

# “Sport & studio” con gli under 15 e under 17 del Somma Basket

Mi ha fatto riflettere molto su me stesso e sulle esperienze che ho fatto. Mi ha anche aiutato e mi aiuterà a mantenere il controllo emotivo, a rilassare il corpo e anche sul metodo di studio. *L.*

Grazie a questa utile esperienza saprò come gestire le emozioni prima di una partita o di una verifica. Grazie a questo corso e alle ottime spiegazioni ho imparato nuove tecniche soprattutto per lo studio e la concentrazione. Molto utile e che mi servirà in futuro. *A.*

Mi è piaciuto molto e mi porterò a casa con me la possibilità di sognare e non smettere di farlo perché se non si riesce il primo sogno, comunque se ne può fare un altro e prima o poi si riuscirà a realizzarne uno. *F.*

Secondo me quest'esperienza è stata molto utile, l'ho trovata interessante e credo che in futuro mi possa aiutare in molte cose. Da quest'esperienza ho inoltre imparato che nella vita non ci sono limiti, possiamo raggiungerli, addirittura superarli. *R.*

Il corso è stato molto utile, e ti apre una realtà sul come prepararsi a un evento che ci agita come una partita o una verifica. È una possibilità molto utile e interessante che consiglieri e rifarei molto volentieri. *A.*

Esperienza interessante anche se un po' complicato seguire senza distrarsi. *M.*

Esperienza sicuramente unica nel suo genere perché tratta di argomenti dei quali non si parla nella quotidianità. Alternare la parte teorica a quella pratica applicata a se stessi ti permette di fissare molto bene i concetti e di testare quello che ti viene spiegato. Da questi due giorni mi porto via alcune tecniche efficaci per tentare di controllare le emozioni ma soprattutto un bagaglio di strumenti per provare a controllare le mie paure e ansie, per riuscire a diventare la miglior versione di me stesso. Attività sicuramente interessante da provare e da proporre per conoscersi e sapersi controllare. *A.*

Molto interessante soprattutto per la scuola e anche il basket, da rifare sicuramente per migliorare sempre di più. *A.*

Secondo me è stato molto utile per imparare nuove tecniche di rilassamento e metodi per rimanere più concentrati (sia in una partita che a scuola). Mi piace il fatto di abbinare i colori ai livelli della nostra vita. *A.*

Questa attività è stata molto interessante, capire come funziona il nostro cervello e come concentrarsi in certe occasioni, di stress, di felicità e di tristezza. È stata molto utile nel capire come comportarsi con la scuola, offrendo consigli e metodi sul come affrontare le interrogazioni/verifiche e come svolgere serenamente i compiti. È stata molto utile per le partite e allenamenti di basket, nel capire come giocare e cosa pensare. *A.*

Bellissima esperienza, ho sentito vicini gli esempi su come le emozioni abbiano influito sulla carriera di un giocatore professionista. Ho imparato a rilassarmi, e quindi ad evitare ansie e preoccupazioni che svolgono un ruolo negativo durante le partite. È capitato anche a me di sbagliare un tiro da sotto in partita per colpa dell'agitazione, ma spero che non succederà più. *M.*

Porto a casa la capacità di meditare che magari potrebbe aiutarmi durante le giornate. *F.*

Da questa esperienza mi porto a casa sia un ricordo sia un'opportunità di aver imparato cose molto utili che una tecnica di rilassamento o una tecnica per concentrarsi non solo nel basket ma anche nella vita di tutti i giorni. *G.*

Mi sono molto divertito in questa esperienza, mi ha fatto molto rilassare tutta questa esperienza, spero di poterlo rifare in futuro un'altra volta. Ed è stata un'esperienza che all'inizio mi ha portato molta curiosità che alla fine sono riuscito a togliermi. *M.*

Questo corso mi è stato molto utile per controllare le mie emozioni, visto che durante le partite sono molto nervoso e mi faccio prendere dal nervosismo. *M.*

Da questa esperienza mi porterò a casa l'opportunità di aver imparato cose nuove e di aver conosciuto un giocatore professionista. *F.*

Quest'esperienza è stata molto bella e rilassante potrebbe servirmi in futuro per pensare prima di una decisione importante o in altre occasioni, non solo nell'ambito del basket. *F.*

Momento più bello: esercizi da sdraiati. Cosa mi porto a casa: una tecnica di rilassamento nuova. *M.*

È stato molto bello. È un'esperienza che ricorderò e che mi aiuterà in futuro. *A.*

È stata un'esperienza diversa e bella perché ho imparato molte cose diverse che mi saranno utili nella vita. *L.*

Di questa esperienza, mi porterò a casa principalmente la sensazione di tranquillità e “silenzio” che mi ha trasmesso, che prima di oggi sottovalutavo, ma avendola effettivamente provata, in certe situazioni so che mi sarà molto utile. *G.*

Da questa esperienza ho imparato che la mentalità e l'emotività sono importanti come il livello fisico. Penso sia molto importante come esperienza e porto a casa nuove tecniche per la vita ma anche per lo sport. *S.*

Questa giornata mi è piaciuta molto, soprattutto l'esperienza che ci ha raccontato Carlo sul fatto che ogni giorno in oratorio andava a tirare a canestro e che non si è mai arreso, nonostante gli dicessero che non poteva andare da nessuna parte. *D.*

È stata un'esperienza ricca di spunti e stimoli nuovi che da allenatrice ho avuto la fortuna di condividere assieme ai ragazzi. Bello vedere il loro impegno ed entusiasmo in un'esperienza così intensa e personale.

*Simona Antonelli - allenatrice*

Esperienza speciale per ragazzi e allenatori. Abbiamo avuto la possibilità di confrontarci, ascoltarci e provare a trovare stimoli per essere persone migliori. Credo che ognuno di noi oggi si sia portato a casa qualcosa di unico e speciale. Tutto molto: interessante bello e rilassante!

*Alice Pizzolato - allenatrice*

Carlo buongiorno!

Che dire, ho lasciato passare un paio di giorni per raccogliere le emozioni e le sensazioni (oltre che mie) dei ragazzi e di tutte le persone che hanno visto all'opera te e Marco.

È stata un'esperienza fantastica, sicuramente faticosa in alcuni tratti ma davvero avvincente e con un bagaglio di spunti su cui riflettere difficilmente riassumibili in queste poche righe per dare il vero e reale valore di quanto importante sia il vostro lavoro e di come lo stiate portando avanti davvero alla grandissima!

Non ti nascondo, ma te lo avevo già anticipato, che il mio telefono sta squillando parecchio perché altre realtà veronesi legate alla pallacanestro, vedendo quanto abbiamo fatto insieme, si sono dimostrate molto attente, curiose e in cerca di spunti concreti. Sarà mia cura girarvi ogni singola richiesta: creiamo un network su aspetti così importanti!

Grazie di cuore, e a breve ci risentiremo per il recap previsto.

Buona giornata, a presto!

*Marco Zanoni - presidente*



## D.M. & C. per bambini alla Scuola Calcio Virescit di Bergamo

Iniziato con un'ottima prospettiva di una splendida giornata di sole cominciamo con alcuni giochi sul campo di calcio.

- Gioco del palloncino
- Fiaba africana del **guerriero coraggioso** e della rana.
- Gimcana con **superamento delle paure** nell'esecuzione del gesto tecnico.

L'espressione dei bimbi è di **estrema curiosità** ogni volta che Patrizia propone un nuovo gioco. Naturalmente c'è sempre qualcuno che si distrae e si perde nel campo giocando con la palla, sono bimbi dai 6 agli 8 anni, ma via via il **coinvolgimento** nelle fasi di gioco aumenta così come il loro **interesse** per ogni esercizio proposto.

Mentre sul volto di alcuni leggi **attenzione e curiosità** c'è anche qualcuno che

denota **perplexità, insofferenza** e forse **delusione** perché era convinto di venire per giocare prevalentemente a calcio.

“Quando facciamo la partitella Mister?” è la domanda più frequente.

Nel tempo della pausa dopo il pranzo ho esaudito il loro desiderio.

Partitella di 1 ora circa e poi nel pomeriggio dopo le 15 rientriamo nella sala dove iniziamo con un bel momento di **rilassamento**.

Difficile farli stare sdraiati con gli occhi chiusi, ma via via aiutati anche da noi con qualche coccola, uno ad uno **si rilassano** e **si abbandonano**, anche quelli più vivaci.

Francesco, uno dei più irrequieti, chiede a Giada: “Lo fai anche a me?” “Ma è

già passato Marco!” risponde Giada “Sì, ma lo voglio anche da te!” e così anche lui si lascia andare **tranquillo** sul materassino senza più agitarsi, quasi inerte.

Passando poi all'esperimento dell'acqua di Masaru Emoto comincia ad **aumentare il coinvolgimento** e l'**interesse**. Sono tutti **attenti e curiosi** di quello che viene spiegato nel video.

A seguito il gioco delle **emozioni** con il riempimento del bicchiere da accostare alla carta li coinvolge ancora di più.

Poi qualcuno chiede di vedere un film perché vede sullo schermo che ho preparato qualcosa. Proiettiamo così la sequenza iniziale, circa 10', del “Pianeta Verde” che guardano tutti **incuriositi** e ai quali poi chiediamo di dare qualche loro impressione. Emergono pensieri come **solidarietà, semplicità e benessere** sul pianeta verde; inquinamento della terra e atteggiamento negativo dei terrestri.

In ultimo passiamo ai **giochi per bambini**, il tiro al bersaglio, il gioco dell'8, la pedana labirinto, il gioco dei cerchi, dividendoli in 4 gruppi che si alternano in ognuno di essi.

Alla fine e sono quasi le 18.00, orario stabilito per il termine del corso e nel quale i **genitori** sarebbero venuti a prenderli, qualcuno vuole comprare un gelato, delle caramelle etc. e così li accompagna al bar.

Nel frattempo arrivano i genitori che li accolgono per portarli a casa.

Ognuno di loro, nessuno escluso, si ricorda però che deve rientrare nella sala a bere l'acqua del bicchiere con la propria emozione preparata precedentemente.

Li ho osservati uno ad uno questi bimbi e la cosa che mi ha più colpito è il **cambiamento** della loro **espressione** e del loro **atteggiamento**. **Occhi più vivi**, una **postura** che denota più **sicurezza**, più **serenità** e **tranquillità** e di questo si accorgono anche alcuni genitori.

**Grande esperienza** che arricchisce il mio cuore di motivazione ed entusiasmo per aver avuto l'onore di partecipare a questo piccolo momento di evoluzione di ogni bimbo della mia Scuola Calcio.

Un grazie di cuore per tutto a Patrizia e a tutti i genitori che hanno permesso la realizzazione di questo corso.

*Marco Mauri - Allenatore*

\* \* \*

### Dalla parte di un genitore

Grazie di cuore a voi per l'impegno e l'amore che ci mettete, per la cura e per le cose importanti che insegnate. Sono tutti semi fondamentali. Davvero grazie, essere guide positive non è da tutti.





# “Sport & studio” con i ragazzi dell’Under 17 del Rugby San Donà



Nell’ottica del progetto “*Aiutiamo i giovani ad aiutarsi*”, è stata geniale l’idea di Alessandra, socia I.S.I. di San Donà di Piave (VE) di utilizzare

quest’anno la Borsa di Studio erogata in memoria del padre Mario Pacifici, fondatore della Società Rugby San Donà, a favore della squadra under 17 per permettere ai ragazzi di vivere tutti insieme un’esperienza nella quale apprendere le tecniche di Dinamica della Mente e del Comportamento utili a migliorarsi sia a livello sportivo che personale.

È grazie a questa idea che Marco ed io abbiamo accompagnato nel progetto questo gruppo di meravigliosi ragazzi effervescenti, affiatati e, per la maggior parte, motivati che hanno partecipato con curiosità e disponibilità a sperimentare quanto loro proposto.

Da subito hanno potuto constatare la praticità delle tecniche e di come utilizzare al meglio la propria mente, divenendo consapevoli di come la prestazione sportiva e il benessere personale vadano di pari passo.

Ora, cari ragazzi, sta a voi impegnarvi a mettere in pratica le tecniche che avete appreso e vi auguro di cuore di raggiungere tutti gli obiettivi desiderati sia a livello sportivo che personale.

Mara Rosolen  
istruttore corso Sport & Studio

## Dalla parte dei ragazzi

Ciò che mi ha colpito di più di questo corso è stata la prima volta che ho fatto la tecnica di rilassamento con scena della natura. Con questa tecnica mi sono sentito veramente rilassato, riuscendo a distaccarmi per l’intera durata dell’esercizio. È stata la tecnica che ho apprezzato di più. Penso che mi sarà utile anche il contratto per cambiare qualcosa in me stesso.

Alberto

\*\*\*

Mi ha colpito molto come i colori, associati a delle sensazioni, riescano a creare nella nostra mente un senso di pace e tranquillità e come semplicemente chiudendo gli occhi e svuotando la mente ci si trovi in uno stato di relax. Mi sarà utile anche il metodo di studio che ci è stato spiegato.

Ringrazio Mara e Marco per essere stati così disponibili ad averci fatto questo corso e spero che con i loro insegnamenti riuscirò ad affrontare alcune situazioni con più tranquillità.

Alessandro

Questo corso mi ha fatto passare un piacevole, sereno ed educativo weekend, utile sotto molti punti di vista, sia per il corso in sé che per il tempo trascorso in compagnia della squadra.

Mi ha molto colpito la simpatia e la diligenza degli istruttori e la loro voglia di condividere le loro storie e ciò che li ha aiutati a superare i momenti difficili delle loro vite, tutto ciò sempre con un sorriso in volto. Dal corso porto a casa davvero molto, ma in particolare le tecniche per rilassarmi, allontanare lo stress lucidando la mente e migliorando me stesso; non per nulla la mia tecnica preferita, e quella che ritengo più efficace, è quella in cui la mia mente si trova in un paesaggio e nella quale “inganno” i miei sensi, catapultandomi a tutto tondo nello scenario, il mio.

Josùè

\*\*\*

Vi racconterò la mia esperienza, già dal primo giorno mi sono trovato naturalmente bene perché mi sono preparato assieme alla squadra ad affrontare questa nuova esperienza. Nessuno ci aveva spiegato nei dettagli cosa avremmo nel particolare trattato, ma soprattutto cosa avremmo fatto.

Abbiamo svolto la prima parte del percorso nel tardo pomeriggio assieme a Mara, una donna davvero paziente, gentile e simpatica. Ci siamo subito trovati ed è stato molto piacevole e scorrevole l’argomento trattato, sono rimasto davvero sorpreso da quello che con la nostra mente si può fare e si può controllare.

La mattina dopo si è aggiunto assieme a noi Marco, anche lui un ragazzo molto simpatico, disponibile e paziente. Non è stato difficile stare sulla stessa frequenza d’onda, infatti come il giorno prima anche questo è stato molto interessante e piacevole. Ho davvero appreso un sacco di nozioni e consigli utili di cui non sapevo l’esistenza e che ho avuto l’occasione di provare. Sicuramente le parti più interessanti di questo corso sono state le pratiche, che si sono rivelate davvero un tesoro per me. Penso tutto potrà in futuro essermi utile, perché è stata una manna dal cielo, soprattutto per il periodo di enorme stress che sto passando ultimamente.

Ho sempre fatto fatica a ritenermi giusto nel complesso che mi appartiene, perciò la tecnica per modificare la propria autoimmagine so che mi sarà ancora più utile di tutte le altre. È un’esperienza che metterò di sicuro in saccoccia e che porterò avanti nel tempo con me. Spero di potermi imbattere in più esperienze come questa.

Jeremy

\*\*\*

La cosa che mi ha colpito di più di questo corso è il fatto che con non troppo

tempo e anche con facilità è possibile applicare queste tecniche molto utili. Quello che penso mi sarà più utile saranno sicuro le tecniche di studio e anche quelle per imporsi degli obiettivi e riuscire a compierli.

Filippo

\*\*\*

Le cose che più mi hanno colpito di questo corso sono state la tecnica di rilassamento e le 4 fasi dello studio. Penso appunto che queste due saranno anche quelle che più mi saranno utili.

È stato un bel weekend passato in compagnia imparando cose nuove, per questo ringrazio tutti.

Dario

\*\*\*

La cosa che ho apprezzato di più è stata la facilità con cui si può raggiungere il rilassamento interiore. Penso che questo corso mi sia stato utile per concentrarmi di più su me stesso. Ho apprezzato particolarmente la tecnica dell’autoimmagine di se stessi.

Luca

\*\*\*

La cosa che mi ha colpito di più è stata il fatto di riuscire a rilassare completamente la mente e darle una sensazione di sollievo. Quello che mi sarà più utile sono le tecniche di studio e concentrazione, come liberarsi la mente e concentrarsi prima di una partita.

Samuele

\*\*\*

Come ci si può rilassare facilmente! Non mi aspettavo di avere così tanto sollievo dopo la fine di una tecnica. Il lavoro che aiuta a migliorarsi nello studio tramite varie tecniche mi sarà utile. La tecnica che ho apprezzato di più è stata quella per prepararsi prima di una partita.

Simone

\*\*\*

Questo corso è stato veramente interessante, mi ha colpito la semplicità di rilassarsi e cambiare abitudine in poco tempo. La spiegazione sul metodo di studio penso che mi sarà molto utile e ho apprezzato particolarmente la tecnica per la concentrazione.

Marco

\*\*\*

Mi ha colpito molto il diverso scorrimento del tempo tra corpo e mente. Penso mi aiuterà sapere che certe emozioni che provo sono normali e posso superarle quando voglio, basta che mi applichi. Con la tecnica di rilassamento mi sono sentito così leggero e rilassato che mi sembrava di fluttuare.

Alberto

## Dalla parte di un allenatore

Cari Mara e Marco, volevo ringraziarvi per la professionalità e competenza con cui avete tenuto i 2 giorni di corso, creando un clima di partecipazione fattiva che ha stimolato i ragazzi a mettersi in gioco.

Mi ha colpito che in solo 21 giorni possiamo trasformare una cattiva abitudine in virtuosa!

Al “rilassamento facciale” non ci avevo mai pensato invece ora mi è molto utile; ritengo, da ex giocatore, che la visualizzazione sia uno strumento fondamentale per migliorare come giocatore e anche come persona.

Penso che la formula del corso basata su minime spiegazioni e tanta pratica sia vincente, avete dato tanti strumenti, ora sta a noi farne tesoro!!!

un abbraccio  
Andrea Sgorlon



**BORSA DI STUDIO “MARIO PACIFICI”**  
Stadio “Pippo Torresan” 06 e 07 Maggio 2023

Nel mese di febbraio del 2008 improvvisamente la grande famiglia del Rugby San Donà perde il suo fondatore: Mario Pacifici.

Nell’intento di mantenere vivo il ricordo di una persona così carismatica come Mario che tanto aveva fatto per la gioventù della sua città, i suoi famigliari in collaborazione con il Rugby San Donà ed il Senato Accademico del Rugby hanno voluto istituire una borsa di studio da dedicarsi ad un giocatore della cat. under 17 (età 16/17) che si fosse distinto per serietà, impegno scolastico oltre che sportivo nel corso dell’anno.

Così si è fatto per 14 anni consecutivi fino al termine dello scorso anno sportivo 2021/22.

Nel presente anno la famiglia Pacifici sulla scorta dell’esperienza maturata ha proposto di portare qualche novità nella filosofia del premio. È proprio perché il rugby per sua intima natura è sport di squadra si è voluto ampliare la prospettiva di assegnazione a tutta la squadra che partecipa al campionato Under 17.

Sono stati presi pertanto contatti con l’Istituto Serblin di Vicenza, per la sua esperienza, tra l’altro, in fatto di adolescenza, che ha elaborato una proposta di intervento su “Dinamiche della mente e del comportamento applicate al Rugby”

Il corso si è svolto presso le strutture del Rugby San Donà nei giorni di sabato 6 maggio pomeriggio e domenica 7 mattino e pomeriggio, per un totale di 12 ore.

Vi hanno partecipato tutti i 26 ragazzi componenti la squadra Under 17 e Andrea Sgorlon ex giocatore del San Donà, nonché Nazionale ed attualmente Tecnico del Comitato Regionale Veneto della Federazione Italiana Rugby.

Se la filosofia che sottende questa borsa di studio è quella di aiutare i giovani a conoscersi meglio sia dal punto di vista fisico che mentale per un conseguente auto miglioramento, l’entusiasmo con cui i ragazzi hanno partecipato, le loro valutazioni entusiastiche di domenica a fine corso fanno pensare che la nuova strada imboccata sia quella giusta. Credo saggio continuare ad esplorarla

e con la dovuta pazienza sono certo che i risultati non mancheranno ad arrivare.

Il Presidente  
Alberto Maruso

Rugby San Donà S.S.D.R.L.  
Via Unità d’Italia, 18 - 30027 San Donà di Piave (VI) - Tel. 0421/93137  
Reg. Imprese: C.F. & P. IVA 04241800279  
e-mail: info@rugbysandona.it; www.rugbysandona.it

## e le donazioni continuano...

**Cinque per mille 2023**

Per destinare il tuo 5 x mille all’Istituto Serblin per l’Infanzia, l’Adolescenza, l’Età adulta e la Terza età A.P.S., nella pagina aggiuntiva della tua dichiarazione dei redditi (CUD, 730, UNICO) con l’indicazione «**scelta per la destinazione del cinque per mille Irpef**»  
va inserito il numero di codice fiscale dell’ISI:  
**8 0 0 2 8 3 6 0 2 4 8**  
Se deciderai di aiutarci, grazie in anticipo;  
in caso contrario, grazie lo stesso.

oppure anche  
**IBAN: IT59X030691188610000002559**  
**BANCA INTESA S. PAOLO**

