



Tiro a Segno Nazionale

Ente Pubblico e Federazione Sportiva del C.O.N.I

Sezione di Bagheria



UITS

CONI

PROGRAMMA DI PREPARAZIONE MENTALE PER LA PRATICA SPORTIVA DEL TIRO A SEGNO

Metodi per la gestione dello stress e delle emozioni nella performance sportiva agonistica.

Si analizzeranno le principali fonti di stress agonistico nella pratica sportiva del Tiro a Segno. Verranno utilizzate diverse strategie e tecniche per favorire le emozioni che facilitano una buona prestazione e per inibire e gestire quelle che causano una perdita o un utilizzo inefficace delle proprie risorse psicofisiche, sia in allenamento sia in gara.

Strategie per utilizzare al meglio l'attenzione e la concentrazione in allenamento e in gara.

Quelle di dirigere e mantenere l'attenzione e la concentrazione sono capacità importanti per la pratica sportiva del Tiro a Segno. Per la gestione dei processi attentivi, un tiratore deve imparare a selezionare gli stimoli cui rivolgere l'attenzione, trascurando quelli non rilevanti; a spostare l'attenzione al momento opportuno, verso le informazioni appropriate; a mantenere nel tempo l'attenzione e la concentrazione sugli elementi importanti del proprio gesto tecnico-sportivo. Si utilizzeranno direttamente sulle linee di tiro alcuni utili esercizi per il miglioramento delle abilità legate all'attenzione e alla concentrazione, in allenamento e in gara.

PARTE PRIMA

Che cos'è lo stress?

- Il termine stress deriva dagli studi applicati di ingegneria meccanica: letteralmente fa riferimento ai concetti di "sfregamento di materiali, logorio".
- Buona parte delle nostre conoscenze derivano dagli studi pionieristici di Hans Selye, biochimico ed endocrinologo, che cominciò a studiarlo a partire dagli anni '20.
- Selye (1956) ha definito lo stress come "una risposta aspecifica di attivazione esibita dall'organismo quando . deve affrontare un'esigenza". Lo stress è una reazione fisiologica adattativa, caratteristica della vita, che assume un significato NEGATIVO, spiacevole o patogeno, solo se prodotta in modo troppo intenso, per periodi di tempo lunghi e se non si accompagna a risposte efficaci in grado di contrastarne (e rimuoverne) le cause.
- Selye (1956) distingue 2 tipi di stress:
 - (1) eustress, stress POSITIVO = necessaria attivazione
 - (2) (2) distress, stress NEGATIVO = eccessiva attivazione
- Selye (1956) ipotizza l'esistenza di una configurazione generale di risposta allo stress, indipendente dalla fonte di stress (lo stressor), che aiuta la persona a fronteggiarlo, detta **Sindrome Generale di Adattamento** (General Adaptation Syndrome). La Sindrome Generale di Adattamento è una "configurazione generale di risposta allo stress" che procede secondo 3 stadi successivi:
 - (1) **reazione d'allarme**: cambiamenti fisiologici (aumento di: frequenza cardiaca e respiratoria, secrezioni endocrine, attività ghiandole sudoripare, temperatura corporea, pressione sanguigna, tensione muscolare) prodotti dall'attivazione del sistema nervoso autonomo, in particolare dal sistema simpatico.

(2) **stadio della resistenza:** le persone si riprendono dall'allarme iniziale e cercano di affrontare lo stress, tanto che i livelli fisiologici ritornano alla normalità, ma è calma apparente, poiché nello sforzo di resistere allo stress si consumano molte risorse fisiche ed emotive. Se lo stadio della resistenza viene risolto positivamente, lo stress NEGATIVO è eliminato, risolto e rimosso. In caso contrario, si può cadere nella terza fase, quella dell'esaurimento.

(3) **esaurimento:** se lo stress continua, si può avere esaurimento, le risorse diminuiscono e si possono avere danni anche gravi e duraturi.

Le fonti di stress nello sport

Janke (1976) individua 5 categorie di stressor (o fonti di stress) relativi all'ambito sportivo:

(1) **Stressor esterni:** legati all'ambiente (es. condizioni climatiche avverse: freddo/caldo, scarsa luce, ecc.); alla deprivazione sensoriale (es. cuffie nel tiro); al rischio di infortuni, ecc.

(2) **Stressor dovuti alla deprivazione dei bisogni primari:** fame, sete, sonno, temperatura (es. fuso orario può disturbare il sonno; condizioni climatiche non ottimali).

(3) **Stressor da prestazione:** eccessiva pressione fisica e psichica; eccessiva monotonia e ripetitività degli allenamenti; insuccessi/successi.

(4) **Stressor sociali:** i conflitti (es. con allenatori, tecnici, compagni, altre figure di riferimento); l'isolamento sociale (es. continui viaggi, molti impegni che possono portare a trascurare gli affetti).

(5) **Altri stressor:** processi decisionali difficili; incertezze sul proprio futuro agonistico.

Lo stress e l'ansia

- Una delle risposte psicologiche suscitate dalla maggior parte degli stressor è **l'ansia**. Molte delle modalità di fronteggiamento dello stress sono mirate a ridurre l'ansia che può essere tanto intensa da divenire a sua volta una fonte di stress.
- Che cos'è l'ansia? L'ansia è "una reazione psicologica di paura verso eventi stressanti".
- Quali sono le cause? Sulle cause incide la percezione soggettiva dello stressor.

Esempi: eventi della vita quotidiana; paure fondate e/o stati emotivi irrazionali; sintomi patologici, fisici e mentali; ecc. Per uno sportivo, un esempio per tutti sono le competizioni.

- Essendo l'ansia una risposta sgradita, da evitare, provocata dalla maggior parte degli *stressor*, ha un ruolo fondamentale come **motivatore per il fronteggiamento dello stress**.
- Spielberger (1966, 1983) propone una distinzione importante fra:

- **ansia di tratto:** l'ansia può essere identificata come un tratto di personalità, una disposizione relativamente stabile che spinge un soggetto a rispondere in modo ansiogeno in presenza di certi stimoli;

- **ansia di stato:** è l'ansia che si manifesta come condizione di distress psicologico, in

relazione a specifici stimoli ambientali.

Martens (1977), riprendendo il modello di Spielberger (1966), propone una ulteriore distinzione applicabile all'ambito della psicologia dello sport, quella fra ansia di tratto competitiva e ansia di stato competitiva.

Come si impara a fronteggiare lo stress?

Gli psicologi per rispondere a questa domanda ricorrono a 2 approcci teorici fondamentali:

(1) le **teorie dell'apprendimento**: le strategie personali per contrastare lo stress derivano **dall'apprendimento** di relazioni risposta-rinforzo, dove la riduzione dell'ansia ha *effetto* di rinforzo;

(2) **l'approccio cognitivo**: le persone rispondono all'ansia provocata dagli stressor, ma differiscono nella **percezione** di ciò che è stressante o meno e tale percezione determina il grado di ansia provata e le diverse strategie per contrastarla.

Secondo l'approccio cognitivo le risposte di contrasto allo stress si possono dividere almeno in 2 tipologie fondamentali (Lazarus e Folkman, 1984):

(1) **contrasto focalizzato sull'emozione**: strategie di contrasto per controllare e gestire l'ansia, inducendo *stati emotivi* e di coscienza POSITIVI (es. tecniche di rilassamento);

(2) **contrasto focalizzato sul problema**: strategie di contrasto per tentare di modificare la situazione di stress stessa (es. tentativi di cambiare la situazione, di sviluppare nuove abilità necessarie per controllare le richieste ambientali).

Sempre secondo l'approccio cognitivo, ci sono almeno 3 tipi di controllo sullo stress:

(1) **controllo comportamentale**: consiste in un'azione o comportamento diretto per eliminare uno stressor;

(2) **controllo informazionale**: è la capacità di usare l'informazione per anticipare e gestire uno stressor e per spiegare cause e possibili esiti di un'esperienza stressante;

(3) **controllo cognitivo**: consiste nella capacità di ridurre lo stress mediante un certo tipo di pensieri (es. distrarre l'attenzione dalla fatica di una corsa ascoltando la musica).

- È sulla capacità di controllo cognitivo che gli psicologi dello sport si concentrano maggiormente. Secondo l'approccio cognitivo, un fattore che influenza l'ansia e la sua percezione è la **percezione di controllo**, ovvero il grado in cui le persone presumono di essere in condizione di controllare un fattore di stress.
- Tale percezione è mediata dal senso di **auto-efficacia personale**:
 - Quando si ritiene di poter respingere una richiesta ambientale minacciosa, di evitarla o anche solo di prevederla, la reazione di stress sarà più lieve.

- La riduzione dello stress si basa più sulla percezione del controllo, che non sul reale controllo dimostrato.



Tiro a Segno Nazionale

Ente Pubblico e Federazione Sportiva del C.O.N.I

Sezione di Bagheria



STRESS PARTE SECONDA

Che cos'è l'attenzione?

L'attenzione rappresenta un processo cognitivo complesso che è indispensabile per la nostra vita. Rappresenta il processo che dirige la nostra CONSAPEVOLEZZA a partire dalle INFORMAZIONI che i nostri SENSI rilevano. Nel momento in cui diventiamo consapevoli delle nostre sensazioni - tattili, visive, olfattive, gustative, sonore - allora stiamo percependo degli stimoli. In ogni momento della nostra esistenza siamo costantemente bombardati da stimoli ed informazioni, provenienti dall'ambiente esterno e da noi stessi. Attraverso l'attenzione possiamo dirigere la nostra consapevolezza su alcuni stimoli, scartandone altri.

Come funziona l'attenzione?

Per capire come funziona l'attenzione, può essere utile descrivere alcune sue caratteristiche:

(1) L'attenzione è un processo a "capacità limitata". Tutti noi disponiamo di una certa quantità di energia psichica, che è indispensabile per vivere. Purtroppo la quantità di questa nostra energia psichica è limitata e, se gli atleti non imparano a dosarla bene, possono finire le batterie, sia durante un allenamento sia durante una gara di tiro a segno. Facciamo alcuni esempi per capire meglio. Questa ENERGIA PSICHICA sta alla base non solo dell'attenzione, ma anche di altri importanti fattori per un tiratore: è l'essenza della motivazione (es. "Voglio allenarmi bene", "Intendo fare del mio meglio durante la gara"), dell'attivazione (es. "Mi sento carico/a", "Mi sento rilassato/a"), dello stress e dell'ansia che un tiratore vive quando si allena, ma soprattutto quando affronta una competizione (es. "Sono emozionato/a", "Sono agitato/a").

(2) L'attenzione è un processo "selettivo". I tiratori possono selezionare alcuni degli stimoli che percepiscono e che provengono dall'ambiente esterno (es. stimoli tattili, visivi e sonori) e da quello interno (es. pensieri, emozioni, stati d'animo, ecc.) e dirigere consapevolmente l'attenzione solo verso quelli che interessano o che sono utili per una buona performance sportiva di tiro.

(3) L'attenzione è un processo "orientato", ovvero i tiratori possono orientare e dirigere la propria attenzione sugli stimoli che interessano loro (es. stimoli tattili legati alla posizione, alla gestione dell'arma e dello scatto, alle sensazioni corporee, ecc.) e, viceversa, non prestare attenzione a quelli che non interessano, perché sono inutili e distraenti (es. pensieri non legati ai fondamentali di tiro, ecc.). Lo studio dell'orientamento dell'attenzione ci fornisce una bella metafora, quella del FOCUS ATTENTIVO, che come una torcia a batteria può essere acceso o spento, può avere un fascio luminoso più o meno allargato o ristretto. Le capacità di gestione del focus attentivo aumentano con il progredire della competenza sportiva e cambiano in relazione alla disciplina praticata. Ad esempio, negli sport di squadra o di situazione (*sport open skill*) la prestazione si adatta ai continui cambiamenti ambientali e l'attenzione diffusa è la più efficace. Al contrario, negli sport come il tiro a segno, dove la prestazione si svolge in condizioni ambientali relativamente costanti (*sport closed skill*), l'attenzione mirata è quella più utile.



Tiro a Segno Nazionale

Ente Pubblico e Federazione Sportiva del C.O.N.I.

Sezione di Bagheria



Rappresenta la capacità dell'attenzione di diventare intensa e di essere sostenuta per un certo arco di tempo. Attraverso la concentrazione, la mente si incanala in un'area specifica, dove una persona presta attenzione solo agli stimoli rilevanti dell'ambiente e di se stesso, mentre simultaneamente esclude tutti gli stimoli irrilevanti e le distrazioni, per fare convergere tutta la sua energia psichica verso l'azione sportiva desiderata.

Come si sviluppano l'attenzione e la concentrazione nel tiro?

L'abilità a concentrarsi varia a seconda degli atleti ed è una caratteristica individuale: qualcuno ha alte abilità attentive e di concentrazione, qualcun altro si distrae più facilmente. Quelle legate allo sviluppo dell'attenzione e della concentrazione sono abilità che attraverso un programma di preparazione mentale (*menta/ training*), un atleta può apprendere e sviluppare. La ricerca ed il mantenimento della concentrazione per i tiratori potrebbe essere definito in termini un po' paradossali come **"uno sforzo senza sforzo"**. Cerchiamo di spiegarci meglio. Se vogliamo concentrarci dobbiamo consumare una grande quantità di energia psichica e protrarre lo sforzo nel tempo, ma proprio così facendo rischiamo di stancarci e di distrarci. Abbiamo creato un circolo vizioso, che non ci aiuta affatto. Allora come possiamo fare per imparare a concentrarci? Un modo utile è quello di seguire i tre passaggi seguenti:

(1) **FOCALIZZARE L'ATTENZIONE.** Quello della focalizzazione è un'attività che deve precedere la prestazione di tiro, poiché rappresenta uno dei momenti di preparazione del gesto, da eseguire "quasi automaticamente". Ciò non significa che durante la performance il tiratore non sia concentrato, anzi, è evidente che non è così, ma solo che la concentrazione deve essere anticipata e preparata nel tempo. Un ottimo modo per un tiratore di focalizzare l'attenzione è quello di passare da un focus attentivo ampio ad uno ristretto. Questo spostamento in condizioni di stress e di ansia (es. durante una gara) è molto più difficile. E' necessario abituarsi in allenamento a dirigere e restringere il focus attentivo, oltre che a mantenerlo il più a lungo possibile nel tempo. La pratica sportiva del tiro a segno - per la maggior parte delle specialità - permette al tiratore di interrompere e di spezzare il mantenimento dell'attenzione e della concentrazione. Le situazioni di gara che prevedono interruzioni possono essere molteplici. Facciamo qualche esempio:

- le pause fra un colpo e l'altro di gara, che tranne in qualche specialità, possono essere gestite in modo autonomo dal tiratore;
- le pause dovute ad azioni di gara programmate, come i 10 colpi di una finale;
- le pause fra le diverse serie di tiri, come nelle gare di pistola automatica;
- le pause richieste dal tiratore all'ufficiale di gara per uscire dallo stand di tiro.

Oltre alle interruzioni, ci sono altri momenti nel corso di una competizione nei quali la rifocalizzazione è particolarmente importante. Vediamo qualche esempio:

- dopo un errore;
- quando c'è il rischio di distrarsi;



Tiro a Segno Nazionale

Ente Pubblico e Federazione Sportiva del C.O.N.I

Sezione di Bagheria



- quando insorge la stanchezza;

- quando c'è una reazione emotiva da gestire e dominare (es. rabbia, gioia).

(2) **MANTENERE IL PENSIERO SUL MOMENTO ATTUALE, SUL "QUI E ORA".**

Tutto ciò che conta per un tiratore è quello di mantenersi attento e concentrato su ciò che deve fare per sparare bene. Troppo spesso un atleta si ferma a recriminare sugli errori appena fatti o a compiacersi dei suoi successi, fino ad anticipare azioni possibili non sempre utili (es. "Ho fatto una bella serie di colpi, ora arriverà un errore"). Solo un focus sul presente, sul "QUI ED ORA" può consentire all'atleta di dirigere in modo appropriato le sue azioni.

(3) **MANTENERE IL FOCUS SULLA PRESTAZIONE.**

Il tiratore deve rimanere concentrato sulla tecnica e sui fondamentali, cercando di "correre la sua corsa", ovvero senza farsi distrarre da elementi esterni (es. il comportamento degli avversari) o da fattori interni (es. i propri pensieri).

LINEE GUIDA PRATICHE

Alcune **LINEE-GUIDA** che possono essere seguite ed utilizzate per migliorare le proprie abilità di attenzione e di concentrazione:

- cercare di mantenere l'attenzione e la concentrazione sui pensieri legati alla PERFORMANCE e non sul risultato;
- è necessario allenare una BOLLA attentiva e di concentrazione che possa racchiudere tutto il nostro gesto di tiro: ad esempio, si tratta di allenarsi ad immaginarsi dentro ad una vera e propria bolla, che ci aiuti a mantenere il focus attentivo sulla prestazione;
- abituarsi a mantenere una quota di focus attentivo ampio legato alle sensazioni corporee e proiettive (es. sensazioni muscolari, consapevolezza dei movimenti, attività respiratoria e cardiaca);
- allenarsi in condizioni ideali (es. silenzio) deve essere fatto all'inizio, quando il tiratore neofita deve costruirsi le proprie certezze, ma in seguito allenarsi in presenza di stimoli distraenti può essere molto utile per allenare la propria attenzione e concentrazione (es. rumori, voci, presenza di pubblico, musica, ecc.);
- avere obiettivi chiari ed uno schema strutturato del proprio gesto aiuta a prevenire dubbi e incertezze, oltre che cali attentivi;
- tutti gli atleti hanno STILI ATTENTIVI diversi, ovvero per qualcuno è più facile concentrarsi di altri, per qualcun altro la distrazione è più probabile che intervenga, inoltre alcuni tiratori sono più propensi a mantenere l'attenzione sui fattori esterni (es. posizione, scatto, ecc.), mentre altri si concentrano maggiormente sui fattori interni (es. pensieri, sensazioni, ecc.);
- la fatica psico-fisica ostacola il mantenimento dell'attenzione e della concentrazione, ma attraverso l'allenamento si può imparare a mantenere la nostra mente condizionata agli stimoli fondamentali per il proprio gesto, esattamente come si fa con il proprio corpo con l'allenamento fisico e tecnico;

la concentrazione rappresenta uno stato maggiormente passivo rispetto all'attenzione, che è di fatto attiva: per questa ragione è necessario prepararsi e condizionarsi la mente alla concentrazione.



Tiro a Segno Nazionale

Ente Pubblico e Federazione Sportiva del C.O.N.I

Sezione di Bagheria



ESERCIZI

Vediamo alcuni **ESERCIZI** che possono essere utilizzati per allenare l'attenzione e la concentrazione.

Esercizio dell'interruttore

Sebbene occorra mantenere la concentrazione, è utile rilassarsi fra un colpo e l'altro di gara o di finale, fra una serie e l'altra, ecc. In questo modo si impara ad accendere e a spegnere l'interruttore. Di seguito sono elencati alcuni passaggi di questa tecnica che un tiratore può utilizzare:

(1) ACCENDERE L'INTERRUTTORE

Se ci siamo spenti - per esempio, perché abbiamo fatto un errore, ci stiamo distraendo, siamo stanchi, abbiamo avuto una reazione emotiva - dobbiamo riaccendere la nostra attenzione e fare una sorta di "RE-SET" del nostro sistema mente-corpo. Tale processo parte dalla MOTIVAZIONE di ricominciare.

(2) ELIMINARE LA REAZIONE

Gli errori, i dubbi e le recriminazioni vanno eliminate, mentre i successi vanno riconosciuti, in modo da ri-focalizzarsi in vista dell'azione di tiro successivo. Ad esempio, un errore non si può eliminare fisicamente, ma mentalmente sì, immaginando (a) di metterlo da parte, (b) di buttarlo in un cestino, (c) di vedere un libro aperto e girare pagina su un nuovo foglio bianco da riscrivere, per esempio.

(3) RECUPERARE E REGOLARE L'ATTIVAZIONE

Attraverso la respirazione ridurre o incrementare l'attivazione, cercando di recuperare un po' di energie psico-fisiche, allentando la tensione.

(4) IMMAGINARE

Rivedere mentalmente ciò che si deve fare per ricominciare a tirare bene, ovvero ripensare al proprio gesto tecnico ottimale e ai suoi fondamentali, cercando di anticipare e visualizzare in modo polisensoriale l'azione completa, eseguita in maniera perfetta dall'inizio alla fine.

(5) UTILIZZARE DISPOSITIVI DI INNESCO

Si tratta di parole o immagini che evocano un'azione desiderata. Possono essere utilizzati (a) per dare il via alla prestazione (es. sganciare il primo colpo di gara), (b) per incoraggiarsi, (c) per mantenere salda l'attenzione sugli elementi tecnici importanti e sulle proprie sensazioni.

(6) MANTENERE ACCESO L'INTERRUTTORE

Credere fermamente nelle proprie possibilità di mantenere accesa l'attenzione e la concentrazione. Tale convinzione va allenata e resa ferma in allenamento, quando tutta la preparazione deve essere impostata in vista di questo momento e di questa azione.



Tiro a Segno Nazionale

Ente Pubblico e Federazione Sportiva del C.O.N.I

Sezione di Bagheria



Esercizio della checklist

Questo esercizio consiste nella creazione di una lista di controllo del proprio gesto tecnico. Si tratta di:

- elaborare uno schema mentale del proprio gesto tecnico, che possa anche essere riassunto in una serie di frasi da tenere a mente e da ripetersi all'occorrenza;
- ridurre l'elenco delle frasi che descrivono il proprio gesto a due o tre parole chiave da ripetersi all'occorrenza (es. "scatto", "calma", ecc.);
- esercitarsi ad inserire in allenamento le due o tre parole chiave nella sequenza della prestazione.

«Ero solita scorrere mentalmente uno schema mentale di controllo del mio gesto di tiro prima di entrare in gara. Era un elenco di frasi e parole che rappresentavano ogni singola fase di tiro. Ridussi, poi, tale schema a poche parole chiave, in modo tale da poter scorrere velocemente tale schema, fino ad averne un sintetico elenco. Infine, usai solo una parola per dare forza a quello che volevo, come ad esempio la parola "scatto" o "calma" » (Linda Thom, oro olimpico di pistola).

Esercizio della conoscenza degli stili attentivi

Sarebbe utile riuscire a fare un'analisi delle richieste attentive e di concentrazione che ogni tiratore presenta. Identificare, per esempio, i momenti in cui è più difficile essere attenti e concentrati in una gara. Mettere a fuoco i fattori che contribuiscono alla distrazione o alla interruzione dell'attenzione. Tali richieste - oltre che le corrispondenti abilità - sono assolutamente soggettive. Questo esercizio può essere fatto chiedendo aiuto al proprio allenatore o ad un tecnico esperto che vi può fornire aiuto. Sulla base di questo esercizio aumenterà la propria consapevolezza.