

La psiche del colpo (6)

L'influsso della respirazione sul tiro

I problemi legati alla partenza del colpo sono nella maggior parte dei casi in stretta relazione con disturbi della respirazione. Per una partenza del colpo senza problemi la respirazione dovrebbe lavorare da un lato in modo quasi esclusivamente schematico e dall'altro dovrebbe essere in grado di reagire di fronte ai disturbi.

Testo ed illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

L'aria giunge nei nostri polmoni attraverso la bocca o il naso. Durante il percorso attraverso il naso si toccano grandi superfici di mucosa che riscaldano, purificano e liberano dai germi il respiro. Con la respirazione attraverso il naso la velocità è limitata, cosicché questa via si addice per conferire alla respirazione un ritmo regolare. In pratica spesso è già sufficiente chiudere la bocca spalancata per lo spavento, per ricondurre in zone moderate l'afflusso di ossigeno. Una misura non appariscente della regolazione che apporta subito tranquillità. Respiriamo in modo opportuno attraverso la bocca, quando in caso di grande sforzo sono da trasportare grandi volumi e nel parlare, per far scorrere le corde vocali.

Esperimento: Respira un minuto attraverso la bocca aperta. Cerca di prendere aria per tre volte in modo molto lento e poi riempi i polmoni una volta il più in fretta possibile. In seguito respira attraverso il naso. Avverti come l'aria scorre e gira vorticosamente attraverso il tuo naso. Senti la temperatura e esamina i profumi. Prova poi ad inspirare e ad espirare il più in fretta possibile. Confronta questo ritmo con quello a bocca aperta.

Fuori la pancia (il ventre) !

Nella prosecuzione del suo flusso l'aria passa attraverso la trachea ed i bronchi nelle più sottili ramificazioni dei lobi polmonari, che corrispondono alla superficie di un campo di calcio. Durante questa fase l'estensione e la contrazione dei lobi viene attivata essenzialmente dalla muscolatura del torace o dal diaframma. La respirazione ventrale è fondamentalmente più tranquilla in quanto avviene contro la resistenza degli organi dell'addome. Questa meccanica sostiene del resto la digestione, poiché il su e giù regolare, quasi massaggia gli organi. Chi vuole mantenere la sua tranquillità o la vuole ristabilire dovrebbe necessariamente dare la preferenza alla respirazione con il diaframma. Con l'arma in posizione di tiro ciò è consigliabile anche dal profilo tecnico, in quanto soltanto così la muscolatura del busto si rilassa. In pari tempo la respirazione ventrale abbassa il centro di gravità del corpo e contribuisce – per pura legge fisica – a stabilizzare la posizione.

Esperimento: Mettiti disteso sulla schiena e chiudi gli occhi. Osserva la tua pancia. Ispirando si innalza, espirando ridiscende. Durante la pausa del respiro rimane piatta. Rilassa tutti gli altri muscoli, soltanto il diaframma lavora. L'ispirazione richiede una piccola tensione, l'espirazione è soltanto un lasciare andare. Respira di nuovo attraverso il naso, facendo così sostieni il flusso moderato dell'aria.

Cerca ora di tenere immobile la parete addominale durante la respirazione. Per far questo devi mettere in azione i muscoli della parte superiore del corpo. I muscoli delle spalle e del torace si mettono in movimento. Ti estendi verso l'alto. Rimani per un po' di tempo in questo stato di impulso e cerca di più o meno rendere armonica quest'azione. Ritorna in seguito di nuovo alla respirazione ventrale e goditi la comodità di questo metodo.

Multi-task

Durante l'azione (sportiva) la respirazione adempie parallelamente più funzioni.

- Approvvigionamento: durante la messa in posizione deve essere assorbita tanta aria da avere a disposizione ossigeno a sufficienza durante il tempo di mira e della partenza del colpo.
- Conduzione del movimento: Essa accompagna i movimenti durante la preparazione e cura tra l'altro il ritmo e la guida di queste azioni.
- Aggiustamento: Attraverso la distensione della parte superiore del corpo essa regola l'altezza della bocca del fucile, che deve essere portata esattamente al livello del bersaglio.

- Psico- regolazione: continua inoltre a regolare l'agitazione dell'atleta, che deve essere rilassato con il corpo e pienamente concentrato con lo spirito.
- Sincronizzazione: Questi compiti devono essere eseguiti ad ogni procedura il più possibile nello stesso modo, anche quando la stanchezza, l'agitazione che va e che viene o il cambio di temperatura causano condizioni modificate.

Alla luce di questo carico multiplo è comprensibile che proprio l'esecuzione corretta della respirazione richieda un allenamento esatto e soprattutto tecnico. Deve svolgersi da un lato il più possibile in modo schematico, cioè ubbidire ad una coreografia identica. D'altro lato in caso di necessità dovrebbe essere in grado di poter reagire ai disturbi, cioè permettere strategie alternative. I problemi con la partenza del colpo o con il moto oscillatorio si presentano di solito in collegamento con disturbi della respirazione. Quando non c'è aria a sufficienza la muscolatura si irrigidisce e la concentrazione viene sviata. Quale conseguenza possibile si verificano azioni sbagliate durante la partenza del colpo e movimenti violenti nello sviluppo del colpo o durante il movimento oscillatorio.

La riserva d'ossigeno

Per la durata del procedimento di mira e della partenza del colpo l'aria viene trattenuta, i polmoni si trovano in stato espirato. Benché ora non ci sia più afflusso, l'ossigeno in allenamento è sufficiente senza problemi per 10-12 secondi. Infatti nella circolazione sanguigna c'è sufficiente O₂, e pure nei lobi ci sono pur sempre 2 litri, che vi trovano posto anche una volta espirato. Fintanto che il corpo e lo spirito possono lavorare tranquillamente, soltanto al di là dei 12 secondi affiorano carenze d'aria. Il tiratore esercitato si abitua a questo lasso di tempo.

In gara tutto ciò si modifica fundamentalmente. Con l'agitazione si aggiunge un nuovo consumatore d'energia alla circolazione dell'ossigeno. Poiché il cuore batte più intensamente ed i muscoli hanno maggiore tensione, la riserva viene consumata decisamente più in fretta, cosicché già dopo 6-8 secondi si fanno sentire le prime mancanze d'ossigeno.

Per questo motivo devi cercare assolutamente di rispettare già in allenamento i tempi, che avrai poi a disposizione in gara. Inoltre è sensato spingere il trattenimento del fiato il più in là possibile. Durante lo sguardo attraverso il dispositivo di mira fino all'obiettivo la respirazione ventrale può senz'altro continuare, con lo scopo di riempire ancora una volta i depositi. Quanto meno forza tu impieghi per impugnare e mettere in direzione l'arma, tanto minore sarà il consumo d'ossigeno. Quindi lavorare sempre in modo pulito e tranquillo.