

## GIOCARE A BASKET NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

RIFLESSIONI DEL PROF. MATTEO LORUSSO SULL' UTILIZZO DELLA DISCIPLINA SPORTIVA PER MOTIVARE I GIOVANI STUDENTI E..... OTTIMIZZARE LE LORO ENERGIE PSICO-FISICHE.

Perché questo titolo. Non solo per la lunga militanza nel settore, quasi 30 anni, ma perché fin da subito col settore giovanile mi sono preoccupato di lavorare sulla sfera delle capacità psico-fisiche al fine di ottenere dall'atleta la consapevolezza dei propri mezzi per meglio affrontare le pressioni legate al mondo dello sport agonistico. Credo che ciò possa essere di grande aiuto ai nostri studenti che dovranno in questo quinquennio della scuola superiore incominciare a formarsi nel carattere e nella personalità.

**Domanda:** da chi siamo chiamati a giocare la partita?

Ebbene, credo da un grande avversario; **la nostra società**, che ogni giorno bombarda i nostri cervelli con migliaia di stimoli che sembrano essere tutti utili e necessari. E invece no. Nella maggioranza dei casi, è merce di scarsa qualità, spesso difficilmente comprensibile e poco utile alla realizzazione dell'individuo.

Il risultato della partita è sempre lo stesso: **SCONFITTA!**

Infatti le informazioni a disposizione di un essere umano sono aumentate in modo esponenziale negli ultimi venti-trent'anni e la velocità d'incremento è costantemente in crescita. Eppure il nostro sistema nervoso ha bisogno di molto tempo per adattarsi ai cambiamenti e quindi è incapace di gestire questi molteplici stimoli, per cui il risultato finale è: 1) **STRESS**, 2) **SENSO D'INADEGUATEZZA**, 3) **PAURA DI PERDERE IL PASSO CON I TEMPI**, 4) **SENSAZIONE DI NON AVERE SUFFICIENTE TEMPO PER FARE LE COSE**, 5) **DISPERSIONE DELLE ENERGIE PSICO-FISICHE CON INCAPACITA' DI FOCALIZZARSI SULLE COSE DAVVERO IMPORTANTI PER RAGGIUNGERE OBIETTIVI PERSONALI**. Quintetto base sempre perdente.

TIME OUT (SOSPENSIONE). **Domanda:** quale strategia utilizzare per superare l'avversario (la frammentazione mentale) ?

La prima cosa da fare è condividere il modo di giocare del coach, il cui pensiero fisso e costruttivo è che "l'essere umano non è progettato per fare troppe cose allo stesso tempo", al contrario è in grado di compiere un'azione complessa alla volta. Per estremizzare il concetto di complessità basti pensare al tiro libero finale che il giocatore deve eseguire ad un secondo dalla fine con il risultato in parità, in una bolgia micidiale dei tifosi avversi. La sua concentrazione deve essere massima per conseguire l'obiettivo finale; mandare la palla dentro il canestro per vincere la partita. Il fenomeno del multitasking, che indica la possibilità nell'informatica di una macchina di fare funzionare più programmi contemporaneamente, non può essere applicato alla nostra specie. Più le azioni sono complesse, più per portarle a termine dobbiamo essere molto concentrati. Più cose facciamo in simultanea, maggiore è il tempo che impieghiamo con la possibilità di commettere degli errori.

SECONDO TIME OUT. **Domanda :** quale tattica preparare per vincere la partita della vita?

Per migliorare la capacità di focalizzazione, innanzitutto dobbiamo avere ben chiaro l'obiettivo sul quale dirigere la nostra attenzione. Nel basket non c'è spazio per il "grosso modo". L'obiettivo è preciso: la palla deve entrare in un anello dalle dimensioni limitate, 45 cm di diametro. Spesso, nella vita di tutti i giorni, le persone invece non hanno degli obiettivi così ben delineati. Anzi, tendono a scambiare gli obiettivi con delle semplici aspirazioni. L'aspirazione ha dei contorni abbastanza sfuocati; è come se avessimo un canestro di dimensione variabile e per lo più, posto ad un'altezza di volta in volta differente. Un obiettivo, per essere tale, deve avere le seguenti caratteristiche: essere misurabile, essere inserito in un arco temporale definito, essere verificabile periodicamente e, soprattutto, dipendere essenzialmente dall'individuo. Se manca solo uno di questi elementi, l'obiettivo viene automaticamente declassato in aspirazione, e diventa davvero difficile poter concentrare le proprie energie su un qualcosa che è poco definito.

### **ALLENAMENTI MIRATI E COSTANTI PER UN GIOCO DI SQUADRA ORIENTATO AL BLOCCO**

Avere in mente un obiettivo è comunque solo il punto di partenza, per cui l'allenamento costante riveste un ruolo importante. Nel fare cosa? Nell'imparare a porre attenzione solo ed esclusivamente su quelle informazioni, quelle azioni, quelle circostanze che ci possono aiutare realmente a fare canestro. I tipi di allenamento sono molteplici, e con la pratica e l'esperienza ognuno trova quelli più adatti a lui. L'importante è avere l'approccio mentale corretto che si sintetizza in: A) ogni volta che facciamo qualcosa, dobbiamo chiederci se è davvero utile rispetto all'obiettivo che ci siamo posti; B) ogni volta che stiamo facendo qualcosa, cerchiamo di fare in modo che la nostra mente stia effettivamente pensando con convinzione a quello che si sta compiendo. Due semplici consigli, ma tremendamente difficili da mettere in pratica. La maggior parte delle persone, infatti, gioca la partita della vita in modo frammentato. Nel mondo odierno, le scelte sono troppe e, paradossalmente, producono più danni che vantaggi. E' come giocare sempre fuori casa, in un palazzetto dal tifo infuocato. Ed è in questi momenti che il gioco di squadra assume la sua valenza. Infatti l'ambiente dello spogliatoio è importantissimo insieme alla determinazione e costanza del singolo individuo. **Da soli non si va da nessuna parte.** Circondatevi di persone che vogliono costruire insieme a voi la "**cultura della possibilità**", che non si trincerano dietro le solite frasi fatte, i soliti luoghi comuni del "**non si può fare**". Accompagnatevi con individui dalla mentalità positiva, flessibili, propositivi; andate alla ricerca di persone che hanno la consapevolezza del fatto di avere una caratteristica unica nel regno animale: la capacità di immaginare e creare mondi diversi da quelli esistenti. Ricordiamoci che l'uomo può dare direzionalità alla propria esistenza. L'aria che si respira nello spogliatoio influisce su di noi, sul nostro modo di agire e pensare. Se siamo in contatto con persone negative, aumenterà la possibilità che lo diventiamo anche noi. E' per questo che dobbiamo allenarci sui "blocchi"; per fermare gli avversari e liberarci per andare a canestro. **Il canestro di una vita orientata alla concentrazione, più ordinata, alla ricerca del fare la cosa giusta al momento giusto. Questo è il punto di partenza per vivere la propria esistenza e non quella decisa da qualcun altro.**

**PROF. MATTEO LORUSSO**