

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?"

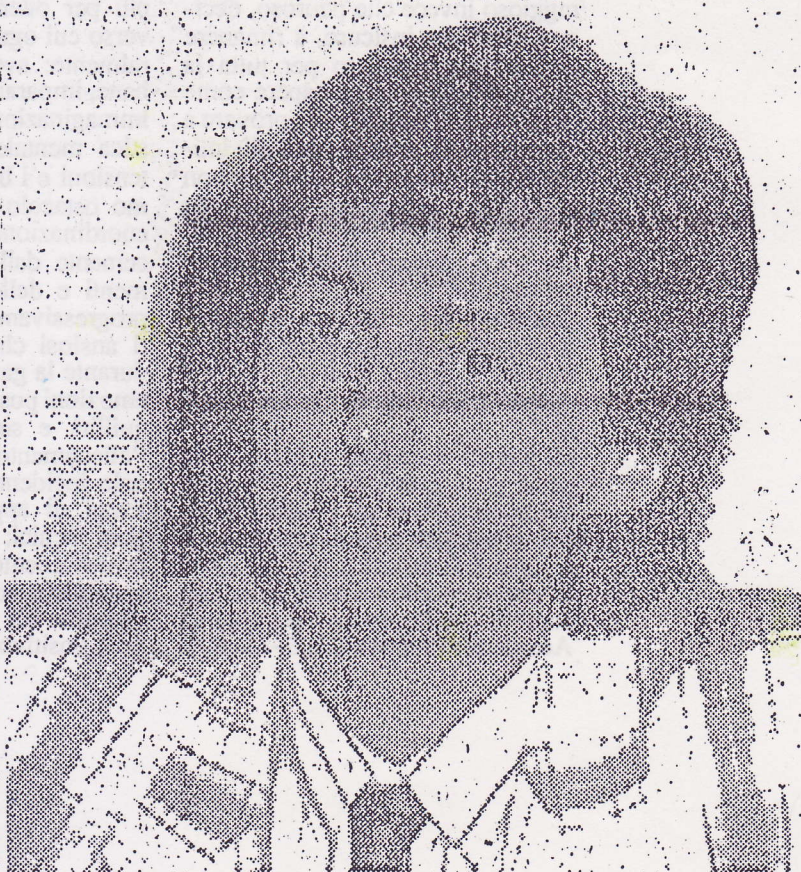
"Certo che no: Senza un obiettivo concreto, quale può essere quello di vincere, è difficile esprimere le proprie capacità e qualità al meglio, verrebbe a mancare lo stimolo. Il problema è quando il risultato viene visto come l'unica cosa che conta e dove per ottenerlo non si esita a ricorrere ai mezzi più disparati (e... disparati, tipo doping, intralazzi, super-allenamenti, 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 accuratamente 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?"

Convengo 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 (Tonezza 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!"