

DANZA E SPORT: UN BINOMIO CHE SI ESPRIME NELL'EMOZIONE



TESI IN PSICOLOGIA DELLO SPORT

RELATORE: Prof. CLAUDIA GAMBARINO

CANDIDATA: Dot. MELISSA BALBO

LA DANZA

- ☞ “Movimento naturale pieno di significato”
- ☞ Ritmo che eleva
- ☞ Dimensione spazio-temporale irripetibile
- ☞ Chiave di lettura del sociale
- ☞ Linguaggio





STORIA
DELLA
DANZA

STILI

CULTURA

TERSICORE

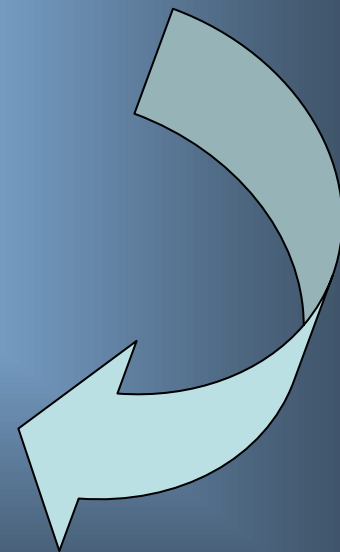
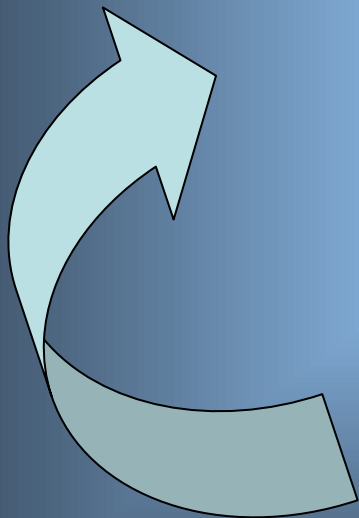
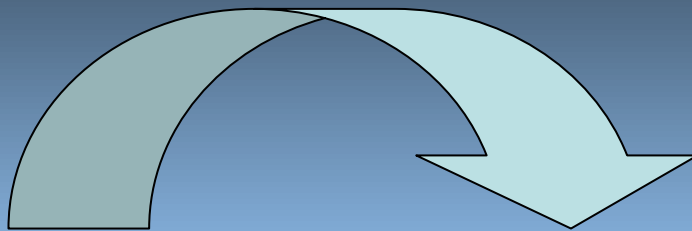
SCUOLA
INGLESE

SCUOLA
FRANCESE

SCUOLA
RUSSA

SCUOLA
ITALIANA





LE DIFFICOLTA'

EMOZIONI

EVENTI STRESSANTI

SFIDARE SE STESSI

NESSUN RISCONTRO TANGIBILE

DANZA E DISAGIO

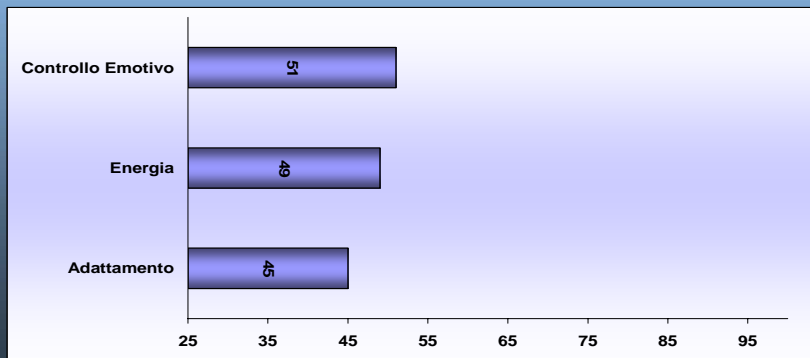
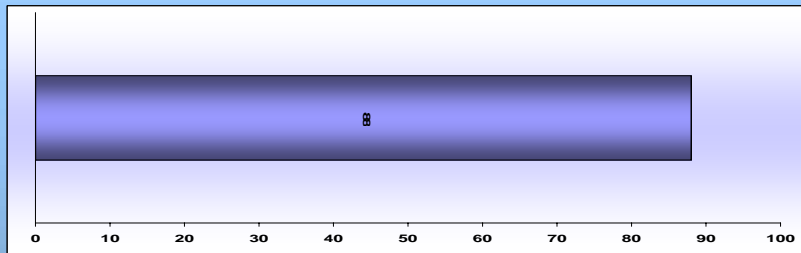
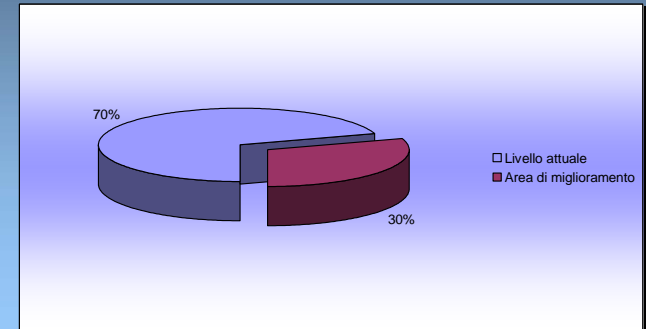
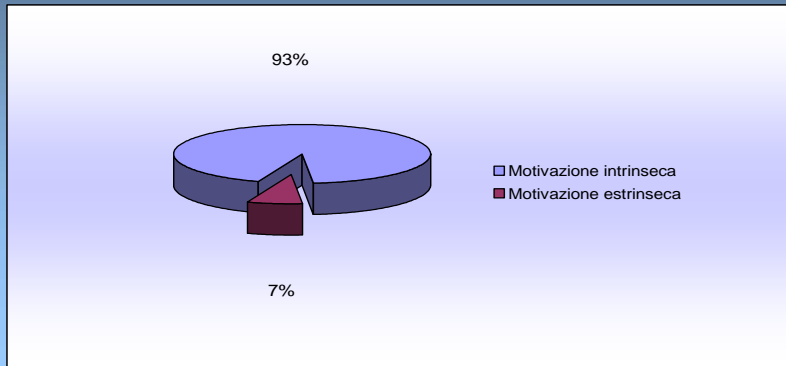


IL SOGGETTO



- AMALIA
- SOMMINISTRAZIONE
(Intervista; Banati-Fisher;
Bender; Autoefficacia; BFQ;
TREQ)
- PROFILO EMOTIVO

PROFILO EMOTIVO



<i>Punti di forza</i>	<i>Aree di miglioramento</i>
1. Motivazione ed impegno	1. Capacità di attivarsi immediatamente quando la situazione lo richiede
2. Capacità di mettersi in gioco e di intervenire con fantasia	2. Controllo emotivo (ansia/stress)
3. Alto livello di stabilità ed autoefficacia	3. Accentuazione degli stimoli emotivi negativi
	4. Competitività

Percorso di ottimizzazione

Miglioramento della valutazione critica e la fiducia di se stessa.

Gestione degli stati emotivi in situazioni stressanti ed ansiogene.

Imparare a lavorare utilizzando stati mentali diversi.

<p><i>motivazione</i></p>	<p>L'atleta è mossa prevalentemente da motivazioni di tipo intrinseca: l'attività sportiva è un modo per entusiasmarsi e migliorare le proprie capacità sperimentando il brivido della vittoria (punto di forza). <i>Amalia</i> dimostra un'adeguata persistenza nel portare a compimento le proprie attività ed i propri impegni. Tende tuttavia a dare scarsa importanza all'ordine e alla precisione, risultando a volte poco accurata e non sempre organizzata.</p> <p>Di fronte alla grande occasione, qualora si presenti, l'atleta è in grado di riconoscerla ma non sempre sa sfruttare al meglio le proprie capacità per coglierla (area di miglioramento).</p>
<p><i>adattamento</i></p>	<p>La capacità di adattamento è potenzialmente buona, talvolta è condizionata dall'uso di strategie non facilmente condivisibili. Di fronte alle difficoltà <i>Amalia</i> interviene con la fantasia portando nuove ed inaspettate conclusioni (punto di forza). E' attratta dalle situazioni nuove ed insolite che affronta con slancio personale, analizzando i contesti e ascoltando i suggerimenti degli altri. La curiosità influenza le sue scelte e la porta ad essere sempre informata e fantasiosa. Nelle situazioni difficili l'atleta è spesso in grado di fare la differenza, ma non sempre si permette di agire(area di miglioramento).</p>
<p><i>energia</i></p>	<p>E' abbastanza sicuro di sé, si impegna in attività che richiedono l'esercizio della proprie competenze senza particolare desiderio di protagonismo. Non è eccessivamente interessato a posizioni di controllo, gradisce situazioni moderatamente competitive, pur mostrando in alcune occasioni un certo livello di aggressività. <i>Amalia</i> dimostra alcune difficoltà nei confronti dei compiti che subito non riesce a compiere al meglio dandosi poche volte una seconda possibilità (area di miglioramento). Ogni giorno dedica tantissime energie alla danza che risulta essere un pensiero cardine della sua persona.</p>
<p><i>controllo emotivo</i></p>	<p>L'atleta si mostra abbastanza serena, rilassata e di umore stabile, riuscendo ad avere un buon controllo sulle proprie emozioni. In genere è in grado di gestire adeguatamente le situazioni stressanti, anche se in circostanze estreme può provare stati di tensione e di ansia. E' abbastanza capace di controllare la propria impulsività e di mantenere la pazienza e la calma e di canalizzare la sua aggressività nell'ambito agonistico. Riesce a dissimulare eventuali malumori. Può, a volte avere la tendenza a sminuire il proprio operato non riconoscendosi i dovuti meriti e chiedendo moltissimo a se stessa (area di miglioramento). Teme il rimorso di non riuscire a dare il massimo e questo non sempre le consente di "entrare in gara" dai primi minuti.</p> <p>Vi sono segni di una qualche falsificazione in senso peggiorativo di alcuni aspetti della personalità come se vi fosse un'immagine negativa di sé o un esagerato senso autocritico rilevato nel confronto con l'altro.</p>
<p><i>autoefficacia</i></p>	<p>Il livello di autoefficacia è di 88 su 100. Nel complesso risulta molto buono (punto di forza).</p>

I MIEI OBIETTIVI

Quali obiettivi voglio raggiungere nella prossima stagione?

<p>obiettivi a breve termine</p>	<p>Quanto lo vuoi veramente su una scala da 1 a 10 ?</p> <p>In quale punto ti trovi rispetto al tuo obiettivo su una scala da 1 a 10 ?</p> <p>E' qualcosa che puoi iniziare e mantenere sotto la tua personale responsabilità ?</p> <p>Quali risorse possiedi già per raggiungere il tuo obiettivo ?</p>	<p>Cosa devo fare per raggiungerli</p> <p>aspetti tecnici</p> <p>aspetti fisici</p> <p>aspetti psicologici</p>
<p>obiettivi a medio termine</p>	<p>Quanto lo vuoi veramente su una scala da 1 a 10 ?</p> <p>In quale punto ti trovi rispetto al tuo obiettivo su una scala da 1 a 10 ?</p> <p>E' qualcosa che puoi iniziare e mantenere sotto la tua personale responsabilità ?</p> <p>Quali risorse possiedi già per raggiungere il tuo obiettivo ?</p>	<p>Cosa devo fare per raggiungerli</p> <p>aspetti tecnici</p> <p>aspetti fisici</p> <p>aspetti psicologici</p>
<p>obiettivi a lungo termine</p>	<p>Quanto lo vuoi veramente su una scala da 1 a 10 ?</p> <p>In quale punto ti trovi rispetto al tuo obiettivo su una scala da 1 a 10 ?</p> <p>E' qualcosa che puoi iniziare e mantenere sotto la tua personale responsabilità ?</p> <p>Quali risorse possiedi già per raggiungere il tuo</p>	<p>Cosa devo fare per raggiungerli</p> <p>aspetti tecnici</p> <p>aspetti fisici</p> <p>aspetti psicologici</p>

La danza è una di quelle discipline che vanno studiate a fondo, interpretate, conosciute, contestualizzate, oserei dire vissute per essere compresa. Non esistono grandi regole o schemi che permettano di restringere il campo d'azione.

La danza è fantasia, emozione espressa attraverso il gesto tecnico. La vera danza è passione incontenibile che sfocia da dentro. E' come un fuoco che comunque vada non si spegne.

Si diventa danzatori quando lo si sente dentro e non c'è possibilità di errore. Possiamo quindi avere di fronte una piccola danzatrice, un artista affermato, un ballerino dell'Opera ma è probabile che tutti provino la stessa passione .

Poter dare valore ed esaltazione a questa loro naturale ricchezza credo sia il mandato più bello che uno psicologo può far suo!

LENTAMENTE MUORE

Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marca, chi non rischia e cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce.

Muore lentamente chi evita una passione, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle "i" piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti.

Lentamente muore chi non capovolge il tavolo, chi è infelice sul lavoro, chi non rischia la certezza per l'incertezza per inseguire un sogno, chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati. Lentamente muore chi non viaggia, chi non legge, chi non ascolta musica, chi non trova grazia in se stesso. Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio, chi non si lascia aiutare; chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante.

Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo, chi non fa domande sugli argomenti che non conosce, chi non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce.

Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che essere vivo richiede uno sforzo maggiore del semplice fatto di respirare.

Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento di una splendida felicità!

Pablo Neruda