

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

CORSO ALLENATORI
BARI 17 Luglio 2016



Dott. ALESSANDRO CECILIA

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**.



@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

COME OPERARE

A

OPINIONISTA
INGENUO



B

PROFESSIONISTA
SPECIALIZZATO



@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

OPINIONISTA INGENUO

POST VEGGENTE



Basa le sue opinioni sul "sentito dire"
 Analizza i fatti dopo che sono accaduti
 Enfatizza il problema

OPINIONISTA INGENUO PROFESSIONISTA SPECIALIZZATO

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PROFESSIONISTA SPECIALIZZATO

PREVEGGENTE



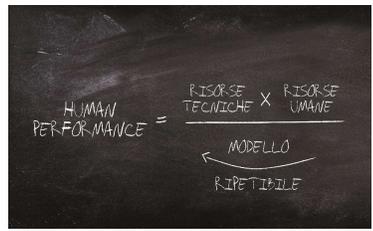
Ha una diversa percezione della realtà, è colui che osserva la sfida
 Ha un modello di riferimento
 Sa analizzare l'errore
 Utilizza indicatori di prestazione
 Risponde alla domanda "Come?"

OPINIONISTA INGENUO PROFESSIONISTA SPECIALIZZATO

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

COME?

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

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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.

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

RIPETIBILITÀ

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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

<p>Gli eventi esistono indipendentemente da me Partecipo attivamente alla costruzione degli eventi</p>	<p>Osservatore ATTORE</p>	<p>Gli eventi possono essere descritti in modo oggettivo Gli eventi sono una mia costruzione soggettiva</p>
<p>Deresponsabilizzazione Alta responsabilità</p>	<p>Presunta oggettività Totale soggettività</p>	<p>Te l'ho riferito così com'è Te l'ho riferito come io lo ho interpretato</p>
<p>È così come te lo dico Questo è ciò che io credo</p>		

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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 ANALISI
Prima di iniziare valutare e pianificare ciò che si dovrà fare

FASE DI VERIFICA
Controllo e misurazione dei risultati

FASE DELL'AZIONE
Intervento di ottimizzazione.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

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

ATTIVAZIONE 1

SINCRONIA 2

FORZA 3

ENERGIA 4

OMBRA 5

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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

SINCRONIA

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.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

SINCRONIA

IN E OUT

SONO IN SINCRONIA

- o Stavo pensando all'azione che stavo svolgendo
- o Riuscivo a fare esattamente quello che intendevo fare
- o La mia mente era concentrata su ciò che stavo facendo
- o Percepivo le migliori sensazioni durante l'azione
- o Ho mantenuto costante l'attenzione durante tutta la gara/allenamento

NON SONO IN SINCRONIA

- o Stavo pensando a qualcos'altro
- o Avevo paura di sbagliare
- o Mi chiedevo cosa avrebbero detto gli altri se non avessi fatto bene
- o Stavo pensando a qualcosa accaduto prima o a cosa sarebbe successo dopo
- o Persone mi hanno disturbato mentre gareggiavo/mi allenavo

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

SINCRONIA

SENSAZIONI ASSOCIATE



Essere nel presente
Concentrazione
Alleanza mente - corpo
Consapevolezza

Quali sono le vostre?

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

SINCRONIA

VALUTARE LA SINCRONIA

SINCRONIA

PUNTI DI FORZA

ENERGIA

RITMO

ATTIVAZIONE

5. Moltissimo

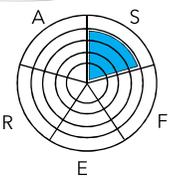
4. Molto

3. Abbastanza

2. Poco

1. Per niente

Sfera Mandala



Individuata una prestazione, analizzo ogni singolo fattore attribuendo ad esso un valore compreso tra 1 e 5 in relazione alla scala di valutazione

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

SINCRONIA

COME LA RICONOSCO

SINCRONIA IN

- o Concentrato e attento per tutto il match
- o Mette in pratica le strategie di gioco e le indicazioni
- o Adatta facilmente i colpi alla situazione (fa la cosa giusta al momento giusto)
- o Sfrutta le occasioni che si presentano
- o Prevede e anticipa gli avversari

SINCRONIA OUT

- o Molti errori gratuiti
- o Si guarda attorno, poco presente nel gioco
- o Non mette in pratica le indicazioni
- o Fa scelte sbagliate
- o Posizioni errate in campo

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

SINCRONIA

COME SI ALLENA

ALLENANDO IL NON VERBALE

Molto spesso quando diciamo una cosa con le nostre **parole** il nostro **corpo** ne **comunica** invece un'altra.

✓ Non Verbale	=====	55%
✓ Paraverbale	=====	38%
✓ Verbale	=====	7%

Ciò che diciamo con il corpo passa molto più rapidamente e viene ricordato molto più facilmente!

Occorre quindi essere **consapevoli** di ciò che si comunica a livello **non verbale** ed essere coerenti con ciò che si dice per generare sincronia in chi ascolta.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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

PUNTI DI FORZA



Capacità e abilità **fisiche, tecniche e psicologiche** che la persona riconosce di possedere ai fini di una prestazione d'eccellenza.

Sono connessi con il costruito dell'**AUTOEFFICACIA**.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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

©by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUNTI DI FORZA

SENSAZIONI ASSOCIATE



Sentirsi capace
Attivazione delle risorse
Senso di Autoefficacia
Sensazione di potenza



Quali sono le vostre?

©by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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

©by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUNTI DI FORZA

I FEEDBACK



Due tipologie:

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



Due dimensioni:

Generico



Specifico



@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUNTI DI FORZA

I FEEDBACK

IL FEEDBACK

ATTENZIONE AD EVITARE

~~NON~~

~~DEVO~~

POSSO

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUNTI DI FORZA

I FEEDBACK POSITIVI




Incondizionato/Generico	Condizionato/Specifico
<p>Ottimo lavoro! Grande partita oggi! Sei il miglior ricevitore della squadra!</p>	<p>Hai mantenuto un'ottima concentrazione per tutta la partita! Ottimi movimenti di copertura per tutto il set! "Che movimenti hai fatto per ottenere quel risultato? [...] Ok!"</p>

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUNTI DI FORZA

I FEEDBACK POSITIVI - EFFETTI

Incondizionato/Generico	Condizionato/Specifico
<p>Gioia e energizzazione Autostima ("io valgo, io mi piaccio") Simpatia verso l'interlocutore Clima positivo nel gruppo</p>	<p>Consapevolezza e rinforzo dei comportamenti Stima e fedeltà verso l'interlocutore e il gruppo Consapevolezza di cosa funziona e del processo</p>



@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUNTI DI FORZA

PER DARE FEEDBACK POSITIVI

FEEDBACK POSITIVI...COME FORNIRLI

- Sottolineare aspetti specifici della prestazione realizzata
- Focalizzarsi sui miglioramenti ottenuti
- Attribuire il progresso alle capacità personali (richiamando anche altre esperienze di successo della persona)
- Trasmettere la concezione che le capacità sono acquisibili



@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUNTI DI FORZA

PER DARE FEEDBACK POSITIVI

- ✓ Con tempestività.
- ✓ Con specificità (riferito ad una particolare performance).
- ✓ Non troppo poco per non demotivare.
- ✓ Non troppo perché diventa consuetudine.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUNTI DI FORZA

I FEEDBACK NEGATIVI

<p>Incondizionato/Generico</p> <p>Ti sembra una ricezione? Sei negato per le sfide che contano (Silenzio ...)</p>	<p>Condizionato/Specifico</p> <p>Attento alla posizione delle mani sul muro. Sull'ultimo attacco hai staccato con un istante di ritardo.</p>
--	---




@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUNTI DI FORZA

I FEEDBACK NEGATIVI - EFFETTI

<p>Incondizionato/Generico</p> <p>Rabbia Paura, impotenza e paralisi Depressione Disistima di sé e degli altri Conflittualità e competizione</p>	<p>Condizionato/Specifico</p> <p>Consapevolezza di cosa non va e cosa si dovrebbe fare Apprendimento Responsabilità Fiducia nel professionista</p>
---	---



@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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..."

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUNTI DI FORZA

PER DARE FEEDBACK NEGATIVI

- ✓ Devono essere rilevanti.
- ✓ Devono essere appropriate.
- ✓ Devono essere costruttive.
- ✓ Devono permettere una via d'uscita.
- ✓ Devono essere dettagliate.
- ✓ Devono comprendere positivo e negativo.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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!

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUNTI DI FORZA

GUIDARE FACENDO DOMANDE

Domande per sviluppare la prestazione
(e l'autoefficacia)

In quell'esempio che mi hai fatto hai avuto quella
specifica difficoltà. Che cosa hai notato? Cosa hai fatto per
risolverla?

In quel momento preciso, cosa hai visto?

Qual è stata la tua scelta? Cosa hai fatto di preciso?
Come?

Che cos'altro potevi fare?...In che modo?

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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

ENERGIA



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.

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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

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

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ENERGIA

SENSAZIONI ASSOCIATE




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

Quali sono le vostre?

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ENERGIA

COME LA RICONOSCO

<p>ENERGIA IN</p> <ul style="list-style-type: none"> o Dosa bene la potenza dei colpi o Non spreca le energie arrabbiandosi con compagni, avversari o arbitro o Grintoso ed equilibrato in campo o Preciso al servizio e in attacco 	<p>ENERGIA OUT</p> <ul style="list-style-type: none"> o Testa bassa, spalle curve e si trascina sul campo o Molto aggressivo con i compagni e l'arbitro o Cede facilmente alle provocazioni degli avversari o Non regola la potenza dei colpi
--	--

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ENERGIA

COME LA ALLENO

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

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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

RITMO



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.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

RITMO

SENSAZIONI ASSOCIATE



Essere eleganti
Avere stile e coerenza
Avere leadership
Essere costanti



Quali sono le vostre?

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

RITMO

COME LO RICONOSCO

RITMO IN

- Gestii armonici e fluidi
- A tempo sulla palla
- Tranquilla 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

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

RITMO

COME LO ALLENO

LEADERSHIP

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

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

RITMO

...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

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

RITMO

COME FARSI SEGUIRE

1 Capitalizza i tuoi Punti di Forza

2 Mostra di essere umano

3 Riconosci i segnali

4 Usa una "empatia brutale"

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

1. CAPITALIZZA I TUOI PUNTI DI PUNTI

COME FARSI SEGUIRE

Utilizza i tuoi punti di forza per differenziarti dai giocatori. Tra questi trova le caratteristiche che ti possano distinguere dal resto del gruppo e renderti unico.

Queste possono essere:

- Qualità (ad esempio immaginazione, esperienza, lealtà, apertura alla sfida, ecc.)
- Stili di comunicazione
- Abbigliamento
- Gestualità...

Suggerimenti:

1. Mantieni quella vicinanza che ti permetta di ispirare gli altri (differenziarti troppo ti porterebbe a perdere contatti con i giocatori)
2. Distinguiti soprattutto attraverso le tue qualità

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

2. MOSTRA DI ESSERE UMANO

COME FARSI SEGUIRE

Nessuno vuole lavorare con un leader "perfetto" quindi mostra di essere umano

Come?

Rivela le tue debolezze (selettivamente)

Suggerimenti:

1. Prendi un difetto che gli altri possono considerare un punto di forza (perfezionismo nel lavoro)
2. Non esporre una debolezza critica

Ad esempio
 "non mi sento all'altezza" "anch'io posso sbagliare..."

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

3. RICONOSCI I SEGNALI

COME FARSI SEGUIRE

Migliora la tua abilità di raccogliere e interpretare i segnali per riconoscere che cosa sta accadendo

Nella squadra **Senza dover essere informato da terzi** Tra i giocatori

Perfeziona il tuo intuito

Suggerimenti:
 Testa le tue intuizioni. Verificalo con un membro fidato dello staff o con un giocatore

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

4. USA UNA «EMPATIA BRUTALE»

COME FARSI SEGUIRE

Comunica in maniera diretta

Richiedi ai giocatori il loro massimo

Prendi le decisioni che devono essere prese e spiegate

«BRUTALE» SU PROBLEMI E OBIETTIVI

«EASY» CON LE PERSONE

Sii cordiale e disponibile

Dimostra di avere interesse per quello che fanno

Suggerimenti:
 Dagli ciò che gli **serve** per raggiungere il massimo, non ciò che vogliono

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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

ATTIVAZIONE

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.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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 ...

©by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ATTIVAZIONE

SENSAZIONI ASSOCIATE



Divertimento
Gioia
Passione
Motivazione
Entusiasmo



Quali sono le vostre?

©by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

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

©by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ATTIVAZIONE

COME LA ALLENO



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

Gli obiettivi influenzano la prestazione:

- Attenzione e azione su aspetti importanti
- Impegno adeguato
- Nuove strategie di apprendimento
- Persistenza dell'impegno

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ATTIVAZIONE

OBIETTIVI

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



Sviluppo di nuove strategie per cercare soluzioni

Aumento della motivazione

Impegno e persistenza negli sforzi

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ATTIVAZIONE

DIVERSI TIPI DI OBIETTIVI

IL SOGNO	-	Voglio vincere le olimpiadi
OBIETTIVO DI RISULTATO	-	Voglio vincere il prossimo torneo
OBIETTIVO DI PRESTAZIONE	Controllo	Voglio gestire sempre al meglio la gara a livello mentale
OBIETTIVO DI PROCESSO	+	Voglio migliorare un nuovo gesto tecnico

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ATTIVAZIONE 

CHE TIPO DI OBIETTIVI?

Definire obiettivi di **PRESTAZIONE**

= inteso come **standard di abilità** da raggiungere
(es. perfezionare il servizio o aumentare il controllo sulla prestazione)

L'obiettivo di **risultato** (es. vincere una competizione o essere il miglior al mondo) non è adeguato perché chi performa ha solo un **controllo** parziale sul risultato.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ATTIVAZIONE 

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	si stimolante e significativo, ma adeguato alle risorse e alle possibilità
T - TEMPO	adeguato per il tempo a disposizione

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ATTIVAZIONE 

...NON SOLO OBIETTIVI

RITUALI



@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

I NOSTRI ATLETI IN SFERA

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

COSA DIRE QUANDO...

I DIVERSI MOMENTI DELLA COMUNICAZIONE

COSA DIRE QUANDO...

I DIVERSI MOMENTI DELLA COMUNICAZIONE

Durante la stagione (competizioni e allenamenti) si possono individuare diversi momenti, in cui è più efficace un certo tipo di comunicazione.

- 1 • LONTANO DALLA COMPETIZIONE
- 2 • ALLENAMENTO
- 3 • BRIEFING PRE-COMPETIZIONE
- 4 • CARRELLATA PRIMA DELLA COMPETIZIONE
- 5 • IN CAMPO
- 6 • DEBRIEFING
- 7 • PRIMO ALLENAMENTO DOPO LA COMPETIZIONE

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

1. LONTANO DALLA COMPETIZIONE 

COSA DIRE QUANDO...

Questo è il momento fondamentale per

↓

COGLIERE INFORMAZIONI UTILI SULL'ATLETA 

Per essere massimamente efficaci è decisivo mettersi in una posizione di ascolto attivo e sintonizzarsi a livello empatico.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

1. LONTANO DALLA COMPETIZIONE 

PER FAVORIRE L'ASCOLTO...

sospendere il proprio punto di vista e lasciarsi incuriosire da cosa vuole dire l'altro (aspettare a giudicare)

fare domande per capire meglio

fare verifiche di ciò che ho capito (riformulazioni)

fare dei riassunti di ciò che è stato detto

Allenati a sospendere il tuo giudizio e ad esplorare la «mappa» dell'altro

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

2. ALLENAMENTO 

COSA DIRE QUANDO...

Questo è il momento fondamentale per

↓

STIMOLARE L'APPRENDERIMENTO E UTILIZZARE FEEDBACK CORRETTIVI

Importante utilizzare feedback sia positivi sia negativi, purché stretti, e i feedback «a panino».

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

3. BRIEFING PRE-COMPETIZIONE

COSA DIRE QUANDO...

Questo è il momento fondamentale per

↓

**RICORDARE GLI OBIETTIVI
E LAVORARE SULLE MINACCE**

↻

Importante quindi cercare di individuare tutte le eventualità che possono accadere, i possibili imprevisti, durante la gara. Utilizzare la **NOOSFERA**.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

3. BRIEFING PRE-COMPETIZIONE

COSA DIRE QUANDO...

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

4. CARRELLATA PRIMA DELLA COMPETIZIONE

COSA DIRE QUANDO...

Questo è il momento fondamentale per

↓

**RICORDARE GLI OBIETTIVI, I COMPITI DA
SVOLGERE E I PUNTI DI FORZA**

Ricordare brevemente gli **obiettivi** relativi alla competizione specifica, i **compiti** (uno o due) da svolgere durante la gara e le **risorse** su cui l'atleta può fare affidamento per portarli a termine. Risulta anche utile ricordare esercizi per aumentare la **SINCRONIA**.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

6. DEBRIEFING A FINE COMPETIZIONE 

COSA DIRE QUANDO...

DEBRIEFING

- (se possibile) chiedere direttamente all'atleta.
- Descrivere e riassumere in maniera sintetica quello che è successo. **ERRORE = INFORMAZIONE**
- Sottolineare anche ciò che è andato bene.
- Rimandare il discorso approfondito a un momento successivo.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

7. PRIMO ALLENAMENTO DOPO LA COMPETIZIONE 

COSA DIRE QUANDO...

Questo è il momento fondamentale per

↓

**STIMOLARE APPRENDIMENTO
DALL'ESPERIENZA ED EFFETTUARE LA
GESTIONE DELL'ERRORE**

È in questo momento che va effettuata l'analisi approfondita e la **gestione dell'errore** vera e propria al fine di produrre apprendimento.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

LA GESTIONE DELL'ERRORE 

COSA DIRE QUANDO...

DURANTE IL «PRIMO ALLENAMENTO»

In questo momento, dal giorno dopo la competizione, è più efficace fare l'analisi approfondita dell'errore.

- Analisi video, se possibile.
- Far partecipare l'atleta all'analisi dell'errore, facendo domande (cosa hai sentito?, quale errore hai commesso?, cosa potevi fare per rimediare?).
- Focalizzarsi sui FATTI (passati).
- Dire cosa è andato male, ma anche cosa ha funzionato.
- Definire cosa fare per il FUTURO (aree di miglioramento e obiettivi futuri).

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ANTIFRAGILITÀ

SO-STARE NEL CAOS



ANTIFRAGILITÀ

SO-STARE NEL CAOS

● La filosofia di Taleb è il darwinismo del XXI secolo.
Corriere della Sera - La Lettura

Nassim Nicholas Taleb

(in arabo: نسيو نيقولا نجيب طاب) 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



@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ANTIFRAGILITÀ

LA TRIADE

FRAGILE	ANTIFRAGILE	ROBUSTO
		
<ul style="list-style-type: none"> • Suffers or breaks from volatility • More downside than upside from volatility • Seeks tranquility • Mistakes new and large • Myth: Sword of Damocles 	<ul style="list-style-type: none"> • Comes out stronger from volatility • More upside than downside from volatility • Seeks disorder • Mistakes small and benign • Myth: The Hydra 	<ul style="list-style-type: none"> • Stays the same in volatility • Indifferent to tranquilly and volatility • Myth: The Phoenix

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ANTIFRAGILITÀ

LA TRIADE

Ciò che è robusto o resiliente non trae né vantaggio né svantaggio dalla volatilità e dal disordine, mentre l'antifragile **ne trae vantaggio**.

SOPRAVVIVERE?
Non è presente in noi a livello conscio ma fa parte del nostro comportamento innato, dell'apparato biologico dell'uomo.

CIÒ CHE NON MI UCCIDE MI RENDE PIÙ FORTE?
↓
NO

CIÒ CHE NON MI UCCIDE, NON LO FA PERCHÉ SONO GIÀ PIÙ FORTE.

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PUBBLICAZIONI

 2004 "Divide della stesso ramo"	 2006 "Vincere con la mente"	 2006 "Performance di vendita, performance sportiva"	 2007 "Manuale di counseling in ipnosi costruttiva"
 2007 "SFERA Training Manuale di allenamento FIS"	 2009 "L'Intelligenza Agonistica"	 2013 "Il potere nascosto dell'ombra"	 2013 "Psicologia dell'alta prestazione nel trading"

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

 **CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA «UMBRO MARCACCIOLO»** 

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

alessandro.cecilia@psycosport.com

giuseppe.vercelli@unito.it

www.giuseppevercelli.it

www.sfercoaching.com

www.psycosport.com

@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico
