

## Preparazione psicologica

L'esito della competizione sportiva dipende abbastanza spesso dal grado

di sviluppo delle qualità morali-volitive, dallo stato psichico e dalla capacità di controllare la propria condizione durante la gara. Tali qualità denotano la maturità dell'atleta nel saper vincere le difficoltà in fase di allenamento e di gara, difendere l'onore della squadra, della società sportiva, della nazione. Un tiratore psicologicamente preparato può regolare coscientemente il proprio stato, concentrarsi al massimo sull'esecuzione del colpo e lottare fino al termine della gara per un migliore risultato.

La particolarità del raggiungimento del risultato nel tiro consiste nel fatto che la tecnica di esecuzione del colpo dipende in misura notevole dallo stato psichico del tiratore; persino in atleti molto esperti il risultato subisce l'influsso della condizione emozionale. Tuttavia questi atleti si distinguono per la capacità di dominare il proprio stato e dar prova della migliore tecnica nelle gare. I tiratori di qualifica elevata la mettono a punto in diverse condizioni durante l'allenamento, portandola all'automatismo; per questo tale tecnica è meno soggetta a variazioni e, di conseguenza, l'atleta può mostrare risultati stabilmente alti.

È inoltre noto che uno stato completamente tranquillo non favorisce il pieno estrinsecarsi di tutta l'esperienza e della qualità che il tiratore possiede. È indispensabile che la condizione psichica, prima della gara e durante la gara, si trovi ad un livello ottimale di eccitazione. Proprio tale stato psichico che viene denominato «stato di efficienza agonistica», consente il pieno manifestarsi e il rafforzarsi di tutte le sensazioni, la coordinazione di azioni e movimenti, l'esperienza tecnica.

Generalmente negli atleti, nella fase precedente l'inizio e durante il tiro di gara, si osserva un aumento dello stato di eccitazione; tale condizione è caratterizzata dall'aumento della frequenza cardiaca (FC). Già nella fase che precede la gara si nota una crescita della frequenza in media fino a 90 pulsazioni al minuto. In questo stadio la sensibilità del sistema nervoso è talmente accentuata che fattori non rilevanti, legati al tiro imminente, provocano un deciso aumento della FC. Tali fattori possono essere rappresentati dalla conversazione con il compagno al poligono, l'atto di indossare gli indumenti da tiro, il varcare l'ingresso del poligono, la conversazione con l'allenatore, il controllo dell'arma, ecc. Le ricerche compiute dal medico Ch. Porche (Austria, 1974), al campionato europeo di tiro con armi ad aria compressa, hanno mostrato che: la FC di un tiratore esperto in riposo è di 77 battiti al minuto, l'arrivo al poligono la fa aumentare a 100, l'indossare gli indumenti e l'ingresso al poligono fino a 105 battiti al minuto. Tuttavia l'esercizio di salire e scendere le scale al 2° piano hanno ridotto la FC a 96 pulsazioni. In un altro atleta l'atto di infilarsi le apposite scarpe porta i bat-

titi a 127, i consigli dell'allenatore a 137 al minuto. In un tiratore più esperto, che aveva partecipato a molte competizioni internazionali, i consigli dell'allenatore, tra le serie, riducevano le pulsazioni da 140 a 110 durante l'esecuzione dei colpi.

Durante tutta la fase di esecuzione dei colpi nella gara, il livello di FC aumenta all'incirca fino a 85-100 battiti al minuto. Tale frequenza si mantiene tra i colpi, durante il riposo tra le serie, permane cioè lo stato emozionale di gara. Ma l'esecuzione di quei colpi che richiedono una grande concentrazione, un lavoro preciso e coordinato ad anche il raggiungimento di un alto risultato, spesso provocano un brusco aumento della FC con accentuazione del battito cardiaco. Durante l'elevazione dell'arma nell'area di puntamento, le pulsazioni salgono a 140 e si mantengono costanti fino al momento del colpo, poi si abbassano a 90-100 al minuto. Il sistema nervoso del tiratore reagisce in modo molto sensibile al risultato del colpo. Sempre in base agli studi suindicati, in un solo atleta esperto, nella serie di prova, si registrano 100 pulsazioni, in quella valida (di gara) 120-140, il «dieci» agisce da calmante e porta ad una riduzione della FC fino a 105 mentre gli «otto» e i «nove» fanno salire i battiti a 120-130; tuttavia anche numerosi «dieci» provocano lo stesso aumento di frequenza. Di qui si può trarre la conclusione che, in una situazione simile, non ci si deve affrettare ad eseguire il colpo seguente, bisogna far sì che il tiratore «si calmi» e cominci a lavorare con il livello di pulsazioni abituale e ottimale. È stato osservato che singoli atleti sanno ridurre i battiti del 10-15%, non solo dopo il colpo, ma anche durante il puntamento. Qui un grosso ruolo gioca il training autogeno.

L'analisi delle entità del polso richiede un lavoro individuale con i tiratori, per questo la registrazione di tale indice alle gare, negli allenamenti, nelle condizioni di gara tipo, è indispensabile per la costruzione di un processo più efficace di preparazione psicologica e il raggiungimento del risultato nel tiro.

*La preparazione psicologica del tiratore (P.P.)* è un processo volto alla creazione di uno stato psichico ottimale che favorisca la realizzazione della tecnica più perfetta nelle condizioni di gara.

Essa include un intero complesso di mezzi e metodi che si impiega nel processo di allenamento in tutto il periodo di attività sportiva. Si distinguono tre forme graduali di attuazione della preparazione psicologica, in rapporto alle condizioni di attività sportiva del tiratore:

- 1) nel periodo di allenamento fuori dei raduni;
- 2) nel periodo di allenamento nei raduni collegiali;
- 3) nel periodo delle gare e prima della gara.

Nella prima e seconda fase la preparazione ha obiettivi comuni che consistono nella conservazione e messa a punto della tecnica. Nella terza fase, e particolarmente prima della gara, l'obiettivo fondamentale consiste nel raggiungere una condizione psichica ottimale che favorisca la realizzazione del massimo risultato.

È noto che la condizione precedente la gara provoca determinate variazioni nell'organismo del tiratore che, in una certa misura, possono esercitare un'influenza negativa sulle sue capacità tecniche e, di conseguenza, sul risultato. Di qui scaturisce anche il corrispondente compito dell'allenatore, che consiste nell'evidenziare le forme individuali attraverso cui lo stato precedente la gara si manifesta. I segni che rivelano tale condizione possono essere esterni ed interni; tra quelli più caratteristici segnaliamo:

- rilassamento locale dei muscoli delle mani, tibio-tarsici, ecc.;
- sovratensione locale dei muscoli del tronco;
- sudorazione delle palme — «ingrandimento della mano» — che si manifesta nelle lamentele del tiratore circa «l'impugnatura stretta»;
- mancata coordinazione delle azioni («il dito non stringe»);
- perdita della stabilità della posizione (dondolio del tronco durante il puntamento);
- aumento delle oscillazioni della mano con l'arma;
- aumento della frequenza delle contrazioni cardiache;
- aumento del tremore delle mani;
- reazioni ritardate o accelerate, ecc.

Tutte le modificazioni che avvengono nell'organismo dell'atleta nella fase precedente la gara lasciano con il tempo un'impronta significativa sulla tecnica del tiro, alterano cioè la mal consolidata esperienza di una tecnica razionale. Si possono notare ad es. i seguenti cambiamenti:

- variazione della durata del tempo di puntamento (per lo più aumento);
- ridotta precisione nell'elevazione dell'arma sul primo bersaglio e nel passaggio sugli altri bersagli;
- variazione del tipo di pressione sul grilletto;
- elevazione brusca o troppo lenta dell'arma nel tiro veloce;
- ridotta stabilità delle vibrazioni dell'arma;
- modificazione del tempo e del ritmo del tiro, ecc.

Il rapporto tra la reazione del tiratore alla partecipazione alle gare e le variazioni tecniche è individuale e differenziata in diversi periodi di tempo, a seconda del grado di preparazione. Per questo l'allenatore deve seguire costantemente il tiratore e registrare assolutamente tutti i dati delle osservazio-

ni nel diario dell'atleta e suo personale, al fine di condurre la preparazione psicologica, nelle condizioni di allenamento, in modo più finalizzato.

I metodi di tale preparazione più usati nel corso della seduta sono strettamente legati alla preparazione tecnica, che rappresenta la base per mettere a punto una tecnica stabile. Per questo, il problema connesso all'incremento della stabilità tecnica e alla sicurezza nel raggiungimento di un determinato risultato, si risolve in modo complesso (globale). Delle prime due fasi di preparazione globale fanno parte:

- acquisizione della tecnica solida e più razionale;
- acquisizione di una solida esperienza nella tecnica del colpo con il massimo risultato (saper fare «dieci»);
- allenamento alla stabilità del sistema nervoso e al suo adattamento al grande numero di «dieci» eseguiti consecutivamente;
- messa a punto di speciali procedimenti che normalizzano il livello tecnico;
- creazione di una riserva di speciali qualità fisiche che garantiscano l'esecuzione ripetuta degli esercizi di tiro.

I mezzi di preparazione psicologica adottati nelle prime due fasi sono:

- tiro su prescrizione (al tiratore si propone di effettuare un certo numero di colpi con un determinato risultato);
- apprendimento del training autogeno;
- differenti tornei (con numero di colpi inferiori a quelli di gara);
- esecuzione di diversi giochi;
- prove controllate;
- allenamento con diversi intervalli di riposo durante la giornata;
- esercitazione della tecnica del tiro con registrazione dei suoi parametri fondamentali nelle condizioni di allenamento e in quelle tipo di gara (preferibilmente nelle reali condizioni di gara), allo scopo di individuare gli elementi tecnici più stabili e più variabili;
- riproduzione delle condizioni estreme di attività agonistica durante l'allenamento.

La modellazione delle condizioni di gara si può ottenere con i seguenti metodi:

1) Metodo dell'«attacco psichico», cioè creazione dello stato di eccitazione durante l'allenamento. Con questo scopo a tutti i tiratori si assegna un compito comune che essi eseguono a turno (tiro «a solo»), alla presenza di spettatori che, in questo caso, sono gli altri atleti. Intanto l'allenatore conduce ad alta voce il «reportage», commenta il tiro, annuncia il risultato, proclama il capoclassifica, fa previsioni, ecc. Tutto cioè, naturalmente, pro-

voca nei tiratori una certa eccitazione, simile allo stato che precede la gara. È utile anche, in questa fase, misurare e fissare le variazioni che si hanno negli atleti. Tale procedimento è usato abbastanza spesso dai tiratori e allenatori.

2) La creazione delle condizioni di gara tipo può essere ottenuta con il metodo del carico fisico dosato. Il dosaggio si sceglie individualmente al fine di ottenere un'adeguata modificazione delle caratteristiche fisiologiche del tiratore (FC, frequenza della respirazione, tremito, ecc.). Una temporanea variazione di questi indici si può ottenere con l'esercizio della corsa, piegamenti sulle gambe, torsioni, salti con la corda ed altri esercizi fisici, subito dopo i quali si esegue una prova controllata ridotta, secondo le disposizioni dell'allenatore.

La modellazione individuale delle condizioni fisiche e psicologiche dell'attività di gara costituisce uno dei mezzi più efficaci di preparazione psicologica, che consente di insegnare al tiratore i metodi di autoregolazione del proprio stato ad anche di effettuare la gara senza riduzione del risultato raggiunto negli allenamenti.

Molti esercizi speciali (\*), descritti da L.M. Vainstejn (1981) come «Ippodromo», il «Grafico», il «Rischio», la «Partenza», si inseriscono naturalmente in tale processo.

Tuttavia questo tipo di preparazione, come tutti gli altri, deve essere programmato concretamente, sia in rapporto alla durata che alla tensione psichica. È noto che il suo volume aumenta nella fase precedente la gara. È anche noto che tali esercizi speciali influiscono in modo differenziato sullo stato psichico dei tiratori; per questo è indispensabile innanzitutto studiare l'azione individuale dei vari esercizi sulla condizione degli atleti di un dato gruppo. Le misurazioni del polso nell'esecuzione di esercizi come «Tiro al massimo risultato», «Tiro con il minor numero di strappi», «Tiro con colpo di qualità», hanno fatto registrare un aumento in media di 8-10 battiti al minuto e la tensione psichica è stata valutata pari ad 1 grado. Gli esercizi «Ippodromo», «Scalata al monte Olimpo» hanno provocato un aumento della FC, in media, di 15 battiti/min. e sono stati valutati 2 gradi; gli esercizi «Tiro su autocomando», «Tiro a premi», «Duello», hanno portato la FC a 17 pulsazioni e la valutazione è stata di 3 gradi di tensione psichica; «La strada allegra», «Il torneo» hanno fatto aumentare la FC a 19 battiti/min.

(\*)Questi esercizi hanno dei nomi convenzionali ma sono degli esercizi-gioco. «L'ippodromo» è un esercizio come il nostro «gioco dell'oca» e consiste nel fissare alcune mete (punteggi) da raggiungere con un determinato numero di colpi; non si può passare alla successiva se la precedente non è stata raggiunta (N.d.R.).

con 4 gradi; il «Tiro di controllo» a 22 pulsazioni, in media, con 5 gradi di tensione psichica. Così, quanto più vicino per contenuto è l'esercizio di allenamento a quello di gara, tanto maggiore è la tensione psicologica che esso provoca. E, avendo una valutazione quantitativa della tensione psichica, è possibile programmare in modo più esatto la preparazione psicologica in ogni seduta di allenamento. Ad es., nella prima metà del raduno, si può dedicare ad essa il 15-20% ogni due sedute, poi in ogni seduta; alla fine del raduno la durata del tempo assegnatole, sale al 30-50% di ogni seduta e, nelle sedute singole, l'allenamento si riserva completamente alla preparazione psicologica e alla scelta per la composizione della squadra (prova controllata). Nel far questo si considera non soltanto la durata della preparazione psicologica, ma anche il suo contenuto. È indispensabile programmare gli esercizi speciali tenendo conto della loro tensione psichica. Si deve osservare che le prove controllate effettuate all'inizio e alla fine del raduno comportano una diversa tensione psicologica, poiché la prima si esegue allo scopo di determinare il livello della preparazione tecnica, la seconda per verificare questo livello e la selezione per la squadra.

La programmazione di ogni seduta si ottiene elaborando un piano-riassunto della seduta stessa con una scelta di tutti i mezzi dei tipi programmati di preparazione: tecnica, speciale, fisica, psicologica, ecc. Ci si può orientare secondo le sedute modello presentate nella fig. 2, scegliendo gli esercizi necessari al raggiungimento della tensione psichica voluta.

È opportuno elaborare anche un piano annuale del volume della preparazione psicologica separatamente da quella tecnica, così come da quella fisica generale, fisica speciale che, generalmente, si presentano nei piani individuali con una durata sommaria.

La fase conclusiva della preparazione dei tiratori alle gare comprende misure supplementari di preparazione psicologica. Così, ad es., è necessario tenere un colloquio con gli atleti sulle gare imminenti, sul significato che dette gare hanno per ogni atleta, sul posto che esse occupano nel sistema del tiro. Inoltre i tiratori devono conoscere le particolarità del luogo dove le gare si svolgeranno (poligono, impianti), le sue principali condizioni meteorologiche (illuminazione, la direzione più frequente del vento), l'attrezzatura dei luoghi di tiro, ecc. È necessario anche informare gli atleti sul contingente dei concorrenti, sugli avversari più forti, analizzare la tecnica e la tattica del loro tiro, discutere il livello previsto dei risultati, preparare alla lotta con l'avversario.

Per eseguire il tiro a risultato (valido) durante le gare, occorre elaborare un grafico di tutti gli esercizi svolti nei tiri lenti, tenendo conto della prepa-

razione individuale dell'atleta e di altri fattori esterni.

Nei colloqui si deve affrontare la questione del comportamento durante la gara, delle eventuali situazioni che possono insorgere nel corso del tiro stesso e delle decisioni autonome, prese in assenza dell'allenatore o del rappresentante di squadra.

Il periodo di gara può includere una sola o più partecipazioni nelle diverse specialità. In rapporto a ciò, è necessario programmare un determinato complesso di misure destinate alla preparazione precedente l'inizio della gara ed il recupero.

Uno dei metodi più efficaci adottati durante le gare è l'orientamento sull'attività agonistica, mezzo fondamentale del quale è il colloquio. Questo può essere collettivo e individuale, è condotto dall'allenatore o dallo psicologo della squadra la sera, alla vigilia delle gare. Lo scopo di tale colloquio è:

- a) analizzare, prevedere le azioni del tiratore e delle persone circostanti;
- b) preparare le probabili azioni di risposta e l'atteggiamento del tiratore in rapporto ad esse;
- c) prevedere le possibili situazioni inaspettate, capaci di provocare un brusco aumento della tensione psichica, e le azioni presunte del tiratore.

Nel corso di tale colloquio bisogna condurre l'intera analisi con l'illustrazione di esempi tratti dalla pratica agonistica. Inoltre occorre ricordare ai tiratori il lavoro sulla giusta tecnica di esecuzione dell'esercizio, il mantenimento del tempo e del ritmo abituale di tiro; si deve preparare l'atleta alla lotta fino all'ultimo colpo e ricordare anche il rispetto delle misure di sicurezza.

Anello decisivo di tutta la catena di preparazione psicologica è il controllo dello stato precedente le gare, prima dell'inizio delle gare. A questo scopo possono essere impiegati i seguenti mezzi:

- allenamento psicoregolatore (autogeno);
- massaggio (eccitante o calmante);
- speciali esercizi fisici, ecc.

Ci soffermeremo più in dettaglio sull'adozione pratica dei mezzi speciali e fisici, più accessibili a una larga cerchia di atleti, per il controllo della condizione precedente l'inizio della gara.

Tali mezzi sono parte integrante del riscaldamento che precede la gara, la cui intensità dipende dal tipo di condizione dell'atleta. Se nel tiratore si ha uno stato simile alla «febbre» da competizione, il riscaldamento va eseguito con più calma; se invece si verifica uno stato apatico, il riscaldamento deve essere più intenso, con movimenti più bruschi. Nel complesso il riscal-

damento, prima della gara, risolve i seguenti problemi:

- avviamento allo specifico lavoro nervoso e muscolare del sistema;
- aumento del rendimento complessivo;
- riduzione della durata del tempo di messa a punto;
- recupero della sensazione della corretta tecnica del colpo (o della serie);
- eliminazione della tensione nervosa.

In rapporto al livello di preparazione del tiratore è indispensabile determinare temporalmente tutto il processo di riscaldamento che consiste delle seguenti parti:

1) riscaldamento fisico generale, mezzi: esercizi di sviluppo generale con piccoli attrezzi e senza (carico piccolo), corsa leggera, marcia (carico piccolo); circa 20-30 minuti;

2) riscaldamento speciale con arma, preferibilmente con colpo (intensivo), durata di circa 15-20 minuti;

3) Riscaldamento per controllare lo stato psichico; mezzi: corsa a trotto (circa 200 m.), piegamenti sulle gambe-torsioni (circa 20 volte), per 10-15 minuti circa.

Nel calcolare il carico si deve tener conto della F.C. ad es., se prima dell'inizio la FC era di 140 battiti al minuto e gli esercizi fisici di riscaldamento la facevano salire a 150-160, dopo un breve riposo (10-15 min.), la FC è già pari a 100-110 pulsazioni/min., ciò che corrisponde allo stato di «efficienza agonistica». Inoltre, nel preparare schemi di riscaldamento, è necessario considerare anche la variazione del livello di rendimento e calcolare il riscaldamento e l'intervallo di riposo dopo di esso in modo tale che l'inizio del tiro di gara coincida con l'inizio della fase di supercompensazione. Lo schema di riscaldamento deve essere scelto individualmente, tenendo conto della preparazione fisica e tecnica del tiratore, della durata del tempo di recupero, del suo livello di rendimento dopo il carico dosato. Lo schema va approvato alla fine del periodo di preparazione prima delle gare. Nel riscaldamento si possono inserire anche altri esercizi speciali che eliminano la tensione nervosa. Ad es., inspirare profondamente, trattenere il respiro per 5-6 s. e tendere i muscoli. Poi iniziare una lenta espirazione e contemporaneamente rilassare il più possibile i muscoli di tutto il corpo. L'esercizio deve essere ripetuto per 9-10 volte.

La preparazione globale del tiratore, che tiene conto dei principali fattori di solidità della sua preparazione psicologica, consente di stabilizzare la tecnica del tiro nelle condizioni di gara e ridurre l'azione dei fattori devianti sul suo stato funzionale. Quanto meno si verificano diversità nella tecnica in condizioni di gara rispetto alla tecnica del tiro di allenamento, tanto più sicura sarà la prestazione dell'atleta alle gare.

## CONCLUSIONI

Lo sviluppo impetuoso dello sport, il raggiungimento dei massimi risultati, la concorrenza in aumento sull'arena mondiale pongono dinanzi alla didattica sportiva anche nuovi problemi, la cui soluzione deve condurre all'elaborazione di nuove posizioni metodologiche e all'aumento dell'efficienza del processo di allenamento.

Tutto il complesso dei metodi impiegati nella pratica del tiro, contenuto nella letteratura scientifico-metodologica, si è in gran parte esaurito e richiede un'ulteriore elaborazione e perfezionamento. Fonte principale per l'ulteriore sviluppo della teoria e della metodica del tiro è proprio la pratica e l'affermarsi di un sistema di ricerche scientifiche nelle diverse direzioni di questo tipo di sport.

Se lo sviluppo della scienza sportiva e di un considerevole numero di generi di sport sono già passati dall'analisi soggettiva e programmazione intuitiva dell'attività di allenamento alla direzione scientifica di questo processo sulla base della modellazione oggettiva, la metodica dell'allenamento nel tiro rimane tuttora per lo più nell'ambito delle categorie soggettive, senza precisi criteri quantitativi di valutazione dell'efficacia del processo di allenamento. Lo scopo di questo libro è, in qualche misura, di colmare tale lacuna nella teoria e nella metodica della preparazione.

Tutto il materiale presentato nel manuale si basa su un volume considerevole di studi, di esperimenti, di osservazioni, di lavoro svolto durante l'attività pedagogica e sull'esperienza personale dell'autore.

I problemi di metodica dell'allenamento sono affrontati in tutti i capitoli del presente lavoro; è praticamente impossibile studiarli separatamente dalla tecnica del tiro. Tutte le raccomandazioni pratiche e metodologiche possono essere usate nel processo di allenamento con tiratori di diversa qualifica, cominciando dagli atleti delle categorie più basse fino ai maestri dello sport di classe internazionale, rispettando naturalmente tutte le esigenze di ordine metodologico e il dosaggio. Spero che molti principi di metodi enunciati in questo lavoro siano non solo messi con successo in pratica, ma ricevano anche un ulteriore sviluppo, poiché tutto il materiale qui illustrato rappresenta soltanto la tappa iniziale di un lavoro che deve essere proseguito, utilizzando le acquisizioni del progresso tecnico-scientifico. Si tratta di adottare nuovi metodi di ricerca, nuove attrezzature, di creare un sistema di direzione del processo di allenamento sulla base della tecnica microprocessuale e computerizzata.

Infine vorrei esprimere tutta la mia gratitudine ai miei allievi che hanno

fornito un aiuto prezioso nella soluzione di molti problemi concreti legati alla teoria e alla pratica del tiro - A.V. Aktov, M.V. Fedorovo, A.L. Korciaghin, I. Ch. Vedzela, Ju. L. Klimenko, A.M. Suslov; V.A. Vlasov ed anche a tutti i tiratori-atleti che hanno preso parte ai vari esperimenti.