

# **TESTI U.I.T.S.**

## **CORSI ISTRUTTORI UITS ISTITUZIONALI**



**A CURA DELLA COMMISSIONE FORMAZIONE QUADRI ISTITUZIONALE  
ELABORAZIONE 2022**

# LO STRESS

## ARGOMENTI TRATTATI:

- **CONOSCERE LO STRESS DA PAURA/COMBATTIMENTO**
- **LE REAZIONI CHE INDUCE NEL CORPO UMANO**
- **GESTIRE IL FATTORE STRESS**
- **COME MIGLIORARE L'ADDESTRAMENTO**



# AVVERTENZA

- Gli addestramenti effettuati in poligono, non potranno mai riprodurre le sensazioni provate mentre ci si trova in stato di stress provocato da una minaccia mortale
- L'effetto dell'aumento dei battiti cardiaci, dovuto alla tensione emotiva, è completamente diverso da quello provocato dall'attività fisica.
- In questi frangenti, il cervello perde lucidità ed il corpo reagisce in modo inconscio



# NESSUNO È IMMUNE DAGLI EFFETTI DELLO STRESS

**Report della polizia americana, relativi agli effetti dello stress rilevati durante scontri a fuoco reali, provocati da addestramenti ripetitivi od errati, praticati da appartenenti a forze dell'ordine:**

- Poliziotti deceduti con bossoli di revolver nel pugno
- Chi si allenava a strappare l'arma dalle mani del compagno per poi restituirla lo ha fatto anche con l'aggressore
- Chi si allenava a puntare le dita al posto dell'arma lo ha fatto durante un arresto
- Chi si allenava a sparare due colpi e rinfoderare l'arma (pratica sportiva T.R.S.) lo ha fatto con l'avversario armato e aggressivo ancora in piedi



# LIVELLI DI ATTIVAZIONE



- **VERDE:** frequenza a riposo, rilassamento, scarsa prontezza operativa
- **GIALLO:** rilassati ma pronti all'operazione, piena consapevolezza dello scenario operativo.
- **ARANCIO:** percezione del pericolo, massima prontezza alla reazione, migliore capacità d'azione e di pensiero, corretta respirazione, massima energia, corretta interpretazione della situazione.
- **ROSSO:** scontro. Primi sintomi di stress da combattimento, il corpo si predispone in modalità "sopravvivenza", la motricità fine comincia ad essere inibita, l'automatismo inizia a prevalere, possibili solo movimenti grossolani.
- **NERO:** comparsa di uno o più effetti dello stress da combattimento, inibizione del pensiero cosciente, azione dettata unicamente dall'automatismo (se acquisito), perdita della motricità, irrigidimento muscolare, blocco dell'organismo.



# LO “STRESS DA CONFLITTO A FUOCO”

**Analizziamo il caso peggiore: la minaccia improvvisa, ravvicinata e violenta di un soggetto armato.**



Gli occhi percepiscono la minaccia, e il sistema nervoso “simpatico” la traduce al cervello come immediato **PERICOLO DI MORTE**

# **PERCHÉ AVVENGONO MODIFICHE AL FISICO SOTTOPOSTO A STRESS**

- **La spiegazione data dagli evolucionisti ci riporta molto indietro nel tempo.**
- **L'evoluzione dell'uomo è frutto di adattamenti svolti in decine di migliaia di anni, durante i quali il pericolo per l'uomo erano le belve.**
- **La selezione naturale, ha sviluppato un meccanismo di sopravvivenza che consentiva, in caso di ferite provocate da animali feroci, una perdita di sangue ridotta nelle zone periferiche del corpo.**
- **Simultaneamente, era possibile dirottare le risorse sui grandi muscoli, in modo da poter respingere l'attacco e/o attivare una fuga.**
- **Queste reazioni, utili in caso di combattimento con delle belve, sono spesso controproducenti in caso di combattimento con armi da fuoco**



# MUTAMENTI DEL FISICO SOTTOPOSTO A STRESS

- **Il cuore comincia a battere a ritmi elevatissimi (180 bpm ed oltre), necessari per richiamare il sangue dalle parti periferiche del corpo e concentrarlo nei grandi organi e muscoli, entrando così in modalità “sopravvivenza”.**
- **La brusca redistribuzione del sangue e l’immediata risposta ormonale, amplifica positivamente la capacità di sforzo e resistenza**
- **Alcuni ormoni provvedono ad anestetizzare i ricettori del dolore**
- **A queste proprietà positive se ne associano altre negative che possono verificarsi singolarmente o contemporaneamente**



# **CONSEGUENZE DELLO SQUILIBRIO CARDIOCIRCOLATORIO NEL NOSTRO CORPO <sup>1/2</sup>**

**Il sangue defluisce immediatamente dalle parti periferiche del corpo ed è richiamato nei grossi vasi, negli organi vitali e nei grossi muscoli per assicurare all'organismo lo stretto necessario per sopravvivere**

**Questo comporta che:**

**La motricità FINE è impedita**

**(movimento coordinato e sensibile di piccoli gruppi muscolari)**

- Azionare piccole leve delle armi**
- Premere tasti di un cellulare**
- Utilizzare delle chiavi**

**Oltre i 200 BPM, subentra il “BLACK OUT MOTORIO” che invalida ogni risposta del nostro organismo**



# CONSEGUENZE DELLO SQUILIBRIO CARDIOCIRCOLATORIO NEL NOSTRO CORPO 2/2

**Al contrario la motricità GROSSOLANA è favorita  
(movimento semplice ed energico di grosse masse  
muscolari)**

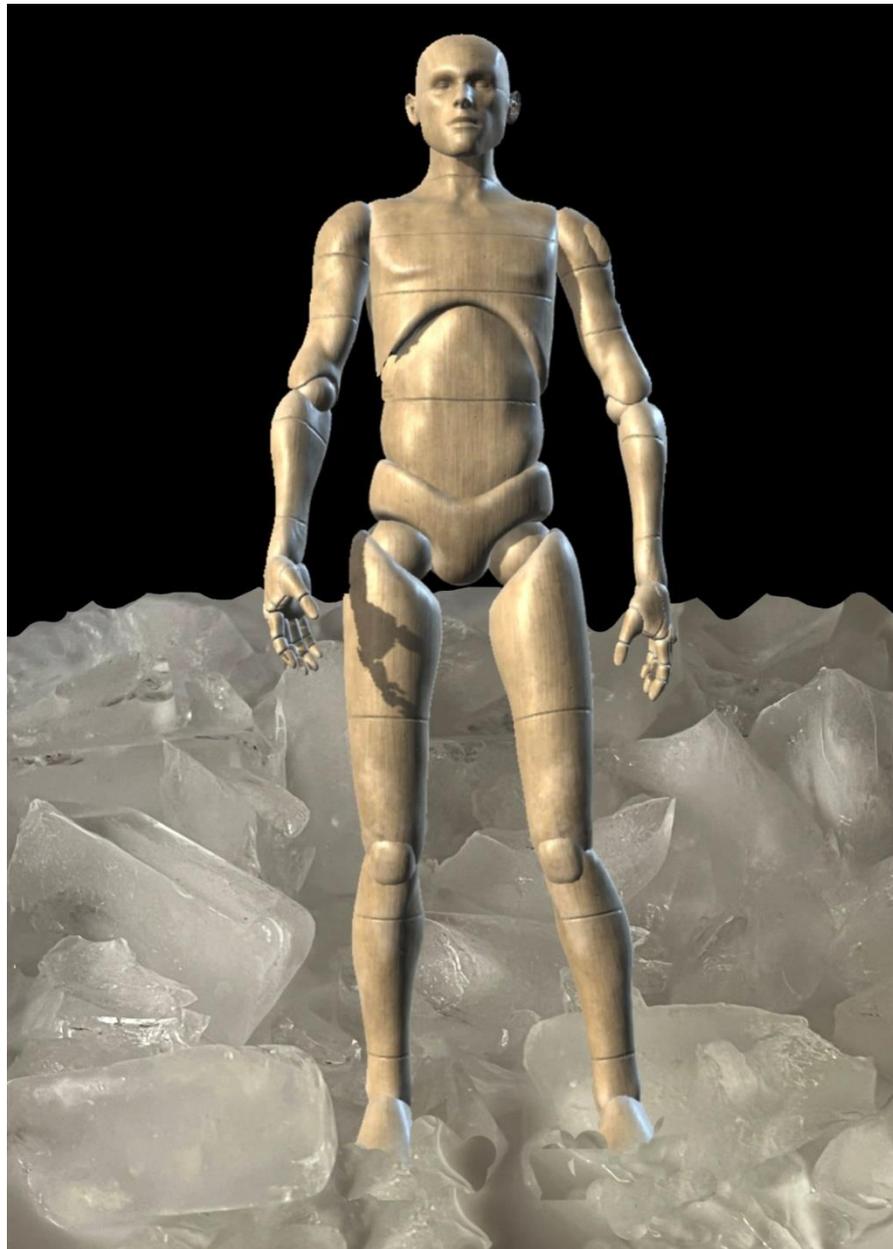
- **Correre**
- **Stringere oggetti**
- **Colpire un avversario**



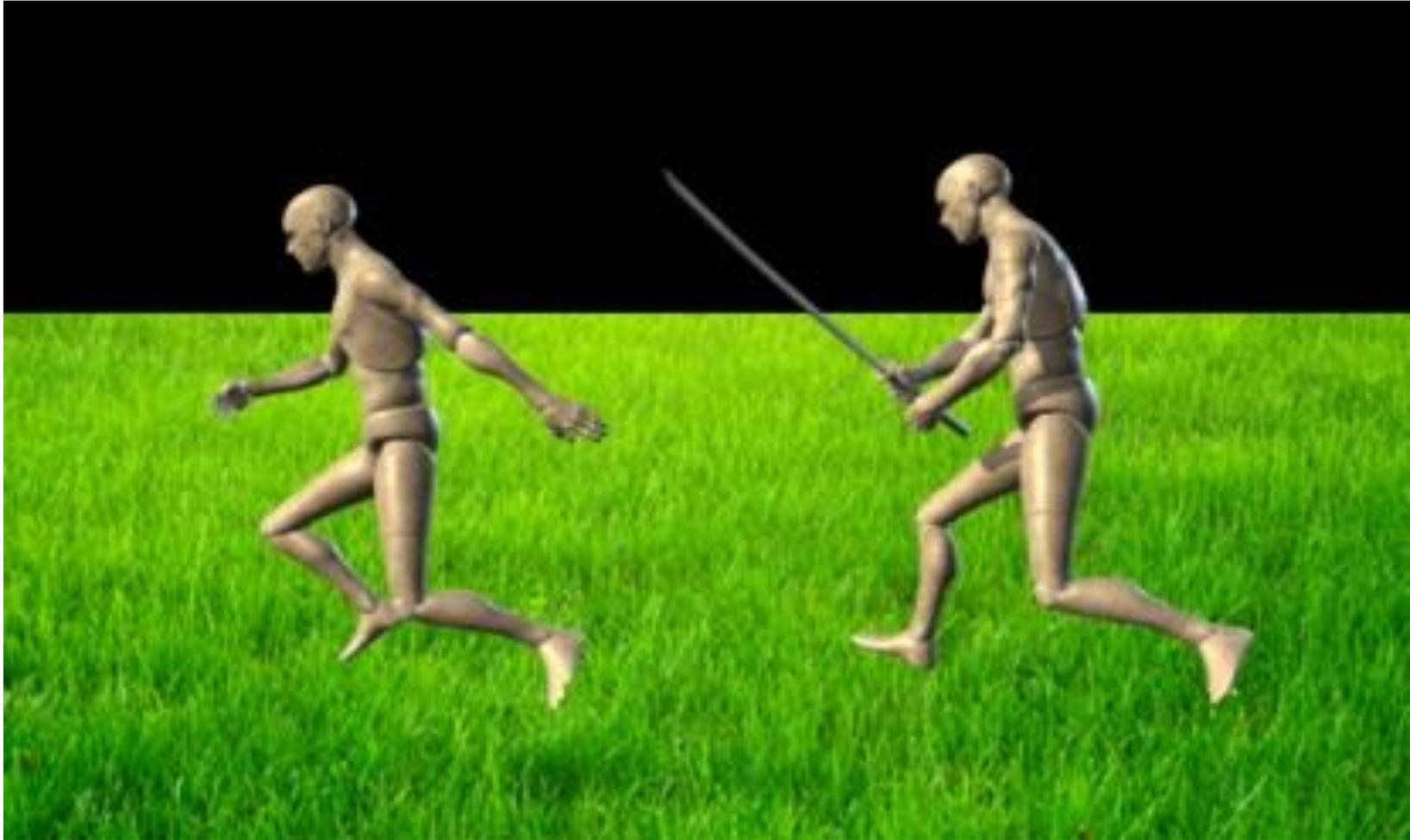
# L'EFFETTO PEGGIORE DELLO STRESS/PAURA: SVENIMENTO (FAINT)



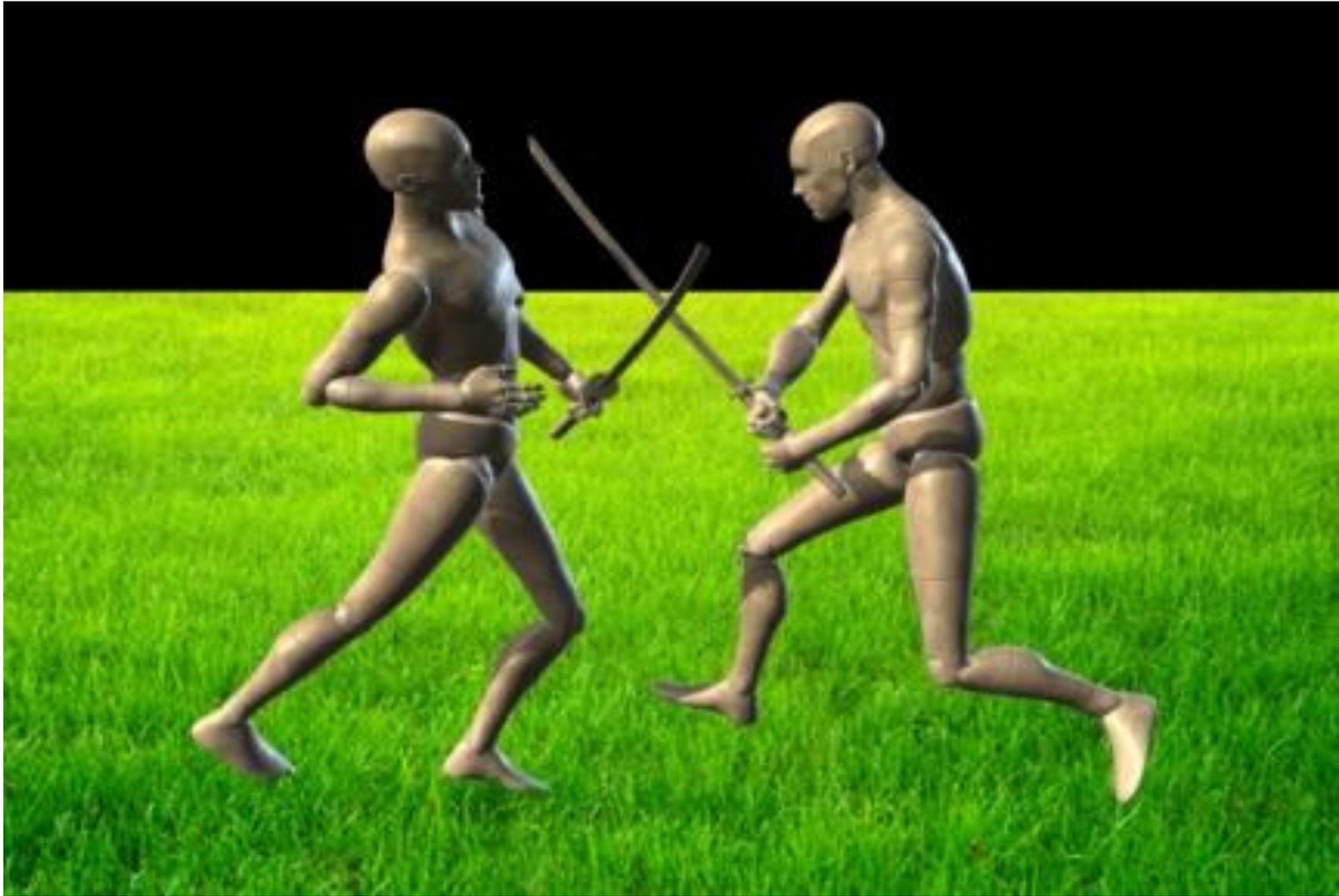
**SI PUÒ RESTARE  
CONGELATI E NON  
RIUSCIRE PIÙ A  
MUOVERSI  
(FREEZE)**



# GRAZIE ALLE GRANDI MASSE MUSCOLARI DELLE GAMBE, QUANDO LA LOTTA È IMPARI, RIUSCIREMO A SCAPPARE (FLIGHT)



# GLI STESSI ORMONI DELLO STRESS POTRANNO SPINGERCI A COMBATTERE (FIGHT)



# NE CONSEGUE CHE:

QUESTE PROBLEMATICHE DEVONO ESSERE PRESE IN CONSIDERAZIONE DURANTE GLI ADDESTRAMENTI, PREVEDENDO:

- LA SCELTA DELLE ADEGUATE MANIPOLAZIONI/TECNICHE DA ESEGUIRE CON L'ARMA;
- L'ACQUISIZIONE DEGLI AUTOMATISMI CORRETTI.



# ESEMPI

- Il deflusso del sangue dalle parti distali, rendendo le dita poco sensibili, impedirà di agire sulla leva di scatto rispettando i dettami del tiro.
- Ugualmente, sarà difficile azionare la piccola leva di arresto del carrello.
- Non sarà facile mettere a fuoco i congegni di mira
- È consigliabile utilizzare la presa del carrello a ponte o a sella (power stroke) al posto della presa con pollice e indice (sling shot).



# **PROBLEMI DERIVANTI DAGLI ORMONI DELLO STRESS <sup>1/2</sup>**

- 1. VASOCOSTRIZIONE (NEGATIVO E POSITIVO)**
- 2. PERDITA VISIONE PERIFERICA (EFFETTO TUNNEL)**
- 3. MINORE PERCEZIONE AMBIENTALE**
- 4. PERDITA DELLA VISIONE RAVVICINATA (CONGEGNI DI MIRA)**
- 5. MINORE PERCEZIONE PROFONDITÀ, DISTANZA (MIRA)**
- 6. ESCLUSIONE Uditiva**
- 7. SIMMETRIA BILATERALE (MOVIMENTI INVOLONTARI)**



# **PROBLEMI DERIVANTI DAGLI ORMONI DELLO STRESS <sup>2/2</sup>**

**8. DILATAZIONE/CONTRAZIONE DEL TEMPO**

**9. INCAPACITÀ A RICORDARE GLI EVENTI**

**10. PERDITA CAPACITÀ DECISIONALE**

**11. PERDITA DEL TATTO (EFFETTO DELLA VASOCOSTRIZIONE)**

**12. MINORE CONTROLLO VESCICA E DEGLI SFINTERI**

**13. IRRIGIDIMENTO DEI MUSCOLI**

**14. BLACK OUT DOPO LA SCARICA ADRENALINICA  
(RILASSAMENTO PREMATURO)**



# **REAZIONI INDOTTE PIU' COMUNI**

## **VISIONE A "TUNNEL"**

**È uno degli effetti più frequenti, anche se non se ne conosce perfettamente il motivo.**

**Sembra che il nostro cervello focalizzi prevalentemente la minaccia, escludendo il resto del quadro a livello periferico.**

**A seconda di quanto forte si manifesta questo effetto, la visione periferica sarà confusa ed indistinta, tralasciando dettagli o cose non ritenute al momento, dal nostro cervello, rilevanti ai fini della sopravvivenza.**



# VISIONE NORMALE



**EFFETTO TUNNEL (ESCLUSIONE  
VISTA PERIFERICA)**



# ESCLUSIONE UDITIVA

**Chi è coinvolto in un conflitto a fuoco, spesso, oltre a non rimanere assordato - nell'immediato - dal boato della sua arma o da quello delle altre, non è capace di ascoltare nemmeno quanto detto da astanti.**

**I rumori di fondo sono percepiti ovattati.**

**La medicina non spiega come sia possibile, tuttavia questo effetto è stato osservato numerose volte.**

**Gli evoluzionisti hanno ipotizzato che il cervello, per necessità, isoli gli unici input ritenuti necessari, relativi alla minaccia, “escludendo” tutto ciò che può provocare “distrazioni”.**

**Durante gli addestramenti deve essere tenuto in considerazione che, perdendo la capacità di sentire rumori fuori dalla vista (i quali potrebbero avvisare di un pericolo) gli stimoli uditivi sono meno utili di quelli visivi.**



# DISTORSIONE SPAZIO- TEMPORALE

In conseguenza del lavoro del sistema nervoso centrale e del mesencefalo, può avvenire una distorsione della percezione del tempo:

- **“visione rallentata”** : gli eventi appaiono svolgersi come in un film proiettato al rallentatore, la percezione è di muoversi od agire molto velocemente, ma in realtà tutto accade alla normale velocità; è solo il nostro corpo che seleziona pochi stimoli (quelli necessari alla sopravvivenza) e ne rallenta la percezione.
- **“visione accelerata”** la quale ci fa sembrare ancora più inadeguati alla situazione, dovendo rincorrere gli eventi. Il nostro sistema nervoso è vicino al blackout, in genere questo stimolo può essere precursore del blocco del nostro corpo. Attualmente è considerato il peggiore di tutti gli effetti corporei.
- Lo stesso avviene per la **percezione dello spazio**. Anche qui il nostro fisico può reagire aumentando o diminuendo le distanze.



# GESTIRE LO STRESS

Occorre accettare che è inevitabile incorrere in uno degli stati critici descritti quando si è improvvisamente minacciati.

La reazione ideale si ottiene tra 150 e i 180 BPM cioè tra l'arancione e il rosso. Non è facile mantenersi in questo range.

Per gestire al meglio la nostra reazione dovremo lavorare su due fronti:

- 1) Adottare accorgimenti a livello psicologico che permettano al nostro corpo di ridurre la zona rossa ed evitare la nera;
- 2) Addestrarsi in maniera efficace per **sviluppare gli automatismi** necessari a reagire con una risposta immediata e corretta.



# **COSA PUO' INFLUENZARE LA RISPOSTA DEL NOSTRO ORGANISMO?**

- IL MECCANISMO PRIMA DESCRITTO PRESENTA DELLE VARIAZIONI
- E' STATO OSSERVATO CHE LO SQUILIBRIO FISICO PUÒ ESSERE INFLUENZATO DA:

## **FATTORI OGGETTIVI**

DISTANZA DEL NEMICO  
PRESENZA DI RIPARI

## **FATTORI SOGGETTIVI**

AVERE AVUTO PRECEDENTI SCONTRI A FUOCO  
ESSERE PREPARATI MENTALMENTE  
FAR TRASCORRERE TEMPO (RITARDARE UN'INTRUSIONE NELLA NOSTRA ABITAZIONE TRAMITE APPOSITI DISPOSITIVI)



# **COSA PUÒ ESSERE D'AIUTO**

- **Avere una corretta attenzione all'ambiente**
- **Riconoscere i segnali “premonitori” di una possibile aggressione**
- **Entrare subito in zona gialla-arancione ancor prima di esserci indotti dagli stimoli esterni**
- **Valutare l'atteggiamento dell'aggressore**
- **Intuire in anticipo se qualcuno è in possesso di armi**
- **Pensare che la situazione potrebbe precipitare e quindi tenersi pronti.**
- **Tenere presente che niente porta in “zona nera” come passare di colpo dal verde all'attivazione totale.**



# GLI AUTOMATISMI <sup>1/2</sup>

La conoscenza di come si comporta il nostro organismo sottoposto a stress, consente di impostare un adeguato addestramento, creando degli automatismi idonei, considerando che non è possibile agire in maniera razionale e che i movimenti fini ed articolati saranno impediti od impacciati.

Gli automatismi sono dei movimenti, comportamenti o reazioni che il corpo ha memorizzato a livello del mesencefalo a seguito di ripetizioni estensive.



# GLI AUTOMATISMI <sup>2/2</sup>

Gli automatismi sono eseguiti in reazione ad un dato stimolo, **INCONSCIAMENTE**, senza bisogno di ragionamento.

Possono essere:

- Guidare un'autovettura senza bisogno di pensare al rapporto di marcia ottimale.
- Assumere una posizione “raccolta” a difesa se improvvisamente impauriti.
- Utilizzare in automatico una tecnica **SEMPLICE e FUNZIONALE** di manipolazione dell'arma escludendone altre conosciute o complicate (**evitando di praticarle o studiarle**).



# GESTIRE GLI AUTOMATISMI

## GLI AUTOMATISMI SONO FRUTTO DELL'ADDESTRAMENTO

**Per poter efficacemente creare un movimento automatico bisogna stimolare il mesencefalo mediante:**

- **Creazione dell'obiettivo** (porsi il traguardo da raggiungere)
- **Stimolo visivo** (visione del movimento eseguito da altri - modeling)
- **Stimolo auto-percettivo** (immagine di se stessi )
- **Movimento meccanico (a livello crescente di velocità )**
- **Valutazione oggettiva del risultato** (istruttore o filmato)
- **Auto- valutazione risultati** (riconoscimento dell'errore , creazione del modello corretto, aumento dell'autostima).



# IL CARDINE È LA NOSTRA MENTE

Se vogliamo velocizzare l'apprendimento, migliorare la tecnica al fine di creare gli automatismi necessari a reagire, anche se ci troviamo in zona ROSSA, occorre coinvolgere maggiormente l'aspetto mentale.

Il lavoro in bianco (dry fire) è importante quasi quanto quello a fuoco, ma solo se svolto realisticamente e con piena consapevolezza mentale dei movimenti.

Prima e dopo il gesto “meccanico” occorre lavorare focalizzando con l'immaginazione la propria persona che compie efficacemente l'esercizio.

E' opportuno lavorare a livello di “self image” per cancellare i modelli negativi (.. Ho sbagliato, ... non sono in grado, ... è difficile, .. Tutti sono pronti a criticarmi) e sostituirli con modelli positivi (... farò meglio, ... sono all'altezza del compito, ... gli altri sono pronti ad apprezzarmi).



# ADDESTRAMENTO PERFETTO

L'addestramento deve essere condotto parallelamente su tre “piani”, con l'obiettivo di stimolare efficacemente il mesencefalo e migliorare la velocità di apprendimento e di preparazione al proprio compito tramite:

- **Gestione dei livelli di stress**
- **Creazione degli automatismi**
- **Gestione dell'autostima**



# LE FASI DELL'APPRENDIMENTO

- **INCONSCIAMENTE INCOMPETENTI**

*Non sappiamo di non sapere (sappiamo per “sentito dire”)*

- **CONSCIAMENTE INCOMPETENTI**

*Sappiamo di non sapere*

- **CONSCIAMENTE COMPETENTI**

*Dobbiamo pensare per agire correttamente*

- **INCONSCIAMENTE COMPETENTI**

*Non dobbiamo pensare per agire correttamente*  
**(FUNZIONA SOTTO STRESS)**



# AVVERTENZA

- SERVONO CIRCA 3.000 RIPETIZIONI PER OTTENERE L'APPRENDIMENTO DI UN MOVIMENTO
- PER ELIMINARE IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO DI UN MOVIMENTO ERRATO, SI DOVRÀ ESEGUIRE IL MOVIMENTO CORRETTO CIRCA 9.000 VOLTE

# **TESTI U.I.T.S.**

## **CORSI ISTRUTTORI UITS ISTITUZIONALI**



# **GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

**A CURA DELLA COMMISSIONE FORMAZIONE QUADRI ISTITUZIONALE  
ELABORAZIONE 2022**