

AllenaMenti #3



IL MODELLO S.F.E.R.A. E L'ARTE DI OTTIMIZZARE LA PERFORMANCE

Interviste a Silvia Rizzi

Buongiorno a chi ci legge! Siamo arrivati al terzo appuntamento con la nostra Psicologa dello sport e mental coach [Silvia Rizzi*](#) con la quale oggi approfondiamo la conoscenza del Modello S.F.E.R.A.

“

Partiamo subito con la prima domanda: che cos'è il modello S.F.E.R.A. e come si applica al Tiro a Segno?

Il modello S.F.E.R.A., ideato dal professor Giuseppe Vercelli, è uno strumento di analisi e ottimizzazione della performance. S.F.E.R.A. è un acronimo che rappresenta cinque dimensioni interconnesse, cinque fattori della performance: Sincronia, Punti di Forza, Energia, Ritmo e Attivazione. Questo modello non si limita a valutare ciò che un atleta fa, ma si concentra su come lo fa, mettendo in evidenza il legame tra mente e corpo, e la gestione di emozioni e pensieri. Nel Tiro a Segno, ogni colpo richiede precisione estrema, controllo mentale e armonia fisica. Il modello S.F.E.R.A. aiuta a identificare e potenziare le aree critiche della performance, migliorando non solo i risultati, ma anche la consapevolezza personale degli atleti.

*Quando trovi l'asterisco clicca se vuoi visitare la pagina di approfondimento



Entriamo nel dettaglio: può spiegarci cosa rappresenta ciascuna dimensione del modello SFERA e quali sono i vantaggi per i nostri atleti?



È davvero interessante. Ci sono esempi concreti di come questo modello abbia migliorato la performance degli atleti?

Certo! Partiamo con una panoramica di ogni dimensione:

Sincronia

La sincronia è la capacità di essere completamente presenti e concentrati nel momento della prestazione. Nel Tiro a Segno, significa unire mente e corpo in un gesto fluido e consapevole, senza distrazioni.

Vantaggi:

- Maggiore precisione nel tiro.
- Riduzione dell'ansia e dei pensieri inutili.

Punti di Forza

Questa dimensione riguarda il riconoscere le proprie risorse personali - fisiche, tecniche e mentali. È strettamente legata all'autoefficacia, ovvero alla fiducia in se stessi.

Vantaggi:

- Consapevolezza delle proprie capacità.
- Capacità di attingere al proprio potenziale nei momenti decisivi.

Energia

L'Energia rappresenta l'uso equilibrato della forza mentale e fisica. Troppa energia genera tensione, troppo poca causa stanchezza.

Vantaggi:

- Sensazione di comfort e lucidità mentale.
- Maggiore resistenza alla stanchezza durante le gare.

Ritmo

Il Ritmo è la coerenza e la fluidità nei movimenti. Nel Tiro a Segno, riguarda la sequenza ottimale di preparazione, mira e tiro.

Vantaggi:

- Azioni eleganti e ben coordinate.
- Migliore gestione dei tempi e riduzione degli errori.

Attivazione

L'Attivazione è il motore motivazionale, la spinta che alimenta la passione e l'entusiasmo per la performance.

Vantaggi

- Aumento della motivazione e della prontezza mentale.
- Capacità di affrontare con entusiasmo le sfide.

Assolutamente. Uno degli aspetti più potenti del modello S.F.E.R.A. è la sua applicazione pratica. Ad esempio, molti atleti che seguo hanno lavorato sulla **Sincronia**, imparando a bloccare i pensieri intrusivi e a concentrarsi completamente sul momento del tiro. Questo ha portato a una maggiore precisione e serenità durante le gare.

Un altro esempio riguarda la gestione dell'**Energia**: aiutare gli atleti a riconoscere quando stanno usando troppa forza o quando sono in deficit energetico ha migliorato la loro capacità di mantenere la concentrazione per tutta la durata della competizione.

“

Parliamo di motivazione: perché l'Attivazione è così importante nel Tiro a Segno?

L'Attivazione è il cuore pulsante della performance. È ciò che alimenta il divertimento, la gioia e la passione per ciò che si fa. Nel Tiro a Segno, dove la disciplina richiede un equilibrio tra calma e precisione, l'Attivazione aiuta gli atleti a entrare nel giusto stato mentale, pronti a dare il massimo.

Un elemento chiave che sottolineo è chiedersi sempre: "Qual è la tua ricompensa?". Questo aiuta gli atleti a rimanere connessi con ciò che li spinge a migliorarsi, superando i momenti di difficoltà.

“

C'è un messaggio che vorrebbe lasciare ai nostri atleti e ai lettori?

Certamente. La vera ricompensa non è solo il punteggio finale, ma la consapevolezza di essere cresciuti come atleti e come persone. Il Tiro a Segno non è solo colpire un bersaglio, ma imparare a padroneggiare mente e corpo, costruendo armonia e equilibrio. Ogni dimensione del modello SFERA offre un'occasione per crescere, e vi invito a riflettere su questo: qual è la vostra ricompensa? Quando il viaggio diventa più importante della meta, ogni tiro è un passo verso l'eccellenza.



Puoi sempre scegliere se allenare la mente o allenare il lamento

Silvia Rizzi

“

