

IL PROGETTO

L'aspetto MENTALE nel rugby ricopre una parte fondamentale della formazione degli atleti di alto livello.

Il rugby, sport per eccellenza per solidarietà e collaborazione, più di altri sport di combattimento ha bisogno di una preparazione mentale, vista non solo come forza mentale per superare i propri limiti o il proprio avversario ma anche come capacità di mettere il proprio corpo a protezione dell'attrezzo "pallone" o del proprio compagno (vedi ad esempio i raggruppamenti, dove tante volte, come atleta, ho messo a protezione del mio compagno, il mio corpo).

Visto il livello degli impegni internazionali dei nostri giovani, un tecnico non può fare a meno di curare l'aspetto mentale inteso anche come supporto alla tecnica ed alla tattica, alla concentrazione, alla disciplina ed al rigore, allo sviluppo delle qualità tecniche individuali anche quando i giocatori non sono impegnati nei raduni nazionali, al recupero energetico psicologico e al controllo emotivo.

Il livello EMOZIONALE sarebbe stato affrontato di pari passo a quello mentale. Noi crediamo che la motivazione, la lucida aggressività, la gestione delle emozioni siano qualità "ALLENABILI" e che la forza muscolare. Per far questo avremmo utilizzato alcune tecniche di **dinamiche della mente e del comportamento** (in particolare il rilassamento e la visualizzazione).

Grande attenzione sarebbe stata data alla preparazione alle gare, per cercare di farle vivere come momenti importanti di confronto e verifica, di crescita individuale e del movimento rugbystico italiano e non come incubi o eventi da "vita o morte", cercando di dominare le ansie ed eliminare i nervosismi per meglio sfruttare le energie mentali e fisiche ed avere dei giocatori attenti e rispettosi delle regole di gioco e delle soluzioni tattiche impartite.

Il nostro programma di **sviluppo MENTALE** prevedeva anche una serie di obiettivi che attraverso la consapevolezza delle proprie qualità (autostima), arrivavano alla concentrazione e alla chiarezza dei compiti da svolgere nelle varie situazioni.

IL LAVORO

Il primo passo è stato quello di far vivere questo nuovo approccio con se stessi in modo sereno ed abbiamo chiesto loro **come avrebbero voluto sentirsi il giorno della gara**.

Abbiamo creato dei gruppi di lavoro, dividendoli per reparti (prime linee, seconde linee, ecc.) nei quali hanno esposto i propri obiettivi, successivamente ne abbiamo discusso insieme. Ne è venuto fuori che **tutti avrebbero voluto sentirsi concentrati, lucidi e senza le ansie e la paura di sbagliare**, poi ogni reparto in modo specifico ha evidenziato una sensazione specifica; ad esempio: i piloni avrebbero voluto essere forti in mischia e negli

impatti, le seconde linee sentirsi con le gambe potenti, le terze linee avere tanto fiato da correre per tutta la gara, i mediani essere precisi nei passaggi e scegliere bene gli schemi, i centri essere bravi a riconoscere le combinazioni avversarie e ricordare i propri schemi, le ali e gli estremi sentirsi le gambe potenti e scattanti.

Fatto questo li abbiamo coinvolti a formulare insieme la programmazione dei lavori tecnici e fisici specifici per sentirsi come loro avrebbero voluto, ed ogni "responsabile di livello" tecnico, fisico, mentale ed emozionale ha spiegato ai ragazzi nel dettaglio il proprio progetto, le finalità e gli obiettivi dello stesso. Ogni ragazzo lasciò la stanza con un biglietto dove era pianificato nel dettaglio il periodo che lo attendeva, con vari step di verifica e il **"sogno" finale**.

Tra una partita ed un'altra abbiamo lavorato al videotape sulle immagini e sugli errori facendo capire che non si voleva accusare nessuno guardando le immagini **ma ognuno poteva, riconosciuto il "problema", migliorare se stesso attraverso allenamenti tecnici, fisici ed "atteggiamenti mentali"**.

Abbiamo poi selezionato dei filmati di azioni o situazioni di rugby dove si evidenziavano i principi fondamentali di questo sport (avanzamento, sostegno, continuità, placcaggio ecc.) soprattutto immagini di placcaggi efficaci o duri, altre immagini dove l'attaccante era abile a superare il proprio avversario in velocità o abilità tecnica (finta) li abbiamo associati a musiche molto coinvolgenti.

Abbiamo proposto ai ragazzi queste immagini ripetute e poi abbiamo chiesto loro di **visualizzare mentalmente** il gesto tecnico visto nel video e associare la loro persona alla situazione tecnica vista in video. Abbiamo chiesto ai ragazzi di **dedicare, una volta tornati a casa, la sera prima di addormentarsi cinque minuti alle immagini viste in video e provare ad immaginare di farle poi in campo** contro il Galles o l'Inghilterra.

Per la gestione dell'ansia abbiamo attuato delle tecniche di **rilassamento** associate ai colori ed alle sensazioni corporee (spalle forti, gambe potenti ecc.) poi abbiamo associato le soluzioni tattiche alle situazioni di gioco per una presa di coscienza migliore delle proprie capacità tecniche e fisiche (**auto-immagine**).

LE RISPOSTE

I giocatori furono da subito entusiasti del lavoro proposto, si sentivano per la prima volta trattati da professionisti, responsabilizzati e coinvolti in un gruppo che aveva **obiettivi ambiziosi ma chiaramente espressi e raggiungibili**.

Nel tempo alcuni genitori ci hanno informato che i loro figli avevano appeso la loro "promessa" alla testa del proprio letto, nella prima pagina del diario di scuola o nel

portafoglio e che li avevano informati che una volta al giorno "visualizzavano" nella loro mente la partita che avrebbero dovuto affrontare (**esperienza sintetica**).

La partecipazione dei ragazzi è stata entusiasmante, si sono dapprima incuriositi e successivamente appassionati fino a chiederci di effettuare momenti da dedicare al rilassamento ed alla gestione dell'ansia pre-gara, a chiederci le situazioni tecniche di gioco da memorizzare per effettuare esercizi di abilità immaginativa.

I RISULTATI

Premesso che le esperienze tecniche dei nostri atleti sono notevolmente inferiori a quelle dei giocatori inglesi o gallesi, **i risultati sono stati molto soddisfacenti**, soprattutto sotto il profilo della disciplina tattica difensiva, dove è molto facile commettere errori e essere sanzionati dagli arbitri.

La squadra è scesa in campo sempre serena e consapevole delle proprie capacità, ha imposto il proprio gioco ed il proprio ritmo agli avversari almeno per il primo quarto di gara (non è poco contro i "mostri" anglosassoni), ha commesso pochissimi falli, rispetto alle gare effettuate dalla squadra da me allenata lo scorso anno (era una Under 19 che ha fatto il Mondiale), i falli sono scesi del 40%, le sanzioni del 55%, in cinque partite abbiamo preso soltanto una sanzione che prevede come penalità la perdita di un giocatore per un tempo limitato di 10 minuti (per aver calpestato un avversario). Lo scorso anno furono 6 in 8 gare.

Il gruppo ha sempre risposto con grande forza mentale a momenti difficili come dopo gli infortuni a giocatori importanti come quelli del capitano Cristiano (il capitano per ogni giocatore di rugby non è solo il leader del gruppo ma colui che ha maggiore disponibilità e coraggio) del vice capitano Giorgio e alla seconda linea Duca

Natale un giocatore fondamentale del nostro gioco; **la squadra ha sempre reagito positivamente** mantenendo lucidità anche quando ha subito mete, decisioni arbitrali discutibili o provocazioni degli avversari.

Nel match contro l'Inghilterra nei minuti finali del primo tempo, in un momento di disattenzione e disorganizzazione causato da un grave infortunio occorso a Duca Natale ed all'espulsione temporanea di un altro atleta, abbiamo subito 14 punti (su 22 totali), due mete in poco meno di 3 minuti. A dire il vero poteva essere l'inizio del crollo, invece i ragazzi non si sono persi d'animo, hanno preso coscienza e fiducia dei propri mezzi, hanno ripreso ad attaccare e a difendere con ordine ed il secondo tempo è finito con un parziale di 7-3 per noi.

IL FUTURO

Riteniamo che il nostro lavoro sia stato quello di creare giocatori di alto livello ma sia stato anche quello di formare degli uomini equilibrati in campo e fuori. Ci manca senz'altro "l'instinct killer" perché abbiamo attaccato molto senza segnare in ugual misura, mentre i nostri avversari al primo errore o distrazione ci hanno punito con dei punti, ma questo è un altro problema, nasce perlopiù da una mancanza di qualità agonistica e tecnica dei nostri campionati.

Uno dei prossimi obiettivi del nostro staff è continuare a lavorare per far migliorare gli atleti tecnicamente, tatticamente, fisicamente e mentalmente associando la migliore soluzione tattica da adottare a seconda del momento e della situazione della gara.

Massimiliano Ruggiero

*Allenatore della Squadra Nazionale Under 17
Operatore di supporto psico-pedagogico*



DINAMICHE DELLA MENTE E DEL COMPORTAMENTO:

uno strumento di supporto auto-educativo di indubbia efficacia e di verificata funzionalità

La Tua mente possiede capacità che nemmeno ti immagini.

Se già ne sei più che convinto e ti comporti di conseguenza è inutile che continui a leggermi; se invece nutri qualche dubbio nel merito, può essere, per te, interessante, investire qualche po' del tuo tempo e del tuo danaro su queste tue potenzialità, frequentando un Corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento; sono circa 20 ore di rilassante e tranquillo lavoro che possono giovare alla qualità della tua vita e di quella dei tuoi familiari e amici.

Ma, tutti, possono frequentare il corso?

In teoria sì; nella sua formulazione e proposizione di base, infatti, il corso ha un senso per persone maggiorenni 6 più e 6 meno, in una simbolica scala di valori somatopsichici che vada da 1 a 10. Nella pratica,

è inutile e non ha senso per persone che non nutrano alcuna aspirazione al 6 meno o per persone che, sapendo già tutto o non nutrendo più alcun dubbio circa le proprie certezze acquisite, si considerino o siano molto al di sopra del nostro simbolico 6 più. (*Anche se a pensarci bene, in rapporto ad un elementare calcolo di economia esistenziale, se uno è vivo e fa qualcosa, nelle vicinanze del 6 meno, c'è quasi di sicuro.*)

Ma per venire alla tipologia del Corso, esso è di facile approccio e di semplice partecipazione; non prevede 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.

Docenti professionalmente qualificati e legalmente riconosciuti accompagnano gli

allievi sulla strada dell'addestramento all'uso appropriato ed efficace della mente, adoperando un linguaggio chiaro e comprensibile a tutti sia durante che dopo il Corso secondo un programma verificato e costantemente aggiornato in oltre trenta anni di applicazione su decine di migliaia di allievi in tutto il mondo.

L'Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza (*Ente Morale*), tiene pure Corsi per bambini da 5 a 10 anni, per pre-adolescenti da 11 a 13 e adolescenti da 14 a 17 anni.

Se ti sei anche soltanto incuriosito, fatti sentire. Al massimo, rischi di perdere un po' del tuo tempo.

Tutto il resto lo rischiamo noi in quanto, se deciderai di iscriverti al Corso e lo frequenterai, tu, in qualsiasi momento e senza dovere spiegazioni a nessuno, potrai sospen-

dere il Training e richiedere il totale rimborso di quanto, a qualsiasi titolo, versato.

Più tranquilla di così c'è solo la luna piena.

Comunque, e per concludere, se decidi di permettere a qualcuno di tentare di aiutarti a prendere atto delle reali possibilità della tua mente, benvenuto e congratulazioni.

In caso contrario, grazie, anche solo per avermi letto e sopportato.

dott. Carlo Spillare

Avvocato - Psicologo Abilitato - Specializzato in Dinamiche della Mente e del Comportamento

Per informazioni e prenotazioni:

dal lunedì al venerdì 9-12.30 / 15-19

tel. 0444/301660 fax 0444/301779

e-mail: istitutoserblin@virgilio.it

A tutti verrà dato riscontro