

**EDITRICE ASSOC. CULTURALE
"MONS. GIUSEPPE CENTRA"**
Piazzetta della Madonnella, 1
04010 Rocca Massima (LT)



www.associazionecentra.it
E-mail: info@associazionecentra.it
Tel. **06.96699010**
C.F. **91056160590**

Direttore Responsabile:
Virginio Mattoccia

Responsabili
Redazione, Sviluppo e Diffusione:
Aurelio Alessandroni
Remo Del Ferraro
Enrico Mattoccia

**Questo numero è stato inviato
in tipografia per la stampa
27 LUGLIO 2015**

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002
DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA
DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: Nuova Grafica 87 srl
Via del Tavolato, 2597 - Pontinia (LT)
Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie
e distribuito gratuitamente
I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

AUTOEFFICACIA E SPORT

Praticare uno sport con soddisfazione, sia come hobby sia in forma agonistica, dipende da numerose variabili: il talento, la predisposizione individuale o l'allenamento sono certamente fattori importanti per un atleta, ma possono non bastare a garantire buoni risultati. Molti studi hanno evidenziato che gli sportivi che ottengono i migliori risultati sono quelli che possiedono un *alto livello di autoefficacia*, quelli cioè che credono nelle proprie risorse e quindi nella propria capacità di riuscita. Gli individui che hanno un alto livello di autoefficacia attribuiscono la causa dei propri successi/insuccessi a sé stessi, ovvero all'impegno profuso e alle strategie utilizzate (*locus of control interno*); si tratta quindi di variabili interne e controllabili, cioè variabili che possono essere modificate attivamente dalla persona magari impegnandosi di più o provando nuove strategie. Queste persone sperimentano sentimenti di fiducia e tendono attivamente verso la realizzazione di obiettivi.

Coloro che invece hanno una bassa autoefficacia attribuiscono i propri successi/insuccessi a cause esterne scarsamente controllabili o modificabili come la fortuna, la difficoltà del compito, gli atteggiamenti degli altri giudici/allenatori/arbitri ecc. (*locus of control esterno*); credono di avere poco potere di influenzare gli eventi e spesso attuano comportamenti di rinuncia e riduzione degli sforzi.

Ma come è possibile incrementare il proprio livello di autoefficacia?

È bene che durante un programma di allenamento siano previste delle *prove a difficoltà graduale: obiettivi realistici e raggiungibili* affinché l'atleta possa via via acquisire maggiore fiducia nelle proprie capacità. In questo modo, crescendo in auto efficacia, diventa possibile in seguito accettare anche le sconfitte e utilizzarle come delle opportunità di miglioramento.

Un allenatore attento ai bisogni della squadra deve proporre compiti adeguati alle potenzialità di ognuno e *rinforzare* sempre gli sforzi tesi al raggiungimento di un obiettivo. Rinforzare significa lodare, complimentarsi, sottolineare i miglioramenti; il *rinforzo positivo* del coach aumenta moltissimo la produttività della squadra.

Inoltre bisogna proporre di *modelli positivi* con cui immedesimarsi e da imitare: atleti che hanno superato vari ostacoli grazie all'impegno, rappresentano un fattore altamente motivante in grado di influenzare anche la propria autoefficacia.



Dott.ssa Nicoletta Agozzino Psicologa Psicoterapeuta
info@psicologia-agozzino.com

**SERVIAMO FRESCHEZZA
DA PIÙ
DI UN SECOLO.**

CUOMO!
dal 1910

OGNI MATTINO DALL'AGRO PONTINO

www.mozzarelleuomo.it
info@cuomolatticini.it

**OGNI MATTINO
DALL'AGRO PONTINO**

Sede e stabilimento di:
Via delle Scienze, 6 - 04011 Aprilia
Tel. 06 928 62 91
Fax 06 928 62 91 20