



---

## LA PSICOLOGIA DELLO SPORT Il Modello di Prestazione S.F.E.R.A.

Prof. Giuseppe Vercelli





# IL CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

...Chi sono

**Prof. Giuseppe Vercelli**

- Psicologo e psicoterapeuta
- Docente di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana presso l'Università degli Studi di Torino.
- Responsabile del Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana dell'ISEF di Torino
- Responsabile dell'Area Psicologica di Juventus F.C. dal 2011 e psicologo presso J-Medical.
- Responsabile dell'area psicologica della FISI e FICK e ha partecipato alle Olimpiadi di Torino, Pechino, Vancouver, Londra e PeyongChang come psicologo ufficiale del CONI.
- Membro del team autoriale che, in collaborazione con Giunti O.S., ha sviluppato e pubblicato nel 2020 l'Anti-fragile Questionnaire, è studioso ed esperto di psicologia della prestazione e delle applicazioni in ambito sportivo, organizzativo e manageriale.

Autore di ricerche scientifiche e di pubblicazioni divulgative tra le quali i saggi *Vincere con la Mente*, *L'intelligenza agonistica*, *Antifragili*, *S.F.E.R.A. Training-manuale di allenamento*, oltre a *Il Potere nascosto dell'Ombra* e *Psicologia dell'alta prestazione nel trading*.



# IL CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

...e della Prestazione Umana



Un Team di professionisti esperti in **Psicologia della Prestazione Umana**, che studiano i meccanismi mentali alla base della performance di eccellenza. Tramite l'utilizzo di un **Modello** di analisi e di intervento sulla prestazione, operiamo con l'obiettivo di permettere al singolo o all'organizzazione di raggiungere la massima efficacia e la massima efficienza nelle loro sfide.



# LA GENERAZIONE "Z"

Una premessa

Lost generation (1883-1900)

Greatest generation (1901-1927) (G.I. Generation)

Silent generation (1928-1945)

Baby Boomers (1946-1964)

Generation X (1965-1980) (Digital Immigrants)

Generation Y (1981-1995) (Millennials, Digital Natives)

**Generation Z (1996-2010) (Mobile Natives, I-Gen, Zoomers)**

Generation Alpha (2011-2020) (Streamers)

...Coronials Generation??? (2020-)



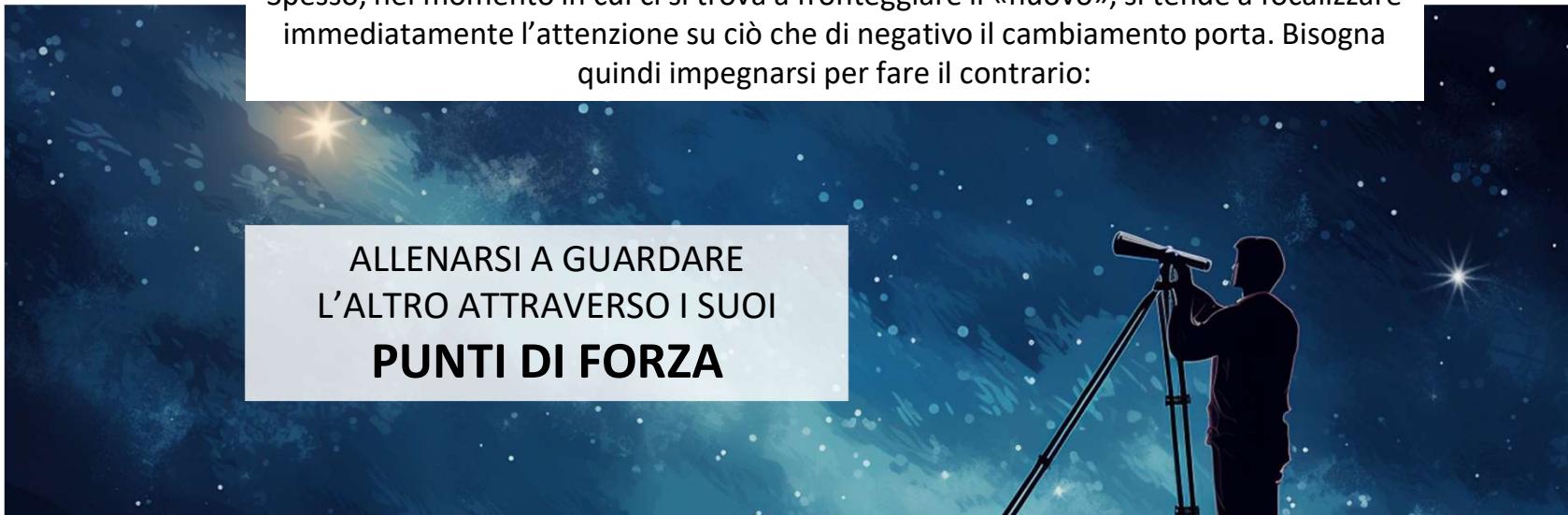


# LA GENERAZIONE "Z"

Per non partire dai limiti...

Spesso, nel momento in cui ci si trova a fronteggiare il «nuovo», si tende a focalizzare immediatamente l'attenzione su ciò che di negativo il cambiamento porta. Bisogna quindi impegnarsi per fare il contrario:

ALLENARSI A GUARDARE  
L'ALTRO ATTRAVERSO I SUOI  
**PUNTI DI FORZA**





# LA GENERAZIONE "Z"

I punti di forza



## IMMAGINI

La continua esposizione a un mondo che proietta quotidianamente immagini li ha allenati ad acquisire, come **via preferenziale**, l'utilizzo di **immagini mentali**.



## CONCRETEZZA

Allo stesso tempo diventa necessario riuscire a portare «a terra» i concetti. Sono agevolati nel momento in cui si comunica e ci si relazione in modo **concreto** (facendo).

## SFIDE

Il **gioco** e la **sfida** acquisiscono ancor più importanza più rispetto al passato, diventando uno degli elementi fondamentali nel processo di crescita.



## PROBLEM SOLVING «STEP BY STEP»

Sono facilitati nel poter affrontare le problematiche con cui si confrontano attraverso un approccio «seriale». **Spezzettare il problema** e approcciare a un pezzo per volta diventa una soluzione efficace.



ACCADEMIA  
FIPAV



# LA GENERAZIONE "Z"

Una motivazione "diversa"

Anche dal punto di vista motivazionale diventa quindi importante creare una differenza rispetto ad alcune caratteristiche delle generazioni del passato.



**Bilanciamento** tra una motivazione che spinge l'individuo a ricercare una **gratificazione immediata** ("LIKING") e una gratificazione che permette di attendere per una **gratificazione più a lungo termine** ("WANTING/WAITING")



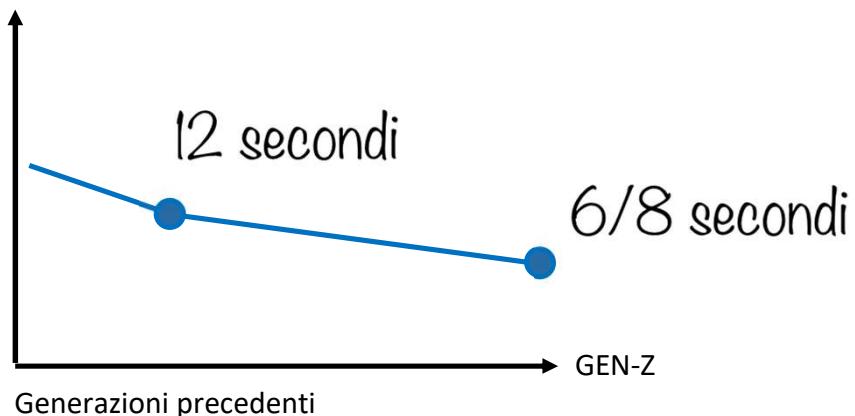
**Maggiore predisposizione** degli individui a ricercare una gratificazione immediata ("LIKING"). Vi è invece maggiore difficoltà a essere spinti esclusivamente da gratificazione dilazionata ("WANTING/WAITING").



# LA GENERAZIONE "Z"

Un'attenzione "diversa"

I meccanismi attentivi si sono modificati a seguito delle continue stimolazioni (video, immagini, ecc). L'attenzione focalizzata media si è ridotta nel corso del tempo. Ad es attenzione media per leggere una pagina di giornale:



**NON** una questione di intelligenza, ma una diversa propensione agli stimoli. Diventano necessarie:

- 1 Spiegazioni più **brevi** ed **efficaci** 
- 2 **Spezzettare** l'apprendimento in piccoli pezzi ("bites") 
- 3 Esperienze in **velocità**, cambiando spesso stimoli 



# LA PSICOLOGIA DELLA PRESTAZIONE

Il menù di queste due giornate

1

La psicologia dello sport e della prestazione umana

2

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



*Sincronia*

*Punti di Forza*

*Energia*

*Ritmo*

*Attivazione*



# LA PSICOLOGIA DELLA PRESTAZIONE

Un po' di domande...



Come si può capire che un performer sta dando **il proprio 100%**?

Come è possibile **favorire la concentrazione** in un atleta?

Come **si analizza** un errore?

Come si può **gestire l'ansia** di un atleta?

Come posso **motivare** i miei giocatori?



# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

## 1



I PRESUPPOSTI DELLA PSICOLOGIA DELLA PRESTAZIONE  
Approccio, Modello, Metodo e Tecniche



# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

L'obiettivo

“ Se io valgo «100», voglio giocare da «100»



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**.



$$\text{HUMAN PERFORMANCE} = \frac{\text{RISORSE TECNICHE} \times \text{RISORSE UMANE}}{\text{MODELLO RIPETIBILE}}$$



# 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.



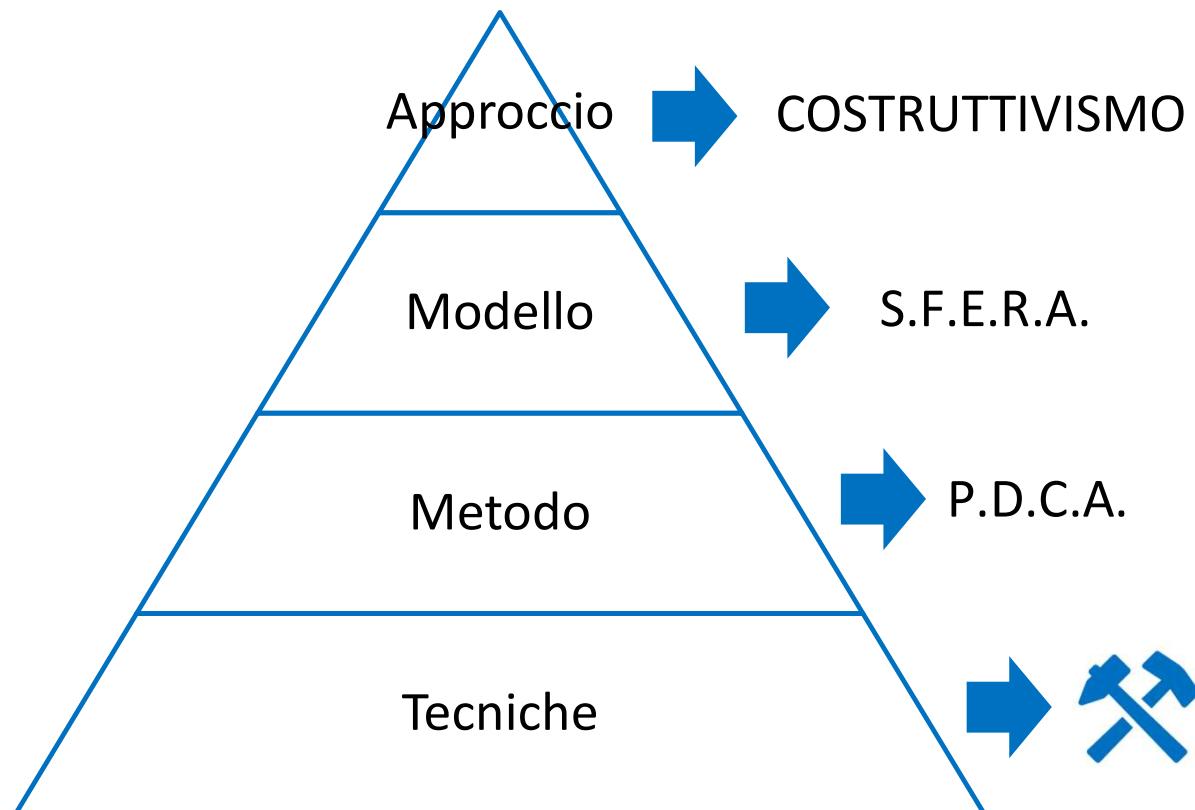
## LO PSICOLOGO DELLO SPORT

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 prestazione





# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

L'approccio





# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

## L'approccio





# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

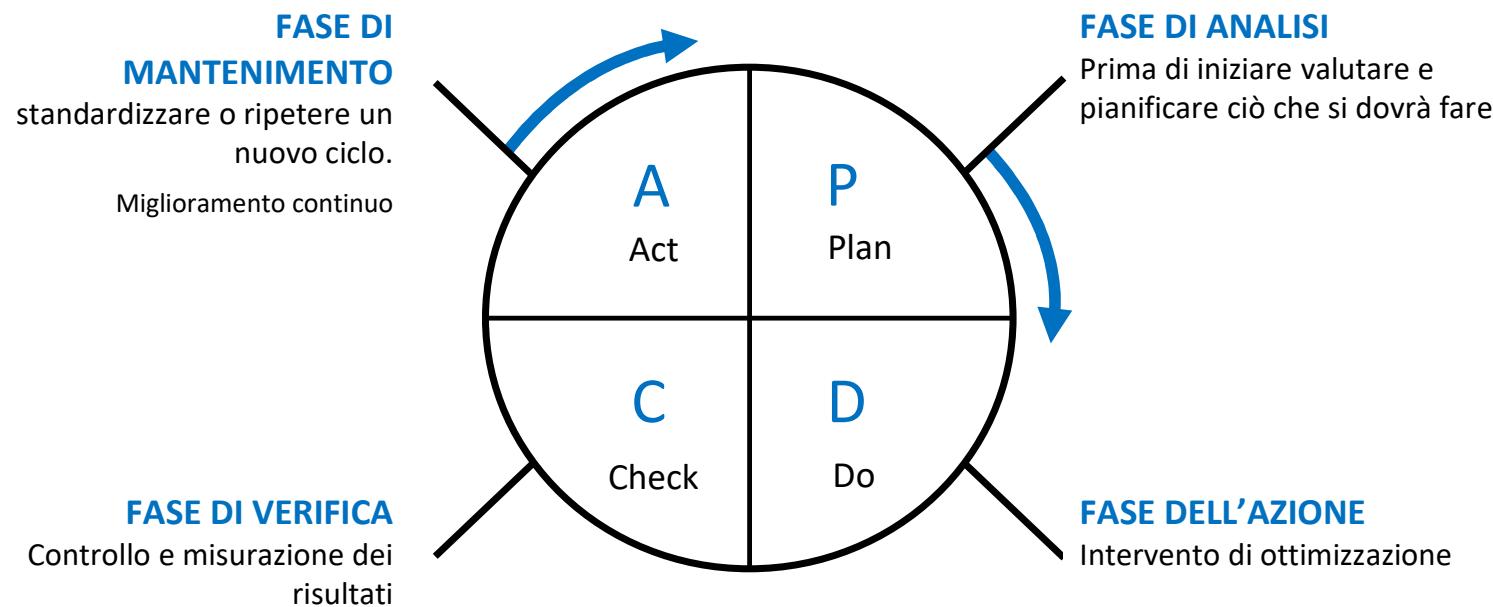
## Il Modello





# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

## Il Metodo





## LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

# 2



IL MODELLO DI PRESTAZIONE  
**S.F.E.R.A.**



# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

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

### 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





## 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.





# SINCRONIA

In e Out

## SINCRONIA IN

- Stavo pensando all'azione che stavo svolgendo
- Riuscivo a fare esattamente quello che intendeva 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 chiedeva cosa avrebbero detto gli altri se non avessi fatto bene
- Stavo pensando a qualcosa accaduto prima o a cosa sarebbe successo dopo
- Mi hanno disturbato mentre gareggiavo/mi allenavo



# SINCRONIA

## Il Fondamentale

Essere nel presente  
Concentrazione  
Alleanza mente - corpo  
Consapevolezza

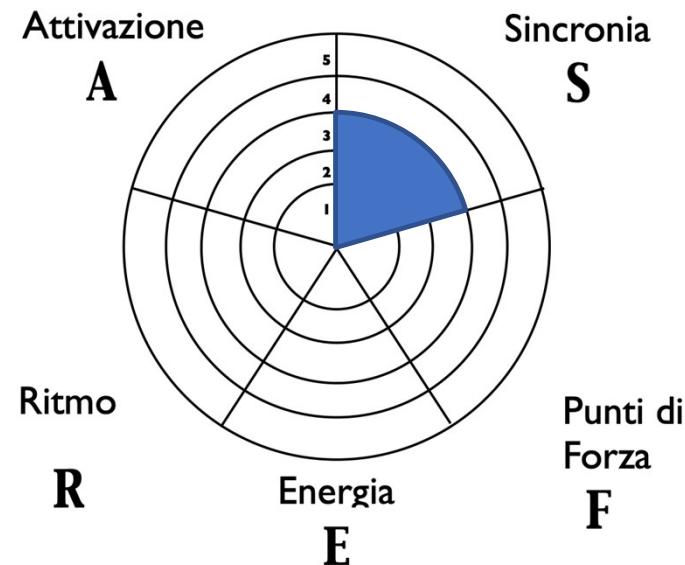
Quali sono le vostre?





# SINCRONIA

L'utilizzo del 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

In e Out per il giocatore/giocatrice

### SINCRONIA IN

- Concentrato/a e attento/a 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



ACADEMIA  
FIPAV



## 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.



## PUNTI DI FORZA

In e Out

### 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

Le risorse personali

Sentirsi capace  
Attivazione delle risorse  
Senso di Autoefficacia  
Sensazione di potenza

Quali sono le vostre?





## PUNTI DI FORZA

In e Out per il giocatore/giocatrice

### PUNTI DI FORZA IN

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

### PUNTI DI FORZA OUT

- Preoccupato/a, tende "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





# COMUNICARE EFFICACEMENTE

Una questione (anche) di feedback



## FEEDBACK

- Letteralmente = ritorno di segnale
- Uno strumento utile per generare consapevolezza
- Il feedback può essere auto-riferito o etero-riferito
- Un feedback utilizzato in maniera corretta è un potente strumento di "crescita" personale e professionale

↑↓ Due tipologie del feedback  
Positivi e Negativi

NON CAMBIA

✳️ Due dimensioni del feedback  
Specifico o generico

L'EFFETTO PUÒ CAMBIARE



# COMUNICARE EFFICACEMENTE

Cosa non cambia: tipologie di feedback

A background image of a female soccer player in a blue jersey and black shorts, in the middle of a run. In the background, other players are visible in a blurred field.

○ Ottimo allenamento!  
○ Bravissima!  
○ Sei stata la migliore in campo!

---

○ Sei stata un punto di riferimento per le tue compagne, hai sempre dato indicazioni precise su cosa fare  
○ Ottima fluidità dei movimenti, hai letto bene la posizione dei due centrali

○ Ti sembra il modo di calciare?  
○ Non ci siamo...  
○ (Silenzio ...)

generico

specifico



# COMUNICARE EFFICACEMENTE

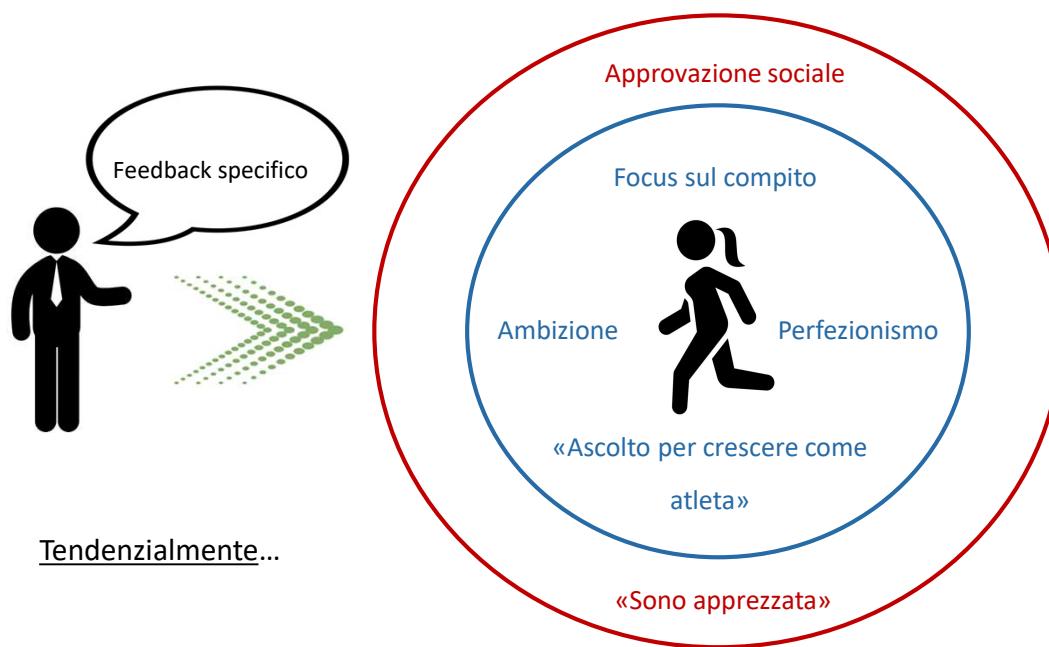
Cosa può cambiare: gli effetti del feedback





# COMUNICARE EFFICACEMENTE

Dal mittente al ricevente: un esempio



## PERCHÉ?

Il dietro le quinte di questi meccanismi:

- ✓ Maggiore **autocritica**
- ✓ **Riflessione** su se stesse più sollecitata sin dai primi anni di vita e attività sportiva
- ✓ Circuiti cerebrali per la **rilevazione di tono e volume di voce** e delle espressioni facciali tendenzialmente più sviluppati



# COMUNICARE EFFICACEMENTE

## Buone pratiche

### FEEDBACK PERSONALE

1

Utilizzare *feedback positivo generico* con **parsimonia**:

- Troppo rischia di far perdere valore
- Troppo poco non fornisce la giusta spinta



2

Utilizzare *feedback negativo generico* con **consapevolezza**:

- Non sempre, per non alimentare clima negativo e abbattere l'autostima
- Con lucidità e timing



3

Utilizzare *feedback specifico positivo* e **negativo** prestando attenzione a coerenza tra:

- Verbale
- Para-verbale
- Non-verbale



ACCADEMIA  
FIPAV



# COMUNICARE EFFICACEMENTE

La monoidea principale

“

*Dai agli altri ciò che serve,  
non ciò che vogliono*



BRUTALI SUI PROBLEMI

- Richiedi il massimo (*a te stesso e agli altri*)
- Comunica in maniera diretta
- Prendi le decisioni che devono essere prese e spiegale

“

*Le persone preferiscono essere riconosciute  
piuttosto che guidate*



EASY CON LE PERSONE

- Sii cordiale
- Dimostra di avere interesse per chi sono e non solo per quello che fanno
- Sii disponibile



ACCADEMIA  
FIPAV



## 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**.



# ENERGIA

In e Out

## 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

L'invisibile

Sentirsi a proprio agio  
Sentirsi comodi  
Essere in equilibrio  
Vedere meglio  
Liberare le emozioni e l'istinto

Quali sono le vostre?





# ENERGIA

In e Out per il giocatore/giocatrice

## ENERGIA IN

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

## ENERGIA OUT

- Testa bassa, spalle curve e si trascina sul campo
- Molto aggressivo/a verso compagno/a e/o l'arbitro
- Cede facilmente alle provocazioni
- Non regola la potenza dei colpi





## 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

In e Out

### RITMO IN

- Sono fluido nei movimenti
- Mi sento armonico in ciò che faccio
- 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

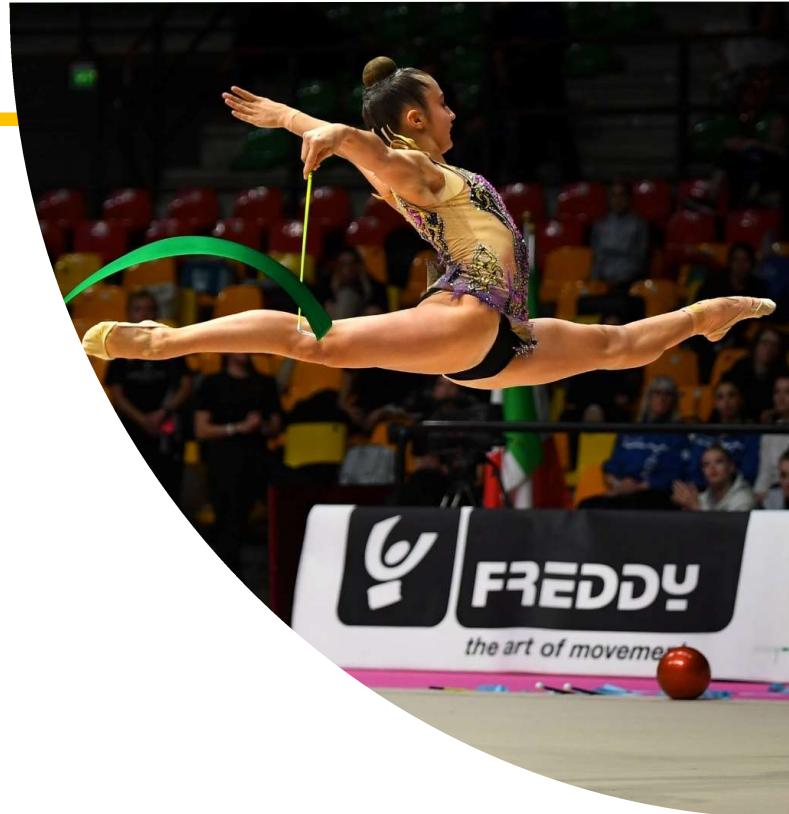


## RITMO

La struttura che connette

Essere eleganti  
Avere stile e coerenza  
Avere leadership  
Essere costanti

Quali sono le vostre?





## RITMO

In e Out per il giocatore/giocatrice

### RITMO IN

- Gesti armonici e fluidi
- A tempo sulla palla
- Tranquillizza il/la compagno/a
- Elegante nei movimenti
- Lucido/a 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/a nel suo rendimento
- Crea confusione nella coppia

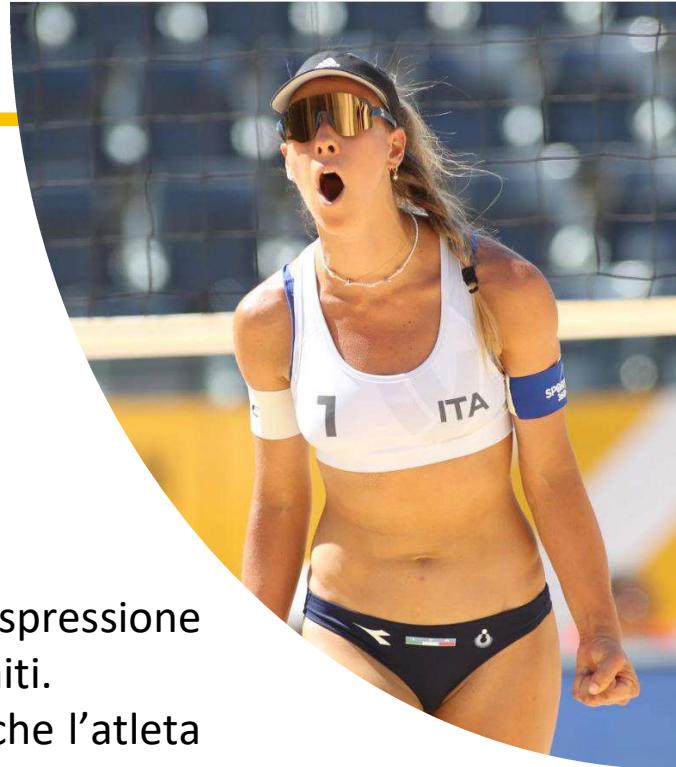




## ATTIVAZIONE

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.





# ATTIVAZIONE

In e Out

## ATTIVAZIONE IN

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

## ATTIVAZIONE OUT

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



# ATTIVAZIONE

Il valore aggiunto

Divertimento  
Gioia  
Passione  
Motivazione  
Entusiasmo

Quali sono le vostre?





## ATTIVAZIONE

In e Out per il giocatore/giocatrice

### ATTIVAZIONE IN

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

### ATTIVAZIONE OUT

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





# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Il Modello





# IL CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

## Pubblicazioni



SFERA





## LA PSICOLOGIA DELLA PRESTAZIONE

Quindi...



Come si può capire che un performer sta dando **il proprio 100%**?

Come è possibile **favorire la concentrazione** in un atleta?

Come **si analizza** un errore?

Come si può **gestire l'ansia** di un atleta?

Come posso **motivare** i miei giocatori?



---

# GRAZIE PER L'ATTENZIONE

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)

