



JUVENTUS
ACADEMY PRO
SISPORT TORINO



GIADA CIGNA GIADA CIGNA GIADA CIGNA



Giada Cigna
Tecnico e Referente Area
Psicologica **SCJS**

- Licenza Uefa C
- Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche
- Master S.F.E.A.A. psycosport dipartimento psicologia dello sport dell'isef

Da dov'è nata la necessità di formare un'area psicologica dentro alla società?

Partendo dall'analisi degli elementi fondanti la prestazione possiamo scomporla in 4 dimensioni: Atletico-motoria, Tecnica, Tattico-strategica e Psicologica. Di fronte agli sviluppi storici e degli ultimi anni, ci troviamo di fronte ad una scelta: accogliere, comprendere e sfruttare al cento per cento le potenzialità legate alla dimensione psicologica oppure non inglobarla e perderci una fetta importante della torta. In questo senso e panorama si inserisce quest'area che risponde essenzialmente alle esigenze di comprensione di tutta una serie di situazioni riscontrate nella pratica quotidiana, di intervento di fronte a problematiche, e di visione a lungo termine per l'ottimizzazione della performance.

Che argomenti tratti nelle live e a chi sono rivolti?

La rubrica Sisport Talk vi accompagnerà in un racconto a puntate verso approfondimenti e curiosità su temi legati al mondo dello sport, visto a 360 gradi. Ogni appuntamento vedrà la partecipazione di professionisti dei diversi settori, nonché atleti, addetti ai lavori, istruttori e coach. Dopo una pandemia che ci ha bloccati in casa, ma che ci ha permesso di scoprire o riscoprire il mondo digitale, l'e-learning e le live, l'intento è quello di portare nelle case dei nostri follower lo sport in tutte le sue dimensioni, atletico-motorie, mentali, emotive e sociali in modo divertente e fruibile da tutti.

Quali credi siano le parole chiave nell'avvicinamento di un bambino al mondo dello sport?

Tra l'esperienza di campo, percorsi formativi, lettura e letteratura sull'argomento, le parole chiave che penso possano rappresentare al meglio l'avvicinamento al mondo dello sport per un bambino siano tre: Gioco, Divertimento, Passione.

Gioco: lo strumento più potente a nostra disposizione ma troppo spesso sottovalutato, è il linguaggio principe della vita di ogni bimbo. Penso che riassume e che rappresenti l'essenza del primo approccio al mondo dello sport: pratica sportiva intesa come gioco. Subito dopo vi troviamo il Divertimento: obiettivo del nostro operato ma anche obiettivo perseguito dai bimbi stessi. Fare sport è un'occasione per crescere divertendosi in un ambiente sano, sereno, giocoso e in compagnia dei propri pari. Infine Passione: motore motivazionale per il genere umano, ingrediente segreto e principale del mondo dello sport.

DOMENICO SANGIULIANO DOMENICO



SANGIULIANO DOMENICO SANGIULIANO DOMENICO

Che obiettivi bisogna porsi e che approccio bisogna avere a seconda delle categorie?

Premetto che avere un'area fisico-motoria per una realtà dilettantistica non è poi così scontato. Addirittura, da noi la figura del preparatore atletico è presente già a partire dalla categoria esordienti e questo fa capire l'importanza che la società dà a tutti gli aspetti che riguardano il calciatore, in questo caso quello fisico-motorio.

Ovviamente gli obiettivi, così come le aree di lavoro ed i mezzi d'allenamento variano a seconda della categoria che si allena. Il tutto però è sempre orientato all'accrescimento e al perfezionamento delle capacità coordinative e condizionali del giocatore.

Come sta evolvendo negli anni?

Ho la fortuna di far parte di questa realtà ormai da 6 anni, di cui 4 da responsabile. Ogni anno si è cercato di apportare sempre dei miglioramenti riguardo i diversi aspetti che costituiscono l'intera area.

La società ci mette a disposizione moltissimo. Infatti, oltre ai vari strumenti per l'attività in campo, possiamo usufruire di una palestra dove poter svolgere dei lavori individualizzati con gli atleti.

La cooperazione con le altre aree è di fondamentale importanza. Oltre che con l'area tecnica per la programmazione degli allenamenti, da quest'anno, collaboriamo con una figura medica per la riabilitazione dei ragazzi, per programmare in modo ottimale il ritorno nel gruppo squadra degli atleti che hanno subito degli infortuni.

Di sicuro ci sono delle ottime fondamenta, ma c'è ancora molto sui cui lavorare.

Qual è l'obiettivo della nostra area fisico-motoria?

L'obiettivo, in generale, credo si possa riassumere in quello di consentire a ciascun calciatore di poter raggiungere quella condizione psico-fisica che gli permetterà di riuscire ad esprimere al meglio le proprie qualità tecnico-tattiche.

Domenico Sangiuliano - Responsabile Area Motoria