

La psiche del colpo (10)

Il colpo di pistola un'opera d'arte di coordinazione

Le esigenze poste alla muscolatura del braccio che sostiene la pistola rappresentano un onere unico nel mondo dello sport. La tiratrice o il tiratore si trova posto davanti ad un compito di coordinazione molto complesso. Di principio infatti il braccio e la testa necessitano di parecchie migliaia di ore di allenamento, per poter arrivare a padroneggiare questo compito.

Testo ed illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

Il lavoro dei muscoli del tiratore alla pistola è così ingarbugliato, che vogliamo continuare a seguirne la traccia. Qui ci basta il braccio destro per capire l'intera dimensione delle sollecitazioni di un gruppo di muscoli in allenamento ed in gara. Per non perdere la visione d'insieme ricordiamo ancora una volta le funzioni, che devono essere adempiute, per piazzare un colpo sicuro.

- *Tenere nella posizione orizzontale la pistola con il braccio teso per una durata di 6-12 secondi.* Ciò richiede resistenza della forza della forma generale. Oltre a ciò una condizione speciale, che si raggiunge unicamente con l'allenamento della tenuta dell'attrezzo sportivo in posizione. Addirittura un sollevatore di pesi non potrà tenere, senza un allenamento specifico della forza, per un periodo prolungato la pistola in posizione, perché gli mancano, malgrado la sua potente forza del braccio, i muscoli speciali per la stabilizzazione del braccio.
- *Impugnare la pistola in modo uniforme con la mano.* A prima vista si tratta di un compito facile, ma la difficoltà affiora soltanto al momento dell'esecuzione. Dal punto di vista della tecnica del tiro si tratta di afferrare ogni volta in modo del tutto identico e di esercitare una pressione costante. Anche ciò richiede di nuovo una resistenza della forza speciale, in quanto i muscoli con il braccio teso... „patiscono la fame“.
- *Tenere la pistola tranquilla, ferma.* Il fatto di fissarla soltanto semplicemente nell'orizzontale non basterebbe al raggiungimento dell'obiettivo del colpo esatto. La pistola deve essere tenuta ferma, quindi con movimenti il più ridotti possibile nella zona di mira.
- *Indirizzare la pistola verso il centro.* L'esigenza successiva per un colpo esatto è l'allineamento in direzione del centro. Soltanto se la pistola, al momento della partenza del colpo, indica il centro, il colpito si troverà poi là.
- *Azionare il grilletto liberi da reazioni.* Per la pistola ad aria compressa la resistenza minima dello scatto comporta 500 grammi. L'indice deve quindi superare questo valore per sganciare il colpo. Durante questa operazione non devono presentarsi impulsi di disturbo, i quali inevitabilmente sposterebbero il punto d'impatto in disparte. Questa esigenza nella pratica si dimostra estremamente problematica, in quanto il muscolo del dito che aziona il grilletto deve essere attivato separatamente rispetto a quelli dell'apparato di tenuta. Presso il principiante si presentano reazioni indesiderate; con la pressione cosciente sullo scatto la forza del braccio fa un guizzo deviando così la pistola. Va aggiunto che lo sgancio del colpo non deve avvenire in un qualsiasi momento, ma quando, il mirino si trova esattamente nel centro o vi si sta dirigendo. E` quindi richiesto un "timing" esatto, in sincronia con la percezione.

E ora per favore sotto pressione

Già di per sé le 5 esigenze sopra esposte sono toste. Ma veramente critica la situazione lo diventa quando ai problemi abituali si aggiunge il fattore stress. Lo stesso modifica la tensione di base dei muscoli e disturba la concentrazione e la percezione. La muscolatura reagisce in modo diverso del solito, in particolare il dito che aziona il grilletto tende a mosse errate. Con simili prospettive capitano poi addirittura in finali olimpiche a volte errori grossolani.

Effettivamente le esigenze poste alla muscolatura del braccio che sostiene la pistola rappresentano nel mondo dello sport un onere veramente unico. Il tiro con la pistola libera non è a caso una delle discipline olimpiche più antiche, ma lo si potrebbe definire come il compito, come l'impegno di coordinazione per eccellenza.

Qui sono già state conseguite medaglie d'oro da parte di uomini in età tra i sessanta ed i settanta. Il più giovane vincitore olimpico contava appena 16 primavere. Di principio il braccio e la testa necessitano di molte migliaia di ore di allenamento, per venire a capo di questo compito. Di cento sportivi che accettano questa sfida, 99 falliscono già al momento dell'acquisizione delle capacità di base. Diventa ancora più stretto il cerchio dei prescelti, quando le arti assimilate devono essere verificate nel match. A questo punto ai vertici stessi vanno perse il 50% delle prestazioni che si ottengono in allenamento, spesso con pochi colpi. Tanto di cappello davanti a quei tiratori alla pistola, che riescono a confermare in gara la propria media.

I confini dell'efficienza

Nonostante il nostro illimitato riconoscimento del colpo di pistola quale opera d'arte di coordinazione, in ultima analisi non è infine altro che un "lavoro di muscoli". In fondo così banale come un passo della nostra gamba, esso da solo, grazie alla sua complessità, giunge al limite dell'efficienza umana.

A giustificazione di una simile affermazione dobbiamo immaginarci una singola cellula nel braccio del tiratore alla pistola, in un qualsiasi posto là, dove si incontrano il sostenere, il mettere in direzione e lo sgancio del colpo. I segnali che provengono dai vari ambiti funzionali già in condizioni di allenamento creano un discreto stato di confusione. Arrivano contemporaneamente molti ordini in parte contraddittori, i quali causano una sovrapposizione di potenziali d'agitazione che infine portano alle oscillazioni.

In gara questa situazione si acutizza. Poiché la tensione di base è più alta e le oscillazioni aumentano, esse richiedono un numero maggiore di correzioni e forzatamente viene eseguito in maniera più forte pure l'impulso dello scatto. Un punto ulteriore che richiede maggiore concentrazione; il rischio di decisioni sbagliate aumenta.

Radiotelegrafista sovraccarico d'informazioni

Possiamo immaginarci i nostri muscoli come un radiotelegrafista, il quale in allenamento ascolta contemporaneamente sei diversi trasmettitori e che deve agire sulla base di questo carico di informazioni. In gara il volume della voce e la velocità della parlata dell'informatore aumentano rendendo quindi ancora più difficile l'azione in questo stato di aumentata agitazione. Decisioni errate sono praticamente inevitabili.

Risolvere una situazione tanto intricata è quasi impossibile, però sicuramente la si può attenuare. Il braccio diventa più fermo se tu riduci il tono base attraverso una crescita della condizione speciale. Anche il sostenere esige di conseguenza meno forza. Una conduzione più precisa dell'arma in direzione dell'obiettivo fa risparmiare correzioni, il lavoro minuzioso sul grilletto placa gli impulsi proprio lì. I tiratori di punta riescono a tenere la loro pistola e a far partire il colpo nell'anello del nove ottenendo così risultati di 98 punti in una serie di dieci colpi.

Continuamente rilassarsi

In gara rimani all'altezza della situazione, solo se riconduci sempre di nuovo il tono base aumentato ad una misura normale attraverso la giusta respirazione ed il rilassamento dei muscoli. Ciò richiede una concentrazione supplementare, ma è inevitabile. In ultima analisi lo sportivo dipende dalle prestazioni della sua muscolatura. Lo sprinter dalla loro forza celere, il tiratore dalla sua capacità di saperla sempre di nuovo rilassare, affinché possa rimanere forte e agire in modo preciso.

La regolazione mirata delle tensioni muscolari è perciò una capacità centrale del tiratore e di tutti coloro che vogliono colpire qualcosa. Deve continuamente venir rinfrescata nell'allenamento di base e mantenuta nella forma top nell'ambito dell'esercizio tecnico. E' però determinante saperla regolare durante la competizione.

Descrizione delle immagini:

Fattore di disturbo nel sostenere

Fattore di disturbo al momento della partenza del colpo

Muscolatura per sostenere

Muscolatura per sganciare il colpo

In allenamento

Tono base

Tono della tenuta

Tono della correzione

Tono prioritario

Impulso di sgancio

In gara