



**OLTRE LA TECNICA...**  
**LA PSICOLOGIA**

**Dott.ssa Marinelli Ilaria - Psicologa e Insegnante**

# Di cosa parleremo?

- Bullismo
- Stress e ansia
- Autostima
- Dinamiche di gruppo

# Bullismo

Il bullismo è un fenomeno in cui un ragazzo è esposto ripetutamente nel corso del tempo, alle azioni offensive messe in atto da parte di uno o più compagni.

Caratteristiche fondamentali:

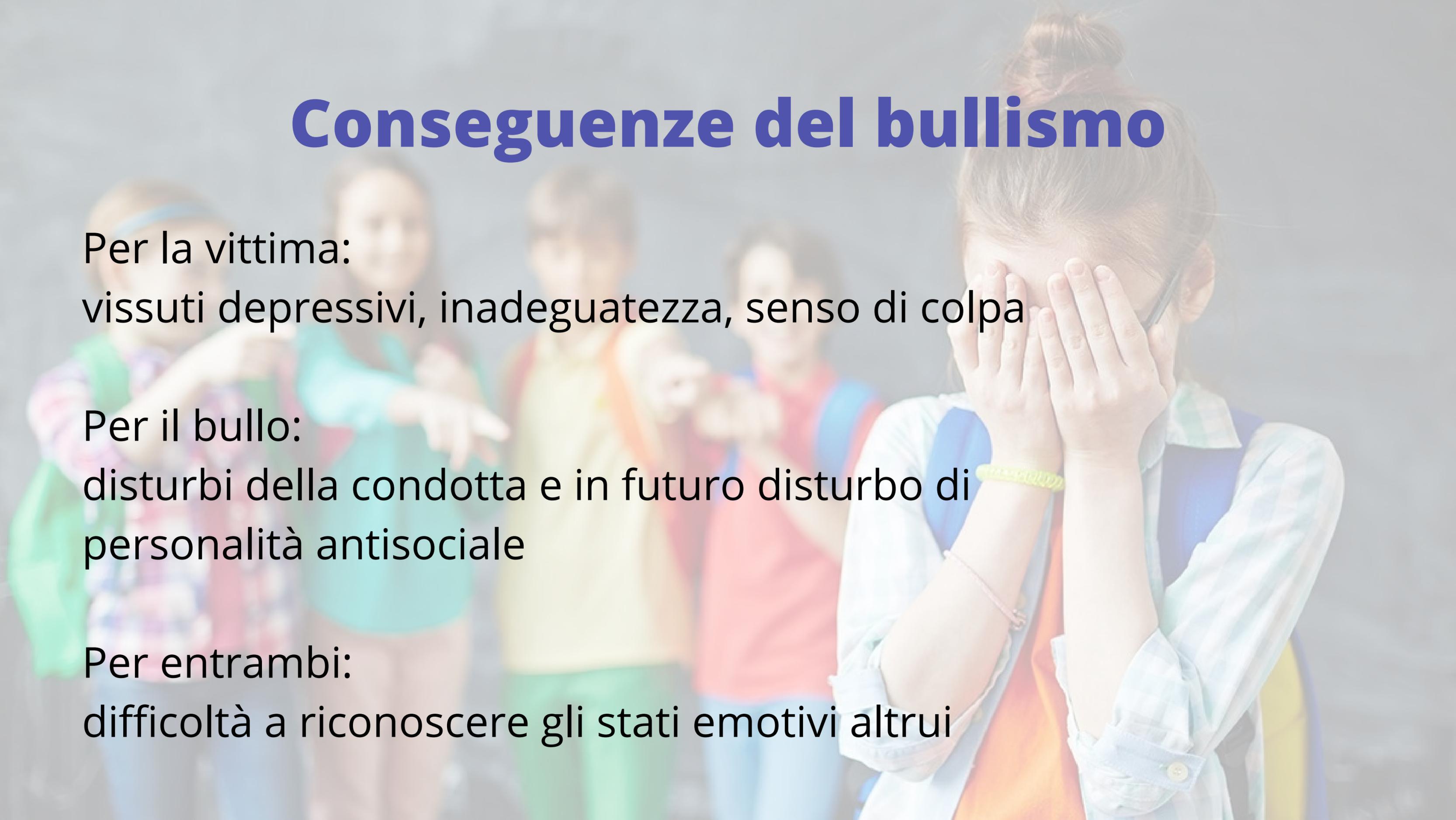
1. INTENZIONALITÀ
2. PERSISTENZA
3. ASIMMETRIA RELAZIONALE

# Ruoli nel bullismo

Fenomeno di gruppo, coinvolgimento di più soggetti con diversi ruoli:

- *bullo*: leader che mette in campo attività aggressive e incoraggia gli altri a partecipare
- *aiutanti*: partecipano materialmente agli episodi di bullismo, ma occupano una posizione secondaria, seguaci del bullo
- *sostenitori*: agiscono in modo da rinforzare il comportamento del bullo, ad esempio incentivandolo
- *difensori*: aiutano la vittima consolandola o difendendola
- *spettatori*: non fanno niente, mantengono le distanze dalla situazione di bullismo, limitandosi a guardare
- *vittima*: subisce le prepotenze

# Conseguenze del bullismo

The image shows a young girl in the foreground, wearing a light blue school shirt and a colorful backpack, covering her face with both hands. She has a yellow hair tie and a thin bracelet on her left wrist. In the background, a group of four other children, also in school uniforms, are pointing towards her. The scene is set against a plain, light-colored wall.

Per la vittima:

vissuti depressivi, inadeguatezza, senso di colpa

Per il bullo:

disturbi della condotta e in futuro disturbo di personalità antisociale

Per entrambi:

difficoltà a riconoscere gli stati emotivi altrui

# Riconoscere il bullismo nei maschi

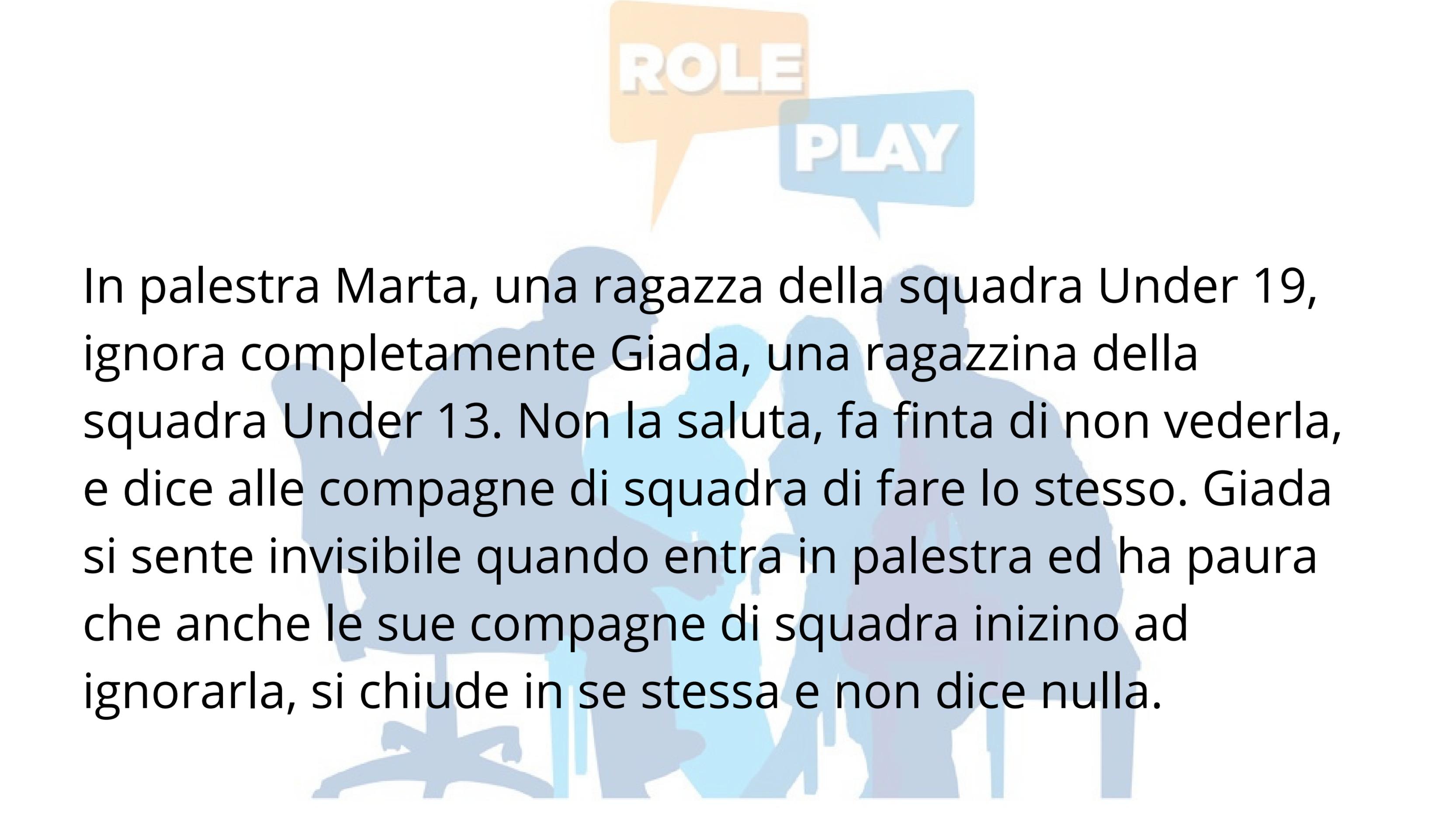
Attacchi diretti, aggressivi, visibili, agito in forma:

- fisica: spingere, picchiare, prendere a calci, pugni, appropriarsi degli oggetti dell'altro o rovinarli;
- verbale: minacciare, insultare, offendere, prendere in giro, estorcere denaro o beni materiali.

La vittima di solito non fa parte del gruppo di amici del bullo.

# Riconoscere il bullismo nelle femmine

Attacchi indiretti, le vittime vengono prese di mira, etichettate, diventano oggetto di maldicenze e scherni, sperimentano sentimenti di solitudine, vengono emarginate, escluse. Gli altri vengono manipolati a schierarsi contro la vittima. Accade di più che le ragazze appartengano allo stesso gruppo di amici delle vittime, in quanto queste ultime preferiscono aggrapparsi a questo gruppo amicale piuttosto che non avere amici.



ROLE

PLAY

In palestra Marta, una ragazza della squadra Under 19, ignora completamente Giada, una ragazzina della squadra Under 13. Non la saluta, fa finta di non vederla, e dice alle compagne di squadra di fare lo stesso. Giada si sente invisibile quando entra in palestra ed ha paura che anche le sue compagne di squadra inizino ad ignorarla, si chiude in se stessa e non dice nulla.

# Stress e ansia nello sport

- Legati alla prestazione, che si manifestano come difficoltà e insicurezza nel gestire la situazione.
- Non vanno evitati, perché ci permettono di sentire sensazioni, ci avvisano, ci mobilitano, per alcuni possono rappresentare la spinta giusta per tenere il focus sulle cose da fare al giusto livello. Per altri, invece, arrivano ad influenzare negativamente l'andamento della gara.

# Quando si manifestano

- Prima di una partita o di un evento importante
- Convinzione di avere preparazione inferiore (rispetto agli avversari)
- Eccessive aspettative sul risultato
- Dimestichezza che ogni atleta sente di avere e in quel momento specifico
- Fattori ambientali che l'atleta non riesce a controllare
- Frequenza della gara (se ad esempio avrà solo quella possibilità nella vita)



# TUTTI I SINTOMI DELL'ANSIA

## SINTOMI FISICI:



- Tachicardia
- Dolori al torace
- Respiro corto e difficoltoso
- Disturbi gastro intestinali
- Stitichezza
- Mani fredde o bagnate



- Debolezza
- Tremori
- Pallore
- Stimolo alla minzione
- Contrazioni muscolari
- Diarrea



- Nausea
- Sudorazione
- Sensazione di caldo o freddo
- Bocca secca
- Vertigini
- Difficoltà a dormire
- Inappetenza

## SINTOMI PSICOLOGICI:



- Sensazioni di pericolo
- Preoccupazioni varie
- Difficoltà di concentrazione
- Confusione
- Calo di efficienza nelle prestazioni
- Affaticamento
- Paura di morire o perdere il controllo



- Nervosismo
- Incapacità a rilassarsi
- Timore di non riuscire a farcela
- Autosvalutazione
- Valutazione irrealistica della realtà
- Catastrofismo
- Vergogna

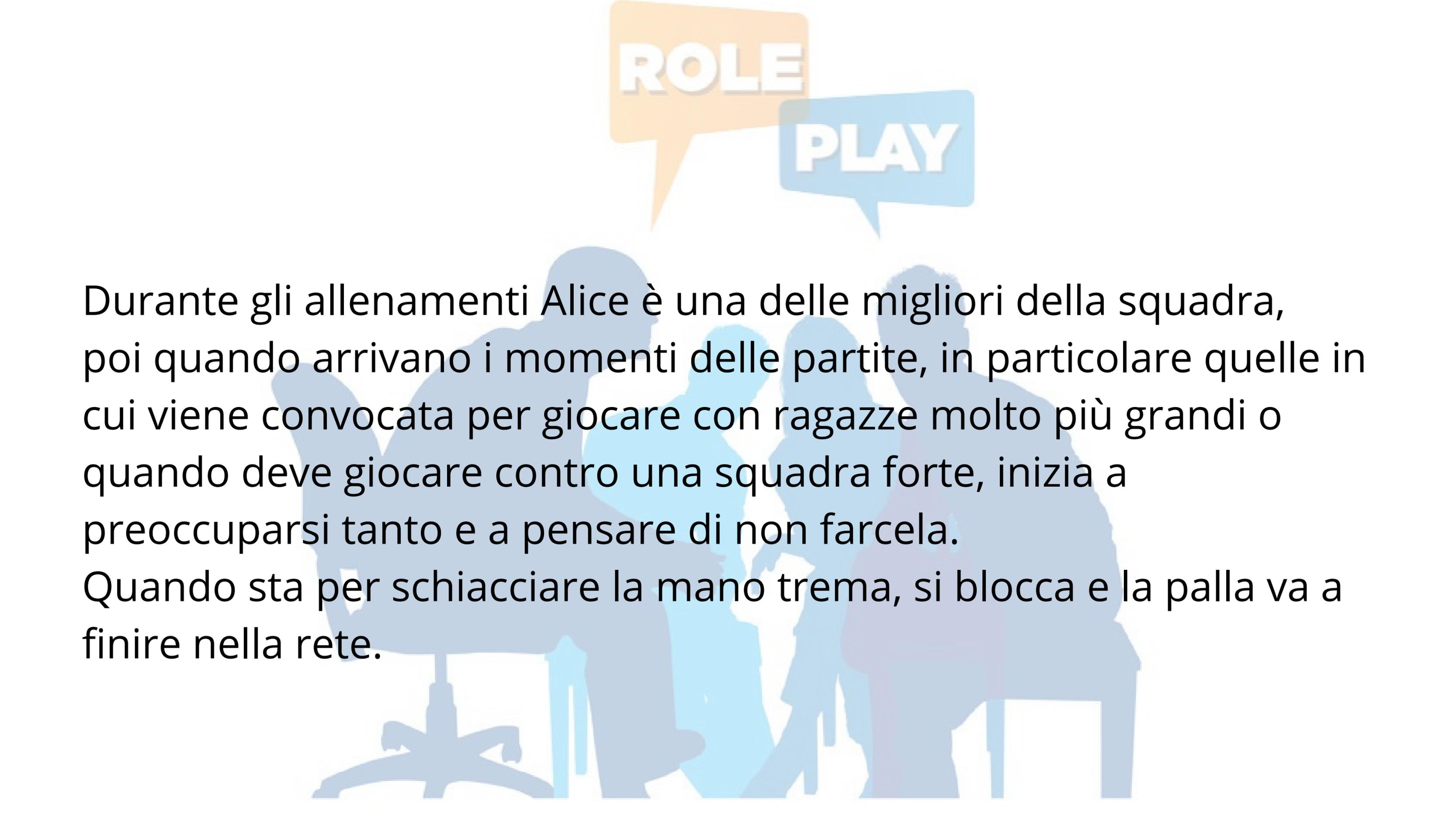
## SINTOMI COMPORTAMENTALI:



- Evitamento di specifiche situazioni
- Fuga
- Immobilizzazione



- Reazioni eccessive di fronte agli stimoli
- Difficoltà a guardare le persone negli occhi

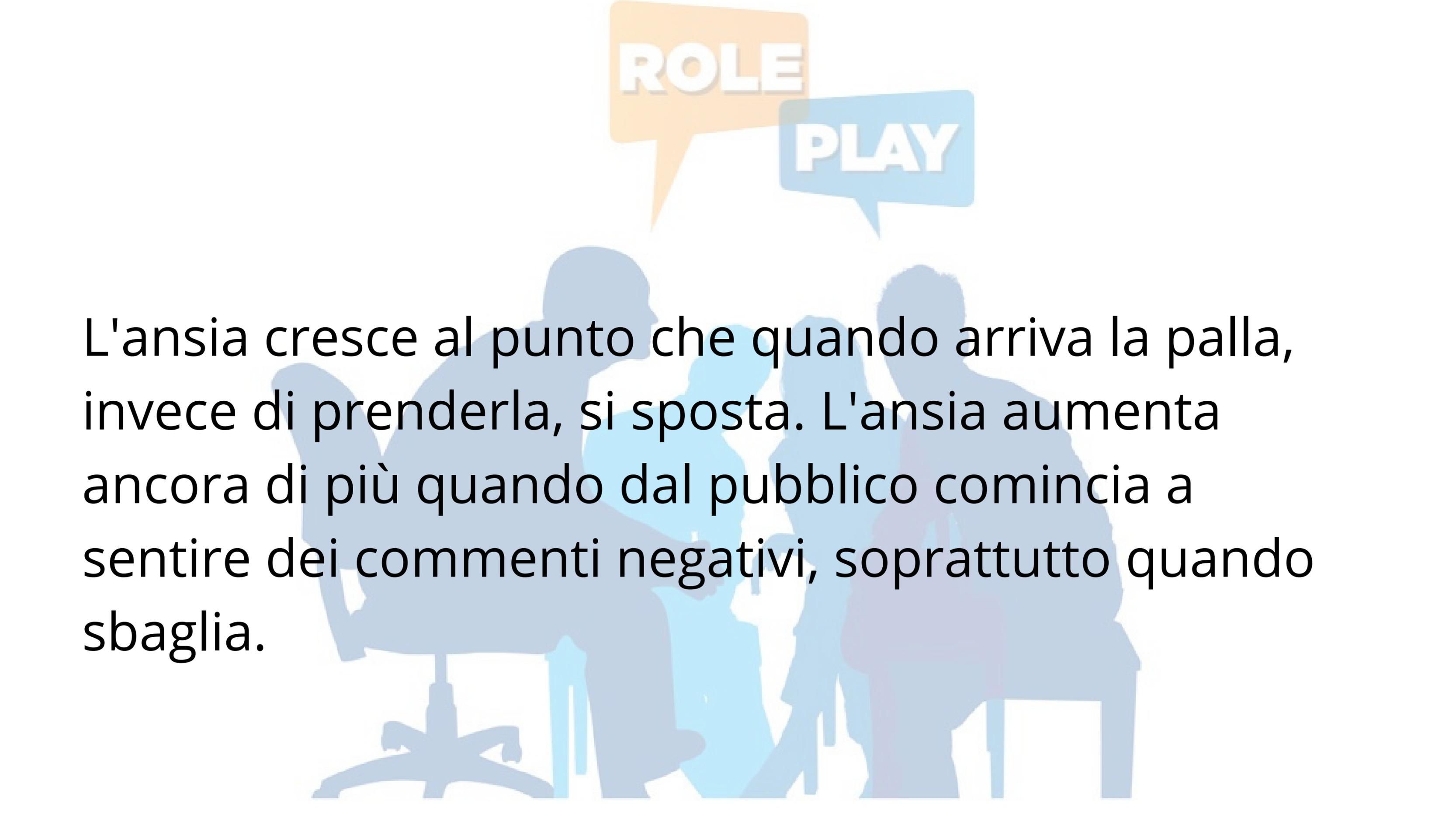
The background features a light blue silhouette of a group of people sitting around a table in a meeting. Two speech bubbles are positioned above the group: an orange one on the left containing the word 'ROLE' and a blue one on the right containing the word 'PLAY'.

ROLE

PLAY

Durante gli allenamenti Alice è una delle migliori della squadra, poi quando arrivano i momenti delle partite, in particolare quelle in cui viene convocata per giocare con ragazze molto più grandi o quando deve giocare contro una squadra forte, inizia a preoccuparsi tanto e a pensare di non farcela.

Quando sta per schiacciare la mano trema, si blocca e la palla va a finire nella rete.



ROLE

PLAY

L'ansia cresce al punto che quando arriva la palla, invece di prenderla, si sposta. L'ansia aumenta ancora di più quando dal pubblico comincia a sentire dei commenti negativi, soprattutto quando sbaglia.

# Dinamiche di gruppo

Insieme delle interazioni e dei rapporti interpersonali tra i membri di un gruppo e del gruppo con la realtà esterna.

L'interazione è un processo attraverso il quale due o più persone si influenzano a vicenda. È regolata da norme, valori, modelli di comportamento interiorizzati in base al ruolo che si ricopre.

Il rapporto interpersonale di gruppo risponde ad esigenze di natura affettiva.

# Dinamiche di gruppo

Il rapporto interpersonale di gruppo è legato alle dinamiche di:

- attrazione: similarità, ovvero comunanza di valori, credenze, atteggiamenti e tratti ritenuti importanti o ideali nell'ambito della pallavolo. Permette di superare le fasi disgregative o conflittuali che l'attività agonistica determina con il suo carico di ansie e frustrazioni
- rifiuto: non implica ostilità, ma indisponibilità, indifferenza, divergenza culturale, ideologica, emotiva, che possono attivare un processo di rifiuto interpersonale
- conflitto: inevitabile nella vita del gruppo, e soprattutto della squadra, in cui esiste sempre un'alta tensione emotiva; anzi, la sua assenza indica un deterioramento nell'intreccio motivazionale ed affettivo tra i membri del gruppo.

# Dinamiche di gruppo

Le squadre dove c'è un buon clima di gruppo sono quelle in cui prevalgono accettazione, rispetto, riconoscimento e apprezzamento.

A volte, però, nei gruppi-squadra possono verificarsi forme di sottile emarginazione dei più grandi verso i più piccoli, dei titolari verso quelli che stanno in panchina, dei più esuberanti verso i più timidi, dei più dotati fisicamente verso i più gracili, dei più alti verso i più bassi.

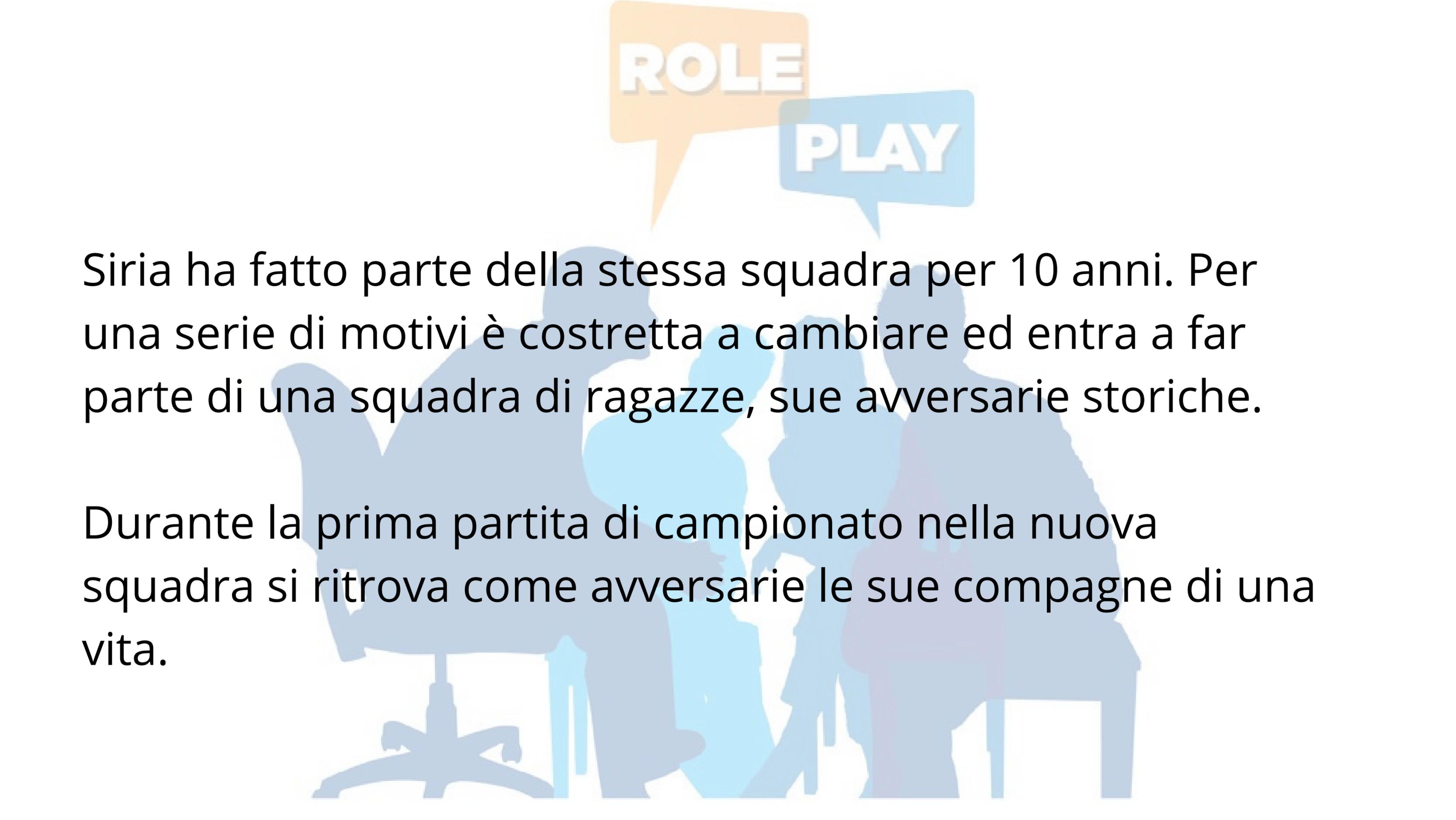
# Dinamiche di gruppo

Talvolta poi dallo scherzo si passa allo scherno, la presa in giro si trasforma in denigrazione, l'errore apre la porta alla svalutazione dell'uno con l'altro. I giocatori, specie quelli i più giovani, che subiscono tali dinamiche sviluppano nel tempo un senso di frustrazione che può avere serie ripercussioni sia sul piano prestazionale sia, e soprattutto, sul piano motivazionale.

## Due esempi di fenomeni di squadra:

**Soffocamento:** quando una squadra sta perdendo può accadere che tra i giocatori nasca una paura che, in poco tempo, si propaga a tutti quanti bloccando e condizionando negativamente la prestazione. La sensazione è quella di perdere il fiato, paralizzati dalla paura.

**Flusso:** quando una squadra acquista fiducia, aumenta anche la performance ad un livello altissimo con il minimo sforzo, gasandosi e prendendo energia in poco tempo.

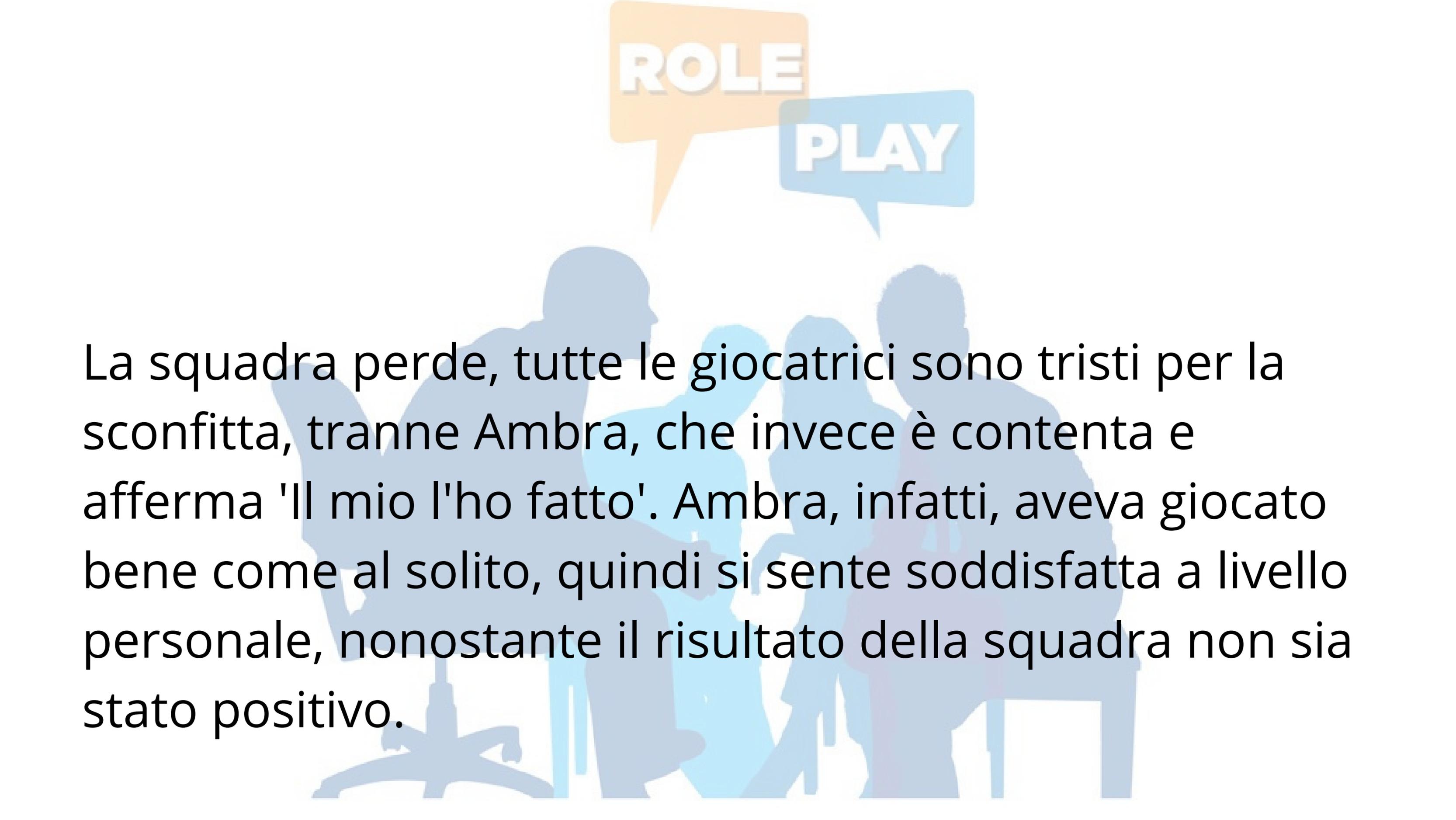
The background features a stylized illustration of a group of people in a meeting. There are several silhouettes of people sitting around a table. Two speech bubbles are present: an orange one at the top left containing the word 'ROLE' and a blue one at the top right containing the word 'PLAY'. The overall color palette is light and professional.

ROLE

PLAY

Siria ha fatto parte della stessa squadra per 10 anni. Per una serie di motivi è costretta a cambiare ed entra a far parte di una squadra di ragazze, sue avversarie storiche.

Durante la prima partita di campionato nella nuova squadra si ritrova come avversarie le sue compagne di una vita.

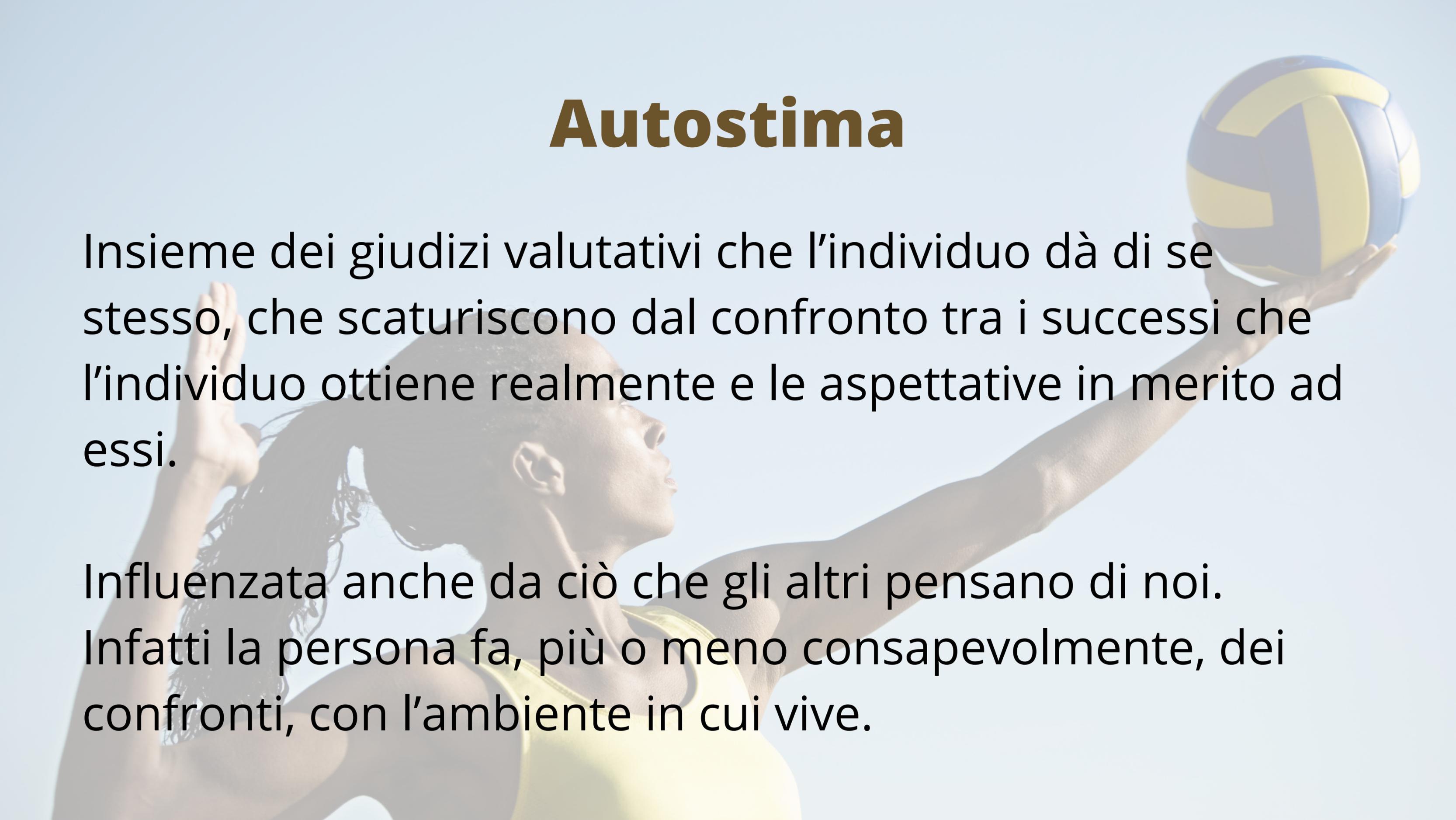


ROLE

PLAY

La squadra perde, tutte le giocatrici sono tristi per la sconfitta, tranne Ambra, che invece è contenta e afferma 'Il mio l'ho fatto'. Ambra, infatti, aveva giocato bene come al solito, quindi si sente soddisfatta a livello personale, nonostante il risultato della squadra non sia stato positivo.

# Autostima

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a yellow tank top, is shown from the chest up. She is holding a blue and yellow volleyball with both hands, raised above her head. Her face is in profile, looking upwards. The background is a light, clear blue sky.

Insieme dei giudizi valutativi che l'individuo dà di se stesso, che scaturiscono dal confronto tra i successi che l'individuo ottiene realmente e le aspettative in merito ad essi.

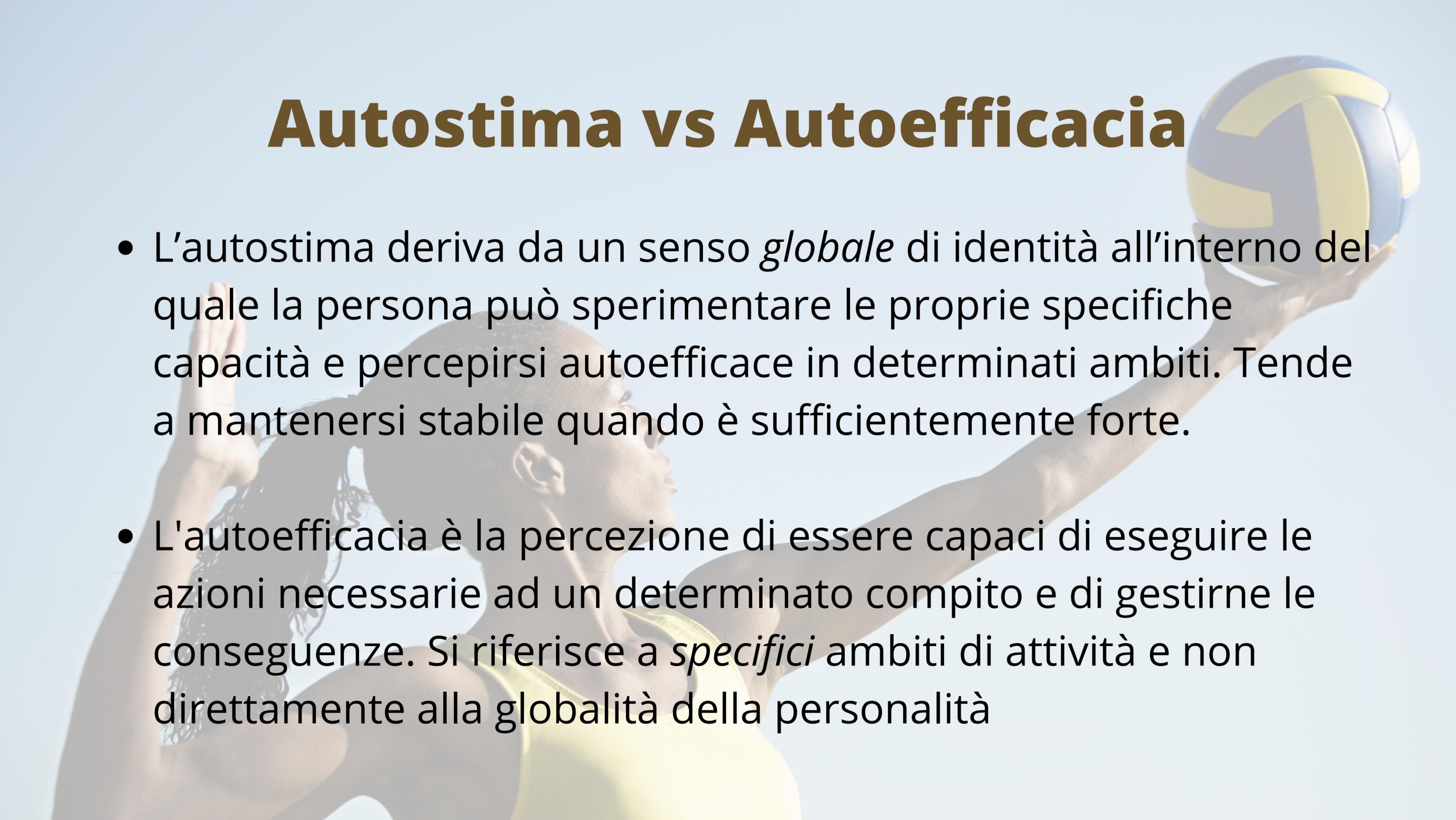
Influenzata anche da ciò che gli altri pensano di noi. Infatti la persona fa, più o meno consapevolmente, dei confronti, con l'ambiente in cui vive.

# Autoefficacia

Fiducia nelle proprie capacità, abilità, potenzialità di esercitare un controllo sugli eventi e gestire la propria vita, senso di “essere capace di”, di avere le abilità tecniche per svolgere con successo un determinato compito che si può avvertire come problematico. L’autoefficacia corrisponde alla convinzione di “sapere di saper fare”, che si traduce nella capacità di utilizzare al meglio le proprie abilità, traendo il massimo vantaggio dalle possibilità dell’ambiente.

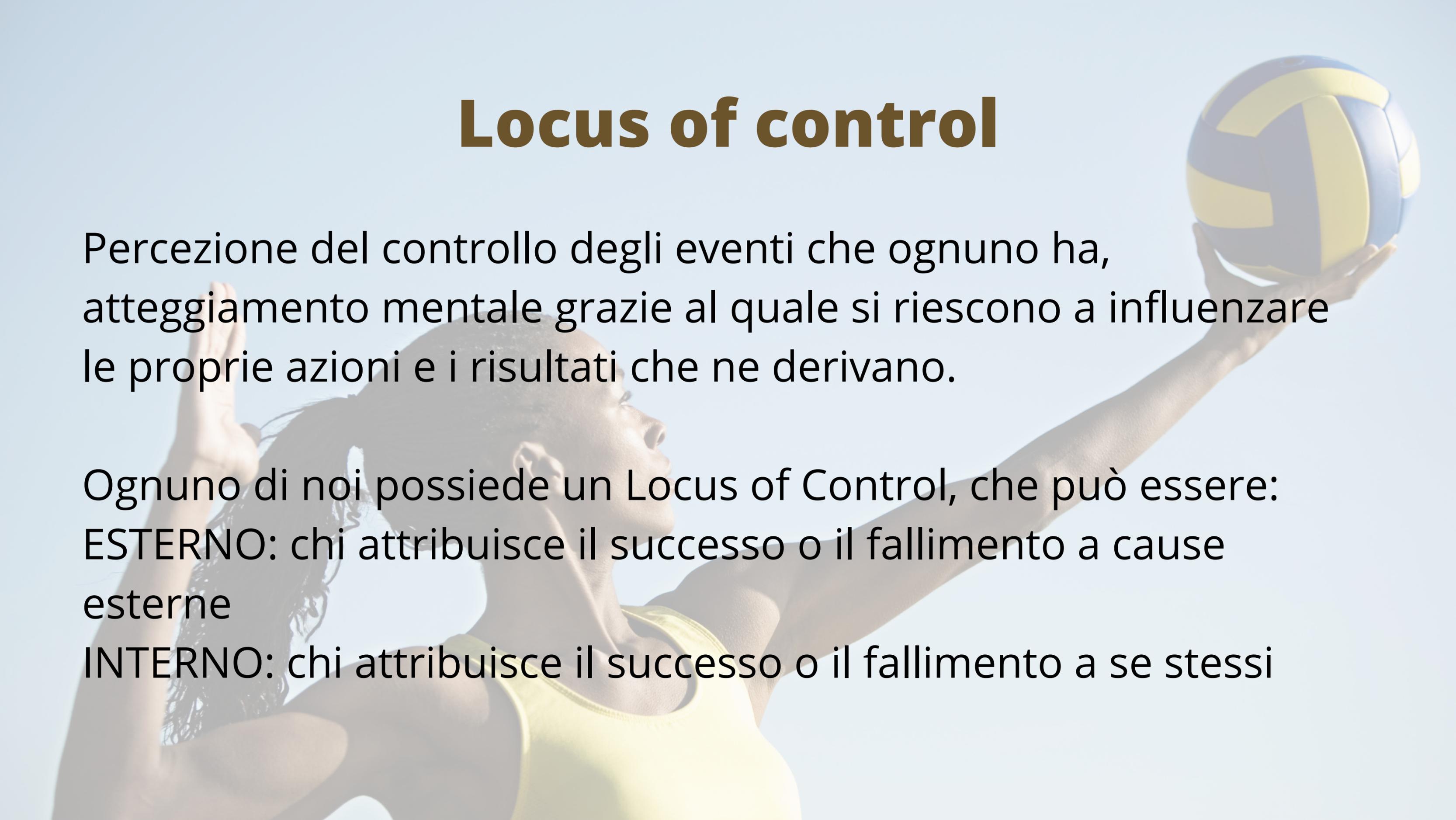


# Autostima vs Autoefficacia



- L'autostima deriva da un senso *globale* di identità all'interno del quale la persona può sperimentare le proprie specifiche capacità e percepirsi autoefficace in determinati ambiti. Tende a mantenersi stabile quando è sufficientemente forte.
- L'autoefficacia è la percezione di essere capaci di eseguire le azioni necessarie ad un determinato compito e di gestirne le conseguenze. Si riferisce a *specifici* ambiti di attività e non direttamente alla globalità della personalità

# Locus of control

A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a yellow tank top, is shown from the chest up. She is holding a blue and yellow volleyball with both hands, raised above her head. The background is a light, clear blue sky. The overall image has a soft, slightly faded appearance.

Percezione del controllo degli eventi che ognuno ha, atteggiamento mentale grazie al quale si riescono a influenzare le proprie azioni e i risultati che ne derivano.

Ognuno di noi possiede un Locus of Control, che può essere:

**ESTERNO:** chi attribuisce il successo o il fallimento a cause esterne

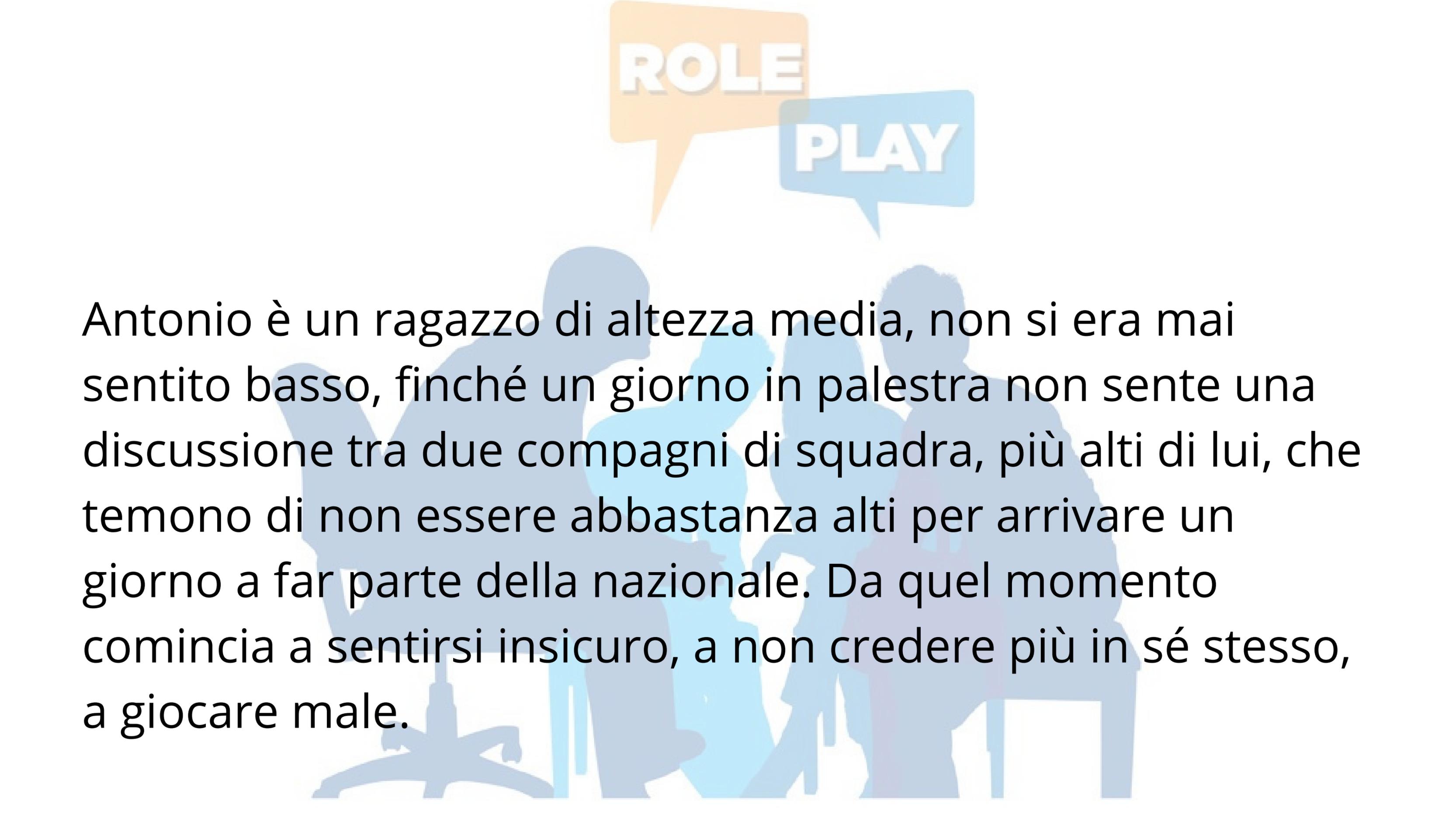
**INTERNO:** chi attribuisce il successo o il fallimento a se stessi

# Autostima

Negli sport di gruppo, come la pallavolo, una persona può avere una buona autostima non solo legata ad aspetti di performance, ma anche nella capacità di fare gruppo, di essere un punto di riferimento per le compagne di squadra a livello emotivo, in quanto riesce a motivarle, supportarle, incoraggiarle e a tirarle su quando cadono, sia a livello fisico che psicologico.

A volte qualità di questo tipo possono compensare una performance non eccellente, in quanto questi elementi portano alla squadra quella marcia in più.



The background features a light blue and white color scheme. At the top, there are two speech bubbles: an orange one on the left containing the word 'ROLE' and a blue one on the right containing the word 'PLAY'. Below these, there are several semi-transparent blue silhouettes of people in various poses, some sitting and some standing, creating a sense of a group or community.

ROLE

PLAY

Antonio è un ragazzo di altezza media, non si era mai sentito basso, finché un giorno in palestra non sente una discussione tra due compagni di squadra, più alti di lui, che temono di non essere abbastanza alti per arrivare un giorno a far parte della nazionale. Da quel momento comincia a sentirsi insicuro, a non credere più in sé stesso, a giocare male.

# **Non finisce qui!**

Ci sarebbe ancora tanto da dire su quanto affrontato oggi e molti altri argomenti di cui parlare, come:

- disturbi alimentari
- isolamento sociale
- dispercezione corporea
- infortunio sportivo

# L'importanza degli allenatori

Figure di riferimento per i bambini e i ragazzi che allenano

Ruolo fondamentale soprattutto quando ci sono dei problemi a scuola o in famiglia

Responsabilità di formare persone, prima che atleti.

*Ricordate, siete un'opportunità per i vostri atleti*

**Grazie per l'attenzione!**

[dottoressamarinelliilaria@gmail.com](mailto:dottoressamarinelliilaria@gmail.com)