

L'importanza dello stato psichico nello sport

La psiche del tiro (1)

In tutte le discipline sportive, gli atleti di punta ritengono che il successo ottenuto in una gara decisiva sia da attribuire al fattore «psichico».

Testo e illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

Sentendo parlare di psicologia sportiva, pensiamo immediatamente agli eventi drammatici riportati nei mass media: all'ultimo tentativo del campione olimpico di decathlon di superare l'asticella iniziale nel salto con l'asta oppure all'ultimo rigore nei tempi supplementari della finale di Coppa del Mondo. Un atleta eccezionale si trova davanti a una grande sfida: tutto dipende da questo risultato. Sperando che i nervi rimangano saldi...

Con questo stato d'animo è naturale che ti vengano in mente i tuoi momenti chiave. Non sono stati trasmessi alla televisione, ma per te sono stati altrettanto emozionanti: il batticuore dal trampolino di tre metri, il gol durante un torneo scolastico oppure il tuo primo appuntamento. Non importa sotto quale stella saranno o sono stati i tuoi momenti più emozionanti, nelle tue vene avrai certamente sentito la forza dell'adrenalina. Probabilmente è un fatto secondario, se poi hai superato o meno la prova. Più importante è il fatto di trovarti sempre al centro di decisioni che ti fanno tremare fino in fondo.

Non solo gli atleti di punta

I momenti psichici chiave non sono riservati solo agli atleti di punta. Sono una parte naturale della storia individuale di ciascuno di noi. In questi momenti ognuno spera di riuscire bene, poiché da ciò dipendono successi esterni come la carriera, il rapporto con una persona che ci sta a cuore o la gloria sportiva. Nel nostro io creano fiducia in noi stessi e soddisfazione.

Qualunque sia il nostro atteggiamento di fronte al primato della prestazione nella nostra società e ai suoi vincoli, non è praticamente possibile sottrarci alla forza magnetica del successo. È certamente più bello poter vincere, e gli atleti che esercitano gli sport ad alta prestazione sono sottomessi a questa dinamica quanto gli scolari della prima elementare oppure le persone che praticano uno sport per passatempo e i giocatori nelle squadre senior. Per tutti e durante tutto l'arco della vita è quindi importante impossessarsi di strategie che, nel momento decisivo, danno il giusto indirizzo all'ago della bilancia. Rimanere tranquilli e agire in modo assennato al momento giusto, è una dote utile in ogni senso.

Ovunque ci si allena seriamente

Come obiettivo degli sforzi della psicologia sportiva, si pensa dapprima al settore delle alte prestazioni. Si considerano gli atleti olimpionici e le superstar, forse anche i giovani talenti che mirano ad entrare nello sport di punta.

Sebbene questa elite sia un settore centrale dell'allenamento mentale sistemico, la stessa necessità di formazione psichica si ha anche in tutte le altre classi di prestazione in cui ci si allena seriamente. Non appena si devono affrontare esami o competizioni di qualsiasi genere, vale la pena di conoscerne le regole. Chi si espone regolarmente a prove di durezza, dovrebbe sottoporre la propria psiche a una formazione specifica commisurata esattamente ai requisiti della prestazione sotto pressione.

Posizionati personalmente

Tutti gli atleti di punta in tutte le discipline confermano in modo inequivocabile che fino al 90 per cento del successo ottenuto in una gara decisiva è da attribuire al fattore «psichico». Questa cifra è probabilmente esagerata. Ma è certo che i nervi in crisi portano rapidamente a pesanti sconfitte. La vittoria esterna, invece, è percepita in gran parte come il superamento delle resistenze interne.

Per scoprire quali risultati puoi conseguire durante gli esami e le competizioni e come ti senti normalmente in queste situazioni, dovresti posizionarti nel campo qui a fianco. Rifletti su qual è, più o meno, il tuo bilancio di successi ottenuti nell'ambito di tutte le decisioni che hai preso e a che tipo di pressione ti senti sottoposto durante i momenti di stress. Marca poi con una crocetta il punto in cui ti trovi attualmente nella griglia delle caselle bianche. Sei soddisfatto di questa posizione oppure preferiresti trovarti più a destra in alto? Inserisci un cerchio in un campo che consideri raggiungibile.

Avere sangue freddo e raggiungere il successo, ma come?

La maggior parte di noi vorrebbe essere più tranquilla nei momenti critici. E anche qualche successo in più non sarebbe male. Naturalmente sarebbe fantastico se queste due doti ci cadessero dal cielo come la manna. Oppure si potessero ottenere con poco sforzo, forse grazie a un semplice consiglio.

Questo piacevole desiderio puoi relegarlo subito nel mondo dei sogni. In base a tutti i rapporti e le esperienze esistenti, la tensione e i blocchi di fronte alle prove non si sbloccano quasi mai da soli. E le proverbiali ricette che promettono una strada breve per arrivare alla meta, si dimostrano spesso vuote illusioni.

È più realistico aspettarsi che la tensione non diminuisca e che il successo dipenda da un duro lavoro. Come ogni sportivo attivo ha già sperimentato durante il suo sviluppo tecnico e nell'allenamento fisico, anche la formazione psichica richiede notevoli sforzi. Tra questi vi è un'ampia istruzione di base, che troverai negli articoli successivi di questa serie. E inoltre è necessaria una notevole porzione di confronti pratici, che si sperimentano solo durante le gare.

Potenziale enorme

Come nel campo tecnico o fisico, ogni singola persona possiede doti e problemi molto radicati anche a livello mentale. Si posseggono dalla nascita o sono dovuti all'educazione e formano la base di partenza su cui basare tutti gli sforzi. La persona con talento impara più velocemente e con meno sforzo, d'altro canto le persone meno dotate sono spesso più assidue e sviluppano una maggiore forza competitiva. Non si può prevedere in anticipo chi sarà il primo alla fine. Come allenatore e consulente psichico ho visto parecchi atleti veloci alla partenza perdere posizioni proprio prima del traguardo. Viceversa ho potuto congratularmi con alcuni casi apparentemente senza speranza e con dei pesi leggeri a livello di nervi che nel mio gruppo d'allenamento hanno addirittura ottenuto medaglie olimpiche.

Ne consegue che proprio la psiche che si trova celata nel profondo possiede un potenziale enorme. Chi libera queste forze alla fine si meraviglia di se stesso.

Si impara con l'esercizio

Gom | Ogni singolo possiede talenti e carenze molto radicati a livello tecnico o fisico, ma anche a livello mentale. Con l'esercizio è possibile rafforzare le capacità e risolvere i problemi, come scrivono l'allenatore e psicologo sportivo tedesco Heinz Reinkemeier e la campionessa svizzera di tiro a segno Gaby Bühlmann nel loro nuovo libro di testo e d'esercizio "Die Psyche des Schusses" [libera traduzione "La psiche del tiro"]. Schiessen Schweiz pubblica alcuni estratti da questo libro in una serie di articoli. Il libro è venduto in Svizzera da: Truttmann Schiessbekleidung, Luzernerstrasse 94, 6010 Kriens, Tel. 041 240 99 08, Fax 041 240 75 32, E-Mail info@truttmann.ch. Prezzo: 59 franchi.