



# I meccanismi mentali per la prestazione d'eccellenza

Dott. Alessandro Cecilia

AREA PSICOLOGICA

# I meccanismi mentali per la prestazione d'eccellenza

Chi siamo



**PROF. GIUSEPPE VERCELLI**  
Responsabile Scientifico

Responsabile Area Psicologica Juventus F.C.  
Responsabile dell'Area Psicologica della FISI (Federazione Italiana Sport Invernali)  
Consulente FICK, FIPAV FITARCO e FIBa (Federazione Italiana Badminton)  
Partecipazione alle Olimpiadi come "Official" di Torino, Pechino, Vancouver e Londra come psicologo ufficiale del CONI e come consulente per le Olimpiadi di Sochi e Rio.



DOTT.SSA ALESSIA MAGLIETTO



DOTT. ANTONIO SACCO



DOTT.SSA ELISA PAGLIANO



DOTT.SSA CLAUDIA GAMBARINO



DOTT. ALESSANDRO CECILIA



DOTT.SSA ROSALBA ROMANO



DOTT.SSA VALENTINA BORLA CART

AREA PSICOLOGICA

# I meccanismi mentali per la prestazione d'eccellenza

Di cosa parliamo oggi



# LA MOTIVAZIONE

1



Un'energia che alimenta i comportamenti e li orienta verso una meta.

Essa può essere analizzata attraverso diversi elementi:



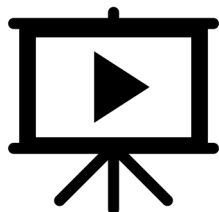
# I meccanismi mentali per la prestazione d'eccellenza

La motivazione



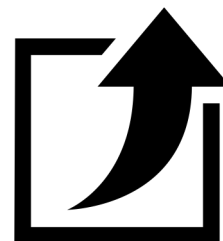
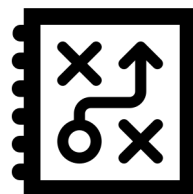
## DIREZIONE

Obiettivo a cui si rivolge



## INIZIO

Avvio del comportamento

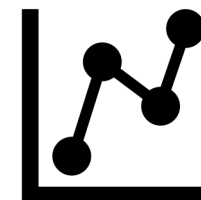


## INTENSITÀ

Forza dell'investimento

## PERSISTENZA

Disponibilità di fronte a difficoltà



# La Motivazione

Due tipologie di motivazione



## MOTIVAZIONE INTRINSECA

Porta ad intraprendere un'attività perché è di per sé motivante.



## MOTIVAZIONE ESTRINSECA

Motivazioni sostenute da rinforzi esterni (vantaggi, riconoscimenti, evitamento di conseguenze spiacevoli).

# La Motivazione

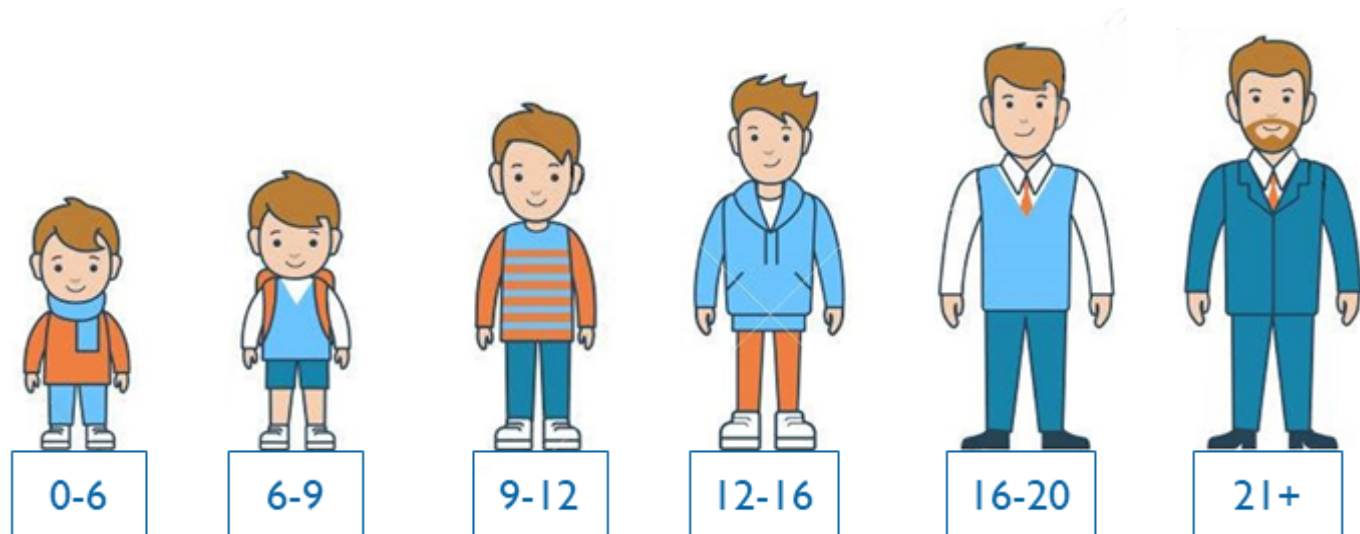
...e le diverse fasce di età



AREA PSICOLOGICA

# La Motivazione

...e il Drop Out



**70,3%**  
11 - 14 anni

**DROP-OUT**

**63,4%**  
15 - 17 anni

**54%**  
18 - 24 anni

AREA PSICOLOGICA

# La Motivazione

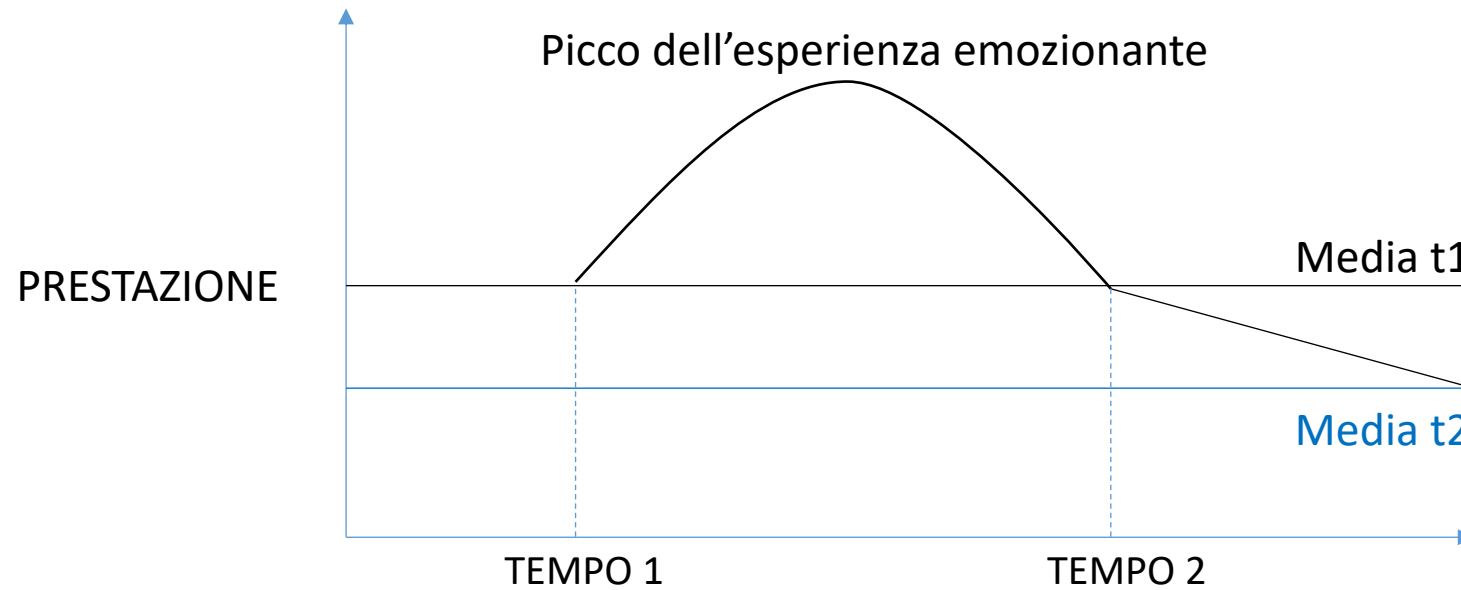
La domanda di partenza



È possibile motivare una persona?

# La Motivazione

Meccanismi suggestivi



Media t1 >  
Media t2

# La Motivazione

Il presupposto fondamentale



## TAKE HOME MESSAGE

NON è possibile motivare una  
persona ...

...che non sia in grado di  
motivare se stessa!



# La Motivazione

Una questione di obiettivi



Stabilire **OBIETTIVI**

a breve, medio e lungo termine

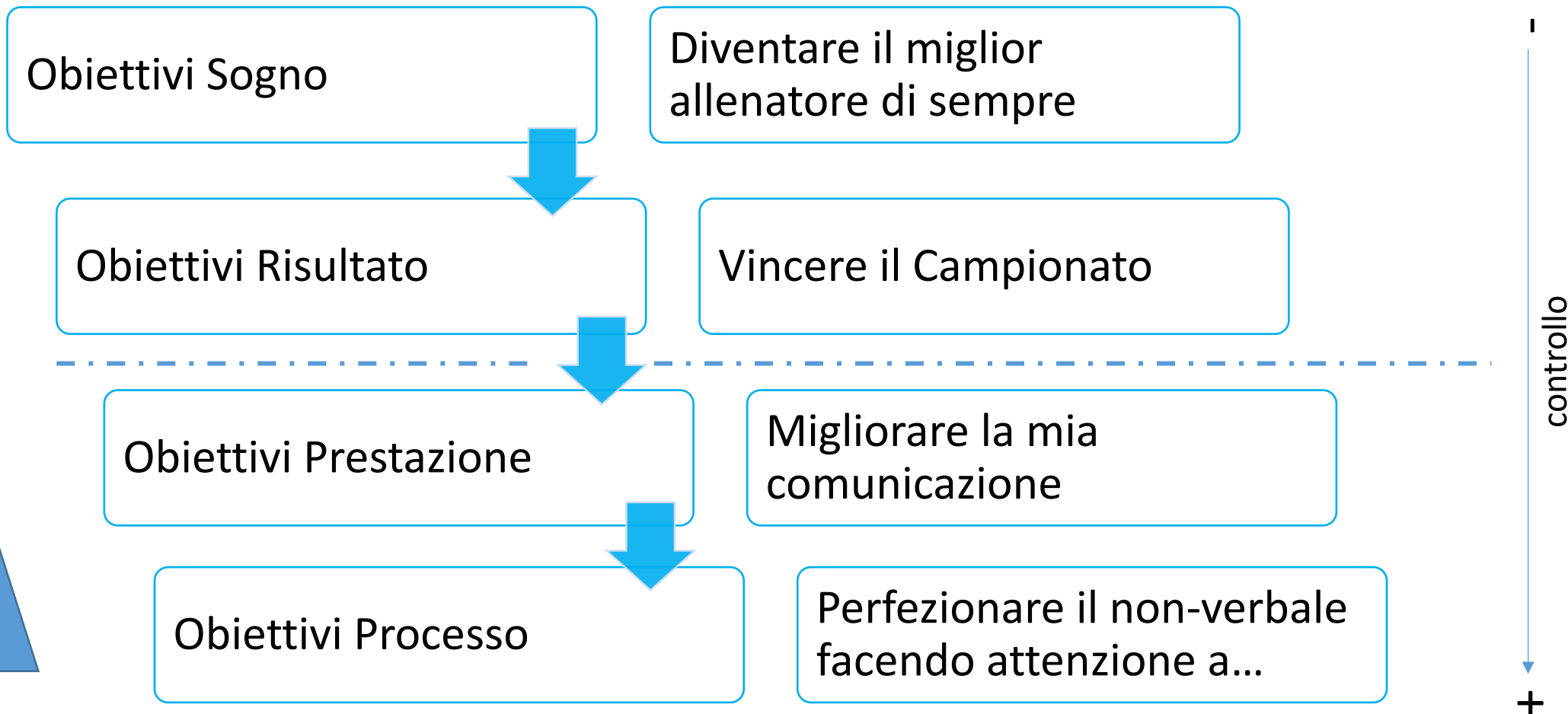
Creare un **patto condiviso** sugli obiettivi





# La Motivazione

I diversi tipi di obiettivo



# La Motivazione

4 caratteristiche per un buon obiettivo



OBIETTIVO SOTTO LA  
RESPONSABILITÀ PERSONALE



OBIETTIVO FORMULATO IN  
TERMINI POSITIVI

OBIETTIVO  
ECOLOGICO



OBIETTIVO VERIFICABILE  
SENSORIALMENTE

# La Motivazione

## Il sistema motivazionale

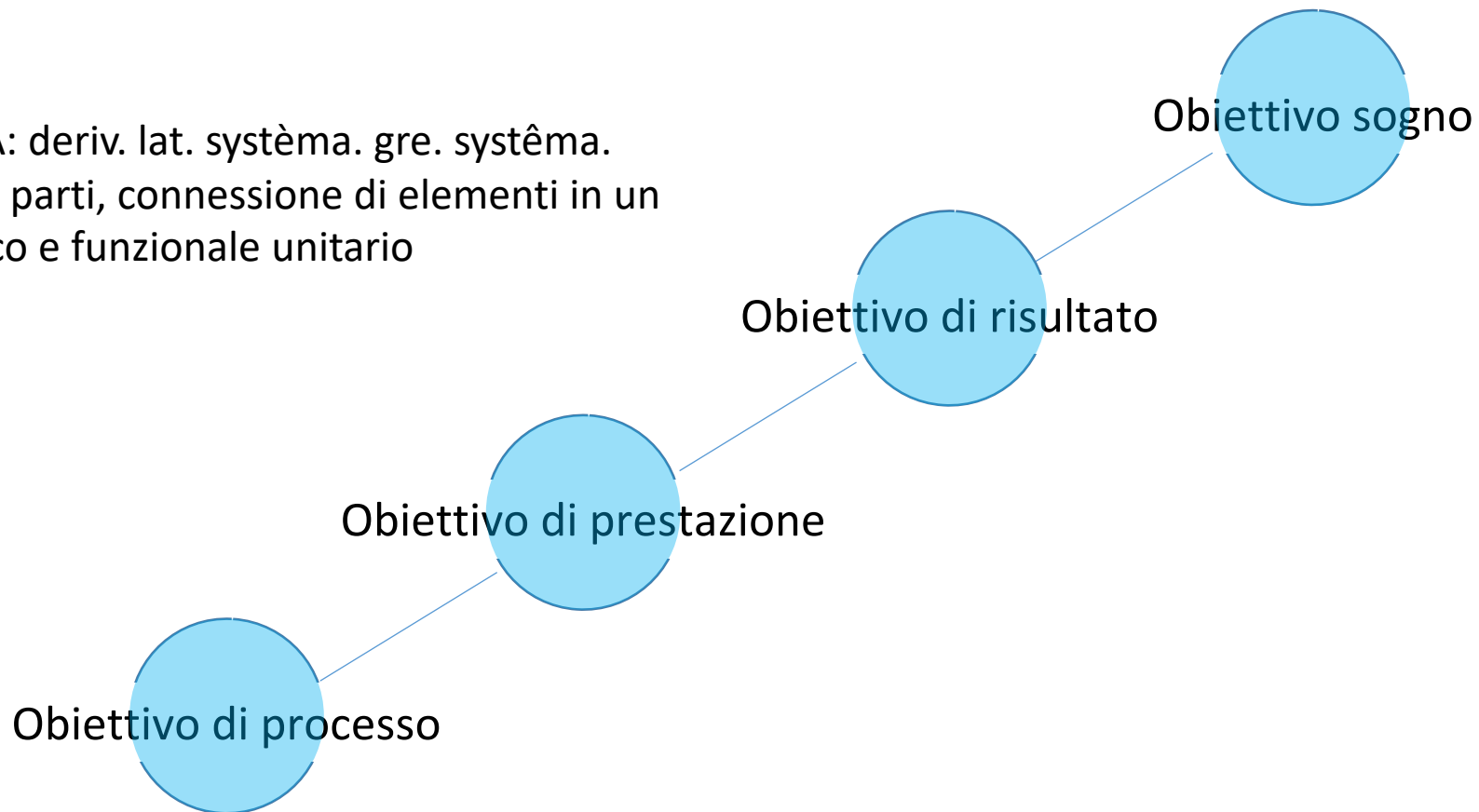


### **sistema**

[si-stè-ma]

ETIMOLOGIA: deriv. lat. systèma. gre. systêma.

Aggregato di parti, connessione di elementi in un tutto organico e funzionale unitario

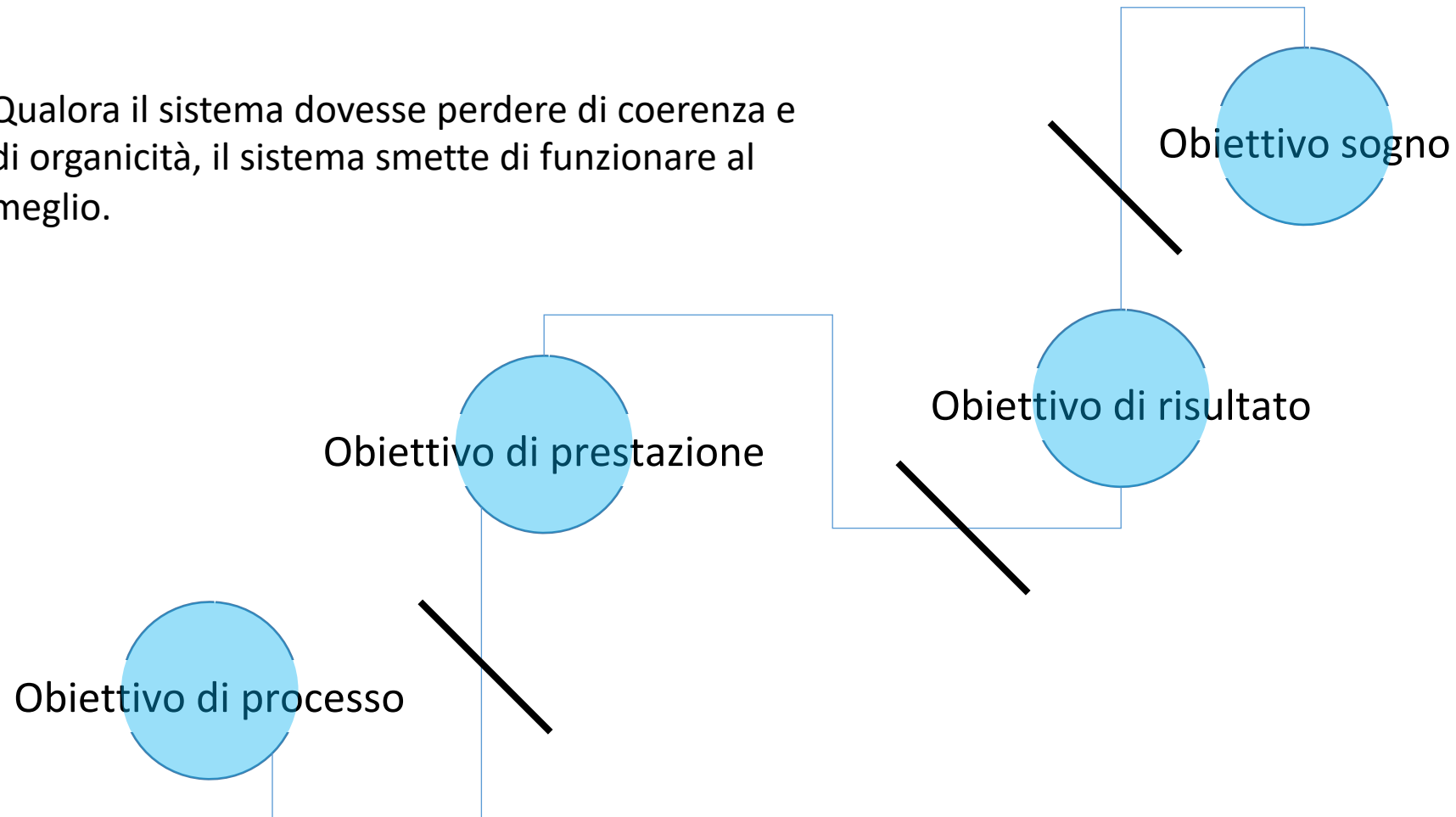


# La Motivazione

## Obiettivi non coerenti



Qualora il sistema dovesse perdere di coerenza e di organicità, il sistema smette di funzionare al meglio.



# La Motivazione

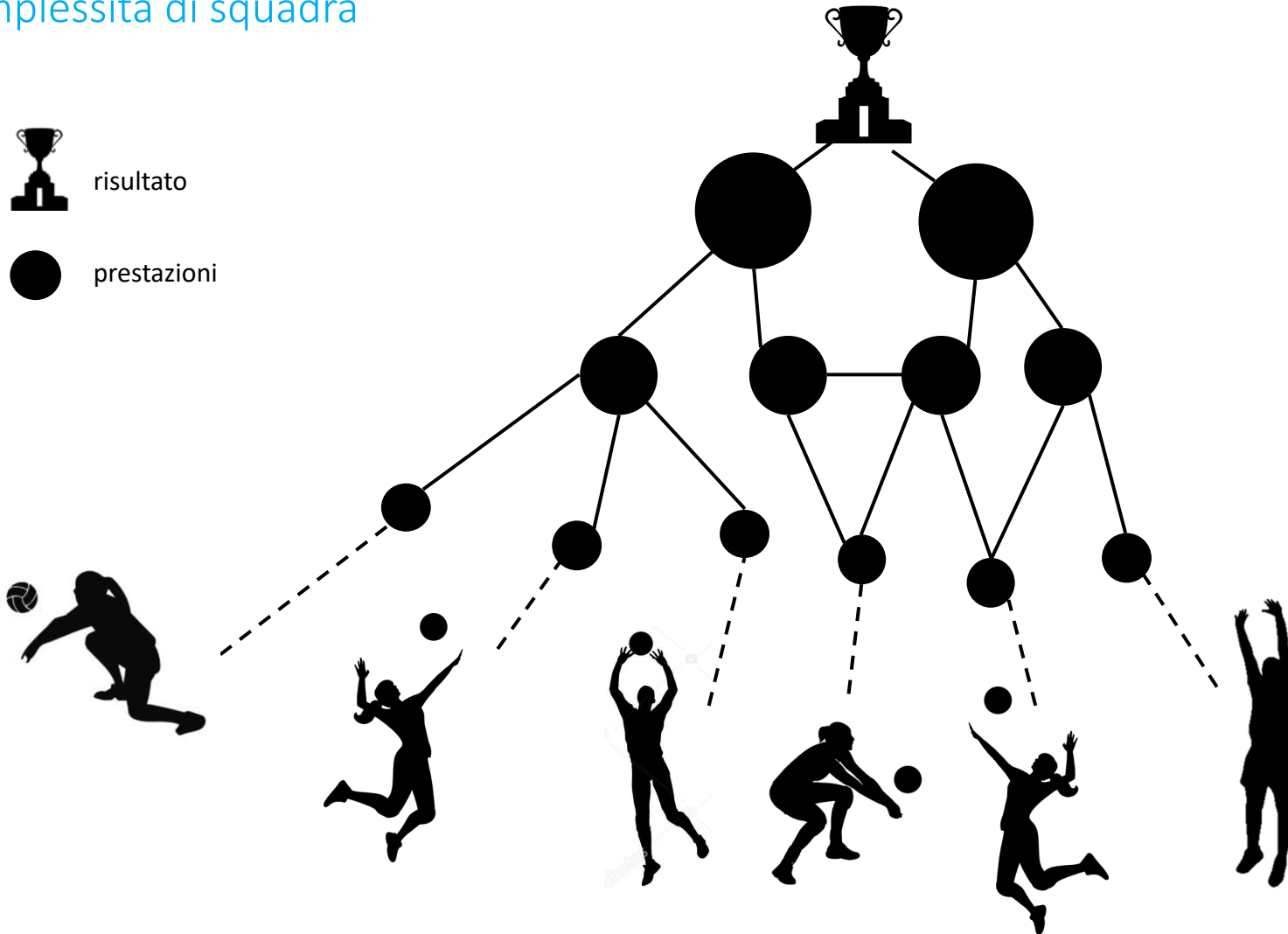
Una complessità di squadra



risultato



prestazioni

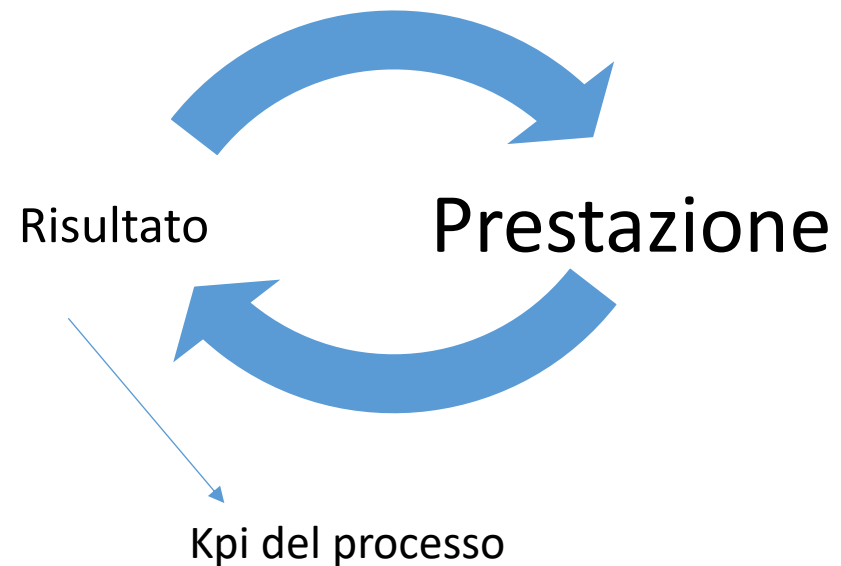


# La Motivazione

Quali obiettivi

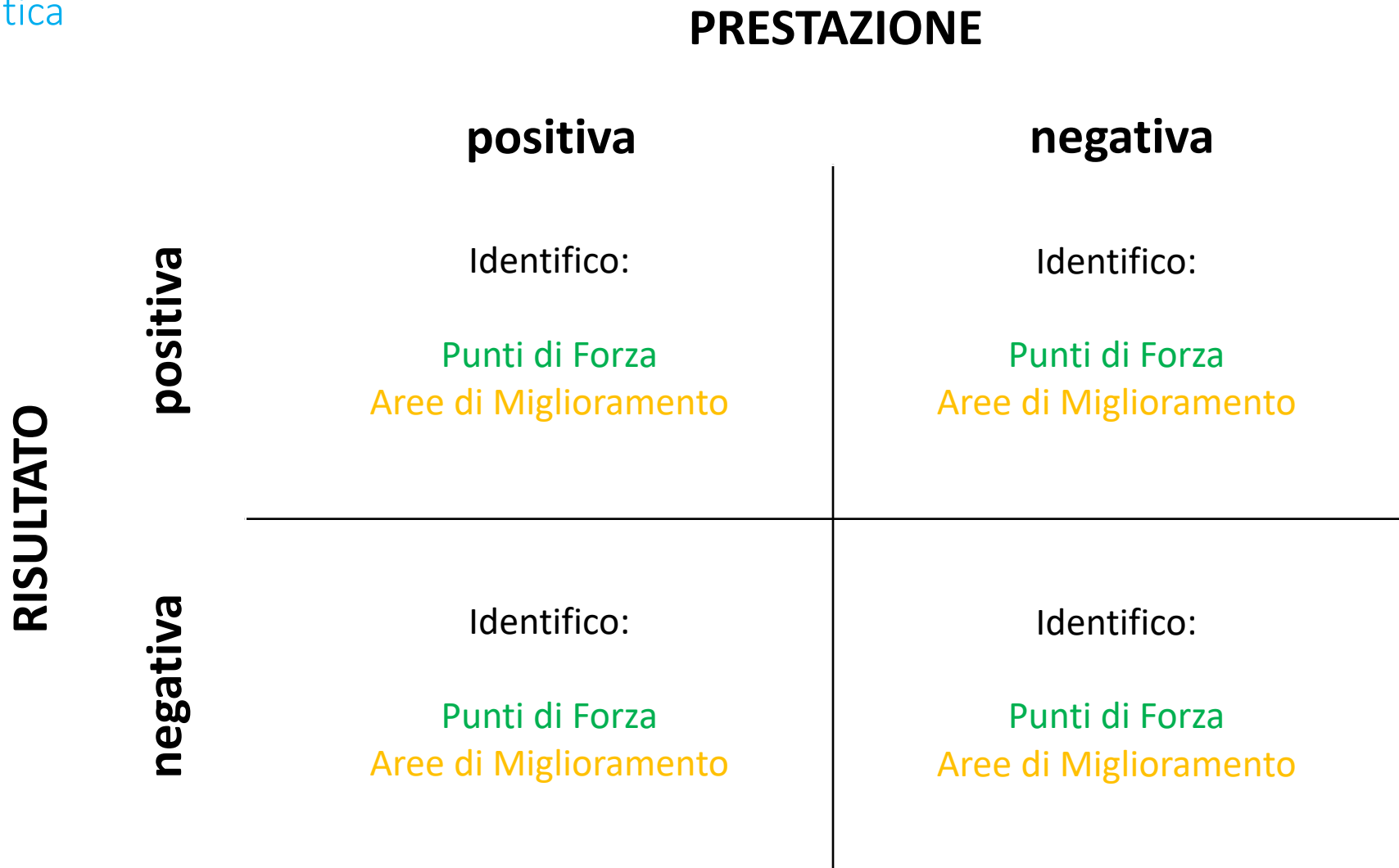


Obiettivi di PRESTAZIONE,  
non di risultato



# La Motivazione

In pratica



## AUTOEFFICACIA

# 2

Capacità generativa (che ha la funzione di organizzare elementi particolari) il cui scopo è quello di orientare le singole abilità cognitive, sociali, emozionali e comportamentali in maniera efficiente per assolvere a compiti specifici.

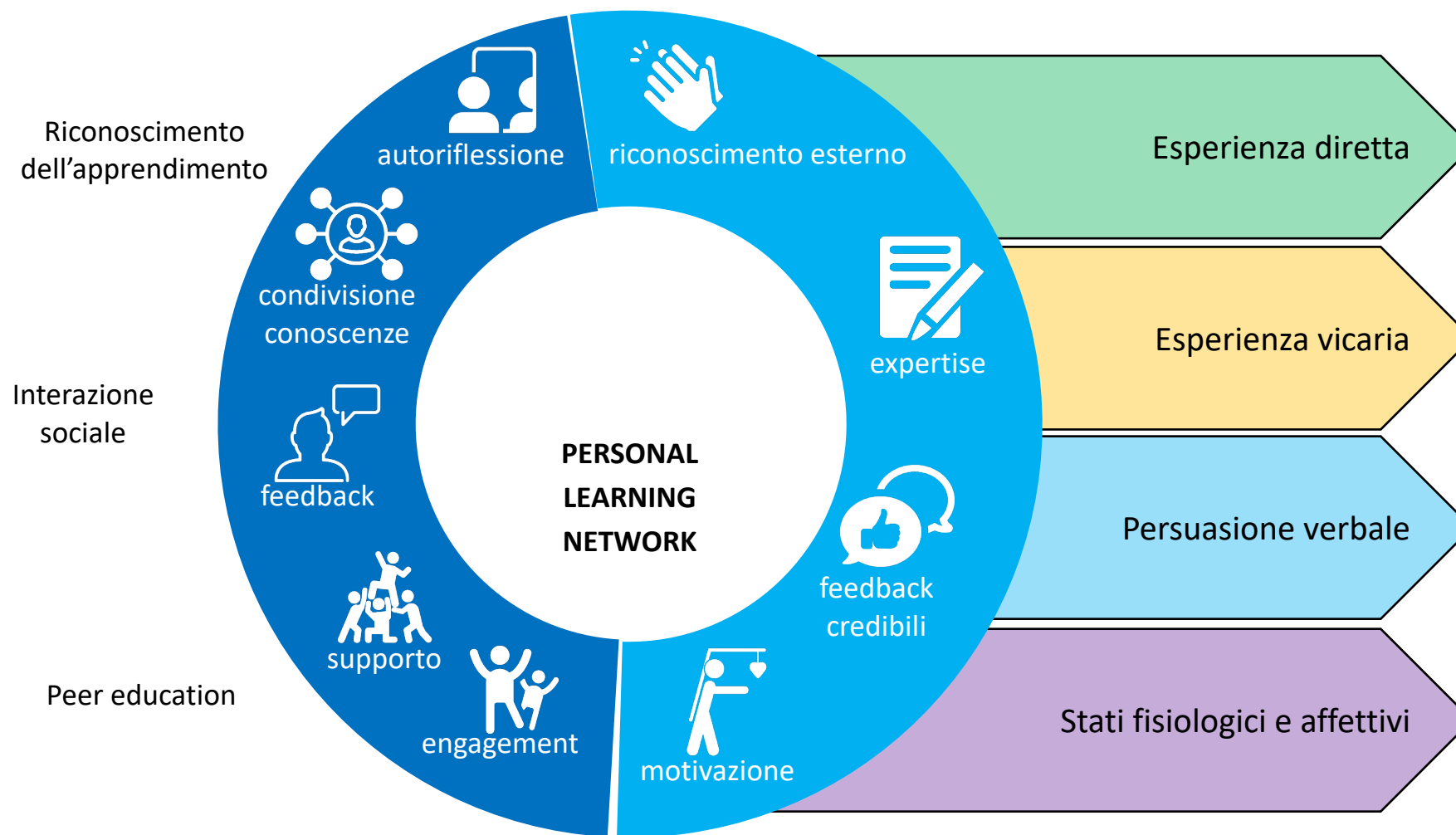


A. Bandura



# Autoefficacia

Le 4 fonti



# Autoefficacia

Esperienza diretta



E' la fonte che si riferisce al fare e al ragionare sulle esperienze autobiografiche riferite a situazioni affrontate. Esperienze di padronanza personale consolidano aspettative future, mentre esperienze negative producono l'effetto opposto.

# Autoefficacia

Esperienza vicaria o di modellamento



E' la fonte che si riferisce all'osservazione delle esperienze degli altri (dall'esterno). Osservare gli altri fare qualcosa, ottenere obiettivi, può agevolare l'individuo a credere di potercela fare.

# Autoefficacia

Persuasione verbale



Costruisce e consolida la convinzione e le capacità per riuscire nell'attività che si sta svolgendo. Si riferisce a tutti i tipi di comunicazione (formale, informale, diretta, indiretta, ecc...).

# Autoefficacia

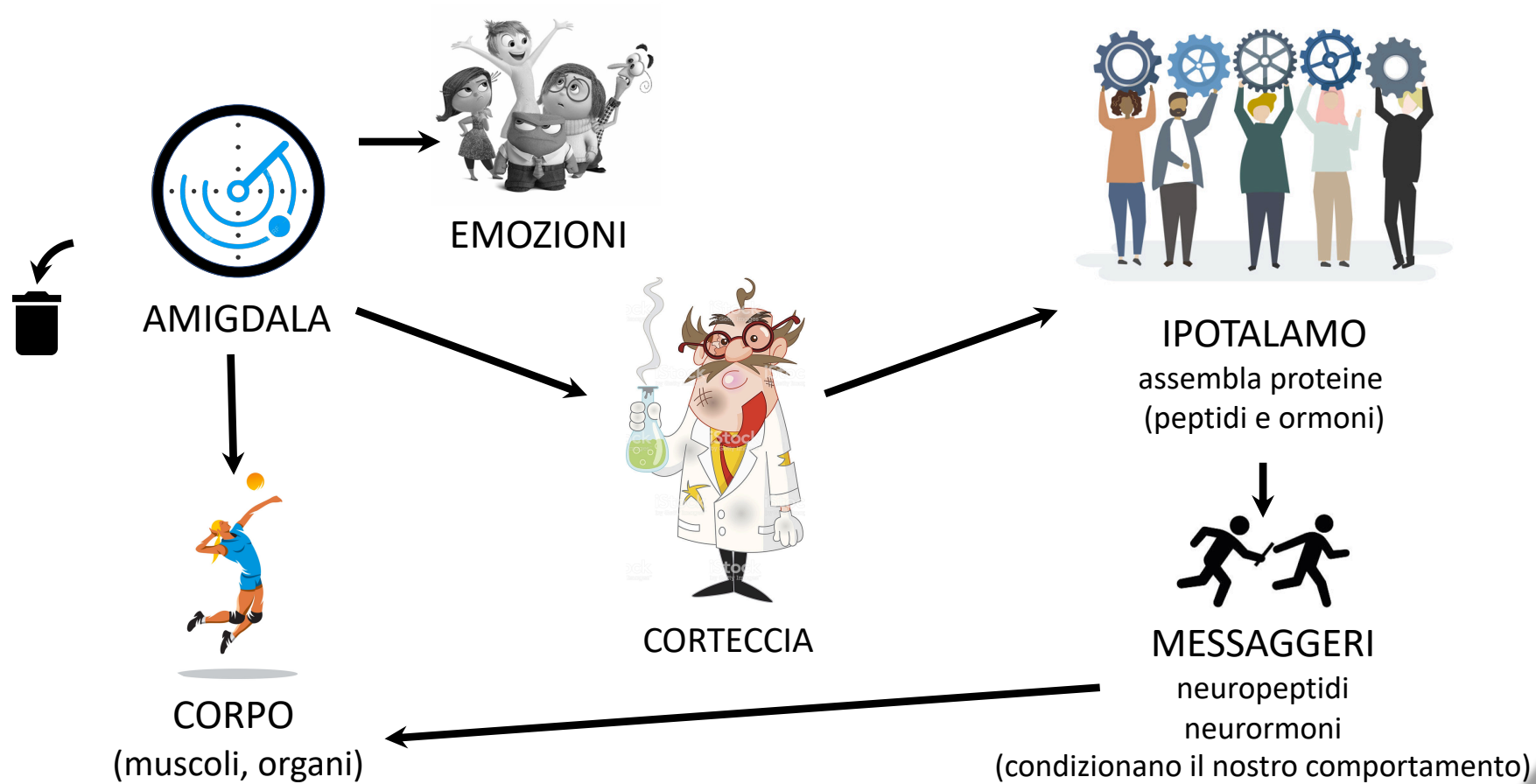
Stati emotivi e fisiologici



Si riferisce alle sensazioni e alle emozioni che si vivono nel momento della prestazione e che possono incidere, nel presente o nel futuro, sul costruito di autoefficacia.

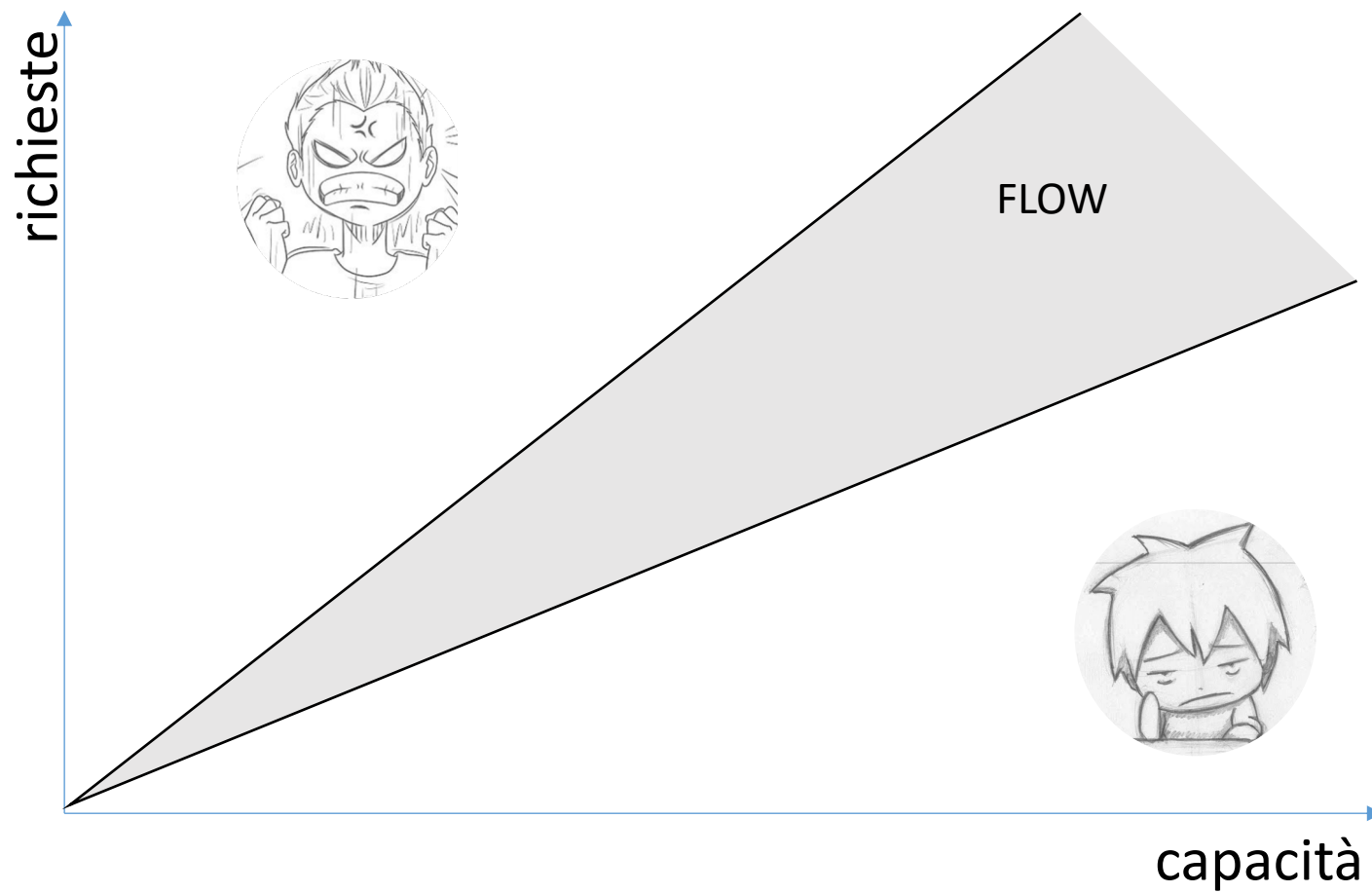
# Autoefficacia

Stati emotivi e fisiologici



# Autoefficacia

...e Flow





# 3

## LA GESTIONE PARTITA

Come possiamo sfruttare i principi della prestazione per poter incidere sulla prestazione di una partita



AREA PSICOLOGICA





# I meccanismi mentali per la prestazione d'eccellenza

I momenti



1



**BRIEFING PRE  
COMPETIZIONE**

2



**PRESTAZIONE**

3

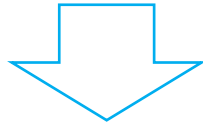


**DEBRIEFING POST  
COMPETIZIONE**

# La gestione partita

Il briefing pre-competizione

Momento fondamentale per



RICORDARE **OBIETTIVI** e  
ANTICIPARE POSSIBILI MINACCE

Importante quindi cercare di individuare tutte le eventualità che possono accadere, i possibili imprevisti, durante la gara.

Utilizzare la NOOSFERA.



# La gestione partita

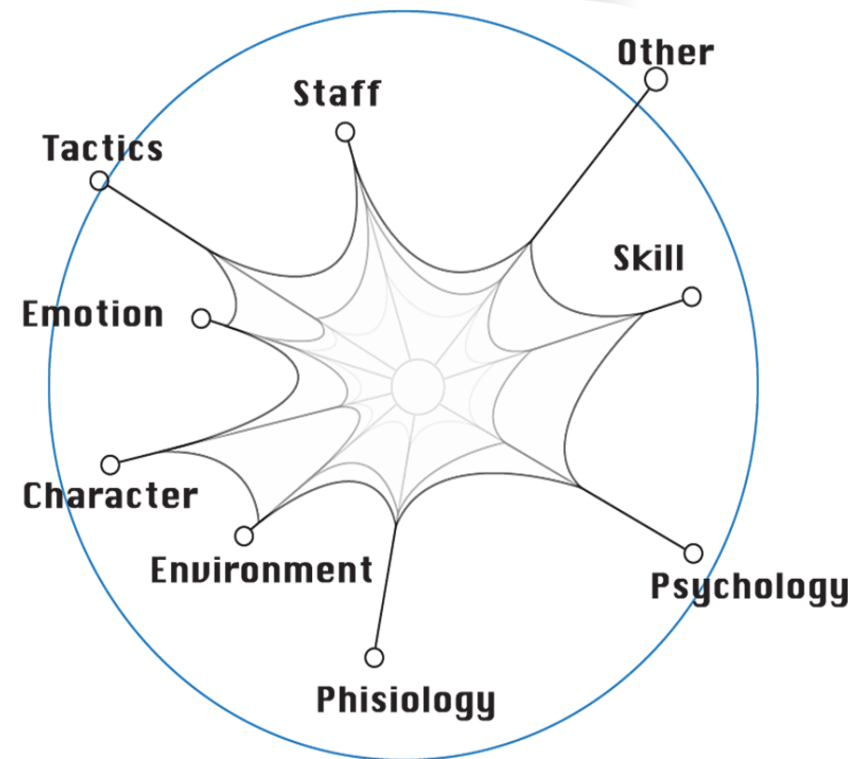
La NooSFERA



Tutto ciò che non so di dover sapere

Trasformare un imprevisto, in una possibilità

Noosfera



# La gestione partita

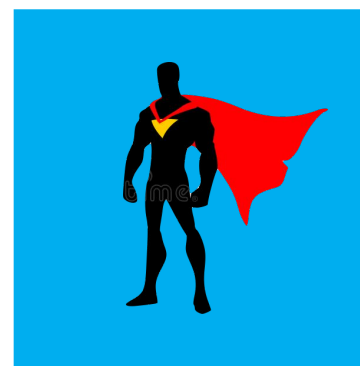
Buone pratiche



1. Definire obiettivi da raggiungere nella competizione.
2. Iniziare con un'analisi delle diverse minacce che si potranno affrontare
3. A ridosso dalla competizione focalizzarsi su quali Punti di Forza si hanno a disposizione per contrastarle.

«Sappiamo che potrebbe succedere questo...abbiamo però lavorato per...»

«Qualsiasi cosa capiti, sappiamo che possiamo contare su...(i nostri Punti di Forza)»

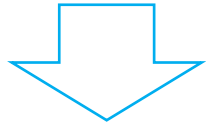




# La gestione partita

La competizione

Momento fondamentale per



ESSERE CONSAPEVOLI DI SÉ e  
LAVORARE SU **MONOIDEE**

Bilancia le tue energie poiché la tua SFERA inciderà sulla gestione del singolo e della squadra.

Il focus sarà sulla PRESTAZIONE

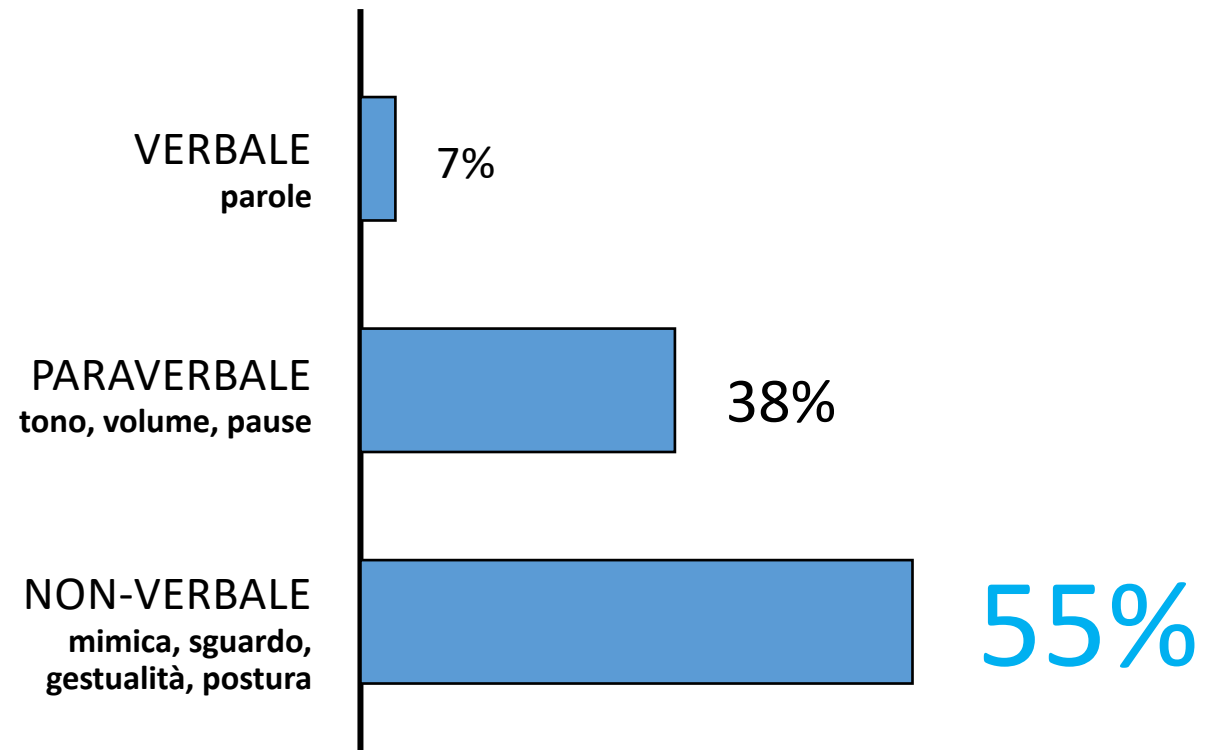


# Comunicazione efficace

La Sincronia



## Allenando il NON VERBALE



AREA PSICOLOGICA



# Comunicazione efficace

La Sincronia



Numero di parole per frase	% di testo compreso e ricordato dopo una prima comunicazione
27	4%
15	70%
12	86%
8	94%

Concentrati  
Forza Ragiona  
Non Forte Aiuta  
Pensa Corri Difendi  
Attacca Debole Vincere  
Subire Sforzati  
Aggredisci Grinta  
Mondi  
Perdere  
Gareggia

Capacità  
Sincronia  
Obiettivi

# La gestione partita

Buone pratiche



1. Essere consapevoli della propria ENERGIA e del proprio RITMO durante la partita
2. Fornire ai giocatori le monoidee che servono, facendo attenzione alla quantità di informazioni trasmesse.

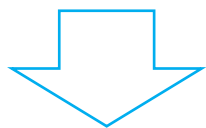




# La gestione partita

Debriefing post-competizione

Momento fondamentale per



**SINTETIZZARE L'ACCADUTO E  
FARE IL PUNTO**

È importante effettuare questo passaggio per raccogliere le esperienze positive e mitigare alcuni effetti negativi.  
NON è il momento adeguato per fare l'analisi approfondita dell'errore





# La gestione partita

In caso di errore

CONCETTO CHIAVE: **RISPETTARE I «TEMPI».**

Se l'atleta non è in grado di ascoltare in modo attivo = non è il tempo giusto.

**1. NON GIUDICARE, MA DESCRIVERE** (*anche in caso di «successo»*)

- (*Se possibile*) chiedere direttamente anche all'atleta.
- Descrivere e riassumere in maniera sintetica quanto accaduto.

**2. ERRORE = INFORMAZIONE**

- Sottolineare anche ciò che è andato bene.
- Rimandare il discorso approfondito a un momento successivo.

# La gestione partita

Buone pratiche



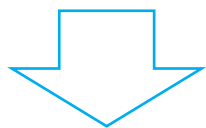
1. Analizzare **sinteticamente** la prestazione
2. Utilizzando **feedback di processo** e **domande**
3. Non focalizzarsi solo sugli errori commessi
4. Ricordare anche i Punti di Forza.
5. Riconoscere il clima post competizione e utilizzare le reazioni come strumento per ottenere il massimo risultato possibile.



# La gestione partita

Il post competizione

Momento fondamentale per



**APPRENDIMENTO e GESTIONE  
DELL'ERRORE**

È in questo momento che va effettuata l'analisi approfondita di punti di forza e aree di miglioramento, per poi identificare **OBIETTIVI** di allenamento futuri.





# La gestione partita

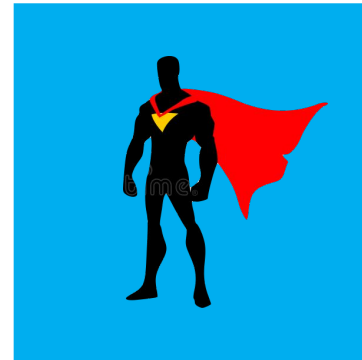
Buone pratiche



1. Far partecipare l'atleta all'analisi dell'errore, facendo domande
2. Focalizzarsi sui FATTI (passati)
3. Dire cosa è andato male, ma anche cosa ha funzionato.
4. Utilizzare tali momenti per ancorare il lavoro settimanale rispetto alle situazioni analizzate

«Quali obiettivi abbiamo raggiunto? Cosa ci ha permesso di farlo?»

«Cosa abbiamo sbagliato in partita? Perché?»





# Grazie per l'attenzione

[alessandro.cecilia@psycosport.com](mailto:alessandro.cecilia@psycosport.com)

[giuseppe.vercelli@unito.it](mailto:giuseppe.vercelli@unito.it)

[www.psycosport.com](http://www.psycosport.com)

[www.sferacoaching.com](http://www.sferacoaching.com)

[www.giuseppevercelli.com](http://www.giuseppevercelli.com)