

IL PODIO

STORIA E CULTURA INTERDISCIPLINARE DELLO SPORT

19

Direttore

Sergio GIUNTINI

Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Comitato scientifico

Saverio Luigi BATTENTE

Università degli Studi di Siena

Maria CANELLA

Università degli Studi di Milano – Scienza della Storia e della Documentazione

Felice Andrea FABRIZIO

Società Italiana di Storia dello Sport

Simon MARTIN

The American University of Rome

IL PODIO

STORIA E CULTURA INTERDISCIPLINARE DELLO SPORT



*Un atleta ha un solo modo per realizzare pienamente la propria libertà
lottare liberamente per vincere.*

Pier Paolo Pasolini

Fenomeno sociale totale e globale lo sport contemporaneo, mobilitando immense risorse umane ed economiche, si pone come un crocevia fra diverse culture e necessita di un approccio metodologico che attinga alle più diverse aree. Da quando si è liberato dalle visioni intellettualistiche che lo relegavano in una dimensione secondaria o accessoria rispetto ad altre pratiche, esso è divenuto un soggetto autonomo di conoscenza che richiede appunto, per la sua complessità e vasta articolazione, una serie di chiavi critico–interpretative d’impianto scientifico interdisciplinare. Dalla storia alla sociologia, dall’antropologia all’etnologia, dalla pedagogia alla psicologia, dall’economia al diritto ecc. La collana si pone in quest’ottica promuovendo l’approfondimento tematico di studi e ricerche che, dai loro differenti osservatori, consentano di valorizzare anche in ambito universitario i nuovi orizzonti dello sport. Non più, dunque, una dimensione confinata al tifo o alla sola pratica di campo, ma anche e soprattutto un terreno di confronto e riflessione attraverso cui cogliere le radici, le tendenze e le trasformazioni di una delle più tipiche espressioni della moderna società e cultura di massa.

Classificazione Decimale Dewey:

796.019 (23.) SPORT E GIOCHI ATLETICI E ALL'APERTO. Principi psicologici

LUIGI LAMONA

**IL FLOW E IL MODELLO
S.F.E.R.A. APPLICATO
AL BILIARDO A STECCA
PSICOLOGIA DELLO SPORT**

Prefazione di

GIUSEPPE VERCELLI





aracne



ISBN
979-12-218-1069-1

PRIMA EDIZIONE
ROMA 23 GENNAIO 2024

*Dedico la pubblicazione ai miei genitori, Fernando ed Assunta
i quali riposano nella Casa del Padre insieme a Federico
loro e mio nipote, in attesa di riabbracciarli nel Giorno senza tramonto.*

Ringrazio di cuore il Professor Giuseppe Vercelli per la disponibilità, il prezioso aiuto e la sua squisita gentilezza; Il Dottor Pierluigi Imperatore e il suo staff che mi hanno sostenuto e incoraggiato in tutto il mio percorso di studi.

INDICE

- 11 *Prefazione*
di GIUSEPPE VERCELLI
- 13 *Introduzione*
- 17 **Capitolo I**
Excursus storico della psicologia dello sport
1.1. Excursus storico del biliardo a stecca, 21.
- 33 **Capitolo II**
Le teorie di riferimento
2.1. Le recenti conoscenze delle neuroscienze applicate alla psicologia dello sport, 33 – 2.2. Ipnosi e psicologia dello sport, 38 – 2.3. Costruttivismo, creatività e pensiero laterale, 42.
- 47 **Capitolo III**
Applicazione pratica del modello S.F.E.R.A. al biliardo a stecca e centralità del flow
3.1. Il flow e il modello S.F.E.R.A., 47 – 3.2. Preparazione remota e prossima alla competizione, 56 – 3.3. Preparazione immediata alla competizione, esercizi di controllo dell'ansia, mindfulness, utilizzo della scheda di autoefficacia, 64 – 3.4. Feedback ed analisi del risultato, 71.

10	<i>Indice</i>
75	Capitolo iv Alcuni esercizi dell'atleta Riccardo Barbini
79	Capitolo v Diventare antifrangili per ambire all'eccellenza
83	<i>Conclusioni</i>
85	<i>Bibliografia</i>

PREFAZIONE

Passione, Sport e Psicologia: cos'hanno questi tre elementi in comune?

La risposta è da rintracciare nelle parole che accompagneranno le prossime pagine. Il presente lavoro rappresenta infatti la testimonianza di come paure e dubbi possano combinarsi con il potenziale creativo della curiosità e dell'interesse per una disciplina, acquisendo progressivamente forma e valore. Attraverso la lettura di questo testo, ci addentreremo nel mondo della Psicologia dello Sport: la sua storia, le principali teorie di riferimento e, *dulcis in fundo*, l'applicazione di tecniche per l'ottimizzazione della prestazione. Il tutto scandito e sostenuto, come riportato in precedenza, dalla passione dell'Autore per il biliardo a stecca. Il biliardo come punto di partenza del lavoro, come bussola e, nondimeno, come risvolto pratico. D'altronde, è solo attraverso il nostro personalissimo "valore aggiunto" che un'idea, nata tra le preoccupazioni e i dilemmi del tema su cui incentrare il contenuto di questo testo, può realmente prendere contenuti e forma.

E così, a partire dalle testimonianze della letteratura greca, possiamo intraprendere un viaggio che ci permette di conoscere ed esplorare i principi di un approccio mentale, quello costruttivista, imprescindibile per chiunque desideri porsi al centro del processo di miglioramento personale e di costruzione dei propri successi. Ma non solo: all'interno del volume, l'Autore cita le Neuroscienze, l'Ipnosi, sino ad arrivare alla presentazione del Modello S.F.E.R.A. e di quello stato psicofisico

di completa immersione in ciò che facciamo, denominato Flow, da ricercare... e ricercare per accedere al nostro massimo potenziale.

Quella dell'Autore è una rassegna ordinata, completa e non priva di uno sguardo all'attualità che culmina con il riferimento al costrutto di Anti-fragilità, ideato recentemente dal filosofo libanese Nassim Nicholas Taleb. Per uno sportivo essere anti-fragile significa risvegliare e riscoprire quella componente innata che consente di trarre opportunità di crescita dagli imprevisti, dal caos e dalla costante incertezza che soprattutto oggi permea non solo l'attività agonistica ma anche l'intero tessuto culturale e sociale in cui questa è calata.

L'invito è dunque quello di lasciarsi trasportare con golosità e curiosità dai contenuti delle prossime pagine, dalla bellezza e l'unicità del biliardo e, soprattutto, dal tentativo di rispondere a una "semplice" domanda: come?

Come alcuni elementi, in partenza teorici, possono essere concretamente applicati e messi al servizio del raggiungimento di un obiettivo e della piena espressione di ciò che siamo e possiamo?

La risposta è la seguente: buona lettura!

GIUSEPPE VERCELLI

INTRODUZIONE

Uno dei momenti cruciali nella vita accademica di uno studente, è per me quello di scegliere il tema della tesi di laurea magistrale e di conseguenza a quale docente chiedere di esserne il relatore. Paure, ansie e preoccupazioni affollavano la mia mente, insieme ad una idea che prendeva piede: tesi in psicologia dello sport applicata al biliardo a stecca, passione che mi accompagna dall'adolescenza. Avevo notato che tra i vari esami da sostenere c'era anche Psicologia dello sport col Professor Giuseppe Vercelli ideatore del Modello S.F.E.R.A., autore di manuali e libri di testo nonché psicologo della Juventus F.C. da parecchi anni, solo per citare uno tra gli innumerevoli e prestigiosi incarichi. Era il caso di propormi? Nel settembre del 2019 mi trovavo nella sede dell'Unicusano a Roma per sostenere un esame e vidi nel corridoio il Professore. Con un po' di trepidazione mi presentai, chiedendo di potergli parlare e subito m'invitò a farlo. Manifestai in sintesi la mia volontà e l'argomento che avrei voluto trattare. Con mia grande sorpresa mi rispose che se ne poteva parlare e mi diede la sua mail ove poterlo contattare così da esporre meglio il progetto.

Prendeva forma ciò che nei mesi precedenti era stata un'idea capace di poter contenere due grandi passioni, il biliardo a stecca e la psicologia come mezzo, strumento di conoscenza profonda di sé e di aiuto alle persone, in una prospettiva professionale. L'attrazione verso il biliardo è di vecchia data: già dall'età di quattordici anni, ormai

oltre quarantatré anni fa, iniziai a giocare tesserandomi immediatamente con la Federazione, in modo da poter partecipare alle competizioni. L'interesse per la psicologia è invece relativamente più recente, risale a circa venti anni fa, in seguito a provvidenziali conoscenze. Una tesi in psicologia dello sport applicata al biliardo non poteva quindi che rappresentare un connubio meraviglioso tra passioni antiche e recenti. Siccome l'appetito vien mangiando, come dice il proverbio, pensai che potesse diventare un libro utile, innanzitutto per me come strumento per farmi conoscere come Psicologo, e poi per chi l'avesse letto ovvero atleti di varie discipline in particolare del biliardo a stecca. Nel panorama biliardistico italiano c'è molta enfasi sugli aspetti della preparazione atletica, tecnico-tattica degli atleti e solo di recente sull'assetto mentale, il suo potenziamento, funzionale al raggiungimento dell'obiettivo che per ogni atleta è realizzare la miglior performance possibile. Ad onor del vero solo recentissimamente, a causa dei successi degli atleti italiani soprattutto nell'atletica, nel nuoto e nel tennis, si parla un po' di più dell'importanza dello Psicologo dello Sport o del mental coach tout court i quali, pur lavorando entrambi sulla mente dell'atleta, hanno differenti ambiti d'intervento e molto specifici, definiti dalle loro certificazioni professionali. Conoscerli e rispettarli sono un bagaglio professionale imprescindibile, così da essere costantemente orientato al bene pieno e duraturo dell'atleta. Al giocatore di biliardo è utile avvalersi di un professionista. Ad esempio, in quanto atleta, di solito sono vittima di grandi frustrazioni per errori banali ma cruciali durante le competizioni che spalancano le porte al successo dell'avversario. La nostra mente quando è sottoposta a forte stress, può giocarci brutti scherzi e portarci rapidamente fuori dalla competizione. Conoscerci nel profondo serve per avere nuove consapevolezze delle dinamiche intrapsichiche di cui vediamo solo gli effetti ed è oltremodo utile per gestirci attingendo a risorse che sono già dentro di noi.

Di cosa tratterò nelle prossime pagine?

Nel primo capitolo prenderò in considerazione gli aspetti storici della psicologia dello sport, a partire dall'esperienza dei pionieri di questa materia: questi ultimi infatti ebbero l'intuizione di considerare la neonata scienza psicologica non solo come strumento per la cura, ma anche come supporto al miglioramento delle prestazioni sportive.

Analizzando la storia del biliardo a stecca, le cui origini si perdono nella notte dei tempi, illustrerò come si sono evoluti gli strumenti di gioco e il modo in cui tanti si sono appassionati a questa disciplina nel corso dei secoli. Tralascierò volutamente tutta la parte che riguardava, nella tesi, il regolamento tecnico e gli attrezzi di gioco in quanto pane quotidiano degli atleti che immagino saranno i primi lettori di questo testo.

Nel secondo capitolo descriverò le teorie di riferimento, come ad esempio le neuroscienze e il costruttivismo che, grazie a studi piuttosto recenti, forniscono un grande supporto alla psicologia dello sport. Il cervello umano, l'hardware di cui disponiamo, è una realtà misteriosa di cui si conosce ancora ben poco; ciò che sappiamo con certezza è che si tratta di un organo estremamente dinamico e versatile che, se debitamente stimolato, è in grado di produrre cambiamenti sorprendenti.

Il terzo capitolo rappresenta il cuore del testo: mostrerò in che modo le teorie enunciate precedentemente, vengono messe in pratica e quali risultati siano capaci di produrre attraverso un avvicinamento alla competizione strutturato per gradi. In particolare, il flow-state rappresenta uno stato alterato della mente che permette all'atleta di alterare la percezione di sé e del mondo circostante: nello stato di flow tutto funziona in modo meraviglioso, automaticamente piacevole e si è concentrati solo sull'obiettivo.

Inoltre solo se l'atleta diventa antifrangibile potrà eccellere!

Il biliardo costituisce l'arte dell'anticipazione. Non si tratta affatto di un gioco, ma di uno sport artistico completo che necessita, oltre che di buona condizione fisica, del ragionamento logico del giocatore di scacchi e del tocco del pianista da concerto.

– ALBERT EINSTEIN

