

la concentrazione va a segno

Il poligono non è più un posto solo per maschi. Tante **donne** imparano a mirare per migliorare le loro prestazioni

Servizio di Maria Angela Masino.



Con la consulenza del dottor **Marco Dieci**, psicologo clinico e dello sport a Parma.

Lo segnalano le associazioni e i gestori dei poligoni di tiro: il boom di iscrizioni è femminile. Sono sempre più numerose in Italia e in Europa le donne che maneggiano fucili, per mettersi alla prova e per imparare l'autocontrollo. Non solo. Lo fanno anche per allenare i propri riflessi, mettere a punto concentrazione, precisione e capacità di centrare i propri obiettivi.

UNA SCELTA per autodifesa?

Il crescente interesse delle donne per il poligono è dovuto alla paura di muoversi in città e in contesti sempre più pericolosi. Saper maneggiare un'arma (anche se la si usa solo al poligono) consente di percepirsi più sicure e in grado di difendersi. C'è di più: impugnare una pistola è anche, per alcune, un antistress: quando si mira il bersaglio non si pensa ad altro.

Aiuta

A PENSARE POSITIVO

In uno sport come il tiro a segno l'allenamento non basta per essere campioni.

- * Quello che conta è **addestrare la mente** e trovare (mantenendola) la giusta concentrazione. Attenzione: **le tensioni si riversano sulla mano** che se non è ferma fa oscillare l'arma e il bersaglio si allontana.
- * Allenarsi al poligono significa mettere alla prova di continuo le proprie capacità di dialogo interiore per **eliminare i pensieri inutili e nocivi** (non ce la farai, non centerai l'obiettivo) a favore di visualizzazioni positive: il bersaglio è a portata di mano, la pistola è nella posizione corretta per centrarlo.

→ IL NUMERO DELLE LICENZE PER TIRO SPORTIVO

Allena

L'AUTOCONTROLLO

Per un tiro corretto si utilizzano tre riferimenti visivi: tacca di mira, mirino, bersaglio.

- * L'occhio non è in grado di mettere a fuoco nello stesso momento questi tre elementi posti a distanze differenti, quindi il tiratore dovrà **operare una scelta su che cosa focalizzare**.
- * Molti pensano di dover mettere a fuoco il bersaglio. Sbagliato: **l'occhio deve puntare al mirino**. Infine, è necessario posizionare il dito indice sul grilletto, **trattenere il respiro** e iniziare a esercitare una pressione progressiva.
- * Questo processo da attuare nella fase prima del tiro necessita di un grande autocontrollo, che è la capacità di **modulare le emozioni e mantenere il corretto distacco** di fronte a situazioni che provocano forti reazioni emotive, in breve passare dall'impulsività alla riflessione.
- * Il suggerimento prima di allenarsi al poligono di tiro è quello di ricorrere anche a **tecniche di rilassamento** (yoga, training autogeno) per favorire lo sviluppo del *self control*.

Stimola I RIFLESSI

Tirare al bersaglio è uno sport volto ad allenare la prontezza dei riflessi che sono **reazioni determinate e controllate dal sistema nervoso centrale** (midollo spinale e cervello) e da quello periferico.

- * Già prima dell'avvento delle macchine per misurare il tempo di reazione si sapeva che trascorre un secondo da quando un tiratore si mette in posizione a quando spara. C'è chi riesce a farlo in un tempo ancora inferiore, persino 40 centesimi di secondo.
- * Per migliorare bisogna allenarsi correndo nei boschi e compiere **movimenti pliometrici**, per esempio saltare portando le ginocchia al petto o correre calciando i talloni all'indietro.
- * Per rendere più efficiente la trasmissione dell'impulso nervoso che mette in moto la reazione fisica è inoltre necessario mantenere sempre **in equilibrio i livelli dei minerali sodio e potassio**.



Promuove

LA FIDUCIA IN SÉ

Nel tiro a segno è richiesta l'attivazione della capacità di suddividere la gara in tante micro sessioni semplici da affrontare. Ognuna corrisponde al **raggiungimento di un piccolo obiettivo** alla volta e focalizzarsi sul successo favorisce il riequilibrio del sistema nervoso parasimpatico deputato a regolare la temperatura del corpo, il livello degli zuccheri nel sangue, il battito cardiaco e il respiro.

★ Questa regolazione neuroendocrina **contrasta crampi e contrazioni causati da paure e inquietudini** e regala più fiducia nelle proprie capacità. Così è possibile affrontare nuove sfide con più forza.

★ Prima di una gara, però, bisogna allenarsi: è importante videoregistrarsi, guardare più volte il filmato e notare quali sono i propri punti di forza e quelli critici, che rallentano e alterano l'esecuzione del tiro. Meglio analizzare i video con l'aiuto di un istruttore qualificato.



Il consiglio

Per gestire meglio le emozioni, in fase di allenamento parlare con se stesse in seconda persona: "tu sai controllare ansia e paura", "tu sai mettere a fuoco", "tu sei concentrata solo sul bersaglio". ■

IN AUMENTO TRA LE RAGAZZE. BASTANO ALCUNE VISITE MEDICHE E LA RICHIESTA DA INOLTARE ALLA PROPRIA QUESTURA

Migliora *Fa centrare*

L'ATTENZIONE

I pensieri capaci di distrarre il tiratore possono essere i più disparati: la paura di non essere all'altezza, una postazione dove ci si sente a disagio e altre questioni simili.

★ Ebbene, quando si tira **si impara a focalizzarsi sull'obiettivo**, escludendo tutte le informazioni irrilevanti.

★ Durante questo esercizio di concentrazione **lavorano a pieno ritmo varie aree cerebrali** fra cui quella posteriore, deputata all'organizzazione visiva e spaziale, e la zona sottocorticale (sotto la corteccia vicino al cervelletto), orientata alle prefigurazioni e messa in atto di azioni corrette.

★ La **capacità mentale immaginativa** **va allenata** con costanza, cercando di visualizzare più volte al giorno il gesto tecnico del tiro, magari durante i momenti di pausa.

★ Giorno dopo giorno questo esercizio rende sempre più intensa la concentrazione e automatico il gesto di centrare il bersaglio.

L'OBIETTIVO

Il cervello calcola le dimensioni del *target*, cioè le probabilità che si hanno di colpire il bersaglio.

★ Non bisogna dimenticare una cosa importante riguardo a questa abilità: la dimensione del *target* si riferisce alle **possibilità percepite di farcela e alle reali possibilità** di raggiungere l'obiettivo. Secondo "l'illusione" dello psicologo Hermann Ebbinghaus, un cerchio sembra più grande se è circondato da altri cerchi. E viceversa.

★ Si tratta di uno studio importante in quanto dimostra che quando ci si trova di fronte una realtà (la possibilità di centrare il bersaglio) in cui il successo è probabile, farcela diventa una profezia che si auto avvera.

