

Il cammino ricomincia dal Piemonte. Due giorni di Alta Specializzazione in Nordic Walking

Scritto da stefano

Lunedì 17 Ottobre 2022 15:15 -



Rimettersi in cammino, dopo la pausa estiva, non è mai semplice, in tutti i campi. E pure lo sport, forse il settore per eccellenza più idoneo a riuscirci con relativa facilità, ha bisogno dei suoi tempi e spazi per farlo bene.

Si può inquadrarla anche così, attraverso un'immagine volutamente allegorica, la scelta della Libertas di collocare a inizio stagione un evento che fa dell'attività fisica la sua componente peculiare e di posizionarlo in uno degli scenari naturali più adatti a stimolare il movimento: la natura.

Stiamo parlando, fuor di metafora, del Corso di alta specializzazione per tecnici-chinesiologi sportivi in nordic walking, organizzato dalla Scuola Nazionale di Formazione Sportiva del Centro Nazionale Sportivo Libertas e conclusosi l'8 e 9 ottobre scorsi nel suggestivo Parco della Mandria, a due passi da Torino, dopo una prima parte on line delineatasi attraverso 4 webinar su piattaforma zoom (19 e 26 settembre, 1 e 5 ottobre). Due giornate intense (inserite nell'ambito delle iniziative collegate a "Piemonte Regione Europea 2022") ma al tempo stesso snelle, nelle quali non sono mancati i momenti conviviali e di svago, come l'apprezzatissimo giro in carrozza di sabato mattina per gli sconfinati viali della Tenuta. Dopodiché, com'è giusto che fosse, il piatto forte è stato rappresentato dall'aspetto didattico e in particolare dal workshop sullo smart walk - La riprogrammazione posturale dinamica, nucleo centrale della parte teorica alla quale hanno fatto seguito, sabato pomeriggio e per l'intera giornata di domenica, le sessioni pratiche, a loro volta culminate nell'atto conclusivo della manifestazione: la consegna degli attestati ai partecipanti.

La conduzione del pomeriggio dialettico è stata affidata a Pippo Degrandi, giornalista professionista e consulente Libertas per la comunicazione, che nel guidare i vari interventi (ben coadiuvato da Maria Cristina Martinetti, che definire annunciatrice-lettertrice sarebbe riduttivo) si è soffermato anche sul filo conduttore fisiologico della cerimonia: il cammino e le sue tante, possibili sfaccettature, individuandone sostanzialmente tre. Il cammino innanzitutto come occasione per muoversi correttamente, poi come risorsa per prendersi più cura di se stessi, magari attraverso tecniche, attrezzi (bastoncini) e metodiche nuove come nel caso dello smart walk, infine come momento in cui riflettere e liberare la mente, esattamente quanto da lui fatto nel suo ultimo libro, "Fai camminare i tuoi pensieri", un viaggio di 100 giorni tra mente e coscienza per scoprire e raccontare cosa passa nella testa camminando o, meglio ancora, grazie al cammino.

Dopo aver contestualizzato la manifestazione e i suoi significati, Degrandi ha passato la parola al prof. Fulvio Martinetti, direttore della Scuola Nazionale di Formazione Sportiva della Libertas che ha a sua volta introdotto con adeguato risalto la prima relazione, quella del prof. Giorgio Visintin, metodologo e figura-cardine del comitato scientifico della Scuola, imperniata sulle linee-guida del Progetto di alta specializzazione sviscerato nell'intero Corso. E' stata poi la volta degli interventi, aperti dal presidente nazionale Libertas, Andrea Pantano, che ha seguito con interesse tutta la sessione di lavori ponendo soprattutto l'accento sull'importanza d'una pratica sportiva sana e costante, in linea con le specifiche enunciate dai singoli esperti. Luigi Tinozzi, assessore allo sport di Venaria (il comune ospitante l'iniziativa), ha portato i saluti del sindaco Giulivi, mentre Giorgio Berloff ha sottolineato il ruolo dell'UNC (Unione Nazionale Chinesiologi) da lui presieduta e altrettanto ha fatto Pasquale Rosetti in riferimento all'ANI (Associazione Nordic Fitness Italia).

Si è così arrivati alla parte più analitica dell'incontro: le relazioni. Innanzitutto quella di Lidia Mazzola, professoressa e chinesiologa tanto preparata quanto appassionata che, in collaborazione con Maria Cristina Gallitto, ha illustrato caratteristiche, finalità e vantaggi dello smart walk, argomenti sviluppati più ampiamente nell'apposito testo didattico da lei scritto con il dott. Alfano (specialista in medicina interna) e il dott. Corrieri (medico specialista in psichiatria). Poi le sintesi che i docenti dei vari webinar hanno fatto delle loro lezioni on line: Antonio Alfano ha parlato degli "Effetti del cammino sul metabolismo", Annalisa Meli ha spiegato "Il sistema vestibolare nella postura statica e dinamica" e Ugo Corrieri ha trattato il tema "Camminare nella foresta". Assente pienamente giustificato Fabio Marchini, trattenuto da ragioni familiari a casa, il cui report avrebbe riguardato "L'armonia del passo con lo smart walk". Ma nell'applauso collettivo che ha sancito la riuscita del gioco di squadra sul quale questo progetto è nato e si è sviluppato c'è stato idealmente spazio anche per lui.