



*E*ducare al
MOVIMENTO

In collaborazione con



**SPORT
E SALUTE**

SCUOLA
DELLO SPORT

Metodologie per
promuovere e
migliorare il senso
di autoefficacia
degli alunni

Giulia Momoli

Campionessa di beach volley
e mental coach



Educare al
MOVIMENTO

In collaborazione con

 **SPORT
E SALUTE**

SCUOLA
DELLO SPORT

Il concetto di autoefficacia di Albert Bandura

- «La fiducia che ogni persona ha nelle proprie capacità di ottenere gli effetti voluti con la propria azione»,
- «Le convinzioni circa le proprie capacità di organizzare e eseguire le sequenze di azioni necessarie per produrre determinati risultati»,
- «La consapevolezza di essere capace di dominare specifiche attività, situazioni ed eventi in modo efficace»

Ovvero la convinzione di riuscire a farcela con le risorse a disposizione in una determinata circostanza.

Il concetto di autoefficacia di Albert Bandura

Secondo Albert Bandura, il senso di autoefficacia rispetto ad una prestazione deriva da tre fattori:

- convinzione di **sapere cosa occorre fare** per raggiungere un certo risultato;
- consapevolezza di possedere le **capacità** per farlo;
- convinzione che con un determinato **comportamento** otterremo il risultato atteso.

L'insegnante può supportare lo studente a migliorare il proprio senso di autoefficacia?

4 strategie a disposizione dell'insegnante: esperienze dirette



1. Esperienze dirette: le esperienze personali e la memoria di situazioni affrontate con successo rappresentano una fonte notevole per acquisire il senso di autoefficacia.

Cosa fare? Fare emergere ed evidenziare le esperienze positive, passate e presenti, valorizzando le strategie intraprese e i successi ottenuti

4 strategie a disposizione dell'insegnante: esperienze vicarie



2. Esperienze vicarie: l'osservazione di persone e modelli che ci circondano e che raggiungono i propri obiettivi attraverso l'azione e l'impegno incrementa in noi la convinzione di potercela fare.

Cosa fare? Prendere spunto da storie, dalla propria esperienza personale, utilizzare il modellamento di compagni, video di studenti o atleti.

4 strategie a disposizione dell'insegnante: persuasione verbale



3. Persuasione verbale: la fiducia che gli altri ripongono in noi aiuta certamente a sviluppare il senso di autoefficacia.

Secondo Bandura *“Le guide persuasive devono essere abili nel riconoscere i punti deboli e i punti di forza e nel creare attività individualizzate adatte a trasformare le potenzialità in capacità effettive. Inoltre, per far sì che lo sviluppo personale progredisca, le persone abili nell’infondere il senso di efficacia incoraggiano gli altri a misurare i loro successi in termini di miglioramento personale piuttosto che di superamento delle prestazioni altrui”.*

Cosa fare? Dare feedback efficaci, rinforzi positivi, essere una guida autorevole.

4 strategie a disposizione dell'insegnante: stati fisiologici affettivi



4. Stati fisiologici e affettivi: una buona condizione emotiva e sentirsi fisicamente e psicologicamente bene aumenta sicuramente il senso di autoefficacia.

Cosa fare? Promuove un clima sereno in palestra, esorta a vivere la lezione e le sfide proposte con maggiore serenità.

Cosa fare per supportare e migliorare il senso di autoefficacia dell'atleta



- ✓ Avere e dare obiettivi chiari
- ✓ Essere trasparenti ed efficaci nella comunicazione

Cosa fare per supportare e migliorare il senso di autoefficacia dell'atleta: avere e dare obiettivi chiari



- Obiettivi specifici, ben formati
- Obiettivi di classe, obiettivi individuali e ruolo che ti spetta all'interno di questo gruppo

Cosa fare per supportare e migliorare il senso di autoefficacia dell'atleta: essere trasparenti ed efficaci nella comunicazione



- Ti dico cosa fare e non cosa non fare
- Ti dico cosa mi aspetto da te. In questo allenamento, in questa lezione, in questo periodo, in questa situazione specifica
- Ti do feedback in modo efficace
- Rinforzo il comportamento positivo, valorizza il progresso

Bibliografia



- Albert Bandura, Autoefficacia Teoria e applicazioni, 1997
- Giuseppe Vercelli, Vincere con la mente, Ponte delle grazie
- Carol Dweck, Mindset. Cambiare forma mentis per raggiungere il successo, Franco Angeli, 2017
- 2016 Livio Sgarbi, Istruzioni per vincere, Ekis
- 2018 Giorgio Nardone, Oltre sé stessi - Scienza e arte della performance, Ponte delle grazie, 2019
- Timothy W. Gallwey , Il gioco interiore del tennis, Ultra, 2013
- Jerry Richardson, Introduzione alla Pnl, Unicomunicazione.it, 2004
- Ted Garratt, Pnl per lo sport
- Alessio Roberti 2003 James Kerr, Niente teste di cazzo, Mondadori, 2019
- Dan Millmann, La via del guerriero di pace, Il punto d'incontro, 2006
- Phil Jackson, Eleven rings, Libreria dello sport, 2014

Grazie!

www.giuliamomoli.com

giulia.momoli@gmail.com



Giulia Momoli - Mental Coach

