

COACH

# BOX MAGAZINE

 FIP  
ALLENATORI

## L'intervista a Ergin Ataman

A CURA DI ROBERTO DI LORENZO

## Giovani e mondo senior

MARCO SODINI

## La storia

NICOLA "NICO" MESSINA

## L'estate delle Nazionali giovanili femminili

GIUSEPPE PIAZZA E GIOVANNI LUCCHESI

## Il giocatore moderno nei sistemi d'attacco

CESARE PANCOTTO

Anno 3 - n°12



## Dinamica Mentale Base & Sport

Una proposta innovativa di auto-sostegno psicofisico consapevole valida anche per gli allenatori e le allenatrici

di Carlo Spillare, Avvocato, Psicologo, Operatore di supporto pedagogico, Scrittore

**Premessa**  
Nel 1975 avevo 20 anni, giocavo nella **Reyer Venezia** e sbagliai, per troppa emozione, nel big match per il primo posto in A2, due tiri liberi a tempo scaduto con punteggio pari a Bologna contro la **Fortitudo**. Ai supplementari, perdemmo la partita.

Non avrei mai pensato, allora, che quell'episodio ai miei occhi tragico, mi avrebbe insegnato che in ogni fallimento c'è sempre il seme di un successo equivalente o superiore; né avrei mai pensato che quell'episodio sarebbe stato l'inizio di un percorso di sviluppo personale che mi portò a frequentare nel 1976 un corso di **Dinamica Mentale Base** tenuto dal dott. Marcello Bonazzola e a verificare che ero

in grado, usando correttamente alcune mie naturali capacità mentali, anche di controllare le emozioni nei momenti di maggiore tensione (cosa che ritenevo impossibile, per me).

Visti i risultati ottenuti in campo sportivo (migliorai sensibilmente le mie percentuali al tiro e nei momenti importanti la mano non tremava più) e personale (risolsi un problema di salute dovuto all'eccesso di tensione e migliorai la concentrazione nello studio, così da laurearmi in giurisprudenza), proposi il corso ad alcuni miei compagni della squadra dove allora giocavo, la **Pinti Inox Brescia**, compreso l'allenatore Riccardo Sales, vivendo alcune stagioni esaltanti sotto ogni punto di vista.

## Il progetto di formazione Umana

Nel tempo la passione per il mondo della mente, vissuto sempre, grazie alle indicazioni di Marcello Bonazzola, con i piedi per terra e orientato verso obiettivi pratici e concreti di sviluppo personale, mi ha portato ad ottenere l'abilitazione come psicologo, a diventare un istruttore del corso di **Dinamica Mentale Base** (distribuito con il nome di **Dinamiche della Mente e del Comportamento**) a specializzarmi come Operatore di supporto psico-pedagogico e successivamente ad ideare ed organizzare un Progetto di **Formazione Umana** che mettesse l'**Uomo**, in sé e per sé considerato, al centro di ogni esperienza ed in grado di fornire agli interessati dei riferimenti e supporti utili ad affrontare in termini positivi alcuni aspetti della Dimensione Umana, come il controllo dello stress, i collegamenti tra mente e comportamento, la comunicazione, la motivazione e la leadership.

Tale Progetto è rivolto ad ogni fascia di età (infanzia, adolescenza, età adulta e terza età) naturalmente con i dovuti accorgimenti a seconda dell'età e dello sviluppo psicofisico dei partecipanti e viene distribuito sia alla generalità delle persone e sia in ambiti specifici, quali lavorativi, scolastici e sportivi.

Oggi il Progetto di **Formazione Umana**, dove mi occupo della formazione dei formatori, è distribuito da due Istituti di Formazione, l'Istituto di Dinamiche Educative Alternative di Curno (Bg) e l'Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età adulta e la Terza età APS di Vicenza.

## La dinamica mentale base

La **Dinamica Mentale Base** secondo il metodo del dott. Marcello Bonazzola (che è alla base del Progetto di Formazione Umana) è un insieme di tecniche non direttive di rilassamento somatopsichico, di visualizzazione, focalizzazione, organizzazione e proiezione mentale, nato dallo studio e dalla ricerca interdisciplinare delle onde cerebrali, dell'immagine dell'io, di talune discipline orientali, della Psicocibernetica, dell'immaginazione creativa e delle "arti didattiche" più pertinenti e funzionali (per ulteriori approfondimenti, [Dinamica Mentale Base e onde cerebrali](#)).

In ambito specifico e sportivo, sin dagli anni ottanta, ho proposto, assieme ad altri colleghi, la Dinamica Mentale Base in campo sportivo ([vedi alcune testimonianze](#), riferite anche alla pallacanestro).

Di recente, in campo giovanile e con il supporto della **L.I.B.A.** (Legends International Basketball Association, con presidente Carlo Caglieris) abbiamo tenuto due iniziative di "**Sport & studio**" presso una società di rugby e una di pallacanestro ([vedi le testimonianze](#)) sull'ipotesi di lavoro di fornire ai giovani dei riferimenti utili per coltivare sia lo sport che lo studio.

Dal 2010 ho iniziato a proporre la D.M.B., così che il Progetto divenne di **Formazione Umana e Professionale**, con il nome "Lavoro & stress", a vari Ordini Professionali (Avvocati, Commercialisti, Ingegneri e Architetti), che la inserirono nella loro formazione e aggiornamento professionale riconoscendo crediti formativi, oltre che al Consiglio Nazionale Forense, al Tribunale di Vicenza e ad aziende, banche e scuole ([vedi alcune referenze](#)).

## Dinamica Mentale Base & Sport

*E gli allenatori sportivi cosa c'entrano con tutto questo?*

A mio parere, molto.

È un dato di fatto che la professione di **allenatore e allenatrice** consiste certamente nella conoscenza delle varie componenti tecniche della propria disciplina sportiva, nella preparazione tattica e nella conduzione delle partite e degli allenamenti, nelle relazioni interpersonali con i propri assistenti, gli atleti, i dirigenti, lo staff in generale, i media e nei risultati pratici che si ottengono; vero è peraltro che accanto a questi aspetti "*istituzionali*", c'è anche **una parte meno visibile**, ma consistente, che spesso **influenza la professione stessa**.

Le decisioni che si debbono prendere, sia in campo che fuori, la difficoltà e la delicatezza di certe partite che si giocano durante la stagione, il carico di lavoro, le responsabilità connesse all'incarico assunto, il dover essere costantemente "*in prima linea*", il rendimento della squadra possono determinare nell'allenatore e nell'allenatrice uno stato di **tensione psico-fisica** al quale diventa spesso difficile porre rimedio.

Invero, quando si è particolarmente sotto pressione, il sistema nervoso centrale stimola la produzione di alcuni ormoni (ACTH, adrenalina, cortisolo) che, a loro volta, aumentano la quantità di glucosio e ossigeno nel sangue e la pressione, dirigono il flusso sanguigno verso il cervello e i muscoli, mentre rallentano i processi "*nella circostanza*" inessenziali, come la digestione.



Biologicamente, niente di strano o di particolare; è solo una normale risposta di adattamento alle sollecitazioni ambientali, da parte dell'organismo. Il problema però sorge quando **“questo stato di adattamento” viene mantenuto troppo a lungo**; in tal caso si determina un esaurimento delle risorse energetiche e si entra in uno stato di **“eccitazione”** che impedisce il riposo e la rigenerazione delle energie. Questa situazione provoca un intenso stato di malessere e parallelamente cala la motivazione a lavorare, diminuisce l'autostima e la sicurezza di poter dare validi suggerimenti ai propri collaboratori e ai propri giocatori e giocatrici e aumenta l'insoddisfazione e la tensione.

In una tale situazione, non potendo evitare l'esposizione allo stress, per vincere lo stress la soluzione è quella, prima di tutto, di imparare a porsi nei confronti di qualsiasi cosa si intenda fare in modo da essere **“vigilante” rilassati e determinati**; infatti se uno è iperteso, ansioso o tentennante, al di là di ogni umana aspirazione, il risultato che normalmente ottiene è quello di trasmettere all'esterno questo suo modo di sentirsi e di proporsi.

In più, in termini di economia esistenziale, è scientificamente dimostrato che **una persona rilassata si stanca di meno di una persona tesa**, sia per un minore consumo di glucosio (e conseguente minore accumulo di glicogeno nei muscoli) sia per il minor spreco di energie mentali nella comprensione di una situazione,

nella soluzione di un problema, nell'intrapresa di una pratica relazionale.

É pertanto indubbio che la **“prestazione”** di ogni allenatore e allenatrice, al pari di ogni lavoratore che opera in termini professionali, può essere influenzata, se non anche determinata, dalla capacità di fare fronte e di rispondere in termini **positivi e costruttivi** alle sollecitazioni cui si è sottoposti quotidianamente.

### Il training **“Lavoro & Stress”**

In quest'ottica il training **“Lavoro & stress”** per allenatori e allenatrici (un primo step di un, in ipotesi, percorso formativo breve che tocchi poi **Comunicazione & Relazioni interpersonali e Motivazione & Leadership umana e professionale**) è utile per:

- mantenere e raggiungere la necessaria **“tensione produttiva”** (né troppa, né troppo poca);
- recuperare energia dopo intense attività;
- mantenere o migliorare un costruttivo controllo emozionale;
- mantenere o migliorare un'adeguata chiarezza e concentrazione mentale;
- vivere l'atteggiamento mentale positivo anche come **“positivo scontento”** ;
- modificare abitudini indesiderate;
- mantenere o migliorare l'autostima;
- mantenere o migliorare l'ascolto;
- prepararsi mentalmente alla performance lavorativa.

In campo professionale, la durata ordinaria



dell'iniziativa è di 12 ore, distribuite in 3 sessioni di 4 ore ciascuna (intervalli compresi). È anche possibile ridurre la durata a una o due sessioni, a seconda delle esigenze di tempo specifiche, ma con conseguente riduzione dei contenuti del training. Il corso completo di Dinamica Mentale Base ha una durata di 20 ore.

L'iniziativa è di facile approccio e di semplice partecipazione; non prevede test, libri di testo o compiti per casa e le verifiche dei risultati ognuno le fa subito, dopo ogni ora di lezione, "da solo a solo" e senza esami o esaminatori.

È utile ricordare che il training, pur nella sua peculiare caratteristica innovativa, **non interferisce mai con le prerogative e le specifiche competenze tecniche** degli allenatori e delle allenatrici, **in quanto si rivolge all'uomo/donna-sportivo/a e alle sue qualità naturali, fisiche, emozionali, mentali e alle sue aspirazioni palesi o latenti**. Lo stesso vale per quando si opera con i giocatori e le giocatrici ([vedi i contenuti dell'iniziativa](#)), oltre che con i dirigenti e le dirigenti.

#### **Pensare in grande per essere di aiuto**

Qualche tempo fa, in un libretto di aforismi, "*Pensieri senza scarpe*" - Maginot edizioni, scrissi che "*Quelli che realizzano i propri sogni spronano gli altri a fare altrettanto. Come mai i ragazzi di oggi vengono così poco spronati a realizzare i loro sogni?*".

Una provocazione più o meno gratuita? No, un'osservazione del mondo di oggi, dopo 45 anni di lavoro sul campo con i bambini, gli adolescenti e gli adulti.

Credo che **l'essere di aiuto a qualcuno**, restituendo qualcosa che si ha avuto il privilegio di ricevere, sia un passaggio che dà un senso di consapevole adeguatezza alla propria vita personale; vale anche in qualsiasi attività professionale, come quella di allenatore e allenatrice. Quando **coach Tonino Zorzi**, dopo una partita giocata bene o, dopo il mio ritiro dall'attività agonistica, veniva a conoscenza di alcuni miei risultati che lui riteneva dei successi, mi diceva "*sono molto contento per te*" percepivo la sua genuina soddisfazione nel vedere un suo giocatore fare bene.

Sono grato a **Tonino Zorzi** e pure a **Riccardo Sales** ed **Elio Pentassuglia**. Senza il loro aiuto non sarei diventato il giocatore che sono stato e probabilmente nemmeno la persona che sono diventata. Ho bene appreso le lezioni del "*montarsi la testa*" e del "*considerarsi troppo poco*" ed i loro stimoli (anche burberi e decisi) mi hanno aiutato ad apprezzare le mie capacità, a superare molti miei limiti e ad imparare il mio modo personale di "*pensare in grande*".

Oggi, c'è una particolare necessità di **recuperare la capacità di sognare**, a tutti i livelli a partire dai giovani. Non amo la mediocrità e nemmeno l'eccellenza aprioristica. L'eccellenza deve essere sempre riferita alla "*cilindrata*" psicofisica di ogni persona. Non si può pretendere che una 500 vada come una Ferrari, ma si può fare sì che la 500 vada al meglio delle sue capacità, così come lo stesso faccia la Ferrari.

Bisogna però tenere presente che così come non è possibile dare a qualcuno qualcosa che non si possiede (es: dell'acqua, se non si ha acqua nella propria bottiglia), non è possibile aiutare **qualcuno a sognare se chi stimola a sua volta non coltiva propri sogni**; diversamente, i messaggi arrivano disarmonici e con poca possibilità di essere ben ascoltati e apprezzati e questo, a qualsiasi età, in qualsiasi momento della propria vita personale e professionale e nella classica "*buona e cattiva sorte*".

Essere sempre autentici non è facile, soprattutto nella società di oggi, dove siamo sovra stimolati da catere di messaggi basati sull'apparenza, sull'immediatezza e sulla spersonalizzazione dell'individuo.

"*Pensare in grande*" può anche essere recuperare (se del caso) o mantenere la **propria autenticità** e seguirla nei suoi **desideri ed aspirazioni**; per poi trasmettere, per gli allenatori e le allenatrici, lo stesso stimolo a fare altrettanto ai propri giocatori e giocatrici, senza per questo snaturare l'ordinaria preparazione tecnica, tattica, atletica e la propria personale modalità di espressione e comunicazione. L'**autenticità**, al pari della **Dinamica Mentale Base**, è un po' come il tee di legno che il golfista mette sotto la pallina prima di tirare; niente di più e se poi il tiro esce bene (invece che fare una buca per terra), il merito sarà sempre di chi ha fatto il tiro e non certo del tee.

La **Dinamica Mentale Base** permette di "*aiutarsi da soli*" a ricontattare la propria **autenticità** ogni volta che lo si desidera o si ritiene di averne bisogno.

#### **Conclusione**

Da ex giocatore e dirigente (dopo la carriera ho operato per 25 anni nella pallacanestro femminile con il **Famila Schio**), ben conoscendo il mondo sportivo, sono consapevole che nulla di quanto ho esposto sarà giunto nuovo al lettore, ma qualcuno mi disse una volta che spesso abbiamo bisogno che le cose ci vengano non solo dette ma anche ripetute; e personalmente posso affermare con certezza di avere bisogno di entrambe le cose quotidianamente.