

CARLO SPILLARE PARLA DI DINAMICA MENTALE BASE APPLICATA ALLO SPORT 4 APRILE ORE 20.30 BASSANO DEL GRAPPA

Intervista di Giulia Franchini - maestra di golf

Siete proprio sicuri che alla base di un campione ci sia **solo** tanto allenamento fisico?

Nel 2010 ho avuto la fortuna di incontrare **Severiano Ballesteros**; è stato un incontro pazzesco che mi ha segnato molto. Lui abitava a poche centinaia di metri dal Real Golf de Pedrena, dove di lì a poco avrei giocato la mia prima gara sul Banesto Tour.



L'emozione era alla stelle. In quella occasione Severiano ha raccontato molti aneddoti, uno dei quali mi è rimasto particolarmente impresso come mi è rimasto impresso il suo modo di salutarci, una ad una guardandoci dritto negli occhi con il suo sguardo fiero, stringendoci forte le mani. Era Novembre se ne è andato a Maggio dell'anno dopo. Nel 1980 Severiano vince per la prima volta il Masters. Quella vittoria non è stata solo il frutto del suo gioco vincente ma di un allenamento preciso, Severiano ha raccontato di aver lavorato molto sulla sua immaginazione con la sua mente. Si sdraiava sul divano di casa, chiudeva gli occhi e ripercorreva

tutti i colpi delle 18 buche dell'Augusta National Golf Club, immaginandosi esattamente il colpo da fare, il pubblico e le sue emozioni. Coincidenza volle che anche io prima di giocare quella gara avevo allenato la mente, con un metodo non molto diverso dal suo, questo metodo si chiama **Dinamica Mentale Base**.

Non esiste persona migliore di **Carlo Spillare** con cui parlare di Dinamica Mentale Base. Avvocato, Psicologo ma soprattutto sportivo professionista di successo.



Carlo che cos'è la Dinamica Mentale Base per sportivi?

“Da un punto di vista tecnico, consiste in tecniche mentali utili per raggiungere la cosiddetta *tensione produttiva* (non troppa, né troppo poca), mantenere il necessario *controllo emozionale* ed un'adeguata *calma mentale* prima, durante e dopo la gara, nonché in situazione di “disagio” ambientale. Nel contesto, vi sono poi degli elementi motivazionali che possono essere utili per

potenziare il senso di fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità. Il metodo di **Dinamica della Mente** che propongo personalmente da oltre 25 anni, tramite l'**Istituto di Dinamiche Educative Alternative** di Curno (BG) si ispira al metodo originario di **Dinamica Mentale Base** di Marcello Bonazzola, un'esperienza che frequentai per la prima volta nel 1976 e che segnò, in maniera positiva, non solo la mia carriera sportiva, ma anche la mia vita personale; in pratica, scoprii che, se mi fossi applicato e impegnato in modo corretto, anch'io avrei potuto raggiungere traguardi soddisfacenti."

Quanto influisce la mente sul successo delle nostre performance fisiche?

"In termini pratici, anche per esperienze direttamente vissute durante i miei 14 anni di pallacanestro professionistica, direi che la mente è determinante e se si impara ad usarla in maniera appropriata, è spesso possibile fare la "differenza" o un salto di qualità. Molto spesso si fanno dei commenti, riguardo ad un atleta o una sua prestazione, che sono sintomatici di come la mente influisca nella prestazione. Quante volte ci è capitato di dire, o di sentire 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"*. Oppure il contrario: *"era in buona giornata", "non lo avevo mai visto così concentrato", "ha superato se stesso", "il pubblico amico lo ha esaltato", "è nato un nuovo campione"*. Quello che oggi non è ancora comunemente accettato è che la mente altro non è che un muscolo e che, al pari di ogni muscolo, se lo si allena bene, diventa tonico e scattante e se lo si allena male o non lo si allena affatto, si intossica o, peggio, si atrofizza."

Come combattere la pigrizia che spesso porta a sottovalutare l'allenamento della mente?

"La pigrizia è generalmente figlia di una paura (di solito, della paura di perdere o di quella della critica) ed è un nemico insidioso da sconfiggere. Al pari di ogni paura, può essere superata con un po' di disciplina; del resto, non è possibile ottenere dei risultati importanti, senza la disciplina, che non vuol dire sottoporsi a chi sa quali privazioni e fatiche, ma semplicemente prendersi un impegno con se stessi e poi fare in modo di rispettarlo, per non deludersi."

La Dinamica Mentale Base si applica anche a campi diversi dallo sport ?

"Sì, certo; è applicabile in qualsiasi campo, dai bambini, agli adolescenti, all'età matura, alla terza e quarta età. Con mia moglie, Patrizia Serblin, da oltre 35 anni operiamo nell'**Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza**, un Ente Morale di Vicenza, dove

sviluppiamo non solo la Dinamica della Mente, ma pure dei programmi di dinamica educativa innovativa centrati sull' Uomo e sulle sue naturali e meravigliose qualità. In campi più specifici, sviluppiamo un progetto di **Formazione Umana** (basato sulla Dinamica della Mente, sulla Comunicazione - anche in pubblico - e sulla Motivazione) che ci ha portato a tenere iniziative formative anche in contesti di formazione accreditata ai fini dell'aggiornamento professionale obbligatorio, quali avvocati e commercialisti, oltre che in altri campi professionali, come le banche e le aziende in genere.



Se potessimo parlare di percentuali quanto rilevante è l'allenamento della mente rispetto a quello fisico?

“Credo di avere già risposto, ma soprattutto nello sport di eccellenza, dove le differenze sono minime, a parità di capacità oggettive, la mente fa la differenza.

Non solo, ma a volta porta anche a superare quelli che sono i limiti ordinari. Ricordo che qualche anno fa assistetti ad una vittoria di un golfista coreano, che nel giro finale batte Tiger Woods contro tutti i pronostici; resse pienamente la tensione e vinse una gara “impossibile”. E per non andare troppo lontano nel tempo, basta pensare alla vittoria, nelle semifinali degli US Open, di Roberta Vinci su Serena Williams e di Flavia Pennetta su Simona Halep: uno spettacolo nello spettacolo.

Naturalmente, l'allenamento mentale non è una “bacchetta magica”; può però essere utile ad “aiutarsi da soli” per fare in modo che la prestazione sia il più vicino possibile alle proprie reali e naturali capacità e che non venga invece influenzata dalla tensione, dalle paure e dalla deconcentrazione.”

Ci sono studi che lo dimostrano?

“Ce ne sono tantissimi. Personalmente, il campo scientifico l'ho studiato (e lo studio) nei miei percorsi formativi, ma quando vado in sala con gli allievi dei miei corsi, preferisco usare un linguaggio semplice e comprensibile, posto che gli allievi vengono ai corsi per ottenere dei risultati pratici e fare un po' di “ginnastica” mentale. Potrei parlare di come, sotto tensione, il sistema nervoso centrale stimola la produzione di alcuni ormoni (ACTH, adrenalina, cortisone) che, a loro volta, aumentano la quantità di glucosio e ossigeno nel sangue e la pressione, dirigono il flusso sanguigno verso il cervello e i muscoli, mentre rallentano i processi «nella circostanza» inessenziali, come la digestione. E così via; ma preferisco riservare gli approfondimenti scientifici in separata sede, per chi ne fosse interessato e per non tediarne quelli che invece sono interessati alla pratica.”

A chi consiglieresti la Dinamica Mentale Base?

“A tutto il mondo, naturalmente! Non sto scherzando e grazie per la domanda. Non ho mai ritenuto che la Dinamica della Mente sia il “non plus ultra” rispetto ad altre discipline; credo però che si tratti di un’esperienza unica nel suo genere, non paragonabile alle altre discipline e che tutti dovrebbero avere la possibilità, nella loro vita, di stare un po’ di tempo con se stessi, al di fuori dei condizionamenti, della routine, del caos quotidiano e decidere in totale autonomia cosa è bene per se stessi e cosa non lo è. Niente di miracoloso e spettacolare, come si vede. E’ una sorta di uovo di Colombo; il problema è che tanta gente oggi, non sa nemmeno dell’esistenza ... dell’uovo di Colombo e si perde e si sfinisce con sforzi innaturali che non portano alcun reale benessere. Perché non provare, mi chiedo, a tornare “normali e naturali”?”

Hai mai sentito parlare di Biofeedback o Neurofeedback?

“All’inizio degli anni ’70, quando Marcello Bonazzola iniziò a distribuire i suoi corsi di Dinamica Mentale Base, utilizzava anche il Biofeedback; poi lo abbandonò, perché decise di privilegiare la dimensione umana della persona, che è in grado di portarsi consapevolmente nella dimensione mentale desiderata, anche senza ausilio o verifiche di strumenti esterni, per quanto interessanti e utili.”

In definitiva, campioni si nasce o si diventa?

“Si diventa, non c’è dubbio. Il talento è fondamentale, ma influisce in minima parte nella maturazione del cosiddetto “campione”. E’ molto difficile, nel campo dell’eccellenza, ottenere risultati importanti e duraturi se, accanto al talento, non ci si mette impegno totale, dedizione totale e conoscenza specifica dei vari aspetti della propria disciplina sportiva e non si conservi un bel po’ di divertimento. Questo per chi si misura con l’eccellenza; per gli amatori e i dilettanti, invece ... pure; un po’ come nella vita. Sognare è fondamentale per continuare ad essere vivi, ma anche i sogni chiedono un prezzo da pagare, per la loro realizzazione; se non fosse così, sarebbero sogni finti e la loro realizzazione arrecherebbe ben poca soddisfazione.”

Per tutti coloro che sono interessati all’argomento vi segnalo che lunedì 4 Aprile, alle ore 20:30, presso l’Hotel Ristorante Alla Corte, di Bassano del Grappa, si terrà un incontro illustrativo gratuito con il Dr. Carlo Spillare sulla Dinamica della Mente applica allo sport. Iscrizioni tramite mail a info@brolobassanogolf.it entro giovedì il 31 Marzo.

Vi aspettiamo !

Giulia Franchini - maestra di golf