



# REAZIONI SOTTO STRESS nel TIRO OPERATIVO

## Parte 1°

**di Eros Gelfi**

Istruttore di Tiro Operativo

### Introduzione

La disamina delle reazioni emotive in condizioni critiche non è un tema nuovo ma già da tempo vengono studiate le reazioni psico-fisiche associate al senso di vulnerabilità e paura con il fine di trasferire la conoscenza acquisita al training operativo per rendere efficaci le tecniche in situazione e soprattutto con il fine di svecchiare i metodi tradizionali di insegnamento che non tengono conto di questi fattori e che quindi non preparano adeguatamente l'operatore alla situazione reale. In questa prima parte andremo ad analizzare per sommi capi quelle che sono le reazioni dell'operatore sotto stress. Nella seconda parte cercheremo di analizzare come questi studi trovino applicazione nella formazione moderna al tiro operativo.

### Lo stress in situazione critica

Il tipo di stress che andiamo ad affrontare è quello in cui la situazione improvvisa e fuori dal normale mette a repentaglio la nostra incolumità fisica: dalle lesioni gravissime sino ad arrivare al rischio della vita stessa.

In questa situazione il nostro corpo attiva tutta una serie di reazioni sul piano metabolico e comportamentale permettendoci di mettere in campo tutte le risorse necessarie per adattarsi e far fronte alla situazione critica.

In effetti si tratta di una reazione ancestrale, ereditata sin dall'era primitiva, che somma tutte le esperienze risultate utili al fine della sopravvivenza; in un certo senso si può affermare che essa faccia parte del nostro "Dna" in quanto Homo Sapiens.

## **La Sindrome Generale di Adattamento**

L'insieme delle reazioni difensive messe in atto dal nostro corpo sotto stress in situazione critica prende il nome di S.G.A. ovvero "Sindrome generale di adattamento". La stessa si divide in tre fasi distinte:

### **1° - LA FASE D'ALLARME**

E' la fase in cui l'operatore ha percepito un pericolo e l'ingaggio è imminente o è già iniziato. Lo stimolo stressogeno attiva immediatamente ed inconsciamente un meccanismo di difesa che ha per risultato quello di stimolare tutti gli organi implicati nella sopravvivenza (muscoli, polmoni, cuore, cervello ecc.) inibendo tutte le funzioni inutili ed il consumo di energia superfluo.

Lo stress provoca in questa fase uno stimolo sulla corteccia cerebrale che libera a cascata degli ormoni specifici (adrenalina, noradrenalina, cortisolo ecc.).

Gli organi interessati da questi ormoni vanno a modificare le loro funzioni per essere pronti a quella tipica reazione chiamata di "attacco o fuga".

In questa fase avviene il cosiddetto meccanismo di vasocostrizione ovvero il sangue viene redistribuito nei muscoli e quindi non alla pelle. Ciò permette di evitare emorragie importanti in caso di ferita.

Possiamo affermare che in questa fase tutti gli organi sono attivati al massimo e l'organismo è pronto all'azione. Di contro avvengono fenomeni come udito ridotto/suoni amplificati, sensazioni di pilota automatico, visione a tunnel (perdita della visione periferica), rilevazione di particolari insignificanti, percezione del tempo rallentata, perdita del coordinamento fine.

### **2° - LA FASE DI RESISTENZA (o di adattamento).**

Dopo aver bruciato in tempi rapidi il glucosio contenuto nel sangue, se l'azione perdura, l'organismo preleva ulteriore energia dai muscoli attraverso il cortisolo.

Ciò provoca una diminuzione di afflusso sanguigno in certe parti del cervello andando ad influire sulla capacità di giudizio e sulla concentrazione. E' in questa fase dove avvengono i fenomeni di perdita di memoria e di dissociazione, pensieri intrusivi, ecc.

### **3° - LA FASE DI RILASSAMENTO (o di calo).**

E' la fase in cui l'operatore è più debole in quanto ha esaurito molto velocemente tutte le risorse messe in campo. Solitamente in questo frangente subentra il crollo psico-fisico. In questa fase avvengono fenomeni di perdita del processo cognitivo, incremento dei tempi di reazione, perdita del coordinamento complesso ed euforia da combattimento seguita da un velocissimo calo delle prestazioni difensive.

## Gli effetti dello stress sulla risposta con l'arma da fuoco

Abbiamo visto che la reazione sotto stress in fase d'allarme comporta un tipo di reazione di tipo "primitivo" ma purtroppo noi non abbiamo nelle mani una clava ma un arma da fuoco.

La stessa per essere gestita richiede delle abilità motorie fini e cioè dei maneggi articolati. Abbiamo inoltre visto che in fase di adattamento si verifica una diminuzione sostanziale della capacità di giudizio e concentrazione. Ciò può comportare delle reazioni incontrollate. In questa fase la differenza la fa il tipo di addestramento a cui è stato sottoposto l'operatore. Se non è stato preparato correttamente tramite un tipo di addestramento il più possibile vicino alla realtà c'è il rischio che le sue reazioni siano inadatte sino ad arrivare ad essere drammatiche. Vedremo nella seconda parte di questo articolo come modificare la formazione tradizionale per avvicinarci il possibile alla risoluzione di questi problemi.

Grazie della cortese attenzione.



**L'istruttore di tiro operativo**

Eros Gelfi

[gelfi.eros@libero.it](mailto:gelfi.eros@libero.it)

### Bibliografia:

- La sindrome generale di adattamento – Prof. Hans Selye
- Psicologia del combattimento – S.g.g.t.