

La Yamamay mette in campo "l'allenatore della mente"

Pubblicato: Venerdì 20 Agosto 2010

Napoleone diceva che in guerra il morale sta al materiale come tre sta a uno. E di battaglie se ne intendeva. Nello sport, moderno e civilissimo sostituto delle guerre per scaricare la competitività, **vale lo stesso principio**: arrivati ad alti livelli di preparazione sono decisivi la coesione di squadra, il benessere psicofisico di ogni atleta, l'attenzione sempre al massimo livello.

Va dunque letta in questa chiave la scelta della Yamamay Busto Arsizio che ha completato il suo staff per la stagione 2010-2011 con il "*mental coach*" **Omar Beltran**.



Non solo tecnica e fisico, insomma ma anche gestione e controllo della concentrazione: per questo la squadra biancorossa si avvarrà della consulenza di uno dei massimi esperti del settore, il professor Beltran. Argentino di Mendoza, è arrivato in Italia, a Bergamo, nel **1986**. Ha un passato nel volley da giocatore e tecnico (a Brescia, in serie A), e il **ciclismo** nel sangue. Omar Beltran è un «mental coach», un **allenatore della mente**. Segue diversi corridori, tra cui Marco Pinotti, la varesina **Noemi Cantele** e Vera Carrara.

Il *mental training* nello sport è l'allenamento mentale che aiuta l'atleta a migliorare la concentrazione, a ottimizzare le sue potenzialità cognitivo-comportamentali ed emotive e quindi a incrementare la performance agonistica, nell'assoluto rispetto della propria integrità psicofisica. Si occupa del controllo delle **percezioni**, elemento fondamentale in campo atletico per conseguire il successo agonistico.

Queste le parole di Beltran: "Sono felice e non vedo l'ora di iniziare. Già nella passata stagione ho effettuato qualche incontro con la squadra, ma ora, con il nuovo anno, imposteremo un lavoro ben programmato. La collaborazione con Carlo Parisi **dovrà essere strettissima** e proprio l'idea di lavorare insieme ad un professionista così bravo mi stimola moltissimo. E' la prima volta che seguo un gruppo di volley femminile ma non mi preoccupa, ho giocato e allenato per 20 anni in questo sport e conosco bene le dinamiche e i problemi che si devono affrontare dentro e fuori dal campo. Con la Yamamay effettuerò sedute di gruppo e con le singole atlete. Ci vediamo al raduno del 31 agosto".

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

