



## 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' incomprendi 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 Bonazzola, 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 dirotto 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 imparatae 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 dinamica 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

## 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

bisogno di qualcosa che mi aiutasse a risollevarlo 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**



## 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 Tonezza 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

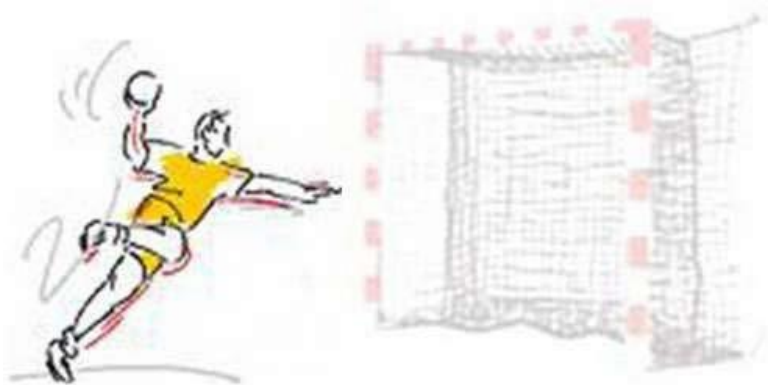
sentire più mio, a far appartenere il mio corpo più a me stesso. Questo mi rende quindi molto fiducioso per quanto riguarda il raggiungimento dei risultati prefissati.

**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 partorire. 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 migliorarsempre 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 della 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**



Caro Carlo,

Ti ringrazio per il supporto che mi hai dimostrato durante questa avventura olimpica. È stata un'esperienza pazzesca e sicuramente qualcosa che non avevo mai provato in vita mia.

Per la prima volta mi sono resa veramente conto della misura in cui può influire la testa su una prestazione. La serenità nel prendere decisioni in una frazione di secondo fa la differenza, la concentrazione è diversa e il risultato cambia.

Tra le varie bellissime parole che mi hanno dedicato amici e persone care vorrei ricordare quelle di una mia ex compagna di squadra che ha smesso di fare gare qualche anno fa; Margherita dice: *"Ti ricordi come faceva a volare Peter Pan? Fai pensieri felici Cori e vedrai che potrai volare!"*.

Lì per lì ho pensato: *"Che assurdità! Sono le lamine, la sciolina, la tecnica, le gambe, il cuore a farti andare forte! Non i pensieri felici!"*. Povera Margherita.

Però poi mi sono svegliata il giorno della gara, ho pensato a mia madre e a mio padre, chissà che ansia davanti alla televisione, ma ancora lì insieme dopo 30 anni di matrimonio mano nella mano e in piedi sul divano più concentrati di me in partenza, ho pensato a mio nonno e mia nonna che ancora mi chiedono *"Ma cosa xe quel "snóbor?"*, al mio fidanzato in partenza per una missione militare con le valigie davanti alla porta ma il telecomando in mano.

In partenza in gara mi sono ritrovata a pensare *"Cori queste sono le Olimpiadi! Ci sono i migliori 30 al mondo e tu sei qui! Guarda che posto spettacolare! Guarda che bella giornata! Guarda come sei fortunata ad essere qui e a fare questo!"* e da lì tutto mi è partito come la cosa più naturale del mondo.

La gara è finita con un quarto posto a 13 centesimi di secondo da una medaglia.

13 centesimi per entrare nella storia dello snowboard italiano. Non ce l'ho fatta.

In vita mia ne ho fatti tanti di errori, ho in memoria tantissimi episodi di cui tuttora penso *"Ah, se quella volta non mi fossi comportata così"* oppure *"Ah, se quella volta non avessi detto quella cosa"* ma nessuno fa male come quei 13 centesimi.

Sono passati 10 giorni e ogni volta che mi addormento sono ancora nell'ultima manche di gara che cerco di fare meglio. Ma, per quanto io mi sforzi, il risultato non cambia.

È vero, le cose che ormai sono successe non si possono cambiare, si può solo cambiare il nostro atteggiamento nei loro confronti. Io la mia medaglia ce l'ho e ne sono estremamente orgogliosa: la mia medaglia è la mia vita, è la fortuna di avere la mia famiglia unita e sempre vicina, la fortuna di avere la salute e un lavoro sicuro che non mi dispiace fare, di avere un tetto sopra la testa.

E ne sono infinitamente grata.

Grazie ancora Carlo per avermi dato un punto di vista diverso dal quale guardare le cose.

Corinna

