

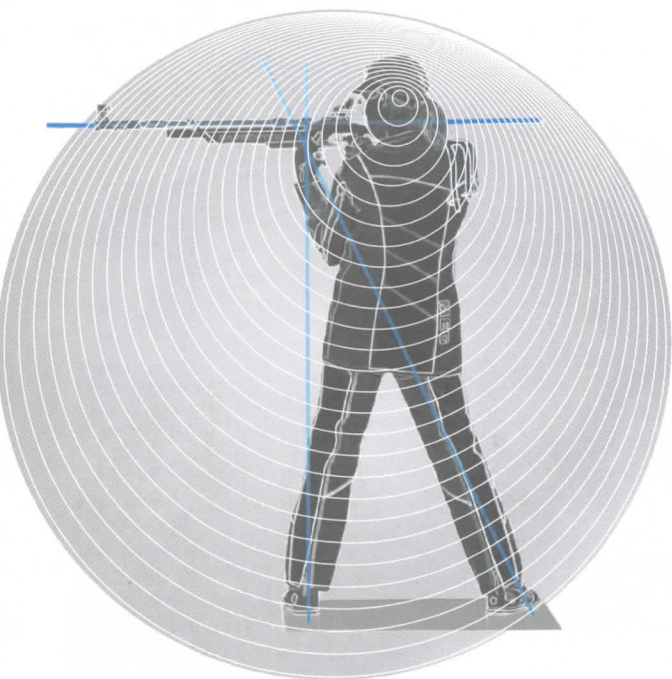


Cognizioni di base

L'osservazione dell'aspetto esteriore della posizione e le deduzioni che se ne possono trarre non sono sufficienti per formulare una valutazione attendibile in merito all'effettiva qualità della posizione stessa. Per farlo occorre tenere in considerazione altri elementi, che sono direttamente correlati con la stabilità, la comodità e la ripetibilità dell'assetto. In definitiva, la bontà della posizione si valuta osservando se il tiratore è in grado di stare fermo sul bersaglio mentre prepara il colpo.

I fattori che caratterizzano la cosiddetta "posizione interna" e che determinano la sua idoneità a portare buoni risultati sono il *bilanciamento*, la *statica*, le *tensioni muscolari* e la *respirazione*. Quando questi quattro elementi sono ottimizzati, l'assetto dovrebbe risultare sufficientemente stabile (>tenuta

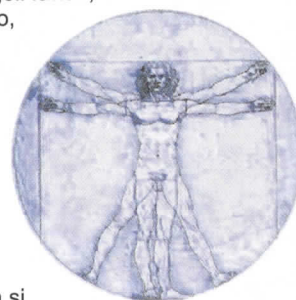
dell'arma), l'arma dovrebbe puntare sul bersaglio (> Punto Zero) e rimanere stabile al momento del colpo. Oltre a ciò, la posizione dovrebbe essere sufficientemente comoda e minori possibile gli sforzi muscolari richiesti per imbracciare/sbracciare, nonché per rimanere in punteria (>economia). Nei primi allenamenti il tiratore crea automaticamente la propria posizione interna, trova da solo un assetto abbastanza in equilibrio, usa lo scheletro come sostegno all'arma, cerca istintivamente di eliminare il più possibile le tensioni muscolari e respira al ritmo dei propri movimenti. Quando la capacità e l'esperienza aumentano diventa necessario distinguere i 4 fattori e migliorarli ad uno ad uno. Esistono metodi (speciali esercizi per l'equilibrio, per rilassarsi attraverso la respirazione...) che possono essere di aiuto per approfondire le abilità di base. Inoltre



Il sistema nervoso, durante la preparazione del colpo, controlla e dirige in successione un insieme di diversi ed importanti elementi: la postura, l'orientamento nello spazio, l'equilibrio statico, le tensioni e successivamente la mira e l'azione di scatto. L'attenzione va rivolta a ciascuno dei singoli fattori, che si devono avvicinare uno dopo l'altro, sempre nello stesso ordine e con la medesima precisione. Il controllo della posizione interiore richiede la percezione dell'equilibrio, del nervosismo, delle varie tensioni ed il controllo della respirazione.

La percezione delle condizioni interne diventa più intensa chiudendo gli occhi o, preferibilmente, distogliendo lo sguardo dal bersaglio: in quest'ultima modalità non si rischiano perdite di equilibrio.

L'operazione va fatta sempre prima di procedere alla mira e in fase di verifica del Punto Zero. Enfatizzare in allenamento entrambi i momenti di controllo è un buon modo di migliorare la posizione interna.



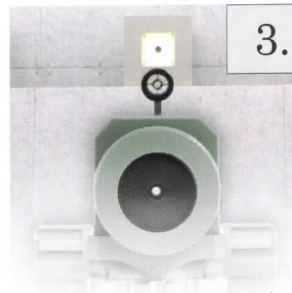
1.

Controllo delle tensioni e dell'equilibrio, distogliendo lo sguardo.



2.

Puntamento dell'arma sul bersaglio.



3.

Traguardando il bersaglio da sopra la diottra si riesce a puntare con più precisione...



4.

Secondo controllo delle tensioni e dell'equilibrio.



5.

Lento appoggio del capo sul guanciale, con una lieve espirazione, poi si centrano le linee di mira.



6.

Mira, scatto e controllo finale, le tre tappe conclusive dell'esecuzione del colpo.

Concentrazione e volontà di controllo assoluto dell'azione sono le virtù dell'agonista. Da un lato è necessario svolgere tutti i movimenti in modo studiato e preordinato, dall'altro valutare e controllare l'eccitazione, la stanchezza e gli altri fattori di disturbo. Queste abitudini si acquistano solo con l'allenamento e danno in gara i loro frutti.

è assolutamente necessario analizzare più spesso possibile i vari fattori, sia dialogando con l'allenatore che con test sul campo (ad esempio, con lo SCATT). Per apprendere la corretta posizione interna è necessaria una buona quantità di allenamento (anche in bianco). Un allenatore esperto può certamente essere d'aiuto nel valutare la qualità di ogni singolo elemento e nel correggere costantemente il tiratore: allenando uno dei dettagli in modo errato si consolida un difetto che poi ci si porterà dietro sempre. La posizione interna diventa problematica in gara, poiché il tipico stato di nervosismo ha due importanti effetti collaterali: l'aumento della tensione muscolare generale e la diminuzione della corretta consapevolezza di sé. In queste situazioni diventa pertanto fondamentale lavorare consciamente per eliminare le tensioni, per mantenere costante e profon-

da la respirazione, calmi e regolari tutti i movimenti. Molti dei difetti della posizione interna si possono individuare e migliorare con l'analisi del percorso dell'arma fino al centro. Lo SCATT mostra l'ampiezza delle oscillazioni (stabilità), dove l'arma è effettivamente puntata (posizione del Punto Zero) e come reagisce al colpo (tenuta). Per fare progressi in questo campo è necessario prendere in considerazione un solo elemento alla volta ed allenarlo: solo dopo molte ripetizioni potrà essere facilmente integrato nell'esecuzione del colpo in gara.

La competizione è il banco di prova definitivo della capacità di controllo della posizione interna. L'attenzione del tiratore deve sempre essere rivolta ai dettagli interni al corpo ed alla corretta esecuzione di tutte le azioni come, ad esempio, il controllo finale.



La respirazione (di pancia) regola l'apporto di ossigeno ed controlla il nervosismo. Respirare profondo e costante normalizza le pulsazioni e le tensioni muscolari.



- Comodità
- Economia

- PuntoZero
- Tenuta
- Stabilità

Equilibrio = bilanciamento.
Il sistema osseo sorregge corpo ed arma = statica.



Il prodotto finale di una perfetta posizione interna è una curva come questa. L'azione di scatto, che qui rasenta la perfezione, riesce così solo se tutte le tensioni sono sotto controllo...



Il gioco si fa duro quando la posta in palio è importante. Il campione olimpico Abhinav Bindra, qui durante i mondiali, si concentra per prima cosa sulla posizione, sull'equilibrio e sulla respirazione. Poi guarda verso il bersaglio al di sopra della diottra, per controllare dove punta l'arma. Solo dopo appoggia la testa sul guanciale (discesa in perpendicolare!). Mille volte ripetuto, il gesto viene sempre corretto anche in inezie, per essere ogni volta assolutamente preciso.

