

# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

---

CORSO ALLENATORI  
CAVALESE 12 Giugno 2016



Prof. GIUSEPPE VERCELLI

# 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.



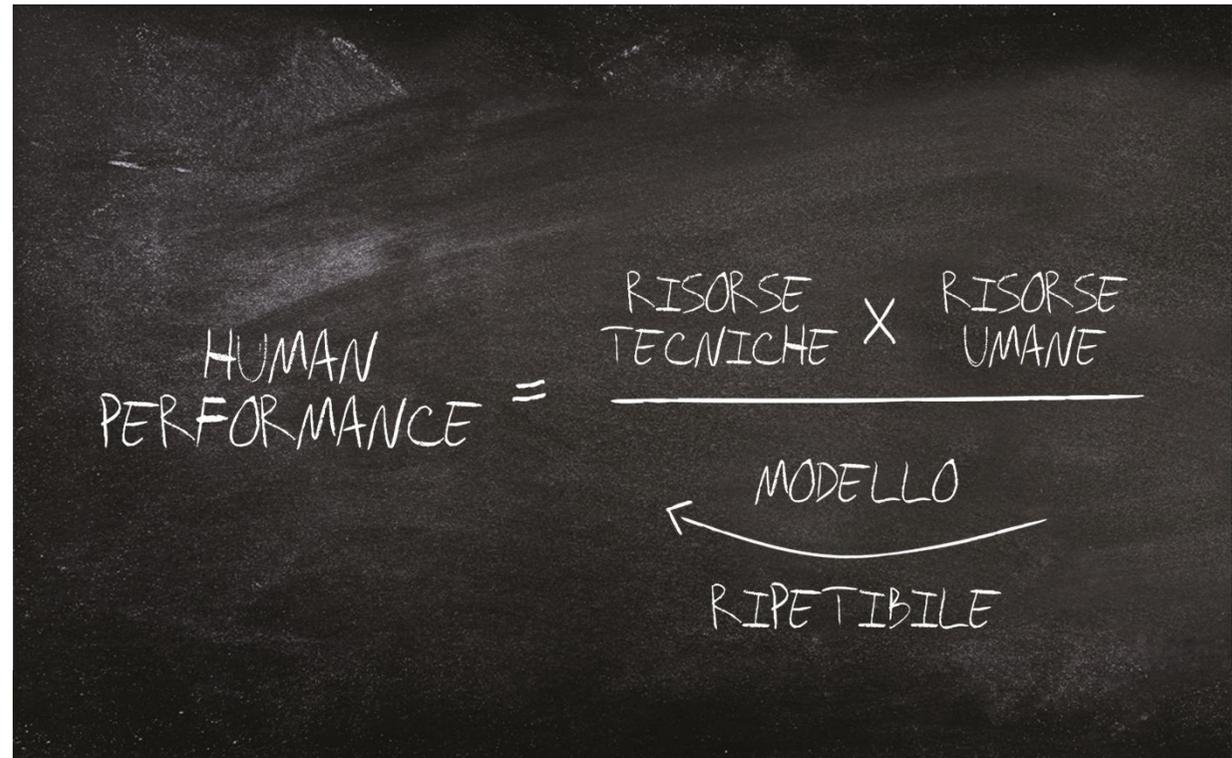
## LO PSICOLOGO DELLA PRESTAZIONE

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.

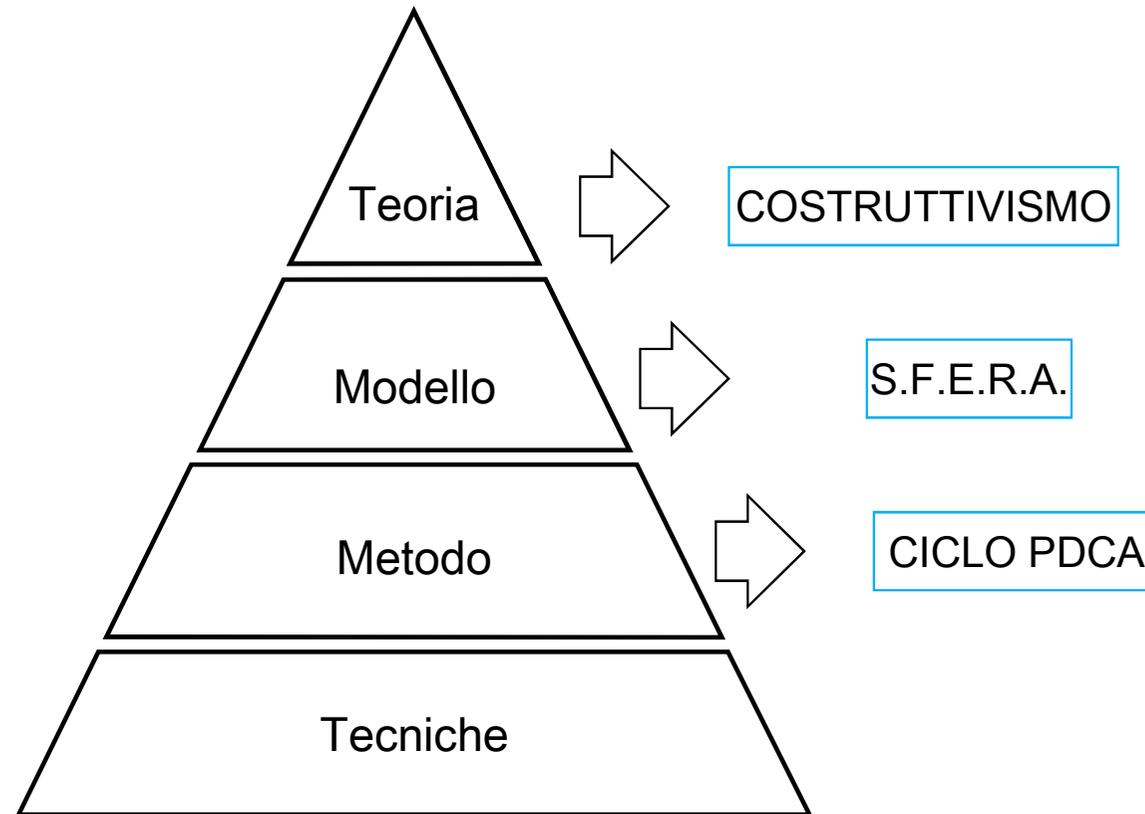
# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

COME?



# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

RIPETIBILITÀ



# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLA PRESTAZIONE UMANA

IL METODO: P.D.C.A.

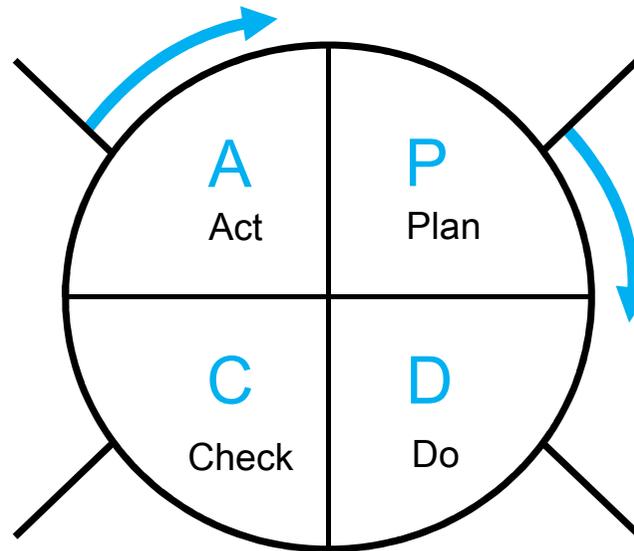
## FASE DI MANTENIMENTO

standardizzare o ripetere un nuovo ciclo.  
Miglioramento continuo

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

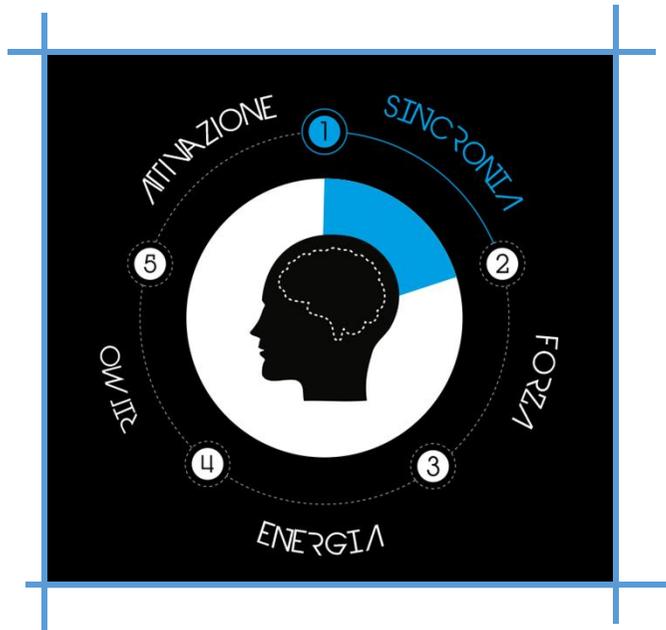
IL MODELLO: S.F.E.R.A.



@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.

# SINCRONIA

## 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



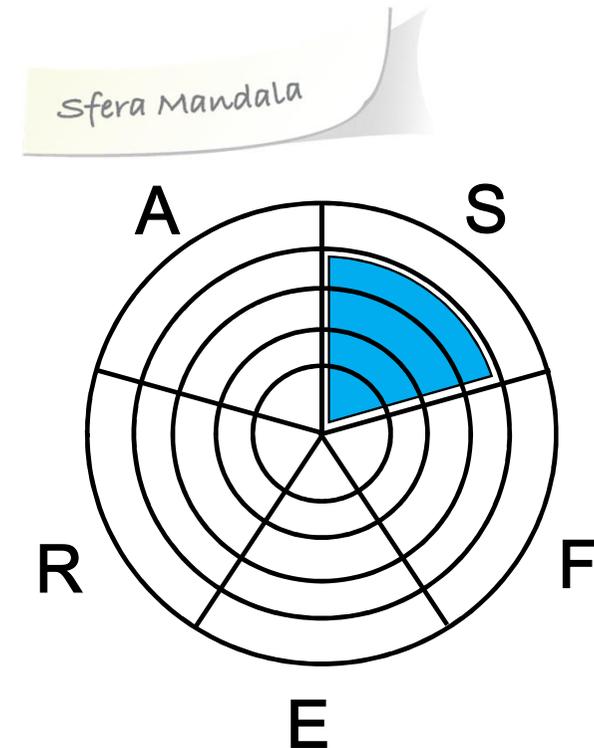
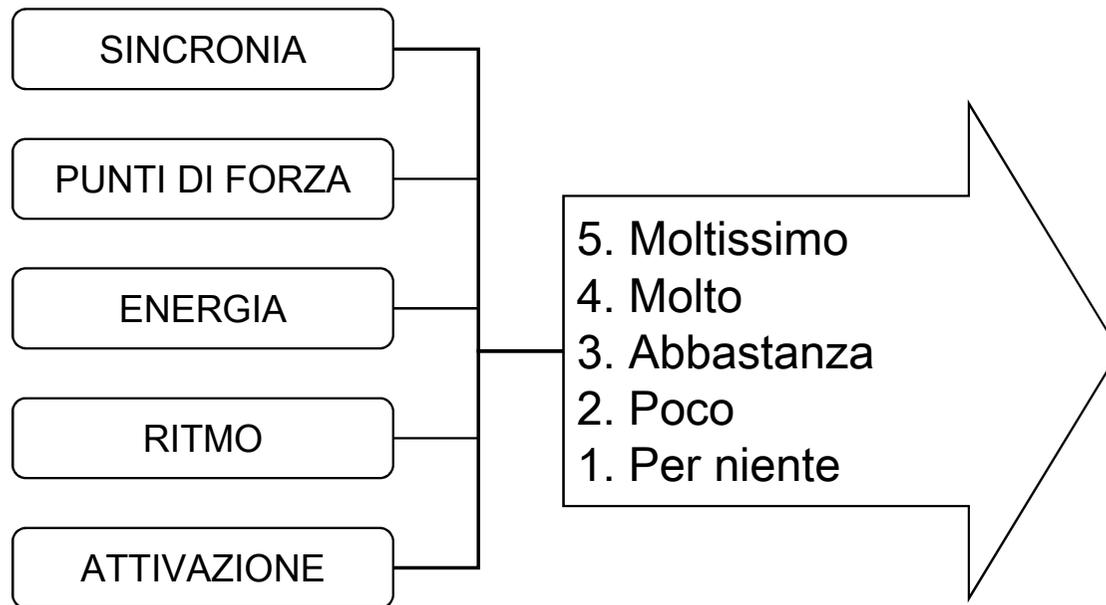
Essere nel presente  
Concentrazione  
Alleanza mente - corpo  
Consapevolezza



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

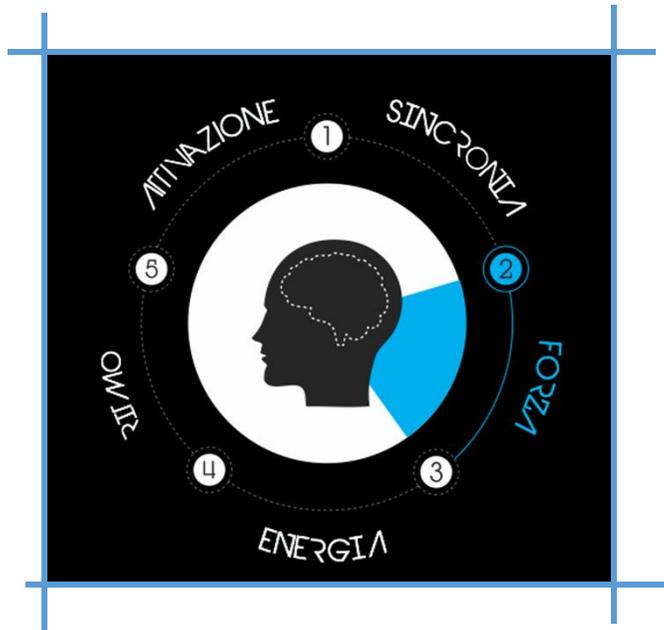
- Concentrato e attento per tutto il match
- Mette in pratica le strategie di gioco e le indicazioni
- Adatta facilmente i colpi alla situazione (fa la cosa giusta al momento giusto)
- Sfrutta le occasioni che si presentano
- Prevede e anticipa gli avversari

### 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

# 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 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

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

---

# 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*:

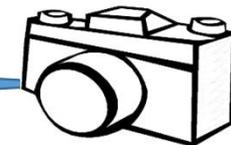
- positivi (elogi, complimenti, rinforzi)
- negativi (critiche, critiche costruttive)



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

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!”



# 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



# 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



# PUNTI DI FORZA

## I FEEDBACK NEGATIVI



### Incondizionato/Generico

Ti sembra una ricezione?  
Sei negato per le sfide  
che contano  
(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

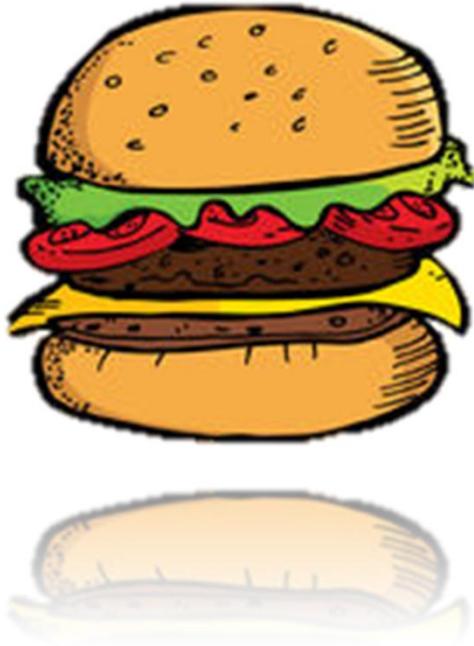
### FEEDBACK NEGATIVI...COME FORNIRLI

- ▣ 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..."



# PUNTI DI FORZA

## IL FEEDBACK A «PANINO»



### FEEDBACK POSITIVO

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

### FEEDBACK NEGATIVO STRETTO

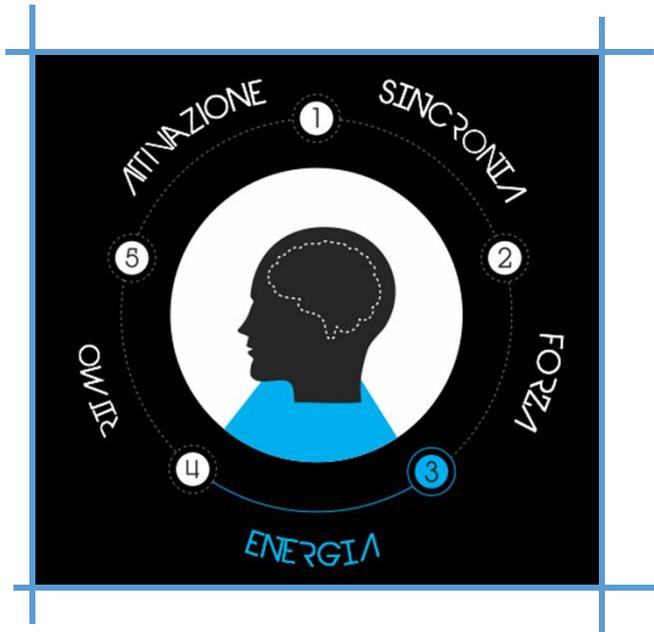
Hai sbagliato la posizione delle mani a muro. Conviene che, in casi come questi, le orienti...

### FEEDBACK POSITIVO

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

# 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**.

# 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

# ENERGIA

## SENSAZIONI ASSOCIATE



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



Quali sono le vostre?

# ENERGIA

## 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

# 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.

# 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?

# RITMO



## 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.**

# RITMO

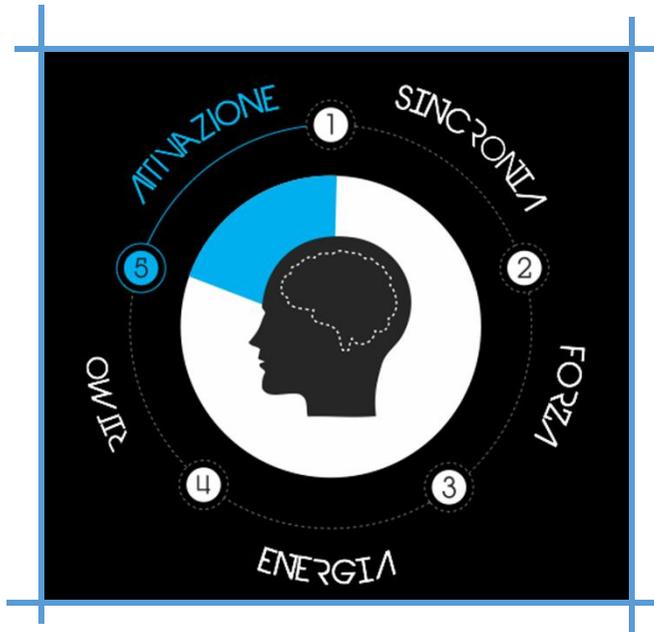


## ...E LEADERSHIP

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

# 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.

# 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



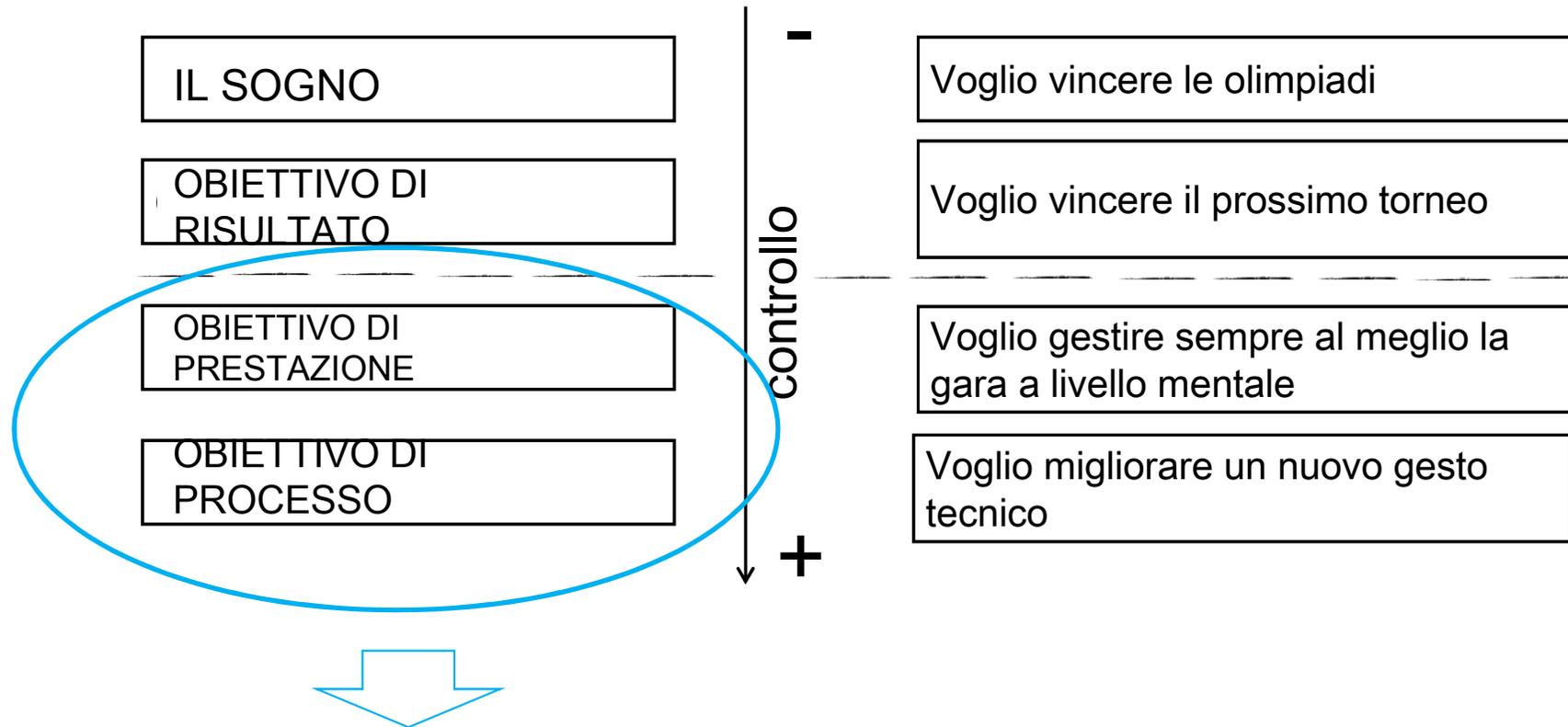
Impegno adeguato



Persistenza dell'impegno

# ATTIVAZIONE

## DIVERSI TIPI DI OBIETTIVI



## CHE TIPO DI OBIETTIVI?

### Definire obiettivi di **PRESTAZIONE**

= inteso come **standard di abilità** da raggiungere  
(es. perfezionare le curve o aumentare il controllo)

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.

# ATTIVAZIONE

...NON SOLO OBIETTIVI

## RITUALI



# I NOSTRI ATLETI IN SFERA

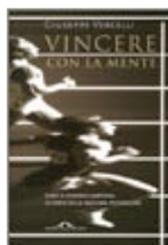


@by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

# PUBBLICAZIONI



2004  
"Ghiande dello stesso ramo"



2006  
"Vincere con la mente"



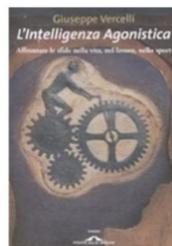
2006  
"Performance di vendita, performance sportiva"



2007  
"Manuale di counselling in ipnosi costruttivista"



2007  
"SFERA Training  
Manuale di  
allenamento FISI"



2009  
"L'Intelligenza  
Agonistica"



2013  
" il potere nascosto  
dell'ombra"



2013  
" Psicologia dell'alta  
prestazione nel trading"



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



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

[giuseppe.vercelli@unito.it](mailto:giuseppe.vercelli@unito.it)

[www.giuseppevercelli.it](http://www.giuseppevercelli.it)

[www.sferacoaching.com](http://www.sferacoaching.com)

[www.psycosport.com](http://www.psycosport.com)