

Quando entra in scena



Massimo Binelli (a destra), affiancato da Santo Falanga (al centro), delegato provinciale della Fitav Lombardia e (a sinistra) Alberto Castoldi, presidente dell'Asd Compak Sporting Mesero.



Massimo Binelli, mental coach certificato, nel corso di un seminario indirizzato a professionisti ed appassionati di tiro a volo, ha illustrato le potenzialità dell'allenamento mentale e la "formula dell'atleta vincente".

Il 12 novembre scorso è stato un momento importante di crescita per molti professionisti ed appassionati di tiro a volo. Protagonista di questa giornata, il seminario tenuto da Massimo Binelli, mental coach certificato.

Durante l'incontro, ospitato presso il ristorante Al Piave di Boffalora Sopra Ticino (Mi), Binelli ha parlato dell'allenamento mentale e della formula dell'atleta vincente.

Mentre la psicoterapia (applicata all'ambito sportivo) si occupa di analizzare le cause risolvendo i problemi di natura personale che possono affliggere un tiratore, il mental coach porta il tiratore stesso "dalla normalità all'eccellenza" per così dire, attraverso la scoperta e lo sviluppo delle proprie doti individuali.

La platea, composta da atleti e atlete, istruttori Issf e dirigenti, si è mostrata sorpresa e particolarmente interessata nell'apprendere quali benefici è possibile ottenere attraverso la gestione della propria mente con l'uso di strumenti e metodi per raggiungere gli obiettivi sportivi... e non solo quelli.

L'evento, organizzato dall'Asd Compak Sporting Mesero (il cui presidente è Alberto Castoldi), in collaborazione con il Tav Fagnano (rappresentato nell'occasione da Alberto

il MENTAL TRAINING

Bassi), è stato introdotto dal discorso di benvenuto del responsabile provinciale per le discipline olimpiche della Fitav Lombardia Santo Falanga, che ha salutato i presenti sottolineando l'importanza di iniziative di questo tipo.

Grazie anche al supporto di video proiettati in sala, Massimo Binelli ha toccato temi cari a tutti come, tanto per citarne solo alcuni, la decompressione pre-gara per "escludere dalla pedana" i pensieri della vita quotidiana, lo sviluppo dell'attenzione selettiva, la sconfitta della paura, il controllo dello stress, dell'aggressività, della rabbia e dell'eccitazione. Oltre ad affrontare aspetti sui quali pochi ripongono attenzione, tra cui la corretta gestione di una sconfitta, oppure di un fallimento che porta nel maggior numero dei casi ad azioni di autosvalutazione da parte del tiratore stesso.

Insomma, l'importanza del "qui ed ora" che ogni tiratore deve sempre avere ben presente e che deve difendere dai rumori esterni e dai pensieri negativi interni.

Questa è la chiave di volta per concretizzare le proprie aspettative spor-



Durante il seminario, che si è tenuto a Boffalora Sopra Ticino (Mi), il relatore ha affrontato numerosi temi come, ad esempio, la decompressione pre-gara e lo sviluppo dell'attenzione selettiva.

tive. Per l'intera giornata di lavoro sono stati in molti a sottoporre al relatore le proprie situazioni personali legate a comportamenti mentali sbagliati durante lo svolgimento della propria disciplina in gara (e non), trovando risposte e spunti di riflessione per crescere.

In definitiva, una crescita comple-

ta del tiratore non si può dire tale se non si associa, in aggiunta alla preparazione tecnica, quella crescita mentale che consente di eseguire con la dovuta concentrazione ed attenzione il gesto tecnico necessario con naturalezza.

GASPARE GAETANO GUZZO
Foto dell'autore

PRETOLANI

COMPETITION TITANIUM

Primo occhiale in titanio con lenti intercambiabili

Centro specializzato in occhiali da caccia e da tiro con modelli esclusivi e brevettati

Via Roma 7/9 47014 - Meldola (FC) - ITALY - Tel./Fax (+39) 0543 493628 - www.otticapretolani.com - info@otticapretolani.com