

## La psiche del colpo (13)

Come si svolge il training mentale

Per poter pilotare in modo ottimale un'azione sportiva, lo sportivo dovrebbe disporre di una conoscenza e di informazioni in misura possibilmente alta sulla propria disciplina. A fornire queste cognizioni sono l'esperienza, i colleghi, l'allenatore ed i manuali.

Testo ed illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

E' difficile immaginare un altro concetto che venga così strapazzato nello sport e nelle cronache sportive quanto quello del training mentale. Tradotto in altri termini, non significa altro che allenamento spirituale, cioè qualcosa come la costruzione sistematica del sapere e la sua applicazione mentale.

Avremmo rinunciato volentieri all'impiego di questo concetto, visto come difficilmente lo si possa utilizzare in modo preciso, alla luce del suo logorio. D'altra lato suona bene e corre sulla bocca di tutti. Perciò lo affiliamo un poco e lo utilizziamo per il resto senza disagio.

Raccogliere, ordinare, applicare

Per potere dirigere in modo ottimale un'azione sportiva, lo sportivo attivo dovrebbe disporre di una quantità elevata di conoscenze e di informazioni sulla sua disciplina sportiva. A questo scopo in generale si raccoglie tutto quanto ci viene fornito dalle più svariate fonti. Così per esempio: le regole, l'equipaggiamento, la tattica, la tecnica, le relazioni psichiche, la condizione, la biomeccanica, la medicina, la nutrizione....

Ognuna di queste fonti comprende un grande numero di informazioni che si compongono di fatti concreti o di teorie complesse. Mentre i fatti devono essere semplicemente acquisiti (il tempo di gara per un programma di 40 colpi con il fucile ad aria compressa ammonta a 75 minuti), le connessioni complesse richiedono inoltre comprensione attiva (un vento costante da sinistra devia progressivamente verso destra un corpo volante, poiché con velocità decrescente la stabilità della traiettoria diminuisce !?). Per capire quest'ultimo pensiero è indispensabile una lezione di fisica. Questa regola balistica basilare è utilizzabile in ugual misura per il tiratore come per il giocatore di golf. Dovrebbe essere padroneggiata da entrambi quando sparano nel vento.

Fiumana di informazioni

Chi ha la testa piena di fatti, annega nel flusso di queste informazioni. Per poter mantenere una visione d'insieme, i dettagli dovrebbero presentarsi in una struttura ordinata ed esauriente. Chi ha nozioni sul vento laterale, dovrebbe pure conoscere il vento contrario e depositare assieme le due teorie, per poter trovare il materiale, quando le folate si presentano frontalmente e di traverso.

Molte informazioni ordinate sono la premessa per poter agire in modo adeguato in una situazione concreta. Ma soltanto con l'applicazione ne risulta una soluzione valida nel senso del compito. In tutto questo è necessario che il giocatore come prima cosa avverta il vento (percezione + attenzione) e che gli riconosca un'efficacia ragguardevole. Solo in seguito si ricorre alle nozioni sul vento laterale e su quello contrario per poi combinarle. Supponiamo che il giocatore giunga

ad una valutazione della traiettoria, com'è rappresentata nell'immagine. Egli si aspetterebbe di conseguenza che la battuta verso il centro del verde (la linea tratteggiata in giallo) finisca presumibilmente a sinistra e che sia un poco corta. Quale strategia possibile di contromisura potrebbe tentare di battere un po' più lontano e un po' più a destra (linea blu). Rimane ancora da chiarire, quanto forte viene stimata la deriva, in quanto di conseguenza si definirà l'entità della correzione.

### Fornitori della conoscenza

Per portare le tue conoscenze alla portata richiesta, sono a disposizione molte e diverse fonti. Il fornitore principale è l'esperienza pratica, che ti inonda di conoscenze in occasione di ogni esercizio e soltanto in gara in modo permanente. Tutto quanto fai e quel che ne consegue contengono messaggi validi, fondamentali. Si tratta di interpretarli e di inserirli nell'archivio esistente.

Purtroppo l'acquisizione di conoscenze attraverso l'esperienza non funziona automaticamente. E' per questo motivo che molti sportivi commettono sempre gli stessi errori. Così molti giocatori di golf hanno toccato con mano che il vento influenza la loro pallina. Malgrado ciò, dopo anni di pratica, ancora non riescono a interpretare quanto avviene e per quali motivi .

Prima che gli avvenimenti percepiti possano diventare dei dati salvati utilizzabili è necessario un processo di trasformazione. Nei casi di contesti semplici ciò avviene attraverso la propria conoscenza. Colui che per tre volte di seguito batte troppo corto, metterà sicuramente di propria iniziativa più forza nella propria battuta per il quarto colpo. In contesti più complicati spesso il ragionamento sulle conseguenze fallisce , come spiegato dall'esempio sulle osservazioni del vento.

### Consiglio dell'allenatore

Per riconoscere leggi più complesse, di regola ci vuole una spinta, una segnalazione dall'esterno. Qui viene in soccorso il consiglio di un concorrente più esperto o dell'allenatore preparato.

Tip per l'allenatore: quale „coach“ di un „gruppo di quadri“ ritengo ovvio condire con una lezione di teoria ogni unità di allenamento piuttosto lunga. Una breve presentazione con successiva discussione che tratta di volta in volta un tema ben specifico. Così con il tempo ne risulta per il singolo atleta una visione d'insieme. Per l'allenamento successivo sarà bene inserire dei compiti che mettano in pratica quanto è appena stato trattato. Le unità teoriche dovrebbero essere brevi (5-15 minuti e ben preparate. Se gli ascoltatori brontolano, la causa va cercata nelle parti deboli della lezione.

Una via classica che porta alle conoscenze specifiche sono i media tradizionali, come i libri, gli articoli di giornali, i video o i CD. Gli stessi sono stati realizzati da teste sagge e si sforzano di trasferire su carta in modo esauriente e comprensibile quanto merita di essere conosciuto. Poiché i titoli attuali riposano su alcune generazioni che ci hanno preceduto, si può supporre, di ritrovare nella letteratura specifica gran parte della documentazione istruttiva dominante.

## Imparare dai libri

Il centroeuropeo istruito ha già incontrato il libro a scuola, quale strumento centrale della pedagogia. Tutto quanto viene ritenuto importante da sapere, lo si trova stampato. I manuali sportivi inoltre sono riccamente provvisti di immagini e di disegni.

Ancora oggi non esiste una forma più efficace di trasmissione del sapere del manuale. Lo stesso è sempre a disposizione e lo si può consultare ovunque. Tutto ciò che non capisco, lo posso leggere tre volte. Quanto mi annoia, lo ignoro. Più libri sullo stesso argomento presentano degli aspetti differenziati e ti educano al pensiero critico. Un libro ben impostato mi aiuta inoltre a sistemare le mie informazioni in una struttura.

## Leggere ed esercitare in parallelo

Chi inizia a praticare una disciplina sportiva, dovrebbe poggiarsi su un buon manuale. Chi legge e si esercita in parallelo, approfitta in entrambi i settori. Nel contempo la struttura di un libro ti porta ad una visione d'insieme, che ti accompagnerà durante l'intero sviluppo tecnico.

Pure tutti gli altri settori specifici, come l'allenamento della condizione, l'alimentazione o la psicologia sportiva sono a disposizione in forma scritta. Una biblioteca ben fornita non costa un occhio della testa. Quale contropartita ti procura in ogni tempo chiarezza e aiuto in questioni di dettaglio. Pure quali fattori di motivazione i manuali sono insuperabili. Essi forniscono suggestioni in abbondanza e arricchiscono il tuo lavoro d'allenamento. Sei rifornito in modo sufficiente? Leggi regolarmente ?

## Descrizione delle illustrazioni:

Pratica  
Tecnica  
Saper agire

Andare in posizione  
Mirare  
Partenza del colpo

Allenatore  
Collegli  
Libri  
Illustrazioni, riviste  
Video  
ecc.