



Tiro a Segno Nazionale

Ente Pubblico e Federazione Sportiva del C.O.N.I

Sezione di Bagheria



APPUNTI - INCONTRO SUL TIRO A SEGNO AGONISTICO 1 MAG 2003

a cura di Roberto Ferraris

1) IL TIRATORE E LA VISTA - NOTE

1.1) Inutile sottolineare che la vista e il suo buon funzionamento sono per il tiratore un bene prezioso. Molto dipende dall'uso che si fa dei propri occhi. Ecco alcuni suggerimenti:

✓ **Guardare il mirino** (per i tiratori di pistola). Anche nei tiri celeri, quando all'apertura delle sagome l'occhio è a fuoco sui bersagli, è necessario prendere il fuoco sul mirino prima di arrivare nella zona di mira.

Nei tiri mirati (anche per le carabine) guardare gli organi di mira non vuol dire guardarli sempre. E' consigliabile compiere gran parte dell'asestamento in punteria senza lo sforzo visivo sui congegni di mira (ammesse fugaci occhiate di conferma). Si approfitterà di questi momenti per ascoltare le sensazioni che provengono dall'interno di noi anziché osservare ciò che accade fuori di noi. Ovviamente lo scatto sarà preceduto da momenti di accurata visione della mira. Meglio si è preparati e più è facile che i momenti di intensa osservazione siano brevi.

✓ **L'occhio non impegnato nella mira** va schermato (se necessario) con schermi opalini (che bloccano l'immagine ma non la luce). Se la quantità di luce che colpisce i due occhi è la stessa possiamo contare sul fatto che le pupille assumeranno il corretto diametro in relazione alla luce presente. (Nelle carabine il diametro della pupilla che mira è poco influente essendo sostituito dal foro della diottra)

✓ **Meglio limitare l'uso dell'iride** (è diseducativa e stancante per l'occhio, utile forse solo oltre i 40-50 anni di età). Se si è costretti ad usarla (per difetti di vista non altrimenti correggibili) è meglio usarla al più grande diametro che permette la visione sufficientemente adeguata. Prevedere in ogni caso intervalli di riposo durante la gara.

✓ **Luci troppo piccole** (tra tacca e mirino o tra mirino e nero del bersaglio –pistole; tra anello e nero del bersaglio – carabine) sono fonte più di guai che altro.

Non garantiscono affatto una migliore precisione, stancano e non permettono una buona gestione dei micro-movimenti durante la punteria specialmente quando questi sono maggiori del solito in alcune fasi della gara.

✓ **Non esporsi a luce intensa** prima delle gare (sole abbagliante). Meglio indossare occhiali da sole. Estratti naturali a base di mirtillo (provitamina A) possono essere indicati in situazioni di luce intensa.

1.2) Alcuni problemi possono nascere da difetti di rifrazione del nostro occhio. Abbiamo tutto l'interesse a risolverli al meglio in modo da non pensarci più.

✓ **ASTIGMATISMO**

L'astigmatismo è un difetto dell'occhio dovuto alla non perfetta sfericità degli elementi trasparenti che lo costituiscono.

Si corregge con lenti cilindriche di cui deve essere noto il potere diottrico (misurato in diottrie) e l'angolo di inclinazione.

Un leggero astigmatismo (0,5 diottrie) è considerato normale, ma per il tiratore può essere già dannoso e merita di essere corretto.

L'angolo di inclinazione può variare a seconda della distanza di ciò che si guarda: per il tiratore è quindi opportuno trovare l'angolo in cui la correzione è massima per il mirino (o il tunnel), cioè per una distanza di circa un metro o due (non all'infinito).

Le tavole allegate possono aiutarci a rilevare la presenza di astigmatismo.

Vanno guardate con un solo occhio per volta ad una distanza di due o tre metri.

TAVOLA 1 e 2: guardarle con il foglio dritto e poi inclinato a 45 gradi. Se le zone con le righe verticali appaiono diverse (più sbiadite, meno nitide) di quelle con le righe orizzontali, o viceversa, c'è astigmatismo.

TAVOLA 3: Se i cerchi appaiono divisi in settori più nitidi e altri meno nitidi alternati, c'è astigmatismo.

Pur non essendo strumenti professionali, queste tavole riescono ad individuare astigmatismi anche di piccola entità.

✓ **DIFETTI SFERICI – MIOPIA E IPERMETROPIA**

Sono i più facili da correggere. Usare lenti serie, di cristallo e trattate anti-riflessi. (Sono più care ma si danneggiano difficilmente e durano alungo)

✓ **MIOPIA ARTIFICIALE**

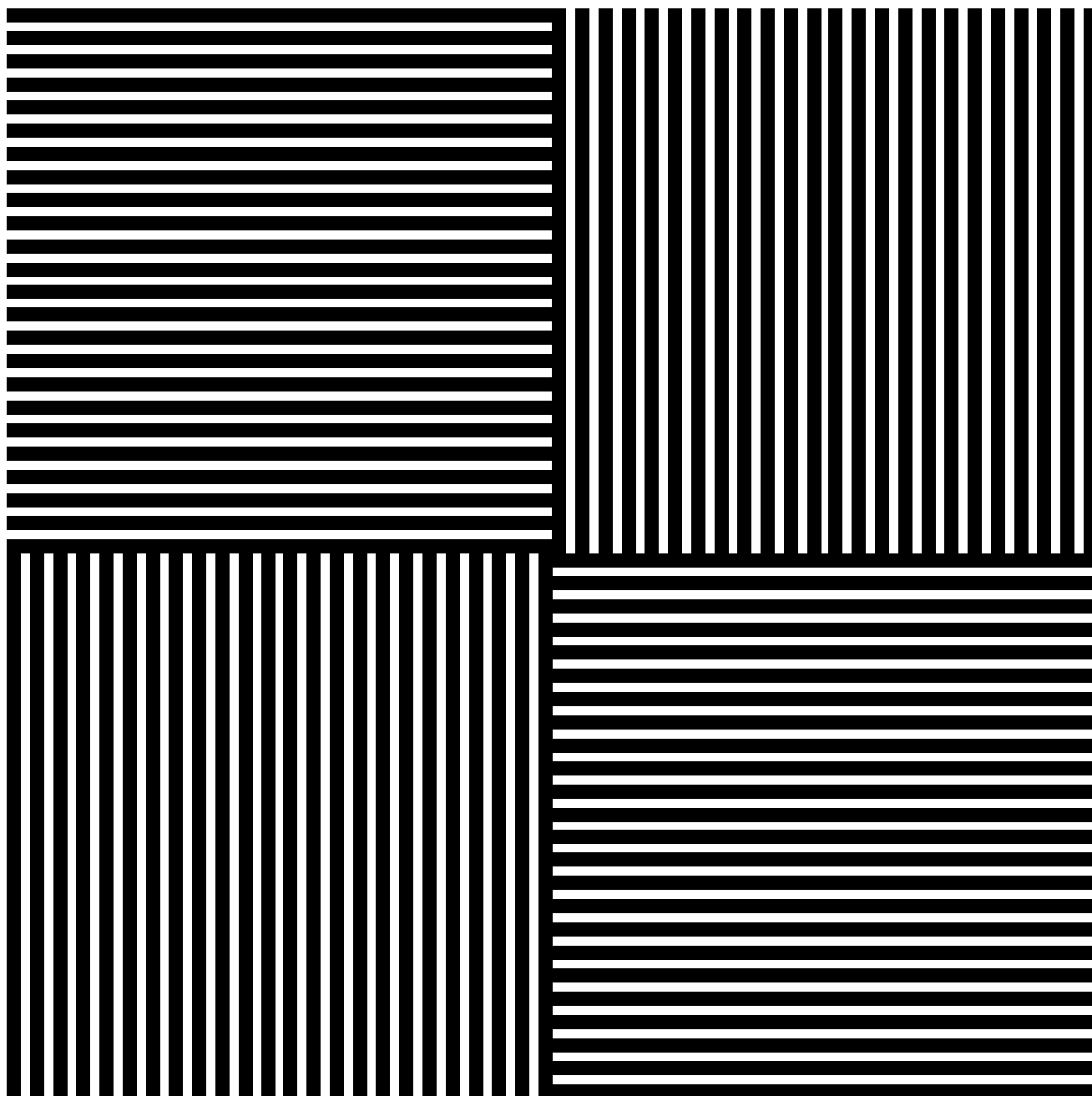
Se davanti ad un occhio normale si pone una lente convergente di circa mezza diottria (+0,5) si ottiene il risultato di non permettere la messa a fuoco di oggetti più lontani di circa 2 metri (quando l'occhio è accomodato all'infinito, cioè in condizioni di riposo, vedrà a fuoco gli oggetti a circa 2 metri di distanza e non potrà mettere a fuoco oggetti più distanti).

In altre parole con tale lente non si potrà commettere l'errore di guardare il bersaglio neanche volendolo, e il fuoco sul mirino sarà automaticamente mantenuto senza sforzo da parte dell'occhio.

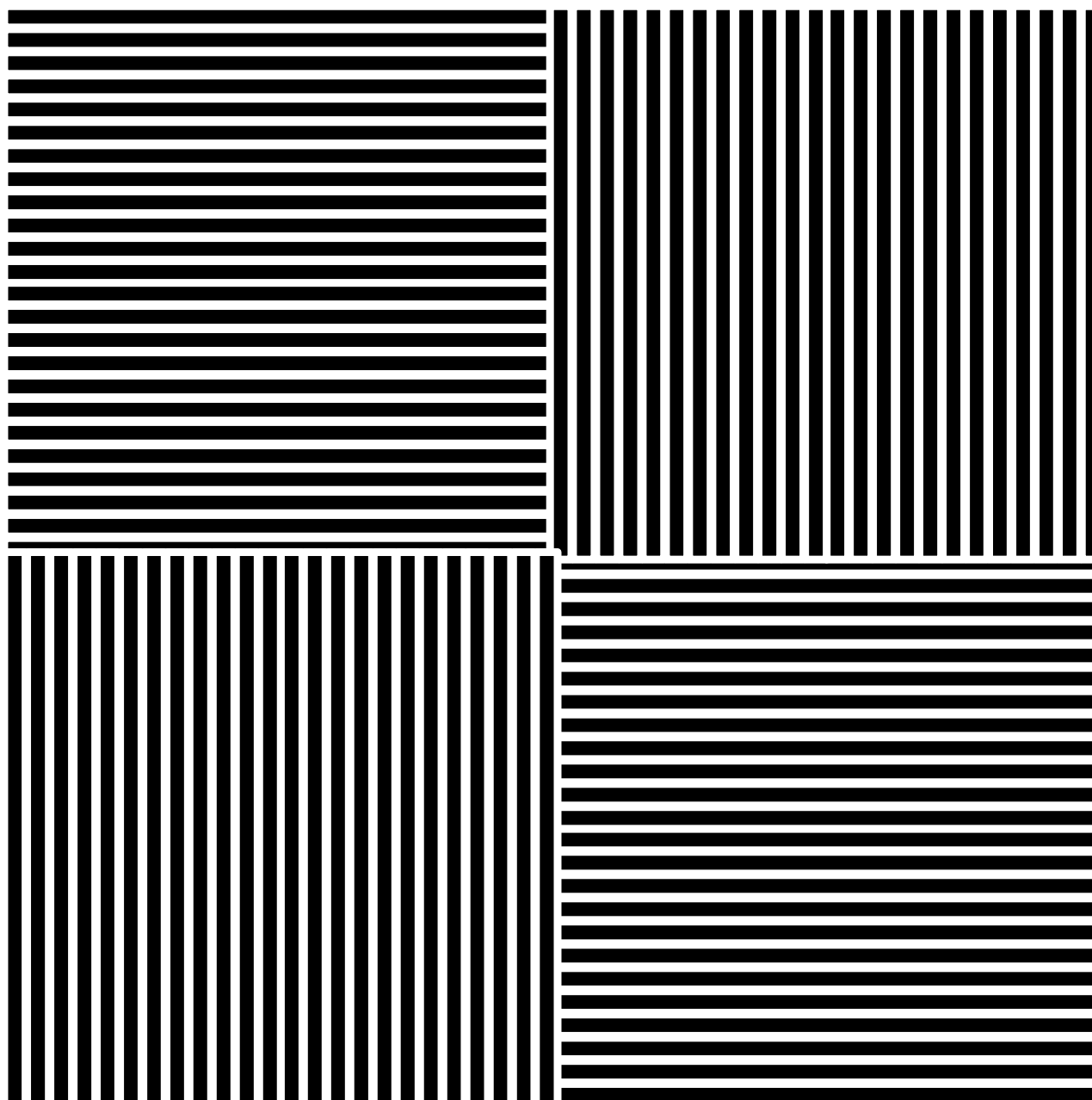
Le correzioni (astigmatismo, miopia artificiale +0,5, eventuali altre correzioni necessarie) possono essere assommate in un'unica lente da tiro che dovrà poi essere usata su una montatura adatta ad essere mantenuta centrata e perpendicolare alla linea che congiunge il nostro occhio al bersaglio quando siamo in posizione di tiro.

In pratica chiederemo all'ottico (meglio se amico tiratore) di correggerci la vista per la visione ottimale all'infinito (stabilire però l'asse dell'eventuale astigmatismo per correggere la visione a 1 o 2 metri), poi aggiungere alla lente così ottenuta mezza diottria (+0,5) e farci la lente definitiva.

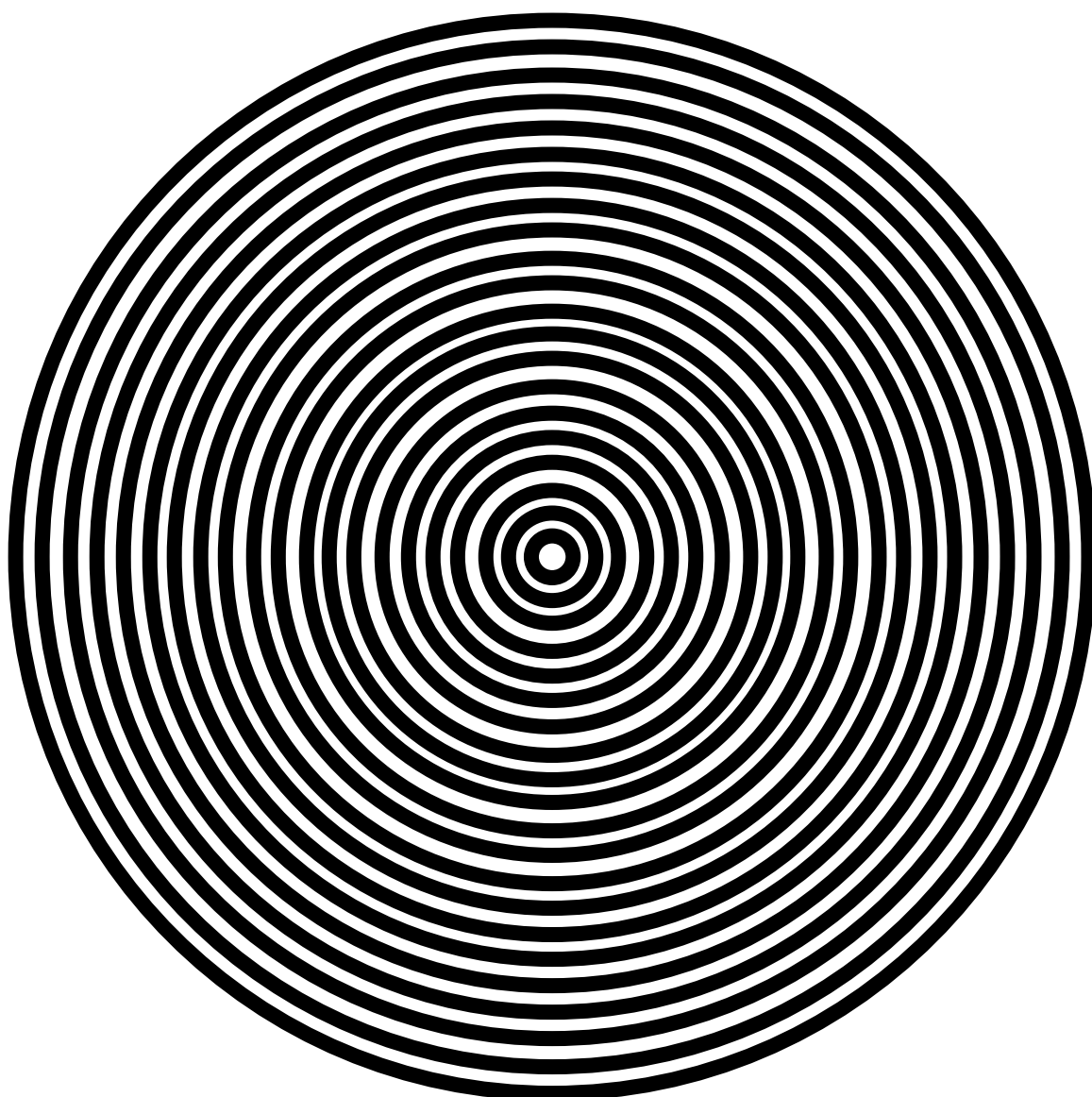
La maggior parte dei tiratori di livello internazionale di pistola adotta questa soluzione. La mezza diottria in più è meno frequente tra i tiratori di carabina che tendono però a correggere l'astigmatismo con gran cura.



APPENDICE: VERIFICA ASTIGMATISMO 2



APPENDICE: VERIFICA ASTIGMATISMO 3



2) PROGRAMMAZIONE DELLA PREPARAZIONE

✓ ALLENAMENTO = IMPEGNO

L'allenamento fisico ha bisogno semplicemente di essere eseguito. Mentre lo si esegue non è necessaria alcuna particolare attenzione.

Tutti gli altri allenamenti richiedono invece impegno e attenzione totale.

L'allenamento tecnico non richiede meno impegno di quello agonistico.

ALLENAMENTO TECNICO =	<i>impegno rivolto a se stessi e ai propri gesti. un tiro eseguito bene è OK anche se va nel 9.</i>
ALLENAMENTO AGONISTICO =	<i>impegno rivolto al risultato. un tiro eseguito in acrobazia è OK purchè sia un 10.</i>

Anche l'allenamento in bianco e quello mentale richiedono tutto l'impegno di cui siamo capaci.

Al poligono non è vietato giocare, anzi! Ci si può divertire cimentandosi in specialità che non sono le nostre o approfittando di apparecchiature e regole diverse da quelle classiche.

Il divertimento non fa certo male al tiratore agonistica.

Ma quando ci si allena, ci si allena con obiettivi precisi ed impegno totale.

Meglio saltare qualche allenamento che sparare svogliatamente e senza impegno.

Si può raggiungere e mantenere un ottimo livello anche con pochi allenamenti ben fatti, ma ogni allenamento fatto senza impegno ci porta un passo indietro.

✓ 2.1 CONSUNTIVI

E' opportuno tenere una traccia chiara degli allenamenti che facciamo, indicandone il tipo, la durata e il periodo in cui sono stati eseguiti in relazione alle gare che abbiamo preparato.

Anche i risultati ottenuti nelle gare vanno registrati.

Questi dati, se ben archiviati e analizzati, possono darci utilissime informazioni per rendere la strategia della nostra preparazione sempre più efficiente.

✓ 2.2 PROGRAMMAZIONE

E' molto consigliabile elaborare la programmazione insieme al proprio allenatore. Sono infatti molte le strategie applicabili a seconda del livello, dell'età, delle specialità di tiro, delle attitudini personali, della disponibilità di tempo, ecc.

Quelli che seguono vanno intesi solo come principi di massima che necessitano di essere adattati ad ogni singola situazione.

La programmazione può abbracciare periodi molto lunghi, anche un intero quadriennio.

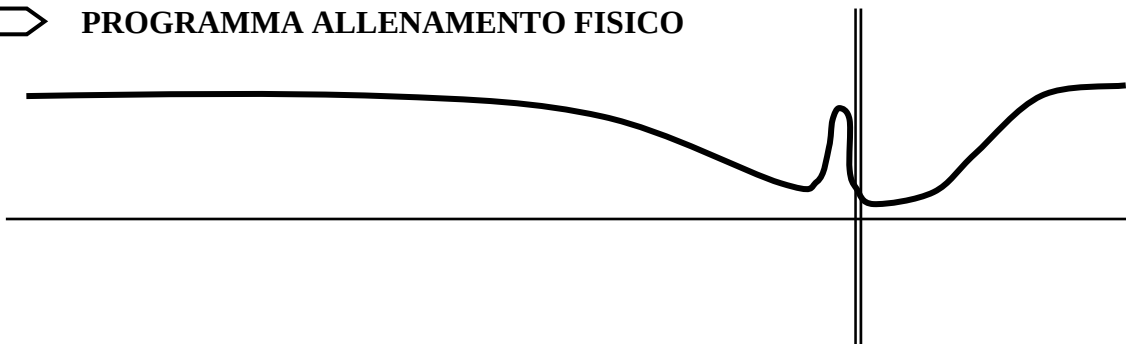
All'interno della programmazione di lungo respiro vi sono cicli di programmazione più brevi: l'unità minima è la programmazione relativa alla preparazione della prossima gara.

Il programma di preparazione ad una gara si costruisce a ritroso partendo dalla data della gara.

Alcune gare possono essere intese come meno importanti ed utilizzate come preparazione della gara importante successiva. E' però importante stabilire in anticipo qual'è la gara per cui ci stiamo preparando: la programmazione sarà fatta per quella gara e tutte le analisi successive terranno conto del risultato di quella gara.



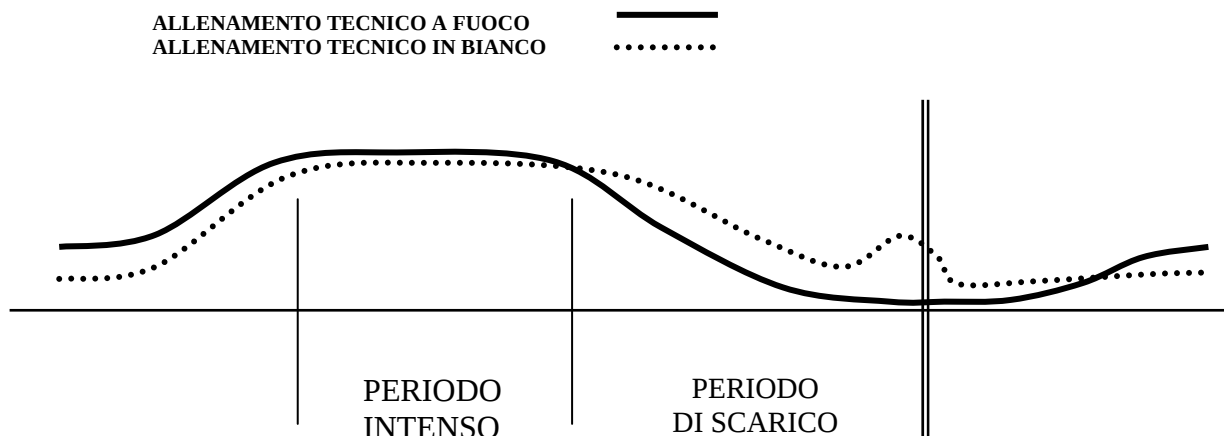
PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO



L'allenamento fisico richiede costanza. Ciò che è necessario al tiratore per il mantenimento delle capacità cardio-polmonari si concretizza in 2 o 3 allenamenti per settimana di una ventina di minuti che però vanno fatti senza lunghe sospensioni.

Nella settimana prima della gara è opportuno diminuire l'allenamento fisico, ma il mattino della gara un po' di movimento con i criteri cui siamo abituati costituisce un utile scarico di tensione e produce una positiva attivazione muscolare e psicologica.

➤ PROGRAMMA ALLENAMENTO TECNICO (IN BIANCO E A FUOCO)



Normalmente gli allenamenti fatti immediatamente prima delle gare non sono utili.

Il periodo di lavoro più intenso dovrebbe cominciare a ridursi a partire da 10-20 giorni prima della gara.

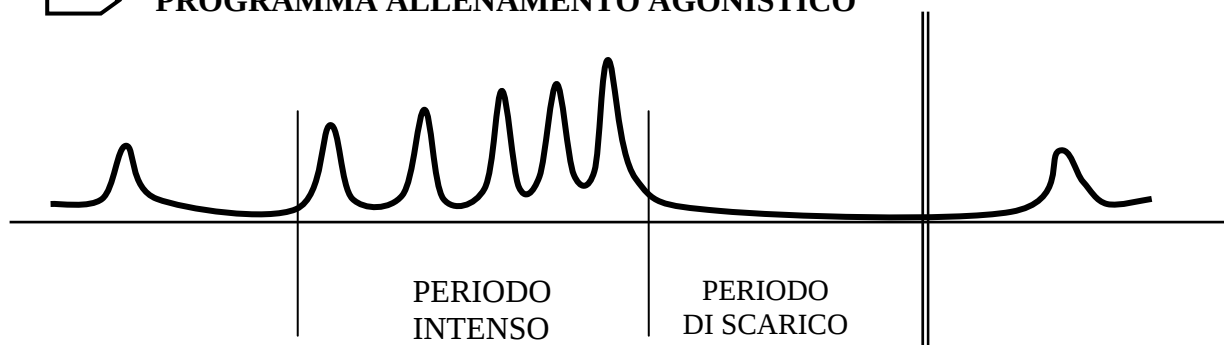
La lunghezza di questo periodo di scarico è molto soggettiva e va desunta da ciascuno in base all'analisi del proprio lavoro. Il periodo di scarico per taluni potrebbe essere anche di 40 giorni per altri quasi nullo.

Spesso accade di parlare con tiratori che hanno regolarmente fatto i loro migliori risultati dopo lunghe pause di allenamento, ma che comunque continuano ad allenarsi intensamente fino al giorno prima della gara importante con risultati, in questo caso, regolarmente mediocri.

Fare una seria sperimentazione su questi parametri potrebbe essere una chiave importante per migliorare le proprie prestazioni.

L'allenamento in bianco può essere mantenuto, in misura ridotta, anche nel periodo di scarico e può essere usato come riscaldamento e controllo anche subito prima e durante la gara.

➤ PROGRAMMA ALLENAMENTO AGONISTICO

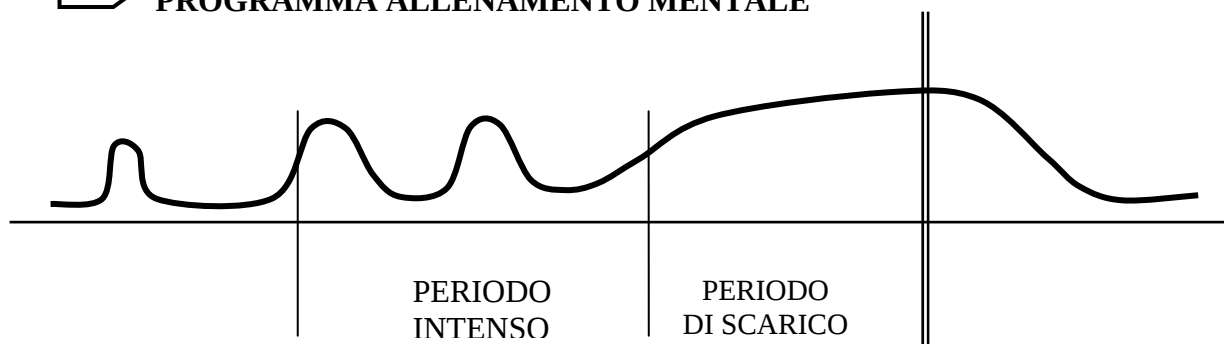


Anche gli allenamenti agonistici avranno la massima concentrazione nel “periodo di lavoro intenso” e diminuiranno fino a scomparire nel “periodo di scarico”. Le prove controllate prima della gara sono raramente utili e spesso dannose. Anche su questo punto le variazioni individuali possono essere notevoli: è necessario trovare quindi la strategia più produttiva per ciascuno.

La strategia non va individuata a naso (o peggio perchè “si è fatto sempre così”), va ricercata sulla base delle analisi del proprio lavoro passato e dei risultati ottenuti e a seguito di continue sperimentazioni.

Usate un agenda dedicata al tiro, rendete i programmi e i consuntivi leggibili ed interpretabili il più oggettivamente e chiaramente possibile.

➤ PROGRAMMA ALLENAMENTO MENTALE



L'allenamento mentale ha una funzione di **potenziamento degli altri allenamenti**, di controllo sulla **capacità di gestire i progetti** delle nostre azioni di tiro e di **preparazione alle condizioni di gara**.

E' utilizzabile **prima della gara, durante la gara e dopo di essa** (rivivere le cose positive e correttamente eseguite durante la gara).

Se però l'allenamento mentale provoca tensione va interrotto e ripreso quando condizioni permetteranno di associarlo alla tranquillità e positività di cui già si è detto.

✓ 2.3 PROGRAMMAZIONE ANNUALE

Quasi tutte le teorie di preparazione sportiva basano le loro conclusioni sulla base di studi bio-meccanici, energetici e metabolici. Sebbene anche questi parametri siano importanti per l'atleta-tiratore, non possono tuttavia costituire da soli la base necessaria ad una programmazione efficace.

Uno dei sistemi adottati dai tiratori di alto livello consiste semplicemente nel porre su calendario le gare future (distinguendole in almeno due livelli diversi per importanza). Poi si tracciano le curve a ritroso per ciascuna gara utilizzando i parametri che al momento stiamo utilizzando. E' chiaro che avremo sovrapposizioni e non sarà sempre facile armonizzare il tutto. E' chiaro che le gare cui avremo assegnato il livello di importanza più alto avranno la precedenza sulle altre.

E' opportuno considerare la nostra programmazione come in continua evoluzione, quindi sarà bene attribuire il livello di alta importanza anche a qualche gara secondaria per permetterci di sperimentare qualche modifica alla nostra strategia consueta. E' chiaro che anche le modifiche al programma vanno programmate e scritte: se si va a caso e non si tiene traccia di ciò che facciamo non avremo strumenti per ripetere e migliorare le cose giuste ed evitare di ricadere in errori già fatti.

La situazione ideale consiste nel discutere di questi argomenti con il proprio allenatore avendo sotto gli occhi la nostra agenda di tiro con la traccia del passato e costruire con lui la preparazione futura.

Non interpretate la programmazione come una sorta di obbligo scolastico o lavorativo. E' solo uno strumento nelle vostre mani, dotato di tutta la flessibilità che vi serve, e che ha il solo scopo di ottimizzare la crescita delle vostre prestazioni e quindi darvi sempre maggiori possibilità e soddisfazioni.

3) ESEMPI DI ALLENAMENTI AGONISTICI

✓ REGOLE DELL'ALLENAMENTO AGONISTICO

- ❑ Si applicano i regolamenti di tiro vigenti su armi e bersagli.
- ❑ L'inizio deve essere dichiarato "ufficialmente".
- ❑ Una volta iniziato si porta a termine senza scartare alcun colpo.
- ❑ I risultati vengono annotati e conservati.

✓ PROVA CONTROLLATA

E' il più noto ed usato tra gli allenamenti agonistici.

Spesso se ne abusa, svilendone il significato.

Meglio utilizzarlo con parsimonia e non in tutti i periodi della preparazione (potrebbe per esempio **non** essere utile nell'imminenza di una gara).

✓ PROVA CONTROLLATA AD HANDICAP

E' una variante della prova controllata classica che permette di mettere a confronto anche tiratori di livello diverso. Richiede un certo impegno organizzativo ma può essere molto utile al progresso dei tiratori.

ESEMPIO DI REGOLAMENTO

- Si prendono come riferimento (punteggio-base) i risultati ottenuti in una recente gara importante a cui abbiano partecipato tutti i tiratori (o l'organizzatore attribuisce a ciascun tiratore un punteggio-base tenendo conto del valore in gara). L'handicap iniziale di un tiratore è il numero di punti che mancano al suo punteggio-base per arrivare a 600 (1'200 per i 120 3p). Esempio: se un tiratore ha, come punteggio-base, 580 il suo handicap è 20.
- Si programma quindi una prova controllata collegiale, si registrano i risultati, si somma al risultato di ciascun tiratore il suo handicap e si stila una classifica **usando i totali così ottenuti**.
- Il risultato della prova serve anche per **aggiornare l'handicap**: se il risultato complessivo (risultato reale + handicap) è uguale a 600, il tiratore mantiene lo stesso handicap. Se è sotto, i punti che gli mancano a 600 si dividono per 2 (**frazioni incluse**) e il risultato si somma al precedente handicap ottenendo così il nuovo handicap. **Esempio**: se il tiratore di cui sopra (con handicap iniziale 20) ottiene nella prova 575 sarà riportato in classifica con 595 (575+20). Per raggiungere il 600 gli mancano ancora 5 punti che vanno divisi per 2, otteniamo 2,5 che (per la regola delle frazioni incluse) diventa 3. L'handicap aggiornato per questo tiratore sarà quindi 23 (20+3). Naturalmente se il risultato complessivo della prova supera il 600, i punti in eccesso divisi per 2 (frazioni incluse) dovranno essere sottratti dall'handicap precedente.
- Nelle prove successive si utilizzerà l'handicap aggiornato nella prova precedente e così di seguito.

VANTAGGI DELLE PROVE CON HANDICAP

- E' possibile instaurare una **competizione diretta** tra tiratori di livello dissimile, consentendo di abituare a lottare per vincere anche i tiratori al momento meno forti.
- Il tiratore (e l'allenatore) ha modo di valutare i miglioramenti della tecnica agonistica constatando la progressiva **diminuzione dell'handicap**. Il numero rappresentato dall'handicap è un ottimo indice delle capacità reali del tiratore in condizioni di gara.
- L'obiettivo di abbassare il proprio handicap può essere di stimolo al tiratore, ed è sicuramente uno stimolo corretto e coerente con le finalità agonistiche.
- In questa prova finisce per vincere con maggior frequenza non il più forte in assoluto, ma chi **migliora più in fretta** ed è utile premiare questa capacità.
- I più forti in assoluto, abituati in altre condizioni a vincere a briglia bassa, si trovano, in questo tipo di prova, ad essere impegnati al massimo.

NOTE

Può essere una buona idea **dare concretezza alla classifica** (ottenuta dopo la somma degli handicap): per esempio si può pattuire con i tiratori che gli ultimi 2 o 3 paghino il gelato ai primi (è in ogni caso impossibile che a pagare siano sempre gli stessi).

E' utile dare **ufficialità alla prova**: comunicare in anticipo (almeno il giorno prima) l'ora di inizio, attenersi scrupolosamente ai regolamenti di gara, registrare i risultati e gli aggiornamenti degli handicap, affiggerli ben in vista, fare in modo di avere il maggior numero di partecipanti e di spettatori.

Le FINALI possono essere introdotte nello schema di questa prova



ESEMPI DI ALLENAMENTI AGONISTICI ALTERNATIVI

SERIE DA 100

L'obiettivo è di fare dieci 10. Si conterà (e si annoterà) il numero di colpi necessari a raggiungere l'obiettivo.

+5 PUNTI

Il 10 vale 1 punto, il 9 vale 0, l'8 vale -1, il 7 -2, ecc. L'obiettivo è di raggiungere +5 punti.

Si conterà (e si annoterà) il numero di colpi necessari a raggiungere l'obiettivo.

TRE 10 DI SEGUITO

L'obiettivo è di fare tre 10 di seguito.

Si conterà (e si annoterà) il numero di colpi necessari a raggiungere l'obiettivo.

DENTRO AL 9

L'obiettivo è di non uscire dal 9.

Si conterà (e si annoterà) il numero di colpi sparati senza uscire dal 9.

DUELLO

Due tiratori sparano un colpo allo "start". Chi fa di più prende un punto. Se il punteggio del colpo è pari, vince il punto chi ha sparato per primo. Vince chi raggiunge un vantaggio di 3 o 5 punti sul collega.

NOTE

- ❑ *Gli esempi richiedono di essere adattati alle varie specialità e al livello del tiratore.*
- ❑ *Ogni esercizio avrà un nome, i relativi risultati saranno annotati e il loro andamento sarà tenuto sotto controllo.*
- ❑ *Tre o quattro esercizi ci accompagneranno per una stagione di tiro. Poi alcuni esercizi potranno essere sostituiti, altri mantenuti. **Fantasia e creatività sono benvenute.***