

## Premessa

Dal 4 febbraio 2020 il Liceo "Socrate" ha fornito supporto a un'ex alunna e Specializzanda in Scienze e Tecniche dello Sport, Metodi e didattiche delle attività sportive dell'Università degli Studi di Bari "Aldo Moro" per la realizzazione di una tesi sperimentale in "Teoria del movimento e dell'apprendimento motorio".

Lo studio sperimentale si pone l'obiettivo di indagare gli effetti di un programma di allenamento di ottimizzazione della performance sportiva, noto come "Metodo SFERA", su soggetti non agonisti, in fase di apprendimento motorio.

Dietro l'acronimo S.F.E.R.A. si celano cinque fattori fondamentali, che racchiudono in sé i meccanismi mentali alla base di una performance ottimale. Essi sono la Sincronia, i Punti di Forza, l'Energia, il Ritmo e l'Attivazione. Il Modello corrisponde a uno strumento che permette di governare consapevolmente tali meccanismi.

La sperimentazione, della durata di 8 settimane, ha previsto la partecipazione di 24 studenti di età compresa tra i 16 e i 18 anni (15 studentesse e 9 studenti), i quali sono stati assegnati in maniera casuale ad un gruppo sperimentale (EG) o ad un gruppo di controllo (CG).

Al fine di valutare le eventuali variazioni delle performance individuali degli studenti nell'arco delle 8 settimane, ai due gruppi devono essere somministrati, all'inizio ed al termine del periodo di studio, due test motori standardizzati, il test di velocità sui 10 metri e il test della funicella 30 secondi.

Dall'inizio della sperimentazione fino al 4 marzo una volta alla settimana, nelle ore di lezione di Scienze motorie e sportive, la Specializzanda ha incontrato il gruppo sperimentale, che è stato sottoposto ad esercitazioni eseguite con l'utilizzo del Metodo SFERA, e il gruppo di controllo che ha eseguito un programma di allenamento che non prevedeva l'utilizzo della metodica in esame.

Con la sospensione delle attività didattiche a seguito del DPCM del 4 marzo 2020 la sperimentazione è proseguita online incontrando con video lezioni su GMeet i due gruppi e sottoponendoli a esercitazioni che hanno analizzato:

### **la capacità di orientamento**

1. Eseguire una rotazione di 360 gradi sul posto andando verso l'oggetto posizionato a destra e a sinistra del proprio corpo ad 1 metro di distanza - ripetere l'esercizio 10 volte.
2. Eseguire un percorso a raggi x realizzato con carta igienica o corda avvolta fra 4 sedie, a formare una ragnatela (le sedie formeranno un quadrato di mt 2x2) - 2 tentativi per entrare, attraversare il percorso ed uscire, senza toccare la carta igienica/corda.

### **la capacità di differenziazione**

1. Eseguire tiro a canestro (posto a 3 metri) di oggetti vari (4 oggetti il più possibile sferici); 2 step, nel primo il canestro si trova su una sedia, nel secondo il canestro è per terra - 1 esecuzione per ogni step.
2. Eseguire lancio della pallina contro il muro, riprendendola con la mano di lancio - ripetere l'esercizio 12 volte.
3. Eseguire lancio della pallina contro il muro, riprendendola con la mano opposta - ripetere l'esercizio 12 volte.
4. Eseguire lancio della pallina verso il soffitto, facendola arrivare il più vicino possibile sfiorandolo senza toccarlo - ripetere l'esercizio 12 volte.
5. Ad ogni numero chiamato in sequenza (es. 2-4-3-1) saltare in corrispondenza di fogli numerati (da 1 a 4) posti per terra - ripetere l'esercizio 10 volte

### **la capacità di equilibrio**

1. In equilibrio monopodalico spostare un oggetto (bottiglia vuota) a destra e sinistra - 5 volte per lato.
2. Avanzare in avanti di 3 metri utilizzando due dizionari come fossero due mattoncini (senza strisciare) - eseguire 1 volta.

### **la capacità di ritmo**

1. Hopping and clapping (saltare e battere le mani ad ogni salto) - 30 secondi per 3 volte.
2. Battere piedi e mani (battere con un ritmo a scelta i piedi al suolo alternativamente e contemporaneamente battere le mani al battito del solo piede destro) - 30 secondi per 3 volte.

### **la capacità di coordinazione oculo-manuale**

1. Gioco del bowling con pallina/rotolo di carta igienica e bottiglie e poste a 4 metri dalla zona di tiro - eseguire 5 tentativi (2 tiri per tentativo).

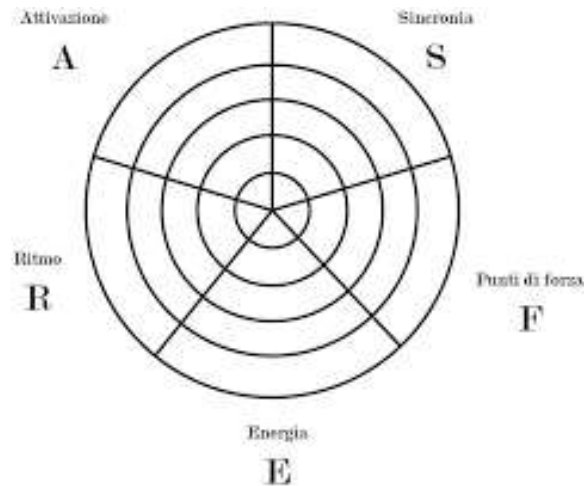
2. Gioco delle bocce con carta igienica e bottiglia posta a 4 metri, (segnare la distanza con dei post-it) - eseguire 5 volte.

Non è stato difficile per gli studenti reperire l'attrezzatura che è stata utilizzata durante le video lezioni perché si tratta di materiale non codificato che si procura facilmente in ambiente casalingo: palline di varie dimensioni, fogli di carta, corda/carta igienica, funicella (o simili), 6 bottiglie di plastica vuote, 2 dizionari, secchio, post-it.

Durante l'ultimo incontro a entrambi i gruppi sono stati somministrati i test finali di salto della funicella per 30 secondi e di velocità sui 10 metri.

Inoltre, solo al gruppo sperimentale, al termine di ogni seduta è stato somministrato lo "SFERA Mandala" per verificare l'andamento e lo sviluppo dei 5 fattori fondamentali della metodica in esame.

Il gruppo è stato seguito nella realizzazione della SFERA personale in modo che, attraverso l'azione pratica, ogni studente ha potuto memorizzare i vari passaggi usando uno SFERA Mandala cercando di ricordare con precisione la situazione in cui si è trovato e le sensazioni che ha vissuto.



Per completare lo SFERA Mandala si è utilizzato il seguente codice per ciascuna lettera:

- Il quadrante più vicino al centro del cerchio rappresenta un -; questo quadrante va colorato ogni volta che la risposta alle domande che verranno poste sarà: no, mai, per nulla, completamente assente, mancanza totale, ecc.
- Il quadrante in mezzo rappresenta un +/-; questo quadrante e quello inferiore vanno colorati ogni volta che la risposta alle domande che verranno poste sarà: un po', ogni tanto, quasi, a volte, non sempre, più o meno, ecc.
- Il quadrante esterno rappresenta un +; questo quadrante e i due inferiori vanno colorati ogni volta che la risposta alle domande che verranno poste sarà: sì, sempre, perfettamente, ok, completamente presente, ecc.

Ricordando questa semplice legenda si è proceduto con la costruzione della SFERA e per fare ciò è stato necessario che ogni componente del gruppo sperimentale avesse la possibilità di richiamare alla memoria in modo preciso una situazione in cui la prestazione che ha svolto è stata soddisfacente o non è stata soddisfacente o non ha corrisposto a ciò che ci si aspettava di fare. Quindi si è potuto procedere a rispondere alle seguenti domande e si è potuta colorare la propria SFERA Mandala.

**S come sincronia:** la sincronia è la capacità di essere completamente presente a ciò che si sta facendo nel momento in cui lo si sta facendo. Si è in sincronia ogni volta che si pensa all'azione che si sta svolgendo. La mente è concentrata su ciò che il corpo fa. Non si pensa a niente altro.

Se è chiaro cosa intendiamo con la parola SINCRONIA, lo studente può valutare se nella situazione che ha preso in esame la sua sincronia era +, +/- o - e colorare i quadranti corrispondenti.

**F come punti di forza:** i punti di forza sono quelle cose di cui si è assolutamente certi e si sa di poter usare a proprio vantaggio in ogni occasione. Si riconoscono i punti di forza e ciò che fa la differenza rispetto agli altri. Troppo spesso ci si dimentica di che cosa si è capaci e ci si concentra invece su tutto ciò che non si sa fare. Se è chiaro cosa intendiamo per PUNTI DI FORZA, lo studente può compilare il proprio mandala.

**E come Energia:** l'energia è ciò che si utilizza per svolgere un compito, per raggiungere un obiettivo, per andare avanti. L'energia fisica è ciò che consente il movimento corporeo ma l'energia mentale è altrettanto fondamentale. Quante volte ci si ritrova a dover fare qualcosa senza averne molta voglia e ci si sente stanchi ancora prima di iniziare. Questo è un esempio di poca energia.

Al contrario invece si può svolgere un compito con tanto impegno e tanta passione da impiegare il 150% di energie. E alla fine, soddisfatti del risultato, ci si sente stanchissimi e privi di forze. Questo è un esempio di troppa energia che però porta allo stesso risultato che averne poca.

La giusta via di mezzo è la condizione ottimale per avere un livello di energia +. Se è chiaro che cosa si intende per ENERGIA, ricordando che sia l'eccesso che la mancanza di energia vengono siglate con un -, lo studente può compilare il proprio mandala.

**R come RITMO:** Quale è la differenza tra Energia e Ritmo? L'energia è la dimensione della quantità, il ritmo è la dimensione della qualità.

Fare le cose con giusto ritmo significa saper alternare in modo equilibrato momenti di attività e momenti di pausa, seguendo quelle che sono le esigenze fisiologiche del nostro organismo. Non rispettare il proprio ritmo vuol dire fare le cose troppo velocemente oppure troppo lentamente, generando in entrambi i casi delle sensazioni sgradevoli. Nel caso di un ritmo troppo veloce si ha la sensazione di non riuscire a stare dietro agli eventi, ci si sente affannati, di corsa, nei casi estremi in ansia. Quando si mantiene un ritmo troppo lento invece si ha la sensazione di non andare avanti, il tempo non passa più, ci si sente lenti e appesantiti, a volte perfino annoiati. Se è chiaro che cos'è il RITMO, lo studente può compilare il proprio mandala.

**A come ATTIVAZIONE:** L'attivazione ha a che fare con la passione che guida le attività che si svolgono; è il motore motivazionale. È la massima espressione della passione che permette di superare i limiti, di allenarsi duramente, di proseguire anche nella sofferenza e di ricominciare dopo un infortunio. È quella forza interiore che indirizza il comportamento, genera armonia ed equilibrio nel fare e nel dirigersi verso l'esperienza desiderata. In questa dimensione vengono usati, al massimo livello e con naturalezza, entrambi gli emisferi del cervello. È una dimensione emotiva che si può descrivere in modo approssimativo ma chi vive lo stato di attivazione si sente pronto per fare ciò che deve fare. Lo fa con gioia, con divertimento, con passione e con motivazione. Se è chiaro cos'è l'ATTIVAZIONE, lo studente può compilare il proprio mandala.

Al termine è stato osservato il disegno che si è completato e che si immagina come una bella sfera. Tanto più la sfera è gonfia e tonda, tanto più scorre velocemente e rimbalza bene sul campo. Cosa succederebbe se il pallone una volta in campo iniziasse a perdere aria, iniziasse a sgonfiarsi o a presentare dei piccoli rigonfiamenti qua e là?! Con buona probabilità si cambierebbe pallone!

La SFERA è completamente gonfia e rotola bene verso l'obiettivo prefissato ogni volta che i quadranti del Mandala sono tutti colorati. Negli altri casi è come se si avesse un piccolo foro che sgonfia la sfera impedendole un movimento armonioso ed efficace.

Il riconoscimento dei punti di debolezza e dei punti di forza rende gli studenti più consapevoli e forti nell'atteggiamento mentale e capaci di ottimizzare e sopperire gli aspetti carenti.

Al termine delle 8 settimane di sperimentazione, dall'analisi dei dati è stato possibile osservare un sensibile miglioramento della performance da parte del gruppo sperimentale e un mantenimento della condizione da parte del gruppo di controllo.

Pertanto sulla base di tali risultati è auspicabile una più diffusa adozione del Metodo SFERA nei più svariati contesti sportivi, anche non agonistici, al fine di migliorare le possibilità di ottimizzazione della prestazione sportiva degli atleti/studenti in fase di apprendimento motorio.

Prof.ssa Antonella Caccuri  
Docente di Scienze Motorie e Sportive  
Liceo Classico Statale Socrate