

SEMINARIO

DI

PSICOLOGIA DELLO SPORT



Che cosa si intende per Psicologia dello Sport?


La Psicologia dello Sport è una branca della psicologia che studia atleti professionisti e dilettanti di sport individuali e di squadra con l'obiettivo di portare alla luce i loro meccanismi mentali, migliorarne la prestazione sportiva e il benessere in generale cercando di fare corrispondere la loro prestazione *reale* con quella *potenziale*.



Qual è la differenza tra la Psicologia dello Sport e la Psicologia Clinica?

Sono due aree della psicologia opposte,
sebbene sia possibile e auspicabile una loro integrazione.

La Psicologia Clinica è l'applicazione di tecniche specifiche
per la terapia di un disagio psicologico e, di conseguenza,
dà una connotazione *patologica* al soggetto.

A silhouette of a runner in a starting block, positioned on the left side of the slide, partially overlapping the text boxes.

La Psicologia dello Sport consiste nell'applicazione di tecniche
volte all'*espressione della genialità* dell'individuo,
riconoscendo e portando in evidenza le risorse del soggetto
tramite un adeguato metodo di intervento.

Che differenza c'è tra un "esperto in Psicologia dello Sport" e un "motivatore"?

I "motivatori" si limitano ad applicare semplici tecniche, spesso slegate a un metodo, sottovalutando l'importanza della relazione come elemento favorente una buona prestazione. Lo Psicologo dello Sport, al contrario, agisce sulla struttura del motore migliorandola permettendo così la massima prestazione in totale sicurezza e nel rispetto dell'ecologia loro sui campi di gara). Il problema di questo intervento è che del "motivatore", l'Esperto in Psicologia dello Sport conosce sia i meccanismi mentali patologici sia quelli che permettono l'espressione della genialità dell'individuo. Questo è possibile perché, al contrario del "motivatore", l'Esperto in Psicologia dello Sport agisce risultando inefficace.

Che cosa è un approccio di riferimento?

E' un presupposto, qualcosa che deve essere vero affinché ciò che segue abbia un senso.

Esso deve, perciò, costituire le basi con il quale il soggetto interpreta la realtà.

Non ne esiste uno migliore di altri; esistono solo approcci che danno più o meno libertà.



Il Costruttivismo dà la *massima libertà* possibile e, di conseguenza, favorisce la *massima responsabilizzazione* dell'individuo.

Che cos'è un intervento di ottimizzazione?

E' l'applicazione di un principio psicologico per cui, quando l'individuo è mosso da un desiderio di miglioramento continuo, la conoscenza e la consapevolezza delle proprie aree di miglioramento e dei propri punti di forza (acquisita durante la preliminare fase di analisi) fa sì che il soggetto sviluppi una maggior energia e si senta più forte.

Nella fase di ottimizzazione si può intervenire in due sensi: lavorando sulle aree di miglioramento o potenziando ulteriormente i punti di forza.

In questo ultimo caso le aree deboli avranno minor rilievo.



Che cosa si intende per "metodo" o "tecnica" in Psicologia dello Sport?

Avere un metodo significa compiere un intervento suddiviso in più fasi, ciascuna delle quali possiede obiettivi diversi ma strettamente legati fra loro.

Il metodo modifica o crea una nuova rappresentazione della realtà e il risultato diventa parte integrante della struttura mentale dell'atleta.

Un buon metodo collaudato potenzia la forza di volontà e nutre la passione per l'attività rappresentando, quindi, un valore aggiunto per l'atleta.



Le tecniche di ottimizzazione sono pretesti per *addormentare* la parte critica e razionale di ognuno di noi al fine di favorirne un migliore stato mentale.

*E' più importante il metodo o la tecnica
nell'allenamento mentale?*

Sono entrambi importanti e utili,
ma la massima importanza è rivestita dalla *relazione*.

Metodi e tecniche creano nuove relazioni,
creano una "*struttura che connette*" l'atleta con il mondo
in cui espleta la propria attività sportiva.



Quali sono alcuni esempi di tecniche utilizzate in Psicologia dello Sport?

Le tecniche hanno l'obiettivo di generare un cambiamento di stato mentale. Esse sono efficaci quando favoriscono la massima concentrazione dell'atleta.



Un esempio di tecnica è l'applicazione della trance ipnotica, utilizzata a diversi livelli da tutti gli sportivi.

Che cosa è necessario fare affinché l'intervento psicologico abbia efficacia?

1. La motivazione individuale dell'atleta e il suo desiderio di miglioramento continuo.
2. La relazione intesa come attivazione emotiva verso un obiettivo.



3. Infine ci si deve dedicare alla parte più razionale: metodo e tecniche.

Che cosa caratterizza la mente del campione?

La mente del campione è caratterizzata da tre capacità fondamentali, trasversali a qualunque sport praticato:

1. Sapersi attivare completamente durante la gara e disattivarsi una volta che questa sia terminata.
2. La reale capacità di trasformare i limiti in possibilità.
3. Vede qualcosa che gli altri non vedono.



Quale è il metodo che noi utilizziamo?

Il metodo S.F.E.R.A.



Esso è basato sull'approccio teorico del **Costruttivismo**, che responsabilizza al massimo l'individuo nella costruzione della sua realtà e nella strutturazione dei propri meccanismi mentali, ponendosi sempre come obiettivo quello di far corrispondere la prestazione potenziale con quella reale.

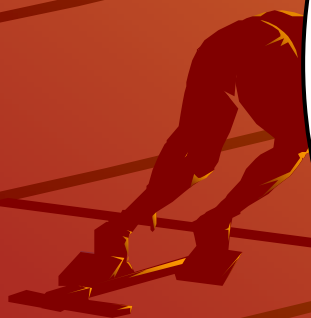
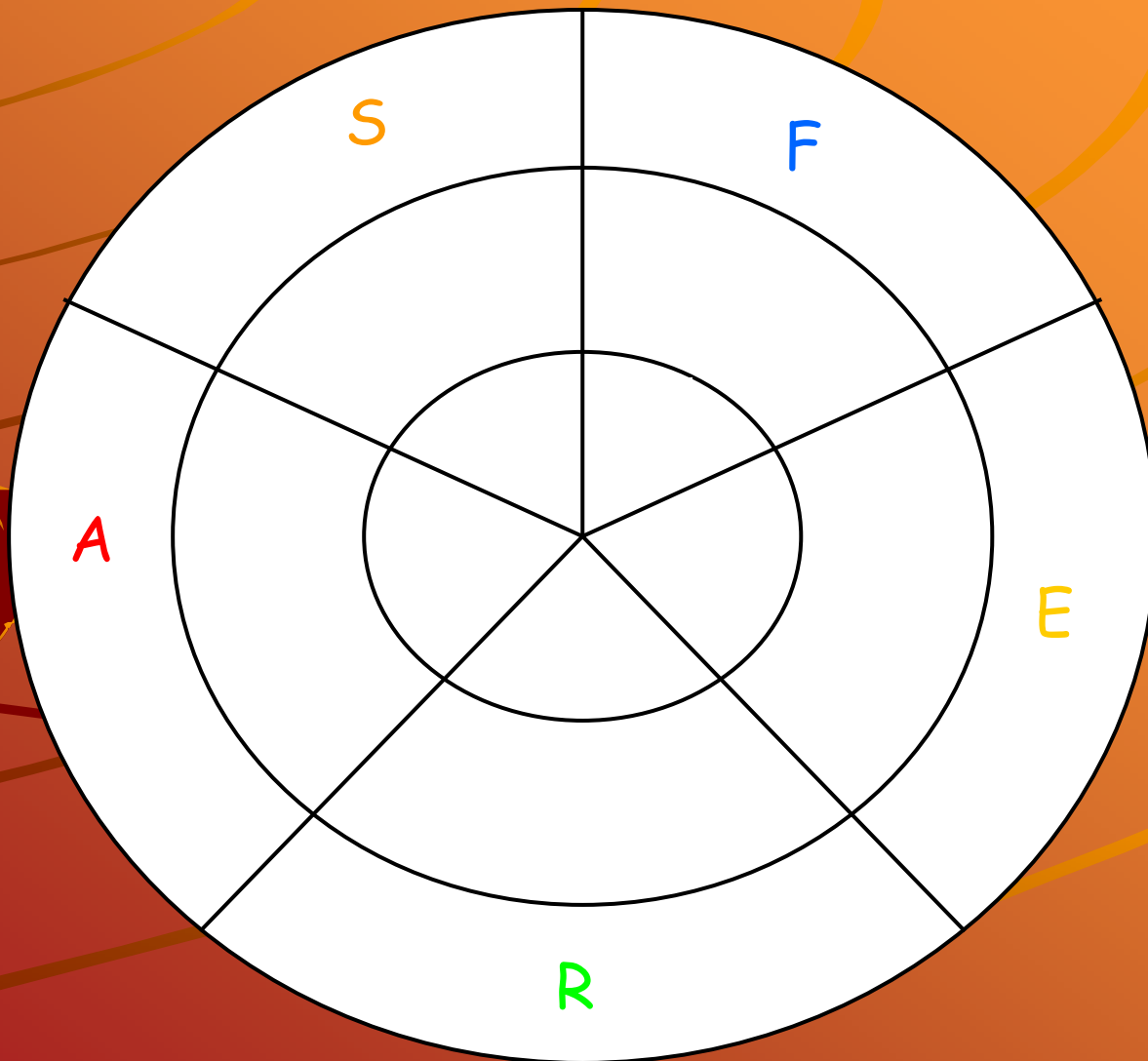
Che cosa significa esattamente entrare nella SFERA della massima prestazione?

SFERA è un semplice acronimo di riferimento per chiunque voglia ottimizzare la propria prestazione.



La *SFERA* della massima prestazione è il regno della semplicità, la struttura che connette la propria identità alla Natura e alle sue leggi tramite il movimento del corpo e della mente, con il giusto ritmo.

S F E R A





Sincronia

punti di **F**orza

Energia



Ritmo

Attivazione

I cinque fattori della SFERA

Sincronia

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

"Self-talk"



"La bacchetta magica"



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

Punti di **F**orza

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

"Il disegno della mano"



"Insieme per vincere"



"Le carezze"

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

Energia

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

"Controllare il controllabile"



"Impariamo cambiando"



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

Ritmo

Il ritmo è ciò che genera il **giusto flusso** nella sequenza dei movimenti. 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.



*"Respirando con
il Chi basso"*



"Dondolando"

A

Attivazione

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

La vestizione:



Il rito della trasformazione

Ci si spoglia per acquistare una nuova identità!

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".

La SFERA

è un modello di prestazione occidentale

regolato da leggi orientali.



2 leggi:

1. Legge di generazione (madre-figlio).

2. Legge di controllo o dominanza (nonno-nipote).



Sincronia



Attivazione



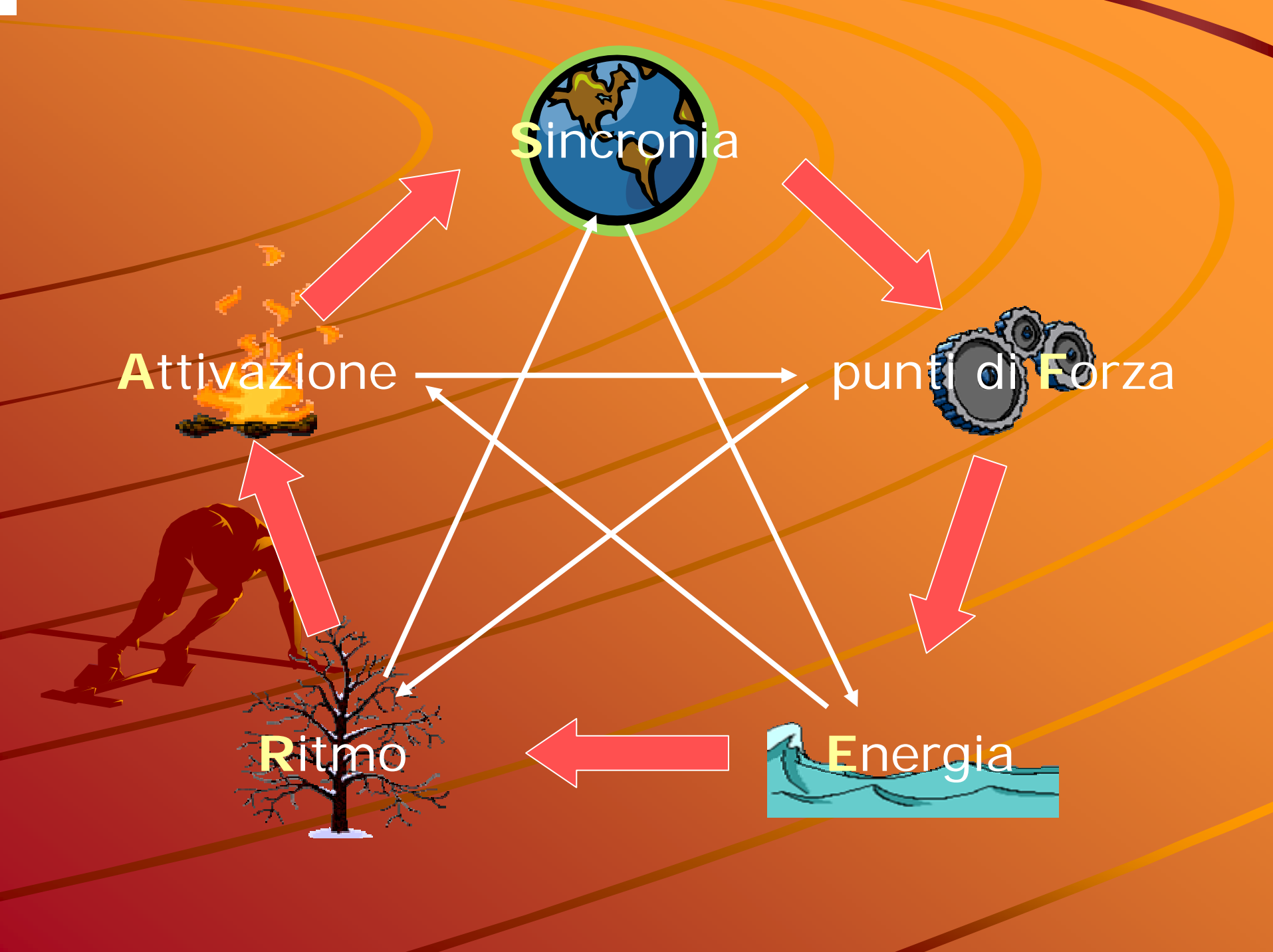
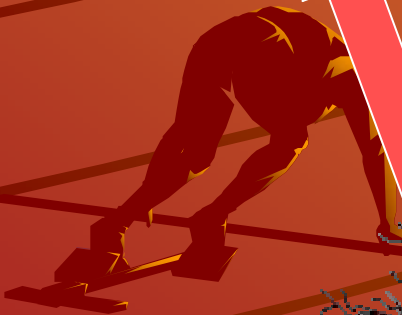
punti di Forza



Ritmo



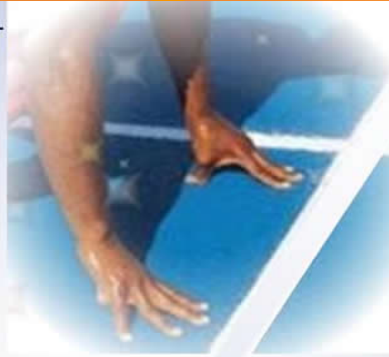
Energia



*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.*



CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT
ISEF – TORINO
www.psycosport.com



Strumenti pratici
per lavorare
con atleti professionisti
sull'ottimizzazione
della prestazione

CORSO PERFEZIONAMENTO

*Psicologia
dello
Sport*



INIZIO CORSO:
SABATO 17 MARZO 2007

Per saperne di più...

...venite a trovarci su:

www.psycosport.com

www.sferacoaching.com

