

La psiche del tiro (2)

Da dove devono partire gli sportivi

Tre punti di partenza sono sufficienti per risolvere la stragrande maggioranza dei problemi che si pongono in una gara.

Testo e illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

Chi pratica uno sport deve saper fare economia. L'allenamento e le gare richiedono tempo, a casa di solito c'è la famiglia e il lavoro che l'aspetta. Perciò riteniamo utile sin dall'inizio ridurre a un minimo ragionevole gli strumenti e i metodi necessari alla formazione mentale. L'inevitabile teoria è limitata ai tratti fondamentali. Gli esercizi sono brevi ed efficaci. Queste riduzioni servono a risparmiare le forze e corrispondono alle necessità degli sportivi, che devono assorbire le diverse conoscenze riguardanti la loro disciplina in porzioni piccole e chiare, dato che vi possono dedicare solo poco tempo all'interno del loro programma di allenamento.

Le strategie chiare e semplici hanno inoltre il vantaggio di trovare sempre posto nello scarso bagaglio di un atleta in gara. Come un alpinista deve stipare nel suo zaino tutti gli attrezzi indispensabili alla sua sopravvivenza, così anche uno sportivo durante una competizione deve poter contare su reazioni rapide e immediate. Con un martello, una pinza e un cacciavite è possibile eseguire il 90 per cento di tutte le piccole riparazioni. Per il restante 10 per cento è necessario utilizzare tutta la cassetta degli attrezzi. Per sviluppare strategie brevi e chiare per l'allenamento e la competizione, ci limitiamo a tre punti fondamentali che nel loro insieme dovrebbero bastare a risolvere la maggior parte dei compiti che si presentano:

1. La regolazione psico-fisica

Questa definizione comprende tutte le ipotesi, gli esercizi e le strategie con cui lo sportivo raggiunge uno stato ottimale per la prestazione e lo mantiene costante per tutta la durata dell'allenamento e della gara. Si considerano i processi fisici come la tensione muscolare e la respirazione, le funzioni psichiche come la concentrazione, l'eccitazione, la percezione e anche i sentimenti. Il raggiungimento e il mantenimento di condizioni interiori favorevoli è la base indispensabile per mantenere le prestazioni sportive a un livello costante. La regolazione assume un ruolo chiave proprio nei momenti di maggiore stress, come immediatamente prima della partenza o durante l'ultima azione di una partita. Solo chi mantiene i nervi saldi (o non va completamente a pezzi), riuscirà a segnare il punto vincente conclusivo.

2. L'allenamento mentale

Con ciò intendiamo quei processi che servono alla formazione e alla stabilizzazione dell'esecuzione tecnica ottimale. Per poter raggiungere, durante la competizione, un alto livello nella postura del corpo, nei procedimenti per prendere la mira e nei movimenti, tutte queste abilità devono essere perfezionate con tutti i mezzi in fase di allenamento. Durante la gara è importante avere a disposizione la qualità raggiunta durante l'allenamento ed essere in grado di affrontare eventuali irregolarità indesiderate. La precisione dell'esecuzione tecnica è influenzata enormemente dalla dinamica emotiva dello svolgimento della gara. Poco prima di una vittoria diventa sempre più difficile fare tiri o dare colpi precisi. In questi momenti si mette alla prova la «resistenza» della tua concezione mentale.

3. Motivazione e atteggiamento

Questi due concetti includono tutti i provvedimenti attuati per individuare gli obiettivi e per dirigere le attività verso di essi. Per realizzare eccellenti prestazioni nello sport una pianificazione a lungo termine è altrettanto necessaria quanto i rapidi aggiustamenti nella fase finale. Lo sportivo è il navigatore e il timoniere delle proprie attività. In gara talvolta la decisione vincente si prende all'ultimo secondo. In questi istanti contano la visione strategica d'insieme, le azioni ben sviluppate e a volte il coraggio e la creatività.

Una gerarchia delle azioni?

La nostra suddivisione del lavoro psichico nell'allenamento e nella gara rispecchia in un certo senso la struttura del comportamento umano in generale. Quando un bambino impara a camminare, un artigiano esegue un lavoro o un pianista suona la sua partitura, ogni volta si percorrono le stesse fasi per arrivare alla riuscita dell'impresa nel suo complesso: il fisico e la mente devono essere presenti in misura adeguata, si deve possedere una sufficiente abilità tecnica che viene guidata dalla «centrale». Si può pensare a queste tappe come a una piramide in salita, poiché i processi mentali diventano ogni volta più impegnativi e complicati. Gli atleti dovrebbero comunque considerare con cautela questa valutazione. Per ottenere una prestazione di alto livello, tutti gli aggregati devono svilupparsi in modo uniforme. Il panico improvviso tira brutti scherzi a parecchi atleti tecnicamente brillanti e ai timonieri più temerari. D'altra parte la forza, la calma e l'eleganza non bastano se si cerca di affrontare un rischio troppo alto. Anche in questo caso è preferibile il concetto dell'armonia degli elementi. Per il successo del prodotto finito si devono sintonizzare tra di loro tutte le fasi di produzione.

Circostanze esterne

Le competizioni sportive sono soggette anche all'influenza di circostanze esterne variabili. A volte si presentano situazioni che richiedono considerevoli modifiche o adattamenti successivi. Le temperature elevate, come per esempio durante le Olimpiadi di Atene, possono esporre il processo di regolazione della temperatura corporea a sollecitazioni inusuali. Se le mani sudano e la frequenza cardiaca aumenta è necessario modificare la sequenza dei movimenti, con reazioni tecniche molto concrete che devono essere riconosciute e realizzate tramite la centrale, come forse anche una modifica dell'aspettativa per quanto riguarda il risultato. Le crisi interessano di solito tutti e tre i livelli e devono essere risolte con provvedimenti interconnessi.

I disturbi possono insorgere in ciascuno dei tre settori. Con la stessa probabilità si può verificare un improvviso aumento dell'eccitazione, un crollo dello svolgimento tecnico o un errore di guida. Così di solito si scompiglia l'intero sistema che deve essere riportato in armonia come un'unità. Nel golf o nel lancio del disco l'atleta può sfruttare la camminata fino al punto o al tiro successivo. Spesso proprio questo momento di tranquillità offre la possibilità di stabilizzare il movimento. Le modifiche a livello psichico avvengono nelle pause, quasi di sfuggita...