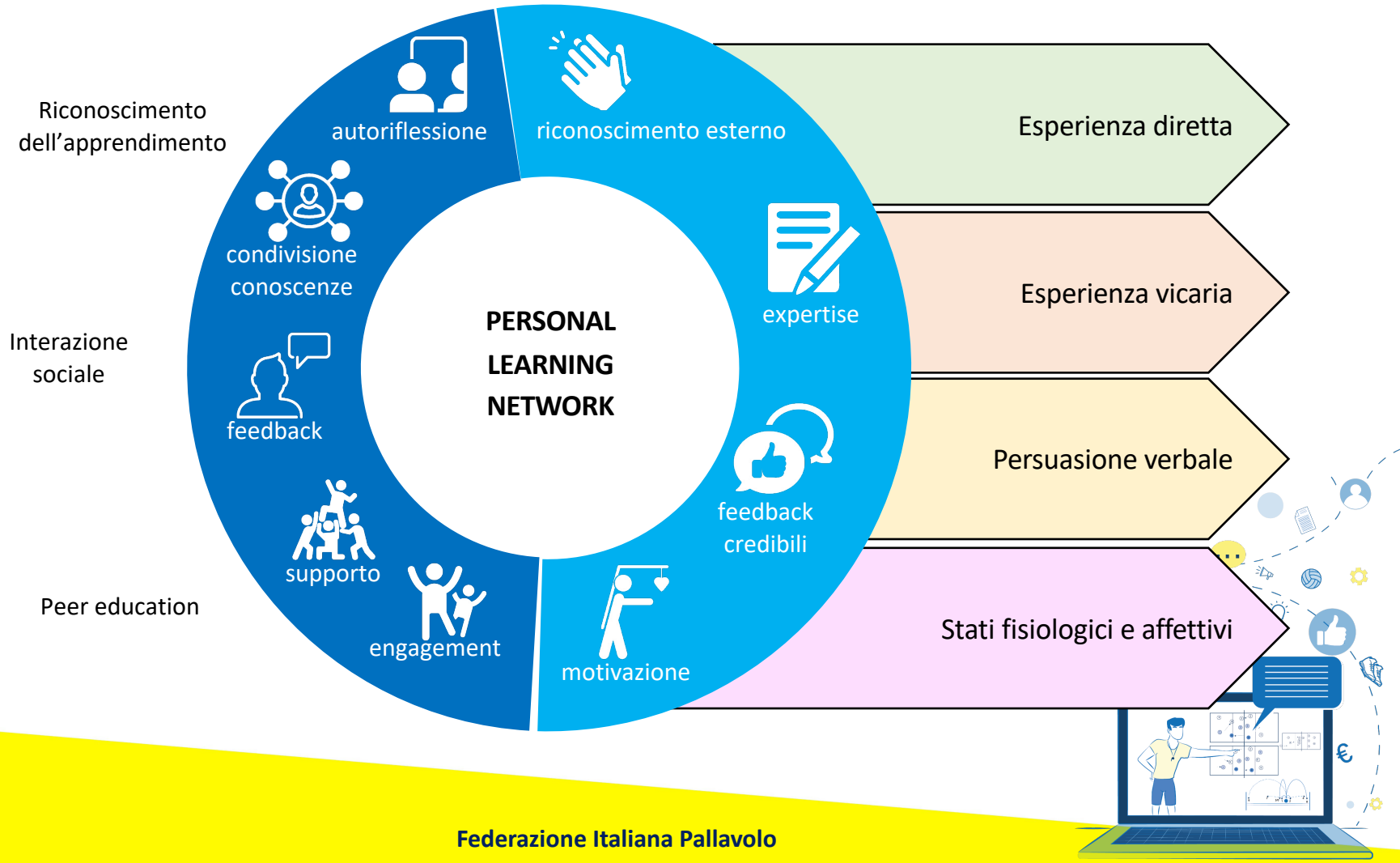
- percepiscono le **difficoltà come sfide**
- si assegnano **obiettivi stimolanti** e mantengono impegno nel conseguirli
- si focalizzano sulla **soluzione** dei problemi
- non indugiano in **rimuginazioni**
- si **riprendono** facilmente dagli insuccessi
- cercano **rimedi** piuttosto che giustificazioni





# AUTOEFFICACIA

Le 4 fonti



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

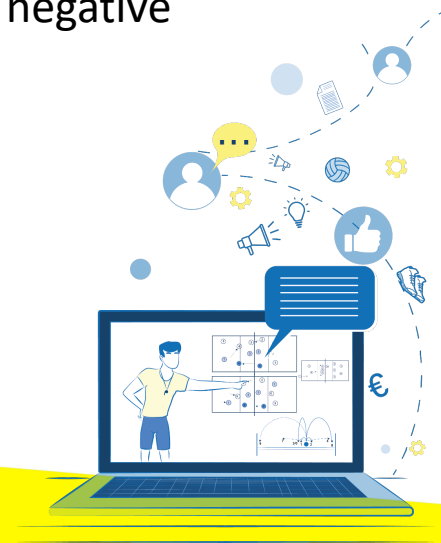


# AUTOEFFICACIA

Esperienza diretta



E' la fonte che si riferisce al fare e al ragionare sulle esperienze autobiografiche riferite a situazioni affrontate. Esperienze di padronanza personale consolidano aspettative future, mentre esperienze negative producono l'effetto opposto.

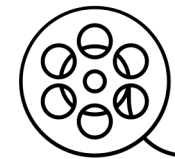
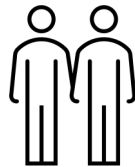


# AUTOEFFICACIA

Esperienza vicaria



E' la fonte che si riferisce all'osservazione delle esperienze degli altri (dall'esterno). Osservare gli altri fare qualcosa, ottenere obiettivi, può agevolare l'individuo a credere di potercela fare.



# AUTOEFFICACIA

Persuasione verbale

Costruisce e consolida la convinzione e le capacità per riuscire nell'attività che si sta svolgendo. Si riferisce a tutti i tipi di comunicazione (formale, informale, diretta, indiretta, ecc...).



## FEEDBACK ESTERNI

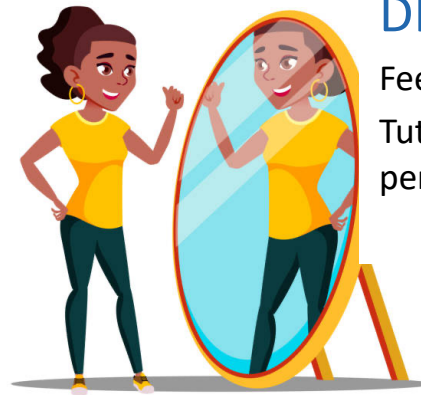
Tutto ciò che viene riportato come indicazione, valutazione o consiglio dall'esterno (anche non verbali)



## DIALOGO INTERNO

Feedback interni

Tutto ciò che il performer si dice e pensa nel momento della prestazione.



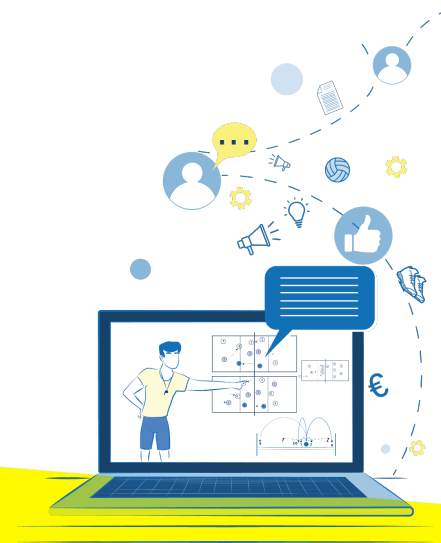


# AUTOEFFICACIA

Stati emotivi e fisiologici



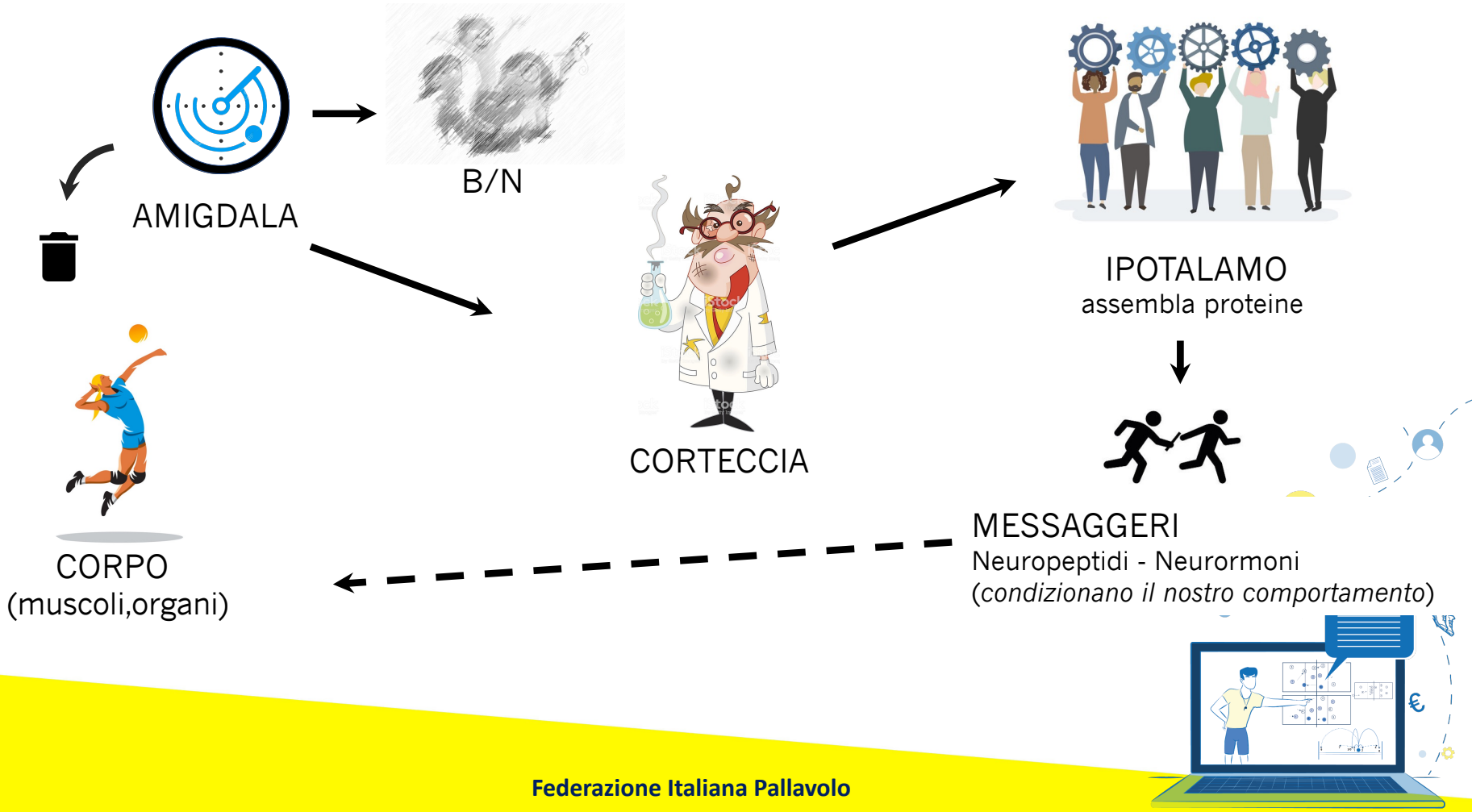
Si riferisce alle sensazioni e alle emozioni che si vivono nel momento della prestazione e che possono incidere, nel presente o nel futuro, sul costruito di autoefficacia.





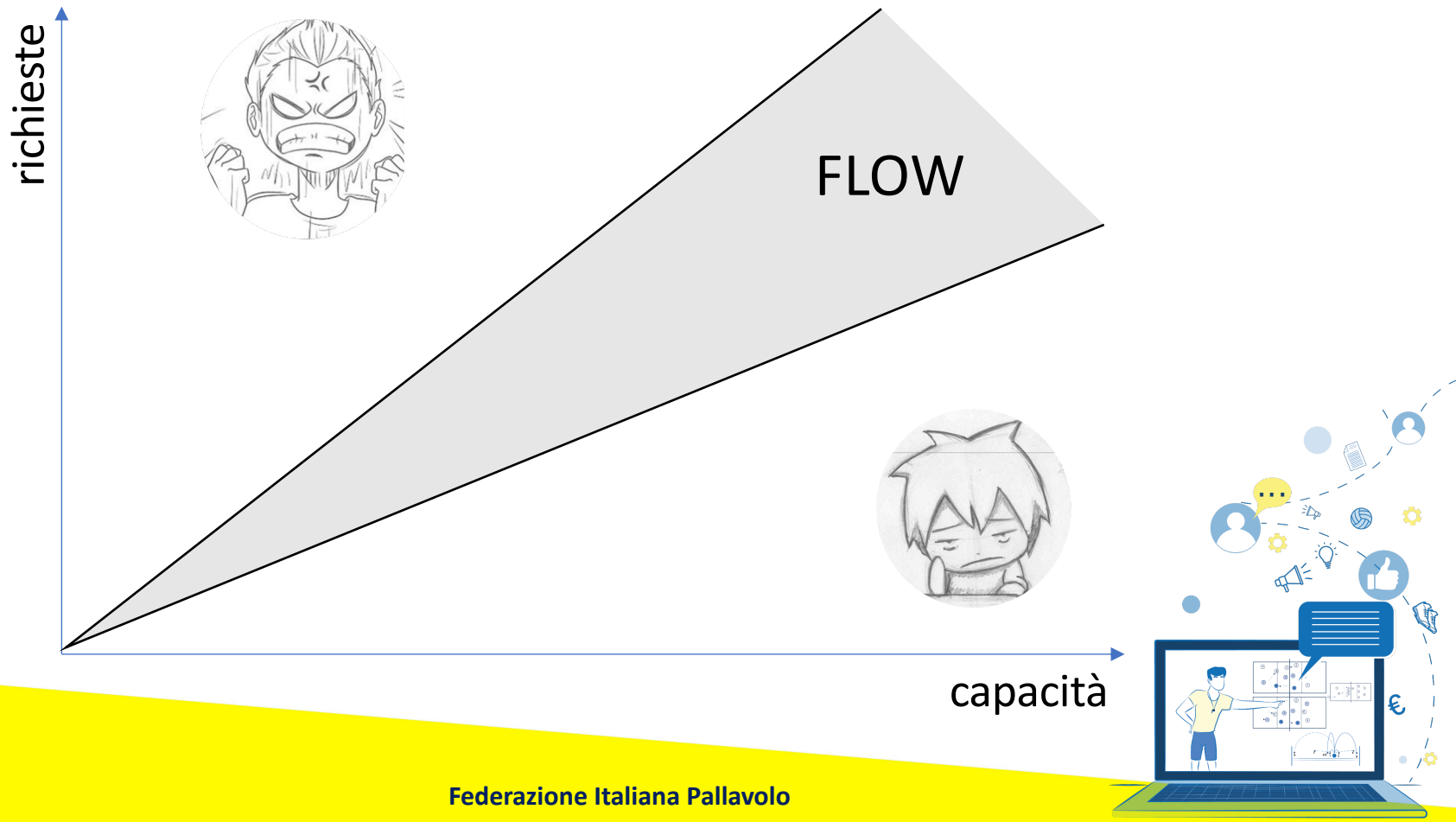
# AUTOEFFICACIA

La strada delle emozioni



# AUTOEFFICACIA

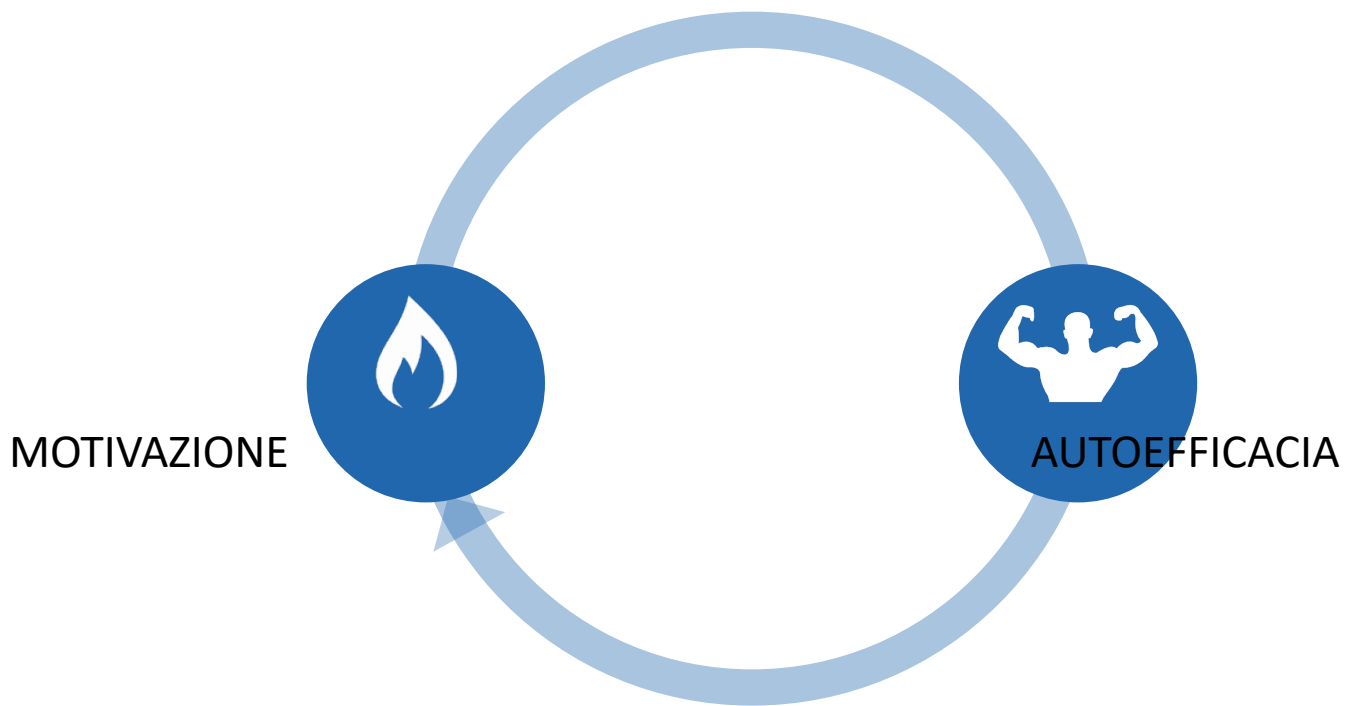
Una danza tra posizioni





# AUTOEFFICACIA

...per sviluppare un circolo virtuoso



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



TITOLO  
Sottotitolo

# Domande & Risposte





# Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2023

## GRAZIE PER L'ATTENZIONE

giuseppe.vercelli@unito.it

[www.psycosport.com](http://www.psycosport.com)  
[www.sferacoaching.com](http://www.sferacoaching.com)  
[www.giuseppevercelli.com](http://www.giuseppevercelli.com)

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

