

## La psiche del colpo (8)

Il modo di respirare determina il polso

Per una corretta esecuzione tecnica, nel tiro viene richiesta una conduzione regolare, esatta dell'attività cardiaca. La si raggiunge in prima linea attraverso una corretta respirazione, la quale a sua volta determina il battito cardiaco.

Testo e illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

Il battito del polso lo percepisci toccando il polso stesso o la carotide. Se vuoi sapere con quale velocità il tuo cuore batte, conti i battiti e osservi l'orologio. Si misura il numero dei battiti al minuto. Per uno sportivo allenato alla resistenza questa frequenza si abbassa fino a 36 impulsi; il massimo lo raggiungono i corridori in bicicletta con oltre 200. Il polso tranquillo normale si situa attorno alle 70 contrazioni al minuto. Frequenze superiori sono indice di una cattiva condizione. E' inutile spiegare come un cuore sufficientemente allenato sia di vantaggio pure per i tiratori, i giocatori di golf e per tutte le altre discipline sportive statiche. Il cuore allenato lavora in modo più economico, la circolazione messa sotto sforzo si riprende più in fretta.

Al contrario sono pure controproducenti i valori di condizione troppo alti. Chi si appropria di una muscolatura imponente in una palestra-fitness, dovrà poi alimentare la stessa con un aumentato metabolismo.

Il cuore del tiratore

L'immagine clinica del comportamento cardiaco è l'EKG (elettrocardiogramma). Esso mostra l'andamento della pressione, misurata solitamente presso l'arteria del braccio. Si riconosce la breve fase d'uscita e una "pausa" più lunga fino al prossimo battito. Nella riga più alta del grafico si può vedere un polso tranquillo di 60 battiti al minuto. L'ingrandimento sottostante ci mostra che il ritmo del cuore non è regolare in assoluto. In misura sensibilmente maggiore si mostra che anche senza sforzo vi è una minima variazione da battito a battito. La distanza e la forza delle contrazioni differiscono e indicano che vengono integrate in continuazione nuove informazioni.

Un microciclo

Interessante è l'attività cardiaca del tiratore durante il colpo. Qui troviamo delle variazioni consistenti nella durata di 30 secondi fra l'andare in posizione e la continuazione del processo di mira, una volta partito il colpo.

L'osservazione inizia al momento del colpo. Una volta partito il colpo si dovrebbe in ogni caso tenere l'arma in posizione per un momento. Questo „secondo di ripensamento“ è immensamente importante. In questo momento la tenuta e lo stato di regolazione rimangono invariati. L'immagine della mira viene ancora una volta controllata. La respirazione rimane ferma, la frequenza del polso si trova ad un livello basso (60 - 70 battiti al minuto/bpm).

Con la messa in posizione del fucile l'attività del polso aumenta a 100 - 120 bpm, in quanto il procedimento di sollevamento consuma forza ed il movimento della parte superiore del corpo stimola il cuore. Un respiro completo e due fino a tre meno profondi accompagnano questo processo.

Segue l'esatta messa in direzione del fucile sul bersaglio, operazione che è collegata con attività minori delle braccia, delle mani e del capo. Durante questo periodo si respira piuttosto in modo piano, la frequenza del polso scende a 100-80 bpm.

Con l'abbassamento della testa verso il dispositivo di mira viene introdotta la fase dell'esecuzione del colpo. Ora tutta la concentrazione, l'attenzione è rivolta all'immagine da colpire e all'esatto azionamento del dispositivo di scatto. I polmoni si trovano nello stato che segue l'espiazione e sono tranquilli, cosicché a partire da questo momento sono a disposizione unicamente le riserve di ossigeno che si trovano nel sangue e nelle cellule. Sono sufficienti sotto stress ridotto per 8-12 secondi, in stato di agitazione o con temperature alte soltanto per 6-10 secondi. Il polso continua a cadere, e questo con ogni battito, poiché i polmoni riposano ed i movimenti sono vicini allo zero. In tal modo le fasi di riposo del cuore tra i battiti si allungano e le stesse devono essere sfruttate dal tiratore, per potere liberare un colpo sicuro. Le parti evidenziate in verde mostrano come queste fasi si allungano da battito in battito, salgono circa da 4 a 8 decimi di secondo. Tuttavia questo aumento ad un certo punto cambia rotta. Non appena l'organismo viene a trovarsi in un manco di ossigeno, la frequenza del polso sale e la muscolatura della respirazione finisce sotto tensione. Secondo l'esperienza la fase favorevole si situa attorno agli 8 secondi con variazioni di 2 secondi a seconda del grado di agitazione e delle condizioni individuali.

E' a questo punto che avviene la regolazione

Questo esempio pone la problematica della regolazione in un'altra luce. Non il carattere o altre qualità innate determinano la capacità di prestazione. Nemmeno il rilassamento o la preparazione prima di una gara rappresentano la grandezza d'influsso decisiva. Determinanti sono la situazione della respirazione e della pulsazione al momento della partenza del colpo e questo per ognuno dei 50-150 colpi di un programma.

La regolazione avviene dunque in misura determinante a questo punto. E' richiesta una conduzione regolare ed esatta dell'attività cardiaca nel senso di una corretta esecuzione tecnica. La si raggiunge in prima linea attraverso la giusta respirazione, che a sua volta determina il battito cardiaco.

Leggende immagini:

Polso tranquillo di 60 battiti al minuto

Il polso batte sempre un po' irregolarmente

Qui la frequenza e la forza si abbassa di battito in battito

Colpo – restare in posizione – riporre – caricare - concentrazione

Caricare – prendere la posizione – mirare – partenza del colpo

La parte superiore del braccio si trova all'altezza della gabbia toracica e trasmette il battito del polso all'arma.