

CORSO VERCELLI

PROSEGUIAMO CON LE **LEZIONI** DEL RESPONSABILE DELL'AREA PSICOLOGIA DELLA FISI, ATTRAVERSO LE DOMANDE POSTE DA LUCIA BOCCHI. LE QUATTRO **AREE** COLLEGATE AL SENSO DI EFFICACIA SECONDO IL METODO **SFERA**



LUCIA BOCCHI

È nata a Gazzaniga (BG) il 19 giugno 1969. Ex atleta nel Comitato Alpi Centrali, maestra di sci dal '90, allenatore federale dal 2000, si è laureata in psicologia alla Cattolica di Milano con una tesi su «Sport e scuola. Integrazione sport agonistico e formazione scolastica: una sfida» e vanta un attestato di frequenza al Master di psicologia dello sport di Psicospoort tenuto dalla professoressa Muzio. Attualmente è docente del corso «Teoria tecnica e didattica degli sport invernali» all'Università Insubria di Saronno alla facoltà di scienze motorie. Dal '99 in poi ha fatto parte dello staff dei testatori di Sciare. Pratica molti altri sport ma con noi... parlerà soltanto di sci. I lettori che volessero sottoporle argomenti e problemi inerenti agli aspetti psicologici dello sci possono scrivere a Sciare, via Winkelmann, 2 - 20146 Milano. sciare@sciaremag.it

Nell'articolo pubblicato sul numero del 15 dicembre abbiamo approfondito i punti di Forza del metodo SFERA, considerando la necessità di lavorare sul costruito di autoefficacia. E' importante sensibilizzare l'atleta lavorando sulle quattro aree collegate al senso di efficacia: l'esperienza diretta, l'esperienza vicaria, l'autodialogo/i feedback, le sensazioni/ le emozioni. Vediamo quali sono i suggerimenti di Giuseppe Vercelli, responsabile area psicologia della Fisi.

► PUÒ DARCI QUALCHE ESEMPIO DI COMUNICAZIONE, TRA ALLENATORE E ATLETA, RISPETTO ALL'AUMENTO DI AUTOEFFICACIA?

«L'allenatore, nel comunicare al proprio atleta dei messaggi tecnici, deve eseguire alcuni accorgimenti molto semplici: spiegare il processo (feedback stretto), formulare frasi più vicine all'azione e al rinforzo positivo, formulare messaggi non egocentri (per esempio: lo possiamo fare meglio!). Inoltre l'allenatore deve evitare un tipo di comunicazione molto dura e svalutante, con feedback troppo generici e un accanimento individuale per questioni che esulano dalla relazione professionale. Serve utilizzare feedback positivi in cui l'accento è sull'azione, sul fatto svolto e non diretti alla persona. Qualche esempio: «Ok! Hai anticipato bene il palo»; «Ho visto che in quella situazione hai mantenuto la calma. Complimenti!»; «Che movimenti hai fatto per ottenere quel risultato?...Ok!». Mentre sono di meno efficacia i feedback diretti alla persona incondizionati e generici: «Ciao, come stai?»; «Sei proprio in gamba!»; «Questo mese hai fatto grandi cose»; «Hai sciato bene». Nell'utilizzo di feedback negativi è importante mettere l'accento sull'azione svolta, in modo condizionato e specifico: «Su quella porta rimani

un po' arretrato e quindi sei in ritardo»; «Su quella lunga sei rimasto troppo fermo e non hai cambiato ritmo»; «Su quel salto sei arrivato con le braccia troppo aperte e così ti sei scomposto». Mentre è assolutamente da evitare l'accento posto sulla persona in modo negativo: «Sei negativo!»; «Sei un incapace»; «Non ne fai mai una giusta».

► COME È POSSIBILE CHE LAVORANDO SUI PUNTI DI FORZA DELL'ATLETA AUMENTI IL SUO SENSO DI EFFICACIA?

«In particolare nel settore giovanile, ma anche con atleti più evoluti, il livello di autoefficacia interpreta in modo diverso l'ansia cognitiva. L'ansia cognitiva è quel particolare stato d'animo che si verifica prima di una competizione quando il nostro stato psicofisiologico si attiva rendendo l'atleta fisicamente e mentalmente pronto ad affrontare al meglio la prestazione richiesta. Se l'atleta percepisce un alto livello di autoefficacia (cioè: si sente in grado di far fronte al compito) l'ansia cognitiva verrà interpretata in modo positivo alimentando i propri punti di forza. La competizione verrà percepita come una sfida, una messa alla prova delle proprie abilità, spesso con la voglia di affrontarla il prima possibile. Al contrario, quando il livello di autoefficacia di un atleta è basso, l'ansia cognitiva verrà interpretata come ostacolo all'espressione delle sue abilità. La competizione verrà trasformata in minaccia, con la sensazione di non sentirsi in grado di affrontarla,

di esserne schiacciati e di posticipare il tempo di partenza il più possibile».

► IN QUALITÀ DI RESPONSABILE DI TUTTA L'AREA DI PSICOLOGIA DELLO SPORT DELLA FISI, POTREBBE DARE UN CONSIGLIO AGLI ALLENATORI DEL SETTORE GIOVANILE?

«Vorrei dare uno spunto di riflessione agli allenatori, riguardante l'importanza della comunicazione durante il pre-gara. Mi riferisco ad una ricerca svolta nel settore della barca a vela. Tale ricerca ha evidenziato che il numero di parole presenti in una frase comunicata appena prima di una competizione influisce sul ricordo del contenuto della frase stessa. Proviamo a dare qualche numero concreto. Se la frase comunicata è composta da 27 parole, l'atleta ne ricorderà il 4%; se la frase è di 15 parole il ricordo sale vertiginosamente al 70%; se la frase è di 12 parole si arriva all'86% di ricordo; mentre, tocchiamo il 94% del ricordo se la frase è composta da solo 8 parole! Credo questo sia un forte spunto per gli allenatori e un invito ad essere sintetici e concisi nella comunicazione pre-gara, utilizzando i feedback più adeguati. La comunicazione è fondamentale nel settore giovanile per costruire quelle basi su cui si fonda il senso di autoefficacia e di consapevolezza dei punti di Forza dell'atleta».

Un grazie di cuore a Giuseppe Vercelli per l'opportunità che mi ha dato al fine di condividere questi importantissimi temi con i lettori di Sciare. ✿

Il numero di parole in una frase comunicata dal coach all'atleta nel pre-gara influisce sul ricordo del contenuto della frase stessa