

COME CONTROLLARE L'ANSIA AGONISTICA

Un buon equilibrio fra tecnica, preparazione fisica e psicologica è la base indispensabile per l'ottimizzazione della prestazione sportiva. Il controllo della situazione emotiva nella gara influenza notevolmente il risultato agonistico. Autocritica ed intelligenza pratica aiutano a sopportare momentanei insuccessi.

Per ottenere una buona performance sportiva nel tiro con l'arco si deve seguire un programma di preparazione completo e progressivo per raggiungere le più alte prestazioni senza pregiudicare le proprie strutture né superare le proprie possibilità. La preparazione si deve basare su una partecipazione in parti uguali tra loro di elementi importanti costituiti da: tecnica, preparazione fisica e psicologica. In uno sport come il tiro con l'arco queste tre componenti risultano molto importanti perché se è vero che la preparazione fisica è indispensabile

e come tale va ricercata considerando la potenza dell'arco utilizzata, la forza muscolare necessaria per tenderlo ed il numero di frecce tirate in gara ed in allenamento, così pure la tecnica deve essere posseduta perfettamente dall'arciere per eseguire il gesto, in sé pur semplice, correttamente, con una ripetitività di esecuzione identica il più possibile per tutte le frecce; non di meno va curato il controllo psicologico, che è notoriamente molto influente nella prestazione, ma su cui ci si basa forse troppo quando si pensa di sopperire con ciò a gravi deficit di tecnica o di preparazione fisica, dimenticando per l'ennesima volta che tecnica, preparazione fisica e psicologica sono complementari l'una all'altra e se vi è un deficit in una è più difficile il recupero con l'altra.

Non basta la passione

Ottenere dei risultati agonistici ad un certo livello comporta sacrificio e disciplina, non solo passione; l'arciere è un uomo o donna come tutti e pertanto non può fare a meno di negoziare durante la gara con le componenti della propria personalità. Il maggior contributo psicologico per gli atleti è quello di insegnare a gestire la propria soggettività, cioè ad adattare il proprio modo di funzionamento psicologico alle esigenze della competizione. È un lavoro fondato su tre tappe; la prima è il rilassamento dinamico che permette all'atleta di padroneggiare il proprio livello di vigilanza avvertendo tutto ciò che avviene nel proprio corpo; l'allenamento mentale sviluppa la capacità di concentrazione mediante immagini positive (si tratta in sostanza di rappresentarsi una gara sotto buoni au-



Nel momento cruciale in cui si scocca la freccia bisogna saper gestire la propria emotività che se non ben controllata può sfociare nell'errore.



spici); infine c'è il recupero fisico mediante la presa di coscienza delle principali funzioni corporee (respirazione, stato dei muscoli, cuore, circolazione) grazie alla tecnica di training autogeno, con cui si aiuta l'atleta a recuperare meglio e più rapidamente dopo la gara. Di fronte all'insuccesso troviamo due atteggiamenti psicologici diversi: scoraggiamento, depressione, magari il ritiro oppure la mobilitazione di tutte le risorse, quando una caduta passeggera agisce come una frustata salutare. L'atleta non ama la sofferenza fine a se stessa, ma si sforza invece di conservare dentro di sé il gusto del gioco che l'aiuta a sopportare le costrizioni dell'allenamento.

L'ansia compromette il buon risultato

Ma questi argomenti hanno coinvolto a mio avviso più del dovuto molti arcieri mentre preferirei parlare di un fattore psicologico di cui molti arcieri si lamentano: l'ansia agonistica. Ansia che tocca il punto massimo quando l'arciere è sulla linea di tiro o sul picchetto della piazzola, che è un momento cruciale in cui si deve saper gestire una situazione emotiva che se non ben controllata può sfociare nell'errore. Si hanno in questa situazione i noti segni dell'iperemotività: battito del cuore accelerato, mani sudate, gambe malferme, traspirazione abbondante ecc.

Tutto ciò può essere di danno nella prestazione, ma bisogna anche considerare che un livello adeguato di ansia agisce come stimolante, difficile è poter stabilire quale è il limite, certo è che ognuno dovrebbe cercare di individuarlo soprattutto considerando che tutte le sensazioni che si provano sono una cosa naturale e non devono preoccupare più di tanto, e tutti le

hanno in maggior o minor grado. Se però ci si accorge di trovarsi in una situazione di allarme eccessivo, percepito soggettivamente come uno stato di disagio ed obiettivamente rilevabile da una serie di parametri (decadimento delle prestazioni), è necessario allora cercare una risoluzione delle tensioni preagonistiche con tecniche auto o eteroindotte che però necessitano di un indirizzo medico che può indirizzarle e focalizzarle meglio.

Altri fattori che possono essere motivo di ansia prima e durante la gara sono i dubbi o incertezze sulla propria preparazione che deve essere sempre considerata la migliore possibile rispetto alle proprie possibilità di allenamento, anche i dubbi sui materiali usati che non vanno messi in discussione durante la gara o ancor peggio confrontati con quelli degli altri, materiali che devono essere ben conosciuti e pronti per essere usati.

Una saggia autocritica aiuta l'arciere

Queste brevi note introduttive ad argomenti che molto spesso hanno coinvolto a mio avviso più del dovuto molti arcieri, vorrei che fossero considerate come consigli scaturiti dal compendio fra la mia esperienza professionale e quella di arciere sempre tenendo presente gli obiettivi che ci vogliamo prefiggere!

Lasciarsi coinvolgere da tecniche di rilassamento particolari, la ricerca di profondi significati nell'arco sono spesso più di danno per un medio arciere che di beneficio; in questi casi una buona dose di autocritica, di intelligenza pratica e di gusto del gioco aiuta a sopportare l'insuccesso e lo scoraggiamento che spesso è presente quando non si ottengono risultati.

Guido Neri