

JUDOISTI EMOZIONATI

Proposta per il miglioramento della componente emotiva in gara

INTENTI

L'idea di un lavoro sulle emozioni degli atleti prende vita dalla constatazione, oggettiva e ripetuta nel tempo, che alcuni giovani judoisti della nostra società vivono con grande emozione l'avvenimento gara, e sovente tale emozione influisce direttamente sulla loro serenità e concentrazione, con conseguenze negative sulla prestazione e successiva frustrazione personale.

E' nel percorso naturale di crescita che tali processi trovano, solitamente, una soluzione positiva, tuttavia notiamo che per alcuni il problema è forte ed il nostro intento è di aiutarli ad accelerare il processo di maturazione emotiva.

L'obiettivo primario di questa proposta è quello di rendere maggiormente consapevoli i ragazzi di ciò che gli accade a livello emotivo, prima, durante e dopo la gara. Un aumento della consapevolezza pone le basi per una migliore gestione personale della componente emotiva, capacità di gestione su cui si concentrerà la parte finale del percorso.

A CHI CI SI RIVOLGE

La proposta è rivolta al gruppo di giovani agonisti del Body Park (11-17 anni), che frequentano abitualmente gli allenamenti del mercoledì al Palagorle. La partecipazione non è obbligatoria ma volontaria. Il percorso prenderà il via con almeno 10 ragazzi interessati.

Non si tratta di mettere assieme solo i judoisti che vivono in modo troppo forte l'emozione, la proposta è allargata a tutti, anche perché fonda nello scambio di esperienze e diversità la propria forza.

MODALITA' E TEMPI

Le modalità utilizzate sono quelle della autovalutazione, della riflessione personale, dell'auto-aiuto e della conoscenza di tecniche di rilassamento, attraverso l'aiuto di un facilitatore e conduttore di gruppo.

Il lavoro viene svolto in gruppo e ad ogni incontro viene affrontato un tema specifico. Il cuore di ogni incontro prevede la messa in comune, attraverso la parola o altre modalità comunicative, di ciò che ognuno vive e sente sulla propria pelle.

Gli incontri hanno cadenza mensile, a partire da novembre 2004, per sette incontri, sino a maggio 2005. Il tempo previsto per ogni incontro è di 45 minuti, dalle 20.15 alle 21.00.

TEMI E CONTENUTI

1. Autovalutazione, su questionario, del proprio livello di emotività in relazione alle gare. Tema dell'incontro: le motivazioni che ognuno ha in riferimento alla scelta agonistica.
2. Tema dell'incontro: prima della gara, cosa accade nei giorni e negli istanti prima di salire sul tatami. Essere soli, essere in gruppo, avere o non avere i genitori sugli spalti. Sentirsi pronti, sentirsi adeguati o inadeguati. Il sentimento della paura.
3. Tema dell'incontro: Hajme, cosa accade al via nel primo incontro, lo stato emotivo varia da gara a gara? Influenza dell'ambiente, dei tempi di attesa, dell'avversario, dell'importanza della gara. Come l'esito e la condotta degli incontri influiscono sui successivi.
4. Tema dell'incontro: come è la reazione alla fine, sia che sia perso che si sia vinto. Importanza del risultato; la valutazione dell'eventuale miglioramento o peggioramento della prestazione; la lucidità per poter cogliere i punti di forza e di debolezza espressi. Come l'esito della gara influisce nella motivazione a continuare e a focalizzare gli obiettivi personali.
5. Tema dell'incontro: modalità di gestione delle emozioni e tecniche di rilassamento.
6. Tema dell'incontro: modalità di gestione delle emozioni e tecniche di rilassamento.
7. Tema dell'incontro: autovalutazione, verifica e socializzazione della propria condizione emotiva in rapporto anche al percorso svolto.