

# Robazza: "Quel prezioso equ

**Lo psicologo dello sport, che segue gli azzurri della nazionale, ci spiega come si fa a controllare le emozioni e migliorare le prestazioni in gara.**

**I**n cosa consiste esattamente il suo lavoro di psicologo con gli atleti della nazionale di tiro a segno?

"Lo psicologo sportivo ha l'obiettivo di ottimizzare la prestazione degli atleti lavorando in maniera molto personalizzata. Occorre prendere in considerazione tutti gli aspetti comportamentali dell'atleta: dalle emozioni che prova al suo modo di vivere. Questo avviene sia nella preparazione atletica che durante la gara vera e propria. Viene fatta una analisi molto accurata della prestazione di ciascun atleta, delle strategie che attua per sparare, concentrandosi sui dettagli esecutivi. Bisogna migliorare e affinare il gesto eliminando le strategie inutili per arrivare a portare l'attenzione sui comportamenti che possono invece portare al risultato ottimale".

**Cioè?**

"L'atleta deve arrivare a: visualizzare il gesto atletico, avere un rilassamento corporeo ottimale, riconoscere e correggere i propri errori. Il mio compito è quello di riuscire a far individuare agli atleti una propria strategia e riconoscere i propri errori in maniera autonoma per arrivare a migliorarsi".

**Da quanto tempo segue la nazionale di tiro a segno?**

"Ho iniziato un anno e mezzo prima delle Olimpiadi di Pechino 2008, quindi sono circa 3 anni. Prima lavoravo per i pentatleti, e tra le loro discipline c'era anche il tiro a segno".

**I tiratori vengono supportati solo in prossimità delle gare o durante tutto l'anno?**

"Io sono presente durante le riunioni tecniche di preparazione degli atleti, difficilmente durante le gare. In gara ho seguito i tiratori durante le ultime Olimpiadi, questo proprio perché l'atleta deve arrivare alla gara già in condizione di sopportare lo stress competitivo da solo. Il mio lavoro, dunque, si svolge perlopiù durante l'allenamento".

Lei ha scritto diverse pubblicazioni riguardanti vari sport come rugby e karate. Ci sono tratti psicologici comuni negli atleti nazionali dei diversi sport?

"Ho fatto diverse pubblicazioni anche per il tiro con l'arco: proprio per questa disciplina ho collaborato nel quadriennio di Atlanta 1996. Posso dire che gli sport di precisione hanno molte prerogative simili che sono: la capacità di controllare in maniera fine le tensioni corporee e l'equilibrio, oltre che una attenzione particolare all'aspetto emotivo. Queste sono caratteristiche che possono modificare e andare a influire sulla prestazione. Negli sport di precisione è molto importante il controllo delle sensazioni corporee".

**Può dare un consiglio generale per il controllo delle emozioni durante le gare?**

"Il mio lavoro è molto personalizzato, dipende

Claudio Robazza



# ilibrio tra calma e tensione”



dall'atleta: occorre lavorare su immaginazione, rilassamento, attenzione e preparazione automatica. Queste procedure vanno individualizzate e ritagliate a misura del singolo tiratore.

Alcuni per sparare bene hanno bisogno di sentirsi aggressivi o determinati, altri devono essere molto rilassati. Occorre quindi trovare, per ciascun atleta, la ricetta giusta per portarlo alle condizioni ottimali. Solitamente si studiano le condizioni durante le buone prestazioni e si cerca di aiutarlo a ritornare a quelle condizioni, autonomamente, durante la gara”.

**Qual è una delle cause più comuni che possono provocare un calo di concentrazione durante le competizioni?**

“Sicuramente la causa più frequente è dovuta allo stress agonistico.

Un passaggio molto delicato, durante la competizione, è quello dai tiri di prova alla gara vera e propria. Si tratta di un momento a discrezione dell'atleta ed è una specie di interruttore che si spinge per attivare la gara. A quel punto, lo stress emotivo deriva anche da come andranno i primi colpi. Se vanno bene può anche scattare il calcolo del punteggio, ma questo distoglie dalla concentrazione sul gesto atletico. Quindi, paradossalmente, anche sparare bene può provocare uno stress”.

**Quindi, cosa può fare il tiratore?**

“L'atleta, preparato durante i diversi allenamenti, attraverso una serie di processi mentali e fisici, deve ritrovare rilassamento, gesto atletico e ripristinare immediatamente le condizioni ottimali. Non è facile, ma deve essere un lavoro che viene eseguito in autonomia”.

**Ci sono motivi scatenanti diversi per lo stress da competizione, a seconda che si tratti di atleti giovani oppure di adulti?**

“Il giovane non dovrebbe ancora conoscere lo stress da competizione, mentre è più facile ritrovare questo stress in un atleta adulto. La differenza sta poi nell'abilità dell'atleta nel riconoscere questo stress e combatterlo, dominare la situazione. A questo punto deve essere anche bravo l'allenatore a richiamare il lavoro fatto durante gli allenamenti per ripristinare le condizioni ottimali”.

**Quanto conta la famiglia per un giovanissimo durante le prime gare?**

“La maggior parte dei giovanissimi hanno un genitore che spara e quindi questo genitore ha delle aspettative, o comunque proietta le proprie aspettative sul figlio. Anche qui sta all'allenatore comportarsi in un certo modo: prima parlando con lo psicologo sportivo, poi interfacciandosi con la famiglia allo scopo di moderare la pressione che spesso viene fatta sull'atleta. Per i giovanissimi c'è un mio collega, io lavoro con gli atleti più grandi”.

**Dopo questa intervista capisco che non esiste una ricetta generale da suggerire ai dilettanti...**

“Esistono delle procedure che mediamente funzionano: regolazione del livello di attivazione con respirazione e rilassamento muscolare. Durante una gara ci deve essere il giusto livello di tensione, ma definire qual è questo livello non è facile e varia da persona a persona. È importante il controllo dei pensieri e dei movimenti esecutivi. Capire, insomma, che cosa ha portato a sparare bene e ripetere quelle condizioni fino a farle diventare automatiche. È comunque un lavoro molto personalizzato, come per la preparazione atletica, studiata appositamente sulle caratteristiche fisiche dell'atleta”.

**DONATELLA MALAGUTI**

# Europei, l'Italia c'è

**Numerosi azzurri si qualificano per i Campionati continentali in programma in Norvegia ad aprile. Badaracchi è secondo nella pistola.**

**S**i sono svolte a Monaco le selezioni per i Campionati europei che si terranno a Meraker (Norvegia) dal 5 al 14 marzo. Le gare si sono disputate in due manche e sulla base della media dei punteggi ottenuti si procede a selezionare gli atleti che parteciperanno alla finale. I tiratori italiani si sono comportati molto bene superando (nella media delle due gare) i valori ritenuti validi per accedere alle finali scandinave. Mauro Badaracchi si è qualificato a pari merito con il russo Goncharov per poi arrivare secondo dopo la finale con i dieci tiri.



Mauro Badaracchi



Dario Di Martino

D.M.

