

Balestra – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Dirigere in modo mirato e controllare le emozioni e il comportamento

Saper influenzare le emozioni e i pensieri è un elemento fondamentale della psicoregolazione. Per riuscire a liberarsi da una condizione inibitoria i tiratori devono innanzitutto prenderne coscienza. In una seconda fase imparano a trasformarla attraverso strategie quali dialoghi interiori, controllo dei pensieri ed esercizi di respirazione.



Soprattutto durante l'adolescenza i tiratori devono combattere con pensieri negativi e nervosismo. Per questo il manuale Balestra affronta in particolare il tema del controllo dello stress e dei pensieri, ovvero la capacità di trasformare i pensieri negativi in pensieri positivi.

Le seguenti strategie aiutano a gestire lo stress:

- sciogliere e rilassare i muscoli in modo consapevole (ad es. rilassamento muscolare progressivo)
- respirare in modo calmo e regolare (rilassamento tramite la respirazione, respirazione diaframmatica)
- prendere coscienza della situazione e del proprio livello di nervosismo senza giudicare («è così»)
- accettare il nervosismo e le emozioni (il problema non sono loro, ma la percezione che i tiratori hanno della situazione)
- rendersi conto dei dialoghi interiori negativi e trasformarli in positivi (esercitarsi nei dialoghi interiori)

Dirigere in modo mirato e controllare le emozioni e il comportamento

1. I giovani sanno riconoscere sensazioni e pensieri negativi prima e durante il tiro.
2. I giovani sanno come tramutare sensazioni e pensieri negativi in sensazioni e pensieri positivi.

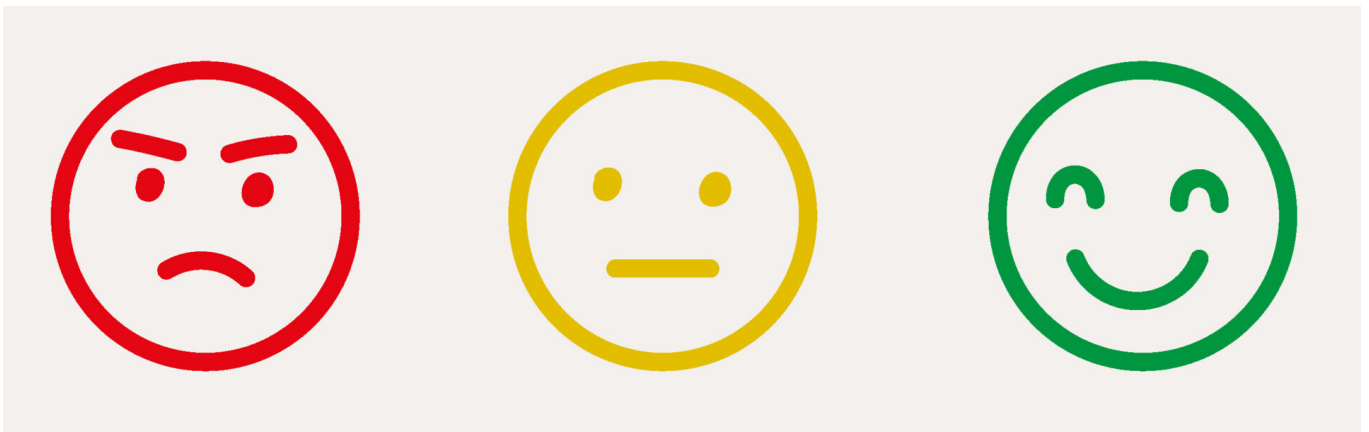
Punti di coaching

Può succedere che i tiratori vengano sorpresi all'improvviso da pensieri fastidiosi, irrilevanti o addirittura di ostacolo per le azioni e i compiti da svolgere. In questo caso i tiratori possono dire «stop» ad alta o a bassa voce, una strategia per interrompere la catena dei pensieri. Insegna ai tuoi tiratori a trasformare le immagini e i pensieri da negativi a razionali e positivi, in modo che possano riportare l'attenzione sull'azione in corso. In qualità di monitora i motivi i tuoi tiratori a confrontarsi consapevolmente con i propri pensieri e a comprenderne gli effetti. Fornisci loro strategie utili per gestire i pensieri negativi.

Livello di apprendimento

Avanzati (F2) e esperti (F3)

Sistema del semaforo: Usa il sistema del semaforo, composto da tre smile, come rituale da svolgere con i tuoi tiratori all'inizio e alla fine della lezione. Così potrai farti un'idea dell'umore del gruppo e tenerne traccia con una foto.



Parla brevemente dell'umore generale con tutto il gruppo. Trova delle strategie per migliorarlo o per mantenerlo a un buon livello. Osserva come cambia l'umore durante l'allenamento e discuti del risultato con il gruppo. Cosa hanno imparato per i prossimi allenamenti?

Allontanare i pensieri negativi: I tiratori scrivono le loro preoccupazioni su un foglietto e lo mettono in un contenitore (ad es. scatola delle scarpe). Questo esercizio permette loro di liberarsi dai brutti pensieri e concentrarsi quindi sull'allenamento con più leggerezza. Verifica se i bambini e i giovani riescono a svolgere l'esercizio con facilità e parla con loro di quanto hai osservato. L'esercizio si può svolgere anche solo nella mente, senza usare i foglietti (ad es. attraverso l'esercizio del «nastro trasportatore»).

Trasformare i pensieri negativi: Per imparare a gestire i pensieri negativi, invita i tuoi tiratori a rispondere a queste quattro domande, solo per loro stessi e in tutta sincerità:

- Questo pensiero corrisponde alla realtà?
- Sei assolutamente sicuro che sia vero?
- Come reagisci o cosa succede se credi a questi pensieri?

- Cosa saresti senza questi pensieri?

Con questo efficace metodo i tuoi tiratori scoprono come funzionano i pensieri negativi e imparano a trasformarli in pensieri positivi. Un pensiero negativo come «In questa gara non otterrò buoni risultati» può essere ad esempio trasformato in positivo come segue: «In questa gara darò il massimo, perché mi sono allenato e preparato a fondo per questo». Chiedi loro se ha funzionato e in cosa potrebbero ancora migliorare.

Fonte: FEDERAZIONE SPORTIVA SVIZZERA DI TIRO FST



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO