

## **L'allenamento delle intelligenze nel basket giovanile – La sperimentazione Stella Azzurra**

Nel voler raccontare una esperienza di Psicologia dello Sport applicata, abbiamo deciso di partire dal concetto, spesso abusato, di “mentalità vincente” associandolo ad un atleta ( un allenatore od una squadra ) che non solo è capace di vincere ma che anche possiede un atteggiamento e strategie in grado di condurre e mantenere ai vertici della propria attività per molto tempo. Gli studi compiuti da decenni sugli atleti d'élite ci hanno portato verso la conclusione che quello che esiste in chi ottiene e mantiene il successo nello sport è una combinazione di predisposizione tecnica/atletica/tattica ma soprattutto perseveranza nelle difficoltà, attitudine alla speranza, corretta e veloce capacità di lettura delle situazioni, intuito e creatività nella soluzione di problemi, adattamento efficace ai più vari contesti in evoluzione e tolleranza alla fatica ed alla frustrazione.

Dunque, ciò che sembra essere importante, per formare sportivi con chance di successo duraturo è riuscire a proporre un training che oltre a far crescere le competenze atletiche, tecnico/tattiche e cognitive, miri a dotare l'atleta delle capacità di:

- resistere all'urto della vita,
- sapersi relazionare con le persone,
- archiviare le sconfitte come le vittorie restando fortemente motivato sugli obiettivi generali,
- acquisire la mentalità del miglioramento e del sacrificio,
- trovare equilibrio nell'affrontare anche il clamore del successo senza perdere di vista gli obiettivi,
- maturare autonomia e capacità di autodeterminazione,
- potenziare la percezione di controllo nelle situazioni in gara e adeguare la percezione del pericolo derivato da un errore o da una sconfitta,
- reagire alle difficoltà in maniera organizzata,
- saper cercare soluzioni creative ai problemi,
- tenere vivo un tendenziale buon umore e l'attitudine alla speranza,
- considerare le difficoltà come parte necessaria del percorso.

Un giusto atteggiamento mentale non è sempre insito naturalmente in ogni giocatore: rabbia, paura, insicurezza, delusione, esaltazione, tensione ecc. fanno parte della natura umana, e non sempre è facile gestirle nelle varie fasi della vita; è evidente che esistano persone che spontaneamente posseggono caratteristiche funzionali alla riuscita ed alla massima

espressione nello sport, **ma laddove così non fosse, tutto si può apprendere e migliorare.**

Le capacità sopra elencate si possono dunque acquisire, cioè sono allenabili con un lavoro specifico così come colpire la palla o saltare più in alto, anche se occorre tener presente che l'orientamento verso tali acquisizioni sembra stia sensibilmente diminuendo nelle nuove generazioni che, con le dovute eccezioni, appaiono sempre più tendenzialmente inclini, per vari motivi sociologici che esulano dalle loro responsabilità, ad avere atteggiamenti di rinuncia e scarsa fiducia nelle proprie possibilità. Lo stile di vita occidentale con i suoi pregi ed i suoi difetti ha generato nei suoi figli una certa difficoltà a concepire l'impegno e il sacrificio come valori assoluti a beneficio della sovrastima del talento, della sfiducia nel sistema e della ricerca di scorciatoie, inducendo in tanti giovani (e non solo) la tendenza a permanere nella propria zona di comfort evitando laddove possibile le situazioni di stress. Se a questo si aggiunge che, quando si parla di sport d'élite, è molto diffusa la tendenza a pensare l'atleta di successo come l'eccezione, come un superman innato, senza indugi e senza paure, ed a considerare, soprattutto da parte dei coach, il supporto della psicologia dello sport necessario esclusivamente in presenza di profonde fragilità, e/o in periodi di gravi crisi, ne consegue che la formazione dell'uomo come obiettivo del lavoro di allenamento quotidiano è considerata secondaria rispetto alla crescita tecnica/tattica/atletica e perseguita senza tanta convinzione dai giovani atleti e da coloro che li allenano proprio in una fase storica in cui, invece, sembrerebbe essere cruciale.

Ciò che noi crediamo, invece, è che il top player abbia bisogno di avere, nella sua borsa dell'indispensabile, essenziali strategie apprese di gestione dello stress, di miglioramento della concentrazione e di orientamento motivazionale e alcune competenze umane e cognitive quali le intelligenze **emotiva, etica, creativa, disciplinare, rispettosa e sintetica**, oggetto degli studi di autori come Goleman e Gardner, che abbiamo sintetizzato nella Tabella A.

Tabella A

<b>I.Emotiva</b>	<b>I.Creativa</b>	<b>I.Disciplinare</b>	<b>I.Etica</b>	<b>I.Rispettosa</b>	<b>I.Sintetica</b>
capacità di conoscersi, capire gli altri, motivarsi a perseguire i propri obiettivi e gestire le proprie emozioni in modo efficace e funzionale al risultato	capacità e determinazione nel cercare soluzioni nuove e/o originali ai problemi che si presentano	attitudine all'applicarsi finalizzato alla conoscenza e al perfezionamento in una o più attività	attitudine a farsi carico delle responsabilità dei propri comportamenti e accettazione delle responsabilità relative all'andamento del sistema in cui si vive e si opera	consapevolezza e capacità di piena accettazione delle differenze tra uomini e culture diverse	capacità di integrare competenze e conoscenze provenienti da aree diverse

Negli ultimi decenni la maggior parte delle teorie psicologiche applicate allo sport si sono interessate di come ottimizzare le abilità cognitive in campo ( la concentrazione, il self talk, la gestione dello stress, la self efficacy, l'imagery, la capacità di prefissarsi obiettivi, ecc. ) o la motivazione. Tali costrutti, ampiamente trattati ed applicati in psicologia dello sport, a nostro avviso, forse necessitano, in questa epoca storica, per poter essere allenati, di un approfondimento circa le caratteristiche delle popolazioni giovanili attuali in un'epoca di forti cambiamenti in cui molte competenze date per scontate sono scomparse mentre altre sono diventate ipertrofiche. Per individuare ciò che serve all'atleta e all'allenatore per raggiungere il picco più elevato delle proprie prestazioni sportive, partiamo da un contesto più ampio che è quello all'interno del quale anche lo sport si muove e cerchiamo di definirne le criticità. Vale la pena fermarsi un attimo ad analizzare quelle trasformazioni della società, bene analizzate anche da Pietro Trabucchi nei suoi scritti, che hanno portato cambiamenti sostanziali nel nostro modo di sentire, di vedere e comprendere la realtà e di interagire con essa :

1. i modelli etici e di comportamento incoraggiati dalla nostra società
2. La globalizzazione mondiale
3. I cambiamenti sociali (la crisi economica, le migrazioni di massa, il fenomeno del terrorismo islamico)
4. Il dilagare delle tecnologie digitali
5. La grande quantità di informazioni e stimoli disponibili sulla rete
6. La crisi di valori e l'instabilità permanente

Per approfondire ognuno di questi aspetti e per integrarne le mille possibili conseguenze positive e negative sulle persone occorrerebbero ore di discussione, dunque, al fine di proseguire il discorso, ci limiteremo a concludere che per resistere, adattarsi e essere adeguati ad un contesto simile, anche nello sport, per i giovani nell'età della formazione, bisogna necessariamente lavorare per incrementare competenze diverse da quelle che bastavano in passato e per ripristinare attitudini utili che in passato venivano allenate e ispirate spontaneamente. Tali ragionamenti ci portano a prendere in grande considerazione gli studi già citati di Daniel Goleman sull'intelligenza emotiva e di Howard Gardner sulle intelligenze multiple che ci aiutano a capire come colorare il cammino di crescita di un atleta. Non esiste solo una intelligenza, ce ne sono tante e ogni situazione, compito o ruolo richiede l'uso e l'integrazione di diverse di queste. Gardner definisce ogni intelligenza come abilità mentale indipendente che tutti gli esseri umani possiedono e che ogni persona miscela o amalgama in maniera personale creando qualcosa di significativo per lui e che lo guida anche nel suo adattamento a circostanze mutevoli o difficili. Nello sport la prima intelligenza utilizzata è quella corporeo-cinestetica che corrisponde alla capacità di sentire e usare in modo armonico il proprio corpo, i grandi talenti ne sono innatamente

molto dotati. Coordinare movimenti, padroneggiare il corpo, variare velocità esprimendosi possono essere doni della genetica ma anche chi non possiede di natura tutte queste doti può ambire a migliorarle con il lavoro e la giusta motivazione. Altrettanto è possibile fare con altri tipi di intelligenze che vengono considerate di meno negli allenamenti e sono meno oggetto di attenzione degli allenatori pur essendo utili all'atleta a costruire la sua carriera di successo.

Secondo Goleman divenire consapevoli delle nostre emozioni ci permette di controllare i nostri comportamenti, dunque attraverso l'implementazione della consapevolezza (delle proprie emozioni, dei propri pensieri e del proprio livello di attivazione) si riesce più facilmente ad affrontare ogni evento sportivo con positività e fiducia. L'atleta emotivamente intelligente può essere in grado non solo di scoprire come le emozioni personali influenzano la sua prestazione, ma anche d'identificare i pensieri e le emozioni disfunzionali, modularli successivamente a beneficio della prestazione tenendo continuamente monitorato il proprio flusso emotivo, in relazione agli eventi interni ed esterni.

Secondo Gardner il successo nella vita nella società attuale e futura, e secondo noi anche il successo nello sport, è legato ad alcuni tipi di intelligenza che è necessario stimolare e sviluppare quali presupposti della felicità e della riuscita nelle proprie attività, per fare questo è necessario considerare anche itinerari d'apprendimento divergenti dalle abitudini didattiche consolidate. Soprattutto nell'età della formazione, la psicologia dello sport può fornire ad atleti e tecnici gli stimoli per la formazione della personalità antifragile e dello spessore umano e affinare intelligenze utili nell'affrontare con successo le varie fasi della carriera e della vita. La nostra ottica sulla psicologia dello sport, che è anche argomento di questo articolo, come si evince, è che la formazione dell'atleta di successo non può che partire dalla formazione dell'uomo, della sua consapevolezza, della sua maturità, per fare in modo che egli arrivi alla capacità di 'lottare liberamente per vincere'. ( cit. P.P.Pasolini )

La psicologia dello sport è erroneamente percepita solo come un intervento curativo o riabilitativo ma può avere un ruolo molto importante nel raggiungimento dell'eccellenza, attraverso il lavoro pratico in campo con l'atleta e attraverso la collaborazione e lo scambio con i tecnici e lo staff. Tale percorso, in accordo con l'atleta e con la guida dell'allenatore, si realizza attraverso approcci tradizionali e moderni, tecnologie avanzate e contaminazioni con altre aree di interesse artistico o scientifico.

Un percorso ispirato da questi principi è il tema di questo articolo : l'esperienza di psicologia dello sport applicata al lavoro della Stella Azzurra Basketball Academy di Roma.

Il contesto della sperimentazione, che va avanti da 5 anni, è rappresentato da una società sportiva di puro settore giovanile plurititolata a livello nazionale ed europeo che, sul modello dei college americani, prevede per i giovani atleti un

trattamento residenziale e una serie di attività di allenamento sportivo e formazione umana mirate alla ricerca dell'eccellenza sportiva e non solo. I ragazzi che partecipano al progetto sono circa 40 ogni anno, di nazionalità diverse, provenendo da stati Europei, Asiatici, Americani ed Africani e sono compresi nella fascia d'età 14-19 anni.

Premesso che il Laboratorio di Psicologia dello Sport della Stella Azzurra Basketball Academy si avvale dell'opera di 5 psicologi sportivi con diversa formazione e si nutre di collaborazioni con Università, enti ed associazioni scientifiche, è necessario dire che le attività sono in continuo divenire e si compongono in un metodo al contempo stabile e flessibile e sempre alla ricerca di miglioramento.

Ciò che segue è una descrizione delle azioni in cui si realizza l'applicazione del metodo suddivise per aree tematiche e numerate per una più chiara spiegazione e non per importanza.

## 1. Lo screening

Il primo passo è la valutazione delle abilità mentali e delle intelligenze utili allo sport alla quale tutti gli atleti vengono sottoposti all'inizio della stagione. La predilezione è per quegli strumenti che, di facile e breve somministrazione, permettano di cogliere sia aspetti autovalutativi che aspetti oggettivi delle capacità del ragazzo prima di iniziare il percorso formativo di una stagione composta da 8/9 mesi di preparazione fisica, tecnico/tattica e mentale, lavoro intenso, partite, impegni a scuola, esperienze di vita in foresteria. I test vengono ripetuti 3 volte a stagione a distanza di 4 mesi e una ulteriore valutazione sull'incremento delle abilità arriverà dall'incrocio dei dati dei test somministrati a ogni ragazzo. La scelta e la somministrazione degli strumenti sono passaggi fondamentali dell'impostazione del lavoro perché, laddove si indovini il giusto ambito di esplorazione e le risposte al test siano più oggettive possibile corrispondendo effettivamente ad una comprensione della domanda, le informazioni di ritorno possono essere davvero utili ad agire esattamente come e dove è necessario. Le rilevazioni a fine stagione sono corredate dalle valutazioni sugli stessi atleti di ogni coach perché l'occhio dei tecnici circa gli oggettivi miglioramenti o peggioramenti in termini sia comportamentali che di rendimento sportivo sono sempre da considerare un indice molto importante ed una misura della realtà.

## 2. La procedura

Il secondo passo è la scelta delle attività formative da proporre, finalizzate al miglioramento di competenze ritenute preziose, a cui gli atleti partecipano in base alle proprie caratteristiche, criticità (anche emerse dai test) ed esigenze. La preparazione mentale così concepita si articola in diversi momenti sintetizzati nella Tabella B. che segue.

Tabella B.

<b>Attività proposta</b>	<b>Somministrazione</b>	<b>Tem</b>	<b>Obiettivi</b>
Mental Training	Piccoli gruppi	Sport Mindfulness, Training della respirazione, Imagery	Consapevolezza, armonia, lucidità, focus, self efficacy
Laboratori tematici	Grandi gruppi	Attività artistiche, creative, outdoor, sperimentazione sport complementati e/o estremi	Autoconoscenza, attitudine creativa alla soluzione di problemi sperimentazione, resilienza, team building, cultura personale, allenamento della corretta aggressività
Visual cognitive training	Piccoli gruppi	Allenamento della visione e della concentrazione	Capacità visive, coordinazione, propriocezione, decision making
Virtual training	Attività settimanale/Individuale	Allenamento virtuale e ideomotorio con l'ausilio di visore 3D e biofeedback	Apprendimento tecniche di rilassamento, gestione dello stress sotto pressione

Tutti gli atleti che nelle ultime 5 stagioni hanno fatto parte dell'Academy della Stella Azzurra, sono stati inseriti, secondo un percorso studiato individualmente, in tutte le attività che saranno meglio descritte in seguito.

Principalmente la procedura, creata ad hoc e sperimentata negli anni, è focalizzata sul miglioramento della concentrazione, della intelligenza emotiva, della capacità di prendere decisioni, e sull'insegnare ai giovani atleti come rispondere positivamente allo stress. E' nostra convinzione, infatti, che ogni atleta riesca a fare il suo meglio con continuità, nel momento in cui possiede e padroneggia un metodo per porre la sua attenzione sul presente e su tutti gli stimoli in entrata dalla gara (movimento dei compagni, palla, posizione del proprio corpo e dell'avversario, ecc.), estraniandosi, anche nei momenti più difficili, da quelli oggetto di distrazione (pubblico, rumori, pensieri negativi, emozioni inibenti, ecc.).

Tutti i giocatori hanno anche partecipato ai laboratori dinamici nei quali, attraverso varie attività artistiche, sportive, ludiche es espressive, culturali ( cineforum su temi sensibili, lezioni di geopolitica per comprendere il mondo, teatro forum e dibattiti sull'interculturalità, laboratori interdisciplinari e creativi, arti circensi ecc.) si è lavorato per abituarli ad uscire dalla zona di comfort, innescare circoli virtuosi di inclinazione alla curiosità e un cambiamento orientato all'eccellenza. Nelle ultime due stagioni, poi, da quando abbiamo avviato anche sperimentazioni con i nuovi protocolli e tecnologie, tutti gli atleti, con tempistiche diverse a seconda delle necessità individuali, sono stati coinvolti in attività di ricerca e in allenamenti mirati all'ottimizzazione anche delle capacità visive, neurofisiologiche e neurocognitive.

Le preziose competenze, riportate come obiettivi nell'ultima colonna della tabella B, universalmente riconosciute come indispensabili alla riuscita di una carriera sportiva da qualunque allenatore del mondo, possono essere apprese attraverso un percorso fatto di costanza e duro lavoro ma anche di momenti ludici e comunitari.

Prima di entrare maggiormente nello specifico del metodo, può essere importante portare l'attenzione sul fatto che alla Stella Azzurra vivono e giocano ragazzi e ragazze serbi, indiani, camerunensi, bosniaci, italo-americani, montenegrini, russi, senegalesi, sudsudanesi, cileni, brasiliani, israeliani, kenioti, inglesi, polacchi, romeni, maltesi, norvegesi ecc., perfettamente integrati con quelli di ogni parte d'Italia ed anche tra i tecnici, fissi o temporaneamente ospiti, troviamo grande varietà di nazionalità, lingue, colore, credo religiosi, abitudini e costumi. Sembra scontato che degli adolescenti messi a contatto quotidianamente debbano imparare automaticamente a saper convivere, debbano avere spontaneamente il rispetto per il prossimo, debbano riuscire a fare squadra con chi è diverso da sé unendosi sotto i colori della stessa maglia. Ma scontato non è. E se guardandoli giocare si vede coesione, legami, aiuto reciproco, condivisione di obiettivi e affiatamento è perché il sistema, in ogni sua parte, propone e sostiene, durante la stagione e nel corso degli anni che si susseguono, mentalità multiculturale ed una serie di azioni finalizzate all'obiettivo INCLUSIONE.

Ormai quasi tutte le squadre professionistiche sono multiethniche, quindi la capacità di andare oltre i pregiudizi e le differenze e di lavorare insieme a chiunque è un valore in più che chi desidera lavorare in contesti sportivi e non solo di spicco deve possedere. Per questo uno degli obiettivi primari del nostro lavoro di psicologi alla Stella Azzurra Basketball Academy è fare in modo che tutti gli atleti crescendo imparino ad essere dei mediatori culturali che non solo sanno relazionarsi positivamente al diverso da sé accettandolo, ma che diventino soggetti capaci di favorire e accelerare processi interculturali all'interno dei contesti nei quali sono e saranno inseriti. L'ambizioso obiettivo è di fare di più che allenare giocatori, si vorrebbe far in modo di formare giovani che, diventati adulti, siano individui autonomi e persone in grado di migliorare i sistemi in cui operano. Questa è la visione che ispira il metodo di lavoro ed i suoi adattamenti nel tempo ed evidentemente è un progetto che va ben oltre il basket, e si realizza sia sviluppando competenze che producendo valori etici che supportino l'atleta in formazione. Fuori dal campo questi obiettivi sono affidati principalmente a laboratori e seminari per istruttori e ragazzi tenuti da psicologi ed esperti di varie discipline dove si argomenta, si stimola all'approfondimento, si tenta di ispirare sempre al miglioramento personale e si gettano i semi necessari a fare in modo che nel tempo le esperienze fatte diventino sempre più significative.

## **Il Realtà Virtuale**

Proporre un allenamento mentale che sembra un video gioco ci consente di avere l'interesse pieno dei ragazzi e di rinforzare le tecniche apprese attraverso il mental training con la possibilità di applicarle a scenari virtuali con immersioni in contesti sportivi. Il software utilizzato nasce per soddisfare le esigenze del il ramo clinico dunque è stato necessario da parte nostra adattarlo alla pratica sportiva. Abbiamo creato, e stiamo perfezionando, un protocollo di lavoro applicato al

Mental Training diviso in 3 fasi basato sul principio dell'esposizione graduale virtuale, già ampiamente riconosciuta da diversi studi come efficace:

1. Acquisizione in scenari virtuali di tecniche di rilassamento, con controllo dei parametri di rilassamento tramite biofeedback
2. Immersione in scenari di gara con video 360° con il compito da parte degli atleti di applicare le tecniche di gestione dello stress apprese

### **Il Visual Training**

Scopo del Visual Training è quello di allenare le capacità visive e di discriminazione visiva da parte degli atleti, con lo scopo di migliorare le loro performances. Gli studi ci dimostrano che una maggiore capacità di discriminazione consente poi un'ideazione motoria del gesto più accurata. Migliore dunque è la capacità di discriminazione dello stimolo, migliore sarà l'informazione raccolta, migliore sarà il gesto.

La prima fase del lavoro riguarda l'acquisizione di capacità condizionanti generali, abbiamo lavorato sul miglioramento delle saccadi, consapevolezza periferica e capacità di concentrazione da parte degli atleti. Nella seconda fase l'allenamento diventa sport-specifico attraverso la creazione inedita di un protocollo che associa all'allenamento visivo l'utilizzo della palla da basket, con lo scopo di rendere le capacità visive performanti per il basket. Il protocollo scelto è quello del metodo S.V.T.A. per l'allenamento della visione nello sport modificato da noi nella direzione delle esigenze sport specifiche del basket e di un orientamento maggiormente rispondente alle nostre necessità.

### **Il Mental training**

Ogni sport è fatto di gesti atletici appresi, allenati costantemente, di tattiche e passaggi fatti nostri e allenati e che dopo un po' vengono svolti in modalità automatica. L'intervento cosciente della mente non sempre è utile nello sport, troppi pensieri e riflessioni distraggono dal gesto e peggiorano la prestazione, e il gesto anziché essere fluido e veloce diventa lento, perché controllato razionalmente. Ma il corpo ha una memoria, i muscoli hanno una memoria, allora, se un gesto è già stato allenato, fino ad essere pressoché perfetto, non servirà la mente a controllare che venga eseguito correttamente in gara: ogni fibra del corpo saprà cosa deve fare. La nostra corteccia cerebrale stabilisce l'obiettivo e il corpo la esegue, in particolare la nostra corteccia prefrontale, che agisce molto sugli



aspetti cognitivi del prepararsi ad agire e poco durante la performance, è la candidata a fungere da interfaccia tra l'azione e la cognizione ( F. Di Russo et al., 2013). Questo è il motivo per cui si è scelto di far lavorare i ragazzi in piccoli gruppi, guidandoli all'apprendimento di tecniche di gestione dello stress, di orientamento motivazionale e di allenamento dell'imagery, principalmente attraverso degli adattamenti della Meditazione Mindfulness. La meditazione serve a diventare bravi, ad accorgersi dei pensieri che si sono intromessi nella prestazione "corporeo-sportiva" ed a tornare sull'oggetto-obiettivo prescelto come oggetto attento. Con la meditazione Mindfulness gli atleti imparano a notare la paura e ad accettarla, divenendo così liberi di focalizzare l'attenzione sull'obiettivo (Gardner & Moore, 2007). Più si praticano questi esercizi più elevata è la capacità di affrontare con successo i problemi, anche perché meno incalzante è la concentrazione sulle emozioni. Anziché eliminare pensieri, sensazioni ed emozioni spiacevoli, o evitarli, che non aiuta di certo a non farli tornare, addestriamo a stare anche con i pensieri negativi standogli accanto e non dentro e così facendo la capacità di gestirli aumenta gradualmente. Ciò non cambia i pensieri, ma cambia le abitudini mentali. Basta portare l'attenzione su qualcosa, cioè accorgersi ad esempio che stiamo respirando, ascoltare le sensazioni generate dal respiro nel nostro corpo adesso, per quietare l'attività della mente che a volte sotto stress può diventare frenetica. La Mindfulness ci aiuta a vedere dove va la nostra mente ed a tornare nel momento presente tramite il corpo, l'orientamento motivazionale al compito insegna a dare importanza al miglioramento più che alla vittoria e l'allenamento dell'imagery insegna a creare nella mente immagini positive che daranno sostegno alle performance anche nei momenti più difficili.

### **I Laboratori tematici**

Durante tutta la stagione e stagione dopo stagione, la formazione a lungo termine prende forma attraverso questi gruppi dinamici e divertenti che coinvolgono i ragazzi e ragazze chiamati a sperimentarsi con argomenti ed attività più o meno apparentemente molto lontani dalla pallacanestro. Tali esperienze e input, elaborati attraverso i momenti di debriefing e accumulati nel tempo, regalano flessibilità, consapevolezza e fiducia rappresentando il fiore all'occhiello dell'intero progetto; da parte della dirigenza stellina, il coraggio di concedere spazi e di investire tempi e risorse ad una simile visione rappresenta una rara peculiarità nonché un elemento di distinzione rispetto a ciò che usualmente si fa nelle società sportive con vocazione all'alto agonismo. Il lavoro sulla capacità di uscire dalla zona di comfort, sulla sperimentazione di emozioni, sui pregiudizi, sulle paure, sulla cultura personale e sui valori prende la forma di incontri con maestri d'arte ed esperti, confronto su temi sensibili, laboratori di arti varie, approfondimenti di storia e geopolitica per comprendere il mondo dove si vive, iniziative culturali, dibattiti interculturali, esperienze di teatro sociale dove ognuno ha la possibilità

di raccontare la propria esperienza e ascoltare quelle degli altri.

E non solo. Entrare a contatto con sport e discipline diverse dalla propria, attiva risorse che il lettore potrà evincere direttamente dalla breve descrizione di alcune di quelle che negli anni abbiamo scelto:

### LOTTA GRECO ROMANA

Ricca di storia e di tradizione, allena corpo e mente in un contesto di competizione. Esalta la forza, la resistenza e l'agilità, superando la fatica e, a volte, il dolore. È la regina del corpo a corpo: allena al contatto, abbatte il timore di andare incontro alle difficoltà, all'avversario e di "affrontarlo" fisicamente. Insegna a gestire qualunque tipo di imprevisto e criticità in competizione, sviluppando la capacità di reazione e aumentando l'abilità di mantenere l'equilibrio anche sotto attacco. Una scienza e un'arte che plasma sia il fisico che il carattere e insegna a modulare l'aggressività affinché non sia mai né in eccesso né in difetto.

### GIOCOLERIA

Le abilità circensi sviluppano competenze fisiche, psicologiche individuali e relazionali.

La giocoleria permette di conoscere e riconoscere il proprio schema corporeo, per poi svilupparlo secondo le proprie

inclinazioni e potenzialità. Si lavora sulla capacità di fare e saper fare con e attraverso il corpo per:

- Allenare la memoria al fine di acquisire nuovi movimenti e affinarli
- Aumentare l'autostima e la capacità di iniziativa soggettiva attraverso il "piacere del funzionamento" (riuscire a padroneggiare oggetti e proprie azioni), stimolando la crescita psicomotoria
- Accrescere la creatività del movimento e delle azioni nella ricerca di soluzioni ai problemi
- Gestire e trasformare l'emozione della frustrazione generata dall'errore che fa parte della costruzione delle abilità
- Sviluppare la capacità di osservazione dell'altro per "copiarne" gli schemi motori e posturali ritenuti efficaci
- Migliorare la propriocezione, la coordinazione oculo-manuale, la velocità di esecuzione, il focus attentivo e il campo visivo.

### PARKOUR

28 La pratica del parkour mette a nudo i propri limiti e le proprie doti. Pone il corpo, e quindi il movimento, in "relazione"

con l'ambiente. Gli obiettivi principali del Parkour sono:

- padroneggiare il proprio corpo
- sviluppare e potenziare la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli anche senza il supporto della vista (propriocezione)
- rendere il movimento fluido, efficiente e preciso per essere in grado di attraversare qualsiasi terreno il più rapidamente possibile.
- sofisticare la propria mobilità e migliorare l'agilità complessiva
- aumentare la coordinazione
- familiarizzare con paura e ansia

L'obiettivo finale è ottenere una crescita armonica del corpo e della mente per migliorare l'equilibrio psico-fisico.

## CAPOEIRA

Arte marziale camuffata da danza nata dall'esigenza degli schiavi brasiliani, discendenti degli schiavi africani, di fuggire dai propri padroni. I giochi d'agilità fisica si perfezionavano sempre più per rendere il colpo sicuro e risolutore, per affrontare senz'armi più avversari e riducendo drasticamente la probabilità di essere catturati o uccisi.

La capoeira è attacco e difesa, basata su flessibilità, forza, velocità, agilità del corpo; è un insieme di finte, dove si mescolano acrobazie e lotta, canto corale e capacità espressiva.

La capoeira sviluppa:

- l'equilibrio psicofisico e l'autocontrollo
- la concentrazione
- la coordinazione motoria e i riflessi
- la capacità ritmiche e melodiche
- la diminuzione della paura attraverso il problem solving motorio.

## FREE STYLE SOCCER

Il calcio freestyle è una disciplina acrobatica e spettacolare che esce fuori dagli schemi del calcio per diventare un mix tra arte e sport.

Benefici :

- Sviluppo di equilibrio e agilità
- Sviluppo del linguaggio corporeo
- Sviluppo della coordinazione
- Sviluppo della memoria sequenziale
- Sviluppo della concentrazione
- Sviluppo della sensibilità ritmica e della musicalità
- Consapevolezza della propria sfera cinetica e dello spazio
- Velocità dei piedi e coordinazione
- Sviluppo della intelligenza creativa
- Aumento dell'autostima e tolleranza alla frustrazione
- Consapevolezza di se' nello spazio
- Aumento del senso di benessere e di rilassamento
- Maggior capacità di socializzazione
- Sviluppo della solidarietà
- Valorizzazione dell'impegno come fautore di buoni risultati e miglioramenti

#### ARRAMPICATA

Attività sportiva complementare all'alpinismo e praticata sia in palestra che a stretto contatto con l'ambiente. L'obiettivo per l'arrampicatore è il **superamento della difficoltà**.

Praticare l'arrampicata permette di lavorare sulla capacità di:

- superare ostacoli
  - valutare realisticamente le situazioni a rischio
  - gestire le emozioni che possono interferire, come la paura e la tensione
  - fidarsi di se stessi e della propria forza e della propria abilità
  - percepire rumori e sensazioni da tutto l'ambiente circostante
  - concentrarsi al massimo
- 28
- reagire alle difficoltà o agli imprevisti in maniera organizzata attraverso metodi e tecniche acquisite.

L'arrampicarsi è una questione di dipendenza reciproca e scambievole con il compagno di scalata ed un'esperienza che insegna che il bene dell'altro è importante come il proprio.

## VELA

A bordo, come negli esercizi propedeutici a terra, si sperimenta lo spirito di gruppo, si acquisisce un ruolo e quindi la coscienza di essere necessari. Ci si deve relazionare, senza scappatoie, con i caratteri più diversi, imparando quindi a considerare e rispettare le ragioni degli altri e ad andare oltre le differenze caratteriali in vista di un obiettivo condiviso. Praticare la Vela aiuta a migliorare l'autostima attraverso la consapevolezza di essere autonomi quindi in grado di prendere decisioni, ma allo stesso tempo di essere parte indispensabile dell'equipaggio, perché a bordo tutti ( a prescindere dal ruolo che si ricopre) sono importanti per la navigazione e tutti possono contribuire preziosamente alla conduzione della barca.

### 3) Ricerca e collaborazioni con Università

Approfondimenti relativi al costrutto del Quiet Eyes

Il quiet eye rappresenta l'intervallo di tempo appena prima del gesto tecnico in cui la persona vaglia gli stimoli ambientali rilevanti e li coordina con i suoi movimenti per fare la scelta e compiere il gesto migliore possibile. Secondo Vickers ed i suoi collaboratori che questo costrutto hanno scoperto e dimostrato, periodi più lunghi di "occhio calmo" cioè di occhio fisso sul focus ( stiamo comunque parlando di frazioni di secondo ) permettono all'atleta una maggiore precisione e una minore distrazione. Il Quiet Eyes, attraverso dei semplici esercizi ed una procedura formativa ben precisa destinata a guidare il controllo ottimale dello sguardo, ha dimostrato di essere in grado di incrementare la percentuale di finalizzazioni nelle attività closed skills. E' in via di perfezionamento ed implementazione un programma di training sport specifico, per far acquisire agli atleti maggiori capacità di precisione sui tiri. Insieme ai ricercatori del Laboratorio di ricerca della Facoltà di Psicologia dell'Università La Sapienza di Roma è stato progettato e attivato un disegno di ricerca volto ad indagare tale costrutto nel basket per quanto riguarda i tiri liberi ed i tiri su passaggio, quest'ultima mai tentata in precedenza. A tal fine si utilizzano degli occhiali (SMI) specifici per la misurazione dell'eye tracking, che consentono di mostrare dove l'atleta sta guardando effettivamente. La seconda fase dello studio avrà come scopo quello di implementare un programma di training specifico per far acquisire agli atleti le capacità di quiet eyes per poi procedere ad una seconda fase di indagine.

## Conclusioni

Con tutte le difficoltà e gli errori inevitabili di ogni sperimentazione, con le difficoltà logistiche e organizzative di ogni sistema complesso, con le limitazioni economiche di ogni società sportiva di puro settore giovanile italiana, la Stella Azzurra Basketball Academy di Roma è la dimostrazione che si può tentare di offrire un servizio in cui le componenti tecnico/tattiche, atletiche e umane vengono integrate sulla base di modelli di riferimento sia tradizionali che ultramoderni.

Il modello applicativo descritto nei suoi presupposti etici e teorici e nella sua realizzazione pratica, non ha la presunzione di porsi come esempio da imitare, ma solo come possibilità che ha l'ambizione unica di suscitare nel lettore la curiosità di approfondire i temi trattati ed ispirarlo, in generale, ad osare strade mai battute prima.

## Bibliografia

Tecniche di resistenza interiore, P. Trabucchi, Edizioni Mondadori, 2014

Qui e Ora, Ronald D. Siegel, Edizioni Erikson, 2010

L'allenamento della concentrazione e della forza d'animo, B.Rossi, M.Iannucci, Scienza & Sport, n.35, Luglio 2017

The brain that change itself, N. Doige, Penguin Books, 2007

5 chiavi per il futuro, H. Gardner, Ed. Feltrinelli, 2006

Intelligenza Emotiva, D. Goleman, Ed. Rizzoli, 1996

Berchicci M, Lucci G, Di Russo F, Benefits of physical experience on the aging brain, J Gerontol a Biol Sci Med Sci. 2013