



**Coni**

SEMINARIO INTERNAZIONALE  
L'ALLENAMENTO NELL'ETÀ EVOLUTIVA

ROMA, 12 GIUGNO 2012

# **Le fasi psico-sociali della crescita: gli obiettivi dell'allenamento**



Università degli Studi  
"G. d'Annunzio"  
Chieti - Pescara

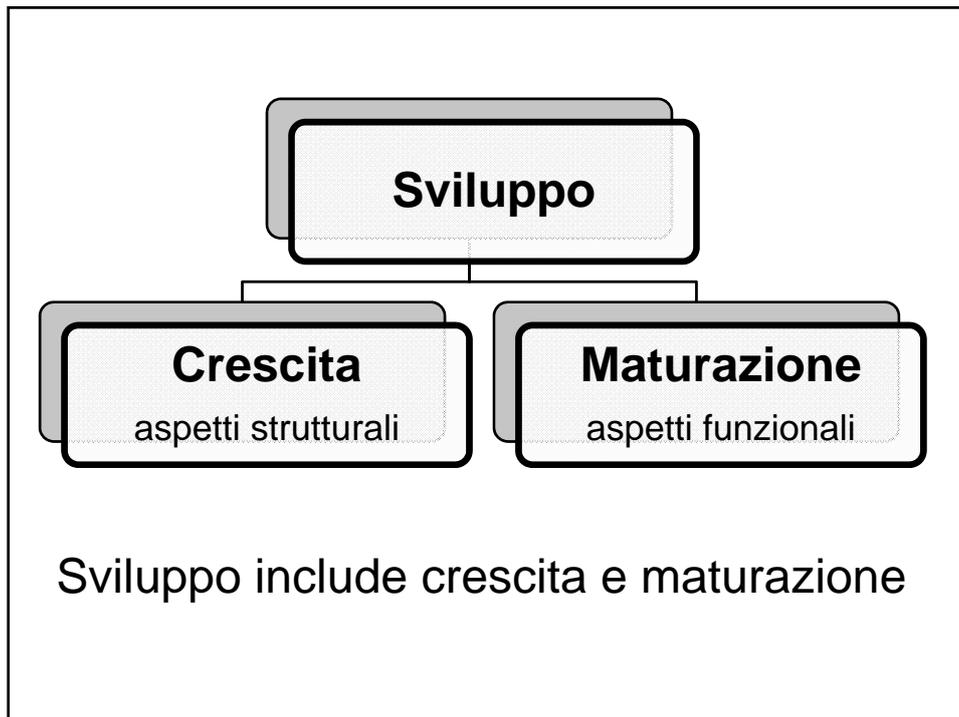
*Claudio Robazza*

Università degli Studi "G. d'Annunzio" - Chieti-Pescara  
Behavioral Imaging and Neural Dynamics (BIND) Center  
Facoltà di Scienze dell'Educazione Motoria

Fasi psico-sociali della crescita

*Contenuti*

- Definizione di termini e concetti introduttivi
- Aspetti cognitivi
- Percezione di competenza
- Percezione di sé ed emozioni
- Aspetti sociali



## Ambiti dello sviluppo

### *Cognitivo*

- Intelligenza

### *Socio-affettivo*

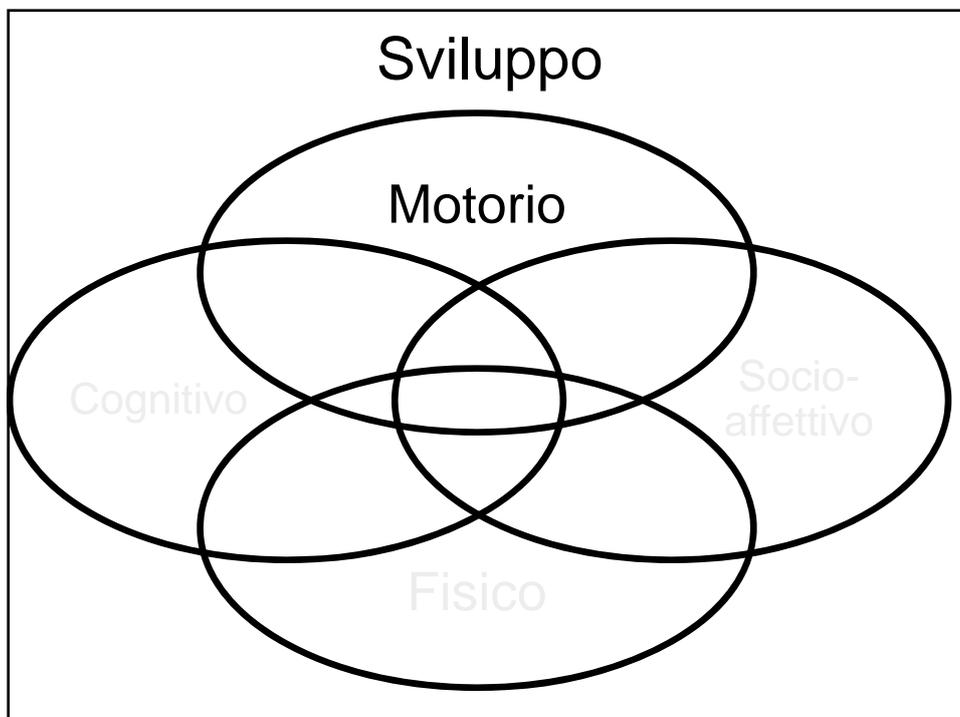
- Aspetti socio-emotivi

### *Motorio*

- Movimento e fattori che lo influenzano

### *Fisico*

- Cambiamenti fisiologici e somatici



Sviluppo  
cambiamenti nel corso dell'esistenza

**Derivano da**

- potenziale genetico-costituzionale
- età
- esperienza
- condizioni ambientali
- condizioni fisiologiche
- interazione dei diversi fattori

Development Task Force (1995)



**EDUCAZIONE**

Relazione  
con gli altri

Consapevolezza  
di sé

La dimensione corporea ed il movimento  
sono componenti determinanti dello  
sviluppo del bambino

Relazione con  
gli oggetti

Conoscenza di  
spazio e tempo

## Sviluppo e sport

### Inizio attività competitiva

#### **Livelli di maturazione**

- fisiologica
- cognitiva
- emozionale



#### **Richieste del compito**

- condizionali
- coordinative
- tecniche
- tattiche

## Fasi psico-sociali della crescita

### *Contenuti*

- Definizione di termini e concetti introduttivi
- Aspetti cognitivi**
- Percezione di competenza
- Percezione di sé ed emozioni
- Aspetti sociali

# Jean Piaget

(1896 – 1980)

## **Intelligenza**

- sviluppo **qualitativo** e **quantitativo per stadi**

## **Concetti di**

- **Assimilazione**
- **Accomodamento**

## Stadi dello sviluppo cognitivo

- 1) Fase senso-motoria  
nascita - 2 anni
- 2) Fase pre-operatoria  
2 – 6/7 anni
- 3) Fase delle operazioni concrete  
6/7 agli 11 anni
- 4) Fase delle operazioni formali  
12 anni in poi

Ciascun stadio si costruisce sul precedente e rappresenta una modalità di pensiero più complessa

## Meta-analisi Sibley & Etnier (2003)

Attività fisica  Aspetti cognitivi

### *Meccanismi fisiologici*

- Incremento flusso ematico al cervello
- Modifiche neurotrasmettitori SNC
- Cambiamenti strutturali nel SNC
- Modifiche livello arousal
- ...

### *Meccanismi di apprendimento/sviluppo*

Esperienze di apprendimento attraverso il movimento sono necessarie per lo sviluppo cognitivo

### *Caratteristiche partecipanti*

- “Normali”
- Con disabilità cognitiva
- Con disabilità fisica

Età: 4–7, 8–10, 11–13, 14–18

### *Attività*

- Aerobica
- Resistenza lattacida
- Percettivo-motoria

### *Assessment cognitivo*

- Abilità percettive
- QI
- Test verbali
- Test matematica
- Memoria
- Creatività
- Concentrazione
- ...

### *Risultati*

- 44 studi (da 118 iniziali)

$$ES = (Ms - Mc)/Sc \rightarrow 0.32$$

### *Conclusioni*

- Relazione positiva tra attività fisica e aspetti cognitivi
- Miglioramento aspetti cognitivi non in relazione con tipologia di attività fisica proposta
- Non c'è chiarezza sui meccanismi che sostengono questo progresso

## **Effetti del livello di fitness sul funzionamento cognitivo**

(Hillman, Castelli, & Buck, 2005)

### ***Registrazione dei potenziali evocati***

#### ***Partecipanti (età: 8-10 anni)***

- 12 giovani alto-fit e  
12 giovani basso-fit

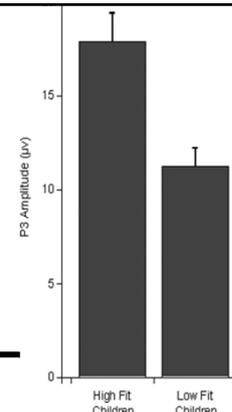
#### ***Compito***

discriminazione visiva  
("oddball task")

## Risultati

*alto-fit* > ampiezza P3 rispetto a *basso-fit* (più ampia popolazione di neuroni reclutata per il compito)

*alto-fit* < latenza P3 rispetto a *basso-fit* (processi neurocognitivi più rapidi)



## Conclusioni

attività fisica influenza processi neuroelettrici associati a:

1. Attenzione
2. Memoria lavoro
3. Velocità elaborazione informazioni



**MIGLIORE FUNZIONAMENTO PROCESSI COGNITIVI**

Attività motoria regolare

Miglioramento attività cerebrale

(incremento flusso sanguigno, cambiamenti livelli ormonali, miglioramento intake energetico, maggiore livello arousal)

Innalzamento attenzione e autostima

Migliore rendimento scolastico

Cocke (2002), Tremblay, Inman, & Willms (2000),  
Dwyer, Coonan, Leitch, Hetzel, & Baghurst (1983), Shephard (1997)

## Fasi psico-sociali della crescita

### *Contenuti*

- Definizione di termini e concetti introduttivi
- Aspetti cognitivi
- Percezione di competenza**
- Percezione di sé ed emozioni
- Aspetti sociali

## Maturazione cognitiva e sport

5, 6 anni



11,12 anni

- Incremento confronto sociale mediato culturalmente
- Comprensione del processo competitivo (aspetti tattici e di ruolo, competizione – collaborazione)
- Sviluppo capacità di valutazione delle proprie capacità e di attribuzione

Differenziazione fra

- ⇒ capacità
- ⇒ fortuna
- ⇒ difficoltà
- ⇒ sforzo

## PERCEZIONE DI COMPETENZA

DA

significato piuttosto indifferenziato

A

capacità di riconoscere la  
differenza fra capacità individuali e

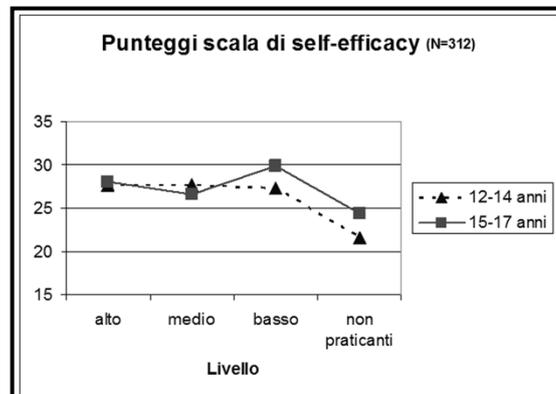
- fortuna (9 anni)
- difficoltà del compito (7-8 anni)
- sforzo (12 anni)

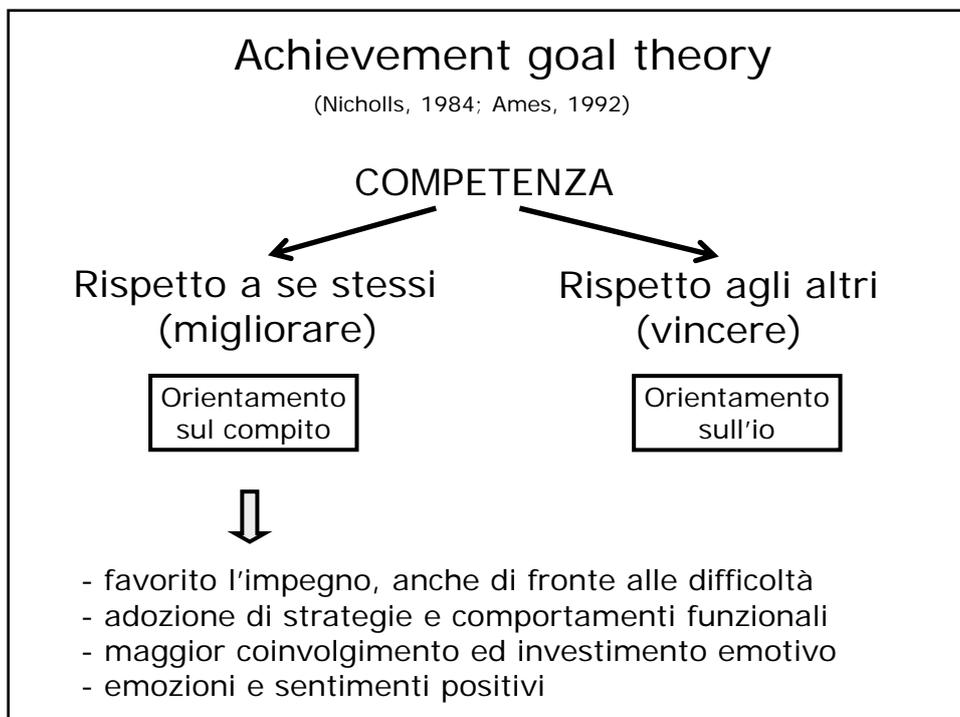
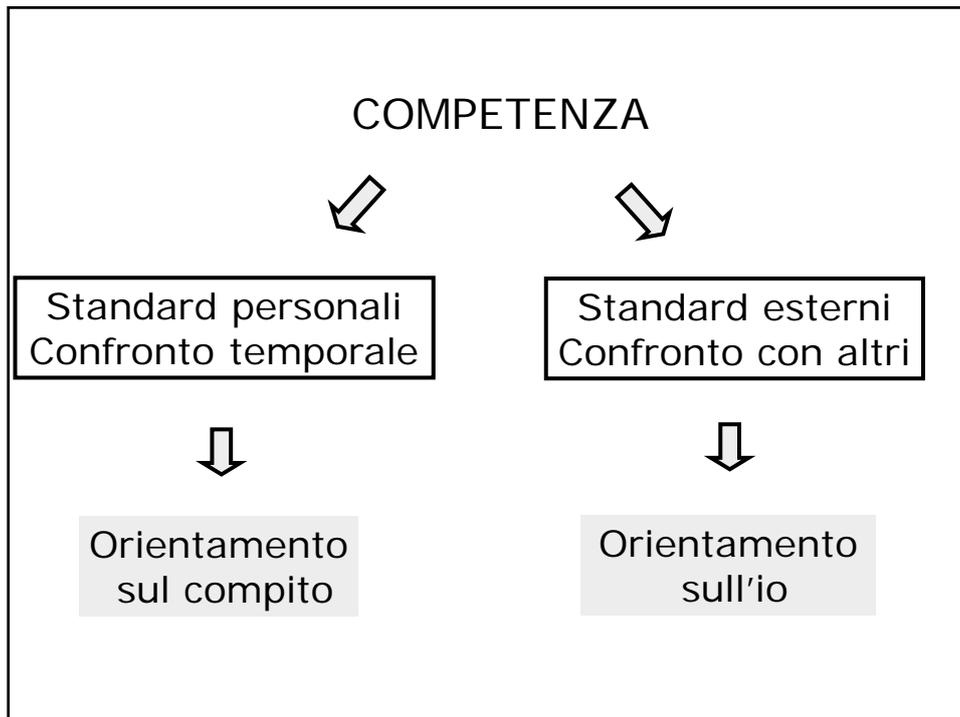
## PERCEZIONE DI COMPETENZA

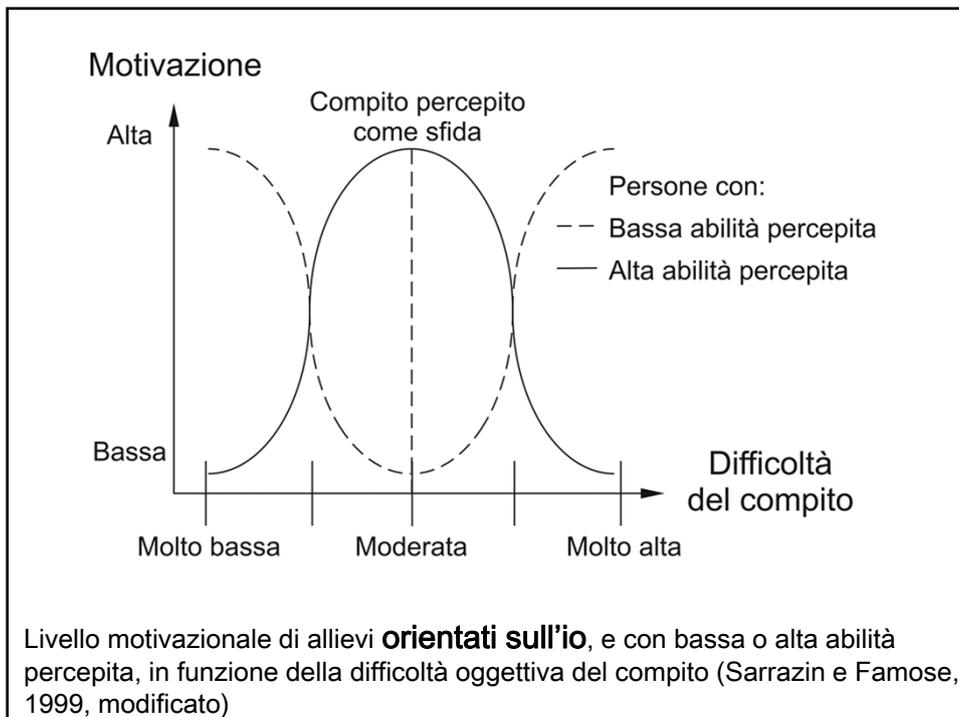
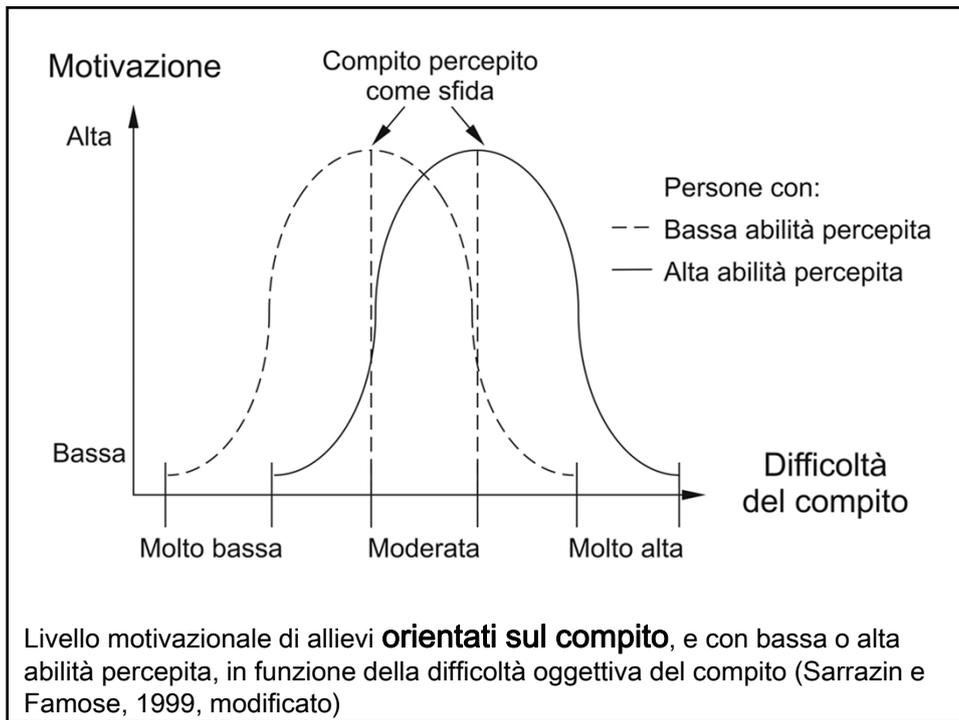
Rilevante non competenza oggettiva ma  
PERCEZIONE SOGGETTIVA

Percezione di self-efficacy in  
giovani calciatori e in ragazzi  
non praticanti

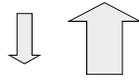
(Gotti, Bortoli, Robazza, 1997)







## Orientamento motivazionale individuale



### Percezione del clima motivazionale degli ambienti prestativi

(trasmette obiettivi e valori ritenuti importanti)



Adulti significativi: genitori – allenatori -  
insegnanti

## Clima motivazionale

(Ames, 1992)

### Orientato sulla competenza



- Accento su miglioramenti personali e apprendimento di abilità
- Riconoscimento impegno
- Valorizzazione progressi individuali

### Orientato sulla prestazione



- Valorizzazione dei più abili
- Accento sul confronto interpersonale e sulla competizione

Gli allenatori dovrebbero mettere in atto comportamenti ed atteggiamenti utili a determinare un clima motivazionale orientato sulla competenza.

<b>T</b> ask	Compito: tipologia di attività proposte
<b>A</b> uthority	Presa di decisioni: coinvolgimento allievi
<b>R</b> ecognition	Riconoscimenti: motivi e distribuzione
<b>G</b> rouping	Organizzazione in gruppi: modalità e frequenza del lavoro di gruppo
<b>E</b> valuation	Valutazione: criteri, feedback valutativi
<b>T</b> ime	Tempo: organizzazione, gestione del gruppo, ritmi di apprendimento

(Epstein, 1988)

## Fasi psico-sociali della crescita

### *Contenuti*

- Definizione di termini e concetti introduttivi
- Aspetti cognitivi
- Percezione di competenza
- Percezione di sé ed emozioni
- Aspetti sociali

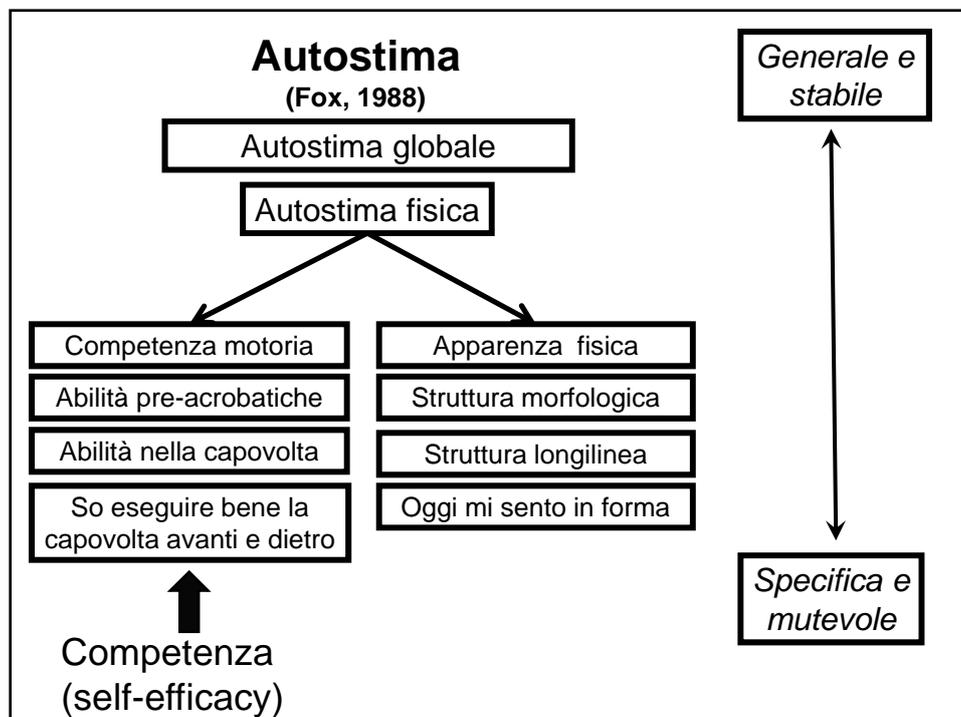
## Percezioni di sé

(autostima, concetto di sé, self-efficacy, competenza percepita)

Si formano attraverso l'esperienza e le interpretazioni del proprio ambiente

Sono influenzate da:

- ⇒ valutazioni di altri significativi
- ⇒ rinforzi esterni
- ⇒ significato attribuito al proprio comportamento



## Teoria della *self-efficacy*

Autoefficacia (*self-efficacy*) (Bandura, 1977)

Convinzione di essere o meno capaci di mettere in atto un certo comportamento  
Si riferisce a cosa si pensa di poter fare

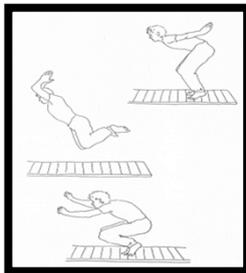
DIDATTICA

Applicare metodologie finalizzate a far conseguire il successo e la percezione di efficacia

Modalità di programmazione ed organizzazione delle lezioni  
(es., scelta di obiettivi, strategie di insegnamento, criteri di valutazione)

## Prestazione motoria e autoefficacia

160 bambini (80 femmine e 80 maschi) di 8 e 10 anni



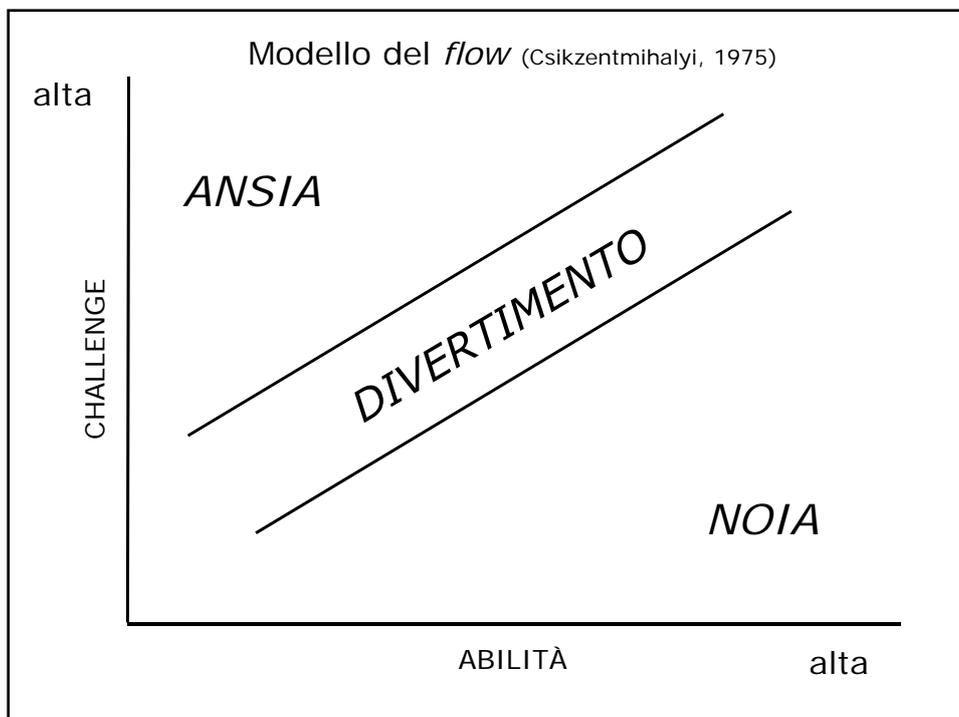
Correlazioni significative tra i test motori e la scala di self-efficacy



Il divertimento (gioia e piacere) è un importante agente motivante

Approcci teorici sugli stati emozionali rilevanti per lo sport

- ⇒ Modello del *flow* (Csikzentmihalyi, 1975)
- ⇒ Modello del divertimento nello sport (Scalan e Lewthwaite, 1986)
- ⇒ Modello degli stati emozionali indotti dall'esercizio (Abele e Brehm, 1993)
- ⇒ Modello degli stati Psico-Bio-Sociali (Hanin, 2000; Robazza e Bortoli, 2003)



## Effetti dell'attività su atteggiamenti ed emozioni in compiti motori/sportivi

Ceciliani, Bardella, Grasso, Zarbonati, & Robazza (2008)

*Obiettivo: verificare l'effetto di attività acrobatiche per innalzare*

- 1) la disponibilità ad affrontare situazioni di arrampicata
- 2) il livello di emozioni piacevoli associate all'arrampicata

### **Partecipanti**

Bambini di scuola elementare ( $N = 80$ ; 10-11 anni)

### **Disegno**

2 x 2 x 2 (gruppo, sesso, test)

### **Strumenti**

15 foto di arrampicata sportiva

### **Valutazione disponibilità**

Questo lo farei subito	Ci penserei un po', ma lo farei	Non so se lo farei: forse sì, forse no	Non credo che lo farei	Sicuramente non lo farei
------------------------	---------------------------------	--	------------------------	--------------------------

### **Valutazione emozioni**

Felice, Ansioso, Nervoso, Gioioso, Preoccupato  
Entusiasta, Tranquillo, Indifferente



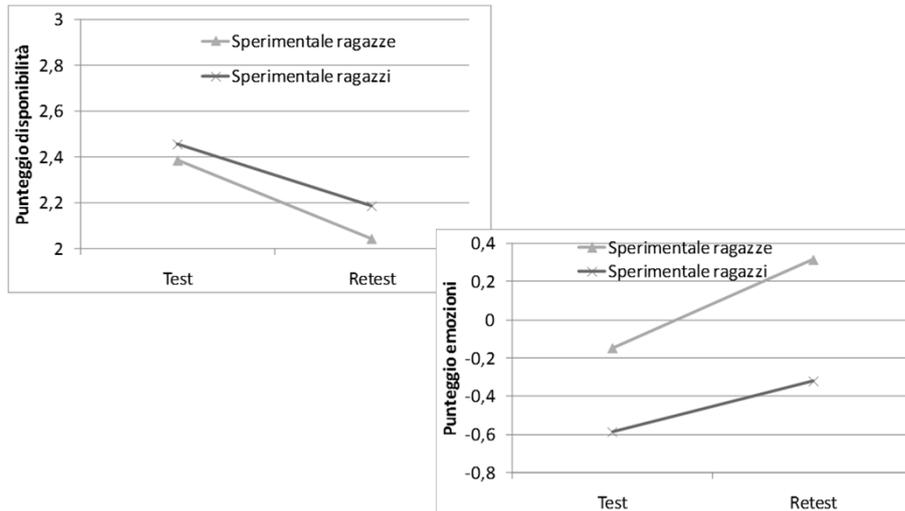
***Procedura***

- 10-lezioni di intervento
- Test-retest



## Risultati

- Aumento disponibilità
- Aumento intensità emozioni piacevoli



## Fasi psico-sociali della crescita

### *Contenuti*

- Definizione di termini e concetti introduttivi
- Aspetti cognitivi
- Percezione di competenza
- Percezione di sé ed emozioni
- Aspetti sociali

## Sport educativo?

Lo sport fornisce un contesto sociale in cui è **possibile** apprendere a collaborare con i compagni e sviluppare valori come correttezza, lealtà ed impegno

(Shields & Bredemeier, 1995)

Può essere usato per sviluppare caratteristiche positive di personalità, promuovere stili di vita attivi, favorire il divertimento solo se esiste un progetto finalizzato a questi aspetti

(Smith & Smoll, 1997; Weiss & Petlichkoff, 1989)

## Sport e valori

Sviluppo caratteristiche positive  
(impegno, costanza, tolleranza alla fatica, lealtà, socializzazione, ecc.)

SPORT

A volte effetti negativi: riduce i comportamenti pro-sociali e promuove comportamenti anti-sociali

(cfr. Miller, Roberts e Ommundsen, 2004)

Allenatori, compagni di squadra, dirigenti e genitori influenzano i comportamenti morali nell'ambiente sportivo

## Aspetti motivazionali e fair play: una ricerca nel calcio giovanile

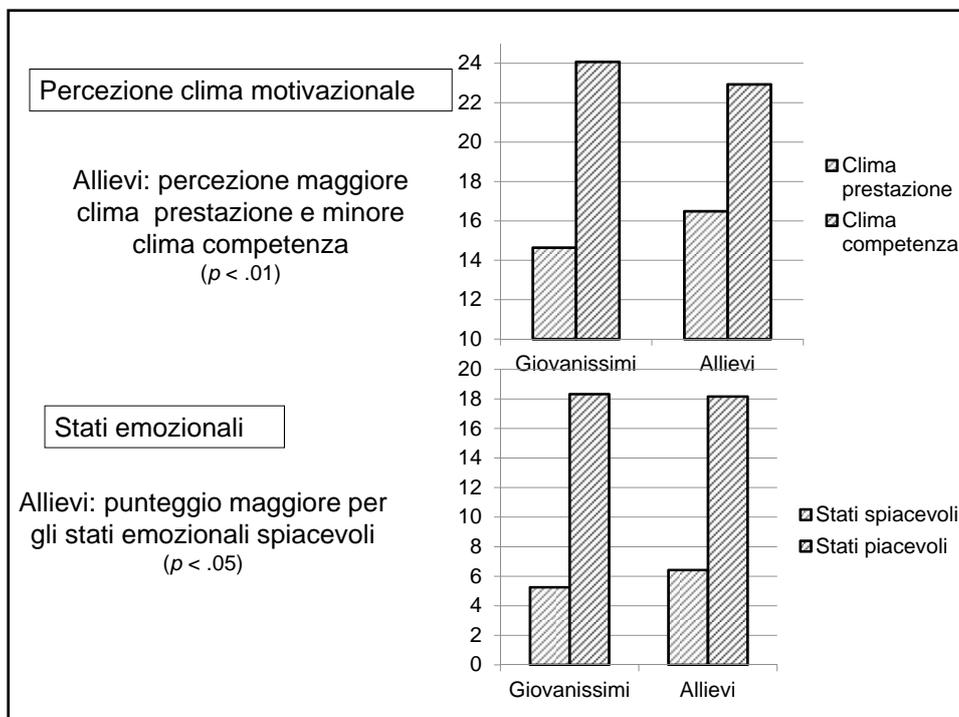
Bortoli, Messina, Zorba, e Robazza (2010)

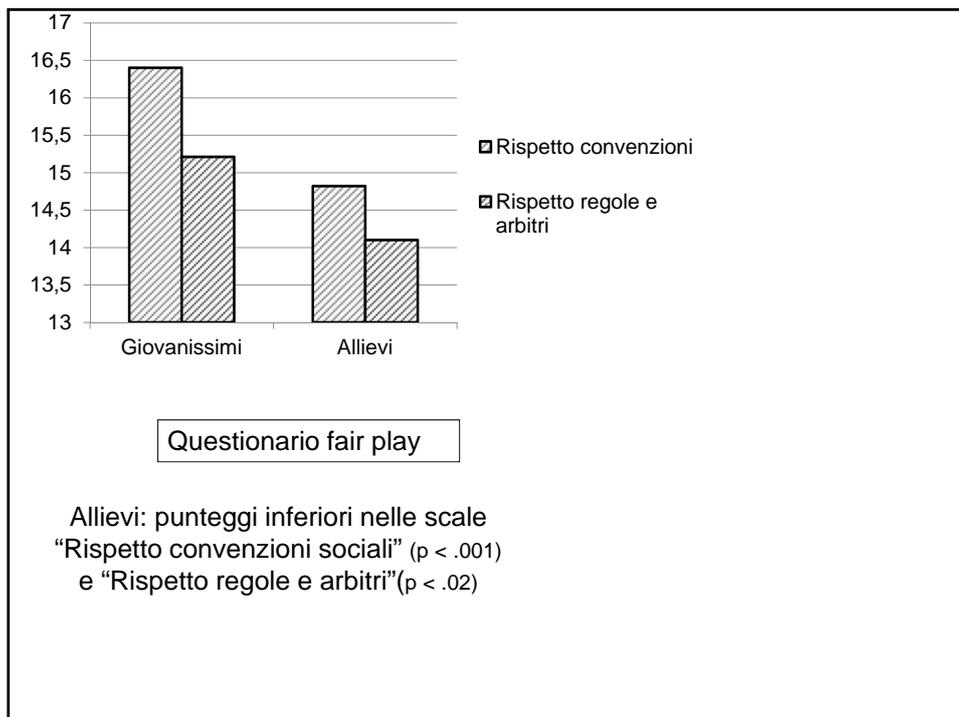
Obiettivo: esaminare le relazioni fra orientamento individuale, percezione del clima motivazionale, stati emozionali e fair play nel calcio giovanile

Partecipanti: 383 giovani calciatori  
(196 Giovanissimi, 13-14 anni; 187 Allievi, 15-16 anni)

### Strumenti:

- Questionario sull'orientamento individuale (TEOSQ)
- Questionario sulla percezione del clima motivazionale (PMCSQ)
- Questionario sugli stati emozionali
- Questionario sul fair play (Vallerand et al., 1996, 1997)





### Contextual and Individual Influences on Antisocial Behaviour and Psychobiosocial States of Youth Soccer Players.

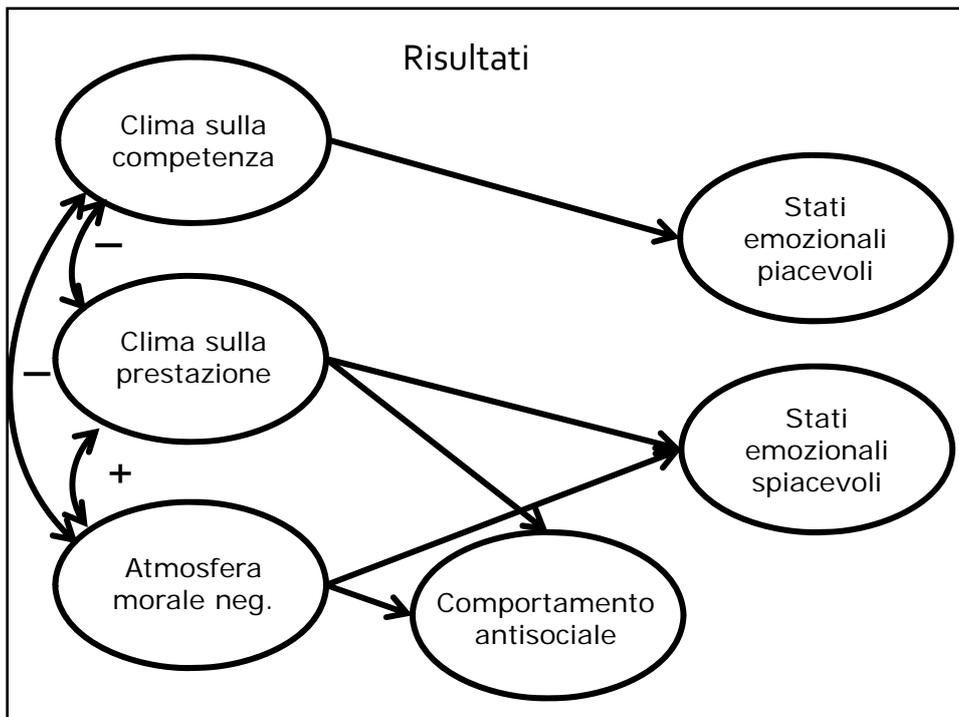
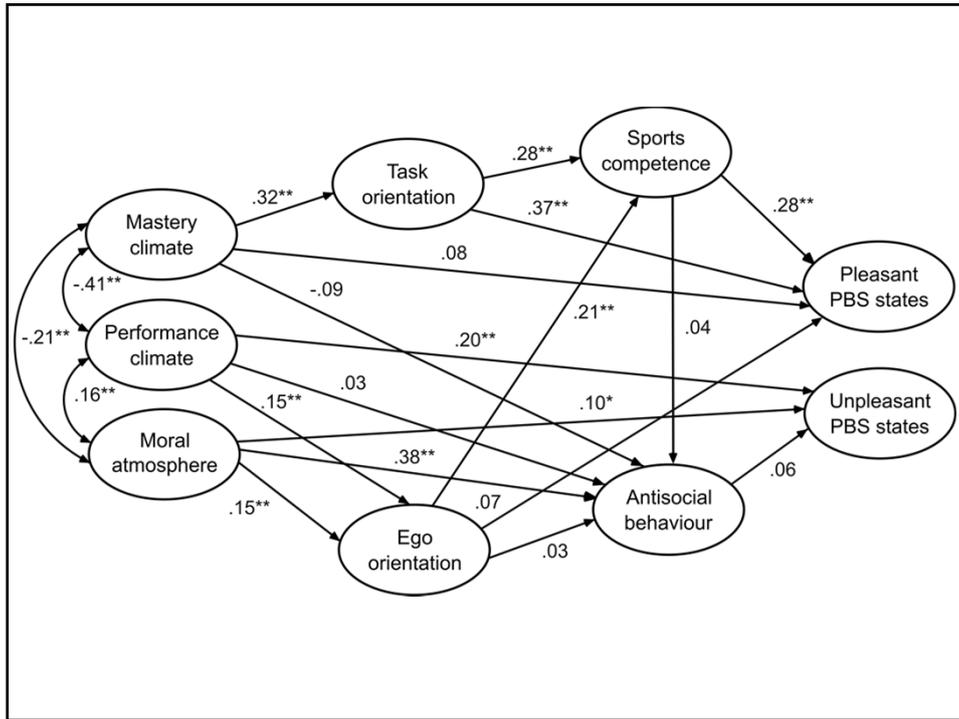
Bortoli, Messina, Zorba, & Robazza.  
 Psychology of Sport and Exercise (2012).

Obiettivo: esaminare le relazioni fra clima motivazionale, atmosfera morale, comportamenti antisociali e stati emozionali

Partecipanti: 400 giovani calciatori (14-16 anni)

Strumenti:

- Questionario orientamento individuale (TEOSQ)
- Questionario percezione del clima motivazionale (PMCSQ)
- Questionario stati emozionali
- Dilemmi morali (comportamenti antisociali, atmosfera morale)



## Sport e valori: cosa fare?

Gli allenatori possono :

- scoraggiare comportamenti antisportivi (rimproverare i propri giocatori quando imbrogliano, infrangono le regole o tentano di far male ad un avversario)
- valorizzare i comportamenti prosociali (es., aiutare un avversario a rialzarsi, incoraggiare un proprio compagno dopo un errore)
- discutere con i propri atleti sull'importanza del fair play (per se stessi, per gli atleti, ma anche per dirigenti, genitori e spettatori)

Kavussanu e Spray (2006)

Anche i genitori influenzano in modo determinante motivazione, percezione di competenza, risposte emozionali e divertimento dei figli nella pratica sportiva (Gould et al., 2008).

GLI ADULTI (GENITORI, ALLENATORI, INSEGNANTI)  
DOVREBBERO COLLABORARE PER TRASFORMARE  
UN'ESPERIENZA SPORTIVA SIGNIFICATIVA IN UN  
FATTORE DI CRESCITA E MATURAZIONE  
PERSONALE