

Uno stage promosso dagli Arcieri del Tigullio ha messo a fuoco l'importanza di riuscire a identificare tutto ciò che interferisce, in positivo e in negativo, con l'efficacia del tiro. Il ruolo chiave di psicologi e personal trainer.

F.C.

L'arciere è già in posizione sulla piazzola, mentre inizia il suo rituale preparatorio. Per dirla con Kisik Lee, il celeberrimo coach coreano - che molto ha scritto sulle fasi che precedono il tiro - l'arciere è fermo sul suolo, anche se tutto nel suo corpo, a parte la "presa a terra", deve restare leggero e flessibile. Appena prima del tiro egli cerca ciò che nelle discipline orientali si chiama "l'essere a fuoco", la "centratura", che gli permette di escludere dalle sue percezioni ogni cosa che interferisce con la precisione della freccia che scaglierà verso il bersaglio. Ma cosa significa esattamente essere a fuoco o essere centrati in una disciplina come l'arco? Cosa c'è di mentale in questa fase, cosa è mente e cosa è corpo, è pensiero, cosa è silenzio, sensazione, emozione, percezione?

Queste domande hanno fatto da sfondo alle due intense giornate di stage che gli Arcieri del Tigullio hanno recentemente organizzato e svolto a Chiavari (Ge). Dalle esperienze di atleti di buon livello, che a questi temi erano da tempo sensibili, è nato il progetto: a pilotarlo è stato Armando Lombardi, counselor sportivo e mental coach certificato, già allenatore mentale delle nazionali azzurre di apnea, docente di mental training alla scuola del Centro olimpico Acquacetosa di Roma, consulente di squadre e atleti di alto livello che militano in diverse discipline. Ad Armando Lombardi abbiamo chiesto di descriverci in sintesi il lavoro svolto.

"Siamo partiti individuando un bisogno importantissimo per ogni arciere di alto livello, arrivare cioè a un giusto compromesso di corpo e mente, di pen-

Docente alla due giorni di Chiavari (Ge) ► Armando Lombardi, counselor sportivo e mental coach certificato, già allenatore mentale delle nazionali azzurre di apnea.



L'ALLENAMENTO

siero e sensazione di vuoto: quel vuoto che precede il tiro virtuoso, nel quale è più determinante l'abbandono che il controllo. Il punto di arrivo ci ha permesso di identificare tutti i bisogni, sia quelli sul piano fisico sia quelli sul piano mentale; abbiamo riconosciuto tutto ciò che interferisce in positivo o in negativo con l'efficacia del tiro, procedendo con tecniche di analisi e con esercizi per il potenziamento degli elementi che ci interessava rinforzare. Ab-

biamo molto lavorato, anche in acqua, in una piscina riscaldata - dove ci siamo dedicati a percorsi di attivazione sensoriale e di visualizzazione mentale - affinché in ogni atleta maturasse la certezza che alla mente, nello sport, si arriva attraverso il corpo. Abbiamo portato corpo e mente nella frequenza lenta dove si trovano enormi risorse da esplorare, facendo pratica, alla fine, di ciò che si chiama training alfa-dinamico. Con questo primo modulo abbiamo con-



MENTALE

cluso l'itinerario progettato, prevedendo una seconda fase, più avanzata, nella quale lavoreremo sull'attenzione selettiva e su metodiche di Pnl (Programmazione neuro linguistica) per il potenziamento del senso di auto-efficacia e di efficacia competitiva". Al seminario erano presenti arcieri appartenenti alla nazionale 3D Fitarco ed è a loro che abbiamo chiesto qualche impressione oggi, a qualche

me di distanza, circa l'efficacia del metodo applicato alla prima gara della stagione. Il primo parere è di Alfredo Dondi, già campione del mondo arco istintivo nel 3D Fita. "Si è trattato di una bellissima esperienza nel complesso. Difficilmente si riesce a riportare a casa tutto quello che ci è stato trasmesso, ma anche solo riuscire ad applicare correttamente la respirazione al tiro porta grandi risul-

AURORA

**NO COMPARISON
NO COMPROMISE**

dynamic



TOP



MIDI



BASE

Una linea di faretre nuova, vivace, accattivante e molto curata nei dettagli. Rappresenta la scelta ideale per tutti coloro che cercano una faretra con un ottimo rapporto qualità-prezzo.

Rivolgetevi al vostro rivenditore di fiducia e richiedete le faretre Aurora Dynamic, semplicemente il meglio che il mercato possa offrire.

*Archery Needs?
Think Big.*



Distribuito da:
Big Archery - Bignami Spa
www.BigArchery.it

