

Target panic?



Provate con la visualizzazione

La paura del bersaglio può svanire con la tecnica della visualizzazione. Programmare il proprio inconscio è alla base di un gesto positivo.

Se siete fra quelli che durante l'allenamento colpiscono una marmotta a quaranta metri e poi in gara scagliano gli elk...non disperate. La dinamica mentale e le tecniche di visualizzazione possono venire in aiuto. Spesso il sogno dei campioni affermati è quello di non sbagliare neppure un bersaglio. E perché no?! L'uomo non è perfetto ma è perfezionabile...quindi diamoci da fare. La fondamentale scoperta della psicologia clinica sperimentale, secondo la quale "l'inconscio non distingue fra un'esperienza vissuta ed una realisticamente immaginata" ci apre vaste possibilità nel miglioramento delle nostre prestazioni sportive. Se vi sembra strano poter programmare il subconscio per una vittoria, provate a pensare a quante volte ci programiamo per una sconfitta.

Poi cominciamo a gareggiare

Quando impariamo uno sport ci viene spiegato quanto sia difficile praticarlo con successo, poi cominciamo a gareggiare assicurandoci le prime sconfitte e frustrazioni paragonando le nostre prestazioni a quelli più esperti, se poi aggiungiamo che spesso non abbiamo avuto il tempo di allenarci come avremmo voluto, ecco che

abbiamo confezionato la nostra sconfitta. Frasi del tipo: "non ce la farò mai; l'altro è molto più allenato di me; quel tiro è troppo difficile..." in realtà costituiscono già una programmazione mentale ma al negativo. Ci convinciamo in partenza che quella cosa è troppo complicata o difficile per noi. In realtà nella vita quotidiana noi facciamo una marea di cose complicate e difficili con la massima naturalezza. Per mangiare correttamente con coltello e forchetta bisogna eseguire alla perfezione in modo automatico almeno una dozzina di operazioni diverse...eppure non ho mai visto un arciero in difficoltà a centrarsi la bocca durante le abbuffate del dopo gara! Le tecniche di visualizzazione possono venire in aiuto a tutti i livelli. Può servirsene il principiante che ancora stenta ad aprire correttamente l'arco, così come il campionissimo affetto da target panic. Quello sportivo è un campo dove le tecniche di autoipnosi, visualizzazione e dinamica mentale trovano largo utilizzo. Quasi tutti i professionisti ad alto livello ne fanno uso, spesso seguiti da un terapeuta. Nel periodo che antecede una prestazione sportiva l'agonista si può trovare in uno stato di enorme tensione psicofisica che raggiunge il culmine nei momenti che precedono l'inizio della gara e la gara stessa altro non è che la fase di scarica della medesima. La capacità o meno di gestire e dosare correttamente il rilascio della tensione durante la competizione determina la vittoria o la

sconfitta anche per il campione perfettamente allenato ed in gran forma. I professionisti ricorrono più spesso all'autoipnosi vera e propria con suggestioni indotte dall'esterno, ma per noi andranno benissimo degli esercizi di visualizzazione creativa. Di seguito vi proporrò un piccolo esercizio che potete provare subito...a quelli realmente interessati consiglio di approfondire su uno dei tanti testi validi esistenti o di iscriversi direttamente ad un corso di dinamica mentale che ormai si tengono un po' in tutte le città.

Cercate un posto tranquillo

La preparazione all'esercizio riguarda l'ambiente. Cercate un posto confortevole, tranquillo, vestite abiti comodi e trovate una posizione adatta ad essere mantenuta senza sforzo. Fate qualche respirazione profonda. Inspirando col naso immettete quanta più aria possibile, indi espirate molto lentamente ad occhi chiusi. Sempre continuando la respirazione cominciate a rilassare tutto il corpo pensando ad ogni singola parte ed allentando la tensione. Riportate infine l'attenzione sul respiro e contate le respirazioni a ritroso da venti a zero. Giunti allo zero, dovrete sentirvi totalmente calmi e rilassati. A questo punto può essere utile stabilire una parola chiave o un simbolo che in seguito richiamerete alla mente per raggiungere più facilmente lo stato di rilassamento. Da qui partirete con gli

Convegno a Bologna sul Toxophilus

Presso la sede bolognese del British Council si terrà la presentazione ufficiale del libro "Toxophilus" di Roger Ascham in lingua italiana, tradotto e commentato da Stefano Benini. Il libro, un vero e proprio manuale tecnico di tiro con l'arco scritto dal tutore della giovane regina Elisabetta Prima d'Inghilterra durante il regno di Enrico VIII, fa parte della collana "Le Frece di Arco", edita dalla nostra casa editrice e curata da Vittorio Brizzi. Sul Toxophilus molto si è scritto e commentato, ma probabilmente non abbastanza. Il libro infatti è un'opera che stupisce per la sua modernità tecnica e per i suoi contenuti educativi. In tanti suoi paragrafi il tirare d'arco diventa una metafora del vivere quotidiano, in armonia con sé stessi secondo "regole" straordinariamente attuali. In questo incontro, che avverrà grazie al sostegno del British Council, interverranno Douglas Elmy (presidente della Society of Archers Antiquaries) e il professor Barnaba May, docente presso il dipartimento di filosofia dell'Università di Bologna. L'intenzione è quella di presentare il libro su una prospettiva a più ampio respiro, che lo colloca come una delle più importanti opere letterarie inglesi del sedicesimo secolo (fu il primo libro della storia della letteratura inglese ad essere interamente scritto in lingua "volgare") e quindi descrivendo vita, usi e costumi dell'epoca di uno dei periodi più affascinanti della storia britannica. L'ingresso è libero.

Nota di costume: la sala delle tre frecce in Corte Isolani, aula dedicata a incontri e cerimonie del British Council, fa parte del palazzo trecentesco più interessante del cuore di Bologna, in Strada Maggiore. Prende il suo nome da tre quadrelli di balestra (sic!) conficcati sul solaio del portico sovrastante la sala e perfettamente visibili dalle sue bifore, scagliati in una notte del 1300 da tre sgherri del Podestà ubriachi...

Vittorio Brizzi



esercizi di visualizzazione vera e propria. Si tratta in sostanza di immaginare noi stessi mentre facciamo con successo esattamente quello che vorremmo fare. Se il problema è il rilascio della corda, cercate di concentrare la vostra attenzione proprio su quello, costruendolo come vorreste che fosse. Visualizzate sempre l'intera scena. Più riuscirete ad essere ricchi di particolari e sensazioni, più il vostro esercizio resterà impresso nell'inconscio, influenzandolo in futuro. Ripetete il gesto e l'intera scena tutte le volte che volete. Seguite sempre l'azione sino in fondo, all'immane raggiungimento del bersaglio. E se uno fosse già così condizionato negativamente da sbagliare commettendo l'odiato errore anche durante la visualizzazione? Niente paura...anche se mancherete il bersaglio virtuale non perdetevi la calma. Visualizzatevi mentre tranquillamente ripetete l'intera azione che stavolta andrà a buon fine. Non dovete desiderare che ciò avvenga ma semplice-

Dopo tre titoli mondiali e quattro europei nei campionati IFAA bowhunter, la soddisfazione più grande resta l'entusiasmo e il divertimento degli amici che condividono la grande passione per l'ARCIERIA TRADIZIONALE.

Offrire a tutti l'attrezzatura ed i consigli giusti per godere al meglio questo affascinante sport è il mio lavoro. Per farlo metto a disposizione l'esperienza accumulata in trent'anni di tiro istintivo e in dieci di commercio.

Ho setacciato il mondo alla ricerca dei migliori prodotti da offrire nel mio centro, il primo in Europa esclusivamente riservato all'ARCIERIA TRADIZIONALE. Un efficiente servizio di vendita per corrispondenza e una rete di rivenditori di fiducia rende il frutto del mio lavoro disponibile a tutti, in tempi brevi e ai migliori prezzi.

I più famosi ARCHI CUSTOM Americani, tutta l'attrezzatura per la realizzazione delle frecce in legno, gli accessori in pelle, tutto per il fai da te ed ora, anche il nuovo TD CACCIA DONADONI, un arco tutto made in Italy, dedicato a chi non vuole rinunciare alle caratteristiche e alle prestazioni di un vero arco tradizionale ma ad un prezzo accessibile anche ai neofiti.

L'ARCIERIA TRADIZIONALE anche su internet:

www.donadoniarchery.com
e anche www.roving.org
con le informazioni sul campionato dei ROVING

FILIPPO
DONADONI

FILIPPO DONADONI ARCIERIA TRADIZIONALE

V. Roma 11, Alzano L. 24022 (BG)

Tel 035-515285, Fax 035-513678, E-Mail filippo@donadoniarchery.com

Un esperimento riuscito

Se il tema dell'articolo vi ha appassionato forse vi interesserà anche questa appendice. Anni fa, mi sono trovata casualmente ad organizzare un esperimento di visualizzazione che prevedeva l'uso del parco. Credo che soltanto degli arcieri spesso "scornacchiati" come noi che cercano le frecce fra i rovi possano apprezzare appieno il risultato di questo esperimento. Già dal fatto che ve lo racconto si può facilmente intuire che fu un successo, altrimenti anziché sbandierarlo dalle pagine della nostra rivista, l'avrei coperto con il solito velo pietoso e stop. Durante un corso di aggiornamento di zen shiatsu, i miei colleghi mi chiesero di organizzare con loro un esperimento di visualizzazione, dato che in quel periodo me ne stavo occupando con passione e li avevo incuriositi. Raccolsi la sfida e promisi di organizzarmi per la settimana successiva. Nei giorni seguenti feci una catasta immane di libri accanto al letto e la sera li sfogliai senza un ordine logico in cerca di ispirazione. Mi capitò fra le mani il resoconto di un gruppo di studio che aveva insegnato il gioco del basket a degli studenti ricorrendo solo all'ausilio di videocassette ed esercizi di visualizzazione. Ecco quindi un esperimento che poteva dare risultati tangibili anche in breve tempo nell'arcieria. Mi presentai al fatidico appuntamento con il mio long bow ed un preciso progetto in mente che però non illustrai del tutto agli altri per non creare nessun tipo di aspettativa o ansia. Cominciai la lezione mostrando loro gli oggetti di base che compongono il mio equipaggiamento sportivo. Nessuno di loro aveva mai avuto a che fare con un arco, ma tutti erano esperti di rilassamento profondo e training autogeno. Mostrai delle foto e mi misi lo stesso in posizione un paio di volte tendendo l'arco senza freccia, poi cominciammo gli esercizi di rilassamento.

Li accompagnai in questa fase di approfondimento descrivendo con estrema lentezza ogni singolo gesto preparatorio. Mi persi nella descrizione del contatto delle dita con la pelle del guantino, cercai di riprodurre minuziosamente ogni sensazione muscolare e tattile in un contesto di grande calma. Presentai loro quell'insieme di gesti come qualcosa di "facile". La scena visualizzata si ambientava esattamente nel luogo dove ci trovavamo realmente: una stanza "serena", piena di tappeti e fotton, con le luci soffuse ed un incenso di frangipane che profumava l'aria. Ci esercitammo quasi tre ore, risolvendo passo passo le difficoltà di ognuno finché giungemmo a far volare moltissime frecce immaginarie. A fine serata mi accordai con loro circa le modalità e i tempi di esercizio da rispettare durante la settimana a venire. Divisi fra loro i bastoncini di incenso rimasti affinché potessero bruciarli durante le visualizzazioni future aiutandosi così a ritrovare le sensazioni di quella serata. Chiesi di rispettare i ritmi giornalieri e rassicurata dalle loro promesse mi accomiatii. Mentre scendevo le scale sentivo già salire il panico. Dopo aver infuso in loro la massima sicurezza sentivo traballare la mia. Volevo farli tirare già la settimana successiva. Normalmente gli esercizi di dinamica mentale prevedono dei cicli di allenamento di 21 giorni ma contando sulla loro preparazione con quell'eccesso di entusiasmo che spesso caratterizza le mie imprese...decisi di tentare. Mi esercitai anch'io tutta la settimana visualizzando l'incontro successivo coronato da successo. La parola chiave che stabilii per me era "fiducia". Era fondamentale che io apparissi loro assolutamente tranquilla e sicura, tanto più che non sapevano che intendevo farli tirare. Mi recai all'appuntamento munita di arco, una freccia, il guantino, il parabraccio e un piccolo pagellone di 50 cm di diametro. Giunsi con abbondante anticipo per poter posizionare il bersaglio e prepararmi adeguatamente. Fortunatamente gli altri arrivarono con un po' di ritardo il che mi dette il tempo di riprendermi da alcune incertezze. Mostrai il pagellone orgogliosa e dissi loro che gli avrei fatto fare una piccola sperimentazione. Per aumentare la convinzione che quello che avrebbero fatto era facile e naturale, mentii dicendo che l'esperimento vero e proprio non era quello. La stanza era di otto metri e loro avrebbero tirato da circa sei. Bieffai dicendo che colpire un bersaglio di quella misura era un gioco da bambini e per quello lo avevo posizionato sopra una pila di cuscini appoggiato al muro senza protezione, visto che certamente non ce ne sarebbe stato bisogno. Abbassammo le luci e cominciammo gli esercizi di respirazione e rilassamento ripercorrendo insieme tutte le fasi del tiro. Lasciai che ognuno ripetesse le sue visualizzazioni per circa mezz'ora. Giovanni fu il primo a tirare. I suoi movimenti erano lentissimi ma sicuri. Infilò il guantino, posizionò il parabraccio e quando si sentì pronto si alzò e fece esattamente quello che aveva immaginato di saper fare. La freccia colpì il bersaglio con forza tanto che questo cadde. Ritrovata la concentrazione, uno alla volta tirarono tutti e cinque colpendo sempre il bersaglio. Ero al settimo cielo e del tutto appagata. Oggi i miei esperimenti continuano. Adesso vorrei provare con un corso di specializzazione per arcieri affetti da target panic. La prima cavia è stato un mio amico, bravissimo in allenamento ma deludente in gara. Altrettanto deludenti i primi risultati. In due sedute individuali non è riuscito neppure ad entrare in stato di rilassamento profondo per poter iniziare la visualizzazione...e qui stendiamo il solito velo pietoso. Che sia più facile far tirare chi non sa farlo piuttosto che entrare nei buchi neri della mente di un campione? Non so, intanto ho deciso di cambiare cavia trovandomi un arciere un po' meno "contratto" e poi si starà a vedere anzi...a visualizzare!

EC.



mente farlo avvenire. Nella visualizzazione siamo insieme attore, regista, macchinista e produttore del nostro film con possibilità illimitate.

Alcuni libri molto interessanti

Imparare a riprogrammare positivamente il nostro inconscio è un'arte che può servire naturalmente alla nostra vita in tutti i suoi aspetti, anche quelli più importanti del tiro con l'arco. Alla fine non credo che ci sia molta differenza fra il target panic, la paura degli esami, l'affrontare il capufficio o fare quella terribile telefonata di scuse. La nostra vita è spesso piena di cose che ci terrorizzano, ma che in realtà siamo perfettamente in grado di affrontare. Siamo pieni di condizionamenti negativi subiti sin da piccoli, l'ansia da prestazione è certamente uno di questi. Quindi se pensate di voler intraprendere questo cammino di conoscenza interiore, basta muovere il primo passo. Agli sfegatati competitivi, interessati più che altro al riconoscimento sportivo, consiglio due libri molto interessanti: *L'Autoipnosi nello sport* di J.G.Kappas ed. Mediterranée, collana medicina e salute; e *Fare centro* di T.Whitney e V.Karmakar ed. Planetario della collana dei Quaderni di Yr. Per quelli interessati in senso più ampio suggerisco, invece, *Dinamica mentale e comportamentale* di T.Lombardi ed. Libreria Cortina; *Training autogeno* di J.Shultz ed. Feltrinelli; *Autosuggestione cosciente* Couè ed.Red; *Il metodo Silva della Record*. Cito questi, cogliendoli dal mucchio, perché in realtà i testi a disposizione di buon livello sono oggi moltissimi. Adesso, grazie al clima New Age da Terzo Millennio, avete solo l'imbarazzo della scelta.

Francesca Capretta