

La psiche del colpo (5)

Come si calmano i propri nervi

Respirazione, polso e tensione muscolare sono i parametri determinanti dell'agitazione corporale dello sportivo. Ritroviamo sempre questi tre elementi nei tre processi classici di distensione: Yoga, Trainig autogeno, Meditazione.

Testo ed illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

Il principio della regolazione psico-fisica si spiega facilmente: Essa deve calmarti quando sei troppo agitato. Nel caso in cui sei stanco, deve darti la carica. Nel caso ideale le tue funzioni corporali e spirituali si troverebbero sempre allo stesso auspicato livello. In questo caso tu potresti eseguire indisturbato i tuoi compiti tecnici e mentali sulla base di condizioni base che rimangono sempre uguali.

Simili condizioni da laboratorio non si lasciano raggiungere in natura, perché l'organismo spesso deve adattarsi. Quando fa più caldo, il cuore batte più in fretta, allo scopo di regolare la temperatura del corpo. Anche quando percorri un tragitto più lungo, l'aumentato onere della circolazione solleciterà maggiormente la pompa del sangue. Così sono dunque inevitabili le oscillazioni delle attività degli organi. Il cuore produce tra gli 80 ed i 120 battiti al minuto, quando vuole realizzare un'attività normale durante il tiro.

Un'eccitazione psichica, come per esempio nel caso del primo colpo o del primo colpaccio, causa un ulteriore aumento della frequenza del polso. In quei casi arrivano in fretta le 140 fino a 160 pulsazioni al minuto. In casi estremi le contrazioni possano arrivare fino a 200.

Frenare e dare gas

Queste accelerazioni dei battiti a rate vengono percepite in maniera sempre più spiacevole. Esse disturbano l'esecuzione dei movimenti in modo durevole, in quanto per una semplice legge meccanica portano a vibrazioni della parte superiore del corpo. Con il flusso accelerato del sangue aumentano il volume della respirazione ed il tono muscolare e la concentrazione viene sviata. Complessivamente diventa più difficile l'esecuzione precisa di azioni di meccanica fine (micromeccanica) e in cambio aumentano le reazioni sbagliate, condizionate fisicamente.

La grafica rende visibile questa situazione. Non appena il grado di agitazione lascia il livello medio (valore norma) ecco che si rende necessaria una regolazione. Un'agitazione troppo alta richiede acquietamento, placamento, in caso di stanchezza è per contro auspicabile uno stimolo, una stimolazione. Durante lo svolgimento di una gara sono richieste molte regolazioni di questo tipo, in numero ben maggiore di quanto non lo possa mostrare la rappresentazione. Supponendo tre processi di regolazione per colpo, per battito, ecco che durante un match lo sportivo è chiamato a pilotare 200-300 volte. In occasione di tornei particolarmente drammatici bisognerà frenare e dare gas molto più frequentemente.

Funzioni degli organi

La regolazione del concorrente si basa accanto alla frequenza cardiaca soprattutto alla sua attività respiratoria e alla tensione muscolare. Sono questi tre i criteri d'attività determinanti per il corpo. Di regola gli stessi reagiscono contemporaneamente, aumentano o diminuiscono dunque assieme. Inoltre essi sono rilevanti in ugual misura per la coordinazione fine, perché agiscono direttamente su tenuta e movimento. Quando il cuore del tiratore pompa più in fretta ed in modo più forte, questo fatto si ripercuote immediatamente sui movimenti del suo attrezzo sportivo. Ciò può essere dimostrato con l'ausilio dell'analisi del percorso di mira.

Pure l'aumento della frequenza respiratoria e della profondità della stessa influisce direttamente sui movimenti, in quanto la gabbia toracica si allarga maggiormente e più in fretta. L'aumento della tensione irrigidisce i muscoli e rafforza tutta la tenuta del corpo. Un movimento preciso e violento, come viene per

esempio richiesto nel golf, richiede in circostanze simili una caratteristica di coordinazione ben diversa rispetto ad una tenuta di base distesa, tranquilla.

La soluzione è lì pronta !

Respirazione, polso e tensione muscolare sono dunque per lo sportivo i parametri determinanti della sua eccitazione corporale. Ritroviamo questi tre elementi nei procedimenti classici di distensione. Yoga, training autogeno, meditazione e tutte le ulteriori tecniche sistematiche di vecchio stampo del lontano oriente e di stampo più recente in occidente, si basano appunto su questi tre punti di riferimento. Essi regolano la respirazione, abbassano di conseguenza il polso e distendono i muscoli. Ne risulta un placamento ed una concentrazione dello spirito. Chi è rilassato nel corpo, sarà inevitabilmente più tranquillo anche nell'animo.

I metodi di meditazione e di distensione sono da sempre contrapposti agli effetti dello stress. Li troviamo sia nella filosofia del lontano oriente, sia in quella più recente occidentale. E gli stessi si adattano alle esigenze dello sportivo come il temuto pugno nell'occhio. Poiché questi esercizi esistono e vengono coltivati da oltre 2000 anni, possiamo oltre a ciò ammettere la loro alta idoneità pratica.

L'abilità alla guida del tiratore

Chi vuole dunque attenuare la propria agitazione nella febbre della gara, può trovare una serie di metodi collaudati, idonei per la regolazione della respirazione del polso e della tensione muscolare. Quale tecnica sia quella ideale, lo lasciamo aperto. Ciò dipende infatti dalle preferenze personali o da incontri casuali, come la scelta della tua marca di automobile.

Analogamente come in ambito automobilistico, tra le varie alternative esistono in ogni caso molte coincidenze. Più importante della questione a proposito del „miglior“ metodo è la disciplina con la quale tu l'acquisisci. E soprattutto la sensibilità con la quale la trasmetti, la applichi dapprima nella tua tecnica e in seguito nella situazione di gara. Queste sono, per mantenere l'immagine, le tue abilità alla guida. Esse dipendono come è noto molto meno dalla marca del veicolo quanto più dall'abilità del guidatore.