

UNITA' OPERATIVA
IN PSICOLOGIA DELLO SPORT
c/o SUISM TORINO

P.zza Bernini,12 – 10143 TORINO

Tel.: 011 7764708 – www.psycosport.com

Fondato nel 1998 come Dipartimento dell'I.S.E.F. di
Torino.

**E' attualmente la sola *“Unità Operativa in Psicologia dello Sport”*
a livello Universitario in Italia**

Direttore prof. Giuseppe Vercelli

Responsabile area psicologica FISl e FICK -



Psicologia dello Sport

scienza che studia le emozioni, le sensazioni ed i pensieri, le dinamiche psicologiche e sociali degli atleti e delle comunità sportive, per identificarne i processi e le leggi che li regolano, con l'obiettivo di codificarle e renderle esportabili.

Lo *Psicologo dello Sport* è il professionista che studia e favorisce lo sviluppo dell'**intelligenza agonistica**© dell'individuo.

Intelligenza Agonistica©

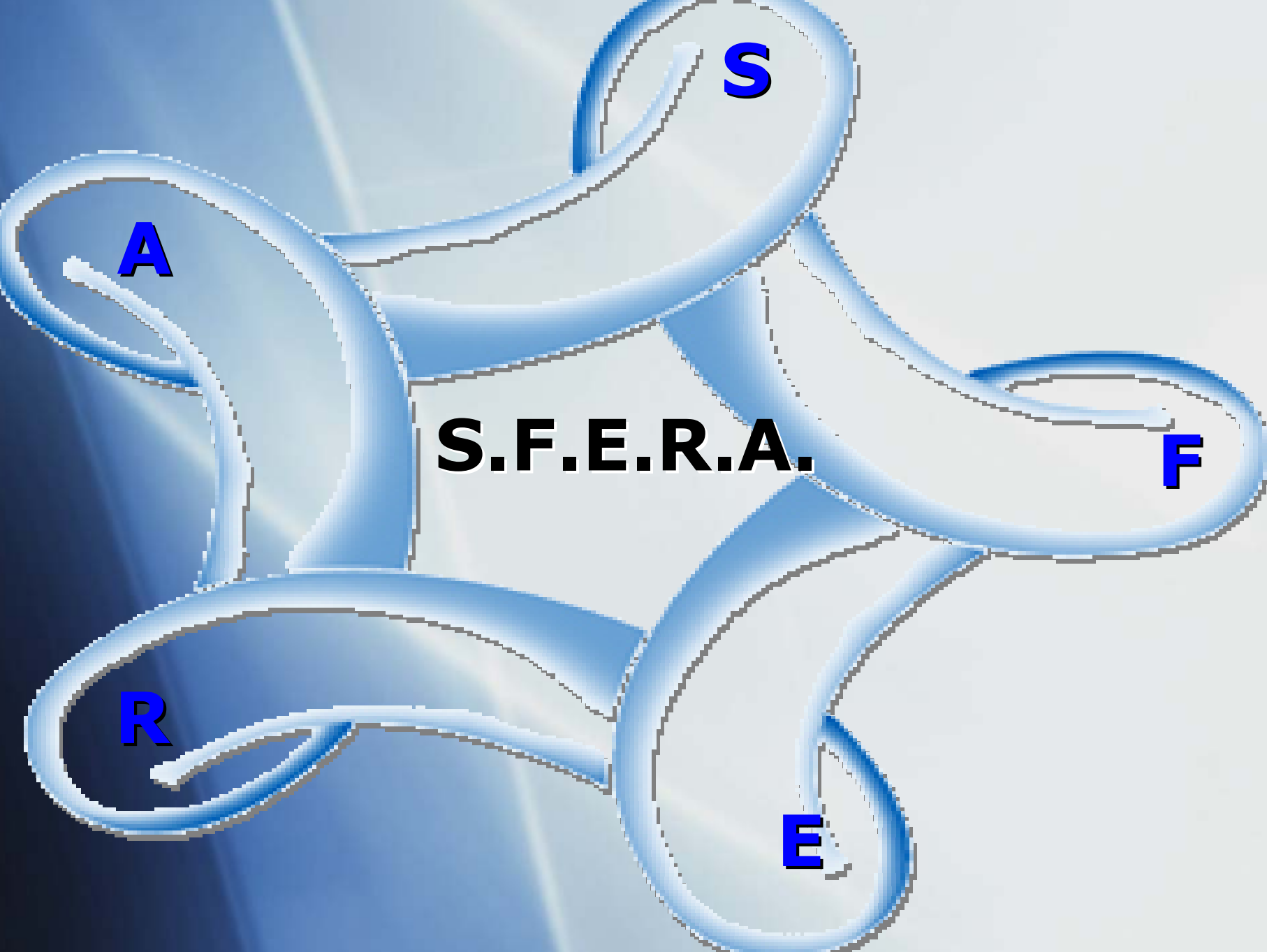
Insieme delle competenze insite nella naturale tendenza dell'essere umano (come di qualsiasi essere vivente) di *progettare, affrontare, superare* e *prevedere* le SFIDE con se stesso, con gli altri, con l'ambiente.

In modo che potenziale e reale coincidano.

Come

sviluppare ed esplicitare la nostra

Intelligenza Agonistica©?



S.F.E.R.A.

A

S

F

R

E

Principio Ordinatore della Prestazione

Riconoscere e controllare i fattori che entrano in
gioco per
ridurre la casualità delle nostre prestazioni

Parola d'ordine: connessione Mente-Corpo-Ambiente

“Avevo la canoa nel sangue:
la sensibilità per il colpo giusto in acqua,
la capacità di far scorrere la barca.
E la mentalità, in sostanza, era quella giusta:
una volta seduta in canoa ero così combattiva
che non avrei mai dato meno del 100%”

Josefa Idem

I cinque
fattori
della

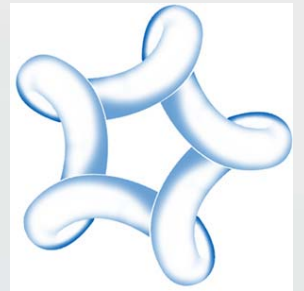
Sincronia

punti di **F**orza **SFERA**

Energia

Ritmo

Attivazione



- MOLTISSIMOO
- MOLTO
- ABBASTANZA
- POCO
- PER NIENTE



Sincronia

Il fondamentale

La capacità di essere completamente **presenti e concentrati** su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione.

Il segreto della sincronia consiste nel **fare e immaginare** allo stesso tempo.

Sincronia

Il fondamentale

✓ Stavo pensando all'azione che stavo svolgendo

✓ Riuscivo a fare esattamente quello che intendevo fare

✓ La mia mente era concentrata su ciò che il mio corpo faceva

✓ Percepivo le migliori sensazioni dell'azione che stavo svolgendo

✓ 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

Sincronia

Il fondamentale

SENSAZIONI ASSOCIATE

Essere nel presente

Concentrazione

Alleanza mente e corpo

Punti di **F**orza

Le risorse personali

Capacità e abilità fisiche, tecniche e psicologiche che l'atleta **riconosce di possedere** ai fini di una prestazione di eccellenza.

Essi sono collegati al senso di ***autoefficacia***.

Punti di **F**orza

Le risorse personali

- ✓ Mi sento capace di fare
- ✓ Sono sicuro di me
- ✓ Ho chiari i miei obiettivi
- ✓ Conosco le mie doti

- ✓ Lui è più bravo di me
- ✓ L'altro volta ho sbagliato e quindi anche questa volta sbaglierò
- ✓ Non mi sento in forma
- ✓ Anche questa volta fallirò

Punti di **F**orza
Le risorse personali

SENSAZIONI ASSOCIATE

Sentirsi capaci

Attivazione delle risorse

Senso di AUTOEFFICACIA

Punti di **F**orza
Le risorse personali

I Feedback

- sono le risposte/commenti dell'allenatore alla prestazione dell'atleta
- sono di due tipi:
 - feedback positivi = elogi, complimenti, rinforzi
 - feedback negativi = critiche, critiche costruttive

L'allenatore aumenta l'efficacia della sua comunicazione se...

- usa parole precise e concrete → descrive microazioni;
- usa gesti e dimostrazioni che precisano le sue parole;
- usa i canali comunicativi in modo coerente;
- ascolta l'atleta:
 - cerca di capire il suo punto di vista (con domande e verifiche della comprensione);
 - aspetta a giudicarlo.

Allenati a descrivere e a non giudicare

Energia

L'invisibile

E' l'uso attivo della forza e della potenza.

E' un momento dell'atto operativo e rappresenta la potenza dell'organismo nell'aumento dell'azione vitale di una parte del corpo.

L'energia, se usata in modo appropriato, ci consente di **utilizzare al meglio le risorse** al fine di ottenere un buon risultato.

Un eccessivo o scarso utilizzo dell'energia ha come conseguenza una sensazione di stanchezza.

(non pensare, ma lasciar correre l'energia e la dimensione

Energia

L'invisibile

✓ Ho la sensazione di dosare l'energia

✓ Capacità di delega

✓ Avere un atteggiamento assertivo

✓ Concludere un'azione in modo efficace

✓ Avere un atteggiamento Aggressivo

✓ Lasciare troppe "porte aperte"

✓ Non aver voglia di fare le cose

✓ Aver un atteggiamento passivo

Cosa dà
energia

Cosa dà
energia

Vita privata

Cosa toglie
energia

Cosa toglie
energia

Energia

L'invisibile

In condizioni di *estrema necessità* o di *ipnosi* l'uomo riesce ad esprimere capacità straordinarie, definibili come capacità nascoste, di riserva o "**forza estrema**".

Riserve "speciali": 35%

Hollmann e Hettinger (1976)

Energia

L'invisibile

ATTIVAZIONE DELLE RISORSE:

Contrazione massima bicipite braccio dx:

Dopo assunzione di alcol	+ 1,8 kg
Dopo somministrazione di adrenalina	+ 2,3 kg
Dopo un eccitante (anfetamina).....	+ 4,7 kg
Dopo trattamento ipnotico.....	+ 9,1 kg
Con comando post-ipnotico.....	+ 7,6 kg

Energia

L'invisibile

SENSAZIONI ASSOCIATE

Sentirsi comodi

Essere in equilibrio

Sentirsi a proprio agio

Ritmo

*La struttura che
connette*

Il ritmo è l'ordinata successione degli intervalli di tempo, ciò che genera il **giusto flusso** nella sequenza dei movimenti.

E' importante riconoscere i nostri ritmi per poterli rispettare e quindi gestire la nostra attività nella maniera più fluida ed efficiente possibile.

È ciò che dà qualità all'azione:

chi è dominato dal ritmo viene percepito come *elegante*
chi è dominato dall'energia appare come potente ed
esplosivo
nei movimenti.

Ritmo

*La struttura che
connette*

✓ Percepirsi fluido e
armonico nei movimenti

✓ Avere leadership

✓ Respiro calmo e regolare

✓ Avere le sensazioni di non
riuscire a stare dietro gli eventi

✓ Muoversi nervosamente e a scatti

✓ Avere la sensazione
di non andare avanti

Ritmo

*La struttura che
connette*

SENSAZIONI ASSOCIATE

Essere eleganti

Avere Coerenza

Avere Stile

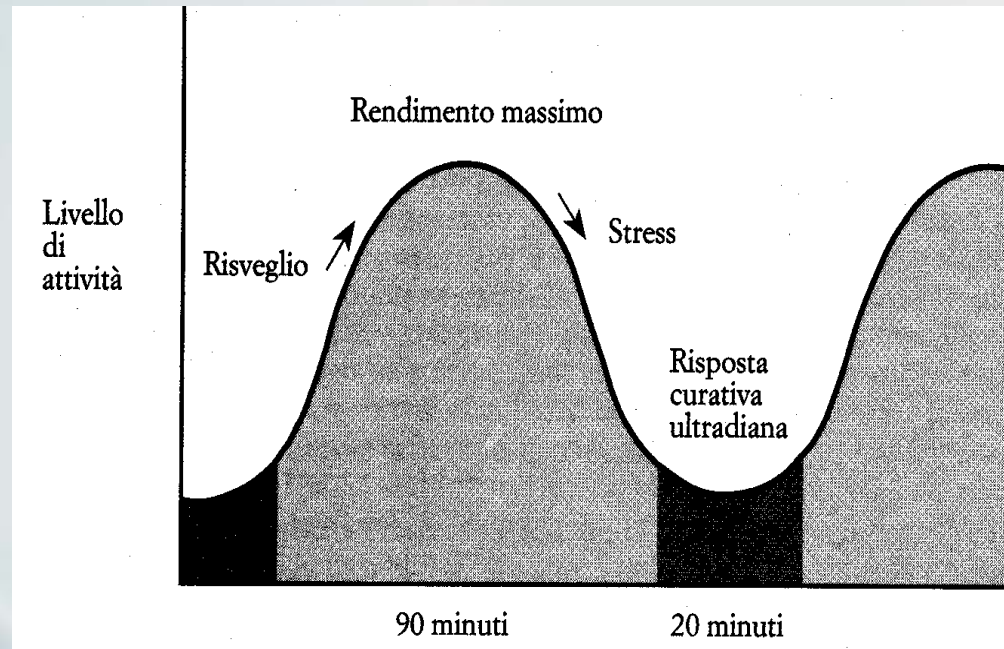
Avere Carisma

Avere Costanza

Leadership

RITMI ULTRADIANI

- I ritmi ultradiani si manifestano ciclicamente più volte al giorno
- Sperimentiam o ritmi ultradiani di 90-120 minuti circa 6-8 volte al



Attivazione

Il valore aggiunto

È il **motore motivazionale**, è la massima espressione della *passione* che muove l'atleta verso la competizione e gli permette di superare i limiti.

Propulsore che attiva le risorse necessarie ad espletare la performance.

Cambiare cornice:

Il rito della

È la condizione fisica e mentale che l'atleta vive nel momento in cui si sente pronto per la prestazione.

Attivazione

Il valore aggiunto

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

✓ **Colonna di sinistra e destra non coincidono**

Attivazione

Il valore aggiunto

SENSAZIONI ASSOCIATE

Fare con PASSIONE

Provare Divertimento e Piacere

vivere una dimensione di Gioco

SOGNI

VOGLIO ESSERE IL MIGLIOR
ATLETA AL MONDO NELLA MIA
SPECIALITA'

OBIETTIVI
DI

VOGLIO VINCERE I MONDIALI,
VOGLIO VINCERE LE PROSSIME
OLIMPIADI

~~RESULTATO~~

OBIETTIVI DI
PRESTAZIONE

VOGLIO SENTIRMI EFFICACE

OBIETTIVI
DI
PROCESSO

VOGLIO AMPLIARE IL MIO
ALLENAMENTO, VOGLIO
PERFEZIONARE..., ECC...

CONTROLLO



Gli allenatori rientrano nella categoria professionale con soglia di tolleranza allo stress fra le più elevate!!!

Walter Kroll (ricercatore americano in psicologia dello sport) ha individuato 7 fattori di maggior stress negli allenatori:

- 1) mancanza di rispetto da parte degli atleti 47.8%
- 2) **incapacità di comunicare con gli atleti 20.7%**
- 3) mancanza di stima da parte degli amministratori 14.0%
- 4) scorrettezza delle strategie 9.0%
- 5) mancanza di stima del pubblico 6.5%
- 6) senso di inferiorità dell'allenatore 4.0%
- 7) mancanza di stima degli atleti 3.0%

Il rapporto con gli atleti è la fonte più importante per quanto riguarda lo stress psicologico e l'abbandono dell'allenatore.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:

- ercelli G., *Vincere con la mente*, Ponte alle Grazie, Milano, 2006
- ercelli G., *S.F.E.R.A. Training, Manuale di Allenamento*, Edizioni Libreria dello Sport, Milano, 2007
- ercelli G., Bounous G., *Manuale di Psicologia dello Sport, Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie, 200*
- ercelli G., *L'Intelligenza Agonistica*, Ponte alle Grazie, Milano, 2009
- bounous G., *Con la testa in alto mare*, edito per Yacht Club Italiano, di prossima pubblicazione.
- runelli- Calzetti, *Psicologia dello sport in 400 domande e risposte*, ed. Psicologia, 1998
- ntonelli F. e Salvini A., *Psicologia dello sport*, ed. Lombardo, 1987