

*Uno sport per crescere:
la ginnastica ritmica attraverso il lavoro con
le promesse del domani*



LA GINNASTICA RITMICA

- ***Cenni storici***

- ***inizio '800***: Jacques Dalcroze ideò la ritmica
- ***1920***: campionati del mondo, ritmica e artistica
- ***1963***: campionati del mondo, ritmica separata da artistica
- ***1984***: Olimpiadi, ritmica come specialità individuale
- ***1996***: Olimpiadi, ritmica come specialità di squadra

Codificata in Italia nel **1970** si chiamava allora Ginnastica Femminile Moderna, denominazione attribuita da Andreina Gotta Sacco che ne enuncia i principi fondamentali su cui si basa: la naturalezza dei gesti, l'accentuazione dei movimenti, gli assecondamenti, il rispetto dell'aderenza alla musica di accompagnamento ed un raffinato uso del piccolo attrezzo.

• *Che cos'è la ginnastica ritmica?*

La ginnastica ritmica è una disciplina della ginnastica ed uno sport olimpico femminile nel quale le atlete manipolano cinque tipi di attrezzi:

- *Palla*
- *Cerchio*
- *Clavette*
- *Nastro*
- *Fune*

Le competizioni si svolgono individualmente, a coppie o in squadre di cinque.

Esistono svariate categorie: giovanissime, per le ragazze sotto i 10 anni, allieve, per le ragazze sotto i 13 anni, juniores, per le ragazze sotto i 16 anni, masters fino a 18 anni e seniores per le ragazze dai 18 anni in su.


***GINNASTICA RITMICA E
PSICOLOGIA DELLO
SPORT:***

*il lavoro con alcune atlete di
ginnastica ritmica della società
Eurogymnica di Torino*

La psicologia dello sport

- Gli interessi della psicologia dello sport e gli ambiti principali in cui opera sono la ricerca del benessere psicofisico dell'atleta, lo sviluppo del potenziale mentale e di un equilibrio tra le capacità cognitive e gli aspetti emotivi; l'ottimizzazione della prestazione e il raggiungimento degli scopi desiderati dall'atleta.
- si focalizza in particolare sullo studio delle abilità mentali, sull'analisi degli aspetti emotivi e affettivi, sull'approfondimento delle motivazioni e sugli aspetti relazionali e interpersonali.



- Il mio lavoro nasce con un duplice obiettivo:
 - 1) individuare, scoprire e analizzare le dimensioni psichiche e psicologiche della ginnastica ritmica, mettendone in luce gli aspetti cognitivi, emotivi e motivazionali
 - 2) considerare nello specifico la personalità di alcune giovanissime atlete, individuando i punti di forza e le aree di miglioramento e progettando un possibile percorso di ottimizzazione.
- modello teorico di base di riferimento è il metodo A.G.S. (Athlete Global Structuring)  la prestazione dell'atleta è buona quando vengono attivate le aree del cervello essenziali in quel preciso momento; è importante quindi che l'atleta riesca a raggiungere il suo personale stato mentale ottimale, che corrisponde alla condizione in cui prestazione potenziale e prestazione reale coincidono

- I soggetti del lavoro sono alcune giovani ginnaste della società Eurogymnica di Torino. Il gruppo è omogeneo, tutte le atlete hanno la stessa età (10 anni), ed è composto in totale da 6 bambine.
- E' importante per me sottolineare che, pur utilizzando come modello di riferimento il metodo A.G.S., gli strumenti che solitamente esso propone sono stati modificati e in molti punti creati e personalizzati apposta per atlete in età evolutiva sotto i dodici anni.

LA FASE DI ANALISI

- è fondamentale per raccogliere informazioni e dati sull'atleta in generale e su aspetti specifici legati alla prestazione nel suo sport; l'obiettivo dell'analisi è creare il Profilo Emotivo dell'atleta, mettendo in luce i punti di forza e le aree di debolezza sulle quali successivamente si potrà lavorare nella fase di ottimizzazione.
- Nel lavoro che ho svolto con alcune atlete della squadra di ginnastica ritmica dell' Eurogymnica ho diviso la fase di analisi in tre momenti:

1) LE OSSERVAZIONI

2) L'INCONTRO E IL DIALOGO

3) LE INTERVISTE

Prima sottofase di analisi - Le osservazioni

- Le osservazioni sono state effettuate durante gli allenamenti in palestra, che generalmente hanno durata complessiva di tre ore.
- Le schede preparate per guidare le osservazioni riguardano in particolare il comportamento generale dell'atleta in allenamento, lo stato emotivo che si percepisce dall'esterno, il rapporto con l'allenatore, con i compagni di squadra e il comportamento in presenza di altre persone. Individuare e riconoscere questi aspetti è fondamentale per orientare una buona valutazione psicologica dell'atleta.
- Limiti: il modo di osservare, ciò che si coglie, ciò che non si percepisce sono influenzati dalla personalità dell'osservatore, dal suo momentaneo stato emotivo, dalle sue aspettative e dai valori personali.



Scheda di ***OSSERVAZIONE INDIVIDUALE***

DATA dell'osservazione:

NOME:

COGNOME:

ETA':

COMPORAMENTO durante l'allenamento:

STATO EMOTIVO osservato:

RAPPORTO CON L' ALLENATORE:

RAPPORTO CON I COMPAGNI:

COMPORAMENTO in presenza di altre persone (osservatore, genitori, amiche...):

ASPETTI PARTICOLARI da segnalare:

Scheda di **OSSERVAZIONE DELLA SQUADRA**

DATA dell'osservazione:

NOMI DEI COMPONENTI presenti:

ETA' MEDIA del gruppo:

COMPORAMENTO della squadra durante l'allenamento:

STATI EMOTIVI generali osservati:

RAPPORTO della squadra con l'allenatore:

RAPPORTO tra i componenti della squadra:

COMPORAMENTO in presenza di altre persone (osservatore, genitori, amici...)

ASPETTI PARTICOLARI da segnalare:

Seconda sottofase di analisi - L' incontro e il dialogo

- ho proposto alle atlete un incontro di circa un'ora a cui hanno partecipato tutte insieme, senza l'allenatrice. Nei primi dieci minuti abbiamo fatto un semplice gioco di conoscenza, in modo che io potessi entrare in sintonia con loro e si creasse un clima sereno e piacevole.

Ho pensato di inventare un gioco che coinvolgesse la disciplina sportiva delle atlete e che prevedesse l'utilizzo del corpo e del movimento.

- poi ho chiesto loro di disegnare su un foglio un simbolo, un elemento, una cosa o una persona che rappresentasse la loro disciplina, scrivendo perchè hanno scelto di rappresentarlo così.



Terza sottofase di analisi - L'intervista

Per la preparazione della scheda di intervista scritta , ho preso spunto dalla scheda originale del metodo A.G.S., semplificandola notevolmente per adattarla all'età delle atlete , che va dai nove agli undici anni.

- E' consigliabile che l'intervista sia somministrata singolarmente e in momenti diversi, perchè la presenza delle compagne può influenzare le risposte
- è importante invece che l'intervistatore sia presente durante la compilazione, per almeno tre motivi:
 - 1) per aiutare il bambino a comprendere bene le domande
 - 2) perchè spesso le domande sono uno spunto per iniziare un dialogo con l'intervistatore
 - 3) perchè, soprattutto nei bambini, alcune domande possono suscitare reazioni emotive particolari espresse attraverso il canale corporeo, che sono comunque importanti segnali non verbali di comunicazione.

IO SONO.....

Cognome:

Nome:

Data di nascita:

Scuola:

- Elementare*
- Media inferiore*
- Media superiore*

Da grande vorrei essere...

Il MIO SPORT E'....

Quale sport pratici?

Quando hai iniziato a praticarlo?

Hai mai fatto delle gare?

Hai mai vinto delle gare?

Il mio sport mi piace perchè...

Il sogno più grande che ho nel mio sport è...

“ I MIEI PENSIERI “

1) Mi capita di pensare al mio sport: (indicalo con un numero da 1 a 5,
1=per niente,5=molto spesso)

1 2 3 4 5

- quando sono a scuola
- quando passeggio per strada
- quando mi sto allenando
- quando sono in vacanza
- il giorno prima di una gara
- il giorno dopo una gara
- prima di addormentarmi alla sera
- quando gioco con i miei amici

2) Immagina che oggi ci sia una gara molto importante per te e ti stai preparando per affrontarla al meglio:

-

- Che cosa dici a te stesso prima di iniziare?

- Ci sono delle parole o frasi che ti ripeti spesso? Se sì quali?

- Che cosa ti dice il tuo allenatore?

- Che cosa ti dicono i tuoi genitori?

- C'è qualcuno in particolare che ti dà dei consigli e ti incoraggia prima della gara?

3) Quando penso al mio sport:

SI' NO

- riesco a vedermi mentre faccio la gara, come se stessi guardando un film
- mi sembra di sentire il mio corpo che si muove, come se stessi già facendo la gara
- parlo a me stesso, mi ripeto nella mente quello che dovrò fare in gara

“ LE MIE EMOZIONI ”

1) Spesso prima di una gara mi sento:

POCO ABBASTANZA MOLTO

- sereno e rilassato
- sicuro di poter vincere
- molto agitato e inquieto
- nervoso e insicuro
- pieno di grinta ed energia
- desideroso di fare del mio meglio
- altro.....

1) Quale tra queste cose ti fa particolarmente preoccupare e ti crea agitazione nell'affrontare una gara?

- Deludere il mio allenatore
- Deludere me stesso
- Deludere i miei genitori
- Il pensiero di non avere dato il meglio
- Il pensiero che allenarsi tanto non è servito
- La paura che gli altri siano più bravi di me
- La paura di non poter mai vincere
- La vergogna di fare brutta figura
- Altro.....

1) Se ti capita di sentirti agitato e teso prima di iniziare la gara, che cosa fai per cercare di superare l'agitazione?

- mi metto in disparte e sto da solo per un pò
- cerco di concentrarmi solo sulla gara
- penso alle cose belle del mio sport
- cerco pensieri positivi e piacevoli
- ascolto gli incoraggiamenti dei compagni
- ascolto gli incoraggiamenti dell'allenatore
- chiedo consigli a chi mi sta vicino

Altro.....

“ LE MIE MOTIVAZIONI “

Quando pratico il mio sport voglio impegnarmi e dare il meglio perchè...

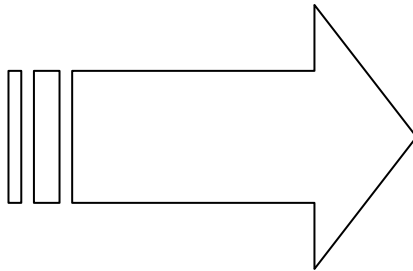
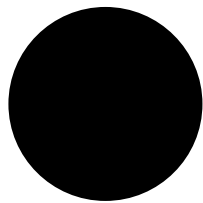
(mettili in ordine di importanza da quello più importante a quello meno)

- voglio vincere e ottenere buoni risultati
- voglio realizzare il mio sogno più grande
- voglio dimostrare di essere più bravo di altri
- voglio migliorare sempre le mie capacità
- voglio fare felici i miei genitori
- voglio fare felice il mio allenatore
- mi piace stare con i miei compagni
- mi dà tante belle emozioni
- mi fa sentire bene
- i miei genitori vogliono che io faccia questo sport
- tante persone dicono che sono bravo
- Altro.....

“ IL MIO FUTURO ”

Come ti immagini tra qualche anno nel tuo sport?

Tu sei il pallino e la freccia è la strada che potrai percorrere nel tuo futuro. Scrivi attorno al punto interrogativo quello che immagini di diventare nel tuo sport, quali risultati vorresti raggiungere e quale sogno vorresti realizzare..



Risultati e conclusioni della fase di analisi:

il Profilo Emotivo

- Il metodo A.G.S. prevede come obiettivo finale dell'analisi la stesura del Profilo Emotivo dell'atleta, che riassume le caratteristiche principali della personalità dell'individuo, il suo funzionamento mentale, il controllo emotivo e l'aspetto profondo motivazionale; inoltre evidenzia i punti di forza e i punti che si possono migliorare nella successiva fase di ottimizzazione della prestazione.
- Oltre agli aspetti mentali, a quelli emotivi e a quelli motivazionali ho ritenuto opportuno aggiungere una parte dedicata all'analisi delle relazioni interpersonali, sia con i compagni di squadra, che con l'allenatore e con i genitori, perchè credo che sia fondamentale in età evolutiva approfondire l'influenza positiva o negativa che le relazioni con gli altri possono avere sul comportamento e sull'emotività dell'atleta.

PROGETTO PER LA FASE DI OTTIMIZZAZIONE



- Per creare il progetto di ottimizzazione della prestazione è necessario prendere in considerazione innanzitutto i punti di forza e le aree di miglioramento sui quali si vuole intervenire.
- I punti di forza:
 - il rapporto positivo di aiuto reciproco e sostegno con le compagne
 - buona comunicazione con l'allenatrice
 - grande energia e forza di volontà
 - impegno e perseveranza
 - grande voglia di vincere e primeggiare.

- Le aree di miglioramento:
 - gestione dell'ansia pre – gara
 - scarsa consapevolezza delle proprie potenzialità e risorse
 - difficile equilibrio tra attivazione e disattivazione dello stato mentale ottimale

- Ho pensato di proporre un percorso di ottimizzazione articolato in alcuni punti:
 - 1) Un incontro al mese con lo psicologo dello sport, in cui si lasci molto spazio a giochi, dialoghi spontanei, discussioni ed eventualmente usando altri test per approfondire la conoscenza della personalità

 - 2) L'utilizzo di tecniche di rilassamento molto semplici e creative. Tra queste tecniche la più adatta è secondo me quella del training autogeno, molto utilizzata da atleti di alto livello per controllare l'ansia e indurre la concentrazione

- 3) Alcuni incontri dell'allenatrice con lo psicologo dello sport per approfondire e migliorare le relazioni con le atlete. L'utilizzo dell'analisi transazionale e di alcune tecniche specifiche ad essa legate può risultare molto utile per analizzare il rapporto allenatore – atleta, mettendo in luce in particolare che tipo di comunicazione si è creato
- 4) Alcuni incontri con le atlete, ai quali partecipino sia l'allenatrice che lo psicologo dello sport, volti a stabilire insieme alle bambine degli obiettivi specifici a breve, a medio e a lungo termine (goal setting)

CONCLUSIONI

- mi ha permesso di sperimentare sul campo ciò che di teorico ho imparato durante il corso
- Le difficoltà maggiori sono sorte all'inizio, legate alla definizione precisa del mio ruolo e alla spiegazione del lavoro proposto
- buona disponibilità delle bambine, che hanno accettato con entusiasmo le "prove" proposte e subito hanno scelto di mettersi in gioco completamente
- si è creato un buon rapporto con me, anche perchè ho ritenuto opportuno seguirle molto, al di là dei momenti ufficiali delle osservazioni e degli incontri prestabiliti
- Secondo me il frutto più importante di questo lavoro è la ricerca di una modalità di analisi specifica per atleti giovanissimi, che mi ha portato a strutturare per loro un'intervista specifica; ad inventare incontri e giochi adattabili alle loro esigenze; a cercare degli strumenti utili per lavorare sulle loro difficoltà e sulle loro potenzialità.
- Da un punto di vista personale ho ricevuto senza dubbio una notevole ricchezza interiore . L'entusiasmo, l'energia, la creatività dei bambini sono per me motivo di arricchimento profondo, oltre che di gioia e fiducia in un domani sempre migliore.