



La Psicologia dello Sport

Il Modello di Prestazione S.F.E.R.A.

Federazione Italiana Pallavolo

Prof. Giuseppe Vercelli

AREA PSICOLOGICA

La Psicologia dello Sport

Chi sono



- Responsabile Area Psicologica Juventus F.C.
- Psicologo e Psicoterapeuta, Responsabile Area Psicologica presso J Medical
- Responsabile del Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana “Umbro Marcaccioli” I.S.E.F. Torino
- Responsabile Scientifico e docente del “Corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport” e del corso SFERA Coaching
- Professore di “Psicologia Sociale” - SUISM Torino
- Responsabile dell’area psicologica della FIS (Federazione Italiana Sport Invernali)
- Consulente psicologo della FICK e FIPAV
- Partecipazione alle Olimpiadi di Torino, Pechino, Vancouver, Londra, Rio de Janeiro e Pyongchang.

Autore di pubblicazioni divulgative e scientifiche tra le quali i saggi Vincere con la Mente e L’intelligenza agonistica, oltre a Il Potere nascosto dell’Ombra e Psicologia dell’alta prestazione nel trading.

La Psicologia dello Sport

L'obiettivo



La Psicologia della Prestazione Umana è una branca della psicologia che studia professionisti, atleti e non, con l'obiettivo di portare alla luce i loro meccanismi mentali, migliorarne la prestazione e il benessere in generale cercando di far corrispondere la **PRESTAZIONE REALE** con quella **POTENZIALE**.



AREA PSICOLOGICA

La Psicologia dello Sport

Due posizioni differenti

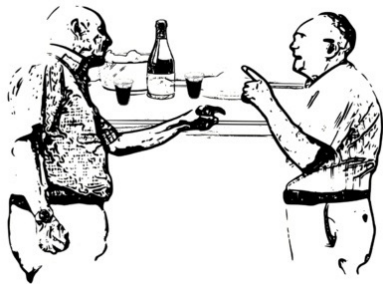


A

B

OPINIONISTA
INGENUO

PROFESSIONISTA
SPECIALIZZATO



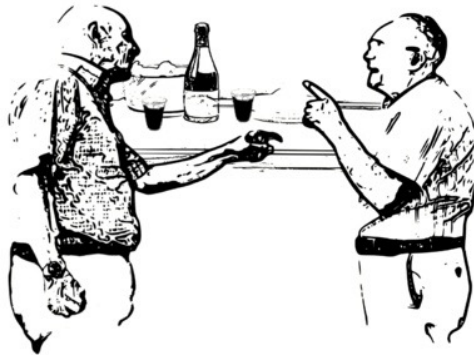
AREA PSICOLOGICA

La Psicologia dello Sport

Due posizioni differenti



POSTVEGGENTE



Basa le sue opinioni sul “sentito dire”
Analizza i fatti dopo che sono accaduti
Enfatizza il problema



OPINIONISTA INGENUO

PROFESSIONISTA SPECIALIZZATO

AREA PSICOLOGICA

La Psicologia dello Sport

Due posizioni differenti



PREVEGGENTE



Ha una diversa percezione della realtà, è colui che osserva la sfida

Ha un modello di riferimento

Sa analizzare l'errore

Utilizza indicatori di prestazione

Risponde alla domanda "Come?"



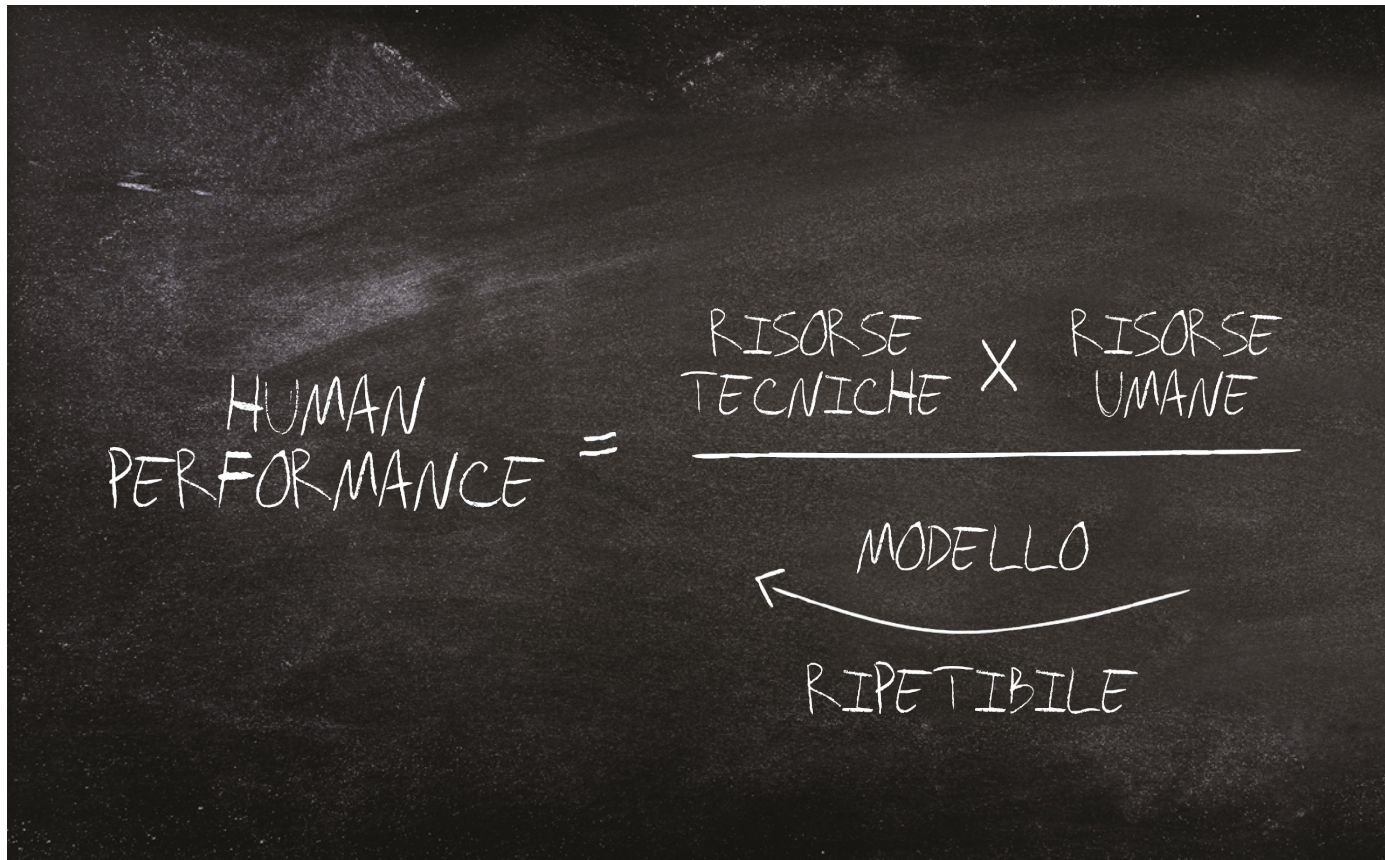
OPINIONISTA INGENUO

PROFESSIONISTA SPECIALIZZATO

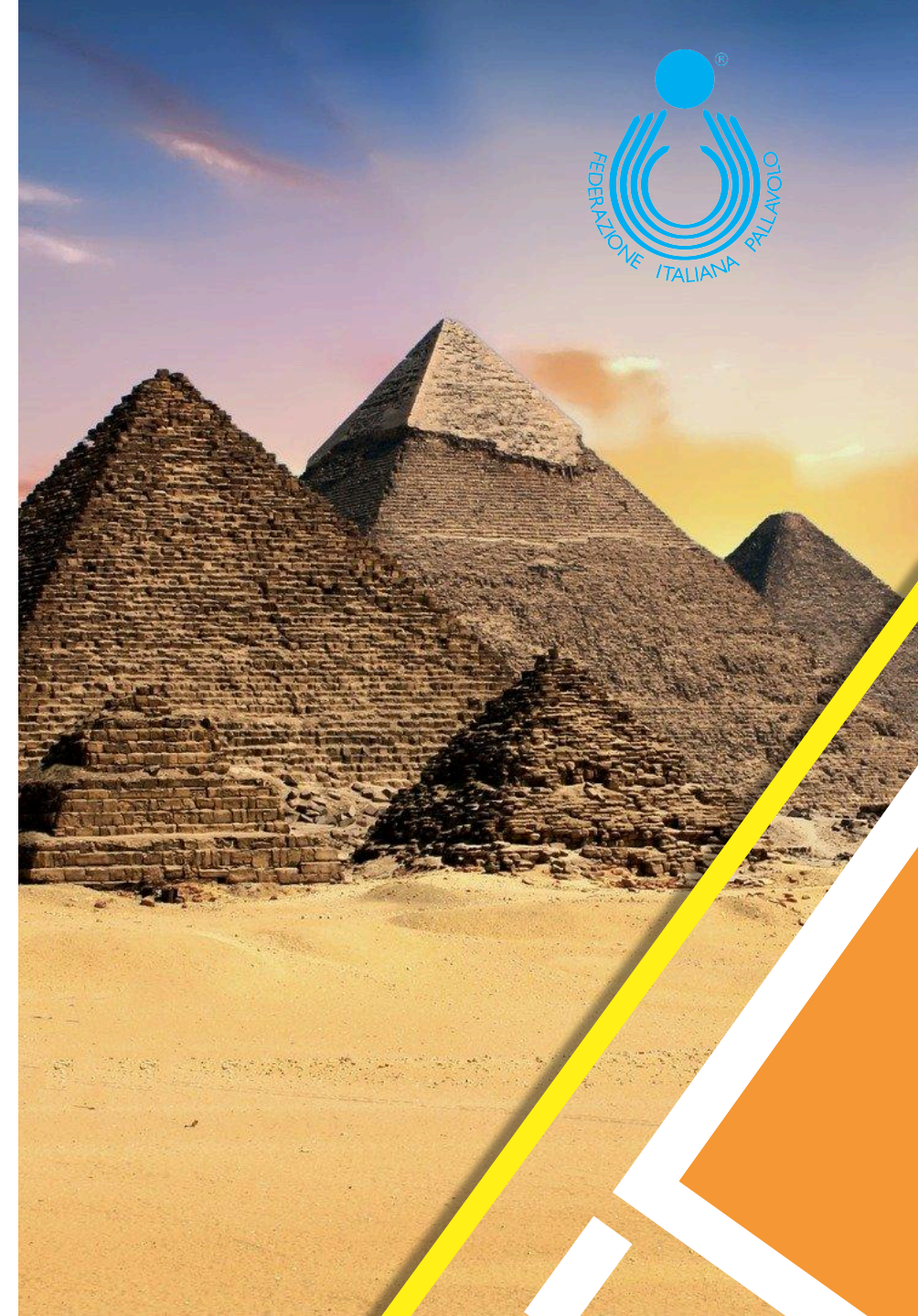
AREA PSICOLOGICA

La Psicologia dello Sport

...la formula della massima prestazione



AREA PSICOLOGICA



La Psicologia dello Sport

...non solo motivare



MOTIVATORE

I “motivatori” si limitano ad **applicare tecniche**, spesso slegate da un metodo, attraverso l’utilizzo di meccanismi suggestivi il cui effetto non perdura nel tempo. Il problema di questo intervento è che esso finisce per generare **dipendenza** nell’atleta, risultando inefficace.



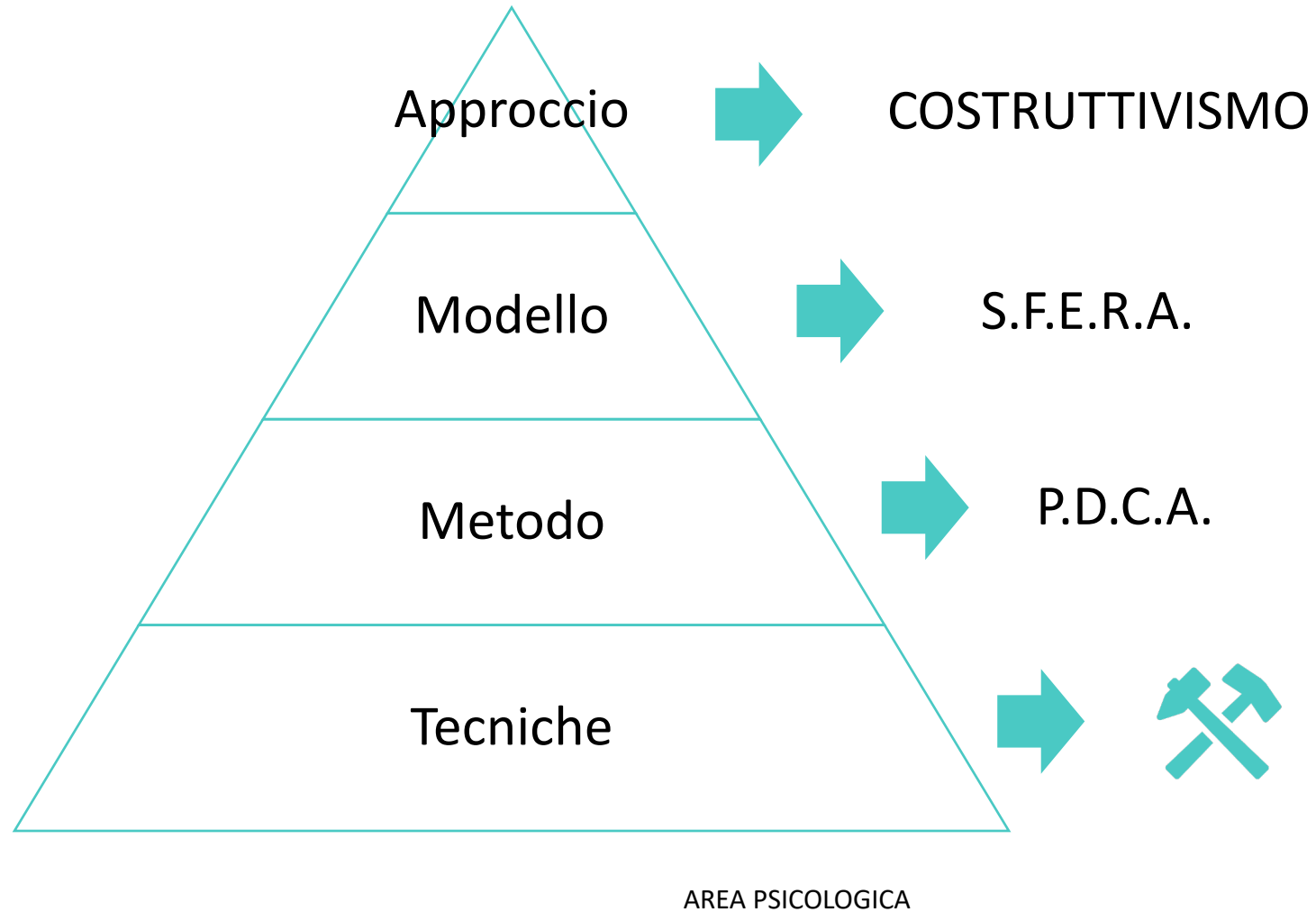
LO PSICOLOGO DELLA PRESTAZIONE

Lo Psicologo, al contrario, agisce sulla **struttura** del motore, nell’ottica di favorire così la **massima prestazione**, rispettando l’ecologia dell’individuo e promuovendo la sua **autonomia**.

L’Esperto in Psicologia della Prestazione conosce e agisce sui meccanismi mentali che permettono l’espressione della genialità dell’atleta.

La Psicologia dello Sport

La piramide della massima prestazione



La Psicologia dello Sport

Il Costruttivismo



È il mondo a essere la causa scatenante dell'esperienza
È la mia esperienza la causa primaria della mia realtà

Gli eventi esistono
indipendentemente da me
Partecipo attivamente alla
costruzione degli eventi

Osservatore
ATTORE

Gli eventi possono essere descritti
in modo oggettivo
Gli eventi sono una mia
costruzione soggettiva

Deresponsabilizzazione
Alta responsabilità

Presunta oggettività
Totale soggettività

«È così come te lo dico»
«Questo è ciò che io credo»

«Te l'ho riferito così com'è»
«Te l'ho riferito come io lo ho
interpretato»

La Psicologia dello Sport

Il Modello



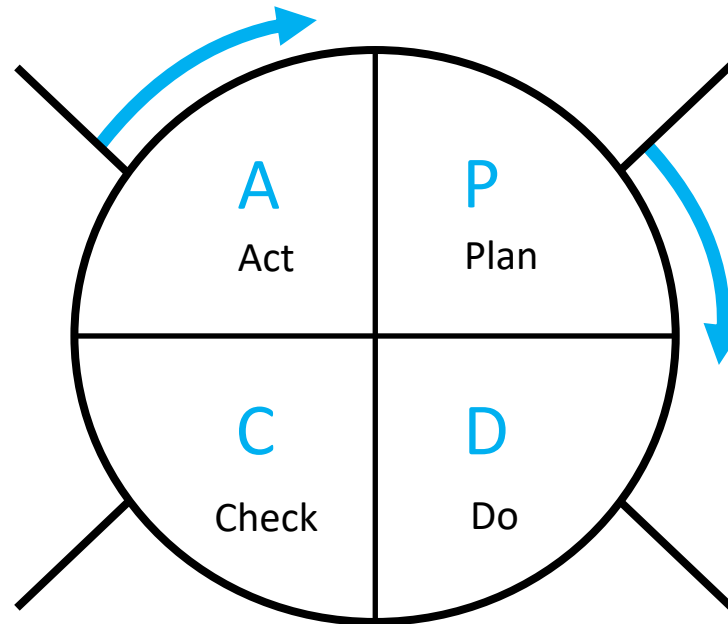
La Psicologia dello Sport

Il Metodo



FASE DI MANTENIMENTO
standardizzare o ripetere un nuovo ciclo.
Miglioramento continuo

FASE DI VERIFICA
Controllo e misurazione dei risultati



FASE DI ANALISI
Prima di iniziare valutare e pianificare ciò che si dovrà fare

FASE DELL'AZIONE
Intervento di ottimizzazione



Il Modello S.F.E.R.A.

AREA PSICOLOGICA

La Psicologia dello Sport

Il Modello di Prestazione



SINCRONIA

Capacità di essere completamente presenti su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione

PUNTI DI FORZA

Capacità e abilità fisiche, tecniche e psicologiche che l'atleta riconosce di possedere ai fini di una prestazione di eccellenza

ENERGIA

Uso attivo della forza e potenza, che consente di esprimere al meglio le proprie risorse

RITMO

Ciò che genera il giusto flusso nella sequenza dei movimenti. Ciò che dà qualità all'azione

ATTIVAZIONE

Motore motivazionale, è la massima espressione della passione

AREA PSICOLOGICA

Sincronia

Il Fondamentale

Capacità di essere completamente **presenti** su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione.

Il segreto della sincronia consiste nell'**IMMAGINARE** e **FARE** allo stesso tempo.

AREA PSICOLOGICA



Sincronia

Il Fondamentale



SINCRONIA IN

- Stavo pensando all'azione che stavo svolgendo
- Riuscivo a fare esattamente quello che intendevo fare
- La mia mente era concentrata su ciò che stavo facendo
- Percepivo le migliori sensazioni durante l'azione
- Ho mantenuto costante l'attenzione durante tutta la gara/allenamento

SINCRONIA OUT

- Stavo pensando a qualcos'altro
- Avevo paura di sbagliare
- Mi chiedevo cosa avrebbero detto gli altri se non avessi fatto bene
- Stavo pensando a qualcosa accaduto prima o a cosa sarebbe successo dopo
- Persone mi hanno disturbato mentre gareggiavo/mi allenavo

Sincronia

Sensazioni associate



Essere nel presente

Concentrazione

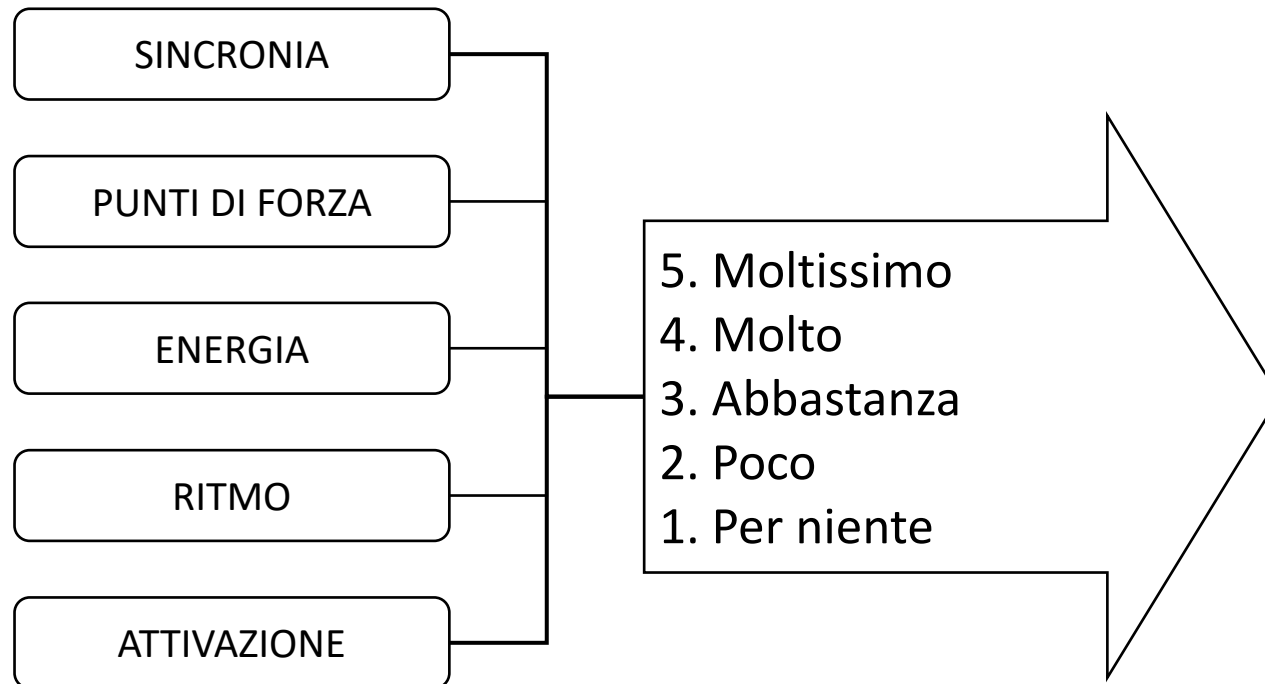
Alleanza mente - corpo

Consapevolezza

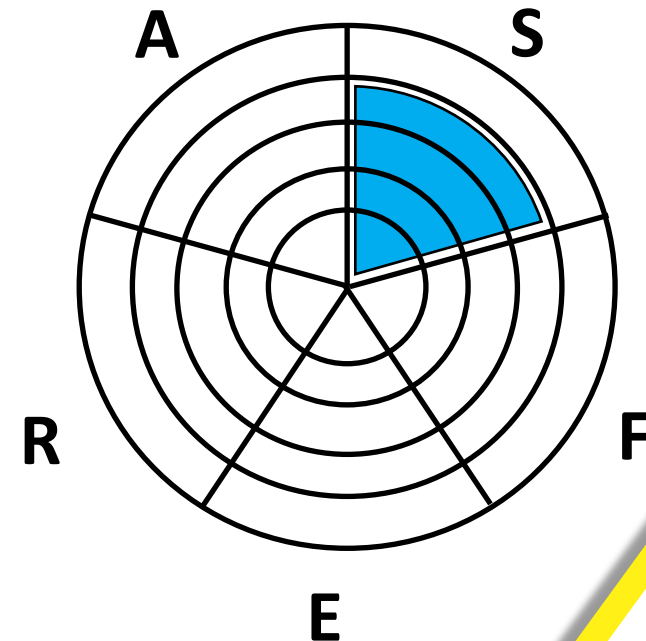
Quali sono le vostre?

Sincronia

Valutazione



Sfera Mandala



Individuata una prestazione, analizzo ogni singolo fattore attribuendo ad esso un valore compreso tra 1 e 5 in relazione alla scala di valutazione

Sincronia

Come la riconosco



SINCRONIA IN

- Concentrato e attento per tutto il match
- Mette in pratica le strategie di gioco e le indicazioni
- Adatta facilmente i colpi alla situazione (fa la cosa giusta al momento giusto)
- Sfrutta le occasioni che si presentano
- Prevede e anticipa gli avversari

SINCRONIA OUT

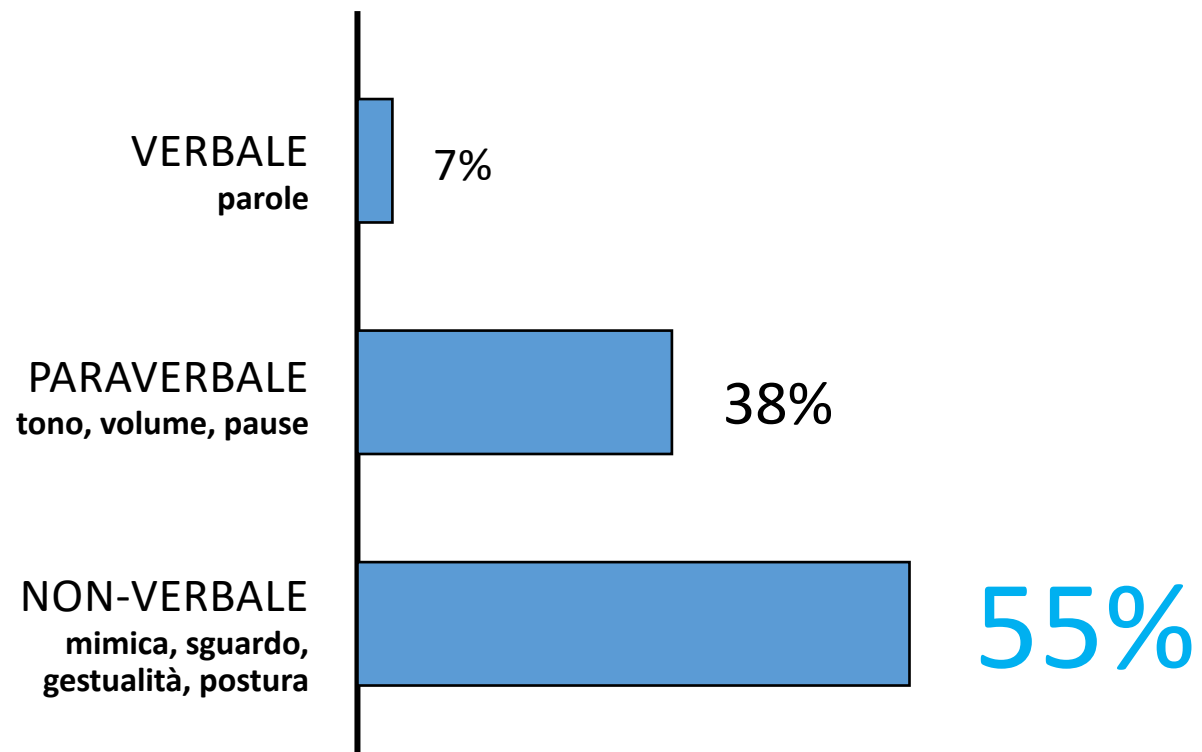
- Molti errori gratuiti
- Si guarda attorno, poco presente nel gioco
- Non mette in pratica le indicazioni
- Fa scelte sbagliate
- Posizioni errate in campo

Sincronia

Come si può allenare



Allenando il NON VERBALE



AREA PSICOLOGICA



Punti di Forza

Le risorse personali

Capacità e abilità **fisiche**, **tecniche** e **psicologiche** che la persona riconosce di possedere ai fini di una prestazione d'eccellenza.

Sono connessi con il costrutto dell'**AUTOEFFICACIA**.

AREA PSICOLOGICA



Punti di Forza

Le risorse personali



PUNTI DI FORZA IN

- Mi sento capace di fare
- Sono sicuro di me
- Ho chiari i miei obiettivi
- Conosco le mie doti
- Essere focalizzati sugli obiettivi
- Verso

PUNTI DI FORZA OUT

- Gli altri sono più bravi di me
- L'altro volta ho sbagliato e quindi anche questa volta sbaglierò
- Non mi sento in forma
- Anche questa volta fallirò
- Focalizzati sui problemi
- Via da

Punti di Forza

Sensazioni associate



Sentirsi capace

Attivazione delle risorse

Senso di Autoefficacia

Sensazione di potenza

Quali sono le vostre?

Punti di Forza

Come li riconosco



PUNTI DI FORZA IN

- Si prende la responsabilità nei momenti decisivi
- Sa sfruttare i suoi colpi migliori quando serve
- Deciso e sicuro di sé
- Si assume la responsabilità dopo un errore

PUNTI DI FORZA OUT

- Preoccupato, tende a nascondersi in campo
- Ha paura di sbagliare (braccino)
- Si scusa o cerca giustificazioni dopo ogni errore
- Non riesce a sfruttare i suoi colpi migliori durante il match

Punti di forza

Come si può allenare



FEEDBACK

Lo strumento più importante di un allenatore per incidere sul senso di autoefficacia dell'atleta

AREA PSICOLOGICA



Energia

L'invisibile

E' l'uso attivo della forza e della potenza, se usata in modo appropriato, ci consente di utilizzare al meglio le **risorse**, fisiche e mentali, al fine di ottenere un buon risultato.

Un utilizzo scarso o eccessivo dell'energia genera una sensazione di **stanchezza**.

È il fattore delle **emozioni**.

AREA PSICOLOGICA



Energia

L'invisibile



ENERGIA IN

- Ho la sensazione di dosare l'energia
- Sono a mio agio mentre in ciò che faccio
- Mi sento comodo
- Agisco in maniera efficace
- Grintoso, energico

ENERGIA OUT

- Ho un atteggiamento aggressivo
- Mi sento stanco o svogliato
- Lascio troppe "porte aperte" (es. penso a troppe cose)
- Non ho voglia di fare le cose
- Ho un atteggiamento passivo

Energia

Sensazioni associate



Sentirsi a proprio agio

Sentirsi comodi

Essere in equilibrio

Vedere meglio

Liberare le emozioni e l'istinto

Quali sono le vostre?

Energia

Come la riconosco



ENERGIA IN

- Dosa bene la potenza dei colpi
- Non spreca le energie arrabbiandosi con compagni, avversari o arbitro
- Grintoso ed equilibrato in campo
- Preciso al servizio e in attacco

ENERGIA OUT

- Testa bassa, spalle curve e si trascina sul campo
- Molto aggressivo con i compagni e l'arbitro
- Cede facilmente alle provocazioni degli avversari
- Non regola la potenza dei colpi

Energia

Come si può allenare



MONOIDEE

Per focalizzare l'attenzione su un unico compito o movimento.

Vanno formulate in positivo.



«NON SBAGLIARE IL SERVIZIO!»



«SERVI PROFONDO SU ... !»

AREA PSICOLOGICA



Ritmo

La struttura che connette

Il ritmo è ciò che genera il **giusto flusso** nella sequenza dei movimenti: un'ordinata successione negli intervalli di tempo.

È ciò che dà **qualità** all'azione, infatti chi utilizza bene il ritmo viene percepito come elegante.



Ritmo

La struttura che connette



RITMO IN

- Sono fluido e armonico nei movimenti
- Ho leadership
- Ho il controllo della situazione
- Percezione di fiducia

RITMO OUT

- Ho le sensazioni di non riuscire a stare dietro gli eventi
- Ho la sensazione di non andare avanti, mi sento bloccato
- Perdo la connessione con gli altri
- Mi muovo nervosamente e a scatti

Ritmo

Sensazione associate



Essere eleganti
Avere stile e coerenza
Avere leadership
Essere costanti

Quali sono le vostre?

Ritmo

Come lo riconosco



RITMO IN

- Gestii armonici e fluidi
- A tempo sulla palla
- Tranquillizza i compagni
- Elegante nei movimenti
- Lucido anche nei momenti di difficoltà della squadra
- Leader in campo

RITMO OUT

- Movimenti a scatti
- In ritardo o in anticipo sulla palla
- Respiro affannoso
- Poco continuo nel suo rendimento
- Crea confusione nella squadra

Ritmo

Come si può allenare



LEADERSHIP

NON ESISTE uno stile di leadership migliore degli altri.
Ogni stile funziona meglio in specifiche situazioni e con specifici giocatori o collaboratori.



AREA PSICOLOGICA



Attivazione

Il valore aggiunto

È il motore **motivazionale**, è la massima espressione della passione che permette di superare i limiti.

Coincide con la condizione fisica e mentale che l'atleta vive nel momento in cui si sente **pronto** per la prestazione.

AREA PSICOLOGICA



Attivazione

Il valore aggiunto



ATTIVAZIONE IN

- Sentirsi motivati interiormente rispetto all'obiettivo
- Lavorare con gioia e divertimento
- Riuscire a trasmettere agli altri la propria passione

ATTIVAZIONE OUT

- Sentirsi de-motivato
- Obiettivi non chiari o non stimolanti
- Non avere voglia di ...

Attivazione

Sensazioni associate



Divertimento

Gioia

Passione

Motivazione

Entusiasmo

Quali sono le vostre?

Attivazione

Come la riconosco



ATTIVAZIONE IN

- Sorride e si diverte in campo
- Festeggia ed esulta dopo ogni punto
- Incoraggia e sprona i compagni dopo un errore
- Si esalta nei momenti decisivi del match
- È il primo ad alzarsi per tornare in campo dopo il time-out

ATTIVAZIONE OUT

- Svogliato
- Non sorride
- Pochi rituali/rinforzi
- Sempre accigliato
- Scoraggiato quando le cose non vanno
- Sembra disinteressato alla partita

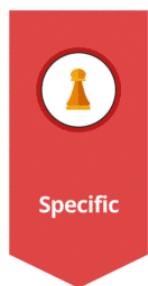
Attivazione

Come si può allenare



OBIETTIVI e RITUALI

SMART



Specific



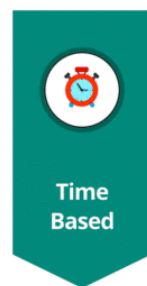
Measurable



Attainable



Relevant



Time
Based

AREA PSICOLOGICA



La Psicologia dello Sport

Per eventuali approfondimenti



AREA PSICOLOGICA



Grazie per l'attenzione

giuseppe.vercelli@unito.it

www.psycosport.com

www.sferacoaching.com

www.giuseppevercelli.com