

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT - IN PILLOLE -

Aggiornamento FIPAV

Prof. Giuseppe Vercelli

22/7/2021

Erogazione online in Microsoft Teams Scuola dello Sport

La Psicologia dello Sport in Pillole

Chi sono



- 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 FISJ, collabora con la FIBa e UITS . 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
- 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.

La Psicologia dello Sport in Pillole

Il team



La Psicologia dello Sport in Pillole

Chi siamo

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.



CONI



La Psicologia dello Sport in Pillole

Il tema di oggi

“ Si può essere coach, senza essere allenatori
NON si può essere allenatori, senza essere coach

coaching

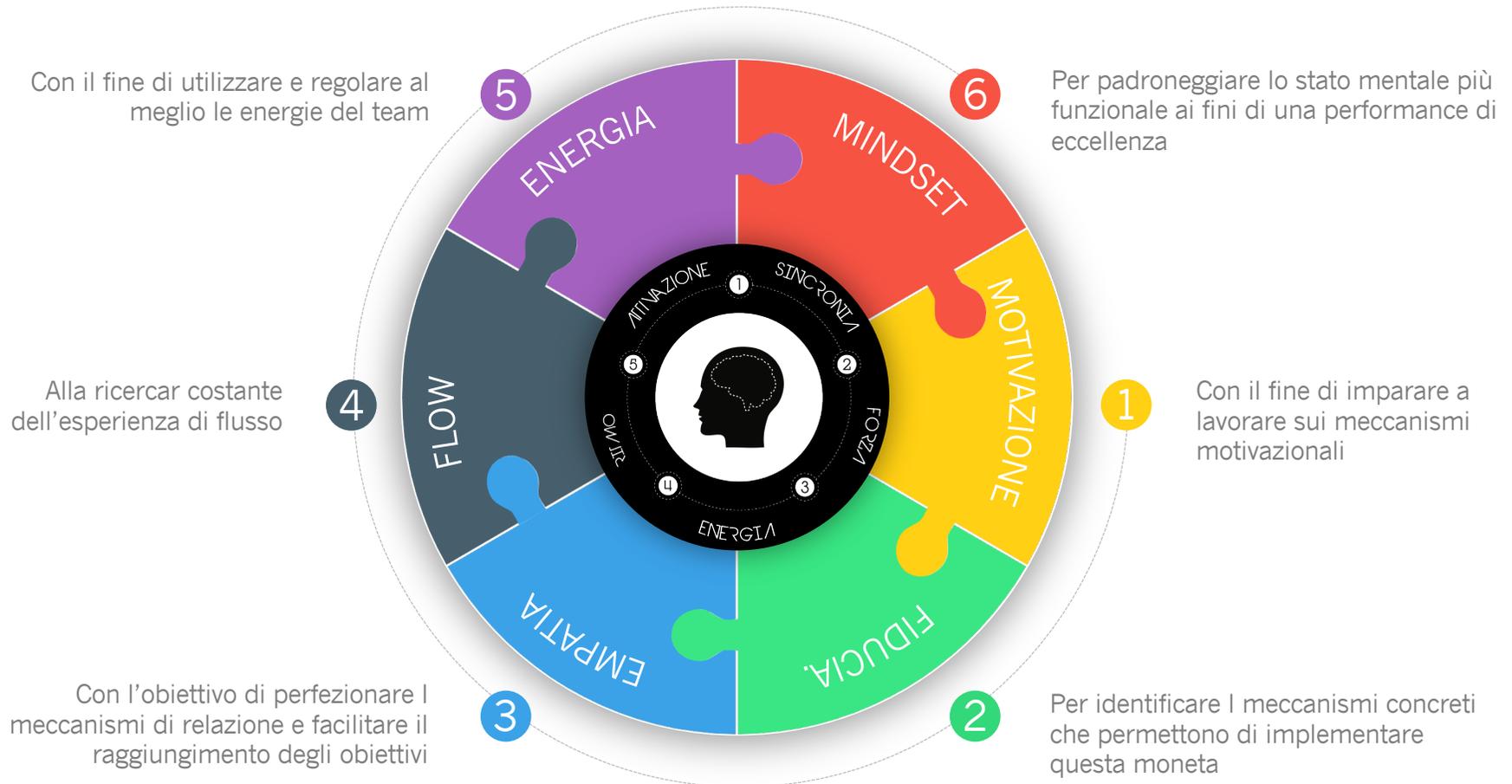
⟨ k ó u ċ ⟩

Etimologia: dall'ing. *to coach* usato in ital. al masch. – 1. Tecnico incaricato di allenare una squadra sportiva; 2. estens. **Professionista che supporta lo sviluppo delle proprie qualità in un campo specifico di performance**

COME?

La Psicologia dello Sport in Pillole

Il menù di oggi



<https://poweredtemplate.com/it/customer-value-proposition-framework-80975/>

IL MODELLO S.F.E.R.A.



La Psicologia dello Sport in Pillole

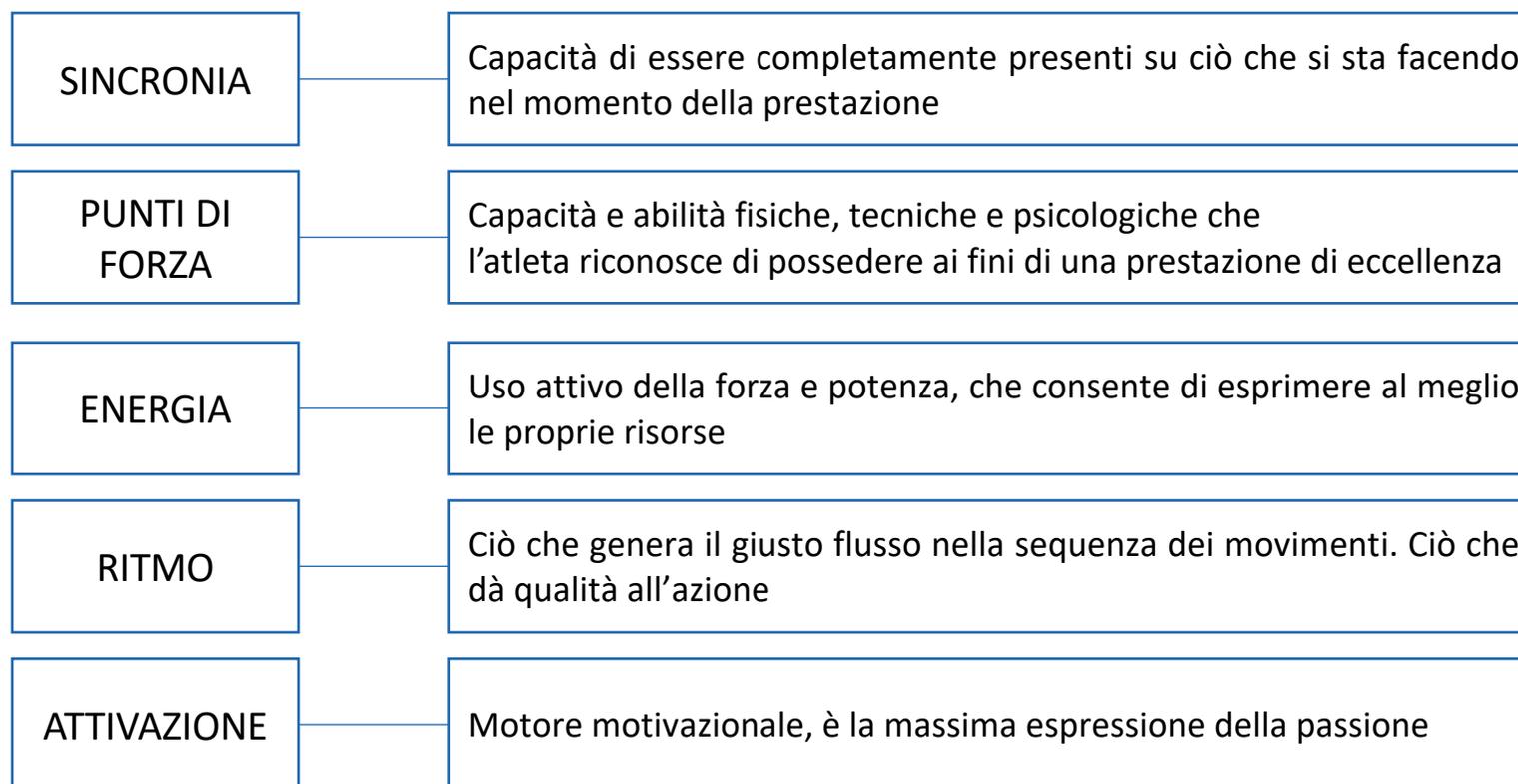
Il Modello di Prestazione

S.F.E.R.A. © è uno strumento di **analisi e di ottimizzazione della performance** ed è riconosciuto nel panorama nazionale ed internazionale per lo sviluppo della prestazione, in particolare è stato presentato alla Comunità Scientifica



La Psicologia dello Sport in Pillole

Il Modello di Prestazione



SPORTS



SPORT
E SALUTE

SCUOLA DELLO SPORT

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

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

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

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

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**.

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

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 nei movimenti
- Sono armonico nei gesti
- 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

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

Il valore aggiunto

ATTIVAZIONE IN

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

ATTIVAZIONE OUT

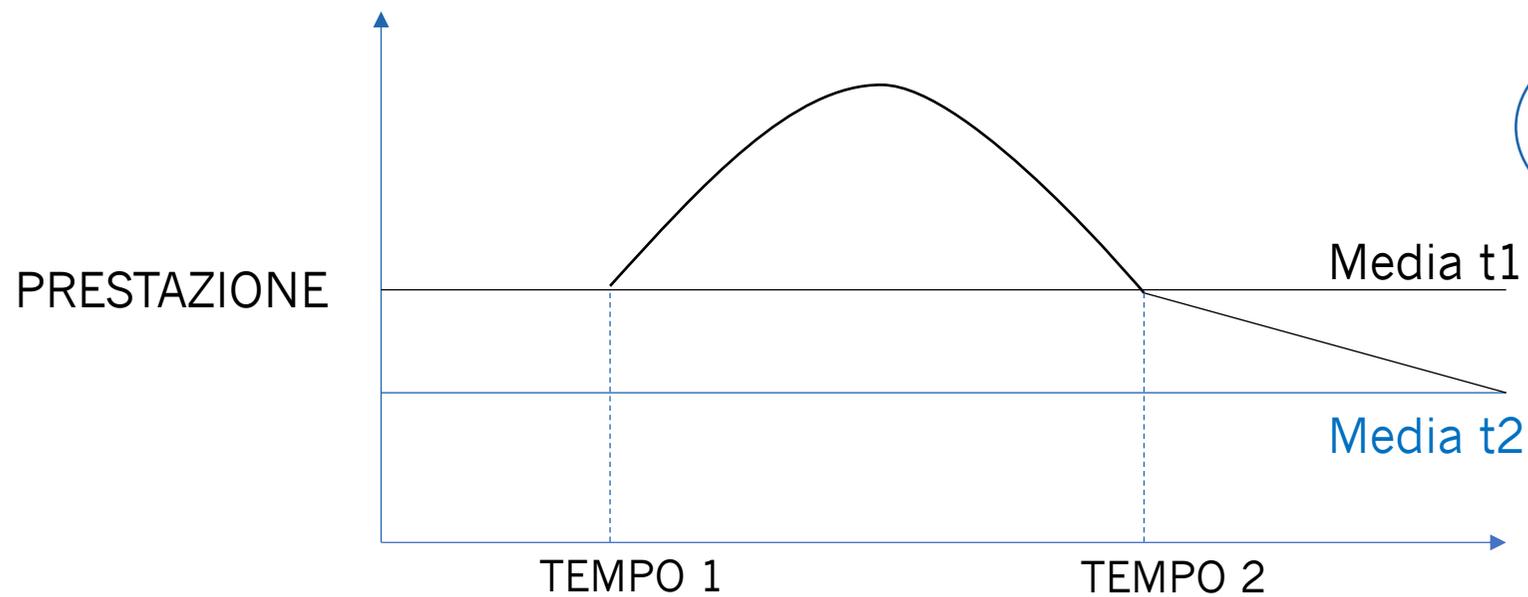
- Sentirsi de-motivato
- Obiettivi non chiari
- Obiettivi non stimolanti
- Non avere voglia di ...

PILLOLE DI COACHING



Pillole di coaching

Il valore aggiunto



Media t1
>
Media t2



MOTIVAZIONE

Pillole di coaching

Automotivazione

TAKE HOME MESSAGE

NON è possibile motivare una
persona ...

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



MOTIVAZIONE

Pillole di coaching

L'importanza degli obiettivi

“ Obiettivi di PRESTAZIONE,
non di risultato



KPI del Processo



MOTIVAZIONE

Pillole di coaching

Migliorare sempre, non mantenere

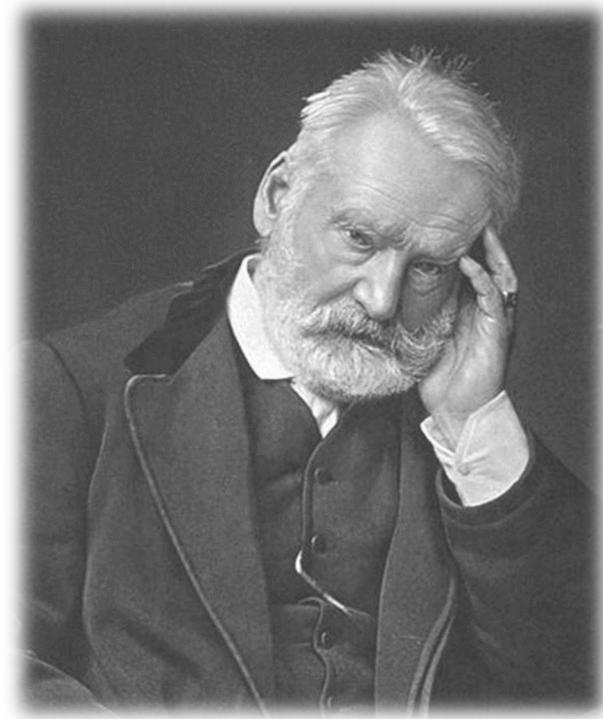


MOTIVAZIONE

Pillole di coaching

La fiducia

“ In ogni cosa, la fiducia che si sa ispirare costituisce la metà del successo. La fiducia che si avverte è l'altra metà.
Victor Hugo



FIDUCIA

Pillole di coaching

Una moneta concreta

ad esempio:

Se la Juventus subisce una sconfitta, tutti valgono meno

- FIDUCIA = - VELOCITÀ + COSTI



FIDUCIA

Pillole di coaching

Lavorare sulla fiducia

Per poter costruire fiducia è necessario agire secondo i pilastri che la compongono:



Consapevolezza dei propri Punti di Forza, delle aree di miglioramento, dei propri valori e della propria ombra. Mi relaziono in modo trasparente.



autenticità vs sincerità

Definisco gli obiettivi, spiegandone e comunicandone il valore e l'importanza.



Qualità della «direzione»
Comunicazione della «direzione»



FIDUCIA

Pillole di coaching

La monoidea



BRUTALE SUI PROBLEMI

EASY CON LE PERSONE



FIDUCIA



Pillole di coaching

Non il contrario



BRUTALE SULLE PERSONE

EASY CON I PROBLEMI



FIDUCIA

Pillole di coaching

Brutale sui problemi: come?

“ Dai ai tuoi collaboratori **ciò che gli serve**,
non ciò che vogliono

- Richiedi agli atleti e ai collaboratori il loro massimo
- Comunica in maniera diretta
- Prendi le decisioni che devono essere prese e spiegate
- Descrivi gli errori

parola chiave

CONSAPEVOLEZZA



EMPATIA

Pillole di coaching

Easy sulle persone: come?

“ Le persone preferiscono essere **riconosciute** piuttosto che **guidate**

- Sii cordiale
- Dimostra di avere interesse per quello che fanno
- Sii disponibile
- Sii fiducioso nelle loro possibilità

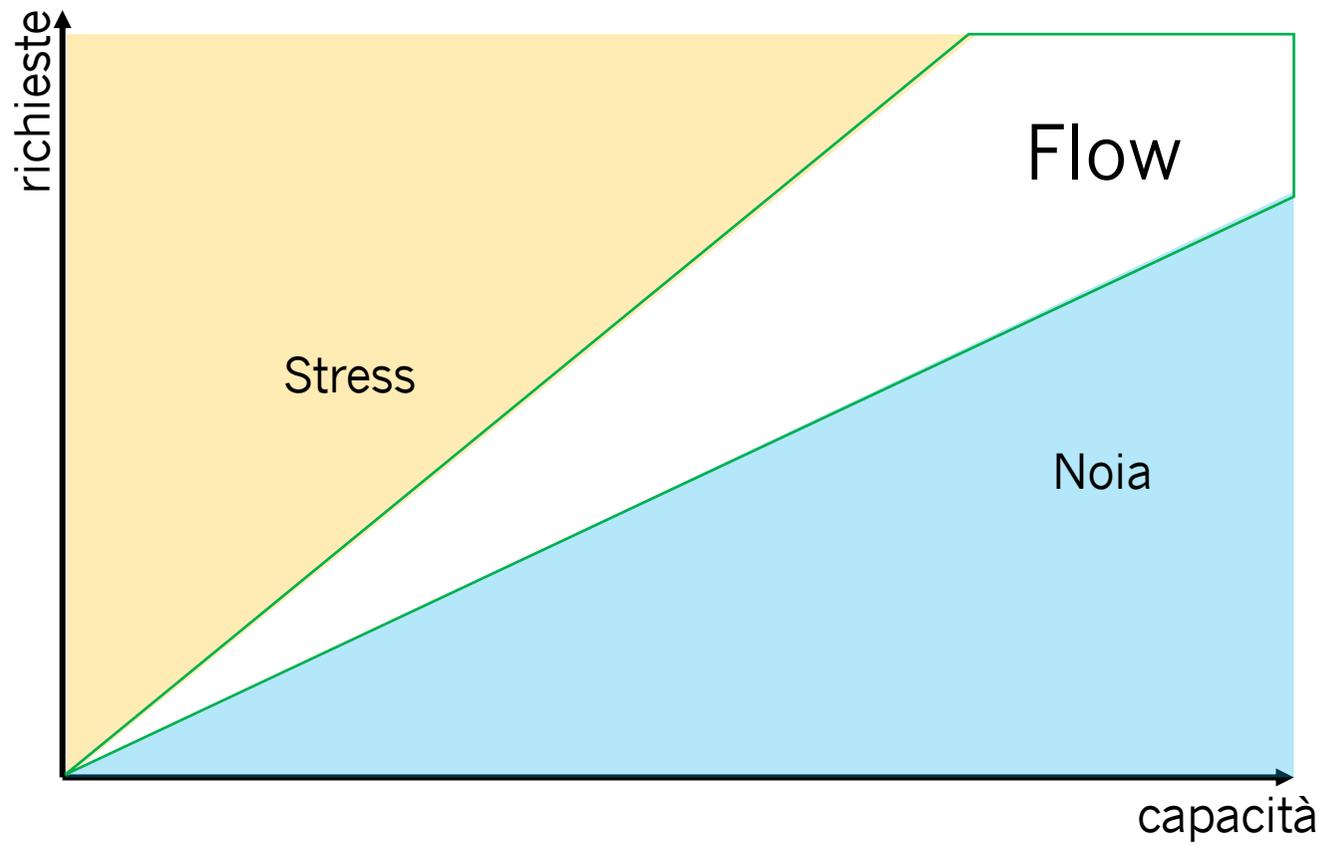
parola chiave
RICONOSCERE



EMPATIA

Pillole di coaching

Il flow: cos'è?



FLOW

Pillole di coaching

Dentro il flow per...

ALLENARE IL DESIDERIO

Si riferisce alla capacità di allenare il desiderio di affrontare la sfida che si presenta, con curiosità rispetto ai propri limiti e la consapevolezza di voler spingersi sempre «oltre».



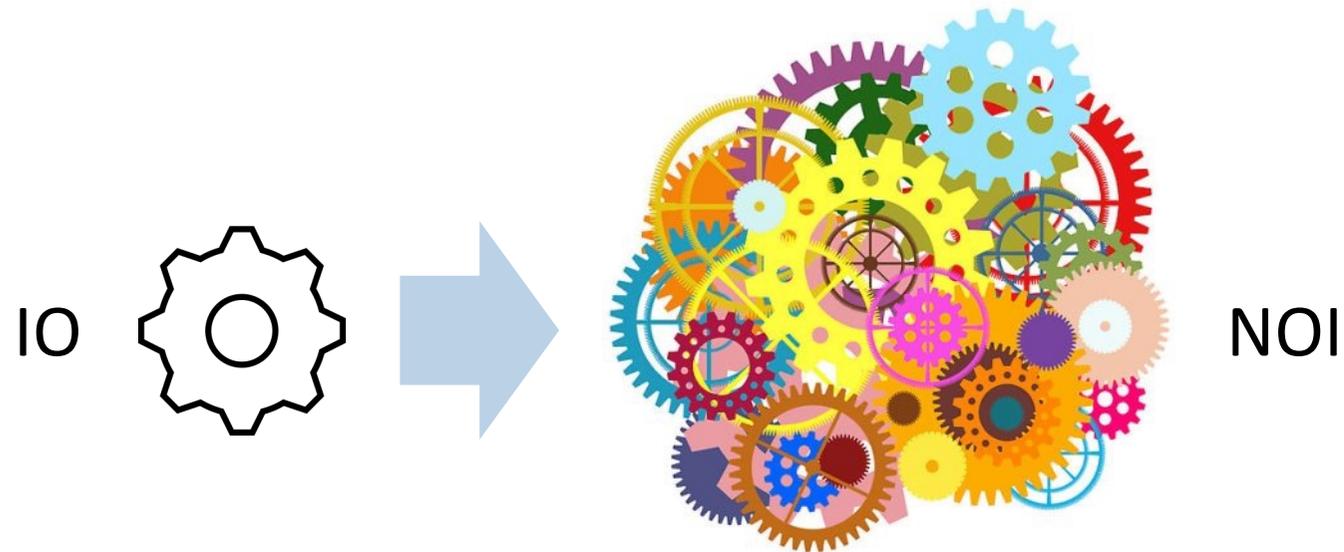
FLOW

Pillole di coaching

Obiettivo finale:

EGOISMO DI GRUPPO

Ogni persona deve avere la sensazione di poter contribuire in modo significativo al risultato!



FLOW

Pillole di coaching

La regolazione dell'Energia individuale

MULTITASKING

sostantivo

1. In informatica, multiprocessualità.
2. estens. Svolgimento di più funzioni contemporaneamente.

SWITCHTASKING

Concentrarsi su un solo compito alla volta. Passare al successivo, quando possibile, dopo aver portato a compimento il primo.

Esiste un sistema più efficace?



ENERGIA

Pillole di coaching

La regolazione dell'Energia di gruppo

Fare con gli altri è:

NECESSITÀ

Perché non abbiamo competenze e/o tempo per fare tutto

RISCHIO

Perché diminuisce il controllo, aumentano gli imprevisti

FATICA

Perché ci sono diversità, simpatie e antipatie, imbarazzo

OPPORTUNITÀ

Perché se si lavora bene il risultato è diverso alla somma delle parti

Ognuno di questi elementi influenza (ed è influenzato) dal **livello di energia** del gruppo in termini di fatica, clima, conflitti, ecc...



ENERGIA

Pillole di coaching

Attenzione ai ruoli per regolare l'energia

VAMPIRO ENERGETICO

Si riferisce a una persona all'interno o all'esterno del gruppo che (consapevolmente o meno) agisce nell'ottica di 'rubare' energia.

!!!Attenzione a quando i vampiri siamo noi!!!



ENERGIA

Pillole di coaching

Il ruolo a cui tendere

RUOLO 'OLIO'

Si riferisce a una persona all'interno o all'esterno del gruppo che (consapevolmente o inconsapevolmente) favorisce i processi all'interno del gruppo, con il risultato di fornire energia al gruppo stesso.



ENERGIA

Pillole di coaching

Un mindset anti-fragile



Certe cose traggono vantaggio dagli scossoni; prosperano e crescono quando sono esposte alla volatilità, al caso, al disordine e ai fattori di stress, e amano l'avventura, il rischio, l'incertezza. Eppure non esiste una parola che descriva l'esatto opposto di fragile.

Chiamiamolo allora "anti-fragile".

Nassim Nicolas Taleb



MINDSET

Pillole di coaching

L'autore

“ La filosofia di Taleb è il darwinismo del XXI secolo.

Corriere della Sera – La Lettura

Nassim Nicholas Taleb



(in arabo: نسيم نيقولا نجيب طالب) è un filosofo, saggista e matematico libanese naturalizzato statunitense, esperto di matematica finanziaria. Attualmente è Professore di Risk Engineering presso la Facoltà di Ingegneria della NYU. Oltre al saggio filosofico multivolume “Incerto”, Taleb ha anche pubblicato circa 40 documenti accademici in fisica statistica, statistica, filosofia, etica, economia, affari internazionali e finanza quantitativa, tutti relativi alla nozione di rischio e la probabilità.



MINDSET

Pillole di coaching

La triade

- Soffre o si rompe se sottoposto a volatilità
- Più aspetti negativi che positivi a seguito di volatilità
- Ricerca tranquillità
- Commette raramente errori, solitamente gravi

Mito: Spada di Damocle

- Rimane il medesimo se sottoposto a volatilità
- Rinasce dalle sue ceneri riacquistando la forma precedente
- Indifferente rispetto a tranquillità e volatilità

Mito: La Fenice

- Cresce e prospera a seguito di volatilità
- Più conseguenze positive che negative dalla volatilità
- Cerca disordine
- Errori piccoli e benigni

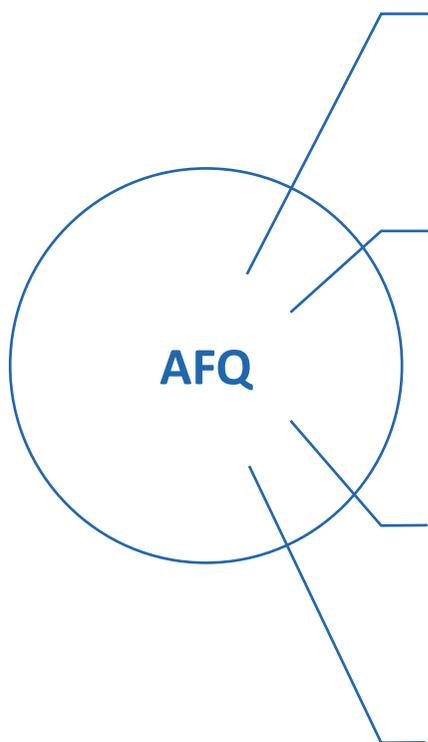
Mito: Idra



MINDSET

Anti-fragile

Le dimensioni



ADATTAMENTO PROATTIVO

Capacità di reagire in modo proattivo di fronte a situazioni impreviste, cogliendone i vantaggi e trasformando i limiti in opportunità per evolvere.

EVOLUZIONE AGONISTICA

Motivazione verso situazioni nuove con curiosità per il cambiamento, ricercando sfide in cui contemplare anche il fallimento, alla scoperta di e nuove possibilità.

AGILITÀ EMOTIVA

Capacità di lasciarsi coinvolgere e trasformare il vissuto emotivo in energia o distaccandosi emozionalmente per gestire al meglio sé stessi.

DISTRUTTIVITÀ CONSAPEVOLE

Capacità di superare il condizionamento della conoscenza, eliminando consapevolmente i vincoli mentali disfunzionali al superamento della sfida.



MINDSET

Anti-fragile

Mi ci trovo



Per avere certezza nell'incertezza dobbiamo fidare nel fatto che sapremo affrontare le cose così come si presenteranno.

ADATTAMENTO PROATTIVO

Rappresenta la capacità di **reagire in modo proattivo di fronte a situazioni impreviste** e in contesti nuovi e insoliti. Il soggetto è in grado di modificare il proprio comportamento, utilizzando un metodo che gli permette di analizzare e risolvere le problematiche, identificando priorità e obiettivi e riconoscendo le risorse a propria disposizione. Coglie dei **vantaggi personali** nell'affrontare un evento inatteso, trasformando i limiti in opportunità e riuscendo, quindi, a evolvere e potenziare le proprie capacità.



MINDSET

Anti-fragile

Mi ci metto



Se temiamo il fallimento non arriveremo mai a esporci, ma se non ci esporremo falliremo a prescindere, perché il solo fallimento possibile è non esporsi per paura.

EVOLUZIONE AGONISTICA

Motivazione che **spinge** l'individuo verso **situazioni nuove** con apertura, **curiosità** e disponibilità al cambiamento, **ricercando esperienze e sfide** in cui contemplare anche il fallimento, considerandolo come una palestra in cui allenarsi all'apprendimento e attraverso il quale poter fare la differenza. È la capacità di generare un equilibrio nel caos, **senza desiderio eccessivo di controllo**, di previsione o di stabilità, alla scoperta di nuove conoscenze e nuove possibilità.



MINDSET

Anti-fragile

Mi posiziono



Prendersi la responsabilità delle proprie emozioni è una scelta antifragile, ed è il primo, imprescindibile, passo verso la guarigione di noi stessi.

AGILITÀ EMOTIVA

La capacità di decidere se **associarsi o dissociarsi dall'emozione dominante** che si genera durante un evento a cui si attribuisce significato. Ovvero l'abilità di utilizzare in due modi l'emozione vissuta allo scopo di raggiungere l'obiettivo: o **lasciandosi coinvolgere** e trasformando il vissuto emotivo in energia (posizione IN), o distaccandosene assumendo una **“meta posizione”** utile allo scopo (META posizione). La persona che possiede agilità emotiva ricerca emozioni che danno energia o spinta vitale; è un **decisore attivo e consapevole dell'utilizzo dell'emozione**.



MINDSET

Anti-fragile

Libero da condizionamenti



Abbiamo un problema e nessuno ci spiega quale sia e per questo continuiamo a perpetrarlo: rimaniamo imbrigliati nella nostra «realtà».

DISTRUTTIVITÀ CONSAPEVOLE

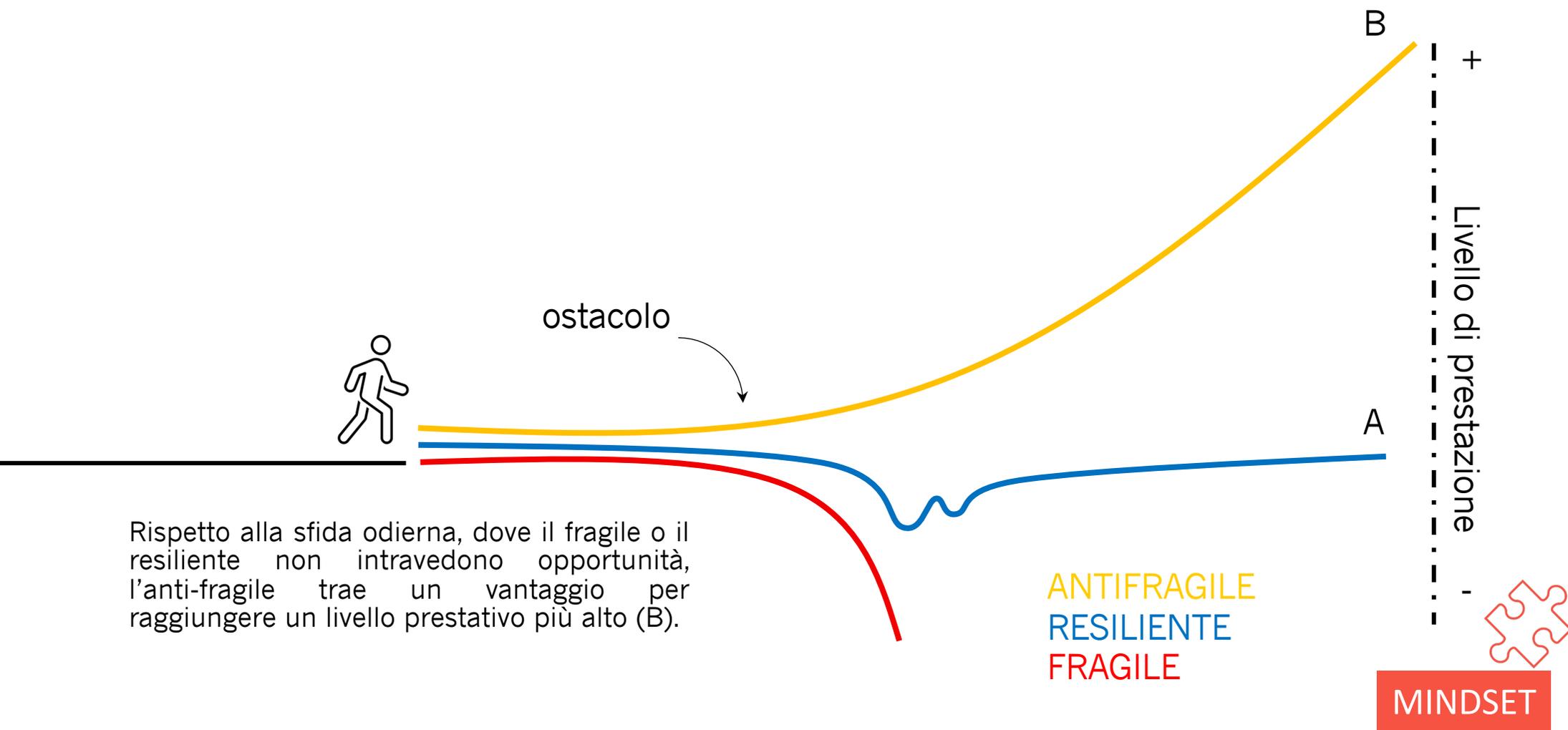
È la capacità di **andare oltre al condizionamento dato dalla conoscenza** (“La conoscenza obbliga”), eliminando i vincoli psicologici che impediscono alla persona di vedere nuove possibilità. Il distruttore è quindi connesso **all’eliminazione dei vincoli mentali** disfunzionali al superamento dell’ostacolo /sfida, mentre il termine consapevole indica la capacità di discernimento di cosa eliminare, mantenendo la piena connessione con se stessi e con l’ambiente circostante.



MINDSET

Pillole di coaching

Con un solo obiettivo



Bibliografia





QUESTION TIME

GRAZIE DELL'ATTENZIONE

giuseppe.vercelli@unito.it

www.psycosport.com

www.sferacoaching.com

www.giuseppevercelli.com

22/7/2021

Erogazione online in Microsoft Teams Scuola dello Sport