

# Centrare il bersaglio

Stress, ansia, paure irrazionali. Basta poco per smarrire la concentrazione e mancare il bersaglio. Ma come fanno gli atleti del tiro a segno a mantenere la giusta tensione? Con l'aiuto delle tecniche messe a punto dalla psicologia dello sport

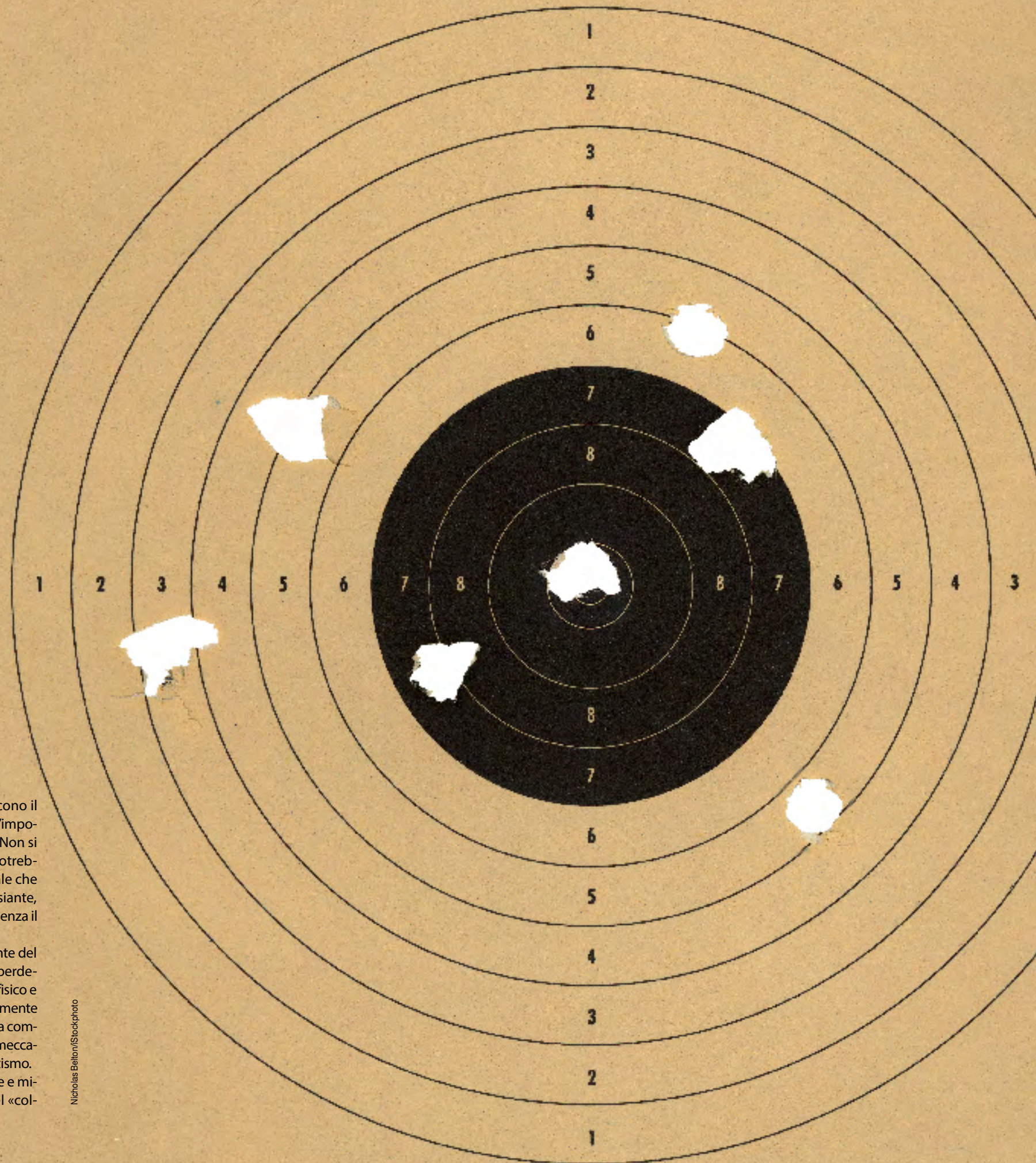


di Marco Dieci

**T**utti i tiratori lo temono. Spesso non sanno come affrontarlo e non conoscono il momento preciso in cui si presenterà. Nei suoi confronti domina un senso d'impotenza che può addirittura diventare decisivo per l'andamento di una gara. Non si tratta né di un pericoloso avversario, né di una situazione avversa in cui potrebbe risultare difficile tirare con la giusta concentrazione, ma di un meccanismo mentale che affligge la maggior parte dei tiratori: è un funzionamento perverso della mente, asfissiante, pressante, che porta l'atleta a perdere automaticamente la giusta tensione e di conseguenza il timone della gara.

Il «colpaccio», come viene chiamato in gergo, è un pensiero fisso che domina la mente del tiratore: si pensa in modo ossessivo alla realizzazione di un colpo tirato male. L'atleta perderà punti importanti, concentrazione, aumenterà a dismisura il livello di attivazione psicofisica e l'obiettivo prefissato andrà irrimediabilmente perduto. Questo pensiero che attanaglia la mente del tiratore è dunque determinante per lo svolgimento di una gara: quasi sempre tende a comprometterne il risultato in maniera definitiva. Solo alcuni riescono a sconfiggere questo meccanismo psicologico involontario che nel tempo tende addirittura a trasformarsi in automatismo.

L'uso di particolari accorgimenti e soprattutto di specifiche tecniche mentali, idonee e mirate, permettono a chi pratica il tiro a segno di sconfiggere l'assillante presenza del «col-





A. Vlahos/epa/Corbis

#### Abilità mentali.

In uno sport come il tiro a segno l'allenamento fisico non basta per diventare campioni. Quel che conta è addestrare la mente a trovare (e mantenere) la giusta concentrazione.



#### Pistole, fucili e carabine

Colpire il centro del bersaglio, o almeno andarci il più vicino possibile. È questo l'obiettivo del tiro a segno, disciplina olimpica fin dalla prima edizione dei Giochi moderni, quella disputata ad Atene nel 1896, dove ebbe il maggior numero di atleti in gara. Si pratica maneggiando armi da fuoco, ad aria compressa oppure a gas: pistole di vario calibro,

fucili, carabine. Si può sparare in piedi o a terra, mirando a un bersaglio fisso oppure mobile, da distanze stabilite che possono variare dai 10 ai 300 metri. In Italia la prima struttura organizzata per il tiro a segno risale al 1861, anno di nascita della Società per il tiro a segno nazionale, da cui deriva l'attuale Unione italiana per il tiro a segno.

paccio», facilitando il raggiungimento della giusta tensione e della concentrazione necessaria nei momenti cruciali di una prestazione sportiva.

#### ► Pensieri irrazionali

«Il mio avversario sarà più in forma di me?», «Non riesco a concentrarmi!», «Il tempo a mia disposizione sarà sufficiente per tirare tutti i 60 colpi?»: ecco alcuni dei pensieri che si rincorrono durante una gara nella mente di un tiratore di pistola o carabina, i due attrezzi sportivi usati per praticare l'«arte» del tiro a segno, una disciplina diventata olimpica fin dalle prime manifestazioni di Atene.

Il tiro a segno è uno sport che si contraddistingue per il ruolo fondamentale rivestito dall'elemento cardine di ogni materia sportiva: la concentrazione. Per praticare questo

sport a qualsiasi livello un atleta deve mettere in conto che la difficoltà principale è quella di essere continuamente alla ricerca di una forma mentis totalmente asettica, difficilmente raggiungibile anche dai grandi campioni.

Il tiratore è infatti continuamente bombardato da mille preoccupazioni ed è inseguito da pensieri, a volte irrazionali, che nel corso della prestazione sportiva tendono a ingigantirsi fino a diventare veri e propri macigni psicologici, in grado di ostacolare irrimediabilmente il regolare svolgimento della gara.

Ogni piccola preoccupazione viene ingigantita, non si è più in grado di portare avanti l'intento iniziale di fare una buona gara, le tensioni della competizione si riversano irrimediabilmente sulla mano, la pistola inizia a spostarsi di qualche millimetro e il bersaglio si allontana sempre di più.

Un vero e proprio circolo vizioso, che colpisce il corpo, ma soprattutto la mente. Perché è da qui che partono tutte le preoccupazioni del tiratore, ed è da qui che può nascere la migliore, o la peggiore, delle gare.

I pensieri capaci di distrarre il tiratore possono essere i più disparati. La mente, se è non allenata adeguatamente, inizia a percepire le prime distrazioni ancora prima di iniziare la gara: la paura di non essere all'altezza, la consapevolezza di avere al proprio fianco un avversario difficile da battere, una postazione dove ci si sente a disagio. Questi e altri pensieri portano il cervello a creare di continuo sensazioni irrazionali che vengono vissute come pericolose.

E che possono sopraffare anche un cam-

### Raggiungere la giusta concentrazione non è una capacità innata: la si può costruire con l'impegno

pione mondiale come Roberto Vecchi: «Ho vissuto una situazione di questo tipo al Trofeo delle Mele nel 2004. Dopo aver perso due manche, la situazione si faceva preoccupante e la mia testa non era più lucida e fresca come a inizio gara. Allora mi sono fermato per un attimo e ho valutato la situazione in maniera razionale. Il lavoro fatto per potenziare le mie abilità mentali mi ha permesso di reagire, dando una svolta positiva alla gara. Ho dialogato a lungo tra me e me, adottando un atteggiamento lucido e strategico, motivato da un ritornello che mi ronzava nella testa: voglio vincere».

La ricerca della concentrazione è dunque indispensabile in questo sport più che in altri. Ma cosa fare per ottenerla?

#### ► Attenzione e fiducia

Per raggiungere la concentrazione l'atleta deve lavorare con costanza sulle proprie abilità mentali, in particolar modo quella «attentiva» (che controlla l'attenzione orientandola in modo efficace a seconda della situazione) e motivazionale. Per riuscire a raggiungere questo obiettivo è indispensabile una preparazione mentale idonea e soprattutto su misura, concordata – in base alle esigenze di ogni atleta – con lo psicologo dello sport.

Una buona concentrazione non è una ca-

## Il decalogo della gara perfetta

- Fare un'attenta e accurata valutazione del proprio stato fisico per escludere eventuali infortuni, che potrebbero interferire durante la gara sotto forma di pensieri negativi e distraenti.
- Pensare positivamente (dialogo interno): trasformare i pensieri negativi, che abbassano la soglia di attenzione dell'atleta provocando alterazioni dello stato umorale, in pensieri positivi, che invece ci rassicurano e ci tranquillizzano.
- Concentrarsi sull'obiettivo di gara e sul gesto tecnico, visualizzandolo più volte al rallentatore e realizzato correttamente, come se si fosse spettatori di se stessi. Non pensare alla gara in termini di risultato, ma solamente in termini di prestazione, focalizzandosi sul gesto tecnico, sulla respirazione, sulla postura adottata in allenamento.
- Ricordarsi continuamente che il nostro corpo e la nostra mente sono perfettamente preparati per affrontare la gara. È importante, infatti, sottolineare a se stessi che tutto ciò che si è fatto in allenamento lo si può ripetere tranquillamente anche in gara.
- Non cercare di sconfiggere l'ansia presente in gara: pensiamo, invece, di affrontarla diminuendone il livello di attivazione. Un leggero stato ansioso è spesso sinonimo di raggiunta concentrazione.
- Sovrapporre ai pensieri distraenti pensieri relativi all'obiettivo prefissato inizialmente: la nostra mente riesce «difficilmente» a pensare a due cose contemporaneamente.
- Visto il limitato periodo di tempo che la nostra mente può passare in stato di concentrazione, può essere utile suddividere mentalmente la gara in più micro-gare, in modo da inserire alcune pause durante la competizione.
- Prepararsi in allenamento a ogni evenienza: si deve avere una risposta psicologica per ogni diversa situazione critica che si potrebbe verificare in gara.
- Arrivare alla gara il più preparati possibile: cercare di rendere automatico e involontario quello che prima era volontario, e il cui pensiero faceva perdere tempo e concentrazione.
- Lasciare che il movimento avvenga in maniera automatica e pensare lo stretto necessario: ricordate che il vostro corpo sa quello che deve fare.

pacità innata: la si può costruire nel tempo sfruttando diverse strategie, studiate e sperimentate da una disciplina ormai consolidata come la psicologia dello sport, volta a promuovere le condizioni ideali per una migliore performance.

Attenzione e fiducia in sé sono due elementi fondamentali per arrivare a una buona concentrazione mentale in gara. La focalizzazione dell'attenzione è la prerogativa essenziale per sviluppare una tensione necessaria,

## Lezioni di tiro a segno nelle scuole italiane

Non la solita partitella di pallavolo oppure la trasferta sul campo di atletica leggera. In alcune scuole italiane, tra cui il Liceo classico «Cornelio Tacito» di Roma, l'ora di educazione fisica si fa al poligono di tiro, con gli studenti che si esercitano a prendere la mira. Qualcuno storce il naso al pensiero che, maneggiando ogni settimana pistole e carabine ad aria compressa, questi adolescenti possano conquistare troppa disinvoltura nell'uso delle armi, e magari riproporre il modello Columbine anche nelle scuole italiane. Invece il motivo per cui molti docenti scelgono di avviare

i ragazzi alla ferrea disciplina del tiro a segno va cercato nella volontà di insegnare il rigore, l'autocontrollo e la concentrazione, tutte qualità indispensabili per un buon tiratore. E i risultati non mancano, considerando che lo scorso anno proprio il Liceo Tacito si è classificato al primo posto nei giochi sportivi studenteschi di tiro a segno nazionale con la squadra femminile e al terzo posto con quella maschile. E chissà che il sangue freddo necessario per centrare il bersaglio non dia una mano agli studenti anche a mantenere il controllo durante la versione di greco... (cs)



A. Vianosepa/Corbis

ciascuna ugualmente importante e necessaria per raggiungere le condizioni ottimali prima e durante la prestazione.

Visualizzazione, corretto dialogo interiore, definizione delle motivazioni, definizione degli obiettivi e gestione dello stress sono le abilità che un tiratore deve allenare costantemente per ottenere una concentrazione adeguata e quindi una buona performance. Anche se ottima prestazione non significa necessariamente ottimo risultato: e questo è il primo insegnamento che viene dato all'atleta su come impostare la visione di gara.

Per non avere ulteriori pressioni, il tiratore deve concentrarsi sull'obiettivo della gara, dunque su tutto quello che concerne la prestazione in sé, e non sull'idea di fare un determinato risultato. «Tirare» con la costante pressione di fare a tutti i costi «10» può risultare dannoso: se l'atleta finalizza la sua concentrazione unicamente sul gesto tecnico e sull'impostazione fisica il risultato non tarda ad arrivare. Anzi, ne diventa una conseguenza. Ottima prestazione, ottimo risultato: ossia il risultato di non pensare al risultato.

### ► Verso l'obiettivo

Nel tiro a segno, uno sport in cui la parte psicologica spesso prevale su quella tecnica e tattica, è indispensabile lavorare su tutte le abilità mentali.

Il tiratore deve assolutamente dialogare con se stesso, e con l'aiuto di speciali tecniche mentali deve riuscire a eliminare i pensieri inutili o nocivi che tendono a diventare via via più pressanti e ansiogeni durante lo svolgimento della gara: il self talk è la tecnica per eccellenza usata dai tiratori di pistola e carabina, che permette loro di sopraffare questo meccanismo. Il tiratore impara a pensare e a interpretare tutto ciò che si interpone

ma equilibrata. Riuscire a incanalare tutte le energie e le capacità percettive verso un unico punto, senza sprecare le forze mentali, è fondamentale per individuare l'obiettivo, vale a dire il centro del bersaglio. La mente però non è preparata per indirizzare le motivazioni agonistiche in una solida e lucida consistenza mentale. Da sempre si è, infatti, cercato di allenare il corpo, da un punto di vista tecnico-tattico e da un punto di vista atletico. Ma non si è mai pensato di allenare la mente.

### ► Potenziare la mente

Negli ultimi vent'anni si è andata lentamente consolidando una nuova e rivoluzionaria disciplina psicologica, che si è presa l'onere di occuparsi di tutto quello che riguarda la preparazione mentale di un atleta: la psicologia dello sport appunto. Per arrivare alla giusta preparazione mentale occorre potenziare tutte le abilità mentali dell'atleta,

### Dialogo interiore.

Il tiratore deve imparare a dialogare con se stesso, usando specifiche tecniche mentali capaci di aiutarlo a gestire lo stress della prestazione sportiva.

tra lui e il bersaglio in maniera positiva e stimolante, rendendo il cammino verso l'obiettivo più lucido e meno stressante.

Un'altra capacità mentale essenziale da allenare costantemente è quella immaginativa, ossia di visualizzazione, che permette di aumentare la concentrazione e la precisione di tiro visualizzando più volte il gesto tecnico come se il tiratore fosse spettatore di se stesso: giorno dopo giorno questo esercizio rende sempre più automatico il gesto di tiro.

Collegata alla visualizzazione vi è poi la gestione dell'ansia che deriva dai diversi ostacoli, sia reali che irrazionali, che si trovano lungo il percorso del tiratore. Nel tiro a segno, infatti, la pressione psicologica non può essere scaricata soltanto attraverso lo sforzo fisico iniziale. Il tiratore non ha questa opportunità, non può «rompere il fiato»; deve essere pronto e lucido già dal primo secondo di gara. Deve arrivare in poligono con la consapevolezza che ogni tiro e ogni secondo del match saranno decisivi per ottenere un buon risultato.

«Le tecniche di addestramento mentale – spiega Vecchi – aiutano a tirar fuori le potenzialità inesprese di ogni atleta. Aiutano nelle gare per entrare nel flusso della concentrazione. La visualizzazione, per esempio, una delle principali tecniche insegnate, consiste nel rivivere tutte le fasi del gesto sportivo con un atteggiamento mentale positivo. È come essere spettatore di se stessi e analizzare i propri gesti in modo analitico e distaccato».

### ► Strategie personalizzate

Uno dei problemi ricorrenti del tiro a segno – ma anche di altre discipline sportive – è la differenza di prestazione che di solito si verifica tra una gara d'allenamento e una gara ufficiale. Durante la gara, spesso il tiratore non riesce a esprimersi ad alti livelli e dunque al massimo delle sue potenzialità, come invece riesce a fare in allenamento. È esattamente in questo momento che interviene l'ansia da prestazione, ed è esattamente in questo momento che l'atleta deve combatterla con strategie specifiche – come la giusta interpretazione della situazione – o addirittura facendo ricorso a tecniche di rilassamento adatte alla propria personalità.

Gestire l'ansia in situazioni difficili è indispensabile per poter stabilire un buon piano di gara. Gestione e strategia di gara devono essere impostate e programmate in base alla definizione degli obiettivi a breve e a lun-

## L'errore del campione



Corbis/Utis

Olimpiadi di Atlanta 1996: finale della gara di tiro a segno con la pistola ad aria compressa da 10 metri. La conclusione appare scontata già dalla vigilia, visto lo strapotere dell'asiatico «dagli occhi di ghiaccio» Wang Yifu. Il cinese si appresta a tirare l'ultimo colpo della serie per confermare la prima posizione, mantenuta per tutta la gara, decretando così il risultato finale e la medaglia d'oro in suo favore. Ma all'improvviso accade l'imprevisto, un colpo di scena degno del miglior film di Alfred Hitchcock: il cinese dai «nervi d'acciaio» tira l'ultimo colpo

e sul tabellone luminoso appare un ridicolo 6,6, un punteggio a dir poco scadente anche per l'ultimo dei dilettanti. Wang Yifu non crede ai propri occhi, e per un misto di tensione accumulata e inaspettata delusione cade e stramazza a terra svenuto, tanto da non riuscire a ritirare la medaglia d'argento appena conquistata. È così che avviene il sorpasso finale del nostro campione Roberto Di Donna (nella foto), finanziere veronese all'epoca ventottenne, che fino a quel momento stava battagliando per le altre due medaglie a disposizione. La paura di sbagliare, l'eccessiva pressione per essere considerato il super favorito, non sono state sufficientemente gestite dal cinese e il suo esagerato stato d'attivazione gli ha causato un tremolio tale per cui il tiro è partito con una traiettoria anomala e quasi incredibile per un campione di quel calibro: tremolio e crollo psicologico che forse ricorderà per tutta la vita.

go termine precedentemente concordati fra il tiratore, l'allenatore e lo psicologo.

Per poter lavorare su tutte queste abilità occorre definire fin dall'inizio della preparazione il grado di motivazione dell'atleta: senza una solida e concreta motivazione, l'obiettivo da impostare non può essere elaborato.

Per praticare questo sport il tiratore deve necessariamente avere una motivazione importante. Il tiro a segno, più di altri sport, mette continuamente a confronto con se stessi e con le proprie paure. Un atleta che sceglie questa disciplina decide anche di lavorare su se stesso, maturando una consapevolezza mentale che non è paragonabile a quella di altri sport. E, alla fine, la stessa preparazione mentale che fa di un atleta un tiratore vincente gli permette di migliorare qualità come la concentrazione, la capacità di attenzione, l'autocontrollo: tutte doti che, si sa, sono utili anche fuori dal poligono di tiro.

