

NON SI FINISCE

MAI DI IMPARARE

Sapere significa “dare sapore”; questo lavoro si pone l’obiettivo di trasformare conoscenze ed esperienze in percezioni, in grado di arricchire ogni proposta e programmazione, ed enfatizzare l’unicità di ogni persona .



***L'analisi che
segue è basata
sulla mia
interpretazione
del modello
SFERA
del Prof.
Giuseppe Vercelli***



**ECCELLERE:
VIVERE
IL PRESENTE!**



***“l’incertezza di cadere era equilibrata dalla
certezza di poter esprimere me stesso.***

Phelipe Petit

**Si vince o si perde per dettagli,
ma chi vince è un eroe, chi perde è un idiota:**

**i dettagli determinano un processo,
i risultati causano "processi"**

$$\text{Performance} = \frac{\text{FOLLIA} \times \text{TALENTO}}{\text{METODO}}$$



IL RISULTATO È CASUALE.
LA PERFORMANCE NO!

L'acronimo di Best Team per spiegare i tre fattori della performance

Performance = $\frac{\text{BEST}}{\text{TEAM}}$



Sapere

Saper fare

Saper essere

Follia

Talento

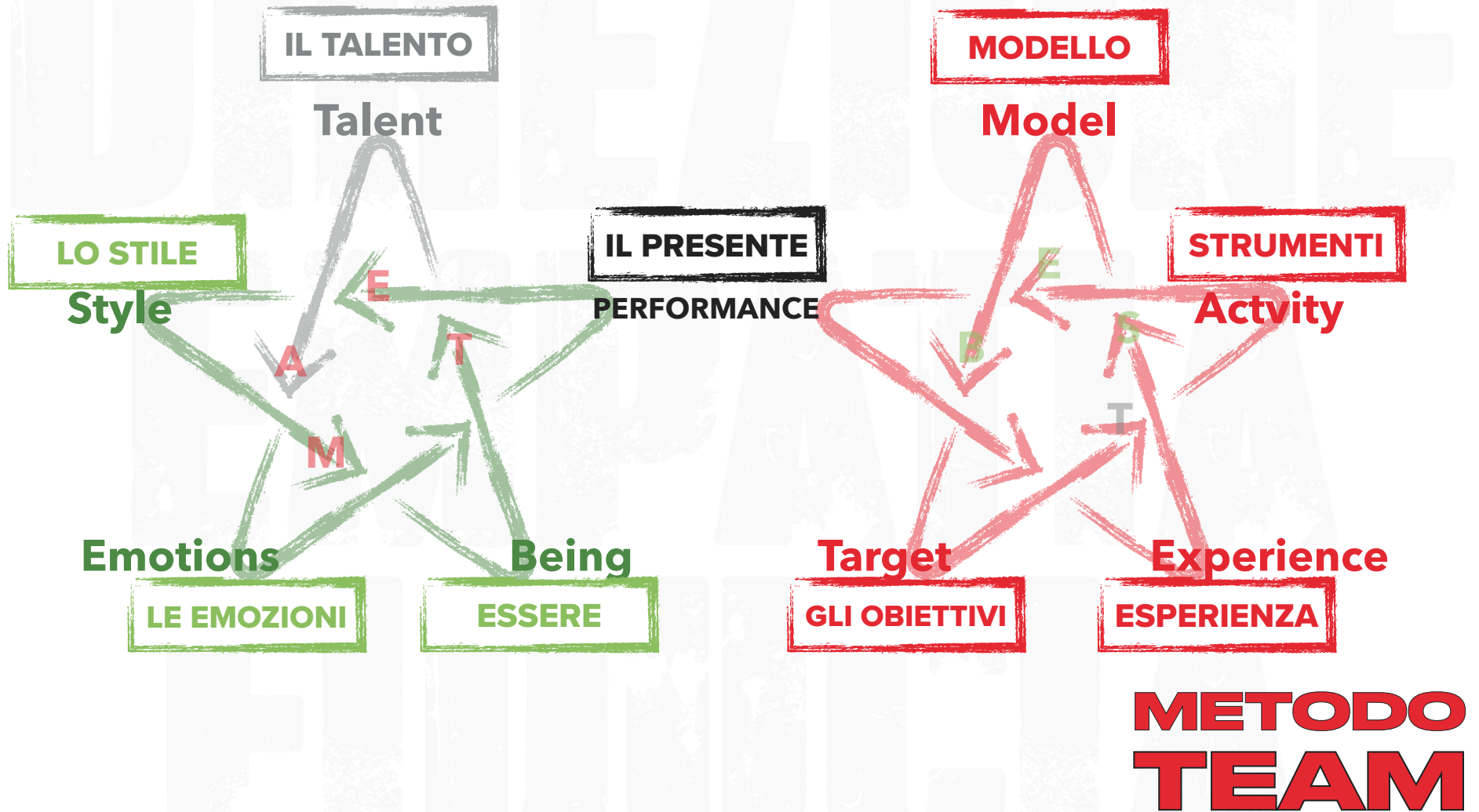
Metodo

*“Rare sono le persone che usano
la mente, poche le persone che
usano il cuore, uniche coloro che
usano entrambi.*

Rita Levi Montalcini

BEST

FOLLIA TALENTO




L'armonia degli opposti ci permette di sincronizzarci sul presente

Quando sono in massima prestazione “non penso a nulla”...

Come posso capire sta performando al meglio ?

- 1. Sono rivolto al processo***
- 2. Realizzo ciò che ho in mente***
- 3. Ho una elevata percezione di me***
- 4. Mantengo la concentrazione***



***“Quando sono in piedi
davanti al mio pubblico,
non riuscirei a stonare
nemmeno di proposito***

Performance

FOLLIA × TALENTO

E' la capacità di elevare la nostra prestazione:

E' IL GENIO CHE ABITA IL NOSTRO CERVELLO,

***In grado di pescare dal nostro talento e dove non fosse
sufficiente dalla nostra volontà.***

NON FINIREMO MAI DI SCOPRIRLO.



ESSERE

Una direzione unica con percorsi “unici”

ESSERE VISIONARI

Un'unica pallavolo:

***UN MODO AUTENTICO DI
VEDERE LE COSE***

ESSERE MOTIVATI

***Amore per ciò che fai,
è il desiderio di
poterlo vivere ogni
giorno:***

***ACCETTO DI ESSERE
VULNERABILE***

ESSERE LIBERI

***Il “modo giusto” di
fare le cose:***

***ABBANDONO CIO'
CHE NON M SERVE***

ESSERE

Una direzione unica con percorsi “unici”

ESSERE VISIONARI

Un'unica pallavolo:

**UN MODO AUTENTICO DI
VEDERE LE COSE**

**“Vivere in modo
autentico significa
sapere dove andare
senza conoscere la
strada .**

Don Paolo Tonucci

ESSERE MOTIVATI

**Amore per ciò che fai,
è il desiderio di
poterlo vivere ogni
giorno:**

**ACCETTO DI ESSERE
VULNERABILE**

ESSERE LIBERI

**Il “modo giusto” di
fare le cose:**

**ABBANDONO CIO'
CHE NON M SERVE**

ESSERE

Una direzione unica con percorsi “unici”

ESSERE VISIONARI

Un'unica pallavolo:

**UN MODO AUTENTICO DI
VEDERE LE COSE**

ESSERE MOTIVATI

**Amore per ciò che fai,
è il desiderio di
poterlo vivere ogni
giorno:**

**ACCETTO DI ESSERE
VULNERABILE**

ESSERE LIBERI

**Il “modo giusto” di
fare le cose:**

**ABBANDONO CIO'
CHE NON MI SERVE**

**“Guardavo i grandi
campioni in
videocassetta e poi
andavo in giardino a
cercare il modo giusto
di fare le cose.**

K. Stoner

ESSERE

Una direzione unica con percorsi “unici”

ESSERE VISIONARI

Un'unica pallavolo:

**UN MODO AUTENTICO DI
VEDERE LE COSE**

ESSERE MOTIVATI

**Amore per ciò che fai,
è il desiderio di
poterlo vivere ogni
giorno:**

**ACCETTO DI ESSERE
VULNERABILE**

ESSERE LIBERI

**Il “modo giusto” di
fare le cose:**

**ABBANDONO CIO'
CHE NON M SERVE**

“La parola desidera si compone della negazione DE e della parola SIDERA: stella, in assenza di stelle. Questa parola fu coniata da Giulio Cesare che definiva desiderantes i soldati che tornavano dalla guerra e scrutavano il cielo di notte per scrutare un presagio o una direzione e restavano senza riferimenti al sorgere del sole. Questa parola magnifica testimonia che i desideri si alimentano dell'incertezza e che è proprio la notte, l'incertezza stessa, a darci lo stimolo più grande.

EMOZIONI

10000 ore, un sentimento

**PERCHÉ FA
SEMPRE LO
STESSO
ERRORE ?!?**

**E' SEMPRE COLPA
MIA!**

**TOGLIETEMI TUTTO
MA NON TOGLIETEMI
QUESTA CARTEZZA!**

**VIVE LA COSA
CON SENSO DI
COLPA: TRASFORMA
TUTTO IN
RESPONSABILITÀ**

**HA TROPPE
INFORMAZIONI:
SPOSTA IL FOCUS SU
QUALCOSA DI
ESTERNO**

**TUTTO NASCE DAI
DESIDERI:
TROVA UN PROPOSTA
SFIDANTE**

**NON SENTE IL
GESTO: UTILIZZA LE
SUE PAROLE PER
STIMOLARE LA SUA
PERCEZIONE**



EMOZIONI

Modula i giri del tuo motore per affrontare il percorso

QUANDO GESTISCO AL MEGLIO LA EMOZIONI...

Mi sento fluido e armonico

Manifesto la mia leadership

Governo la situazione

Sono orientato al cambiamento

Percepisco la fiducia



STILE

Una linea, tante interpretazioni: la ricerca della verità e non della ragione



**Qual'è
il vostro
mestiere ?**

**DEVO
GARANTIRE
VOLUME...
E SPECIFICITÀ !!!**

**DEVO
CONOSCERE ...
E METTERE IN
DISCUSSIONE !**

**DEVO DARE
DELLE REGOLE...
E SPAZIO ALLA
CREATIVITA' !!!**

**DEVO CREARE
SFIDE...
E DARE FIDUCIA !!!**



STILE

Gestisci la velocità a cui vuoi affrontare il percorso

QUANDO INTERPRETO AL MEGLIO LA SITUAZIONE...

Accetto il momento

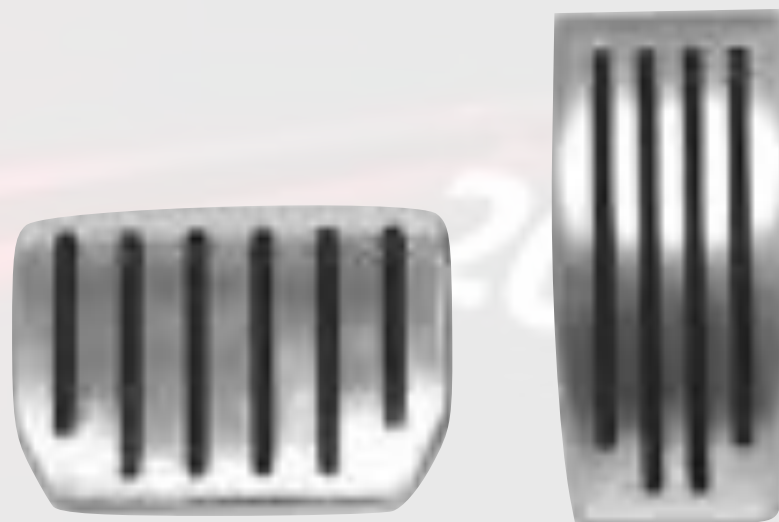
Doso l'energia

Delego

Manifesto un atteggiamento assertivo

Utilizzo le emozioni come alleate

Risolvo le cose in modo nuovo



TALENTO

Insieme delle capacità fisiche, tecniche e psicologiche.

RICONOSCIMENTO dei miei punti di forza (AUTOEFFICACIA):

Mi sento capace

Sono sicuro di me

Ho chiari i miei obiettivi

Conosco le mie doti

Sono focalizzato sul processo

Sono direzionato "verso l'obiettivo"



TALENTO

***Lo sport non è la sfida contro qualcuno:
gli altri sono solo il mezzo per sfidare se stessi***

ME

WE

***L'etimologia di competere è
convergere insieme, mentre la
cultura di oggi promuove rivalità.***

***Ho la necessità di avere uno sfidante
in grado di battermi.***

TALENTO

Il concetto di mantenimento della prestazione non esiste

ME
WE



IO (ED IL TUO AVVERSARIO)
AGGIUNGO "INFORMAZIONI" AL TUO
PROCESSO...



IO TI
RACCONTO IL MIO
MODO DI VEDERE E
SENTIRE IL MIO
PROCESSO...



METODO

È il nostro principio ordinatore:

E' IL SEGRETARIO DEL NOSTRO CERVELLO!

Dare un nome ed un ordine alle nostre idee ha molti vantaggi:

- 1. Riduce la casualità della prestazione***
- 2. Facilita il Problem solving***
- 3. Sviluppa automotivazione***
- 4. Favorisce la sincronizzazione tra mente - corpo - ambiente***
- 5. Utilizza le emozioni come alleate***
- 6. Genera un apprendimento costante***
- 7. Identifica nuove connessioni o leggi di prestazione***

PER ELEVARE LA PERFORMANCE DEVE

TENDERE A UNO...



GLI OBIETTIVI

Fare tecnica significa mettere un focus, non dipende dal metodo



**NON SI FA PIÙ LA
TECNICA PURA:
DOBBIAMO FARE PIÙ
LAVORO ANALITICO !!!**



Caratteristiche di un obiettivo:

- 1. Espresso in forma positiva***
- 2. Sotto la propria responsabilità***
- 3. Ecologico***
- 4. Con una scadenza***

TIPOLOGIE DI OBIETTIVI

DREAM GOALS

Vincere il campionato

OUTCOME GOALS

Voglio vedere crescere le percentuali sui nostri elementi chiave

PERFORMANCE GOALS

Voglio sentire la situazione sotto controllo

PROCESS GOALS

Creare un metodo ripetibile



Controllo

-

+

Personale

Ambiente

Obiettivo (positivo sotto la mia responsabilità)

COSA RAGGIUNGERE E QUANDO ?

Punti di forza (fisico-tecnico-mentale)

Opportunità

COSE E PERSONE CHE POSSONO AIUTARTI

S
W

O
T

Valore (ecologico)

PERCHE'? QUALE E' LA TUA RICOMPENSA?

Aree miglioramento

Minacce

SITUAZIONI CHE POSSONO RALLENTARTI

KPI (controllabile con data di scadenza)

INDICATORI DI RICOMPENSA SOGGETTIVI
ED OGGETTIVI INTERMEDI E DI RIUSCITA

Azioni

Dove e quando



L'ESPERIENZA

L'autonomia passa per un apprendimento consapevole

Proposta sintetica-globale

RICONOSCO

È la fase di consapevolezza in cui riconosco a cosa serve una tecnica e soprattutto mi riconosco capace:

Esperienza concreta: fai

Proposta globale

UTILIZZO

È la fase in cui ASSIMILO, quindi IMPARO !!!

Osservazione riflessiva: osserva

È L'ELEMENTO CENTRALE DEL PERCORSO

Questa fase ha due compiti, CONVERGERE verso un'attività con meno variabili o DIVERGERE verso un'attività più complessa.

Sperimentazione attiva: senti

Proposta analitica-sintetica

CONOSCO

È la fase percettiva, detta di ACCOMODAMENTO, dove io sento le sensazioni positive che si associano a quella tecnica.

Concettualizzazione astratta: pensa

ATTIVITA'

La stabilità passa per la variabilità

VARIAZIONE
PARAMETRI
ESECUTIVI



Più piano, più veloce...

Più lontano, più vicino...

Ritarda, anticipa...

Alto, basso...

VARIAZIONE
MODELLI
ESECUTIVI



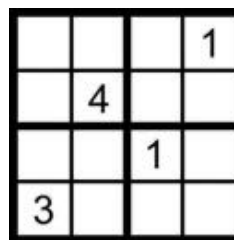
Fai come Giannelli...

Imita il braccio di...

Esagera il "Bolt"...

Aggiungi uno "split"...

VARIAZIONE
COMPITI
COGNITIVI



Togli l'oscillazione...

Fai la somma...

*Leggi se c'è la copertura
del pallonetto...*

*Marca parallela solo
quando non si allarga...*

VARIAZIONE
STIMOLI
PERCETTIVI



Stai a ritmo...

Leggi i due segnali...

*Osserva quando non
carica il braccio...*

*Quando abbassa le
braccia salta a primo
tempo...*

IL MODELLO

Avere una visione d'insieme

DEL GIOCO

Il flusso di gioco

DELLA SQUADRA

Timeline

DELLA PERSONA

***Tridimensionalità
del gesto***

**DELLA
PROGRAMMAZIONE**

Il giorno del ruolo

&

Allenamento bloccato

VISIONE D'INSIEME DEL GIOCO

Il flusso di gioco

La pallavolo è un'alternanza tra tocchi, dove uno lavora per tutti, a fasi in cui la palla è in volo dove tutti lavorano per uno:

- **Sfida:** la fase più rapida della pallavolo; si ha quindi poco tempo per adattarsi. E' la fase dove iniziano le transizioni.
- **Crea:** la fase più lenta della pallavolo e comune a tutte le categorie.
- **Sfrutta:** la velocità della fase dipende dal grado di evoluzione del sistema di attacco

