



C.O.N.I.

FITARCO

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Arco & Sport

Bellaria

Pontedera (PI)

09 / 072



ARCO n° 4 2009

IL PLATEAU

L' appiattimento della prestazione

Il percorso di apprendimento di ogni disciplina sportiva, passa attraverso varie fasi, che, lungo un cammino programmato, portano un atleta a raggiungere livelli tecnici sempre più alti, fino al limite consentito dalle sue possibilità psico-fisiche.

Da una prima fase detta di coordinazione grezza, attraverso una seconda fase (coordinazione fissa) importante per migliorare l'esecuzione del movimento, l'atleta arriva alla terza fase (stabilizzazione della coordinazione), nella quale dovrà essere guidato al miglioramento dei singoli gesti, distogliendolo dalla esecuzione globale.

Fin qui, sicuramente, atleta ed istruttore sono una unica cosa. E' questa una necessità indispensabile.

Cominciando a tirare, occorre accostare alla passione, all' allenamento, allo studio della tecnica, una fiducia incondizionata, prima nell' istruttore, poi, nel caso, nell'allenatore.

L' atleta riceve dall'istruttore, una quantità infinita di input, che si accumulano nel suo subconscio finché non scocca la scintilla

Un programma di lavoro condiviso porta ad un veloce apprendimento e permette di raggiungere un livello tecnico notevole, spesso anche non previsto.

Questi elementi, uniti ad una innata abilità e predisposizione fisica e mentale, possono portare un pseudo atleta a risultati ottimi fin dalle prime prove agonistiche, e, se il lavoro atleta /istruttore prosegue di comune accordo, l' atleta, (ora più lentamente), continua a migliorare.

Se, al contrario, gli obiettivi si diversificano, allora cominciano i guai.

L' atleta si trova, quasi sempre, davanti a un muro che difficilmente riuscirà a superare; i punteggi, quando non peggiorano, non riescono a migliorare.

La crisi conseguente è uno scenario fino ad allora neanche immaginato; dal sogno alla desolazione.

Parafrasando Ippocrate, se l'istruttore fosse sempre in grado di fornire all' atleta un programma di lavoro con le giuste dosi di esercizi, di suggerimenti, di informazioni, e l' atleta sapesse accettare e rispettare il programma, avremmo trovato la strada più veloce per il rendimento migliore.

Ma questo non è facile. Spesso, a metà del cammino intrapreso, mentre l'istruttore persegue con calma il raggiungimento di un obiettivo prestabilito, o fissa un nuovo programma di lavoro se l' obiettivo fallisce, l'atleta, impaziente, si mette a correre, magari proprio quando avrebbe bisogno di fermarsi per migliorare o stabilizzare la tecnica già appresa.

O mentre l' istruttore cerca per l' atleta l' adattamento individuale più appropriato e questi se ne va invece a cercare la perfezione.

Accettare e seguire corrette abitudini di preparazione e di allenamento non è sempre facile.

SOLERTE , TENACE , PAZIENTE



Arco & Sport

Bellaria

Pontedera (PI)

09 / 072



E non è neanche facile prendere coscienza del proprio errore, ricominciare da capo, o capire in tempo quando e il caso di tornare da chi ci ha portato, forse troppo velocemente all'illusione di un percorso facile.

E che forse che non ha saputo insegnare a prevederne il rischio.

E' l' errore di entrambi, in tal caso, che crea l' appiattimento della prestazione, il blocco dell' apprendimento, il " **Plateau** " .

E' un problema che investe un gran numero di arcieri, un argomento di cui si è parlato e si parla troppo poco, e che spesso segna uno spartiacque tra un atleta che, procedendo nel suo rendimento, può raggiungere risultati soddisfacenti, e un atleta che, improvvisamente bloccato, rischia di perdersi, dopo una partenza entusiasmante, trovandosi improvvisamente davanti ad un limite che sembra impossibile superare.

Spesso il primo sintomo è una relazione istruttore / atleta che si rompe, un rapporto che non riesce a proseguire. Il legame che ha prodotto un buon risultato, spesso per colpa di entrambi, si rompe. Ma capita spesso anche ad arcieri che si sono fatti da soli.

Il Plateau può trasformare macchine fuori serie in semplici utilitarie, un possibile fenomeno in una figura piatta

Il prezzo da pagare, per uscirne, in fondo non è alto; è solo necessario un briciolo di umiltà.

Un sacrificio possibile e necessario che riporta l' atleta a riprendere con l' istruttore il cammino interrotto, a ritrovare fiducia anche in se stesso, verso quel salto di qualità tanto desiderato, ma troppo presto intravisto.

L' uso del condizionale è d' obbligo.

Spesso, agli effetti del **Plateau**, si accompagnano effetti di paramorfosi o pericoli di dismorfosi che possono essere evitati solo con la costante e attenta osservazione di un tecnico.

Si torna ancora al vecchio luogo comune : " nessuno può essere l'istruttore di sé stesso " .

***Si impara da principiante,
si migliora con l' esercizio,
ci si stabilizza quando ci si sforza oltre i limiti consentiti dalle possibilità tecniche raggiunte.***

Perchè non riesco a migliorare ? Proviamo a dare delle risposte specifiche a questa domanda, che in tanti si fanno.

- 1 Perdita di fiducia nell'istruttore. (E' certamente la causa più ricorrente e comune)
- 2 Allenamento non programmato
- 3 Troppa importanza alla tecnica
- 4 Troppa importanza alla mira
- 5 Troppa importanza ai materiali
- 6 Consapevolezza inconscia di non aver fatto il lavoro giusto o necessario

SOLERTE , TENACE , PAZIENTE



C.O.N.I.

FITARCO

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Arco & Sport

Bellaria

Pontedera (PI)

09 / 072



- 7 Il target panic
- 8 Poco esercizio di visualizzazione

Attenzione a non confondere il **Plateau** con il **Calo di forma**, le cui cause principale possono essere le seguenti :

- 1 Abbassamento di condizione fisica
- 2 Carenza di preparazione o di allenamento
- 3 Troppo allenamento
- 4 Mancanza di un obiettivo o di un programma di lavoro
- 5 Rilassamento mentale
- 6 Troppe distrazioni. Si perde facilmente la forma quando ci si distrae facilmente.

COSA FARE ADESSO ?

- 1 Smettere di correre. La fretta non porta da nessuna parte.
- 2 Evitare la automatizzazione incosciente dei gesti. Se non si pensa a quello che si fa non si cresce.
- 3 Migliorare l'esecuzione del ritmo. Controllare sistematicamente la sequenza fin dalle prime fasi.
- 4 Evitare di cercare la perfezione. Un adattamento personale non è un errore.
- 5 Ricordarsi che il rendimento migliora con il ritmo più costante.
- 6 Convincersi che la mira è solo un tempo della sequenza, e nemmeno il più importante.
- 7 Ritrovare il rapporto con l'istruttore.
- 8 Intensificare gli esercizi di visualizzazione.
- 9 Lavorare con programmi di allenamento ben definiti.

Il rapporto con una persona (nuova o vecchia) di assoluta fiducia che ti segue, è indispensabile. Ogni miglioramento si verifica solo come conseguenza di un lavoro ben programmato e ben svolto. Non basta la volontà per raggiungere un obiettivo, così come non serve cercare soluzioni all'esterno : le cause , quasi sempre, sono interiori.

Per concludere ricordiamo il significato del FEED BACK :

per l'atleta : la consapevolezza dell' esperienza acquisita
per l'istruttore : l' individuazione del momento giusto per proseguire con l' insegnamento .

Con la collaborazione tecnica di ARCO & SPORT Bellaria
Valeriano Nannipieri

SOLERTE , TENACE , PAZIENTE