

NEL GIRO DI UN  
PAIO DI STAGIONI

## ESPLODERA "L'INTELLETTUALE" SOLFRINI

Servizio  
a cura di

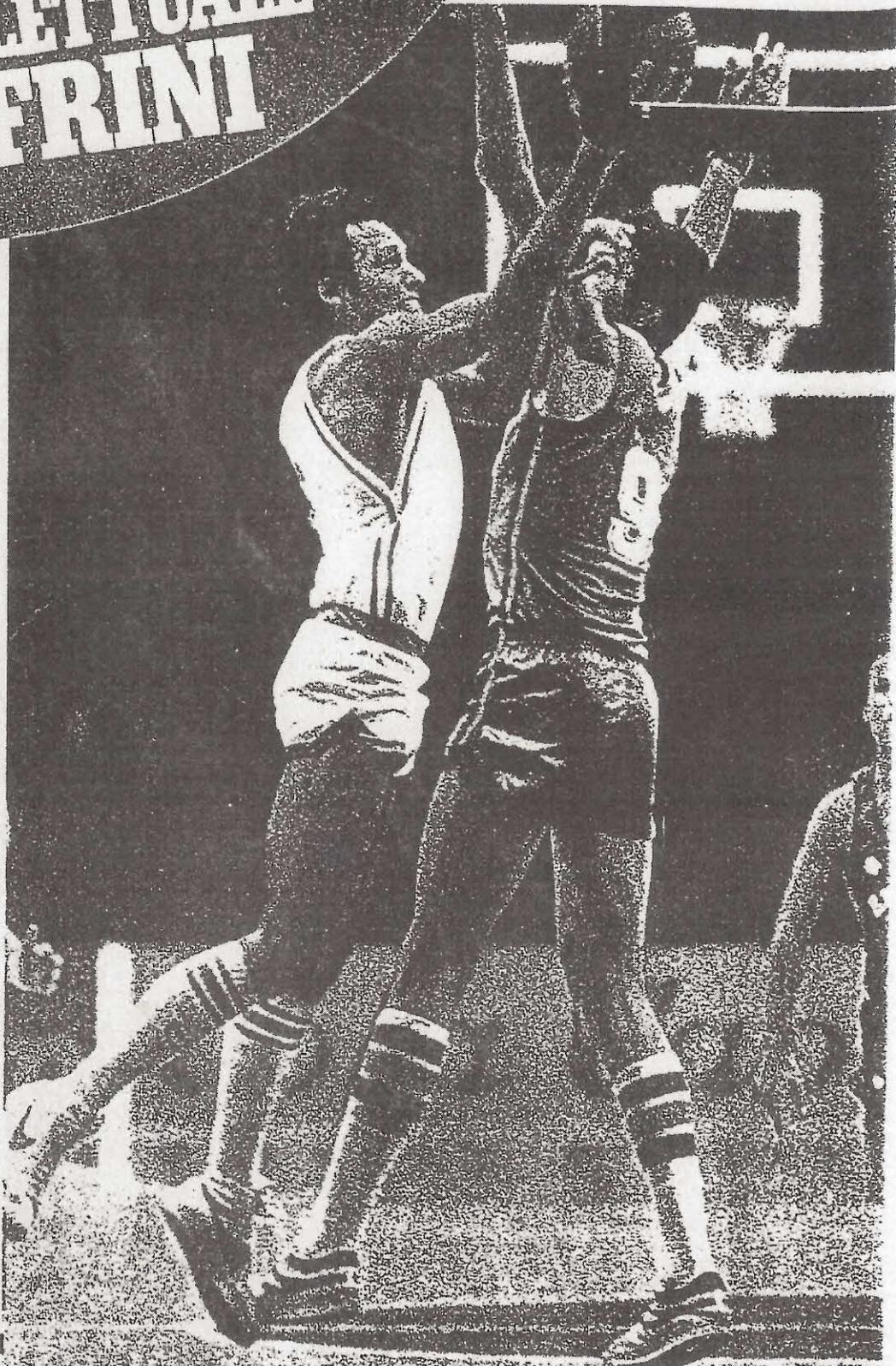
ALESSANDRO GAMBA



A desso che s'è tagliato la barba, Marco Solfrini sembra l'immagine del primo della classe, del secchione, del diligente scolaro. Il volto è sempre pallido anche nei momenti di sforzo più intenso e, quando nelle pause di un incontro si dirige verso la panchina con le smisurate braccia a penzoloni, dà l'impressione d'essere perennemente vicino all'esaurimento delle forze. Per fortuna non è così, ed è proprio il caso di dire che le apparenze ingannano.

Anche se giocatore eccellente lo sarà nel giro di un paio di stagioni, Solfrini è di sicuro un ottimo atleta. La sua struttura fisica è di prim'ordine con 196 centimetri di statura e 93 chili ben distribuiti tra muscoli, ossa e cervello.

E' sicuramente il caso di dire che il basket ha rubato un talento ad altri sport. Come per tutti i ragazzi latini, il calcio è stato il suo primo amore facendo anche qualche apparizione in promozione già a 14 anni. Poi la statura e le proporzioni atletiche lo segnarono alla pallavolo che già sognava d'aver trovato una specie di mostro da piazzare sotto rete. Fu una parentesi brevissima perché Marco, accalappiato dagli scouts bresciani, decise di dedicarsi al basket soprattutto

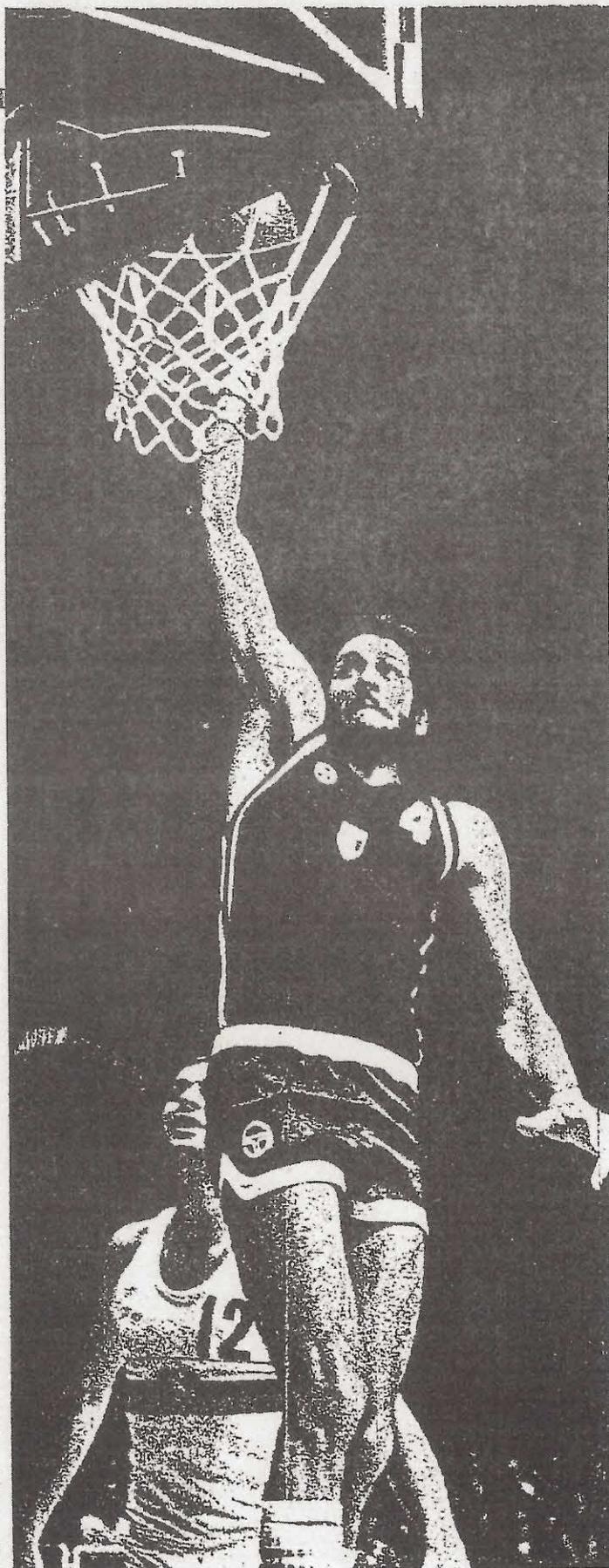


per le scarpe da gioco che gli venivano fornite gratuitamente e che invece calcio e pallavolo lo costringevano a comprarsi. Nel 1973, cioè appena iniziato l'apprendistato cestistico, fece un provino a Cantù, ma la sua società, la Rondine, se lo tenne ben stretto e poi con l'avvento della Pinti Inox le sue radici s'affondarono definitivamente in quel di Brescia sua città natale.

Di certo, se fosse trasferibile, sarebbe uno dei pezzi più pregiati del mercato e perciò Solfrini non ha nulla da rimpiangere sulle sue scelte. Chi può, invece, rimpiangerlo è l'atletica: all'ultimo anno di scuola superiore, non ancora diciannovenne, il suo professore d'educazione fisica lo invitò a partecipare ai campionati studenteschi. Senza alcuna preparazione specifica scavalcò l'asticella posta a due metri lasciando con tanto d'occhi tutti i partecipanti. Ora questa evoluzione, fatta d'elasticità e potenza, la sfrutta in prepotenti schiacciate a canestro e sorprendenti stoppate.

E' iscritto alla facoltà di lingue dopo aver rinunciato a scienze della alimentazione a causa delle prove di laboratorio che non gli permettevano d'allenarsi adeguatamente. Sposato dallo scorso anno, desidera aver figli... ma più avanti. Sopporta molto bene la fatica d'intensi allenamenti e di prolungata attività perché fin da giovane è stato abituato alla vita dura. Ai tempi in cui frequentava l'istituto tecnico industriale trascorrevà i mesi estivi lavorando su macchine utensili per arrotondare il bilancio familiare senza poter pensare a divagazioni turistiche.

Il basket, la famiglia, gli studi lo impegnano molto; sa però sfruttare le ore li-



Marco Solfrini, 22 anni, è alto 1,96 e pesa 93 kg.

bere e le lunghe trasferte per divorare libri di fantascienza, gli autori preferiti sono Klarke, Asimov e Henlein. Saggistica, psicologia e sociologia lo interessano molto se trattati da Fromm, Harrys e Barnes mentre ritiene Freud troppo soporifero. Tempo fa, sentendosi incapace di concentrarsi con continuità negli studi e nel basket si lasciò convincere da un compagno di squadra a frequentare un corso di «Dinamica Mentale» che insegna come trovare il sistema migliore per sfruttare il più possibile le capacità della propria mente e metterla a frutto nei più svariati campi. Questa mia definizione è abbastanza pressapochista, credo però non insensata. Solfrini ha tratto grossi vantaggi nello studio e nell'apprendimento della tecnica cestistica che richiede specialmente nella parte difensiva una concentrazione tale da far invidia ad un ipnotizzatore.

Durante gli allenamenti collegiali del torneo preolimpico, lo vidi un giorno nella hall dell'albergo, seduto su una poltrona con gli occhi chiusi e la testa leggermente reclinata in avanti. Più tardi gli chiesi se aveva fatto un buon pisolino. Mi rispose che, come ogni giorno, aveva fatto la solita mezz'ora di «allenamento» di Dinamica Mentale. Devo dire per la verità, che quando lo sorpresi in quell'atteggiamento, non sembrava steso dormendo.

Il suo esordio in nazionale è recente: il 19 dicembre scorso giocò la sua prima partita in maglia azzurra contro la Bulgaria proprio a Brescia, su campo che l'ha visto e lo vedrà ancora per lungo tempo protagonista di tante vittorie.

Alessandro Gamba



## CENTRO TENNIS

### Tonzza del Cimone (VI)

ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
Sede Legale: TONZZA DEL CIMONE  
Viale degli Alpini, 2 - tel. 0445/72745

Spett.le  
C.R.S. - IDEA  
Viale Locatelli, 59

24044 DALMINE / BG

Schio, 13/07/1987

Ho voluto assistere ad una seduta di dinamica mentale condotta dagli Istruttori Dott. Carlo Spillare e la Sig.ra Serblin Patrizia con gli Assistenti Solfrini Marco e Ruggiero Massimiliano e non posso non esternare la mia soddisfazione in ordine al lavoro proposto ed alla competente professionalità del relatore.

L'incontro al quale ho avuto l'opportunità di presenziare era programmato per ragazzi di fasce di età piuttosto eterogenee per cui ho potuto verificare che il training, così come veniva proposto, inizialmente accolto da tutti con curiosità, si presentava come una terapia utile particolarmente ai soggetti responsabili, sensibili e non superficiali.

Al termine delle mie tre ore di approccio con questa nuova tematica mi sento di poter dire che gli allievi dell'ambiente del tennis, così stressati e scaricati di energie nervose in taluni momenti agonistici, necessitano di un aggancio con la dinamica mentale; ed oltre a loro ritengo che gli stessi genitori dei ragazzi (riuscendo a trovare per loro la formula di articolazione più idonea) potrebbero trovare la terapia giusta per la soluzione di particolari problemi.

In sintesi, dunque, nel significare un riscontro del tutto positivo, farei la proposta di incontri col Dott. Spillare da programmare nell'ultimo turno di questa estate, sia con i ragazzi del corso tecnico, sia con gli adulti, in vista di sedute che potrebbero essere tenute, con continuità a cominciare dall'estate prossima nella seconda settimana di ciascun turno, con allievi meritevoli e selezionati in ciascuna prima settimana.

Distinti saluti.

IL DIRETTORE DEL CENTRO

Prof. SERGIO CERONI.

TERZA  
PAGINA

# Famila Schio e dinamica mentale: un' alleanza inedita ma vincente

A fianco dell'allenatore lo psicologo ha curato l'allenamento psicologico delle atlete con una 'nuova' psicologia

La promozione in serie A1 del Famila Schio? È stato un risultato fortemente desiderato da tutti e ottenuto grazie al lavoro svolto da ognuno nel contesto del proprio "compito". Questo il giudizio del dottor Franco Piva, 38 anni, psicologo, residente a Vicenza con la moglie e i due figli (Alessandro di 5 anni e Mariasole di appena 4 mesi), direttore dell'Istituto di Dinamica Mentale di Dalmine (Bergamo), che assieme al dottor Carlo Spillare, responsabile del Programma di Dinamica educativa innovativa per sportivi, che opera nell'ambito dell'Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A. di Dalmine e Padova, ha curato l'allenamento mentale delle atlete scledensi, privilegiando alcune "Dinamiche della Mente" promosse dall'Accademia stessa. In particolare i due operatori hanno collaborato con lo staff tecnico e le giocatrici, proponendo tecniche di Dinamica mentale base e comportamentale applicate allo sport, attraverso il metodo del dottor Marcello Bonazzola, presidente del C.R.S.-I.D.E.A. Il passaggio in serie A1 del Famila Schio - continua lo stesso Franco Piva - è stato un risultato fortemente voluto dalle ragaz-

ze, che con coraggio ed orgoglio, hanno raggiunto il loro obiettivo. Sono state stimolate da una crescente consapevolezza di potercela fare e dalla forza creata dagli atteggiamenti positivi di tutti coloro che saputo esprimere un'atmosfera vincente attraverso il pensiero ordinato da tutti.

Un plauso quindi va dal presidente al tecnico, dal direttore sportivo a tutti i dirigenti, dal preparatore atletico al medico e per concludere con il pubblico che ha veramente dimostrato di meritare anch'esso l'élite della pallacanestro italiana... "Che significato ha per Lei questo risultato?"

"Innanzitutto una maggior conoscenza ed esperienza umana ed ho verificato l'idea che lo sport può recuperare enormi qualità insite in ogni persona ed assolvere ad una generale funzione di supporto educativo e formativo... "Come avete operato per la realizzazione del programma?" "Il nostro è stato un tentativo per operare con una nuova mentalità. Innanzitutto si è cercato di instaurare con la società scledense un rapporto di collaborazione e fiducia, necessari per la realizzazione di qualsiasi buon risultato.

Poi abbiamo cercato di creare le occasioni perché ognuno potesse esprimere al meglio non solo il suo potenziale atletico ma la sua personalità, per uno sviluppo armonico ed equilibrato, per imparare veramente non solo come atleta ma come persona tutto ciò che la vita insegna in un anno di sport: vittorie e sconfitte, esaltanti prestazioni, emozioni intense, disciplina, spirito di sacrificio, addestramento allo sforzo, accettazione di regole, preparazione alla vita di tutti i giorni, conquista meritata di diritti vitali..."

"Quindi in pratica avete pensato ad un anno di esperienza umana?"

"Sì, esattamente.

Per un atleta sono anni importanti per la sua formazione come persona e non si può non considerare l'aspetto psicologico, umano, di crescita: difficoltà, confusione, responsabilità, vere possibilità, qualche illusione, tensione emotiva legata all'ambiente, eccessi di ansia..."

"Come avete lavorato concretamente?"

"Innanzitutto voglio premettere che non abbiamo obbligato nessuna ragazza, ognuna è stata libera di fare la scelta desiderata.

Alla fine praticamente tutte hanno deciso di seguire questo programma, una di queste ha voluto programmare da sola e portare avanti un programma differenziato dalle altre.

Rispondendo alla sua domanda, essenzialmente attraverso periodiche riunioni di gruppo rivolte agli allenatori e alle giocatrici, con esercizi psico-fisici, tecnici mentali, di motivazione, di comunicazione. Come detto è stata lasciata aperta la possibilità anche di un lavoro individuale, personalizzando ancor di più l'intervento, per permettere ad ognuno di avere più occasioni possibili per autoeducarsi ed integrarsi con il gruppo al meglio delle sue possibilità e migliorare giorno per giorno..."

"Che importanza può avere questa tecnica nello sport degli anni '90?"

"È una strada che va intrapresa perché, a nostro avviso, gli anni futuri saranno sempre più caratterizzati da nuove persone che all'interno di una società sportiva saranno impegnate a considerare di più l'atleta nella globalità della sua dimensione fisica, emotiva e mentale, perché come un buon lavoro sul corpo favorisce la dinamica di crescita, anche un addestramento al

controllo emozionale favorisce una migliore espressione, così come l'attività immaginativa, la pre-osservazione permette di sviluppare una propria direzionalità, fondamentale per centrare l'obiettivo prefissato. Ritornando al nostro caso, l'intervento è stato mirato a fornire, principalmente, strumenti concreti che permettessero un'autogestione dello stress, e per ottimizzare l'espressione a tutti i livelli di sviluppo personale e sportivo."

"Cosa l'ha colpita del Famila Schio?" "Il desiderio di imparare ad essere se stessa, a conoscersi e sperimentarsi nelle emozioni di un anno di attività. Spero che questo aumenti il prossimo anno per far sì che ognuno possa in ogni gara buttare in avanti il proprio cuore verso l'obiettivo e seguirlo."

"E da un punto di vista più tecnico?" "Credo sia cambiata la mentalità, e da questo punto di vista ha contribuito la compattezza societaria che ha consentito una certa serenità, indispensabile per l'ottenimento di certi risultati. Alla fine hanno parlato i risultati, forse è ingiusto fare nomi ma qualcuno di loro meriterebbe a mio parere un posto in nazionale maggiore..."



## Chi usa la nuova psicologia e perchè

Mediante l'uso delle tecniche di Dinamica Mentale e comportamentale applicate allo sport, nel 1980 Fabio Fossati, allora cestista ed oggi allenatore, passò nel tiro da una percentuale del 28% a quella del 43%; l'anno successivo un suo compagno di squadra, Carlo Spillare (attualmente direttore sportivo del Famila Schio, neopromosso in serie A1) passò dal 41% al 53%, migliore prestazione di quel campionato per un giocatore italiano; nel 1980 Marco Solfrini venne convocato nella squadra nazionale e vinse la medaglia d'argento alle Olimpiadi di Mosca e la squadra del Brescia, nella quale militavano quei giocatori, conquistò il più alto piazzamento mai ottenuto nella sua storia, il sesto posto nel campionato di serie A2000 di allora, il programma di Dinamica educativa innovativa è stato proposto ed applicato anche in altre discipline sportive, sia da squadre che da atleti individualmente. Ecco il programma di disciplina per disciplina.

**RUGBY:** programma svolto con tutti gli atleti della squadra di A2 maschile del Pasta Jolly Tarvisium di Treviso

**CALCIO:** sono stati tenuti corsi di Dinamica mentale e comportamentale alle squadre del Padova e del Catania. Il Milan si avvale della consulenza del dottor Bruno De Michelis e del dottor Fulvio Chizzola, istruttori di Dinamica mentale.

**TIRO A VELA:** queste tecniche sono state inserite nel programma di allenamento della nazionale italiana che parteciperà ai campionati mondiali nella prossima estate.

**BOB:** ci sono tre atleti, piloti della squadra nazionale, che usano le tecniche di Dinamica mentale e comportamentale come supporto nella propria attività.

**BASKET:** dopo i corsi tenuti lo scorso anno negli "stages" di aggiornamento e di specializzazione a Tonozza del Cimone, il programma è stato realizzato alcuni mesi fa con 28 ragazze di 12-14 anni, militanti nelle formazioni giovanili del Famila Schio. Gli allenatori e il preparatore atletico della stessa squadra adottano inoltre le tecniche di Dinamica base e comportamentale, come complemento ed aggiornamento della propria preparazione tecnica e personale.

**SCI:** dopo che due allenatori della squadra nazionale "B" hanno frequentato, con risultati positivi, il seminario di Dinamica mentale base, le tecniche di Dinamica mentale e comportamentale sono state proposte ed applicate da gran parte dei componenti della squadra.

**ATLETICA LEGGERA:** queste tecniche sono state inserite nel programma globale di allenamento di vari atleti di varie specialità della Società Sportiva "Virtus Lucca".

## La dinamica mentale e comportamentale

L'iniziativa di Dinamica Mentale e Comportamentale per sportivi dell'Istituto di Dinamiche educative alternative di Bergamo, è una branca didattica-propedeutica del Programma di Dinamica innovativa dell'Accademia Europea C.R.S.-IDEA. Un programma realizzato a seguito dei risultati ottenuti applicando le tecniche di Dinamica Mentale, sia oggettivi (miglioramenti delle percentuali al tiro e miglioramento statistico in generale) che soggettivi (sensazione di lucidità, tranquillità, miglioramento della concentrazione, maggior determinazione durante la prestazione, diminuzione dell'ansia e della paura) ottenuti da molti atleti.

Attratti all'inizio dal conseguimento dei risultati tangibili e concreti, il campo della ricerca e dello studio nel settore sportivo si è via via allargato fino a comprendere più aspetti che, fra l'altro sono costantemente presenti nell'esperienza sportiva e fanno da sottofondo al risultato della prestazione. L'aspetto sociale e l'aspetto educativo-formativo sono, oltre all'aspetto pratico-agonistico, ben presenti nell'idea di base che sorregge l'iniziativa didattica-propedeutica di Dinamica Mentale e Comportamentale. Da un punto di vista sociale, lo sportivo è preso in considerazione come individuo sociale non violento, tendente verso un fine di sua libera scelta che privilegia, in ogni occasione, la propria dignità. Da un punto di vista educativo-formativo, lo sportivo è considerato come una persona che può acquisire alcune tecniche pratiche per il controllo del corpo, delle emozioni, di focalizzazione mentale delle idee verso un maggior equilibrio ed una maggiore tranquillità (rilassamento) vincere l'insonnia, ovviare a malesseri di tipo psico-somatico (mal di testa, gastriti, spasmi muscolari, ecc.), affrontare complessi di inferiorità, timidezza, scarsa fiducia in se stessi, migliorare la comunicazione con gli altri. Da un punto di vista pratico-agonistico, lo sportivo può apprendere una serie di tecniche pratiche che possono costituire un supporto in più verso il conseguimento di un miglioramento della performance. Lo sportivo può apprendere tecniche specifiche volte a ridurre le tensioni e i blocchi muscolari, primo ostacolo al movimento armonico e alla coordinazione; a recuperare velocemente dalla fatica degli allenamenti e delle partite; a ridurre e progressivamente eliminare gli stati ansiosi che si vivono prima e durante la gara e per sostituirli con emozioni positive e autostima, tranquillità e sicurezza; ad integrare l'allenamento mentale ed emozionale incidendo positivamente sui tempi di apprendimento dei vari gesti tecnici; ad agire ed interagire positivamente con tutto l'ambiente (pubblico, rumors, avversari); a costruire un produttivo, progressivo e positivo "spirito di squadra".

In definitiva uno degli obiettivi che ci si prefigge attraverso il programma di Dinamica educativa innovativa di Dinamica mentale e comportamentale applicata allo sport è di dare la possibilità a tutti gli sportivi, che veramente lo desiderano, di raggiungere quei risultati, interiori ed esteriori, soggettivi ed oggettivi, cui intimamente aspirano e di raggiungerli in un modo consapevole e responsabile, senza aspettarsi cambiamenti miracolosi e bacchette magiche di alcun genere, ma comprendendo che la realizzazione di se stessi e dei propri obiettivi dipende dalla persona stessa, la quale decide di farsi aiutare per riuscire ad aiutarla da sola. È pertanto evidente che il merito dei risultati ottenuti non è solo del metodo e delle tecniche, ma della persona che fa proprie il metodo e le tecniche.

# GIGANTI DEL BASKET PIANETA URSS

ANNO XXIV - N. 10 (299) - 15 GIUGNO - QUINDICINALE L. 4.000 Spedizione in abb. post. Gr. II

## SALTO TRIPLIO

**Le promosse in A1 sono state le favorite della vigilia: due ritorni (Trieste e Schio) e un esordio (Bari), il tutto condito da un nuovo metodo di preparazione, dall'entusiasmo di una città e da molte polemiche.**

di LAZZARO BOSETTI

**E** chi ha sempre sparato sulla presunta crisi del basket femminile è servito. Chi ha per lungo tempo sputato sentenze sulla morte di molte società che, di fronte ad un risultato negativo, non avevano altra scelta che uscire di scena per sempre, tralasciando da destini e da debiti più grandi di loro, ora deve cospargersi il capo di cenere. Il campionato di serie A2 ha eletto le

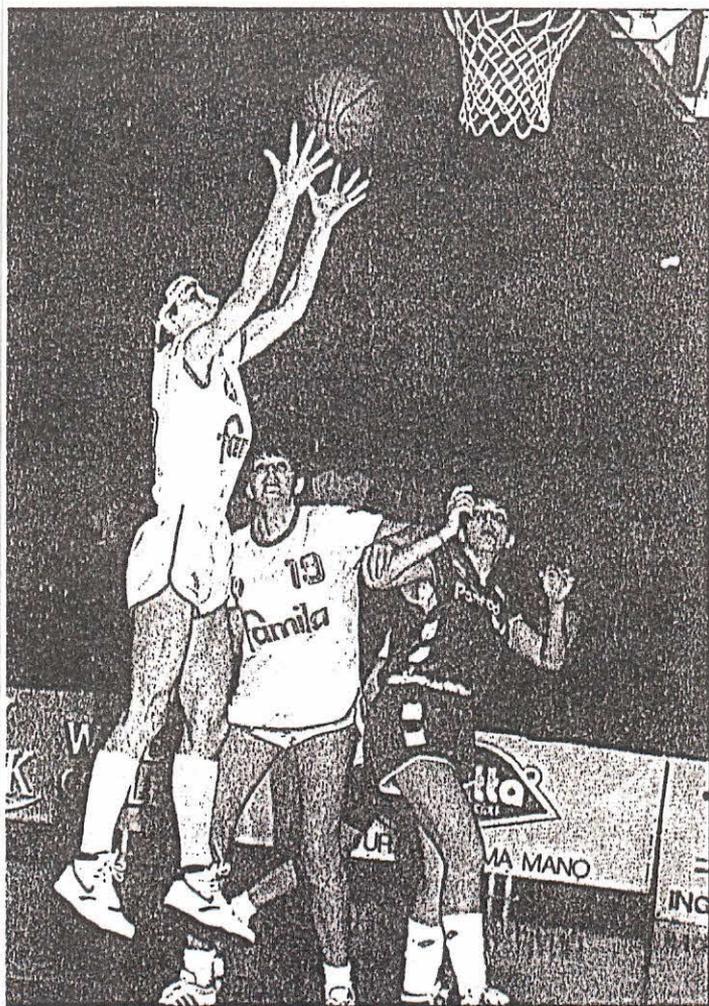
sue regine e, guarda caso, due di esse sono società che avevano già assaggiato il profumo della A1 e che hanno vissuto nel purgatorio della A2 solo pochissimo tempo: a testimonianza che i dirigenti e le società sono solide e i programmi di ristrutturazione pienamente rispettati.

"Credere per crescere". Ecco lo slogan che ha accompagnato quest'anno la Famila Schio fino alla conquista della promo-

zione in A1. Una promozione pensata ma mai pubblicizzata, una promozione arrivata soprattutto nella maniera migliore, con la vittoria finale e un po' polemica sulle favoritissime baresi del Puglia. Al di là delle polemiche però, il grande merito della Famila è stato quello di credere nella sua crescita, proprio come nello slogan, ed anzi di aver trovato un metodo nuovo ("rivoluzionario" direbbe una nota pubblicità) per arrivare al massimo rendimento. "Non è certo stato questo il segreto del nostro successo" afferma il coach Giuseppe Lo Giudice, arrivato quest'anno sulla panchina scledense "ma è indubbio che

il metodo di dinamica mentale da noi adottato ci ha aiutato moltissimo a conoscerci e a valutare le nostre possibilità. Ho cominciato col provarlo io in ottobre, poi in dicembre, durante la pausa natalizia, abbiamo mandato tutta la squadra. E' una tecnica di rilassamento che ha come scopo il miglioramento della concentrazione ed un maggior controllo emozionale, cosa che in uno sportivo è fondamentale".

Sarebbe però ingiusto nei confronti della società, delle giocatrici e dei dirigenti limitare solo a quest'aspetto il conseguimento di una promozione e il ritorno di Schio sul massimo palcoscenico: la sfida è cominciata molto prima dell'inizio della stagione e non si è ancora conclusa. "Era una società in evidenti difficoltà" continua Lo Giudice "ma dalla scorsa estate il presidente Cestaro ha voluto cambiare rotta, impostando un lavoro da manager con l'ingaggio di un direttore sportivo a tempo pieno del calibro di Carlo Spillare (ve lo ricordate, il ceccchino della Reyer? ndr) e costruendo una squadra futuribile, formata da 5 juniores e 7 esperte. Io sono stato chiamato alla guida di questa squadra ed è stata l'esperienza più bella di tutta la mia carriera".



Qui a fianco Finozzi, guerriera della Famila. Nella pagina accanto Gabriella Ramani, il "Bambardin" di Trieste.

# SPORT

IL  
GIORNALE

# VICENTINO

QUOTIDIANO SPORTIVO VICENTINO - Sped. Abb. Postale gr. 1/70

Aut. Dir. Prov. PT di Padova - Anno I N. 203

Dir. Resp. G. Anni - Una copia L. 1000 - Giovedì 30 novembre '89

Giovedì 30 novembre 1989

3 vicentinoSPORT

## SPORT & SALUTE

### Carlo Spillare e un'idea: ginnastica mentale medicina e dieta per cercare migliori equilibri

Passi una sera con un amico di vecchia data, Carlo Spillare, e capitano della Reyer Venezia di Dalipagic e Radovanovic, ti aspetti di parlare di pallacanestro, di tiri, di difese, di vittorie e di sconfitte e finisci, non senza sorpresa, a parlare di sport come strumento di promozione individuale e collettiva e di salute somatopsichica.

E lui, il biondo tiratore che ha crivellato le retine di tutta Italia, non si tira indietro e mette subito la quarta: "A che serve fare sport, a qualsiasi livello, dall'amatore al professionista, se non ne ricavi qualcosa di utile alla tua vita personale e alla tua salute somatopsichica (cioè sia del corpo che della mente)?"

Come inizio non è proprio da...buttare via e così cerchiamo di saperne di più.

"Intendi dire che il risultato non conta, ma va invece privilegiato solo l'esperienza ludica, di De Coubertiniana memoria?"

"Certo che no: Senza un obiettivo concreto, quale può essere quello di vincere, è difficile esprimere le proprie capacità e qualità al meglio, verrebbe a mancare lo stimolo. Il problema è quando il risultato viene visto come l'unica cosa che conta e dove per ottenerlo non si esita a ricorrere ai mezzi più disparati (e... disperati, tipo doping, intrallazzi, super-alimenti, agonismo esasperato ecc.), macinando in tutta tranquillità ogni principio e ogni dignità.

Lo Sport, attraverso le sue più diverse e diversificate discipline, assolve, nella sua essenza, ad una generale funzione di supporto educativo e formativo; è però, purtroppo, altrettanto vero che, oggi, ogni disciplina sportiva viene vissuta, dalla generalità, più per le sue qualità spettacolari e promozionali che per le sue reali qualità formative complessive. Certo, se uno ha tempo di soffermarsi un po' a pensare, non gli può sfuggire che lo Sport è disciplina, impegno, dedizione, conoscenza specifica, sacrificio, addestramento allo sforzo, e accettazione di regole, è preparazione alla vita di tutti i giorni, è educazione all'assolvimento di doveri e conquista meritata di diritti vitali.

Altro che canestri da tre e "passing game"... Ma allora, visto che le cose stanno così, tu cosa proponi? "L'uovo di Colombo...: recuperare e privilegiare le qualità personali di chi fa sport, attraverso un adeguato lavoro di equipe, visto che la salute somatopsichica è una cosa seria e non è scegliendo strade, a dir poco stupide, che si potranno fare scelte... intelligenti.

"Ad esempio, così come una macchina meccanica ha necessità di essere accortamente accudita, lubrificata e alimentata per assolvere allo scopo per cui è stata progettata e prodotta, così la macchina umana esige, per lo meno, un altrettanto adeguato trattamento".



Carlo Spillare

## Nella pratica?

"Al medico sportivo affido la verifica del mio stato reale di salute e da lui "pretendo e faccio mie" le indicazioni mediche per mantenerla; al dietologo affido l'individuazione dell'alimentazione ottimale per una corretta gestione della mia "cilindrata biologica"; dall'esperto in dinamiche della mente e del comportamento, mi curo di imparare le metodiche e di ottenere gli strumenti didattico-propedeutici che mi permettano di auto-educarmi all'armonizzazione dei miei livelli fisico, emozionale, mentale e spirituale e di collaborare consapevolmente alla loro applicazione in funzione delle mie libere scelte, sportive e non".

E' questo l'uovo di Colombo?

"Certo. Ad esempio se riesco a rilassarmi dalle "tensioni toniche" del mio corpo, ad avere un maggior recupero energetico, ad essere coraggioso invece che pauroso, deciso invece che insicuro, a rimanere concentrato e attento per tutta la durata della partita, a sapere come posso autosostenermi per provare a fare diventare realtà le mie più intime aspirazioni, palesi o latenti, non credi che il titolo della tua rubrica "Sport & Salute", correrebbe qualche serio rischio... di non rimanere solo teoria?"

Convegno che l'idea mi incuriosisce e voglio saperne un po' di più; e stavolta lo provo un po' io: "ma queste strade "nuove" le hai ideate tu?"

Mi guarda e scoppia a ridere: "Ma come puoi aver pensato una cosa del genere! Se tu mi conoscessi un po' di più, non avresti nemmeno il bisogno di farmi una domanda simile: E' che un giorno mi sono imbattuto anch'io nell'...uovo: si chiama Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A.

che ha sede a Dalmine (Bg) e Padova è presieduta dal dott. Marcello Bonazzola h.c. e il Dipartimento Ricerche e Studi, diretto dal prof. Sabino Acquaviva, promuove un Progetto Permanente di Dinamica Educativa Alternativa rivolto ad un'utenza che, nei più disparati settori dell'impegno umano, va dall'infanzia alla terza età e, in oltre quindici anni di sperimentazione ed applicazione, ha realizzato risultati più che positivi sul contesto di gruppi di eterogenea estrazione sociale.

In particolare l'Istituto di Dinamiche Educative Alternative di Bergamo (I.D.E.A. s.r.l.), che aderisce al Progetto Permanente, sviluppa un Programma di Dinamica Educativa Innovativa per lo sportivo, distribuito prevalentemente attraverso corsi, riunioni, giornate di studio e dibattiti che mirano ad essere, per chi vi partecipa, un'occasione in più per ottenere nella pratica ciò verso cui ogni persona tende naturalmente: avere il meglio e stare bene, imparando così le tecniche di immaginazione creativa e di ginnastica mentale mirate a ridurre le tensioni e i blocchi muscolari, primo ostacolo al movimento e alla coordinazione; a recuperare velocemente dalla fatica degli allenamenti e delle partite; a ridurre e progressivamente eliminare gli stati ansiosi che si vivono prima e durante la gara e per sostituirli con emozioni positive e autostima, tranquillità e sicurezza; ed integrare l'allenamento mentale ed emozionale incidendo positivamente sui tempi di apprendimento dei vari gesti tecnici; ad agire ed interagire positivamente con tutto l'ambiente (pubblico, rumori, avversari) e a costruire un produttivo, progressivo e positivo "spirito di squadra".

Avete già fatto delle sperimentazioni?

"Non solo, all'interno di I.D.E.A. s.r.l., del quale sono responsabile per la Sezione sport, siamo già passati da tempo alla fase di normalizzazione".

"Abbiamo operato un po' ovunque, nel calcio (Padova, Catania, Milan); nella pallacanestro (Pinti Inox Brescia, Famila Schio); nel rugby (Pastajolly Tarvisio) nello sci (squadra nazionale "B"); nel volo a vela (Squadra Nazionale); nel tennis (Tonozza del Cimone- Corsi di aggiornamento; Anna Benzon, campionessa italiana di seconda categoria); nell'atletica leggera (con una squadra giovanile di Lucca); nel bob (Squadra Nazionale)".

E i risultati, come sono stati?

"Buoni; non te li dico tutti, se...no mi monto la testa! Ma il merito non è nostro, è degli atleti e degli allenatori, i quali applicano le tecniche proposte. Noi, al massimo, li aiutiamo a costruirsi la bicicletta, poi, a pedalare, ci pensano loro!"

# IL CANO di Treviso

Mercoledì 4 aprile 1990

Rugby A2



Carlo Spillare

Programmazione mentale: uno dei segreti della promozione

## Un tocco di psicologia nel miracolo Pasta Jolly

Un aspetto certamente inedito della Promozione in A1 della Pasta Jolly è rappresentato dal fatto che per tutta la stagione la squadra ha seguito un programma di preparazione mentale.

Abbiamo chiesto al dottor Carlo Spillare, ex giocatore di basket di serie A (Reyer Venezia e Pintinox Brescia), Operatore di supporto psico-pedagogico, psicologo, di saperne di più su questa novità.

dal professore Sabino Samuele Acquaviva, dell'Accademia Europea Cris-idea di Dalmine in provincia di Bergamo e Padova) è di mettere così che ne usufruisce nelle condizioni di conoscersi meglio e di esprimere tale consapevolezza nella pratica quotidiana, in particolare, con la Pasta Jolly abbiamo proseguito una collaborazione che era nata due anni fa e che è stata quest'anno inserita nella preparazione globale della squadra.

A settembre abbiamo tenuto ai ragazzi un Corso di Dinamica Mentale Base e Comportamentale, della durata di due giorni e mezzo, nel quale, con il dott. Franco Piva e la dot.ssa Patrizia Serblin (entrambi psicologi) abbiamo illustrato le tecniche di ri-

- Carlo Spillare, ex giocatore di basket, nell'equipe che da due anni segue la preparazione della squadra trevigiana
- Una serie di tecniche applicate ai giocatori per ridurre le tensioni, i blocchi muscolari e per recuperare velocemente
- Ma alla base di tutto un ambiente ideale ed un affiatamento unico tra giocatori, allenatore e presidente

lassamento somato-psichico, immaginazione creativa, comunicazione e motivazione applicata allo sport, mirate a ridurre le tensioni e i blocchi muscolari, a recuperare velocemente la fatica degli allenamenti e delle partite, a ridurre e poi eliminare gli stati ansiosi che si vivono prima e durante la gara e sostituirli con emozioni positive e autostima, tran-

quillità e sicurezza, ad agire ed interagire positivamente con tutto l'ambiente (pubblico, rumors, avversari) e a costruire un produttivo, progressivo e positivo spirito di squadra. Successivamente ogni tre settimane abbiamo tenuto presso la sede del locale centro Ama di Treviso, delle periodiche riunioni di verifica delle tecniche applicate accompagnando

la squadra lungo la scalata verso l'A1.

- Si dice che ovunque operiate facciate centro. «È solo un caso - conti-nua il dott. Spillare - è vero che i nostri programmi sono stati seguiti ed applicati da vari sportivi, la squadra femminile di basket del Famila Schio oppure la tennista di seconda categoria Anna Benzoni, ad esempio, con

buoni risultati agonistici, ma va detto che se arriva-no dei risultati il merito è tutto loro che hanno adottato dei mezzi intelligenti per aiutarci a farcela da soli. Noi al massimo li aiutiamo a costruire la bicicletta, a pedalare ci pensano loro».

- Della Pasta Jolly cosa l'ha colpita di più?

«L'ambiente e lo spirito di gruppo. Tra presidente, allenatore e ragazzi c'è una consolidata unione di intenti nel rispetto dei ruoli, delle competenze e delle responsabilità di ognuno. Sento dire che alcuni giocatori della Pasta Jolly non potrebbero giocare, per motivi fisici, in altri club: può darsi, ma questa è l'ennesima dimostrazione che quando l'atleta ha qualcosa dentro e lo butta sul campo, di

buono esce sempre qualcosa. La vittoria di Napoli è stata la giusta ricompensa di una stagione giocata con tecnica ma anche con orgoglio».

- E se non fosse arrivata la promozione?

«Non avremmo certo modificato i nostri programmi: ciò che ci interessa è che chi usufruisce di ciò possa trovare un momento di crescita personale, al di là della vittoria o della sconfitta, perché lo sport è se usato correttamente, un formidabile strumento di promozione individuale e collettiva ed i risultati che si ottengono in termini di autostima, autoeducazione, presa di coscienza dei propri valori, sono la risposta più precisa a chi, con superficialità, parla di lavaggio del cervello».

Organo Ufficiale dell'Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza (Ente Morale) di Vicenza  
Periodico trimestrale di Informazione e Formazione

Direttore Responsabile: Carlo Spillare - Redazione: Vicenza, viale della Pace n. 174 - tel 0444-301660 fax 0444-301779 - e-mail: istitutoserblin@virgilio.it - www.abitanteadeguato.com

## Cos'è veramente lo Sport?

Vicenza 29 novembre 2008, Chiostrì di S. Corona

### Può ancora lo Sport assolvere alla funzione di strumento di promozione individuale e collettiva?

di Andrea Di Lenna



Con questo importante sottotitolo, che chiosava il titolo principale "Cos'è veramente lo sport?", si apriva il 29 novembre un incontro dibattito che, nell'ambito delle manifestazioni organizzate a Vicenza per i cinquecento anni dalla nascita del Palladio e per la celebrazione della conquista della medaglia d'oro ai campionati europei di basket di Nantes del 1983, vedeva la partecipazione come relatori di alcuni tra i più illustri artefici della vittoria di quell'alloro continentale: *Sandro Gamba*, allora commissario tecnico della Nazionale, *Pierluigi Marzorati*, che ne era il capitano, *Marco Solfrini*, grande giocatore assente in quell'occasione, ma determinante per la medaglia d'argento a Mosca tre anni prima, e *Carlo Spillare*, che ben conoscete e che, tra l'altro, mi aveva assegnato un ruolo di grande responsabilità. A me era stato infatti attribuito il ruolo di moderatore, compito di grande impegno visti i relatori ed i personaggi che continuavano ad arrivare alla conferenza.

Vedevo così entrare *Mara Fullin*, in rappresentanza della Pallacanestro Vicenza, che, anche lei, festeggiava il cinquantennale della sua fondazione (una combinazione di tre eventi così, pensavo tra me e me, avviene ogni cinquecento anni...), *Charlie Cagliaris*, *Alberto Tonut*, *Enrico Gilardi*, *Ario Costa*, tutti grandi miti dello sport, prima ancora che del basket. E ancora *Sandro Galleani*, storico massaggiatore della nostra Nazionale insieme a *Dario Colombo*, giornalista di riferimento per la pallacanestro italiana nella rivista "I giganti del basket". E non era finita: stavano raggiungendo i presenti anche *Dino Meneghin*, *Antonello Riva* e *Roberto Brunamonti*... C'era proprio da sentirsi piccoli piccoli...

Il tema però era decisamente interessante: si doveva discutere del ruolo e dell'importanza dello sport nella vita di tutti i giorni. Prima di ascoltare gli importanti contributi dei relatori, quello che avevo cercato di fare era raccogliere qualche definizione, che mi ero diletto a ricercare nel dizionario. Trovavo così che "lo sport è l'insieme di quelle attività, fisiche e mentali, compiute al fine di migliorare e mantenere in buona condizione l'intero apparato psico-fisico umano e di intrattenere chi le pratica o chi ne è spettatore". Avevo poi cercato l'etimologia della parola "sport" e avevo trovato, non senza qualche soddisfazione, che l'origine è latina (potenza della cultura dei nostri avi...): deriva infatti dal termine "deportare", che aveva tra i suoi significati quello di "uscire fuori porta", cioè di uscire dalle mura cittadine per dedicarsi ad attività di svago.

Mettendo insieme questi due spunti, la prima cosa che credo quindi si possa osservare è che lo sport nasce come gioco e svago, sia per chi lo pratica, sia per chi si limita a guardarlo. C'è quindi insito nello sport un concetto didattico molto importante, che è quello del gioco, attraverso il quale tutti noi abbiamo imparato moltissimo nella nostra infanzia ed adolescenza. C'è però da rilevare come il gioco non perda il suo valore "didattico-educativo" con il crescere dell'età anagrafica e dell'esperienza accumulata, anche se noi adulti veniamo progressivamente "disabituati" a giocare, perdendo così una delle nostre fonti primarie dell'apprendimento.

Lo sport, opportunamente utilizzato, può quindi quantomeno assolvere a questo compito, forse poco analizzato ed esplorato in quest'accezione. Lo è però molto di più relativamente alle sue classiche valenze della sfida, del miglioramento continuo attraverso l'allenamento, della dedizione e la tenacia, dell'importanza della sconfitta nel processo di continua ricerca della vittoria, della differenza tra il "talento", la "star" ed il "campione", solo per citare alcuni degli elementi che sarebbero poi stati affrontati dai relatori nel corso della conferenza.

Riprendendo inoltre la sopracitata definizione di sport, c'è in aggiunta da considerare come lo sport non abbia un'applicazione solo ed esclusi-



vamente in ambito fisico, ma anche in quello mentale, così come nella continua ricerca dell'equilibrio tra queste due grandi dimensioni del nostro essere, purtroppo troppo spesso considerate come "autonome, separate ed indipendenti".

Da questa semplice elencazione di elementi ci sarebbe da dedurre che lo sport può dunque assumere un ruolo di primaria importanza nell'educazione e lo sviluppo delle persone. Purtroppo non è così semplice, ma soprattutto non è così automatico, e l'operazione di "copia ed incolla" tra il mondo dello sport e gli altri ambiti dell'attività umana risulta così molto rischiosa. In effetti lo sport è un'attività umana come tante altre, che vede quindi indubbiamente l'espressione di molte virtù, così come di tante debolezze, anch'esse tipiche dell'essere umano. Si assiste così nel mondo dello sport, come in qualsiasi altro mondo, all'espressione delle debolezze e, in alcuni casi, anche delle meschinità dell'essere umano, che usa tutti i metodi, leciti ed illeciti, per raggiungere il risultato tanto agognato, ingegnandosi fino

all'inverosimile per trovare delle "scorciatoie" che di educativo hanno purtroppo ben poco...

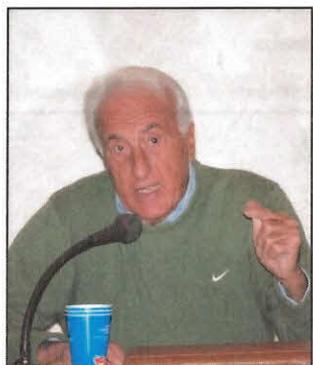
Ecco quindi che, per dare allo sport il suo giusto valore, è necessario considerare le persone che lo praticano perché, come sempre, sono queste che fanno la differenza. Ed ecco perché la manifestazione di Vicenza è stata a mio avviso un grande successo per chi ha avuto il privilegio di parteciparvi anche solo per assistervi, proprio come ad una partita di venticinque anni fa di questi grandi campioni che, però, prima di tutto, sono delle grandi persone. Ed è per questo che il mio blocco di appunti si è riempito di un'enorme quantità di spunti interessantissimi per lo sviluppo personale, prima ancora che sportivo. Ed è infine per questo che al termine dell'incontro, nonostante i miei quarantaquattro anni, ho chiesto con grande emozione ad ognuno dei relatori e giocatori presenti un loro autografo: questo semplice foglio di carta, con qualche incomprensibile scarabocchio, sarà appeso nel mio ufficio tra i miei più importanti ricordi.



La nazionale di Nantes 1983 assieme alla squadra dell'Araceli over 40

# La differenza tra un buon giocatore e un giocatore qualsiasi

di Sandro Gamba (estratto)



La valutazione delle capacità attuali e di quelle future del "principiante" non dovrebbe basarsi solo sull'intuito e/o sull'esperienza del tecnico (scout, assistenti).

L'accertamento delle capacità attuali va collegato alla previsione dei futuri traguardi.

Vanno quindi verificati:

- il talento, visto come alto grado di capacità e di predisposizione;
- la volontà di lavorare per migliorarsi;
- la motivazione: se il giocatore non ha motivazioni competitive

avrà possibilità modeste.

Inoltre, le motivazioni rappresentano forti generatori di energia;

- le capacità fisiche specifiche: statura, ampiezza di spalle, gambe forti, piedi ottimi e buone mani.
- la velocità, di corsa e di salto;
- la rapidità fisica e di apprendimento;
- l'ambidestria;
- la stabilità emotiva;
- la perseveranza;
- l'intensità in allenamento e in partita;
- la tolleranza al dolore, alla fatica e agli infortuni;
- la tendenza a giocare bene solo negli incontri casalinghi;
- la capacità di essere consistente anche in pochi minuti di partita;
- la percezione del tempo (con le varie regole dei 3", 5", 8", 24") e agli ordini del coach;
- l'intelligenza, anche se la psicologia, anche quella sportiva, non ha ancora definito chiaramente l'intelligenza;
- la capacità di immaginazione, non nel senso di trovare soluzioni fantasiose (che confondono compagni e avversari), ma in quello di

trovare soluzioni non ordinariamente previste;

- la capacità di memorizzazione;
- la capacità di attenzione su situazioni e cose;
- la concentrazione (ad esempio su un dato soggetto o sul canestro);
- la vigilanza in difesa, che consiste nello spostare l'attenzione da una situazione ad un'altra;
- la capacità di ascolto;

Riguardo poi ai giovani, mi piace rifarmi, come mia filosofia di vita, alla regola delle quattro "D":

- dedizione;**
- disciplina;**
- determinazione;**
- dare qualcosa in più.**

Va poi tenuto presente che c'è differenza tra giocare nel club e giocare in nazionale, così che diventa importante la versatilità del giocatore, costituita dal differente stile tra le due situazioni e dal differente minutaggio di impiego.

Altri aspetti che determinano il buon giocatore sono:

- la capacità di ridurre gli obiettivi

individuali a favore di quelli comuni;

- la capacità di stare in panchina e di farsi trovare pronti (i panchinari possono essere le stars di domani);
- la leadership, nelle sue varie connotazioni: carismatica, tattica, produttiva di cambio di ritmo, flessibile;
- la consistenza di rendimento, laddove in competizioni quali Olimpiadi, Campionati del Mondo, Europei, Tornei di qualificazione si giocano molte partite in pochi giorni;
- le differenze competitive determinate dalla differente provenienza sociale e culturale del giocatore;
- la reazione alla sconfitta, che al campione serve per aumentare l'impegno negli allenamenti e nella gare future;
- il campione, inoltre, migliora i compagni.

"La forza del branco è nel gruppo e la forza del lupo è nel branco" (R. Kipling).

## L'assolvimento dei propri doveri e la conquista meritata dei propri diritti vitali

di Pierluigi Marzorati (estratto)

Il titolo mi sembra molto impegnativo.

Credevo sia molto difficile pensare di affrontare le due parti separatamente. A mio parere la prima parte è strettamente legata alla seconda, e viene continuamente rimessa in gioco alternandosi in un continuo interscambio che non ha confini ben definiti, ma che si avvicendano con grande frequenza.

Ritengo che vada evidenziato un vocabolo fondamentale che per me è importante sia nella vita in generale, sia nello sport, sia nella professione e, cioè la

### CONDIVISIONE

**Sotto l'aspetto della vita in generale** vorrei sottolineare l'importanza che hanno avuto i miei genitori che mi hanno aiutato ad assolvere ed a capire quali fossero i miei doveri nel periodo dell'infanzia e dell'adolescenza.

**Sotto l'aspetto sportivo** credo di essere stato fortunato di essere capitato in una squadra dove ho potuto condividere momenti negativi (sconfitte) ma anche tanti momenti positivi (vittorie). Recentemente sono stato inserito nella Hall of Fame di FIBA e nelle 50 Leggende Europee del Basket Continentale degli ultimi 50 Anni; ciò, a mio

**parere, per merito della squadra nella quale ho giocato e nella quale ho condiviso parecchio di quel periodo della mia vita.**

Sicuramente c'ho messo anche del mio, perché per 27 anni ho studiato soprattutto in modo empirico da play-maker (o costruttore di gioco), un ruolo che mi è sempre piaciuto, e mi piace ancora adesso cercando di metterlo in pratica nella mia professione attuale di ingegnere.

Ho avuto poi la fortuna di vivere un'esperienza sportiva nel periodo post adolescenziale ed in quel periodo ho avuto la fortuna di avere dei grandi Maestri, veri Leader che mi hanno aiutato a comprendere il ruolo di una tale figura, prima come giocatore (Taurisano, Bianchini, Primo e Gamba) poi come dirigente (Allievi e Morbelli).

**Sotto l'aspetto professionale** nella mia attività di Ingegnere ho avuto la fortuna di avere grandi Maestri quali (Ing. Migliacci e Ing. Scandroglio) che mi hanno dato preziosi consigli per affrontare le difficoltà dell'inizio della professione.

Riassumendo in poche frasi, il concetto trasmessomi è: **fare, provare, sbagliare, interrelazionarsi con gli altri, saper chiedere aiuto, essere contento comunque di**



**quello che hai fatto, e condividere il più possibile sempre ciò che stai facendo.**

Alla base di tutto comunque vorrei mettere in evidenza 5 punti fondamentali che possono dare una risposta al titolo del mio intervento richiamando, visto che stiamo parlando di Sport, il simbolo Olimpico:

### 15 CERCHI

(non necessariamente in ordine di importanza)

1. UMILTA'
2. RISPETTO DEL PROSSIMO E DELLE REGOLE
3. SACRIFICIO

### 4. MOTIVAZIONE ED ENTUSIASMO 5. OBIETTIVI INDIVIDUALI E DI SQUADRA

**Umiltà** - umiltà di imparare, umiltà nel chiedere pareri costruttivi ad ognuno, umiltà di saper riconoscere di aver sbagliato, umiltà nel saper dare sicurezza al team trovando sempre la soluzione o (compromesso) tra obiettivi e attitudini dei collaboratori.

**Rispetto del prossimo e delle regole** - Saper ascoltare tutti ed avere dei paletti di riferimento per controllare la situazione. Avere delle persone di fiducia con le quali confrontarsi.

**Sacrificio** - Regola fondamentale: di troppo lavoro non è mai morto nessuno. Saper organizzare il lavoro degli altri ed essere al servizio dei collaboratori, quasi dei tappabuchi, lavorando in extra orari per agevolare il lavoro del gruppo. Correttezza e onestà con se stessi e con gli altri.

**Motivazione** - Saper cercare di dare un ruolo importante ad ognuno creando un rapporto di fiducia tra i collaboratori e stabilire un ambiente dove tutti possono lavorare, il più possibile con il sorriso sulle labbra.

Comprendere che la qualità della vita è saper trovare gli obiettivi alla portata delle nostre capacità. I grandi sistemi o i grandi capi di Stato arrivano a obiettivi politici che portano a guerre e distruzioni.

**Obiettivi individuali e di squadra - Occorre investire nella formazione del personale per fare la squadra per oggi e per il domani.** Saper creare un percorso dove ad un certo punto la catena può proseguire anche senza dipendere totalmente da un referente (coach o play-maker) ma cercando di creare tante figure che collaborino con il

referente garantendo un futuro al team. L'importanza dell'avvitatore dei bulloni delle ruote che può inficiare il lavoro dell'ingegnere che ha progettato il motore dell'auto.

Per concludere vorrei ricordare che per rispondere al tema centrale "Cos'è veramente lo sport?" sono sempre convinto che lo sport sia un grande strumento di formazione, di educazione, di socializzazione, di insegnamento a migliorare la propria qualità di vita a patto che vengano applicati in modo onesto e più intensamente possibile i 5 punti dei "Cerchi Olimpici" sopra esposti.



Dino Meneghin con i bambini del minibasket Monticello

## Il divertimento del professionista

di Marco Solfrini

Buongiorno. Innanzitutto vi comunico il mio primo divertimento di oggi: essere qui, ascoltare coach Gamba e ritrovarmi di colpo negli spogliatoi di Mosca alle Olimpiadi.

Entrando nel merito del tema, cosa può avere di divertente un esercizio di scatti da una riga all'altra del campo da basket?

*Solo una cosa, che di solito è l'ultimo esercizio dell'allenamento.*

Il divertimento, nel basket professionistico, come in qualsiasi altro sport, bisogna saperlo trovare anche tra le pieghe della disperazione.

Un classico, durante la preparazione precampionato, andava più o meno in questo modo: dopo dieci ripetute di corse in salita, di scatti o di balzi con la zavorra, il preparatore atletico se ne usciva con la seguente frase:

*- Ora gli ultimi 5! Facciamoli bene perché questi sono quelli che contano!!! -*

In genere la risposta era corale:  
*- E allora gli altri? Cosa li abbiamo fatti a fare? -*

Poi c'era chi ci metteva del suo: un anno, quando ero a Roma, arrivò in ritiro un americano sceso dall'aereo il giorno prima.

Fece 2 campi da calcio correndo come un ossesso e ovviamente gli chiedemmo perché stesse forzando a quel modo.

Ci rispose: *- No pain, no gain -* (Non c'è guadagno senza sofferenza).

A due terzi dello scatto successivo si accasciò al suolo per uno stiramento alla coscia e lo portarono via in ambulanza.

Fu molto divertente, almeno per noi, e *"No pain, no gain"* diventò il tormentone dell'anno.

Come nella vita di tutti i giorni, anche nel basket professionistico la capacità di individuare e cogliere l'attimo divertente richiede applicazione, tempismo e colpo d'occhio.

Sempre a Roma, nell'anno in cui vincemmo la Coppa Intercontinentale,



tale, stavamo andando male sia in campionato che in Coppa Campioni, i 2 americani erano rotti e Bianchini ci convocò negli spogliatoi prima di un allenamento per analizzare le cose faccia a faccia.

Descrisse la situazione:

*- "Abbiamo gli americani a mezzo servizio e non sono nemmeno tra i migliori che potevamo avere, la stampa ci aspetta al varco, gli arbitri pure: abbiamo rotto troppi schemi e troppe tradizioni". -*

Non trovava le parole per tradurre parte di questo in inglese, allora gli venne in aiuto Gilardi con questa frase lapidaria:

*- "No trip for cats!" -*

Di fronte allo sguardo interrogativo di Bianchini, Gilardi tradusse la traduzione:

*- "Non c'è trippa per gatti!" -*

Credo ancora oggi che quella risata ci aiutò ad arrivare a fine campionato senza distruggere la squadra.

A volte la battuta fulminante costa cara.

E' famosa quella di un giocatore friulano, 6°, 7° uomo nelle rotazioni, che venne fatto alzare dalla panchina dal suo allenatore.

*- "Entri al suo posto: difendi alla morte sul tuo uomo, prendi i rimbalzi in difesa, apri velocemente il contropiede e corri in attacco, così puoi aggredire il tuo difensore e segnare o subire un fallo..." -*

*- "Ciò, coach" -* rispose il giocatore *- "se ti vol, me metto anca una scovassa nel cul e te spolvero la palestra". -*

Inutile dire che venne rimesso a sedere immediatamente, ma la sua risposta viene ancora riportata nel circuito; più quello dei giocatori che quello degli allenatori.

Al di là della risata liberatoria o della battuta, il vero divertimento, quello di tutti i giorni, quello che ti fa preparare la borsa prima di ogni allenamento, che spesso ti aiuta ad arrivare alla fine della seduta anche se gambe, braccia e polmoni hanno indetto uno sciopero ad oltranza, è quello di uscire dal campo e poterti guardare allo specchio sapendo che hai dato il meglio di te stesso.

Raramente sentirete risate di gioia arrivare dal locale docce dopo un allenamento, ma chi si è allenato al meglio lo sa e si tiene stretta quella sensazione, se la coccola e gusta, perché non si sa mai quando arriveranno i giorni di pioggia.

Un altro caso è quello in cui si vede realizzato durante la partita quello per cui si sono investiti tanto tempo e fatica per portarlo al meglio.

Per il professionista sportivo la cosa è teoricamente più facile perché tutto il suo tempo lavorativo è dedicato al miglioramento delle sue capacità.

In realtà le pressioni extra sportive, come stampa, ambizioni societarie, tifosi, allenatori... mettono qualche granello di sabbia nell'ingranaggio, ma è un piccolo prezzo da pagare per provare l'esultanza alla fine di una rimonta di squadra, dopo aver segnato un canestro impossibile, aver stoppato un avversario pericoloso o recuperato un pallone vagante.

Se poi questi momenti vengono condivisi, oltre che con i compagni di squadra, con un pubblico caldo e numeroso, ecco che il divertimento e la gioia restano tra le migliori

emozioni che si possono provare nella vita.

Perché è proprio questo il divertimento, sentire che si sta facendo qualcosa che viene bene, per cui si è naturalmente portati o su cui si è lavorato ogni giorno per migliorare.

Per i più fortunati c'è anche il fatto che, per provare sensazioni come queste, li pagano pure, mentre probabilmente sarebbero disposti a fare il contrario, ma, per favore, questo non ditelo ai general manager.

Ormai sono anni che non gioco più da professionista, ma quest'estate ho partecipato, con la nazionale over 45, ai campionati europei di categoria e vi giuro che tutti ci siamo divertiti come pazzi a sentire le rampogne di Bucci al minimo errore, ascoltarlo mentre ci chiedeva di pressare ed anticipare gli avversari, di tagliare fuori e correre in contropiede.

Ad ognuno di noi veniva sicuramente alla memoria il *"Ciò, coach"* ma poi andavamo in campo e ci provavamo comunque.

In qualsiasi sport, ci sono giocatori che hanno avuto la fortuna di imboccare una "trance agonistica", partite o minuti di gioco in cui ci si trova in piena armonia con il gioco, non si sbaglia niente e si inventano soluzioni difficilissime con la massima naturalezza; "volgarmente" parlando, capitano delle partite in cui la palla entra anche se "la tiri dal cesso e a occhi chiusi".

Anch'io ne ho vissute alcune e una delle migliori performance che ricordo fu durante il torneo di Cormons, dove realizzai 54 punti.

Peccato che a pranzo avessimo festeggiato il compleanno di Zampolini ed io giocai praticamente da ubriaco, per cui non mi ricordo praticamente niente di quella partita salvo, divertimento nel divertimento, Taccola, che fece fermare il gioco per 10 minuti, perché aveva perso la lente a contatto con la con-

sequenza che tutti si misero a cercare con molta circospezione la lente caduta per terra.

Quando mi ricordai che lui le lenti a contatto non le portava, glielo dissi e questa fu la risposta che ebbi: "Sì, ma godo come un matto a vedere tutti questi giocatori in ginocchio sul parquet!"

C'è poi un altro tipo di divertimento, derivato dal significato del latino *divèrtere*: dividere, separare, distaccarsi.

**Quando entri in palestra lasci fuori il resto della tua vita, non puoi permetterti di portare dentro al campo tensioni, dubbi, rancori**

*Campioni. E poi?* è una tipica domanda che, come tutte le domande semplici e profonde, prevede una più di mille risposte possibili. Tra le varie riflessioni, mi soffermo su alcune.

Chi è un campione? Ad esempio, chi è più campione tra uno che ha 10 talenti, ne esprime 5 e batte quello che ha 3 talenti e ne esprime 3?

E' poi vero che alla parola campione si può sostituire un qualsiasi altro ruolo. Avvocato, Giudice, Impiegato, Imprenditore, Psicologo, Insegnante, Commercialista, Bancario, ecc., *E poi?*

Cosa va al di là del Campione, se c'è qualcosa che va al di là?

Quell' *E poi?*, mi fa pensare ad una casa (il campione) che sta "su" solo se ha solide fondamenta, in grado di tenerla stabile ed in equilibrio e di reggere gli eventi atmosferici esterni (vento, pioggia, uragani, terremoti). Oppure mi fa venire in mente l'iceberg, dove la parte "sopra" è solida ed in equilibrio tanto quanto è solida ed in equilibrio la parte "sotto" (anche se non si vede).

In effetti, quello che c'è al di là del Campione, è la Persona, con un corpo, con delle emozioni, con una mente.

Ma è così importante sapere che c'è una Persona, assieme ad un Atleta?

Probabilmente sì, e ciò per vari motivi, tra i quali:

**primo**: ci sono degli aspetti, anche nella parte più squisitamente tecnica, che hanno risvolti esclusivamente personali, ma che incidono in maniera a volte determinate sulla prestazione agonistica (la stanchezza, le emozioni, la concentrazione, la perseveranza).

**secondo**: se si prende per oro colato quello che all'apparenza sembra essere il mondo dello sport, si rischiano delle grosse fregature e delusioni, sia nell'immediato che nel "dopo";

**terzo**: lo Sportivo passa, la Persona rimane. Se invece ci si fossilizza nel vivere solo il proprio ruolo, si rischia di essere incapaci di vivere la vita extra-sportiva (o di viverla male).

Quindi che fare? Un'ipotesi intelligente può essere quella di recuperare

accumulati durante la giornata.

**Ti devi concentrare su quello che succede tra i due canestri, fare tabula rasa di pregiudizi, schemi mentali e armature psicologiche, essere disposto ad imparare da chiunque ed a qualsiasi età, in pratica abbandonarti solo al basket.**

Un esempio che ho sempre davanti agli occhi di questa capacità di separare il basket dal resto della vita è stato Dino Meneghin.

Ancora nel corridoio tra gli spogliatoi ed il campo rideva e scherzava, parlava con tutti ed era il tuo miglior amico, ma appena attraversava

rare i valori fondamentali dello sport e metterli a disposizione e integrarli con l'attuale livello fisico e tecnico raggiunto dallo sport.

In tal modo, **si potrebbe aiutare lo sportivo sia da un punto di vista pratico**, in quanto potrebbe acquisire dei punti di riferimento utili ad esprimere le proprie reali e naturali capacità e **sia da un punto di vista di formazione personale**, in quanto potrebbe acquisire punti di riferimento utili a vivere bene la propria vita extra-sportiva, presente e futura.

So bene, dopo ormai 30 anni passati a studiare, ascoltare, osservare, proporre, sperimentare lo sport a 360°, in tutte le sue componenti, che sono pochi, a cominciare dagli educatori e dai formatori, quelli che ritengono che nello sport possano essere inserite delle attività finalizzate anche alla formazione personale e professionale, in una realtà dove all'Uomo si è sostituito l'idolo o il personaggio, l'interesse economico o il prodotto da consumare e dove si macina ogni principio e ogni dignità.

Ma se le cose stanno così, chi fa qualcosa per modificarle?

Lo fa chi se la sente di farlo; chi accetta di «buttare» un certo numero di anni della propria vita ad aiutare chi può e chi vuole, a prendere coscienza di questo stato di cose e della necessità di cambiare.

Il Campione, quello vero, ha anche la responsabilità di rendere testimonianza, quando può e quando se ne presenta l'occasione, di come stanno le cose e contribuire così, almeno nel suo, a non essere "complice" di una deriva che si sta via via prolungando.

E' un po' quello che da ormai 30 anni stiamo facendo nell'**Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza (Ente Morale)** di Vicenza e, con gli imprenditori e gli sportivi, nell'**Istituto di Dinamiche Educative Alternative** di Curno (Bg).

Non abbiamo missioni da compiere o messaggi da elargire, ma **vogliamo solo dare il nostro contributo, certo piccolo, ad un'idea**

la linea laterale e metteva il piede sul parquet... era molto meglio giocare nella sua squadra piuttosto che contro.

Finita la partita, con te che ti leccavi le ferite e nutrivisti pensieri poco carini nei suoi confronti, ecco che riattraversava la faticosa linea in senso contrario ed era di nuovo amicone e ridanciano.

Ho avuto la *fortuna* di giocare con lui in Nazionale ed era un godimento vederlo *sbranare* chiunque gli capitava davanti.

Ho avuto anche la *sfortuna* di giocargli contro in campionato e di subire il suo trattamento "striscio e

busso"; quindi, parlo con cognizione di causa.

Se questo vi ricorda qualcosa, e cioè la capacità dei bambini di vivere totalmente le esperienze di gioco, di essere il personaggio, la cosa, l'animale che interpretano, beh, avete indovinato.

E chi si diverte di più dei bambini, quando stanno giocando?

Non ho una chiusura per questo intervento, lo lascio aperto, come secondo me dovrebbe essere l'atteggiamento mentale dello sportivo verso il divertimento.

## Campioni. E poi?

di Carlo Spillare



**di vita vissuta in modo adeguato**, perché se i bambini e i ragazzi si formassero sin dalla loro età con dei riferimenti positivi e pratici, forse avrebbero qualche possibilità in più di superare i loro problemi in modo positivo e senza troppi traumi. Lo stesso vale per i loro genitori, che possono imparare ad aiutarsi ad aiutare i loro figli; e lo stesso vale per chiunque voglia provare ad essere di aiuto ad altre persone, imparando ad aiutare se stesso per poter aiutare l'altro.

Quando più di trent'anni fa mi si propose di apprendere le tecniche di Dinamica Mentale Base ero restio a farlo, perché non mi piaceva l'idea di farmi aiutare da qualcosa di "esterno" a me e volevo "farcela da solo"; quando mi resi comunque disponibile ad applicarle e le verificai nei risultati pratici raggiunti, capii che **quelle tecniche erano un formidabile aiuto proprio per "farcela da solo"**.

Da ultimo, anche il Campione, quello vero, dovrebbe ricordarsi delle sue radici, di chi era, da dove è partito e di cosa lo ha aiutato ad emergere dalla mediocrità.

Io sono uno dei ragazzi dell'oratorio dell'Araceli, che a 15 anni con Bepi Beato sfiorarono il titolo italiano dopo una serie incredibile di partite giocate e vinte contro avversari che, prima di iniziare a giocare, ci sembravano imbattibili perché noi, eravamo "solo una squadra di oratorio"; per scoprire poi che la "radice" dell'oratorio ha qualcosa dentro

che non viene coltivato nemmeno in palestra.

All'epoca, mangiavo in fretta, al ritorno da scuola, facevo subito i compiti per casa (perché la regola era: *prima il dovere, dopo il piacere*) e mi fiondavo in oratorio, e rimanevo là a giocare, finché quando faceva buio il custode mi mandava via perché doveva chiudere il portone e andare a casa.

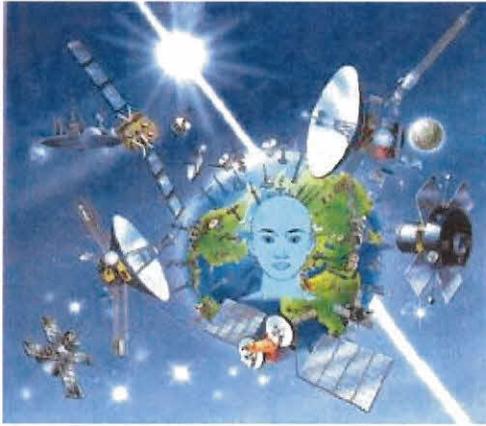
Nel tempo, la vita mi ha "costretto" ad imparare ad essere un professionista e a crescere, giocando a pallacanestro, facendo l'avvocato, conducendo i Corsi di Dinamiche della Mente e del Comportamento, scrivendo libri, diventando marito e padre.

**Oggi la professionalità è un'esigenza improcrastinabile per chi vuole essere un abitante adeguato**; ma la professionalità ha il dovere di rispecchiare l'integrazione tra ruolo e persona, e quindi **dovrebbe essere una professionalità umana, una professionalità con un pizzico di cuore, consapevole delle proprie radici**.

Così, mentre riconosco e accetto di dover essere professionale, nei vari campi della mia vita, non voglio nemmeno dimenticare la mia matrice artigianale e ruspante, fatta di cose semplici e mi riconosco in pieno in questo brano di Marcello Bonazzola, un brano che è sempre stato, e sempre sarà, un mio punto di riferimento irrinunciabile:

*"Un buon artigiano parte dal presupposto che un lavoro ben fatto ottiene alla lunga un giusto apprezzamento ed un naturale riconoscimento da chi è in grado di apprezzare il prodotto che abbia un cuore; così, non produce pezzi anonimi, né persegue la ben più facile strada dell'adeguarsi alla moda; vive il suo lavoro con creatività ed emozione e trasfonde in esso il tesoro della propria esperienza e della propria maturazione.*

*Di certo non inventerà qualcosa di trascendentale o di baciato dall'arte; di sicuro, qualcosa di fruibile da tutti, o quasi, e senza eccessivo rumore".*



**Riceviamo  
e pubblichiamo**

**Iniziativa  
per Sportivi**

## Calcio

*Agli istruttori del Corso di  
Dinamica della Mente e del  
Comportamento per Sportivi,  
Mara e Roberto*



Volevo esprimere un mio  
parere personale.

Ho trovato estremamente interessante il vostro corso. Infatti, visti i ritmi vertiginosi che la nostra vita ci crea, incominciando già dall'età giovanile e provocandoci stress, ansie e incertezze, credo che un adeguato rilassamento fisico e mentale riesca a farci produrre buoni risultati sia in campo sportivo agonistico, che in quello scolastico e quotidiano.

Grazie e un caloroso saluto.

**Daniele Magri**, allenatore della squadra di calcio  
giovanile del C.S. Agostino (Ferrara)  
**Laura Magri**, figlia

\* \* \*

S. Agostino, Gennaio 2005

Gentilissimi Carlo e Patrizia, sono Alberto del centro di Ferrara e desidero da tempo scrivervi per rendervi noti alcuni miei pensieri.

Innanzitutto mi viene in mente il libro *Meravigliarsi per crescere* che mi ha regalato Sara e grazie al quale ho iniziato il mio percorso con D.M.B.

Penso sia stata una spinta importante che ha dato inizio alla mia crescita come uomo e anche alla mia realizzazione personale.

Essendo uno sportivo mi rivedevo in molte situazioni che Carlo ha descritto nel libro e anche se non sono un professionista, credo che ci siano molte situazioni che riguardano anche i dilettanti.

Penso che dare la possibilità ad una persona di risolvere le difficoltà con le proprie forze sia la cosa più grande che si possa fare.

Credo anche che lo sport sia un grande mezzo educativo di grande aiuto per tutti quei giovani che si sentono un po' incompresi da una società altamente selettiva...

Leggendo il testo di Patrizia e Anna invece oltre ad imparare cose nuove, ho rivalutato molto attentamente ogni mio comportamento durante le sedute di allenamento che svolgo.

Non solo, nel vostro giornale *Easy news* trovo spesso suggerimenti utili che ho inserito nei miei esercizi di dinamica.

Credo proprio di avere trovato nelle vostre pubblicazioni una fonte a cui poter attingere ogni volta che lo ritengo opportuno, di grande valore morale e pratico...

Il lavoro che fate penso sia impagabile e metaforicamente lo paragono ad un vivere la fede in maniera concreta. (Mi fermo subito con questi discorsi perché rischio di entrare in cose come gli scritti del Bonazola, non ci salto più fuori!!!). Termino chiedendovi di ringraziare Mara e Roberto, il corso con i giovanissimi penso sia stato di grande importanza anche perché da questa esperienza ci si può migliorare e creare nuove collaborazioni come mi auguro avvenga in futuro.

Con tanta stima e riconoscenza vi faccio i migliori auguri per uno splendido 2005.

**Alberto Pompili - Ferrara**



# Golf

Caro Carlo,

sono convinto che la stragrande maggioranza degli allievi, a cui noi professionisti di golf proponiamo dei cambiamenti radicali e significativi nella tecnica e dinamica dello swing, non sono pronte a recepire i nostri messaggi proprio perché hanno una mente che si comporta come l'asfalto.

E' impossibile seminare qualcosa di buono e fruttuoso. Molto spesso poi devo dirti che questa difficoltà di semina l'avverto anch'io ed allora diretto il messaggio in altre soluzioni che però so bene non essere efficaci ma di brevissimo periodo. Il problema è che l'allievo di fronte non essendo disposto alla modifica, non accetta ciò che viene proposto tecnicamente e preferisce vedere risultati immediati pure se effimeri, anche se so bene che durano l'arco di una giornata.

Professionalmente non mi piace lavorare così, e

avverto l'efficacia ridotta dei consigli tecnici alternativi che propongo.

Ritengo che la soluzione del problema sia quella di preparare la mente ad essere più recettiva, positiva, fertile e disposta a far fiorire la rosa di cui ci hai parlato.

Da quando pedalo, la "bicicletta" che i corsi di Dinamica della Mente mi hanno regalato, è migliorato il mio modo di insegnare a giocare a Golf e così anche il mio gioco stesso.

Appena ho qualche necessità particolare o semplicemente voglia, la prendo e la ripiedo ed è veramente sorprendente dove sono arrivato con lei e dove mi può ancora portare. E' uno strumento davvero importante che consiglio a tutti di provare almeno per una volta.

**Niccolò Bisazza** - professionista e maestro di golf



## TOUR E CAMPIONATI

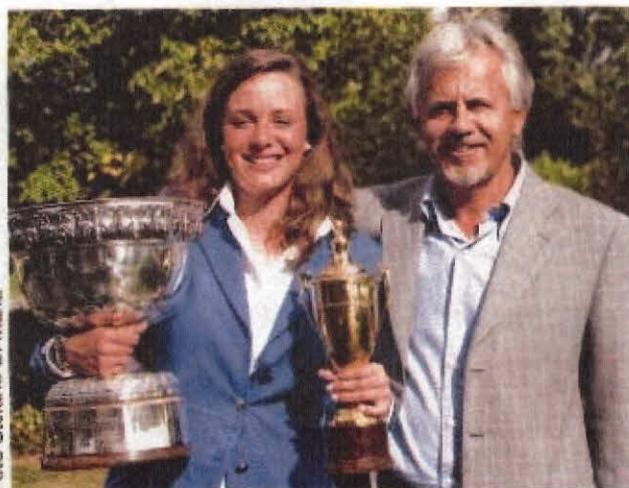


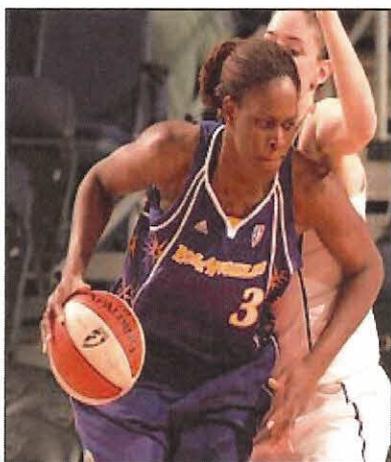
Foto Stefano Di Maria

### Internazionali d'Italia femminili

Valeria Tandini ha aggiunto un importante trofeo a quelli già conquistati nel corso della stagione. La diciassettenne di Arzignano ha vinto i Campionati Internazionali d'Italia Femminili disputatisi sull'impegnativo tracciato del Golf Club Le Fonti nel corso della prima settimana di settembre. La finale, su 36 buche, ha parlato tutto

italiano e la Tandini ha superato per 4/3 la compagna di circolo e di nazionale Camilla Patussi. La giocatrice del Golf Club Padova ha conquistato il secondo titolo internazionale stagionale dopo il successo a luglio nel Danish International Youth, inoltre quest'anno nel suo palmares annuale anche il tricolore ragazze. "vincere gli internazionali è un sogno e ancora non mi sembra vero aver conquistato un trofeo di tale prestigio - ha detto la simpatica padovana - il risultato è per certi versi inaspettato perché ero consapevole del livello delle giocatrici presenti. Credo che la differenza nel mio gioco di quest'anno derivi dal lavoro che sto facendo a livello "mentale": una volta mi arrabbiavo molto se le cose non andavano mentre ora riesco a mantenere la calma e spesso in questo modo si riesce a rimettere per il verso giusto un'intera gara magari cominciata male". Parole sante! Per giungere alla finale la Tandini ha eliminato Cristina McQuiston (6/4), la finlandese Elina Ikaavalko (5/4), l'altra finlandese Annika Korkeila, dopo 20 tiratissime buche, e in semifinale Marianna Causin (2 up). La Patussi ha superato Chiara Brizzolari (3/2), l'olandese Kyra Van Leeuwen (2/1), che era una delle favorite, Alessia Knight (1 up), vincitrice della qualificazione medal, e in semifinale la francese Barbara Genuini (4/3), che aveva messo fuori gioco Giulia Molinaro (2 up).

# Pallacanestro



*Traduzione dall'inglese*

Mi chiamo Taj McWilliams-Franklin.

Ho giocato come professionista di basket in Italia (Famila Schio per 3 anni e Maverin Parma per 1 anno) e negli Stati Uniti (nell'Orlando Miracle e Connecticut Sun nella WNBA).

Ho frequentato i corsi tenuti da Carlo per ridurre il mio livello di stress nella vita quotidiana e, quindi, per

diventare una giocatrice di basket migliore.

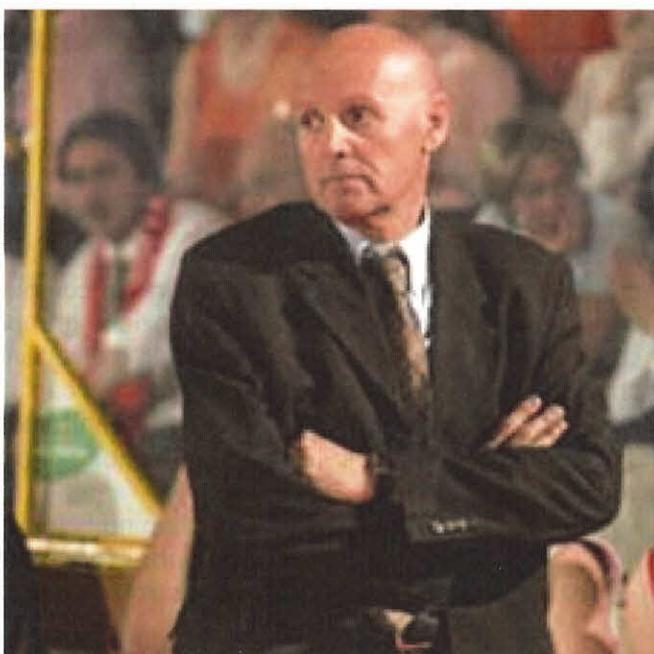
Dopo il corso, ho iniziato ad applicare le tecniche imparate in aula alla mia vita di giocatrice, di madre di due figli e di moglie.

Le tecniche mi hanno aiutato a concentrare la mia energia interiore e la mia forza per sostenermi ed eliminare lo stress della vita quotidiana. Ho usato le tecniche di rilassamento anche per avere un parto naturale senza supporto di anestetizzanti (gennaio 2003).

Gli insegnamenti di Carlo continuano ad aiutarmi anche oggi, tre anni dopo il corso. Li uso soprattutto per aiutare mia figlia di 15 anni negli impegni scolastici.

Come atleta professionista, avendo quindi la necessità di essere sempre al massimo, queste tecniche mi hanno aiutato a realizzare il meglio di me stessa da un punto di vista mentale, spirituale, fisico ed emozionale.

**Taj McWilliams-Franklin**



Due sono i momenti vissuti intensamente con l'esperienza di Dinamica della Mente insieme alle mie giocatrici: quando la prima volta ci siamo trovati in riunione, e questo non mi capitava da molti anni, ero in un ruolo diverso rispetto al passato, non più giocatore ma allenatore; ho cercato di rivivere il mio passato di giocatore, le mie aspettative, le mie paure, le mie ansie, i miei sogni e sapevo che era la stessa situazione che stavano vivendo le mie giocatrici.

Questo ha creato un legame ed un rapporto più

profondo al di là della semplice e scontata quotidianità legata alle ore di allenamento; in più c'era la netta percezione che si stavamo

facendo qualcosa per noi individualmente, ma che l'individualità sarebbe sfociata in un discorso di squadra con un'energia devastante nei momenti in cui avremmo dovuto superare le difficoltà che avremmo trovato sul campo.

Non è stato un caso se tutte le volte che le avversarie si facevano sotto, la squadra trovava la forza per respingere ogni assalto.

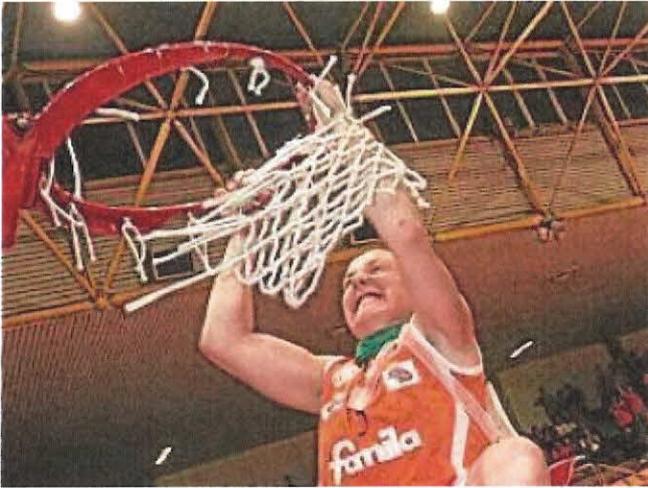
L'altro momento importante sono stati i giorni, tutti, dai quarti di finale fino alla finale, in cui sentivo la pressione di dover ottenere un risultato che per tante volte era sfuggito a Schio.

Meno male che in mio soccorso ci sono stati tanti ma tanti rilassamenti!!!!

E devo dire che mai come quest'anno ho vissuto con serenità e lucidità i momenti più concitati; qualcuno avrà una sua tesi, io dico che quando dovevo prendere una decisione mi sembrava di stare così bene come quando sono sulla mia barchetta nella mia scena passiva.

Ciao Carlo è stato proprio bello, in tutto questo c'è molto del tuo; avevi aperto una strada a Reggio Emilia e nonostante siano passati molti anni tutto si è puntualmente riproposto.

**Fabio Fossati - allenatore**



Personalmente quello che mi ha spinto ad iniziare questa esperienza è stata la curiosità verso una cosa nuova, verso una cosa che potesse aprirmi nuove strade. Credo che non si tratti solo di una cosa legata al rilassamento piuttosto che all'auto-convinzione o a tutte le varie cose che ho sperimentato... la cosa che più mi ha colpito di questa avventura e l'aver compreso al 100% l'importanza e la forza soprattutto della mente; credo che non si possa prescindere da questo; parlo per me, parlo della mia "vita" di normodotata in un mondo (cestistico) leggermente meno normodotato di me.... credo che al di là delle capacità tecniche o fisiche che un atleta può avere, se non hai la testa, se non hai la convinzione, la determina-

Tutto iniziò verso Gennaio, quando mi venne data la possibilità di leggere "TEOREMA".

Inizialmente ero un po' titubante, ma incuriosita da quelle pagine, e dopo aver letto le prime righe non potei fare a meno che finire il libro tutto d'un fiato.

Mi immedesimavo completamente nelle parole di Carlo, leggendo le sue esperienze, le sue "difficoltà", provando a capire il METODO che usava per superare queste difficoltà mi sono chiesta: "Perché non provare?".

Così per un periodo ho provato a fare esattamente quello che faceva Carlo tra le pagine (rilassamento, visualizzazione del quadrato nero e del quadrato bianco ecc.), e sono rimasta impressionata dagli effetti; solo leggendo un libro riuscivo ad avere la mente più libera, ed avendo la mente più libera, anche fisicamente, mi sentivo molto meglio!!

Fino al giorno in cui mi dissero: "Al prossimo raduno ci sarà una sorpresa!"

Arrivai a Rimini, per partecipare al raduno con la nazionale under 20 di basket e ... mi ritrovai faccia a faccia con Carlo!

Incredibile! Avrei partecipato ad un corso di Dinamica della Mente con Carlo e sua moglie che, avendo letto TEOREMA, mi sembrava di conoscere

zione e dei sogni non puoi fare molto... arrivi solo fino a pagina 5 e poi ti fermi... Ho utilizzato la tecnica del colore rosso quasi quotidianamente, nel periodo dei playoff sempre, sentivo un reale beneficio fisico, non so se reale o solo mentale, e non voglio neanche saperlo, ma è stata una cosa che mi ha aiutato in un modo pazzesco...

Ho utilizzato moltissime volte l'auto-immagine... avevo visualizzato moltissime volte la finale, gli ultimi minuti soprattutto... tanto che poi tutto è diventato reale... tante volte mi vedevo in lunetta con 2 tiri liberi pesanti... ed è successo... solo che questa volta ero pronta, la mia testa era pronta non avevo paura perché già l'avevo vissuta quella esperienza... quindi sono andata là serena... Certo come per tutte le cose devi crederci, crederci e ancora crederci!

Iniziare un percorso con la Dinamica della Mente vuol dire anche guardarsi dentro e non sempre per me è stato facile perché molte volte tocchi dei tasti delicati, che per paura magari avevi nascosto... non puoi fare una cosa simile se inizi pensando che è una cosa stupida o che non serve a niente... devi partire con entusiasmo, con curiosità, con coraggio e devi seguire le onde... allora sì è una cosa che ti può aiutare non solo sotto un punto di vista sportivo ma anche e soprattutto sotto un punto di vista della tua vita...

**Betta Moro**

già da tempo. Com'è facile immaginare fui completamente coinvolta dal corso. Anche grazie al gruppo che eravamo, fu uno dei raduni più belli e divertenti che, in cinque anni di nazionale, mi fosse mai capitato. Tornando a casa mi resi conto che ero entrata in quell' albergo a Rimini senza nulla in mano, e ci ero uscita con... ... UNA BICICLETTA!!!

Stava solo a me decidere se usarla o no!!

**Alessandra Visconti**  
**nazionale under 20 di pallacanestro femminile**





Carissimi amici di *Easy News*, sono Lorenza Arnetoli, una delle ragazze di Carlo, "reduce" dalla vittoria del primo storico Scudetto del Famila basket di Schio. Per prima cosa vorrei dirvi quanto mi sento onorata di poter esprimere il mio pensiero sul vostro giornale e quanto sia ottima la mia opinione sul lavoro di Carlo e di tutto lo staff di Dinamica, che ho avuto il piacere e la gioia di conoscere. La mia esperienza con Dinamica è iniziata in maniera più approfondita negli ultimi tre anni, i tre anni più delicati della mia carriera sportiva. Quando ho sentito parlare per la prima volta di "gestione delle emozioni" in campo, mi sembrava un obiettivo molto difficile da raggiungere, perché la mia istintività andava oltre ai canoni prestabiliti, quindi a volte mi sentivo inadeguata alla situazione che mi si presentava.

Con molto piacere però, mi sono resa conto che sbagliavo. Ho iniziato ad applicare le tecniche di rilassamento e a lavorare sulla mia mente, soprattutto con la mia "cornice bianca" e passo dopo passo ho iniziato a vedere i primi piccoli risultati. Se prima mi vedevo tesa, impacciata, arrabbiata o comunque in difficoltà, ho scoperto che potevo vedermi anche in maniera diversa e trasportare il tutto nella realtà cioè in campo e anche nella vita di tutti i giorni. Adesso sono fiera dei miei progressi, della mia maggiore qualità di rapporto con ciò che mi circonda, con le mie compagne di squadra, con il mio allenatore, con qualsiasi situazione mi si presenta durante una partita. Tutto questo perché il mio è un atteggiamento mentale POSITIVO. E vi dirò di più. Con la "cornice bianca" sono riuscita a modificare anche un gesto tecnico fondamentale del basket: il tiro.

Se prima il mio tiro era con il braccio semipiegato e la mano storta, la mia visualizzazione per correggerlo è stata quella di un tiro con il braccio bello disteso e la mano verso canestro.

Dopo aver lavorato con questa visualizzazione

il trasferimento nella realtà è stato quasi naturale, quindi ho ottenuto maggiore efficacia e precisione.

Poi molto importante per un atleta, ma non solo, è anche il rilassamento fisico, soprattutto dopo un impegno faticoso o comunque nel momento in cui c'è bisogno di recuperare energie. Siccome nella vita di noi sportivi professionisti l'attività è talmente frenetica che non si trova mai un attimo per recuperare, il rilassamento fisico è un prezioso alleato per scaricare in poco tempo le tensioni e ripartire con della benzina in più nel serbatoio. Sono arrivata alla conclusione che la mia mente può essere il "catalizzatore" del mio fisico.

Mi piacerebbe rilevare anche che mi sono affezionata a certe parti di quest'esperienza. Per esempio, la mia scena passiva. Un posto dove acquisto serenità e mi sento appagata, un luogo solo mio dove sto bene con me stessa che mi dà fiducia. Anche il mio laboratorio non è da meno. Lì dentro mi diverto, scopro cose nuove, imparo a collaborare e costruisco i miei piccoli grandi progressi.

Nel finale di questo campionato ho potuto costatare l'importanza di questo mio allenamento mentale.

Mi sono trovata nella situazione di dover tirare i tre tiri liberi più importanti della stagione. A tre secondi alla fine del tempo regolamentare ero in lunetta, a meno tre. Se realizzavo andavamo ai supplementari, quindi avevamo ancora modo di vincere gara 1 di scudetto, sennò la prima era persa.

In definitiva, ho segnato tutti e tre i tiri e abbiamo poi vinto. Ma la soddisfazione migliore è stata andare in lunetta senza paura, senza il peso della pressione, con l'atteggiamento mentale giusto.

Quindi apprezzo molto questo lavoro che mi dona sicurezza e mi aiuta ad utilizzare maggiormente le capacità della mente.

Ringrazio Carlo di questo regalo e dei suoi insegnamenti, di avermi fatto capire quanto sia importante continuare a sognare per sentirmi viva

Buon allenamento a tutti.

**Lory**

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 della 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 "rubare" 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 dina-

mica 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*



# Parapendio



Dopo anni di successi nelle varie manifestazioni alle quali avevamo partecipato, tra le diverse attività formative che ogni anno la nostra associazione si propone di effettuare

abbiamo valutato la possibilità di organizzare per i nostri associati un Corso di Dinamiche della Mente applicate allo sport ed in particolar modo alle competizioni.

Ho avuto il modo di incontrare, attraverso un comune amico, Carlo Spillare che mi ha proposto ed organizzato l'attività richiesta oltre a fornirmi chiarimenti e motivazioni tali che non è stato per niente difficile trasferire a tutto il gruppo l'importanza dell'attività alla quale potevamo in tutta libertà aderire.

Sicuramente sono state poste le basi per un lavoro personale certamente necessario per come sia stato raggiunto già a mio giudizio un risultato importantissimo e quasi inaspettato quale la consapevolezza che una persona e l'atleta non sono due realtà disgiunte ma unite e comunque persona prima e atleta poi.

Il non essere su questa terra per caso ma per un progetto al quale la nostra unicità debba responsabilmente e con la giusta serenità aderire in un percorso dove l'altro, la comunità ed il mondo non sono degli estranei ma dei compagni di viaggio, è un panorama bellissimo e di gran pace.

Per me come cristiano questo aspetto non dovrebbe essere qualcosa di sconosciuto ma certamente è meraviglioso notare come anima e mente quando ascoltate spesso si orientino abbracciate in un cammino verso le origini.

Grazie a Carlo per la pace e la serenità donatoci in questa due giornate che ci porteranno ad essere più facilmente vincitori nelle gare della vita di tutti i giorni ed altrettanto certamente un gruppo vincente nell'amicizia e nella positività dei nostri comportamenti.

**Gianfranco Crestani**

Presidente A.S. Team Montegrappa

Volare in parapendio ti permette in due o tre passi di passare da una realtà conosciuta ad una dimensione che io chiamo "misteriosa".

Da terra il cielo sembra tutto uguale ma in volo non è così, l'aria ha un suo carattere e cambia a seconda delle stagioni, del paesaggio, della temperatura e molti altri fattori.

Quasi tutti invisibili e in continuo cambiamento, ma perfettamente percepibili in volo e "leggibili" dai piloti con esperienza.

Chi pratica questa disciplina passa molto tempo a guardare il cielo ogni giorno, cercando di "capire l'aria".

Ritengo che il corso "Essere nel Volo" sia un'arma vincente proprio perché aiuta ad allenare la mente alla "lettura" delle sensazioni provate in volo, che una volta "decifrate" permettono di svolgere al meglio il nostro sport aumentando prestazioni e sicurezza.

In undici anni di volo ho capito che pensieri e stati di affaticamento riducono le intuizioni, trasformando giornate di volo ideali in fiaschi sicuri.

Nell'agonismo tutto questo si moltiplica: stress e tensioni mandano in tilt anche i più preparati, vanificando il risultato.

Alla fine mantenere il "perfetto equilibrio" e la mente calma in gara può trasformarsi in una sfida più impegnativa della gara stessa, pertanto risulta indispensabile mantenere la giusta "tensione positiva" e la concentrazione alta.

Il ciclo del "Rilassamento Fisico" ti permette di arrivare fresco, aiuta a mantenere la calma durante il volo e permette un rapido recupero delle energie alla fine della prestazione.

Il corso ha messo a disposizione dei piloti le tecniche per sentirsi adeguati in ogni momento del volo libero, lasciando la libertà di poter "proseguire" il viaggio dentro se stessi con le tecniche acquisite migliorandosi.

I benefici sono comunque innumerevoli, la "consapevolezza" del proprio corpo e del mondo (aria) che ci circonda aumenta e prende una dimensione via via più ... "familiare".

Con stima e simpatia, un abbraccio.

**Diego Rebelato**



## Atletica Leggera



Il 1996 era destinato a rimanere per me un anno "nero", da dimenticare. Tanti sacrifici per allenarmi duro e cercare di conquistare le mie prime Olimpiadi e improvvisamente in un attimo le mie speranze erano svanite. Un incidente d'auto causato da un "pirata" della strada, un brutto colpo di frusta, molti giorni, settimane per ricominciare e il morale a terra. E' stata in questa occasione che ho conosciuto casualmente Carlo Spillare, il mio istruttore di D.M.&C., non in questa veste bensì in quella di avvocato. Fu proprio lui che capendo la mia prostrazione mi propose di frequentare il corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento, presso l'I.S.I., sezione adulti. Ero dubbiosa perché non ne avevo mai sentito parlare e come sportiva avevo provato altre tecniche di rilassamento ma senza un particolare entusiasmo nell'applicazione però, avevo proprio

bisogno di qualcosa che mi aiutasse a risollevare il morale. E così decisi di frequentare il Corso. Durante il Corso, "costruii la mia bicicletta sulla quale ancora pedalo", cominciai a capire molte cose del mio comportamento, del mio modo di essere, delle mie paure e soprattutto di come funziona e come la nostra mente ci condiziona se non la sappiamo usare nel modo adeguato.

Finalmente ho riconquistato la forma precedente all'incidente, ma soprattutto ho cambiato il mio atteggiamento nei confronti della vita in genere. Nel mio cammino, mi sono resa conto che il risultato sportivo e benessere personale, vanno di comune accordo e non puoi conquistare il primo se hai ancora dei debiti o crediti in sospeso con la tua persona. Era sì grande la voglia di fare, impegnarmi e buttarmi nella vita, ma piano, piano avevo focalizzato una cosa: nonostante quella che ero, non mi amavo e stimavo abbastanza. In parole povere, anzi "dinamiche": la mia bottiglia era quasi vuota e anche se razionalmente volevo darne agli altri, non ne avevo a sufficienza. Oggi, quando mi guardo allo specchio, riconosco la donna che vedo, mi piace e sono in pace con lei. Vedo le persone, la natura che mi sta attorno sotto una luce diversa e riesco a comprenderle nella loro unicità. E' come se improvvisamente mi sentissi più leggera e libera di amare tutto ciò che mi sta attorno. Dinamica della Mente è fantastica, mi piacerebbe che tutti avessero l'opportunità di conoscerla e mi darò da fare in tal senso. Le tecniche sono chiare, facili e accessibili a chiunque.

Dinamica fa in modo di mettere una sonda interna la cui porta la puoi aprire solo tu dall'interno passo dopo passo, con consapevolezza.

Certo questo costa impegno, dedizione e convinzione, ma ne vale veramente la pena e poi senza costanza ed impegno difficilmente nella vita si ottengono risultati e allora rischiamo di diventare una delle tante persone che si sentono fallite o sfortunate e che vegetano dicendosi: "tanto, c'è tempo ...".

Grazie Carlo perché senza la tua fiducia non avrei scoperto questo mio fantastico mondo interiore e soprattutto grazie a Marcello Bonazzola per avermi dato l'opportunità di essere una persona fortunata.

**Mara Rosolen**

## Volo a vela

Ritengo attraverso questo Corso di aver acquisito la consapevolezza di poter meglio controllare i miei stati di emotività, cosa assai utile non solo nell'attività sportiva.

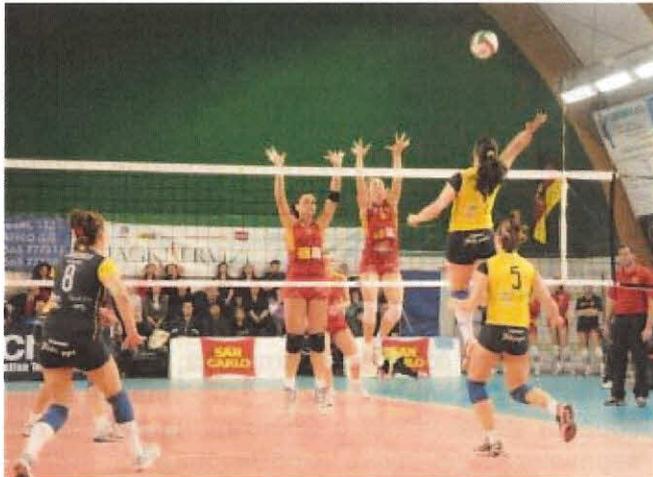
**Vittorio Fontana** - Milano



Dopo il primo impatto anche i più scettici hanno partecipato attivamente al Corso, grazie al vivo e costante interesse che hanno saputo creare i due bravi istruttori, ed alla fine hanno ritenuto che le tecniche acquisite, in particolare quelle relative al rilassamento siano applicabili specificatamente nelle competizioni.

**Smilian Cibic**,  
capo missione della nazionale italiana di volo a vela

## Pallavolo



Il mio commento sulla Dinamica della Mente che abbiamo fatto con la squadra della Virtus Chiavazza quest'anno è altamente positivo; personalmente mi ha rinforzato alcuni concetti che avevo già dopo tanti anni di esperienza con lo sport e la pallavolo, parlando soprattutto del rilassamento e della positività per migliorare la prestazione in campo.

Un ringraziamento particolare a Maurizio per la disponibilità con le ragazze, e lo stesso a Carlo Spillare, perché mi è piaciuto molto il corso prima di iniziare il campionato con la squadra.

Un grande abbraccio.

*Carlos - allenatore della Virtus Chiavazza*

## Rugby



E' stata sicuramente un'esperienza molto positiva perché alcuni problemi di rapporto interpersonale non erano mai stati trattati fino in fondo dai miei compagni e me, e sono convinto che l'uso delle tecniche di Dinamiche della Mente e del Comportamento è stato determinante nel rendimento personale di ogni singolo giocatore dando al gioco di squadra quel qualcosa in più che ci ha permesso di raggiungere il nostro obiettivo, la promozione in serie A1.

*Pierre Marchesin, capitano dalla Tarvisium di Treviso*

## Tennis

Uso le tecniche di Dinamica Mentale Base per mantenere uno stato di concentrazione abbastanza alta ed anche per rinforzare il mio fisico e fare in modo che sia sempre al massimo della forza e della salute; infatti con il calo fisico e la stanchezza vengono immediatamente meno la concentrazione e la lucidità mentale.

*Anna Benzon - Padova*

\*\*\*

L'incontro al quale ho avuto l'opportunità di presenziare era programmato per i ragazzi di fasce di età piuttosto eterogenee per cui ho potuto verificare che il training così come proposto, si presentava come un'esperienza utile particolarmente ai soggetti responsabili sensibili, e non superficiali. Mi sento di poter dire che gli allievi dell'ambiente del tennis così stressati e scaricati di energie nervose in taluni momenti agonistici necessitano di agganci con la Dinamica della Mente.



*Prof. Sergio Ceroni, Direttore del Centro Tennis di Tonzetta del Cimone*

## Tiro a Volo

L'esperienza di Dinamica Mentale cui hanno partecipato i nostri atleti ci ha aperto nuove prospettive sia a livello personale che a livello agonistico.

*Il Consiglio Direttivo della società di Tiro a Volo di Montereale, S. Leonardo Valcellina (Pn)*



## Pallamano

Personalmente ringrazio l'ente, per i tre giorni che mi hanno fatto trascorrere con il gruppo della mia squadra, per gli argomenti trattati, per le sensazioni che mi hanno fatto vivere, per gli Amici che mi hanno fatto scoprire.

**Donatella Bregagni** - Firenze

\*\*\*

Non posso sapere con certezza se tra un mese la mia attuale e quasi inesistente concentrazione sarà aumentata o se vorrò più bene a me stesso, ma di una cosa sono sicuro: questo Corso è riuscito a risvegliare in me sensazioni da tempo morte e a farmi



sentire più mio, a far appartenere il mio corpo più a me stesso. Questo mi rende quindi molto fiducioso per quanto riguarda il raggiungimento dei risultati prefissati.

**Stefano Zanobetti** - Firenze

\*\*\*

Ho potuto verificare che alcuni giocatori hanno attuato tecniche per concentrarsi, per modificare gesti atletici, per controllare l'emotività, ottenere risultati tangibili, confermati anche dall'allenatore e dalla squadra stessa. Questo Corso mi ha dato la consapevolezza del lavoro, cioè lavorare innanzitutto, lavorare sodo e senza attendersi una ricompensa, poiché questo è il lavoro e solo il lavoro ce la dà.

**Doriano Cinelli** - Presidente di società



## Sci

30/07/2011 Sarns - Bressanone (BZ).

Al mattino sono partito da casa con ansia e senza sapere cosa mi avrebbe potuto riservare la giornata. Infatti, in ogni momento avrebbe potuto squillare il mio telefono, la mia consorte Sylvia stava a casa in dolce attesa, in ogni momento avrebbe potuto par-torire. Di una cosa però ero certo, per quel giorno come Associazione Italiana Sciatori eravamo riusciti ad organizzare una giornata di training mentale per sciatori professionisti, una giornata fortemente voluta da me e supportata fortemente anche da Carlo. Avendo già partecipato 2 volte al corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento ed anche al corso di Assertività Laterale potevo già ben immaginare le pratiche che Carlo sarebbe andato a presentare agli sciatori, ma nonostante tutto, non ero del tutto tranquillo anche se attendevo la giornata con piacere.

Tra i pensieri che mi perseguitavano ormai da settimane c'erano quelli che tutto filasse liscio, che il

piccolo/piccola che sarebbe nato/a a giorni mi desse la possibilità di partecipare serenamente al corso e che i partecipanti sciatori reagissero in modo positivo alla partecipazione; in fondo, a loro mi lega anche un rapporto professionale.



Maja

Al corso hanno partecipato tre sciatori professionisti; anche se il numero non era granchè, l'ho considerato comunque un buon inizio.

Durante la giornata ho chiamato più volte casa, tutto sembrava tranquillo. Il corso, preparato in modo accurato da Carlo, è trascorso in un soffio e verso la fine della giornata, quando ho visto "vincere" tutti 3 i partecipanti, ero soddisfatto. Chi più, chi meno, sono convinto che ognuno abbia tratto giovamento a modo suo. Anche se i partecipanti erano già a conoscenza di molti tratti teorici, qualche cosa di nuovo ognuno è sicuramente riuscito a portarselo a casa, qualcosa di cui in futuro ci si può ricordare ed eventualmente anche farsi aiutare per migliorare sempre più. Al termine ci siamo salutati soddisfatti della giornata trascorsa insieme, dicendoci già che sicuramente non sarebbe stata l'ultima giornata che ci saremmo trovati. Per me personalmente, è stato l'inizio di un percorso che andremo ad approfondire in futuro, con i partecipanti che hanno già partecipato e con altri che si uniranno a noi, se solo lo desiderano e lo vogliono.

Vi chiederete com'è andata a finire con il parto? Alla sera sono arrivato a casa, domenica ho passato una giornata tranquilla con Sylvia nella quale abbia-

mo anche discusso delle giornata precedente e di notte è arrivata la piccola Maja! Non mi voglio esaltare, ma secondo me sono riuscito a comunicare a livello mentale, e questo mi rende felice!

Ciao a tutti,

**Luca Complojer**

*A.I.S. - Associazione Italiana Sciatori*

\*\*\*

Ciao Carlo,  
grazie mille della tua e-mail,

ho iniziato la scorsa settimana la coppa del mondo con un buon risultato, un 4° posto su una pista (skidom) dove in 8 anni, non ero mai riuscito ad esprimermi al meglio.

Ho applicato spesso gli esercizi che abbiamo fatto insieme a Sarns....

Devo dire che nel campo sportivo mi aiutano tanto oltre che nella vita privata.

Ogni tanto faccio più fatica a visualizzare i colori dell'arcobaleno e certe volte devo sforzarmi molto meno.

Saluti da San Vigilio e a presto.

Crepi il lupaccio.

**Meini**

