

Dinamica Educativa Innovativa

ADDESTRAMENTO MENTALE AL VOLO

Un nuovo modo di prepararsi a questa esperienza

di A. Tedeschi

Tutti i piloti riconoscono l'importanza dell'addestramento e della preparazione al volo: imparare le corrette nozioni per condurre in modo sicuro il mezzo aereo, la meteorologia, l'ispezione degli attrezzi, ecc. Usualmente, quando si parla di addestramento si intende l'apprendimento di tecniche e di modalità di esecuzione di gesti "tecnici" il più possibile efficaci ed efficienti. Meno usuale è di prendere in considerazione "la persona dentro il pilota" e, quindi, curare adeguatamente il potenziamento degli "strumenti" mentali di cui noi disponiamo. Molti atleti famosi già si preparano mentalmente oltre che fisicamente per le gare. Spesso il vincitore non è il più forte o veloce, ma quello che controlla la propria mente e si mantiene concentrato meglio dei suoi avversari.

L'esperienza sovietica

In Unione Sovietica da molti anni i piloti ed i cosmonauti vengono addestrati anche dal punto di vista psicofisico e mentale oltre che da quello tecnico e fisico. In occasione di una visita in qualità di ospite dell'Accademia delle Scienze di Mosca, la studiosa della mente, D.ssa Carmen Meo Fiorot, istruttrice di Dinamica Mentale Base e vice presidente dell'Accademia Europea CRS-IDEA di Bergamo (Ente Morale) ha la possibilità di confrontare le tecniche di addestramento mentale da lei insegnate con quelle sovietiche. Valentina Vasilevna Pomonova, medico, professore universitario della la Cattedra di Medicina Sportiva di Mosca e la preparatrice dei cosmonauti sovietici; dal confronto le tecniche risultano le stesse. Entrambe si basano sul rilassamento e sulla visualizzazione. Il nostro cervello infatti non può stabilire la differenza tra un'esperienza realmente vissuta ed un'esperienza intensamente immaginata a livello mentale. I cosmonauti utilizzano queste tecniche per addestrarsi

e per sperimentare i ruoli poi effettivamente ricoperti durante il volo.

L'addestramento mentale applicato al volo leggero

Migliaia di persone in Italia e all'estero utilizzano le tecniche di Dinamica Mentale Base (secondo il metodo e l'indirizzo del dott. Marcello Bonazzola) con successo, grazie alla loro facilità di apprendimento e di utilizzazione. Non serve quindi essere dei selezionati cosmonauti per utilizzarle; ogni pilota di volo leggero, sia che voli in ULM parapendio, deltaplano o alianti, può servirsene con profitto. L'allievo pilota può servirsi delle tecniche per rimanere maggiormente concentrate durante lo svolgimento delle lezioni, sia a terra che in volo. La possibilità di apprendere le nozioni di volo al meglio delle proprie capacità riduce i tempi morti: l'utilizzo delle tecniche di visualizzazione delle corrette manovre di volo fa sì che esse diventino facilmente istintive per l'allievo pilota, con ovvi vantaggi per la sicurezza del volo.

Superare le paure

Ogni pilota può provare umano senso di paura nei confronti del volo o di alcuni aspetti di esso. Il deltaplanista o il parapendista può avere paura del vuoto nel momento del decollo. Spesso gli allievi hanno paura del primo volo da solista, altri piloti del vento forte e alcuni hanno paura di inclinare troppo le ali in virata o in termica. Ognuno di noi ha delle paure chi più piccole chi più grandi. L'addestramento mentale Ci aiuta a superarle, a conoscerle e a conoscere noi stessi. Volare sicuri significa anche essere mentalmente pronti ad affrontare una emergenza. Ogni pilota può simulare mentalmente la corretta procedura per affrontarla. Il pilota di parapendio si addestrerà ad aprire correttamente il paracadute di emergenza, in caso di

chiusura della vela principale: lo stesso vale per il deltaplanista in caso di cedimento dell'ala o per il volovelista per il lancio con il paracadute di emergenza o in caso di fuoricampo, che può succedere sia per il deterioramento delle condizioni meteo che per avaria al motore con un ULM. Inoltre i piloti di ULM possono essere mentalmente pronti ad abortire il decollo a causa di piantata del motore e con l'esercizio rendere "automatiche" le manovre corrette.

Le competizioni

L'addestramento dà la capacità di volare in modo più "rilassato" mantenendo la "giusta tensione" necessaria per il volo in gara; inoltre la capacità di eliminare della inutile stanchezza psico-fisica aiuta a migliorare la qualità del volo con benefici a livello di sicurezza di volo. Aumenta la "resistenza" psicofisica nel tempo e nello spazio e la capacità di recuperare più in fretta le energie, elemento importante durante le gare impostate su più giorni, come per esempio durante raids con ULM. Va, poi considerata la capacità di assumere e mantenere un atteggiamento mentale positivo. A nostro parere l'addestramento mentale al volo consente di diventare, con l'esercizio, dei piloti migliori. Da un punto di vista psicofisico un pilota dovrebbe essere calmo concentrato, sereno, rilassato e responsabile e l'uso delle tecniche aiuta a raggiungere questo traguardo. Il pilota impara, inoltre, a conoscere i propri limiti per rispettarli, ma anche a prepararsi a superarli con giudizio per stabilirne dei nuovi: così facendo, potremo evolverci attraverso il volo non solo come piloti ma anche come uomini. Forse questa non è una nuova dimensione del Volo?

A. T.