

La psiche del colpo (7)

Chi respira correttamente, spara meglio

Troppo spesso durante il tiro non si presta la necessaria attenzione alla respirazione - d'altronde non è appariscente. Ma proprio la respirazione gioca un ruolo importante ed esercita un grande influsso sulla sicurezza nel colpire. Soprattutto l'ultimo respiro prima della partenza del colpo è determinante.

Testo ed immagini: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

Quando si osservano i tiratori perfetti in azione, lo sguardo cade nell'ordine sul loro risultato, il loro atteggiamento, il loro equipaggiamento ed il loro comportamento. Da ultimo, se poi ciò effettivamente avviene, si presta attenzione alla loro respirazione. Soprattutto si sospettano difficilmente delle particolarità tecniche dietro alla loro aerazione (ventilazione). Nemmeno il tiratore stesso è consapevole dell'impronta particolare della sua ventilazione in allenamento e durante il match.

Esperimento: chiudi brevemente gli occhi e renditi con il pensiero nella preparazione ed esecuzione di un colpo o di una battuta. Sforzati ad immaginare la successione dei movimenti in tempo reale e prova a respirare esattamente come in occasione dell'azione concreta. Concediti alcuni tentativi. Capirai presto se funziona. Mettiti in seguito nella posizione di tiro o di battuta ed esegui il procedimento "a secco", cioè senza arma o senza mazza. La conduzione della respirazione ora ti riesce più vicina alla realtà ?

Respirare come un robot

La respirazione dello sportivo – come si è potuto vedere- è strettamente connessa con la sua azione. E' praticamente impossibile apprestarsi al lancio, senza inspirare profondamente e in modo sincronizzato che accompagna lo slancio di ritorno del braccio. Chi pratica intensivamente una disciplina, respira durante l'azione quasi con la precisione di un robot. Il tiratore con l'arco inspirerà esattamente per la stessa durata che gli necessita per tendere la corda e al momento dell'"ancoraggio" avrà immagazzinato pressappoco la stessa quantità d'aria come durante il colpo precedente. Ciò è praticamente inevitabile per gli stessi motivi tecnici, poiché il riempimento della gabbia toracica determina la stabilità del corpo e l'allineamento dell'arco.

Troviamo dunque la respirazione collegata ai processi e alle necessità tecniche ed in più stabilizzata attraverso le migliaia di ripetizioni. Rimane spazio per la regolazione psico-fisica ? Gli sportivi in azione sono in grado di procurarsi con la respirazione tranquillità ed energia ?

L'ultimo respiro

Certo che lo possono fare ed in modo determinato. Nessuna regolazione è più vicina all'azione e perciò tanto efficace quanto l'ultimo respiro! Ciò vale alla lettera per il tiro alla pistola. Qui nelle discipline di precisione l'arma viene sollevata con un'inspirazione dapprima sopra l'altezza del bersaglio. Poi si va nella zona di mira con un'espiazione. Già delle piccole imperfezioni in fase di presa dell'aria portano in bilico il rapporto di questa dinamica. Se l'espiazione avviene troppo

lentamente il dispositivo di mira viene a trovarsi sotto l'obiettivo. Un gesto sbagliato che porterebbe un tiratore esperto ad interrompere questo procedimento e a ricominciare da capo.

Sempre più problematica diventa la faccenda quando la respirazione, a causa di un' aumentata agitazione, si fa affannosa o a singhiozzi. Ciò si riflette immediatamente sui movimenti del braccio e di conseguenza della pistola. Il dispositivo di mira non raggiunge il centro secondo la corsa normale, abituale, le oscillazioni aumentano. Così la partenza del colpo è in pericolo e subentra la fatalità... Una storia con la quale sono confrontate d'altronde in modo analogo tutte le altre discipline e gli altri tipi di sport statici. Il golfista che ha ventilato in modo errato durante la presa di slancio deve essere pronto ad eventuali sorprese al momento del lancio stesso.

In caso di problemi: interrompere !

Il modo più semplice per ovviare a questo circolo vizioso è quello di reagire con un'immediata interruzione all'introduzione errata. L'arma, rispettivamente la mazza vanno riposti. Dapprima dovrai brevemente rilassarti e raccoglierti. In seguito si tratta di riconcentrarsi sullo svolgimento concreto del movimento (respirazione). Lo esegui una volta "a secco" per riprendere il ritmo corretto. Con la conduzione della respirazione ricostruita in tal modo il prossimo colpo dovrebbe di nuovo entrare nel giusto ritmo.

Procedimenti corretti ti riescono unicamente quando la relativa respirazione avviene in modo corretto, senza frizioni. Una respirazione errata durante la preparazione mette in pericolo il colpo e alla stessa si deve rispondere con un'interruzione immediata dell'azione. Attraverso il rilassamento e l'esercizio a "secco" lo svolgimento desiderato viene ristabilito e sincronizzato.

Avvertimento: Molti sportivi portano a termine in allenamento ed in gare meno importanti dei procedimenti della partenza del colpo iniziati in modo errato. Ciò porta una certa emozione, sale la gioia per avere colpito ciononostante. Purtroppo il quoziente dei buoni colpiti con simili colpi a rischio diminuisce chiaramente in condizioni più dure. Chi intraprende simili scappatelle in una gara importante molto spesso cade dalle nuvole. Quindi già in allenamento devi preoccuparti di usare un'igiene degli errori incondizionata: ciò che prende un cattivo avvio deve immediatamente essere interrotto. Questo riflesso deve essere stabilizzato già durante l'esercizio, se vogliamo che avvenga senza dover pensarci su nel momento serio.

Respirazione preparatoria

Prima che parta il vero e proprio colpo o la battuta, si effettuano gli ultimi respiri della fase preparatoria. Questi possono essere modulati secondo le regole citate in precedenza. Dunque essere più profondi o piatti, condurre via torace o ventre e attraverso la bocca o il naso. Queste variazioni ti stanno a disposizione per trasportarti nello stato ideale prima di intraprendere il prossimo svolgimento. Si arriva fino a 100 piccole partenze per ogni competizione. Ogni singola partenza richiede la massima attenzione.

Nella pratica può capitare a volte di arrivare ad una calma, tipica per il primo o l'ultimo colpo/battuta. La profondità del respiro viene già contenuta, limitata all'inizio dell'azione.

Bisogna scegliere la via contraria per provocare la concentrazione e la prontezza di reazione. Qui si deve andare a prendere l'aria più profonda per stimolare il cuore e per aumentare la concentrazione di ossigeno. Lo stesso metodo è efficace quindi nelle due direzioni.

Per i più esperti ciò avviene involontariamente. La respirazione regola l'agitazione in modo quasi di riflesso, senza che l'atleta se ne renda conto. Ci sono molte altre cose da fare che richiedono la sua piena concentrazione....