

Zeitschrift:	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber:	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band:	5 (2003)
Heft:	3
Artikel:	Fra gioco e posta in gioco
Autor:	Amoudruz, Amélie / Keim, Véronique
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1001727

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: 11.02.2026

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

Fra gioco e posta

Grazie alle sue caratteristiche ludiche ed estetiche la ginnastica ritmica è una disciplina a cui si avvicinano molte bambine. Abbracciare questo sport, per loro significa dover imparare molto presto a gestire le emozioni che immancabilmente suscitano le competizioni individuali o di gruppo.

Amélie Amoudruz, Véronique Keim

Il Centro cantonale e regionale di Ginevra ospita 16 ginnaste di età compresa fra i 7 e i 15 anni che partecipano alle competizioni nazionali e internazionali (sei di loro fanno parte della squadra nazionale speranze). Lo stress che genera una gara non è un problema che riguarda soltanto le atlete più grandi bensì anche le più piccole, per le quali cambia però la natura e il modo di affrontare queste emozioni. Le peculiarità individuali rendono inoltre difficile, se non addirittura impossibile, creare una preparazione tipo.

Vivere la gara anticipatamente

A differenza delle più grandi, le piccole ginnaste non risentono della tensione legata al punteggio, per loro conta maggiormente riuscire a fare bella figura davanti a genitori e famiglie che verranno ad assistere alla loro prestazione. Per questa ragione, durante la preparazione di una gara bisogna lavorare innanzitutto sull'eccitazione che genera nelle ragazzine il pensiero di apparire in pubblico in circostanze inconsuete. Il compito dell'allenatore è quello di insegnar loro a non distrarsi e a cancellare dalla mente tutto ciò che le circonda, aiutandole a concentrarsi sull'esercizio da eseguire. In questi casi, il linguaggio delle immagini – che permette di visualizzare la scena – si rivela spesso un contributo molto valido. Si tratta praticamente di insegnare ad ogni allieva a calarsi nel ruolo dei vari personaggi con cui avrà a che fare il giorno della gara

(giudice, spettatore, compagna, allenatore). Una settimana prima del giorno X, l'allenatore intensificherà il «gioco» moltiplicando le rappresentazioni delle diverse situazioni. Per ridurre al massimo le incognite e gli elementi perturbatori si consiglia pure un'accurata ripetizione del rituale che precede la competizione (accompagnamento della ginnasta fino al campo di gara, entrata sul tappeto, saluto, posizione di partenza, ecc...).

La competizione: una grande occasione

L'adolescenza e la preadolescenza sono periodi in cui le ragazzine tendono a non apprezzarsi e a sottovalutarsi, spesso anche con estrema convinzione. Se a questi stati d'animo negativi si aggiunge il peso di un'esibizione in pubblico l'atleta può bloccarsi e demotivarsi. La paura di apparire può comunque essere superata grazie ad un efficace stratagemma, che consiste nell'organizzare delle piccole dimostrazioni pubbliche nelle settimane che precedono le date importanti. È inoltre molto importante convincere la ginnasta insicura che la competizione non è nient'altro che una grande occasione in cui poter mostrare i frutti del suo lungo e intenso impegno. D'altra parte, bisognerebbe pure sfruttare il periodo che precede la gara per mettere in evidenza tutte le sue risorse. Per quanto concerne «gli elementi senza macchia e senza paura» il lavoro di preparazione risulta invece molto più facile, perché la competizione sublima la loro prestazione e le stimola a dare il meglio di sé!

Una preparazione individualizzata

Sono molteplici gli elementi che un'atleta deve gestire il giorno della gara: attrezzo, musica, luce, rumore, giuria ... La psiche

Conto alla rovescia degli ultimi dieci giorni

- Dieci giorni prima: intensificare le ripetizioni degli esercizi previsti per la competizione; primi riferimenti concreti al concorso.
- Una settimana prima: rappresentare le varie situazioni della gara; valutazione degli esercizi (note); preparazione mentale; ripetizione delle parti degli esercizi che presentano maggiori difficoltà e che quindi sono all'origine di stress.
- Un giorno prima: allenamento leggero, senza l'aggiunta di note; evidenziare ogni riuscita; discutere con le ginnaste per determinare le responsabilità (allenatore-atleta) e le aspettative (mai più alte di quanto l'alluna è in grado di fare).
- Il mattino stesso: riscaldamento effettuato con impegno e nella calma; pianificazione accurata dei momenti che precedono ogni prova per eliminare stress temporanei e legati all'organizzazione.
- Fra una prova e l'altra: rilassarsi, ritagliarsi istanti di tranquillità per pensare ad altro, massaggi, allungamenti. Personalmente preferisco che le ginnaste più piccole non abbiano alcun contatto con i genitori, né vedano le loro note prima della fine della competizione. Alle meno giovani (14-15 anni) il punteggio intermedio può invece essere comunicato senza che questa informazione provochi in loro dei turbamenti.



in gioco

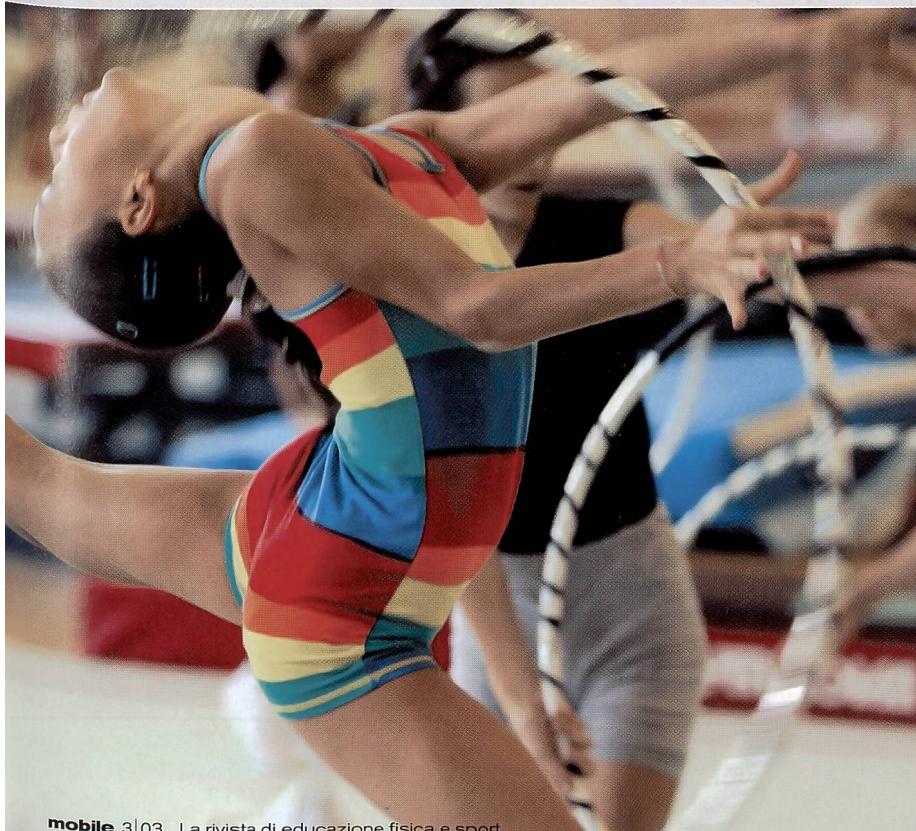
ricopre dunque un'importanza fondamentale nella prestazione di una ginnasta. Ma non solo la mente dell'atleta va tenuta sotto controllo, anche l'allenatore deve riuscire a gestire la propria tensione per poter infondere calma e forza alle sue alunne. Con tecniche semplici, quali il rilassamento, la visualizzazione delle sequenze riuscite o la prevenzione dello stress si ottengono buoni risultati anche con le più giovani. Non bisogna dimenticare, tuttavia, che un metodo adatto ad un'atleta può non esserlo per un'altra; per questa ragione ogni preparazione necessita innanzitutto di un dialogo individualizzato.

Saper sfruttare le pause

Gli intervalli fra una prova e l'altra durante la competizione sono delle fasi significative e al tempo stesso molto critiche. Al termine di un esercizio non riuscito bisogna sfruttare la pausa per discutere con la ginnasta e cercare di rimotivarla, convincendola che l'esito della gara non è stato compromesso e che la prova successiva rappresenta un nuovo inizio. Al contrario, dopo una prestazione brillante è necessario ridimensionare la fiducia dell'atleta ed evitare che si lasci andare troppo. In questi momenti emotivamente molto delicati, solo la sensibilità dell'allenatore e la sua conoscenza dell'allieva possono fare la differenza.

m

Amélie Amoudruz, 27 anni, è insegnante licenziata in scienze dell'educazione. Ex ginnasta, attualmente lavora a tempo pieno come allenatrice di GR al Centro regionale di Ginevra.



IL PUNTO

I piccoli sportivi sono innanzitutto dei bambini

Nello sport contano indubbiamente la prestazione, il risultato, il successo. Fattori importanti, certo, ma non sono gli unici da tenere in considerazione. Alla lista va infatti aggiunto anche l'aspetto pedagogico, in particolare in ambito di sport di punta con bambini.

L'infanzia è una fase di sviluppo in cui i bambini dipendono in tutto e per tutto dagli adulti, sono facilmente influenzabili e ancora incapaci di assumere la responsabilità delle loro azioni. Questa evidenza va tenuta particolarmente presente in discipline come la ginnastica artistica, la ginnastica ritmica o il pattinaggio artistico, in cui al bambino viene chiesto di fornire una vera e propria prestazione sportiva, attraverso allenamenti e competizioni molto impegnativi che necessitano di una specializzazione precoce. In questi ambiti, la responsabilità pedagogica è propria dell'allenatore, il quale può ricorrere all'aiuto di alcune domande per svolgere al meglio questo delicato compito:

- *Le mie esigenze sono adatte ad un bambino oppure le ho semplicemente attinte dal mondo dello sport degli adulti?*
- *Come definisco il carico di allenamento sull'organismo in piena crescita? In modo unilaterale o multiforme? Mi soffermo regolarmente ad esempio su ricerche di medicina sportiva per individuare danni precoci e poter così correre ai ripari?*
- *Organizzo gli allenamenti e le gare in modo che il bambino possa vivere appieno la sua infanzia senza trascurare il tempo dedicato al sonno, alla scuola e agli amici?*
- *E dunque riesco a fare in modo che le mie esigenze non gravino eccessivamente su di lui col rischio di frustrarlo e di affievolire il suo interesse per lo sport?*

Il bambino ha bisogno di gratificazioni, del sostegno del suo allenatore e di sentirsi all'altezza delle speranze che sono state riposte in lui. Fra i compiti dell'allenatore figura anche quello di proteggere i propri pupilli dalla pressione esercitata da genitori troppo ambiziosi, che spesso proiettano i loro sogni mai realizzati nei figli.

Per concludere, l'insegnamento che l'allenatore deve trarre da tutto ciò è che un successo ottenuto a scapito del bambino è soltanto un successo apparente!

Prof. Dr. Uwe Pühse,
Istituto dello sport dell'Università di Basilea,
uwe.puhse@unibas.ch

A tutto gas!



EDELWEISS

Il gas naturale sostiene l'atletica leggera svizzera nei settori giovanile, di massa e di punta.

Grazie al gas naturale, all'Athletic Cup ed alla Kids Cup i giovani talenti possono dare sempre il massimo, sia in estate che in inverno.

www.gaz-naturel.ch

gas naturale 