

Archery Focus

Official Magazine of the National Archery Association

Volume 6, Number 6, 2006 \$9.00



Alison Rhodius

VALUTAZIONI

Al termine del mio ultimo articolo in Archery Focus ho descritto come poter raccogliere le informazioni su un arciere per ottenere una valutazione di base dell'approccio mentale degli atleti in questo sport. Perché questo genere di valutazione è importante e come potrebbe aiutare voi arcieri a creare il vostro metodo di valutazione? Questo articolo spiega l'importanza di capire "dove siete" che a sua volta vi aiuta a capire "dove desiderate arrivare" nell'arceria.

Nel provare a spiegare maggiormente come gli psicologi sportivi lavorano, desidero continuare a descrivere come si ottengono informazioni su un arciere e come queste possono essere usate per progettare un programma di formazione mentale. Il primo passo è la raccolta delle informazioni e la familiarizzazione con l'arciere.

Raccolgo le informazioni per "una valutazione del punto di partenza" o "una valutazione delle necessità" attraverso metodi "informali" e "formali". I metodi informali consistono semplicemente nell'interrogare un arciere riguardo ai vari aspetti del suo approccio mentale durante l'allenamento e la competizione. Questo può essere fatto sia di persona che attraverso una telefonata. Inoltre provo a ottenere alcune informazioni sul metodo mentale degli arcieri dai loro genitori (se sono arcieri minorenni), dal tecnico e, quando possibile, dalla osservazione mentre si allenano e mentre gareggiano. Io non cerco di analizzare ogni singolo movimento ma osservo le loro reazioni ad un buon tiro e quelle a un tiro non altrettanto buono, come si presentano davanti agli altri (per esempio, Sono sicuri?

Sono fieri? Sono abbattuti?), e se osservano in modo costante un qualche modulo di addestramento mentale prima, durante e dopo il tiro delle frecce.

Un'esercitazione interessante e informativa è quella di porsi delle domande del genere mentre osservi altri tirare e poi farle a loro su di te. Per esempio, "Tengo la mia testa alta, ho comunque un tiro corretto?" o "quante volte mi sento deluso quando tiro?" Questo genere di domande (e molte altre) ci aprono la mente aumentando la nostra autoconsapevolezza. L'aumento della propria consapevolezza è molto importante perché ci permette di poter lavorare nelle zone in cui si è bravi e nelle zone che si vorrebbero migliorare.

A volte la gente non gradisce fare questo il genere di esercitazioni perché potrebbero aprirsi scenari poco piacevoli. Può essere invece realmente utile capire quali siano i propri punti forti e quali le debolezze nei termini di come si tira, come ritenete sia il vostro tiro e voi stessi come arcieri, come vi presentate ad altri, e come poter migliorare su ogni aspetto.

Inoltre uso un metodo più "formale" che prevede la compilazione di un questionario sulle abilità mentali che riguarda i vari elementi che si pensano essere importanti per la riuscita delle prestazioni, conoscenza di sé, motivazione, ansia, abilità di concentrazione, abilità di rilassamento.

L'idea che c'è dietro questo strumento è semplicemente quello di contribuire a convalidare le informazioni ottenute attraverso le domande e l'osservazione dell'arciere.

Inoltre uso un profilo visivo per dare a ogni arciere un senso delle abilità correnti percepite e del progresso conseguito. Quello che uso è denominato un Profilo di Prestazioni ed è stato sviluppato da uno psicologo dello sport del Regno Unito chiamato Richard Butler durante il suo lavoro con pugili dilettanti di elite. La strada di ottenere le informazioni dalla

prospettiva dell'atleta è stato usato ampiamente nello sport per parecchi anni e lo ho adattato con successo per essere specifico per gli arcieri (Pope-Rhodium, 2000). Il vantaggio grande di usare questo tipo di valutazione è che dà ad un arciere una quantità considerevole di input in che cosa dovrebbe consistere il suo programma di allenamento. Permette al consulente e/o al tecnico di capire la prospettiva dell'arciere e ad adattare il processo di addestramento più appropriato all'arciere. Se attualmente non lavorate con un tecnico o con un consulente, questo processo vi aiuterà semplicemente a identificare le zone di lavoro e vi permette di visualizzare i progressi mentre rivisitate tutte le qualità durante la programmazione degli obiettivi.

Sviluppare un profilo può essere effettuato attraverso questi semplici punti:

1. Elenca le qualità di un arciere ideale che pensi siano importanti (non soltanto inerenti al tiro, ma anche agli attributi fisici e mentali).
2. Elenca le qualità che pensi si debbano avere per diventare il migliore arciere che tu possa essere (questo può aiutare a fornire un po' più di idee da ciò che si è elencato nel punto 1).
3. Se un tecnico ti sta aiutando con questo processo assicurati che sia chiaro il significato di ogni fattore elencato poiché questo contribuirà a chiarire i reciproci bisogni e punti di vista.
4. Valuta su una scala da 1 a 10 (1 che è ciò che per te è il massimo dell'errato e 10 quel che per te non potrebbe ora essere migliorabile) a che punto sei per ognuna delle qualità precedentemente elencate.
5. Su un foglio dei profili in bianco (potete farne dei propri o chiederli a me tramite e-mail) ombreggia la zona che si riferisce alla tua valutazione.

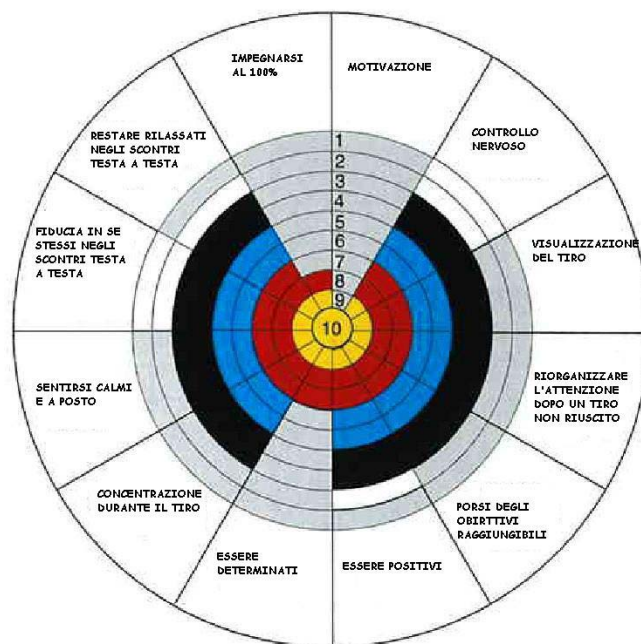


Figura A Un esempio di un profilo di un arciere nella fase di valutazione di base. Questo profilo si focalizza solo sugli attributi psicologici.

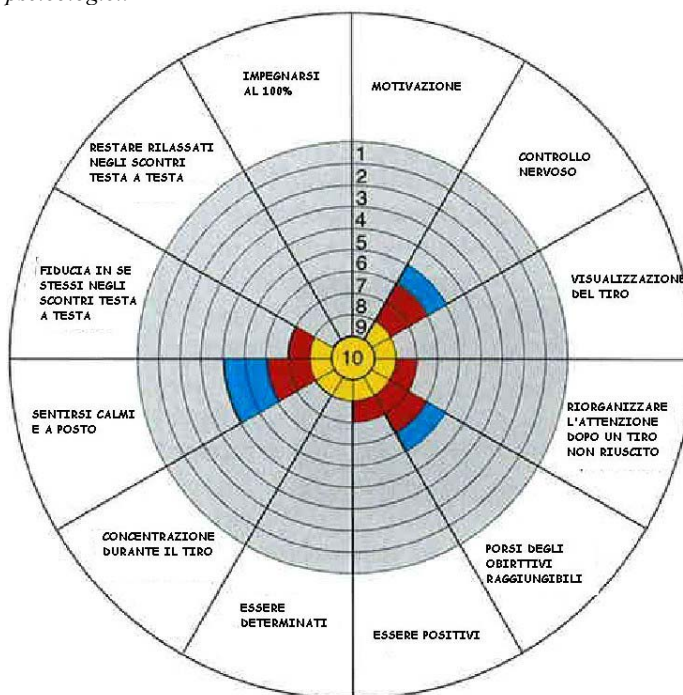


Figura B Un esempio di profilo delle performance dopo alcuni mesi di programma di mental training. Notare come i colori si sono ridotti vicino al 10

La zona del 10 sta nel centro (come su una visuale) e l'idea è quella di provare a ridurre la zona non ombreggiata, simile ad ottenere una rosata stretta e vicino al 10, lavorando, nell'allenamento e nelle gare, a quegli attributi identificati. L'attenzione negli allenamenti dovrebbe essere concentrata sulle zone maggiormente scoperte, se ve ne è più d'una, diventa necessario dare delle priorità.

Osservando l'esempio di un profilo che mi sono procurata; Il primo (figura A) è un profilo che può essere ottenuto durante la valutazione di un punto di partenza. Esso mostra che aree su cui occorre addestrarsi al livello mentale sono: il controllo del nervosismo (con una valutazione pari a 1), sicurezza negli scontri testa a testa (1), il pensiero positivo (2) restare positivi negli scontri testa a testa (2).

Il profilo nella figura B può essere ottenuto dopo pochi mesi; tale esempio mostra cosa assomiglierebbe il profilo in seguito ad alcuni importanti miglioramenti. Queste esercitazioni vanno fatte ogni settimana, quindi, facendo una rivalutazione di quanto buoni pensate di essere su ogni qualità, o solo su quelle su cui state lavorando.

Non c'è un limite al numero di qualità che potete fornire, il profilo può essere diviso facilmente in più segmenti di quanto è indicato nelle figure e si possono anche avere un numero minore di qualità indicate, questo spetta voi. Gli esempi che ho illustrato indicano il genere di profilo che si ottiene chiedendo, in modo frontale, ad un arciera di elencare le sue qualità psicologiche. Si possono sviluppare allo stesso modo profili tecnici (aspetti del tiro), un profilo fisico (aspetti legati alla forma fisica), profili psicologico/mentale (attributi psicologici) come sopra indicato o potete unirli tutti su uno solo. Di nuovo, sta a voi decidere come lavorare.

Un profilo identico può essere sviluppato dal tecnico dell'arciera. E' spesso interessante e utile confrontare le valutazioni del tecnico con quelle dell'arciera.

Tutte le differenze fra le valutazioni possono essere discusse, in modo da aumentare la comunicazione. Il vostro primo profilo forma la "valutazione di base o delle necessità". Si dovrà utilizzare il profilo per individuare una priorità tra gli obiettivi. Rivedendo il profilo ogni settimana è possibile valutare l'efficacia

dell'allenamento. Troverete che alcuni degli elementi possono cambiare di importanza col tempo e perfino alcuni di essi non essere più necessari sul profilo. Mantenete il profilo in modo dinamico e continuate a pensare a perché è importante rendersi conto dei progressi.

Un profilo di performance ha diverse funzioni (come descritto da Butler (1993) e Jones (1993)). Contribuisce visivamente ad illustrare i propri punti forti e le debolezze, contribuisce a dare la priorità alle zone su cui lavorare, mostra all'allenatore o allo psicologo sportivo i vostri punti di vista di dove siete (contribuendo ad alleviare qualsiasi incomprensione), ti autorizza nella decisione da prendere (aumentando così la propria motivazione), esso contribuisce ad alleviare tutte le differenze di valutazione tra voi e il vostro allenatore in merito ai progressi ottenuti ed esso è un grande strumento per controllare il progresso e valutare il raggiungimento di un obiettivo.

Come ho precedentemente menzionato, è molto importante avere auto consapevolezza per ogni arciera. Suggesto di procedere stabilendo "dove si è" (valutazione della linea di base) che a sua volta aiuta a risolvere "dove si desidera essere" (obiettivi di risultato) e "come ottenere i risultati" (attribuzione delle priorità) nell'arceria. Usare i Profili di Prestazione è una strada per realizzare tutti e tre. Io spero che possiate vedere come questo strumento si inserisce piacevolmente nella tecnica della ricerca dell'obiettivo contribuendo ad identificare e dare la priorità alle zone per l'allenamento dalle prospettive del vostro tecnico, del vostro psicologo sportivo e di voi stessi.

Nel mio prossimo articolo mi addentrerò su questa idea puntando il fuoco sul molto discusso mental training per fissare gli obiettivi, e in più il concetto meno discusso sul come ottenere il raggiungimento degli obiettivi.