

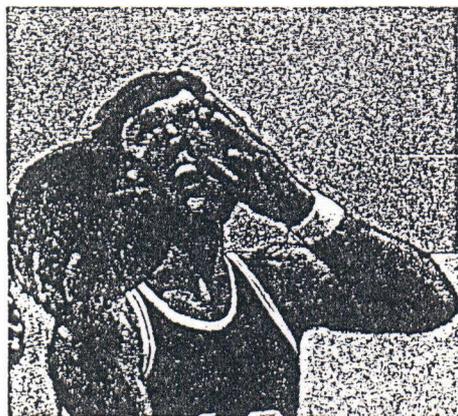
MENTE AMICA

ORGANO UFFICIALE DELL'ASSOCIAZIONE EUROPEA
CENTRO RICERCHE E STUDI-IDEA

PERIODICO TRIMESTRALE / Direttore Responsabile: MARCELLO BONAZZOLA / Autorizz. Trib. di Bergamo n. 9 del 22-3-1982 / C.R.S.-IDEA • 24044 Dalmine (BG) / Stampa: Tipolito Vigna - Dalmine (BG) / REDAZIONE: Viale Locatelli, 75 - Dalmine (BG) - Tel. 035/564311

(Aprile - Dicembre 1985)

SEMINAR DI DINAMICA MENTALE E COMPORTAMENTALE SPORT DI SQUADRA, IN VICENZA IL 21-22-23.06.1985



C'era il basket, il bob, il calcio, il rugby, l'atletica; c'erano allenatori e giocatori. Il progetto di lavoro prevedeva una parte dedicata alla Persona, un'altra dedicata al ruolo Sportivo ed un'altra dedicata, in Esp. Sintetica allo sport vero e proprio praticato da ognuno. Lorenzo Milani era intervenuto per curare la parte 'Persona', il sottoscritto invece per la parte 'Sportiva' applicata alla Persona; di fatto non è stato così al 100% (Leonardo è Istruttore di Dinamica Mentale ed ha fatto sport a buon livello; io faccio sport a...livello e sto diventando Istruttore di Dinamica Mentale), ma era importante che fosse chiara l'idea che la Persona ed il ruolo di Sportivo sono si due facce della stessa medaglia, ma che fare bene lo Sportivo è tanto più possibile e motivante quanto più si è consapevoli che una ricerca ed un lavoro va fatto anche a livello Personale. Abbiamo lavorato soprattutto a livello soggettivo, inserendo poi durante il Corso alcuni esercizi fisici di rilassamento attraverso il movimento e la respirazione.

L'intendimento di base è quello di fare in modo che il bagaglio tecnico, dello sportivo compren-

da, oltre all'allenamento fisico e all'allenamento tecnico, anche un corretto ed adeguato allenamento psico-fisico di modo che chi fa sport possa avere più possibilità di realizzare nella pratica le proprie reali qualità.

La bacchetta magica anche nello sport (...purtroppo) non esiste, però c'è la possibilità di 'aiutarsi' realmente a fare qualcosa in più e meglio: a maggior ragione, poi, se questo 'qualcosa in più' permette di vivere più intensamente e più interessantemente la propria esperienza sportiva.

Mando un grosso grazie a Leonardo per la disponibilità dimostrata nella gestione del Corso e nel fare... la spola con la sala attigua dove era impegnato in un'iniziativa, sempre dell'Idea S.r.l., che si svolgeva in contemporanea alla nostra, un Corso per Adolescenti dai 13 ai 16 anni.

E saluto tutti quelli che c'erano, mandando loro un pensiero che, sto facendo, col tempo, anche mio: 'Impegno continuo, Dedizione completa e Conoscenza specifica'. Abbracciandoli, non è più il caso di preoccuparsi: saranno i risultati a parlare.

Carlo Spillare

E così il sogno è diventato realtà. Un'idea uscita chissà in che modo durante una delle mie varie esperienze di Sviluppo Personale è diventata, col tempo e con l'impegno, una realtà oggettiva.

Da tempo sognavo una sezione dedicata allo sport, un corso applicato allo sport e sportivi che, praticando sport, facessero allo stesso tempo Sviluppo Personale.

Finalmente il primo mattone è stato messo giù.

Eravamo in 17, nei giorni del 21-22-23 Giugno scorso a vivere il nostro sport da un altro punto di vista, prendendo in esame la Persona che fa sport sia a livello soggettivo che a livello oggettivo.