



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
A.A. 2012-2013

Corso Integrato
Psicologia applicata alle
scienze motorie
Modulo: Psicologia dei gruppi

Docenti
Vitali Francesca

Obiettivi del Corso

La finalità generale del corso è quella di fornire un quadro articolato e completo delle principali aree di studio e di intervento della psicologia dei gruppi nei contesti sportivi e di pratica motoria. Gli obiettivi specifici del corso sono quelli di approfondire i fenomeni psicosociali che regolano la vita dei gruppi sportivi (sport) e dei gruppi sociali attivi (esercizio fisico) e di presentarne le principali ricadute applicative per gli operatori delle scienze motorie. Vengono discussi gli aspetti principali delle dinamiche interne ai gruppi sociali in ambito sportivo e motorio. Ogni argomento viene affrontato alla luce della ricerca nazionale e internazionale più recente e con il sostegno di esempi tratti dallo sport (con particolare attenzione agli sport di squadra) e dalle attività fisiche e motorie praticate in gruppo.

Programma del Corso

Il corso è suddiviso in due parti. Nella prima parte introduttiva si discutono gli elementi di base del corso, presentando la definizione di gruppo nell'ottica della psicologia sociale. Si presentano le principali classificazioni dei gruppi per numerosità (es. gruppi piccoli e grandi), per volontarietà (es. gruppi informali e formali), per primarietà (es. gruppi primari e secondari) e si chiariscono le differenze fra un 'gruppo' e un 'team'. Si discute il tema dell'appartenenza ai gruppi e delle ricadute sull'identità personale e sociale. Si analizza il processo di socializzazione fra individuo e gruppo (es. entrata in un gruppo, sviluppo del gruppo, etc.).

Nella seconda parte avanzata del corso sono approfondite alcune aree tematiche della psicologia dei gruppi in ambito sportivo e motorio: (1) Teorie sullo sviluppo dei gruppi e analisi della struttura di un gruppo: gerarchia di status e differenziazione dei ruoli; ruoli formali e informali nei gruppi sociali e sportivi; chiarezza e ambiguità, accettazione e conflitto di ruolo; regole, norme e produttività di gruppo; clima di gruppo efficace (effective team climate); massimizzazione della prestazione individuale nei gruppi sportivi; effetti delle abilità sportive e motorie dei singoli sulla performance di gruppo. (2) Motivazione alla pratica sportiva e motoria in gruppo: analisi dei principali approcci teorici alla motivazione nello sport: teoria socio-cognitiva della self-efficacy (Bandura, 1977), teoria dell'attribuzione di causalità (Attribution Theory) (Weiner, 1986), teoria della motivazione intrinseca e estrinseca (Self Determination Theory) (Ryan e Deci, 2000), teoria dell'orientamento motivazionale (Achievement Goal

Theory) (Nicholls, 1984); ricadute applicative: linee-guida per rinforzare la motivazione all'esercizio fisico e allo sport praticati in gruppo. (3) Competizione e cooperazione nei gruppi: effetti della competizione e della cooperazione sulla prestazione motoria e sportiva; rinforzare la cooperazione nei gruppi; la filosofia dei 'giochi cooperativi': l'esempio degli Special Olympics; aspetti psicosociali della pratica motoria e dell'esercizio fisico in gruppo: le ragioni per praticare esercizio fisico in gruppo (es. i gruppi di cammino), come rinforzare la motivazione e la pratica motoria attraverso il gruppo; la prestazione nei gruppi sportivi: aspetti cognitivi e aspetti emozionali; lo sviluppo delle abilità mentali degli atleti che praticano sport di squadra; ricadute dell'attivazione sulla performance, sugli stati emozionali e sulle abilità cognitive degli atleti che praticano sport di squadra; l'esperienza del flow negli sport di squadra. (4) Coesione di gruppo: definizione e modelli concettuali; misurare la coesione nei gruppi; ricadute della coesione sulla prestazione sportiva e la pratica motoria; fattori correlati alla coesione: soddisfazione, conformità, supporto sociale, stabilità, capacità di raggiungere obiettivi; strategie e linee-guida per aumentare la coesione di gruppo nei contesti sportivi e motori. (5) Leadership nei contesti sportivi: approcci teorici e analisi delle ricadute sugli stili di coaching; valutare la leadership nello sport (es. Leadership Scale for Sport, LSS); antecedenti e conseguenze della leadership; stili di leadership e leader efficace nello sport e nei contesti motori. (6) Processo di comunicazione nei gruppi sociali e sportivi: comunicare in modo efficace; feedback, rinforzo e ricadute motivazionali nella pratica sportiva e motoria di gruppo; valutare le proprie capacità di comunicazione; migliorare la comunicazione: linee-guida per una comunicazione efficace; ascoltare in modo efficace: ascolto attivo, ascolto supportivo, ascolto consapevole; saper comunicare critiche in modo costruttivo; riconoscere gli insuccessi nella comunicazione; ricadute della comunicazione sulla relazione fra allenatore/preparatore e atleti e nella pratica motoria in gruppo.

Modalità di organizzazione del corso

Gli obiettivi del corso, mirati a potenziare non solo le conoscenze ma anche le competenze teorico-pratiche in tema di psicologia dei gruppi nel settore sportivo e motorio, verranno perseguiti con un'alternanza di diverse metodologie didattiche: lezioni frontali, indispensabili per costruire le comuni basi teoriche sui contenuti affrontati, saranno affiancate da alcune esercitazioni e simulazioni di gruppo che consentiranno un confronto tra i diversi partecipanti al corso ed una didattica attiva, che faciliterà non solo la comprensione dei fenomeni psicosociali che regolano la vita stessa dei gruppi ma anche l'acquisizione di competenze a partire da esperienze vissute, che costituiranno occasioni di apprendimento per gli studenti anche ai fini del futuro inserimento professionale. Per facilitare lo studio a casa degli studenti, saranno consegnati settimanalmente durante il corso i materiali didattici utilizzati e discussi a lezione.

Modalità d'esame

L'esame sarà articolato su due prove: una prima prova scritta ed una seconda prova orale..

Testi consigliati

– Speltini, G. e Palmonari, A. (2007). *I gruppi sociali*. Bologna: Il Mulino.

- Burke, S. M., Carron, A. V. and Shapcott, K. M. (2008). Cohesion in exercise groups: An overview. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 107-123.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., and Stevens, D. (2002). Cohesion and Performance in Sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 168-188.

Materiali didattici a cura di Francesca Vitali.

Lecture consigliate per l'approfondimento

Si consigliano le letture di:

- Burke, K. L., and Crace, R. K. (2005). Coaching: An effective communication system. In S., Murphy (Ed.), *The sport psychology handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carron, A. V. (1988). *Group dynamics in sport*. London, Ontario: Spodym Publishers.
- Carron, A. V., and Dennis, P. W. (2001). The sport team as an effective group. In J. M., Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 120-134). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Shearer, D. A., Thomson, R., Mellalieu, S. D., and Shearer, C. R. (2007). The relationship between imagery type and collective efficacy in elite and non elite athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 180-187.

Indicazioni relative ad ulteriori testi e/o articoli scientifici di approfondimento degli argomenti trattati, potranno essere fornite durante lo svolgimento del corso.