

Nuova Vicenza

PAGINA 5

□ NUOVA VICENZA
domenica 11 marzo 1990

attualità

Dal Famila Schio a Molon: la Dinamica piace allo sport



Carlo Spillare

VICENZA - Dinamica mentale e sport: un binomio che in questi ultimi anni è andato a braccetto e che nella provincia di Vicenza ha coinvolto la squadra di pallacanestro femminile «Famila Schio» ed il Vicenza calcio di Marino Molon. Due esperienze maturate un paio d'anni fa quasi contemporaneamente tra loro ed a quelle di tante altre società sportive italiane: dalla «Fideuram» di Treviso di rugby alla nazionale «B» di sci; dalla «Virtus» di Lucca di atletica leggera alla nazionale di volo a vela; dalle squadre di calcio del Padova e del Catania al centro tennis di Tonzetta del Cimone; al campione europeo e medaglia d'argento mondiale di karatè Bruno De Michelis. Con il Famila l'esperimento continua, mentre Molon ha dovuto abbandonare le sue sedute con la squadra perchè nel frattempo ha perso la poltrona presidenziale. Sia per la squadra di pallacanestro che per quella calcistica, il training di dinamica mentale è coinciso con la promozione in A1 e la permanenza in C1. Ma in cosa consiste l'applicazione della dinamica mentale nello sport?

«Nel Famila - spiega Carlo Spillare, avvocato, direttore sportivo della squadra scledense, ex giocatore di pallacanestro di A1 con Venezia e Brescia ed uno dei migliori tiratori da fuori italiani - ab-

biamo impostato due programmi separati, uno per gli allenatori ed uno per le giocatrici. Tutto il programma è svolto in stretta collaborazione con l'allenatore della squadra Giuseppe Lo Giudice. Con questo metodo è possibile imparare ad affrontare le tensioni muscolari fastidiose e ad ovviarle, focalizzare il proprio pensiero verso la creazione di un nuovo equilibrio psico-fisico soddisfacente ed a recuperare velocemente dalla fatica degli allenamenti e delle partite. Dieci anni fa, quando giocavo nella Pintinox di Brescia, per migliorarmi nello sport ho usato anch'io tecniche di dinamica mentale».

L'idea di base del programma di dinamica mentale è quella di mettere lo sportivo nelle condizioni di dare ciò che è nelle sue reali possibilità. Il programma di «Dinamica educativa innovativa per sportivi» si articola in tre aspetti fondamentali: l'utilizzo appropriato di tecniche di immaginazione creativa e di ginnastica mentale, l'apprendimento di tecniche somato-psichiche anti stress e di consapevolezza corporea, tecniche di comunicazione e di motivazione applicata alla formazione di una «sana mentalità vincente».

«Per me è stato fondamentale - racconta la giocatrice di basket Roberta Pe-

goraro - riuscire a rilassarmi prima di ogni partita ed a comunicare positivamente con le mie compagne. E sono convinta che la dinamica mentale abbia contribuito ad alimentare quella determinazione che lo scorso anno ci ha portato in A1». Impressioni positive anche da parte di un'altra giocatrice, Stefania Zanussi. «Con la dinamica mentale si è creato un gruppo formidabile. Adesso inoltre riesco a controllare meglio le mie emozioni e a rimanere concentrata».

La dinamica mentale applicata nello sport ha dato soddisfazioni anche all'ex presidente del Vicenza Marino Molon. Sotto la sua presidenza la squadra conquistò 22 punti in 15 partite terminando così il campionato a quota 42, ad un solo punto dalla serie B. Secondo lo staff della TreGima il merito di questo successo sportivo è proprio nell'applicazione costante delle tecniche di dinamica mentale. «La TreGima, ed in particolare il suo presidente Marino Molon - dice Giuseppe Serafini - applica la dinamica mentale nel lavoro da 20 anni. Tre anni fa, con Molon presidente del Vicenza, ci abbiamo provato anche con lo sport, ed è andata molto bene. Ricordo che alcuni giocatori come Zoppellaro, Tardini e Zamparutti sembravano rigenerati.

Giulio Di Palma