

TERZA
PAGINA

Famila Schio e dinamica mentale: un' alleanza inedita ma vincente

A fianco dell'allenatore lo psicologo ha curato l'allenamento psicologico delle atlete con una 'nuova' psicologia

"La promozione in serie A1 del Famila Schio? E' stato un risultato fortemente desiderato da tutti e ottenuto grazie al lavoro svolto da ognuno nel contesto del proprio compito". Questo il giudizio del dottor Franco Piva, 38 anni, psicologo, residente a Vicenza con la moglie e i due figli (Alessandro di 5 anni e Mariasole di appena 4 mesi), direttore dell'Istituto di Dinamica Mentale di Dalmine (Bergamo), che assieme al dottor Carlo Spillare, responsabile del Programma di Dinamica educativa innovativa per sportivi, che opera nell'ambito dell'Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A. di Dalmine e Padova, ha curato l'allenamento mentale delle atlete scledensi, privilegiando alcune "Dinamiche della Mente" promosse dall'Accademia stessa. In particolare i due operatori hanno collaborato con lo staff tecnico e le giocatrici, proponendo tecniche di Dinamica mentale base e comportamentale applicate allo sport, attraverso il metodo del dottor Marcello Bonazzola, presidente del C.R.S.-I.D.E.A. "Il passaggio in serie A1 del Famila Schio - continua lo stesso Franco Piva - è stato un risultato fortemente voluto dalle ragaz-

ze, che con coraggio ed orgoglio, hanno raggiunto il loro obiettivo. Sono state stimolate da una crescente consapevolezza di potercela fare e dalla forza creata dagli atteggiamenti positivi di tutti coloro che saputo esprimere un'atmosfera vincente attraverso il pensiero coordinato da tutti.

Un plauso quindi va dal presidente al tecnico, dal direttore sportivo a tutti i dirigenti, dal preparatore atletico al medico e per concludere con il pubblico che ha veramente dimostrato di meritare anch'esso l'élite della pallacanestro italiana..." Che significato ha per Lei questo risultato?

"Innanzitutto una maggior conoscenza ed esperienza umana ed ho verificato l'idea che lo sport può recuperare enormi qualità insite in ogni persona ed assolvere ad una generale funzione di supporto educativo e formativo..." Come avete operato per la realizzazione del programma? "Il nostro è stato un tentativo per operare con una nuova mentalità. Innanzitutto si è cercato di instaurare con la società scledense un rapporto di collaborazione e fiducia, necessari per la realizzazione di qualsiasi buon risultato.

Poi abbiamo cercato di creare le occasioni perché ognuno potesse esprimere al meglio non solo il suo potenziale atletico ma la sua personalità, per uno sviluppo armonico ed equilibrato, per imparare veramente non solo come atleta ma come persona tutto ciò che la vita insegna in un anno di sport: vittorie e sconfitte, esaltanti prestazioni, emozioni intense, disciplina, spirito di sacrificio, addestramento allo sforzo, accettazione di regole, preparazione alla vita di tutti i giorni, conquista meritata di diritti vitali..."

- Quindi in pratica avete pensato ad un anno di esperienza umana?

"Sì, esattamente.

Per un atleta sono anni importanti per la sua formazione come persona e non si può non considerare l'aspetto psicologico, umano, di crescita: difficoltà, confusione, responsabilità, vere possibilità, qualche illusione, tensione emotiva legata all'ambiente, eccessi di ansia..." Come avete lavorato concretamente?

"Innanzitutto voglio premettere che non abbiamo obbligato nessuna ragazza, ognuna è stata libera di fare la scelta desiderata.

Alla fine praticamente tutte hanno

deciso di seguire questo programma, una di queste ha voluto programmare da sola e portare avanti un programma differenziato dalle altre

Rispondendo alla sua domanda, essenzialmente attraverso periodiche riunioni di gruppo rivolte agli allenatori e alle giocatrici, con esercizi psico-fisici, tecniche mentali, di motivazione, di comunicazione. Come detto è stata lasciata aperta la possibilità anche di un lavoro individuale, personalizzando ancor di più l'intervento, per permettere ad ognuno di avere più occasioni possibili per autoeducarsi ed integrarsi con il gruppo al meglio delle sue possibilità e migliorare giorno per giorno..."

- Che importanza può avere questa tecnica nello sport degli anni '90?

"E' una strada che va intrapresa perché, a nostro avviso, gli anni futuri saranno sempre più caratterizzati da nuove pronte che all'interno di una società sportiva saranno impegnate a considerare di più l'atleta nella globalità della sua dimensione fisica, emotiva e mentale, perché come un buon lavoro sul corpo favorisce la dinamica di crescita, anche un addestramento al

controllo emozionale favorisce una migliore espressione, così come l'attività immaginativa, la pre-osservazione permette di sviluppare una propria direzionalità, fondamentale per centrare l'obiettivo prefissato. Ritornando al nostro caso, l'intervento è stato mirato a fornire, principalmente, strumenti concreti che permettessero un'autogestione dello stress, e per ottimizzare l'espressione a tutti i livelli di sviluppo personale e sportivo."

- Cosa l'ha colpita del Famila Schio?

"Il desiderio di imparare ad essere se stessa, a conoscersi e sperimentarsi nelle emozioni di un anno di attività. Spero che questo aumenti il prossimo anno per far sì che ognuno possa in ogni gara buttare in avanti il proprio cuore verso l'obiettivo e seguirlo."

- E da un punto di vista più tecnico?

"Credo sia cambiata la mentalità, e da questo punto di vista ha contribuito la compattezza societaria che ha consentito una certa serenità, indispensabile per l'ottenimento di certi risultati. Alla fine hanno parlato i risultati, forse è ingiusto fare nomi ma qualcuno di loro meriterebbe a mio parere un posto in nazionale maggiore..."

La dinamica mentale e comportamentale

L'iniziativa di Dinamica Mentale e Comportamentale per sportivi dell'Istituto di Dinamiche educative alternative di Bergamo, è una branca didattica-propedeutica del Programma di Dinamica innovativa dell'Accademia Europea C.R.S.-IDEA. Un programma realizzato a seguito dei risultati ottenuti applicando le tecniche di Dinamica Mentale, sia oggettivi (miglioramenti delle percentuali al tiro e miglioramento statistico in generale) che soggettivi (sensazione di lucidità, tranquillità, miglioramento della concentrazione, maggior determinazione durante la prestazione, diminuzione dell'ansia e della paura) ottenuti da molti atleti.

Attratti all'inizio dal conseguimento dei risultati tangibili e concreti, il campo della ricerca e dello studio nel settore sportivo si è via via allargato fino a comprendere più aspetti che, fra l'altro sono costantemente presenti nell'esperienza sportiva e fanno da sottofondo al risultato della prestazione. L'aspetto sociale e l'aspetto educativo-formativo sono, oltre all'aspetto pratico-agonistico, ben presenti nell'idea di base che sorregge l'iniziativa didattica-propedeutica di Dinamica Mentale e Comportamentale. Da un punto di vista sociale, lo sportivo è preso in considerazione come individuo sociale non violento, tendente verso un fine di sua libera scelta che privilegi, in ogni occasione, la propria dignità. Da un punto di vista educativo-formativo, lo sportivo è considerato come una persona che può acquisire alcune tecniche pratiche per il controllo del corpo, delle emozioni, di focalizzazione mentale delle idee verso un maggior equilibrio ed una maggiore tranquillità (rilassamento) vincere l'insonnia, ovviare a malesseri di tipo psico-somatico (mal di testa, gastriti, spasmi muscolari, ecc.), affrontare complessi di inferiorità, timidezza, scarsa fiducia in se stessi, migliorare la comunicazione con gli altri. Da un punto di vista pratico-agonistico, lo sportivo può apprendere una serie di tecniche pratiche che possono costituire un supporto in più verso il conseguimento di un miglioramento della performance. Lo sportivo può apprendere tecniche specifiche volte a ridurre le tensioni e i blocchi muscolari, primo ostacolo al movimento armonico e alla coordinazione; a recuperare velocemente dalla fatica degli allenamenti e delle partite; a ridurre e progressivamente eliminare gli stati ansiosi che si vivono prima e durante la gara e per sostituirli con emozioni positive e autostima, tranquillità e sicurezza; ad integrare l'allenamento mentale ed emozionale incidendo positivamente sui tempi di apprendimento dei vari gesti tecnici; ad agire ed interagire positivamente con tutto l'ambiente (pubblico, rumori, avversari); a costruire un produttivo, progressivo e positivo "spirito di squadra".

In definitiva uno degli obiettivi che ci si prefigge attraverso il programma di Dinamica educativa innovativa di Dinamica mentale e comportamentale applicata allo sport è di dare la possibilità a tutti gli sportivi, che veramente lo desiderano, di raggiungere quei risultati, interiori ed esteriori, soggettivi ed oggettivi, cui intimamente aspirano e di raggiungerli in un modo consapevole e responsabile, senza aspettarsi cambiamenti miracolosi e bacchette magiche di alcun genere, ma comprendendo che la realizzazione di se stessi e dei propri obiettivi dipende dalla persona stessa, la quale decide di farsi aiutare per riuscire ad aiutarsi da sola. E' pertanto evidente che il merito dei risultati ottenuti non è solo del metodo e delle tecniche, ma della persona che fa proprie il metodo e le tecniche.



Chi usa la nuova psicologia e perché

Mediante l'uso delle tecniche di Dinamica Mentale e comportamentale applicate allo sport, nel 1980 Fabio Fossati, allora cestista ed oggi allenatore, passò nel tiro da una percentuale del 28% a quella del 43%; l'anno successivo un suo compagno di squadra, Carlo Spillare (attualmente direttore sportivo del Famila Schio, neopromosso in serie A1) passò dal 41% al 53%, migliore prestazione di quel campionato per un giocatore italiano; nel 1980 Marco Solfrini venne convocato nella squadra nazionale e vinse la medaglia d'argento alle Olimpiadi di Mosca e la squadra del Brescia, nella quale militavano quei giocatori, conquistò il più alto piazzamento mai ottenuto nella sua storia, il sesto posto nel campionato di serie ADopo di allora, il programma di Dinamica educativa innovativa è stato proposto ed applicato anche in altre discipline sportive, sia da squadre che da atleti individualmente. Ecco il programma di disciplina per disciplina.

RUGBY: programma svolto con tutti gli atleti della squadra di A2 maschile del Pasta Jolly Tarvisium di Treviso

CALCIO: sono stati tenuti corsi di Dinamica mentale e comportamentale alle squadre del Padova e del Catania. Il Milan si avvale della consulenza del dottor Bruno De Michelis e del dottor Fulvio Cuizza, istruttori di Dinamica mentale.

TIRO A VELA: queste tecniche sono state inserite nel programma di allenamento della nazionale italiana che parteciperà ai campionati mondiali nella prossima estate.

BOB: ci sono tre atleti, piloti della squadra nazionale, che usano le tecniche di Dinamica mentale e comportamentale come supporto nella propria attività.

TENNIS: le tecniche di Dinamica mentale e comportamentale sono state inserite come parte del programma dei corsi di aggiornamento e di specializzazione che si tengono annualmente a Tonzetta del Cimo-

ne.

BASKET: dopo i corsi tenuti lo scorso anno negli "stages" di aggiornamento e di specializzazione a Tonzetta del Cimone, il programma è stato realizzato alcuni mesi fa con 28 ragazze di 13-14 anni, militanti nelle formazioni giovanili del Famila Schio. Gli allenatori e il preparatore atletico della stessa squadra adottano inoltre le tecniche di Dinamica base e comportamentale, come complemento ed aggiornamento della propria preparazione tecnica e personale.

SCI: dopo che due allenatori della squadra nazionale "B" hanno frequentato, con risultati positivi, il seminario di Dinamica mentale base, le tecniche di Dinamica mentale e comportamentale sono state proposte ed applicate da gran parte dei componenti della squadra.

ATLETICA LEGGERA: queste tecniche sono state inserite nel programma globale di allenamento di vari atleti di varie specialità della Società Sportiva "Virtus Lucca".