



## **Preparazione mentale nel tiro con l'arco**

**A cura del dott. Paolo Celoria**

Praticare il tiro con l'arco, come tutti gli sport, significa prestare attenzione a diversi elementi: l'aspetto fisico, l'aspetto tecnico, l'aspetto psicologico e quello di preparazione dei materiali. Ad un esame oggettivo è abbastanza evidente che questi diversi aspetti contribuiscono al successo in maniera diversa.

La preparazione fisica riguarda principalmente i distretti muscolari utilizzati nell'esecuzione del gesto, per cui si può affermare che si tratta di un elemento importante, ma non fondamentale. La storia recente, con la medaglia d'oro olimpica Marco Galiazzi, ci insegna che non è necessaria una forma fisica perfetta per eccellere in questo sport.

L'aspetto tecnico è quello che rende il tiro con l'arco uno sport adatto a tutti, in quanto il talento riveste un ruolo marginale in questa disciplina; i movimenti da compiere sono relativamente semplici e perciò è idealmente possibile per tutti raggiungere il livello di perfezione tecnica. Basta allenarsi!

La preparazione dei materiali è sicuramente importante, ma si tratta di un elemento più facilmente gestibile affidandosi ai tecnici e all'esperienza.

Da queste poche osservazioni deduciamo facilmente che la preparazione mentale è quella che permette di fare il vero salto di qualità.

I problemi del tiratore con l'arco sono fondamentalmente gli stessi di chiunque pratichi uno sport "statico". L'ansia pre-gara è sempre presente ed è impossibile avere una valvola di sfogo nel movimento, poiché l'esercizio prevede di restare fermi nella postazione di tiro. Per questo esistono alcuni accorgimenti per approcciarsi nel modo migliore alla competizione.

Prima di tutto, il tiratore deve memorizzare al meglio il suo esercizio di tiro, in modo da eseguirlo senza pensare quando si trova in gara. L'azione di tiro dura pochi secondi, quindi pensare ad ogni parte del movimento ha il solo risultato di spezzare il movimento stesso, rendendolo quindi inefficace. Per migliorare su questo aspetto, il primo passo da compiere è l'allenamento dal punto di vista tecnico: bisogna dapprima concentrarsi su ogni momento dell'azione di tiro, per arrivare ad eseguirla nel modo più corretto. Quando tutte le fasi vengono eseguite in maniera perfetta ci si può concentrare sulla fluidità e sulla continuità del movimento fino a che questo non verrà eseguito in maniera automatica.

Per migliorare sotto questo punto di vista sono fondamentali le capacità immaginative; il tiratore deve sempre dedicare una parte del suo allenamento a ripetere mentalmente l'azione di tiro, riproducendo nella sua mente le migliori frecce da lui scoccate. In questo modo sarà più facile arrivare in gara e riprodurre l'esatto movimento che la mente ha memorizzato, senza utilizzare il tramite del pensiero razionale.

Un altro aspetto fondamentale della preparazione alla gara è il rilassamento. Definire un metodo univoco per rilassarsi sarebbe inutile, perché la cosa migliore è che ognuno trovi la tecnica che più preferisce, anche in relazione al grado di ansia che prova. Rifacendosi alle esperienze di grandi tiratori degli ultimi decenni, c'era chi si limitava ad utilizzare delle semplici tecniche di respirazione nell'imminenza della competizione e chi invece utilizzava regolarmente tecniche di rilassamento muscolare, anche nei periodi senza gare. In generale, se non si presentano eccessivi problemi di ansia, che vanno quindi affrontati in maniera più specifica, sembra essere quest'ultimo l'approccio più efficace per i tiratori.

All'interno della preparazione non va trascurato l'elemento della concentrazione; anche in questo caso è giusto che ognuno trovi il modo più consono per concentrarsi, e non si possono dare direttive precise, se non magari quella di confrontarsi con un professionista del settore che possa aiutare l'atleta a trovare il modo adeguato per concentrarsi al meglio. Vale la pena però di sottolineare che molti grandi arcieri, parlando del loro stato durante la competizione si riferiscono ad una sorta di trance che permette loro di essere focalizzati su stessi, recependo dall'esterno solo quegli elementi utili al fine della migliore prestazioni (come ad esempio le variazioni atmosferiche).

Un ultimo elemento che può essere preso in considerazione è la "costruzione della fiducia". Il tiratore deve arrivare sul campo di gara convinto di fare bene, altrimenti rischia di compromettere la sua prestazione. Per

fare questo può essere utile utilizzare le stesse capacità immaginative e di visualizzazione che servono per memorizzare il gesto da compiere. In questo caso l'esercizio più utile può essere quello di rivedere nella mente tutte le migliori frecce tirate o le vittorie passate, cercando di rivivere in maniera più "reale" possibile ogni momento. Questo tipo di esercizio può durare anche diversi minuti ed è praticato da tutti i più forti arcieri del mondo. Va invece riscontrato che si tratta di una delle principali aree di miglioramento per quanto riguarda i giovani arcieri, che proprio sull'utilizzo delle capacità immaginative hanno grosse carenze.

Finora sono stati citati vari aspetti della preparazione mentale che il tiro con l'arco condivide con la maggioranza degli sport. C'è però un elemento problematico che solo il tiratore conosce e che è diffuso a tutti i livelli, soprattutto tra i più giovani: il *Target Panic* (TP) o *Panico da bersaglio*.

Il TP è decisamente la principale concretizzazione degli stati d'ansia vissuti dal tiratore. E' corretto dire che ognuno vive questo problema a modo suo, ma si possono individuare due modi principali in cui il TP si manifesta. In un caso il tiratore riesce ad andare in ancoraggio (cioè ad iniziare la fase di tensione della freccia) ma non riesce mai a rilasciare perché la visione del giallo sul bersaglio (la parte centrale che corrisponde ai punteggi 9 e 10) genera uno stato di insicurezza tale da impedire di scoccare la freccia. Un'altra manifestazione del TP è ancora più precoce, in quanto l'arciere non riesce nemmeno ad andare in ancoraggio: appena solleva l'arco è costretto a riabbassarlo.

Sul modo in cui affrontare il TP ognuno ha esposto la sua opinione, soprattutto rifacendosi alla personale esperienza di atleta o di allenatore. La realtà dei fatti è che il TP è quasi sempre uno specchio di un disagio collegato a qualcosa che va ben oltre la paura del giallo sul bersaglio. Nelle situazioni più blande, esso è semplicemente legato alla classica ansia da gara e quindi può essere adeguatamente affrontato con l'utilizzo delle tecniche di preparazione mentale citate in precedenza. In altri casi è la principale manifestazione della cosiddetta *nikefobia*, ovvero la paura di vincere; anche in queste situazioni può essere affrontato con successo tramite semplici tecniche di rilassamento, ma a volte nasconde qualcosa di più grosso, in particolare legato alle aspettative sul risultato (poste dall'atleta stesso o, più spesso da genitori o tecnici).

Nei casi più particolari il TP non ha praticamente nulla a che fare con il tiro con l'arco in sé, ma è la manifestazione di disagi che arrivano da ben più lontano; questa osservazione è valida soprattutto quando parliamo di TP in soggetti adolescenti, le cui problematiche di vita (a scuola, in famiglia, in società) trovano la loro valvola di sfogo nello sport.

Considerate le sue molteplici sfaccettature, e considerato che il TP è uno dei motivi che spesso spinge i tiratori a smettere con lo sport, è evidente come questo sia un tipo di disturbo che va affrontato in maniera seria ed è quindi auspicabile l'intervento di uno psicologo dello sport che possa prima di tutto individuare le reali cause del problema e che sia quindi in grado di indirizzare l'atleta verso il rimedio più adeguato.

## BIBLIOGRAFIA

*Il tiro con l'arco. Passi verso il successo*, di K. M. Haywood, C. F. Lewis  
*Arco Sport. Preparazione alla competizione*, di Spinarelli, Casorati, Dung Eun Suk