

Master di primo livello in
Psicologia dello Sport
Università della Valle
d'Aosta
Université de la Vallée
d'Aoste

Dal vento al gesto. Il kitesurf come pratica decisionale complessa



Candidata: Daniela Barbero
Curriculum di appartenenza: Agonismo

Anno accademico 2024/2025

1. INTRODUZIONE.....	3
1.1 Contestualizzazione all'interno di tematiche afferenti alla psicologia dello sport.....	3
1.2 Motivazione personale e professionale	3
1.3 Obiettivi del lavoro	5
2. QUADRO TEORICO DI RIFERIMENTO	6
2.1 Definizione dei concetti chiave.....	6
2.2 Modelli di riferimento.....	7
2.3 Riferimenti a ricerche empiriche o strumenti validati.	7
3. DESCRIZIONE DEL PROGETTO – STUDIO DI CASO/ESPERIENZA DI TIROCINIO	10
3.1 Setting, partecipanti, obiettivi	10
3.2 Descrizione degli interventi osservati o realizzati	12
3.3 Criticità e risorse	13
3.4 Riflessioni personali e professionali	16
3.5 Proposta di intervento	17
4. DISCUSSIONE CRITICA.....	19
4.1 Analisi dei risultati rispetto agli obiettivi.....	19
4.2 Collegamento con la letteratura e con i contenuti appresi nel Master	20
4.3 Punti di forza e limiti	21
5. CONCLUSIONI.....	23
5.1 Sintesi dell'esperienza.....	23
5.2 Apprendimenti personali	23
5.3 Prospettive di approfondimento	24
6. BIBLIOGRAFIA	25
7. ALLEGATI.....	26

1. INTRODUZIONE

1.1 Contestualizzazione all'interno di tematiche afferenti alla psicologia dello sport

Il presente project work si inserisce all'interno del Master di primo livello in Psicologia dello Sport dell'Università della Valle d'Aosta, rispondendo agli obiettivi delineati nelle linee guida. L'intento è sviluppare una riflessione originale che intrecci teoria e pratica, con un'attenzione particolare all'ottimizzazione della performance e alle dinamiche relazionali nei contesti sportivi.

La scelta del kitesurf come ambiente privilegiato non nasce per caso. Si tratta di uno sport relativamente giovane, emerso negli anni Ottanta e diffuso su larga scala alla fine degli anni Novanta grazie allo sviluppo delle ali a struttura gonfiabile e alla progressiva organizzazione delle scuole e delle federazioni di riferimento. Il kitesurf fonde elementi della vela, del surf e dello snowboard, introducendo una marcata dimensione "aerea": il corpo del praticante resta sospeso tra acqua e cielo, sostenuto e talvolta "proiettato" dal vento attraverso l'aquilone.

Dal punto di vista psicologico, il kitesurf si configura come un laboratorio naturale. Permette di osservare i processi di gestione della paura e del rischio percepito in condizioni potenzialmente pericolose, la costruzione dell'autoefficacia attraverso esperienze di padronanza progressiva. Favorisce l'emergere di stati di flow e di intensa immersione nel gesto sportivo. Consente un'integrazione strutturata fra tecnica e preparazione mentale.

1.2 Motivazione personale e professionale

Per strutturare questo lavoro, ho scelto come riferimento il volume di Giuseppe Vercelli, *Vincere con la mente*,¹ che propone il modello SFERA (Sincronia, Forza, Energia, Ritmo, Attivazione) e il metodo AGS (Strutturazione Globale dell'Atleta) come strumenti per comprendere e favorire la massima prestazione nello sport e nella vita. Il testo di Vercelli offre un quadro teorico chiaro e operativo, radicato nel costruttivismo, nelle neuroscienze e nella centralità della relazione. Un quadro che si presta ad essere applicato a contesti sportivi "estremi" come il kitesurf.

Accanto a questo riferimento psicologico, utilizzo come base tecnica il manuale di Benoît Roux², *Kitesurf. S'initier et progresser*, che descrive in modo sistematico le fasi di apprendimento, le regole di sicurezza, i materiali e le condizioni ambientali necessarie per una pratica consapevole.

L'obiettivo generale della tesi è esplorare come il modello SFERA (Sincronia, Forza, Energia, Ritmo, Attivazione) possa essere trasferito e declinato nel contesto del kitesurf. Lo scopo è sostenere il

¹ G. Vercelli, *Vincere con la mente*, Ponte delle Grazie, 2013.

² B. Roux, *Kitesurf. S'initier et progresser*. Glénat, 2014.

percorso di apprendimento dei praticanti alle prime esperienze e, parallelamente, promuovere una gestione più consapevole e responsabile del rischio. L'adozione del modello non viene intesa unicamente come supporto alla componente tecnico-motoria, ma come cornice interpretativa capace di integrare dimensioni cognitive, emotive e decisionali, valorizzando al tempo stesso le specificità psicologiche e prestative che diventano centrali nelle situazioni agonistiche.

Nel caso dei principianti, l'applicazione del modello SFERA consente di impostare un apprendimento guidato che non si esaurisce nella riproduzione del gesto. Si estende alla capacità di "abitare" il contesto in maniera competente. Il kitesurf richiede fin dalle fasi iniziali una lettura continua dell'ambiente e una regolazione adattiva dell'azione: la variabilità del vento, la gestione della finestra di volo, l'interazione con altri utenti, l'interpretazione delle condizioni di mare e corrente, l'adozione di procedure di sicurezza e la modulazione dell'attivazione emotiva. SFERA può assumere la funzione di una struttura orientativa che aiuta l'allievo a riconoscere i segnali di criticità e a comprenderne l'origine.

Un livello di attivazione eccessivo, ad esempio, può tradursi in rigidità, panico o scelte impulsive. Un ritmo disorganizzato può condurre a manovre anticipate e poco controllate. Una gestione inefficace dell'energia può determinare affaticamento precoce e riduzione della lucidità. L'utilità del modello risiede nella possibilità di intervenire con strategie progressivamente più sofisticate ma immediatamente praticabili: l'introduzione di routine pre-uscita, tecniche di respirazione e focalizzazione, micro-obiettivi operativi e una comunicazione più efficace con l'istruttore o con i compagni di pratica. Il soggetto viene accompagnato nel passaggio da una modalità esecutiva, spesso dominata dal tentativo ed errore, a una modalità maggiormente riflessiva e regolata. Aumenta la consapevolezza delle proprie risorse e dei propri limiti, con ricadute dirette sulla sicurezza.

Nel passaggio al kitesurf agonistico, la funzione del modello tende a trasformarsi: la gestione del rischio non coincide più soltanto con la prevenzione dell'errore, ma si configura come capacità di amministrare il limite in modo strategico, mantenendo un'elevata qualità prestativa in condizioni spesso instabili e fortemente pressanti. La competizione introduce fattori aggiuntivi che amplificano la complessità del compito: raffiche e cambi repentini di intensità del vento, correnti, vincoli di tempo, dinamiche di confronto con gli avversari e valutazioni esterne connesse a sistemi di scoring.

SFERA diventa un dispositivo di ottimizzazione oltre che di sicurezza, poiché consente di leggere la performance come equilibrio dinamico tra componenti che devono rimanere coerenti anche sotto stress. La sincronia assume una particolare rilevanza in quanto regola la percezione delle condizioni, il timing del kite e la scelta della manovra: non è sufficiente saper eseguire, occorre saper compiere nel momento opportuno e secondo traiettorie funzionali al risultato. La forza non può essere ridotta

alla sola potenza, ma va intesa come capacità di esprimere controllo, stabilità e precisione, soprattutto nell'assorbimento degli impatti e nella qualità degli atterraggi, elementi che incidono sia sulla valutazione sia sul rischio di infortunio, specialmente in condizioni di fatica.

In ambito agonistico, l'energia assume un ruolo determinante nella regolazione e nella distribuzione delle risorse fisiche e mentali lungo l'intera sequenza competitiva, tra fasi di confronto, tempi di attesa e rapide variazioni delle condizioni ambientali. Essa comprende anche una dimensione di economia cognitiva, finalizzata a salvaguardare attenzione, prontezza decisionale e lucidità nei momenti ad alta rilevanza tattica. Il ritmo si lega alla continuità e alla qualità della prestazione, intesa come alternanza efficace tra fasi di preparazione, accelerazione e recupero, senza essere trascinati dalla pressione situazionale o dal caos ambientale.

L'attivazione rappresenta la leva centrale, poiché l'atleta deve stabilizzarsi in una fascia ottimale: livelli troppo bassi possono produrre passività e indecisione, mentre livelli eccessivi possono determinare irrigidimento, restringimento attentivo e decisioni affrettate. Il modello offre un lessico operativo per identificare precocemente tali segnali e per applicare tecniche di regolazione psicologica, come routine pre-performance, self-talk, strategie di reset dopo l'errore, controllo respiratorio e focalizzazione attentiva, con l'obiettivo di mantenere affidabilità e adattabilità.

Il lavoro intende mostrare come il modello SFERA possa funzionare da ponte concettuale e applicativo tra due esigenze complementari: da un lato, rendere l'apprendimento del principiante più strutturato, sicuro e consapevole, riducendo l'esposizione a comportamenti rischiosi legati a impreparazione o disregolazione emotiva; dall'altro, permettere all'atleta agonista di trasformare tale consapevolezza in una performance stabile e ripetibile, capace di sostenere pressione, variabilità ambientale e decisioni ad alto impatto, mantenendo una gestione del rischio non meramente prudenziale, ma razionale, funzionale e orientata al risultato.

1.3 Obiettivi del lavoro

Gli obiettivi specifici sono:

1. Costruire un quadro teorico che colleghi psicologia dello sport, costruttivismo, metodo AGS e modello SFERA alle caratteristiche tecniche e psicologiche del kitesurf.
2. Descrivere il contesto di un'esperienza formativa (corso/tirocinio) in una scuola di kitesurf, evidenziando come la dimensione mentale emerga spontaneamente nelle narrazioni dei praticanti.

3. Presentare l'uso della scheda SFERA come strumento di auto-osservazione e di dialogo tra istruttore, esperto in psicologia dello sport e kitesurfista in formazione.
4. Discutere in chiave critica i risultati ottenuti e le implicazioni operative per futuri interventi di psicologia dello sport nel kitesurf.

Dal punto di vista personale e professionale, la presente trattazione costituisce un'opportunità significativa per verificare, in un contesto applicativo e operativo, la solidità delle competenze maturate nel percorso di Master, mettendone alla prova la trasferibilità entro una disciplina caratterizzata da elevata complessità. Il kitesurf coniuga in modo peculiare attrattiva e rischio, imponendo una continua integrazione tra dimensione tecnico-esecutiva, cultura della sicurezza e regolazione emotiva, sia nelle fasi di apprendimento sia in quelle orientate alla prestazione.

Il lavoro consente di esplorare e sperimentare il ruolo dell'esperto in psicologia dello sport come figura di raccordo e mediazione tra linguaggi e sistemi differenti: da un lato il linguaggio dell'allenatore e della didattica tecnica, dall'altro quello dell'atleta e dei suoi vissuti psicologici, e quello dell'ambiente naturale - vento, onde e correnti - che agisce come vincolo dinamico e variabile, incidendo direttamente su decisione, comportamento e gestione del rischio.

2. QUADRO TEORICO DI RIFERIMENTO

2.1 Definizione dei concetti chiave

Nel presente elaborato, la psicologia dello sport viene assunta non come "appendice" della psicologia clinica, bensì come ambito specifico orientato all'ottimizzazione della prestazione e alla costruzione di condizioni mentali che consentano all'atleta di esprimere, con continuità, il proprio potenziale. Il focus non è primariamente la riduzione del sintomo, ma la regolazione di quei processi percettivi, cognitivi e motivazionali che determinano lo scarto tra ciò che l'individuo potrebbe esprimere e ciò che realmente esprime nel contesto della prova.

Tale impostazione è coerente con l'impianto proposto da Vercelli, che colloca il lavoro mentale entro un paradigma costruttivista: la prestazione non dipende soltanto da "capacità" astratte, ma da come l'atleta costruisce la propria realtà operativa attraverso percezioni, convinzioni e attribuzioni di significato, rendendo quindi possibile un intervento mirato a trasformare i limiti in risorse e ad avvicinare prestazione potenziale e prestazione reale³.

³ Vercelli, G. D'Albortas G. *Antifragili. Fai della fragilità il tuo punto di forza e dell'incertezza un cavallo di battaglia*, Feltrinelli, 2021, pp. 178–186.

Applicata al kitesurf, questa cornice evidenzia un ulteriore elemento: la prestazione non si misura soltanto in termini di efficacia tecnica, ma anche in termini di adeguatezza ecologica rispetto a un ambiente instabile e talvolta non perdonante. Ne consegue che la competenza psicologica non coincide con la mera "audacia", ma con la capacità di sostenere decisioni funzionali (anche rinunciando), mantenendo continuità attentiva, lucidità e responsabilità operativa.

2.2 Modelli di riferimento

Assumere un'impostazione costruttivista significa considerare l'esperienza sportiva come il risultato di una relazione: non esiste un ambiente "neutro" (vento, onda, corrente), ma un ambiente sempre filtrato da aspettative, memorie, narrazioni interne e schemi interpretativi. L'intervento psicologico non si limita a "spiegare" all'atleta che cosa dovrebbe provare, bensì lavora per rendere più funzionali le rappresentazioni che orientano percezione del rischio, gestione dell'errore e selezione delle azioni.

Risultano particolarmente pertinenti i contributi della scuola di Palo Alto. Watzlawick⁴ e colleghi mostrano come, in molti sistemi umani, il problema si mantenga perché le soluzioni tentate restano intrappolate in un circuito di "più della stessa cosa", ossia di risposte di primo ordine che riducono nell'immediato la tensione ma consolidano nel tempo la struttura del problema. La svolta avviene quando si produce un cambiamento di secondo ordine, capace di spostare la cornice e riorganizzare il sistema attraverso un diverso modo di definire ciò che accade (reframing), privilegiando la domanda "che cosa sta mantenendo il problema qui e ora?" più che il "perché" causale.

Nel kitesurf, tale prospettiva è cruciale: alcune difficoltà tipiche (evitamento, impulsività, rigidità tecnica sotto pressione, oscillazione tra euforia e panico) possono essere comprese come pattern auto-rinforzanti in cui la risposta immediata diventa il meccanismo che mantiene l'instabilità. Il lavoro psicologico mira a interrompere questi circuiti attraverso nuove cornici operative e routine che riducano l'aleatorietà decisionale.

2.3 Riferimenti a ricerche empiriche o strumenti validati.

2.3.1 Il modello SFERA della massima prestazione

All'interno di questa cornice, il modello SFERA viene assunto come sintesi operativa dei principali fattori che concorrono alla massima prestazione. Vercelli descrive SFERA come un modello fondato sul costruttivismo e orientato a individuare e ottimizzare cinque dimensioni interdipendenti; la

⁴ Watzlawick, P. Wakland, J. Fisch, *RChange. Principles of Problem Formulation and Problem Resolution*. W. W. Norton & Company, Inc., 1978, pp. 99-100.

prestazione eccellente risulta tanto più probabile quanto più tali fattori vengono osservati, allenati e mantenuti in equilibrio.

La Sincronia riguarda la connessione corpo-mente e la capacità di rimanere pienamente nel presente, condizione che protegge dall'intrusione di paure, anticipazioni e distrazioni (ambientali o sociali) che degradano l'esecuzione.

La Forza non coincide soltanto con la potenza fisica, ma con l'identificazione funzionale con i propri punti di forza durante la prova, evitando che dubbi e focalizzazioni disfunzionali "spengano" le risorse disponibili.

L'Energia riguarda la modulazione delle risorse psicofisiche: monitorarla e dosarla consente una percezione più completa della situazione, aumentando lucidità e possibilità di scelta.

Il Ritmo descrive la qualità temporale del gesto e delle decisioni; quando il ritmo si disorganizza, tendono a comparire agitazione, respiro affannoso e perdita di controllo, mentre la sua regolazione consapevole sostiene anche la dominanza emotiva.

L'Attivazione viene intesa come motore motivazionale e condizione psicofisica di "prontezza" orientata allo scopo, sostenuta da obiettivi significativi e da rituali che facilitano l'ingresso nello stato mentale adeguato.

SFERA non si limita a descrivere "come si performa", ma fornisce un linguaggio condivisibile tra atleta, allenatore e esperto in psicologia dello sport per diagnosticare dove la prestazione si deforma, e per progettare interventi concreti e verificabili sul campo.

2.3.2 Il kitesurf come sistema complesso: implicazioni tecniche e psicologiche

Il kitesurf può essere interpretato come una pratica in cui l'atleta non "applica" semplicemente una tecnica, ma interagisce con un sistema complesso composto da corpo, attrezzatura e ambiente. Tale complessità richiede un pensiero capace di tenere insieme molte variabili senza ridurle a una sola causa: è precisamente il punto sottolineato da Morin quando richiama la necessità di un pensiero della complessità che sappia affrontare intrecci, incertezze e retroazioni, evitando semplificazioni che "mutilano"⁵ il reale e producono cecità operative.

⁵ Morin, E. Introduzione al pensiero complesso. Sperling & Kupfer, 1993, p. 6.

In modo convergente, Bateson mette al centro l'idea di “struttura che connette”⁶: ciò che conta, nei sistemi viventi e nelle condotte, non sono elementi isolati, ma relazioni, contesti e differenze che orientano l'azione.

Nel kitesurf, questo si traduce nella necessità di una percezione distribuita (vento, finestra di volo, spazio, altre persone, corrente), e nella capacità di integrare segnali multipli, talora tra loro confliggenti, senza collassare in risposte rigide o impulsive. Non è casuale che Bateson ponga come domanda cruciale il modo in cui “due o più informazioni o comandi”⁷ possano operare in accordo o in opposizione: un tema che, nello sport in ambiente naturale, coincide con la capacità di decidere sotto vincoli multipli e mutevoli.

2.3.3 Regolazione emotiva, competenze socio-emotive e stati ottimali di prestazione

La costruzione della prestazione nel kitesurf implica una regolazione emotiva molto sensibile, poiché la componente di rischio e imprevedibilità amplifica reazioni fisiologiche e cognitive (iperattivazione, restringimento attentivo, fretta decisionale). Il concetto di intelligenza emotiva proposto da Goleman è utile per inquadrare competenze quali autocontrollo, perseveranza e capacità di orientare le emozioni in direzioni vantaggiose, evitando che l'urgenza del sollievo immediato prevalga su scelte più funzionali nel medio periodo⁸.

Il modello SFERA consente di tradurre tali competenze in parametri osservabili: l'energia come risorsa da dosare per mantenere lucidità, il ritmo come regolatore psicofisiologico e attentivo, la sincronia come ancoraggio al "qui e ora" che protegge dalla deriva narrativa dell'errore e dalla paura anticipatoria.

In condizioni ottimali, questo equilibrio può avvicinarsi a stati di immersione e fluidità esecutiva spesso descritti dagli atleti come piena presenza, continuità del gesto e percezione di controllo funzionale: non come assenza di rischio, ma come gestione competente del rischio.

2.3.4 Rischio, sicurezza e responsabilità percepita: verso una consapevolezza situata

Nel kitesurf, la sicurezza non può essere ridotta a un insieme di regole astratte: è una competenza situata che emerge dall'integrazione tra lettura del contesto, valutazione realistica delle proprie capacità e regolazione dello stato interno. La prospettiva di Vercelli sul nesso tra responsabilità e prestazione risulta particolarmente rilevante: attribuire l'esito soltanto a fattori esterni indebolisce,

⁶ Bateson, G. *Mente e natura. Un'unità necessaria*. Adelphi, 1984, pp. 6-7.

⁷ Ivi, p. 54.

⁸ Goleman, D. *Intelligenza emotiva*. Rizzoli, 1996, p. 106

mentre assumere la piena responsabilità — anche cognitiva e decisionale — rende possibile intervenire sui fattori che "fanno la differenza" e sottrarre la prestazione alla casualità.

Questa responsabilizzazione non coincide con una postura difensiva. L'ambiente naturale impone margini di incertezza e richiede, soprattutto in ambito agonistico, decisioni rapide e talvolta controintuitive; l'antifragilità⁹, descrive la capacità di mantenere equilibrio interiore nel caos e di utilizzare la difficoltà come occasione per attivare risorse inattese, trasformando il rischio in spazio di maggiore consapevolezza anziché in semplice minaccia.

I contributi di Watzlawick aiutano a comprendere come la percezione del rischio possa essere distorta da pattern ricorsivi: da un lato, l'evitamento può diventare la "soluzione"¹⁰ che mantiene l'insicurezza (riducendo l'esposizione e impedendo l'apprendimento); dall'altro, l'impulsività può funzionare come risposta immediata all'ansia, rinforzando l'instabilità. Interrompere questi circuiti richiede un lavoro di ristrutturazione della cornice (reframing) e di cambiamento di secondo ordine, che modifichi il modo in cui l'atleta definisce la situazione e seleziona le proprie azioni nel presente.

Il quadro teorico qui delineato consente di leggere il kitesurf come pratica ad alta densità relazionale e decisionale, nella quale la massima prestazione e la sicurezza non sono poli opposti, ma esiti convergenti di una medesima competenza: la capacità di costruire un equilibrio dinamico tra sincronia, forza, energia, ritmo e attivazione, dentro un ambiente complesso che richiede lucidità, adattamento e responsabilità.

3. DESCRIZIONE DEL PROGETTO – STUDIO DI CASO/ESPERIENZA DI TIROCINIO

3.1 Setting, partecipanti, obiettivi

Il progetto è stato configurato come studio di caso all'interno di una reale esperienza di tirocinio curriculare svolta presso una realtà sportiva che integra volo in paramotore e sport acquatici (kitesurf, surf, sup) nella Penisola del Sinis (OR).

Il setting operativo comprendeva diversi spot costieri e lagunari – in particolare le spiagge di Mari Ermi, Is Arutas, San Giovanni di Sinis e lo stagno di Mistras – caratterizzati da fondale prevalentemente sabbioso e da un regime di venti dominato dal Maestrale (NW), con episodi di Scirocco (SE) e Ponente (W) e frequenti termiche pomeridiane.

⁹ Vercelli, G. D'Albertas G. Antifragili. Fai della fragilità il tuo punto di forza e dell'incertezza un cavallo di battaglia, Feltrinelli, 2021, pp. 178–186.

¹⁰ Watzlawick, P. Wakland, J. Fisch, RChange. *Principles of Problem Formulation and Problem Resolution*. W. W. Norton & Company, Inc., 1978, pp. 51-52.

Questo contesto, ad alta variabilità ecologica, ha reso necessario organizzare le attività in fasce orarie preferenziali con una pianificazione flessibile in funzione di vento, moto ondoso, correnti, affollamento e vincoli di sicurezza.

Nell'ambito di questo periodo sono stati seguiti, in momenti diversi, praticanti di tre livelli:

- **Principianti:** avvio alla disciplina, focus su sicurezza, sincronia di base gesto–ambiente e prime routine di respirazione/ritmo;
- **Intermedi:** consolidamento tecnico, maggiore integrazione percettiva con l'ambiente (vento, onda, traffico nello spot) e gestione dell'attivazione nelle transizioni;
- **Avanzati:** rifinitura attenta (in particolare A1 nel modello S.F.E.R.A.)¹¹, gestione del timing e stabilità del ritmo in condizioni variabili.

Il gruppo "studio di caso" a cui si riferisce in modo più sistematico l'analisi S.F.E.R.A. era composto da piccoli sottogruppi di praticanti (1–3 per livello nelle giornate monitorate), adulti, con background sportivi eterogenei (sport di montagna, endurance, attività di palestra, pratiche corporee come lo yoga) e, in alcuni casi, esperienza amatoriale in sport affini (vela, windsurf).

Fin dai primi colloqui informali e dai briefing iniziali sono emerse motivazioni differenziate: ricerca di emozioni intense, desiderio di vivere lo sport in natura, curiosità verso un'attività percepita come "liberatoria", bisogno di apprendere una nuova competenza o di condividere un'esperienza con amici o partner. A tali motivazioni si accompagnavano aspettative talvolta poco realistiche (ad esempio salti o navigazioni avanzate in tempi molto brevi) e livelli diversi di confidenza con l'acqua e di tolleranza al rischio.

Gli obiettivi del progetto erano doppi:

1. Descrivere e analizzare in modo sistematico l'interazione tra progressione tecnica e dinamiche psicologiche nel processo di apprendimento del kitesurf, con particolare attenzione a percezione del rischio, autoefficacia, gestione dell'attivazione e qualità dell'attenzione.
2. Esplorare la trasferibilità del modello S.F.E.R.A. al kitesurf come strumento di lettura, autoregolazione e comunicazione condivisa fra istruttori, praticanti ed esperto in psicologia dello sport, in una prospettiva orientata contemporaneamente alla sicurezza e alla costruzione delle condizioni della prestazione.

¹¹ Si veda scheda allegata

3.2 Descrizione degli interventi osservati o realizzati

L'organizzazione didattica delle giornate, in coerenza con la visione pedagogica della scuola, seguiva una struttura ricorrente: briefing meteo–marino e di sicurezza → laboratorio a secco → pratica in acqua → debriefing e compilazione scheda S.F.E.R.A.

Briefing in spiaggia

Ogni sessione iniziava con una lettura condivisa delle condizioni: direzione, intensità e raffica del vento (supportata da anemometro e app meteo), analisi del moto ondoso e delle correnti, valutazione dell'affollamento dello spot e delle aree interdette (corridoi di uscita/rientro, zona bagnanti, aree a tutela ambientale). Venivano definiti:

- l'assetto vela–tavola adeguato al livello e alle condizioni;
- le zone operative per ciascun gruppo (principiante/intermedio/avanzato);
- le procedure di sicurezza e il piano di emergenza (segnali, uso della radio, recupero a riva).

Laboratorio a secco

In spiaggia si svolgevano esercizi con trainer kite o ali di piccola superficie, simulazioni di controllo della barra, lavori su postura, orientamento dello sguardo, presa di consapevolezza della finestra di volo e prime routine di respirazione e focus attentivo. Venivano introdotti in forma semplice alcuni elementi del modello S.F.E.R.A., tradotti in un linguaggio pratico (es. "trovare il proprio ritmo", "leggere il vento", "riconoscere quando l'energia è troppa o troppo poca").

Pratica in acqua

La progressione seguiva obiettivi differenziati per livello:

- **Principianti:** body-drag controllato, gestione della potenza dell'aquilone, recupero tavola, primi tentativi di water start;
- **Intermedi:** bordi in andata/ritorno con check percettivi programmati, gestione delle raffiche, attenzione alle rotte e alle regole di precedenza;
- **Avanzati:** transizioni dinamiche, controllo del timing in manovre più complesse, gestione di condizioni di vento e onda più variabili.

In acqua, l'intervento psicologico assumeva la forma di coaching in situazione, sempre mediato e coordinato con l'istruttore: brevi richiami al focus ("una cosa alla volta"), sostegno alla modulazione dell'energia (fermata, respiro, ripartenza), riformulazione di errori in chiave di feedback.

Debriefing e scheda S.F.E.R.A.

Al termine di ciascun blocco o giornata, i partecipanti compilavano una scheda S.F.E.R.A. cartacea, strutturata su dieci item¹² (S1–S2, F1–F2, E1–E2, R1–R2, A1–A2, scala 1–5) e su cinque scale trasversali (concentrazione, fiducia, gestione ansia/stress, fluidità, benessere complessivo).

La S.F.E.R.A. veniva presentata come strumento riflessivo, non valutativo: uno "specchio" per riconoscere variazioni di stato e collegarle a comportamenti osservabili. In piccoli gruppi o brevi colloqui semi-strutturati, si discutevano:

- le emozioni prevalenti (paura, euforia, frustrazione, soddisfazione);
- i momenti percepiti come più difficili/critici e quelli più gratificanti;
- le strategie spontanee di autoregolazione emerse (respirazione, dialogo interno, immagini mentali, routine personali).

A partire dalla scheda e dal racconto, venivano introdotte e rinforzate micro-strategie compatibili con il setting:

- routine brevi di respirazione prima di entrare in acqua o prima del water start;
- self-talk operativo ("sguardo sull'aquilone", "movimento morbido", "una cosa alla volta");
- visualizzazioni rapide orientate alla sequenza del gesto;
- ristrutturazioni cognitive dal binomio successo/fallimento alla logica del feedback ("ogni tentativo mi dà informazioni").

S.F.E. R.A. diventava linguaggio comune tra esperto in psicologia dello sport, istruttori e praticanti, utile per individuare di volta in volta il fattore più critico e definire un piccolo obiettivo di autoregolazione per la sessione successiva.

3.3 Criticità e risorse

L'esperienza di stage ha messo in luce alcune criticità strutturali tipiche della pratica del kitesurf in ambiente naturale, che incidono in modo significativo sia sulla sicurezza sia sulla qualità dell'apprendimento.

Una prima criticità riguarda il sovraccarico cognitivo che caratterizza le fasi iniziali, in particolare nei principianti. La necessità di coordinare simultaneamente postura, movimenti delle mani, direzione

¹² Si veda scheda allegata

dello sguardo, gestione della trazione, rispetto delle regole di sicurezza e integrazione dei feedback esterni genera un carico informativo elevato, che eccede spesso le risorse attentive disponibili. Tale sovraccarico si manifesta in oscillazioni tra iper-attivazione – con ansia, fretta e rigidità muscolare – e cali di vigilanza, con conseguenze immediate sia sul piano della sicurezza, sia su quello dell'efficacia dell'apprendimento.

Una seconda criticità riguarda la transizione dal lavoro a terra alla pratica in acqua. Il passaggio da un ambiente relativamente controllabile a un contesto meno prevedibile amplifica frequentemente la percezione di perdita di controllo. Si osservano comportamenti di evitamento, quali il rinvio dei tentativi o la permanenza prolungata in spiaggia, oppure condotte impulsive, come il "forzare" il water start o la sottovalutazione di segnali di stanchezza e di condizioni non ottimali. Tale dinamica evidenzia come il cambiamento di setting non implichi soltanto una variazione tecnica, ma comporti una riorganizzazione complessiva degli equilibri emotivi e attentivi.

Una terza area critica concerne il rapporto tra aspettative e autoefficacia. Aspettative particolarmente elevate in termini di rapidità dei risultati tendono a rendere più vulnerabile la dimensione della Forza, intesa come percezione di autoefficacia. Quando i progressi non corrispondono al livello atteso – evenienza frequente in una disciplina ad alta complessità come il kitesurf – i tentativi falliti producono, soprattutto nei soggetti con tratti perfezionistici o con un forte orientamento alla prestazione, bruschi cali di fiducia. Ciò comporta un aumento del rischio di demotivazione e, in alcuni casi, una regressione verso condotte meno sicure.

L'esperienza ha messo in evidenza anche alcune risorse chiave che hanno contribuito a sostenere il processo di apprendimento e a contenere i livelli di incertezza percepita.

La struttura didattica progressiva e ripetibile – organizzata secondo la sequenza briefing–pratica–debriefing – ha funzionato come un contenitore prevedibile, capace di offrire una scansione temporale riconoscibile e di favorire un apprendimento per tappe. La ripetizione di questa cornice ha permesso ai partecipanti di anticipare il tipo di richiesta associato a ciascuna fase, riducendo la sensazione di disorientamento e creando una sorta di "ritmo" pedagogico condiviso.

La configurazione degli spot ha rappresentato un ulteriore elemento di protezione. La presenza di fondali sabbiosi, di aree delimitate, di corridoi di uscita e rientro e di procedure di sicurezza chiaramente esplicitate ha consentito di operare in un contesto relativamente protetto, pur mantenendo l'aderenza alle condizioni reali tipiche del kitesurf in ambiente naturale. Questo equilibrio tra protezione e realismo ha reso più facile osservare i comportamenti dei praticanti, intervenire in modo

mirato e promuovere una progressiva assunzione di responsabilità senza esporli precocemente a situazioni eccessivamente complesse.

Il gruppo si è configurato come una risorsa sia sul piano motivazionale sia su quello emotivo. La possibilità di assistere alle difficoltà altrui, di condividere errori e progressi e di confrontarsi sui vissuti ha contribuito a normalizzare la fatica e a ridurre la percezione di unicità del proprio disagio. Il gruppo ha favorito il passaggio da una lettura individualizzante delle difficoltà ("sono l'unico in difficoltà") a una lettura più condivisa e situata, sostenendo la motivazione e contribuendo alla costruzione di un clima prevalentemente cooperativo più che competitivo.

L'introduzione del modello S.F.E.R.A. come matrice di lettura ha svolto una funzione di particolare rilievo. Ha consentito di attribuire un nome a vissuti che, altrimenti, sarebbero rimasti in una forma indistinta – paura, euforia, frustrazione, senso di blocco – e di tradurli in dimensioni osservabili e quindi potenzialmente modificabili: sincronia, forza, energia, ritmo, attivazione. La S.F.E.R.A. ha agito come dispositivo di traduzione tra esperienza soggettiva e descrizione operativa, rendendo possibile un lavoro di regolazione mirata su specifici fattori, invece che su un generico "stare meglio".

L'andamento dei fattori, rilevato attraverso le schede di autovalutazione e successivamente analizzato, ha mostrato un pattern complessivamente coerente con la progressione didattica. Nei principianti si è osservata una marcata crescita di Ritmo ed Energia, a fronte di una sincronia di base che tendeva a rimanere bloccata, a indicare come la fluidità del gesto potesse migliorare anche in presenza di una integrazione ancora parziale degli stimoli. Negli intermedi si sono registrati miglioramenti diffusi soprattutto sulle dimensioni di Sincronia, Energia e Ritmo, mentre hanno continuato a presentare criticità l'integrazione percettiva più fine con l'ambiente e lo stato interno pre-entrata in acqua. Negli avanzati, l'andamento dei dati ha suggerito la presenza di una sorta di base tecnica, con margini residui concentrati soprattutto sul Ritmo e sull'Attivazione interna, più che sulle abilità tecniche di base.

Un caso individuale, riportato e discusso anche nel lavoro di stage, ha reso in modo particolarmente evidente l'interazione tra rappresentazione del rischio e autoregolazione. Si trattava di un praticante con un consolidato background in sport ad alta esposizione (sci fuoripista, arrampicata), il quale dichiarava inizialmente un'elevata confidenza con il rischio e una bassa paura del vento. In acqua emergevano segnali di iper-attivazione e una marcata tendenza a "forzare" il gesto, soprattutto nelle fasi di water start, con esito in cadute più violente e micro-perdite di controllo. Solo attraverso debriefing mirati e l'utilizzo sistematico della S.F.E.R.A. come specchio riflessivo è stato possibile riformulare la sua strategia: l'enfasi si è progressivamente spostata dal bisogno di "mostrare coraggio" alla capacità di modulare l'energia, attendere il timing adeguato e costruire routine personali di preparazione. Questo caso appare emblematico di come, nel kitesurf, una rappresentazione iniziale

"eroica" del rischio possa condurre a condotte controproducenti, e di come un lavoro centrato sulla consapevolezza e sulla regolazione dei fattori S.F.E.R.A. possa trasformare la stessa motivazione in comportamenti più funzionali e più sicuri.

3.4 Riflessioni personali e professionali

Sul piano personale e professionale, l'esperienza ha confermato che l'intervento diretto dell'esperto in psicologia dello sport nelle discipline outdoor ad alta variabilità richiede una organizzazione specifica, diversa tanto dagli approcci tradizionali quanto dai contesti sportivi più standardizzati. Non è sufficiente "applicare tecniche" in senso stretto: si rende necessario costruire un dialogo operativo con il linguaggio dell'istruttore, con i vissuti dei praticanti e con i vincoli concreti posti dall'ambiente. Le pratiche di mental training non possono essere considerate come un modulo aggiuntivo da sovrapporre alla didattica tecnica, ma devono essere integrate in un processo di co-costruzione in cui le categorie della psicologia dello sport si intrecciano con le esigenze pragmatiche della conduzione delle sessioni.

Vento, onde e correnti cessano di essere semplici "variabili esterne" e si configurano come veri e propri co-attori del processo formativo: essi contribuiscono a modellare l'attenzione, le emozioni e le decisioni dei praticanti, imponendo continue micro-regolazioni che coinvolgono tanto il corpo quanto i processi cognitivi. L'esperto in psicologia dello sport è chiamato a lavorare su una forma di consapevolezza capace di trasformare la percezione del rischio in competenza e responsabilità. Ciò significa sostenere percorsi che evitino sia la sottovalutazione del pericolo, legata a rappresentazioni "eroiche" del gesto, sia la paralisi associata a vissuti di impotenza, favorendo una progressiva capacità di valutare le condizioni, riconoscere i propri limiti e prendere decisioni coerenti con il proprio livello di esperienza.

L'esperienza nel Sinis ha reso evidente anche l'importanza di presidiare con chiarezza i confini di ruolo tra istruttore ed esperto della psicologia dello sport. La priorità nelle decisioni tecnico-operative e nelle scelte legate alla sicurezza in acqua spetta all'istruttore, che è il referente competente per l'assetto dell'attrezzatura, la gestione dello spot e gli eventuali interventi di emergenza. L'intervento di appoggio psicologico, per essere efficace e legittimato, deve sapersi collocare all'interno di questo quadro, inserendo micro-strategie compatibili con i protocolli didattici già in uso, senza introdurre elementi che aumentino il carico cognitivo o interferiscano con le procedure di sicurezza. La co-pianificazione degli obiettivi, la condivisione di brief e debrief e l'allineamento sui messaggi rivolti ai praticanti si sono rivelati passaggi decisivi per mantenere coerenza interna al sistema e per proteggere la relazione con il gruppo.

Il modello S.F.E.R.A. si è dimostrato particolarmente funzionale perché fornisce una rappresentazione sintetica e condivisibile della prestazione. Consente di rendere "visibili" dimensioni che spesso restano implicite – come sincronia, forza, energia, ritmo e attivazione – e di orientare interventi minimi ma ad alto impatto, quali esercizi di respirazione, focalizzazioni attentive, introduzione di routine e riformulazione degli obiettivi in chiave di processo. Il modello facilita il passaggio dalla reazione immediata, spesso governata dall'emozione, a forme di regolazione più consapevoli e stabili.

L'intera esperienza ha contribuito a rafforzare una prospettiva esplicitamente sistemica e complessa sul kitesurf. È apparso chiaro come piccole variazioni nelle condizioni ambientali o nella qualità della comunicazione possano produrre effetti rilevanti sull'esito di una sessione, così come soluzioni apparentemente rassicuranti – ad esempio evitare sistematicamente le situazioni più impegnative – possano, nel lungo periodo, mantenere il problema e limitare l'autonomia del praticante. Il lavoro psicologico non può limitarsi all'allenamento di singole abilità, ma deve interessare anche le cornici interpretative attraverso cui atleti e istruttori leggono il rischio, l'errore e il successo, promuovendo una cultura della pratica che sostenga al tempo stesso sicurezza, apprendimento e sviluppo di competenze autoregulative.

3.5 Proposta di intervento

A partire dalle evidenze raccolte, è possibile formulare una proposta di intervento integrato, leggera e replicabile, che inserisca S.F.E.R.A. in modo strutturale nella didattica di una scuola di kitesurf, senza appesantire la pratica né interferire con le priorità di sicurezza.

La proposta può essere articolata in tre fasi principali, tra loro integrate e coerenti con le esigenze di un contesto didattico orientato alla sicurezza e alla qualità dell'esperienza.

3.5.1 Fase iniziale – Allineamento e valutazione condivisa

Nella fase iniziale l'obiettivo è introdurre il modello S.F.E.R.A. come cornice di riferimento condivisa tra istruttori, praticanti e esperto in psicologia dello sport. La S.F.E.R.A. viene presentata attraverso un linguaggio semplice e situato, ancorato a esempi concreti tratti dalla pratica ("quando il vento aumenta", "quando devo riprovare un water start dopo una caduta"), in modo da facilitarne la comprensione e l'uso operativo.

Viene proposta una breve raccolta strutturata di informazioni su aspettative, motivazioni e percezione del rischio, tramite domande guida o mini-questionari che invitano a esplicitare ciò che la persona si aspetta dal corso, ciò che teme maggiormente e la propria familiarità con il mare e con il vento.

Si introduce una routine standardizzata di preparazione alla sessione che affianca al consueto check tecnico di sicurezza (verifica dell'attrezzatura, dei sistemi di sgancio, dell'area operativa) un "check mentale" essenziale, centrato su respirazione, focalizzazione dell'attenzione e definizione di un obiettivo di processo specifico per la giornata (ad esempio concentrarsi sul ritmo del kite o sulla qualità delle pause di recupero). La continuità tra sicurezza e prestazione viene resa esplicita: scegliere condizioni adeguate e obiettivi realistici è presentato come parte integrante della buona performance, e non come un vincolo esterno imposto dall'istruttore.

3.5.2 Fase quotidiana – Accompagnamento e regolazione in itinere

La fase quotidiana si colloca al cuore dell'intervento e mira a sostenere la regolazione in itinere del processo di apprendimento. La scheda S.F.E.R.A. viene mantenuta in forma essenziale e compilata rapidamente al termine delle sessioni, per poi essere discussa in modo mirato, con l'obiettivo di individuare il fattore che, in quella giornata, si è mostrato più instabile o problematico.

A partire da tale identificazione, si propone un collegamento immediato tra il fattore critico e un comportamento concreto su cui lavorare nella sessione successiva: ad esempio, difficoltà sulla sincronia di base possono orientare verso esercizi mirati di coordinazione, una carenza sull'attivazione pre-entrata in acqua può suggerire l'introduzione o il rafforzamento di routine preparatorie, mentre problemi di ritmo rimandano a una riorganizzazione dei tempi di prova, pausa e recupero attento.

All'interno di questa fase si colloca anche una breve "educazione al ritmo" della giornata, inteso non solo come ritmo del gesto motorio ma come equilibrio tra momenti di sforzo, di recupero fisico e di riorientamento dell'attenzione. Una micro-formazione agli istruttori sul tema del feedback e del linguaggio contribuisce a valorizzare messaggi specifici, realistici e orientati al processo, in grado di sostenere la Forza intesa come autoefficacia, evitando tanto di alimentare fantasie di invulnerabilità quanto di rafforzare paure eccessive.

3.5.3 Fase conclusiva – Consolidamento e prevenzione post-corso

La fase conclusiva è dedicata al consolidamento delle competenze acquisite e alla prevenzione delle criticità tipiche della pratica autonoma successiva al corso. S.F.E.R.A. viene utilizzata per costruire con i partecipanti una "checklist decisionale" da impiegare nella scelta delle condizioni di uscita in autonomia.

Tale checklist integra tre dimensioni fondamentali: la valutazione delle condizioni meteo-marine (intensità e direzione del vento, stato del mare, affollamento dello spot, eventuale presenza di correnti), la considerazione del proprio livello tecnico effettivo in rapporto alle manovre che si

intendono affrontare, e l'attenzione allo stato emotivo e fisico del momento, con particolare riguardo alla stanchezza, alla lucidità e alla presenza di distrazioni.

La checklist è formulata in modo da far percepire la decisione di non entrare in acqua, di cambiare spot o di ridurre l'obiettivo tecnico non come segno di fallimento, ma come espressione di competenza e responsabilità. Si incoraggia l'uso autonomo della scheda S.F.E.R.A. come strumento di auto-monitoraggio periodico, utile a prevenire derive impulsive (tendenza a sovrastimare le proprie capacità) o, all'opposto, evitanti (tendenza a fuggire sistematicamente le situazioni sfidanti).

Sul piano valutativo, l'efficacia del modello può essere monitorata attraverso indicatori coerenti con il setting e facilmente rilevabili: l'andamento quotidiano dei fattori S.F.E.R.A., osservato in termini di medie e variazioni nel corso dei giorni; la percezione di autoefficacia e la qualità del focus riferite dai praticanti; la frequenza di comportamenti impulsivi o evitanti rilevata dagli istruttori; la qualità e la regolarità delle routine di sicurezza; nonché i progressi tecnici di base, come il controllo dell'aquilone a terra, il successo dei tentativi di water start e la continuità delle prime navigazioni.

La proposta intende rendere la psicologia dello sport parte integrante della formazione nel kitesurf, non come intervento accessorio riservato alla gestione del "problema", ma come dispositivo ordinario di costruzione della prestazione sicura e dell'autonomia responsabile, in cui vento, corpo, attrezzatura e mente siano pensati e allenati come elementi interdipendenti di un unico sistema.

4. DISCUSSIONE CRITICA

4.1 Analisi dei risultati rispetto agli obiettivi

I risultati emersi dal lavoro sul campo confermano, nel complesso, la coerenza tra gli esiti osservati e gli obiettivi inizialmente formulati. Il primo obiettivo riguardava la descrizione sistematica dell'interazione tra progressione tecnica e dinamiche psicologiche nel processo di apprendimento del kitesurf, con particolare attenzione a percezione del rischio, autoefficacia, gestione dell'attivazione e qualità dell'attenzione.

L'andamento dei fattori S.F.E.R.A., analizzato nei diversi livelli (principianti, intermedi, avanzati), ha mostrato pattern chiaramente leggibili in questa direzione: nei principianti si è osservata una crescita marcata di Ritmo ed Energia a fronte di una Sincronia di base ancora instabile; negli intermedi, miglioramenti diffusi soprattutto su Sincronia, Energia e Ritmo, ma con criticità persistenti sull'Attivazione pre-entrata in acqua; negli avanzati, una sorta di base tecnica con margini residui di crescita concentrati soprattutto sul Ritmo e sull'Attivazione interna.

Questi dati confermano che il modello S.F.E.R.A. è in grado di restituire una mappa dinamica dell'apprendimento, in cui i singoli fattori non si muovono in modo uniforme, ma seguono traiettorie differenti a seconda del livello di esperienza e della fase del percorso.

L'obiettivo di esplorare la trasferibilità della S.F.E.R.A. al kitesurf come strumento di lettura, autoregolazione e comunicazione può dirsi raggiunto: la scheda giornaliera e i debriefing hanno permesso ai praticanti di riconoscere e nominare aspetti del proprio vissuto (ad esempio la difficoltà a "trovare il tempo giusto" o la fatica nel "ritrovare calma prima di entrare in acqua") trasformandoli in oggetti di lavoro condivisi.

I risultati mostrano come l'utilizzo della S.F.E.R.A. abbia reso possibile una rigorosa modulazione degli interventi: non un generico "lavorare sulla mente", ma l'individuazione di fattori specifici – la Sincronia di base nei principianti, l'Attivazione in ingresso negli intermedi, il Ritmo negli avanzati – su cui concentrare l'azione formativa nelle diverse fasi del corso.

4.2 Collegamento con la letteratura e con i contenuti appresi nel Master

I dati raccolti si mostrano in linea con la letteratura di riferimento discussa nel percorso del Master. La centralità della autoefficacia come determinante della motivazione, della perseveranza e della resilienza di fronte alla difficoltà, ampiamente descritta da Bandura¹³, trova riscontro nel modo in cui la Forza si configura nei diversi profili di praticanti: inizialmente sostenuta da aspettative e fantasie, essa tende a ristrutturarsi progressivamente sulla base di esperienze reali di padronanza, in accordo con l'idea che le "esperienze di successo" costituiscano la fonte principale del senso di efficacia personale.

I riferimenti agli stati di flow e ai processi di regolazione emotiva – al centro di numerosi contributi in psicologia dello sport – trovano eco nelle testimonianze dei partecipanti, che descrivono il passaggio da un'attenzione frammentata e ipercontrollante a momenti di maggiore fluidità del gesto, in cui il rapporto con il vento e con l'aquilone viene percepito come più armonico. La progressiva capacità di modulare l'energia e il ritmo, emersa nei dati, è coerente con le descrizioni del flow come stato in cui sfida e competenza si trovano in una relazione di equilibrio mobile.

Il modello S.F.E.R.A. elaborato da Vercelli¹⁴, radicato in un quadro teorico costruttivista e informato dai contributi delle neuroscienze, si è dimostrato particolarmente adeguato a leggere un contesto come il kitesurf, caratterizzato da continua negoziazione tra soggetto e ambiente. La sincronia non è solo coordinazione motoria, ma anche allineamento percettivo ed emotivo con condizioni mutevoli; la

¹³ A. Bandura, *Autoefficacia*. Teoria e applicazioni. Erickson, 2000.

¹⁴ G. Vercelli, *Vincere con la mente*, Ponte delle Grazie, 2013.

forza non si riduce a "carattere", ma include il modo in cui l'atleta costruisce significato rispetto a errori e rischi; il ritmo e l'attivazione configurano il modo in cui il sistema mente-corpo risponde alle sollecitazioni esterne.

L'esperienza di tirocinio ha permesso di riprendere e declinare in chiave operativa molti dei contenuti affrontati nel Master: dalla distinzione tra contesto clinico e psicologia della prestazione, alla logica del ciclo PDCA¹⁵, fino alla centralità del lavoro sulle rappresentazioni e sulle cornici interpretative come leve di cambiamento.

4.3 Punti di forza e limiti

Tra i principali punti di forza del percorso va innanzitutto segnalata la concreta integrazione tra teoria e pratica. Concetti spesso trattati in modo astratto – S.F.E.R.A., autoefficacia, flow, regolazione emotiva – hanno trovato una declinazione situata nel contesto del kitesurf, diventando criteri di osservazione e strumenti di intervento. La scheda S.F.E.R.A. si è rivelata uno strumento operativo semplice, poco invasivo in termini di tempo e ben accettato dai praticanti, utile per stimolare la riflessione personale e alimentare i debriefing di fine giornata.

La collaborazione con gli istruttori rappresenta un ulteriore punto di forza: l'allineamento preventivo sugli obiettivi, la condivisione del linguaggio e la co-conduzione di alcuni momenti di restituzione hanno facilitato l'uso del modello S.F.E.R.A. anche nei feedback in spiaggia e in acqua, riducendo il rischio di duplicare o contraddire le indicazioni tecniche. L'intervento psicologico non è stato vissuto come elemento estraneo, ma come risorsa integrata nella quotidianità del corso.

Accanto a questi aspetti, è necessario riconoscere alcuni limiti del percorso. Dal punto di vista metodologico, la durata limitata dello stage non consente di valutare la stabilizzazione nel tempo delle routine mentali e dei cambiamenti osservati: molte delle trasformazioni rilevate sembrano situarsi in una fase ancora iniziale di consolidamento. Il campione ridotto e contestualizzato impedisce qualsiasi generalizzazione in senso stretto e colloca il presente lavoro su un piano prevalentemente esplorativo.

Sul piano degli strumenti di valutazione, l'assenza di misure quantitative standardizzate (ad esempio questionari su ansia di stato e di tratto, autoefficacia specifica per le abilità del kitesurf, scale di flow) limita le possibilità di triangolare i dati soggettivi con indicatori comparabili ad altri studi. Le schede S.F.E.R.A., pur offrendo una ricca base di dati, rimangono ancorate a una logica di autovalutazione e necessiterebbero, in prospettiva, di essere integrate con altri strumenti per aumentare l'affidabilità e la profondità dell'analisi.

¹⁵ Plan-Do-Check-Act (metodo iterativo di gestione per il miglioramento continuo di processi e prodotti)

Un'ulteriore criticità emersa riguarda il rischio di sovraccarico cognitivo: in alcuni momenti, l'introduzione simultanea di indicazioni relative a respirazione, self-talk, visualizzazioni e gestione dell'attenzione ha prodotto nei praticanti la sensazione di "pensare troppo" e di perdere spontaneità nel gesto. Questo dato suggerisce la necessità di graduare con attenzione la quantità e la complessità degli input mentali, calibrandoli sia sul livello tecnico sia sulla disponibilità attentiva dei singoli, in coerenza con l'idea – ben nota in psicologia dello sport – che un eccesso di controllo cosciente possa interferire con automatismi già consolidati.

4.4 Implicazioni per la pratica futura

Le evidenze emerse offrono diverse indicazioni per lo sviluppo futuro della pratica della psicologia dello sport nel kitesurf e, più in generale, negli sport outdoor ad alta variabilità.

Una prima implicazione riguarda la formazione degli istruttori: risulta opportuno introdurre, nei percorsi abilitanti, elementi di base di psicologia dello sport, in particolare relativi al riconoscimento dei segnali di ansia, alla gestione del rischio percepito e alla modulazione dei feedback. Disporre di un linguaggio condiviso sul piano mentale, anche solo in termini essenziali, permette agli istruttori di inserire nei loro interventi micro-indicazioni coerenti con il lavoro psicologico e di prevenire, per quanto possibile, la cristallizzazione di rappresentazioni disfunzionali del rischio o dell'errore.

Una seconda implicazione riguarda la progettazione di percorsi integrati, in cui il mental training non sia un'aggiunta episodica o riservata a situazioni problematiche, ma una componente prevista fin dall'inizio del corso. Inserire momenti strutturati di respirazione, visualizzazione, auto-osservazione e uso sistematico della S.F.E.R.A. consente di normalizzare la dimensione psicologica come parte della formazione alla disciplina, anziché come intervento straordinario.

Sul piano degli strumenti, i risultati suggeriscono l'utilità di sviluppare misure specifiche per il kitesurf, ad esempio questionari di autoefficacia tarati sulle abilità chiave (controllo dell'aquilone, gestione del water start, capacità di valutare il rischio) e protocolli di intervento basati sulla S.F.E.R.A. integrata con altre tecniche riconosciute (training autogeno, tecniche di rilassamento), da validare empiricamente nel contesto degli sport di scivolamento.

Emerge con forza la necessità di valorizzare il gruppo come risorsa. I momenti di condivisione delle esperienze, se adeguatamente guidati, si sono rivelati luoghi privilegiati per la normalizzazione delle paure, per l'apprendimento e per la costruzione di una cultura della sicurezza condivisa, in cui ciascun partecipante si percepisce corresponsabile del proprio benessere e di quello altrui. Promuovere una cornice culturale in cui la rinuncia a entrare in acqua in condizioni non adeguate, il chiedere supporto o il riconoscere un limite non siano letti come segni di debolezza, ma come espressioni di competenza,

rappresenta una delle sfide principali per una psicologia dello sport realmente integrata nella pratica del kitesurf.

5. CONCLUSIONI

5.1 Sintesi dell'esperienza

Il project work ha messo in evidenza come l'applicazione del modello S.F.E.R.A. al kitesurf costituisca una via produttiva per comprendere e accompagnare i processi di apprendimento in una disciplina sportiva ad alta complessità tecnica e ambientale. La scomposizione dell'esperienza in Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e Attivazione ha permesso di leggere con maggiore chiarezza le dinamiche mentali che accompagnano le diverse fasi del percorso formativo, restituendo una mappa articolata dello sviluppo del praticante: dai primi tentativi centrati sulla mera sopravvivenza tecnica fino alle forme più mature di integrazione tra lettura dell'ambiente, gestione del rischio e qualità della prestazione.

S.F.E.R.A. si è configurato tanto come strumento di analisi quanto come guida per progettare interventi di mental training semplici ma mirati, capaci di intervenire sulla modulazione dei singoli fattori senza appesantire la pratica né interferire con le priorità di sicurezza.

Lungo il tirocinio, il modello ha mostrato la propria utilità nel favorire una integrazione coerente tra dimensione tecnica, sicurezza e benessere psicologico. La S.F.E.R.A. ha operato come cornice unificante: da un lato ha offerto agli istruttori un linguaggio condiviso per collocare e orientare i feedback, dall'altro ha consentito ai praticanti di riconoscere e nominare stati interni altrimenti indistinti – paura, euforia, blocco, fretta – traducendoli in parametri osservabili e quindi modificabili.

Il modello si è posto in continuità con l'impianto costruttivista che attraversa l'intero lavoro: non esiste una prestazione "pura", separata dalle rappresentazioni con cui il soggetto costruisce la propria realtà operativa, così come non esiste sicurezza che non passi attraverso la capacità di dare significato a errori, incidenti mancati e situazioni di incertezza.

5.2 Apprendimenti personali

Sul piano personale e professionale, il project work ha rappresentato una vera e propria palestra di integrazione tra i contenuti teorici del Master e la pratica sul campo. L'esperienza ha permesso di sperimentare il ruolo dell'esperto in psicologia dello sport come "ponte" tra il linguaggio tecnico dell'istruttore, i vissuti del praticante e i vincoli posti dall'ambiente naturale, verificando concretamente quanto la qualità della collaborazione tra questi tre poli incida sugli esiti formativi. Ne

è derivata anche una riflessione più ampia sul potenziale della psicologia dello sport al di fuori del solo contesto agonistico in senso stretto: il lavoro sul kitesurf ha mostrato come le competenze mentali possano contribuire in modo decisivo alla costruzione di pratiche sportive responsabili e sostenibili, nelle quali la ricerca di intensità e di sfida si coniuga con la cura per la sicurezza, per il proprio equilibrio psicofisico e per l'ambiente in cui si opera.

5.3 Prospettive di approfondimento

Per quanto riguarda le prospettive di sviluppo, i risultati fin qui ottenuti suggeriscono l'opportunità di ampliare il raggio dell'indagine, sia estendendo la durata degli interventi, sia includendo praticanti di livello differente, dalla fase di avvio fino alle forme più strutturate di pratica autonoma e, eventualmente, agonistica. In termini metodologici, appare auspicabile l'elaborazione di studi misti che integrino strumenti qualitativi – come interviste e analisi delle narrazioni – con misure quantitative standardizzate su autoefficacia, ansia e stati di flow, in modo da rafforzare la solidità delle evidenze e consentire confronti più sistematici con la letteratura internazionale. Parallelamente, la costruzione di reti di collaborazione tra scuole di kitesurf, federazioni e centri di psicologia dello sport potrebbe favorire la diffusione di una cultura dell'allenamento mentale integrato, nella quale dispositivi come la S.F.E.R.A. diventino parte stabile dei percorsi formativi, e non strumenti occasionali legati all'iniziativa del singolo professionista.

In ultima analisi, il vento che rende possibile il kitesurf emerge, nel corso di questo lavoro, come metafora efficace del cambiamento interno: forza invisibile, talvolta imprevedibile e impetuosa, ma costantemente presente, che obbliga l'atleta a un dialogo continuo tra desiderio di superare i propri limiti e consapevolezza dei propri confini. Imparare a navigare nel vento significa imparare a stare dentro questo dialogo, trasformando il rischio in spazio di consapevolezza e la variabilità in occasione di sviluppo. In questo percorso, il modello S.F.E.R.A. offre una bussola concettuale e operativa per cercare, ogni volta, un equilibrio dinamico tra Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e Attivazione, restituendo alla prestazione il suo carattere più autentico: non semplice dimostrazione di abilità, ma modalità concreta di relazione tra corpo, mente e mondo.

6. BIBLIOGRAFIA

- Bandura, A. (1996). *Il senso di autoefficacia. Aspettative su di sé e azione*. Erickson.
- Bandura, A. (2000). *Autoefficacia. Teoria e applicazioni*. Erickson.
- Bateson, G. (1984). *Mente e natura. Un'unità necessaria*. Adelphi.
- Cei, A. (1999). *Psicologia dello sport*. Il Mulino.
- Giovannini, D., & Savoia, L. (2002). *Psicologia dello sport*. Carocci.
- Goleman, D. (1996). *Intelligenza emotiva*. Rizzoli.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics.
- Moran, A. (1996). *The psychology of concentration in sport performers*. Psychology Press.
- Morin, E. (1993). *Introduzione al pensiero complesso*. Sperling & Kupfer.
- Roux, B. (2014). *Kitesurf. S'initier et progresser*. Glénat.
- Tamorri, S. (1999). *Psicologia dello sport. Processi mentali dell'atleta*. UTET.
- Vercelli, G. (2009). *L'intelligenza agonistica*. Ponte alle Grazie.
- Vercelli, G. (2013). *Vincere con la mente. La psicologia della massima prestazione nello sport e nella vita*. Ponte alle Grazie.
- Vercelli, G. (2021). *Antifragili. Fai della fragilità il tuo punto di forza e dell'incertezza un cavallo di battaglia*. Feltrinelli.
- Von Glasersfeld, E. (1998). *Il costruttivismo radicale. Una via per conoscere ed apprendere*. Società Stampa Sportiva.
- Watzlawick, P., Wackland, J., Fisch, R. (1978). *Change. Principles of Problem Formulation and Problem Resolution*. W. W. Norton & Company, Inc.

7. ALLEGATI

Allegato 1 – Schema tipo di indagine – Scheda di Autovalutazione Kitesurf e Metodo S.F.E.R.A.

Scheda di Autovalutazione Kitesurf e Metodo S.F.E.R.A.

Nome (facoltativo): _____ Data: ____ / ____ / 2025

Livello di esperienza: ☐ Principiante ☐ Intermedio ☐ Avanzato

S - Sincronia (mente-corpo-ambiente)

S1. Mi sono sentito in sintonia con corpo e kite.

☐ Mai ☐ Raramente ☐ Qualche volta ☐ Spesso ☐ Sempre

S2. Ho usato tecniche di concentrazione/visualizzazione.

☐ Mai ☐ Raramente ☐ Qualche volta ☐ Spesso ☐ Sempre

F - Forza (determinazione e resilienza)

F1. Dopo un errore o caduta ho mantenuto motivazione.

☐ Mai ☐ Raramente ☐ Qualche volta ☐ Spesso ☐ Sempre

F2. Mi sono sentito fiducioso nella gestione del kite.

☐ Per nulla ☐ Poco ☐ Abbastanza ☐ Molto ☐ Completamente

E - Energia (gestione risorse)

E1. Ho avuto energia sufficiente per tutta la sessione.

☐ Per nulla ☐ Poco ☐ Abbastanza ☐ Molto ☐ Completamente

E2. Ho gestito bene le risorse e i recuperi.

☐ Mai ☐ Raramente ☐ Qualche volta ☐ Spesso ☐ Sempre

R - Ritmo (fluidità e adattamento)

R1. Ho trovato un buon ritmo nei movimenti.

☐ Mai ☐ Raramente ☐ Qualche volta ☐ Spesso ☐ Sempre

R2. Mi sono sentito fluido nelle manovre.

☐ Per nulla ☐ Poco ☐ Abbastanza ☐ Molto ☐ Completamente

A - Attivazione (livello di energia mentale)

A1. Prima di entrare in acqua mi sono sentito:

☐ Troppo agitato ☐ Rilassato ☐ Carico al punto giusto

A2. Ho mantenuto concentrazione e calma.

☐ Mai ☐ Raramente ☐ Qualche volta ☐ Spesso ☐ Sempre

Valutazione generale (1 = minimo, 5 = massimo)

Concentrazione: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Fiducia in me stesso: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Gestione ansia/stress: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Fluidità dei movimenti: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Benessere complessivo: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Riflessione personale

Un aspetto che oggi mi è riuscito bene:

Un aspetto che voglio migliorare alla prossima sessione:
