

## La psiche del colpo (4)

Non c'è niente di meglio che la competizione

Per mettere alla prova la forza dei nervi sotto pressione, si dovrebbero sfruttare tutte le possibilità ragionevoli per verificare la validità delle proprie capacità nell'allenamento, in una competizione seria.

Testo ed illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

Chi possiede gattini e cagnolini si diverte molto nell'osservare la loro smania di attaccare briga. Nel caso in cui non graffiano il divano o non addentano la tua scarpa, eccoli intenti a darsi reciprocamente la caccia e a saltarsi addosso. Ciò che apparentemente sembra esuberante gioia di vivere riempie nel loro sviluppo diversi scopi. Nel combattimento ludico si formano la forza, la velocità e il coordinamento dei movimenti, e nello stesso tempo si chiariscono l'ordine e le regole sociali. Il calore dello scontro procura una motivazione costante, gli inevitabili graffi familiarizzano gli animali con i pericoli della caccia e creano contemporaneamente una sufficiente tolleranza di fronte alla frustrazione.

Quando negli anni 90 gli scienziati vollero spiegare la superiorità dei mezzofondisti dell'Africa centrale, avevano pronosticato in primo luogo sull'altitudine. Questa teoria però non poté essere provata, esattamente come la supposta particolarità nella struttura muscolare o le conseguenze di "corse intense" già in tenera età. Infatti questi ricercatori hanno potuto constatare che in Kenia non è stato altro che la voglia particolare di continuamente concorrere che ha portato alla luce un talento dopo l'altro. Tutto quanto qui viene intrapreso dai bambini, viene immediatamente trasformato in una gara, in una competizione.

Confrontare la psiche con le esigenze autentiche

In effetti non esiste di certo un modo migliore per abituarsi alla competizione che la competizione stessa. Quanto più ci si confronta con la gara, tanto più ovvii si sentono gli effetti collaterali della mobilitazione. Chi parte con condizioni autentiche, confronta ogni volta la sua psiche con gli stimoli effettivi. Quanto più è importante l'avvenimento, tanto più efficace sarà l'esperienza.

Gli sportivi che si allenano in modo sistematico dovrebbero poter stabilire fondamentalmente un rapporto equilibrato tra manovra e combattimento.- Chi si allena a lungo senza respirare aria di competizione si annida in un castello in aria. Egli si abitua psicologicamente (e tecnicamente) a situazioni irreali, come motivazione ridotta, eccitazione normale e una testa che funziona in modo chiaro. Così fioriscono di nuovo i risultati e le aspettative vengono proiettate in ariose altitudini. Tanto più persiste questo clima protettivo, tanto più in fretta va perso il senso della realtà.

Allenamento e gara sono due paia di scarpe ben diverse

Da parte degli sportivi da noi presi in considerazione praticamente tutti si lamentano per il successo ridotto in competizione. Interrogati sul metro di misura, "citano quali risultati in allenamento nell'ambito della propria società il raggiungimento senza fatica di 390 punti, mentre in gara devono lottare per ottenerne 380". Interrogati sulle loro ultime gare, per lo più il quadro cambia in maniera molto chiara. Qui sono arrivati i punti, che vengono raggiunti appunto nelle attuali maestrie.

L'allenamento e la gara sono due paia di scarpe ben diverse. Chi si aspetta i valori dell'ora d'esercizio, misconosce la situazione e si espone ad una pressione d'aspettativa inutile. E' più realistico osservare la prestazione separatamente sotto entrambe le condizioni. Così viene evidenziato nella curva di forma idealizzata da parte della grafica, che le prestazioni in gara mostrano una tendenza positiva, anche se siamo ancora piuttosto lontani dai risultati ottenuti in allenamento.

Tenere un diario per gli allenamenti e per le gare.

Per mettere alla prova la tua forza dei nervi sotto pressione dovresti perciò salire il più frequentemente possibile sul ring. Approfitta di ogni occasione appena ragionevole per esaminare nell'atmosfera del combattimento l'abilità delle tue capacità in allenamento. Chi vuole emergere dovrebbe gestire una pianificazione costruttiva delle gare. Nella stessa si devono dapprima elencare le possibilità di partenza e poi va definito l'obiettivo principale. In seguito si tratta di riservare le gare nel giusto ritmo, di nuovo dalle meno alle più importanti. Secondo questo sistema l'allenamento ed il campionato dovrebbero essere ordinati in un quadro equilibrato dagli obiettivi chiari. Gli sportivi del tempo libero prendono loro stessi in mano questa pianificazione, mentre gli atleti facenti parte dei quadri dovrebbero farsi consigliare dai loro allenatori.

Il „timing“ giusto fra allenamento e gara richiede molta sensibilità. La stimolazione della forma di gara assomiglia alla costruzione di una casa di carta. Per essere al massimo della forma al momento della gara più importante, devono essere in perfetta armonia fra di loro gli allenamenti tranquilli aventi lo scopo di affinare la tecnica e gli impegni di strapazzo che servono a rafforzare la propria consapevolezza. Gli allenatori esperti dedicano la loro totale attenzione a questa miscela e intervengono se lo sviluppo avviene in modo troppo lento o troppo affrettato. Torneremo ancora una volta in modo più esauriente su questo tema nel capitolo dedicato all'allenamento mentale. Per il momento ribadiamo il consiglio che un diario tenuto in modo ordinato in merito agli allenamenti e alle gare è il mezzo migliore per una giusta guida della forma.

Le particolarità del luogo di gara

L'abituarsi agli spiriti del match ha molte sfaccettature. I moti interni possono essere calcolati in modo relativamente facile, in quanto partono da te stesso. Con un controllo mirato della respirazione e della tensione puoi farvi fronte.

Una dimensione tattica in occasione dei campionati è il luogo dove si svolgono. Ogni arena sportiva ha le sue esigenze particolari. Ciò vale per i poligoni all'aperto e ovviamente pure per i campi da golf, che di volta in volta hanno la loro propria architettura. Perfino i poligoni standard per fucili e pistole ad aria compressa e tavoli da biliardo standardizzati hanno le loro peculiarità, per esempio in relazione all'illuminazione.

A prima vista simili fattori hanno poco a che vedere con i momenti psichici. In pratica però contribuiscono in fretta a creare confusione presso gli attori. I problemi tattici gravano sulla psiche e (in caso di insuccesso) vengono addotti quali scuse.

Uno stress evitato risparmia lo spirito, l'animo.

L'allenamento precedente sul luogo della gara con esame attento delle circostanze è per questo motivo un provvedimento poco spettacolare, ma molto efficace. Chi risolve in precedenza i problemi dello stand o del posto, risparmia energia in competizione e acquista fiducia. E tutti e due sono indispensabili quando si tratta di arrivare al „dunque“.

Chi sfrutta in modo mirato le proprie possibilità tattiche, scarica i nervi in modo elegante. Con poco dispendio ci si può attendere effetti notevoli. Stress evitato risparmia lo spirito. Si tratta di un tipo intelligente di regolazione.