

# SFERA: UN MODELLO PER IL MIGLIORAMENTO CONTINUO IN PSICOLOGIA DELLO SPORT

Giuseppe Vercelli

Claudia Gambarino

Unità Operativa di Psicologia

dello Sport – SUISM –

Università degli Studi di Torino

## RIASSUNTO

Il modello SFERA è stato sviluppato all'interno dell'Unità Operativa di Psicologia dello Sport – Suism di Torino, coniugando l'esperienza e l'osservazione maturata sul campo e la ricerca scientifica, condotta analizzando le prestazioni di centinaia di atleti che hanno raggiunto prestazioni di alto livello. Tale modello, volto all'ottimizzazione della prestazione ed al miglioramento continuo, ipotizza che si possano evidenziare cinque fattori fondamentali, sui quali agire per la strutturazione della rappresentazione mentale dell'atleta. Le dimensioni riassunte attraverso l'acronimo SFERA sono Sincronia, punti di Forza, Energia, Ritmo, Attivazione. Attualmente viene utilizzato per la preparazione mentale di alcune Federazioni Sportive, quali per esempio la FISI (Federazione Italiana Sport Invernali) e la FICK (Federazione Italiana Canoa Kayak). Vi è inoltre la possibilità di esportare la metodologia propria di SFERA in altri ambiti operativi, collegati, per esempio, alla psicologia del lavoro, alla formazione aziendale e al management. Attualmente sono in corso protocolli di ricerca, che hanno come obiettivo la strutturazione e validazione di strumenti di valutazione ed analisi, al fine di una codifica scientifica dei risultati ottenuti.

## PAROLE CHIAVE

SFERA; miglioramento continuo; ottimizzazione prestazione.

## ABSTRACT

The SFERA model has been developed by the Sport Psychology Unit of the University of Turin, Faculty of Motor Science, combining observation and practical experience on the field and the scientific research, conducted analyzing hundreds of athletes that have reached high-level performances. The aims of the model are the performance optimization and the continuous improvement, and it hypothesizes that five fundamental factors can be found. These factors are important for structuring the mental representation of athletes. The dimensions summarized in the acronym SFERA are: Synchrony, points of Strength (in Italian "Forza"), Energy, Rhythm, Activation. Currently the SFERA model is used for the mental training of some Sport Federations, like FISI (Italian Winter Sports Federation) and FICK (Italian Canoe Kayak Federation). Furthermore, there is the possibility to export the SFERA methodology in others practical contexts, linked, for example, to the work and organizational psychology, to the business formation and the management. Actually, scientific studies are in progress, with the aim to structuralize and validate an evaluation and analysis tool, with the purpose of a scientific coding of the research results.

## KEY WORDS

SFERA; continuous improvement; performance optimization.

Il modello SFERA è stato sviluppato all'interno dell'Unità Operativa di Psicologia dello Sport – Suism di Torino, coniugando l'esperienza e l'osservazione maturata sul campo e la ricerca scientifica, condotta analizzando le prestazioni di centinaia di atleti che hanno raggiunto prestazioni di alto livello.

Attraverso una ricerca intervento, si è giunti allo sviluppo di un modello italiano di tipo complesso, multidimensionale, con l'obiettivo di sistematizzare procedure che consentano l'ottimizzazione della prestazione ed il miglioramento continuo. Tale modello, nasce dalle basi teoriche del costruttivismo e ipotizza che si possano evidenziare cinque fattori fondamentali, sui quali agire per la strutturazione della rappresentazione mentale dell'atleta. Le dimensioni non sono indipendenti una dall'altra, bensì ogni fattore è, in modo dinamico, alla base di un altro ed ogni fattore agisce influenzandone reciprocamente il miglioramento e il potenziamento.

In una prima fase è stata quindi effettuata una ricerca su un campione di 102 sciatori di alto livello, che ha utilizzato i seguenti strumenti di valutazione: intervista semi-strutturata, Big Five Questionnaire (BFQ) (Caprara, Barbaranelli, e Borgogni, 1993), Test di Banati Fischer, Test di Bender – Visual Motor Gestalt Test (Bender, 1979), Heart Rate Variability (HRV).

Dall'analisi statistica dei dati ottenuti al BFQ e dall'analisi qualitativa degli strumenti utilizzati, è stato possibile evidenziare cinque fattori correlati positivamente con una prestazione di eccellenza, che hanno così delineato un *Profilo Emotivo*. Tali fattori – Motivazione – Adattamento – Stabilità Emotiva – Energia – Autoefficacia sono stati in seguito ri-nominalizzati e riassunti nell'acronimo SFERA. Secondo il presente modello, *entrare nella SFERA della massima prestazione*, significa "costruire uno stato mentale che porti alla più funzionale rappresentazione della realtà della prestazione" (Vercelli, 2006). "L'entrata" nella SFERA è favorita dal riconoscimento di un punto di riferimento, chiamato "punto attrattore" dal quale si può iniziare il percorso.

## I FATTORI DELLA SFERA

### Sincronia

La sincronia è la capacità di essere perfettamente presenti e concentrati su ciò che si sta facendo nel momento in cui lo si sta facendo. È puro presente, vissuto, istante per istante, in uno stato di perfetta connessione tra mente e corpo. Un atleta è in sincronia nel momento in cui riesce a fare ed immaginare allo stesso tempo, quando riesce ad agire nel qui ed ora, senza dialogo interno rispetto al passato (per esempio *ho sbagliato*) o al futuro (per esempio *non devo cadere*). Inoltre, in questo particolare stato si può raggiungere una perfetta corrispondenza tra risorse interne e risorse esterne. Nel momento in cui si è in sincronia si ha la sensazione che il corpo e la mente siano un'unica cosa e parlino lo stesso linguaggio.

La mancanza di sincronia si esprime quindi principalmente attraverso una dissociazione tra mente e corpo. Questo avviene quando la mente si allontana dal presente e viaggia verso il futuro o ritorna al passato. Esempi di questo allontanamento dal presente sono il "pensare ad altro", focalizzarsi sul giudizio degli altri rispetto a quello che stiamo facendo, pensare a cose fatte in precedenza o da fare in seguito, aver paura di sbagliare, focalizzarsi sul risultato e non sull'azione. La sincronia si può allenare in diversi modi, attraverso, per esempio, esercizi sul proprio dialogo interno, oppure attraverso l'allenamento al mantenimento di una maggiore consapevolezza sul qui ed ora.

### Punti di forza

Sono le caratteristiche positive che si è consapevoli di possedere. In gara è infatti importante portare solo i punti di forza, per lasciare agli allenamenti successivi le aree di miglioramento. Il primo passo per poter realizzare questo obiettivo è necessariamente saper riconoscere i propri punti di forza, saperli identificare, esserne consapevoli e valorizzarli.

Non sempre infatti gli atleti sono consapevoli dei propri punti di forza, mentre sono decisamente più competenti nel riconoscere le proprie aree di miglioramento.

Strettamente collegato con i punti di forza è il concetto di autoefficacia (Bandura, 1997), in quanto le convinzioni di autoefficacia regolano le motivazioni, modellano le aspirazioni ed i risultati previsti per i propri sforzi.

Anche una definizione di obiettivi sfidanti, ma realistici, misurabili e realizzabili sotto la responsabilità dell'atleta, può aiutare in un riconoscimento e potenziamento di tale fattore, creando possibilità di successo.

### Energia

Può essere definita come l'uso della forza e della potenza di cui l'individuo dispone. Un atleta sta usando la giusta quantità di energia quando si sente in equilibrio e i suoi movimenti e i suoi pensieri scorrono in modo naturale ed ottimale, senza provocare stanchezza (troppa energia) né noia (poca energia). Se si sta usando la giusta energia si percepisce una sensazione di *comodità* rispetto al compito che si sta svolgendo, si è in grado di "vedere" meglio, cose che gli altri non sono in grado di vedere: nuovi dettagli che consentiranno di andare oltre il conosciuto, attraverso un meccanismo di immaginazione percettiva, che permetterà quasi di prevedere quello che potrebbe succedere.

Per un atleta è importante considerare il giusto utilizzo di energia da due punti di vista, ma che spesso sono correlati, in quanto indicativi di una modalità di gestione di tale fattore. Il primo aspetto, più generale, è da riferirsi alla tendenza del nostro cervello tende a rimanere coinvolto verso un obiettivo finché questo non viene raggiunto, seguendo un meccanismo psichico chiamato *effetto Zeigarnik*. L'atleta può incontrare periodi in cui vi siano aspetti della sua vita sportiva e personale che "tolgono" energie preziose alla prestazione. Rispetto alla competizione, è poi indispensabile un buon utilizzo dell'energia fisica e mentale per cui un allenamento al riconoscimento del personale utilizzo della stessa e alle modalità di regolazione può, per esempio, essere favorito da strumenti di biofeedback associati a tecniche corporee e di rilassamento in alcuni casi.

### Ritmo

Se l'energia rappresenta la dimensione della quantità, il ritmo rappresenta invece la *qualità*. Il corpo durante la giornata attraversa differenti cicli, dominati dai ritmi ultradiani. Questi cicli fondamentali di riposo e attività modulano molti sistemi chiave della mente e del corpo come ad esempio la prontezza mentale, l'umore e la creatività, l'energia e l'appetito, la prestazione fisica o la memoria. Un atleta che non riconosce o ascolta i propri ritmi può andare incontro ad affaticamento ed overtraining.

Per gli atleti è poi fondamentale il ritmo, inteso come atto motorio, come forma che assume ciò che è in movimento, e le percezioni collegate si riferiscono all'eleganza, alla fluidità del gesto atletico. Un esercizio che può venire utilizzato per far prendere consapevolezza dell'idea di ritmo si può proporre utilizzando un palloncino gonfiabile, tenendolo fra le mani e, in una posizione comoda, mantenendo tutti i distretti muscolari rilassati. Con una musica in sottofondo si invita l'atleta ad ascoltarla musica attraverso la membrana del palloncino. Si sentirà vibrare la membrana del palloncino e, gradualmente ci si sintonizzerà sul proprio ritmo e su quello della musica. Attraverso questo esercizio si può prendere consapevolezza di alcuni ritmi interiori e rendersi conto di come, per esempio, il respiro possa essere accelerato rispetto al normale. In questo modo, concentrandosi sulla musica e sulle sensazioni tattili, seguendo il ritmo delle vibrazioni, è possibile riportare questi parametri nella giusta armonia.

### Attivazione

L'attivazione, ovvero il motore motivazionale, il fattore più emotivo e più difficile da spiegare razionalmente. Il concetto di attivazione è fondamentalmente legato al concetto di passione, che guida le attività che si svolgono e che diventa il motore motivazionale, permettendo di andare oltre, superare i limiti ed affrontare le difficoltà. Le sensazioni che si possono riconoscere in questo stato sono comunque legate al piacere di fare, al vivere l'azione principalmente come un divertimento, come un gioco a cui hai voglia di giocare.

Essendo l'attivazione un fattore che dipende principalmente dalla mente irrazionale, c'è il forte rischio che venga influenzata dalle credenze personali negative, e in particolare da quelle che in ambito psicologico vengono definite profezie che si auto avverano. Allenare l'attivazione può essere molto difficile, soprattutto perché è un qualcosa che non può arrivare dall'esterno. Una tecnica utile a tale scopo è la creazione di un rituale di attivazione, che permette, attraverso tecniche ipnotiche, una maggiore connessione tra mente e corpo.

Lavorare sui fattori della SFERA significa attingere alle proprie risorse più profonde che diventano accessibili nel momento in cui tutto funziona perfettamente in modo ordinato ed armonico e in maniera totalmente naturale. Lavorare sulla prestazione d'eccellenza significa proprio per questo, riuscire a riconoscere le proprie risorse e impiegarle al meglio là dove le situazioni o la nostra volontà lo richiedono. L'obiettivo diventa quello di *far corrispondere la prestazione reale con quella potenziale*, secondo le proprie possibilità.

L'impostazione seguita da SFERA rispetta come metodologia le quattro fasi della ruota di Deming, un modello per il management proposto negli anni '50, sottostante all'idea di miglioramento continuo. Tale procedura, teorizza l'importanza di un costante passaggio da una fase all'altra, partendo dal PLAN (pianificazione), proseguendo con il DO (l'esecuzione), verificando la correttezza dell'azione (CHECK) e mantenendo i risultati (ACT), in un processo che si reitera ottimizzando l'attività, ovvero il processo che sta alla base del miglioramento continuo: analisi, realizzazione, verifica e mantenimento.

Dal modello SFERA è stato possibile giungere ad un metodo applicabile sul campo, attraverso tecniche specifiche e personalizzate in funzione dei fattori da ottimizzare, del livello tecnico degli atleti e della loro età. Attualmente viene utilizzato per la preparazione mentale di alcune Federazioni Sportive, quali per esempio la FISI (Federazione Italiana Sport Invernali) e la FICK (Federazione Italiana Canoa Kayak).

Interessante risulta essere la possibilità di applicazione anche in età evolutiva, attraverso *SFERA Development*: evoluzione del metodo che adatta le dimensioni sopraindicate all'età e agli obiettivi dei più giovani, attraverso esercizi e giochi costruiti appositamente. Inoltre il metodo proprio di SFERA sta ampliando le possibilità operative rispetto ad ambiti collegati, per esempio, alla psicologia del lavoro, alla formazione aziendale e al management. Attualmente sono in corso protocolli di ricerca, che hanno come obiettivo la strutturazione e validazione di strumenti di valutazione ed analisi, al fine di una codifica scientifica dei risultati ottenuti.

### BIBLIOGRAFIA

- Bandura, A. (1997). *Autoefficacia: teoria e applicazioni*. Trento: Erickson Editore.  
 Bender, L. (1979). *Bender Visual Motor Gestalt test*. O.S. Firenze: Organizzazioni Speciali.  
 Caprara, G., Barbaranelli, C., e Borgogni, L. (1993). *BFO - Big five questionnaire*. Firenze: Organizzazioni Speciali.  
 Vercelli G. (2006). *Vincere con la mente*. Ponte alle Grazie, Milano.  
 Vercelli, G. (2007). *SFERA Training: manuale di allenamento*. Milano: Libreria dello Sport.