

LA SUGGERZIONE VINCENTE



Parliamo di Training Autogeno: una tecnica efficace per combattere l'emozione al momento del tiro e per rendere l'arciere più sicuro e consapevole delle proprie capacità.

Filippo Donadoni, tre volte Campione d'Europa e nel 1989 del Mondo, da qualche anno per le competizioni adotta il Training Autogeno.

«*Io posso perdere questa gara*»: una frase che, pronunciata da Filippo Donadoni, tre volte campione d'Europa e nell'89 del Mondo, può avere strane risonanze. Perché, in effetti, lui perde raramente una competizione e a trent'anni ha già collezionato tutti i titoli possibili. Ma proprio in tale affermazione è celato uno dei segreti dei suoi continui successi. Si tratta, come vedremo, del Training Autogeno, una forma di terapia psicologica che l'individuo applica su se stesso, con molteplici finalità. Efficace nel combattere timidezza, balbuzie, nevrosi di vario tipo, per lenire il dolore, preparare la donna in procinto di partorire, alleggerire lo sforzo fisico e la tensione emotiva in occasioni importanti, è molto usata anche nella preparazione psichica dell'atleta impegnato in varie discipline sportive. L'idea fu concepita i primi anni del '900 da Schultz, psicologo tedesco, per essere poi codificata nel 1930. Il cosiddetto «stato autogeno» - durante il quale il soggetto si suggestiona in senso positivo, al fine di raggiungere un determinato obiettivo - si differenzia comunque dalla vera e propria ipnosi. In questo senso, infatti, la libertà della persona, ammesso che sussista, appare assai limitata dallo stretto rapporto di dipendenza con l'ipnotizzatore. Chi applica invece il Training Autogeno si autogestisce completamente, rafforzando nel tempo la propria autonomia, grazie al sempre più spiccato equilibrio interiore conseguito. Anche l'arciere che pratica il tiro con l'arco tradizionale sarà in grado di raggiungere, in tal modo, un notevole autocontrollo, migliorando sensibilmente il rendimento. Ma sentiamo il parere e la diretta esperienza che Donadoni ha maturato in proposito.

Quando e perché hai conosciuto il Training Autogeno?

«La psicologia mi ha sempre interessato e per curiosità, tredici anni fa, ho frequentato a Bergamo un corso di T.A., senza pensare di

applicarlo un domani anche al tiro con l'arco».

In cosa consiste e come si applica?

«Eviterò una descrizione dettagliata della pratica per consentire un apprendimento a chi desideri iniziare. Il T.A. si basa innanzitutto sull'inimmaginabile influenza che le parole hanno sulla nostra mente. La serie di formule ideate da Schultz, ripetute mentalmente in sequenza e in una posizione di completo relax, avrà il potere (dopo un lungo periodo di allenamento, Training appunto) di portarci all'istante in uno stato fisiologico ottimale e ad un rilassamento mentale simile allo stato ipnotico. Già questo livello ha un'ottima efficacia nel superamento della stanchezza (si dice che dieci minuti di Training valgono, per il riposo, dieci ore di sonno). Una volta raggiunto tale stato di semi-ipnosi ci si può ripetere, sempre mentalmente, opportune frasi, studiate in precedenza, che raggiungono l'inconscio e ci aiutano a modificare i nostri comportamenti e a sciogliere certi "blocchi". Queste formule, per avere un determinato effetto, devono essere elaborate molto attentamente, mai costruite in modo negativo (es. "io non ho paura di questa gara"), ma positivo (es. "io tiro tranquillamente"). Devono inoltre contenere parole di profondo significato per il soggetto, brevi, incisive e, se possibile, in rima».

Qual'è l'utilità specifica del Training Autogeno per il tiro con l'arco?

«Il T.A. viene utilizzato in tutte quelle discipline in cui si vogliono raggiungere risultati particolari. A quanto ne so, la applica anche la Nazionale olimpica Fita. Per il tiro istintivo venatorio, da me praticato, credo sia una tecnica più importante che mai. Il nostro è soprattutto uno sport mentale. Se la preparazione fisica può essere raggiunta abbastanza



facilmente da chiunque, ciò che determina la bravura dell'arciere è l'atteggiamento della sua mente. Sia il controllo psicomotorio necessario durante la fase della trazione che il puntamento non sono soggetti a rassicuranti regole matematiche. In quell'attimo di intensa concentrazione prima del rilascio tutto è giocato sulle nostre sensazioni. Nessun mirino, nessun clicker, nessun riferimento di mira. Un'inesistente barriera tra un successo spettacolare e un ridicolo fiasco. Questo è l'aspetto più critico ed entusiasmante del tiro istintivo: l'arciere è solo con se stesso e le sue paure, è una bandiera al vento delle proprie emozioni. A volta sembra che sbagliamo appositamente per giustificare la nostra paura di farlo. Come si può facilmente immaginare, quanto più il tiro sarà importante (una freccia decisiva in una competizione internazionale o l'unica a disposizione per colpire un animale dopo

giornate di inseguimento), tanto più la nostra impotenza latente sarà in agguato. Ecco dove il Training Autogeno può, senza promettere miracoli, aiutarci a godere delle nostre meravigliose capacità».

Puoi fare un esempio più specifico di applicazione personale di questa tecnica?

«Il più grave e diffuso problema degli arcieri istintivi che può trovare una valida soluzione nel T.A. è la cosiddetta «malattia del ghiaccio», già citata da Fred Bear e ben evidente in molti nostri tiratori. Consiste in un blocco mentale che impedisce completamente la trazione e induce ad aprire la mano involontariamente prima di raggiungere l'ancoraggio, con effetti antiestetici e disastrosi e la massima frustrazione dell'arciere. Egli non riuscirà mai, quanto più si impunta con la volontà, a costruire correttamente il tiro importante, mentre durante gli allenamenti non sperimenta magari alcuna difficoltà.



Tale problema capita paradossalmente a chi ha raggiunto una profonda assimilazione del tiro istintivo e in un certo senso rappresenta la più alta espressione di uno fra i più significativi fattori del buon tiro: lo "sgancio involontario". Io stesso ne sono rimasto colpito per diversi anni e ho visto amici spinti addirittura ad abbandonare l'arco.

Ho quindi deciso, prima del Campionato mondiale di Bormio, di tentare una soluzione con il T.A., ottenendo buoni risultati. Per prima cosa ho analizzato le radici del problema: è come se la mente scavalcasse l'aspetto fisico del tiro ritenendo superfluo completare la trazione, e volesse colpire il bersaglio con la sola

volontà. Pensando alle parole che, come dicevo, hanno una grande importanza sul nostro comportamento, ho notato che si è soliti dire "Io tiro con l'arco", declassando involontariamente l'attrezzo e il gesto a significativi componenti fisiche del tiro. Ho provato allora a impormi come formula intenzionale durante il Training - nel mio letto durante la pratica consueta e, quando necessario, tra una piazzola e l'altra - la frase "io tiro l'arco", rafforzata a volte dall'avverbio "profondamente" oppure dagli aggettivi "tranquillo e sicuro". Dopo poche settimane la trazione è tornata a essere completa. Altre volte il problema può essere la semplice paura di perdere una gara, di deludere gli amici e di inciampare in errori banali pro-

prio quando meno lo desideri. Pesa, in questo caso, un gravoso senso di responsabilità, che rischia di trasformare

il sereno piacere del tiro in dovere o in un'affermazione di superiorità. Qui la formula "io posso perdere questa gara" mi ha spesso alleggerito la mente».

Puoi fornire qualche consiglio a chi fosse interessato?

«Per prima cosa, di partire con il piede giusto. Il Training Autogeno è acquisito correttamente solo frequentando un corso presso un psicologo abilitato dalla scuola ufficiale del dottor Schultz. Ogni altro approccio errato - come la manualistica in vendita agli ipermercati - può pregiudicare il futuro apprendimento. Infatti sull'onda del successo di questa disciplina sono nate parecchie correnti parallele di pseudo-training che personalmente non voglio prendere in considerazione. Inoltre la tecnica basata su sei lezioni soltanto è estremamente semplice e non richiede nessuna facoltà particolare per essere appresa. L'unico punto delicato è la corretta formulazione delle successive frasi intenzionali per la quale si può senz'altro trovare un valido aiuto nello psicologo-insegnante. Per quanto riguarda la specifica applicazione al tiro con l'arco, sono felice di mettere a disposizione la mia esperienza a chiunque volesse contattarmi. Intendo anche organizzare un corso nella mia città e consiglio a chi risiede altrove di contattare, presso cliniche o palestre specializzate, gli insegnanti abilitati».

Ma esistono delle resistenze fra gli arcieri istintivi a tale proposito?

«Non proprio resistenze ma un pregiudizio di fondo sì. Che per il tiro istintivo sia sufficiente l'improvvisazione, e qualunque approccio più meditato e sofisticato possa essere dannoso alla sua spontaneità. Niente di più errato: non vedo perché, così come si cura l'attrezzatura, non si debba fare altrettanto con l'atteggiamento mentale. Niente può essere raggiunto in mancanza di un equilibrio interiore. Tantomeno il centro!». Insomma, se vogliamo giocare questo gioco, facciamolo con tutte le carte in regola!

Monica Caiti

