

Pietro Delfini

**PSICOLOGIA
APPLICATA
ALLO SPORT**

*Collana
di Scienze
del comportamento
nello sport*

DIRETTA DA FABIO LUCIDI

FrancoAngeli

- Nel confronto tra due atleti praticanti sport di combattimento o di opposizione, di uguale preparazione tecnico tattica e fisica, perché uno vince?
- Perché un atleta dimostra maggiore **resilience** rispetto agli eventi negativi?
- La **coesione** tra i membri di un team è un elemento sufficiente a condurre alla vittoria?
- Quali sono le strategie utilizzate dagli atleti di successo per superare lo **stress da competizione** e ottimizzare le proprie risorse mentali?
- Quali le **modalità d'insegnamento** più efficaci nelle varie fasi dell'addestramento?
- Come si dovrà **programmare l'allenamento** (e la carriera) di un atleta che competerà per l'alto livello?

Un manuale pensato per gli studenti dei corsi di laurea in scienze motorie e dei master in psicologia applicata allo sport, ma anche per i tecnici sportivi e gli allievi dei corsi di alto livello per la formazione degli allenatori.

Uno strumento che finalmente considera sotto un profilo applicativo aspetti troppo spesso trattati esclusivamente sotto quello teorico-scientifico e, pertanto, difficilmente “maneggiabili” dal punto di vista dell'insegnante/allenatore.

La prima parte del volume è dedicata all'esame dei **processi cognitivi** di maggior importanza per la psicologia applicata allo sport.

Vengono quindi spiegati i processi della percezione, attenzione e della memoria, alla base dell'apprendimento delle azioni motorie, per poi considerare gli aspetti motivazionali e le connesse dinamiche emotive, così come l'influenza dell'arousal, dello stress, dell'ansia in rapporto alla prestazione.

Nella seconda parte, sono invece affrontati i temi relativi all'**apprendimento**

motorio, alle **dinamiche** all'interno del gruppo sportivo e alla **personalità dell'atleta vincente**.

Concludono il testo due schede sul problema **avviamento/specializzazione** e sul **ruolo dell'allenatore**.

Pietro Delfini, già atleta, poi maestro di sport, allenatore, psicologo, è

stato coordinatore del Dipartimento di Psicologia dell'Istituto di Scienza dello Sport del Coni, e professore a contratto presso la Facoltà di Scienze Motorie S. Raffaele di Roma.

FrancoAngeli

La passione per le conoscenze

€ 34,00 (U)

Indice

Premessa pag. 11

Parte prima

I processi cognitivi, motivazionali ed emozionali

1. Introduzione pag. 19

2. L'attenzione pag. 20

1. Considerazioni preliminari pag. 20

2. I processi cognitivi pag. 21

3. Il riflesso di orientamento pag. 23

4. La realtà della realtà pag. 26

4.1. Il ruolo dell'osservazione pag. 27

4.2. I processi di controllo pag. 33

4.3. Rapporti tra *arousal* e performance pag. 35

5. Dall'attivazione all'attenzione pag. 37

6. Il processo attentivo pag. 39

6.1. Le teorie strutturali pag.	40
6.2. Le teorie della capacità pag.	42
6.3. Le teorie per conflitto della risposta pag.	44
6.4. I neuroni specchio pag.	45
6.5. I neuroni specchio codificatori pag.	45
7. Lo stile attentivo pag.	46
7.1. Il TAIS di Nideffer pag.	48
8. Domande di riepilogo pag.	49
3. La percezione pag.	50
1. Il ruolo del contesto pag.	50
2. Le illusioni percettive pag.	52
3. La costruzione della realtà pag.	58
4. I principi di unificazione formale pag.	60
5. Conclusioni pag.	65
6. Domande di riepilogo pag.	65
4. La memoria pag.	67
1. L'acquisizione pag.	68
2. La ritenzione pag.	69
3. Il recupero (estrazione delle informazioni) pag.	72
3.1. Ipotesi e modelli della memoria pag.	74
4. L'oblio pag.	78
4.1. La teoria di von Foerster pag.	81
5. Domande di riepilogo pag.	83
5. La motivazione (perché si agisce) pag.	84
1. Premessa pag.	84
2. La motivazione allo sport pag.	85
2.1. La teoria dell'autodeterminazione pag.	86
2.2. Il modello della <i>Self Concordance</i> (SC) pag.	88
2.3. La prospettiva applicativa pag.	91
2.4. Le principali conseguenze pag.	98
2.5. E le conseguenze più rilevanti pag.	101
3. La cultura sportiva pag.	102
4. Conclusioni pag.	105
5. Domande di riepilogo pag.	105
Parte generale pag.	107
1. Arousal, attivazione e attenzione pag.	107
1.1. Adrenalina pag.	108
1.2. Paura e coraggio pag.	111
2. Rapporti tra <i>arousal</i> e prestazione pag.	112
2.1. Il livello ottimale di attivazione pag.	114
2.2. Dal <i>choking</i> all'IZOF pag.	115

2.2.1. La paura di perdere pag.	115
3. Stress pag.	116
3.1. Superallenamento pag.	117
4. Ansia pag.	119
4.1. L'IZOF pag.	120
4.2. Il modello delle catastrofi pag.	121
5. Performance pag.	123
7. Arousal, stress, ansia e loro rapporti con la performance.	
Parte applicativa pag.	124
1. Tempi e modalità d'azione dello psicologo pag.	124
1.1. Un possibile protocollo d'intervento pag.	125
1.1.1. Visualizzazione pag.	126
1.1.2. Automatizzazione vs automatismo pag.	128
2. Domande di riepilogo pag.	129
Parte seconda	
1. Introduzione pag.	133
2. L'apprendimento pag.	134
1. Definizione e principali teorie pag.	135
2. Domande di riepilogo pag.	143
3. L'apprendimento delle azioni e dei gesti motori pag.	144
1. Premessa pag.	144
2. Prime problematiche pag.	145
3. Come iniziare pag.	149
3.1. I presupposti neurofisiologici delle abitudini motorie pag.	150
4. Avviamento agli sport vs specializzazione (dal "se" all'"allora") pag.	155
4.1. Il ruolo del transfer pag.	156
4.1.1. Alcuni esempi pag.	156
5. Programmare il futuro pag.	158
6. Il processo di apprendimento motorio pag.	163
6.1. I gradi di libertà pag.	164
6.2. La liberazione dei gradi di libertà pag.	167
7. Le principali teorie dell'apprendimento motorio pag.	168
7.1. La teoria dello schema pag.	169
7.2. Il modello di Glencross pag.	172
7.2.1. La formazione dei piani pag.	172
7.2.2. La traduzione operativa dei piani pag.	174
7.2.3. La rettifica e la rifinitura dei piani pag.	178
8. Quale tipo di forza pag.	179
9. Abilità <i>open</i> e <i>closed</i> pag.	182
10. Diversi tipi di abilità pag.	183

11. Domande di riepilogo pag.	186
Il gruppo sportivo e le sue dinamiche pag.	188
1. Premessa pag.	188
2. Il gruppo sportivo pag.	189
2.1. La composizione del gruppo sportivo pag.	189
2.2. La sua dimensione pag.	191
2.3. La leadership pag.	195
2.4. La coesione di squadra pag.	198
2.5. L'efficacia collettiva pag.	204
2.6. Efficacia individuale e collettiva pag.	206
2.7. La coesione in rapporto all'efficacia collettiva pag.	207
2.7.1. Le influenze sociali pag.	208
3. Il <i>social loafing</i> pag.	208
4. Due memento per concludere (Hardy, 1990, p. 322) pag.	213
5. Domande di riepilogo pag.	213
5. La personalità dell'atleta vincente pag.	215
1. Considerazioni preliminari pag.	215
2. Le principali caratteristiche (abilità) psichiche pag.	217
3. Il <i>performance profile</i> (profilo di prestazione) pag.	224
4. Pensare positivo pag.	228
5. Gli effetti dei pensieri negativi pag.	231
5.1. Sviluppare il pensiero positivo pag.	231
5.2. Il <i>flow</i> pag.	232
6. Apprendere a concentrarsi pag.	234
7. L'autoefficacia pag.	238
7.1. Le fonti dell'autoefficacia pag.	240
8. Domande di riepilogo pag.	250
Scheda 1. Avviamento vs specializzazione pag.	253
1. Considerazioni iniziali pag.	253
2. Investire oggi per raccogliere domani pag.	255
3. Alcune conseguenze pag.	257
4. Domande di riepilogo pag.	258
Scheda 2 pag.	259
1. Il ruolo dell'allenatore pag.	259
2. Modalità di leadership pag.	259
3. Capire le motivazioni pag.	260
4. I tempi della preparazione (LTAD) pag.	261
5. Sostenere le motivazioni pag.	262
6. Modalità di insegnamento pag.	264
7. Competenza pag.	265
8. Dimostrazione pag.	266

- 9. Comunicazione pag. 267
- 10. Gestione delle emozioni pag. 268
- 11. Conclusioni pag. 269
- 12. Domande di riepilogo pag. 269
- Bibliografia** pag. 271