

ASPETTI TECNICI E MENTALI DELLO SCATTO

Affrontare questo argomento sul primo numero forse può sollevare qualche perplessità; se si dovesse scrivere un trattato tecnico sul tiro ci sarebbero sicuramente argomenti di “base” ai quali si dovrebbe dare la precedenza. Ma poiché questo non è un manuale di tecnica, ho pensato di affrontare questo aspetto della preparazione che non conosceremo mai del tutto e che deve essere costantemente allenato attraverso il corpo e la mente.

In maniera molto semplicistica, possiamo affermare che una volta raggiunta una preparazione soddisfacente per gli aspetti fondamentali del tiro, questa può essere mantenuta nel tempo con un minimo allenamento. Lo scatto invece dovrà essere costantemente allenato e migliorato, poiché è la parte più soggetta ad essere influenzata dallo stato psicofisico del momento.

Vediamo di analizzare quali componenti dobbiamo tenere sotto controllo e quali elementi entrano in gioco.

Siamo al momento dello scatto:

1. l'allineamento degli organi di mira
2. il mantenimento delle mire all'interno della zona di puntamento.
3. la pressione sull'impugnatura deve essere adeguata nei punti interessati
4. la pressione del dito sul grilletto deve essere uniforme su tutta la superficie a contatto
5. la pressione del dito sul grilletto deve essere progressiva, lasciando che l'azione si completi al momento giusto
6. una postura corretta ci permetterà di essere allineati sul punto di mira senza fatica, però dovremo tener conto dei segnali d'allarme che possono arrivare da eventuali tensioni muscolari, che provocano oscillazioni anomale ed incontrollate all'arma; se questi segnali sono percepiti dovremo essere pronti ad interrompere l'azione di scatto.
7. il “*focus*” attento deve essere adeguato al tipo di specialità che stiamo praticando, ma al momento dello scatto dovrà per forza essere ristretto (rivolto a pochi particolari e circoscritto) e verso l'esterno, lasciando che quello che abbiamo appreso abbia la possibilità di agire.
8. controllo dei pensieri spontanei, che non distolgano l'attenzione dall'azione di scatto.
9. controllo del nostro stato emotivo; non dobbiamo essere influenzati da quello che abbiamo fatto (passato), né dal risultato che vogliamo ottenere (futuro), ma dobbiamo occuparci solo di quello che stiamo facendo ORA.

10. Decimo punto (il più importante): riuscire in pochi secondi a controllare e coordinare tutti i nove punti precedenti e far partire il colpo. Scattare bene non ci garantirà assolutamente di colpire il centro del bersaglio se non ci sarà coordinazione con tutti gli altri elementi: mire allineate, zona di puntamento, oscillazioni ridotte al minimo, ecc. Solo se il colpo parte in quel momento ci potranno essere maggiori probabilità di colpire il centro.

E' evidente (anche se ho complicato le cose) la complessità degli elementi che entrano in gioco durante lo scatto. E' anche vero che se dovessimo coordinare volontariamente uno per uno tutti i punti sopra descritti, non riusciremmo a tirare neanche un colpo. Il cervello non ha la capacità di concentrarsi per più di un elemento per volta; tuttalpiù potrà, in maniera molto rapida, passare da un elemento ad un altro.

Quindi occorre, dove è possibile, memorizzare e rendere automatiche quelle azioni che non necessitano di un controllo costante ed attivo.

Anche queste ultime andranno comunque tenute sotto controllo, perché punto di mira e allineamento degli organi di mira formano con il bersaglio un'immagine variabile e in continuo mutamento, a causa della naturale oscillazione del braccio. Quando questa immagine viene valutata come ideale, il colpo deve partire.

Come si vede, cominciando a parlare di scatto si deve necessariamente parlare anche di tutto il resto, in una sorta di percorso al contrario.

Ma cominciamo ad entrare nel dettaglio, con un'analisi di tutti gli elementi tecnici coinvolti. Con l'ottimizzazione delle parti che andremo a descrivervi, potremo migliorare le condizioni di scatto affidandoci solo alla nostra preparazione tecnica e mentale.

Non saranno date regole, ma piuttosto descritti gli effetti e le differenze tra una scelta ed un'altra.

Posizione del dito sul grilletto

Deve essere facilmente raggiungibile, senza che il dito indice sia allungato troppo in avanti o flessa troppo indietro. Il dito dovrà assumere una posizione naturale, in modo tale che la linea della prima falange sia all'incirca perpendicolare all'asse della canna; questo permetterà di avere un appoggio uniforme su tutta la superficie a contatto con il grilletto.

Se invece il dito è posizionato troppo in avanti o troppo indietro, l'appoggio non sarà uniforme e di conseguenza neanche la pressione sul grilletto.

Altra considerazione da farsi è con quale parte del dito conviene fare pressione: la punta, il centro o addirittura vicino all'articolazione della prima falange.

Occorre tener presente che più l'appoggio è vicino alla punta del dito e maggiore sarà la sensazione di peso dello scatto. Invece se l'appoggio sul grilletto è molto vicino all'articolazione della prima falange, lo scatto ci sembrerà più leggero.

Pertanto la scelta dovrà essere fatta anche in considerazione del peso dello scatto.

Un altro punto su cui porre attenzione è la possibilità di ruotare il grilletto sul suo asse. Se è girato verso destra o sinistra, la pressione effettuata sul grilletto sarà laterale, e questo favorirà il disallineamento degli organi di mira.

Purtroppo in caso di dimensioni particolari della mano o a causa di caratteristiche dell'arma, si potrebbe essere costretti ad effettuare simili regolazioni.

Dimensioni del grilletto

La scelta di questo parametro è piuttosto soggettiva.

Anche la larghezza del piano di appoggio influisce sulla sensazione di peso: più è largo e maggiore è la sensazione che lo scatto sia più leggero, in quanto pressione effettuata con il polpastrello viene distribuita su una superficie più ampia. Quindi sta al tiratore rendersi conto di quale sia per lui la soluzione più congeniale, con test da effettuarsi soprattutto in gara e per tutto il tempo necessario per le verifiche del caso.

Peso dello scatto e ripartizione tra precorsa e sgancio

Questa regolazione è ovviamente riservata a quelle specialità in cui lo scatto è formato da una precorsa (primo tempo) che scarica parzialmente il peso totale dello scatto, e dallo scatto vero e proprio (secondo tempo).

La suddivisione del peso tra primo e secondo tempo è da sempre oggetto di discussione, senza che sia stata raggiunta una regola definitiva.

Questo perché ognuno di noi è diverso, con idee e pensieri (su ciò che è giusto e sbagliato) diversi. Molto spesso sono le convinzioni personali che dettano legge, superando a volte anche la soluzione più redditizia.

Prendiamo ad esempio uno scatto di 500 gr. e vediamo di fare alcuni esempi pratici. L'ideale sarebbe di regolare al minimo il peso sul secondo tempo per poter scattare senza nessuna fatica, in modo tale che sia sufficiente una leggera pressione per far partire il colpo.

Qualcuno ha mai provato a farlo? Ma soprattutto lo ha provato in gara e magari in una gara importante? L'effetto potrebbe essere devastante.

In condizioni particolarmente stressanti, il dito dello scatto può avere una flessibilità molto vicina allo zero, arrivando ad un grado di durezza pressoché *uguale alla radica di noce* e questo

indipendentemente dal peso dello scatto. Nel passato ho sentito tiratori di pistola libera lamentarsi perché non riuscivano a tirare uno scatto di pochi grammi (la forza della mente!).

Con uno scatto così regolato la prima conseguenza è di non riuscire più a sentire la differenza tra primo e secondo tempo, con la conseguenza di far partire colpi accidentali nel momento sbagliato. Anche nel caso opposto, con tutto il peso sul secondo tempo si può “strappare” con facilità.

Per mediare tra queste due soluzioni e ottenere uno scatto che limiti al minimo il rischio di “strappare”, alcuni hanno provato a regolare lo scatto in modo tale da avere un pattinamento sui piani di scatto (detto roll-over), senza 1° tempo. L’effetto di questa scappatoia è di breve durata; il cervello in poco tempo riuscirà a capire e a prevedere il punto esatto in cui lo sgancio avverrà, ritornando quindi ad avere le stesse problematiche di uno scatto tradizionale.

Non è una tecnica da scartare a priori, e può essere interessante fare una prova; alcuni la utilizzano con successo.

Con queste considerazioni possiamo considerare “ideale” un bilanciamento che ha il 35/40% di peso sul 1° tempo ed il 65/60% sul 2° tempo. Su questa base si può lavorare, evitando però di illudersi di trovare scappatoie o artifici per arrivare ad uno “scatto che si tiri da solo”.

Negli scatti come la Pistola Libera, che hanno un tempo solo, il problema del bilanciamento non si presenta, però occorre capire qual sia la miglior soluzione tecnica da un punto di vista peso/rendimento. Anche in questo campo ci sono state evoluzioni, passando da scatti di pochi grammi a pesi di 50 – 100 gr. e più. L’aumento di peso comporta non solo una maggior sicurezza sull’appoggio, ma anche un maggior controllo sulla pressione dello scatto. Una considerazione finale su questo argomento va fatta, e riguarda la regolazione del peso totale dello scatto, in conformità con le norme del regolamento. Spesso viene fatta una regolazione al limite, e questa può essere compromessa da vari fattori, quali: temperatura, capacità e strumentazione di chi controlla, oppure fattori legati alla meccanica della pistola. Quindi sentirsi dire 15 minuti prima della gara che lo scatto non è idoneo e non passa il controllo, potrebbe creare non poche noie, e tutto questo magari per non aver aumentato il peso totale dello scatto di 30 o 40 grammi. Per questo motivo avere uno scatto un po’ più pesante del limite dà la certezza che il non ci saranno contestazioni al momento del controllo, e non influirà assolutamente nel rendimento della gara.

Pressione del dito sullo scatto

Ci sono state evoluzioni sul modo di fare pressione sul grilletto, naturalmente in funzione del peso dello scatto stesso. Anni fa, quando nella Pistola Libera veniva adottato un scatto molto leggero, una delle tecniche era quella di effettuare una serie di pressioni leggere fino a che il colpo non partiva. Ancora oggi viene adottata questa tecnica su scatti leggeri, anche se la più utilizzata e consigliata è quella di effettuare una pressione costante e progressiva, fino ad arrestarsi a pochi grammi dalla partenza del colpo, in attesa del momento migliore per la pressione finale. Per la complessità del movimento “fine” che dobbiamo andare a fare, spesso la pressione risulterà tutt’altro che progressiva e costante, ma simile al *singhiozzo di un neonato*, a causa delle condizioni di stress o anche per mancanza delle abilità necessarie.

Come si vede è una parte del tiro molto complessa, ricca di sfumature e di interpretazioni, che possono generare convinzioni personali anche diversissime tra loro.

Il metodo di lavoro, per chi deve trovare la sua strada o per chi deve migliorare, dovrà essere sempre critico, anche nei confronti del “segreto del successo” appreso dal Campione del momento. Anche questo “segreto” dovrà essere testato come tutte le novità introdotte nel programma di allenamento, le quali dovranno essere provate per il tempo sufficiente per comprenderle, apprenderle ed assimilarle, per poi verificarle in gara più di una volta.

Quando avremo acquisito una tecnica convincente e personale, ci troveremo comunque a dover combattere contro le emozioni che influenzeranno enormemente la qualità del nostro gesto tecnico.

Quindi possiamo affermare che la maggior parte degli errori di scatto fatti da un tiratore esperto, sono di carattere emotivo, spesso legati all’incertezza, alla “paura di sbagliare”, tutti pensieri estremamente nocivi se elaborati nel momento in cui la pressione del dito sullo scatto è al limite dello sgancio.

Si è detto molto sulle tecniche di preparazione mentale da adottare in gara e ancora molto c’è da dire, ma tutti sono d’accordo nell’affermare che questo è un punto essenziale per poter affrontare la gara con delle strategie adeguate.

Queste tecniche ci permetteranno di ottenere risultati all’altezza delle nostre capacità se non addirittura darci la possibilità di superare i nostri limiti.

La visualizzazione è una delle tecniche efficaci per combattere situazioni di stress, preparazione agonistica e consolidamento del gesto sportivo.

Vi riporto un esempio di questa tecnica, e nel caso specifico riguarda l’impiego d’immagini per migliorare lo scatto.

E' un esercizio piuttosto semplice, uno dei tanti, preso da un'idea suggerita da un passo tratto da un famoso libro, un caposaldo nel suo genere: "Lo Zen ed il tiro con l'arco".

Il concetto espresso in questo paragrafo può rappresentare per molti "lo scatto ideale", una meta a cui puntare:

.....

“ Questa sensazione la prova solo perché non è veramente distaccato da se. Eppure è tutto così semplice. Una comune foglia di bambù può insegnarle di che si tratta. Sotto il peso della neve si piega in giù, sempre più in giù. E a un tratto il carico di neve scivola senza che la foglia si sia mossa. Resti come essa nella massima tensione, fino a che il colpo parta. E' così infatti: quando la tensione ha raggiunto il suo limite, il colpo deve partire, deve staccarsi dall'arciere come il carico di neve dalla foglia di bambù, prima ancora che egli ci pensi.”

In queste frasi c'è tutto quello che dobbiamo sapere. Se ripensiamo a tutto quello detto prima, alla complessità del movimento e a tutte le forze che entrano in gioco, sembra impossibile che tutto questo possa essere "ridotto" ad un concetto così semplice. Eppure è un punto di arrivo relativamente facile da raggiungere, ed è anche facile scattare in quel modo. Il difficile è farlo più volte consecutivamente.

Oltre al significato filosofico de "Lo zen e il tiro con l'arco", quello che ci interessa per il nostro scopo è memorizzare l'immagine dello scatto perfetto, sintetizzata simbolicamente con neve che cade dalla foglia di bambù per il troppo peso; nessun movimento, nessuna volontà manifesta: cade e basta!

Utilizziamo questo concetto per includerlo in una visualizzazione che vi porto come esempio, che dovrà sicuramente essere modificata e personalizzata, affinché l'esercizio sia veramente efficace. Cercheremo di arricchirla di particolari che coinvolgano tutti i nostri sensi.

“Sto passeggiando in un parco nel silenzio di un pomeriggio invernale. Nel bianco ovattato niente si muove, nessun alito di vento scuote l'aria silenziosa, solo la neve fresca scricchiola sotto le mie scarpe. Mi fermo per godermi questo momento di pace; respiro a pieni polmoni l'aria fresca e odorosa di neve appena caduta. Di fronte a me un abete immenso, con i rami completamente coperti di neve, si alza maestoso. La mia attenzione viene attirata da un ramo particolarmente carico di neve e penso a quanto peso riesce a sopportare prima che la neve cada. E' come se il peso di questo mio pensiero rompa questo equilibrio: la neve cade dal ramo improvvisamente e senza rumore alcuno”.

Una volta definita l'immagine da visualizzare, potremo procedere in questo modo:

1. Per questo esercizio scegliete un ambiente tranquillo e accogliente, dove siete sicuri di non venire disturbati per almeno 30 minuti. Sedete in una posizione comoda e rilassata. Prima di iniziare fate un ciclo di 4/5 respirazioni profonde per favorire uno stato di rilassamento e poi cominciate.
2. Lo scatto che dovrà essere rappresentato nella vostra immagine è senza intenzione, come la neve che cade da una foglia di bambù, nel silenzioso giorno invernale, senza che nessun alito di vento la smuova. Dovete assumere un ruolo di spettatore che ha previsto il momento preciso in cui l'evento accade.
3. visualizzate questa immagine nei minimi particolari, cogliete l'essenza del "non-movimento" e memorizzate le sensazioni. E' fondamentale che riusciate a percepire questo evento come manifestazione di un momento previsto, dove la neve caduta (scatto) è causata dal peso della neve (dito) sulla foglia di bambù (grilletto), e non dalla decisione volontaria da parte vostra (adesso sono fermo e tiro lo scatto).
4. ripetete più volte questo esercizio, lasciando che tutte le sensazioni suscitate da queste immagini entrino liberamente dentro di voi fino a diventarvi familiari.
5. quando questa immagine e le sensazioni ad essa correlate sono consolidate, associatele mentalmente al momento della partenza del colpo, e all'azione di scatto, visualizzando l'azione di scatto durante la partenza del colpo.
6. Una volta che avete preso confidenza con questo, utilizzatelo nella pratica che è quello che ci interessa. Sparate per esempio 25 colpi senza limiti di tempo. Prima di ogni puntamento riportate alla mente tutte le sensazioni memorizzate con l'esercizio sopra descritto. Fate partire i colpi solo alle condizioni sopra indicate, anche se ci volessero 100 alzate per finire tutti i 25 colpi.

SCOPO: quello che conta non è il risultato, né la rosata, e neanche la tecnica, ma riuscire a diventare consapevoli di ciò che significa scattare in certe condizioni.

Se riuscirete a sentire lo scatto "dentro di voi" il colpo partirà da solo.

All'inizio non sarà facile, ma non dovete scoraggiarvi se vi riuscirà una volta su dieci, ma se manterrete convinzione e determinazione il miglioramento che vi aspettate non tarderà ad arrivare. Riuscirete anche ad acquisire un maggior controllo dello scatto, che noterete soprattutto nelle condizioni critiche.

Scoprirete che l'americanissima "peak performance" o come dicono gli arcieri "vedere la madonna" non sarà poi una meta così irraggiungibile come potete pensare. Il superamento del vostro limite non è altro che il risultato di un buon lavoro unito a delle tecniche mentali vincenti. Tutto qui...

Daniele Puccioni