



L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA
TIRO A VOLO MONTEREALE
S. LEONARDO VALCELLINA - PN

organizza due serate teorico-pratiche di:

DINAMICHE DELLA MENTE

applicate allo sport

S. Leonardo Valcellina
10 - 11 gennaio 1992



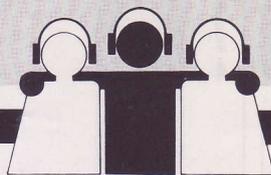
ACCADEMIA EUROPEA
CENTRO RICERCHE E STUDI I.D.E.A.
di DALMINE (BG) e PADOVA
ENTE RICONOSCIUTO

Verranno proposte tecniche di
rilassamento somatopsichico e di
visualizzazione ed immaginazione
creativa utili a:

- **RECUPERARE ENERGIA SIA FISICA CHE MENTALE**
- **MANTENERE IL CORPO SCIOLTO E COORDINATO**
- **CONTROLLARE L'ANSIA PRE-GARA**
- **CONTROLLARE LE EMOZIONI DURANTE LA GARA**
- **MODIFICARE ABITUDINI NEGATIVE**
- **RIMANERE CONCENTRATI E FOCALIZZATI**
- **INTEGRARE L'ALLENAMENTO FISICO CON IL CORRISPONDENTE ALLENAMENTO MENTALE ED EMOZIONALE**

Per informazioni rivolgersi a:
MACCONI FRANCO tel. (0434) 999134
dopo le ore 21.00

Assistenza didattica
Centro Internazionale di dinamica Mentale e
Psicologia Applicata (C.I.D.M.E.P.A. - Italia s.r.l.)
di Dalmine (BG)



DALLE NOSTRE SOCIETÀ

AL TAV MONTEREALE CAMPIONI SENZA STRESS

L'associazione Tav Montereale di S. Leonardo Valcellina ha organizzato un corso in due serate teorico-pratiche di Dinamica Mentale applicata allo sport del Tiro a volo: il gruppo era numeroso ed affiatato, coinvolto da un caldo interesse. Relatore del seminario il dott. Carlo Spillare, psicologo abilitato dell'Accademia europea Crs Idea (ente riconosciuto) di Dalmine (Bg). Il progetto è nato dall'esigenza di dare dei supporti tecnici al tiratore che spesso si vive con tensione, non accettando i suoi risultati e non sapendo come attivare quei meccanismi che portano al successo.

L'esperienza ha l'obiettivo di mettere il tiratore in grado di:

- recuperare energia sia fisica che mentale
- mantenere il corpo sciolto e coordinato
- controllare l'ansia pre-gara
- controllare le emozioni durante la gara
- modificare abitudini negative

- rimanere concentrati e focalizzati
- integrare l'allenamento fisico con il corrispondente allenamento mentale ed emozionale. I partecipanti hanno appreso e sperimentato delle tecniche (che ognuno poi personalizzerà secondo le sue esigenze) che li metteranno in grado di affrontare quanto meno senza stress la competizione. Chi le ha applicate subito alla pratica, ha visto aumentare la sua attenzione e la sua capacità di concentrazione, migliorando il solito risultato (è stato un caso?).

Il tiratore appassionato, che passa le sue giornate libere sul campo di tiro, è già molto attento alla propria forma e alle proprie prestazioni, e sente prima o poi la necessità di approfondire la sua conoscenza della mente e delle emozioni, non tanto perché l'obiettivo è quello di essere primo a tutti i costi, ma per viverli meglio, per creare un rapporto ottimale con la propria persona.

Non sappiamo se diventeranno dei campioni (ce lo auguriamo), ma saranno certamente più consapevoli di sé e dei propri meccanismi interni. Essere consapevoli è la chiave

di un vivere più equilibrato. Le tecniche pratiche, di facile applicazione, consentiranno non solo una resa migliore nella competizione sportiva, ma una attenzione diversa alla vita, con una migliore capacità di adattamento alle situazioni di stress. Il tiratore è solo in pedana, con il suo fucile e quel piattello che sta per sganciarsi dalla macchina: in qual momento ha bisogno di attenzione, concentrazione, precisione, prontezza.

Cosa accade, se non riesce a liberarsi dai pensieri che lo hanno inseguito fin lì, dalle preoccupazioni? Diventa facile preda di qualsiasi agente disturbante: il piattello rotto, il vicino che impreca sottovoce o scarica il fucile rumorosamente. Può essere utile in questo caso conoscere delle tecniche per escludere le interferenze. Può non essere così importante il risultato conseguito, ma il come ci si è sentiti: il senso di gratificazione perché si è sparato bene e ci si è sentiti «centrati».

Per informazioni: Accademia europea Crs Idea-Casella postale 58 24044 Dalmine (Bg).

Itala Bellinato

**La «scolaresca»
presente alle lezioni
di dinamica mentale
organizzate dal Tav
friulano. Relatore
delle due serate è
stato lo psicologo
Carlo Spillare.**

