



**SCUOLA
CALCIO ELITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



**USD
CASELLE CALCIO**

AUTOEFFICACIA E SVILUPPO DEL POTENZIALE INDIVIDUALE



AUTOEFFICACIA PERCEPITA E SVILUPPO DEL POTENZIALE INDIVIDUALE

***Il ruolo delle convinzioni personali nella pratica
sportiva e nella vita***

AUTOEFFICACIA (Self-Efficacy):

- **Abilità ad orientare le proprie capacità al raggiungimento di un dato scopo prefissato**
- **Convinzione personale di essere in grado di eseguire con successo un compito**

Esiste una relazione biunivoca tra l'autoefficacia percepita e la prestazione:

- ✓ **la self-efficacy condiziona la prestazione,**
- ✓ **la riuscita nella prestazione influisce sulla self-efficacy.**

La convinzione di riuscita condiziona processi cognitivi, stati emotivi, motivazione, impegno profuso, e la prestazione



AUTOEFFICACIA PERCEPITA E SVILUPPO DEL POTENZIALE INDIVIDUALE

Circolo Vizioso della Autoefficacia

- ❑ Atleti con un'alta autoefficacia si pongono di fronte al compito in maniera positiva e propositiva, aumentando la probabilità di riuscita,



- ❑ Atleti con una bassa autoefficacia, partono con atteggiamenti negativi e "disfattisti", riducendo la loro probabilità di successo



COME SVILUPPARE L'AUTOEFFICACIA

L'Autoefficacia dipende dalle esperienze passate di riuscita personali, dai rinforzi esterni e dal grado di attivazione psicofisica. Quali strategie / accorgimenti adottare per potenziare l'autoefficacia percepita?

- Far sperimentare esperienze di riuscita
- Far ricordare esperienze di riuscita
- Far vivere esperienze di riuscita diverse
- Stabilire obiettivi realistici (Goal- setting)
- Rinforzi (sociali, materiali, informativi, dinamici, simbolici)
- Feed-Back positivi,

N.B.

Un feed-back negativo abbassa molto più velocemente l'Autoefficacia di una persona. di quanto un feed-back positivo la innalzi



AUTOEFFICACIA DI GRUPPO

EFFICACIA DI GRUPPO:

si intende lo capacità di un gruppo di organizzarsi ed agire in maniera coordinata, al fine di raggiungere l'obiettivo comune prefissato.

L'Efficacia di Gruppo è fondamentale in quegli sport di squadra (che richiedono cooperazione e collaborazione fra i diversi atleti); di deve lavorare su: coesione tra i giocatori, dinamica dello "spogliatoio", fiducia reciproca e spirito di gruppo, per accrescere l'efficacia di squadra e, conseguentemente, la probabilità di fare un gioco efficace e funzionale agli obiettivi prefissati.

In sport ad alta interdipendenza (calcio) vi è, infatti, una forte correlazione tra efficacia di gruppo e coesione del gruppo: lavorare sul «Creare Gruppo» significa andare ad aumentare anche l'efficacia non solo del gruppo, ma anche del singolo e raggiungere così un miglioramento dello prestazione in toto.



**SCUOLA
CALCIO ELITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



**USD
CASELLE CALCIO**

***GRAZIE PER
L'ATTENZIONE***