

SPSmanager

Il gestionale per la psicologia sportiva



ideazione

Dott. Salvo Russo

realizzazione

Giorgio Masserano

Marco Piccolo

grafica

segnidartos™

www.psicologiasportiva.net

info@psicologiasportiva.net

©2009, SPSmanager, tutti i diritti riservati

Prorpietà tecnica, artistica e letteraria riservata.

Indice

Cos'è	5
A chi è rivolto	5
A cosa serve	6
Anagrafica	11
Concentrazione	15
Sentimenti pregara	17
Goal setting	19
Imagery	21
Pensiero positivo	21
Rilassamento	24
Self talk	26
Visualizzazione	27
Coesione	28
Test personalizzato	31
S.F.E.R.A	32
Anagrafica squadre	34
Sedute coesione squadre	34
Grafico coesione	35
Aggiungi test personalizzato	37
Report atleta	37
Scheda riassuntiva	38
LICENZA D'USO	40

Benvenuti in SPSmanager

Cos'è

Sino ad oggi, nella vasta gamma dei Software “professionali” (ad es. per commercialisti, medici, ingegneri, architetti, psicologi clinici, ecc.), mancava un database esclusivamente dedicato alla preparazione mentale degli atleti.

Il Software SPSmanager , ideato dal Dott. Salvo Russo, realizzato da Giorgio Masserano e Marco Piccolo, rimedia a tale lacuna e fornisce un database appositamente studiato per soddisfare le esigenze degli psicologi sportivi moderni.

SPSmanager contiene sezioni riguardanti le tecniche di preparazione mentale maggiormente utilizzate per atleti di sport individuali e di squadra.

La coesione dei gruppi è oggetto di particolare attenzione. SPSmanager , infatti, fornisce un apposito strumento utile alla rilevazione periodica del grado di coesione di tipo cooperativo presente in un dato momento: l'Indice di Coesione.

Il Software è compatibile con sistemi operativi MSWindows e MacOS, è di facile utilizzo e non necessita di approfondite conoscenze informatiche.

A chi è rivolto

Il Software SPSmanager è rivolto a psicologi, psicoterapeuti, medici, sociologi, educatori, allenatori, preparatori atletici, personal trainer e, più in generale, a qualsiasi figura professionale che si occupi della

preparazione mentale di atleti di ogni livello.

Per un corretto utilizzo del Software occorrono delle competenze specifiche in Psicologia dello sport.

A cosa serve

La maggior parte delle richieste di informazioni inviate al sito www.psicologiasportiva.it, ideato e gestito dal Dott. Salvo Russo, è stata effettuata da studenti o psicologi neo-laureati che sono attratti dalla Psicologia dello sport.

Alcuni di essi hanno già frequentato un master in Psicologia sportiva, ma rimane in loro un fatidico interrogativo: da dove cominciare? Quali strumenti usare?

Dimostrano di avere una discreta conoscenza della materia (oltre che una grande motivazione), ma incontrano serie difficoltà proprio nel delicato momento dell'inizio della professione.

Come proporsi alle società sportive?

Come spiegare in che cosa consiste praticamente la consulenza di uno Psicologo sportivo?

Come "rompere il ghiaccio" con un atleta che si dimostra diffidente con la figura dello Psicologo? E così via.

Il Software SPSmanager non ha certamente la pretesa di dare una risposta a tutte queste domande, ma si propone come uno strumento valido e moderno che potrà essere di grande aiuto sia al giovane Psicologo sportivo ad inizio carriera, sia ad un suo collega con più anni di esperienza.

In pochi minuti, infatti, lo Psicologo avrà sott'occhio tutti i principali

dati riguardanti la preparazione mentale degli atleti che sta seguendo o potrà mostrare ai nuovi atleti su cosa lavorerà nel corso della stagione agonistica.

Anche lo Psicologo sportivo più... anziano ed esperto potrà trovare giovamento dall'utilizzo di SPSmanager.

Potrà lavorare col suo Computer Portatile e visualizzare i dati presenti nel database in ogni momento: ai bordi dei campi da gioco, nel proprio studio professionale, durante i viaggi di trasferimento delle trasferte di gara (che sono, generalmente, un'ottima occasione per effettuare dei colloqui ed inserire dei dati degli atleti).

Grazie alla presenza della Sezione Inserimento nuove sedute (Goal Setting, Imagery, Pensiero Positivo, Propriocettività, Rilassamento, Self Talk, Visualizzazione e Coesione) sarà possibile avere sempre sotto controllo l'andamento della preparazione mentale di molti atleti contemporaneamente.

Un'attenzione particolare è posta al metodo per la massima prestazione S.F.E.R.A., ideato dal Prof. Giuseppe Vercelli, cui vanno i sentiti ringraziamenti degli autori del programma.

Dalle sezioni Anagrafica ed Anagrafica Squadre sarà possibile accedere facilmente a tutti i dati presenti per ogni singolo atleta e per ogni singola squadra.

Nella sezione Grafico Coesione sarà visibile l'andamento della coesione di tipo cooperativo della squadra, derivante dalle modificazioni dell'Indice di Coesione nel tempo.

Infine, il Software, sulla base dei dati presenti, preparerà un Report cartaceo da consegnare all'atleta riguardante gli esercizi da effettuare "a secco" e gli aspetti più significativi della sua preparazione mentale.

SPSmanager ISTRUZIONI PER L'USO

La prima schermata che comparirà una volta avviato il Software è quella del MENÙ PRINCIPALE in cui sono visibili le sezioni:

- INSERIMENTO NUOVE SEDUTE
- ANAGRAFICA
- ANAGRAFICA SQUADRE
- SEDUTE COESIONE SQUADRE
- GRAFICO COESIONE
- AGGIUNGI TEST PERSONALIZZATI
- LISTA TEST PERSONALIZZATI
- MANUALE PDF



Anagrafica

Per cominciare ad utilizzare il Software sarà necessario inserire i dati anagrafici degli atleti.

Cliccando una volta sul tasto "ANAGRAFICA", si aprirà una maschera da compilare riguardante il primo atleta da seguire, nella quale inserire i seguenti dati: cognome, nome, sesso, luogo di nascita, data di nascita (il programma calcola automaticamente il Codice Fiscale), squadra di appartenenza, ruolo all'interno della squadra (es. Cognome: ROSSI, Nome: MARIO, Sesso: M, Data di nascita: 13/06/82, Luogo di nascita: Rho (MI), CF: MRNRSS82G13I745Z, Squadra: Nome della squadra, Ruolo: Attaccante).

Qualora l'atleta praticasse uno sport individuale, alla voce Ruolo, si

specificherà la specialità praticata (es. Squadra: Nome della squadra, Ruolo: 100 metri piani).

È possibile inserire la foto dell'atleta attraverso il tasto destro del mouse in diversi formati (es. JPEG, BMP).

La compilazione della maschera va continuata inserendo i dati relativi al titolo di studio, professione, stato civile, sport attuale (cioè, lo sport per cui si applica la preparazione mentale).

Nella casella "altri sport" occorre inserire esclusivamente gli sport che l'atleta ha praticato a livello agonistico. Nel caso non avesse praticato altri sport agonistici diversi da quello attuale, scrivere "nessuno".

Successivamente, vanno inserite l'età in cui l'atleta ha iniziato l'attuale pratica sportiva (es. 7 anni) e l'età in cui ha fatto l'esordio professionistico. Nel caso in cui lo sport praticato non sia uno sport professionistico, inserire l'età in cui l'atleta ha partecipato alla prima gara di livello nazionale.

Occorre, inoltre, inserire il numero di vittorie in carriera (in competizioni professionistiche o di livello nazionale), o, in caso mancino, scrivere "nessuna".

Successivamente, bisogna inserire i dati relativi alla familiarità: quali parenti dell'atleta fino al secondo grado di parentela hanno praticato sport a livello professionistico o di livello agonistico nazionale; in caso contrario, scrivere "nessuna".

Nella casella relativa agli infortuni dell'atleta, bisogna inserire gli infortuni che abbiano causato una lontananza dal campo di almeno 3 settimane, specificando l'anno in cui sono avvenuti e suddividendo gli infortuni in traumatici e non traumatici.

Il passaggio successivo è la compilazione della scheda Anamnesi, relativa alle informazioni di progressi programmi di preparazione mentale eventualmente effettuati dall'atleta negli anni precedenti.

Compilate le caselle di Imagery, Goal Setting, Pensiero Positivo, Rilassamento, Self Talk, Visualizzazione, occorre specificare quando l'atleta ha praticato una preparazione mentale, inserendo l'anno di riferimento, lo specialista da cui era seguito ed in quali circostanze è stata eseguita la preparazione mentale. In caso contrario, scrivere in ogni casella "no".

A questo punto, i dati anagrafici ed anamnestici dell'atleta sono inseriti correttamente nel database.

La maschera ANAGRAFICA serve ogni qual volta si desidera controllare tutti i dati di un atleta inseriti nel database.

Da essa è possibile visualizzare le diverse maschere relative alla preparazione mentale dell'atleta: CONCENTRAZIONE, SENTIMENTI PREGARA, GOAL SETTING, IMAGERY, PENSIERO POSITIVO, PROPRIOCETTIVITÀ, RILASSAMENTO, SELF TALK, TEST PERSONALIZZATI, VISUALIZZAZIONE, COESIONE, S.F.E.R.A.

Dalla maschera ANAGRAFICA è, inoltre, possibile:

- scorrere gli atleti, attraverso i bottoni freccia in alto a destra;
- visualizzare un elenco degli atleti attraverso il bottone LISTA;
- trovare un atleta attraverso il bottone CERCA;
- visualizzare la scheda riassuntiva di ogni atleta attraverso il bottone SCHEDE RIASSUNTIVE;
- visualizzare il report relativo ad ogni singolo atleta attraverso il tasto REPORT.

- inserire i dati di un nuovo atleta attraverso il bottone NUOVO;
- eliminare tutti i dati di un atleta attraverso il bottone ELIMINA;

Terminato il lavoro sulla maschera ANAGRAFICA, si deve tornare al MENÙ PRINCIPALE tramite l'apposito bottone.

SPS Manager v1.0 - Ultima modifica a: 2011-09-08 20:00:00

GIUSEPPE MOLINARI

Anagrafica

ANAGRAFICA
ARAMNES
CONCENTRAZIONE
SENTIMENTI/PREGARA
GOAL SETTING
IMAGERY
FENISHERO POSITIVO

Cognome: MOLINARI		Nome: GIUSEPPE	
Luogo di nascita: FRANCOIS 38		Data di nascita: 26/05/1988	
Squadra: 27 BELLESE		Codice Fiscale: 584267902321438	
Ruolo: ATTACCANTE			

Titolo di studio:	diploma ICDI sportivo
Professione:	calciatore
Stato civile:	celibe
Sport attuale:	calcio
Altri sport:	rugby
Età esordio:	17
Età esordio professionale:	18
Vittorie in carriera:	scudetto primavera P.S.G. 2008
Familiari:	nessuna
Infamati:	nessuno di nome

- Menù
- Lista
- Cerca
- Scherma Esplosa
- Report Atleta

PROSPETTIVITA'
RELASSAMENTO
SELF TALK
TEST PERSONAL
IMMAGINAZIONE
COESIONE
S.F.E.R.A.

19/07/2008					
Subito cardiaco	Respirazione	Elasticità	Forza	Equilibrio	Vision spaziale
0	0	0	0	0	0
Qualità			INDECE		
sufficiente			5		

INSERIMENTO DI UNA NUOVA SEDUTA

Concentrazione

Nel Menù Principale, cliccare su Concentrazione all'interno della sezione INSERIMENTO NUOVE SEDUTE.

Si aprirà la maschera "nuova seduta concentrazione".

Inserire la data prescelta (viene proposta quella corrente) e scegliere l'atleta di cui si vuole inserire i dati (scorrendo con la barra che si apre una volta cliccato nella casella "atleta").

Dare un voto soggettivo (Indice) da 1 a 10 tenendo in considerazione l'impegno, la predisposizione e la costanza dell'atleta nella pratica di questa specifica tecnica di preparazione mentale.

SPSmanager consente di utilizzare i risultati dei test di valutazione dello 'stile attentivo' ricavati da test o questionari.

L'impiego di questi dati è facoltativo, pertanto SPSmanager non fornisce alcun questionario o test, ma consente agli Psicologi di far riferimento a quello utilizzato correntemente.

SPSmanager è configurato per accogliere gli esiti di un questionario in particolare, il T.A.I.S. (Test of Attentional and Interpersonal Style) di Nideffer (se si vuole utilizzare questo strumento, è possibile contattare il seguente indirizzo internet: www.taisdata.com).

SPSmanager, può, tuttavia, essere programmato in modo da archiviare anche i dati ricavati con altri procedimenti, liberamente scelti dall'utente, ma non forniti dal Software (vedi la sezione: NUOVO TEST PERSONALIZZATO).

Chiudere la finestra con il tasto "CONFERMA" se i dati inseriti sono

corretti; con il tasto “ANNULLA” è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.



Nota

Il sito internet www.iaisdata.com è esterno al programma SPSmanager e l'utilizzo del questionario T.A.I.S. non è, in ogni caso, obbligatorio ai fini dell'utilizzo del presente Software. Tra SPSmanager e T.A.I.S., o tra SPSmanager ed altri, simili programmi o sistemi di valutazione non sussiste alcun collegamento, diretto o indiretto; pertanto, SPSmanager non garantisce la correttezza o la tempestività delle informazioni fornite da T.A.I.S. o da altri programmi o sistemi di valutazione né può essere considerato responsabile per le informazioni fornite o per l'utilizzo di esse.

Sentimenti prepara

Nel Menù Principale, cliccare su Sentimenti prepara all'interno della sezione INSERIMENTO NUOVE SEDUTE.

Si aprirà la maschera "nuova seduta Sentimenti prepara".

Inserire la data prescelta (viene proposta quella corrente) e scegliere l'atleta di cui si vuole inserire i dati (scorrendo con la barra che si apre una volta cliccato nella casella "atleta").

SPSmanager è impostato in modo da consentire di valutare i sentimenti prepara riportando i risultati ottenuti mediante la somministrazione del questionario CSAI-2 di Martens (cfr. "Competitive State Anxiety Inventory, second edition", Martens, Vaeley, Burton; 1990, ISBN: 0873229355), uno dei questionari di più frequente utilizzo.

SPSmanager, tuttavia, può essere programmato in modo da utilizzare anche i dati ricavati con altri procedimenti, liberamente scelti dall'utente (vedi la sezione: NUOVO TEST PERSONALIZZATO).

Inserire i tre valori numerici (tra 9 e 36) rispettivamente per le sottoscale del CSAI-2 (AE: autoefficacia, AC: ansia cognitiva, AS: ansia somatica) e l'avversario affrontato prima della compilazione dello CSAI-2.

Chiudere la finestra con il tasto "CONFERMA" se i dati inseriti sono corretti; con il tasto "ANNULLA" è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.



Nota

L'utilizzo del questionario CSAI-2 di Martens non è, in ogni caso, obbligatorio ai fini dell'utilizzo del presente Software. SPSmanager non garantisce la correttezza o la tempestività delle informazioni fornite dal predetto questionario o da altri programmi o sistemi di valutazione né può essere considerato responsabile per le informazioni fornite o per l'utilizzo di esse.

Goal setting

Nel Menù Principale, cliccare su Goal Setting all'interno della sezione INSERIMENTO NUOVE SEDUTE.

Si aprirà la maschera "nuova seduta goal setting".

Inserire la data prescelta (viene proposta quella corrente) e scegliere l'atleta di cui si vuole inserire i dati (scorrendo con la barra che si apre una volta cliccato nella casella "atleta").

Questa maschera è predisposta per inserire gli obiettivi a breve, medio e lungo termine.

È importante che gli obiettivi siano chiari, raggiungibili e valutabili. Inoltre, dovranno essere condivisi da atleta e staff tecnico.

Per inserire un obiettivo a breve, medio o lungo termine occorre seguire la stessa procedura: inserire la data di scadenza dell'obiettivo e lasciare vuoto lo spazio riservato alla verifica.

Una volta raggiunta la data di scadenza, completare la casella "verifica" direttamente dalla scheda Goal Setting della sezione ANAGRAFICA.

Dare un voto soggettivo (Indice) da 1 a 10, tenendo in considerazione l'impegno, la predisposizione e la costanza dell'atleta nella pratica di questa specifica tecnica di preparazione mentale.

Chiudere la finestra con il tasto "CONFERMA" se i dati inseriti sono corretti; con il tasto "ANNULLA" è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.

È possibile inserire più di un obiettivo utilizzando la stessa casella.

SPS Manager v1.2 Ultimo ripristino: 1 2008 (Punto Base) 09/01/2009

Goal Setting

Atleti: 147 ROSSO MARGO

Data: 19/01/2009

	BRIEVE TERMINE	MEZZO TERMINE	LUNGO TERMINE
Obiettivo:	migliorare performance		
Scadenza:	15/09/2008		
Verifica:			
INDICE:	4		

Imagery

Nel Menù Principale, cliccare su Imagery all'interno della sezione INSERIMENTO NUOVE SEDUTE.

Si aprirà la maschera "nuova seduta imagery".

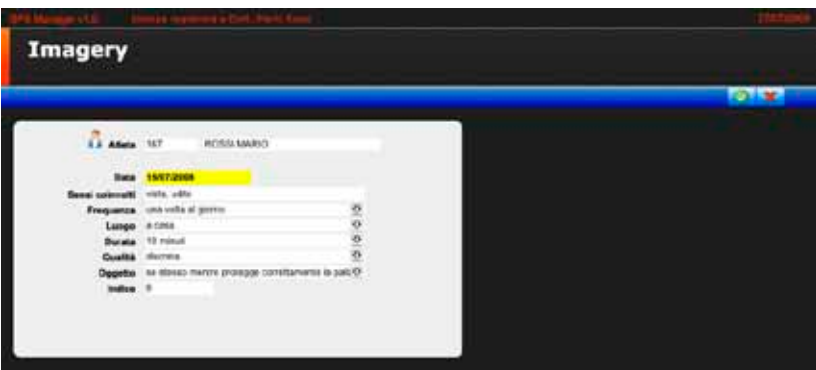
Inserire la data prescelta (viene proposta quella corrente) e scegliere l'atleta di cui si vuole inserire i dati (scorrendo con la barra che si apre una volta cliccato nella casella "atleta").

Questa maschera è predisposta per inserire i dati relativi all'allenamento ideo-motorio.

Inserire la durata media della seduta, la qualità della seduta, l'oggetto dello imagery, specificare i sensi coinvolti (es. tatto, vista, udito, ecc.), la frequenza nonché il luogo in cui l'atleta pratica l'imagery.

Dare un voto soggettivo (Indice) da 1 a 10 tenendo in considerazione l'impegno, la predisposizione e la costanza dell'atleta nella pratica di questa specifica tecnica di preparazione mentale.

Chiudere la finestra con il tasto "CONFERMA" se i dati inseriti sono corretti; con il tasto "ANNULLA" è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.



Pensiero positivo

Nel Menù Principale, cliccare su Pensiero Positivo all'interno della sezione INSERIMENTO NUOVE SEDUTE.

Si aprirà la maschera “nuova seduta pensiero positivo”.

Inserire la data prescelta (viene proposta quella corrente) e scegliere l'atleta di cui si vuole inserire i dati (scorrendo con la barra che si apre una volta cliccato nella casella “atleta”).

Questa maschera è predisposta per inserire i dati relativi al pensiero positivo.

Questa tecnica è propedeutica al Self Talk.

Inserire i pensieri positivi prevalenti ed i pensieri negativi prevalenti dell'atleta, specificando la situazione e le circostanze alle quali i suddetti pensieri sono connessi.

Aggiungere un breve commento riguardante la tecnica (es. atleta con tendenza prevalente al “negativo”, atleta riflessivo, ecc).

Dare un voto soggettivo (Indice) da 1 a 10 tenendo in considerazione

The screenshot shows the 'Pensiero positivo' form within the SPSmanager application. The form is titled 'Pensiero positivo' and includes the following fields and sections:

- Atleta:** RICCI MARIO
- Data:** 15/072008
- Pensieri positivi:** A list of 5 numbered input fields for positive thoughts.
- Pensieri negativi:** A list of 5 numbered input fields for negative thoughts.
- Commento:** A text area with the placeholder text: "nel complesso, tende ad essere positivo soprattutto quando è sotto pressione".
- Indice:** A field with the value 0.

l'impegno, la predisposizione e la costanza dell'atleta nella pratica di questa specifica tecnica di preparazione mentale.

Chiudere la finestra con il tasto "CONFERMA" se i dati inseriti sono corretti; con il tasto "ANNULLA" è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.

Propriocettività

Nel Menù Principale, cliccare su Propriocettività all'interno della sezione INSERIMENTO NUOVE SEDUTE.

Si aprirà la maschera "nuova seduta propriocettività".

Inserire la data prescelta (viene proposta quella corrente) e scegliere l'atleta di cui si vuole inserire i dati (scorrendo con la barra che si apre una volta cliccato nella casella "atleta").

Questa maschera è predisposta per inserire i dati relativi alla propriocettività.

Inserire i voti (da 1 a 10) riferiti soggettivamente dall'atleta durante una seduta di rilassamento riguardanti i principali riferimenti propriocettivi (es. battito cardiaco 7, respirazione 5, ecc.).

È possibile aggiungere altri due riferimenti propriocettivi, qualora l'atleta ne avesse di importanti non presenti nella maschera in oggetto.

Specificare la qualità dell'esecuzione della tecnica con un breve commento all'interno della casella "qualità".

Dare un voto soggettivo (Indice) da 1 a 10 tenendo in considerazione

l'impegno, la predisposizione e la costanza dell'atleta nella pratica di questa specifica tecnica di preparazione mentale.

Chiudere la finestra con il tasto "CONFERMA" se i dati inseriti sono corretti; con il tasto "ANNULLA" è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.

Propriocettività

4.4 Atleta: 188 BUTICHI FILIPPO

Data: 15/07/2019

Battito cardiaco	7
Respirazione	4
Elasticità	3
Forza	7
Equilibrio	4
Vissuospatiale	3
Qualità	autocore
Indice	3

Rilassamento

Nel Menù Principale, cliccare su Rilassamento all'interno della sezione INSERIMENTO NUOVE SEDUTE.

Si aprirà la maschera "nuova seduta rilassamento".

Inserire la data prescelta (viene proposta quella corrente) e scegliere l'atleta di cui si vuole inserire i dati (scorrendo con la barra che si apre una volta cliccato nella casella "atleta").

Questa maschera è predisposta per inserire i dati relativi al rilassamento.

Inserire la durata della seduta di rilassamento alla presenza dello Psicologo sportivo, specificando i distretti corporei interessati. È possibile effettuare delle annotazioni (es. braccia meglio che gambe, ecc.).

Inserire i dati relativi al "rilassamento da solo": frequenza, luogo, durata e qualità delle sedute di rilassamento effettuate da solo.

Dare un voto soggettivo (Indice) da 1 a 10 tenendo in considerazione l'impegno, la predisposizione e la costanza dell'atleta nella pratica di questa specifica tecnica di preparazione mentale.

Chiudere la finestra con il tasto "CONFERMA" se i dati inseriti sono corretti; con il tasto "ANNULLA" è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.

The screenshot displays the 'Rilassamento' (Relaxation) form in the SPSmanager application. The form is titled 'Rilassamento' and is for athlete 'ROSS MARIQ'. The form fields are as follows:

- Atleta:** ROSS MARIQ
- Data:** 19/08/2008
- Durata:** 10 minuti
- Colla:**
- Braccia:**
- Tronco:**
- Gambe:**
- Rilassamento da solo:**
 - Frequenza:** una volta a giorno
 - Lungo:** 6 mesi
 - Durata:** 10 minuti
 - Qualità:** buona
 - Interv:** 0
- Associazioni:** da abbinare all'Imagery

Self talk

Nel Menù Principale, cliccare su Self Talk all'interno della sezione INSERIMENTO NUOVE SEDUTE.

Si aprirà la maschera "nuova seduta self talk".

Inserire la data prescelta (viene proposta quella corrente) e scegliere l'atleta di cui si vuole inserire i dati (scorrendo con la barra che si apre una volta cliccato nella casella "atleta").

Questa maschera è predisposta per inserire i dati relativi al self talk.

Inserire i pensieri positivi scelti con l'atleta specificando la situazione

e le circostanze alle quali i suddetti pensieri sono connessi.

Specificare in quale occasione questi pensieri positivi devono essere ripetuti dall'atleta.

È possibile inserire un massimo di 3 frasi stimolo e di 3 gesti stimolo qualora l'atleta ne avesse.

Dare un voto soggettivo (Indice) da 1 a 10 tenendo in considerazione l'impegno, la predisposizione e la costanza dell'atleta nella pratica di questa specifica tecnica di preparazione mentale.

Chiudere la finestra con il tasto "CONFERMA" se i dati inseriti sono corretti; con il tasto "ANNULLA" è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.

The screenshot shows a software window titled "Self Talk" with a dark blue header. Below the header, there is a white data entry form. At the top of the form, it displays "Atleta: M.C. SARRI GIUSEPPE" and "Data: 19/07/2008". The form is divided into two main sections: "FRASE STIMOLO" and "GESTO STIMOLO". Each section has three rows for input, labeled 1°, 2°, and 3°. To the right of each row in both sections is a "QUANDO RIPETERE" column with a corresponding input field and a small circular icon. At the bottom of the form, there is an "Indice" field with the number "7" entered.

FRASE STIMOLO		QUANDO RIPETERE
1° azione successiva		in allenamento e gara dopo ogni giocata
2°		
3°		

GESTO STIMOLO		QUANDO RIPETERE
1° toccare il cospicco per entrare nella SPERA		poco prima dell'inizio
2°		
3°		

Indice: 7

Visualizzazione

Nel Menù Principale, cliccare su Visualizzazione all'interno della sezione INSERIMENTO NUOVE SEDUTE.

Si aprirà la maschera "nuova seduta visualizzazione".

Inserire la data prescelta (viene proposta quella corrente) e scegliere l'atleta di cui si vuole inserire i dati (scorrendo con la barra che si apre una volta cliccato nella casella "atleta").

Questa maschera è predisposta per inserire i dati relativi alla visualizzazione.

Questa tecnica è propedeutica alla seduta di imagery.

Inserire la durata e la qualità della seduta, l'oggetto della visualizzazione; è importante inserire (utilizzando valori percentuali) la prevalenza "soggettiva" (atleta che si vede dall'interno, così come vede il mondo attorno a sé nella realtà) e la prevalenza "oggettiva" (l'atleta si vede ripreso dall'esterno "come in un film").

Il Software assicurerà che la somma delle due quote, soggettiva ed oggettiva, sia sempre 100.

Specificare i sensi coinvolti (es. tatto, vista, udito, ecc.) scrivendo il voto (da 1 a 10) riferito dall'atleta.

L'indice della seduta della visualizzazione sarà dato dalla media aritmetica dei sensi coinvolti.

Chiudere la finestra con il tasto "CONFERMA" se i dati inseriti sono corretti; con il tasto "ANNULLA" è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.



Coesione

Nel Menù Principale, cliccare su Coesione all'interno della sezione INSERIMENTO NUOVE SEDUTE.

Si aprirà la maschera "nuova seduta coesione".

Inserire la squadra da valutare e la data prescelta (viene proposta quella corrente).

Digitando il tasto INSERISCI, il Software caricherà nella tabella sottostante tutti gli atleti della squadra selezionata.

Effettuare un'intervista strutturata all'allenatore degli atleti seguiti.

Rispondere ad ogni item con valori tra -10 e +10 nella misura in cui la singola affermazione si avvicina (o si allontana) alla realtà percepita dall'allenatore rispetto all'atleta.

Esempio: item 1: incoraggia. Se l'allenatore percepisce che l'atleta

utilizza frequentemente questo tipo di comportamento, si darà un valore da +1 a +10 a seconda dell'intensità percepita.

Se l'allenatore percepisce che l'atleta utilizza raramente questo comportamento, si darà un valore da -1 a -10, sempre a seconda dell'intensità percepita.

Una volta completata la singola intervista, il Software restituisce un valore numerico (tra -10 e 10) che costituisce l'Indice di Coesione percepito dall'allenatore rispetto al singolo atleta.

Seguire la stessa procedura per tutti gli atleti della squadra (es. 2° riga, 3° riga, ecc.).

Tale valore dovrà essere valutato con cadenza fissa da concordare con l'allenatore.

Il Software rappresenterà graficamente l'Indice di Coesione di tutta la squadra in un dato momento, in modo che possa essere seguito nel tempo e confrontato con le valutazioni precedenti e successive.

Dalla seconda seduta di coesione in poi, il Software ripropone automaticamente i valori inseriti nella seduta precedente.

Chiudere la finestra con il tasto "ANAGRAFICA", "MENU" o "GRAFICO COESIONE" se i dati inseriti sono corretti; con il tasto "ELIMINA" è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.

SPS Manager v1.2 - Simoni, Masetto & Bini, Verona 2008 21/07/2008

Coesione

Squadra: 27 BELLEDC + Testi testati

Data: 19/05/2008

	Intelligenza	Di immagine	Di astrazione	Percezione visiva del gruppo	Emozioni	Critica	Di lavoro	Di controllo	Di iniziativa	Di gruppo	Indice personale	
168	BIANCHI FILIPPO	7	7	7	4	4	-4	-4	-1	-3	-4	4,9
172	BORTOLAN FEDERICO	5	7	5	5	3	-4	-4	-1	-2	-4	4,5
170	CELOTTI EDUARDO	7	5	4	5	7	-4	-4	-3	-2	-5	4,7
171	GANFRACUSA	5	5	5	5	7	-4	-5	-2	-2	-4	4,9
173	MOLINARI GIUSEPPE	5	7	5	5	3	-2	-5	-3	-5	-4	4,8
163	ROGGIERO FULVIO	4	5	4	4	3	-3	-3	-3	-2	-3	3,9
167	ROSSI MARIO	5	5	5	5	3	-2	0	2	-4	-4	3,2

Indice Squadra 4,4

Test personalizzato

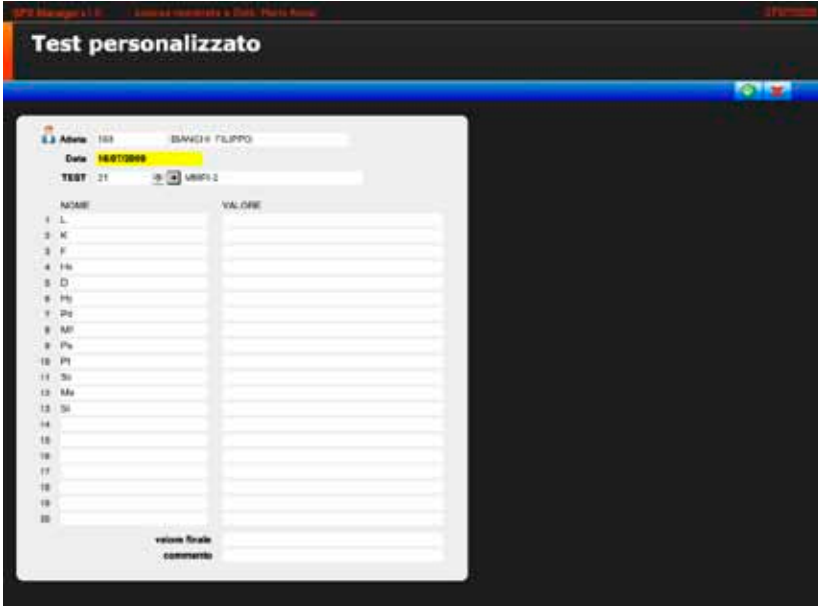
Il Software permette di inserire i dati relativi a qualsiasi test o questionario (con le relative sottoscale) precedentemente caricati (attraverso il tasto Nuovo test personalizzato dal MENÙ PRINCIPALE) dallo Psicologo sportivo e di monitorarli nel tempo.

Nel Menù Principale, cliccare su Test Personalizzato all'interno della sezione INSERIMENTO NUOVE SEDUTE.

Si apre la finestra preposta all'inserimento dei dati dei questionari.

Inserire la data prescelta (viene proposta quella corrente) e scegliere l'atleta di cui si vuole inserire i dati (scorrendo con la barra che si apre una volta cliccato nella casella "atleta").

Chiudere la finestra con il tasto “CONFERMA” se i dati inseriti sono corretti; con il tasto “ANNULLA” è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.



SPS Manager v.1.0.1 | Accesso riservato a Dott. Marco Rossi | SPSmanager

Test personalizzato

Adesivo: 103 | BANGI F. FILIPPO

Data: 16/07/2009

TEST: 21 | NUMERO: 100012

NOME	VALORE
1 L	
2 K	
3 F	
4 Fu	
5 D	
6 Ho	
7 Po	
8 MP	
9 Pa	
10 PI	
11 So	
12 Ma	
13 Si	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

valore finale
commento

S.F.E.R.A

In questa sezione è possibile inserire i dati dell'atleta relativi al Metodo S.F.E.R.A., ideato e realizzato dal Prof. Giuseppe Vercelli per il quale sarà necessaria specifica formazione (www.sferacoaching.com).

Una volta aperta una nuova seduta di S.F.E.R.A., scegliere l'atleta di cui inserire i dati.

La finestra permette di inserire un valore numerico da 1 a 5 per ogni elemento della S.F.E.R.A. (Sincronia, Forza, Energia, Ritmo, Attivazione).

Una volta indicato il valore numerico, nel grafico sottostante si coloreranno gli spicchi corrispondenti a quel valore.

È possibile inserire un commento scritto per ogni singolo elemento della S.F.E.R.A.

Seguendo la stessa procedura per tutti e 5 gli elementi, sarà possibile visualizzare la S.F.E.R.A. dell'atleta in quel dato momento.

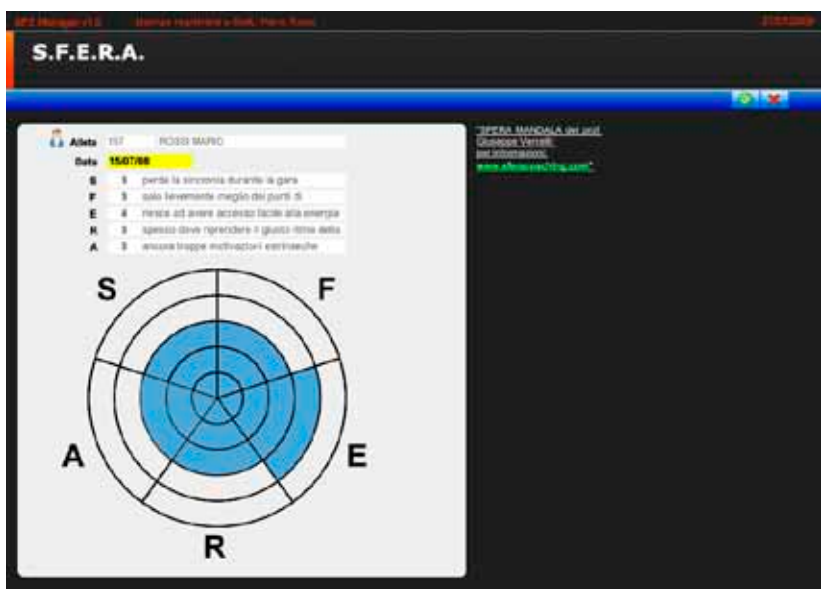
Nel report cartaceo da consegnare all'atleta sarà visibile il grafico relativo alla S.F.E.R.A. presente nell'ultima seduta.

Chiudere la finestra con il tasto "CONFERMA" se i dati inseriti sono corretti; con il tasto "ANNULLA" è possibile eliminare i dati di ogni singola seduta.

Nota

L'utilizzo del metodo S.F.E.R.A. del prof. G. Vercelli non è, in ogni caso, obbligatorio ai fini dell'utilizzo del presente Software.

SPSmanager non garantisce la correttezza o la tempestività delle informazioni fornite dal predetto questionario o da altri programmi o sistemi di valutazione analoghi né può essere considerato responsabile per le informazioni fornite o per l'utilizzo di esse.



Anagrafica squadre

Attraverso questa maschera, visibile dal MENÙ PRINCIPALE, è possibile inserire il nome e la disciplina delle diverse squadre seguite dallo Psicologo dello sport.

Sedute coesione squadre



Squadra	Data Coesione	Punteggio Squadra
BELLESC	gio 12 gen 2009	3,9
BELLESC	dom 16 feb 2009	3,9
BELLESC	dom 16 mar 2009	3,5
BELLESC	mer 15 apr 2009	4
BELLESC	ven 15 mag 2009	4,4

Attraverso questa maschera, visibile dal MENÙ PRINCIPALE, è possibile visualizzare i dati relativi a tutte le sedute di coesione presenti nel database.

Cliccando sul rigo ad essa relativo, saranno visibili tutti i dati relativi alla singola seduta in lista.

Il tasto TROVA facilita la ricerca di una o più sedute di una squadra.

Grafico coesione

Per accedere al grafico è necessario cliccare “grafico coesione” dal MENÙ PRINCIPALE.

Questo strumento rappresenta graficamente l'indice di coesione della squadra in un dato momento: tale valore è determinato dalla media matematica dei singoli indici di coesione percepiti dall'allenatore riguardo i propri atleti.

Sarà possibile monitorare l'andamento di tale valore, paragonandolo a valori di periodi antecedenti o successivi.

Selezionare, innanzitutto, il periodo di riferimento (es. dal 02/10/07 al 02/03/08).

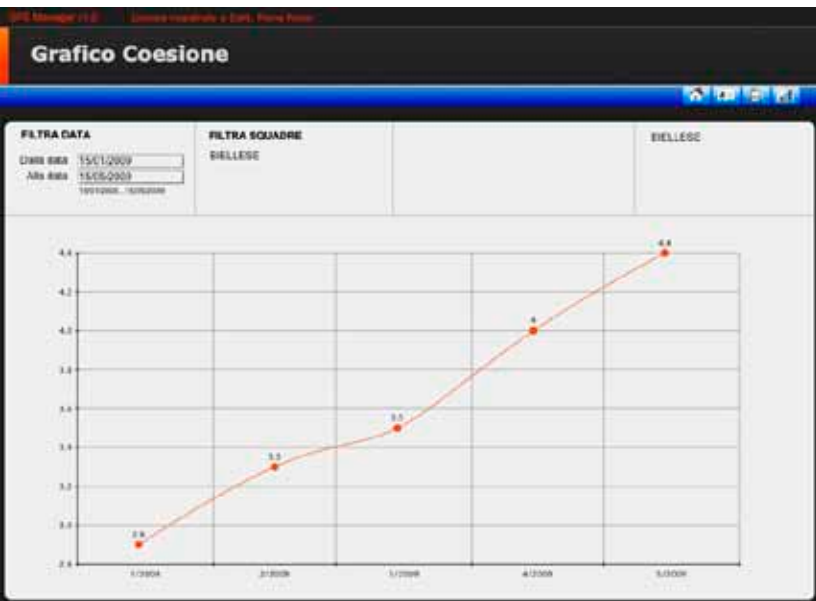
Successivamente, sarà necessario selezionare la squadra presa in considerazione.

Premere il tasto CREA GRAFICO.

Si ricorda che l'Indice di Coesione è un valore soggettivo di coesione percepita dall'allenatore, per cui sarà paragonabile soltanto con una valutazione effettuata dalla stessa persona (o gruppo di persone dello staff tecnico) in un momento diverso.

Indici di Coesione forniti da allenatori diversi non sono paragonabili.

L'Indice di Coesione, pertanto, offre sempre uno spunto di riflessione riguardo l'argomento coesione di un gruppo e permette di cogliere alcuni aspetti comportamentali che altrimenti rischierebbero di andare “perduti”.



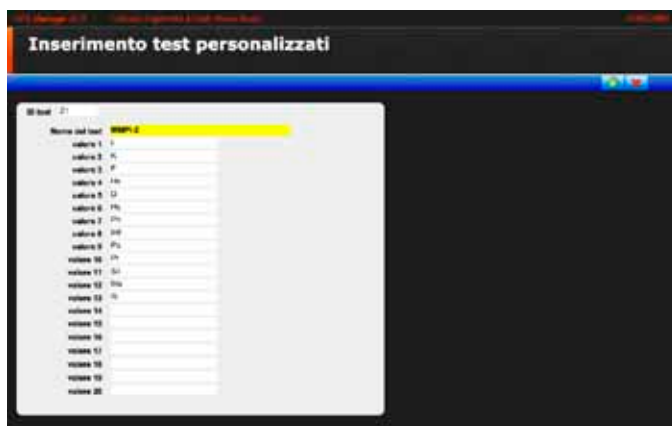
Aggiungi test personalizzato

Per rendere possibile l'inserimento dei dati di un nuovo test prescelto dallo Psicologo è necessario cliccare "Nuovo test personalizzato" dal MENÙ PRINCIPALE.

La maschera che si apre permette l'inserimento di 20 valori numerici o di testo che devono essere nominati (es. per il MMPI, valore 1: F, valore 2: L, valore 3: k, valore 4: Hs, ecc).

Una volta salvato il nome del test e delle relative sottoscale del questionario in oggetto, uscire da questa finestra con MENÙ

o ANAGRAFICA e seguire le istruzioni già esposte per il “test personalizzato” della sezione INSERIMENTO SEDUTE del MENÙ PRINCIPALE.



Report atleta

Dalla sezione ANAGRAFICA è possibile visualizzare il REPORT di ogni singolo atleta.

In pratica, il database permette la redazione su carta di una scheda da consegnare all'atleta con i punti fondamentali della sua preparazione mentale (ultima seduta di rilassamento, self talk, goal setting, imagery e S.F.E.R.A.).

Scheda riassuntiva

Dalla sezione ANAGRAFICA, è possibile visualizzare la SCHEDA RIASSUNTIVA di ogni singolo atleta contenente gli indici delle ultime sedute di preparazione mentale (il database calcola una media) e l'indice di coesione.

Scheda riassuntiva

Cognome: MELLONI Nome: GIUSEPPE

Data di nascita: 24/05/1988

Luogo di nascita: FRANCA

Spazio: BIELLESE

Ruolo: ATTACCANTE

Concentrazione 8

Goal setting 8

Imagery 8

Pensiero positivo 8

Profiloattività 8

Rilassamento 8

Self Talk 7

Visualizzazione 7 **Media** **4,35**

Data ultima seduta: 15/05/2008 **Coesione**

Impegno 6

Impegno 7

Sacrificio 5

Partecipazione 5

Empatia 3

Critica -1

Si lamenta -1

Si arrabbia -2

Aggressività -2

Gruppetti -4 **Indice di coesione** **4,5**

LICENZA D'USO DEL SOFTWARE SPSmanager

IMPORTANTE - LEGGERE CON ATTENZIONE: INSTALLANDO, COPIANDO, SCARICANDO, ACCEDENDO O ALTRIMENTI UTILIZZANDO IL SOFTWARE, ACCETTATE DI ESSERE VINCOLATI AI TERMINI ED ALLE CONDIZIONI DELLA PRESENTE LICENZA D'USO. QUALORA NON VOGLIATE SOTTOSTARE A TALI TERMINI E CONDIZIONI, NON INSTALLATE NE' COPIATE, SCARICATE, ACCEDETE O USATE QUESTO SOFTWARE E RESTITUITELO IMMEDIATAMENTE (SE POSSIBILE) AL VOSTRO VENDITORE, AL FINE DI OTTENERE INTEGRALE RIMBORSO.

Il software e la documentazione allegata alla presente licenza d'uso (di seguito collettivamente definiti il "Software") vi vengono concessi in uso, non venduti, dagli Autori Salvatore Russo, Marco Piccolo e Giorgio Masserano (qui di seguito collettivamente definiti "Autori") per essere usati esclusivamente secondo quanto stabilito dalla presente Licenza d'uso, e gli stessi si riservano ogni diritto non espressamente a voi concesso.

1. Licenza e Limitazioni. Gli Autori vi concedono i seguenti diritti, ai termini ed alle condizioni definite nella presente licenza d'uso:

(a) Applicazione. E' possibile installare e utilizzare solo una copia dell'Applicazione su un singolo computer per volta.

(b) Copie di backup, utilizzo domestico e su portatile.

E' consentito fare una sola copia del Software in formato leggibile da computer esclusivamente al fine di crearne una copia di riserva (backup). Inoltre, l'utilizzatore principale del computer sul quale è installato il Software ha diritto a fare una seconda copia del Software per suo uso esclusivo sul proprio computer portatile.

Come espressa condizione della presente Licenza, si fa obbligo all'utente di riprodurre su ciascuna copia ogni informazione sul

copyright ed ogni altro avviso su diritti di proprietà riportati nell'originale del Software.

(c) Trasferimento.


NON VI È CONSENTITO TRASFERIRE O CEDERE A TERZI I DIRITTI A VOI CONCESSI CON LA PRESENTE LICENZA SENZA UNA PREVENTIVA APPROVAZIONE PER ISCRITTO DEGLI AUTORI.

2. Risoluzione. La presente Licenza d'uso è in vigore fino a che non venga risolta. La presente Licenza d'uso si risolverà immediatamente e senza necessità di preavviso da parte degli Autori né di pronuncia giudiziale, qualora voi non adempiate ad una delle obbligazioni previste dalla presente Licenza d'uso. A seguito della risoluzione del contratto, il Software, tutta la documentazione scritta allegata e tutte le sue copie dovranno essere distrutte.

3. Limitazione di garanzia e esclusione di responsabilità.

Gli Autori garantiscono che il Software così come fornito funzionerà in sostanziale conformità con il materiale allegato per un periodo di un anno dalla data di acquisto.

L'unica responsabilità degli Autori ed il solo ed esclusivo vostro rimedio in caso di violazione della limitata garanzia di cui sopra saranno, a scelta degli Autori, il rimborso del prezzo pagato, la riparazione oppure la sostituzione del Software, che dovrà essere restituito dall'utente agli Autori con una copia della ricevuta fiscale.



www.psicologiasportiva.net

