Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 5

Artikel: Filosofia di un'allenatrice

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999830

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Filosofia di un'allenatrice

di Nicola Bignasca

La ginnastica ritmica sportiva (GRS) può essere considerata una disciplina quasi tipicamente ticinese, e per questo motivo rappresenta un'eccezione nel mondo sportivo svizzero. Sin dagli inizi, le ginnaste ticinesi hanno formato il nucleo delle selezioni nazionali, e questo è diventato una costante anche negli anni successivi. Come non ricordare le esaltanti prestazioni di Grazia Verzasconi, Somea Paolucci e Paola Pesce in competizioni internazionali. In un incontro con Gianna Carobbio, la figura centrale del movimento GRS ticinese, abbiamo avuto la possibilità di scoprire alcuni segreti di questa disciplina, grazie soprattutto alla lettura delle memorie di questa validissima allenatrice, le quali meritano di essere divulgate, in quanto mostrano la dimensione umana dello sport di competizione e il «credo ginnico» di un'allenatrice che si autodefinisce «di un'altra epoca».

Gli inizi

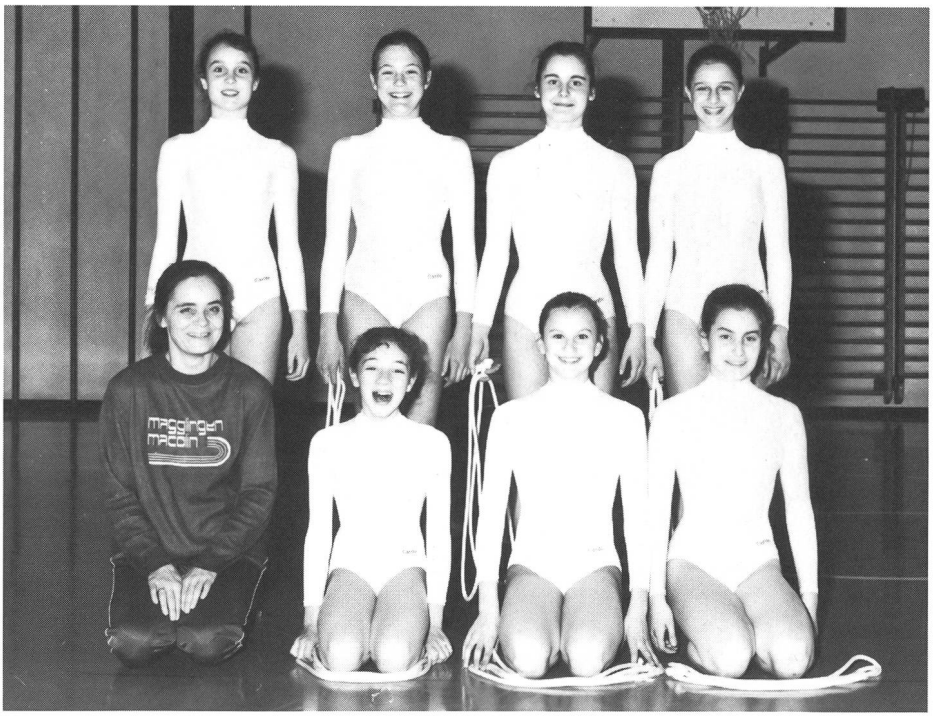
Per ritrovare le prime attestazioni sulla presenza della ginnastica ritmica sportiva in Svizzera, non è necessario risalire molto nel tempo. Disciplina giovane questo tipo di ginnastica con gli attrezzi si è inserita una quindicina di anni orsono nei programmi delle nostre società sportive. Nei Paesi dell'Est, i precursori in questa disciplina, la ritmica sportiva si è affacciata alla ribalta già negli anni 50. Alle nostre latitudini, l'introduzione della GRS è stata fortemente voluta da 2 Ticinesi, Mariella Sciarini e Gianna Carobbio, le pionieri in questa specialità. È superfluo aggiungere che, in seguito, il fulcro dell'attività si è fissato nel nostro Cantone, grazie soprattutto all'operato della Società di ginnastica di Biasca e della sua monitrice Gianna, la quale, dopo alcuni anni di intensa attività, ha raggiunto con le componenti del suo gruppo un livello di prestazione tale, da poter accedere a competizioni internazionali. L'ascesa e il successo non si sono fatti attendere e hanno stupito anche l'allenatrice, la quale così commenta il primo successo a livello svizzero di Sarnen: «*Quello che più mi ha fatto piacere fu l'espressione sul viso delle ragazze. È una cosa che non si può descrivere e mi ha spinto a continuare*». Ripercorrendo le tappe successive di questa avventura si può affermare che Gianna ha insistito, a giusta ragione, in questa direzione: partecipazione ai Campionati mondiali di Strasburgo, ai Campionti europei di Firenze e a quelli mondiali di Varna, ecco i momenti culminanti dell'attività del gruppo GRS composto nella sua totalità da ginnaste ticinesi.

La ritmica sportiva

Gianna definisce la GRS «*come una ginnastica tipicamente femminile, che racchiude in sè diverse componenti: grazia, eleganza, senso del movimento, espressione corporea, tecnica degli attrezzi, dinamica, ritmo e armonia*». L'allenamento in questa disciplina è assai complesso, poichè comprende vari elementi: la condizione fisica, mobilità, balletto, scuola del movimento, acrobazia, tecnica dell'attrezzo. La GRS può essere praticata a livello individuale, presentando esercizi con 4 attrezzi differenti o a livello di gruppi di 6 ginnaste.

Due realtà differenti

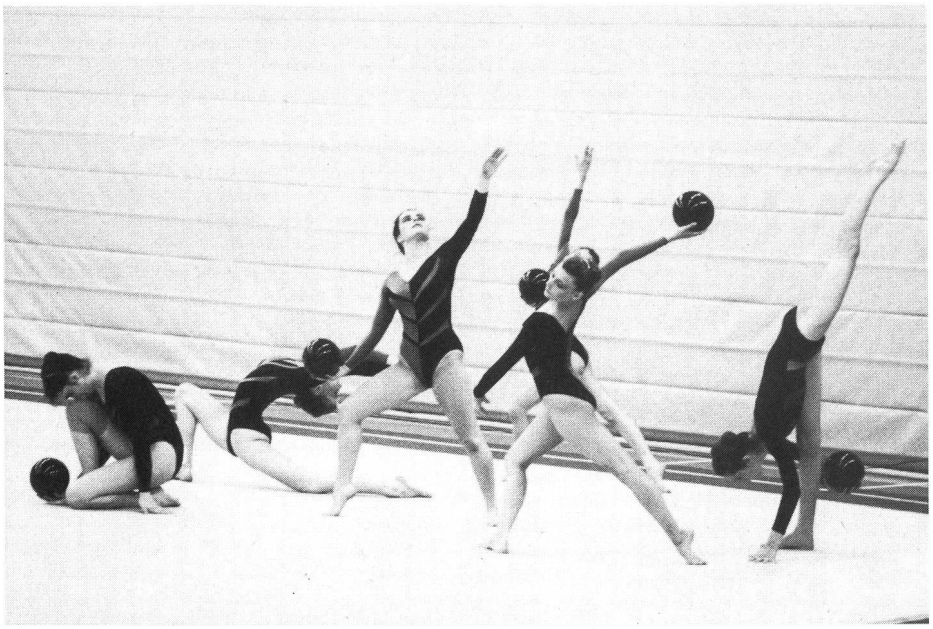
L'attività e gli interessi di Gianna non si sono concentrati unicamente nell'intento di cogliere risultati a livello nazionale e internazionale. Da buona insegnante di educazione fisica, l'allenatrice ticinese sottolinea l'importanza dell'attività sezionale. Essendo viceallenatrice della squadra nazionale e responsabile dell'attività di sezione, Gianna conosce perfettamente gli aspetti convergenti e divergenti di queste due realtà. Lo sport d'élite e di massa si sovrappongono per quel che concerne la loro essenza e lo spirito di applicazione: «*le due attività richiedono lo stesso impegno, devozione e motivazione*». I due livelli divergono nei loro contenuti e obiettivi, anche se l'apprendimento di nuovi elementi rimane lo scopo principale e comune alle due attività. A livello di sezione predomina l'entusiasmo, il piacere disinteressato e genuino per una disci-



plina sportiva da praticare nel tempo libero. Lo sport d'élite e a livello di squadra nazionale comporta maggiori responsabilità. *«Per ottenere la qualificazione a manifestazioni internazionali, le mie ragazze si sottoponevano a 3 allenamenti settimanali di 2 ore, ai quali si aggiungevano i fine settimana in quel di Macolin. Trasferte di 10 ore, le quali richiedevano un grande sacrificio da parte delle ginnaste. Gli allenamenti intensi venivano completati da tests periodici, il non superamento dei quali significava l'eliminazione della ginnasta dal quadro nazionale».*
Pur essendo cosciente degli aspetti negativi legati alla pratica di una disciplina a livello d'élite, Gianna non se la sente di condannare lo sport di prestazione. Soprattutto in una disciplina dove si osserva un'iniziazione precoce alla competizione, la responsabilità dell'allenatrice è il punto fondamentale attorno al quale ruota tutta l'attività.

Più di un'allenatrice

I compiti e le funzioni di un'allenatrice sono molteplici e spaziano su molti fronti. Gianna reputa che il ruolo di allenatore non si limita all'assistenza delle ginnaste durante gli allenamenti in palestra. Naturalmente, questo resta il suo compito principale, poichè l'allenatore è in primo luogo uno specialista nell'insegnamento di una disciplina. Come tutti i colleghi, Gianna ha frequentato corsi a livello svizzero e internazionale ma, per un istinto di innata modestia, tende a sminuire le sue capacità affermando: *«Io non so eseguire gli elementi di ginnastica, ma riesco a insegnarli».* Più volte nel corso delle sedute di allenamento, Gianna ricorre all'uso di similitudini o paragoni per rendere profana questa disciplina. Ammette che un'allenatrice di ginnastica ritmica sportiva deve essere dotata di una buona dose di creatività e sensibilità musicale.
A questo aspetto che si riallaccia direttamente alla pratica della GRS, si aggiungono altri compiti, i quali, sebbene ruotano in modo marginale attorno all'attività, sono altresì importanti per il successo finale. In una disciplina con ginnaste molto giovani, l'allenatore assume talvolta il ruolo del genitore, soprattutto in quelle occasioni (campi d'allenamento, periodo di competizione) dove la vita ginnica prende il sopravvento. Gianna ha riservato un'attenzione particolare nel tentativo di conciliare l'attività scolastica con quella ginnica, essendo convinta che la prima non esclude a priori la seconda. Non dimentica la realtà e la concezione dello sport svizzero: *«È normale che una ginnasta debba poter seguire la scuola poichè deve pensare anche al suo futuro. In Svizzera una ragazza anche se diventasse campionessa mondiale non avrebbe un posto di lavoro se non ha terminato i suoi studi o il suo tirocinio».*
Seguendo sia pur marginalmente, l'attività scolastica, Gianna cerca di facilitare e stimolare il contatto personale con le ginnaste. Il rapporto fra le componenti della squadra diventa fondamentale allorchè si concentra l'attività sugli esercizi di gruppo: *«Insegnare a sopportarsi, a capirsi, ad essere schiette e ad avere il coraggio delle proprie azioni, sono i miei obiettivi prioritari, dai quali dipendono successi futuri. Ho avuto gruppi con i quali era molto difficile lavorare perchè, pur essendo ottime ginnaste, avevano problemi per incompatibilità di carattere. Benchè ogni ragazza sia diversa dall'altra, abbia ricevuto un'educazione differente, abbia delle motivazioni diverse, tutte devono volere la stessa cosa con uguale intensità».* Gianna si sforza di conoscere le sue ginnaste a fondo, nel tentativo di smascherare eventuali difficoltà e problemi e di rilevare qualità caratteriali e fisiche. Di ognuna delle sue «pupille», Gianna serba un'immagine e un ricordo precisi, i quali, se sommati alle esperienze vissute in questi anni di attività, fanno dell'allenatrice ticinese una profonda conoscitrice dei meccanismi più o meno appariscenti legati allo sport di competizione. □



Forum sull'alimentazione

Anche negli sport di squadra:
Un'alimentazione mirata per ottenere il massimo rendimento

Un'équipe sportiva che adotta un'alimentazione mirata fornisce prestazioni migliori tanto sul piano fisico che psichico. Questo dato è emerso in occasione del quarto «Forum Wander Sport», tenuto recentemente a Berna di fronte a un pubblico record (280 partecipanti!) di studiosi e operatori specializzati. A titolo di esempio è stato citato il caso della nazionale olandese che ha vinto recentemente il campionato europeo di calcio.

«Una giusta alimentazione per ottimalizzare le prestazioni negli sport d'équipe». Dopo tre edizioni dedicate agli sport individuali, il quarto «Forum Wander Sport» ha preso in esame, con le relazioni di sette specialisti, importanti aspetti nutritivo-fisiologici degli sport di squadra. Fra i relatori ha preso la parola Daniel Jeandupeux, allenatore della nazionale svizzera di calcio che, con sei medici sportivi, ha presentato il punto di vista dei «consumatori»: «La scelta di un'alimentazione moderna è un fatto eminentemente individuale. Io, ad esempio preferisco cibi a basso tenore di grassi», ha affermato l'ex calciatore. «Talvolta non è semplice far accettare questi principi ai miei giocatori perché ognuno ha le sue opinioni in materia di alimentazione».

L'alimentazione: una componente di base del successo sportivo

Il dottor F. Kessel, medico della nazionale olandese che, nel mese di giugno, è risultata vincitrice del campionato di calcio europeo, si è espresso in modo ancora più esplicito: «I calciatori sono spesso indolenti e non vogliono sentir parlare di disciplina alimentare. Durante le quattro settimane di preparazione al campionato, i nostri calciatori (fra i quali Ruud Gullit, Frank Rijkard e Marco van Basten) si sono dovuti assoggettare a un rigoroso programma alimentare. Senza ricorrere a imposizioni di alcun genere, abbiamo cercato di convincere i nostri atleti dei vantaggi di un'alimentazione fondata su comprovati criteri scientifici». I calciatori olandesi hanno consumato regolarmente, prima dell'inizio dell'incontro e durante l'intervallo fra il primo e il secondo tempo, mezzo litro delle bevande a base di carboidrati Isostar o Perform. «Per molti di essi si trattava di una pratica nuova; le maggiori resistenze sono state manifestate da Frank Rijkard, che si è poi completamente convertito a questo modo di assunzione dei carboidrati», afferma il dottor Kessel. «Il nostro successo è dovuto a una buona forma fisica, alla concentrazione e ad un pizzico di fortuna nei momenti decisivi. Per vincere un campionato è necessario curare ogni dettaglio. Sono convinto che, in questo contesto, l'alimentazione svolga una funzione di grande importanza che può essere quantificata in una percentuale del 20%».

L'assunzione di liquidi: un «must» per il calciatore

Durante la preparazione del campionato europeo di calcio il dottor Kessel è stato affiancato dal fisiologo Fred Brounds, dell'università Limburg di Maastricht. Il dottor Brounds, che era uno dei partecipanti al quarto «Forum Wander Sport», ha presentato uno studio sull'assunzione di carboidrati prima della competizione. Il test, condotto su 18 ciclisti dilettanti in ottime condizioni di preparazione, ha dimostrato che, contrariamente a quanto si credeva, l'assunzione di carboidrati prima dell'inizio della corsa non ha conseguenze negative sul tasso glicemico. Per quanto riguarda le esigenze dei calciatori, il dottor Brouns ritiene che l'assunzione di bevande a base di carboidrati durante la pausa aumenti il rendimento degli sportivi nel secondo tempo della partita.
A simili conclusioni giunge anche il dottor A. Berg della sezione di medicina sportiva dell'università di Friburgo (Germania federale). Il dottor Berg ha affermato fra l'altro che l'apporto di carboidrati è in grado di aumentare la capacità di concentrazione dell'atleta. Per uno sportivo di punta il fabbisogno di carboidrati può essere fissato in una proporzione del 55-60% (un pasto normale coprirebbe soltanto una porzione del 39,7%). «Un'integrazione controllata del normale apporto alimentare è del tutto indispensabile», ha concluso il dottor Berg.

Tour de France: 6000 calorie al giorno

Il prof. dott. Wim H. M. Saris dell'università Limburg di Maastricht ha analizzato le abitudini alimentari di 419 sportivi di punta fra i quali numerosi campioni mondiali, europei e vincitori di medaglie olimpiche. I risultati del suo studio possono essere così sintetizzati: il record del fabbisogno energetico (6000 calorie) spetta ai ciclisti che partecipano a competizioni come il Tour de France (tre settimane). Molti sportivi hanno l'abitudine di prendere vitamine in forma di pillole; l'alimento maggiormente consumato è il pane. Gli sportivi olandesi ricorrono agli snack per coprire circa il 35-40% del loro fabbisogno energetico. Il resto proviene dall'alimentazione normale.

«Forum Wander Sport»: un vero primato

La quarta edizione del «Forum Wander Sport», che ha visto una partecipazione record di 280 fra medici, allenatori, sportivi e funzionari, si è aper-

ta con un interessantissimo contributo del prof. dott. M. C. Staub dedicato al metabolismo energetico del sistema muscolare. Il professor Staub ha illustrato al pubblico le funzioni dell'adenosintrifosfato (normalmente conosciuto con l'abbreviazione ATP). L'ATP è un importantissimo vettore energetico, comune agli organismi animali e vegetali. Uno degli scopi dell'alimentazione è appunto la formazione di questo insostituibile coenzima che viene usato in praticamente tutte le funzioni motorie. Un uomo normale di 70 chilogrammi di peso, che effettua una marcia sulla neve alta con uno zaino di 20 g, ad una media di 4 km/h, consuma circa 30 kg di ATP all'ora. Oltre a questo aspetto puramente metabolico, lo studio del professor Staub ha consentito di calcolare che, per acquistare un tale quantitativo di ATP (con un grado di purezza del 99%), sarebbe necessario sborsare una cifra di 600 000 franchi. L'organismo umano è davvero una macchina impagabile! □

La Fondazione Aiuto allo Sport Svizzero ha un ufficio nella Svizzera italiana

La Fondazione Aiuto allo Sport Svizzero, opera sociale dello sport elvetico, si è posta quale nuovo obiettivo di estendere le sue attività alla Svizzera italiana. *La Fondazione, presieduta dall'ex Consigliere Federale Dr. Kurt Furgler, ha nominato quale suo rappresentante la SC Sponsoring Consult SA, con sede a Chiasso.*
Questa società, specializzata nella consulenza sponsoring è diretta da due ex sportivi d'élite ben conosciuti nel Cantone: Roberto Schneider (ostacolista) e Fabio Corti (ginnasta). Ditte vicine allo sport che intendono aiutare la Fondazione Aiuto allo Sport Svizzero e con ciò lo sport di base nel nostro Paese sulla base di prestazioni e contro-prestazioni, trovano nei due laureati in economia un competente interlocutore.
L'estensione delle attività della Fondazione al sud delle Alpi vuole così dare nuovi impulsi allo sport cantonale e offrire la possibilità di una valida ed importante *collaborazione tra sport ed economia*.
Varie personalità cantonali, prime fra tutte il *Consigliere Federale Flavio Cotti,* come pure importanti ditte del Cantone hanno già dichiarato il loro sostegno a questa prestigiosa iniziativa. □

Tre domande a Bruno Lafranchi, partecipante al «Forum Wander Sport»

Un ampliamento delle nostre conoscenze a beneficio della FSA

Domanda: *sig. Lafranchi, il suo esordio nell'atletica leggera risale a 17 anni fa. In questo periodo Lei ha percorso circa 90 000 chilometri. Il suo migliore risultato (2:11:12) è stato ottenuto durante la maratona di Fukuoka in Giappone. Che cosa La interessa in una manifestazione come il «Forum Wander Sport»?*

Bruno Lafranchi: *Ho preso parte finora a tutte le edizioni del «Forum Wander Sport» e credo che, all'età di 33 anni, mi resti ancora qualcosa da imparare. In questo caso, ho trovato di grande interesse il contributo del dott. Brouns sull'assunzione di carboidrati immediatamente prima e durante la competizione.*

Domanda: *Ritiene di poter mettere in pratica, nell'allenamento o in competizione, alcuni temi trattati nel corso del «Forum»?*

Bruno Lafranchi: *Il problema della nutrizione dello sportivo deve essere considerato con la debita attenzione. Come partecipante ad una maratona (durante la quale l'atleta ha diritto a rifocillarsi soltanto ogni 5 km) mi è capitato, ad esempio, di saltare un turno. È un errore che non ripeterò più. Il rifornimento degli atleti pone non pochi problemi organizzativi. In qualità di rappresentante degli sportivi nella Federazione svizzera di atletica mi adopererò senz'altro in tal senso.*

Domanda: *In 17 anni di attività sportiva ha certamente assistito a cambiamenti di rilievo nel modo di concepire l'alimentazione.*

Bruno Lafranchi: *La mia famiglia vanta una lunga tradizione sportiva. Mio padre Carlo era un ciclista professionista ed ha partecipato al Tour de France. Oggi è allenatore della nazionale di ciclocross. Da sempre, consideriamo l'alimentazione come un fattore della massima importanza e cerchiamo di mettere in pratica e migliorare le nostre esperienze. Anche in questo senso, ritengo che una manifestazione come il «Forum Wander Sport» assolva il suo scopo in maniera ottimale.*