

## **Le parole di un capitano: un modo per aumentare l'autoefficacia propria e degli altri**

**Dott. Matteo SIMONE**

*Psicologo clinico e dello sport, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR*

Sono riportate su un quotidiano (1) le parole di un Capitano di una squadra di Hockey ghiaccio, Tommaso MIGLIORE, a seguito di una sconfitta: “Pronti per il riscatto”, “... dopo la sconfitta di Pontebba ci siamo chiariti in spogliatoio e sono convinto che domani avremo un approccio ben diverso”. “Contro il Bolzano abbiamo giocato con lo spirito giusto, ma non nego che ci manchi ancora la chimica tra le linee. Infatti faticiamo a segnare. Sono convinto che il potenziale per fare bene ci sia. Per questo motivo, buttar via una partita come quella di sabato scorso, che poteva servire a oliare i meccanismi, è stato un errore madornale., da non ripetere più”. “... Ma è meglio che i problemi siano venuti a galla ora”.

Tutto ciò che afferma il capitano ha a che fare con l'autoefficacia, infatti come scrivo sul mio libro (2): “Importanti dati di ricerca sottolineano come le persone con forti convinzioni di autoefficacia sono sicure di potersi esprimere al meglio delle proprie potenzialità, hanno aspirazioni ambiziose, si impegnano nelle attività che fanno e si riprendono rapidamente dagli insuccessi; tutti questi sono elementi importanti per una prestazione di successo.

L'autoefficacia per un certo compito è resistente quando una persona resta convinta delle sue capacità anche di fronte a insuccessi e difficoltà di vari tipo; non lo è invece quando difficoltà e insuccessi portano a sentirsi meno capaci”. Inoltre: “Ulteriore elemento che può consolidare la convinzione di efficacia è la persuasione verbale da parte di altri, dei quali si hanno fiducia e stima attraverso gli incoraggiamenti verbali che tendono a sottolineare gli elementi positivi di un gesto o un'azione”. Pertanto lo sportivo non è solo, è circondato dall'allenatore che dovrebbe conoscere le sue potenzialità, i suoi punti di forza e di debolezza, dovrebbe costruire con l'atleta un progetto di obiettivi raggiungibili, stimolanti, da rivalutare all'occasione, dare feedback adeguati, spiegare le sedute di allenamento, l'importanza del gesto sportivo, il significato, raccontare aneddoti, far parte della storia sportiva dell'atleta, condividere momenti di gioia e sofferenza, di vittorie e di sconfitte, essere disposto ad ammettere di aver fatto un errore, di aver preteso, di aver sottovalutato, di non aver considerato.

(1) Gazzetta dello sport del 04.10.2012 pag. 49.

(2) Matteo SIMONE, Psicologia dello sport e non solo, Aracne Editrice, 2011, pag. 17-19.

**Dott. Matteo SIMONE**

Psicologo clinico e dello sport

Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

<http://www.psicologiadellosport.net>