

Tutti in forma

SPORT SALUTE

e bellezza

Inserto settimanale della Gazzetta dello Sport

DINAMICHE MENTALI

Armonia, relax e il risultato può migliorare

Muscoli possenti, scatto, elasticità, resistenza. Tutte doti necessarie a creare un campione, ma non sufficienti. A chi vuole raggiungere alti livelli nello sport agonistico oggi non basta più un allenamento assiduo del proprio corpo: è indispensabile anche cercare una condizione psicologica che possa concedere qualche vantaggio sull'avversario. In realtà ciò vale anche al di fuori dell'agonismo e al di fuori dello stesso sport: trovare un giusto equilibrio mentale contribuisce a migliorare i risultati di qualsiasi attività umana.

Proprio il miglioramento della qualità della vita attraverso una specifica preparazione psicologica è l'obiettivo delle tecniche di dinamica della mente e del comportamento. «Si tratta di tecniche di rilassamento somatopsichico, di visualizzazione e proiezione mentale — afferma Carlo Spillare, operatore di supporto psicopedagogico e responsabile della sezione sport dell'Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A.

Un corso di tre giorni per imparare a rilassarsi prima di ogni impegno sportivo e sfruttare al meglio le proprie capacità. Non è necessario un aiuto esterno come nel caso dell'ipnosi

di Dalmine (Bg), uno dei principali centri italiani di dinamica mentale — oltre che di sensibilizzazione corporea e di comunicazione interpersonale».

L'apprendimento di tali tecniche è molto più semplice di quanto possa far supporre il loro complesso nome: «È sufficiente un corso di 20 ore circa, di solito distribuito in tre giorni, di facile fruizione e di piacevole pratica — continua il dottor Spillare — a cui può partecipare chiunque. In oltre vent'anni i corsi hanno mostrato risultati positivi sui singoli, sui rapporti di coppia, sulle gestanti, sulla creatività di bambini e adolescenti e sul loro rendimento scolastico, nella terza età, nel supporto ai portatori di handicap e, ovvia-

mente, nello sport».

Le dinamiche della mente non vanno confuse con altri stimoli psicologici pure usati nell'ambiente sportivo, come l'ipnosi. «Nell'ipnosi c'è bisogno di una guida esterna e il soggetto reagisce essenzialmente alle sue sollecitazioni. Con la dinamica della mente, invece, l'individuo rimane perfettamente consapevole e conscio sia della realtà fisica esteriore sia di quella soggettiva interiore. Inoltre non ha bisogno di nessun aiuto esterno».

Una volta imparate le tecniche, sono sufficienti esercizi quotidiani di 20-30 minuti per ottenere notevoli benefici, «come recuperare energia, superare malesseri, imparare a mantenere la concentrazione,

acquisire fiducia in se stessi».

Gli esercizi consistono soprattutto nel raggiungere un livello molto elevato di concentrazione, attraverso la visualizzazione interiore di colori, oggetti o situazioni. I risultati che si ottengono, come è intuibile, possono dare ottimi risultati in campo sportivo. «È vero — conferma Massimiliano Ruggiero, tallonatore della squadra di rugby della Tarvisium Treviso, che quest'anno ha vinto il campionato di A2 e che ha sperimentato all'inizio della stagione un corso di dinamica mentale studiato appositamente — queste tecniche aiutano a raggiungere la giusta tensione e a mantenerla per tutta la gara, a rilassarsi alla fine dell'impegno, a mantenere il controllo emozionale e a migliorare i gesti tecnici». Ad aumentare il rendimento senza dimenticare, però, che si tratta pur sempre di un aiuto e non di una formula magica.

Pierluigi Picozzi