



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

## AUTOEFFICACIA PERCEPITA E SVILUPPO DEL POTENZIALE INDIVIDUALE

*Il ruolo delle convinzioni personali nella pratica sportiva e nella vita*

Il costrutto di **autoefficacia** (self-efficacy) è stato elaborato dallo psicologo Albert Bandura (1986) e consiste nell'abilità di una persona ad orientare le sue singole capacità cognitive e comportamentali in modo funzionale al raggiungimento di un dato scopo prefissato.

Esiste una relazione biunivoca tra l'autoefficacia percepita e la prestazione, per la quale la self-efficacy condiziona la prestazione, così come la riuscita nella prestazione influisce sulla self-efficacy.

L'autoefficacia fa riferimento alla credenza personale di essere in grado di eseguire con successo un compito. La letteratura e l'esperienza sul campo dimostrano come tale convinzione di riuscita, soggettiva e compito-specifica, condizioni processi cognitivi, stati emotivi, motivazione, impegno profuso, locus of control (Weiner, 1997) e, conseguentemente, la prestazione dell'individuo.

Atleti con un'alta autoefficacia reagiscono e si pongono di fronte al compito in maniera positiva e propositiva, aumentando così la probabilità di riuscita, diversamente dagli atleti con una bassa autoefficacia, i quali partono con atteggiamenti negativi e "disfattisti", riducendo così la loro probabilità di successo.



VIA PO, 36 - 00198 ROMA

TEL. +39 06 84911 - CENTRIFEDERALI.SGS@FIGC.IT - WWW.FIGC.IT

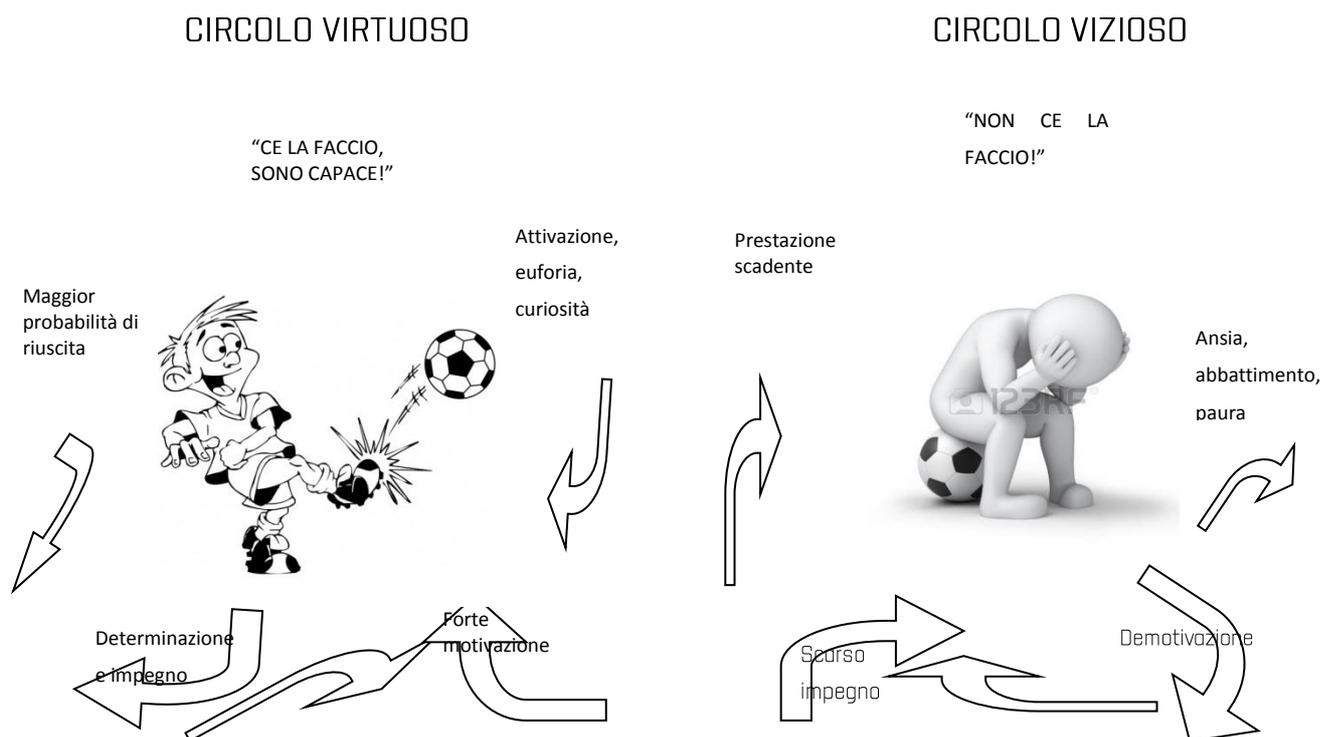


FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

## CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

In entrambi i casi si crea un circolo che nell'atleta con una buona autoefficacia è "virtuoso", mentre nell'atleta con una bassa autoefficacia diventa "vizioso" (vedi figura 1). Nel primo caso l'atleta, posto di fronte al compito, ritiene di essere in grado di eseguire ciò che gli viene richiesto, quindi appare determinato, motivato e deciso; si impegna nel tentativo di portare a buon fine il compito, ritenendo che la riuscita dipenda da lui (locus of control interno). In questo modo egli aumenta la sua probabilità di riuscita e, di conseguenza, va a rinforzare la sua convinzione personale di capacità. Al contrario, l'atleta poco convinto di riuscire avrà un atteggiamento capitolante, negativo e si impegnerà poco nel compito che non ritiene essere alla sua portata, in quanto non sente di poterne controllare i risultati (locus of control esterno). Pertanto egli ridurrà notevolmente la sua possibilità di riuscita, spesso ricercando alibi e capri espiatori, andando ad alimentare la sfiducia in sé.

Fig.1





**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO**  
**SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**  
**CENTRI FEDERALI TERRITORIALI**

L'autoefficacia è condizionata dalle esperienze passate di riuscita personali e vicarie, dai rinforzi esterni e dal grado di attivazione psicofisica. Di seguito riportiamo una tabella schematica che ci dà alcuni spunti sulle strategie maggiormente utilizzate per potenziare l'autoefficacia percepita.

**Quali strategie/accorgimenti adottare?**

- ✓ Far sperimentare esperienze di riuscita
- ✓ Far ricordare esperienze di riuscita
- ✓ Far vivere esperienze di riuscita diverse
- ✓ Goal-setting (stabilire obiettivi realistici)
- ✓ Rinforzi (sociali, materiali, informativi, dinamici, simbolici)
- ✓ Feed-back positivi

*N.B. Un feed-back negativo abbassa molto più velocemente l'autoefficacia di una persona, di quanto un feed-back positivo ne innalzi l'autoefficacia*

Quando invece si parla di *efficacia di gruppo*, si intende la capacità di un gruppo di organizzarsi ed agire in maniera coordinata, al fine di raggiungere l'obiettivo comune prefissato. L'efficacia di gruppo è importante in quegli sport che richiedono cooperazione e collaborazione fra i diversi atleti, come ad esempio nel calcio, in cui è necessario lavorare sulla coesione tra i giocatori, sulla dinamica



**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**

### **CENTRI FEDERALI TERRITORIALI**

dello “spogliatoio” e sulla loro fiducia reciproca, così da accrescere il senso di efficacia di squadra e, conseguentemente, la probabilità di fare un gioco efficace e funzionale agli obiettivi prefissati.

In sport ad alta interdipendenza vi è, infatti, una forte correlazione tra l'efficacia di gruppo e la coesione del gruppo stesso, motivo per il quale lavorare su quest'ultima significa andare ad aumentare anche l'efficacia del gruppo e del singolo e raggiungere così un miglioramento della prestazione in toto.