

Rilassamento con il metodo Unesthal Modight

Prestanza fisica e conoscenza tecnica sono una buona base per il successo di un atleta, ma ciò che fa la differenza è la carica psicologica individuale, soprattutto negli sport di destrezza, quale è il tiro a segno.

1^PUNTATA

CENNI SULLO SPORT DEL TIRO A SEGNO

Fra tante discipline sportive, quella del tiro a segno è nel mondo una tra le più praticate, sia per il numero di atleti che per le nazioni che normalmente partecipano a competizioni internazionali. Il tiro è presente alle Olimpiadi sin dal 1886 ad Atene e non è stato disputato solo nella Olimpiade del 1904 a St. Louis e nella 9^a Olimpiade di Amsterdam.

Attualmente le specialità olimpiche sono:

UOMINI

- carabina libera 120 colpi nelle tre posizioni: Terra-Piedi-Ginocchio. Si svolge in poligono a m 50, nel tempo di 1h 45' a terra - 1 h45' in piedi - 1 h30 in ginocchio;
- carabina libera 60 colpi a terra. Si svolge in poligono a m 50, nel tempo di 1h45';
- carabina ad aria compressa 60 colpi a m 10. Si svolge in piedi, tempo massimo 2h 15';
- bersaglio mobile 30 + 30 a m 50 in piedi;
- Pistola automatica 60 colpi in po-ligono a m 25;
- pistola libera 60 colpi in poligono a m 50, in 2h30';
- pistola ad aria compressa 60 colpi in poligono a m 10 in 2h 15'.



La pistola automatica utilizzata nelle gare di tiro a segno.

DONNE

- carabina standard 60 colpi nelle tre posizioni nel poligono a m 50, in 2h30'.

N. B.: Pistola automatica, è di ca-libro 22 short - Pistola ad aria compressa, usa pallini di piombo che vengono spinti dalla forza dell'aria compressa. Le diverse denominazioni servono per definire le specialità di tiro.

- carabina ad aria compressa, 40 colpi, in poligono a m 10 in 1h30';
- pistola standard 30 + 30, in poligono a m 25;
- pistola ad aria compressa, 40 colpi a m. 10, in 1h30'.

Le specialità non olimpiche sono:

- carabina libera di grosso calibro a m 300, 120 colpi, 3 posizioni;
- fucile standard, 60 colpi, tre posizioni a m 300;
- pistola grosso calibro 30 + 30 a m 25;
- pistola standard, 60 colpi, uomini;
- bersaglio mobile a corse miste, 40 colpi;
- bersaglio mobile ad aria compressa, 40 colpi.

I tiratori sono suddivisi in categorie in base all'età ed al sesso, si hanno pertanto:

- la categoria ragazzi - tutti i tiratori di ambo i sessi, per il periodo compreso tra il giorno in cui compiono il 14° anno e la fine dell'anno in cui ne compiono 16;
- la categoria juniores donne - tutte le tiratrici dal 10° al 20° anno di età;
- la categoria donne - tutte le tiratrici dal 21° anno di età;
- la categoria seniores - tutti i tiratori dal 21° anno di età;
- la categoria veterani - tiratori di ambo i sessi a partire dal primo dell'anno in cui compiono 60 anni;
- categoria "Open" - campionati italiani assoluti;
- categoria assoluti - possono partecipare insieme "uomini" e "donne" purché abbiano conseguito i risultati di qualificazione.

BERSAGLI

Ad eccezione del bersaglio di pistola automatica, che viene utilizzato anche per il tiro celere della pistola standard donne, sono tutti formati da cerchi concentrici con dimensioni in relazione alle difficoltà proprie della specialità di tiro.

- bersaglio per carabina a m 10: il centro (10) mm. I il 9 mm. 6;
- bersaglio per pistola a m 10: il centro è di mm. 12 il 9 mm. 28;
- bersaglio per carabina a m 50: il centro mm. 12,4, il 9 mm. 29,07;
- bersaglio per pistola libera, grosso calibro e standard precisione donne; il centro mm. 50 il 9 mm. 100;
- bersaglio mobile a m 50; il centro mm. 60 il 9 mm. 94.

DINAMICA E TECNICA

Chiunque si accinga a sparare, deve conoscere le azioni preliminari necessarie per sostenere un'arma e far partire il colpo verso il bersaglio senza costituire alcun pericolo per altri praticanti (idoneità specifica). È doveroso ricordare che nelle statistiche di incidenti ed infortuni ad atleti, il tiro è agli ultimi posti.

L'atleta impegnato nella pratica sportiva deve assumere la posizione regolamentare di tiro, tenere l'arma ferma ben impugnata, stabilire la linea di mira sul bersaglio trattenendo il respiro e far partire il colpo senza che l'arma riceva alcuno spostamento anche minimo. Come sopra indicato, le specialità di tiro sono diverse. Quello che è utile esporre più dettagliatamente, perché si estrinsecano con movimenti complessi e azione dinamica (rispetto alle altre prevalentemente statiche) sono: la pistola automatica, la pisto-a standard ed il bersaglio mobile.

Nella pistola automatica la gara è suddivisa in due riprese di 30 colpi, ognuna di 6 serie di cinque colpi da sparare in 5 sagome affiancate, in 8", 6", 4", totale 60 colpi.

Per ogni serie il tiratore assume la posizione di pronto, con braccio a 45°. Appena si aprono le sagome, il tiratore deve elevare il braccio, mirare e sparare un colpo su ogni sagoma nei tempi di esposizione previsti.

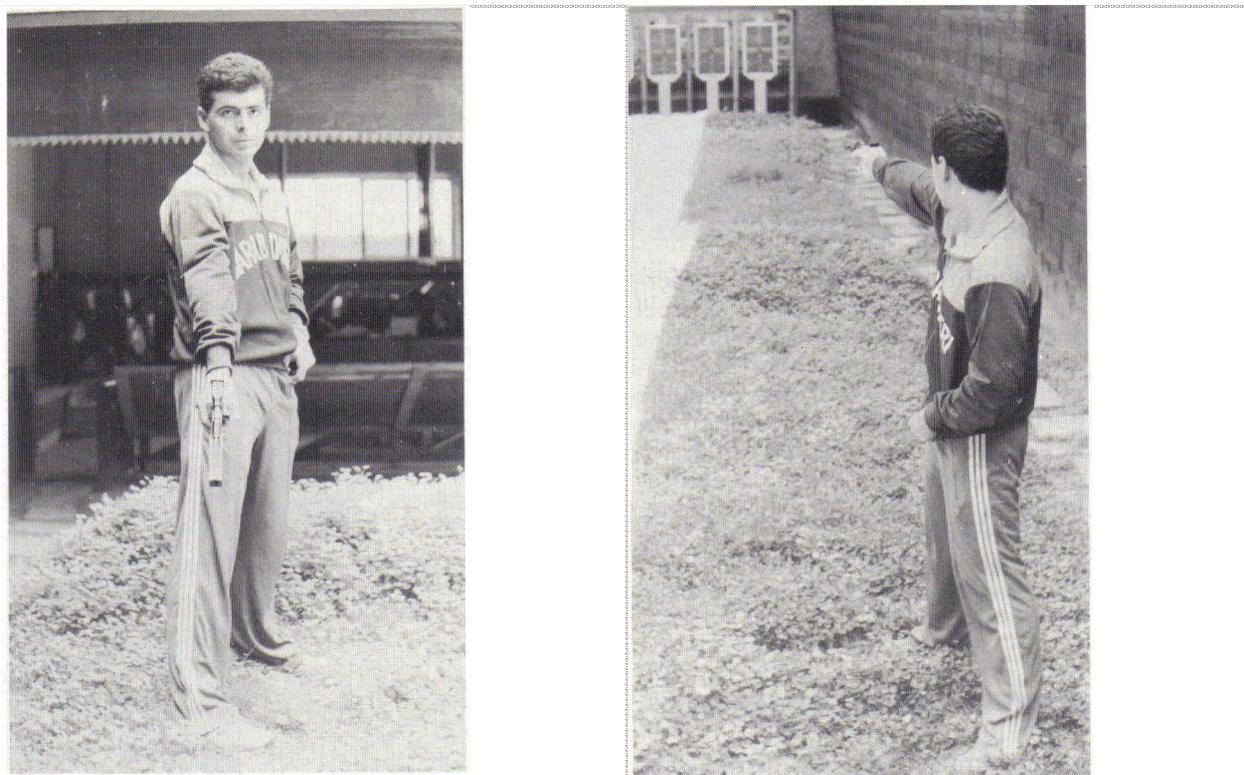
Nella pistola standard donne, il tiro mirato si esegue nella posizione classica (in piedi), cercando di far partire il colpo nel momento in cui l'arma è ferma. Nel tiro celere la sagoma rimane chiusa per 7" ed esposta per 3". La tiratrice è pronta in pedana con il braccio a 45°. Appena percepisce l'apertura deve alzare il braccio, mirare e lasciar partire il colpo nei 3" a disposizione.

Questo stesso tiro viene eseguito dai "pentatleti" per la prova di tiro.

Il bersaglio mobile, è invece una specialità differente da tutte le altre, perché la sagoma non è ferma ma in movimento ed inoltre le carabine sono munite di cannocchiale. Nella

Una tesi per far centro

specialità a metri 50 il bersaglio corre attraverso un'apertura di m 10, in 5" per ogni corsa lenta (30 colpi) e 2,5" per ogni corsa veloce (30 colpi). Il tiratore è in attesa in piedi, con l'arma in posizione di caccia. Appena vede apparire la sagoma, imbraccia l'arma per indirizzarla nel punto di mira, segue il bersaglio in corsa perfezionando la mira e fa partire il colpo.



È utile riportare i punteggi relativi alle migliori prestazioni ottenute nelle gare di qualificazione olimpica del 1987 nelle varie specialità:

- carabina libera, 120 c., 3 posizioni, p. 1179/1200;
- carabina libera, 60 c., a terra, p. 600/600;
- carabina aria compressa, a m 10, p. 595/600;
- pistola libera, 60 c. a m 50, p. 570/600;
- pistola automatica, p. 597/600;
- pistola standard, 30 + 30, donne, p. 591/600;
- pistola ad aria compressa, a m 10, donne, p. 387/400;
- carabina aria compressa, m 10, donne, p. 393/400;

- carabina standard, 60 c., donne, p. 585/600;
- pistola aria compressa, uomini, p; 585/600;
- bersaglio mobile, a m 50, 30 + 30, p. 591/600.

PROBLEMATICHE PSICOLOGICHE

La prestanza fisica e le conoscenze tecniche sono una buona base per la formazione dell'atleta, ma ciò che determina la selezione fra chi eccelle e gli altri è la carica psicologica individuale. Da ciò la necessità di considerare i problemi che toccano la sfera psicologica sia interiore che di relazione umana perché, non risolvere le problematiche ad esse connesse può determinare un disadattamento con conseguente calo del rendimento e la incapacità ad esprimere il meglio delle proprie possibilità.

L'allenatore che conosce a fondo carattere e capacità del proprio atleta riesce con facilità ad ottenere il massimo impegno negli allenamenti. Il rendimento dell'atleta deve scaturire da una armonia tra energia fisica e vita psichica perché il giusto equilibrio psico-fisico consente di non lasciarsi sopraffare da fattori emotivi connessi al gesto sportivo.

Nello sport del "tiro a segno" definito "sport di destrezza", non si raggiunge uno splendido stato di forma curando soltanto l'aspetto posturale delle diverse singole discipline e la condizione fisica, perché una parte importantissima è costituita dalla preparazione e formazione psicologica in modo che nelle competizioni primarie si riesca ad avere la necessaria determinazione. Quindi nasce la necessità di dedicare nella formazione del tiratore sportivo molto lavoro al complesso psichico della personalità in modo da sviluppare gradualmente una coscienza agonistica ottimale.

Lo sport, quando si vive con finalità agonistiche, è manifestazione di energia e di potenza cioè di una carica in più di quella normale necessaria agli scopi della vita, carica che dà la possibilità di esprimere ed applicare la propria personalità. Il ripetere determinate situazioni, come quelle di gara, con appropriate conoscenze di allenamento mentale, consente di viverle con sempre minore partecipazione ansiosa proprio perché si arriva a capire e superare quella stessa ansia. Nello sport del tiro a segno non si ha la possibilità di esprimere l'agonismo, caratteristica dominante della personalità umana, poiché per agonismo comunemente si intende lotta ed amore per la lotta. Il tiratore il più delle volte è costretto a mantenere un buon rilassamento muscolare, quindi deve inibire le manifestazioni degli impulsi aggressivi che scaturiscono per le diverse situazioni frustranti accumulate e che non possono restare soffocati a lungo. Da ciò la necessità di creare attività di preatletismo per un migliore controllo neuro-muscolare; attività collaterali ludiche per dar sfogo alle cariche aggressive eventualmente accumulate e soprattutto un perfetto autocontrollo per riuscire a determinare la partenza del colpo nel momento voluto e con perfetta esecuzione.

La preparazione dell'atleta non è soltanto impegno fisico ma interessa tutta la sfera psicologica che va indirizzata al rendimento più esaltante con l'aiuto anche della scienza medica. Oggigiorno il motto di De Coubertin ha solo valore simbolico, nel senso che ogni nazione, comprese quelle che non hanno atleti tecnicamente evoluti,

dovrebbero prendere parte alle Olimpiadi. La competizione, invece, il massimo dell'espressione agonistica da atleti che si dedicano sempre di più, a tempo pieno, alla preparazione, avvalendosi, allo scopo di potersi affermare, di nozioni e scoperte della Scienza e della Tecnologia.

ATTIVITA' FISICA E PSICHICA

Soprattutto per il tiratore la preparazione psicofisica è di notevole importanza. Nell'attività agonistica dopo aver considerato, con appropriata preparazione, tutti i fattori che possono determinare il successo, ci si accorge che è necessario saper acquisire un buon equilibrio psicofisico individuale e mantenerlo nel tempo. Infatti sono notevoli i problemi di ordine emotivo connessi con le partecipazioni a gare, accompagnati da turbamenti psichici e fisiologici, che l'atleta subisce in relazione al proprio temperamento esercitando una funzione regolatrice sulle azioni, più o meno intensa. Queste sensazioni che sono acute ed istantanee tendono a permanere per tutto il tempo dell'impegno.

L'allenamento continuo dovrà facilitare le risposte appropriate ad un determinato stimolo. Ad es. tenere un attrezzo sportivo, che per il tiratore è l'arma, in perfetto equilibrio - puntato al centro del bersaglio - e ricevere l'immagine ben centrata, provoca la stimolazione dei centri motori del cervello che, attraverso i nervi periferici, mettono in azione i muscoli del dito indice che dovrà provocare lo scatto e conseguentemente la partenza del colpo. Questo attimo, che è il tempo di reazione della percezione dell'immagine ottimale e partenza del colpo, non è uguale per tutti gli individui e può essere migliorato ed eseguito con un tempo sempre più costante, grazie ad un'intensa preparazione psicologica che aiuti a superare il fattore emotivo.



**Anche i
walkma
può ess
utile per
isolarsi
per**

**concentr
prima d
prova d**

La volontà necessaria per affrontare l'impegno sportivo si acquisisce con l'autoeducazione e si fortifica con il lavoro faticoso fisico e tecnico specifico, superando sofferenze e disagi. Questo può essere realizzato con un'attenta programmazione, evitando eccessivi accumuli di lavoro che nei casi più gravi, può manifestarsi in vertigini, annebbiamenti visivi, ronzii auricolari, ecc. E evidente che ciò è procurato da scarsa preparazione fisica di base ed impegno mal distribuito nel tempo. Volontà, disciplina, autocontrollo e coraggio sono doti che la pratica sportiva deve modellare ed esaltare. La preparazione deve essere sempre considerata come attività fisica e psichica in un insieme indivisibile ed armonico.

La continua applicazione, intesa come preparazione e partecipazione a gare, deve anche favorire lo sviluppo degli automatismi, necessari per la perfetta esecuzione del gesto sportivo. Riuscire a sincronizzare il dinamismo esecutivo con perfetto equilibrio neurovegetativo annullando tensione ed ansietà.

Purtroppo nelle competizioni ad alto livello molti tiratori italiani, mentre hanno dimostrato grande conoscenza delle diverse tecniche, spesso hanno vanificato la grande preparazione svolta per eccessiva reazione d'ansia prima e durante la gara. Questa esperienza vissuta in incontri internazionali, porta ad ottenere risultati di gran lunga inferiori alle proprie possibilità, proprio per non aver praticato adeguata preparazione psicologica. Assistendo a dei campionati internazionali, si notano spesso atleti in stato d'ansia dominati da insicurezza sulle proprie possibilità di vittoria, favorendo l'emotività

anche con il sopraggiungere di pensieri parassiti che distolgono dall'evento sportivo. Presentarsi come un predestinato all'insuccesso, con poca fiducia nelle proprie possibilità, fa sì che alla prima contrarietà vera o presunta si perda la necessaria concentrazione determinando una cattiva prestazione. Questi stati d'animo devono essere adeguatamente in modo da scoprire l'evento psicotraumatico che causa la reazione. Lo scopo dell'allenamento è di raggiungere risultati sempre migliori, esaltando le proprie possibilità ed affinando la tecnica,

per creare un valido bagaglio tecnico ed adattare l'organismo ai diversi gradi di funzionalità richiesti.

Nella pratica del tiro di deve considerare: .

•**L'allenamento.** Quale complesso di pratiche tendenti ad aumentare e mantenere le capacità individuali di fornire lavoro fisiologico e di trarne, tramite la componente più specifica addestrativa, il massimo rendimento. L'allenamento cura essenzialmente la parte fisiologica.

•**L'addestramento.** Inteso come allenamento specifico ha lo scopo di acquistare l'abitudine a sostituire i centri sottocorticali, cioè reazione riflessa al lavoro ragionato del cervello. Si tende a sviluppare gli automatismi per ottenere con il minimo di energia nervosa e muscolare maggior precisione nell'esecuzione dei gesti. L'addestramento cura essenzialmente il lavoro neurologico sviluppando nuove sensazioni (immagini motorie) ed acquisizione del gesto (abilità, riflessi).

Il condizionamento. E il periodo di tempo necessario per far sviluppare tutti i sistemi che contribuiscono a dare il meglio di se stessi (sistema circolatorio - respiratorio - cardiaco - muscolare - organico -neurologico).

SITUAZIONE NEURO-FISIOLOGICA

Da quanto precedentemente esposto si evince che il controllo nervoso è il passo più importante per realizzare in gara i medesimi risultati che si ottengono in allenamento o addirittura migliorarli. La capacità di concentrazione è un'abitudine che si acquista con il lavoro giornaliero e con la consapevolezza che ciò che viene fatto è sufficiente per ottenere una buona prestazione.

Ogni atleta ha la necessità di sperimentare metodi personali di rilassamento per poterli utilizzare convenientemente in competizioni. È utile ricordare che tutti gli atleti in gara hanno dei problemi emotivi, però questa maggiore sensibilità interiore può essere utilizzata per migliorare le proprie esecuzioni, solo che è necessario sviluppare l'autocontrollo. Nell'allenamento mentale è utile a volte considerare le prove come se fossero delle gare, per cercare continuamente stimoli nuovi per ottenere maggior forza psicologica, migliorare la resistenza e mettere in pratica le proprie conoscenze tecniche. La certezza di saper controllare il proprio stato emotivo fa parte della tattica personale per affrontare la gara.

Prima dell'inizio dell'impegno agonistico è sempre utile svolgere un lieve lavoro di riscaldamento, in modo da ottenere un primo grado di concentrazione e movimenti fluidi

e precisi. Dopo la gara, invece, è necessario fare un'analisi critica della prestazione per esaminare i punti positivi e quelli negativi (esecuzione del gesto a scatto; grado di concentrazione raggiunta; rilassamento muscolare e risultato ottenuto). Il risultato non deve essere mai casuale ma proporzionato alle capacità acquisite. La consapevolezza di una buona preparazione e di poter ottenere risultati elevati contribuisce a realizzarli, mentre l'insicurezza può provocare un blocco mentale e quindi incapacità di esprimersi al meglio.

Tutte le metodologie che possono aiutare l'atleta ad ottenere migliore concentrazione e rilassamento, prima e durante la gara, sono ottime purché l'atleta ne tragga un effettivo vantaggio. Se ciò non accade, per quell'atleta, sarà necessario adottare qualche cosa di diverso. Il rilassamento mentale deve essere mantenuto anche in occasioni sfavorevoli, come situazioni rumorose, posizioni scomode, distrazioni operate dal pubblico, condizioni meteorologiche cattive ecc. In quelle occasioni bisogna riuscire ad isolarsi, ad eseguire i movimenti necessari con la massima precisione e coordinazione. In particolare ciò è importante per le nuove disposizioni riguardo le finali negli incontri di qualificazione olimpica nei quali, dopo ogni colpo, gli spettatori a seconda del risultato possono applaudire o commentare sfavorevolmente il punteggio ottenuto.

È importante che l'atteggiamento di gara sia riflessivo e determinato per affrontare con successo le diverse situazioni. L'allenamento mentale ed una più vasta conoscenza di metodi di rilassamento, daranno una maggior sicurezza. Per ogni atleta esistono barriere psicologiche da superare ma, una volta sorpassate, si potranno avvertire sostanziali miglioramenti. Questa preparazione psicologica dell'atleta non può essere insegnata da persone non esperte ma non può essere curata soltanto dallo psicologo. L'ideale è l'intesa di allenatore e psicologo perché insieme possano realizzare il meglio per l'evoluzione dell'atleta.

2ª PUNTATA

Nel campo dello sport l'ansia può rappresentare un forte handicap, tale da favorire uno scarso rendimento a livello prestazionale. Nella seconda parte della tesi che pubblichiamo viene analizzato il comportamento emotivo del tiratore e sono presenti alcuni metodi di concentrazione

INTRODUZIONE

AL PROBLEMA DELL'ANSIA

Dell'ansia (o angoscia), concetto base della moderna psichiatria, se ne è parlato a lungo, lo testimoniano i numerosi scritti in materia, che vedono eminenti studiosi nel campo del comportamento umano formulare definizioni più o meno articolate e fornire numerosi contributi alla comprensione di tale fenomeno.

May definisce l'angoscia come (d'espressione suscitata da una minaccia a qualche

valore che l'individuo ritiene essenziale per l'esistenza di sé come personalità».

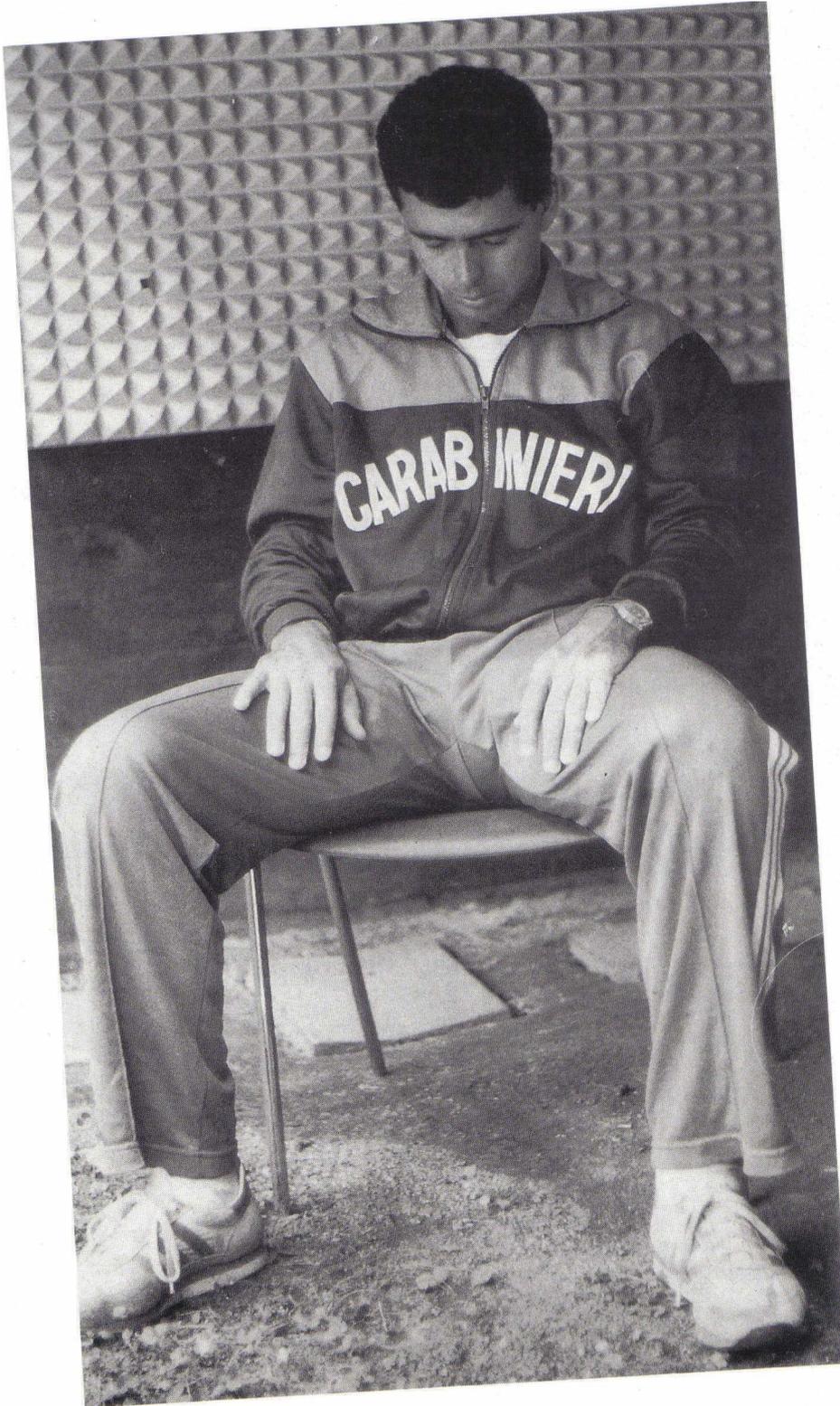
Spesso viene effettuata una distinzione tra ciò che noi chiamiamo ansia e la paura. Back definisce la paura come (d'anticipazione di un danno» e l'ansia «spiacevole reazione emozionale ad essa connessa».

Quindi la paura è un tipo di ideazione cioè «la valutazione di un pericolo; l'ansia è lo spiacevole stato emotivo e fisiologico che si verifica quando la paura è provocata».

Per Sorasan l'ansia è un tipo di risposta cognitiva caratterizzata da incertezza, senso di inadeguatezza e senso di colpa.

Per Volpe «l'angoscia è il modello di reazione autonomo caratteristico per ciascun organismo individuale, allo stimolo di un agente nocivo».

In generale, tenendo conto di queste definizioni e delle numerose altre esistenti è possibile



vedere l'ansia come reazione difensiva dell'individuo in tutta la sua complessità psicofisica ad un pericolo reale o simbolico che tende ad esprimersi attraverso una serie di modificazioni fisiologiche, comportamentali ed intrapsichiche.

La patogeneticità di tale modificazione è strettamente legata all'intensità e alla durata nel tempo.

Possiamo quindi affermare, alla luce di quanto testé esposto, che l'ansia è un'espressione umana universale che tutti prima o poi provano nel corso della loro vita e che assume le caratteristiche di patologia solo se accade in intensità e/o durata.

Tenendo conto di questa diffusione del fenomeno già Freud ha effettuato una distinzione tra «paura reale» (cioè causata da pericoli reali) e «paura nevrotica». Quest'ultima, successivamente è stata definita ansia e considerata un segnale di panico avvertito nei confronti delle eventuali

emergenze di impulsi inconsci repressi o inaccettabili.

Sullivan sostiene che l'ansia è legata alla disapprovazione o all'anticipazione della disapprovazione da parte di figure significative.

A questo proposito interessante è la definizione dell'ansia che dà Levitt: «L'ansia è una creatura bifronte che può spingere l'uomo al miglioramento di sé, alla realizzazione ed alla completezza, come può distorcere ed impoverire la sua personalità».

REAZIONE DI ALLARME

E CORRELATI PSICOLOGICI DELL'ANSIA

La reazione di allarme (emergency reaction, defence reaction, fight-or-flight response) è la fondamentale reazione psicologica degli organismi che si trovano a dover affrontare situazioni percepite come minacciose o pericolose per l'incolumità e la sopravvivenza.

Mentre nell'animale la reazione di allarme è attivata essenzialmente da una minaccia o pericolo di tipo fisico, nell'uomo essa è generalmente provocata da stimoli (extra o intrapsichici) che agiscono essenzialmente a livello simbolico.

La reazione di allarme va considerata, da un punto di vista generale, come una reazione normale di tipo adattativo o protettivo per l'organismo che può, attraverso di essa, prepararsi sia comportamentalmente che fisiologicamente all'attacco, alla fuga, o comunque alla difesa nei confronti di un pericolo esterno, tuttavia, quando essa si protrae eccessivamente come frequenza, intensità e durata può condurre a modificazioni fisiologiche persistenti che possono costituire i precursori di talune malattie somatiche.

A livello fisiologico, la reazione di allarme si manifesta attraverso una serie complessa di modificazioni con specifiche finalità adattative.

Il sistema endocrino e neuroendocrino sono attivati, aumentando la secrezione di catecolamine circolanti, di ormoni corticoadrenali, di prolattina o di ormone somatotropo. Il sistema nervoso vegetativo è stimolato elettivamente nella sua sezione ortosimpatica, mentre aumenta il livello di arousal del sistema nervoso centrale: aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, aumento della frequenza respiratoria, riduzione della temperatura cutanea (vaso costrizione superficiale), aumento del tono muscolare e dell'irrorazione della muscolatura striata.

I vissuti soggettivi a livello psicologico della reazione di allarme sono costituiti da sentimenti di tensione, paura, aumentata vigilanza, irritabilità, spesso definiti «ansia».

Va tuttavia rilevato come spesso ai vissuti soggettivi di ansia si associno le caratteristiche modificazioni fisiologiche della reazione di allarme, si parla in questi casi di ansia psichica il cui significato dal punto di vista psicosomatico non è stato ancora completamente chiarito.

Nel complesso la reazione di allarme appare essere una reazione integrata e coordinata a livello ipotalamico: stimolazioni dirette di aree ipotalamiche specifiche producono modificazioni fisiologiche analoghe a quelle della reazione di allarme indotta da stimoli esterni pericolosi o minacciosi.

La stimolazione elettrica di un'area dell'ipotalamo anteriore produce tuttavia nell'animale una reazione fisiologica in un certo senso «speculare» rispetto alla reazione di allarme, caratterizzata da rilassamento muscolare profondo, riduzione della pressione arteriosa e della frequenza respiratoria.

Questa risposta considerata da Hess come un meccanismo protettivo contro lo stress eccessivo che promuove i processi ricostruttivi è stata osservata e descritta nell'uomo ed è stata chiamata da Benson risposta di rilassamento (relaxation response).

La risposta di rilassamento è caratterizzata da modificazioni fisiologiche di segno opposto a quella della reazione di allarme.

Nel suo insieme, la risposta di rilassamento esprime una riduzione dell'attivazione del sistema nervoso vegetativo e presumibilmente del sistema neuroendocrino con diminuzione del livello di arousal a carico del sistema nervoso centrale.

Quando si è visto che essa poteva essere indotta con relativa facilità in quasi tutti i soggetti normali con tecniche di condizionamento operante applicate al rilassamento muscolare (UNE-MOD).

L'ANSIA PREGARA

Nel campo dello sport l'ansia, esperita in maniera patologica, può rappresentare per l'atleta un grosso handicap tale da favorire uno scarso rendimento a livello prestazionale.

La cosiddetta ansia pre-gara può essere definita come uno stato di paura anticipatoria strettamente correlata ai sensi di incertezza che l'atleta sviluppa nei confronti dell'avversario o della possibilità di fornire una prestazione adeguata.

L'ansia comunque incide sul rendimento atletico in maniera diversa (positiva o negativa) a seconda dell'intensità e della reattività emotiva (stenica o astenica) ed in rapporto alla disciplina sportiva. Tant'è vero che un'ansia normale produce delle modificazioni fisiologiche favorevoli a fiancheggiare le situazioni agonistiche, e un'ansia patologica, correlata ad aspetti superiori di rendimento, può produrre paradossalmente una riduzione dello stesso e innescare un circolo vizioso tale da riprodurre lo stesso schema in situazioni analoghe.

Molti allenatori e molti atleti spesso ritengono che il miglior modo di prepararsi ad affrontare una situazione agonistica sia quella di aumentare il livello di attivazione e il livello di motivazione rispetto alla situazione stessa.

Ciò è legato all'idea che una mente ai massimi livelli dell'arousal e della motivazione corrisponde alla probabilità di fornire un'alta prestazione.

NB. (Le risposte fisiologiche dell'arousal possono essere misurate attraverso la tensione muscolare o attraverso attività autonome quali le pulsazioni cardiache, la respirazione, l'attività elettrocorticale e la conduzione cutanea. Il presentarsi di una reazione o di un'altra è strettamente legato agli specifici stimoli ambientali e alle caratteristiche individuali di ogni soggetto).

La relazione invece tra il livello di arousal e il livello di performance atletico può essere più correttamente rappresentato da una curva a "u" rovesciata.

Secondo tale ipotesi (Yorkes e Dodson 1908), per ottenere una performance ottimale ciascun soggetto deve mantenere un ottimale livello (moderato o intermedio) di arousal. Infatti dai due estremi della curva corrispondenti a un basso ed un alto livello di performance molto simili.

ANALISI DEL COMPORTAMENTO EMOTIVO NEL TIRATORE

La capacità di azione e reazione è valutabile osservando attentamente il comportamento emotivo dell'atleta. In particolare nella competizione dove, a motivo di modificazioni ambientali oggettive, può provocare risposte neuro-muscolari alterate per una maggiore sensibilizzazione dovuta alla emozione. In queste situazioni si possono avere risposte psico-somatiche non favorevoli al rendimento.

La tensione che si vive nel momento agonistico più importante, vista sotto l'aspetto fisiologico, determina liberazione di ormoni adrenergici che possono causare, come già visto precedentemente, manifestazioni particolari nell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, manifestazioni che si risolvono principalmente con accelerazioni del battito cardiaco, nell'aumento della pressione arteriosa e nell'aumento

degli atti respiratori. L'intensità dello stato emotivo può determinare prestazioni psicofisiche variabili che spesso arrivano a causare un vero e proprio stato ansioso.

L'ansia pre-agonistica, in particolare nello sport del tiro a segno, può condizionare pesantemente il risultato. Da qui la necessità di ampliare sempre più le proprie conoscenze e di prendere cognizione di queste manifestazioni in modo che, per ogni situazione di stress, si sia sviluppato un processo di adattamento necessario e tale da offrire maggiore resistenza all'evento emotivo.

L'allenamento continuo e graduale facilita la coordinazione del gesto e fa sì che l'atleta riesca ad ottenere movimenti sempre più precisi e spontanei. Le continue ripetizioni dei movimenti, propri del gesto sportivo, favoriscono poi l'acquisizione degli automatismi in modo che l'atleta diviene capace di eseguire movimenti sempre più fluidi come risposta motoria riflessa allo stimolo che li ha provocati.

Vengono praticate specifiche metodologie tese ad affinare e migliorare riflessi e tempi di reazione. In particolare la scomposizione del gesto complesso, come quello che viene eseguito dal tiratore di pistola automatica che, partendo da una posizione di pronto in piedi, con braccio a 45 gradi, all'apertura della sagoma dovrà sollevare con rapidità il braccio e sparare cinque colpi in successione su cinque sagome diverse. Se consideriamo che i tempi di esposizione delle sagome sono nell'ordine di 8"; 6"; 4"; è facile comprendere le difficoltà in ordine pratico ed emotivo che possono condizionare la perfetta esecuzione di questa complessa azione motoria.

Il nervosismo del tiratore in gara è un problema che impegna ad analizzare e ricercare continuamente, con un'attitudine positiva, le differenti cause che lo provocano. La tensione emotiva è un fenomeno assolutamente normale, dovuta a degli impulsi che eccitano il sistema nervoso centrale creando delle influenze che disturbano tutta una serie di organi del corpo, tramite il sistema nervoso vegetativo. In particolare si può manifestare uno o due giorni prima della gara, all'inizio in forma più blanda, elevata nell'avvicinarsi dell'evento agonistico. Di solito si possono avvertire: alterazioni del ritmo cardiaco; aumento della tensione arteriosa; aumento degli atti respiratori; movimento ed iperattività intestinale; bisogno frequente di urinare; sudore; senso di freddo alle articolazioni ed alle mani; tremolio e irrigidimento muscolare dovuto all'ipertonismo muscolare; scoordinazione nei movimenti; midriasi pupillare; perdita della concentrazione; tachipsichismo (accelerato svolgimento del pensiero e del movimento).

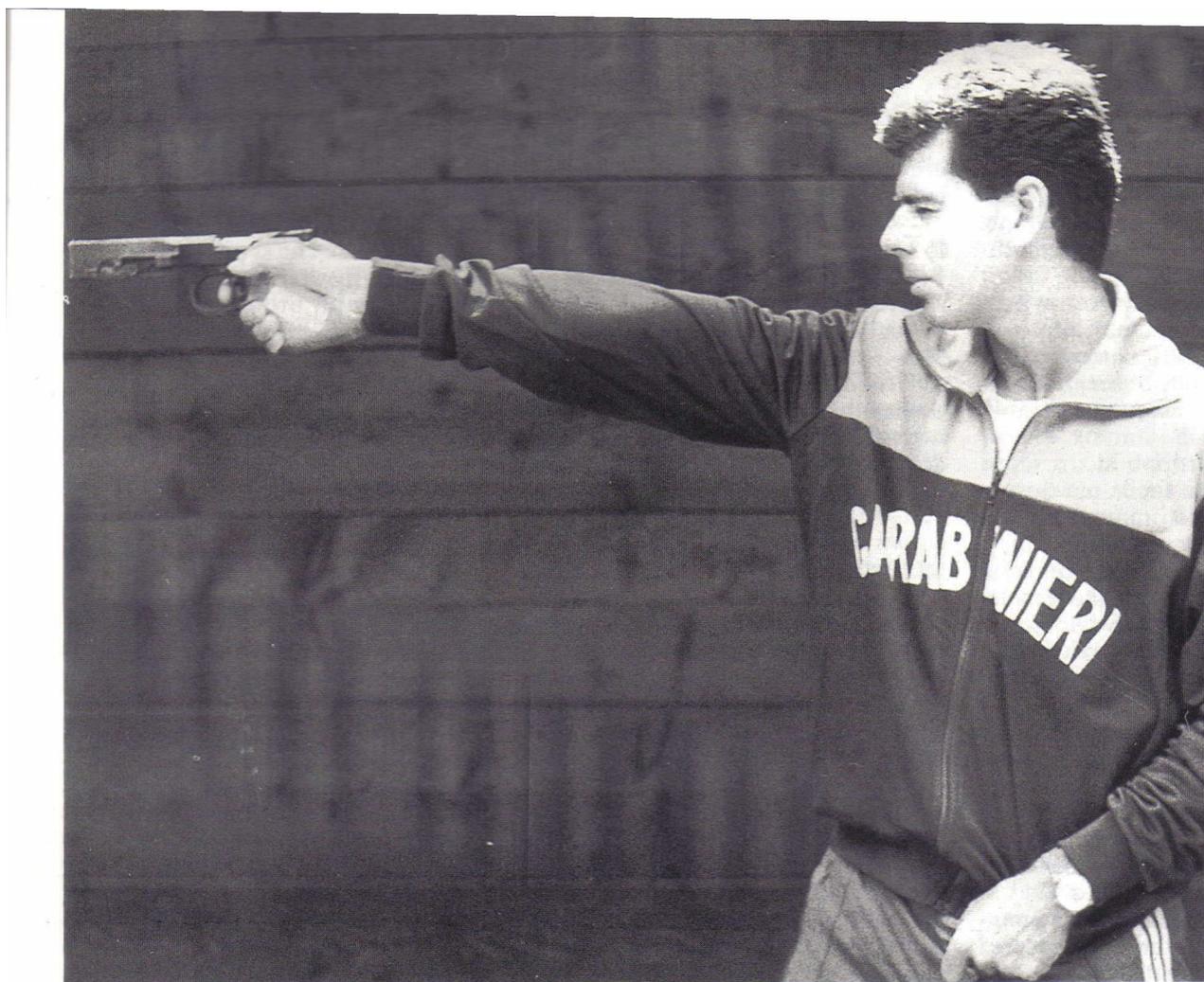
Tutti questi sintomi, spesso, sono provocati dalla paura di non riuscire a realizzare una buona prestazione o di essere criticati, provocando reazioni diverse. In questo stato le ghiandole surrenali secernono adrenalina che, mescolandosi con il sangue, provoca la tensione emotiva. Il miglior modo per lottare è l'accettazione e non il rifiuto. Ci si può abituare a rendere al massimo anche in presenza di tensione emotiva oltre, naturalmente, ad usare metodi diversi di rilassamento. Il non preoccuparsi di essere nervoso significa beneficiare di una influenza calmante, e quindi della diminuzione dei diversi sintomi. La pratica a continue competizioni e la consapevolezza di poter ottenere il risultato malgrado una situazione stressante è un buon antidoto per la tensione emotiva, perché ci dà la possibilità di affinare una propria tattica e ci fornisce l'esperienza necessaria per superare sempre meglio le difficoltà agonistiche. In sintesi, si può affermare che è necessario valutare i problemi di natura emotiva attraverso le seguenti fasi:

Identificazione: cioè apprendere le varie manifestazioni ampliando le proprie conoscenze specifiche;

Accettazione: atteggiamento positivo, valutazione reale dei diversi problemi;

Dominazione: azione intelligente basata sul potere della volontà. Il ragionamento deve portare alla giusta valorizzazione di ogni caso e deve mettere in condizione di saper sfruttare la maggiore sensibilità dovuta all'emozione per ottenere esecuzioni migliori.

Nella preparazione dell'atleta si tende al raggiungimento di risultati sempre migliori esaltandone le possibilità ed affinando tecnica e conoscenze psicologiche. La volontà consente di applicarsi con tenacia e autodisciplina in modo che la preparazione globale non sia solo frutto di un programma preordinato ma sia vissuta come una normale pratica di vita.



3ª PUNTATA

Continua con la terza puntata questo studio sulle tecniche di rilassamento. In questa parte e nella puntata che seguirà è proposta una serie di esercizi mentali e fisici per regolare la propria tensione.

In particolare sono qui analizzate la capacità di concentrazione, il controllo e la disciplina mentale e l'approccio soggettivo ai problemi.

CONCENTRAZIONE

Quando la mente è distratta, anche da pensieri parassiti che sorgono spontanei, non si è in grado di ottenere una buona concentrazione quindi è impossibile conservare il controllo necessario per una perfetta esecuzione. Analizzando la capacità di concentrazione si possono elencare i seguenti casi in grado di influenzare la prestazione:

1) *inabilità a concentrarsi per lunghi periodi di tempo.* Molte persone sono capaci di ottenere concentrazione intensa ma di breve durata, pochi riescono a mantenerla per periodi relativamente lunghi. Con la pratica di tiro si può sviluppare questa capacità in modo da acquisire gradualmente l'abilità a concentrarsi intensamente per lunghi periodi di tempo e per più colpi consecutivi:

2) *interferenze di dolori fisici o disagi.* Il dolore distrae e distoglie dall'impegno. Nell'assumere una posizione di tiro è necessario ricercare anche la comodità. Diversi piccoli disagi possono avere effetti cumulativi e danneggiare il risultato. Comunque va considerato che i soli problemi fisici non impediscono di realizzare buoni risultati. Di solito sono le limitazioni psicologiche che impediscono di realizzare al meglio le proprie capacità, quindi anche i risultati elevati devono essere psicologicamente accettati.

Si ritiene che un tiratore campione debba possedere queste caratteristiche:

1) capacità di sapere analizzare la propria esecuzione. In questo modo si può scoprire un eventuale problema specifico e trovare il relativo rimedio.

2) essere disponibili a cambiamenti e provare sempre una nuova tecnica con test controllabili.

3) qualsiasi analisi di risultati deve considerare sia le esecuzioni buone, per poterle ripetere, che quelle cattive, per migliorarle.

4) avere fiducia nelle proprie possibilità e presentarsi sul campo di gara come l'atleta da battere. Convincersi che con una buona concentrazione e perfetta esecuzione si può

vincere la gara.

5) non essere troppo sicuri. Non pensare che è tutto facile ma dosare le proprie forze ed impegnarsi per ogni colpo ed in ogni luogo.

6) il campione deve avere un forte desiderio di vittoria. Questo desiderio darà le giuste motivazioni per lavorare correttamente analizzando ogni più piccolo dettaglio della propria esecuzione.

Il desiderio di vincere si deve basare sull'abilità a fornire un punteggio vincente. Il solo desiderio, se non accompagnato da un'intelligente programma e autodisciplina, può significare un'inutile spreco di energia.

Nel tiro al bersaglio in movimento è molto importante la ricerca della coordinazione tra il progetto del gesto mentale e la dinamica del movimento: la tensione emotiva va perfettamente controllata per non avere esecuzioni errate e per acquisire la capacità per operare al meglio anche «sotto pressione». Per ottenere un buon rilassamento è necessario studiare un proprio metodo che faciliti il superamento di ogni forma di ansia disturbante? Un'analisi attenta può consentire di focalizzare i problemi più condizionanti e trovare situazioni di allenamento simili alle gare che favoriscono il raggiungimento di un completo controllo.

DISCIPLINA MENTALE

Nel considerare le diverse situazioni che riflettono il comportamento mentale del tiratore non si può prescindere dall'analizzare e considerare i diversi elementi che possono influire sulla prestazione. In particolare:

- *controllo mentale*: cioè padronanza della tecnica sportiva e pratica fisica con capacità di intensa concentrazione e coordinazione della posizione con l'azione dello scatto;

- *disciplina mentale*: controllo dei processi mentali per agire con sicurezza, pensiero sereno che eviti l'eccessiva sicurezza o il pessimismo creando le condizioni per mantenere la tranquillità mentale;

- *stabilità emotiva*: necessaria allo sviluppo della mentalità vincente. Fiducia nelle proprie possibilità e sicurezza nell'esplicare le attività pratiche della tecnica di tiro;

- *sicurezza nelle proprie capacità*: si ottiene con continue ripetizioni dell'azione ideale programmata per ottenere un graduale sviluppo della disciplina mentale per il controllo dei pensieri e della concentrazione.

RISPOSTA AD UN PROBLEMA

Alcuni psicologi hanno determinato quattro metodi basilari per rispondere ad un problema. Due metodi positivi classificati come diretto ed indiretto; due negativi classificati come ritrosia o evasione.

a) Risposta positiva: 1) *diretta*: cioè l'attacco positivo, diretto, autosufficiente e sicuro di

sé. Affronti realisticamente i fatti, li analizzi, li identifichi e valuti gli ostacoli ad una soluzione di successo. Tu sai cosa vuoi perfezionare e cerchi di ottenerlo.

2) *approccio indiretto, d'alternativa o di compromesso*: questa è l'azione indiretta, un piccolo tentativo diffidente. Evitare grossi cambiamenti alla ricerca di piccoli miglioramenti. Quando la probabile soluzione è tentata, c'è molta speranza che la fortuna sia dalla tua parte. Tu stai solo accennando e provando invece di stabilire definitivamente che cosa hai realmente bisogno di fare.

b) Risposta negativa: 1) *ritrosia negativa*: è un piccolo fallimento dei cauti tentativi per vedere cosa sei capace di fare. Arrendersi senza sforzi sinceri. La sconfitta di una volta può diventare abitudine. Rappresenta l'uomo che non è capace di accettare la responsabilità di un errore o un fallimento. Una brutta esecuzione porta a cercare delle scuse.

2) *evadere il risultato*: l'evasione è mancanza di stimoli, mi chiedo perché devo fare meglio degli altri se il desiderio di eccellere non c'è. Non si ha uno scopo preciso e si dubita di poter realizzare un risultato positivo.

3) *analizzare il problema*.

A) una delle principali ragioni delle difficoltà nella soluzione dei problemi è l'incapacità di un'analisi approfondita. Fai un preciso piano di azione molto ordinato.

Affronta le difficoltà e fai un determinato sforzo per superarla. Se riesci ad identificarla troverai la soluzione. Tieni presente che si possono ottenere ottime prestazioni, malgrado la presenza di un problema specifico.

B) per analizzare e risolvere problemi specifici si può utilizzare il seguente sistema in 4 parti. Si inizia scomponendo il problema in tanti piccoli problemi specifici. Si preparano 4 colonne in un foglio di carta e si scrivono i seguenti titoli:

1° Problemi da appianare

2° Difficoltà specifiche

3° Soluzioni di successo

4° Soluzioni incerte o non adatte

Successivamente si elencano tutti i particolari, cioè i diversi problemi scomposti che riguardano:

1) *Preparazione*

a. *fisica*: pretletismo, indumenti, esercizi di alzata dell'arma, condizioni di allenamento, posizione nell'ambito della squadra, controllo efficienza arma, munizionamento, posizione di tiro, capacità respiratoria;

b. *mentale*: sicurezza in se stessi, metodo teorico di tiro, ripasso mentale, controllo del

respiro, respiro finale prima della partenza del colpo, punto di mira sul bersaglio, controllo sul grilletto (scatto).

2) Metodo di tiro

a. *posizione*: stabilità; posizione della testa; posizione dei piedi; corpo eretto; livello delle spalle; livello dei fianchi; altezza della testa.

b. *impugnando l'arma*: allineamento di mira naturale, fermezza per prevenire spostamenti; tenuta, curando l'aderenza della mano; dito sul grilletto in grado di reagire indipendentemente, confortevolezza.

c. *controllo del respiro*: metodo, ritenzione del respiro, movimenti minimi, pause di respirazione, confortevolezza.

3) *relax prima del ritiro*: collo, spalle, braccio, addome, schiena, bacino, gambe.

4) *Partenza del colpo (sequenza - completa del tiro)*: caricamento, giu sta stretta dell'arma, controllo del bersaglio, messa a fuoco mirino-bersaglio, controllo piccole oscillazioni, linea di mira, trazione del grilletto, controllo finale, scaricamento.

5) Analisi del tiro

a. *un buon colpo*: oscillazioni leggere, messa a fuoco perfetta, punto di mira preciso, risultato buono.

b. *tiro errato*: esagerate oscillazioni, punto di mira e orientamento sbagliato, messa a fuoco non ottimale

tiro di reazione,alzata sbagliata, esecuzione fuori tempo, brutte conseguenze.

c. *Perché un buon tiro o un cattivo tiro*.

6) *Correzioni*: prendere atto della tensione muscolare, riprovare tutta l'esecuzione con molta attenzione.

Fiducia in se stessi: - si ottiene tenendo sotto controllo tutti i fattori che creano le condizioni per tirare un buon colpo.

È necessario credere, soprattutto nelle cose fondamentali. Controllare ogni cosa accuratamente. La tecnica acquisita è frutto di esperienza, quindi non può essere cambiata all'improvviso solo perché sotto la tensione di gara tutto sembra più difficile. Occorre fiducia nella propria abilità e provare continuamente questa abilità in allenamento. Ai timidi ed esitanti tutto sembra impossibile perché loro sono convinti di ciò. I pensieri positivi aiutano molto: pensa bene e molto. La nostra mente deve essere aperta ai pensieri positivi e completamente chiusa a quelli negativi e, nello stesso tempo, capace di accettare nuove idee. Durante la gara è molto importante pensare «io devo mirare e scattare bene, se lo faccio otterrò un dieci». È importante avere la mente piena di cose positive da fare e da volere.

Un modo di fare sicuro influisce anche sugli avversari. Una competizione di norma è appannaggio di un piccolo numero di persone sicure che si aspettano di vincere. La pratica frequente e la partecipazione a molte gare migliorano notevolmente la coordinazione. Per essere un vincitore si deve essere consapevoli che i risultati elevati si ottengono in qualsiasi condizione di tempo; che la preparazione deve seguire una attenta programmazione; che per ogni esecuzione si devono cercare costanti miglioramenti; ottimizzare l'abilità alla competizione fisica e mentale -. In ogni competizione ci si dovrà attenere ad una tattica precisa che indirizzi gli sforzi mentali verso un preciso piano di azione per il controllo di ogni colpo. C'è una prima volta sia per un campione che sarà battuto come per un tiratore che diventerà «campione».

La determinazione di lavorare molto non deve avere flessioni, perché una buona preparazione porta buoni risultati. Nel corso delle gare tutti avvertono una certa emozione, ciò che fa la differenza è la capacità di controllare i propri pensieri. L'emozione e l'ansietà si possono controllare ed è possibile eliminarli ricercandone le cause: è infatti difficile poterle combattere senza conoscerne le ragioni. Tante volte è la paura di perdere o piuttosto l'incapacità di mobilitare tutte le proprie energie e risorse durante la gara ad avere effetti deleteri sulla prestazione. Le emozioni sono processi nervosi che nascono nella corteccia o subcorteccia cerebrale. Le alterazioni avvengono come risultato di uno squilibrio dei processi eccitanti e depressivi del sistema nervoso. Un solo fattore diventa determinante per la struttura cognitiva: se il processo di eccitazione è dominante si può osservare uno stato di agitazione di ansia. Ci si può comportare con nervosismo prima che il ricambio nervoso sia pronto, ed essere incapaci al rilassamento. A volte è vero il contrario, sono cioè dominanti i processi depressivi nervosi. Ciò risulta nei caratteri indifferenti, fragili, indolenti, sonnolenti. Questa condizione è conosciuta come «apatia precedente la gara». Quando l'agitazione è il risultato della rottura dei processi nervosi nella sezione della subcorteccia cerebrale, certamente cambia qualcosa nell'attività del corpo. Il sistema cardio-vascolare è sottoposto ad un cambiamento. Le pulsazioni sono più veloci, ed a volte possono arrivare fino a 120 battiti al minuto. Il respiro è veloce e poco profondo. Si ha caldo e si suda. Il nervosismo si riflette nel tono dei muscoli e nella maniera sbagliata di muovere le parti del corpo. Ciò aggrava ancora di più la situazione, ci si accorge che si è persa la stabilità sulla presa dell'arma. Non c'è coordinazione. Tutto questo porta all'indecisione. Il senso di ansietà cresce con la valutazione del punteggio. In tali condizioni si può lasciare un colpo senza sicurezza e precisione.

I cambiamenti emotivi e fisici nello stress competitivo sono esperienze diverse da persona a persona. Le condizioni variano per ogni tiratore sia nel carattere che nell'intensità. Comunque senza riguardo per la tua esperienza o per la tua capacità di esercitare l'autocontrollo, tu avrai del nervosismo in gara. Più ti sarai allenato più sicurezza avrai. Se ti sei allenato nelle stesse condizioni che troverai nella prossima gara, ed hai partecipato a molte gare nel passato, sarai meno nervoso. Ci sono anche dei vantaggi nella tensione di gara. Molti dei nostri sensi sono più acuti;

riesci a vedere meglio e il tatto è più sensibile. L'abilità di sapersi controllare, di rafforzarsi nelle difficoltà, mantenere la necessaria presenza di spirito in ogni situazione che possa presentarsi più o meno difficile, è una qualità umana necessaria. Sono le qualità morali che devono emergere nell'atleta, il senso del dovere e di responsabilità, sono queste caratteristiche le fonti inesauribili per la volontà di vincere che, nei momenti

di crisi, aiutano ad utilizzare tutte le risorse necessarie per conseguire la vittoria.

La perfetta condizione fisica e tecnica da soli non bastano per un perfetto autocontrollo nelle competizioni ad alto livello. Il coordinamento dei fattori essenziali è necessario nella dinamica del gesto che, per il tiratore, si conclude con lo scatto. La disciplina mentale aiuta anche ad evitare l'eccessiva sicurezza o il pessimismo e fornisce le possibilità di sapersi opporre alle condizioni negative che possono rovinare la tranquillità mentale.

Nell'allenamento è necessario concentrarsi alle cose fondamentali per la specialità praticata e ripassarle continuamente. Questi dati tecnici importanti dovranno essere eseguiti con naturalezza per favorire lo sviluppo degli automatismi. Quando ciò accadrà sarà facile indirizzare tutti gli sforzi mentali per la perfetta esecuzione. Ogni colpo che viene sparato durante la gara è conseguenza diretta della propria capacità raggiunta, quando non si realizza il massimo punteggio significa che per quella occasione non è stata utilizzata bene la tecnica e la propria capacità alla competizione. La buona esecuzione deve essere sempre preparata, quindi l'attenzione deve riguardare il rilassamento; lo scatto ed una attenta analisi di tutto il ciclo delle azioni da svolgere, in modo da ottenere una sufficiente sicurezza, il possedere un preciso controllo di se stessi.

La continua apprensione sui propri risultati o su quelli degli avversari non facilitano la massima concentrazione sull'autocontrollo e nell'abilità di esprimersi bene sotto pressione, dominando ogni forma di emotività. Creare spesso le condizioni esistenti durante la gara aiutano a trovare e perfezionare il proprio metodo di rilassamento, liberandosi tranquillamente di tutte le ansietà. È necessario ricordare che anche gli altri competitori soffrono gli stessi problemi.

4ª PUNTATA

Con questa quarta puntata si chiude il nostro servizio dedicato alle tecniche di rilassamento relative alla prova di tiro del pentathlon moderno



RILASSAMENTO - I

Serie di esercizi per regolare la propria tensione.

Siediti o sdraiati il più comodamente possibile, chiudi gli occhi e contrai fortemente la mano dominante. Continua a tenere la mano contratta mentre fai un lungo respiro. Inspira profondamente e trattieni l'aria. Trattieni l'aria e senti la contrazione nel petto e nella mano e poi espira e rilassati sia nella mano che nel braccio ed in tutto il corpo. Nota la differenza quando il corpo è tutto rilassato e ora contrai i tuoi piedi tirando le dita verso il tuo viso il più che puoi. Senti bene la contrazione nei piedi e nelle gambe, rilassati e distingui quando sei contratto da quando sei rilassato. Ora spingi i tuoi piedi in basso, lontano dal tuo viso e senti la tensione nelle gambe e nei piedi, poi rilassati: osserva la differenza nei muscoli quando ti rilassi completamente. Ora premi con le gambe, con le ginocchia verso il piano sottostante e senti la contrazione in tutti i muscoli delle gambe, rilassati, rilassati completamente. Solleva un po' le tue gambe dal piano sottostante e senti la contrazione dei muscoli addominali. Senti la contrazione e poi allenta. Nota il piacevole contrasto tra quando sei completamente rilassato e quando non lo sei.

Fai ruotare i piedi verso l'esterno mentre ti stai rilassando. Adesso premi con le braccia contro il piano sottostante, premi e senti la contrazione, infine rilassati. Rilassati completamente nelle braccia e nelle mani, senti la differenza, adesso premi con la testa contro il piano sottostante, senti la contrazione dei muscoli della nuca, spingi e stai contratto, poi rilassati completamente. Contrai i muscoli del viso facendo una smorfia, una bella smorfia, senti la contrazione in tutto il viso e poi rilassati, nota la differenza tra quando eri contratto e quando hai tutti i muscoli del viso completamente rilassati.

Adesso terminiamo con l'addome ed il torace: inizia ad osservare come respiri. Respiri di più con l'addome o con il torace? Cerca di alternare il respiro addominale con quello toracico: cerca di capire quale è per te il più rilassante, quello che trovi il più piacevole. Cerca di tirar fuori la pancia e di indurire completamente i muscoli, mentre sei così contratto continua a respirare e la respirazione dovrà così essere per forza toracica. Nota come sei contratto e poi rilassati. Osserva che sensazioni piacevoli si hanno quando si rilassano completamente i muscoli addominali: adesso invece tira in dentro la pancia, l'addome e senti la contrazione dei muscoli, continua a respirare, senti la contrazione dell'addome e poi dopo un po' rilassati e passa subito alla respirazione addominale. Senti come sei rilassato in tutto il torace ed in tutto l'addome. Rilassati completamente in tutto il corpo: fa sparire ogni contrazione in qualunque parte del tuo corpo: respira con l'addome e senti come questo senso di rilassamento ti permea tutto.

Respira lentamente senza sforzo, nota la differenza fra quando inspiri l'aria e quando la espiri.

Fai caso a come il rilassamento aumenti quando espiri l'aria e ora inspira, inspira profondamente e riempi i polmoni e trattieni l'aria.

Senti come sono contratti i muscoli toracici e addominali, trattieni l'aria, trattieni ancora e poi espira, senti come il torace si rilassa, senti il rilassamento che segue alla inspirazione.

Continua a stare rilassato, respira regolarmente e lentamente con l'addome. Fai approfondire il rilassamento ogni volta che espiri. Non sforzarti nel rilassarti ma fai che questo avvenga automaticamente.

Ogni volta che rifarai questo esercizio potrai notare come il rilassamento sia maggiore: il rilassamento sarà sempre più profondo e verrà più presto ogni volta che lo rifarai. Così col tempo imparerai la differenza tra i muscoli contratti ed i muscoli rilassati, riuscirai così ad acquisire un'esperienza su ciò che significa essere completamente rilassati.

Continua a stare un po' rilassato per conto tuo e senti la sensazione di peso e di calore che si ha. Ogni muscolo si rilassa, comincia a farsi sentire pesante e caldo, pesante, pesante e caldo.

Nota pure che sensazione di calma si ha con il rilassamento. Il rilassamento porta con sé una sensazione di calma interiore e di sicurezza. Sprofondi così in uno stato piacevolissimo, uno stato profondo di riposo e di astrazione. Nota queste cose che ti ho detto mentre stai per conto tuo completamente rilassato.

.. .lungo intervallo di musica ... Puoi di nuovo ascoltarmi avendo constatato che questo riposo, fatto in questo modo, è molto piacevole. Ciò farà sì che dopo ti sentirai riposato e ti saranno tornate nuove forze. Questo farà sì che dopo continuerai ad avere questa sensazione di calma e di sicurezza in te stesso.

Adesso puoi risvegliarti facendo alcune profonde respirazioni: prima di aprire gli occhi puoi svegliare il corpo muovendo i piedi, piegando e estendendo le braccia e muovendo un po' la testa. Quando senti che il corpo si è svegliato prendi un lungo

respiro, apri gli occhi e ti sentirai ben sveglio con una sensazione di benessere.

... segue un lungo intervallo musicale. Poi un attimo di silenzio, dopo di nuovo la musica.

RILASSAMENTO. 2

Siediti o sdraiati il più comodamente possibile e chiudi gli occhi.

Stringi il pugno sinistro forte e inspira profondamente, inspira profondamente e trattieni l'aria, trattieni l'aria e senti la tensione nella mano, nel braccio, nel petto, senti la tensione, poi espira e rilassati completamente nel braccio sinistro e in tutto il corpo. Senti il piacevole contrasto quando il corpo si rilassa completamente e diventa pesante. Permetti ora al rilassamento di espandersi in tutto il corpo, fai caso a come il rilassamento raggiunga tutte le parti del corpo. Immagina un quadro, dove ci sei tu sdraiato rilassato e permetti a questa visione di approfondire il tuo stato di rilassamento.

Respira profondamente e lentamente, profondamente e lentamente. Nota come la sensazione di rilassamento e di astrazione aumenti per ogni espirazione che fai mentre ti rilassi, ti rilassi completamente, nota come i confini tra il tuo corpo e ciò che lo circonda si cancellino lentamente. Puoi vivere questa sensazione come un senso di leggerezza, un senso di libertà, senti come nulla ti possa legare né preoccupare, senti questa strana sensazione di scivolare sempre più lontano. Una sensazione di galleggiare, di sparire sempre più lontano. Via dalla stanza in cui ti trovi, via dal tempo in una condizione meravigliosa di benessere di completo riposo e di completa astrazione. Mentre continui a rilassarti sempre di più, ad allontanarti sempre più può sembrarti di raggiungere una stanza che è così invitante che tu ti arresti. Una camera che da ora in poi potremo chiamare la tua personale camera mentale. Una camera nel tuo "io" dove ti puoi fermare e rilassare. Una camera che è precisamente come quella che tu vorresti avere, dove puoi sentirti a tuo agio, una camera dove puoi effettivamente rilassarti, una camera dove puoi avvicinarti più a te stesso e dove puoi lavorare con te stesso.

Mentre ti rilassi nella tua camera mentale voglio che tu veda con la tua vista interiore cinque lettere "*calma*" pronunciale in silenzio per te stesso e fa che questo sostantivo risuoni dentro di te specialmente ogni volta che tu espiri. Fa che questa parola ti riempia col suo suono e col suo contenuto. Ogni volta che ispiri puoi prendere più di questa parola e di questa sensazione, puoi raccogliere il più di questa calma e per ogni volta che espiri puoi portare questa voce e questa sensazione nel tuo interno, continua a rilassarti nella tua camera mentale per alcuni minuti, mentre rientri in te stesso dalla parola e dalla sensazione di calma.

.. lungo intervallo di musica ... RIPRESA - Ogni volta che rifarai l'esercizio aumenterà la tua capacità di rilassarti e potrai anche sempre più facilmente rilassarti nella vita quotidiana: saprai farlo col solo prendere alcune profonde inspira-zioni facendo così venire il rilassamento. Potrai imparare ad usare la tua camera mentale per riposare, rilassarti ed acquisire nuove forze. Puoi anche imparare ad influenzare te stesso attraverso delle figure e con delle parole chiave come: *calma*, *forza*, *grinta*, *determinazione*, ecc.; puoi fare una prova adesso nel decidere come ti vuoi sentire quando ti risvegli e quando l'hai fatto puoi vedere queste parole scritte di fronte a te:

calmo, contento, caricato ecc.,

... intervallo musicale ... poi continua.

Quando ti sarai risvegliato potrai sentirti esattamente come avevi deciso. Allora potrai fare profonde inspirazioni e svegliarti col tuo stesso ritmo e quando apri gli occhi, stiracchia il corpo e ti sentirai completamente sveglio e bene, sotto tutti i punti di vista.

.. intervallo musicale ... poi la musica sparisce, c'è un periodo di silenzio, poi ricomincia la musica.

AUTO ALLENAMENTO

Chiudi gli occhi, fai alcune inspirazioni profonde e poi rilassati. Contra la mano sinistra, contemporaneamente fai una profonda inspirazione e trattieni il respiro. Trattieni l'aria e senti la contrazione, la tensione e poi espira e rilassati completamente. Senti come questo rilassamento si diffonda per tutto il corpo. Nota come quando espiri, il corpo si rilassi sempre di più. Osserva come il rilassamento aumenti per ogni espirazione che fai. Nota la sensazione di pesantezza che segue al rilassamento. Rilassato e pesante ... rilassato e pesante ... rilassato e pesante. Vedi come la sensazione di rilassamento, di peso e di calore si diffonda in tutto il corpo. Vivi la sensazione di abbandono in una condizione di piacevole benessere. Se vuoi spostati nella tua camera mentale e continua a rilassarti. In questa condizione di rilassamento puoi sentire un profondo riposo, puoi sentire come il tuo corpo si riprenda, come ogni sensazione di stanchezza se ne vada e come ti riempia di nuove forze, nuove energie.

Immagina che ogni volta che inspiri vai a prendere una porzione di nuove energie e ogni volta che espiri mandi giù questa energia nel tuo "io". Ogni volta che inspiri mandi dentro nuove energie. Vedi come il tuo corpo viene rivitalizzato da nuove energie. Hai anche delle forze interiori che continuamente lavorano per fare da contrappeso e per ristabilire un equilibrio alterato: fisico e psichico. Quando ti riposi e ti rilassi in questa maniera, aumenta la tua forza interiore: puoi più facilmente riprenderti dopo i duri sforzi sia fisici che psichici. Puoi usare questo stato di profondo rilassamento per riprenderti più rapidamente e raggiungere un nuovo equilibrio. Continua a rilassarti e usa

l'espirazione per riempire te stesso di nuove energie e forze. Quando poi ti risveglierai sentirai come ti sei riposato, in maniera profonda ed efficace e come avrai acquisito nuove forze. Ti sentirai fresco e rinnovato, pieno di energia e così adesso puoi fare alcune inspirazioni profonde e svegliarti col tuo medesimo ritmo. Quando poi aprirai gli occhi e stirerai le tue membra, ti sentirai completamente sveglio, contento, pieno di energia.

.. intervallo musicale ...

PROBLEMATICA SPECIFICA DEL TIRO

Siediti o sdraiati il più possibile fai il pugno con la mano sinistra il più forte possibile, fai una lunga inspirazione, inspira più aria possibile, trattienila, trattieni l'aria e senti la tensione, trattieni il respiro, trattieni e poi espira. Chiudi gli occhi e rilassati in tutto il

corpo, vivi questo diffondersi del rilassamento in tutto il corpo, senti la sensazione di peso che segue a questo rilassamento. Rilassato e pesante. Rilassato e pesante. Respira calmo e ritmicamente, piano e con calma. Senti come il rilassamento aumenta per ogni espirazione, nota come il senso di peso aumenti ogni volta che tu espiri, aumenta di più ogni volta che tu espiri. Nota la sensazione di sprofondare in una condizione di calma e di benessere, condizione di benessere e calma, ogni volta che espiri puoi sprofondare sempre di più, sempre di più in una condizione di calma e di benessere. Rilassati e riposati, sentiti bene, calmo, a tuo agio. Riposati e sentiti confortato e calmo. In queste condizioni di benessere e rilassamento puoi rivivere delle condizioni che prima ti aveva-no dato dei problemi, puoi cominciare con l'immaginarci di stare nel momento in cui hai avuto dei problemi per la partenza del colpo. Ripercorri ora quel momento eseguendolo in maniera perfetta. Spera nel modo migliore che puoi, nei due minuti che seguiranno ripeti più volte questo calcolo nei tuoi pensieri in maniera perfetta. Riuscirai ad eseguire questi colpi in maniera perfetta. Puoi iniziare adesso.

... Silenzio ... poi musica ...

Le immagini del tiro perfettamente eseguito, vengono raccolte nel tuo "io" e fanno sì che il ricordo di vecchi problemi vengano cancellati.

Quando starai di fronte a questo problema di tiro nella realtà, non ti ricorderai neanche più di averlo avuto. Solo i tiri eseguiti perfettamente vengono collegati con questo momento. Sarà del tutto normale per te sparare bene. Puoi tu stesso scegliere delle situazioni dove precedentemente avevi avuto dei problemi. Può trattarsi di un poligono di tiro in particolare o una gara particolare o problemi di cartucce, clima, ecc. Rivivi questi momenti correggili e spara colpi perfetti. Tutto va perfettamente. Fai sì che un quadro di tiro perfetto venga legato a queste situazioni e immagazzinato nel tuo "io". Puoi continuare per quanto tu stesso credi. Quando decidi di smettere, fai solo alcuni profondi respiri, apri gli occhi, stira il tuo corpo e sentiti completamente sveglio, ottimista e bene in tutti i sensi.

ALLENAMENTO MENTALE:

TIRO

Negli ultimi anni si è chiaramente visto quanto i fattori psichici significhino per le prestazioni agonistiche. Questo fatto ha creato una continua crescita di interesse per l'allenamento mentale. In realtà, l'allenamento alla sicurezza di sé ed alla concentrazione dovrebbe essere ovvia e naturale, come lo è l'allenamento alla tecnica del tiro ed alla condizione fisica. Una regola importante che vale per tutti i tipi di allenamento è la disponibilità ad impegnarsi regolarmente se si vuole raggiungere un buon risultato. Questo significa che ci si deve allenare con regolarità per un certo periodo.

La scelta dell'ora e del numero di allenamenti è soggettiva, ma sono consigliabili 3-5 giorni alla settimana e preferibilmente sempre gli stessi, per non ridurre gli allenamenti ai soli momenti di tempo libero poiché, per raggiungere buoni risultati, è necessario allenarsi regolarmente.

Nello stesso tempo in cui si lavora con i diversi programmi, è utile provare ad applicare il lavoro specifico nella vita di tutti i giorni. Controllare per esempio il livello di tensione periodicamente durante il giorno. Se il livello di tensione è troppo alto, respirare profondamente alcune volte e rilassarsi. Ogni volta che ci si trovi di fronte ad un compito - anche al di fuori dello sport - cercare di avere concrete e positive immagini sul modo conciso ed efficace di ottenere lo scopo.

Trovandoci di fronte ad un obiettivo che non desideriamo raggiungere, è bene pensare che prima questo verrà fatto tanto meglio sarà e, il pensarlo ad esito positivo ci indurrà a raggiungere un modo migliore di vivere e funzionare. Identico esempio è rapportabile all'allenamento, infatti se nelle varie sedute ci alleniamo a pensare positivamente e chiaramente, dopo un po' di queste immagini positive si creeranno automaticamente. Quando l'allenamento mentale sarà così automatico da diventare un modo naturale di pensare, reagire e comportarsi, a questo punto si potrà anche smettere con l'allenamento diretto.

LAVORO:

QUANTITA E REGOLARITA'

L'allenamento mentale è efficace, ma non ci si devono aspettare clamorosi miglioramenti di prestazione in breve tempo. È importante "tenere duro" e che anche questo tipo di preparazione segua le stesse regole di altri tipi di discipline. Una buona condizione fisica, una tecnica senza difetti o una psiche "forte" si raggiungono dopo un lungo periodo di lavoro. Forse è il caso di puntualizzare che gli atleti sono molto diversi per quanto riguarda la cosiddetta "forza psichica". Per esempio è importante, per determinare l'allenamento mentale, conoscere il proprio livello di attenzione.

Per quanto riguarda il tiro, il paragone fra i risultati di allenamento e i risultati di gara sono una indicazione della "tensione di base".

Se i risultati dell'allenamento sono notevolmente migliori dei risultati di gara è probabile che il livello di tensione del tiratore è troppo alto durante le gare per cui l'allenamento deve essere indirizzato ad abbassare il livello di tensione.

Chi appartiene al gruppo di tiratori che ha un calo di rendimento in gara si trova in buona compagnia, perché la maggior parte dei tiratori ha lo stesso problema. Tiratori che raggiungono migliori risultati durante la gara hanno ovviamente bisogno della extra tensione che una gara dà per avere una buona prestazione. Il programma dell'allenamento mentale deve essere condotto diversamente per le diverse categorie di tiratori.

È necessario sottolineare che l'allenamento mentale è praticato senza saperlo da molte persone.

Una persona che di fronte ai problemi esistenziali tende ad avere pensieri negativi, rende meno di quello che potrebbe. Quindi non sono le capacità della gente a porre i

limiti, ma il proprio atteggiamento riguardo alle proprie capacità. Le persone che qualche giorno prima di una visita dal dentista sentono sconforto: uno sconforto che dura fino al giorno della visita, hanno usato molto della loro energia soltanto per una attività mentale distruttiva. L'energia psichica che è stata usata poteva sicuramente essere impiegata in un modo più intelligente.

Quando si comincia l'allenamento mentale per ottenere il meglio della propria prestazione è importante essere coscienti di quello che è stato detto prima.

Ogni volta che si pensa positivamente al tiro, ci si allena mentalmente in modo positivo. Quando al momento giusto prima della gara si pensa: è divertente gareggiare, si pensa e si sente che andrà tutto bene, allora si è già a più della metà della vittoria.

SENSAZIONE VINCENTE

Uno degli scopi dell'allenamento mentale è di ottenere il controllo della condizione ideale della prestazione che possiamo definire "la sensazione vincente". Ad un grande numero di atleti è stato chiesto di descrivere questa sensazione. La descrizione si è mostrata molto difficile perché molti atleti avevano un ricorso debole. Ingemar Stenmark, campione di sci, ha detto: «Quando penso alla discesa olimpica ricordo solo quello che ho visto sul videotape. Era una discesa perfetta, mi sentivo come in trance». Sembra che tutto funzioni da solo, evidentemente interviene un altro livello di coscienza e lo rende difficile all'accesso alla memoria. La sensazione vincente si individua con un aumento di concentrazione e partecipazione al momento che si vive, è indirizzata verso quel colpo che si tirerà a momenti, i colpi precedenti o quello seguente sono completamente senza significato.

L'astrazione da ciò che si ricorda, da pensieri o sensazioni che disturbino è totale, non si nota la stanchezza che può esserci. La sicurezza interiore e fiducia nel gesto ci portano alla certezza che tutto funzionerà per il meglio. Mancare il risultato, tirare male o avere dei dubbi, diventano parentesi e non interferiscono con il gesto.

Il problema è che la sensazione vincente si presenta raramente e la maggiore parte dei tiratori non sa come e quando evocarla. Anche per i tiratori di spicco è difficile trovarla.

ALLENAMENTO MENTALE NATURALE

Il tiro è uno sport che mentalmente richiede molto. Quello che del colpo si ha imparato e automatizzato può facilmente essere bloccato e disturbato dai propri pensieri, sensazioni ed aspettative negative.

Se un tiratore vuole usare pienamente le sue risorse deve, quando i giusti preparativi mentali sono fatti, lasciare il tiro con piena fiducia. Lo scopo per tutti i futuri tiratori deve essere di far diventare l'allenamento psichico una parte naturale, come lo è l'allenamento con l'arma in mano.

"La psiche è modificabile ed esposta ad insegnamenti e cambiamenti come qualsiasi

altra parte del corpo, quindi dovrebbe essere naturale allenare la propria sicurezza e concentrazione, come lo è l'allenamento alla tecnica e alla condizione fisica.

PROVA A TROVARE

IL TUO SPAZIO MENTALE

Dormire meglio, acquistare più tranquillità, abbassare il livello di tensione, facilitare la concentrazione. Diventare più armoniosi sia nel tiro che nella vita di tutti i giorni, non arrendersi ai contrattempi.

Il proprio spazio mentale è stato descritto da una persona nel modo seguente.

Lo spazio in questione è un posto di fantasia. La persona si vede su una scala bianca di marmo, che conduce in un posto che conduce in un parco. Ai piedi della scala si allarga un tappeto di colore verde: tutto è tranquillo. La gente scende giù dalla scala lentamente, ad ogni passo diventa sempre più tranquillo, vicino alla scala c'è una morbida e comoda poltrona dove lui sprofonda.

Tutto intorno è tranquillo e la gente diventa tutt'uno con la tranquillità, lui è seduto nella poltrona e sente una sensazione piacevole di calco e di leggerezza diffondersi in tutto il corpo, sente di riempirsi di energia. Si può tornare in questo "spazio mentale" ogni volta che si ha voglia di rinvigorirsi.

AUTOSICUREZZA:

L'IMMAGINE DI SE STESSI

Fra i molti fattori che permettono ad un buon tiratore di migliorare, l'autosicurezza è la più importante. La sicurezza di sé è una specie di immagine conclusiva di se stessi, che dà origine alle più specifiche immagini relative alle situazioni. Una buona sicurezza di se stessi dà risultati più positivi nella programmazione. Cercare di vedere in modo naturale quello che si vuole che succeda.

Una sicurezza insufficiente di sé dà origine a pensieri, come: non ce la faccio, pensa se sbaglio, adesso non devo tirare male se no

Questo tipo di pensieri, sensazioni e immagini bloccano le proprie risorse. Si funziona peggio di quello che si potrebbe, mantenendo in questo modo i pensieri negativi. Così nasce il circolo vizioso, che significa che si può vivere una vita intera senza scoprire le proprie risorse che per tutto il tempo rimangono chiuse dentro le immagini negative di se stessi. L'allenamento mentale della propria sicurezza è di grande contributo nell'allenamento agonistico. Non c'è il rischio che la sicurezza di se stessi diventi troppa. Una sana sicurezza di se stessi si esprime nella sicurezza interna, non c'è bisogno di parlarne. Presuntuosità e la sensazione di superiorità sono spesso segni di mancanza di sicurezza.

La propria sicurezza non può migliorare sufficientemente con la trattazione esclusiva di argomentazioni logiche. L'allenamento deve essere condotto durante il rilassamento

profondo, dove sono attivate le immagini e sensazioni positive.

NON LASCIARTI GUIDARE DALLA SITUAZIONE

L'allenamento mentale può cominciare con un processo positivo nella vita. L'allenamento mentale regolare influisce positivamente sia sul tiro che sulla vita di tutti i giorni. Le esperienze positive daranno origine alla creazione delle immagini positive che favorevolmente aiuteranno lo sviluppo. Col tempo questo diventerà un modo naturale di pensare ed agire.

Ci si può cominciare ad allenare subito alla guida delle immagini, prima che inizi l'allenamento mentale. Non ci si deve lasciare trasportare dalle situazioni ma cercare di mantenere il controllo. La prima volta che si voglia aprire un congegno e si trovi che è difficile, si deve allontanare questa immagine. Maneggiandolo si deve cercare di vedere interiormente che è facile. Se si ha un attacco di asma, non si devono creare le immagini della difficoltà di respiro. Creare invece un'immagine delle vie respiratorie e "vedere" come l'aria circola liberamente. Cercare quindi di avere delle immagini di quello che si desidera che succeda.

CAMBIARE L'IMMAGINE DI SE STESSI

L'immagine creata durante il rilassamento profondo rimane e guida la vita di tutti i giorni. Se si vuole veramente smettere di fumare o dimagrire, è necessario prima cambiare l'immagine di se stessi e poi cambiare il comportamento. Si può riuscire a dimagrire, a se l'immagine di se stessi non è cambiata, diventa grande il rischio che aumenti il peso di nuovo.

Che cosa succede quando un tiratore riesce benissimo con alcuni tiri o in alcune parti della gara? Il risultato eccezionale indica che la prestazione non corrisponde all'immagine che il tiratore ha di se stesso. Il rischio è che l'immagine sbagliata subito dopo peggiori la prestazione. La "riserva" di punti, più di quelli che si hanno normalmente, spesso contribuiscono al peggioramento delle prestazioni.

Se nell'immagine la domanda è:

Quanto tempo serve per realizzarla?, e non: Riesco a realizzarla? la prestazione buona diventa una espressione normale delle proprie capacità.

In questo caso non si deve "giustificare" una buona prestazione con alcuni tiri sbagliati.

Il tiratore con un'immagine positiva di se stesso accetta facilmente una prestazione mal riuscita.

La prestazione mal riuscita non corrisponde all'immagine di se stesso. In questo caso è più facile vedere questo tipo di prestazione come una eccezione.

Il tiratore può continuare senza cambiare la propria immagine e tiri sbagliati diventeranno rari.

LA SENSAZIONE GIUSTA

Quando si fa qualcosa che corri-sponde agli scopi decisi si crea una

sensazione positiva. Un bel tiro evoca naturalmente sensazioni positive. Così si crea il rapporto: una buona sensazione (BS) aumenta le probabilità per una buona prestazione (BP).

Nello stesso modo esiste anche il rapporto fra una prestazione sbagliata (PS) e una sensazione, un tiro mancato può succedere nonostante le sensazioni giuste. Se in questo caso il tiratore diventa irritato, il rischio è che seguiranno più tiri sbagliati. Quindi è importante durante le gare, sviluppare e mantenere le sensazioni positive. Il riscaldamento per esempio, dovrebbe servire alla creazione di uno stato d'animo positivo.

Ognuno però, può avere un modo proprio per evocare le sensazioni positive prima delle gare, fischiare, cantare, ecc ..

Le variazioni di stato d'animo sono fra i motivi principali delle variazioni nella prestazione.

I. Il rilassamento dovrebbe servire

ad insegnare che qualsiasi cosa succede sul campo, non può disturbare l'originale stato d'animo. Se si è bene allenati, si spera quasi che accadano i disturbi tipo pioggia, vento ecc. per vedere che le difficoltà si comprendono meglio.

2. Portare con sé "un sacco di problemi", dove si mette tutto quello che potrebbe disturbare. Il sacco si può aprire solo dopo la gara e, solo allora si può analizzare il contenuto.

3. Tira "come sempre". Se va male non si troverà niente di radicalmente nuovo. Cambiare la tecnica o l'arma ora potrebbe peggiorare la situazione.

4. Cancellare subito gli effetti negativi di un tiro andato male. Cerca di ripeterlo immediatamente, in testa ma questa volta facendolo diventare un tiro perfetto.

Se si può subito dimenticare un tiro sbagliato, il consiglio numero quattro non vale molto.

5. Cercare di vedere quello che succede durante una gara o nella vita di tutti i giorni come una sfida, e non come una minaccia. Le cose negative che sono successe nel passato, possono essere considerate come probabilità.

6. Cercare di vedere quello che succede durante una gara come l'allenamento per il futuro. Le difficoltà che si incontrano danno la possibilità di allenarsi e così di risolvere altri problemi ancora più difficili.

COSTRUIRE SULL'ESPERIENZA

Una tesi per far centro

Molta ricerca è stata fatta per documentare gli effetti dell'allenamento mentale, dal punto di vista di sensazione fisiologica e prestazione. Questi sono solo gli inizi e quindi è difficile fare un'analisi precisa. Le esperienze e punti di vista di ognuno possono essere utili .•

LUCIANO LAURICELLA

da Multisport n°6 - 7 - 8 - 9 del 1988