

TuttoBallo

*Rivista di Tecnica Cultura e Comunicazione
del Ballo Agonistico e della Danza Sportiva*

Editore & Direttore Responsabile: Sauro Amboni

Articoli, foto e lettere vanno inviati a: info@tuttoballo.net

N. 148 - 1° MAGGIO 2009

Formazione & Aggiornamento

Per tre giorni Riccione è diventata la Capitale Nazionale del Liscio

(Reportage a cura della Prof.ssa Marcella Costato)

Seconda parte



Marcella Costato

Aprile 2009

Riccione: Festival Nazionale del Liscio

(Inviato Speciale: Marcella Costato)

Seconda parte

Una importante relazione ha toccato l'argomento dal titolo:

**“Strategie di gestione dello stress, di concentrazione,
d’allenamento mentale e affiatamento della coppia,
applicati nell’ambito didattico ed agonistico”.**

La relazione è stata svolta dalla Maestra Prof.ssa **Giovanna Gargantini** ed è stata condotta facendo riferimento alle moderne teorie di **Programmazione Neurolinguistica** e ad un terminologia propria di questa nuova disciplina.



La Mestra Pof.ssa
Giovanna Gargantini
Relatrice al Congresso

Presentazione

(a cura di Sauro Amboni)

La cosa più importante per un competitore o per maestro ma anche per un vero appassionato di Ballo è l'aggiornamento professionale, il rinnovarsi, l'adeguarsi alle novità, il seguire il cambiamento, la flessibilità culturale, apprendere le nuove tecniche, le nuove figure, le nuove regole. Oltre, ovviamente, cha a divertirsi ballando e imparando.

Abilità, doti e attitudini personali, buone qualità, capacità proprie e, un pò, anche il ruolo della fortuna; questi sono i capisaldi del successo per un competitore; ma senza aggiornamento queste abilità "cadono" rapidamente nel vuoto.

Entusiasmo, passione, ambizione e amore per la musica e il movimento sono i pilastri per trovare nel Ballo la gioia di viverlo alla massima espressione.

Al primo posto per avere successo mettiamo, senza alcun dubbio, tanta buona volontà e molto impegno per frequentare corsi, partecipare a congressi di aggiornamento, allenarsi su ciò che si è imparato. Non bisogna avere fretta ma arrivare ad eseguire le figure più elaborate gradualmente, un po' alla volta con tanto, tanto e tanto allenamento. Poi si possono ballare con sicurezza, soddisfazione e anche successo agonistico.

Al Festival di Riccione si è fatto tutto questo e cioè: aggiornamento, allenamento, divertimento.

E' con piacere, quindi, che riporto qui il Reportage della Prof.ssa Marcella Costato per testimoniare ai lettori un evento di grande interesse per tutti.

Sauro Amboni

Riccione: Festival Nazionale del Liscio

(Inviato Speciale: Marcella Costato)

La Maestra Prof.ssa **Giovanna Gargantini**, ha tenuto un conferenza dal titolo:

“Strategie di gestione dello stress, di concentrazione d’allenamento mentale e affiatamento della coppia, applicati nell’ambito didattico ed agonistico”.

La relazione è stata condotta facendo riferimento alle moderne teorie di **Programmazione Neurolinguistica** e ad un terminologia propria di questa nuova disciplina.

La professoressa ha preso in esame la situazione di un atleta:

- **prima,**
- **durante,**
- **dopo,**

una gara, proponendo utili consigli.

Prima della gara

E’ importante che il completamento della preparazione alla gara, avvenga nelle 24-48 ore precedenti la gara stessa.

L’allievo dovrebbe evitare di giungere alla competizione in condizioni di sovraccarico, altrimenti rischia il crollo psico-fisico.

L'individuo, e non solo il ballerino, di fronte ad un impegno pressante, ha spesso un **dialogo interno** (self talk) **negativo**.

Questo dialogo, molte volte, convince la persona d'aver difficoltà nel raggiungere determinati risultati.

“La voce interna” che accompagna tutti noi, fin dall'infanzia, attraverso la paura, blocca frequentemente le nostre azioni, impedendoci di sperimentare situazioni nuove e vincenti.

In base ai filtri, che ci giungono dalla formazione ricevuta, durante la nostra esistenza, è possibile considerare **due tipi di pensiero**.

Il pensiero positivo, inteso come filosofia di vita, è quello che porta a vedere il così detto “bicchiere mezzo pieno”.

In questo caso l'individuo vede il positivo in tutto ciò che gli succede.

Il pensiero negativo, invece, fa optare per il così detto “bicchiere mezzo vuoto”.

Il pensiero, in questo caso, è orientato agli aspetti mancanti e coglie solo ciò che di negativo la situazione comporta.

La situazione d'equilibrio, viene dall'abilità di vedere entrambe le situazioni.

Durante la gara

Elemento determinante di questa fase è la **Concentrazione** che può essere definita: **un'attenzione volontaria su un determinato stimolo**.

Essa ha una durata limitata e non è uguale per tutti.

Nel caso di un'atleta, aumenta e arriva al 100% due minuti prima di una gara. L'individuo, in questo caso, giunge alla totale immersione in ciò che sta facendo: **stato di flow**.

Lo **stato di flow** può condurre alla **peak performance**: uno stato d'eccellenza.

Dopo la gara

Dovrebbe, sempre, esserci:

- **un applauso** perché è un segno di rispetto verso lo sport e chi lo pratica.
- **L'astensione da ogni commento** (spesso non esiste)
- **Un momento di assoluto silenzio.**



Applaudire, ringraziare e tacere

- Per chi ha raggiunto lo stato di flow, dopo l'applauso, c'è il **senso di liberazione.**
- Subito dopo giunge il momento dell'**autovalutazione della prestazione.**
- L'atleta dovrebbe chiedersi se ha dato il meglio di sé.
- Se la risposta è positiva si crea uno stato di serenità interiore.

N.B. E' bene che i **riconoscimenti** giungano non solo dall'esterno, dagli altri, ma **soprattutto dal nostro interno**, da noi stessi.

La prof.ssa **Gargantini** ritiene che, in questo caso, meno atleti abbandonerebbero le competizioni.

E' importante che al termine di ogni gara, vi sia uno **scambio vicendevole di ringraziamenti tra l'allievo e il maestro.**

La fase del **confronto** con i propri errori è una parte essenziale **dell'apprendimento: Chi non fa errori impara nulla.**

Al termine del confronto si propongono **soluzioni migliorative condivise**, in preparazione alle future competizioni.

A questo punto

Il Maestro, per sostenere gli allievi nei momenti di difficoltà, può stilare un **programma di mental training** basato sui seguenti aspetti:

- **Pensiero positivo**

L'atleta, davanti ad un evento negativo può chiedersi:

- **Cosa posso fare** in questa situazione, che altrimenti non avrei potuto fare?
- **Cosa posso non fare** grazie a questa situazione, che altrimenti avrei dovuto fare?
- **lavoro per obiettivi,**

orientati al risultato e al miglioramento della performance.

Obiettivi che siano chiari, positivi, misurabili e realistici.

- **Ascolto del proprio corpo**

L'importanza e l'allenamento ad ascoltare il proprio corpo.

Nel silenzio, ascoltare il battito cardiaco, la frequenza respiratoria, la postura.

Gli obiettivi sono quelli di affinare l'autopercezione, la consapevolezza corporea, il controllo dei movimenti e la sicurezza durante l'esecuzione.

- **Concentrazione**

Il suo uso permette di focalizzarsi su un'attività stabilita, ignorando le situazioni esterne poco importanti.

L'importanza di stabilire, in prima persona, cosa viene al primo posto rispetto a persone, tempo e avvenimenti.

- **Rilassamento**

Ha l'**obiettivo** di gestire gli stati d'ansia e le tensioni psicofisiche.

Attraverso tecniche di training autogeno o orientali (yoga, zen), basate principalmente su esercizi di respirazione.

- **Utilizzo dell'immaginazione**

Immaginare una data attività può essere efficace quanto il reale esercizio fisico.

Il **pensiero immaginativo** è un'esperienza ottenuta dalla sintesi dei tre canali **visivo (V)**ciò che ho visto, **uditivo (A)**ciò che ho ascoltato e **cinestesico (K)**ciò che ho sentito emotivamente.

La **rappresentazione mentale**, di un dato movimento, si crea nella mente quando si associano i tre canali **V A K**.

Questo tipo di rappresentazione, sistematicamente ripetuta e cosciente dell'azione motoria, senza che vi sia un atto reale, costituisce un **allenamento ideomotorio**.

In sintesi si tratta di ripetere nella mente l'esercizio perfetto, il giusto numero di volte, per giungere ad eseguirlo nel modo migliore.

N.B. Questa tecnica d'allenamento è utilizzata da atleti e musicisti.

- **Dialogo positivo con se stessi.**
- E' utile lavorare sul personale dialogo interno e individuare se è **disfunzionale.**

Cosa mi dico di limitante? (frasi negative che risuonano nella mente)

In quali occasioni le uso?

Esiste un'abitudine?

Da cosa penso che sia derivato?

Una volta individuata la frase o il momento posso mettere in atto una **visualizzazione correttiva:**

- Rivedo la scena.
- Risento le emozioni (mi immedesimo nelle situazioni di paura, tensione, rabbia, delusione)
- Ricostruisco il dialogo interno.

Il dialogo interno non viene sempre istintivo.

Il mio compito è quello di **riattivarlo per ricostruirlo**

A questo punto mi chiedo cosa avrei potuto dirmi in quella particolare circostanza.

Verifico l'esito della ricostruzione chiedendomi come mi sarei sentito se avessi risposto in quel modo.

In base all'esito posso decidere per una nuova ricostruzione.

**Un maestro può essere considerato bravo
quando l'allievo va da lui per scelta
e non per bisogno.**

Avrei piacere di ricevere un vostro parere e un vostro commento su questa relazione. Il mio indirizzo è: annagiov@yahoo.it Grazie.

Prof.ssa Marcella Costato