



Associazione  
Italiana  
di Psicologia



UNIVERSITÀ  
DEL SALENTO

**XVII Congresso Nazionale  
della Sezione di  
“Psicologia per le Organizzazioni”**

**Il futuro del lavoro, il lavoro del futuro:  
la psicologia per innovare, trasformare  
e crescere nelle organizzazioni**

**Programma dei Lavori e dei Contributi Presentati**

**Lecce  
26-27-28 Settembre 2019**

---

**SFERA test: validazione preliminare su un campione di atleti di sport individuali e di squadra**  
*Claudio Giovanni Cortese<sup>1</sup>, Valentina Dolce<sup>1,2</sup>, Micol Bianciot<sup>1</sup>, Valentina Borla Cart<sup>3</sup>, Giuseppe Vercelli<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> *Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Torino*

<sup>2</sup> *Laboratoire Interuniversitaire des Sciences et de l'éducation et de la Communication, Université de Haute-Alsace – Mulhouse (Francia)*

<sup>3</sup> *ISEF - Centro di Psicologia dello sport e della prestazione umana di Torino*

*Introduzione.* Nell'ambito della psicologia dello sport un crescente interesse è rivolto all'indagine dei meccanismi mentali che consentono di migliorare la prestazione dell'atleta e il suo benessere. In tal senso, gli atleti sono da considerare lavoratori professionisti con alta specializzazione e le società sportive organizzazioni che si propongono da un lato di ottenere prestazioni di alto livello, dall'altro di offrire risorse adeguate rispetto alle richieste da sostenere. Il modello SFERA è uno strumento utilizzato per l'ottimizzazione della performance mentale e consiste di 5 elementi: sincronia, punti di forza, energia, ritmo, attivazione. Il modello è già applicato e riconosciuto all'interno del CONI e presso lo Juventus Football Club.

*Obiettivi.* Per lo sviluppo del modello sono stati finora utilizzati strumenti qualitativi. Recentemente, si sta lavorando per strutturare una scala in grado di rilevare in modo quantitativo le cinque dimensioni. Finalità del presente studio è fornire una validazione preliminare del questionario SFERA.

*Metodo.* Un campione di 227 atleti amatoriali e professionisti ( $M_{età}=25.93$ ,  $SD_{età}=6.65$ , 18-53) che praticano sia sport individuali sia di squadra, coinvolti in competizioni almeno una volta all'anno, ha completato un questionario self-report. L'analisi dei dati (SPSS 25 e Mplus7) ha previsto: analisi descrittive, analisi fattoriale esplorativa (AFE) (metodo componenti principali, rotazione Promax) e analisi fattoriale confermativa (ACF), analisi di affidabilità (alfa di Cronbach).

*Risultati.* L'AFE (62% di varianza) e l'ACF [ $\chi^2(219)=339.876$ ;  $p < .001$ ; RMSEA=.05 (.04,.06); CFI=.93 TLI=.95 SRMR=.08] presentano una struttura a cinque fattori: sinergia (4 item,  $\alpha=.80$ ), punti di forza (5 item,  $\alpha=.90$ ), energia (4 item,  $\alpha=.71$ ), ritmo (4 item,  $\alpha=.63$ ), attivazione (6 item,  $\alpha=.85$ ).

*Limiti.* Numerosità del campione; assenza di misure per testare la validità concorrente

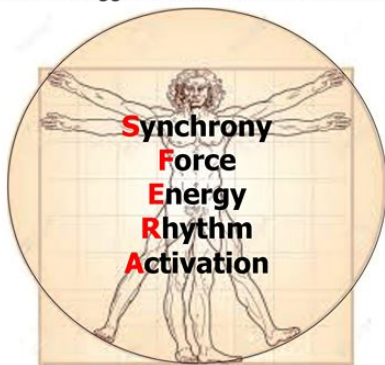
*Aspetti innovativi.* Gli psicologi dello sport potranno avvalersi di questi strumenti come supporti per percorsi (ad esempio di coaching) che agiscano sui meccanismi mentali degli atleti al fine di ottimizzare la loro performance. Le componenti della prestazione mentale potranno essere rilevate anche con altre categorie di lavoratori, mediante forme parallele dello strumento.

**Parole chiave:** Validazione scala, sport, prestazione umana

---

**INTRODUZIONE**

Nell'ambito della psicologia dello sport si è assistito, recentemente, ad un crescente interesse verso l'indagine dei meccanismi mentali al fine di migliorare la prestazione dell'atleta e il suo benessere. Gli atleti sono d'altronde gli attori principali da cui deriva l'esistenza stessa dell'organizzazione di cui fanno parte. Le società sportive sono, peraltro, delle organizzazioni lavorative, definite da finalità, culture, strutture e pratiche, e come tali possono essere oggetto di studio e di intervento.



Il modello S.F.E.R.A. è uno strumento utilizzato per l'ottimizzazione della performance mentale, esso consiste di 5 elementi: Sincronia, punti di Forza, Energia, Ritmo, e Attivazione. Il modello è già applicato e riconosciuto all'interno del CONI e presso lo Juventus Football Club.

Da qualche anno si sta lavorando per strutturare una scala in grado di rilevare con un dato quantitativo le cinque differenti dimensioni. L'obiettivo del presente studio è fornire una preliminare validazione del questionario S.F.E.R.A.

**METODO**

Un campione di 227 atleti amatoriali e professionisti coinvolti in competizioni almeno una volta all'anno ( $M_{età}=25.93$ ,  $SD_{età}=6.65$ , 18-53) ha completato un questionario self-report.

L'analisi dei dati (SPSS 25 e Mplus7) ha previsto: analisi descrittive, analisi fattoriale esplorativa (AFE) (metodo componenti principali, rotazione Promax) e analisi fattoriale confermativa (ACF), analisi di affidabilità (alfa di Cronbach).

Analisi descrittive (N=227)	
<b>Età</b>	
18-25	62%
26-35	30%
> 35	8%
<b>Sport</b>	
Basket	52%
Aletica	13%
Calcio	8%
Pallavolo	5%
Nuoto	4%
Ginnastica artistica	3%
Arti marziali	3%
Tennis	2%
Pallanuoto	2%
Altro (es. equitazione, scherma, etc...)	8%

**RESULTATI**

Resultati: L'AFE (62% di varianza) e l'ACF ( $\chi^2(219)=339.876$ ;  $p < .001$ ;  $RMSEA=.05 (.04,.06)$ ;  $CFI=.93$   $TLI=.95$   $SRMR=.08$ ) ha confermato una struttura a cinque fattori: Sincronia (4 item,  $\alpha=.80$ ), punti di Forza (5 item,  $\alpha=.90$ ), Energia (4 item,  $\alpha=.71$ ), Ritmo (4 item,  $\alpha=.63$ ), Attivazione (6 item,  $\alpha=.85$ ).

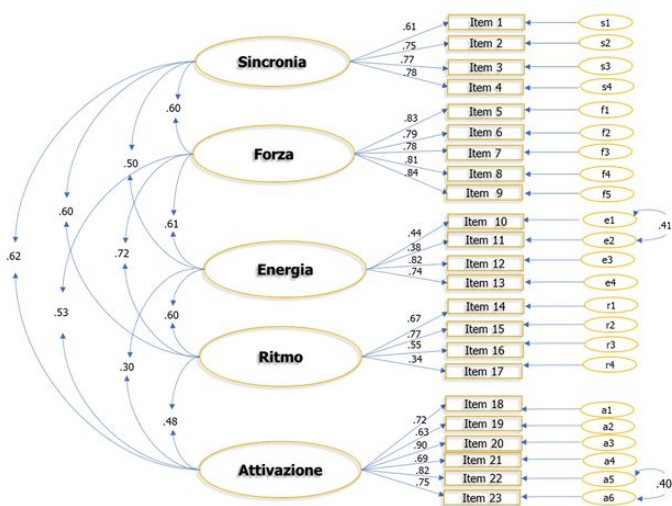


Figura 1. AFC (Modello 1, 5 fattori, 23 items; N = 227): soluzione standardizzata

Tabella 2. Risultati delle analisi ACF, Goodness of Fit Statistics

	$\chi$	df	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	Comparison	$\Delta\chi^2$	p
M <sub>1</sub>	339.876	219	.001	.93	.95	.05 (.04, .06)	.08			
M <sub>2</sub>	922.788	228	.000	.69	.66	.12 (.12, .11)	.10	M2-M1	582,91	0,001

M1, modello a 5 fattori; M2, modello ad 1 fattore

Legend. CFI = Comparative Fit Index; TLI = Tucker Lewis Index; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation; SRMR = Standardized Root Mean Square Residual.

Tabella 3. Misure

Fattore	Esempio di item	Definizione
Sincronia	«La mia mente era completamente libera da altri pensieri»	Capacità di rimanere focalizzati sull'azione e sul presente, concentrandosi e promuovendo una sincronia mente-corpo
Forza	«Mi sentivo in grado di raggiungere gli obiettivi»	Consapevolezza e fiducia nelle proprie abilità cognitive, fisiche e psicologiche utili per raggiungere gli obiettivi e ottimizzare la performance
Energia	«Riconoscevo quante energie fisiche stavo utilizzando»	Abilità di controllo e di monitoraggio delle proprie risorse fisiche e psicologiche
Ritmo	«Ho dedicato a ciascuna azione il tempo necessario»	Riguarda la qualità dell'azione. In una squadra può aiutare nel mantenimento della coesione del gruppo.
Attivazione	«Avrei continuato volentieri per ore»	Riguarda la motivazione nel praticare lo sport, la passione, il sentimento di soddisfazione, gioia e piacere nel fare le attività.

**DISCUSSIONI**

L'obiettivo del presente studio è stato quello di fornire una validazione preliminare della scala S.F.E.R.A.

Una volta ottenuta la validazione finale dello strumento, la scala potrà essere utilizzata come supporto per alcuni percorsi di coaching dedicati agli atleti. In particolare, gli psicologi dello sport potranno avvalersi di questo strumento come supporto per percorsi che agiscono sui meccanismi mentali degli atleti al fine di ottimizzare la loro performance. Inoltre, l'applicazione potrebbe essere estesa anche a livello manageriale per monitorare la prestazione lavorativa.

**Limiti:** Numerosità del campione; assenza di misure per testare la validità concorrente, natura self-report dei dati.

**RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI**

Cortese, C.G., Dolce, V., Borla Cart, V., D'Avino, M., Vercelli, G. (2017). Caratteristiche psicometriche dello S.F.E.R.A. Test: primo studio su un campione di 153 atleti. In: A. Lo Presti, P. Spagnoli (a cura di) AIP - XV Congresso Nazionale della Sezione di Psicologia per le organizzazioni. Programma dei lavori e dei contributi presentati (Caserta, 14-16 settembre 2017), p. 91 (ISBN 9-788894-291308).  
Vercelli, G. (2005). *Vincere con la mente*. Ponte alle Grazie, Firenze.  
Vercelli, G. (2013). *L'intelligenza agonistica*. Ponte alle Grazie, Firenze.