

E

Schneider  
HiFi made in Germany

## VENEZIA 7 SPORT

E

Schneider  
HiFi made in Germany

Supplemento al n. 59 di VENEZIA 7

17-23 febbraio 1984

Continua la nostra inchiesta sulle pratiche di meditazione nello sport

# Training oppure dinamica?

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento e un metodo psicoterapeutico sorto in alternativa alla psicanalisi.

Il suo creatore, J.H. Schultz, medico berlinese psicanalista e ipnotista, formulò tale metodo per curare i disturbi psichici sottoposti prima e contemporaneamente alla psicanalisi e all'ipnosi. Il metodo Schultz è usato ancora sia come tecnica di rilassamento, sia come pratica psicanalitica; combinato con quest'ultimo, esso offre maggiori garanzie di successo, soprattutto in caso di disturbi psichici abbastanza gravi.

Il Training Autogeno parte dalla convinzione che determinati disturbi psichici siano provocati da alterazioni dell'equilibrio e dal rapporto psiche-sonno. Attraverso il rilassamento, con una tecnica particolare, si può pervenire gradualmente, se applicato con costanza e metodo, al ristabilimento di questo equilibrio. Il soggetto deve imparare a raggiungere uno stato di calma e distensione in condizioni ambientali favorevoli (luce soffusa, assenza di rumori); è necessario, però, che tutto questo si verifichi in modo passivo, in linea con il significato stesso del termine Training Autogeno: "allenamento che si genera da sé". A questo proposito, è importante che esso sia esercitato quotidianamente, con l'aiuto di un terapeuta "allenatore", un paio di volte al giorno, non come prodotto della volontà, ma quasi permettendo a noi stessi che si verifichi lo stato di formule specifiche per ognuno dei sei livelli in cui il metodo si suddivide, che vanno da "Io sono perfettamente calmo", "La mia mano è pesante", all'ultimo stadio, "La mia fronte è fresca".

Il corso completo copre un arco di tre o quattro mesi, per un totale di circa dieci - quindici sedute settimanali.

## Carlo Spillare giocatore Carrera

Spillare: «Io applico tecniche di 'dinamica mentale'. La dinamica mentale è un corso di 'sviluppo personale', per risolvere quelli che sono i problemi della vita di tutti i giorni. Io ho applicato le tecniche di dinamica mentale anche per quello che mi serviva nello sport, direi con buoni risultati».

Che rapporti ci sono con il 'training autogeno'?

«La dinamica mentale è stata portata in Italia, da Marcello Bonazzola, che ha fatto conoscere le tecniche scoperte da Everett, professore statunitense. I rapporti della dinamica con il training, sono marginali ambedue partono dal presupposto di ricerca del 'rilassamento', ma mentre noi ci basiamo sul rilassamento per portare avanti susseguentemente le altre tecniche di dinamica, il training si limita alle tecniche di rilassamento».

Quali sono le sue applicazioni?

«Ne ho usufruito positivamente non solo nello sport, come ho già detto prima, ma anche nello studio mi laureo questo anno, e grazie alla dinamica mentale sono riuscito a conciliare 2 impegni come sport e studio. Perché il punto di partenza della dinamica è la persona».

«Prima di arrivare a quelle che possono essere, le applicazioni specifiche e pratiche, una volta che la persona comincia a stare meglio, conoscere più se stessa, e può anche risolvere eventuali problemi, acquistando fiducia in se stessi, per vincere la timidezza e migliorare il rapporto con gli altri».

«Io stesso, non solo sono guarito dall'ulcera, ma anche mi sono riscoperto come persona e mi

ha dato la spinta ad applicarmi in tutti i campi in cui ero impegnato, dato che inoltre ero venuto a conoscenza di tutte le altre possibilità di applicazione della 'dinamica mentale'».

Ci sono controindicazioni o problemi per l'età per partecipare ai corsi?

«Se non vi è una malattia grave, non ci sono controindicazioni di sorta, è accessibile a tutti, basti pensare che Alexander Everett, inizialmente lo aveva approntato per le casalinghe!».

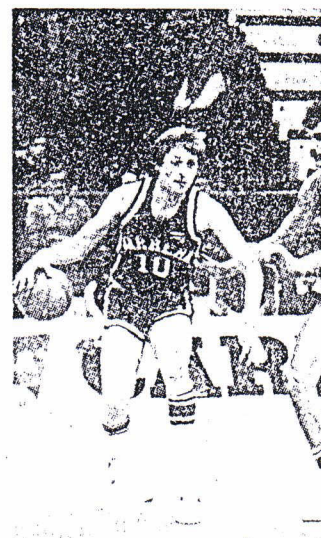
Le consta che nello sport si faccia dinamica mentale?

«In molti hanno applicato training autogeno alle loro discipline sportive, tra cui il saltatore in alto Dal Forno, i calciatori del Como la Marr Rimini, mentre per quanto riguarda le tecniche di dinamica mentale posso dire che le applicammo ai tempi in cui giocavo con la Pintinox Brescia, assieme a Fossati, Solfrini, Silvano Motta, Taccola, e partecipavano tutti, compreso Sales e l'assistente, e il massaggiatore. Abbiamo ottenuto buoni risultati, soprattutto sotto il punto di vista dell'amalgama, infatti queste tecniche sono indispensabili, per i rapporti di squadra, per raggiungere unione e compattezza».

«Lo sta provando con ottimi risultati un giovane allenatore di Mestre. Due anni fa ha fatto il corso con noi il velocista Nodari e nelle arti marziali con Bruno De Michelis che ha ottenuto pregevolissimi risultati personali e di squadra. So che alcuni giocatori della Roma Calcio, hanno fatto dei corsi di dinamica».

Perché se ne parla poco?

«Non si è capito il valore a livello psicologico, la gente non ha capito che è importante anche per risolvere i propri problemi quotidiani».



Sergio Scariolo  
v. allenatore Simmenthal

Credo che la dinamica mentale abbia buone influenze individuali, ma non sia praticabile in una formazione di basket dalla totalità della squadra, ne tantomeno collettivamente.

Qualche anno orsono nella mia società c'erano molti giocatori che credevano nella validità della pratica della "meditazione", tra di loro Spillare, Taccola, Fossati, e molti dei componenti della formazione un po' per curiosità e un po' per lo spirito di novità che aleggiava attorno a questa pratica, si sono avvicinati alla meditazione. Attualmente non mi risulta che alcuno tra i giocatori in forza alla Simmenthal pratici forme di training autogeno oppure di meditazione.

Io personalmente credo che la meditazione possa essere utile a soggetti particolarmente predisposti che possono raggiungere una maggiore sicurezza psicologica.