



CAMPIONI SI NASCE O SI DIVENTA?

Qual è il misterioso ed inafferrabile “*quid*” che rende un atleta “*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 degli atleti hanno un rendimento costante non particolarmente brillante, ma in determinate manifestazioni sportive si “*esaltano*” ottenendo risultati inaspettati?

E, più in generale, “*cosa*” fa emergere una persona dalla “*media*”?

Sono queste le domande che più frequentemente ci vengono rivolte da atleti, professionisti e non, delle più disparate discipline sportive.

Gli studiosi dell’ “*eccellenza*” hanno, ormai da tempo, trovato la risposta a queste domande: ciò che rende possibile il raggiungimento di risultati rilevanti, anche da parte di atleti che fino a quel momento non si sono espressi a quei livelli di eccellenza è l’uso appropriato della propria MENTE.

Quante volte, di un atleta che non raggiunge i risultati aspettati si sente dire: “*era troppo teso*”, “*era deconcentrato*”, “*si è innervosito*”, “*gli è sfuggita la situazione di mano*”, “*non ha saputo interpretare la gara*”, “*la stanchezza si è fatta sentire*”, “*era disturbato dal pubblico*”, “*sta vivendo un momento particolare*”, “*aveva altro per la testa*”, e chi più ne ha più ne metta.

Oppure il contrario: “*era in giornata buona*”, “*non lo avevo mai visto così concentrato*”, “*ha superato se stesso*”, “*il pubblico amico lo ha esaltato*”, “*è nato un nuovo campione*”.

È un dato di fatto che un qualsiasi atleta, in quanto innanzitutto “*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.

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

In questa ottica, le tecniche mentali e gli elementi motivazionali di **Dinamiche della Mente e del Comportamento**, un metodo di Sviluppo Personale del dott. Marcello Bonazzola, distribuito da più di trent’anni in Italia dall’ Istituto di Dinamiche Educative Alternative di Curno (Bg), possono rappresentare un valido supporto per un atleta anche non agonista.

Le tecniche di **Dinamiche della Mente e del Comportamento**, di facile apprendimento e di ancor più facile e rapida esecuzione, possono essere usate per:

- raggiungere la “*tensione produttiva*” (né troppa, né troppo poca) necessaria per un’adeguata *performance* sportiva;
- mantenere questa tensione produttiva per l’intera durata della gara;
- rilassarsi a fine gara per recuperare più rapidamente parte delle energie psico-fisiche 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 e non utili;
- ridurre i tempi di addestramento, con conseguente risparmio di tempo, fatica e denaro.

In conclusione, una esperienza valida per tutti, atleti agonisti e non, con ampie applicazioni pratiche nella vita di tutti i giorni, sia per un miglioramento delle Qualità più spiccatamente Sportive, sia, più in generale, della Qualità della Vita.

dott. Carlo Spillare

Avvocato. Psicologo abilitato. Istruttore di Dinamiche della Mente e del Comportamento e di Assertività Laterale. Responsabile del Progetto di Formazione Umana presso l’Istituto di Dinamiche Educative Alternative di Curno (BG).