



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 PyeongChang 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



CONI



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 relaziona in modo **concreto** (facendo).

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



SFIDE

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.



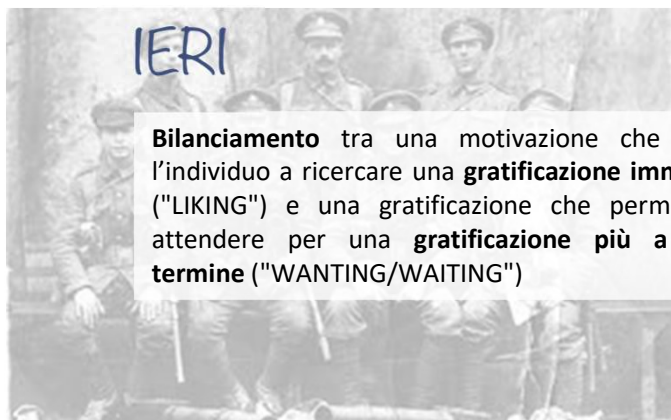
ACCADEMIA
FIPAV



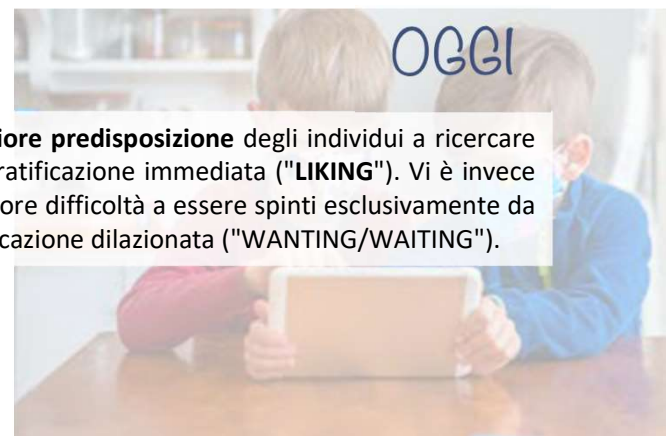
LA GENERAZIONE "Z"

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")



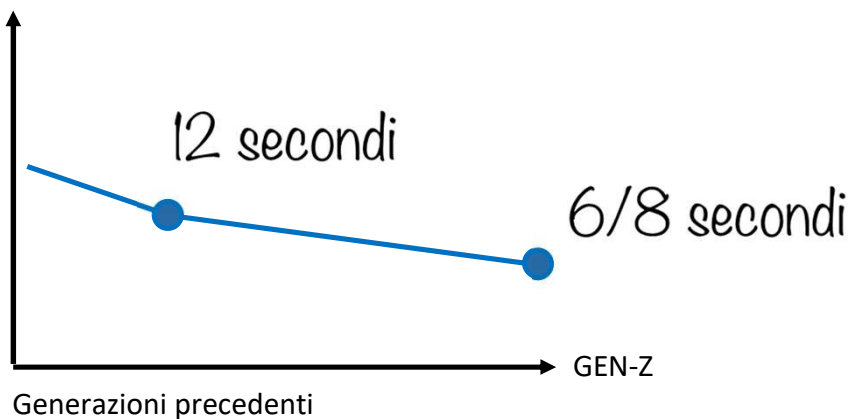
Maggiore predisposizione degli individui a ricercare una gratificazione immediata ("LIKING"). Vi è invece maggiore difficoltà a essere spinti esclusivamente da gratificazione dilazionata ("WANTING/WAITING").






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 



ACCADEMIA
FIPAV



LA PSICOLOGIA DELLA PRESTAZIONE

Il menù di queste due giornate

La psicologia dello sport e della prestazione umana

1

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**.



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



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.



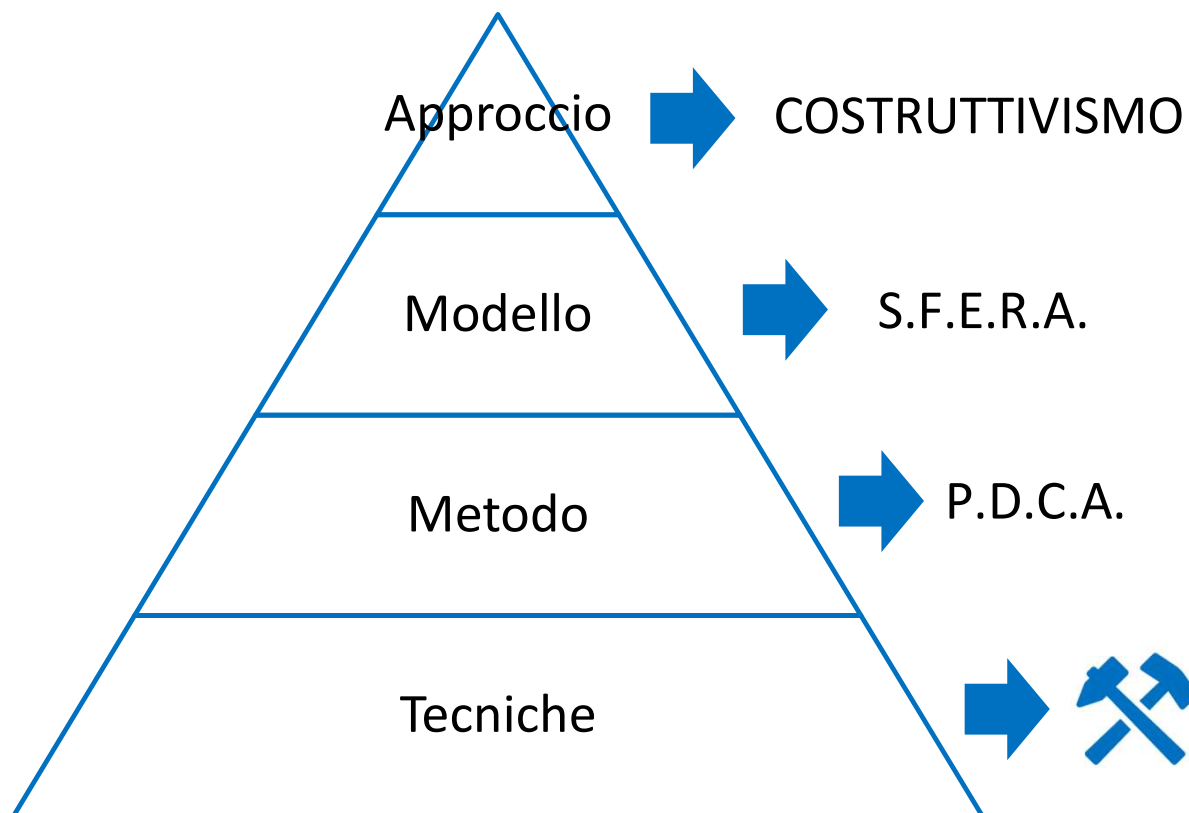
LO PSICOLOGO DELLO SPORT

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

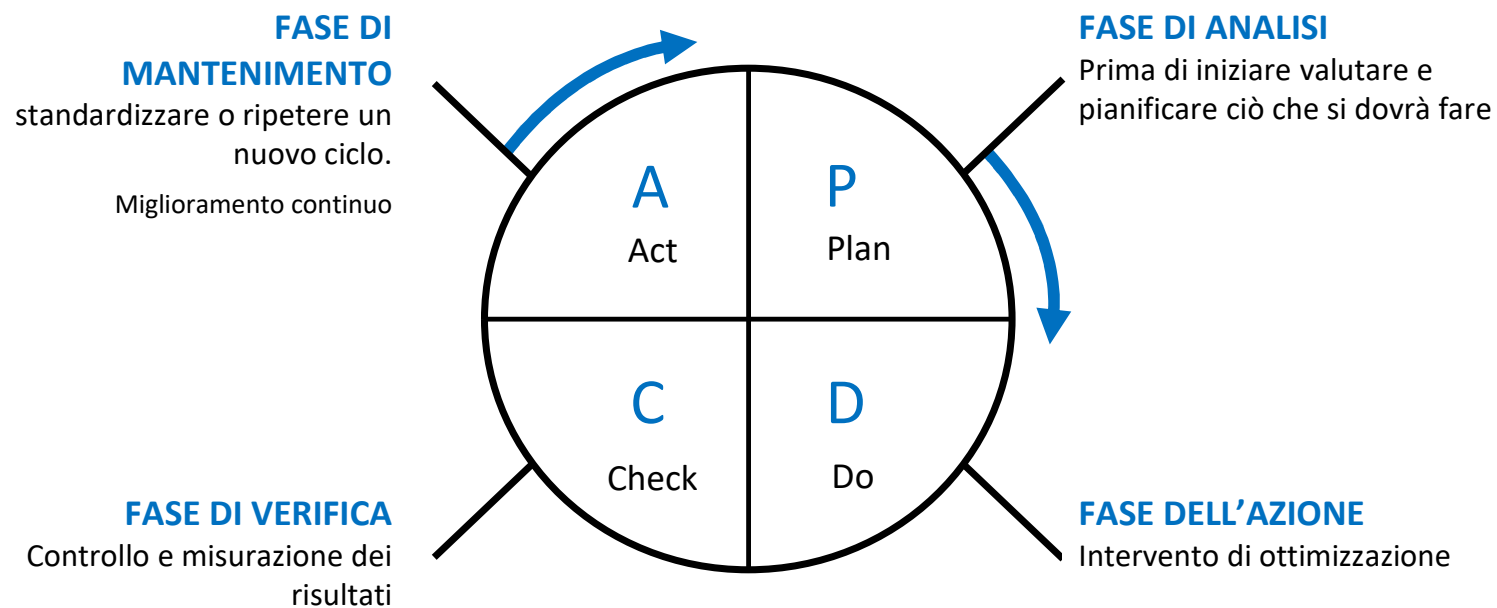
Il Modello





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.



**ACCADEMIA
FIPAV**



SINCRONIA

In e Out

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
- Mi hanno disturbato mentre gareggiavo/mi allenavo



SINCRONIA

Il Fondamentale

Essere nel presente
Concentrazione
Alleanza mente - corpo
Consapevolezza

Quali sono le vostre?

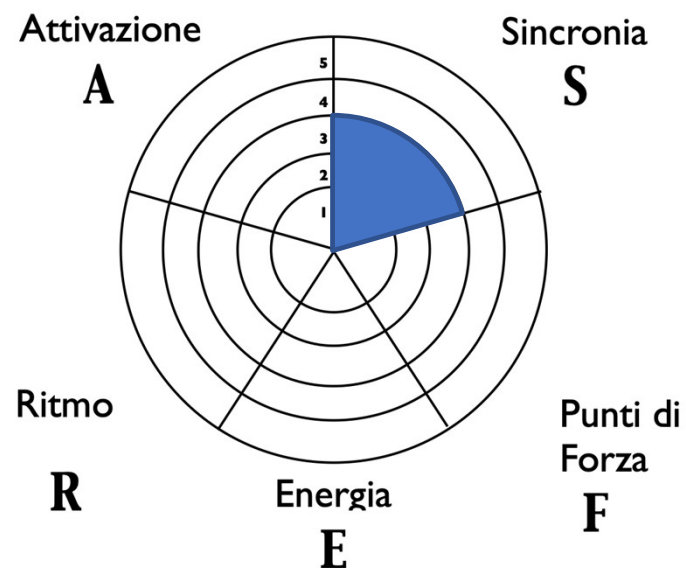


ACCADEMIA
FIPAV



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



ACCADEMIA
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?



ACCADEMIA
FIPAV



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 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



ACCADEMIA
FIPAV



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



ACCADEMIA
FIPAV



COMUNICARE EFFICACEMENTE

Cosa non cambia: tipologie di feedback

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

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

generico

- 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

- Eri troppo rigida sul controllo. Prova a piegare di più le ginocchia...
- Come puoi guadagnare spazio in quella situazione?

specifico



ACCADemia
FIPAV



COMUNICARE EFFICACEMENTE

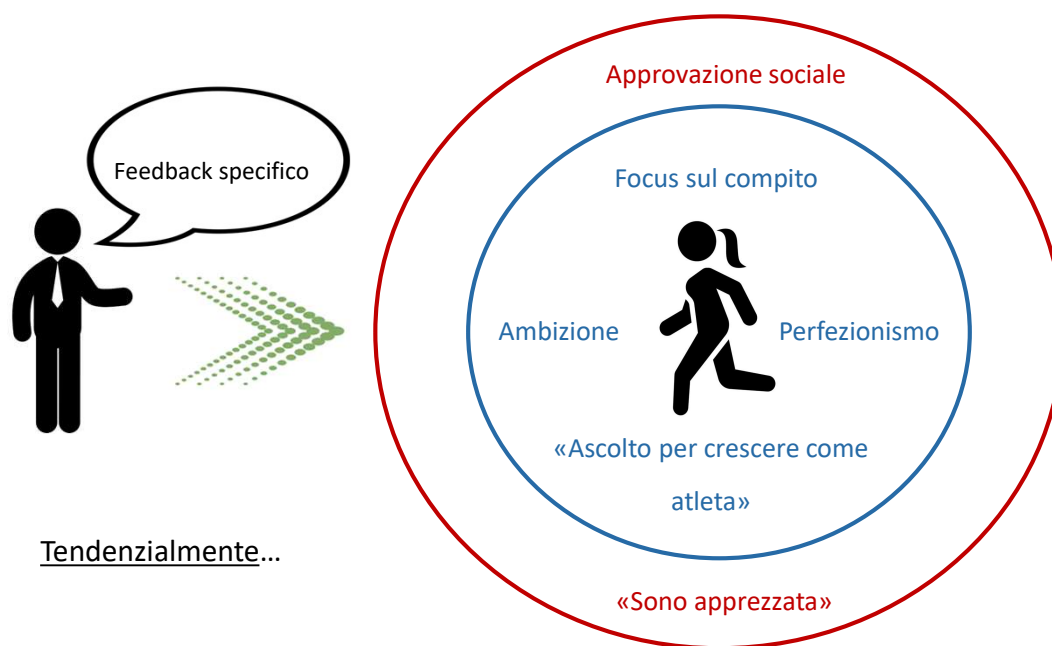
Cosa può cambiare: gli effetti del feedback





COMUNICARE EFFICACEMENTE

Dal mittente al ricevente: un esempio



Tendenzialmente...

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



ACCADEMIA
FIPAV



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



FEEDBACK PRESTAZIONALE

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 spiegate



*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.



ACCADEMIA
FIPAV



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?



ACCADEMIA
FIPAV



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 col compagno/a e/o l'arbitro
- Cede facilmente alle provocazioni
- Non regola la potenza dei colpi



ACCADemia
FIPAV



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**.



ACCADEMIA
FIPAV



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

- Gestì 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



ACCADEMIA
FIPAV



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.



ACCADemia
FIPAV



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?



ACCADEMIA
FIPAV



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



ACCADEMIA
FIPAV



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
www.sferacoaching.com
www.giuseppevercelli.com

