

# TOP RANK

Da un'idea dell'ex campione di pugilato Vincenzo Cantatore e dallo psichiatra Santo Rullo, nasce nel cuore di Roma la palestra di pugilato "TOP RANK".

Le attività di sport amatoriale che si svolgeranno nella palestra Top Rank si ispirano ad un approccio centrato sull'equilibrio tra le funzioni dell'apparato locomotore e le funzioni mentali. L'esercizio fisico, di intensità modulata sulle esigenze della singola persona, è improntato alle tecniche della " Mindfulness", nelle quali la piena consapevolezza del movimento del corpo determina il riavvicinamento tra mente e corpo.

**FIGHT - TRAIN - PLAY *for health!!!***

## **“ATTIVITA’ PER IL SOCIALE E CULTURA DELLO SPORT”**

### **NO CONTACT BOXE 4 H : combatti per la salute**

*Introduzione.* E' un fatto noto e intuitivo che l'attività fisica conferisca energia e metta di buon umore. Molti sono gli studi pubblicati che indicano un collegamento tra l'attività fisica e sensazioni soggettive e segni oggettivi di benessere. Esistono molte prove mediche che indicano gli effetti benefici dell'esercizio fisico su malattie cardiovascolari, obesità e diabete. Da diversi anni, seppur con una minore raccolta di dati, si sta cominciando a mostrare sempre più interesse per verificare se l'attività fisica e quella sportiva possano influenzare anche la cura dei disturbi psichici e di quelli neurologici.

*Epidemiologia dei disturbi neuropsichiatrici.* L'epidemiologia ci dice che circa il 20 % delle donne ed il 14 % degli uomini hanno sofferto di problemi mentali in qualche momento della loro vita, con una netta prevalenza di disturbi depressivi. I disturbi psichici funzionali possono manifestarsi nelle diverse età della vita (età evolutiva, età matura e senescenza) determinando importanti esiti disabilitanti sia mentali che fisici (ad esempio l'abuso di sostanze). L'insorgenza di malattie fisiche croniche può determinare disturbi mentali secondari.

# TOP RANK

*Attività fisica, salute e Dopamina.* Alcuni studi ci dicono che le persone che svolgono livelli di attività fisica intensi riducono il rischio di depressione di circa il 30% e coloro che hanno un livello medio-alto di attività lo riducono del 20% rispetto a coloro con un basso livello di attività.

Recenti ricerche hanno confermato che un'attività sportiva di particolare intensità e varietà di esercizio fisico stimola la produzione di Dopamina a livello del sistema extrapiramidale. Questo è un insieme di vie e di centri nervosi che agiscono direttamente o indirettamente sulla corretta azione motoria, controllando le reazioni istintive orientate e adattandole al movimento volontario, coordinato dal sistema piramidale. Esistono diverse condizioni che si gioverebbero di un innalzamento del livello di Dopamina aggiuntivo a quello proveniente dalla stimolazione farmacologica: in particolare i disturbi depressivi, quelli psicotici trattati con neurolettici, i disturbi da dipendenza da sostanze, la malattia di Parkinson.

***NO CONTACT BOXE FOR HEALTH Combatti per la salute.*** Il progetto prevede la creazione di un gruppo unico di allenamento pugilistico senza contatto che veda rappresentate le patologie su citate.

Infatti la ginnastica pugilistica senza contatto è un'attività sportiva con esercizi particolarmente intensi, che richiedono una concentrazione costante al movimento coordinato da eseguire con tutti e quattro gli arti e con il tronco su diversi assi.

**Da qui nasce un approfondimento sulla tecnica e l'intensità degli allenamenti pugilistici specifici per un incremento di un ulteriore 30% di produzione di Dopamina.**

L'idea di creare un gruppo non omogeneo è suggerita, almeno inizialmente, dalla necessità di contenere i costi e dalla possibilità di responsabilizzare le persone portatrici di problematiche motorie minori (es i tossicodipendenti e depressi) nei confronti di quelli con maggiori difficoltà (es malati di Parkinson e psicotici trattati con neurolettici).

# TOP RANK

## ***CRAZY FOR FOOTBALL : Nazionale Italiana di Calcio per Persone con Problemi di Salute Mentale***

La SSD TOP RANK srl promuove il reinserimento di soggetti con fragilità sociale, attraverso attività sportive di inclusione per favorire l'autonomia, l'integrazione sociale, la crescita personale e lo sviluppo di una migliore qualità della vita. Tali attività vengono condotte attraverso interventi socio-sanitari, formativi e occupazionali, percorsi di tipo socio-riabilitativo per utenti e famiglie in situazioni di difficoltà e a rischio di esclusione sociale, attività sportive-ricreativo-partecipative per lo sviluppo di abilità e risorse socio-affettive. Le attività prevedono il coinvolgimento di Villa Letizia srl, che gestisce tre strutture residenziali psichiatriche accreditate. La SSD TOP RANK ha promosso ed organizzato la partecipazione della Nazionale Italiana di Calcio a 5 al 1 Campionato Mondiale per Persone con Problemi di Salute Mentale tenutosi nel febbraio 2016 ad Osaka (Giappone).

## ***PROGETTO: "CRAZY FOR FOOTBALL" Nazionale Italiana di Calcio per Persone con Problemi di Salute Mentale***

Spesso la promozione della salute mentale viene messa in relazione esclusivamente alla buona funzionalità della mente e del cervello nelle loro attività psicofisiologiche, emotive ed intellettive. In realtà una cattiva salute mentale conduce a problematiche e patologie fisiche e viceversa. Lo sport ed in particolare il calcio per le caratteristiche di attivazione sincrona di corpo e mente rappresenta un potente strumento di tutela della salute mentale, di attivazione del benessere fisico e psicologico e di veicolo di importanti valori umani indispensabili per il potenziamento della personalità, specie nelle situazioni di vulnerabilità e fragilità psichica. Su questa premessa è stata formata la Nazionale di Calcio a 5 per Persone con Problemi di Salute Mentale che ha partecipato al 1 Campionato Mondiale tenutosi nel febbraio 2016 ad Osaka (Giappone). Il progetto prevede la prosecuzione delle attività della squadra "Crazy for Football" di calcio a 5, con l'attivazione di rappresentative nazionali di calcio a 8 e di calcio a 11. Si organizzeranno stage residenziali itineranti in tutto il territorio italiano reclutando ed includendo nella squadra calciatori provenienti da Centri di Salute Mentale, Associazioni sportive, Enti di Promozione

# TOP RANK

Sportiva e richiamando l'attenzione e l'interesse della popolazione sull'utilità dello sport e sul diritto a svolgerlo tra le fasce a rischio di esclusione sociale. Indossare la maglia della Nazionale Italiana sarà un potente stimolo alla partecipazione delle persone con disagio ed un grande messaggio di contrasto alla discriminazione nei confronti della malattia mentale. Il progetto ha come obiettivo la partecipazione al 2° Campionato del Mondo di Calcio con disagio psichico che si terrà in Italia nel 2018.