

La psiche del colpo (11)

La partenza del colpo richiede una sensibilità massima

La banale pressione sulla linguetta dello scatto di un fucile o di una pistola è un gioco da ragazzi, ciononostante è comunque la rotella più sensibile nello svolgimento globale. Sono in gioco unicamente due unità motorie, malgrado ciò possono facilmente andare in tilt.

Testo ed illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

Quando gli psicologi sportivi parlano dei muscoli, lo sportivo illuminato si aspetta il prossimo trattamento della “distensione progressiva”. Non abbiate paura: ci arriveremo. Ma dapprima devono essere capite nella loro piena meraviglia e nel loro pieno significato le fibre trainanti. Infatti molti problemi, i quali vengono con leggerezza assegnati alla psiche, si rilevano dopo attenta osservazione quali semplici mancanze di conduzione. Per dirla in parole ancora più chiare: lo sportivo non ha allenato in modo giusto o sufficientemente sovente questo elemento di movimento, in modo che lo stesso non viene eseguito in modo regolare. Le irregolarità che ne scaturiscono durante l'esecuzione vengono in seguito addossate ai nervi. Ciò corrisponde poi nella fase di inversione, quando cioè i movimenti eseguiti malamente cominciano a strapazzare i nervi del concorrente.....

Stecche disastrose

Quale oggetto d'osservazione scegliamo il procedimento della partenza del colpo del tiratore con il fucile, sulla base del quale è possibile dimostrare in modo ben visibile lo svolgimento di una singola azione muscolare. Questa banale pressione sul grilletto è un gioco da ragazzi, eppure si tratta della rotella più sensibile nel meccanismo dello svolgimento globale. Qui succedono delle stecche disastrose, che sono riconducibili a cause molto diversificate. Sono in gioco unicamente due unità motorie, ciononostante possono facilmente andare in tilt.

Per capire le relazioni, semplifichiamo la forma biochimica complicata della nostra mano. L'effettivo muscolo che attiva la partenza del colpo nell'avambraccio agisce attraverso un tendine e tre articolazioni sulla punta del dito. Non appena si accorcia, la prima falange dell'indice si muove in direzione della freccia. L'antagonista tende l'indice, riprende cioè la pressione sul grilletto.

Una minima spinta

A dipendenza dell'azione di questi due muscoli, sul grilletto regna sempre una certa pressione. La si potrebbe rilevare con uno strumento di misura e rappresentare graficamente, così come stilizzato sull'immagine. Il sistema nervoso si informa sulla pressione esistente con l'aiuto del senso del tatto. Delle estremità nervose oltremodo fini, presenti in sensibilità e densità particolari nella punta del dito, trasmettono al calcolatore centrale in permanenza la forza di contatto del momento. Così la pressione può venir aumentata, ridotta o mantenuta costante a seconda dell'esigenza.

Secondo le nostre misurazioni un buon tiratore è in grado, di precaricare fino al 95% la resistenza dello scatto. Se il suo scatto è regolato a 100 grammi, il suo dito dovrebbe dunque sviluppare un

ulteriore quantità minima di 5 grammi, per liberare il colpo. Un vantaggio per la precisione della partenza del colpo, in quanto un impulso dolce significa per l'ulteriore processo un disturbo minimo.

Allenamento, allenamento....

Per poter lavorare così finemente sul grilletto, è indispensabile la capacità, di saper regolare in modo estremamente sensibile la pressione della punta del dito. I tiratori eccellenti dispongono qui di possibilità, che si distanziano ampiamente da quelle della massa. In effetti la misurazione della precisione del lavoro sullo scatto permette ampie e pertinenti previsioni sulla susseguente efficienza. In altre parole: Quanto più precisa sarà l'azione dell'indice sul punto d'arresto, tanto più alto sarà il risultato. Un dito sensibile sullo scatto non è innato ma viene portato ad un determinato livello unicamente attraverso sforzi di allenamento. Sul piano delle fibre muscolari coinvolte non si tratta di fare altro che saper guidare in giusta misura la diminuzione della pressione che si intende avere.

Questa capacità la si acquisisce unicamente attraverso un allenamento speciale. Esperienze precedenti possono a dire il vero accelerare il tempo d'apprendimento: è chiaro che un suonatore di pianoforte può arrivare almeno inizialmente più in fretta a risultati accettabili rispetto ad un maniscalco. Già a partire da distanze di allenamento medie questi vantaggi si relativizzano. In definitiva il potenziale dovrebbe essere più o meno uguale per tutti, in modo che a decidere sull'effettiva efficienza sarà in definitiva unicamente l'impegno profuso nell'allenamento.

L'influsso dello stress

Chi dunque lavora il più spesso possibile sullo scatto (frequenza dell'allenamento) cercando di concentrarsi sulla precisione delle sue azioni (qualità dell'allenamento) sarà in grado di dosare in modo più preciso la pressione sullo scatto. Visto biologicamente questo aumento della sensibilità va parallelo con variazioni delle vie nervose. Il numero delle condutture aumenta, nello stesso tempo vengono accelerate le vie di distribuzione, isolando così meglio le fibre. Mentre simili processi sono di interesse piuttosto scientifico, lo sportivo li avvertirà come un aumento tangibile della propria sensibilità. Sarà ancora più contento quando il dito farà esattamente quello che deve fare !

Possiamo immaginarci lo stress della gara come una frequenza di disturbo, che ti costa 10, 30 o in casi estremi fino all'80% della tua sensibilità. Questa perdita viene compensata nella misura in cui tu aumenti la tua abilità. Chi sa lavorare doppiamente in modo fine, può rinunciare comodamente alla metà della sua sensibilità. Se poi riesci ad eliminare del tutto la tua agitazione avrai a disposizione ulteriori riserve.

Importante qualità dell'allenamento

Ciò che è stato detto per la partenza del colpo, lo si può trasferire senza problema su tutte le altre azioni muscolari che richiedono una fine sensibilità nello sport. La mazza da golf, la freccetta o la palla da „bowling“ (birilli) devono essere azionate, accelerate in gara con la massima precisione. La sicurezza nel colpire dipende dalla precisione di questo tempismo. Un aumento delle capacità senso - motorie lo si otterrà in primo luogo attraverso l'allenamento specifico proprio di questi movimenti.

Se molti sportivi, malgrado un intenso e frequente allenamento, non sono in grado di azionare in modo preciso il grilletto o la mazza da golf, allora la ragione va cercata per lo più nella qualità dell'allenamento. Chi lavora in modo sbagliato o non pulito durante l'esercizio, programma gli errori della sua gara. Ciò che in allenamento può ancora passare discretamente, si scompone poi in fretta nelle sue componenti al momento della verità.

Due categorie

Quale allenatore e coach suddivido i tiratori con problemi nella partenza del colpo in due categorie: il primo gruppo aziona il grilletto in modo errato già in allenamento e quindi incontrerà perciò anche nel caso serio molti guai. Qui la soluzione si trova nell'elaborazione di una tecnica pulita, che va curata con assoluta meticolosità durante l'allenamento. Il secondo gruppo padroneggia la partenza del colpo durante l'esercizio ma perde poi per diversi motivi l'orientamento in gara. Affiorano tipicamente vecchi errori, che sono stati "programmati" anni fa. Qui tutto dipende dalla coerenza dell'atleta. Nella preparazione (colpi di prova, presa dell'angolazione ecc.) deve essere concentrato al massimo sulla stabilizzazione dei processi corretti. Durante il programma dovrà poi combattere subito ed in modo deciso debolezze, difficoltà che si affacciano.

Chi attribuisce errori tecnici alla febbre della ribalta, perde l'occasione di saperla padroneggiare sul palcoscenico. Ho osservato sportivi nella finale olimpica, i quali prima dell'ultimo colpo erano strappati qua e là tra un arresto cardiaco e attacchi di panico e che malgrado ciò sono riusciti ancora una volta a liberare in modo pulito il colpo, facendo propria in questo modo la medaglia. Questa, cari lettori, è la realtà !

Leggende immagini:

Percezione tattile

Punto di sgancio

Cinematica sensoriale: confronta e guida la pressione e lo sviluppo della forza

L'antagonista rimane disteso, rilassato !

Il protagonista

Principiante

Progredito

Esperto

Efficienza stilizzata sullo scatto secondo la classi di prestazione: Con un allenamento aumentato, la progressione della pressione si fa più regolare, la precorsa può essere avvicinata maggiormente al punto critico.