

La psiche del colpo (3)

I diversi tipi di stress

„Ogni Giacomo è diverso“ dicono i Renani affermando così una nozione fondata scientificamente. E' un dato di fatto che tutte le persone vengono mobilitate da stimoli di stress, ma presso ognuno questa reazione si presenta in modo chiaramente diverso.

Testo ed illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

A te interessa ovviamente la tua personale impronta, in quanto in pratica tu hai a che fare con la stessa. Per arrivare sulla traccia del tuo profilo di stress ci serviamo del metodo del “differenziale semantico”. In proposito trovi elencate a destra alcune reazioni d'allarme tipiche.

Si tratta di trovare in quale direzione e con quale intensità avvengono i tuoi cambiamenti fisici e spirituali, intellettuali. Così ottieni un quadro relativo ai disturbi, che devi fronteggiare nelle fasi decisive di una competizione. Se non sei confrontato con nessuno dei due estremi, scegli un cerchio al centro. Qui trovi le categorie d'osservazione, per le quali devi apporre un punto per ogni riga.

Rendere mobile o floscio ?

Valutazione: Chi ha apposto i propri punti soprattutto nell'ambito giallo a sinistra appartiene a quelle persone, le quali sotto stress agiscono intensamente mobili. Le funzioni vitali vengono accelerate, in modo da affrontare attivamente il “disturbo”. Questo tipo di stress mostra nella competizione i sintomi di agitazione classici e appartiene chiaramente alla maggioranza.

Chi per contro ha fissato i propri punti in modo preponderante nell'ambito rosso, appartiene a quelle persone che agiscono in modo floscio, fin troppo rilassato. Le loro funzioni vitali vengono ridotte. Persone che reagiscono piuttosto in questo modo sono una minoranza. Le stesse vengono spesso capite male, in quanto le loro reazioni vengono interpretate quale carente motivazione. Chi ha apposto le proprie crocette soprattutto nei cerchi centrali risulta meno influenzato globalmente dallo stress. Ciò può essere causato da esperienze frequenti e prevalentemente positive. Oppure può indicare una motivazione carente in seguito a sovraccarico.

Sotto una pressione considerevole

Alcuni anni fa abbiamo pregato un centinaio di tiratori al fucile delle squadre nazionali dell'Austria, della Svizzera e della Germania di stimare il loro grado d'agitazione durante una competizione importante. Si trattava di tener conto e di valutare il giorno prima, l'ora prima, il tiro di prova ecc. fin verso la finale.

Da questa inchiesta è risultata la curva sulla pagina destra, che riproduce in modo semplificato il corso della mobilitazione. Tutte le tiratrici e tutti i tiratori ammettono che lungo tutta la competizione si trovano sotto una pressione elevata. La stessa non rimane costante ma cambia in modo considerevole durante le diverse fasi. Valori estremi si riscontrano in occasione del primo colpo di gara, in momenti di crisi (colpaccio, una serie di bellissimi colpi....) e con gli ultimi colpi. Ancora maggiormente opprimente viene valutata la finale. Qui l'agitazione raggiunge con ogni colpo valori massimi. Ciò è plausibile in quanto qui si danno comandi dall' esterno, si viene a conoscere lo stato dei risultati sull'apposito cartellone, la vittoria e la sconfitta si avvicinano sempre di più. Ecco che il tutto si fa molto stretto.....

L'ultima competizione

Ti invitiamo a riprodurre la tua ultima gara principale nel secondo grafico. Annota dapprima tutte le stazioni più importanti, che nella tua disciplina sono sicuramente diverse. Segna con un punto l'agitazione nelle diverse fasi e collega i vari punti così da formare una linea. Ne risulta il tuo profilo di gara ed una stima relativa ai tuoi momenti critici.

Prima di passare a questa valutazione dovresti concederti un momento di tempo per ricordarti il più esattamente possibile degli avvenimenti. Rilassati, chiudi gli occhi e fai risorgere la giornata in questione con il più grande numero possibile di particolari: colazione – partenza – preparazione – annuncio dello “start”-Ritorna con il pensiero alla gara e rivivila in tutte le sue fasi decisive. Soltanto in questo modo ritorni alle tue vere sensazioni; il ricordo altrimenti trasfigura parecchi particolari.

Il tuo modo attuale di vivere una gara non durerà certamente in eterno. Attraverso l'esperienza, la giusta presa di coscienza e l'allenamento il tuo atteggiamento si modifica. Se tu lavori in modo sistematico alla conduzione e all'interpretazione degli stimoli di stress avrai buone probabilità di poterli padroneggiare. Ciò vale anche per coloro che da tempo si sono abituati ad un bilancio match piuttosto scarso. A condizione naturalmente che siate pronti, disposti a darvi una scossa e ad affrontare le successive fatiche.