



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

A.A. 2013/2014

<p>Corso integrato: Psicologia applicata alle scienze motorie</p> <p>Insegnamento: Psicologia dei gruppi (6 CFU)</p>	<p>Docente Prof.ssa Francesca VITALI</p>
--	--

Finalità generale e Obiettivi specifici 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 'gruppo' e '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: competizione come processo; 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. (4) La prestazione nei gruppi sportivi e nei gruppi attivi: 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. (5) 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. (6) Leadership nei contesti sportivi: approcci teorici e analisi delle ricadute sugli stili di *coaching*; valutare la leadership nello sport; antecedenti e conseguenze della leadership; stili di leadership e leader efficace nello sport e nei contesti motori. (7) 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 mediante metodologie didattiche legate a lezioni frontali, indispensabili per costruire le comuni basi teoriche sui contenuti affrontati. Nell'ambito del corso potranno trovare spazio eventuali esercitazioni e simulazioni di gruppo che consentiranno un confronto tra gli studenti 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. Per facilitare lo studio a casa, saranno disponibili settimanalmente sulle pagine web della docente i materiali didattici utilizzati e discussi a lezione.

Modalità d'esame

L'esame di "Psicologia dei gruppi" è articolato su una prova scritta (domande chiuse a scelta multipla).

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:

- Andreaggi, G., Robazza, C., e Bortoli, L. (2000). Coesione sociale e sul compito negli sport di squadra: il "Group Environment Questionnaire". *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 2, 19-23.
- Bandura, A. (2000). *Autoefficacia: teoria e applicazioni*. Trento: Erickson.
- Bortoli, L., e Robazza, C. (2003). Orientamento motivazionale nello sport. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 3, 63-67.
- Bortoli, L., e Robazza, C. (2004). Il clima motivazionale nello sport. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 1, 9-16.
- 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.

- Carron, A.V., and Hausenblas, H.A., (1998). *Group dynamics in sport. II Ed.* Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Estabrooks, P. A. (2000). Sustaining exercise participation through group cohesion. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28, 63-67.
- Estabrooks, P. A., and Carron, A. V. (1999a). Group cohesion in older adult exercisers: prediction and intervention effects. *Journal of Behavioral Medicine*, 22, 575-588.
- Estabrooks, P. A., and Carron, A. V. (1999b). The role of the group with elderly exercisers. *Small Group Research*, 30, 438-452.
- Martens, R. (1991). *Psicologia dello sport. Manuale per gli allenatori.* Roma: Borla.
- Martin, J. J., and Vitali, F. (2012). Social Identity Implications for Active Individuals with Physical Disabilities. In M., Wearing (Ed). *Social Identity* (p. xx-xx). London, UK: Nova Science Publishers (in press).
- Paskevich, D., Estabrooks, P., Brawley, L. R., and Carron, A. V. (2001). Group cohesion in sport and exercise. In R. Singer, H. Hausenblas, and C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd Ed., p. 472-494). New York, NJ: Wiley.
- Robazza, C., Bortoli, L. e Gramaccioni, G. (1994). *La preparazione mentale nello sport.* Roma: Ed. Luigi Pozzi.
- Robazza, C., Bortoli, L., e Gramaccioni, G. (2009). L'inventario Psicologico della Prestazione Sportiva (IPPS-48). *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 4, 14-20.
- Weinberg, R.S., and Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* 5th Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wickwire, T., Bloom, G., and Loughhead, T. (2004). The environment, structure, and interaction process of elite same-sex dyadic sport teams. *The Sport Psychologist*, 18, 381-396.
- Widmeyer, W., and Ducharme, K. (1997). Team building through team goal setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 61-72.

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

e-mail

francesca.vitali@univr.it

Orario di ricevimento (previo appuntamento via e-mail)

Il ricevimento sarà concordato precedentemente via e-mail. La docente comunicherà di volta in volta via mail agli studenti giorno e orario di ricevimento. Sede del ricevimento: Facoltà di Scienze Motorie, Via Casorati 43, II piano, Ufficio Prof.ssa Alessandra Galmonte e Prof.ssa Francesca Vitali.