

BODY PARK JUDO BERGAMO
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Giugno 2005

JUDOISTI EMOZIONATI
Resoconto di un tentativo azzardato

L'idea di lavorare sulle emozioni di alcuni giovani aspiranti judoka non era avulso da dubbi e incertezze: non avevamo menzione di esperienze analoghe, non conoscevamo l'interesse e soprattutto la voglia di giocare dei nostri atleti, un paio di insegnanti avevano espresso sentite contrarietà, il metodo era da costruire ex novo.

Ma si sa che a volte i dubbi e le incertezze hanno solo un modo per essere fugati: provare. Ed eventualmente correggere.

I PARTECIPANTI

Hanno preso parte al percorso 17 judoisti fra gli 11 ed i 15 anni, 3 femmine (fra le più costanti) e 14 maschi. Tutti con almeno tre anni di judo alle spalle.

La media si è attestata attorno alle 10 presenze ad incontro.

Non hanno partecipato i ragazzi più grandi (16-17 anni).

Dalle schede di autovalutazione (12) compilate nel primo incontro e dal confronto successivo emergono subito alcuni dati nodali.

Rispetto alle motivazioni che hanno spinto i ragazzi ad intraprender *anche* la strada dell'agonismo emergono due grandi gruppi di ragioni, a pari merito:

- da un lato la consapevolezza (*direi segno di maturità*) che la partecipazione alla tenzone possa essere un modo per migliorarsi, per capire meglio ciò che si vale, per progredire;
- dall'altro emerge un desiderio forte di vittoria, di ideale campionistico (*direi anche di origine onirica e non sempre correlato alle reali potenzialità individuali*);
- non pare vi siano dei gasati/montati nel gruppo. Anzi, la voglia di pavoneggiarsi davanti agli altri e di raccontare le proprie gesta è decisamente limitata;
- limitata anche la motivazione legata all'allenamento extra del mercoledì, che si attesta a metà classifica;
- l'ambiente delle gare non piace molto (*ma come dare torto ai nostri samurai*);
- decisamente bassa la componente della spinta familiare nella decisione di scelta del percorso agonistico ed altrettanto contenuta l'influenza dell'insegnante di judo. (*Mi pare un ottimo riscontro*).

Relativamente alle ragioni che invece hanno portato i ragazzi a partecipare agli incontri sulle emozioni, emerge un quadro di generale e, in parte, sorprendente maturità:

- in vetta alle ragioni il forte interesse (*e probabile necessità*) di utilizzare gli incontri come strumento di autoanalisi e di miglioramento personale;
- in seconda battuta escono gli aspetti relativi al confronto, al raccontarsi, all'ascolto, al mettersi in gioco nel contesto di gruppo;
- per alcuni vi è anche una indicazione alla partecipazione (*da parte degli adulti*);
- minoritarie le ragioni legate alla presenza degli amici, alla curiosità, alla voglia di saltare i randori (che si svolgono in contemporanea per chi ha deciso di non partecipare agli incontri sulle emozioni).

IL PERCORSO

Il percorso si è snodato in 7 incontri a cadenza mensile, da novembre 2004 a maggio 2005. Ogni incontro si è svolto per circa 45 minuti, utilizzando la saletta messa gentilmente a disposizione dalla polisportiva di Gorle.

Rimando alla scheda iniziale la descrizione degli obiettivi e della metodologia, mentre vorrei soffermarmi ora sul processo che ha caratterizzato il percorso e sugli strumenti utilizzati:

- I ragazzi hanno aderito spontaneamente all'iniziativa ed hanno espresso da subito una chiarezza e un forte interesse, dimostrato dal livello di attenzione, sugli intenti.
- 2 ragazzi hanno partecipato ad un solo incontro e 3 a due incontri, mentre 3 si sono aggregati negli ultimi tre incontri. Gli altri hanno mantenuto una buona/ottima costanza.
- Le proposte di lavoro hanno privilegiato uno stile attivo, che mettesse spesso al centro dell'incontro il parere e le opinioni dei ragazzi.
- Sono stati utilizzati due questionari, uno di ingresso e uno di valutazione finale.
- Tre incontri sono stati impegnati per l'analisi della componente emotiva, prima, durante e dopo la gara, proponendo anche esercitazioni animative (*il coniglio e la tigre, la sedia che scotta*), seguite da un confronto fra i partecipanti.
- Due incontri sono stati dedicati ad un primo approccio alle tecniche di rilassamento da utilizzare prima e durante la competizione: soprattutto il massaggio e l'automassaggio e il qi gong (esercizi per la regolazione della postura, della respirazione, della mente). In misura minore il training autogeno. Massimiliano Gervasoni (massofisioterapista, terapeuta Shiatsu e judoista) ha anche fornito delle schede esplicative sulle tecniche, alcune strisce di fumetti tratte da tsai chi chung e uno breve scritto di Jigoro Kano relativo al mu shin.

I RISULTATI

Per valutare i risultati di questo percorso è possibile utilizzare diverse voci:

- L'analisi del questionario conclusivo compilato dai ragazzi (9);
- Una valutazione complessiva da parte mia
- Una verifica nella condotta di gara
- Il parere degli insegnanti sugli eventuali miglioramenti osservati
- Il riscontro dei genitori

Di questi aspetti analizzeremo ora i primi due.

COSA DICONO I RAGAZZI:

Vi è una generale autovalutazione di miglioramento complessivo, in riferimento alla condotta di gara:

- 9 su 9 si sentono più preparati;
- 8 più concentrati e meno nervosi;
- 7 meno distratti, meno insicuri e meno confusi;
- 5 più grintosi, meno timorosi e meno su di giri;
- 4 più sereni e meno ansiosi;
- 3 si sentono maggiormente a proprio agio;
- in media due (sempre su 9) dicono di essere uguali a prima rispetto ai diversi aspetti emotivi;
- in 1 (sempre in media) invece rivelano un peggioramento (in 3 maggiore ansia e in 2 minore agio).

In sintesi tutti e 9 riferiscono un miglioramento delle qualità emotive:

- in 4 leggermente migliorate;
- in 5 decisamente migliorate.

In riferimento agli strumenti proposti nel percorso svolto:

- Maggiormente apprezzati e utili risultano: la riflessione personale, l'analisi delle varie fasi della gara, il confronto con gli altri e la conoscenza delle tecniche di rilassamento;
- In misura minore, ma sempre positivi: l'espressione del proprio pensiero, l'ascolto, le esercitazioni.

Complessivamente tutti e 9 esprimono un giudizio positivo sul percorso svolto:

- Per 6 molto utile;
- Per 3 moltissimo utile.

VALUTAZIONI DEL CONDUTTORE

- Il primo elemento che è emerso è stato il grado di attenzione, da parte dei partecipanti, alle componenti emotive personali, legate all'evento agonistico ed anche il livello di interesse nella ricerca di un miglioramento. Una base di partenza sicuramente favorevole per lo sviluppo del percorso anche se, si sono rilevati livelli di necessità diversi nel trattare l'argomento.
- Un secondo punto focale si è riscontrato nel grande bisogno di comunicare, soprattutto da parte dei più motivati e costanti, le proprie analisi e riflessioni. Prima a se che agli altri, in una sorta di autoanalisi svolta ad alta voce.
- Sul piano dei contenuti direi che, considerata anche l'età, si è raggiunto un buon livello di profondità, soprattutto sul livello di valutazione personale e sugli intenti di miglioramento.
- L'ascolto ed il confronto sono stati invece, a mio avviso, limitati. Da un parte la probabile novità di un metodo molto centrato sull'interazione fra pari, in un contesto regolato da un compito, da un metodo e dalla presenza di un adulto; dall'altro, forse, un non eccessivo interesse nei confronti degli altri.
- Il clima di lavoro è stato ordinato e funzionale agli intenti, anzi a tratti addirittura scolastico.
- Molto positiva la conclusione del percorso che ha portato tutti i partecipanti ad una dichiarazione di intenti sulla opportunità di operare per un ulteriore miglioramento personale e a chiarire anche alcune strategie funzionali a ciò.

PROSPETTIVE

Direi che dopo questo primo percorso sperimentale possano emergere quattro prospettive:

- Quella di stabilire degli incontri di "richiamo" in caso di necessità esplicita da parte di alcuni atleti e riscontrata dagli insegnanti.
- Quella di operare maggiormente sulla componente gruppo in termini di scambio reciproco, di dare/avere, di necessità dell'altro per crescere;
- Di approfondire le tecniche di rilassamento, apprese nei due incontri con Massimiliano, in modo che possano davvero divenire bagaglio stabile ed efficace degli atleti;
- Che vi sia congruenza e collegamento fra il lavoro svolto nel percorso sulle emozioni e quanto accade ogni giorno sul tatami.