

INTENSITÀ E DIREZIONE DELL'ANSIA COMPETITIVA IN UN GRUPPO DI GIOCATORI DI SCACCHI

Letizia Martinengo

Dipartimento di Psicologia

Giuseppe Sgrò

Università degli Studi di Torino

RIASSUNTO

Il presente studio indaga la relazione tra l'intensità e la direzione dei sintomi ansiosi pre-gara e i loro legami con la qualità della performance. Specificatamente gli obiettivi sono stati l'analisi della relazione tra le categorie dei giocatori, l'intensità e la direzione dei sintomi ansiosi, e l'esplorazione dell'incidenza dell'intensità e della direzione sulla qualità della performance. A tale scopo è stata condotta una ricerca che ha coinvolto 102 scacchisti. Tre strumenti sono stati usati per la rilevazione: lo CSAI-2 per misurare l'intensità della risposta ansiosa, lo CSAI-2-dir per misurare la direzione della risposta ansiosa, e un questionario anagrafico. I risultati mostrano che: 1) gli scacchisti con più alti ELO/categoria non differiscono dagli scacchisti con più bassi ELO/categoria rispetto all'intensità e alla direzione dei sintomi ansiosi; 2) gli scacchisti con il migliore risultato alla fine della partita, hanno, parzialmente, maggiori percezioni positive di ansia pre-gara; 3) nessuna relazione è stata trovata tra la direzione dell'ansia e il risultato finale della partita. La ricerca conferma, quindi, parzialmente le ipotesi di partenza e ne vengono discusse le implicazioni concernenti gli studi futuri.

PAROLE CHIAVE

Scacchi; emozioni; ansia competitiva; intensità dell'ansia; direzione dell'ansia

ABSTRACT

The present study investigated the relationship between intensity and direction of the pre-match anxiety symptoms, but also their links with performance quality. Specifically the goals were to investigate the relationship between chess category, intensity and direction of anxiety symptoms, and to explore incidence of intensity and direction on performance quality. For this purpose the present study involved a sample of 102 chess players. Three tests were used: the CSAI-2 to measure anxiety intensity answer, the CSAI-2-dir to measure the anxiety direction answer, and a socio-demographic questionnaire. The results showed that: 1) the high Elo/Category chess players did not differ than the low Elo/category chess players by direction and intensity of the anxiety symptoms; 2) the best chess player-performers, at the end of the match, had partially positive perception of pre-match anxiety, than worse chess players-performer, about final result, Elo scoring and expectations; 3) no relationship was found among anxiety direction and final result of the game. The research confirmed partly starting hypothesis, and its implications concerning future studies were discussed.

KEYWORDS

Chess; emotion; competitive-anxiety; anxiety-intensity; anxiety-direction

INTRODUZIONE

Il Competitive State Anxiety Inventory (Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith, 1990) si presenta come uno dei più utilizzati test per misurare l'ansia competitiva. Come tutte le altre scale che rilevano l'ansia di stato, anche lo CSAI-2 misura l'intensità dei sintomi cognitivi e fisiologici sperimentati prima di una gara e interpretati in termini di assenza o presenza della reazione ansiosa. Tuttavia fallisce nel misurare la natura e la qualità dell'interpretazione individuale rispetto alla direzione dei sintomi (Jones e Swain, 1992; Jones, Swain e Hardy, 1993). Quando si parla di percezione direzionale (Jones, 1995; Mellalieu, Hanton e O'Brien, 2004) ci si riferisce all'interpretazione da parte dell'atleta dei sintomi associati alla gara in termini facilitanti od ostacolanti la prestazione. Si ritrova di fondo il concetto di un livello preferito di ansia per cui, ipoteticamente, atleti che fanno registrare uguali valori sull'asse dell'intensità dei sintomi, proprio in base ai loro specifici livelli di preferenza, possono differire nell'interpretazione delle conseguenze che le risposte ansiose eserciteranno sulla performance: se per alcuni i sintomi rivestono una valenza positiva sottoforma di maggiore concentrazione e focus attentivo efficace e funzionale, per altri, che si collocano all'estremo opposto del continuum, uguali sintomi sono ostacolo verso una buona performance.

Il motivo per cui per lungo tempo ci si è focalizzati esclusivamente sull'intensità è dovuto al fatto che l'ansia è concepita essenzialmente come negativa rispetto alla prestazione. In ambito sportivo costituisce un cambiamento di paradigma la ricerca condotta da Mahoney e Avenier (1977) sugli atleti di ginnastica artistica durante i trials di selezione per i Giochi Olimpici del 1976. Gli atleti selezionati tendevano a utilizzare l'ansia come stimolo per una buona prestazione, mentre i colleghi che furono scartati dalla squadra olimpica presentavano stati vicini al panico attivati da dubbi sulle loro capacità e da verbalizzazioni e visualizzazioni di fallimento. Al di là di rari studi (Carver e Scheier, 1988; Moorman e van der Knoop, 1987), soltanto a partire dagli anni '90 le ricerche cominciarono ad occuparsi approfonditamente della dialettica intensità/direzione dei sintomi ansiosi utilizzando, prevalentemente, la versione direzionale modificata dello CSAI-2, lo CSAI-2dir, sviluppata da Jones e Swain nel 1992.

Sinteticamente, diversi studi (Hanton, Thomas e Maynard, 2004; Jones e Swain, 1992; Jones et al. 1993; Jones, Hanton e Swain, 1994; Jones e Hanton, 2001; Mellalieu, Hanton e Jones, 2003) hanno dimostrato quanto la direzione sia una variabile molto più sensibile rispetto all'intensità nel discriminare tra gruppi di atleti e nel predire la prestazione. In sostanza, nel confronto tra gruppi di alto livello e gruppi di basso livello, tra sport individuali e sport di squadra, tra sport di contatto e sport non di contatto la differenza emerge non a livello di

La relazione fra sviluppo puberale e livelli di attività fisica: sintesi delle ricerche e prospettive di studio

Dina Labbrozzì, Laura Bortoli, Maurizio Bertollo, Claudio Robazza

Facoltà di Scienze dell'Educazione Motoria, Università di Chieti

RIASSUNTO

L'articolo passa in rassegna le ricerche che hanno esaminato la relazione fra sviluppo puberale e livelli di attività motoria. Nel passaggio fra l'infanzia e l'adolescenza si registra un progressivo declino dell'attività fisica, che appare più pronunciato e precoce nelle femmine rispetto ai maschi. Le variabili implicate nell'attività motoria e nei comportamenti sedentari, diverse nei maschi e nelle femmine, possono essere ricondotte a quattro principali fattori (socio-demografici, fisiologici ed evolutivi, ambientali e psicologici) che interagiscono reciprocamente. Le ricerche che hanno studiato l'associazione fra maturazione biologica e livelli di attività motoria differiscono per quanto riguarda le metodologie (oggettive o soggettive), i disegni di studio (longitudinali e trasversali) ed i risultati inerenti l'effetto inibitorio dello sviluppo puberale sull'attività motoria, riscontrato in alcuni studi e non confermato in altri. Nelle adolescenti femmine, lo sviluppo puberale si associa a un peggioramento nella percezione del sé fisico e nell'ansia fisica sociale. Attualmente non è disponibile un modello interpretativo univoco sull'impatto della maturazione biologica sui livelli di attività motoria. Comprendere quali aspetti fisiologici, psicologici e socio-ambientali siano effettivamente implicati nella pratica di attività motorie può offrire valide indicazioni su come impostare e promuovere interventi efficaci a sostegno della salute fisica e mentale negli adolescenti.

PAROLE CHIAVE

Attività fisica; sviluppo puberale

ABSTRACT

The article summarizes the research evidences on the relationship between pubertal development (PD) and physical activity (PA). Both objectively measured and subjectively reported data on physical exercise in late childhood and early adolescence across different studies show a consistent pattern toward a steady decline of moderate-to-vigorous PA with age, with boys more active than girls. Determinants of PA and sedentary behaviors in developmental age are independent factors, differ between genders and are referred to four main domains: a) socio-demographic; b) physiological and developmental; c) environmental and d) psychological. A review of published articles show a wide variability in the study design, measures, samples size as well as in results and there is no conclusive evidence in support of a clear effect of PD on PA levels. Advances in developmental stages are consistently associated to a lower psychological well-being in adolescent females. The possible links between biological maturation and decreased levels of PA are briefly discussed. Given the increasing public health concern on children's and adolescent's underactivity and the well-documented benefits of exercise both in terms of physical and psychological health, there is a need of further research in the field in order to promote effective interventions.

KEYWORDS

Physical activity; pubertal development



INTRODUZIONE

In età evolutiva, l'attività fisica e la pratica sportiva sono associati a un'ampia gamma di effetti positivi sulla salute fisica e mentale. Un livello adeguato di movimento permette di equilibrare il bilancio energetico, contrastando stili di vita sedentari e l'incremento ponderale che ne è associato. Allo stesso tempo, l'attività motoria viene abitualmente eseguita in contesti di gruppo che sostengono e favoriscono i processi di costruzione dell'identità, la socializzazione con i pari, il rafforzamento del senso di autoefficacia ed autostima (Biddle e Mutrie, 2008; World Health Report, 2003). Le attività motorio-sportive costituiscono in tal modo dei contesti di apprendimento ed esercizio di abilità cognitive, relazionali e motorie che promuovono i percorsi di sviluppo (Scanlan, Babkes e Scanlan, 2005).

Nonostante i benefici dell'attività motorio-sportiva sulla salute fisica e mentale siano ampiamente conosciuti e confermati nelle ricerche, in tutti i Paesi a sviluppo avanzato si evidenzia un generale declino nella quantità di attività fisica moderata o vigorosa a partire dai 10-11 anni e contestualmente si registra un aumento di stili di vita sedentari. Gli esperti hanno espresso preoccupazione per le possibili conseguenze dell'inattività, in particolare per quanto riguarda il rischio di obesità e di malattie ad essa correlate. Per questo motivo, particolare attenzione è stata rivolta a promuovere interventi efficaci per sostenere stili di vita attiva e incrementare le attività motorio-sportive in età evolutiva (Janssen, 2007; Katzmarzyk et al., 2008). In questa direzione si colloca una recente risoluzione del Parlamento Europeo (2006/2231, INI) che riguarda la promozione dell'attività fisica nella prevenzione del sovrappeso, dell'obesità e delle malattie croniche. L'incremento delle attività motorio-sportive in età evolutiva è stato ripetutamente indicato come obiettivo prioritario dei Piani Sanitari Nazionali.

DATI INTERNAZIONALI SUL DECLINO DELL'ATTIVITÀ FISICA IN ADOLESCENZA

I dati disponibili nella letteratura internazionale evidenziano che nel passaggio fra la tarda infanzia e l'adolescenza si registra una progressiva diminuzione nei livelli di attività motoria, che risulta più pronunciata nelle femmine rispetto ai maschi. Risultati sostanzialmente sovrapponibili sono stati ottenuti da ricerche condotte in Paesi diversi, utilizzando sia metodi oggettivi di misurazione dell'attività fisica (pedometro, accelerometro, oppure rilevazione della frequenza cardiaca) sia metodi soggettivi come i questionari (Allison, Adlaf, Lysy e Irving, 2007; Armstrong e Welsman, 2006; Nilsson et al., 2009).

Mindfulness e preparazione mentale dell'atleta

Gianfranco Gramaccioni, Mario Fulcheri

Facoltà di Psicologia, Università di Chieti

Claudio Robazza

Facoltà di Scienze dell'Educazione Motoria, Università di Chieti

RIASSUNTO

L'utilità delle tecniche di "mindfulness", finalizzate a migliorare la performance, è stata recentemente dimostrata in ambito sportivo dopo i risultati positivi ottenuti in ambito clinico e in considerazione delle analogie esistenti fra attenzione "mindful" e stato di prestazione ottimale. In questa breve rassegna viene discussa l'utilità della mindfulness applicata allo sport e viene presentato il Mindfulness-Acceptance-Commitment approach recentemente proposto ad integrazione dei programmi di preparazione mentale.

PAROLE CHIAVE

Mindfulness; consapevolezza; mental training

ABSTRACT

The effectiveness of mindfulness procedures in enhancing sport performance has been recently shown on the basis of the positive results achieved in the clinical domain and the similarities between a mindful attention and optimal performance states. In this paper we discuss the effectiveness of mindfulness techniques, and examine the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach as applied to sport.

KEYWORDS

Mindfulness; awareness; mental training



INTRODUZIONE

In psicologia dello sport, l'allenamento delle abilità psichiche rappresenta uno dei più interessanti ambiti di ricerca e di intervento; di conseguenza, allo scopo di ottimizzare la prestazione atletica sono stati sviluppati molteplici programmi multimodali di preparazione mentale (cfr. Robazza, Bortoli e Gramaccioni, 2004). Tali programmi si basano prevalentemente su strategie di tipo cognitivo-comportamentale che comprendono *goal-setting*, tecniche di *imagery* e *self-talk*, metodiche di autoregolazione dell'arousal, allenamento della concentrazione e gestione dello stress. Queste strategie, sviluppate negli anni '70 e tuttora ampiamente utilizzate, mirano a far acquisire all'atleta le abilità di controllare i propri processi mentali ed emozionali partendo dal presupposto che la gestione o la modifica dei processi cognitivi e degli stati emozionali-affettivi negativi possa contribuire al miglioramento della prestazione.

TECNICHE DI PREPARAZIONE MENTALE: EVOLUZIONE DEL PENSIERO

Nonostante il notevole utilizzo dei programmi di *mental training* da parte degli psicologi dello sport, e l'intensa attività di ricerca condot-

ta per verificarne l'efficacia, diversi autori hanno recentemente evidenziato alcuni limiti delle tecniche di preparazione mentale. Holm, Beckwith, Ehde e Tinius (1996), ad esempio, hanno dimostrato come un programma comprendente *self-talk*, *imagery* e *goal-setting*, proposto a tennisti di college universitari, contribuiva a determinare una significativa riduzione dell'ansia competitiva senza comunque evidenziare, rispetto al gruppo di controllo, sostanziali differenze nella prestazione atletica. Altri autori, utilizzando programmi di allenamento mentale in diverse discipline sportive, hanno ugualmente riscontrato riduzione dell'ansia e miglioramento della fiducia, ma non della prestazione (Daw e Burton, 1994; Maynard, Smith e Warwick-Evans, 1995; Murphy e Woolfolk, 1987; Weinberg, Seabourne e Jackson, 1981). Va notato come questi programmi si basino spesso su strategie di controllo e/o riduzione degli stati psico-fisici negativi in base al presupposto, non chiaramente dimostrato, che esperienze interiori negative portino invariabilmente a risultati scadenti (Hayes, Strosahl e Wilson, 1999). Oggi si ritiene che i tentativi di sopprimere pensieri ed emozioni indesiderate possano determinare spesso un effetto paradossale, poiché la ricerca attiva di segni di attività cognitiva negativa o indesiderata (pensieri, emozioni, sensazioni) comporta uno "scanning metacognitivo" che determina una focalizzazione eccessiva verso se stessi e verso elementi irrilevanti per il compito (Purdon, 1999; Wegner e Zanakos, 1994). La letteratura scientifica evidenzia,

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) e coaching d'eccellenza

Tiziana Agazzi

Psicologa, Psicoterapeuta



INTRODUZIONE

Nell'ambito del progetto "prestazioni eccellenti", in atto da 3 anni, realizzato con la squadra femminile di pallacanestro U.S. Vertematese di serie B2, composta da n. 12 atlete di età compresa tra i 18 e i 34 anni, quest'anno, dopo un intervento psicologico in equipe con lo staff tecnico e incontri periodici (supervisione) con le atlete e con la presenza dei tecnici, è emersa la necessità di effettuare un coaching one to one (incontri individuali) con l'allenatore utilizzando, in aggiunta ad altri strumenti, il metodo EMDR. In particolare l'allenatore aveva riferito che all'aumentare delle richieste dall'ambiente esterno ne conseguiva una più alta esperienza di stress. Nello specifico aveva segnalato difficoltà di comunicazione, tempestività decisionale e gestione delle emozioni.

» *Comunicazione.* Il rapporto di amicizia e il temperamento conflittuale di alcune atlete creava tensione e difficoltà di comunicazione delle "escluse" in partita. Soprattutto con giocatrici "vecchie" (inteso non per età, ma per numero di anni trascorsi nella società) l'esclusione diventava difficile, perché subentrava più il rispetto e la riconoscenza data alla squadra/società per gli anni trascorsi. Un mancato merito per la promozione avvenuta.

» *Tempestività decisionale.* Ovvero ritardo di alcuni secondi nella scelta delle strategie da adottare in corso di partita. L'allenatore, ad esempio, disse: "In una partita mi è capitato per qualche secondo di aver abbandonato la squadra, andando in confusione attuando una strategia sbagliata e di conseguenza dei cambi sbagliati, creando instabilità. Fortunatamente il tutto è durato poco. Ma quel poco è stato sufficiente per perdere la partita".

» *Gestione emozioni.* Il seguente resoconto dell'allenatore offre un'idea del problema: "dovevamo affrontare una squadra forte. In pre-partita avevo il presentimento che non avremmo vinto e un forte senso di tensione. Ad inizio partita la tensione è scesa, ma con l'evoluzione negativa dell'incontro, ho improvvisamente provato un senso di smarrimento, blocco alle gambe e confusione di fronte all'atleta che non sapeva a chi passare la palla e io mi rendevo conto che non riuscivo ad intervenire. In generale elevata ansia pre-gara, nelle partite cosiddette facili, già scontate, quelle da vincere. Un'ansia che blocca lo stomaco e il cuore. Durante la partita scompare tutto e rimane la normale tensione della gara."

Una volta costruiti insieme all'allenatore i punti di forza e le aree di miglioramento/gestione di questi aspetti, con lo stesso è stato stabilito come obiettivo prioritario lo sblocco dei momenti di blocco psicofisico sotto stress e conseguente gestione delle emozioni con impatto su comunicazione e tempestività decisionale (aspetti fondamentali nella gestione della squadra) per poi lavorare sulla prestazione futura, sempre utilizzando il metodo EMDR

RIASSUNTO

In questo articolo viene presentata l'applicazione del metodo Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) nel coaching d'eccellenza in ambito sportivo. L'applicazione del metodo EMDR può consentire di riprocessare gli eventi emotivi e cognitivi alla base delle tensioni e di rielaborare un modello di comportamento futuro con conseguente miglioramento della performance.

PAROLE CHIAVE

EMDR; coaching; performance; trauma; riabilitazione post infortunio

ABSTRACT

This review focuses on Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) used with excellence coaching in sport. Eye movement desensitization and reprocessing can reprocess emotional and cognitive events causing restless and can reprocess a future model behaviour for performance enhancement.

KEYWORDS

EMDR; coaching; performance; rehabilitation

Hip hop tra danza e terapia

Doriana Perazzoli

Insegnante di Educazione Fisica (I.T.C. "Bachelet" Roma), Psicologa (conduttore di laboratorio per adolescenti UOC tutela adolescenza Roma)

RIASSUNTO

L'Hip hop come fenomeno giovanile che si configura come cultura o subcultura globalizzata è diffusa, oggi, a tutte le latitudini. Ci si chiede, nel presente lavoro, quale significato soggettivo e di gruppo assuma nell'immaginario individuale e collettivo e quale valenza possa rivestire per chi lo pratica a diversi livelli. Si indaga, quindi, utilizzando un'intervista semistrutturata, per individuare linee di tendenza comuni, prendendo a campione un gruppo eterogeneo di quindici soggetti. I soggetti intervistati si diversificano, oltre che per caratteristiche strutturali (sesso ed età), per caratteristiche esperienziali relative al mondo Hip hop (lunghezza del periodo di frequentazione del fenomeno e grado di coinvolgimento esistenziale). Ciò si riverbera nelle risposte alle domande che sondano il grado di conoscenza del fenomeno nella sua storicità e nelle sue manifestazioni; viceversa è contraddetto dalle risposte alle domande che sondano le opinioni personali riguardo alla potenzialità di scarico e recupero del benessere soggettivo relazionale dell'Hip hop, che convergono verso una comune, inaspettata posizione affermativa. In conclusione, è auspicabile e presumibilmente proficuo attivare nuove forme di integrazione psicopedagogia. A partire dalla riapertura del dialogo intergenerazionale con l'utilizzo di linguaggi legati alla cultura Hip hop, si può tendere al perseguimento dell'armonizzazione soggettiva ed intersoggettiva.

PAROLE CHIAVE

Subcultura; giovani; comunicazione

ABSTRACT

Hip hop is a youth phenomenon that can be regarded as an expression of the globalized culture or subculture widespread all over the world. The present work tries to explain which subjective or group meaning it has in the collective and individual imagination and which value it represents for those who practice it at different levels. We interviewed a group of 15 different people by a semi-structural interview to point out common tendencies. The interviewed differed from each other in both structural (sex and age) and experiential characteristics related to the Hip hop world (such as time span and degree of participation). A common agreement has been expressed in considering Hip hop not only as a moment of relationship and aggregation, but also an opportunity to get rid of physical and emotional stress. In conclusion, new forms of integration in educational psychology are recommended. Starting from the re-opening of dialogue between generations, the language linked to the Hip hop culture can be used to achieve intersubjective and intrasubjective harmony.

KEYWORDS

Subculture; youngsters; communication



Un'esperienza di "encounter group" nel corso master per allenatori professionisti di calcio

Vittorio Tubi

Coordinatore e Docente di psicologia nei corsi di abilitazione per allenatori professionisti di calcio presso il Settore Tecnico della F.I.G.C. di Coverciano

Isabella Croce

Psicologo dello sport e Collaboratrice nei corsi per allenatori professionisti



RIASSUNTO

Il presente lavoro si riferisce ad un'esperienza condotta all'interno del corso Master di abilitazione per allenatori professionisti di calcio presso il Settore Tecnico della F.I.G.C. di Coverciano. Il gruppo d'ispirazione rogersiana può essere considerato uno strumento elettivo per facilitare, nello stadio di formazione (forming) del gruppo, quell'interdipendenza che di per sé garantirebbe, secondo la letteratura specifica, la giusta e funzionale coesione tra i membri.

PAROLE CHIAVE

Allenatore; formazione psicologica; encounter group

ABSTRACT

This paper refers to an experience we had during the Master Certification Course for professional football coaches at the Technical Centre F.I.G.C. of Coverciano. The group inspired by Rogers theory can be seen as an elective tool to facilitate, within the stage of training (forming) group, that interdependence which in itself would provide, according to the specific literature, the correct and useful cohesion among members.

KEYWORDS

Coach; psychological training; encounter group

INTRODUZIONE

Nel calcio moderno ha preso campo un interesse sempre più spiccato verso le componenti psicologiche, fino a considerare talvolta fondamentali nel perseguimento della vittoria. Basti pensare alla motivazione, alle qualità della leadership, all'importanza della preparazione mentale dei giocatori. In questo quadro tutto ciò che rappresenta il gruppo non fa eccezione. L'unità del gruppo e la sua coesione vengono spesso ritenuti fattori primari per il conseguimento del successo. L'esperienza della nazionale di calcio negli ultimi mondiali ha dimostrato, per lo meno agli occhi della maggioranza dei critici, la più tangibile testimonianza del valore coesivo del gruppo nel conseguimento della vittoria. Altre squadre, molto più quotate dal punto di vista tecnico, ma meno attrezzate nei valori del gruppo, hanno finito col pagare l'inesistenza o la carenza di questa importante funzione aggregante. Ce n'è abbastanza per capire quanto sia importante considerare nella formazione dell'allenatore professionista lo spazio per una riflessione sui principi, tematiche e dinamiche alla base della formazione di un gruppo funzionale e coeso.

Sono molti gli studiosi del settore a ritenere che la prima definizione soddisfacente di gruppo sociale sia quella di Brown (2000): "Un gruppo esiste quando due o più individui definiscono se stessi come membri e quando la sua esistenza è riconosciuta da almeno una terza persona." Per la sua natura la squadra di calcio rappresenta una delle unità di base dell'organizzazione (società). Si caratterizza come gruppo di lavoro nel senso indicato da Sarchielli (2003). È costituita, infatti, da un gruppo formale (i membri non si scelgono, ma vengono reclutati dall'esterno), ha obiettivi interni ed esterni, questi ultimi assegnati per lo più dall'organizzazione a cui appartiene, ed è provvista di mezzi per raggiungerli. Per i profili della sua organizzazione la squadra di calcio si caratterizza ancora più strettamente come team nel senso indicato da Salas, Dickinson, Converse e Tannenbaum, 1992. Secondo l'autore, infatti, i team si distinguono dagli altri gruppi, oltre che per l'alto livello di professionalità e gli obiettivi di particolare valore, per la forte interdipendenza tra i membri del gruppo e conseguente stretta interazione.

"Tutti i gruppi di lavoro, indipendentemente dalla loro classificazione condividono il fatto che gli elementi di appartenenza (sentirsi parte del gruppo) e di riconoscimento esterno non sono automatici come nei gruppi informali, ma vanno costruiti nei processi e nelle dinamiche che si sviluppano nel particolare ambiente organizzativo in cui operano e con cui interagiscono" (Malaguti, 2007, p. 23).

Ogni gruppo di lavoro è un gruppo situato, un sistema organizzato di relazioni tra persone, mezzi ed obiettivi che agiscono in un particolare ambiente organizzativo, secondo la definizione

La teoria di Feuerstein e l'allenamento sportivo: la mediazione dell'apprendimento nel tennis

Renato Ravizza

Formatore Feuerstein, Studio-Forma ATC – ICELP

Marco Vecchi

Mental Coach, Master Professional & International Workshop Leader PTR

RIASSUNTO

Gli atleti ed i loro allenatori a volte ritengono che per diversi motivi - l'età, il limitato tempo a disposizione per allenarsi o all'opposto per l'alto livello raggiunto - non sia possibile ottenere un ulteriore miglioramento. Oggi gli studi su cosa è l'intelligenza e su come impariamo aiutano ad avere una visione più articolata e complessa in cui l'educazione assume un ruolo importante. L'apprendimento umano non avviene solamente per esperienza diretta, ma anche attraverso una specifica modalità conosciuta come Mediazione dell'apprendimento, cardine della teoria di Reuven Feuerstein. Nell'articolo si introducono alcuni dei principi della teoria dello psicologo israeliano, allievo di Piaget, e si mostra la loro utilità per l'insegnamento di qualsiasi disciplina sportiva portando come esempio il tennis.

PAROLE CHIAVE

Modificabilità; Esperienza di Apprendimento Mediato

ABSTRACT

Athletes and their coaches sometimes believe that - due to age, to little time for training or on the contrary to the good results already reached - any substantial improvement is not possible. Nowadays new studies on intelligence, and specifically on how we learn, help to understand a more complex and articulated picture where education acquires a prominent role. Human learning is not only based on a direct experience but it can also be helped and increased thru a specific process called "Mediated Learning Experience", pivotal issue in Reuven Feuerstein's theory. In this article we will introduce some points from Israeli psychologist's theories and we will show how these theories have proved useful in different sports including tennis.

KEYWORDS

Modifiability; Mediated Learning Experience

"Io penso a stare attento alla pallina".

Filippo 7 anni

"Per me il pensiero è un modo di pensare silenzioso per ragionare, vedere immagini".

Federico 9 anni

"A me il pensiero aiuta a realizzare un colpo, un'operazione".

Felicita 9 anni

"Il pensiero è fare bene le cose, quando si pensa il pensiero può essere sbagliato, allora lo cambio.

Bisogna pensarci bene e poi si agisce".

Alex 10 anni



PREMESSA

Un atleta durante il suo percorso di crescita si trova, a seconda delle situazioni, ad imparare una nuova abilità o a perfezionarla e, a partire dai primi rudimenti, a dover costruire strategie di gioco ed essere in grado di cambiare il suo piano di azione più volte nella stessa gara. Per fare tutto ciò ha la necessità di pensare; in situazioni complesse infatti è importante saper definire il problema, domandarsi se ciò che ci si trova ad affrontare assomigli a qualcosa di già conosciuto, distinguere i dati rilevanti da quelli irrilevanti, saper prevedere ciò che l'avversario potrebbe fare e molto altro ancora.

La psicologia cognitiva da diversi decenni si occupa di migliorare la resa sportiva e quindi l'apprendimento, la ritenzione e il transfer di abilità motorie così come di aumentare la motivazione intrinseca e l'autonomia degli atleti. Studiosi ed esperti in ambito sportivo, come lo psicologo americano Singer, hanno posto l'attenzione sulle procedure più efficaci per affrontare e risolvere un problema attribuendo maggior peso al "come si fa una cosa" rispetto al "cosa si fa".

Chi negli anni ottanta faceva queste riflessioni relativamente all'apprendimento di una disciplina sportiva poteva contare sul dibattito che da diversi decenni era in corso relativamente ai concetti di intelligenza e di apprendimento. Un importante contributo a tale dibattito è stato fornito da Reuven Feuerstein a partire dalla fine degli anni cinquanta; per lo psicologo israeliano alla base di ogni apprendimento ci sono non solo conoscenze, metodi, valori e nozioni, ma anche competenze per imparare a manipolare quanto appreso al fine di gestire in modo flessibile e diversificato il rapporto col mondo. Egli, allievo di Piaget a Ginevra, conosce Adler e Jung ed incontra le teorie di Vygotskij, il quale sostiene che ognuno abbia un potenziale attivabile.

Il pensiero di Feuerstein rappresenta per quel tempo un'inversione di rotta; l'intelligenza non solo non è più un dato fisso, unico, immutabile e misurabile ma, grazie ad una visione plastica del cervello, che troverà conferme in ambito scientifico alcuni decenni dopo, può essere "educata". Ed è quindi possibile aiutare l'individuo a sviluppare il proprio potenziale. Ecco allora che un buon insegnante dovrà coniugare il proprio sapere con una modalità che favorisca l'acquisizione graduale nei propri allievi di tutti quei pre-requisiti del pensiero importanti per risolvere nel miglior modo possibile e autonomamente i problemi che di volta in volta si troveranno ad affrontare.