

LA PSICOLOGIA DELLE SPECIALITÀ: I LANCI

"Leave your pain behind, throw it away."

Robert Harting

L'atletica è composta da specialità molto diverse tra loro, sia per quanto riguarda l'allenamento, sia per le modalità di competizione. Le regole da seguire sono diverse, spesso capita che un velocista non conosca esattamente le regole delle gare di salto in alto, e viceversa. Anche dal punto di vista psicologico le caratteristiche delle specialità sono diversificate tra loro. Si possono tuttavia trovare dei punti in comune. Oggi ci concentreremo sui lanci.

I lanci: getto del peso, tiro del giavellotto, lancio del disco, lancio del martello

Le specialità olimpiche dei lanci sono 4: getto del peso, tiro del giavellotto, lancio del martello e lancio del disco, ognuna con le sue caratteristiche tecniche peculiari e molto diverse tra di loro. **Le competenze psicologiche necessarie ai lanciatori sono tuttavia molto simili.**

L'allenamento di un lanciatore si divide solitamente in lavoro tecnico, lavoro di palestra e lavoro di campo. Ogni atleta ha le sue preferenze riguardo ai diversi allenamenti. **Ognuno di essi è tuttavia da affrontare con la massima concentrazione e il massimo impegno.** Come ogni specialità dell'atletica, non sempre questo è semplice, proprio perché le sedute di allenamento sono lunghe, faticose e, soprattutto in Nord Italia, spesso in condizioni atmosferiche e ambientali non del tutto favorevoli. Nel precedente **articolo sulla preparazione invernale** abbiamo già discusso sulle caratteristiche psicologiche di tale periodo. Ribadendo i consigli su come affrontare la preparazione invernale, è importante trovare e potenziare la motivazione, porsi obiettivi in modo corretto, gestire la frustrazione e la fatica per sfruttare al meglio la preparazione.

Per quanto riguarda **le competizioni**, il lanciatore deve far fronte a **un concorso**. Il concorso ha come caratteristica fondamentale la **turnazione**: ogni atleta deve aspettare il suo turno per lanciare, cercando di fare del suo meglio per arrivare a guadagnarsi gli ulteriori tre lanci di finale. Ha quindi un **numero finito di possibilità** e deve saperle utilizzare al meglio.

Un lanciatore solitamente fa **un riscaldamento** diviso in due parti: ad un riscaldamento fisico generale segue un riscaldamento tecnico specializzato in pedana. Anche nel riscaldamento specifico è necessario saper gestire la turnazione, cercando di sfruttare al meglio il tempo variabile che i giudici mettono a disposizione degli atleti. Deve sapere dosare la concentrazione, che non può essere continua per tutta la durata della gara, ma deve essere massima pochi istanti prima di entrare in pedana. **Deve quindi essere gestita al meglio per evitare di stancarsi eccessivamente e di non avere le energie psicologiche necessarie al momento del lancio.**

Fondamentale diventa anche la **gestione dell'arousal, o attivazione**. Si tratta di uno stato mentale di breve durata, caratterizzato da una grande attenzione e pronta reazione a stimoli esterni (come lo sparo per un velocista) o, come in questo caso, interni (l'inizio del gesto tecnico). Il livello di attivazione deve essere adeguato nel momento prima di entrare in pedana. **Non deve essere troppo alto**, altrimenti si cadrebbe nell'ansia e non si riuscirebbe a gestire non solo le proprie emozioni, ma anche i movimenti precisi che devono essere fatti nel lancio. **Non deve essere però neanche troppo basso**, cosa che comporterebbe una scarsa efficacia nel lancio stesso.

Molto importante per un lanciatore è la **gestione dell'errore**. Anche una piccola modifica del gesto tecnico può influire negativamente sulla performance: una cattiva gestione dell'errore può portare a **preoccuparsi eccessivamente per quello che si è fatto senza riuscire a concentrarsi su quello che si deve fare**.

Altra situazione che ogni lanciatore deve saper gestire è la **paura del nullo**. Come si è detto, a chiunque capita di incappare in un lancio nullo. La paura di sbagliare nuovamente può far **perdere la concentrazione e la gestione delle proprie emozioni e dei propri movimenti**.

Un'altra caratteristica fondamentale per un lanciatore, spesso tralasciata, è quella di saper gestire un successo all'interno di una gara. Può capitare, infatti, di fare un grande risultato (il personale, un minimo, una misura che non giungeva da tempo), quando ancora la gara è in pieno svolgimento. **Questo ottimo risultato è sintomo di una buona forma fisica e tecnica che deve essere sfruttata fino in fondo**. Fare un'ottima performance all'inizio o nei lanci centrali della gara non deve portare a una perdita di concentrazione e di interesse verso la competizione.

Come tutte le specialità dell'atletica leggera, anche i lanci sono in balia degli **eventi atmosferici**. La pioggia può rendere la pedana scivolosa, il vento può influire positivamente o meno, il sole può disturbare una gara lunga da affrontare senza la possibilità di ripararsi nelle pause tra un lancio e l'altro. Inoltre, **la qualità della pedana** può influenzare molto la percezione e il movimento dell'atleta. Essendo condizioni che l'atleta non può modificare, è necessario riuscire a non farsi influenzare da esse e gestire le proprie risorse per riuscire ad esprimere tutte le potenzialità che si hanno in quella data condizione.

In tutte le situazioni fin qui descritte lo psicologo dello sport può insegnare delle tecniche per gestire al meglio emozioni e situazioni e riuscire ad affrontare nel migliore dei modi ciascuna situazione.

Anche i lanciatori, come tutti i loro "collegi", sono atleti non solo con il corpo, ma anche con la mente.

Dott.ssa Martina Fugazza

Psicologa dello sport