



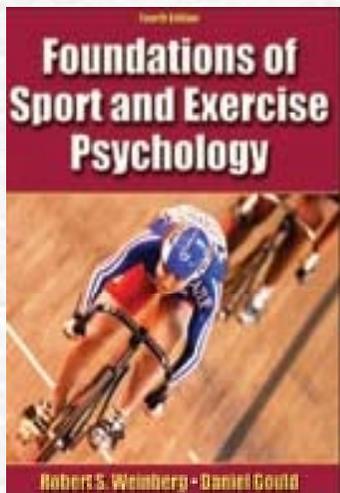
# **I contributi della psicologia dello sport e dell'esercizio fisico all'insegnamento motorio e sportivo.**

**Appunti 1° Corso sulla Preparazione fisica II livello**

A cura di **FRANCESCA VITALI**  
dell'Organico Didattico di SdS Coni Liguria  
Genova, autunno/inverno 2010

# Cos'è la psicologia dello sport e dell'esercizio fisico?

“La psicologia dello sport e dell'esercizio fisico si occupa dello **studio scientifico** dei comportamenti sportivi e motori delle persone e delle **applicazioni/ricadute pratiche** di queste conoscenze in contesti molto diversi.”

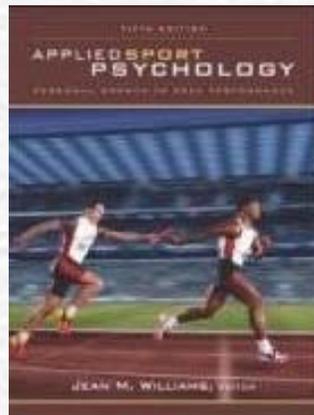


(Weinberg and Gould, 2007; pag. 13)

*Foundations of Sport and Exercise Psychology.*  
Champaign, IL: Human Kinetics.

# La psicologia dello sport e dell'esercizio fisico studia:

- i **fattori** (mentali/cognitivi, emotivi, sociali) che influenzano (e sono influenzati dal) la **partecipazione** e la **performance** tanto nello **sport** (agonistico e amatoriale), quanto nell'**attività fisica/motoria** più in generale;
- gli **effetti psicologici** che derivano da sport e esercizio fisico.



(Williams, 2005)

*Applied Sport Psychology:  
Personal Growth to Peak Performance.*  
London, UK: MacGraw-Hill.

## La psicologia dello sport e dell'esercizio fisico derivano da:

### PSICOLOGIA

- Psicologia generale
- Psicologia sperimentale/fisiologica
- Psicologia comunicazione
- Psicologia apprendimento
- Psicologia cognitiva
- Psicologia clinica
- Psicologia sviluppo
- Psicologia personalità
- Psicologia lavoro e organizzazioni
- Psicologia salute/sociale/gruppi
- Psicologia Counseling/Coaching
- Psicologia disabilità/diversabilità
- Psicologia differenze genere

### SCIENZE MOTORIE

- Metodologia allenamento
- Valutazione funzionale
- Sviluppo motorio
- Apprendimento e controllo motorio
- Discipline motorie e sportive
- Pedagogia sport
- Sociologia e Storia sport
- Attività motoria adattata
- Biomeccanica
- Ergonomia
- Fisiologia esercizio e sport
- Medicina sport
- Scienze alimentazione/endocrinologia

### PSICOLOGIA SPORT E ESERCIZIO FISICO

# Un po' di storia: psicologia dello sport e dell'esercizio fisico tra passato e futuro.

## PRIMA FASE : "le origini"

Coleman Roberts Griffith (1893–1966, padre fondatore USA)

- fonda il primo laboratorio europeo (Germania, 1920)
- tiene il primo corso accademico (University of Illinois, 1923)
- crea il primo laboratorio US (Athletic Research Laboratory, 1925)
- scrive *Psychology of Coaching* (1926) e *Psychology of Athletes* (1928)



## SECONDA FASE : "l'identità scientifica e professionale"

Ferruccio Antonelli (1927–2000, considerato il primo psicologo dello sport)

- fonda l'*International Society of Sport Psychology* (1965)
- organizza il primo congresso mondiale (Roma, 1965)
- crea l'*International Journal of Sport Psychology* (1970)
- fonda l'Associazione Italiana Psicologia dello Sport (1974)



# Un po' di storia: la psicologia dello sport e dell'esercizio fisico tra passato e futuro

## TERZA FASE : “il consolidamento”

### Anni '60-'70

- North American Society Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA)
- Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles



### Anni '70-'80

- Riviste (*Research Quarterly for Exercise and Sport*, *Journal of Sport Psychology* oggi *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *Journal of Applied Sports Psychology*, *The Sport Psychologist*, ...)

### Anni '90

- Singer et al. (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology* (I Ed.)

# Un po' di storia: la psicologia dello sport e dell'esercizio fisico tra passato e futuro

## QUARTA FASE : “il periodo contemporaneo”

USA: APA Division 47 – Exercise and Sport psychology



<http://www.apa47.org>

ITALIA: Psicologia dello sport (e dell'esercizio fisico) (SSD M-PSI/02 e 06)

- Fiorisce la psicologia dell'**esercizio fisico** nelle università
- Aumenta l'interesse per la psicologia dello **sport applicata**

## Riviste scientifiche internazionali e nazionali

- 1970: *International Journal of Sport Psychology* (EN)
- 1979: *Journal of Sport Psychology* (EN)
- 1980: *Journal of Sport and Exercise Psychology* (EN)
- 1986: *Movimento* (IT)
- 1987: *The Sport Psychologist* (EN)
- 1989: *Journal of Applied Sport Psychology* (EN)
- 2000: *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport* (IT)

## **DISCIPLINA (conoscenze) o PROFESSIONE (applicazione del sapere)?**

Esiste un cospicuo corpus di **teorie** e di **conoscenze**, ma c'è **carenza** di psicologi dello sport “full-time”.

(Martin, 2009)

- N= **2.700** ca psicologi dello sport e dell'esercizio fisico in 61 diversi Paesi (Salmela, 1992)
- Se 100% sono gli psicologi italiani occupati (a 20 anni dalla Legge 56 del 18 febbraio 1989), il **3%** si occupa di sport/tempo libero (Ordine degli Psicologi Nazionale, 2009)
- **<10%** degli psicologi occupati in Liguria sono inseriti nei “nuovi ambiti” della psicologia (tra cui sport e esercizio fisico) (Ordine degli Psicologi della Liguria; Fraccaroli e Vitali, 2000; Morra e Spotorno, 2009)

## Livelli di analisi e di intervento della psicologia dello sport



## Standard etici per gli psicologi dello sport e dell'esercizio fisico

1. **Competenza** (alti standard professionali e consapevolezza dei propri limiti)
2. **Integrità** (nella ricerca, nella formazione, nella consulenza)
3. **Responsabilità professionale e scientifica** (benessere dei clienti/utenti viene prima di tutto)
4. **Rispetto per la dignità e i diritti delle persone** (diritti umani, rispetto delle diversità, privacy, segreto professionale)
5. **Attenzione al benessere altrui** (benessere psicologico e fisico viene prima della vittoria/performance/eccellenza)
6. **Responsabilità sociale** (equità sociale, rispetto del principio di pari opportunità per tutti)

## I criteri di una valida consulenza psicologica (nello sport e nell'esercizio fisico)

- **Trasparenza**  
(linguaggio chiaro, metodologie valide e limpide, etc.)
- **Responsabilità**  
(linee-guida, autonomia dell'atleta/allenatore, etc.)
- **Formazione continua**  
(aggiornamento continuo, specifiche competenze, etc.)
- **Collegamento/Rete**  
(contatti, associazioni, comunità scientifica/profess., etc.)
- **Esperienza**  
(lavoro sul campo, ricadute empiriche/pratiche, etc.)

(Adattato da Seiler, 1996; Past President FEPSAC)

# PROFESSIONISTI E NON CIARLATANI!

## NON FIDATEVI DI CHI:

- promette successi strabilianti senza o con pochi sforzi
- garantisce risultati immediati
- esclude a priori la possibilità di non riuscire
- procede senza seguire né rispettare il contesto sportivo/motorio
- scommette su obiettivi che utenti/clienti non sono in grado di raggiungere
- rende dipendenti i propri utenti/clienti

(Seiler, 1996)

# I contributi della psicologia dello sport e dell'esercizio fisico all'insegnamento motorio e sportivo.

## PSICOLOGIA DELLO SPORT

- Sport a livello professionale/agonistico
- Atleti d'élite
- Professionisti (dirigenti e manager, allenatori, preparatori, ...)
- Ricerca dell'eccellenza (sportiva, motoria, personale/di gruppo...)

## PSICOLOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO

- Sport a livello amatoriale e attività motoria/esercizio fisico
- Atleti amatoriali di tutti i livelli e persone comuni (non atleti)
- Diversi attori coinvolti (allenatori, genitori, educatori, operatori, ...)
- Partecipazione e migliore qualità della vita

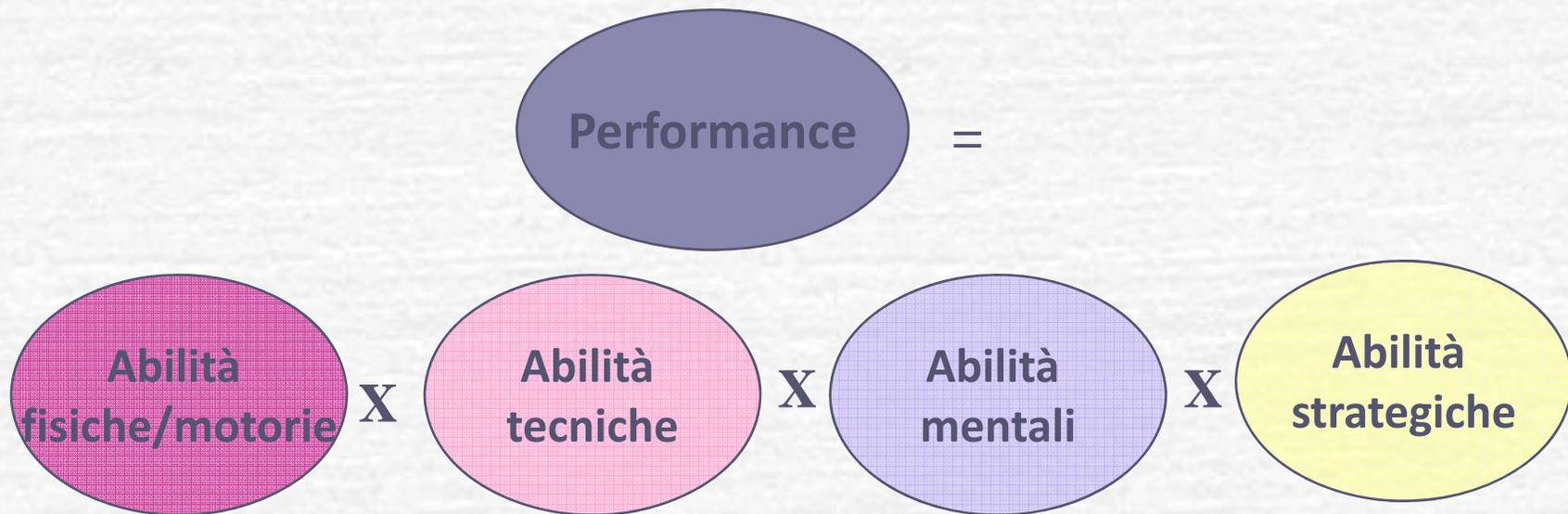
# LE FORME DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO  
FISICO/MOTORIO

ALLENAMENTO  
TECNICO

ALLENAMENTO  
MENTALE

# La prestazione



# La preparazione mentale nello sport agonistico

## MENTAL TRAINING

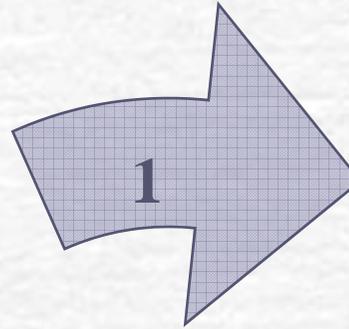
(o *Psychological Skill Training, PST*)

“Consiste nel sistematico e specifico allenamento di **abilità mentali** e psicologiche con lo scopo di migliorare la performance, aumentare il divertimento e raggiungere una crescente soddisfazione per le proprie attività fisiche e sportive.”

Weinberg and Gould (2007)

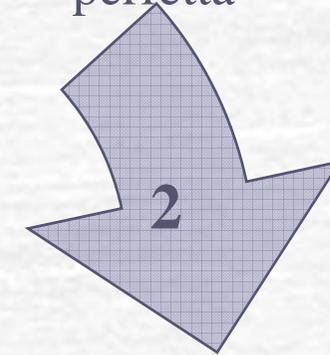
## PREPARAZIONE

Stato ottimale di *arousal* e corretto atteggiamento motivazionale, emotivo e comportamentale. Ripetizione di comportamenti associati a precedenti prestazioni di successo



## IMMAGINAZIONE

Anticipazione polisensoriale dell'azione, eseguita in maniera perfetta

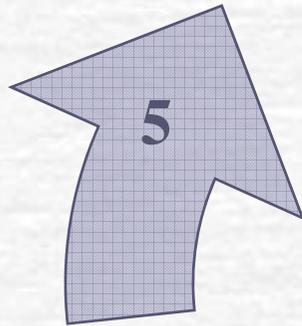


## Five Step Strategy (Singer, 1986)

## VALUTAZIONE

dell'azione e della strategia.

Se necessario, correzione della procedura

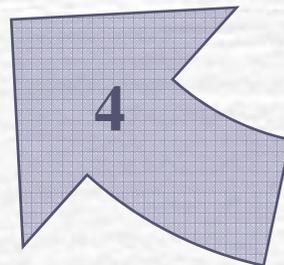
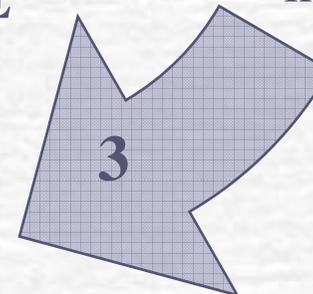


## FOCALIZZAZIONE DELL'ATTENZIONE

Concentrazione intensa ed esclusiva su un aspetto importante

## ESECUZIONE

dell'azione programmata, in modo "automatico" e fluido



# PSICOLOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO: benessere e qualità della vita



(Gelati e Vitali, 2008)

# Sedentarietà

Un fenomeno in forte incremento:

- 38,4% della popolazione non pratica alcuna attività fisica e può essere definita sedentaria (in Italia, nel 2000);
- se per gli uomini 1 su 3 può essere definito sedentario, per le donne la percentuale sale al 43,5%;
- la tendenza degli ultimi anni dimostra che è difficile abbassare drasticamente questi valori.

Indagine “Lo sport che cambia; i cittadini ed il tempo libero” (ISTAT, 2006): il 41% degli italiani (circa 23 milioni e 300 mila), non fa nessuna attività fisica ed è in sovrappeso.

**(ISTAT, 2005; 2006)**

## Problemi mentali

Negli USA i problemi mentali sono alla base del:

- 30% delle ospedalizzazioni
- 10% della spesa medica

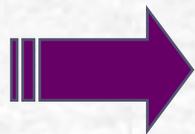
I problemi principali sono **ansia** e **depressione** (che colpiscono più le donne)

(Weinberg e Gould, 2007)

## Effetti positivi di un regolare esercizio fisico

É dimostrato che:

- riduca ansia e depressione (sia effetti acuti sia effetti cronici)
- migliori l'umore
- aumenti la percezione di benessere psicologico
- migliori l'autostima
- protegga contro lo stress (psicologico e fisiologico)
- sviluppi l'intelligenza nei bambini (Piaget, 1936)
- migliori la performance cognitiva nel tempo



**ESERCIZIO FISICO MIGLIORA  
LA QUALITÀ DELLA VITA**



(Weinberg e Gould, 2007)

## Principali approcci teorici alla motivazione applicati nell'ambito dello sport:

- self-efficacy (Bandura, 1977)
- attribuzione di causalità (Weiner, 1986)
- motivazione intrinseca (Ryan e Deci, 2000)  
(*Self Determination Theory*)
- orientamento motivazionale (Nicholls, 1984)  
(*Achievement Goal Theory*)

(Bortoli e Robazza, 2004; 2007)

# Teoria della self-efficacy

## Autoefficacia

(Bortoli e Robazza, 2007)

Convinzione di essere o meno capaci di mettere in atto uno specifico comportamento (es. correre per 30 min) (Bandura, 1977)

*Task self-efficacy*

Fiducia nelle proprie capacità di realizzare le prestazioni necessarie a raggiungere i risultati attesi (es. riuscire ad organizzarsi con lo studio per partecipare a tutti gli allenamenti) (Bandura, 1995).

*Self-regulatory efficacy*

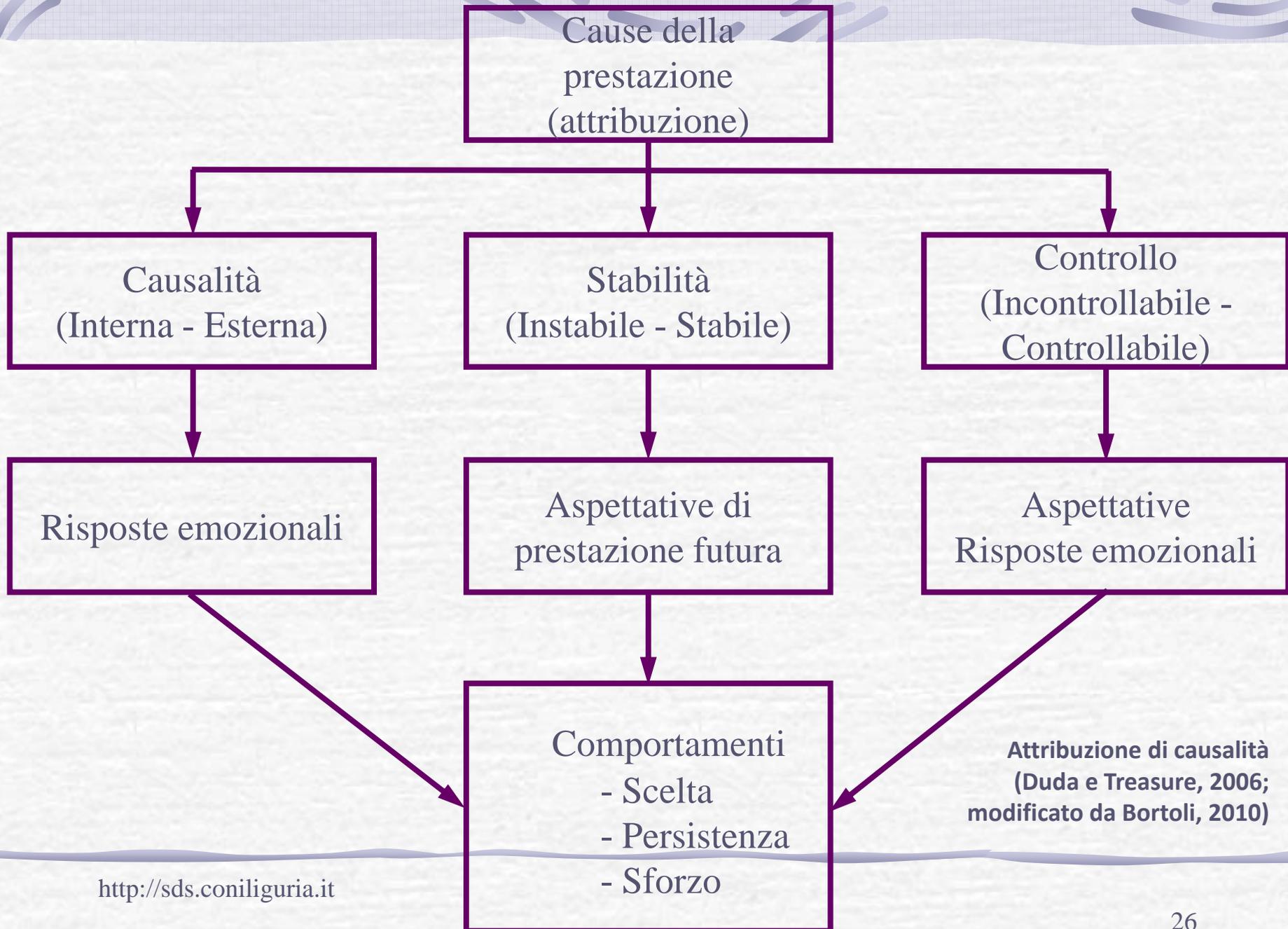
**Si riferisce a cosa si pensa di poter fare**

## Ricadute applicative

- **Adeguate formulazione di obiettivi**
- **Utilizzo di corrette metodologie didattiche (istruzioni, assistenza, dimostrazione, ...)**
- **Comunicazione significativa ed efficace**
- **Modulazione dell'attivazione**

(Bortoli e Robazza, 2007)





## Ricadute applicative

- Consapevolezza per allenatore (e genitori) delle proprie attribuzioni
  - Comunicazione significativa ed efficace  
⇒ incoraggiare nei ragazzi corrette attribuzioni
  - Nell'insegnamento tecnico favorire autonomia e controllo della prestazione  
(es., analisi della prestazione, individuazione cause tecniche degli errori, programmazione di strategie di intervento su obiettivi individualizzati)
- (Bortoli e Robazza, 2007)

# Teoria della motivazione intrinseca

Motivazione

Intrinseca



Pratica sportiva per  
proprio interesse  
e piacere

Estrinseca



Coinvolgimento  
sportivo per qualche  
ragione esterna

(Bortoli e Robazza, 2007)

## Ricadute applicative

- Buona qualità delle relazioni interpersonali (senso di appartenenza e legami affettivi)
- Favorire percezione di competenza (riconoscimenti)
- Incoraggiare scelte autonome

(Bortoli e Robazza, 2007)

# Teoria dell'orientamento motivazionale

## CONCEZIONE DI COMPETENZA

Standard esterni  
Confronto con altri

Fare meglio/come gli altri,  
ma con meno sforzo



Orientamento  
sull'io

Standard personali  
Confronto temporale

Apprendere nuove abilità  
Migliorare  
Fare del proprio meglio



Orientamento  
sul compito

(Bortoli e Robazza, 2007)

# Clima motivazionale

**Orientato  
sulla competenza**

Accento su miglioramenti personali  
e apprendimento di abilità  
Riconoscimento impegno  
Valorizzazione progressi individuali

**Orientato  
sulla prestazione**

Valorizzazione dei più abili  
Accento sul confronto  
interpersonale e sulla  
competizione

(Bortoli e Robazza, 2007)

# Conclusioni

Gli allenatori dovrebbero mettere in atto comportamenti ed atteggiamenti utili a determinare un clima motivazionale orientato sulla competenza.



## Modello TARGET (Epstein, 1988)

*Task*

*Authority*

*Recognition*

*Grouping*

*Evaluation*

*Time*

(Bortoli e Robazza, 2007)

# Task - Compito

**Clima orientato sulla  
competenza**

Attività variate e coinvolgenti, con diversi livelli di difficoltà. Obiettivi individualizzati e a breve termine.

**Clima orientato sulla  
prestazione**

Assenza di varietà e scelta.  
Allenamenti ripetitivi.  
Obiettivi uguali per tutti e decisi dall'allenatore.

(Bortoli e Robazza, 2007)

# Authority - Presa di decisioni

**Clima orientato sulla  
competenza**

Atleti coinvolti nelle decisioni e nella leadership. Sviluppo di abilità di autogestione ed autoverifica.

**Clima orientato sulla  
prestazione**

Scarsa o nessuna partecipazione degli atleti alle scelte didattiche.

(Bortoli e Robazza, 2007)

# Recognition - Riconoscimenti

**Clima orientato sulla  
competenza**

Riconosciuti progressi e miglioramenti individuali. Assicurate a tutti uguali opportunità di ricevere riconoscimenti. Accento sul valore della persona

**Clima orientato sulla  
prestazione**

Basati sul confronto sociale e dati pubblicamente. Valorizzate soprattutto le prestazioni migliori.

(Bortoli e Robazza, 2007)

# Grouping - Organizzazione in gruppi

**Clima orientato sulla  
competenza**

Raggruppamenti eterogenei e con criteri flessibili. Fornite opportunità per lavorare in gruppo in modo cooperativo.

**Clima orientato sulla  
prestazione**

Assenza di lavoro a gruppi o raggruppamenti per livelli di abilità.

(Bortoli e Robazza, 2007)

# Evaluation - Valutazione

## Clima orientato sulla competenza

Criteri individualizzati per valutare miglioramenti ed impegno. Sollecitata l'autovalutazione. Fornite valutazioni significative e in privato.

## Clima orientato sulla prestazione

Criteri di valutazione basati sull'essere migliori degli altri e sul primeggiare.

(Bortoli e Robazza, 2007)

## Time – tempo

**Clima orientato sulla  
competenza**

Forniti a tutti opportunità e tempo per migliorare. Sollecitata organizzazione autonoma nelle attività

**Clima orientato sulla  
prestazione**

Organizzazione standard del tempo, senza considerare i ritmi di apprendimento individuali.

(Bortoli e Robazza, 2007)

# Processi motivazionali



Percezione del clima motivazionale  
(impatto critico sulle valutazioni personali)



Ruolo fondamentale dell'allenatore

(Bortoli e Robazza, 2007)

# Bibliografia

- Cei, A. (1998). *Psicologia dello sport*. Bologna: Il Mulino.
- Bortoli, L., e Robazza, C. (2003). Orientamento motivazionale nello sport. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 3, 63-67.
- Bortoli, L., e Robazza, C. (2007). Il clima motivazionale in educazione fisica. *Educazione Fisica e Sport nella Scuola*, 207/208, 41-53.
- Robazza, C., Bortoli, L., e Gramaccioni (1994). *La preparazione mentale nello sport*. Roma: Ed. Luigi Pozzi.
- Singer, R.N., Hausenblas, H.A., and Janelle, C.M. (Eds) (2001). *Handbook of Sport Psychology*. 2<sup>nd</sup> Ed. New York, NJ: John Wiley & Sons.
- Tasso, E., Vitali, F., e Minetti, L. (2006). Educare al benessere: uno studio longitudinale sull'attività motoria adattata per anziani fragili. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 4, 65-71.
- Vitali, F. (2010). The contributions of sport psychology to prevent and to recovery from sport injury. *Mediterranean Journal of Musculoskeletal Surveys*, 2, [accepted, in press].
- Vitali, F. e Gelati, L. (2008). Un progetto di ricerca per migliorare il benessere psico-fisio-motorio, la qualità e l'efficacia della vita lavorativa e organizzativa. XVII Congresso Nazionale AIPS, Senigallia (AN).
- Vitali, F., e Perotti, S. (2005). La predisposizione al doping nella pratica sportiva del ciclismo: una ricerca psicosociale per la prevenzione del rischio. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 3, 57-64.
- Vitali, F., Senarega, D., e Amoretti, G. (2002). Comportamento alimentare e pratica sportiva: Una ricerca su giovani atleti. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 1, 51-55.
- Vitali, F. e Spoltore, L. (2010). Da un'esigenza sociale ad una figura professionale: competenze e spazi di occupabilità del laureato in Scienze Motorie. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 8, 32-42.
- Weinberg, R.S., and Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4<sup>th</sup> Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J.M. (2005). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. London, UK: MacGraw-Hill.