


**GIUSEPPE
VERCELLI**

Psicologo e psicoterapeuta, è responsabile dell'area psicologica della FISI e della FICK. Ha partecipato alle Olimpiadi Invernali di Torino e ai Giochi Olimpici di Pechino, di Vancouver e di Londra, in qualità di psicologo ufficiale del CONI. È consulente per Juventus F.C. e responsabile scientifico del Centro Studi di Juventus University. Docente di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana e di Psicologia Sociale presso la SUIISM di Torino. Dirige l'Unità Operativa in Psicologia dello Sport del Centro di Ricerche in Scienze Motorie e sportive. È docente di Coaching presso la Scuola di Amministrazione Aziendale (SAA) di Torino. Presso la Bocconi di Milano, ha coordinato il corso di Psicologia dello sport.

PROTOCOLLO S.F.E.R.A

Questo lavoro si pone l'obiettivo di identificare e definire in breve le diverse fasi di un intervento di ottimizzazione psicologica della performance sportiva. L'obiettivo è quello di fornire al lettore una **visione di sintesi** della procedura professionale, utilizzata per favorire e allenare il miglior stato mentale in occasione di una prestazione sportiva.

Basato sui presupposti teorici del Costruttivismo e della Psicologia della Prestazione Umana, il modello di riferimento è S.F.E.R.A., un modello unico di analisi e di intervento sulla prestazione, sviluppato negli anni all'interno dell'Unità Operativa di Psicologia dello Sport del Centro Ricerche in Scienze Motorie, SUIISM Università degli Studi di Torino, ad opera del prof. Giuseppe Vercelli e dei suoi colleghi.

Il modello S.F.E.R.A. è stato presentato alla comunità scientifica internazionale in occasione del XXII Congresso Mondiale di Psicologia dello Sport a Marrakech, nel giugno 2009.

L'esperienza e l'applicazione del modello S.F.E.R.A. nel corso degli anni ha permesso di consolidare, rivedere e perfezionare il modello stesso, in un'ottica di continuo miglioramento, consentendoci di arrivare a sintetizzare in 8 passaggi chiave l'intero processo di ottimizzazione.

Il protocollo è convenzionalmente suddiviso in 8 fasi che non obbligatoriamente corrispondono a 8 sedute: rappresentano i successivi passaggi di un

percorso completo, dove ciascuna fase può essere dilazionata in uno o più incontri a discrezione del professionista, alla luce delle specifiche contingenze. Il protocollo non va inteso come rigida e limitante procedura, ma al contrario come guida, traccia da seguire, adattabile in modo flessibile a ogni singola situazione.

La sequenza del protocollo rispetta le 4 fasi del Ciclo PDCA (o "Ruota di Deming"): analisi, ottimizzazione, verifica e mantenimento nel tempo.

Viene, qui di seguito, riportata la struttura piramidale che aiuta a comprendere e guida lo Psicologo dello Sport nell'impostazione dell'intervento con l'atleta.



1. Teoria

La realtà: scoperta o invenzione?

Come anticipato precedentemente, il modello S.F.E.R.A. affonda le sue radici nel Costruttivismo (George Kelly, *Psicologia dei Costrutti Personali*, 1955).

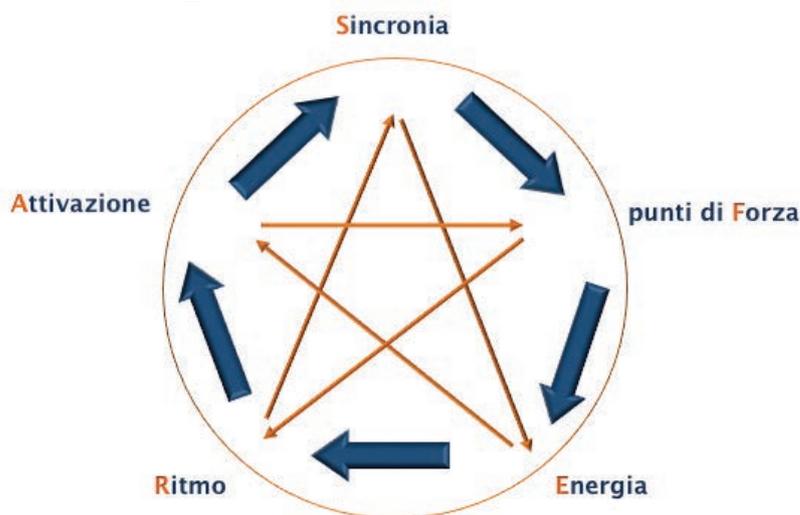
L'approccio si definisce costruttivista, in quanto tiene in considerazione il punto di vista di chi osserva, di chi esamina; esso considera il sapere come qualcosa che non può essere ricevuto in modo passivo dal soggetto, ma che risulta dalla relazione fra un soggetto attivo e la realtà. La realtà, in quanto oggetto della nostra conoscenza, sarebbe dunque creata dal nostro continuo *fare esperienza* di essa. Gli individui costruiscono così mappe cognitive che servono loro per orientarsi e costruire le proprie interpretazioni.

Per rispondere alla domanda, la realtà è quindi un'invenzione, dove l'oggettività lascia il posto alla soggettività e l'individuo diventa attore, partecipando attivamente alla costruzione degli eventi. Ciò è fondamentale, poiché pone il focus della gestione dell'errore e dell'insuccesso sull'individuo stesso: è possibile così analizzare le prestazioni focalizzandosi sulle proprie responsabilità ed eliminando la possibilità all'individuo di deresponsabilizzarsi per quanto riguarda le proprie azioni e scelte.

2. Modello

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

Il modello di riferimento è S.F.E.R.A., un modello unico di analisi e di intervento sulla prestazione. Esso presenta una doppia complessità, in quanto è possibile non solo effettuare l'analisi dei fattori che lo compongono, ma anche analizzare alcune specifiche relazioni tra i fattori, permettendo così di gestire il mantenimento del risultato in un'ottica di miglioramento continuo.



S.F.E.R.A. è l'acronimo di 5 fattori:

▪ Sincronia

La Sincronia è la capacità di essere presenti e concentrati su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione. Si raggiunge quando mente e corpo sono perfettamente connessi tra loro. Quando si è in sincronia, vi è un'unica dimensione del tempo, quello presente, vissuto istante per istante con la massima consapevolezza.

▪ Punti di Forza

I punti di Forza sono le capacità e abilità fisiche, tecniche e mentali, che l'atleta riconosce di possedere ai fini di una prestazione d'eccellenza. Essi, se ben utilizzati, permettono di accrescere il senso di autoefficacia.

▪ L'Energia

L'Energia è l'uso attivo della forza e della potenza. Se utilizzata nella giusta quantità ci permette di gestire al meglio le risorse disponibili. Al contrario, invece, un uso scarso o eccessivo di energia genera sensazioni che ostacolano una prestazione d'eccellenza.

▪ Il Ritmo

Il Ritmo è l'ordinata successione degli intervalli di tempo, ciò che genera il giusto flusso nella sequenza dei movimenti. È ciò che dà qualità e armonia all'azione, tanto che chi utilizza il giusto ritmo durante la prestazione viene percepito come elegante.

▪ L'Attivazione

L'Attivazione è il valore aggiunto, il motore motivazionale, la massima espressione della passione, che permette all'atleta di superare i limiti. È inoltre quella condizione fisica e mentale che l'atleta sperimenta nel momento in cui si sente pronto per la prestazione.

3. Metodo

Ciclo PDCA o Ruota di Deming

Il Ciclo PDCA o Ruota di Deming (*Deming Cycle*) è un metodo di lavoro ereditato dal mondo economico - industriale, attraverso il quale vengono scandite le fasi dell'intervento.

Negli anni '50, il Giappone si affidò ad alcuni esperti, fra cui W. Edwards Deming, per introdurre strumenti atti ad assicurare un progressivo miglioramento della qualità. I giapponesi successivamente reinventarono la ruota ideata da Deming, definendola **Ciclo PDCA** e costituendo così un metodo da applicare a tutte le fasi e a tutte le situazioni. Il concetto chiave è quello di far girare costantemente la ruota di Deming per generare un miglioramento continuo.

È inoltre fondamentale aver concluso la fase precedente, prima di passare a quella successiva.

Vengono qui di seguito riportate le 4 fasi.

▪ P – Plan

Analisi, pianificazione. Valutazione iniziale, conoscenza in cui si descrive lo stato attuale e si definiscono gli obiettivi.

▪ D – Do

Ottimizzazione. Attuazione delle modalità di intervento idonee al conseguimento degli obiettivi prefissati.

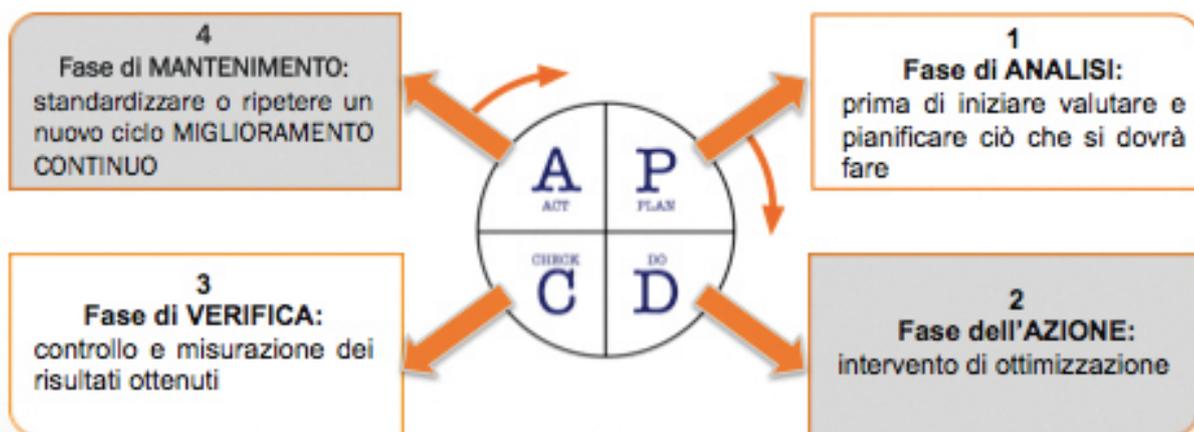
▪ C – Check

Verifica. Test e controllo, studio e raccolta dei risultati e dei riscontri. Monitoraggio dei progressi avvenuti.

▪ A – Act

Mantenimento. Generazione di autonomia per il mantenimento della performance ottenuta.

IL PROTOCOLLO S.F.E.R.A.



4. Tecniche

Spesso erroneamente considerate uno dei punti di partenza, o ancor peggio confuse con metodi e modelli, le tecniche rappresentano l'ultimo scalino della piramide.

Esse assumono valore esclusivamente sulla base della cornice e del modello di riferimento che prendiamo in considerazione, poiché solo in questo modo è possibile analizzare e comprendere la situazione, scegliendo solo in un secondo momento quali tecniche utilizzare.

Il Protocollo

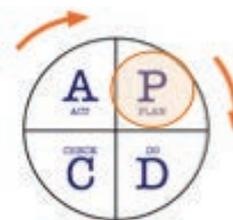
Per protocollo si intende una sequenza di fasi e procedure che possano guidare lo "Psicologo dello sport" nel lavoro individuale con l'atleta. Il protocollo qui di seguito presentato è il risultato di un'analisi di ricerca qualitativa rispetto al lavoro pratico di ottimizzazione sul campo, svolto dallo Staff del Centro di Psicologia dello Sport (SUISM - Torino) con atleti e gruppi squadra, professionisti e non, di differenti sport.

FASE 1.

Primo colloquio: conoscenza e prima definizione dell'obiettivo

Obiettivo: Raccolta di informazioni sulla persona in generale (fra cui hobby, interessi, sport specifico) e sulla situazione per cui l'atleta si rivolge allo Psicologo dello Sport.

Durante il primo colloquio, viene redatta l'anamnesi non solo per documentarsi, ma anche per imparare a condividere lo stesso linguaggio.

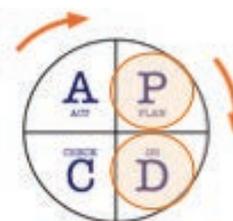


FASE 2.

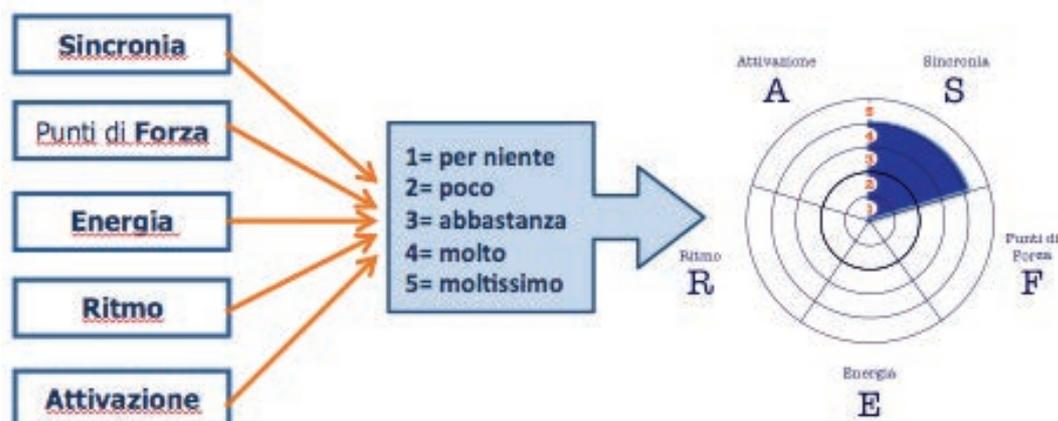
Compilazione dello SFERA Mandala

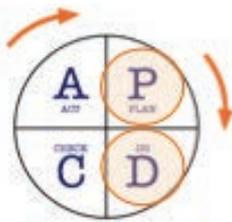
Obiettivo: Autovalutazione, attraverso il modello S.F.E.R.A., di una performance (negativa), con l'obiettivo di identificare i fattori deficitari e definire le aree di miglioramento dell'atleta.

I punti chiave di questa fase sono la condivisione di un linguaggio comune e la conoscenza dei 5 fattori che permettono di controllare la propria performance (attrattori di 1° livello).



L'atleta viene così in possesso di una nuova chiave di lettura. È molto importante dare fin da subito un taglio pratico al lavoro e proporre esercitazioni concrete, in modo che possa percepire immediatamente l'utilità di ciò che sta facendo e avere, pertanto, una nuova prospettiva.

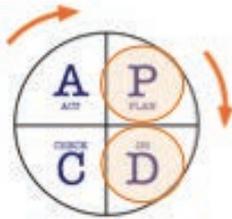




FASE 3. Compilazione del Piano d'Azione

OBIETTIVO: Definizione dell'obiettivo dell'atleta (in termini positivi, realizzabile autonomamente, ecologico e sensorialmente definito), attraverso la compilazione del piano d'azione.

Facendo riferimento al Ciclo PDCA, questa fase non è solo *plan*, ma anche *do*, in quanto lo Psicologo dello Sport aiuta l'atleta a definire (o ridefinire) l'obiettivo. Il piano d'azione è uno strumento atto a gestire questa fase, che accompagna l'atleta nell'intero percorso, dalla pianificazione al monitoraggio.

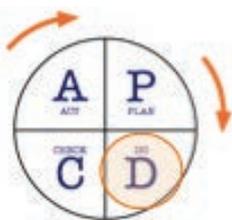
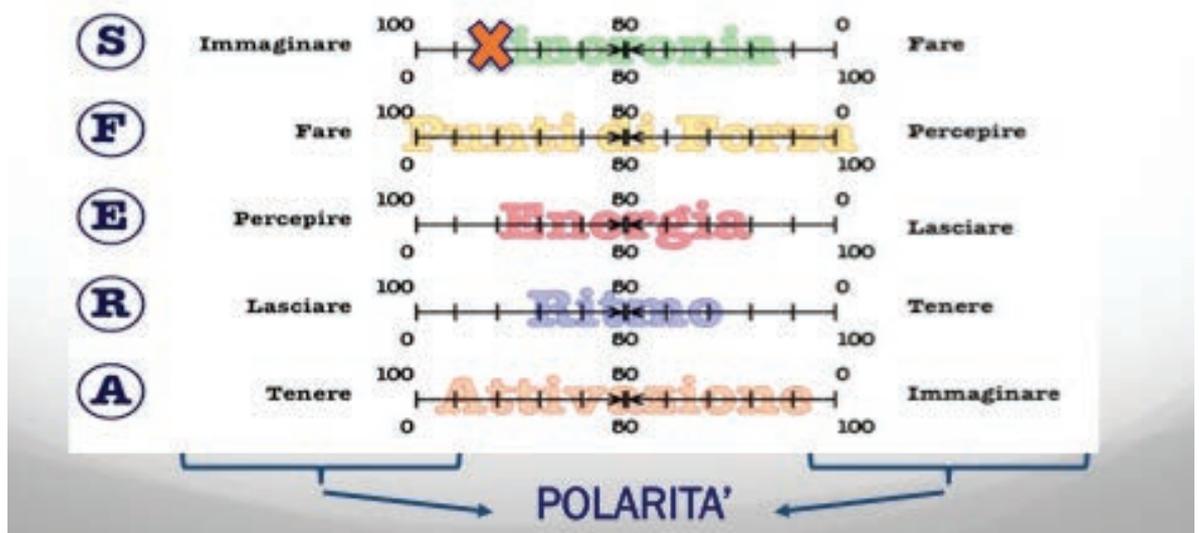


FASE 4. Focus sul Fattore "deficitario" (problema apparente)

OBIETTIVO: Passaggio da SFERA MANDALA a SFERAGRAMMA. In questa fase, vengono verificati il Piano d'azione e lo Sfera Mandala, identificando il/i fattore/i deficitario/i e gli attrattori zero del fattore deficitario (verso quale polarità il fattore è sbilanciato). L'atleta si allena così alla ri-polarizzazione, passando da una fotografia grossolana iniziale a una foto ad alta risoluzione.

SFERAGRAMMA

Lo **SFERAGRAMMA** è uno strumento grafico-operativo che fotografa la situazione dei fattori prestazionali "zoomando" nello specifico lo sbilanciamento verso una delle due polarità.



FASE 5. Focus sul Fattore "solutore" (problema reale)

OBIETTIVO: Spostamento dal problema apparente al problema reale: identificazione del fattore solutore (attraverso lo strumento SFERAKEY) e degli attrattori zero del fattore solutore (SFERAGRAMMA).

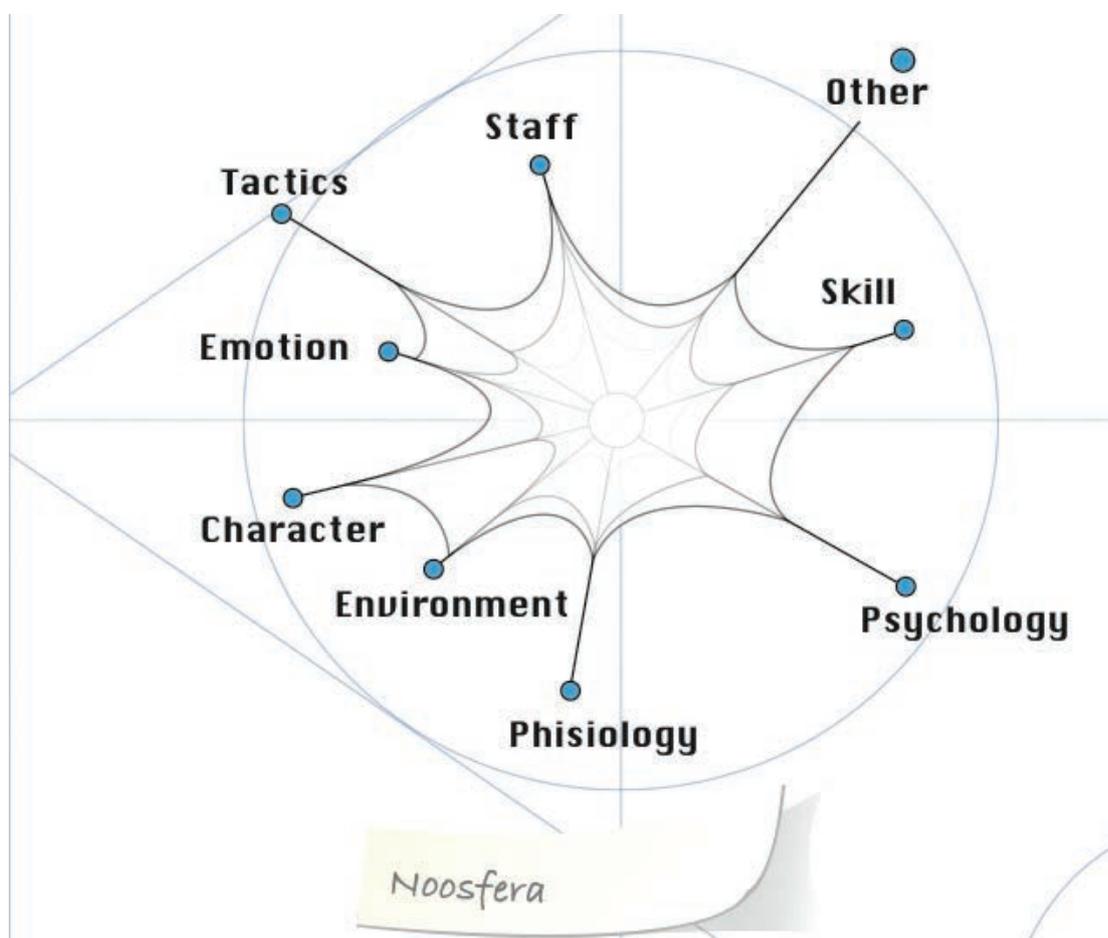
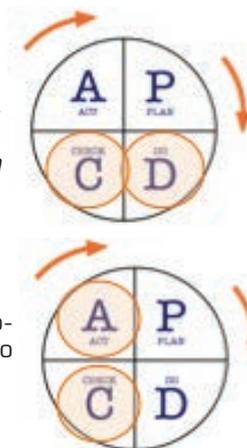
Nell'allenamento alla ri-polarizzazione, vengono utilizzate numerose tecniche, integrate anche da altri modelli, tra cui l'ipnosi.

FASE 6. Focus sul Fattore "indicatore"

OBIETTIVO: Verifica dei risultati delle ri-polarizzazioni (SFERAKEY) e degli indicatori di riuscita (PIANO D'AZIONE), e/o ridefinizione dell'obiettivo. La domanda che lo Psicologo dello Sport pone all'atleta in questa fase è: "Cosa potrebbe essere ancora meglio?".

FASE 7. Compilazione NooSFERA

OBIETTIVO: Rappresentazione grafica degli imprevisti e delle minacce che potrebbero influenzare la performance e/o il raggiungimento dell'obiettivo, prevedendo l'imprevedibile. ("Tutto ciò che non so di dover sapere!")



FASE 8. Mantenimento (miglioramento continuo)

OBIETTIVO: individuazione e potenziamento delle singole fasi della prestazione, attraverso il lavoro sulle relazioni tra fattori. L'amplificazione della consapevolezza dell'atleta genera così autonomia e controllo sull'intero processo.

