



UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

Dichiarazioni – **GOLF BRAIN** – Esplorando i benefici del golf

Roma – Università Niccolò Cusano

"Si realizza un'idea che avevo da tempo in mente. Quello di portare lo sport che amo e pratico, nella sede di questa Università. Qui, infatti, sport e cultura, sport e formazione sono tra gli elementi protagonisti della nostra vita accademica.

A tutto questo, si è poi aggiunto l'immenso piacere di scoprire, attraverso la facoltà di psicologia, che il golf, oltre ad essere sport aerobico e quindi ottimale per il benessere psico-fisico, richiede un impegno mentale articolato, volto alla definizione di strategie che richiedono massima concentrazione. Tutto ciò consente lo sviluppo di capacità cognitive, a tal punto da poter affermare, che il golf è utile a rendere più efficiente la memoria, anche in funzione preventiva di determinate patologie.

La nostra facoltà, sulla base di questi presupposti, sta approfondendo questa sinergia tra golf e benessere, attraverso un lavoro di ricerca che ha come obiettivo l'ottenimento di risultati concreti su queste tematiche."

Dott. Stefano Ranucci – Presidente CDA Unicusano

Roma – Università Niccolò Cusano

"Il laboratorio HERACLE di Neuroscienze Educative e dello Sport da me diretto dal 2014 è l'unica struttura deputata alla ricerca nelle Scienze Motorie e Sportive dell'Ateneo Niccolò Cusano.

Da anni si sviluppano al suo interno progetti di ricerca che hanno come target lo sport di alto livello, quello giovanile e quello amatoriale nonché le attività motorie per l'infanzia e la disabilità. Con l'esperienza maturata negli anni siamo in grado di affermare che la ricerca sul miglioramento, consolidamento e sviluppo di competenze psicofisiche attraverso la pratica sportiva ha subito una deviazione consistente verso una direzione integrata in quanto sino a pochi anni fa la tendenza era discernere il corpo dalla mente effettuando lavori a comparti stagni penalizzando i focus sull'influenza dei processi fisiologici su quelli mentali e l'inverso.

Ad esempio gran parte dei lavori sul miglioramento delle capacità cognitive erano improntati sull'esercizio aerobico con conseguente miglioramento dell'ossigenazione dei tessuti e spinta all'attivazione neurale, la letteratura odierna ci porta invece ad attenzionare altri aspetti della pratica sportiva come il grado di "complessità motoria".

Su questa base il mio laboratorio vuole investire nell'accordo con la Federgolf riconoscendo la pratica di questo sport come valida per lo sviluppo di capacità cognitive e funzioni esecutive in particolare il progetto che intendiamo sviluppare è denominato D.R.A.W. e mira ad analizzare lo sviluppo di capacità attentive attraverso la pratica del golf."

Prof. Francesco Peluso Cassese – Docente Unicusano e Direttore Laboratorio HERACLE