

INTRODUZIONE

SFERA (Vercelli, 2005, 2013) costituisce un modello di analisi e di intervento sulla prestazione umana articolato in cinque elementi:



Il modello è applicato in vari ambiti sportivi tra i quali FISU, FICK, FIPAV nonché all'interno del CONI per la preparazione olimpica.

Poiché il lavoro di ottimizzazione attraverso SFERA ha finora privilegiato l'utilizzo di strumenti qualitativi, il team di ricerca ha messo a punto una batteria di scale che consenta una rilevazione di tipo quantitativo.

OBIETTIVO DELLA RICERCA

Per ogni elemento del modello sono stati identificati degli indicatori in grado di misurare l'espressione dell'atleta in prestazione, giungendo così a una batteria composta da cinque scale.

La batteria è poi stata predisposta in due versioni: allenamento e competizione. La scala di risposta risulta a 5 passi, da 1=*per niente d'accordo* a 5=*del tutto d'accordo*.

La ricerca si è proposta di analizzare le caratteristiche psicometriche delle cinque scale in entrambe le versioni.

METODO

La batteria di scale, nelle due versioni allenamento e competizione, è stata somministrata online a un campione di 153 atleti, contattati mediante un campionamento accidentale.

I soggetti praticano sport di squadra (13% professionisti, 87% dilettanti), tra cui prevale la pallacanestro (75%), seguita dal calcio (13%). L'età media è pari a 25,26 anni (DS = 4,91).

Per l'analisi dei dati sono state realizzate statistiche descrittive, analisi dell'attendibilità e analisi fattoriale (metodo della massima verosimiglianza).

RISULTATI

Due scale sono risultate monofattoriali:

- punti di Forza (9 item; competizione: varianza spiegata = 62.04% e $\alpha = .94$; allenamento: 63.63% e $\alpha = .93$)
- Attivazione (11 item; competizione: 54.92% e $\alpha = .92$; allenamento: 52.83% e $\alpha = .92$).

Sono risultate bifattoriali le scale:

- Sincronia (competizione: 42.04%; allenamento: 40.30%; F₁ *Connessione mente-corpo*: 4 item, $\alpha = .68$ e $.65$; F₂ *Pensieri mirati*: 3 item, $\alpha = .72$ e $.69$)
- Energia (46.56% e 44.37%; F₁ *Regolazione*, 5 item, $\alpha = .75$ e $.74$; F₂ *Potenza*, 3 item, $\alpha = .75$ e $.67$)
- Ritmo (52.05% e 46.56%; F₁ *Tempismo*, 7 item, $\alpha = .85$ e $.84$; F₂ *Padronanza*, 4 item, $\alpha = .83$ e $.80$).

Sincronia

Connessione Mente-Corpo:

"Pensieri e azioni coincidevano"

"Sentivo di avere tutto sotto controllo"

Pensieri mirati:

"Ero totalmente immerso in quello che stavo facendo"

punti di Forza

"Ero consapevole dei miei punti di forza"

"Sapevo di possedere le abilità necessarie per svolgere al meglio le mie azioni".

"Avevo piena fiducia nelle mie capacità".

"Mi sentivo efficace"

Energia

Regolazione:

"Riconoscevo quante energie fisiche stavo utilizzando"

"Ho saputo regolare le mie forze"

Potenza:

"Agivo in maniera grintosa"

Ritmo

Tempismo:

"Ero perfettamente a tempo rispetto a ciò che stavo facendo"

"Facevo le cose senza alcuno sforzo"

Padronanza:

"Ero impacciato nei movimenti"

Attivazione

"Avrei continuato volentieri per ore"

"Avevo chiari i miei obiettivi".

"Facevo le cose con gioia".

"Mi sentivo fiero di quello che facevo"

CONCLUSIONI

Il processo di validazione della batteria potrà proseguire ampliando la numerosità del campione, anche mediante il coinvolgimento di atleti che praticano sport individuali.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Vercelli, G. (2005) *Vincere con la mente*. Ponte alle Grazie, Firenze.
Vercelli, G. (2013) *L'intelligenza agonistica*. Ponte alle Grazie, Firenze.