



Addestramento mentale e Volo a Vela

Da sempre l'uomo ha sentito, come impulso interiore, la necessità di migliorarsi e di migliorare le proprie prestazioni, qualsiasi fosse il campo personale di sperimentazione. Nell'ambito sportivo, indipendentemente dal tipo di sport praticato e particolarmente nel settore agonistico, per ottenere questo miglioramento delle prestazioni vengono comunemente seguite tre vie:

1. miglioramento tecnico degli strumenti/attrezzi sportivi;
2. miglioramento nell'uso di tali strumenti/attrezzi;
3. miglioramento nell'addestramento dell'atleta.

Lo scopo di questo mio intervento è di evidenziare uno dei due aspetti, quello più spesso sottovalutato, dell'addestramento dell'atleta, e del volovelista in particolare, e di portare a conoscenza degli amici interessati come sia possibile colmare questa eventuale lacuna.

Usualmente, quando si parla di addestramento si intende l'apprendimento di tecniche o di modalità d'esecuzione di «gesti tecnico-atletici», il più possibile efficaci ed efficienti, da parte dell'aspirante atleta. Meno usuale è di prendere in considerazione «la persona dentro l'atleta» e, quindi, curare adeguatamente il potenziamento di quegli «strumenti/attrezzi mentali» indispensabili all'atleta per usare e far funzionare al meglio quelli fisici.

Quando parlo di «strumenti/attrezzi mentali» intendo:

- la capacità di volare in modo più «rilassato», mantenendo la «giusta tensione» necessaria per il volo in generale e per una gara in particolare;
- la capacità di eliminare lo stress in eccesso, al fine di evitare della inutile stanchezza psico-fisica e migliorare così sia la «qualità» del volo, con benefici facilmente intuibili a livello di Sicurezza di Volo, che la quantità di volato;
- la capacità di rimanere attenti e concentrati anche per lungo tempo (es. molte ore di volo al giorno) e per lunghi periodi di tempo (es. molti giorni consecutivi di volo);
- la capacità di «resistenza» psicofisica nel tempo e nello spazio;
- la capacità di tenere sotto controllo le proprie paure (chi non ne ha mai avute in volo?) ed il «disagio interiore» provato, talvolta, per un atterraggio fuori campo o in zone non del tutto «gratificanti»;
- la capacità di recuperare più in fretta le energie psicofisiche, elemento di notevole importanza durante gare impostate su più giorni;
- la capacità di avere più fiducia in se stessi;
- la capacità di assumere e mantenere, non solo in volo e

non solo in gara, un atteggiamento mentale positivo e vincente.

Il potenziamento di queste capacità innate nell'uomo è oggi non solo possibile, ma anche facilmente realizzabile mediante delle tecniche, semplici ed alla portata di tutti, che si possono apprendere frequentando il corso di Dinamica Mentale Base. Questo dato interessante è emerso proprio durante il Briefing «Due Torri», svoltosi a Bologna il 20 novembre 1988, dove questa positiva esperienza, che io ho già frequentato e che applico non solo al volo a vela ma a tutti i campi della vita con risultati più che buoni, è stata ufficialmente presentata al mondo del Volo a Vela da Massimo Bonventi, Istruttore di Dinamica Mentale che già nel 1985 ha condotto corsi di Dinamica Mentale frequentati sia dagli Istruttori Piloti F-104 del 20° Gruppo Operativo del 20° Stormo di Grosseto che da molti piloti dell'A.M.I. e dell'Alitalia.

L'idea di applicare le tecniche di Dinamica Mentale alla nostra attività di volovelisti mi è venuta in occasione del CIM 88 di Rieti la scorsa estate.

In quella occasione ho avuto modo di osservare personalmente lo svolgimento di queste gare e, stando vicino ai piloti impegnati nella competizione, ho visto quanto stress ci fosse e di quanta concentrazione e calma loro avessero bisogno.

Ho pensato allora a quanto sarebbe stato bello e, soprattutto, «utile» vedere la nostra Squadra Nazionale al meglio delle sue potenzialità ai Mondiali di Wiener Neustadt. E l'idea non si è rivelata del tutto peregrina, visto che lo stesso Leonardo Brigliadori, al «Due Torri», ha manifestato pubblicamente il suo interessamento per queste tecniche mentali, invitando i responsabili del Volo a Vela italiano a prendere contatto con l'organizzazione che cura la diffusione delle tecniche di Dinamica Mentale in Italia, al fine di verificarne in dettaglio la possibilità di utilizzo nell'ambito della formazione dei volovelisti.

Termino ringraziando per l'attenzione e lo spazio concessomi comunicando, per gli eventuali interessati i riferimenti telefonici cui rivolgersi per avere più dettagliate informazioni:

TEDESCHI ALBERTO - Tel. 0464/554217

Coordinamento Operativo di Dinamica Mentale
Studio O.C.S.A

Att.ne SEGANFREDDO LUCIANO - Tel. 0444/910028
oppure 973075

BONVENTI MASSIMO - Tel. 041/5417387

Sinceramente

ALBERTO TEDESCHI - AeC Trento