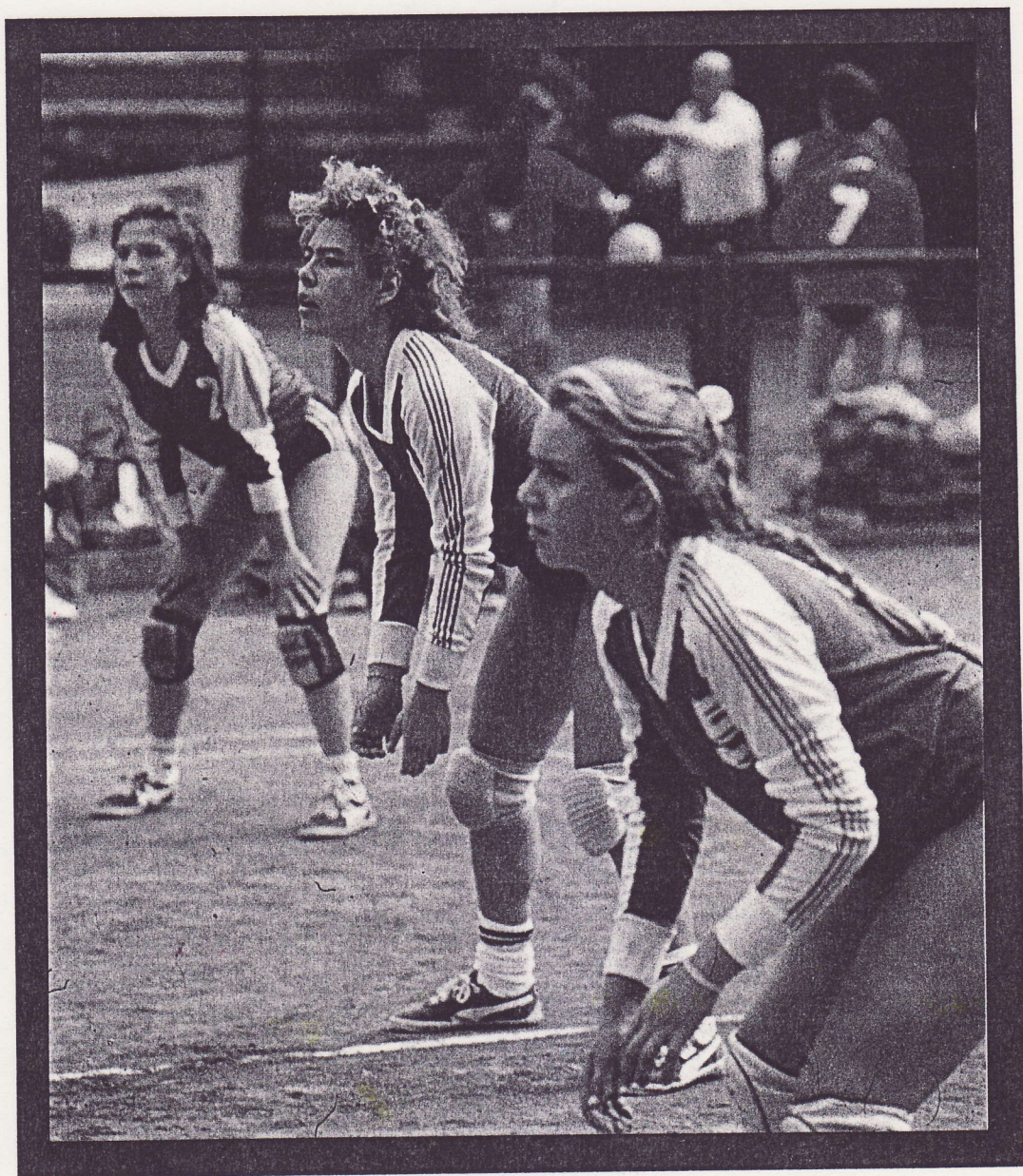


MOVIMENTO

RIVISTA DI PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELL'EDUCAZIONE FISICA
ORGANO UFFICIALE DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA PSICOLOGIA DELLO SPORT



BURN-OUT E SPORT

ATTI DELL'8° CONGRESSO DELL'AIPS

SECONDA PARTE

INTERVENTO MIRATO DI SUPPORTO PSICOPEDAGOGICO

SU UNA SQUADRA FEMMINILE DI PALLACANESTRO DI SERIE A E SU UNA SQUADRA DI RUGBY DI SERIE A

Massimiliano Ruggiero, Carlo Spillare *,
in collaborazione con Franco Piva ** e Patrizia Serblin ***

La comunicazione riguarda gli interventi di supporto psico-pedagogico effettuati nelle stagioni agonistiche 1988-89 e 1989-90 presso una Squadra di Pallacanestro femminile di serie A e in quella 1989-90 presso una Squadra di Rugby di serie A; tali interventi sono mirati a fornire ad atleti ed allenatori gli strumenti didattico-propedeutici di rilassamento somato-psichico, immaginazione creativa, ginnastica mentale, comunicazione di gruppo e motivazione applicata, utili ad acquisire una maggiore conoscenza e comprensione della propria realtà somato-psichica e ad esprimerla anche nella prestazione agonistica.

Progetto della presente relazione è l'illustrazione dell'intervento effettuato da un gruppo di psicologi e operatori di supporto psico-pedagogico all'interno della squadra di pallacanestro femminile di serie A1 del Famila Schio (lo scorso anno in serie A2) e di quella maschile di rugby di serie A2 (ora promossa in serie A1) del Pastajolly Tarvisium di Treviso.

L'intervento si è concretizzato nel proporre ai tecnici e agli atleti un Programma di Dinamica Educativa Innovativa per Sportivi.

Tale Programma è finalizzato a mettere lo Sportivo nella condizione di sviluppare al meglio le proprie capacità e qualità personali, e questo senza interferire mai con le prerogative e le funzioni delle specifiche competenze istituzionali (leggi Allenatori e Dirigenti), in quanto non si rivolge alle materie o ai contenuti di loro precisa responsabilità ma «all'Uomo come entità mente-soma» ed alle sue qualità naturali, fisiche, emozionali, mentali ed anche sue aspirazioni palesi e latenti.

Il programma di Dinamica Educativa Innovativa per Sportivi proposto si è snodato attraverso tre aspetti fondamentali:

1) apprendimento di tecniche di rilassamento somato-psichico anti stress e di consapevolezza corporea;

2) utilizzo appropriato di tecniche di immaginazione creativa e di ginnastica mentale;

3) tecniche di comunicazione e di motivazione applicata alla formazione di una sana «mentalità vincente».

Per quanto riguarda le tecniche di immaginazione creativa e di ginnastica mentale, la scelta è stata quella di utilizzare le tecniche di Dinamica Mentale Base secondo il metodo di Bonazola, consistenti in un insieme di tecniche non direttive di rilassamento somato-psichico, di visualizzazione, focalizzazione, organizzazione e proiezione mentale, nato dallo studio e dalla ricerca interdisciplinare delle onde cerebrali, della Psicocibernetica, dell'immaginazione creativa e delle «arti didattiche» più pertinenti e funzionali.

STRUTTURA DELL'INTERVENTO

Con la squadra di Pallacanestro Femminile della Famila Schio, lo scorso anno, all'inizio della stagione gli allenatori e le giocatrici hanno frequentato un Corso di Dinamica Mentale Base e Comportamentale in cui sono stati illustrati i contenuti e le tecniche fondamentali che avrebbero costituito il programma e che sarebbero state assimilate autonomamente attraverso un sem-

plice richiamo giornaliero di venti minuti o in momenti di necessità.

Durante la stagione si sono poi tenute periodiche riunioni di gruppo, in cui le tecniche di rilassamento e di visualizzazione venivano riassimilate; alle quali partecipavano di volta in volta gli allenatori o le giocatrici o, come nell'ultima fase di campionato, tutta la squadra assieme, poichè si voleva creare una buona «sinergia» di gruppo e migliorarne la comunicazione e la motivazione.

Abbiamo, comunque, previsto e sviluppato anche la possibilità di riunioni individuali al fine di personalizzare al meglio la preparazione mentale.

La partecipazione al programma è stata costantemente lasciata alla libera scelta di ognuno e, di fatto, il programma è stato seguito, da chi completamente, da chi in determinate circostanze, da tutti i componenti, allenatori e giocatori, comprendenti la «rosa» della prima squadra.

Quest'anno il lavoro è proseguito con periodiche riunioni di gruppo, sulla falsariga di quelle sviluppate in precedenza, ponendo peraltro molta attenzione alle dinamiche di comunicazione interpersonali del gruppo.

L'intervento di supporto psico-pedagogico alla squadra di Rugby del Pastajolly Tarvisium è iniziato durante la fase

* Operatori di «supporto psicopedagogico» presso l'Istituto Dinamiche Educative Alternative (I.D.E.A., S.r.l.) di Bergamo aderente al Progetto Permanente di Dinamica Educativa Alternativa del Dipartimento Ricerche e Studi dell'Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A. (Ente Morale) - Dir. Scient.: prof. S. Samele Acquaviva

** Psicologo, Dir. dell'Ist. di Dinamica Mentale di Dalmine (BG)

*** Psicologa, Presidente dell'Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza (Ente Morale) di Vicenza

di preparazione pre-campionato, tenendo ai tecnici e agli atleti un Corso della durata di due giorni e mezzo, dove sono state proposte sia tecniche di rilassamento somato-psichico e di immaginazione creativa sia tecniche di comunicazione e motivazione applicata allo sport.

Successivamente al Corso iniziale, sono state tenute periodiche riunioni di gruppo (ogni 3 settimane) di verifica e di riassimilazione delle tecniche che venivano via via applicate da tecnici ed atleti.

PARERI E TESTIMONIANZE

Riteniamo, infine, utile presentare alcuni pareri e testimonianze di tecnici ed atleti che hanno seguito il Programma di Dinamica Educativa Innovativa proposto.

Pier Marchesin, capitano della Pastajolly Tarvisium: «È stata sicuramente un'esperienza molto positiva perchè alcuni problemi di rapporto interpersonale non erano mai stati trattati fino in fondo dai miei compagni e me, e sono convinto che l'uso delle tecniche di Dinamica Mentale Base è stato determinante nel rendimento personale di ogni singolo giocatore dando al gioco di squadra quel «qualcosa in più» che ci ha permesso di raggiungere il nostro obiettivo».

«Per quanto mi riguarda (n.d.r.: Massimiliano Ruggiero, tallonatore della Pastajolly Tarvisium) da un punto di vista personale riesco finalmente ad avere un maggior controllo emozionale e quindi ad esprimere meglio la mia carica agonistica, mentre la squadra ha formato, tra giocatori e allenatori, un «gruppo» compatto e fortemente determinato».

Un gruppo di atleti della Pastajolly Tarvisium: «Alla luce delle esperienze agonistiche post-corso possiamo affermare che alcuni di noi hanno avuto

un balzo nel loro rendimento, nella loro determinazione alla vittoria e nella capacità di reazione anche in fasi deludenti della partita».

Gianni Del Buono, preparatore atletico della Famila Schio, oltre che allenatore nazionale di atletica leggera: «La tecnica proposta mi pare che parta da principi informativi estremamente corretti e porti a risultati ben superiori ad un semplice training».

Katia Peruzzo, pivot del Famila: «Dinamica Mentale Base ci ha indicato la via per essere più determinate e più «unite»; rispetto reciproco in ogni situazione, obiettivi personali integrati e valorizzati nel gruppo hanno fatto sì che ognuna di noi uscisse sia come persona che come giocatrice. La crescente fiducia in se stessi ha determinato una maggiore fiducia reciproca permettendoci così di superare i problemi incorsi nel migliore dei modi».

Stefania Zanussi, guardia-ala del Famila: «Ho usufruito delle tecniche di Dinamica Mentale Base anche nella vita di tutti i giorni e nello studio. Le ho trovate efficaci. Nei playoff non stavo bene per un infortunio ma ho avuto un grosso aiuto da queste tecniche proprio per dare ugualmente il massimo».

Cristiana Pagani, play-maker del Famila: «Ho trovato l'esperienza di Dinamica Mentale Base molto utile, sia per la mia crescita individuale che per l'amalgama di gruppo: la migliore consapevolezza e sicurezza in noi stesse ci ha permesso di affrontare con maggior tranquillità gli impegni agonistici, trasformando la tensione e lo stress in concentrazione, determinazione e voglia di esprimerci al meglio».

CONCLUSIONE

Il risultato sportivo della promozione in serie A1 conquistata sia dal Famila Schio che dalla Pastajolly Tarvisium (oltre che, per la formazione scledense, il 6Y posto di quest'anno nel massimo campionato, migliore risultato assoluto del club), il cui merito va ascritto alla

lungimiranza dei dirigenti e alla disponibilità dei tecnici e degli atleti, è solo un piccolo motivo di soddisfazione per il lavoro di supporto psico-pedagogico svolto.

Sono invece i risultati ottenuti da tecnici ed atleti in termini di autostima, autoeducazione, presa di coscienza dei propri valori e di motivazione personale costante che ci spingono a continuare lungo la strada intrapresa. ■

Dr. Carlo Spillare
psicologo
c/o I.D.E.A.

Via Broseta 42
24100 Bergamo

BIBLIOGRAFIA

BONAZZOLA M. – *Dinamica Mentale Base* – S.G.P., 1987.

BONAZZOLA M. – *Lo Sport chiede attenzione* – Suppl. *Mente Amica*, 1989.

FABBRO F. – *Cervello, linguaggio e stati di coscienza. Per una neurofisiologia degli stati alterati di coscienza* – *Mente Amica*, 1989.

SPILLARE C. – *Sport & Salute* – Sport Vicentino, 1989.

SPILLARE C. – *Dinamica della Mente e del Comportamento* – *Mente Amica*, 1989.

SIPs

Società Italiana di
Psicologia Scientifica

DPSAM

Divisione di Psicologia
dello Sport e delle
Attività Motorie

2° CONVEGNO NAZIONALE
PRATO, 2 marzo 1991

Metodi, tecniche, indicazioni
nella formazione
in Psicologia dello Sport