



## **MODELLO SFERA: IL PERCORSO VERSO IL MIGLIORAMENTO CONTINUO**

### **1° TAPPA: Conoscere i fattori**

SFERA è un acronimo utilizzato per favorire il miglioramento continuo nell'allenamento, lavorando su cinque caratteristiche mentali che puoi riscontrare in ogni tua prestazione sportiva. Troverai di seguito un breve promemoria per ricordarti i cinque fattori della SFERA.

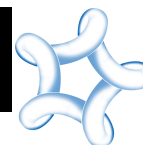
**SINCRONIA:** è la capacità di stare nel presente, riuscendo a percepire la massima connessione fra mente e corpo. E' facile riconoscere quando non sei in sincronia perché puoi notare come la tua mente sia distratta da pensieri che non riguardano il momento specifico che stai vivendo ma qualcosa che è già accaduto o che dovrà accadere. L'ansia è un effetto negativo della scarsa sincronia e si manifesta tutte le volte che la tua mente va ad anticipare un momento che dovrà accadere in futuro e verso il quale provi un certo timore.

**PUNTI DI FORZA:** è l'insieme della forza fisica, tecnica, tattica e mentale. Essere nei punti di forza significa ricordarsi, durante i momenti prima della competizione e durante la competizione stessa, di tutte le cose che sei assolutamente certo di possedere, sia a livello fisico, tecnico, tattico e mentale. Non sei nei punti di forza quando inizi a portare la tua attenzione su ciò che non sai fare o su quello che gli altri sanno fare meglio di te dimenticandoti delle tue capacità. Ovviamente puoi prendere in considerazione i tuoi punti deboli durante l'allenamento per migliorare ma in gara si portano solo i punti di forza!

**ENERGIA:** gestire bene l'energia significa controllare solo le cose che dipendono strettamente da te lasciando perdere tutto ciò che non è direttamente sotto la tua responsabilità. Questo atteggiamento favorisce una corretta gestione dell'energia mentale. Essere consapevole del tuo tono muscolare, della contrazione dei vari distretti muscolari che coinvolgi nell'azione può esserti utile per gestire meglio l'energia fisica, rilasciando tutti i muscoli non necessari alla prestazione che stai eseguendo.

**RITMO:** significa ricercare il giusto flusso, l'eleganza nei movimenti, la giusta armonia con i compagni di squadra. Non si è nel ritmo quando hai la sensazione di muoverti in modo forzato, senza la giusta scioltezza nei movimenti oppure quando senti che non c'è fluidità nell'uso dell'attrezzatura, come se ci fosse qualcosa che la rallenta.

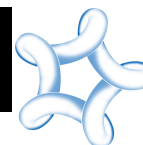
**ATTIVAZIONE:** è il piacere, il divertimento, la voglia di fare quello che si sta facendo, la motivazione che ti porta a scendere in gara e a competere con i tuoi avversari. Non c'è attivazione tutte le volte che non si ha voglia di essere lì, quando non riesci a darti la giusta motivazione e alla fine non hai la sensazione di aver fatto la tua gara con un sorriso, indipendentemente dal risultato finale.

**2° TAPPA: Ricercare le sensazioni legate ai cinque fattori**

Puoi facilmente ritrovare questi cinque fattori in ogni prestazione che vivi, sportiva e non, ascoltando e riconoscendo le sensazioni che percepisci nel tuo corpo, i pensieri o eventualmente le immagini che ritieni essere connesse al fattore. Per esempio, avrai certamente notato che quando sei in sincronia hai la sensazione di essere più concentrato e presente, mentre quando non sei in sincronia, succede che...

Completa la tabella sottostante in modo che ti sia ancora più chiaro riconoscere i cinque fattori, partendo dalla tua esperienza personale.

|          | <b>OGNI VOLTA CHE IL FATTORE E' PRESENTE SENTO...</b> | <b>OGNI VOLTA CHE IL FATTORE NON E' PRESENTE SENTO...</b> |
|----------|---|---|
| <b>S</b> |   |   |
| <b>F</b> |   |   |
| <b>E</b> |   |   |
| <b>R</b> |   |   |
| <b>A</b> |   |   |



### 3° TAPPA: Come generare e mantenere i fattori

Ora che ti è chiaro come riconoscere i cinque fattori, ti sarai anche accorto che ci sono alcune azioni, tecniche o esercizi che ti permettono di "entrare" nel fattore desiderato. Altre azioni, tecniche, esercizi ti permettono invece di mantenere il fattore nel tempo. Prova a compilare la scheda sottostante per avere un promemoria sulle tue personali strategie da utilizzare in gara.

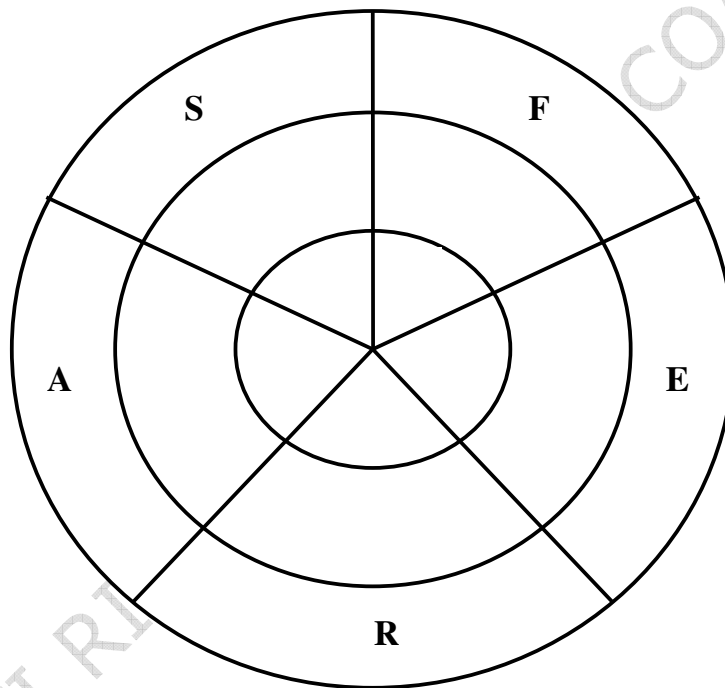
|   | SENSAZIONI<br>(promemoria) | COSA FACCIO PER<br>ENTRARE NEL<br>FATTORE | COSA FACCIO PER<br>MANTENERLO NEL TEMPO |
|---|----------------------------|---|---|
| S |                            |   |   |
| F |                            |   |   |
| E |                            |   |   |
| R |                            |   |   |
| A |                            |   |   |



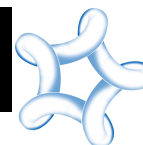
#### **4° TAPPA: Monitorare la tua SFERA nella preparazione stagionale**

Affinché tu possa apprendere meglio questo modello e renderlo assolutamente automatico, può esserti assolutamente utile monitorare le tue settimane di allenamento con questi semplici esercizi. Alla fine di ogni settimana prova a fare una valutazione complessiva del tuo allenamento nel seguente modo:

- Se ritieni che il fattore è stato ben presente colora tutti e tre gli spazi;
- Se ritieni che il fattore è stato completamente assente colora solo primo spazio partendo dal centro;
- Se ritieni che il fattore sia stato presente ma non in modo soddisfacente colora i primi due spazi partendo dal centro.



Per approfondire ancora di più la tua SFERA compila lo SFERA Gramma e scomponi ogni fattore nei suoi principi attivi.



**Per approfondire il modello SFERA puoi consultare:**



**L'intelligenza Agonistica**

di  
Giuseppe Vercelli  
Ponte alle Grazie, Milano 2009



**Vincere con la mente**

Di  
Giuseppe Vercelli  
Ponte alle Grazie, Milano 2009

*Il modello SFERA e l'Intelligenza Agonistica sono coperti da diritto d'autore e le uniche persone ufficialmente abilitate alla diffusione dei contenuti è lo staff docente di SFERACoaching. Decliniamo ogni responsabilità didattica nei confronti di persone che inseriscono parti dei testi o rielaborazioni di contenuti riguardanti il modello SFERA e l'Intelligenza Agonistica che non siano stati da noi preventivamente supervisionati.*

*Se volete avere notizie e approfondimenti da professionisti con competenza accreditata nell'utilizzo di questa metodologia rivolgetevi esclusivamente alle persone indicate all'interno del nostro sito.*