

La preparazione psicologica nel tiro con l'arco

Di Ziya Korus (Hacettepe University, Scuola delle Scienze e Tecnologie Sportive, Ankara, Turchia) e Perican Bayar (Università di Educazione Fisica e Sport, Ankara, Turchia).

Al giorno d'oggi lo sport si basa molto sul concetto di élite. Anche il più piccolo ostacolo sulla via che porta alla perfezione dev'essere eliminato e gli arcieri sono spinti a portare le loro prestazioni a un livello sempre più alto. Per questo motivo vengono condotti moltissimi studi tra i quali è possibile annoverare la psicologia dello sport, o meglio "***l'applicazione dei principi e delle regole della psicologia allo sport***" (Anshel, 1994; Korus, 1999; Weinberg e Gould, 2001).

Le applicazioni della psicologia dello sport si possono riassumere in 3 parti principali (Korus, 1999):

1. Per migliorare le prestazioni;
2. Per accelerare l'apprendimento e preparare gli atleti alle gare;
3. Applicazioni volte alla rimozione degli handicap psicologici che ostacolano le prestazioni.

Oltre a queste sono studiate altre applicazioni, utili quanto le tre principali, tra le quali ricordiamo la prevenzione degli infortuni, la riabilitazione, come intervenire in caso di emergenze, ecc. (Bull, 1993; Korus, 1999; Niedeffner, 1981).

L'allenamento mentale e la preparazione alle gare

L'allenamento mentale è un tema molto importante della psicologia dello sport ed è stato descritto da molti teorici. Per Richardson l'allenamento mentale è "***l'immaginare l'attività fisica nella propria mente, senza movimenti apparenti***" (tratto da Hecker e Kaczor, 1998). Sage (1977) lo descrive come "la raffigurazione o la pianificazione di un'attività, senza alcun movimento fisico". Esempi di questo allenamento mentale possono essere un arciere che immagina di essere ad una gara, oppure un pallavolista che si raffigura mentalmente mentre serve una palla. Per alcuni studiosi (come Singer, 1980) l'allenamento mentale è un processo di apprendimento passivo, non corredato dall'attività fisica. In base a queste definizioni, l'immaginare dell'attività fisica e la raffigurazione mentale dell'azione sono concetti usati all'interno della psicologia dello sport per descrivere concetti simili. Se si considera l'allenamento mentale come una tecnica usata dagli atleti, l'immaginazione può essere considerata come un processo facente parte di questa tecnica. Inoltre l'allenamento mentale, proprio come i sogni, comprende diversi processi mentali: il pensare alle proprie capacità, parlare con se stessi, visualizzare le azioni, ripeterle verbalmente, risolvere i problemi e canticchiare mentalmente (Murphy, 1996; Perry e Morris, 1995).

Gli studiosi hanno proposto diverse definizioni in grado di spiegare la differenza tra allenamento mentale e immaginazione. Secondo Schilling e Gubelmann (1995) "Morris e Bull considerano l'allenamento mentale come l'applicazione di tecniche psicologiche ben organizzate e definite in modo da aumentare le prestazioni sportive; la preparazione mentale e quella psicologica sono sinonimi dell'allenamento mentale". Suinn ha evidenziato come il sogno sia utile agli atleti per ridare slancio alle proprie capacità di visualizzazione mentale, mentre nell'allenamento mentale non c'è bisogno di rilanciare questo tipo di abilità poiché comprende anche la ripetizione orale e la visualizzazione, due attività che possono compiersi sia internamente che esternamente (Murphy, 1994; Murphy, 1996). Per chiarire al meglio la questione possiamo affermare che quando un atleta utilizza l'allenamento mentale, lui/lei può usare come allenamento anche il sogno.

Per molti ricercatori l'allenamento mentale può essere usato sia come preparazione alle gare, sia come aiuto per l'apprendimento (Bayar, 1999; Bull, Albinson e Shambrook, 1996; Magill, 1998; Murphy, 1996). I ricercatori interessati all'allenamento mentale come metodo di apprendimento si sono soffermati su alcune domande principali: fino a che punto un atleta (ai primi stadi dell'apprendimento) beneficia dell'allenamento mentale? L'allenamento mentale ha effetto su quei movimenti appresi in modo errato? (Magill, 1998; Schmidt, 1991). Sono stati studiati anche l'efficienza dell'allenamento mentale e il suo ruolo nello sviluppo delle abilità, oltre al loro

perfezionamento e all'adattamento in vari ambienti (Feltz e Landers, 1983; Rushall e Lippman, 1998).

Un altro problema tenuto in considerazione dagli studiosi è quello del ruolo dell'allenamento mentale nel miglioramento delle prestazioni e nella preparazione alle gare. Munzer e Hackfort (1999) hanno sottolineato il ruolo dell'allenamento mentale nel miglioramento delle prestazioni e nella preparazione alle gare, dichiarando che l'efficacia dell'apprendimento non è dovuta alle capacità, ma alla motivazione dell'atleta e alla sua volontà di essere psicologicamente attivo. Ad ogni modo alcuni ricercatori hanno fatto presente che l'allenamento mentale, oltre ad essere importante per lo sviluppo delle prestazioni, è legato anche ad altri aspetti (Rushall e Lippman, 1998). L'allenamento mentale può essere usato per mantenere attivo un atleta o per controllare il livello di eccitazione. Può inoltre aiutare l'atleta nella preparazione delle gare e nello studio delle diverse strategie, perfezionando tutti i dettagli legati alla prestazione esaminandoli mentalmente ancora e ancora. Un esempio del ruolo dell'allenamento mentale nel migliorare le prestazioni potrebbe essere questa: un arciere si trova sulla linea di tiro e prima di tirare rivede mentalmente tutta l'azione, dall'inizio alla fine. In questo esempio, l'allenamento mentale contribuisce alla prestazione dell'atleta permettendogli di ricordare alcune precise informazioni riguardanti l'esecuzione del tiro. Questo permette all'atleta di apprendere e combinare le sue capacità per raggiungere un alto livello in un ambiente competitivo.

Concludendo quindi possiamo affermare che l'allenamento mentale racchiude due diverse funzioni: il primo ruolo è quello dell'apprendimento, il secondo quello del miglioramento delle prestazioni o della preparazione alle gare.

L'allenamento mentale come preparazione alle gare

I programmi di allenamento mentale sono veloci, pianificati, possono essere adattati facilmente al programma di allenamento e possono aiutare l'atleta ad amare ancora di più lo sport, sviluppando al meglio le prestazioni (Martens, 1987). Con l'aiuto dell'allenamento mentale la preparazione alle gare diventa più facile, infatti usando regolarmente le sue energie l'atleta è più stimolato, i suoi compiti sono più chiari e la fiducia in sé stesso aumenta (Koruç, 1994a).

Davis (1991) ha studiato gli effetti di un programma di otto settimane volto al miglioramento delle prestazioni nel tennis, concentrandosi sulle abilità psicologiche (concentrazione, come affrontare i pensieri negativi, la preparazione alla competizione). Il programma ha influenzato positivamente sia le prestazioni, sia lo sviluppo delle capacità psicologiche. I risultati delle ricerche di Dewitt, Nideffer e Deckner, Silva e Suinn, hanno portato alla tesi che le strategie di allenamento mentale, quali il rilassamento, il sogno, l'organizzazione cognitiva e la prevenzione dei pensieri negativi possono migliorare le prestazioni sportive (Silva, 1984).

La pianificazione dell'allenamento mentale

Innanzitutto è importante prendere in considerazione la resistenza mentale. Secondo Mahoney moltissimi atleti di alto livello usano la tecnica dell'allenamento mentale, ma un numero altrettanto alto di atleti non ne fa uso a causa di mancanza di tempo o di opportunità. Gli atleti, fino a quando non raggiungono un livello elevato, non sono in grado di usare queste tecniche in modo sistematico, ma Suinn evidenzia che il loro uso in atleti di alto livello porta a risultati ancora più significativi (Hecker e Koczar, 1988). Weinberg a questo riguardo sottolinea che gli atleti alle prime armi dovrebbero concentrarsi sui movimenti di base e, mano a mano che aumentano le loro capacità, visualizzare l'azione in modo migliore (Romera e Silvestri, 1990). Secondo Bull, Albinson e Shambrook (1996) gli atleti possono migliorare le proprie abilità, rendendole più regolari e sistematiche, seguendo un allenamento mentale sia durante la preparazione alle gare che durante le gare stesse.

Caratteristiche della resistenza mentale

(Bull, Albinson e Shambrook, 1996):

1. Forte desiderio di avere successo; sono molti gli atleti di alto livello che potrebbero raccontarvi per quanto tempo hanno dovuto provare e riprovare prima di riuscire ad ottenere i risultati sperati. L'obiettivo principale dell'atleta dovrebbe essere quello di aumentare il proprio potenziale.
2. Restare ottimista anche di fronte alle difficoltà e ai momenti di forte tensione, resistere allo stress e ai dubbi: se un atleta non è in grado di affrontare la tensione, la sua resistenza mentale è debole e va rafforzata.
3. Controllare il controllabile: questo è uno degli argomenti più importanti per gli psicologi dello sport. Controllando gli aspetti controllabili, i dubbi, le preoccupazioni, le riserve di energia mentale, gli aspetti incontrollabili quali le condizioni meteo avverse, attrezzatura di bassa qualità o la rabbia non indeboliscono l'atleta, che può concentrarsi sui propri obiettivi. Se l'atleta riesce a combinare le sue capacità tecniche con quelle fisiche e quelle dell'allenamento mentale, alla fine può dare il meglio di sé nelle gare.
4. Alto livello di fiducia in se stessi. La fiducia di una persona riguardo alla propria capacità di riuscire in un'impresa può portare a un livello di riuscita più elevato.
5. Linguaggio del corpo positivo. Attraverso un uso corretto del linguaggio del corpo è possibile evitare di pensare al proprio avversario, trasformando lo stress, la rabbia e la tensione in aspetti positivi della preparazione e della prestazione.

La pianificazione dell'allenamento mentale

Per capire i programmi di allenamento mentale è essenziale prendere in considerazione tre punti principali. Il primo è che la preparazione alle gare è un'esperienza individuale; il secondo che senza allenamento mentale è più difficile vincere; infine il terzo punto afferma che i piani, a causa dello stress della gara, spesso non possono essere portati a termine come prestabilito. È per questo che un arciere di alto livello dovrebbe avere un programma di allenamento mentale e dovrebbe imparare come usarlo, in modo da saper applicare le tecniche anche da solo, seguendo uno schema di preparazione prestabilito. Questa spiegazione non intende però mettere in dubbio la necessità di un programma annuale (o di durata maggiore) ben prestabilito, bensì vuole evidenziare l'importanza dell'allenamento mentale.

Perché l'allenamento mentale è importante.

(Muscat, 2004)

- a. Gli atleti possono reagire automaticamente durante le gare;
- b. Permette agli atleti di collegarsi ai propri pensieri e sensazioni;
- c. Previene lo stress derivante dalla mancanza di controllo;
- d. Controlla l'ansia pre-gara;
- e. Riduce al minimo le decisioni non necessarie e i dettagli irrilevanti.

Elementi che fanno parte del programma di allenamento mentale.

(Muscat, 2004)

1. Conoscenza dei motivi che portano l'atleta a fare una determinata attività;
2. Conoscenza dello stato ideale dell'atleta (condizione fisica, fisiologica e psicologica);
3. Comprensione delle capacità di gestione dell'energia;
4. Uso corretto delle tecniche di visualizzazione.

Per mettere in pratica un programma di questo tipo, un atleta deve sapere come dare il meglio e come, e quando, non dà il meglio di sé.

Lista utile a strutturare un programma di allenamento mentale

(Bull, Albinson e Shambrook, 1996)

1. Definire tutti gli impegni già esistenti e riportarli su una tabella che rappresenta una settimana (es.: lavoro, allenamenti, tempo libero da dedicare alla famiglia, gare, ecc.).
2. Identificare dei momenti liberi all'interno della settimana (mentre si viaggia sui mezzi pubblici, mentre si fa il bagno, durante le pause dell'allenamento, quando si sistema l'attrezzatura, ecc.).
3. Annotare il numero necessario di allenamenti mentali settimanali;
4. Individuare i momenti da dedicare all'allenamento mentale;
5. Compilare un programma di allenamento mentale, aggiungendolo alla prima tabella.

Per programmare uno schema di allenamento mentale è essenziale identificare i punti di forza e i punti deboli dell'atleta. Il programma dev'essere individuale e dovrà utilizzare parole, suoni e pensieri importanti per l'atleta. Le routine di allenamento dovranno essere programmate in modo da essere complementari e all'interno dell'allenamento fisico dovranno esserci delle porzioni di allenamento mentale, che vanno monitorate e implementate all'interno delle esercitazioni. In questo modo sia la parte fisica che quella mentale dell'allenamento possono svilupparsi in contemporanea.

Il programma deve avere uno sviluppo graduale e l'allenamento mentale inizialmente dovrebbe avere una frequenza e un contenuto minori rispetto all'allenamento fisico. Ovviamente la realizzazione dell'allenamento mentale è possibile solo quando viene riconosciuta la sua reale importanza e quindi si sviluppa come parte integrante dell'allenamento (Murphy, 1996).

La gestione dell'energia

L'energia è definita in vari modi. Per Martens (1987) è una pulsione, un'attivazione o un'eccitazione del corpo o della mente e sia l'energia psichica, sia quella fisica fanno parte di questa definizione. Secondo Martens l'eccitazione è un'energia psichica e la definisce in questo modo: "ciò che rende funzionale la mente è il vigore, la vitalità e la densità". Quindi l'eccitazione è molto di più della semplice attività fisiologica dell'organismo. Alcune attività richiedono un basso livello di energia psichica, come ad esempio guardare la televisione, mentre altre attività richiedono un livello di energia più alto, come ad esempio tirare con l'arco durante una gara.

Se un atleta impara come preservare la propria energia e come usarla con parsimonia si mantiene più forte durante l'intera gara. È per questo motivo che gli arcieri dovrebbero imparare a preservare la propria energia durante i tiri e la tecnica usata per controllare l'energia prima, durante e dopo il tiro è molto importante. Un utilizzo economico dell'energia richiede che l'atleta stia agendo all'interno di un piano prestabilito e questo è quello proposto da Muscat (2004): quando l'atleta si

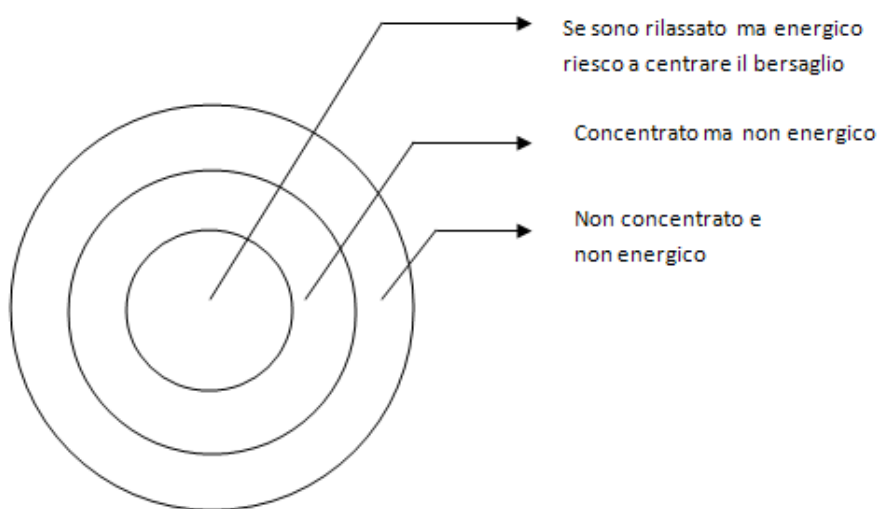


Fig. 1 - L'energia usata dagli arcieri durante il tiro (Muscat, 2004, British Columbia Archery Association)

concentra sull'azione, è probabile che ne derivi un ottimo tiro, per questo dovrebbe concentrarsi solo su quello, evitando altri pensieri. Tutto questo, regolando la concentrazione dell'atleta, aiuta ad assicurare una buona regolazione dell'energia. Muscat (2004) ha dimostrato l'uso e l'importanza dell'energia durante il tiro (fig. 1).

Landers, Wang e Courtet (1985), studiando tiratori di alto livello e monitorandone il battito cardiaco hanno dimostrato che questi hanno imparato a premere il grilletto nell'intervallo tra un battito cardiaco e l'altro. Anche se la frequenza cardiaca aumenta durante la gara, è possibile premere il grilletto tra un battito e l'altro e grazie alle informazioni di ritorno il livello di consapevolezza degli atleti può essere aumentato e in questo modo l'energia psichica può essere usata in modo positivo.

Questi sono i consigli di Murphy (1996) per aiutare gli atleti a mantenere un buon livello di energia:

1. **L'energia è uno stato della mente ("energizza il tuo modo di pensare"):** l'atleta si deve concentrare su immagini che gli trasmettono una sensazione di energia. Le immagini dovrebbero essere le più precise possibili, contribuendo in questo modo a sviluppare le capacità creative. Dovrebbe inoltre abbandonare qualsiasi pensiero collegato alla fatica, usando parole chiave (per es. energetico, libero, liscio) che lo reindirizzino a un pensiero positivo e legato all'energia. La situazione che dovrebbe crearsi è quella di una "lotta mentale positiva" a favore dell'energia, che potrà essere coadiuvata da attività quali l'ascolto di musica molto ritmata, attività fisica quale lo stretching ed esercizi di respirazione. Prima di una gara a tutto questo si possono aggiungere anche una doccia e un massaggio e non va dimenticata l'importanza dell'ambiente esterno come stimolo creativo (si possono usare luci più forti, oppure variare l'ambientazione).

2. **Mantenere le "batterie" cariche:** ovvero mantenersi attivi, in forma e vivere una vita piena e sana può essere più utile del mero allenamento.

Perché usare la visualizzazione? (Muscat, 2004)

1. Per aumentare la sicurezza e la fiducia in se stessi.
2. Per provare il gesto prima, durante e dopo gli allenamenti.
3. Perché aiuta a superare gli eventi negativi (in questo caso è utile immaginare di tirare sotto pressione).
4. Per imparare a reagire all'incontrollabile o agli eventi inaspettati, riuscendo a ritrovare la concentrazione e l'energia necessarie.
5. Per perseguire i propri obiettivi e sogni.

Durante la visualizzazione l'atleta deve sedersi, chiudere gli occhi e rilassarsi. Questo stato di calma gli permette di formulare dei pensieri più lucidi e di prepararsi a situazioni che richiedono l'applicazione di capacità mentali e fisiche, come il tiro con l'arco. In questo modo inoltre diminuisce l'ansia da gara, si ottimizza il dispendio di energia e si facilitano le prestazioni. **In caso di stress o ansia, la visualizzazione può essere utile a superare il problema perché è un allenamento mentale che aiuta a diminuire le distrazioni e a focalizzare l'attenzione sulle proprie capacità. Per questo la visualizzazione è un processo in continuo sviluppo, sia durante gli allenamenti che durante le gare, che può modificare i comportamenti e le azioni dell'atleta in base al feedback e che non ha mai termine, ma cambia nel tempo.**

Un atleta che vuole migliorare le sue prestazioni può usare la visualizzazione per sviluppare gli elementi tattici e tecnici della sua azione, infatti una volta apprese le tecniche di visualizzazione l'atleta può ricorrervi quando e quante volte vuole. A questo proposito può essere utile la guida di Miller (1993):

Linee guida della visualizzazione

1. Prima di iniziare, assumere una posizione comoda (seduto o in piedi) e chiudere gli occhi. L'ideale sarebbe poter usufruire di una stanza tranquilla.
2. Prima di iniziare l'attività fisica gli atleti devono effettuare un buon riscaldamento. È importante applicare questo principio anche alla visualizzazione, iniziando con esercizi di respirazione e concentrandosi per alcuni minuti, per rilassare sia il corpo che la mente.
3. La visualizzazione mentale dovrebbe mantenere le tempistiche reali: rallentare o velocizzare l'azione di solito non è utile.
4. È importante visualizzare l'azione proprio come avviene nella vita reale, quindi vivendola da una prospettiva interna (per es. vedere l'azione con i propri occhi). Non visualizzare l'azione come se la

si stesse vedendo in televisione; la visualizzazione esterna inizialmente può essere accettata, ma è importante passare poi alla visualizzazione interna.

5. La visualizzazione richiede molta pratica. Se all'inizio sembra difficile, non bisogna lasciarsi scoraggiare: perseverando si inizieranno a vedere i risultati.

6. Le sessioni di visualizzazione non vanno lasciate al caso, ma programmate all'interno del programma di allenamento settimanale. Per iniziare l'ideale sono 3 o 4 allenamenti di 5-10 minuti.

7. Visualizzare sempre azioni corrette e positive.

Per visualizzare l'azione in modo appropriato si possono usare queste linee guida:

1. Chiedersi: "sto visualizzando le immagini corrette?"

Evitare di pensare "non voglio allenare i muscoli nel modo sbagliato".

Ricordare e visualizzare solo le azioni perfette, mettendo da parte tutte le altre.

2. Controllare il tempo e visualizzare perfettamente ogni secondo dell'azione.

3. Dare un punteggio da 1 a 5 per valutare i propri sensi, la chiarezza della visualizzazione e i dettagli.

4. Provare ad immaginare l'azione internamente, ovvero dal proprio punto di vista e non da quello di uno spettatore o di un osservatore.

5. Iniziare visualizzando le cose che si è bravi a fare.

Secondo Murphy (1996) è molto importante allenarsi in modo costante e per farlo è necessario:

- a. sviluppare un proprio piano di lavoro
- b. attenersi al piano e avere fiducia, anche sotto stress
- c. continuare ad attenersi al piano anche in caso di imprevisti

L'eccitazione nello sport

(stress da competizione e ansia)

L'eccitazione è un'attività psicologica e fisiologica che porta un organismo dalla fase di sonno profondo a quella di agitazione e tensione, passando per diversi stadi intermedi (Gould e Krane, 1992). Gli effetti dell'eccitazione possono essere scambiati per ansia (Gould e Krane, 1992), che Cox (1994) invece definisce come l'aumento dell'eccitazione psicologica unita a una sensazione di soggettiva preoccupazione. Il termine ansia è spesso confuso con lo stress, ma lo stress deriva da una situazione interpretata come potenzialmente pericolosa o paurosa (Spielberger, 1989). Perfino i ricordi o i pensieri possono essere una fonte di stress, anche se non rappresentano un pericolo reale e non vi è alcun oggetto pericoloso o minaccioso a scatenare la reazione psicologica. Tutto questo ci aiuta a capire perché non tutti gli atleti vivono le stesse tensioni psicologiche, infatti quello che per un atleta può essere un ostacolo psicologico per un altro potrebbe non essere un problema (Raglin, 1992).

L'ansia, ovvero la reazione finale dello stress, comprende diverse emozioni soggettive tra le quali possiamo annoverare l'apprensione, il nervosismo, la preoccupazione, un alto livello di eccitazione e l'attività del sistema nervoso autonomo. Ciò che determina l'intensità dell'ansia è ciò che l'atleta percepisce come una "minaccia" e il suo livello può fluttuare, ovvero passare da maggiore a minore e viceversa. Spielberger suddivide l'ansia in due tipi: l'ansia collegata a una situazione ben precisa (situazionale) e quella continua. La prima è uno stato di eccitazione legato a una paura o preoccupazione momentanea ed è accompagnata da una sensazione di tensione. È definita anche "un stato di eccitazione temporaneo" e presenta variazioni di intensità. Al contrario l'ansia continua è una caratteristica comportamentale che comporta la tendenza a reagire con grandi livelli di eccitazione quando si presentano situazioni impreviste o percepite come minacciose. Quando una persona sperimenta grandi quantità di ansia collegata a una situazione ben precisa può arrivare perfino a sviluppare una certa abitudine alla tensione, arrivando al livello di ansia continua e, con essa, può percepire come pericolose o minacciose anche situazioni che in realtà non lo sono (Koruç, 199b; Martens, Vealey e Burton, 1990; Spielberger, 1989).

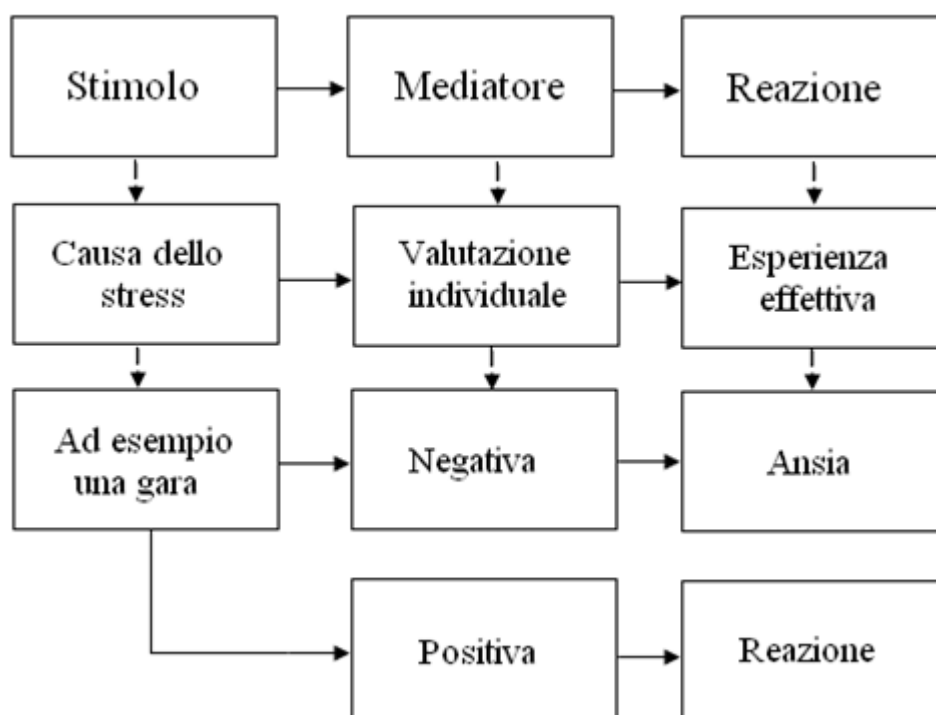


Fig. 2 – La relazione tra lo stress e l’ansia (tratto da Jones, 1993, Stress e Ansia)

L’ansia da competizione

Le gare sono una grande fonte di stress. L’ansia e l'intensità dello stress dipendono da quanto un atleta crede nelle proprie capacità e la gara può essere vissuta in due modi: positivamente e negativamente. La percezione negativa porta all’ansia mentre quella positiva è indice di una buona capacità di sopportare lo stress (Jones, 1993).

Le reazioni nervose causate da un momento particolare all’interno di una gara portano a quella che viene comunemente chiamata ansia temporanea o situazionale (Bird e Cripe, 1986), che può essere causata sia da fattori individuali (interni) che esteriori (esterni). Questi fattori non sono uguali per tutti, bensì sono collegati ai tratti comportamentali e alle esperienze individuali e personali di ogni atleta. Kroll ne ha fatto una lista, nella quale possiamo trovare: l’attrezzatura sportiva, il comportamento degli avversari o dell’arbitro, la voglia di vincere, la paura di essere criticati e addirittura la temperatura ambientale (Kroll nell’opera di Suinn, 1987).

Fattori interni con origine individuale

Aspettative: tutti gli atleti hanno delle aspettative e dei sogni. Le prestazioni passate sono le basi che danno vita alle aspettative per il futuro e, se un atleta non raggiunge il livello desiderato (talvolta si tratta di sogni irrealizzabili), può crearsi una situazione di stress (Anshel, 1995).

Valutazioni cognitive: sono collegate a due fattori, l’opposizione e la reazione (ad esempio: “guarda come sta tirando bene il mio avversario! È proprio in forma!”) e possono portare ad ansia continua e a un basso livello di autostima (Martens, Vaeley e Burton, 1990).

Tecniche per superare lo stress: ogni atleta tende a utilizzare delle tecniche specifiche per limitare tutte quelle situazioni che potrebbero causare dello stress e che si possono suddividere in “approccio” (sensibilizzazione) ed “elusione” (desensibilizzazione). Consolidando la propria tecnica, l’atleta può contribuire a diminuire la l’ansia (Anshel, 1995).

Ansia continua: nello sport l'ansia continua può facilitare gli episodi di ansia situazionale. Una persona che soffre di ansia continua, infatti, è maggiormente sensibile agli stimoli esterni e fa più fatica a reagire di una persona con bassi livelli di tensione. Alti livelli di ansia continua non si ripercuotono sempre negativamente sulle prestazioni, infatti le persone che ne soffrono possono imparare ad accettare questa loro tendenza allo stress e possono prendere dei provvedimenti in grado di migliorare la situazione (ad es. usando strategie cognitive e comportamentali adatte). Per controllare l'ansia situazionale è importante innanzitutto definire il livello di ansia continua dell'atleta (una volta superato questo livello si tratta di ansia situazionale) e in secondo luogo è essenziale insegnare delle strategie cognitive e comportamentali in grado di aiutarlo a far fronte a questa situazione.

Paura di vincere/perdere: a volte un successo o un insuccesso precedenti possono scatenare una reazione nervosa perché l'atleta sente di non poter vincere, oppure di non poter raggiungere il livello già raggiunto in precedenza, e quindi si innesca una reazione che porta all'ansia. L'atleta in questi casi può temere di fare un errore stupido oppure di non essere all'altezza delle aspettative degli altri (ad es. dell'allenatore, dei genitori, dei tifosi, ecc.). In questo caso possiamo affermare che l'origine di questa paura è data dalla relazione che si instaura tra il successo e il livello di autostima dell'atleta: maggiore è il livello di autostima dovuto ai propri successi sportivi, maggiore sarà la paura di perdere (Davies, 1995; Scanlan, Stein e Ravizza, 1991).

Basso livello di autostima: ovvero quanto si crede che la propria tecnica possa portare alla vittoria. Gli atleti con un alto livello di autostima sono meno ansiosi di quelli con un livello più basso, che credono invece di avere qualcosa "che non va". Questa sensazione di insoddisfazione personale può portare l'atleta a sentirsi debole e stanco, causare problemi di concentrazione e ansia (Bird e Cripe, 1986). Questo problema è legato anche alla quantità di eventi che un atleta può percepire come una minaccia, e che quindi possono dare origine allo stress situazionale: un atleta con un basso livello di autostima reagirà a molti più eventi con lo stress (Weinberg e Gould, 2011). Proprio per questo, un altro modo per diminuire l'ansia situazionale è quella di migliorare il livello di autostima.

Fattori esterni o situazionali

Ci sono situazioni o eventi che possono influire sulla personalità di un atleta, portando all'ansia situazionale; ad esempio gli sport amatoriali provocano uno stress minore rispetto a quelli competitivi. Secondo Anshel (1995) la voglia di vincere e le aspettative sono i fattori principali che portano all'ansia.

Gare: le gare possono essere considerate come un metro di giudizio per valutare l'autosufficienza dell'atleta. Durante una gara, infatti, le capacità dell'atleta vengono confrontate con un determinato standard e determinano il successo o il fallimento dell'atleta. Sono in particolar modo le opinioni dell'atleta sul proprio operato e su quello degli altri a causare lo stress e proprio per questo motivo il livello di autosufficienza di un atleta è strettamente correlato all'ansia da competizione (Martens, Vealey e Burton, 1990).

Pressione: maggiore è la necessità di fare una buona gara, maggiore è la pressione, sia derivante da fattori interni che da fattori esterni. Un altro aspetto che determina la pressione è l'importanza che un atleta pone su una determinata gara (Davies, 1995). L'ansia deriva da due fattori: la pressione data dalla voglia di vincere e la previsione di un risultato negativo o comunque diverso dalle proprie aspettative (Anshel, 1995).

Sintomi dell'ansia

I sintomi dell'ansia sono autonomici/psicologici, comportamentali e cognitivi (Spielberger, 1989; Weinberg e Gould, 2001).

Sintomi autonomici/psicologici: aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca, respirazione più veloce e profonda, dilatazione della pupilla, mani fredde e sudate, bisogno di andare al bagno frequentemente, aumento della sudorazione, rigidità, dolori gastrointestinali,

sensazione di disagio oppure di malessere, mal di testa, bocca secca, irritabilità, insonnia e disturbi del sonno.

Sintomi cognitivi: pensieri negativi, scoraggianti o comunque poco piacevoli, distrazione e difficoltà a concentrarsi.

Sintomi comportamentali: sguardo perso, realizzare degli ottimi punteggi durante gli allenamenti ma non durante le gare. Secondo Jones (1993) l'ansia da competizione può influenzare cinque diversi aspetti psicologici:

- a. la concentrazione
- b. la motivazione
- c. la capacità di giudizio
- d. la coordinazione
- e. la fiducia in sé stessi

Gli stimoli e l'ansia

Spesso nel linguaggio di tutti i giorni l'eccitazione e l'ansia sono usati come sinonimi. L'aumento dell'eccitazione può contribuire a migliorare le prestazioni, ma se continua ad aumentare in modo costante una volta superato un determinato limite può portare a un peggioramento. Per questo motivo la relazione tra la stimolazione e le prestazioni potrebbe essere rappresentata da una U rovesciata (Fig. 4). L'aumento della tensione muscolare diminuisce l'attività dei muscoli e quindi una situazione di tensione "media" può essere la più vantaggiosa perché una tensione troppo alta ridurrebbe la prestazione e una tensione troppo bassa non stimolerebbe a sufficienza le capacità dell'atleta. In altre parole c'è un livello di eccitazione proprio di ogni atleta superato il quale (sia in positivo che in negativo) potrebbero esserci degli effetti negativi.

Le prestazioni

Robazzo, Bortoli e Nougier (2002) hanno condotto uno studio su alcuni arcieri concludendo che in caso di tensione o preoccupazione un livello di eccitazione medio ha dato risultati migliori rispetto a un livello di eccitazione elevato (lo stesso risultato era stato ottenuto, in uno studio analogo, da Weinberg nel 1989). A questo proposito Gill (1986) e Raglin (1992) hanno evidenziato come il livello ottimale di eccitazione dipenda dalle caratteristiche personali dell'atleta e dal compito che deve portare a termine.



Fig. 4 - La relazione tra l'eccitazione e la prestazione rappresentata da una U rovesciata

Caratteristiche dei compiti: il livello ottimale di eccitazione può variare anche in base ai diversi compiti e alle abilità dell'atleta. Prendiamo ad esempio il golf: colpire una palla per mandarla in buca richiede che il livello di eccitazione ottimale sia basso e gli aumenti di eccitazione possono distrarre gli atleti e avere effetti negativi sulla prestazione. Al contrario chi fa sollevamento pesi ha bisogno di un livello di eccitazione più alto (Gill, 1986). Oxendine (1976) ha stilato delle linee-guida per determinare il livello di eccitazione ottimale di ogni sport (Fig. 6):

- Un alto livello di eccitazione è la base di tutte quelle attività motorie che richiedono forza, durata e velocità.
- Un alto livello di eccitazione può avere effetti negativi sulle prestazioni che richiedono movimenti muscolari regolari e delicati, coordinazione e concentrazione.
- In tutti gli sport è preferibile che il livello di eccitazione sia leggermente più alto del livello ottimale, piuttosto che più basso.



Fig. 6 - Livelli di eccitazione ottimale per i diversi sport

In questo schema sono evidenziate le differenze nel livello di eccitazione nel tiro con l'arco e nel sollevamento pesi:

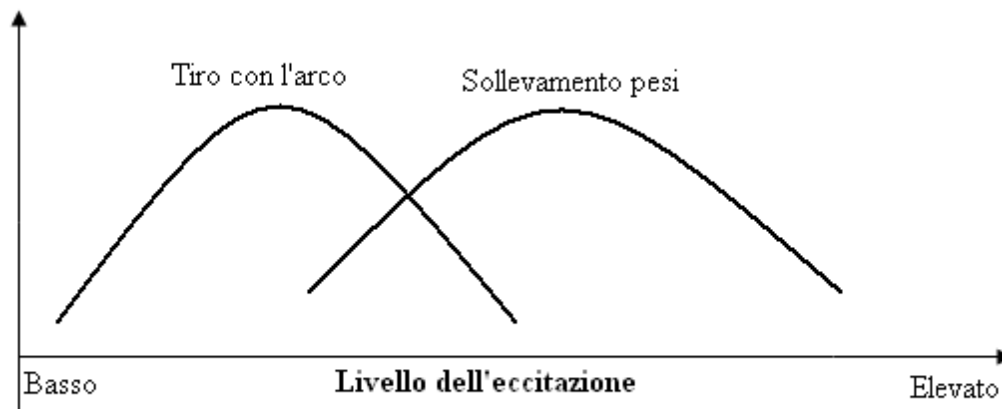


Fig. 5 - Differenze tra il tiro con l'arco e il sollevamento pesi

Differenze personali

Il livello di eccitazione ottimale è diverso da persona a persona. In una stessa situazione un atleta potrebbe avere il livello di eccitazione ottimale e un altro potrebbe essere sovreccitato e aver bisogno di essere calmato un po' (Gill, 1986). Un'altra differenza è data dalla personalità dell'individuo e le varianti più importanti sono l'ansia continua e l'introversione/estroversione. Se un atleta non è in grado di tollerare quelle situazioni che causano lo stress e si trova in una situazione di tensione troppo elevata, anche la più piccola quantità di eccitazione potrebbe fargli superare il limite e portarlo nella fase discendente della U rovesciata. Al contrario un atleta calmo e conscio delle proprie capacità è in grado di tollerare un livello più elevato di eccitazione, senza che questa possa interferire con la sua prestazione (Landers e Boutcher, 1993).

Fattori come le differenze personali, gli schemi abituali e la capacità di superare lo stress rivelano che il collegamento tra l'eccitazione e le prestazioni può essere spiegato al meglio solamente basandosi su di un determinato individuo (Hanin, 2000; Landers e Boutcher, 1993). Alla luce di questa affermazione Hanin (2000) ha sviluppato la teoria dell'IZOF (zona di funzionamento individuale ottimale). Ogni atleta vive l'ansia in modo diverso: alcuni hanno delle prestazioni elevate in contemporanea con un livello di eccitazione basso, altri invece hanno delle prestazioni migliori con un livello di eccitazione più elevato.

Gli studi hanno dimostrato che, anche se gli atleti reagiscono tutti in modo diverso allo stress, all'eccitazione e alla tensione, è necessario che trovino un modo per affrontare queste sensazioni. (Jones, 1993; Beggs, 1990; Burton, 1990; Jones e Hardy, 1990).

Tecniche per affrontare lo stress e l'ansia

La capacità di rilassarsi è riconosciuta come uno degli aspetti in grado di aiutare a ottenere la prestazione ottimale. Gli arcieri di alto livello generalmente sviluppano in modo quasi istintivo delle strategie per rilassarsi, andando a tentativi, ma c'è anche un buon numero di arcieri che beneficia di un programma di allenamento volto all'apprendimento delle tecniche di rilassamento (Jones, 1993). Nel suo studio Crocer (1992) ha evidenziato che 273 atleti hanno usato delle strategie per tenere sotto controllo lo stress prima di una gara perché mantenerlo a un livello ottimale è essenziale per la buona riuscita della prestazione. L'ansia e il panico infatti possono interferire con l'integrazione mente/corpo. Secondo Martens (1987) e Murphy (1996) le tecniche di rilassamento hanno degli effetti molto positivi. Tra le tecniche utili possiamo annoverare:

1. Respirare profondamente;
2. Sciogliere i muscoli;
3. Centering;
4. Visualizzare;
5. Training autogeno;
6. Ripetere "io posso farcela"
7. Biofeedback (o retroazione biologica)

L'ideale sarebbe eseguire tutte queste tecniche di rilassamento in un ambiente calmo, silenzioso, confortevole e senza fonti di stress. L'atleta dovrebbe lasciare la mente libera, abbassare il mento verso il petto fino a una posizione in cui si sente comodo, rilasciare la tensione nelle spalle, chiudere gli occhi e iniziare gli esercizi. Prima di iniziare però, gli atleti devono conoscere il livello e la quantità della loro tensione. Secondo Martens, Vealey e Burton (1990) l'ansia da competizione può essere suddivisa in tre parti, ansia cognitiva, ansia somatica e sicurezza, mentre gli esercizi possono essere suddivisi in due parti, esercizi di rilassamento mentale e fisico. La suddivisione delle tecniche di rilassamento in due parti è molto importante perché può aiutare a superare diversi tipi di ansia, tra cui l'ansia cognitiva e quella somatica. L'ansia cognitiva è stata definita da Morris come "gli elementi cognitivi come le aspettative negative, le preoccupazioni, le situazioni inaspettate e le potenziali conseguenze". L'ansia somatica invece è stata definita come "le percezioni degli elementi psicologico-affettivi dell'ansia, ovvero sensazioni spiacevoli come il nervosismo e la tensione". Davidson e Schwarz hanno suggerito che alcune tecniche sono più utili per alcuni tipi di ansia e che quindi l'ansia e il trattamento dovrebbero essere abbinate. In particolare l'ansia cognitiva dovrebbe essere trattata con le tecniche di rilassamento mentale, mentre l'ansia somatica con quelle di rilassamento fisico. Questa è una raccomandazione generalmente conosciuta come "l'ipotesi dell'accordo" (Hardy, Jones e Gould, 1997).

Tecniche di rilassamento mentale: rilassando la mente anche i muscoli si rilassano, portando così tutto il corpo a uno stato di relax.

- Tecniche di rilassamento che utilizzano l'immaginazione
(Centering)
(Visualizzazione)

- Training autogeno
- Meditazione

Tecniche di rilassamento fisico: rilassando i muscoli si rilassano anche il corpo e la mente.

- Respirare profondamente
- PMR (Progressive Muscle Relaxation), rilassamento progressivo dei muscoli
- Yoga

Esercizi di rilassamento mentale

Puntano a sviluppare la consapevolezza nei cinque sensi. Come abbiamo già detto in un altro capitolo in cui ne abbiamo parlato diffusamente, la visualizzazione è uno degli esercizi più usati.

Centering

Il centering è una tecnica di respirazione sviluppata 2000 anni fa dai monaci Tibetani e oggi è una delle tecniche di rilassamento mentale più usate al mondo perché può contribuire a ridurre la tensione prima, dopo e durante una gara. Aiuta gli atleti a controllare il proprio corpo e permette un maggior controllo del livello di eccitazione pre-gara (Miller, 1993). Normalmente gli atleti si allenano per un minuto al giorno, davanti a uno specchio, e in un paio di settimane riescono a padroneggiare la tecnica. Secondo Miller (1993) l'ideale sarebbe usare questa tecnica ogni qual volta si percepisce che il livello di nervosismo è troppo elevato e si vuole ritrovare il controllo.

Le sei fasi della tecnica:

1. Mettersi in piedi in una posizione comoda, con i piedi alla stessa larghezza delle spalle e con le ginocchia leggermente piegate.
2. Rilassare il collo, le braccia e le spalle. Sorridere per ridurre la tensione nella mascella.
3. Concentrarsi sui movimenti dei muscoli addominali, sentendo quando si contraggono e rilassano.
4. Respirare a fondo, usando il diaframma e sentendo che la pancia si espande.
5. Mantenere i muscoli dell'addome e delle spalle rilassati. Dovrebbero esserci pochissimi movimenti addominali, mentre le spalle non dovrebbero assolutamente alzarsi o curvarsi.
6. Esalare lentamente, lasciandosi andare. Sentire che il proprio corpo diventa più pesante mentre tutti i muscoli si rilassano.

(Tratto da B. Miller, 1993, Preparazione mentale alla gara).

Tecniche di rilassamento autogeno

Oggigiorno queste tecniche sono usate dagli atleti per proteggersi dagli stimoli esterni, per aiutarsi a rilassare i muscoli e per migliorare le prestazioni (Weineck, 1988; Koruç, 1994b; Weineck, 1988). Dopo ogni esercizio dovrebbe essere usata la tecnica di “ritorno alla normalità”, sia fisica che psicologica. In questo modo gli atleti ritornano allo stato desiderato, che può essere di relax o di eccitazione. “Ritornare” significa rimuovere ogni collegamento con lo stato di ipnosi dato dal training autogeno e per farlo non serve stringere le mani o le braccia, basta semplicemente respirare a fondo e aprire gli occhi (Koruç, 1994b; Langen, 1983).

Allenamento

Il training autogeno ha l'obiettivo di combattere la reazione “affronta o scappa” rilasciando epinefrina e noradrenalina. Si tratta di una tecnica difficile da apprendere e molti si basano su un percorso che Schulz ha definito come “le sei formule autogene”:

1. Concentrarsi sulla sensazione di pesantezza delle braccia e delle gambe;
2. Concentrarsi sulla sensazione di calore delle braccia e delle gambe;
3. Concentrarsi sulla sensazione di calore e di pesantezza nell'area del cuore;
4. Concentrarsi sulla respirazione;
5. Concentrarsi sulla sensazione di calore nell'addome;
6. Concentrarsi sulla sensazione di freschezza nella fronte.

Le prime due formule spesso vengono suddivise in due, concentrandosi prima sul braccio dominante e poi sull'altro braccio o sulle gambe. Per ogni formula l'atleta deve ripetere una frase ad occhi chiusi, come ad esempio “riesco a percepire il mio braccio. È pesante”. Dopo circa un minuto l'atleta stringe i pugni, respira a fondo e apre gli occhi. L'allenamento ideale del training autogeno è fatto da tre “set” per un totale di 5/7 ripetizioni e pause, con un tempo totale di circa 10 minuti e si raccomanda inoltre di ripetere l'allenamento due volte al giorno. Gli esperti inoltre raccomandano di imparare ad essere un “osservatore attento ma passivo”.

Ogni formula dovrebbe essere provata per almeno una settimana, o per lo meno fino a quando non si raggiungono dei risultati soddisfacenti, che potranno essere determinati con l'aiuto dell'allenatore o di uno psicologo. In seguito l'atleta potrà passare a un'altra formula, allenando in contemporanea questa formula e la precedente, e così via. Una volta padroneggiata la tecnica, questa potrà essere applicata a comando anche durante le situazioni di stress o di difficoltà.

Fase 1: la pesantezza

Dopo un primo momento di respirazione e di riscaldamento inizia la prima fase, quella della pesantezza. Iniziare con il braccio destro (o sinistro, in caso di atleta mancino. Questo vale anche per tutti i prossimi esercizi). Respirare a fondo, ripetendo la seguente frase in questo modo: la prima metà della frase inalando, la seconda parte della frase esalando.

Il mio braccio destro è pesante

Il mio braccio destro / sta diventando debole e pesante (ripetere 6/8 volte)

Il mio braccio destro / è sempre più pesante (ripetere 6/8 volte)

Il mio braccio destro / è pesantissimo (ripetere 6/8 volte)

Mi sento / calmissimo (ripetere 1 volta)

Fase 2: il calore

Dopo un primo momento di respirazione e di riscaldamento, eseguire tutta la prima fase, comprese tutte le ripetizioni e la fase finale “mi sento / calmissimo”. La pesantezza è una parte essenziale per tutto l'allenamento ed è quindi importante padroneggiarla al meglio già dall'inizio. Dopodiché iniziare la fase del calore:

Il mio braccio destro è caldo

Il mio braccio destro / sta diventando debole e caldo (ripetere 6/8 volte)

Il mio braccio destro / è sempre più caldo (ripetere 6/8 volte)

Il mio braccio destro / è caldissimo (ripetere 6/8 volte)

Mi sento / calmissimo (ripetere 1 volta)

Fase 3: battito cardiaco calmo e regolare

Dopo un primo momento di respirazione e di riscaldamento, eseguire le prime due fasi completamente, dopodiché iniziare la fase del battito cardiaco calmo e regolare:

Il mio battito cardiaco è calmo e regolare

Le mie braccia e le mie gambe / stanno diventando deboli e calde (ripetere 1/2 volte)

Le mie braccia e le mie gambe / sono sempre più pesanti e calde (ripetere 1/2 volte)

Le mie braccia e le mie gambe / sono pesantissime e caldissime (ripetere 1/2 volte)

C'è una sensazione di piacevole calore / sul mio petto (ripetere 6/8 volte)

Il mio battito cardiaco / è calmo e regolare (ripetere 6/8 volte)

Mi sento / calmissimo (ripetere 6/8 volte)

Fase 4: respirazione calma e regolare

Dopo un primo momento di respirazione e di riscaldamento, eseguire le prime tre fasi completamente, dopodiché iniziare la fase di respirazione calma e regolare:

La mia respirazione è calma e regolare

Le mie braccia e le mie gambe / stanno diventando deboli e calde (ripetere 1/2 volte)

Le mie braccia e le mie gambe / sono sempre più pesanti e calde (ripetere 1/2 volte)
Le mie braccia e le mie gambe / sono pesantissime e caldissime (ripetere 1/2 volte)
Il mio battito cardiaco / è calmo e regolare (ripetere 1/2 volte)
Mi sento / calmissimo (ripetere 1/2 volte)
Il mio respiro / è calmissimo (ripetere 6/8 volte)
Mi sento / calmissimo (ripetere 1 volta)

Fase 5: calore nella zona del plesso solare

Dopo un primo momento di respirazione e di riscaldamento, eseguire le prime quattro fasi completamente, dopodiché iniziare la fase del calore nella zona del plesso solare:

Il mio plesso solare è caldo
Le mie braccia e le mie gambe / stanno diventando deboli e calde (ripetere 1/2 volte)
Le mie braccia e le mie gambe / sono sempre più pesanti e calde (ripetere 1/2 volte)
Le mie braccia e le mie gambe / sono pesantissime e caldissime (ripetere 1/2 volte)
Il mio battito cardiaco / è calmo e regolare (ripetere 1/2 volte)
Mi sento / calmissimo (ripetere 1/2 volte)
Il mio respiro / è calmissimo (ripetere 1/2 volte)
Mi sento / calmissimo (ripetere 1/2 volte)
Il mio plesso solare sta diventando / morbido e caldo (ripetere 6/8 volte)
Mi sento / calmissimo (ripetere 1 volta)

Fase 6: la fronte fresca

La mia fronte è fresca
Le mie braccia e le mie gambe / stanno diventando deboli e calde (ripetere 1/2 volte)
Le mie braccia e le mie gambe / sono sempre più pesanti e calde (ripetere 1/2 volte)
Le mie braccia e le mie gambe / sono pesantissime e caldissime (ripetere 1/2 volte)
Il mio battito cardiaco / è calmo e regolare (ripetere 1/2 volte)
Mi sento / calmissimo (ripetere 1/2 volte)
Il mio respiro / è calmissimo (ripetere 1/2 volte)
Mi sento / calmissimo (ripetere 1/2 volte)
Il mio plesso solare sta diventando / morbido e caldo (ripetere 6/8 volte)
Mi sento / calmissimo (ripetere 1/2 volte)
La mia fronte / è fresca (ripetere 6/8 volte)
Mi sento / calmissimo (ripetere 1 volta)

Rilassamento progressivo

Il rilassamento progressivo, studiato per la prima volta negli anni '30 dallo psicologo e fisiologo Edmund Jacobson, è un metodo molto efficace per ridurre l'ansia e portare a una sensazione progressiva di relax. Secondo Jacobson se le persone imparano a rilassare i muscoli attraverso un particolare metodo da lui individuato (una serie di ripetizioni nelle quali l'atleta deve contrarre e rilassare i muscoli del corpo secondo una precisa sequenza), ci sarà automaticamente anche un rilassamento mentale. Cotton (1990), studiando la sequenza di Jacobson, ha individuato i benefici e li ha elencati: diminuzione del consumo di ossigeno, diminuzione della produzione di anidride carbonica, riduzione della frequenza della respirazione, riduzione del flusso sanguigno, riduzione della sudorazione, riduzione del potenziale muscolare, aumento della reattività della pelle, aumento delle onde cerebrali alfa e theta e aumento della produzione di saliva.

Il rilassamento progressivo:

Posto: trovare una stanza o un luogo tranquilli dove esercitarsi senza essere disturbati.

Posizione: per apprendere al meglio il rilassamento progressivo è essenziale che tutte le parti del corpo siano sostenute in modo efficiente ma comodo. A questo proposito, usate un letto o un divano comodi.

Abbigliamento: indossare dei capi comodi e larghi.

Tempo: individuare almeno 15 minuti al giorno da dedicare al rilassamento progressivo. L'ideale sarebbe prefissarsi un orario sempre uguale, giorno dopo giorno, in modo da non dimenticarsene.

Concentrazione: cercare di concentrarsi sulla sensazione derivante dal lasciarsi andare.

Prima di iniziare, individuare una persona con una voce che si ritiene piacevole e chiedergli di registrare le seguenti istruzioni, parlando lentamente e chiaramente, in modo che durante le pause possiate eseguire i comandi.

Istruzioni: *“Siediti. Adesso ti chiederò di contrarre e rilassare i muscoli di alcune parti del corpo. Quando dirò CONTRAI, dovrai contrarre quel determinato muscolo e quando dirò RILASSA dovrai lasciar andare la tensione. Cerca di concentrarti su di una sola parte del corpo alla volta.*

Concentrati sulla respirazione. Inspira ed espira. Immagina che tutto il tuo corpo sia rilassato, non c'è tensione. CONTRAI le dita dei piedi. RILASSALE. CONTRAI le ginocchia. RILASSALE. CONTRAI la gamba destra. RILASSALA e percepisci come la gamba perde la tensione e si appoggia al pavimento. Adesso CONTRAI la gamba sinistra. RILASSALA. Adesso CONTRAI i glutei. RILASSALI. Premi la parte bassa della schiena contro il pavimento. RILASSATI. CONTRAI la pancia. RILASSALA. CONTRAI la gabbia toracica. RILASSALA. Senti come la tensione si allontana dalla parte inferiore del corpo.

Spingi indietro le spalle. RILASSALE. Spingi in avanti le spalle. RILASSALE. Adesso passa alle braccia: chiudi una mano a pugno. RILASSALA. CONTRAI la parte superiore del braccio. RILASSALA. CONTRAI tutti i muscoli del braccio. RILASSALI. Adesso fai il pugno con l'altra mano. RILASSALA. CONTRAI la parte superiore del braccio. RILASSALA. CONTRAI tutti i muscoli del braccio. RILASSALI.

Adesso passiamo al viso e alla testa. CONTRAI la mascella. RILASSALA. Apri la bocca. RILASSALA. Fai una smorfia. RILASSATI. CONTRAI il viso. RILASSALO. Chiudi gli occhi. RILASSATI. Apri gli occhi. RILASSATI. Senti come la tensione si allontana da tutto il corpo. Continua a respirare. Espira. Inspira. Concentrati sulla sensazione di totale rilassatezza.”

Respirazione profonda

La maggior parte della tensione e dell'ansia sono collegate alla respirazione (Yur'yev, 1998). Spesso infatti, nei momenti di maggiore tensione o quando la gara entra nella fase più critica, gli atleti inconsciamente cambiano modo di respirare, che diventa meno frequente, e trattengono il respiro più a lungo. Di conseguenza aumentano la tensione muscolare e la frequenza cardiaca e questo influenza negativamente la prestazione. Nei momenti critici infatti gli atleti dovrebbero fare esattamente l'opposto: respirare più profondamente e con maggiore regolarità. In questo modo i muscoli si rilassano e la frequenza cardiaca si mantiene più regolare (Murphy, 1996).

Ci sono molte tecniche per sviluppare una buona tecnica di respirazione e tutte possono essere suddivise in 4 fasi: inspirare, trattenere, espirare e svuotare il diaframma e i polmoni.

1. Inspirare – inspirare per 3 secondi, attraverso le narici, sentendo l'aria che passa dal diaframma ai polmoni.
2. Trattenere il respiro – trattenere il respiro per 3 secondi.
3. Espirare – espirare per 3 secondi, facendo passare l'aria dalla bocca.
4. Svuotare – svuotare i polmoni e l'addome per 3 secondi.

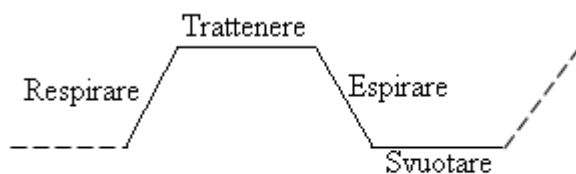


Fig. 7 - Il ritmo della respirazione

È essenziale imparare ad usare il diaframma quando si respira. I secondi usati nella respirazione consapevole possono poi essere aumentati a 5, 7 o 9 secondi e quando un arciero riesce a respirare ad intervalli di circa 7 secondi (7 secondi per inspirare, 7 secondi per trattenere il respiro, 7 secondi per espirare, 7 secondi per svuotare) riesce anche a rilasciare la freccia negli intervalli tra un respiro e l'altro, un fattore di grande importanza nel tiro con l'arco.

L'allenamento all'attenzione e alla concentrazione

L'attenzione è la capacità di reagire a un determinato stimolo, senza farsi influenzare dagli altri stimoli presenti nell'ambiente circostante. Può anche essere descritta come “fare in modo che il sistema nervoso centrale si prepari a reagire allo stimolo massimo (Anshel e Ark, 1991). Secondo Lezak (1995) ci sono quattro modi per usare l'attenzione:

1. Attenzione selettiva o focalizzata – è l'attenzione usata nel tiro con l'arco o nel tiro a segno. È la capacità di concentrarsi su di uno o due stimoli (o pensieri) escludendo tutti gli altri stimoli o distrazioni.
2. Attenzione prolungata – è la capacità di mantenere la concentrazione per un determinato periodo di tempo.
3. Attenzione suddivisa – è la capacità di concentrarsi su più di uno stimolo contemporaneamente, oppure su di un solo stimolo formato da più componenti.
4. Attenzione alternata – è la capacità di alternare azioni e concentrazione.

L'attenzione selettiva è molto importante per apprendere uno sport e praticarlo e i suoi due componenti principali sono il controllo e i processi automatici. Negli atleti alle prime armi l'attenzione è più lenta e controllata, mentre negli atleti con maggiore esperienza è più veloce, salvo nei momenti in cui cercano di padroneggiare nuove tecniche o nel periodo in cui stanno apprendendo nuovi movimenti. Questo processo, importantissimo durante la fase di apprendimento del gesto tecnico, è usata anche quando serve prendere una decisione, mentre quando si compiono dei gesti già padroneggiati si usa l'attenzione automatica. È un processo rapido, che non richiede alcuno sforzo e che non avviene a livello conscio. Nel tiro con l'arco e nel tiro a segno, ad esempio, gli atleti usano moltissimo i processi automatici (Boutcher, 1992).

L'attenzione è anche uno stato di eccitazione e di allerta, dove per allerta si intende che l'atleta è consapevole degli stimoli che percepisce ed è in grado di rispondervi in modo conscio. Una maggiore sensibilità nei confronti dell'ambiente circostante è importante negli sport con le cosiddette “capacità aperte”, come il tennis o il calcio (Summer e Ford, 1995).

La valutazione degli stimoli ambientali (come il rumore o la luminosità) serve a dare agli atleti delle informazioni preliminari sulla futura prestazione. Alcuni stimoli possono essere utili ai fini del buon risultato, altri non sono necessari e possono essere addirittura di disturbo. Quando un atleta non riceve un numero sufficiente di stimoli, riceve sia gli stimoli necessari che quelli non necessari. Ma quando si ha un aumento dello stimolo emozionale si verifica una diminuzione nella ricezione degli stimoli non necessari, l'area di attenzione si restringe e gli atleti usano al meglio la vista, l'udito o comunque il senso maggiormente necessario. Si può quindi affermare che si ha una scarsa prestazione quando, a causa di un basso livello di stimolazione, l'atleta non è in grado di suddividere gli stimoli in necessari e non necessari. Quando aumenta l'eccitazione invece l'atleta riesce a concentrarsi maggiormente, escludendo gli stimoli irrilevanti. Se però l'eccitazione continua ad aumentare, anche l'area di attenzione continua a restringersi, portando l'atleta ad ignorare anche gli stimoli necessari (Landers, Wang, Courtet, 1985; Robazza, Bortoli e Nougier, 1999). Un altro aspetto in grado di distrarre l'atleta è l'autocoscienza. Le attività sociali contribuiscono ad aumentare l'autocoscienza e nel caso specifico delle competizioni la presenza del pubblico, delle telecamere e dei giornalisti possono portare l'atleta a concentrarsi troppo su sé stesso, distraendosi (Singer e Ark, 1991). Secondo Nideffer (1993) l'attenzione può essere presente contemporaneamente in due dimensioni: la larghezza e la direzione. La larghezza dell'attenzione è data dal numero di stimoli sui quali un atleta riesce a concentrarsi per un determinato periodo di tempo e può essere divisa in

ristretta e allargata. L'attenzione ristretta è quella che l'atleta usa per concentrarsi solamente su di uno stimolo, mentre la allargata è quella che l'atleta usa per concentrarsi su più di uno stimolo contemporaneamente.

La direzione dell'attenzione è la fonte da cui proviene lo stimolo e, come la larghezza, può essere divisa in due: interna ed esterna. La direzione interna è quella che ha origine negli stimoli interni, come i pensieri, mentre quella esterna deriva da stimoli come il pubblico, il rumore, ecc.

Da quanto detto fino ad ora, l'attenzione può essere schematizzata in questi 4 modi che Nideffer ha definito anche come “stili di attenzione”: allargata-interna, allargata-esterna, ristretta-interna e ristretta-esterna (Fig. 8)

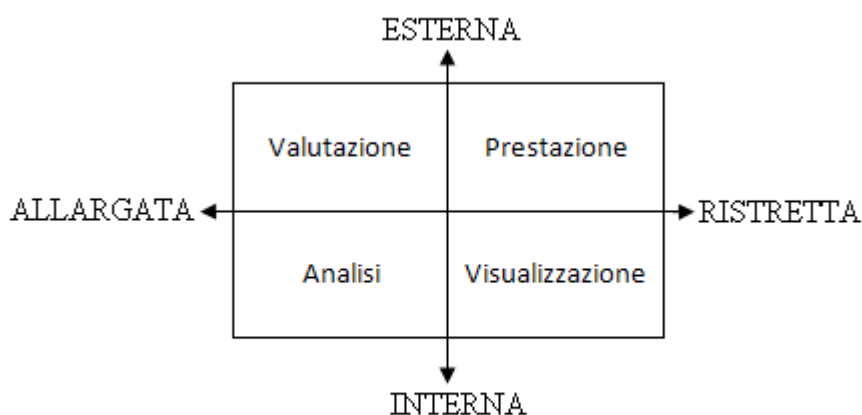


Fig. 8 - Gli stili dell'attenzione, Nideffer

Gli stili di attenzione variano in base ai bisogni dell'atleta. Se un atleta deve pensare, pianificare o analizzare deve usare l'attenzione allargata-interna. In altre situazioni, quando deve essere conscio della propria strategia, delle esperienze passate o del cambio delle condizioni ambientali esterne deve usare l'attenzione allargata-esterna. Gli arcieri normalmente devono prendere delle decisioni molto velocemente, basandosi su valutazioni esterne altrettanto veloci e per questo l'ideale è proprio l'attenzione allargata. La concentrazione ristretta-interna è usata per provare mentalmente il gesto tecnico o la prestazione mentre quella ristretta-esterna è quella usata per compiere realmente l'azione (Nideffer, 1980).

Albrecht e Feltz (1987) hanno elencato i cambiamenti nell'attenzione che avvengono con l'aumento dell'eccitazione pre-gara:

1. L'atleta si concentra sullo stile di attenzione preferito, aumentando lo stato di eccitazione. Molti sport però richiedono l'uso di diversi stili di concentrazione, ma gli atleti non possono passare facilmente da un tipo di attenzione all'altro.
2. La concentrazione di un atleta si restringe gradualmente e involontariamente. Perciò il numero di stimoli interni ed esterni inizia a diminuire, così come il numero di informazioni da valutare.
3. Gli atleti tendono a concentrarsi su ciò che avviene internamente e sensazioni come il battito cardiaco, la tensione muscolare e i pensieri possono distrarre.

La concentrazione

La concentrazione è la capacità di un atleta di focalizzarsi su di un certo stimolo, continuando a prestarvi attenzione (Martens 1987). La concentrazione e l'attenzione spesso vengono confuse, ma secondo Weinberg e Gould (2001) la concentrazione può essere definita come:

1. Concentrazione significa prestare attenzione a uno stimolo molto importante, ignorando gli altri stimoli irrilevanti.
2. Fa parte della concentrazione anche il mantenere l'attenzione su di uno stimolo durante tutta la gara.

L'attenzione e la concentrazione possono essere influenzate da alcuni problemi:

I fattori in grado di distrarre l'atleta

I fattori in grado di distrarre l'atleta sono di due tipi: le distrazioni interne e quelle esterne (Bull, Albinson e Shambrook, 1996).

Distrazioni esterne:

1. Rumore della folla
2. Gli scatti di una macchinetta fotografica
3. I movimenti che si intravedono con la visione periferica
4. I tentativi verbali degli avversari per intimidire l'atleta
5. Vedere un parente o l'allenatore che si alza e si allontana

Distrazioni interne:

1. Pensare a un errore commesso in precedenza
2. Pensare a quanto è importante il punto successivo
3. La rabbia dovuta a una decisione dell'arbitro.
4. Essere preoccupati per un infortunio che potrebbe influenzare la prestazione
5. Analizzare troppo la prestazione

Per superare il problema delle distrazioni, sia interne che esterne, gli atleti dovrebbero usare delle tecniche di concentrazione (Murphy, 1996; Bull, Albinson e Shambrook, 1996). Il controllo dell'attenzione è un componente chiave dei programmi di allenamento mentale (Hardy e Nelson, 1988), che devono servirsi anche degli stimoli esterni, della visualizzazione e del rilassamento (Murphy, 1996; Bull, Albinson e Shambrook, 1996).

L'uso degli stimoli esterni: gli atleti di alto livello hanno imparato a concentrarsi su uno o due concetti in grado di ricordargli cosa devono fare per riuscire nel loro intento, una tecnica che si avvale di quelli che gli psicologi chiamano “spunti semplici” (Murphy, 1996). Ci sono delle regole per individuare uno spunto:

- **Dovrebbe essere semplice:** un arciere deve poterlo utilizzare durante la gara per controllare le distrazioni interne ed esterne.
- **Dovrebbe essere positivo:** se fosse negativo potrebbe influenzare negativamente la prestazione.
- **Concentrarsi sui punti di forza:** gli arcieri di alto livello sanno che il momento per concentrarsi sui propri punti deboli è durante l'allenamento. Durante la gara devono concentrarsi sui propri punti di forza e dare il meglio.

Oltre agli spunti semplici collegati alla prestazione gli atleti devono fare attenzione agli spunti in grado di richiamare l'attenzione. Secondo Bull, Albinson e Shambrook (1996) questi spunti si possono dividere in verbali, visivi e fisici.

Verbali: si tratta normalmente di una sola parola che l'atleta deve ripetere mentalmente (ad es.: concentrati, pronto, veloce, ecc.).

Visivi: l'atleta si concentra intensamente su di un oggetto presente nell'ambiente circostante (ad es.: fissare la corda, fissare un punto nel terreno oppure un adesivo, ecc.).

Fisici: l'atleta ripete un'azione (ad es.: respirare a fondo, chiudere momentaneamente gli occhi, passare una mano sulla maglia, ecc.).

Un arciere come dovrebbe usare gli spunti per prepararsi al tiro?

Fase preparatoria:

Fare un passo indietro ed eseguire uno spunto fisico per iniziare a concentrarsi.

Fare un paio di respiri profondi e rilassare le spalle e le braccia.

Fase di concentrazione:

Iniziare l'azione e fare un altro respiro profondo

Concentrarsi su di uno spunto visivo

Visualizzare un'azione ben fatta

Fase esecutiva:

Ripetere mentalmente uno spunto verbale

Fare l'azione

Allenamento al rilassamento

Molti studiosi hanno proposto l'uso di un allenamento al relax e della respirazione per aumentare la concentrazione e diminuire la tensione pre-gara (Harris e Harris, 1984; Murphy, 1996). Gli atleti usano queste tecniche per raggiungere il livello ottimale di eccitazione, ma questo cambia durante la gara e per questo dovrebbero imparare a conoscere i loro pensieri in modo da prevederli. L'aumento del livello di eccitazione inoltre diminuisce il livello di attenzione e non dà agli atleti la possibilità di riconoscere gli stimoli per reagirvi in modo corretto. È per questi motivi che l'allenamento al relax è importante e permette agli atleti di aumentare gli effetti positivi dell'eccitazione.

Allenamento alla visualizzazione

Visualizzare significa immaginare la prestazione desiderata prima di compierla fisicamente e dovrebbe essere immaginata nel modo più vivido e particolareggiato possibile. Per avere altre notizie sulla visualizzazione vi rimandiamo al testo specifico.