

## La psiche del colpo (12)

E' importante la regolazione dell'economia della tensione (agitazione)

Come deve essere controllata e mantenuta la tensione prima e durante la gara ? L'osservazione della preparazione e del comportamento in gara degli atleti di punta dà la risposta a questa domanda.

Testo ed illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

Appoggiatevi per un attimo sulla spalliera della tua poltrona e rilassatevi in modo che il tuo respiro arrivi in stato di riposo. Lasciatevi trasportare con il pensiero alla tua ultima importante competizione. Sforzatevi a risentire l'accaduto dal punto di vista della tua muscolatura prima, durante e dopo l'evento. Quali sensazioni hanno provato le braccia, le spalle e le mani durante il trasferimento verso il luogo della gara, immediatamente prima dello start, in occasione del primo colpo o della prima battuta. Fai trascorrere in rivista davanti al tuo occhio interiore e osserva come reagiscono i tuoi muscoli in relazione a questi ricordi.

Forse avvertirai che i tuoi muscoli durante questa rielaborazione „partecipano“ in modo involontario, a dire il vero non con pieno impeto, ma comunque con le stesse tendenze. Non appena ti avvicini ad una situazione un po' esplosiva, avvertirai di nuovo le tipiche tensioni di questa fase.

Se esegui con cura questo esercizio, vivrai tutte le salite e le discese che i tuoi muscoli assolvono durante il ...combattimento. Più faticoso del lavoro richiesto è il continuo su e giù causato dai diversi momenti di eccitazione.

### Momenti di tensione

Osservando attentamente lo sportivo constata che la sua muscolatura (respirazione e polso in misura analoga) reagisce in modo sensibile di fronte a molti impulsi provenienti dall'ambito circostante di una maestria. Già l'arrivo sul posteggio, l'incontro con gli avversari e l'annuncio nell'ufficio dell'organizzazione causano in parte violenti scosse sulla curva dell'eccitazione. La preparazione usuale in allenamento avviene ora ad un livello di eccitazione più alto, l'appello al via causa aumenti sensibili dell'attività. Questi ribollimenti sono familiari al competitore esperto, ciononostante causano pure in lui delle oscillazioni particolari.

Concorrenti esperti cercano spesso di alleviare questo stato prima del via attraverso un'attività sociale aumentata. Colloqui nervosi con allenatori e concorrenti sono in questi casi dei narcotici classici. Fintanto che la lingua è occupata, la febbre del palcoscenico non ti può aggredire in tutta la sua forza. Il titubante ascolta con dedizione anche aneddoti magri pur di non subire il tremore interno.

I professionisti nei momenti che contano si preparano in modo diverso. Per lo più si isolano, si allontanano dal via vai che li circonda. Ciò crea distanza per la propria dedizione tecnica e concentrata in vista della competizione. L'attenzione viene dedicata alle proprie debolezze e alle proprie forze. Accanto a ciò vengono trasferiti in un ritmo adeguato l'equipaggiamento, la circolazione e la muscolatura.

## Controllo della tensione

Passi adeguati per una preparazione commensurata si lasciano osservare proprio presso le persone top sempre di nuovo ed in una composizione simile. Di seguito una presentazione delle misure pratiche più importanti:

1. Isolamento: Prima del via l'atleta si ritira in un „angolo“ tranquillo, per trovarsi solo con il suo equipaggiamento ed i suoi rituali. Della musica attraverso una cuffia favorisce il distacco e segnala ai vicini bisognosi di contatto, che in quel momento tu non vorresti essere disturbato. La qualità emozionale dei ritmi scelti favorisce la situazione ambientale desiderata. Sceglierai dei titoli, che ti tranquillizzano o – in caso di necessità- che ti caricano un poco.

2. Riscaldamento: Una passeggiata o una leggera corsa portano la circolazione e la muscolatura alla temperatura di lavoro e di tensione desiderata. Anche uno “stretching“ agisce in questa direzione; inoltre certi esercizi mirati di distensione procurano l'esatta preparazione di determinati gruppi di muscoli. Chi al momento del via è confrontato con spalle tese, può rilassare e sensibilizzare in modo consapevole le braccia, il collo e la parte superiore del corpo.

3. Osservazione di se stesso e correzione: Coloro che portano con se conoscenze preliminari sufficienti circa il proprio allenamento e la propria formazione di base, terranno del tutto automaticamente sotto controllo in questa fase d'avvio la respirazione e le tensioni muscolari. Nel caso in cui affiorano sintomi di eccitazione quali respirazione affannosa o irrigidimento di singole parti del corpo, ecco che gli stessi vengono immediatamente trattati. Fintanto che l'attenzione si sofferma sul piano dei sintomi presenti, gli stessi si lasciano eliminare o almeno fortemente sminuire attraverso azioni concrete.

## Controllo continuo

4. Management continuo: Ciò che è ovvio per le prime azioni, lo si dovrebbe mantenere lungo la durata di tutto il combattimento. Tieni sotto controllo i muscoli e la respirazione. Riportali alla ragione non appena il loro „timing“ comincia ad oscillare.

Sportivi meno esperti superano spesso abbastanza bene la fase d'avvio e con questo si ritengono già su un lato sicuro. Improvvisamente il filo delle operazioni si rompe ed una serie di battute catastrofiche o di colpacci rovina il risultato complessivo nella parte intermedia della gara, della partita. La causa di simili serie difettose si trova spesso nella trascuratezza della regolazione del polso, della respirazione e del tono muscolare. Poiché in precedenza tutto filava via liscio, la sorveglianza e le correzioni si fanno sempre più superficiali, finché un vero e proprio pasticcio fa traboccare il vaso.

Anche immediatamente prima della fine del match la regolazione spesso viene attenuata. Perché il traguardo è così vicino e sempre più si guarda al risultato. Queste distrazioni offuscano la percezione di se stessi e la correzione e provocano di conseguenza le tanto decantate uscite dal binario poco prima della farmacia.....

Il rimedio lo si ottiene unicamente attraverso una regolare interrogazione con se stessi durante tutta la durata del match. Ai professionisti ciò riesce relativamente in modo attendibile, agli

apprendisti possono essere per esempio di aiuto i „bigini“. Applica un foglietto con la scritta “Respirazione e tensioni ancora OK?” al tuo stativo. Sarai sorpreso nel constatare come un simile foglietto possa disciplinarti.

5. Misure accompagnatrici: Apparizioni come temperatura estrema, concorrenti che disturbano o un’economia carente di liquidi possono prendere influsso nel corso di una competizione sulle tue tensioni muscolari. Per questo motivo dovresti tenere a disposizione tutti gli utensili necessari per poter far fronte a tutte le possibili contrarietà. Il sorso preso al momento giusto non solo migliora la situazione di rifornimento nelle tue fibre muscolari. Il più delle volte crea anche una certa distanza di fronte all’azione ed una stimolazione benvenuta della lingua, della gola e dello stomaco.

Paraventi ed isolamenti fonici

Movimenti improvvisi o rumori nella zona circostante il campo di gara portano di riflesso a reazioni muscolari. Spesso appena percettibili possono rovinare completamente un’azione nel momento decisivo. I paraventi e nel piccolo i paraocchi servono quale protezione, e nei poligoni di tiro dovrebbero essere obbligatori isolamenti fonici d’una certa portata.

6. Conseguenza dell’affaticamento: Chi fa la stessa cosa per un periodo prolungato si stanca fisicamente e spiritualmente. La muscolatura perde la sua sensibilità e la sua forza di tensione, le istanze di controllo e di conduzione sono accecate. Contro simili intorpidimenti aiutano le pause ed i cambiamenti rigeneratori. Esercizi di distensione e di respirazione durante il match mantengono freschi il corpo e l’animo.

Con quale frequenza tu debba concedere ristoro alle tue cellule rosse e grigie dipende da molte premesse individuali. Per i tiratori si presta bene quale tappa raccomandabile una serie di dieci colpi conclusa. Il giocatore di golf cercherà di recuperare lungo il percorso alla prossima buca. Ma per favore con coerenza e con sistema; la successione delle misure di rilassamento dovrebbe essere fissata ed esercitata durante gli allenamenti.