

# MENTE & SPORT



di Carlo Spillare

Psicologo abilitato, avvocato, ex giocatore di pallacanestro di serie A, specializzato in Dinamiche della Mente e del Comportamento. Presidente **dell'Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza (Ente Morale)** di Vicenza e Responsabile del Progetto di Formazione Umana dell'**Istituto di Dinamiche Educative Alternative (IDEA srl)** di Curno (Bg).

**IDEA srl** - materiale didattico e di formazione

e-mail: [istitutoserblin@villaggioglobale.com](mailto:istitutoserblin@villaggioglobale.com) [idea@villaggioglobale.com](mailto:idea@villaggioglobale.com)

## L'allenamento mentale

Se si chiede ad un giocatore agonista se ritiene che l'aspetto mentale abbia una qualche influenza sul suo gioco, è quasi sicuro che risponda: "sì, molta". Se però gli si chiede se ritiene che l'aspetto mentale possa essere migliorato, le risposte "sì" cominceranno a diminuire, rispetto alla prima domanda ed i "sì" diminuiranno ancora di più se si chiede allo stesso giocatore se pensa che ci siano degli strumenti in grado di potenziare il suo "muscolo" mentale.

Sarebbe interessante, per gli sportivi, professionisti, dilettanti e amatori, sapere usare bene anche i "ferri del mestiere mentali", invece che usarli non correttamente o lasciarli in garage, inutilizzati.

Il fatto è che ogni persona, e pertanto in quanto tale pure lo sportivo, è dotata in natura, oltre che di un corpo, pure di una mente. Ben si sa che se il corpo non viene tenuto in forma, funziona lo stesso, ma non per come potrebbe se fosse tonico, coordinato, elastico. Per la mente è la stessa cosa: se il "muscolo" mentale non viene tenuto in forma, la mente funziona lo stesso, ma non per come potrebbe.

E che la mente abbia un'incidenza, oltre che nella vita di tutti i giorni, anche nello sport, lo dimostrano questi esempi, tratti da comuni domande e considerazioni che si fanno nello sport "parlato e pensato".

Quante volte, infatti, ci si è chiesti qual è il misterioso ed inafferrabile "quid" che rende un giocatore "migliore" o di maggior rendimento o più costante nei risultati o più affidabile nei momenti importanti di una gara o di una stagione di gare, di un altro di pari capacità e possibilità?

Perché ci sono dei campioni che pur avendo un rendimento elevato costante, "falliscono" gli appuntamenti importanti?

Perché ci sono giocatori che hanno un rendimento costante non particolarmente brillante, ma in determinate gare, o momenti della gara, si "esaltano" ottenendo risultati inaspettati?

La risposta a queste domande, tra le più frequenti che ci vengono rivolte dagli atleti, professionisti e non delle più disparate discipline sportive, è semplice: ciò che rende possibile il raggiungimento di risultati rilevanti, anche da parte di giocatori che fino a quel momento non si sono espressi a particolari livelli di eccellenza è l'uso appropriato della propria Mente.

Una riprova?

Quante volte, quando un giocatore non raggiunge i risultati aspettati, dice a se stesso, dopo aver rinunciato a pensare che sia stata solo una questione di sfortuna, o di buche "sbordate": "ero troppo teso", oppure "mi sono deconcentrato", "mi sono innervosito", "mi è sfuggita la situazione di mano", "non ho capito più niente", "ero troppo stanco", "non c'ero con la testa", e chi più ne ha più ne metta.

Oppure il contrario: "ero in giornata buona!", "non mi sono mai sentito così concentrato", "mi veniva tutto facile", "giocare a fianco di Tizio mi ha esaltato", "ho superato me stesso".

Tutto ciò non è causato dal caso. Dipende dalla propria Mente, e la Mente può essere soggetta a controllo e direzione. Infatti, è un dato di fatto che un qualsiasi giocatore, in

quanto innanzitutto, come si diceva prima, *“persona”*, è soggetto ad una serie di stimoli fisici, emozionali e mentali.

Se questi stimoli non sono tenuti sotto controllo, possono destabilizzare il suo abituale rendimento, *“inceppando”* quei delicati meccanismi interiori che gli consentono di esprimere al meglio le sue capacità e potenzialità.

Da qui, la necessità di acquisire la capacità e l’abitudine a padroneggiare questi impulsi fisici, emozionali e mentali, non solo per evitare insuccessi, ma anche per potenziare le personali caratteristiche psico-fisiche e tecniche.

Questo è l’allenamento mentale, che è stato sviluppato, attraverso un’ esperienza pluridecennale, dall’ Istituto di Dinamiche Educative Alternative (I.D.E.A. srl) di Curno (Bg) e che consiste nell’apprendimento ed utilizzo di quei particolari *“ferri del mestiere”* che sono le tecniche mentali e gli elementi motivazionali di Dinamiche della Mente e del Comportamento.

Tali tecniche, che possono rappresentare un valido supporto per un giocatore anche non agonista, sono di facile apprendimento e di ancor più facile e rapida esecuzione, e possono essere usate per:

- raggiungere la *“tensione produttiva”* (né troppa né troppo poca) necessaria per una adeguata performance sportiva;
- mantenere questa tensione produttiva per l’intera durata della gara;
- rilassarsi a fine gara, per recuperare più rapidamente parte delle energie psicofisiche spese;
- mantenere il necessario controllo emozionale ed un’adeguata calma mentale prima, durante e dopo una gara, nonché in situazioni estreme di disagio *“ambientale”*;
- potenziare il senso di fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità;
- migliorare i gesti tecnici, eliminando più facilmente e rapidamente gesti e/o abitudini scorrette o non utili;
- ridurre i tempi di addestramento, con conseguente risparmio di tempo, fatica e denaro.

In conclusione, si tratta di un’esperienza valida per tutti, atleti agonisti e non, con ampie applicazioni pratiche nella vita di tutti i giorni, per un miglioramento sia delle qualità più spiccatamente sportive, sia, più in generale, della qualità della Vita.

Per quanto riguarda i contenuti di questa rubrica, ben sappiamo che non è possibile imparare l’allenamento mentale (e nemmeno imparare a praticare qualsiasi sport) solo leggendo un articolo o un libro; però è anche vero che qualche *“toccata e fuga”* su certi argomenti (il rilassamento fisico, il controllo emozionale, la calma mentale, l’atteggiamento mentale positivo, la paura, la fiducia in se stessi, l’esperienza sintetica) potrebbe stimolare il lettore a dare la giusta considerazione al suo *“muscolo”* mentale e ad invogliarlo ad andare in qualche *“palestra”* della Mente, sparso in giro per l’Italia per imparare ad utilizzare, nel suo gioco e nella sua vita personale, il *“magico”* potere della sua Mente.



**Mara Rosolen**

## **Il rilassamento fisico**

Quando durante i Corsi di Dinamiche della Mente e del Comportamento, sia a quelli aperti a tutti che in quelli per sportivi, affronto il tema del rilassamento, lo associo sempre al concetto di *“tensione produttiva”*.

A prima vista, il concetto di rilassamento viene assimilato, soprattutto dagli sportivi, come a un qualcosa di simile all' *“addormentamento”*, e lo si vede di conseguenza come inutile, se non dannoso, alla prestazione agonistica, in quanto si ritiene che l'agonismo sia fatto di alta intensità ed energia, se non di tensione. Ciò, in parte è vero, ma è pur vero che la tensione, sia fisica, che emozionale, che mentale, deve essere *“produttiva”*, nel senso che non deve essere né troppa, né troppo poca; ed il rilassamento diventa, in questa ottica, come sinonimo di *“tensione produttiva”*, cioè di uno strumento che permette di mettersi nella dose di *“tensione”* tale da permettere la miglior prestazione.

A titolo di esempio, la velocità è il risultato non tanto della rapidità con cui si riesce a contrarre i muscoli, ma della rapidità con cui si riesce a rilassarli in modo tale che essi non agiscano da freni al movimento di accelerazione. Se i muscoli non si rilassano abbastanza rapidamente, non soltanto la velocità della gamba viene trattenuta, ma l'impulso dell'arto lanciato in avanti tira contro il muscolo semitendineo contratto e lo strappa. Lo stiramento del tendine della coscia, così comune negli sport, è sintomo che l'atleta non è sufficientemente rilassato; questo tipo di infortunio, come del resto la maggior parte degli infortuni, si verifica durante la parte finale della prestazione, quando i muscoli sono affaticati e l'atleta tenta di usare della forza in più per mantenere l'intensità dell'azione. In questo caso, il tendine resiste e si ha lo strappo, conseguenza del fatto che l'atleta ha fatto esattamente l'opposto di quello che bisognava fare: se

voleva muoversi più in fretta, doveva concentrarsi non nell'impiegare più energia, ma nell'aumentare il proprio rilassamento.

Per una corretta prestazione agonistica, il corpo tutto dovrebbe essere nella giusta dose di *"tensione produttiva"*, perché durante l'esecuzione di un gesto tecnico, alcuni muscoli saranno *"sotto pressione"*, mentre altri dovranno stare tranquilli, a riposo, per non andare ad intralciare quelli che stanno lavorando. Non solo, ma ci sono poi delle parti del corpo che sono fondamentali per una buona esecuzione e che, invece, sembrerebbero, a prima vista, del tutto ininfluenti. Per fare un esempio concreto, che mi ha toccato personalmente, al tempo in cui giocavo, scoprii che per fare un buon tiro a canestro mi era indispensabile avere un buon appoggio dei piedi ed imparai così che un buon tiro partiva sempre da un buon equilibrio sui piedi.

Il concetto di rilassamento si applica a qualsiasi movimento, in qualsiasi sport. Più sono rilassati i muscoli antagonisti, più rapido e, paradossalmente, più potente, sarà il movimento; è proprio la capacità di rilassarsi che mette in grado giocatori e giocatrici dal fisico minuto, ad esempio, di far percorrere ad una pallina da golf con un colpo solo, grandi distanze. Per riuscirci, è necessario avere, prima di tutto, i muscoli rilassati. Un muscolo rilassato può essere esteso per una lunghezza maggiore di un muscolo in tensione; sino ad un certo limite, più è esteso più potente è la contrazione.

Il rilassamento è la prima tecnica di *"allenamento mentale"* che viene proposta nei Corsi di Dinamiche della Mente e del Comportamento, e viene sperimentata nella sua dimensione *"statica"*, nel senso che la si prova in una situazione che può essere paragonata, per lo sportivo ad un allenamento in palestra. Durante il Corso, si apprende la tecnica da fare applicare alla mente per mettersi in quella situazione di *"tensione produttiva"* che abbiamo visto sopra; quindi la si sperimenta, in modo che l'allievo verifichi da subito come *"funziona"* anche in pratica. Quindi l'allievo potrà proseguire a casa, o dove vuole, per conto suo, tale *"allenamento mentale"* che, al pari di ogni forma di allenamento fisico, porta all'*"irrobustimento"* dell'*"oggetto"* dell'allenamento. Così come l'allenamento in palestra fa sì che poi in campo si vengano a riproporre le azioni e i movimenti lì allenati e migliorati, l'allenamento mentale, e in questo caso il rilassamento, *"praticato"* nella sua fase *"statica"* fa sì che lo si porti poi nella fase *"dinamica"* della vita di tutti i giorni, sport compreso. Si tratta, né più né meno, di allenare la mente, nei tempi e nei modi corretti, in modo tale che le sensazioni di rilassamento (ed altre, che vedremo nelle prossime *"schede"*) vengano vissute anche durante la prestazione sportiva, nel *"qui ed ora"* dove essa si svolge. Questa è la *"Dinamica della Mente"*, non pertanto un qualcosa di staccato dal contesto quotidiano, ma al contrario, un qualcosa direttamente coinvolto in esso; né può essere diversamente, visto che ogni persona si porta dietro la sua *"macchina"*, fatta di fisico, emozioni, mente e spirito, per 24 ore su 24. L'idea di fondo è quella di fare in modo che tale *"macchina"* funzioni al meglio.

La capacità di rilassare il corpo non porta dei benefici solo nella sfera muscolare dinamica, rendendoli più tonici, elastici e coordinati tra di loro, ma determina dei benefici più *"globali"*. Vero è, infatti, che il rilassamento comporta, oltre che una normalizzazione e una distensione del tono muscolare, così attenuando le tensioni muscolari, un recupero di energia pari a quello che c'è in tre ore di sonno profondo e fa sì che si normalizzi il ritmo respiratorio, la pressione arteriosa e la circolazione

periferica; il battito cardiaco diventa normale e naturale; migliora la qualità del riposo (se fatto prima di addormentarsi), la mente si equilibra, evitando stati di ansia e angoscia, aumenta l'attenzione, la concentrazione e la memoria, facilita il processo di cicatrizzazione delle ferite, grazie ad una vasodilatazione che porta da un maggiore afflusso di sangue e si attenua la soglia del dolore.

Arrivati a questo punto, si vorrebbe, forse, sperimentare in concreto una tecnica di rilassamento, anche per valutare se e come "funziona". Ho già peraltro scritto che queste schede sono forzatamente "incomplete", in quanto non né possibile fare certe esperienze *on line* (anche se mi risulta che ci sia, chi ci sta provando) o in via "virtuale", né è possibile apprendere certe cose (come la tecnica di rilassamento) solo leggendo un articolo o un libro; sarebbe come se uno pretendesse di imparare a nuotare, dattilografare, guidare una macchina, ballare, fare all'amore o una qualsiasi altra attività (... praticare uno sport) esclusivamente leggendo una serie di istruzioni o di nozioni. Tutte queste manifestazioni di capacità richiedono addestramento pratico ed esperienza, tuttavia, in una ipotetica cassetta di "*pronto soccorso*" per lo sportivo che vorrebbe comunque rilassarsi un po', lì durante il gioco, si potrebbe mettere le seguenti avvertenze:

- **controllate la respirazione.** Quando si è tesi, si tende a bloccare la respirazione; quando si è ansiosi, si tende ad accelerare la respirazione e la respirazione ha effetti diretti sul tono muscolare e su tutto il corpo. Ricordate che la fase più importante della respirazione è l'espiazione, perché è in questa fase che la muscolatura si distende e si rilassa.

- **non forzate i movimenti.** Un buon colpo e un buon movimento sono sempre la conseguenza di un movimento armonico e coordinato.

- **cercate di entrare nel "ritmo" del gioco.** E' un po' come "entrare in partita", che poi è quella dimensione psico-fisica nella quale si sviluppa in concreto tutto il gioco.

- **non prendetevi troppo sul serio.** E' molto difficile rilassarsi se si prende quello che si fa come una questione di "vita o morte". L'eccellenza nella propria prestazione la si raggiunge, paradossalmente, quando si prende sì sul serio l'impegno da affrontare, ma non si mette in gioco la propria persona, come se da quella prestazione dipendesse il proprio "destino".

- **se vi è possibile,** quando vi sentite troppo tesi (o troppo poco), **estraniatevi un attimo.** Nel primo caso, è vero che l'adrenalina è come un alto numero di ottani nella benzina e ben può dare più potenza, ma il passaggio di troppa adrenalina attraverso l'organismo può rovinare la prestazione, perché così si tende a concentrare questa potenza supplementare dove non ce n'è bisogno. Se invece vi sentite troppo poco "carichi", avete bisogno di innalzare il livello di energia ed estraniarsi un attimo può essere utile per ritrovare le giuste "sensazioni" che, peraltro, non possono arrivare se usate la coercizione ma, invece, che possono essere indotte tramite la persuasione.

Questo, per quanto riguarda la cassetta del "pronto" soccorso.

E' anche vero che, trattando l'argomento del rilassamento, si finisce con inserire aspetti collegati anche con le emozioni e la mente, né può essere diversamente, visto che lo "psico-soma" di ogni giocatore è strettamente collegato; così, nella prossima puntata, tratteremo di un particolare aspetto che si incontra non appena ci si rilassa un po': le emozioni e il loro controllo.



**Tarvisium rugby**

## **Il controllo delle emozioni**

Sicurezza, coraggio, fiducia, entusiasmo, lealtà, amore, paura, ansia, delusione, frustrazione, invidia, odio. Sono alcune delle tantissime altre emozioni che sono presenti in un essere umano, quindi, anche nello sportivo.

Generalmente, nella nostra cultura il controllo delle emozioni viene associato ad un'idea di repressione delle emozioni: "non si deve essere insicuri", "non si deve essere paurosi", "non bisogna mostrare affetto", "non ci si deve arrabbiare", "si deve essere perfetti", "si deve essere gentili" e così via.

Ciò che non si considera, a vivere le emozioni in termini di "si deve" o "non si deve", è che si finisce con il coltivare, e trattenere, proprio l'emozione che non si vorrebbe avere. Perché? Perché l'emozione non è altro che una reazione ad un'immagine che si coltiva nella propria mente, tanto è vero che la mente funziona essenzialmente per immagini; infatti, se ci si dice "non voglio vedere le scimmie", la mente tende naturalmente a rimandare un'immagine di scimmie (o di una gabbietta, o di una banana ...). Allo stesso modo, se quello che si sta per andare a fare in termini sportivi (es.: un tiro a canestro, un drive a golf, un calcio di rigore nel calcio, uno sprint nell'atletica leggera, uno servizio nel tennis e così via) viene vissuto come un qualcosa di "pericoloso", l'emozione che scaturisce da questo modo di pensare sarà facilmente quella di paura o di ansia. Al contrario, lo sportivo che sa di essere un buon giocatore, affronterà con sicurezza quei colpi e tale sicurezza gli deriva come conseguenza del pensiero di essere un buon giocatore in quelle particolari situazioni.

E' importante comprendere bene il concetto che l'emozione è una reazione al significato che si attribuisce allo stimolo che si ha davanti. E' classico l'esempio del

bambino al circo che vede un orso venirgli incontro e che vive quei momenti con paura, mentre l'emozione cambia totalmente non appena l' "orso", avvicinatosi al bambino, si toglie la testa e si svela essere un clown travestito da orso. In questo caso, l'emozione del bambino non era proporzionata alla realtà delle cose (un clown travestito da orso) ma era di certo reale per il bambino stesso. E nel tempo, si determina così l'abitudine di vivere particolari emozioni non perché esse siano proporzionate alla situazione, ma solo perché la situazione viene vissuta come "pericolosa" dalla nostra immaginazione.

Il fatto che l'emozione è una reazione personale al significato che si attribuisce a ciò che si sta vivendo, più il fatto che ogni essere umano è in grado di provare praticamente qualsiasi emozione, ci porta a comprendere che le emozioni possono essere controllate, non tanto nel senso della repressione (e cioè non mostrare l'emozione indesiderata), quanto nel senso della "scelta" (e cioè esprimere l'emozione desiderata e appropriata alla situazione).

Le emozioni possono essere viste come un pendolo, che nella sua escursione va da un estremo ad un altro; controllare le emozioni equivale a portare consapevolmente il proprio "pendolo" sul punto (cioè sull'emozione) voluto. Reprimere le emozioni equivale a bloccare il proprio pendolo o permettergli un'escursione limitatissima, così finendo per esprimere solo una limitata varietà di emozioni ed escludendo magari quelle che invece sarebbe necessario esprimere in certi momenti.

Anche nel caso del controllo delle emozioni, non esistono regole generali e universali. Ogni sportivo è una persona unica, con un proprio personale modo di vedere e vivere le cose. Qualche anno fa, il golfista Costantino Rocca, in un'intervista rilasciata sulla Gazzetta dello Sport, dopo il lunghissimo putt imbucato nel British Open a St. Andrews, disse che attribuiva il salto di qualità che aveva avuto quell'anno al fatto che aveva imparato a fare in modo che le varie arrabbiate che gli "montavano" dopo qualche colpo non riuscito, non continuassero nei loro effetti anche nei colpi successivi. Per il carattere di Rocca, evidentemente, il controllo delle emozioni consisteva nell'esprimere l'arrabbiatura quando gli capitava, ma di "controllarla" nel senso di "farla finita" prima del colpo successivo.

Per il famoso tennista Bjorn Borg, invece, il controllo delle emozioni consisteva nel non far vedere all'avversario l'emozione che stava provando in quel momento, rimanendo così impassibile durante le varie fasi di gioco. Borg non reprimeva le sue emozioni, semplicemente non le faceva vedere al suo avversario, pur vivendole interiormente.

Questi due esempi, ci possono aiutare a capire che non si può dire, come regola generale, che per controllare le emozioni bisogna arrabbiarsi e "farla finita" subito dopo, o vivere le emozioni ma non mostrarle agli altri. Ogni atleta ha una sua particolare maniera di interpretare il controllo delle emozioni; ciò che conta, in definitiva, è di imparare a fare in modo che le emozioni siano adeguate alle necessità del gioco, non che il gioco venga a risentirne a causa delle emozioni non adeguate che l'atleta "butta" in campo.

Lo stesso discorso vale per un'emozione particolare, che nello sport è fondamentale, la cosiddetta "grinta". In ogni giocatore c'è, solo che ognuno ha un suo particolare e personale modo di esprimerla; c'è il giocatore di pallacanestro che segna da 7 metri e fa la "ola" e chi nella stessa situazione si limita a tornare in difesa; c'è il golfista chi rischia



in un par 5 un legno 3 di secondo per arrivare in green e chi, non sentendoselo, gioca un ferro 6 per avvicinarsi alla buca; c'è il tennista che va a rete appena può e c'è chi se ne sta in fondo campo e continua a colpire la pallina. Non si può stabilire a priori se è "grintosa" una situazione o se lo è l'altra. I fatti diranno se le scelte sono state adeguate o meno, o lo dirà il modo di sentirsi del giocatore in quelle situazioni.

E' vero che per vincere, o giocare bene, bisogna correre dei rischi; i rischi devono però essere calcolati ed il giocatore "grintoso" è quello che calcola i propri rischi, non tanto in relazione a quello che "si dovrebbe fare" in una certa situazione, quanto invece al suo modo di sentirsi in quella particolare situazione. Se me la sento, "rischio"; se no, non rischio e vado avanti.

E' pertanto lo sportivo stesso che dovrà imparare e scoprire quale è il modo di controllare le emozioni che sia adeguato, in relazione alla sua personalità.

E nelle classi dei Corsi di Dinamiche della Mente e del Comportamento, gli atleti imparano ad utilizzare la mente in modo corretto, per fare in modo che le emozioni che si vogliono poi provare in campo, in certe situazioni "pericolose", siano positive, anziché negative. Ci vuole solo un po' di tempo e di pratica, affinché la mente impari ad accettare come "normale" una situazione che fino ad allora è stata considerata "pericolosa" o "antipatica" o così via.

E' un po' come se nella nostra "casa" ci siano varie stanze dove in una c'è la paura, in un'altra c'è l'ansia, in un'altra ancora la fiducia, in quell'altra il coraggio, e poi un'altra dove c'è l'invidia, e poi una dove c'è l'entusiasmo e così via. Si tratta di imparare a "frequentare" le stanze desiderate e andare ad abitare in quelle dove vogliamo andare noi, magari rendendosi consapevoli che se non ci piace stare in una stanza, nessuno ci può obbligare a rimanerci, se noi non lo vogliamo. Si decide e si cambia stanza.

Personalmente, mi hanno insegnato che, così come non ci sono problemi grandi o piccoli, ma ci sono solo problemi, alla stessa stregua, non ci sono traguardi grandi o piccoli, ci sono solo traguardi. Quelli che, una volta raggiunti, ci fanno sentire bene. Ed anche questo è controllo emozionale.



**Taj McWilliams**



**Lorenza Arnetoli**



*Cintia Dos Santos*



*Astou Ndiaye*

## La calma mentale

Spesso, la differenza tra un giocatore qualsiasi ed un buon giocatore è fatta da piccoli particolari. Una migliore tenuta alla fatica fisica, un po' di coraggio in più, oppure non rinunciare quando sembra che le cose si stiano mettendo, o si siano messe, al peggio; oppure ancora, la capacità di reagire alle delusioni o quella di non *"montarsi la testa"* di fronte ai successi, sono tutte situazioni che possono permettere di rimanere in equilibrio su quell'ipotetico filo sopra il quale sembra di trovarsi, sospesi a 10 metri d'altezza, quando si è in gara immersi nell'agonismo, sia amatoriale, che dilettantistico o professionistico.

Un altro dei piccoli particolari che possono fare la differenza non solo tra un buon giocatore ed uno qualsiasi, ma anche tra una buona prestazione e una mediocre, o tra la vittoria e la sconfitta, è la capacità di tenere la mente calma e posata.

Quante volte ci è capitato di dirci, o di sentire dire: *"non ci sono con la testa"*; *"ho la testa da un'altra parte"*, *"sono uscito di partita"* oppure *"non sono riuscito ad entrare in gara"* oppure *"in questo periodo ho altro per la testa"*.

Se ritorniamo un attimo su questi modi di dire che sentiamo o ci diciamo così spesso, ci accorgiamo facilmente che sono tutti indicativi di come, nella situazione in cui ci si trovava, l'attenzione mentale fosse focalizzata su qualcosa di diverso rispetto a quello che si stava facendo o che si voleva fare. Ad esempio, dicendo che *"non ci sono con la testa"*, voglio dire che invece che essere *"lì"* con quello che sto facendo, sto pensando ad altro; i pensieri di questo *"altro"* possono essere riferiti a qualcosa che è successo o che succederà (al lavoro, in famiglia, o nello stesso sport che sto praticando, come un errore commesso o un impegno che mi aspetta di lì a poco). Questo *"accavallarsi"* di attenzione tra ciò che sto facendo e ciò che ho fatto o che farò, finisce per *"scuotere"* e *"sballottare"*

la mente, così non permettendole di rimanere calma e attenta sull'impegno che si sta affrontando in quel preciso momento.

Personalmente, mi capita la stessa cosa quando scrivo; per scrivere questo pezzo, sto cercando di fare in modo che la mia mente rimanga calma e serena, perché so che in tali condizioni può succedere che quello che "esce" attraverso la scrittura sia adeguato a quello che vorrei dire e che si trova "dentro" di me. In questo, i fattori di distrazione possono essere molteplici (gli errori che commetto scrivendo e che mi costringono a tornare indietro, un pensiero che mi arriva riferito alle udienza che farò domani in tribunale, il "feeling" che tarda ad arrivare e che mi fa pensare che verrà fuori un pezzo mediocre, il telefono che suona ecc.); invece che combattere contro questi fattori di distrazione, ho imparato che se dico alla mia mente di rimanere "qui", con calma, i fattori di distrazione se ne vanno da soli e a mano a mano "entro" nel pezzo che voglio scrivere.

Certo, non tutti gli articoli che scrivo sono ... baciati dall'arte, anzi, ma questo ha poca importanza, perché il mio impegno è comunque quello di dare il mio meglio, compatibilmente con i miei pochi talenti e molti limiti.

Per tornare ad argomenti più interessanti, da un punto di vista sportivo, la difficoltà a tenere la mente calma deriva dal fatto che non è tecnicamente possibile "non pensare". La mente, per quanto affascinante e meravigliosa, è anche simile ad un bel purosangue che va opportunamente addestrato e formato per rendere al meglio e, soprattutto, per essere al servizio del suo cavaliere, invece che scorazzare ovunque "tiri il vento", refrattario ad ogni "regola" e "disciplina" che il cavaliere tenti di insegnargli.

Nei Corsi di Dinamiche della Mente e del Comportamento che tengo come istruttore, si impara a come fare per tenere la mente calma e posata e a portare tale calma e posatezza nella vita di tutti i giorni, sport compreso. Il principio utilizzato è molto semplice: poiché non è possibile "non pensare" e poiché se si pensa a più cose contemporaneamente la conseguenza è che la mente diventa nervosa e irrequieta, si fa in modo che la mente "pensi" a qualcosa che porti come conseguenza una sensazione di calma e di posatezza e che ci "rimanga" o ci "ritorni", su tale sensazione, tutte le volte che il "cavaliere" lo desidera.

In tal modo si allenta, piano piano, un altro particolare "nemico" che va sconfitto se si vuole giocare bene, con buoni risultati e soddisfazione personale: la preoccupazione, "figlia" della irrequietezza nella quale ci si viene a trovare quando l'attenzione mentale è su più situazioni contemporaneamente. Preoccuparsi altro non è che "occuparsi prima" di quello che potrebbe succedere e quindi è uno spostarsi in avanti (o indietro) rispetto a quello che si sta facendo; ricorderò sempre la lezione che ho ricevuto, sul punto, dall'allora mio Istruttore del Corso di Dinamica Mentale Base che frequentai nel 1976, Marcello Bonazzola, quando gli sentii dire: "se quando hai un problema puoi fare qualcosa, invece di stare lì preoccupato e non fare niente, fallo; se invece non puoi farci niente, perché preoccuparsi?".

Nella pratica, ci si può allenare a tenere la mente calma e posata in vari modi:

- ascoltando i rumori (dell'ambiente che ci circonda o quelli del gioco);
- se ci capita di parlare, dicendo cose positive e costruttive;

- osservando semplicemente la situazione senza fare alcuna valutazione;
- toccando qualcosa che fa parte di quello che stiamo facendo (l'impugnatura del ferro, una pallina, un ciuffo d'erba – ad esempio, quando giocavo a pallacanestro ed ero seduto in panchina, a volte tenevo in mano un pallone).

Soprattutto, per mantenere la mente calma e posata è importante imparare a non giudicare e criticare, né quello che stiamo facendo né quello che stanno facendo gli altri; per la calma mentale, la critica continua e ossessiva, costantemente negativa, finisce per essere come quello che sta pedalando sulla bicicletta al massimo dello sforzo, che sta approfondendo tutto il suo impegno e la sua dedizione, ma che nello stesso tempo tiene i freni della bicicletta ben tirati: fatica tanta, risultati pochi e soddisfazione inesistente (tranne, naturalmente, ... per i masochisti).



**Nazionale giovanile di pallacanestro**

## **L'immagine di sé**

C'era un allenatore di pallacanestro, Aza Nikolic, che era molto conosciuto nell'ambiente cestistico non solo per la sua preparazione ed i suoi successi (vinse campionati nazionali e internazionali), ma anche perché usava degli esempi, quando parlava con i giocatori, un po' particolari. Una volta, parlando con un giocatore che poteva giocare bene, ma perdeva sempre il cosiddetto "attimo" gli disse, nel suo italiano-iugoslavo: *"Tu sei come mucca, che dopo avere fatto buono latte, dà calcio a secchio!"*.

Quante volte abbiamo sentito dire frasi del tipo: *"Potrebbe essere un ottimo giocatore, ma gli manca qualcosa"*; e sentire che quel qualcosa viene di volta identificato in grinta, oppure fiducia, o fortuna. Quando poi ci capita di parlare a noi stessi, e siamo *"buoni"*,

quello che ci manca oltre alla grinta, la fiducia e la fortuna, è anche il tempo (meteorologico e fisico), l'occasione giusta, l'essere capito dagli altri ecc. ecc..

In tutti questi casi, quello che manca non è tanto una questione, come si crede comunemente, di grinta, fiducia, fortuna, tempo e così via, in quanto tali aspetti altro non sono che *"effetti"* di una *"causa"* ben precisa: l'immagine di sé.

Se mi dico *"non voglio vedere le scimmie"*, in maniera del tutto naturale tendo a pensare o immaginare alle scimmie o a qualcosa a loro correlato (la gabbia, le banane, la giungla) e più mi sforzo a dirmi che *"non voglio vedere le scimmie"*, più l'attenzione va, in un modo o nell'altro, alle scimmie e ai suoi riferiti.

L'esempio è di non poco conto, riguardo all'immagine di sé e alla prestazione sportiva (e non solo). Se è vero, come è vero, che la mente tende a seguire gli stimoli che le invio e a trasmettermi solo le immagine conseguenti agli stimoli che le fornisco, nel momento in cui mi dico *"non voglio essere nervoso"*, la mente mi trasmetterà sensazioni di nervosismo e mi comporterò nervosamente; se le dico *"non voglio essere agitato"* mi trasmetterà agitazione e mi comporterò da agitato; se le dico *"non voglio giocare male"* mi trasmetterà immagini e sensazioni di quando gioco male e finirò per giocare male; se le dico *"non voglio perdere"* ... fate voi.

E' vero, non sempre si gioca bene e si vince, ma è anche vero che la vittoria e la sconfitta fanno parte dell'esperienza sportiva, oltre che della vita in generale, e che se si finisce con il guardare solo la vittoria e/o la sconfitta, si perde di vista l' *"essenza"* dell'esperienza, rischiando di sentirsi *"fenomeni"* quando si vince e *"nullità"* quando si perde.

Qualche tempo fa, ho ascoltato un'intervista di Roger Federer, uno dei più forti giocatori di tennis, il quale, rispondendo ad una domanda su quella che secondo lui è la sua qualità migliore, ha detto: *"sono una persona molto positiva; quando le cose vanno male o perdo o non gioco bene, non mi abbatto e continuo a lavorare con impegno e dedizione"*. Noterà il lettore che Federer non ha parlato di questioni tecniche (il dritto, il rovescio, lo smash, la battuta) ma si è riferito solo ad una questione personale ed il particolare non è di poca importanza, perché se è vero che si può anche non avere il *"braccio"* di Federer, è anche vero che coltivare un'immagine di sé che sia positiva è una capacità che possono acquisire e potenziare tutti, e per tutti intendo ... tutti, dall'amatore al professionista più o meno famoso.

Facile, vero? Chi ci ha provato, sa che non è esattamente così facile, perché l'immagine di sé è il riflesso di quello che uno pensa di sé stesso intimamente, quando è fra sé e sé, nei momenti di (purtroppo rara) sincerità personale; il comportamento esteriore, anche in chiave sportiva, altro non è che il riflesso dell'immagine che ci si porta dentro e se si vuole modificare un comportamento esteriore, è necessario modificare il concetto di *"chi sono io"* che teniamo dentro di noi.

E un po' come avere in mano il tiro della vittoria, o il calcio di rigore o il putt da 2 metri; la tecnica è indispensabile, ma è pure indispensabile avere l'atteggiamento che mi possa aiutare a stendere il braccio o calciare o fare pendolare il putt nella maniera corretta e fare andare la palla o il pallone o la pallina sulla linea che porta la bersaglio. In quegli *"interminabili"* momenti, viene da pensare di tutto: *"adesso lo sbaglio"*; *"vedrai che mi sborda"*; *"anche stavolta mi andrà male"*; *"ma cosa vuoi che lo metta dentro"*. Certo,

non sempre è così, ma succede anche ai professionisti che, in particolari momenti di stress, si finisca a dirsi o a pensare all'errore, anziché alle possibilità di riuscita.

La causa di tutto ciò è l'immagine di sé; uno sportivo vincente quando vince, si complimenta con se stesso per il buon risultato, ricorda quali cose buone ha imparato e fatto bene e ripromette a se stesso di essere più abile, la prossima volta, nelle cose che pure non gli sono riuscite bene. Quando invece perde, più o meno è la stessa cosa, perché sa che qualcosa di positivo ha comunque fatto, se non altro l'averci provato; quindi ricorda quali cose buone ha imparato e fatto bene e ripromette a se stesso di essere più abile, la prossima volta, nelle cose che non gli sono riuscite bene.

Alla mia ormai "veneranda" età ho imparato che la fortuna e la sfortuna non esistono in sé e per sé; si accompagnano, in molti casi con chi la cerca o chi ne ha paura. E se poi succede che la prestazione non sia buona, nonostante la applicazione positiva che ci si mette, pace e amen: vuol dire che doveva andare così; ma vogliamo scommettere (con noi stessi) che dando alla nostra mente del "cibo" fatto di stimoli e immagini positive e di successo, gli insuccessi saranno sempre meno?



**Niccolò Bisazza**

## **Paura e Coraggio**

### **La paura**

Abbiamo già visto nella scheda dedicata al controllo emozionale che le emozioni (e non solo) possono essere assimilate alle stanze di una casa; in una ci sta la fiducia, in un'altra il coraggio, in un'altra ancora l'invidia, in un'altra la paura, in un'altra la tristezza e così via.

L'esempio appena fatto potrebbe essere utile per capire che non è vero che non si può cambiare e che, invece, spesso subiamo le circostanze e il nostro carattere. In ormai 30 anni che mi interesso di training mentale ho constatato che il passo più difficile, per una persona, non è, come comunemente si pensa, quello di credere che si possa cambiare, ma è accettare di provare ad entrare in un'altra stanza, rispetto a quelle dove generalmente si soggiorna e vedere poi, se nella nuova stanza ci si trova bene o meno.

Le emozioni sono le nostre forze motrici, ci possono aiutare a salire e raggiungere le mete che ci siamo prefissati o inabissarci fino al totale fallimento, a seconda del controllo che riusciamo ad avere su di esse.

Secondo Napoleon Hill, tre sono le paure principali presenti nella nostra vita: paura della povertà, paura della critica e paura delle malattie; altre tre, paura di perdere l'affetto di una persona cara, paura di invecchiare e paura della morte sono una conseguenza delle prime tre.

Nello sport, la paura è un'emozione presente praticamente sempre. Personalmente, diffido di chi dice "io non ho paura di niente"; in questi casi, l'interlocutore o vive in un altro mondo (e quindi non ha niente a che fare con i "terrestri") o è completamente scollegato da se stesso (e quindi è inutile un qualsiasi approccio).

Non sto affermando che bisogna vivere e giocare con paura; al contrario, la paura può essere trasformata in energia e in emozione positiva, ma per farlo, bisogna prima di tutto riconoscerla.

Qualche anno fa avevo tra gli allievi del Corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento un pilota di caccia; durante una pausa del corso, il pilota mi disse che prima di salire sull'aereo, lui "doveva" avvertire quel senso di paura che gli faceva sentire le "farfalle nello stomaco". Rimasi stupito, perché pensavo che un "jet man" fosse immune dalla fastidiosa e condizionante emozione della paura; "guai se non provo un po' di paura quando salgo sull'aereo; vorrebbe dire che la mia mente è da un'altra parte, non lì; ma quando sono salito sull'aereo, la paura si trasforma in coraggio e determinazione" - concluse il pilota.

La stessa cosa, le "farfalle nello stomaco" prima di salire sul palcoscenico, viene riferita dagli attori più celebrati; ricordo ancora, in un filmato che tempo fa vidi di un noto cantante, la tensione di cui egli era preda poco prima di salire sulle scale che lo portavano sul palco dello spettacolo e di come, partita la prima nota della prima canzone, il volto del cantante iniziò a trasmettere emozioni ben diverse da quelle di poco prima, ai piedi della scaletta.

In tutte queste situazioni, l'importante è "non scappare" e ricordarsi che contro la paura c'è un antidoto potentissimo e praticamente infallibile: è il coraggio, che al pari della paura è un'emozione che tutti conoscono; l'unica differenza è che lo si usa poco e che ci si abitua, ad un certo punto, a subire e a farsi governare dalle circostanze, che vengono determinate da qualche forma di paura.

Per il coraggio, non ci sono cure o consigli particolari, perché la decisione di avere coraggio è qualcosa di intimo e personale, che nasce tra "sé e sé", lontano dalla folla e dai rumori.

Più di ogni parola e commento su come il coraggio può essere utile per vincere qualsiasi forma di paura, può essere utile il brano qui sotto riportato, che fa parte del materiale di didattico del Corso di Assertività Laterale; anche se sono piuttosto restìo a

parlare di argomenti e distribuire materiale che fanno parte dei Corsi proposti dall'Istituto di Dinamiche Educative Alternative, è anche vero che ben può esserci la classica eccezione che conferma la regola, soprattutto in casi, come questi, che potrebbero servire, magari anche a una sola persona, a decidere di andare a vedere cosa c'è "al di là della paura".



**Marco Solfrini**



**A.S. Team Montegrappa - Parapendio**

## **CORAGGIO**

Come mai la vita della maggioranza degli uomini è controllata da circostanze piccole ed insignificanti? Mi rattrista vedere le persone perdere le cose buone e grandi che hanno a portata di mano e che potrebbero essere loro con nient'altro che un "piccolo atto di coraggio"; sto parlando del cosiddetto "uomo medio".

Egli ha così poca stima di sé stesso che non può fidarsi dei propri pensieri e dei propri giudizi e, in ultima analisi, deve contare su fonti esterne per ogni decisione. Questo è l'uomo governato dalla massa. E' colui che arriva a un certo grado di successo solo quando si trova sulla cresta dell'onda generata da altri, pochi eccezionali individui autonomi. E' colui che ha un atteggiamento positivo fintantoché si trova alla presenza di individui positivi, ma che lasciato solo, ritorna sulle sue posizioni negative. E' colui che vende la primogenitura (e cioè l'impegno nei confronti del proprio pensiero) per paura di ciò che egli pensa possano pensare gli altri di lui. Questi è l'uomo che sta eretto solo se sostenuto dalle azioni della massa, ma è terrorizzato dal silenzio della propria presenza.

E' il tipo di uomo che segue le correnti e teme di guidare gli altri. E' colui che nasconde le proprie azioni sotto un manto di nobiltà, giacché la sua disonestà gli impedisce di trattare con la verità e la realtà. E' colui che definisce "sleale" la vita che gli passa accanto senza curarsi di lui.

Questi è l'uomo guidato dalle circostanze.



I forti creano circostanze che servano i loro bisogni e i loro desideri. Se voi siete uomini soggetti alle circostanze, la cura per tale malattia è il coraggio.

Il coraggio è la più bella di tutte le espressioni umane. Il coraggio, secondo me, è “un’azione in barba alla paura”. Abbiamo solo bisogno di coraggio quando abbiamo paura; il che significa che abbiamo quasi sempre bisogno di coraggio, perché abbiamo quasi sempre paura di qualcosa.

Ho scoperto che la paura diventa viltà quando si trova a confronto anche con un solo piccolo gesto di coraggio e che, inoltre, il “muscolo” del coraggio si rafforza con l’uso.

Il consiglio che do a me stesso è: “Fa’ ciò che temi e continua a farlo finché non avrai più paura, e diventerai allora il padrone del tuo destino”.

Ho studiato le gesta grandi e piccole degli uomini e ho studiato gli uomini grandi e piccoli.

In tale studio compaiono molte differenze, ma tutte quelle che contano hanno alla base un’unica cosa: il coraggio.

Il coraggio è l’ingrediente che distingue i deboli dai forti, gli uomini di successo dai deboli, i grandi dai mediocri.

Tutto ciò che si desidera nella vita ha un’impugnatura comune, fatta per la mano dell’uomo coraggioso.

**Aver paura significa esser vivi. Agire contro la paura significa essere uomini**



**Corinna Boccacini**



**Nazionale di Volo a Vela**