

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

Corso allenatori Beach Volley - Formia 10 Aprile 2019



Dott. ALESSANDRO CECILIA

CHI SIAMO



PROF. GIUSEPPE VERCELLI
Responsabile Scientifico

Responsabile Area Psicologica Juventus F.C.
Responsabile dell'Area Psicologica della FIS (Federazione Italiana Sport Invernali)
Consulente FICK, FIPAV FITARCO e FIBa (Federazione Italiana Badminton)
Partecipazione alle Olimpiadi come "Official" di Torino, Pechino, Vancouver e Londra come psicologo ufficiale del CONI e come consulente per le Olimpiadi di Sochi e Rio.



DOTT.SSA ALESSIA MAGLIETTO



DOTT. ANTONIO SACCO



DOTT.SSA ELISA PAGLIANO



DOTT.SSA CLAUDIA GAMBARINO



DOTT. ALESSANDRO CECILIA



DOTT.SSA ROSALBA ROMANO



DOTT.SSA VALENTINA BORLA CART

COLLABORAZIONI SPORTIVE



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT INVERNALI



F.I.C.K.
FEDERAZIONE ITALIANA
CANOA E KAYAK



FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO



FEDERAZIONE ITALIANA
TIRO CON L'ARCO



UNIONE ITALIANA
TIRO A SEGNO

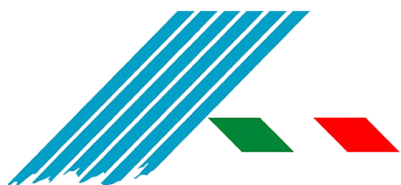


FEDERAZIONE ITALIANA
BADMINTON

JUVENTUS



FEDERAZIONE ARRAMPICATA
SPORTIVA ITALIANA



FEDERAZIONE ITALIANA DI
ATLETICA LEGGERA



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT DEL GHIACCIO

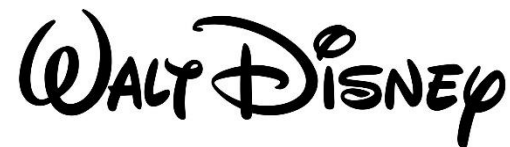


FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT EQUESTRI

CHI SIAMO



Microsoft

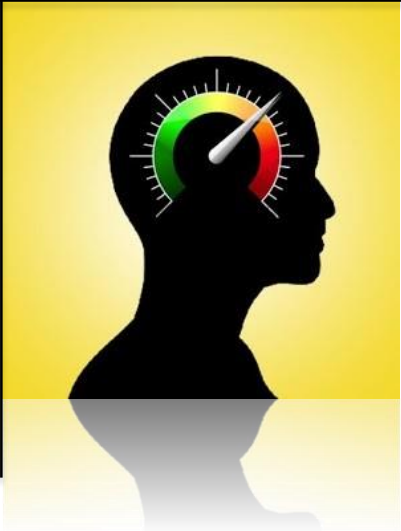


Carmens



LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

DEFINIZIONE



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**.



LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

...NON SOLO MOTIVARE

IL 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.



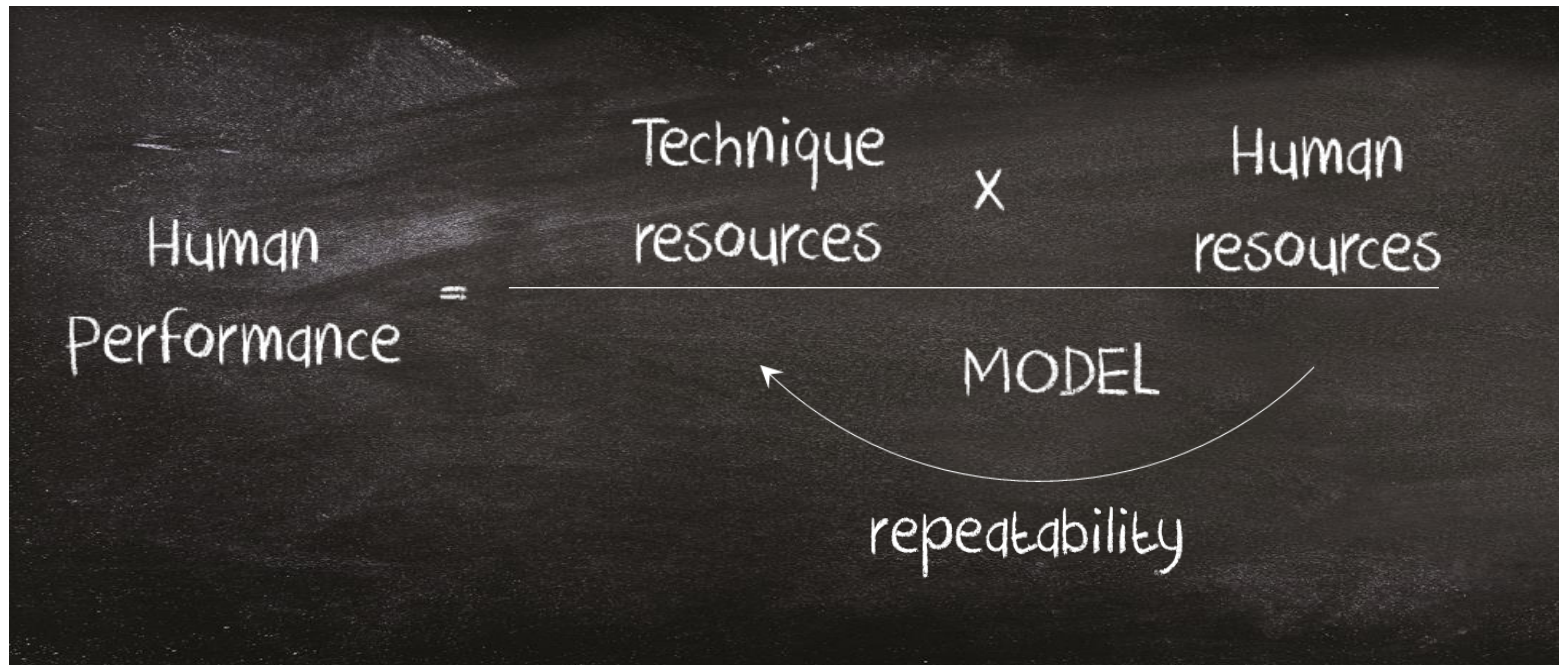
LO PSICOLOGO DELLA PRESTAZIONE

Lo Psicologo dello Sport, 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.

Rispetto al “motivatore”, l'Esperto in Psicologia dello Sport conosce e agisce sui meccanismi mentali che permettono l'espressione della genialità dell'atleta.

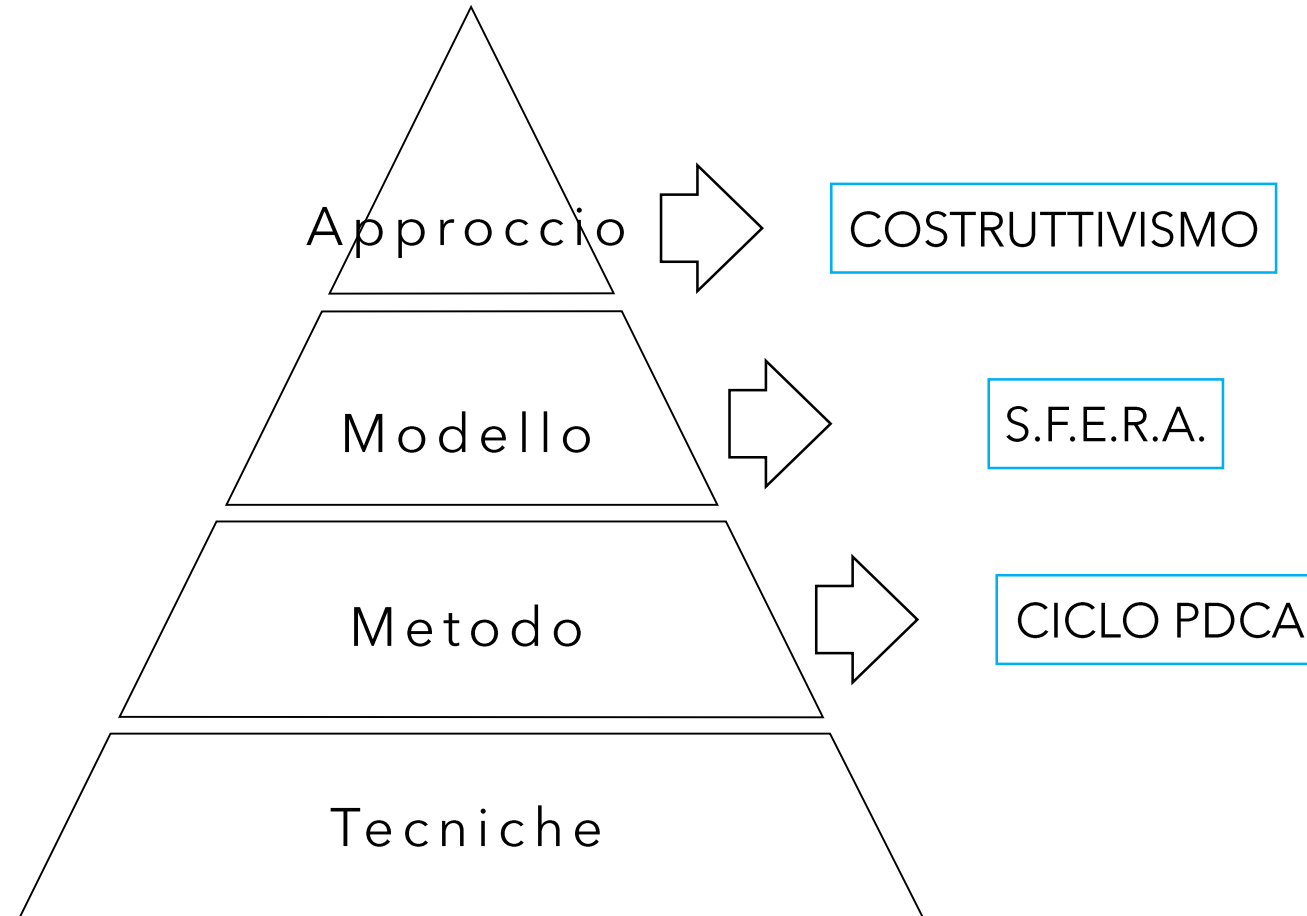
LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

COME?



LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

RIPETIBILITÀ



LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

LA TEORIA: 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 E DELLA PRESTAZIONE UMANA

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



LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

IL METODO: P.D.C.A.

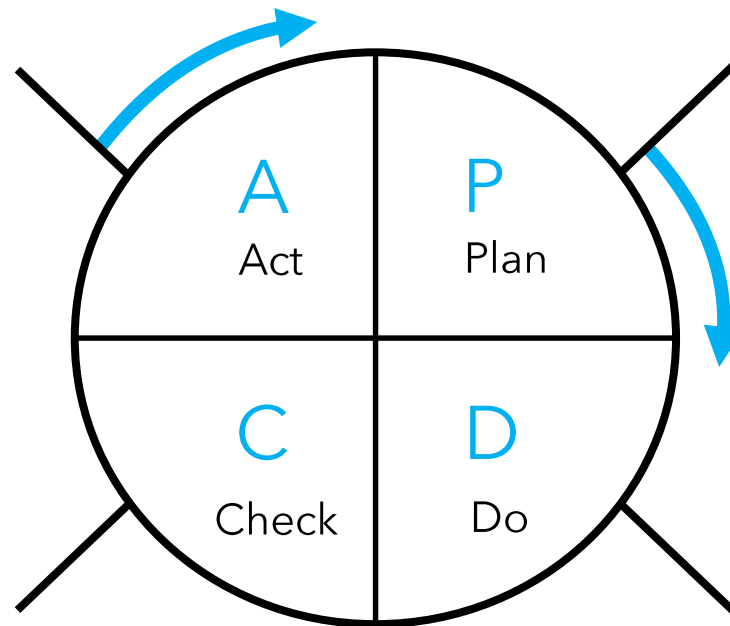
FASE DI MANTENIMENTO

standardizzare o ripetere un nuovo ciclo.

Miglioramento continuo

FASE DI VERIFICA

Controllo e misurazione dei risultati



FASE DI ANALISI

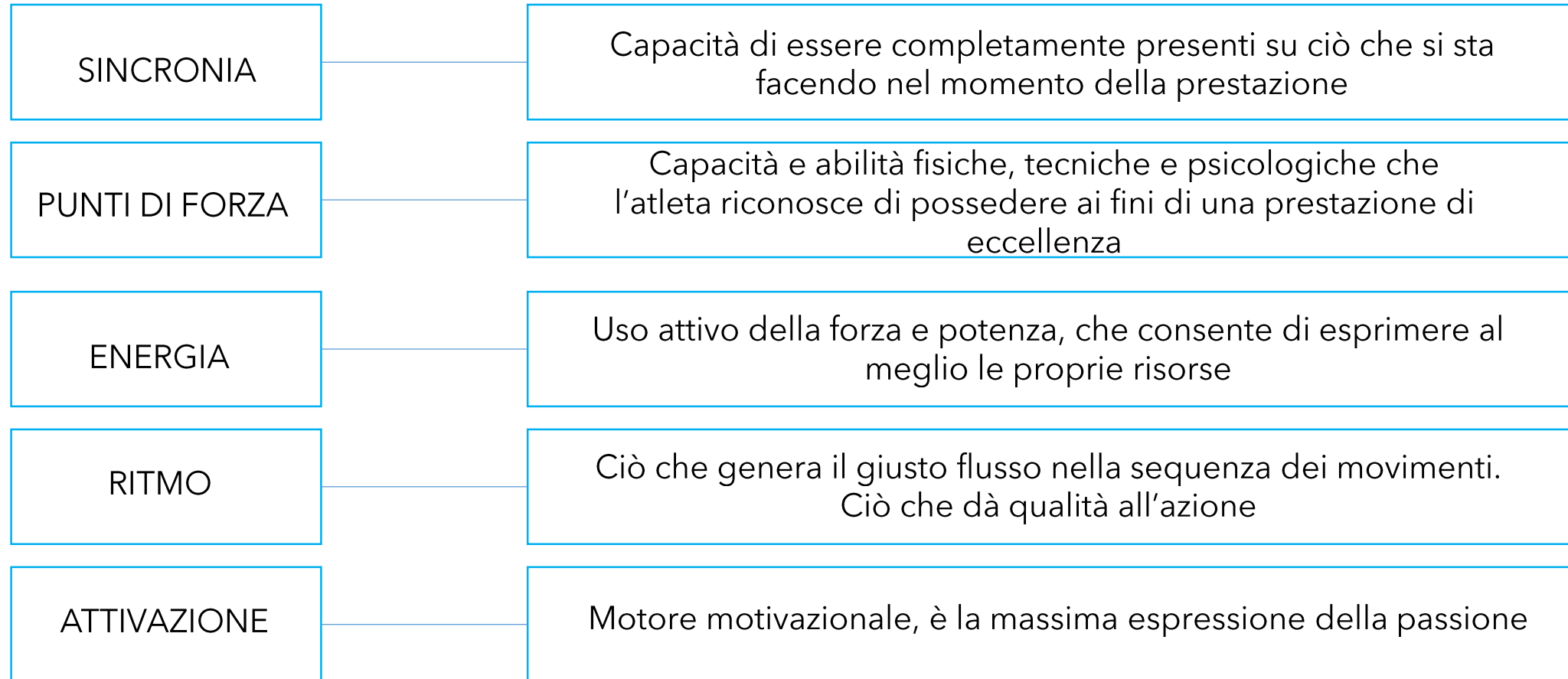
Prima di iniziare valutare e pianificare ciò che si dovrà fare

FASE DELL'AZIONE

Intervento di ottimizzazione.

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

IL MODELLO



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

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.

IN E OUT

SONO IN SINCRONIA

- 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

NON SONO IN SINCRONIA

- 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



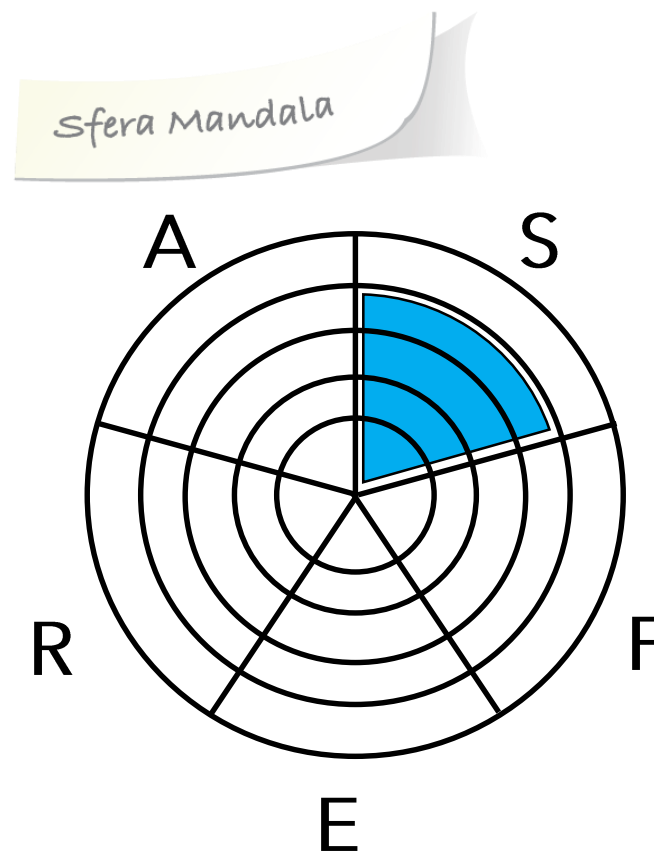
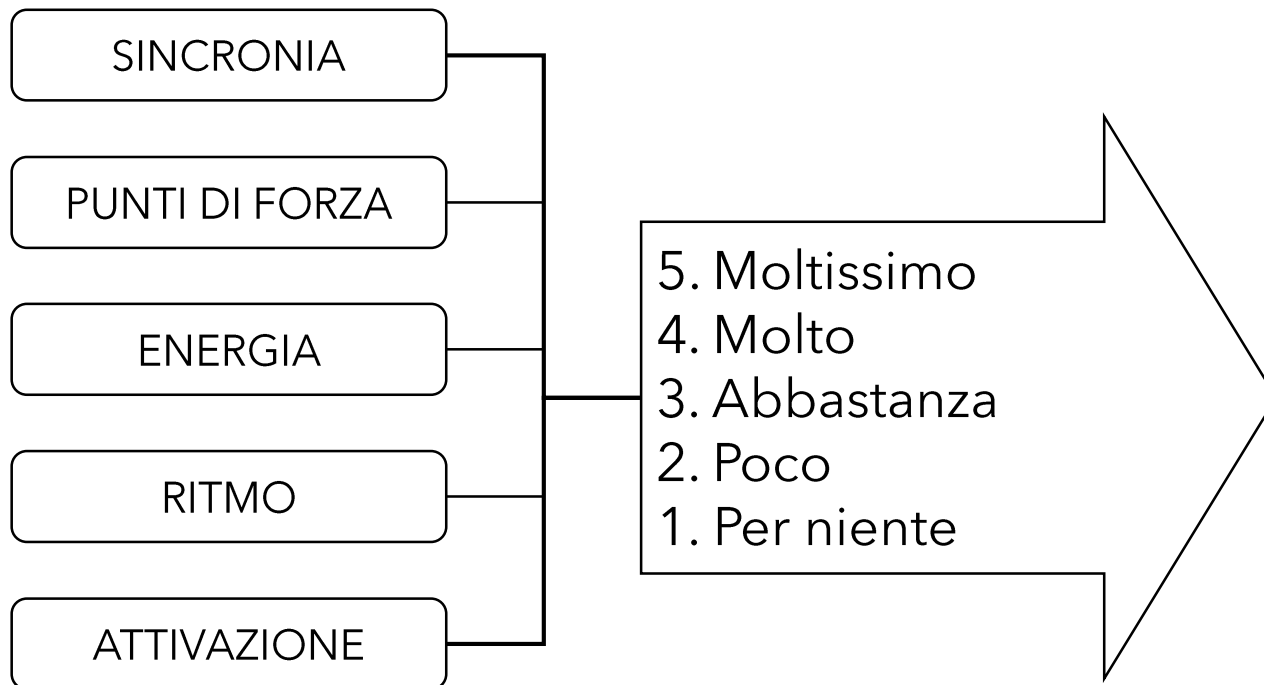
Essere nel presente
Concentrazione
Alleanza mente - corpo
Consapevolezza

Quali sono le vostre?



SINCRONIA

VALUTARE LA SINCRONIA



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 LA ALLENO

da
suggerione



*Comunicazione
astratta*



a
convinzione



Dati reali

«Dati **concreti e immagini mentali** sono i presupposti di una comunicazione efficace»

SINCRONIA

SPUNTI DI RIFLESSIONE

All'aumento del numero di parole dell'allenatore, diminuiscono la comprensione e il ricordo dell'atleta

Numero di parole per frase	% di testo compreso e ricordato dopo una prima comunicazione
27	4%
15	70%
12	86%
8	94%

Concentrati
 Forza Ragiona
 Non Forte Aiuta
 Attacca. Pensa Corri Difendi
 Subire Debole Vincere
 Sforzati
 Aggredisci Grinta
 Mondì
 Perdere
 Gareggia

Capacità
 Sincronia
 Obiettivi

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

STO USANDO I MIEI PUNTI DI FORZA

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

NON STO USANDO I MIEI PUNTI DI FORZA

- 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 ALLENANO

TRAMITE I **FEEDBACK**

Letteralmente = ritorno di segnale

Sono i rimandi e i commenti che fate all'atleta

Importanti per incrementare i punti di forza dell'atleta

E' uno strumento utile per "percepire"

Se utilizzato in maniera corretta è un potente strumento di
"crescita" personale e professionale.

PUNTI DI FORZA

I FEEDBACK



Due *tipologie*:

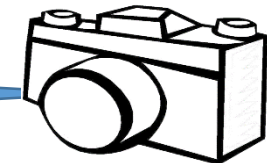
- positivi (elogi, complimenti, rinforzi)
- negativi (critiche, critiche costruttive)



Due *dimensioni*:

Generico

Specifico



PUNTI DI FORZA

I FEEDBACK POSITIVI



Incondizionato/Generico

Ottimo lavoro!
Grande partita oggi!
Sei il miglior ricevitore della squadra!

Condizionato/Specifico

Perfetta la Sincronia sul 20 pari nel 3°set!
Bene la posizione della spalla, ti ha permesso di chiudere molto la diagonale
"Che movimenti hai fatto per [...] Ok!"



PUNTI DI FORZA

I FEEDBACK POSITIVI - EFFETTI

Incondizionato/Generico

Gioia e energizzazione
Autostima ("io valgo, io mi piaccio")
Simpatia verso l'interlocutore
Clima positivo nel gruppo

Condizionato/Specifico

Consapevolezza e rinforzo dei comportamenti
Stima e fedeltà verso l'interlocutore e il gruppo
Consapevolezza di cosa funziona e del processo



FEEDBACK POSITIVI...COME FORNIRLI



- Sottolineare aspetti specifici della prestazione realizzata
- Focalizzarsi sui miglioramenti ottenuti
- Attribuire il progresso alle capacità personali (richiamando altre esperienze di successo della persona)
- Trasmettere la concezione che ogni capacità è acquisibile
- Con parsimonia (non troppo e non troppo poco)

PUNTI DI FORZA

I FEEDBACK NEGATIVI



Incondizionato/Generico

Ti sembra una ricezione?
No! Non ci siamo
(Silenzio ...)

Condizionato/Specifico

Attento alla posizione delle
mani sul muro.
Sull'ultimo attacco hai
staccato con un istante di
ritardo.



PUNTI DI FORZA

I FEEDBACK NEGATIVI - EFFETTI

Incondizionato/Generico

Rabbia
Paura, impotenza e paralisi
Depressione
Disistima di sé e degli altri
Conflittualità e competizione

Condizionato/Specifico

Consapevolezza di cosa non va e cosa si dovrebbe fare
Apprendimento
Responsabilità
Fiducia nel professionista



PUNTI DI FORZA

PER DARE FEEDBACK NEGATIVI

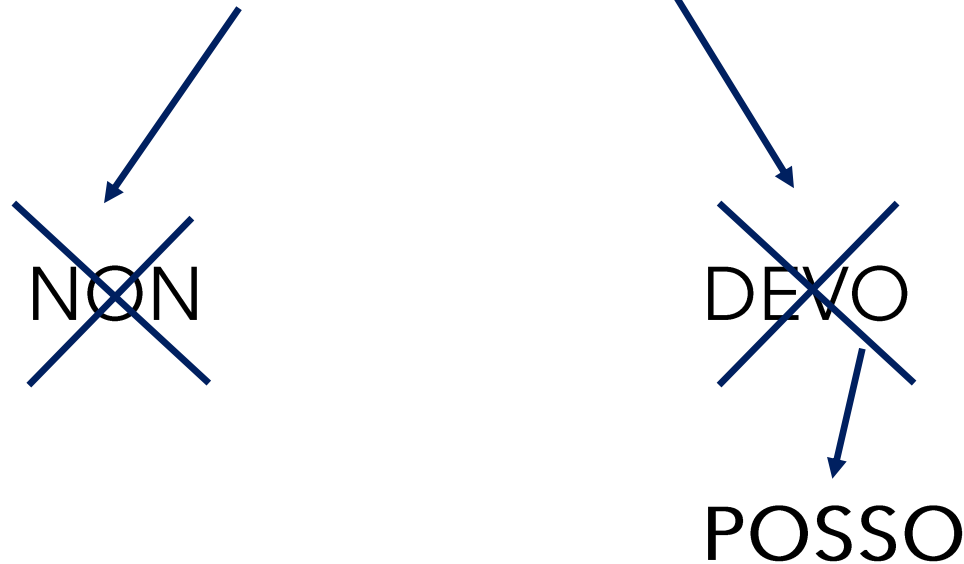
FEEDBACK NEGATIVI...COME FORNIRLI



- ▣ Focalizzarsi sul fatto (passato)
- ▣ ...e mostrare o chiedere il comportamento alternativo corretto (futuro)
- ▣ Attenzione: evitare parole come "sempre... mai... tutto... niente... ogni volta... tutte le volte... sei... non sei..."

IL FEEDBACK

ATTENZIONE AD EVITARE



PUNTI DI FORZA

IL FEEDBACK A «PANINO»



FEEDBACK POSITIVO

«Bravo, hai fatto una buona partita oggi..»

FEEDBACK NEGATIVO STRETTO

Hai sbagliato la posizione delle mani a muro. Conviene che, in casi come questi, le orienti...

FEEDBACK POSITIVO

...hai però avuto una buona reazione per il secondo tocco, molto bene!

L'INVISIBILE



È 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

IN E OUT

STO REGOLANDO L'ENERGIA

- 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

NON STO REGOLANDO L'ENERGIA

- 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?

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

LE MONOIDEE

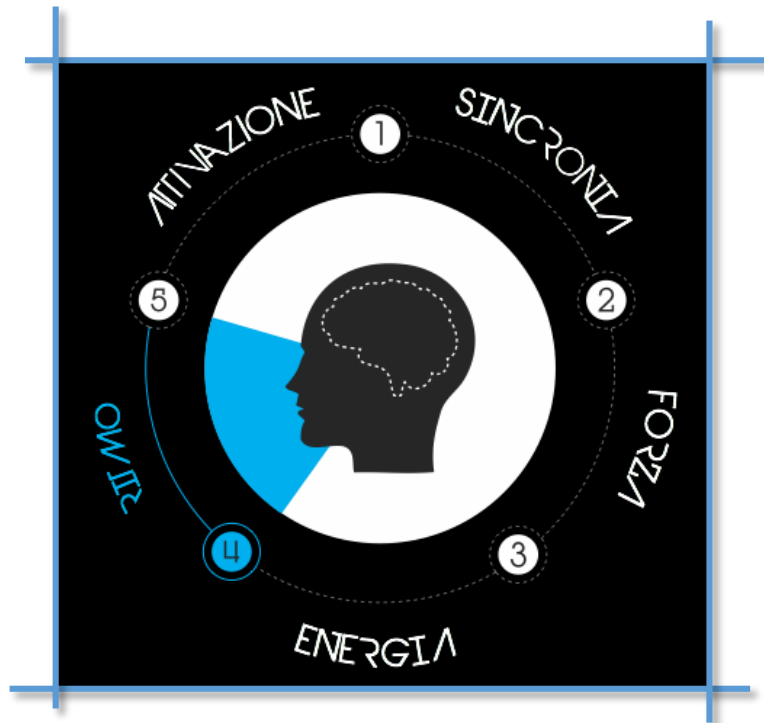
Servono a **focalizzare** tutta l'attenzione su **unico** compito o movimento. Permettono di regolare l'energia dato che aiutano a **pensare solo a ciò che il corpo deve fare**. Sfruttano la dimensione seriale della nostra mente a pensare ad una cosa per volta. Vanno formulate in positivo.

ESEMPIO

Non sbare ~~il~~ servizio

Servi profondo sul giocatore X

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

SONO NEL GIUSTO RITMO

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

SONO FUORI RITMO

- 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

SENSAZIONI ASSOCIATE



Essere eleganti
Avere stile e coerenza
Avere leadership
Essere costanti

Quali sono le vostre?



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

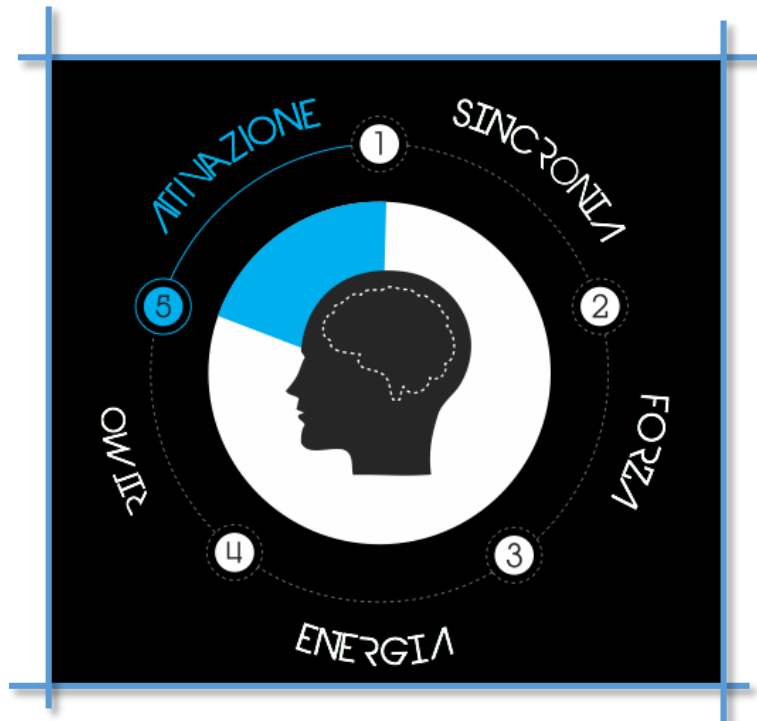
LEADERSHIP

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

...E LEADERSHIP

STILE	Quando funziona	Quando non funziona
AUTOREVOLE	Con un gruppo giovane da guidare	Con un gruppo esperto
AFFILIATIVO	Quando ci sono conflitti nel gruppo	Quando le prestazioni sono inadeguate
DIRETTIVO	Nelle situazioni di emergenza	Nel lungo periodo non valorizza il singolo
BATTISTRADA	Con un gruppo molto motivato e autonomo	Quando non si può fare tutto da soli
PARTECIPATIVO	Con un gruppo competente	Nelle situazioni critiche
COACHING	Con un gruppo che vuole e deve crescere	Nelle emergenze

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

SONO ATTIVATO

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

NON SONO ATTIVATO

- 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 LO 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 LA ALLENO



Stabilire **OBIETTIVI**
a breve, medio e lungo termine

Attenzione e azione su
aspetti importanti



Gli obiettivi influenzano
la prestazione:



Nuove strategie di
apprendimento



Impegno adeguato



Persistenza dell'impegno

ATTIVAZIONE

OBIETTIVI

L'obiettivo è il **MOTORE** della motivazione

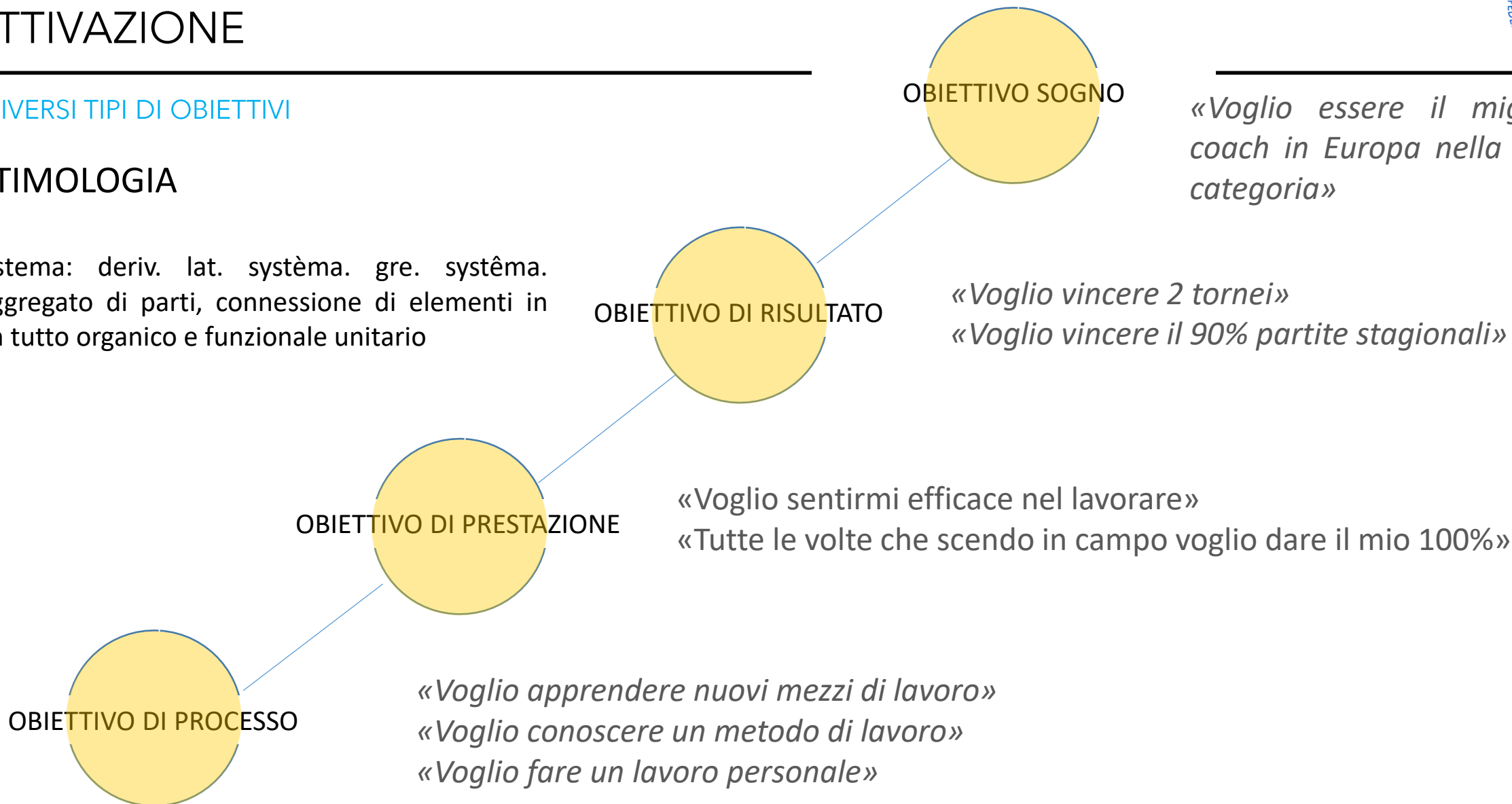


ATTIVAZIONE

DIVERSI TIPI DI OBIETTIVI

ETIMOLOGIA

Sistema: deriv. lat. *systema*. gre. *systema*.
Aggregato di parti, connessione di elementi in un tutto organico e funzionale unitario



ATTIVAZIONE

DIVERSI TIPI DI OBIETTIVI

OBIETTIVO SOGNO

OBIETTIVO DI RISULTATO

OBIETTIVO DI PRESTAZIONE

OBIETTIVO DI PROCESSO

*«Voglio sentirmi efficace nel lavorare»
«Tutte le volte che scendo in campo voglio dare il mio 100%»*

*«Voglio apprendere nuovi mezzi di lavoro»
«Voglio conoscere un metodo di lavoro»
«Voglio fare un lavoro personale»*

CONTROLLO

+

DEFINIRE OBIETTIVI

L' OBIETTIVO S.M.A.R.T.

S - SPECIFICO

chiaro, non vago o generico

M - MISURABILE

per capire se è stato raggiunto o quanto si è lontani dalla meta

A - RAGGIUNGIBILE

date le risorse e le capacità

R - REALISTICO

sì stimolante e significativo, ma adeguato alle risorse e alle possibilità

T - TEMPO

adeguato per il tempo a disposizione



Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana «Umbro Marcaccioli»

alessandro.cecilia@psycosport.com

www.psycosport.com

www.sferacoaching.com

www.giuseppevercelli.it