

La psiche del colpo (14)

### **Chi ha una corretta posizione in piedi, colpisce meglio**

Due questioni sono di alto interesse per l'allenamento e in particolare per la stabilità della prestazione in gara: come si acquisisce la posizione iniziale (di partenza) ? Come la si realizza?

Testo e illustrazioni: Heinz Reinkemeier und Gaby Bühlmann

Nelle discipline sportive statiche la posizione al momento della partenza del colpo o della battuta è un fattore centrale. Per colpire con regolarità il portamento deve rispondere alle esigenze tecniche, avere la direzione perfetta e rimanere costante, uguale da colpo a colpo.

Dal profilo psicologico ciò solleva due domande che sono di alto interesse per l'allenamento ed in particolare per la stabilità delle prestazioni in gara: come si acquisisce la posizione iniziale ( di partenza) ? Come la si realizza?

Dietro a queste due domande si nasconde un'osservazione, che si deve ripetutamente fare. Confrontando la posizione in allenamento ed in gara, affiorano rilevanti deviazioni della stessa. Mentre l'atleta addossa le proprie difficoltà in gara a disturbi dovuti all'agitazione o alla concentrazione, il "coach" riconosce, osservando dal di fuori, importanti mancanze contro le regole tecniche, per esempio quelle relative alla posizione di partenza. I risultati scarsi hanno origine in primo luogo da debolezze tecniche, perché forse il corpo posizionato male, reagisce automaticamente in modo imprevedibile. Visto in ottica opposta diremo che la stabilizzazione della posizione iniziale (di partenza) porta a prestazioni in gara chiaramente migliorate. Chi sta in piedi in modo corretto, colpisce anche con i nervi tesi al massimo.

### **Formare il portamento**

Già per i primi colpi o le prime battute, il principiante assume una posizione che corrisponde solo approssimativamente alle esigenze. Chi ha talento raccoglie le regole necessarie passando via ed osservando gli altri ; altri invece hanno bisogno per le conoscenze di base dell'aiuto di un direttore d'esercizio o di un collega.

Aumentando la pratica affiora un *senso* del portamento. La nostra memoria del movimento tiene pronte certe informazioni, che ci conducono in modo sempre più preciso nella posizione desiderata.

Responsabili di questa guida del portamento sono in primo luogo i ricettori della tensione nella pelle, nei muscoli e nei tendini. Essi ti annunciano dove si trovano al momento le tue membra e sotto quale tensione. Accoppiamenti a reazione sensibili nel sistema nervoso fanno in modo che tu ti tenga bilanciato e che, in caso di sbandamenti tu ti rimetta in equilibrio.

Quanto più spesso assumi una posizione, tanto più preciso sarà il lavoro di percezione e di conduzione della posizione. Grazie a sistemi d'analisi come lo SCATT si può dimostrare che un tiratore al fucile ben allenato mostra ancora soltanto circa il dieci per cento delle oscillazioni che un principiante effettua nella stessa presa di posizione.

La capacità di stare in piedi in modo corretto e fermo è dunque possibile, in grande misura, allenarla. Essa viene ulteriormente ottimizzata attraverso la qualità tecnica della posizione e attraverso l'intensità dell'allenamento.

### **Sentire e vedere**

Gli sportivi ottengono dunque attraverso l'esercizio un sempre più preciso senso per la precisione dei propri portamenti. Inoltre vengono aperte altre fonti di informazione, che offrono loro ulteriori punti di riferimento. Quale fonte più importante a questo punto va citata la vista. Gli occhi rilevano lo spazio e stabilizzano la posizione, tenendo costante quella del corpo in riferimento alle più vicine superficie.

Mettiti alla distanza di mezzo metro dalla intelaiatura di una porta e fissa lo spigolo all'altezza dell'occhio. Solleva ora un piede e tendi le braccia sopra la testa. Sforzati a rimanere il più fermo possibile.

Ora chiudi gli occhi e cerca di mantenere la stabilità appena raggiunta. Presta attenzione al piede sul quale poggi e osserva come qui aumenta l'attività. Se in questa posizione passi alla respirazione ventrale avvertirai subito, che le oscillazioni si tranquillizzano. Non appena aprirai gli occhi, lo spigolo della porta ti riporterà in equilibrio.

Dopo questo piccolo esperimento molti sono sorpresi che il senso della vista domini in grande parte la nostra conduzione del portamento e del bilanciamento. Colui che nell'oscurità attraversa una camera può ulteriormente approfondire questa esperienza.

Durante la presa delle posizioni di partenza (iniziali) sportive utilizziamo la vista ancora per ulteriori misurazioni. Così percepiamo e correggiamo per esempio la posizione dei piedi (angolo, distanza e direzione dei piedi) con gli occhi. La messa in direzione della posizione rispetto all'obiettivo avviene tramite una determinazione della direzione, con la quale la linea della punta dei piedi viene prolungata fino all'obiettivo, al punto d'impatto. I principianti si limitano al "phi volte il pollice", mentre i professionisti qui badano al millimetro.

Pure la posizione delle mani e di altre parti visibili del corpo, da parte degli sportivi vengono esaminate, controllate con gli occhi. La percezione tattile e la percezione visiva vengono confrontate fra di loro finché il senso e l'immagine sono soddisfacenti.

Qui i professionisti mostrano di nuovo in allenamento ed in gara un comportamento chiaramente diverso. L'inesperto liquida simili preparazioni per lo più in fretta ed in modo superficiale, l'esperto per contro proprio per questi preparativi si prende tutto il tempo necessario. In situazioni di finale ho osservato giocatori top riprendere i movimenti fino a venti volte, prima di proseguire.

### **Spiegare il portamento**

Mentre gli sportivi medi, in relazione alle posizioni iniziali (di partenza) si abbandonano per lo più al senso e ad avvicinamenti approssimativi, i professionisti impiegano sforzi ben superiori a questo scopo. Essi sanno descrivere il proprio portamento (la propria posizione) in modo esatto, poiché hanno immagazzinato le istruzioni per la costruzione con molti dettagli nella loro testa. Questo progetto di costruzione viene redatto in allenamento e successivamente affilato, fino al momento in cui risponde alle più alte esigenze.

Esercizio: prendi in mano un foglio e annota le regole principali che hai memorizzate per la tua presa di posizione risp. per la tua posizione iniziale al momento della battuta. Numera i punti chiave e ordinali secondo la loro importanza. Rifletti per un attimo, se in occasione della tua ultima gara hai rispettato in continuazione questi comandamenti. Porta con te il foglietto al prossimo allenamento e fissalo sul banco di tiro o sulla tua borsa. Costata se questo “bigino” ti aiuta a lavorare in modo più preciso .....

### **Progetto ed esecuzione**

In allenamento si tratta di progettare un piano di costruzione per la tua posizione che sia il più perfetto e dettagliato possibile. Questo processo procede in continuazione in quanto giornalmente affiorano nuovi punti di vista e gli esistenti devono essere corretti.

In gara si tratta di rispettare esattamente questo piano di costruzione. Ciò esige concentrazione e disciplina. Contemporaneamente proprio qui sta uno dei contravveleni (antidoti) più efficaci per l'attenuazione della sovraccitazione e delle oscillazioni emozionali. Non appena ti rivolgerai ai dettagli della tua azione, tutti gli altri pensieri e le altre fantasie sono relegate in secondo piano.

La registrazione mentale del comportamento tecnico corretto ti aiuta a prendere due piccioni con una fava. Da una lato si preoccupa di condurre minuziosamente il tuo comportamento e dall'altro occupa la tua psiche, in modo che non vengano più liberate delle capacità per pensieri devianti. Nel caso in cui in gara tu dovessi di nuovo perdere il controllo e trovarti a pochi passi dall'impazzire....non ci sono problemi ! Osserva i tuoi piedi, le tue gambe, le tue mani....