

DINAMICA DELLA MENTE & SPORT

Allenare potrebbe sembrare una cosa molto semplice se si intende come conoscenza del "libro".

Studiare i fondamentali individuali e di squadra per poi riproporli ai propri allievi è un esercizio possibile a tutti coloro che possiedono il libro.

Per fortuna non è così, la cosa è molto più complicata, perchè se anche chi ti sta di fronte è un allievo plasmabile secondo i tuoi dettami, egli possiede, pur tuttavia, una testa.

Il fatto porta delle complicazioni perchè se una testa l'abbiamo tutti, non ne esiste una uguale all'altra. A parte la morfologia, quello che alberga all'interno è un mondo meraviglioso di cui ognuno ne è indiscusso proprietario e, quello che è importante, l'unico a poterne avere accesso. Ebbene l'esplorazione di questo mondo è un limite per chi deve allenare, spesso si trova la chiave del mistero agonistico dei nostri atleti, i freni che ne limitano le prestazioni, il perchè del "se facesse in gara ciò che sa fare in allenamento", o la risposta al "prima o poi si sbloccherà", può fare di più, c'è qualcosa che lo frena etc. etc.

Quante volte abbiamo sperato nella maturazione di nostri atleti, solo aspettando che scattasse una scintilla o per naturale evoluzione delle persone. Non basta; le pere cadono quando sono mature, invece le persone con il passare del tempo si chiudono in autodifese sempre più difficili da superare, convincendosi "di essere fatte così", discorso chiuso!

Facendo l'allenatore vanno considerati tre aspetti dell'atleta: il lato tecnico e per quello serve il "libro" da leggere; il lato fisico e per quello ci serviamo del preparatore atletico; il lato mentale e qui si può peccare di presunzione pensando di poter fare da soli, oppure etichettando il giocatore e lasciandolo nel suo "brodo"; terza via affidandosi a qualcuno che si sostituisca all'allenatore e nella maggior parte dei casi anche all'atleta (psicologo?). Serve qualche cosa d'altro che non vada a sostituire il coach e che permetta ai ragazzi di "camminare" con le proprie gambe. Questo mi diceva l'esperienza dopo il fai da te e l'incontro abbastanza disastroso con i professionisti della psicologia.

La scoperta della "dinamica del-

la mente" fu illuminante per molti aspetti; il più importante è il rispetto dell'individualità del soggetto in causa.

Nessuno "ruba" niente a nessuno, ognuno rimane con il proprio conscio ed inconscio inviolato ma, nello stesso tempo, si sente venire a galla la parte più profonda e vulnerabile di se stesso senza doverla dividere con nessuno.

A questo punto del viaggio la Dinamica della Mente ti dice che non ti devi vergognare, che tu puoi essere come vorresti essere e cosa ancora più straordinaria ti insegna cosa e come devi fare. Ogni individuo ha le chiavi della propria mente e vuole essere il solo ad usarle e la dinamica della mente ti offre la possibilità di essere il dottore di te stesso.

Partecipando al corso e seguendo la partecipazione della mie giocatrici, dopo il primo impatto, la più grande sorpresa fu proprio scoprire il grado di partecipazione delle ragazze. Mi spiego: nessuna di loro aveva chiesto di partecipare e nessuna di loro sapeva cosa sarebbe successo durante il corso. Una volta scoperto che nessuno voleva "ru-

bare" loro qualcosa, ecco fiorire in loro la curiosità verso le soluzioni per i problemi che nessuno di loro vuol ammettere ma che tutte sentono di avere. Questo mi diede la conferma della necessità di dover fare qualcosa per le loro fragilità e che quel qualcosa lo stavamo facendo ed era la strada giusta.

Tutti noi abbiamo "il lato oscuro" sul quale vorremmo fare chiarezza, ebbene io con le mie ragazze del gruppo dell'under 20, abbiamo appurato che la dinamica della mente è una ginnastica che allena la mente e dà dei risultati straordinari; il merito di ciò che si ottiene è solo da attribuire alla costanza ed all'applicazione di tale "ginnastica". Il corso ti fornisce uno strumento per combattere e vincere le tue paure, lo strumento è tuo, se lo vuoi usare il corso ti insegna come farlo altrimenti lo puoi riporre in una parte della tua mente e riprenderlo quando vuoi, oppure lasciarlo lì ed è questo che funziona.

Gianni Lambruschi

*allenatore nazionale A e
under 20 femminile di pallacanestro*