

Aspettativa di efficacia

Written by Administrator

Tuesday, 01 February 2011 17:06 - Last Updated Tuesday, 01 February 2011 17:18



L'aspettativa di efficacia (self efficacy) è rappresentata dalla fiducia nelle proprie capacità per affrontare una situazione competitiva che può influenzare fortemente la prestazione. La maggior parte degli atleti di grande successo crede fermamente nelle proprie risorse e capacità, impegnandosi ad utilizzare tutti i mezzi a disposizione. Chi crede di non riuscirci, probabilmente così sarà.

Alcuni giocatori partono già sconfitti prima di entrare in campo, poiché pensano a sconfitte o errori fatti nelle precedenti gare, si stimano incapaci, fermano il loro pensiero su aspetti negativi. Bisogna abbandonare le <<credenze limitanti>> (non sarò mai un campione, le gare importanti le ho sempre perse, ecc.) e sostituirle con le <<credenze potenzianti>> (con l'allenamento e l'impegno diventerò più bravo) per acquisire forza, determinazione, convinzione di potercela fare (Livio Sgarbi 2004).

Per favorire questa situazione, oltre alle capacità, all'abilità e alla motivazione, si necessita di ottimismo e di convinzione di essere all'altezza della situazione. Chi pensa di non farcela, di non essere capace, è perdente in partenza. Chi ha scarsa fiducia in sé tende a diminuire il proprio impegno, evitare il compito proposto, attribuire gli insuccessi a incapacità personali e i successi a cause esterne. Viceversa chi ha fiducia in sé e autostima, ha voglia di impegnarsi e di raggiungere gli obiettivi. Rappresentare il successo migliora la prestazione. È opportuno allenare la capacità di conservare la fiducia in sé in situazioni che la escluderebbero. <<**Il vero successo non consiste nel non cadere, ma nel rialzarsi ogni volta che si cade**>> (Vince Lombardi).

È rilevante sviluppare un **pensiero positivo** eliminando tutte le cose negative, che in genere si caratterizzano con delle espressioni ben precise: << non sono sicuro nelle uscite >>, << penso di non farcela >>, << ho deluso l'allenatore >>, ecc. Tutte queste limitazioni, autosvalutazioni, paura di cosa accadrà, dubbi su di sé, timore di deludere gli altri non consentono di esprimersi al meglio. Il preparatore deve essere attento nel percepire queste difficoltà espresse dall'allievo e aiutarlo a superarle, in primo luogo facendo sostituire le affermazioni negative con quelle positive. Anche usare dell'ironia può essere di aiuto.

Boris Becker (grande tennista) sosteneva: “dico a me stesso che la cosa peggiore che può capitare è perdere una partita di tennis, il che è tutto”.

I pensieri positivi sono legati anche alla fiducia che l'allievo ha di sé, come consapevolezza di riuscire ad eseguire un compito prima di eseguirlo (Mildred McCoy 1977). Il successo aumenterà la fiducia in sé e l'autostima, l'insuccesso la farà diminuire (Bandura). **La fiducia in sé** può essere anche stimolata da esperienze sostitutive, come ad esempio vedere gli altri riuscire, che può fare scaturire la convinzione di essere capaci; da incitamenti e incoraggiamenti verbali (dai che puoi farcela, sei il più forte, ecc.), come tecniche persuasive suggestionanti per convincere l'allievo che può esprimersi con successo.

Va detto che tuttavia, queste tecniche persuasive sono più deboli e meno incisive rispetto all'esperienza del successo personale in precedenti occasioni. Un esercizio che porta alla consapevolezza di un atteggiamento positivo, si chiama “**inquadramento positivo della mente**”. Esso consiste nell'invitare l'allievo a descrivere tre aspetti che lo caratterizzano in relazione a degli argomenti guida come:

- belle parate e punti di forza;
- miglioramenti fatti negli ultimi sei mesi;
- partite di cui si sente soddisfatto;
- aspetti dell'allenamento che sono stati curati particolarmente;
- prossimi obiettivi.

È necessario che le frasi siano formulate dall'allievo, senza suggerimenti del preparatore o dello psicologo; vanno annotate in un foglio di carta; gli argomenti vanno formulati in positivo.

Una strategia che solo di tanto in tanto si può utilizzare è quella di dare **falsi feedback**, facendo credere di avere raggiunto un certo risultato quando in realtà si è solo avvicinato. In caso di sconfitta o di insuccesso, un atteggiamento negativo è rappresentato dall'attribuzione del proprio esito negativo a fattori interni e stabili (sono buono a nulla, non migliorerò mai, ecc.). Il preparatore, in questi casi, deve intervenire per migliorare l'immagine di sé, attribuendo situazioni realistiche e positive. Si deve fare di tutto per migliorare la stima dell'allievo, in modo tale che la prestazione sia affrontata con la **massima fiducia**

Aspettativa di efficacia

Written by Administrator

Tuesday, 01 February 2011 17:06 - Last Updated Tuesday, 01 February 2011 17:18

A tal proposito, due studiosi (Deborah Feltz, Dan Goul) suggeriscono un insieme di proposte per **incrementare la fiducia nell'allievo**:

- **esaltare e incoraggiare sempre in positivo**, dopo l'esecuzione di un compito (sei migliorato parecchio, hai un ottima presa, ecc.); dare suggerimenti su **quello che va fatto** e non su quello che non va fatto (sostituire la frase << non tuffarti con le gambe diritte >> con << piegati bene sulle gambe >>, le frasi su cosa non va fatto trasportano l'informazione in senso negativo e creano dubbi;

- proporre all'allievo di **autoelogiarsi** con delle frasi sulle proprie capacità (sono forte, sono bravo, ho un rinvio micidiale, ecc.);

- convincere l'atleta che i risultati ottenuti sono dovuti alle **proprie capacità** e che sta seguendo un allenamento completo;

- abituare l'allievo ad **analizzare** e **valutare** la prestazione specialmente dopo una vittoria, dandosi anche un punteggio;

- spiegare all'allievo che, prima della gara, i segnali che potrà avvertire (aumento del battito cardiaco, respiro affannoso, sudorazione, ecc.), prepareranno il corpo ad affrontare l'incontro;

- incoraggiare il successo della prestazione in virtù delle precedenti esperienze e al fatto che in allenamento sono stati curati tutti i particolari.