



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022 DICIANNOVESIMA EDIZIONE

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT Il Modello di Prestazione S.F.E.R.A.

Dott. Alessandro Miguel Cecilia

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione





IL CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

...e della Prestazione Umana



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.



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



LA PSICOLOGIA DELLA PRESTAZIONE

Il menù di queste due giornate

La psicologia dello sport e della prestazione umana

1

2

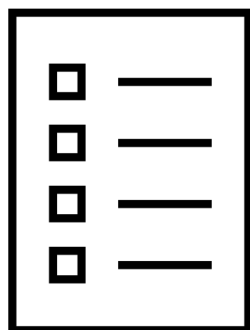
Il Modello di prestazione S.F.E.R.A.

3

Lo strumento del Tecnico: la comunicazione

4

Obiettivo: autoefficacia



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

1

I PRESUPPOSTI DELLA PSICOLOGIA DELLA PRESTAZIONE Approccio, Modello, Metodo e Tecniche



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



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**.





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



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

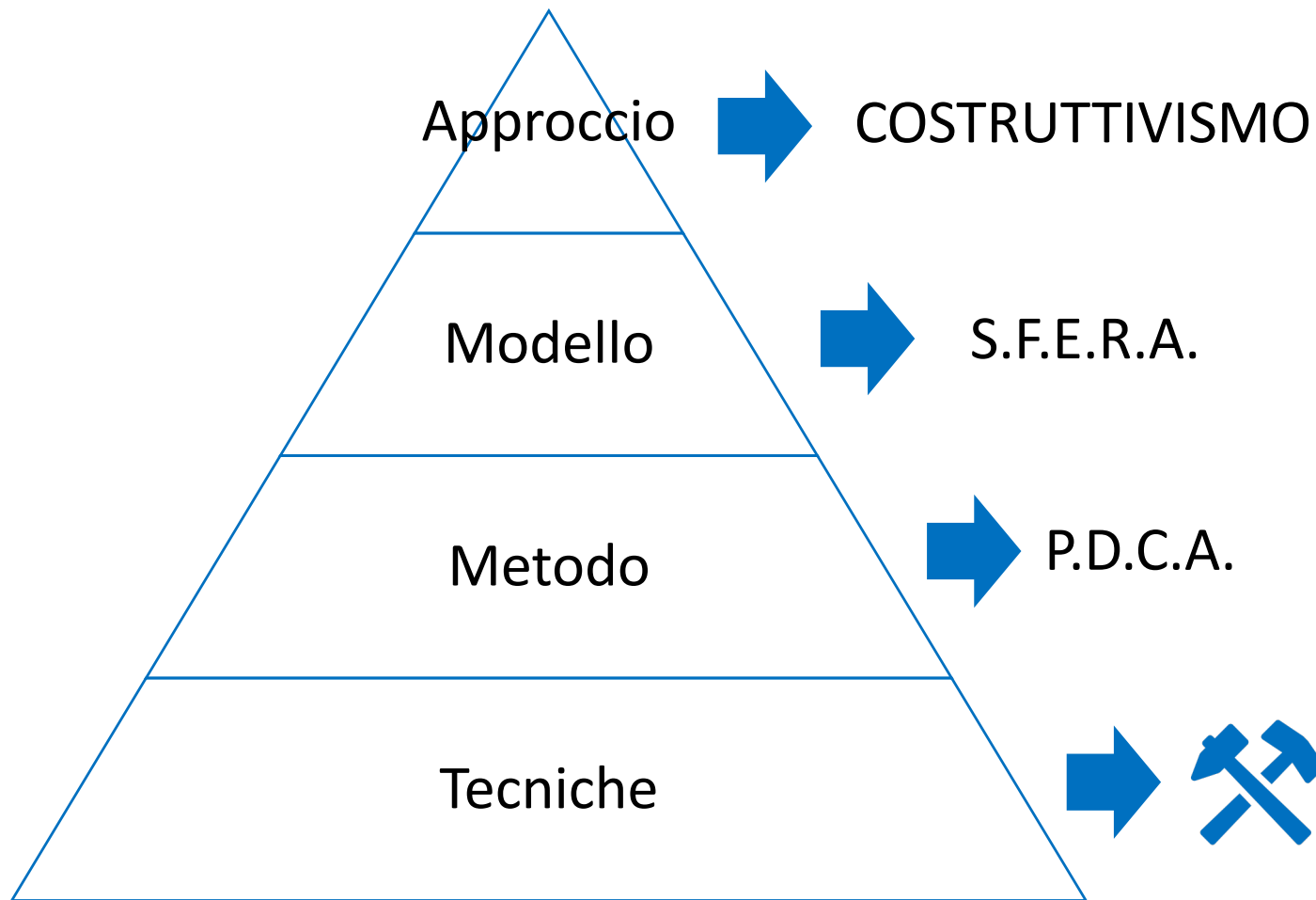
Lo Psicologo, al contrario, agisce sulla **struttura del motore**, nell’ottica di favorire così la massima prestazione, rispettando l’ecologia dell’individuo e promuovendo la sua autonomia. L’Esperto in Psicologia della Prestazione conosce e agisce sui **meccanismi mentali** che permettono l’espressione della genialità dell’atleta.





LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

La piramide della prestazione



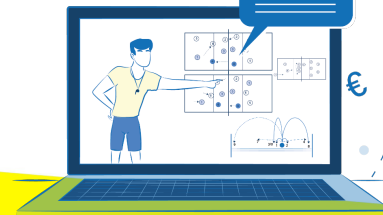
Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

L'approccio



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

L'approccio

È il mondo a essere la causa della mia esperienza
È la mia esperienza la causa primaria della mia realtà

Gli eventi esistono
indipendentemente da me

**Partecipo attivamente alla
costruzione degli eventi**

Gli eventi possono essere descritti in
modo oggettivo

**Gli eventi sono una mia costruzione
soggettiva**

osservatore
attore

DERESPONSABILIZZAZIONE

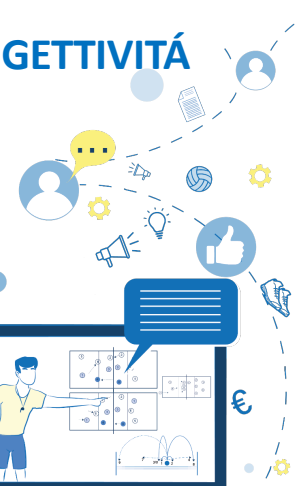
ALTA RESPONSABILITÀ

Presunta OGGETTIVITÀ

Totale SOGGETTIVITÀ

«è così come te lo dico io»
«questo è ciò che credo io»

«te l'ho riferito così com'è»
**«te l'ho riferito così come l'ho
interpretato»**



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Il Modello



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



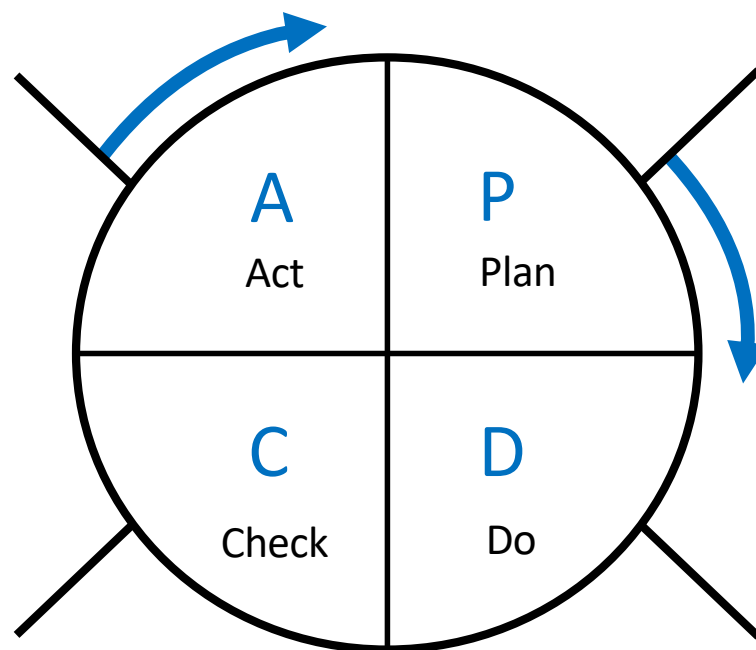
LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Il Metodo

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



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

2



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



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

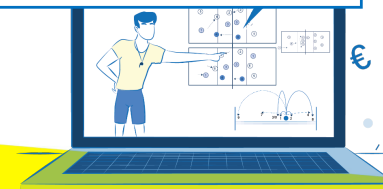


LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Il Modello S.F.E.R.A.

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.



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



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?



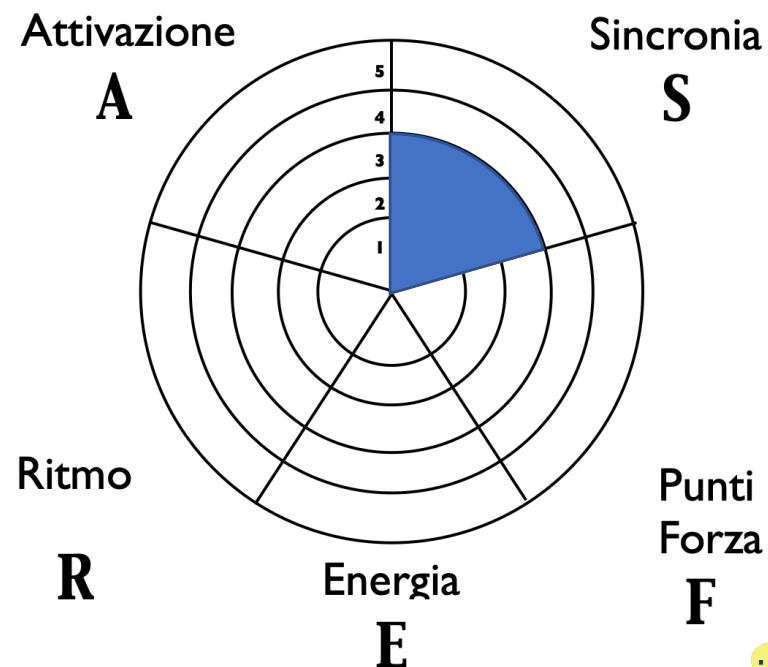
Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



SINCRONIA

L'utilizzo del Mandala



Individuata una prestazione, analisi 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 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





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.



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



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?



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



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 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





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

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



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



ENERGIA
L'invisibile

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

Quali sono le vostre?



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



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 ed equilibrato in campo
- Preciso al servizio e in attacco

ENERGIA OUT

- Testa bassa, spalle curve e trascina sul campo
- Molto aggressivo con i compagni e l'arbitro
- Cede facilmente alle provocazioni degli avversari
- Non regola la potenza dei colpi





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**.



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



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



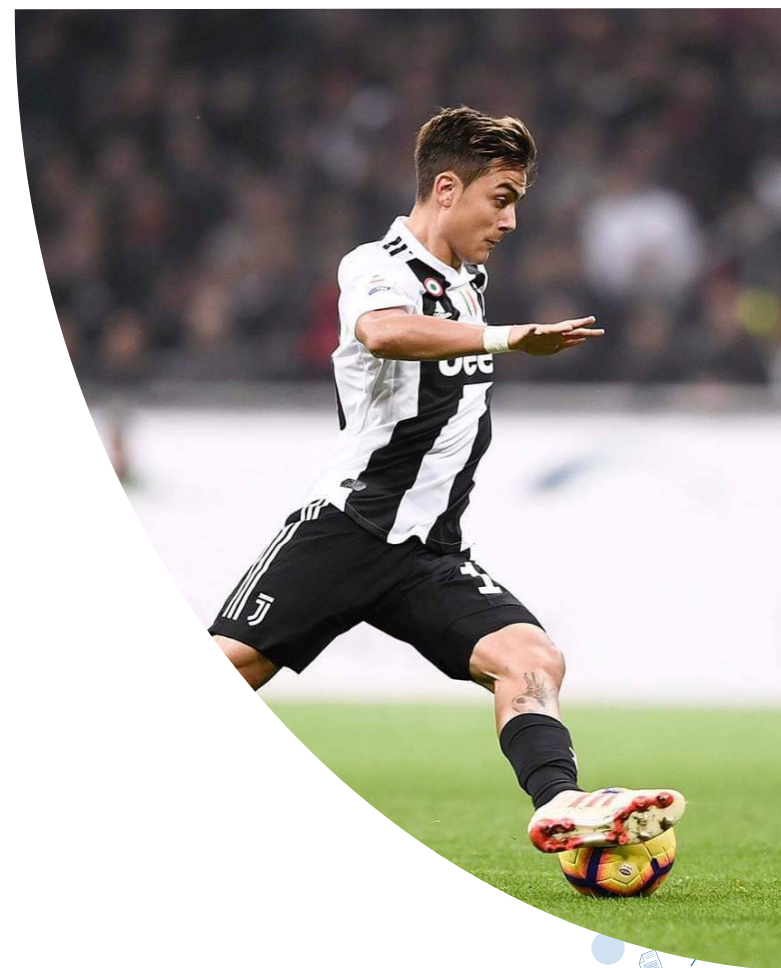


RITMO

La struttura che connette

Essere eleganti
Avere stile e coerenza
Avere leadership
Essere costanti

Quali sono le vostre?



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



RITMO

In e Out per il giocatore/giocatrice

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





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.



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



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 ...

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione





ATTIVAZIONE

Il valore aggiunto



Divertimento
Gioia
Passione
Motivazione
Entusiasmo

Quali sono le vostre?



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



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 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





IL CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

Pubblicazioni



SFERA



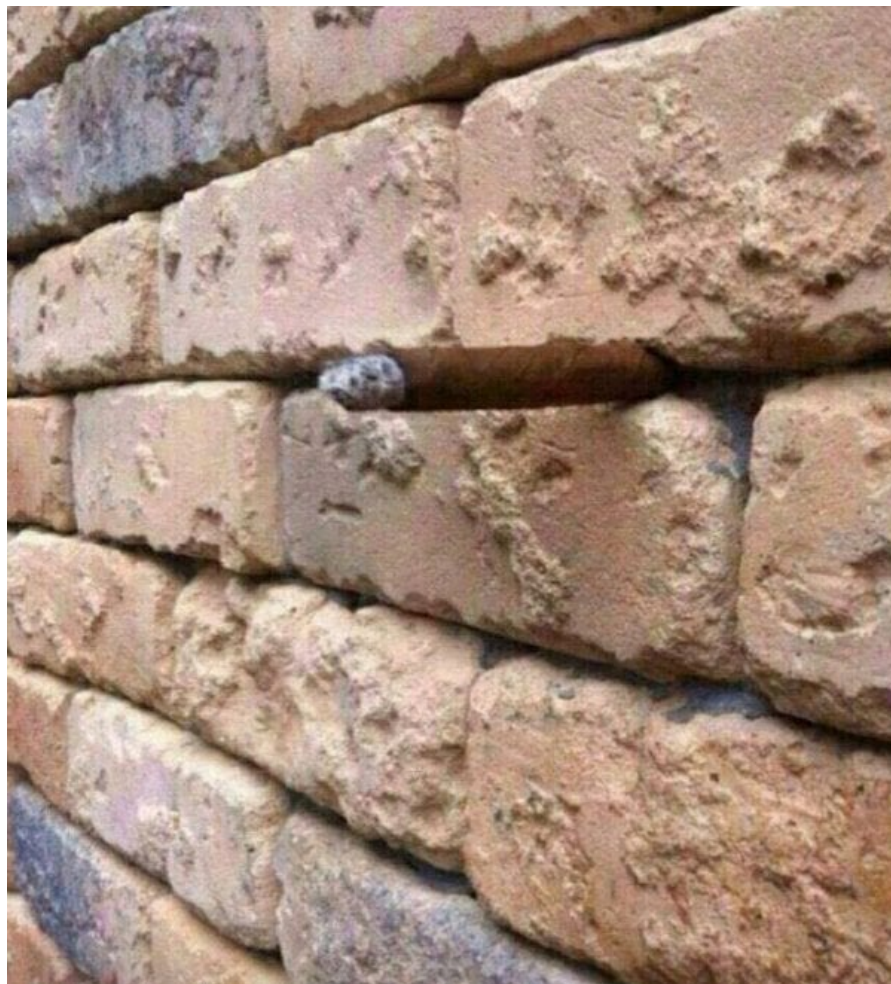
Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



IL CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

Take Home Message



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



IL CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

Take Home Message



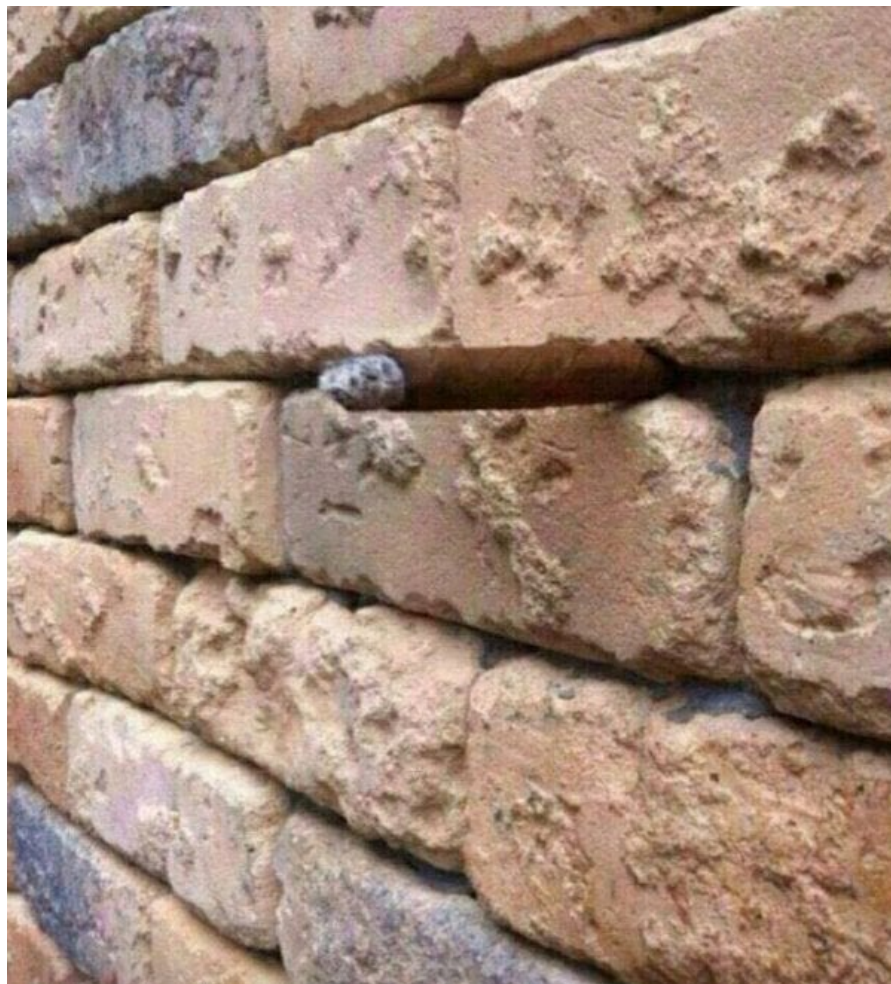
Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



IL CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

Take Home Message



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022 DICIANNOVESIMA EDIZIONE

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

giuseppe.vercelli@unito.it
alessandro.cecilia@psycosport.com

www.psycosport.com
www.sferacoaching.com
www.giuseppevercelli.com



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione