

La ginnastica artistica è il più recente, ma il più gettonato, tra gli sport praticati al Centro. Abbiamo incontrato Carmen Di Palma e Francesca Monti per scoprire il segreto del successo di questa disciplina.

Domanda Qual è stato il vostro percorso prima di diventare allenatrici di Ginnastica Artistica al Centro Schuster?

Francesca. Ho fatto 10 anni di ginnastica artistica in Forza e Coraggio, con gare a livello regionale e nazionale e a 17 anni ho iniziato ad insegnare. Carmen Io ho iniziato a 7 anni a praticare ginnastica partecipando a gare regionali e nazionali; conclusa l'attività agonistica a 18 anni, ho iniziato a insegnare, prima per altre società e quindi qui allo Schuster. Entrambe siamo qui da circa cinque anni.



D: Com'è nata in voi la passione per questo sport?

C: Veramente ci sono arrivata un po' per caso, ero appassionata del cartone animato "Hilary" e ho iniziato con la ginnastica ritmica dove si usano palla e nastro. Poi sono passata alla ginnastica artistica, che mi ha subito conquistata: mi piaceva gareggiare da sola, era una lotta con me stessa per migliorare e raggiungere obiettivi sempre più alti.



F: I miei inizi sono stati alla nella palestra dell'oratorio, a Rogoredo dove abito e dove un esperto insegnante mi ha fatto appassionare alla ginnastica artistica. Poi mi ha introdotto alla Forza e Coraggio dove le palestre, la professionalità degli insegnanti, la bravura degli atleti che la frequentavano furono per me una specie di "rivelazione".

D: Che differenza c'è tra ginnastica artistica e ritmica?

F: Tecnicamente sono due sport completamente diversi: la ritmica, solo femminile, si compone di esercizi a corpo libero con attrezzi quali la palla, i nastri, le clavette, il cerchio e la fune. E' una ginnastica che richiede mobilità e manualità per coordinare anche il movimento con gli attrezzi. La ginnastica artistica, sia maschile che femminile, è più impostata sul potenziamento e l'armonizzazione della muscolatura. Gli attrezzi, per quanto riguarda l'ambito femminile, sono il cavallo, la trave e le parallele, oltre agli esercizi a corpo libero.

D: A quale età si può iniziare la pratica della ginnastica artistica?

C: Si può iniziare da molto piccole, 4 o 5 anni, anche se all'inizio il primo step deve essere meno fisico ma più impostato sulla coordinazione. Al Centro Schuster abbiamo un approccio più ludico per le bambine piccole: per noi l'aspetto agonistico non è preminente come in altre Società e quindi possiamo permetterci una maggiore gradualità nell'apprendimento.

D: Durante le gare sono usati dei punteggi a volte incomprensibili, per i profani e i genitori, potreste spiegarcene il significato?

F: Occorre premettere che le valutazioni che applichiamo nelle nostre attività agonistiche non sono quelle ufficiali della Federazione, ma una scala studiata da me e Carmen, che ci consente di semplificare e rendere più obbiettivo il giudizio. Ad esempio: nell'esercizio a corpo libero ci sono 10 elementi, se la gamba non è tesa vengono tolti 0,05 punti, se il piede viene flesso togliamo 0,10 punti e via così, fino a giungere al punteggio finale. I criteri della federazione e dell'UISP sono più articolati, riguardano oltre agli elementi, la grazia, l'esecuzione dell'esercizio nel suo complesso, l'espressività, il ritmo con la musica ecc. Le valutazioni in questo modo risultano a volte poco obiettive, perchè troppi fattori le influenzano



D: In che modo avviene la preparazione agli appuntamenti importanti dell'anno, come le gare e il saggio?

F: Durante le gare viene valutata la tecnica e il miglioramento che le atlete hanno fatto durante l'anno, perciò la preparazione è più tecnica e fisica, il saggio, invece, è un'esibizione e si lavora, quindi, più sullo spettacolo e la coreografia, trascurando, a volte, gli elementi tecnici.

C: Per le gare prepariamo le ragazze sugli elementi a loro più congeniali per poter dare il meglio di sé, al saggio mettiamo in mostra tutto quello che hanno imparato durante l'anno, anche se qualche passaggio non è ancora perfezionato, l'importante è che si divertano e divertano i genitori con un po' di spettacolo.

D: Molte ragazze hanno la curiosità di sapere qualcosa di voi un po' più personalmente: siete fidanzate?F: Sì, con un ragazzo favoloso di nome Tiziano

.C: Io no.



F: Però sei sempre circondata da ragazzi aiutanti, come i nazionali di ginnastica che ogni tanto porti alle lezioni per la gioia delle tue allieve...C: Sono solo amici, non ho ancora trovato quello giusto.

D: La ginnastica è la sola vostra passione?F: La ginnastica viene prima di tutto, ma amo anche il teatro e faccio parte di una compagnia amatoriale dove spesso recito e mi esibisco in spettacoli. Inoltre mi piace molto nuotare e vado spesso in piscina. Ho cercato di coinvolgere anche Carmen, ma con scarsi risultati.

C: Sì, mi hai regalato costume e occhialini ma io preferisco vedere il mondo, la mia grande passione sono i viaggi e quello che guadagno lavorando lo spendo tutto così: una volta vado in Oriente e la volta dopo in Occidente. Non amo i viaggi organizzati, preferisco l'avventura e organizzo il tour da sola. Così sono andata in Thailandia, Messico....

F: Ma c'è un'altra passione che ha Carmen, vero?!?

C: Sì, la mia grande passione è per Aldo Montano e la scherma. Anzi, faccio un appello, se qualcuno lo conosce, ditegli che qui c'è una persona che farebbe carte false per incontrarlo.

D: Ok, basta con gli appelli personali. E' appena iniziata la nuova stagione, progetti per il futuro?

F: Entro l'anno, la sezione di Ginnastica Artistica del Centro Schuster, sarà iscritta alla Federazione e stiamo preparando un gruppo di ragazze per affrontare gli impegni e le gare ufficiali, la nostra speranza è, perché no, di annoverare in futuro tra le nostre atlete una nuova campionessa come Vanessa Ferrari.



D: La Ginnastica Artistica è lo sport più "glamour" tra quelli praticati al Centro e ha avuto il maggior incremento d'iscrizioni negli ultimi anni. Qual è, secondo voi, il motivo del successo?



C: Perché ci siamo noi, naturalmente! Scherzi a parte, penso che sia dovuto al fatto che le bambine si divertono e stanno bene insieme; il passaparola tra le mamme fa il resto: se c'è un posto in cui le bimbe fanno sport volentieri è un vero tesoro da condividere con le amiche, ed ecco il boom di iscrizioni degli ultimi anni.

F: La filosofia del Centro Schuster, educare divertendosi, è vincente. Le nostre ragazze in palestra stanno bene, imparano uno sport completo senza stress e poi hanno l'obiettivo di prepararsi per il saggio-spettacolo di fine anno, sempre con un entusiasmo veramente grande.

D: Un'anticipazione sul tema del prossimo saggio di fine anno?

C: Non possiamo dirvi i dettagli, ma l'idea è quella di ispirarci alle Olimpiadi di Pechino.

Intervista ripresa da A.Melocchi