



Ambiti, contenuti e benefici...

Un tiratore nella posizione in piedi, la seconda tappa della gara di tre posizioni. Il tiro a segno è una disciplina sportiva che, pur se lasciata spesso nell'ombra dai media, va annoverata fra le più praticate a livello europeo: più di venti milioni di persone tirano al bersaglio.

Il tiro con la carabina può sembrare un gioco da ragazzi. Chiunque ne può capire le regole fondamentali in un'oretta, tuttavia raggiungere la precisione in ogni colpo è un compito complesso, basti pensare al fatto che perfino gli atleti più dotati impiegano di norma circa un decennio per raggiungere il top dell'eccellenza in ambito nazionale o internazionale.

Ciò è dovuto in parte anche alle particolari capacità di coordinazione fisica richieste dalla disciplina. L'arma deve essere so-

stenuta dal corpo e tenuta ferma sul bersaglio senza forzare il suo stato di quiete con i muscoli. Il centro è talmente piccolo da non essere neanche visibile ad occhio nudo. Infine quello che è richiesto ad un tiratore di precisione è di saper scattare al momento giusto.

Questo esercizio di abilità viene eseguito dalle 40 alle 120 volte nel corso di una gara e richiede perciò una grande capacità di concentrazione, senza contare le difficoltà create dallo stato di stress emotivo tipico della competizione. Fattori ansio-geni come lo scorrere del tempo, le condizioni atmosferiche, la presenza degli altri concorrenti, i pensieri negativi, la stanchezza fisica, l'emozione o le aspettative di risultato sono fonti di disturbo che il tiratore deve trovare il modo di neutralizzare per riuscire a portare serenamente a termine la prestazione.



La posizione, cioè la tenuta dell'arma sul bersaglio, è oggetto di allenamento costante. Più il tiratore è fermo più è stabile l'arma: ciò facilita la mira e lo scatto.

**Sollevare
Imbracciare
Fermare
Mirare
Scattare
+ Controllo finale**



Sequenze di movimento come quelle che portano ad imbracciare l'arma ed a puntarla sul bersaglio hanno bisogno di allenamento per poter essere perfezionate. Se si vogliono ottenere risultati di alto livello, la precisione e la padronanza dell'azione giocano un ruolo essenziale.



Lo scatto è il quarto elemento fondamentale. Dipende dalla posizione della mano e del dito, dalla collocazione del grilletto come pure dalla regolazione del meccanismo. Quando tutti gli elementi sono a posto, viene in gioco la coordinazione con la mira e la corretta trasmissione del movimento. Scattare bene richiede una grande concentrazione ed anni di esercizio.

Mirare vuol dire saper riconoscere quando il mirino è perfettamente concentrico al bersaglio, in modo da sfruttare il momento migliore per scattare. Occhi e cervello lavorano insieme al massimo delle loro possibilità. La tecnica per l'utilizzo degli strumenti di mira più adeguati e per la loro corretta regolazione facilita molto il compito e va perciò studiata ed allenata.



Il fascino del tiro a segno, come degli altri sport di destrezza, sta proprio in questo: la perfezione sembra essere a portata di mano, ma per un motivo o per l'altro tende a sfuggire. Per questo si è portati ad impegnarsi fisicamente e psichicamente con tutte le forze, tanto da entrare durante il tiro in uno stato quasi di trance, che prosciuga tutte le energie, lasciandoci alla fine stanchi morti. Il tiro è una delle poche attività sportive che possono essere praticate in tutte le fasce d'età.

I ragazzi in età scolare possono iniziare a fare i primi esperimenti di mira con i simulacri elettronici, piccole carabine che funzionano con tecnologia laser. A partire dai 10 anni si può iniziare il tiro ad aria compressa e dai 14 in poi ci si può cimentare con il tiro a fuoco. Va detto che il periodo in cui è possibile tirare a livello molto alto è in questo sport particolarmente lungo: mol-

Le gare, da quelle sezionali alle finali olimpiche, sono il banco di prova dei tiratori.

Lì va dimostrato il proprio valore, quello che si è imparato e che è costato tanto allenamento.

In gara il tiratore è sotto pressione a causa della vicinanza degli altri concorrenti, della mancanza di tempo, delle aspettative proprie e degli altri: questo è sia fonte di motivazione che di stress.

La gara è da considerarsi portata a termine con successo quando si è stati capaci di riprodurre il gesto ed il risultato che di solito si ottengono in allenamento.

Per riuscirci bisogna allenarsi in maniera tattica, cercando di riprodurre le condizioni psichiche ed ambientali di gara.



Le più **grandi manifestazioni nazionali ed internazionali**, hanno luogo di norma in poligoni aperti e molto grandi. Il tiratore è costretto a confrontarsi con condizioni di luce e di vento non abituali.

Per poter comunque avere il controllo della situazione, bisogna allenarsi in condizioni simili e fare molte gare di preparazione prima della gara obbiettivo.

Il tiro con il vento, con la luce variabile e con il *mirage* richiede l'utilizzo di tecniche particolari (come la compensazione) e compromessi tattici, come cambi di ritmo e pause obbligate. Anche i materiali vanno adattati alle condizioni del momento, ad esempio utilizzando munizioni più lente o speciali mirini e filtri.



ti fra i migliori tiratori a livello mondiale hanno intorno ai quarant'anni. Dai 55 anni in poi si può gareggiare nella classe "master".

Questo manuale di tiro è rivolto a tiratori e tiratrici di tutte le età e di tutti i livelli. Abbiamo cercato di offrire una panoramica degli elementi di base più importanti della tecnica del tiro, trattando ogni singolo argomento in maniera il più possibile esaustiva ma allo stesso tempo schematica, senza tralasciare qualche piccolo consiglio sulle metodologie di allenamento e sulle strategie di gara. Speriamo di poter fornire un aiuto concreto sia a chi è già un appassionato tiratore che ai principianti, facilitando l'approccio a questo sport ed agli strumenti tecnici che vi si utilizzano, per stimolare tutti a migliorare sempre di più il livello delle proprie prestazioni.



Per esprimere al meglio il proprio potenziale in gara, il tiratore deve poter controllare non solo i movimenti, ma soprattutto le proprie **condizioni interne**.

Questo risultato si raggiunge con il controllo della respirazione, delle tensioni muscolari e, dal punto di vista mentale, facendo chiarezza riguardo alle proprie aspettative di risultato: tutti elementi che vanno armonizzati con la situazione contingente. Gare come la Bundesliga (o la Team Cup in Italia), nelle quali si gareggia uno contro uno di fronte ad un pubblico urlante, sono un ottimo allenamento dal punto di vista psichico.

A sinistra, alcuni dei nostri migliori fuoriclasse, Niccolò Campriani e Petra Zublasing, entrambi Campioni Europei ad aria compressa nel 2009. Sotto, il Presidente Uits Ernfried Obrist si congratula con Marco De Nicolo dopo la finale che gli ha regalato il bronzo alla Coppa del Mondo di Milano nel 2009.



Vittorie e medaglie sono forme di conferma e fonti di motivazione che possono arricchire il corso di una carriera sportiva.

Di gran lunga più importanti sono però le piccole soddisfazioni, quando ad esempio, dopo tanti sforzi, i risultati dell'allenamento migliorano di un pò. Solo una piccola minoranza arriva alle stelle, per la stragrande maggioranza dei tiratori la sfida giornaliera è confrontarsi con le difficoltà del gesto. Successo e motivazione nascono da ogni colpo che riesce secondo le aspettative e che...fa centro!



Posizione esteriore: 5 punti di vista

Si potrebbero riempire pagine e pagine con la descrizione di tutti i dettagli della posizione in piedi, senza alla fine aver chiarito un granché. E' preferibile affidarsi alle immagini, che sono adatte a mostrare allo stesso tempo sia i particolari che il quadro generale. Allo scopo utilizziamo foto scattate con opportuna angolazione rispetto al soggetto o alla linea di mira, così da non alterare la prospettiva all'osservatore. Di seguito si possono osservare le riproduzioni della posizione di tiro di Maik Eckhardt, olimpionico tedesco scelto dagli allenatori della sua nazionale come modello tecnico per una serie di poster didattici. La vista a 360° consente una rappresentazione *plastica* della posizione di tiro con l'aria compressa. Ogni dettaglio viene riprodotto da cinque punti di vista diversi, in modo da rendere comprensibile la sua esatta collocazione nello spazio. In tal modo si soddisfa sia l'interesse di chi cerca di capire la posi-

Una posizione "naturale" della testa facilita la mira ed evita contratture al collo ed alle spalle. Questo risultato si raggiunge solo se la lunghezza del calcio, il guanciale ed il calciolo sono perfettamente sistemati. Di solito sono consigliabili i rialzi sotto le linee di mira.

zione di base, sia di chi è invece alla ricerca di suggerimenti per una perfetta soluzione tecnica. La maggior parte delle foto contenute in queste pagine e qualcuna in più sono visibili sui poster didattici curati dalla U.I.T.S. Essi contengono alcuni importanti consigli, da seguire il più possibile alla lettera, pur se alla fine non si riesce ad essere proprio identici al modello.

Un aiuto importante può essere lo specchio, da piazzare in poligono vicino a sé in modo da potersi osservare mentre si è in posizione. Un altro interessante esercizio da fare è quello di seguire (sui poster o su questo manuale) la sistemazione di un singolo elemento una foto dopo l'altra, per raffigurarsi con esattezza la sua posizione. Provate ad esempio ad osservare le anche o il braccio sinistro! Una buona posizione sembra naturale e rilassata, ma richiede anni di intenso allenamento e viene costantemente variata nei dettagli: il suo valore si determina infatti sulla base dei risultati in gara.

Il tiratore sta sulla direttrice verso il centro, la canna è sulla perpendicolare al bersaglio. Per i più alti è sufficiente piegare di poco la schiena all'indietro, i più bassi saranno costretti a curvarsi maggiormente.



La "colonna portante" formata da mano, avambraccio, bacino e gamba sinistra sostiene l'arma senza l'impiego di forza muscolare. Più i singoli elementi sono perpendicolari, più risulterà stabile.

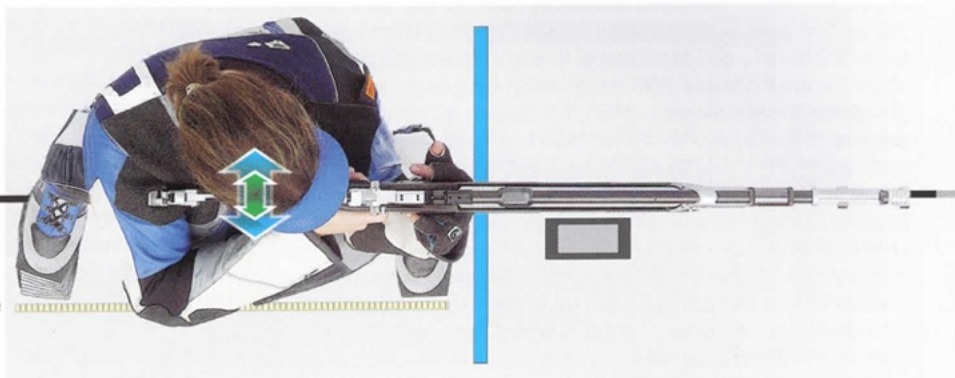


La "colonna di sostegno" formata da mano, avambraccio, bacino e gamba destra stabilizza il sistema posteriormente.

Il filo a piombo fissato sull'asse della canna cade perfettamente a metà della base d'appoggio. In questo modo si crea un equilibrio stabile (>minime oscillazioni laterali).

La perpendicolare al bersaglio.
Passa in corrispondenza della metà piede,
l'arma si trova esattamente sopra di essa.

Queste sono le condizioni migliori per
minimizzare i movimenti "a pendolo".
Un metro pieghevole aiuta ad individuare
la direttrice di mira ed a mantenere sempre
costante la larghezza dei piedi.



L'inclinazione della schiena compensa
il peso dell'arma ed abbassa il baricentro.
Ma non bisogna esagerare...

Gli atleti alti tirano "in discesa", si
piegano poco all'indietro. E' un bene
per la colonna vertebrale ed i tendini.

La posizione del treppiede:
sempre uguale, il più possibile vicino
e non più in alto della spalla.



Vista frontale della canna, posta
in corrispondenza della metà della base
d'appoggio. Le anche sono parallele alla
direttrice di tiro, ma spostate in avanti
per compensare il peso dell'arma.

La vista laterale della posizione in piedi
mostra dettagli molto importanti: per gli allenatori
ed il fotografo questa è una delle prospettive più
significative. Con uno specchio di fronte, il tiratore
può controllare da sé.

L'uso del treppiede è indispensabile in questa
posizione. Altezza, posizione e utilizzo devono
essere corretti, per consentire l'economia dei
movimenti ed il necessario ritmo di tiro.

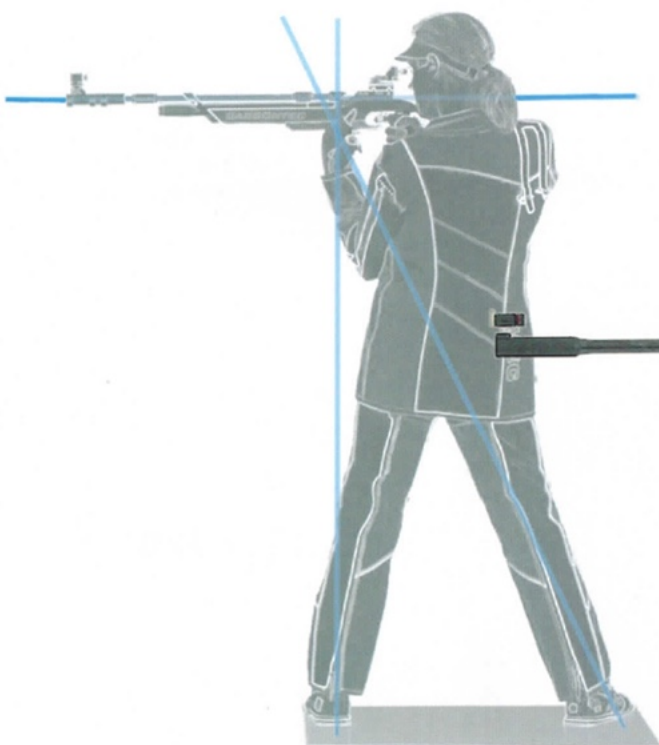


Tre distanze, una posizione.

Di norma i buoni tiratori si cimentano sia nel tiro ad aria compressa che di piccolo calibro e talvolta addirittura anche con il tiro a 300 metri o con la balestra. Il fatto che in ogni disciplina si utilizzino armi diverse può comportare differenze anche nella posizione e nella tecnica di tiro. I tiratori di alto livello cercano sempre di fare in modo che posizione, bilanciamento, scatto e molti altri piccoli particolari rimangano sempre identici: così, pur utilizzando un'altra arma, si possono avere le stesse sensazioni. E' chiaro che le differenze non vanno sottovalutate, basti solo pensare all'effetto che fa il "plin" dell'aria compressa rispetto ad un colpo di fucile a 300 m! Per questo motivo il 22 ed il grosso calibro richiedono una tenuta dell'arma meno "rilassata" e di norma anche un diverso modo di scattare. Risulta sicuramente proficuo cimentarsi su distanze diverse, perché ognuna di esse consente di fare nuove esperienze. A molti è capitato di risolvere finalmente i propri problemi con l'aria compressa tirando a fuoco, perché il maggiore rinculo dell'arma a 50 o 300 metri ha loro permesso di scoprire le debolezze della posizione ai 10 metri. Al contrario, l'esercizio a 10 metri durante l'inverno consente di mantenere il *feeling* per la posizione e per la con-

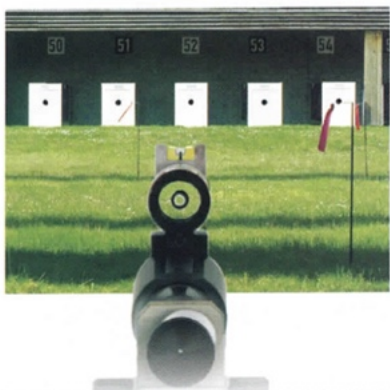
duzione di gara. La strategia migliore per i tiratori polivalenti è quella più razionale: ci si sforza di mantenere l'arma, la posizione e la maggior parte dei dettagli il più possibile simili e si accettano differenti regolazioni o assetti solo dove non sono altrimenti evitabili. Per fare un esempio si può considerare l'altezza della parte anteriore del calcio (dove si appoggia la mano di sostegno) e l'altezza della linea di mira rispetto all'asse della canna. Il regolamento per l'aria compressa pone dei limiti (9 cm di altezza calcio / 60mm di altezza linee di mira), diversamente da quanto stabilito per le armi a fuoco. Nonostante ciò, Maik utilizza nell'arma libera le stesse misure dell'aria compressa, così da percepire solo piccole differenze fra l'una e l'altra disciplina e poter cambiare specialità, nella stessa giornata di gara, in maniera rapida e facile. E' un vantaggio ad esempio usare la stessa marca di calcio nelle diverse discipline, perché si possono rendere le armi simili sin nei più piccoli dettagli, come la posizione dell'impugnatura o del guardiolo, risparmiando così tempo per l'allenamento e guadagnando in sicurezza nell'esecuzione del gesto.

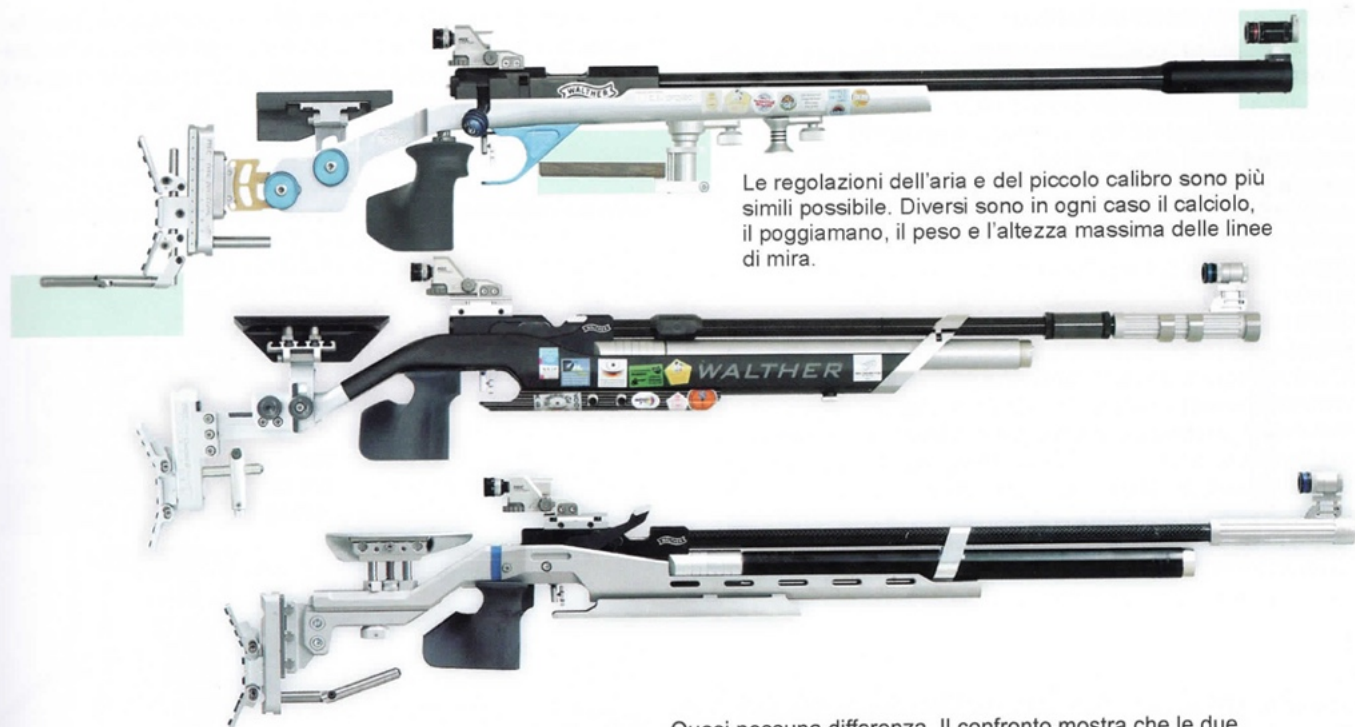
L'aria compressa è lo "sport invernale" degli specialisti a fuoco, che la utilizzano per mantenere allenati la posizione ed i movimenti per costruirla. Partecipare regolarmente a gare aiuta a conservare lo spirito competitivo.



Uguale altezza della parte anteriore del calcio e dei rialzi sotto la diottra. In questo modo la posizione rimane la stessa. Utilizzare le medesime componenti dell'arma (diottra, calciolo, scatto...) facilita il passaggio da una disciplina all'altra.

Il tiro a fuoco si pratica in condizioni diverse rispetto a quello *indoor*. Utilizzare la stessa posizione in piedi consente di potersi concentrare meglio sulle variabili come la luce, il vento e la temperatura.





Le regolazioni dell'aria e del piccolo calibro sono più simili possibile. Diversi sono in ogni caso il calcolo, il poggiamano, il peso e l'altezza massima delle linee di mira.

Quasi nessuna differenza. Il confronto mostra che le due posizioni in piedi sono praticamente identiche. Il tiratore ha le stesse sensazioni. Se la giornata di gare richiede di passare da una disciplina all'altra, il cambio riesce senza sforzo.





Valentina e Maik con l'aria compressa

La posizione individuale è condizionata soprattutto dalla struttura corporea e dal sesso. In queste pagine facciamo un paragone fra Maik Eckhardt (186 cm/ 85 kg) e Valentina Turisini (167 cm/ 57 kg). Attualmente si allenano entrambi con il medesimo team di allenatori (Bühlmann / Reinkemeier / Linn) e utilizzano le stesse attrezzature da tiro. Essendo la loro conformazione fisica rappresentativa di quella della gran parte di tiratori e di tiratrici, utilizzeremo il confronto per chiarire le differenze di base tra la posizione "maschile" e quella "femminile". A 10 metri, con un bersaglio posto a ca. 140 cm di altezza, i tiratori di statura media tirano con la canna orizzontale, quelli più alti tirano "in discesa". Questo comporta di solito che i tiratori alti debbano regolare l'altezza della parte anteriore del calcio al minimo (60-70 mm), mentre quelli bassi preferiscano tenerla al massimo consentito dal regolamento (per l'aria compressa 90 mm). Una ulteriore grossa differenza è la posizione del bacino. Le donne, di norma più mobili, riescono di solito a spostare maggiormente le anche verso il bersaglio (vedi fotografie di lato) e ad ottenere così un appoggio del gomito molto più stabile; inoltre hanno in media il baricentro più in basso (rispetto all'altezza, del 51% contro il 53% de-

gli uomini). Perciò, perlomeno nella posizione in piedi, sono facilitate in confronto agli uomini dal punto di vista della fisica e della struttura corporea. Ad ogni modo è impossibile forzare i tiratori di alta statura nelle posizioni, estreme ma redditizie, che può assumere il "sesso debole". L'anatomia è una condanna e la fisica segue le leggi di Madre Natura. Il regolamento ISSF dà agli atleti più alti di 175 cm il colpo di grazia, impedendo di regolare il calcio dell'aria compressa sotto i 220 mm dall'asse della canna. Essi saranno perciò costretti a tenere testa e spalle in posizioni piuttosto scomode. Un altro punto a favore dei tiratori più piccoli, asiatici o europei.



La canna è circa all'altezza del bersaglio, praticamente sulla perpendicolare. La testa di Valentina è quasi eretta, l'arma si trova esattamente sopra la metà del piano d'appoggio.

Valentina deve piegare di più la schiena, perché l'arma è per lei più pesante rispetto al peso corporeo. Le anche sono spostate molto in avanti per arrivare all'altezza del bersaglio. Il baricentro basso e la minore altezza da terra della carabina costituiscono un vantaggio dal punto di vista fisico.





Molto simile è anche la vista frontale. La giacca da tiro nasconde in parte la decisamente maggiore inclinazione della schiena di Valentina.



La parte posteriore del calcio non dovrebbe premere troppo contro il petto.



Viste dall'alto le posizioni sono molto simili. La differenza più rilevante è il maggiore angolo di apertura rispetto alla canna delle spalle di Maik, dovuta alla costituzione fisica della parte superiore del suo corpo, più "voluminosa".

