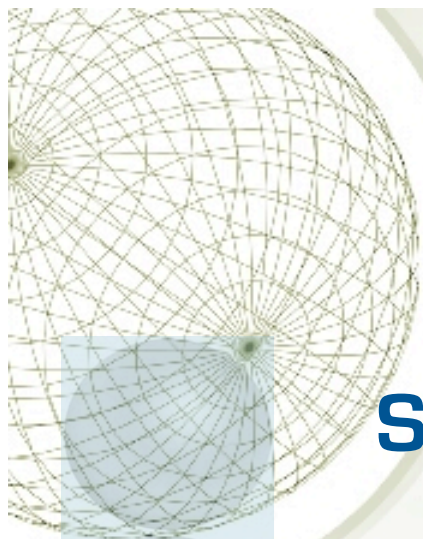


IL MODELLO S.F.E.R.A





Sincronia

punti di **F**orza

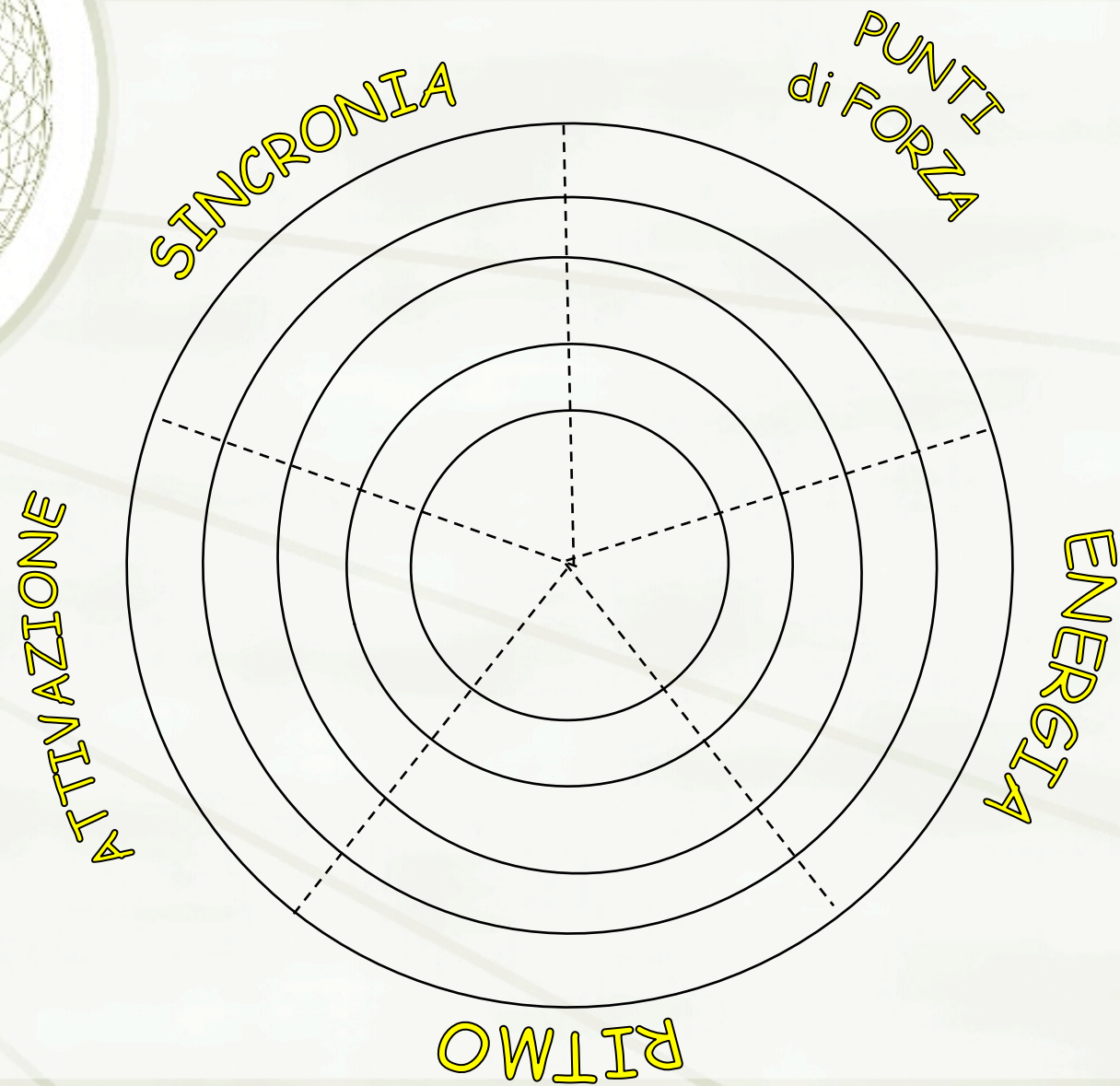
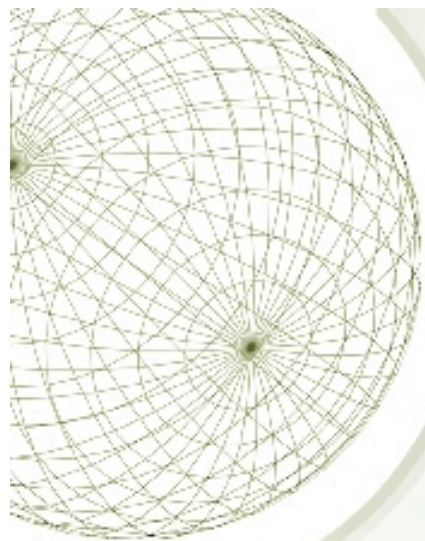
Energia

Ritmo

Attivazione

*I cinque fattori
della SFERA*

SFERA MANDALA: *analizza la tua S.F.E.R.A.*





Sincronia

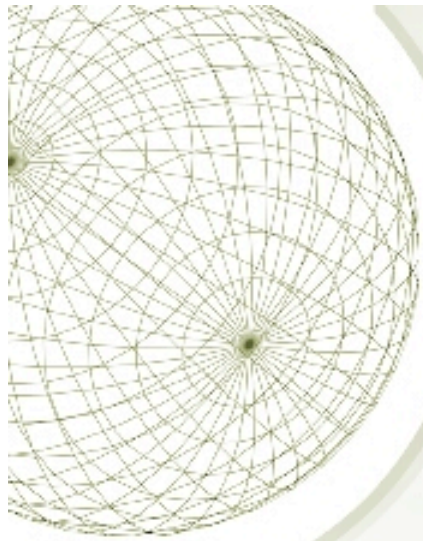
Il fondamentale

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.

La sincronia è caratterizzata da una totale **connessione mente corpo**.

Quando invece mente e corpo si allontanano si parla di ansia o stress.

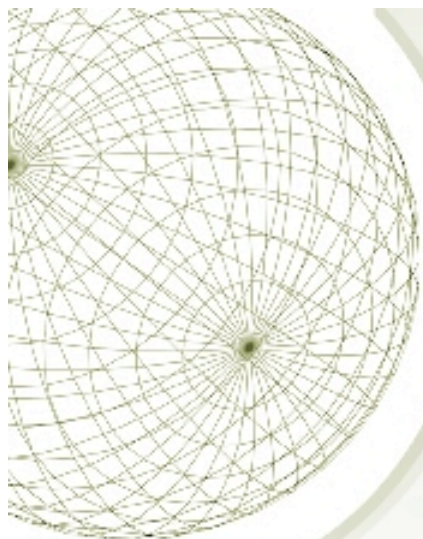


Sincronia

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
- ✓ 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

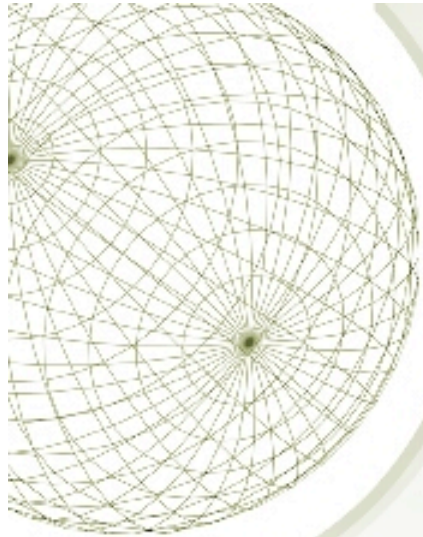
Il fondamentale

SENSAZIONI ASSOCIATE

Essere nel presente

Concentrazione

Alleanza mente e corpo



Punti di **Forza**

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**, cioè la valutazione delle proprie capacità rispetto alla riuscita in un determinato compito.



Punti di **F**orza

Le risorse personali

✓ Mi sento capace di fare

✓ Sono sicuro di me

✓ Ho chiari i miei obiettivi

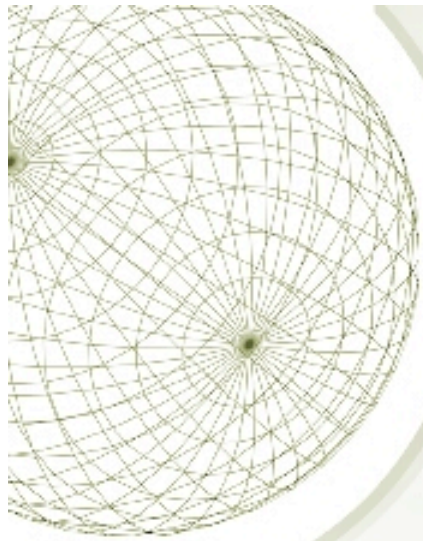
✓ Conosco le mie doti

✓ 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

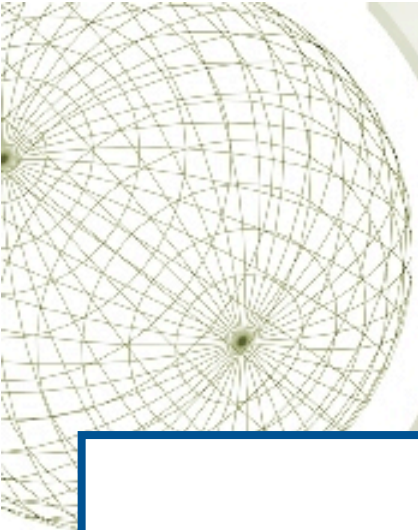
Le risorse personali

SENSAZIONI ASSOCIATE

Sentirsi capaci

Sentirsi sicuri

Senso di AUTOEFFICACIA



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.



Energia

L'invisibile

✓ Ho la sensazione di dosare l'energia

✓ Capacità di delega

✓ Avere un atteggiamento assertivo

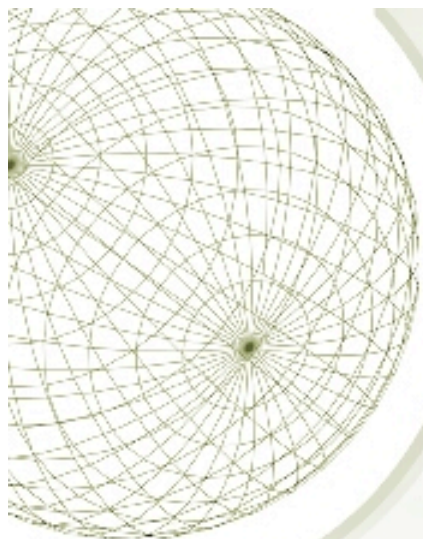
✓ Concludere un'azione in modo efficace

✓ Avere un atteggiamento Aggressivo

✓ Lasciare troppe "porte aperte"

✓ Non aver voglia di fare le cose

✓ Aver un atteggiamento passivo



Energia

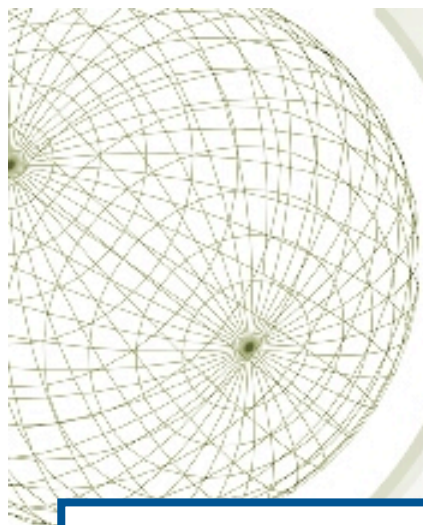
L'invisibile

SENSAZIONI ASSOCIATE

Sentirsi comodi

Essere in equilibrio

Sentirsi potenti



Ritmo

La struttura che connette

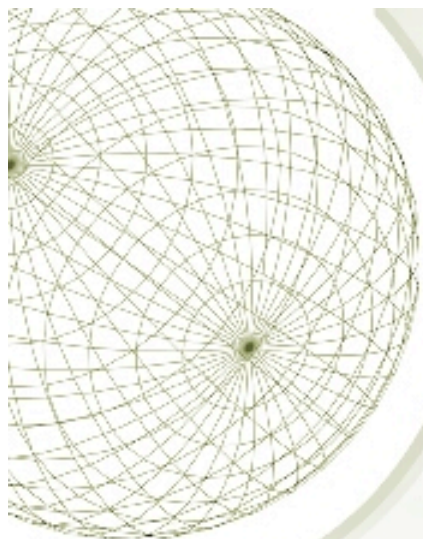
Il ritmo è l'ordinata successione degli intervalli di tempo, ciò che genera il **giusto flusso** nella sequenza dei movimenti.

E' la struttura che connette.

È ciò che dà qualità all'azione:

chi è dominato dal ritmo viene percepito come *elegante*.

Chi è dominato dall'energia appare come potente e *esplosivo* nei movimenti.

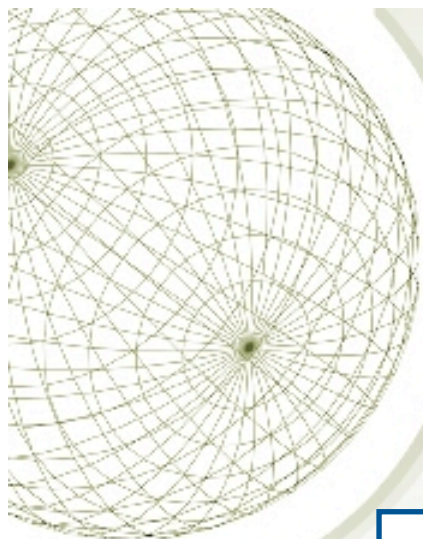


Ritmo

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



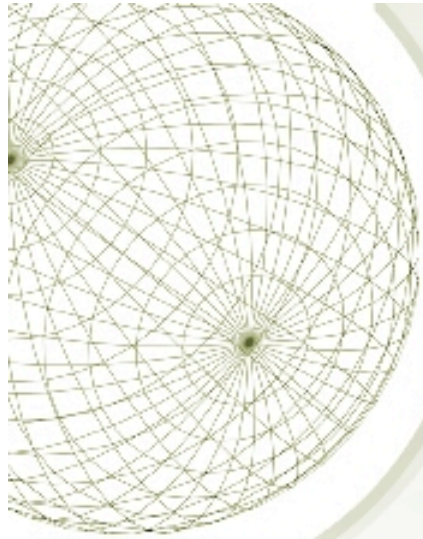
Attivazione

Il valore aggiunto

È il **motore motivazionale**, è la massima espressione della passione che permette all'atleta di superare i limiti.

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

L'attivazione è legata al “rituale”.



Attivazione

Il valore aggiunto

✓ Sentirsi motivati interiormente
rispetto all'obiettivo

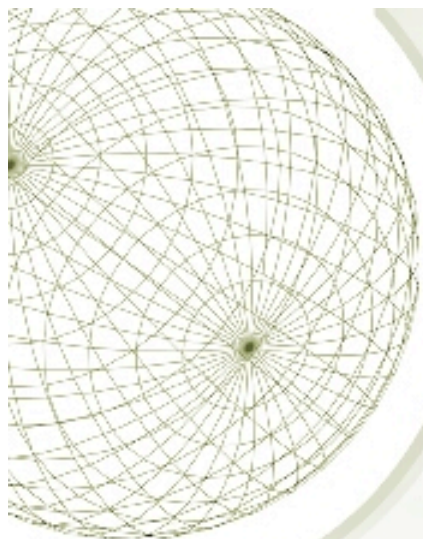
✓ Lavorare con gioia e
divertimento

✓ Riuscire a trasmettere agli altri
la propria passione

✓ Colonna di sinistra e destra
non coincidono

✓ Svolgere un'attività per dovere

✓ Desiderare di trovarsi
da un'altra parte



Attivazione

Il valore aggiunto


SENSAZIONI ASSOCIATE

Fare con PASSIONE

provare divertimento e piacere

vivere una dimensione di gioco

sentirsi pronti



*Essere nella SFERA della massima prestazione permette
a ognuno di noi di vivere
la perfetta sincronia con il mondo, con gli altri,
con la propria attività, ascoltando le sensazioni
che si provano nel momento presente
imparando ad assaporare il piacere di vivere
il percorso piuttosto che il traguardo.*