

IL MODELLO SFERA

Questa sintesi viene utilizzata per la formazione degli allenatori che frequentano i corsi di Juventus University e fa particolare riferimento dunque all'applicazione del modello nel mondo calcistico.

Il metodo SFERA nasce dal lavoro diretto con atleti professionisti, allenatori e preparatori atletici operanti in diverse discipline sportive, in particolar modo dall'esperienza di Giuseppe Vercelli con la nazionale di sci italiana, nella preparazione delle Olimpiadi del 2006.

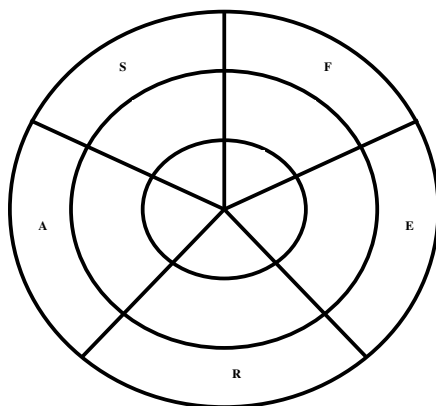
Il metodo SFERA vuole rappresentare una semplificazione di ciò che si fa quando si opera nel campo dell'ottimizzazione della prestazione sportiva. Parlando di allenamento mentale si ha l'errata convinzione che si tratti di un mondo a parte in cui gli allenatori non possono e non devono entrare. Si pensa a volte che l'allenamento mentale sia un aspetto della pratica sportiva che può essere secondario rispetto ad altri fattori oppure che si tratti di qualcosa di talmente complesso e astratto che è inutile prenderlo in considerazione.

Per fortuna le cose stanno cambiando velocemente e sono proprio gli atleti che hanno provato e sperimentato l'efficacia del lavoro mentale su di loro a parlarne con entusiasmo alla stampa e ai colleghi.

Il metodo SFERA serve dunque per riunire in un acronimo di facile memorizzazione i cinque punti fondamentali per una buona preparazione mentale. In realtà questi cinque fattori, come vedremo, sintetizzano in modo esaustivo tutto ciò di cui l'atleta ha bisogno per realizzare la sua massima prestazione in campo. La SFERA è stata ideata raccogliendo l'esperienza di numerosi atleti professionisti adulti ma è poi stata sperimentata con gli stessi risultati di successo anche con atleti non professionisti di diverse età, compresi ragazzi dagli 11 ai 18 anni. Vedremo in seguito come si può utilizzare il metodo anche con i bambini. SFERA è un metodo di indagine che attraverso alcune domande specifiche riesce ad evidenziare quali sono le aree psicologiche che l'atleta deve potenziare per ottenere una prestazione di eccellenza. Esistono diversi esercizi, anche molto semplici, che vengono insegnati all'atleta in modo che egli, autonomamente, possa lavorare sul rinforzo delle aree mentali in cui risulta essere più debole.

Una volta che l'atleta ha imparato il metodo SFERA può analizzare da solo l'andamento dell'allenamento o della gara e essere così consapevole del suo stato mentale, dei suoi punti di forza e delle sue aree di miglioramento.

Per facilitare l'apprendimento del metodo SFERA useremo uno **SFERA Mandala** per disegnare la nostra SFERA rispetto ad una prestazione specifica. Ti guideremo nella realizzazione della tua SFERA personale in modo che, attraverso l'azione pratica, possa memorizzare i vari passaggi. Un'ulteriore precisazione va fatta. E' possibile che qualcuno, magari abituato a passare molte ore sul campo a fare cose "pratiche" possa trovare perlomeno curioso pensare di far sedere gli atleti, dotarli di un foglio e di una matita colorata e chieder loro di completare una sfera rispondendo a domande. Per quella che è la nostra esperienza, questo lavoro se proposto nel modo giusto risulta estremamente divertente e stimolante per atleti di qualsiasi età. E' sempre molto ben accetto da parte di un atleta, piccolo o grande che sia, riuscire a conoscere qualcosa di più di sé stesso e magari capire che cosa è stato ad influenzare negativamente una prestazione importante.



**SFERA
MANDALA**



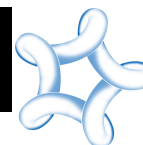
Procediamo dunque con la spiegazione della SFERA e con la costruzione della tua SFERA personale. Per fare ciò puoi utilizzare lo SFERA Mandala riportato precedentemente e utilizzare il seguente codice per ciascuna lettera:

- Il quadrante più vicino al centro del cerchio rappresenta un -. Colora questo quadrante ogni volta che la tua risposta alle domande che ti faremo sarà: no, mai, per nulla, completamente assente, mancanza totale, ecc.
- Il quadrante in mezzo rappresenta un +/- . Colora questo (e quello inferiore) quadrante ogni volta che la tua risposta alle domande che ti faremo sarà: un po', ogni tanto, quasi, a volte, non sempre, più o meno, ecc.
- Il quadrante esterno rappresenta un + . Colora questo quadrante (e i due inferiori) ogni volta che la tua risposta alle domande che ti faremo sarà: sì, sempre, perfettamente, ok, completamente presente, ecc.

Ricordando questa semplice legenda procediamo con la costruzione della SFERA e per fare ciò è necessario che ricordi in modo preciso una situazione in cui la prestazione che hai svolto non è stata soddisfacente o non ha corrisposto a ciò che ti aspettavi di fare. Facciamo alcuni esempi: un atleta che sbaglia un calcio di rigore quando in allenamento aveva provato con successo, un allenatore che durante un allenamento sente di non riuscire a dare il meglio e di non rendere quanto vorrebbe, e così via. Una volta identificato l'episodio, cerca di ricordare con precisione la situazione in cui ti sei trovato e le sensazioni che hai vissuto. Ora prova a rispondere alle seguenti domande e a colorare il tuo SFERA Mandala.

S come sincronia: la sincronia è la capacità di essere completamente presente a ciò che sto facendo nel momento in cui lo sto facendo. Sono in sincronia ogni volta che penso all'azione che sto svolgendo. La mia mente è concentrata su ciò che il mio corpo fa. Non sto pensando a niente altro. Facciamo alcuni esempi di pensieri indicatori di una scarsa sincronia: "ho paura di sbagliare, chissà cosa diranno gli altri se non faccio bene, non ho finito i compiti quindi è meglio che uscito dal campo vada a farli, stasera uscito dal campo devo andare a fare altre commissioni, nello spogliatoio ho litigato con tizio e lui mi ha detto..." Questi, ovviamente, sono solo alcuni esempi che ci fanno capire però che ogni volta che siamo in scarsa sincronia la nostra mente non si sta concentrando sul momento presente ma si fissa su pensieri che appartengono a cose passate o a cose che dovranno ancora avvenire. In ogni caso, il risultato è che il mio corpo è qui e sta giocando e la mia mente sta pensando ad altro. Se ti è chiaro cosa intendiamo con la parola SINCRONIA, puoi valutare se nella situazione che hai preso in esame la tua sincronia era +, +/- o - e colorate i quadranti corrispondenti.

F come punti di forza: i punti di forza sono quelle cose di cui siamo assolutamente certi e sappiamo di poter usare a nostro vantaggio in ogni occasione. Riconosciamo nei nostri punti di forza ciò che fa la differenza rispetto agli altri. Ogni atleta ha sicuramente almeno tre punti di forza: uno fisico, uno atletico e uno mentale. Troppo spesso ci dimentichiamo di che cosa siamo capaci e ci concentriamo invece su tutto ciò che non sappiamo fare. Il campione è colui che è perfettamente consapevole delle sue aree di miglioramento e in allenamento si concentra sul potenziamento di questi limiti, ma quando scende in gara ha la straordinaria capacità di concentrarsi solo su ciò che sa fare bene, dimenticando per un attimo tutto ciò che non va. Avrà l'allenamento successivo per concentrarsi sui suoi punti deboli; in gara si va solo con i punti di forza. Facciamo degli esempi di pensieri che indicano una scarsa consapevolezza dei punti di forza: "lui è più bravo di me, l'altra volta ho sbagliato e quindi anche questa volta fallirò, non mi sento in forma sicuramente andrà male, sono troppo lento per riuscire a superarlo, non sono bravo nelle uscite fra i pali, i rigori non sono il mio forte, ecc...". Ogni volta che la nostra mente, in occasione di una prestazione importante, si concentra su ciò che non sappiamo fare, noi ci indeboliamo e abbiamo più probabilità di fallire. Ovviamente, nell'identificare i nostri punti di forza dobbiamo scegliere dei punti in cui effettivamente sappiamo (perché magari ci viene confermato dall'esterno) di essere realmente forti, se no



cadiamo nell'illusione. Se ti è chiaro cosa intendiamo per PUNTI DI FORZA, puoi compilare il tuo mandala.

E come Energia: l'energia è ciò che noi utilizziamo per svolgere un compito, per raggiungere un obiettivo, per muoverci e andare avanti. L'energia fisica è ciò che consente il movimento corporeo ma l'energia mentale è altrettanto fondamentale. Quante volte ci siamo ritrovati a dover fare qualcosa senza averne molta voglia e ci siamo sentiti stanchi ancora prima di iniziare. Eppure magari non avevamo fatto in precedenza lavori che ci avevamo stancato in quel modo, eppure ci sentivamo stanchi. Questo è un esempio di poca energia.

Al contrario invece può esserci capitato di svolgere un compito con tanto impegno e tanta passione da impiegare il 150% di noi. E alla fine, soddisfatti del risultato, ci sentivamo stanchissimi e privi di forze. Questo è un esempio di troppa energia che però porta allo stesso risultato che averne poca.

L'atleta sa che deve dosare in equa misura l'energia per poter affrontare la prestazione nel migliore dei modi. E' facile vedere una persona con un'elevata energia perché tende ad essere molto dinamica, attiva, dominante, grintosa, loquace. Al contrario quando si dispone di poca energia si risulta poco dinamici, apatici, taciturni, sottomessi. Prova ad osservare il comportamento dei tuoi atleti prima di un gara importante: ci sarà chi è molto carico e spreca molta energia in cose inutili (es. parla molto di più, ride nervosamente, grida, aggredisce chi gli sta intorno, si muove costantemente, colpisce la palla con una forza incredibile e la manda fuori) e altre persone con un livello di energia più basso (es. stanno sedute e non si muovono, non parlano, non ridono con gli altri, sembrano quasi annoiate dalla situazione e si sentono stanche). La giusta via di mezzo è la condizione ottimale per avere un livello di ENERGIA +. Se ti è chiaro che cosa si intende per energia, ricordandoti che sia l'eccesso che la mancanza di energia vengono siglate con un -, compila il tuo mandala.

R come RITMO: Quale è la differenza tra Energia e Ritmo? L'energia è la dimensione della quantità, il ritmo è la dimensione della qualità. Immagina, ad esempio, di dover piantare un chiodo

nel muro avendo a disposizione il miglior martello e il migliore chiodo possibile. Se hai poca energia non riesci a piantarlo, se ne hai troppa rischi di spaccare il chiodo nel muro. Il ritmo è ciò che genera il flusso giusto nella sequenza dei movimenti, la giusta alternanza tra il tenere il chiodo e il battere col martello. Fare le cose nel giusto ritmo significa saper alternare in modo equilibrato momenti di attività e momenti di pausa, seguendo quelle che sono le esigenze fisiologiche del nostro organismo.

Non rispettare il proprio ritmo vuol dire fare le cose troppo velocemente oppure troppo lentamente, generando in entrambi i casi delle sensazioni sgradevoli. Nel caso di un ritmo troppo veloce si ha la sensazione di non riuscire a stare dietro agli eventi, ci si sente affannati, di corsa, nei casi estremi in ansia. Quando si mantiene un ritmo troppo lento invece si ha la sensazione di non andare avanti, il tempo non passa più, ci si sente lenti e appesantiti, a volte perfino annoiati. Se ti è chiaro che cos'è il RITMO, compila il tuo mandala.

A come ATTIVAZIONE: L'attivazione ha a che fare con la passione che guida le attività che si svolgono; è il motore motivazionale. E' la massima espressione della passione che ci permette di superare i limiti, di allenarci duramente, di proseguire anche nella sofferenza e di ricominciare dopo un infortunio. È quella forza interiore che alimenta, ogni giorno, il nostro sogno di atleti o di allenatori, indirizza il nostro comportamento, genera armonia ed equilibrio nel fare e nel dirigersi verso l'esperienza desiderata. In questa dimensione vengono usati, al massimo livello e con naturalezza, entrambi gli emisferi del cervello. È una dimensione emotiva che si può descrivere in modo approssimativo ma chi vive lo stato di attivazione si sente pronto per fare ciò che deve fare. Lo fa con gioia, con divertimento, con passione e con motivazione. Se ti è chiaro cos'è l'ATTIVAZIONE, puoi terminare il tuo mandala.

Osserva il disegno che hai fatto e immagina una bella sfera. Sai perfettamente che tanto più la sfera è gonfia e tonda, tanto più scorre velocemente e rimbalza bene sul campo. Immagina invece cosa succederebbe se il pallone una volta in campo iniziasse a perdere aria, iniziasse a



sgonfiarsi o a creare nei piccoli rigonfiamenti qua è là. Con buona probabilità si cambierebbe pallone!

La tua SFERA è completamente gonfia e rotola bene verso l'obiettivo da te prefisso ogni volta che i quadranti del mandala sono tutti colorati. Negli altri casi è come se avessi un piccolo foro che sgonfia la tua sfera impedendole un movimento armonioso ed efficace.

Puoi usare questo metodo di autovalutazione dopo ogni gara, ogni allenamento, alla fine di ogni settimana di lavoro per iniziare ad essere consapevole di quelle aree del tuo atteggiamento mentale che potrebbero essere potenziale.

Come l'hai fatto su di te, ovviamente puoi proporlo ai tuoi atleti in modo che ciascuno di loro possa iniziare a capire che cosa succede nella sua mente ogni volta che scende in campo. L'unica accortezza che devi tenere è quella di adattare il tuo linguaggio a seconda dell'età del bambino o del ragazzo. Ricorda che fino agli 11 anni i bambini hanno perlopiù un pensiero di tipo concreto e potrebbero fare fatica nel ragionare in modo astratto rispetto ai cinque fattori della SFERA.

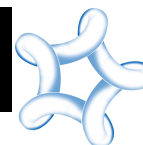
Ora potresti chiederti:

- "Una volta capito le mie aree di miglioramento (i buchi della mia sfera!) cosa posso fare per potenziarli?". La risposta più immediata è che il solo fatto di essere diventato consapevole dei tuoi limiti e dei tuoi punti di forza, ti rende già più potente nel tuo atteggiamento mentale. Poi ci sono numerosi esercizi e tecniche che si possono mettere in atto per ottimizzare gli aspetti carenti. Alcuni di essi ti verranno proposti da Giuseppe Vercelli e altri ancora li potrai trovare nella bibliografia che ti forniremo.

- "Come faccio ad applicare la SFERA con i bambini dai 6 agli 11 anni visto che in alcuni casi potrei incontrare difficoltà nello spiegarli?". Con i bambini di questa età esistono almeno due modi per insegnargli le cose: glieli spieghi o glieli fai vedere. Senza saperlo ogni volta che scendi in campo, attraverso il tuo modo di guidare l'allenamento, attraverso la tua comunicazione, il modo in cui ti sposti sul campo con i ragazzi stai lavorando sulla loro SFERA. Attraverso il tuo modo di insegnare puoi favorire, ad esempio, una maggiore o minore sincronia. Attraverso ciò che dici nello spogliatoio prima della partita puoi sbilanciare o regolare l'energia. E così via. I bambini copiano e imparano, iniziano a crearsi delle piccole sfere che cresceranno con loro e li accompagneranno nella pratica sportiva. Chi di loro continuerà, magari scegliendo la via dell'agonismo, si ritroverà ciò che tu, attraverso il tuo metodo di allenamento, gli hai insegnato. Nel corso base siete stati guidati nell'osservazione dei bambini e nel capire quali sono i comportamenti giusti e sbagliati che un buon allenatore deve mettere in atto, nel Super vi cimenterete voi ad osservare e valutare!

Allora....buon allenamento!

PER APPROFONDIRE L'APPLICAZIONE DEL MODELLO SFERA NEL MONDO DEL CALCIO, CONSULTA I PROGRAMMI FORMATIVI SUL SITO DI [JUVENTUS SOCCER SCHOOL](http://www.juventus-soccer-school.com).



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.