



Carlo Spillare

Rugby A2

Programmazione mentale: uno dei segreti della promozione

Un tocco di psicologia nel miracolo Pasta Jolly

Un aspetto certamente inedito della Promozione in A1 della Pasta Jolly è rappresentato dal fatto che per tutta la stagione la squadra ha seguito un programma di preparazione mentale.

Abbiamo chiesto al dottor Carlo Spillare, ex giocatore di basket di serie A (Reyer Venezia e Pintinox Brescia), Operatore di supporto psico-pedagogico, psicologo, di saperne di più su questa novità.

«L'Istituto di Dinamiche Educative Alternative di Bergamo - dice - sviluppa in ambito nazionale programmi di Dinamica Educativa innovativa a vari livelli. L'obiettivo di tali programmi (i cui contenuti didattici hanno ottenuto il proponibile da parte del Dipartimento Ricerche e Studi, diretto

dal professore Sabino Samuele Acquaviva, dell'Accademia Europea Crs-Idea di Dalmine in provincia di Bergamo e Padova) è di mettere colui che ne usufruisce nelle condizioni di conoscersi meglio e di esprimere tale consapevolezza nella pratica quotidiana, in particolare, con la Pasta Jolly abbiamo proseguito una collaborazione che era nata due anni fa e che è stata quest'anno inserita nella preparazione globale della squadra.

A settembre abbiamo tenuto ai ragazzi un Corso di Dinamica Mentale Base e Comportamentale, della durata di due giorni e mezzo, nel quale, con il dott. Franco Piva e la dott.ssa Patrizia Serblin (entrambi psicologi) abbiamo illustrato le tecniche di ri-

- Carlo Spillare, ex giocatore di basket, nell'equipe che da due anni segue la preparazione della squadra trevigiana
- Una serie di tecniche applicate ai giocatori per ridurre le tensioni, i blocchi muscolari e per recuperare velocemente
- Ma alla base di tutto un ambiente ideale ed un affiatamento unico tra giocatori, allenatore e presidente

lassamento somato-psichico, immaginazione creativa, comunicazione e motivazione applicata allo sport, mirate a ridurre le tensioni e i blocchi muscolari, a recuperare velocemente la fatica degli allenamenti e delle partite, a ridurre e poi eliminare gli stati ansiosi che si vivono prima e durante la gara e sostituirli con emozioni positive e autostima, tran-

quillità e sicurezza, ad agire ed interagire positivamente con tutto l'ambiente (pubblico, rumori, avversari) e a costruire un produttivo, progressivo e positivo spirito di squadra. Successivamente ogni tre settimane abbiamo tenuto presso la sede del locale centro Ama di Treviso, delle periodiche riunioni di verifica delle tecniche applicate accompagnando

la squadra lungo la scala verso l'A1».

- Si dice che ovunque operate facciate centro.

«È solo un caso - continua il dott. Spillare - è vero che i nostri programmi sono stati seguiti ed applicati da vari sportivi, la squadra femminile di basket del Famila Schio oppure la tennista di seconda categoria Anna Benzon, ad esempio, con

buoni risultati agonistici, ma va detto che se arrivano dei risultati il merito è tutto loro che hanno adottato dei mezzi intelligenti per aiutarsi a farcela da soli. Noi al massimo li aiutiamo a costruire la bicicletta, a pedalare ci pensano loro».

- Della Pasta Jolly cosa l'ha colpita di più?

«L'ambiente e lo spirito di gruppo. Tra presidente, allenatore e ragazzi c'è una consolidata unione di intenti nel rispetto dei ruoli, delle competenze e delle responsabilità di ognuno. Sento dire che alcuni giocatori della Pasta Jolly non potrebbero giocare, per motivi fisici, in altri club: può darsi, ma questa è l'ennesima dimostrazione che quando l'atleta ha qualcosa dentro e lo butta sul campo, di

buono esce sempre qualcosa. La vittoria di Napoli è stata la giusta ricompensa di una stagione giocata con tecnica ma anche con orgoglio».

- E se non fosse arrivata la promozione?

«Non avremmo certo modificato i nostri programmi: ciò che ci interessa è che chi usufruisce di ciò possa trovare un momento di crescita personale, al di là della vittoria o della sconfitta, perché lo sport è, se usato correttamente, un formidabile strumento di promozione individuale e collettiva ed i risultati che si ottengono in termini di autostima, autoeducazione, presa di coscienza dei propri valori, sono la risposta più precisa a chi, con superficialità, parla di lavaggio del cervello».