



Tiro a Segno Nazionale

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

Sezione di Bagheria



1) ALCUNI CONCETTI CHIAVE DELLA PREPARAZIONE

Affinché le gare possano essere gestite con minor difficoltà è necessario che la preparazione e l'allenamento siano adatti allo scopo prefisso.

Vediamo alcuni punti da tener presente.

✓ 1.1 IMPARARE DALLA GARA

- ◆ *Imparare in gara*
- ◆ *Mettere a punto in allenamento*
- ◆ *Sperimentare nelle gare successive*

***Le cose giuste si individuano in gara
e POI si portano in allenamento.***

La tecnica di tiro, l'arma, le cartucce, ecc. devono essere ideali per la gara.
Se impariamo tutto dall'allenamento, sarà tutto ideale per l'allenamento.

Esempio: uno scatto leggero, una linea di mira con luci strette, una tecnica di scatto interamente progressiva funzionano bene in allenamento.
Ma funzionano anche in gara?

***Di una gara ricordiamo e studiamo gli errori,
ma soprattutto
cosa abbiamo fatto bene.***

Anche una gara persa può contenere qualcosa che è riuscito meglio del solito:
analizziamolo, ricordiamolo e utilizziamolo in futuro.

Finita la gara non dedichiamo più di metà del tempo a pensare e riferire gli errori commessi.
Dedichiamo l'altra metà a fissare il ricordo di ciò che abbiamo fatto bene cercando di focalizzare come l'abbiamo fatto.

Possiamo fare infiniti errori ed eliminarli tutti potrebbe essere una lunga strada.

E' meglio imitare i nostri stessi comportamenti che hanno funzionato bene in gara: essi sono un grande patrimonio per il tiratore.

✓ 1.2 PREPARAZIONE PSICO-FISICA

✓ 1.2.1 ALLENAMENTO MENTALE

L'allenamento mentale non è un'invenzione: è una scoperta.

Le cose che ci piacciono di più ci riescono meglio perchè le pensiamo anche quando non le facciamo.

Se viviamo con l'immaginazione un intero gesto sportivo o una situazione di gara con tutti i comportamenti corretti e le relative sensazioni aumenta la precisione dei nostri automatismi specifici e diminuisce il tempo necessario per instaurarli.

QUANDO

Tutti gli allenamenti relativi al nostro sport, ad eccezione della preparazione fisica, richiedono motivazione e disponibilità mentale: senza questi ingredienti l'allenamento non è utile e può diventare controproducente. L'allenamento mentale non fa eccezione.

L'allenamento mentale può essere fatto dovunque e in qualunque momento purchè si sia sereni, tranquilli, attivi e positivi.

Se si è stanchi, nervosi o impegnati mentalmente su argomenti che ci assillano, l'allenamento mentale deve essere rimandato.

COME

Coricati ad occhi chiusi in un ambiente tranquillo ci accertiamo di essere rilassati.

Visualizziamo il gesto visto **come lo vediamo e sentiamo quando lo eseguiamo realmente**.

Associamo alla immaginazione visiva anche le relative **sensazioni tattili e propriocettive**.

Vedo la pistola/carabina poggiata sul bancone, mi sento pronto ad iniziare l'azione di tiro, vado in punteria/imbraccio la carabina, ne sento il contatto con la mano/la spalla e la guancia, sento aumentare la stabilità, visualizzo la linea di mira sul bersaglio e sento il contatto dell'indice sul grilletto, ecc.

Il gesto immaginato è preciso, corretto ed evolve senza difficoltà. Segue un tiro pienamente soddisfacente, il controllo dell'arma in punteria dopo il tiro e quindi il ritorno dell'arma in posizione di riposo.

Inizialmente i movimenti visualizzati potranno essere come quelli di un robot, in seguito potranno essere introdotte componenti "umane" come oscillazioni controllate, piccole vibrazioni che comunque non comprometteranno la sicurezza di esecuzione e la bontà del risultato immaginato.

Se l'allenamento mentale non è un'abitudine acquisita, la difficoltà maggiore è quella di mantenere l'immaginazione focalizzata come vogliamo: a tratti si introducono pensieri estranei che portano fuori strada la nostra mente. La riporteremo sulla strada voluta ripartendo dall'inizio, finchè ciò ci sembrerà stimolante e interessante.

Quando ciò ci parrà faticoso, interromperemo l'allenamento evitando sforzi inutili. Ben presto ci accorgeremo che la nostra capacità di controllo sull'immaginazione aumenta e si approfondisce.

➤ ALLENAMENTO MENTALE TRA UN COLPO (SERIE) E L'ALTRO

Abbiamo visto in precedenza (incontro n. 2) che l'esecuzione di un colpo mentale può essere utile per interrompere un momento difficile della gara e per **rimettersi in carreggiata**.

L'immaginazione del colpo successivo eseguito correttamente ci permette di "ripulire la memoria" dagli errori e avere le maggiori probabilità di proseguire sulla strada giusta.

Nella Pistola Automatica e in tutte le Finali ci sono ampi tempi di attesa.

La nostra mente, abbandonata a se stessa, tende a riempire questi tempi con pensieri spesso caotici, e talvolta faticosi e inutili. La visualizzazione mentale del colpo o della serie successiva ci consentono di **impegnare i tempi di attesa in modo produttivo**.

Se l'allenamento mentale è una nostra abitudine (almeno 2-3 volte alla settimana) non avremo alcuna difficoltà ad eseguirlo anche durante la gara più impegnativa.

➤ ALLENAMENTO MENTALE "TECNICO"

E' quello che facciamo, con le modalità già indicate, e che riguarda la visualizzazione mentale dell'azione di tiro così come la vedremo e sentiremo nella realtà.

La minima unità di esercizio comprende un'azione completa: dall'arma scarica sul banco alla situazione identica successiva dopo aver effettuato il colpo o la serie.

➤ ALLENAMENTO MENTALE "PRE-GARA"

Consiste nel visualizzare una **gara futura** partendo dal nostro ingresso sulla linea di tiro (o da prima ancora). Lo scenario in cui ci muoviamo non ha bisogno di troppi particolari (si può fare un allenamento mentale ambientato in un poligono in cui dovremo fare una gara importante e nel quale non siamo mai stati prima). Sistemeremo gli accessori di tiro in pedana rispettando i tempi reali necessari per tutte le azioni.

Attenderemo il segnale di inizio gara, eseguiremo alcuni tiri di prova e alcuni tiri di gara. Questo allenamento va ripetuto diverse volte prima della gara che stiamo preparando.

Quando saremo al poligono per la gara per cui ci siamo preparati, faremo in modo di **isolarci una quindicina di minuti prima di andare in pedana** e ripeteremo il nostro allenamento mentale un'ultima volta.

In ogni caso l'allenamento mentale deve essere effettuato associandolo a una condizione di tranquillità e di forza. Questa associazione diventerà un fatto automatico e si rifletterà positivamente sulla nostra futura condizione reale di gara.

➤ ALLENAMENTO MENTALE DURANTE ATTIVITA' DIVERSE

E' in realtà un allenamento all'allenamento mentale.

Consiste nel notare che anche in situazioni che creano tensione possiamo metterci in uno stato mentale tranquillo e positivo.

Sulla poltrona del dentista, in attesa di una notizia importante, mentre la nostra squadra sta per segnare ascoltiamo i nostri muscoli e controlliamone il tono.

Alcuni sport (attività subacquee, alpinismo, ecc.) si prestano ad allenarci alla gestione del nostro stato mentale.

In quest'ottica una corsa sull'otto-volante può rappresentare un utile esercizio.

✓ 1.2.2 PREPARAZIONE CARDIO-CIRCOLATORIA E POLMONARE

Un tiratore può raggiungere in alcuni momenti della gara e della finale 120 pulsazioni/minuto e oltre. E' opportuno che la sua pompa cardiaca sia allenata a rimanere un certo tempo a questi regimi senza sforzi .Seguono alcune informazioni per una preparazione di base.

INTERVALLO AEROBICO

Per ottenere un effetto allenante sul sistema cardio-circolatorio e polmonare è necessario fare esercizi (per es. footing) tali da portare la frequenza cardiaca sopra alla SOGLIA AEROBICA.

La frequenza cardiaca non deve però superare la SOGLIA ANAEROBICA al di sopra della quale esistono rischi di insorgenza di patologie cardio-vascolari senza ottenere, da parte del tiratore, alcun beneficio.

METODO EMPIRICO PER CALCOLARE LA FREQUENZA CARDIACA CORRISPONDENTE
ALLA SOGLIA AEROBICA E ALLA SOGLIA ANAEROBICA

FREQUENZA CARDIACA TEORICA MASSIMA in battiti/minuto:		$220 - \text{ETA}' = \text{Freq.Max}$
SOGLIA AEROBICA	70% di Freq.Max	INTERVALLO AEROBICO
SOGLIA ANAEROBICA	85% di Freq.Max	

ALLENAMENTO CARDIO-CIRCOLATORIO DI BASE

MODULO BASE

- ◆ 5-6 minuti di riscaldamento (camminata veloce o corsa blanda)
- ◆ 5-6 minuti di corsa mantenendo le pulsazioni all'interno dell'INTERVALLO AEROBICO. (Specialmente all'inizio controllare spesso le pulsazioni contandole per 10 secondi e mantenerle poco al di sopra della SOGLIA AEROBICA)

PROGRAMMA BASE

Ripetere 2-3 volte il MODULO BASE per ogni allenamento.
Programmare 2-3 allenamenti per settimana.

Nota: il programma riportato non è fisicamente molto impegnativo ed è adatto anche a chi si trova in condizioni di scarsa preparazione.
Tuttavia può essere autogestito solo in assenza di patologie di qualunque natura, altrimenti l'assistenza del medico è indispensabile.

✓ 1.3 MEGLIO NON ALLENARSI CHE ALLENARSI MALE

Correre secondo un programma di allenamento ha **per un corridore** un effetto allenante anche se corre ascoltando musica o pensando ad altro. Le sue gambe, i suoi polmoni, il suo cuore e il suo metabolismo energetico cambieranno adattandosi alle esigenze di lavoro richieste.

Per un tiratore non è così: sparare senza una totale immersione in quello che si sta facendo non solo non serve ma ha quasi sempre effetti deleteri.

L'effetto allenante per un tiratore è dato dalla ripetizione dei gesti e delle tecniche efficaci in modo da creare condizionamenti positivi. Se in allenamento troviamo delle difficoltà cerchiamo di superarle il più rapidamente possibile, se non riusciamo meglio sospendere o cambiare l'allenamento e riprovare in una giornata migliore: intestardirsi e continuare a sbagliare può creare condizionamenti negativi che costeranno tempo per essere eliminati.

Quando invece tutto va per il meglio prolunghiamo l'allenamento: stiamo mettendo buon grano in fienile.

E' dunque sbagliato seguire un programma di allenamento?.. Certamente no, ma è bene che il programma contenga sufficiente elasticità.

✓ 1.4 LA LEGGE DELLA CATENA

“La resistenza di una catena è quella del suo anello più debole”.

Il risultato di gara sembra rispondere a questa legge. Se nella preparazione ed attrezzatura c'è un anello debole la catena si romperà in quel punto indipendentemente da quanto siano resistenti gli altri anelli.

Quindi il tiratore ha tutto l'interesse a lavorare sul suo punto più debole fino a che questo non sia più tale, e passare poi al nuovo anello debole.

E' uno degli aspetti più difficili della preparazione perché:

- 1) bisogna saper riconoscere i punti deboli senza nasconderceli.
- 2) non bisogna intestardirsi troppo (vedi 2.3) per evitare il consolidamento di circoli viziosi.
- 3) bisogna trovare il modo più efficace per affrontare l'anello debole, possibilmente confrontandoci con allenatore e colleghi. Non arrogiamoci totale competenza sul punto che riconosciamo essere per noi difficile.
- 4) teniamo presente che è faticoso lavorare dove siamo carenti, mettiamoci impegno, ma non vietiamoci di prenderci ogni tanto la soddisfazione di fare ciò che ci riesce meglio.

✓ 1.5 PREPARARSI PER LA GARA, NON PER L'ALLENAMENTO

Abbiamo visto (punto 1.1) l'opportunità di imparare dalla gara e portare in allenamento ciò che si appreso anziché tentare di fare il contrario.

Oltre a ciò è necessario tenente sempre presente la finalità delle preparazione: **migliorare i nostri risultati di gara.**

Non chiediamoci risultati in allenamento, non ci accontentiamo di mostrare agli amici qualche bel bersaglio, non valutiamoci in base alla prestazione in allenamento.

Abituiamoci a indirizzare le nostre energie alle gare.

Se vogliamo provare a creare in allenamento condizioni simili alla gara possiamo fare una **prova controllata**. Perché questa abbia un senso non bisogna abusarne, deve essere condotta insieme ad altri, nel totale rispetto dei regolamenti di gara, e possibilmente con una piccola posta in gioco (il classico caffè).

2) GESTIONE DELL'ERRORE IN GARA

✓ 2.1 LA STRADA MAESTRA

E' un insieme di cognizioni, esperienze, tecniche e procedure in continua evoluzione che costituiscono la traccia che ciascun tiratore segue per la maggior parte della gara (**tecnica di gara principale / modello di gara principale**).

✓ 2.2 L'ERRORE

Sul cammino di gara possiamo incappare in errori di varia natura: l'esito della gara dipende spesso proprio dal superamento degli errori.

Errore casuale: frutto di circostanze fortuite (solo una buca sulla strada maestra).

Seccante, ma **ritenuto senza conseguenze sui tiri successivi**.

Questo errore va semplicemente dimenticato, proseguendo senza nessuna alterazione della tecnica e del ritmo di gara. Inutile adoprarsi per un problema che non c'è.

Errore da risolvere (con uscita dalla strada maestra): lo riconosciamo perché non siamo più disposti a ritenerlo senza conseguenze future. Siamo preoccupati per il colpo successivo, la fiducia e la sicurezza sono diminuite.

In questo caso dobbiamo fermarci e tentare di rientrare sulla strada maestra.

✓ 2.3 RIENTRO SULLA STRADA MAESTRA

- ♦ E' necessario **fermarsi**. Se il tempo a disposizione lo consente si può abbandonare la posizione, sciogliersi o sedersi. In ogni caso si "stacca", si provoca una sorta di RESET.
- ♦ Si riprende verificando la situazione del **tono muscolare** (si può iniziare con qualche blando esercizio di stretching). Dove si trova tensione e contrattura si provvede a rilassare. Se alcune zone sembrano al contrario deboli e poco reattive si attiveranno facendo qualche contrazione isometrica unita a respirazione profonda.
- ♦ Poi si riprenderà la **posizione** di tiro curandone la correttezza interna (sensazioni propriocettive) ed esterna (orientamento sul bersaglio).
- ♦ Con l'arma appoggiata si eseguirà **un colpo "mentale"** seguendo mentalmente la procedura dall'inizio dei movimenti che portano l'arma in punteria fino alla permanenza sul bersaglio a colpo sparato.
- ♦ Qualche **tiro in bianco** (se tutto OK ne basta uno).
Si continua la gara.

Se la procedura riesce ci si ritrova sulla strada maestra e su questa si prosegue.

E se il tentativo di ritrovare la strada maestra fallisce?

✓ 2.4 L'ERRORE PERSISTENTE – TECNICHE DI GARA ALTERNATIVE

E' la situazione più stressante. I colpi non sono buoni e sembrano non voler partire. La strada maestra sembra persa per sempre. Tremori e instabilità aumentano. La tensione di gara supera i limiti produttori diventando fastidiosa (lo stress supera il confine tonico/tossico).

Bisogna **evitare di non saper cosa fare**.

Una buona idea è chiedere di conferire con l'allenatore, che fornendo un pacato punto di vista esterno può essere di aiuto.

Oppure utilizzare delle **tecniche di gara alternative**.

Sono meccanismi **semplici** e personali, ben codificati e pronti ad esser messi in pratica in qualunque condizione.

Devono essere **affidabili** e quindi messi a punto con cura e **verificati in gare** precedenti.

Spesso esiste già qualcosa del genere derivato dalle esperienze passate: è però necessario codificare questo materiale eliminando approssimazioni e confusioni.

- Esempi:** 1) assestamento della punteria fuori dal 10 (circa nell'8), e poi portarla nel 10 compiendo l'azione di scatto.
2) curare di avere una parte rilassata del corpo (spalla sinistra), focalizzare l'attenzione su questo punto, sparare senza occuparsi di altro.
3) scattare con movimento progressivo senza fermarsi sul 2° tempo.
4) ecc.

Se non dovesse funzionare la prima alternativa, usare la seconda.

Una volta superata la difficoltà, ci si ritroverà di nuovo sulla strada maestra (il modello principale di gara, essendo il più abituale, si instaura automaticamente).

2.5 PISTOLA AUTOMATICA, FINALI, ECC.

Quanto detto deve essere adattato ad ogni specialità ed ogni singolo tiratore.

Molte procedure esposte non si adattano a situazione in cui il ritmo di tiro è prefissato dal regolamento (PA - BM - PSd celere - tutte le FINALI).

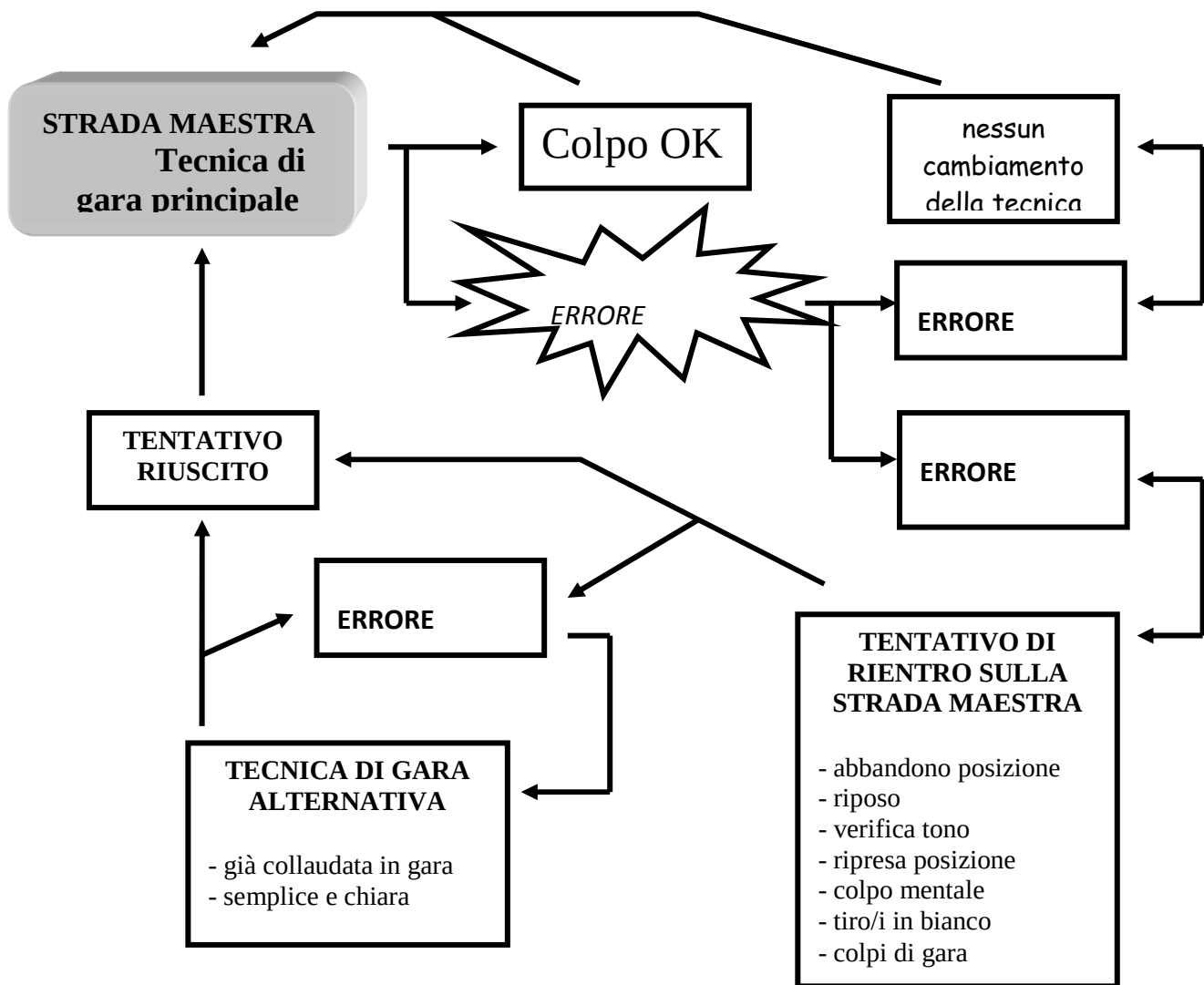
In questi casi la "strada maestra" coincide all'incirca con quanto descritto nel paragrafo: RIENTRO SULLA STRADA MAESTRA.

GESTIONE DELL'ERRORE IN GARA

QUADRO SINTETICO

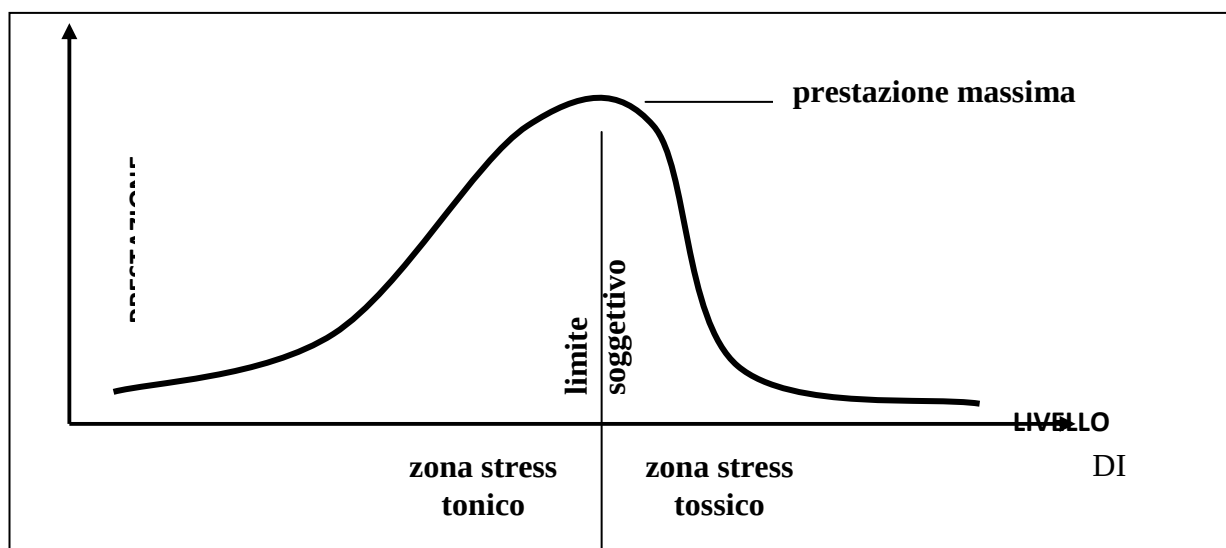
GESTIONE DELL'ERRORE IN GARA

QUADRO SINTETICO



3) LO STRESS DI GARA

- ❑ La gara produce stress.
- ❑ Lo stress è tonico fino ad un certo livello, oltre diventa tossico.
- ❑ Il limite tra stress tonico e tossico è esclusivamente soggettivo.
- ❑ La gestione dello stress è una capacità sviluppabile attraverso il Tiro a Segno e utile dovunque.



✓ 3.1 ADATTAMENTO

Piccoli stimoli competitivi crescenti inducono adattamento.

La competizione continua ad essere “sentita”, ma il limite soggettivo tra stress tonico e tossico si sposta progressivamente su valori più in alti.

E' opportuno introdurre molto presto nella preparazione del tiratore piccoli stimoli competitivi. successivo alla “preparazione tecnica”: conviene progredire nei due aspetti di pari passo.

La “preparazione agonistica” non è un momento

✓ 3.2 SENSIBILIZZAZIONE

Stimoli soggettivamente vissuti come esageratamente grandi possono provocare sensibilizzazione (indigestione di stress competitivo – è il contrario dell’adattamento).

Dopo la sensibilizzazione, anche un piccolo stimolo produce effetti molto grandi.

La desensibilizzazione richiede tempo e pazienza. Quindi meglio prevenire che curare.

Ricordare che non ci sono quantità di stimolo assolute, ma solo soggettive: ciò che è poco per un tiratore può essere un’indigestione per un altro.



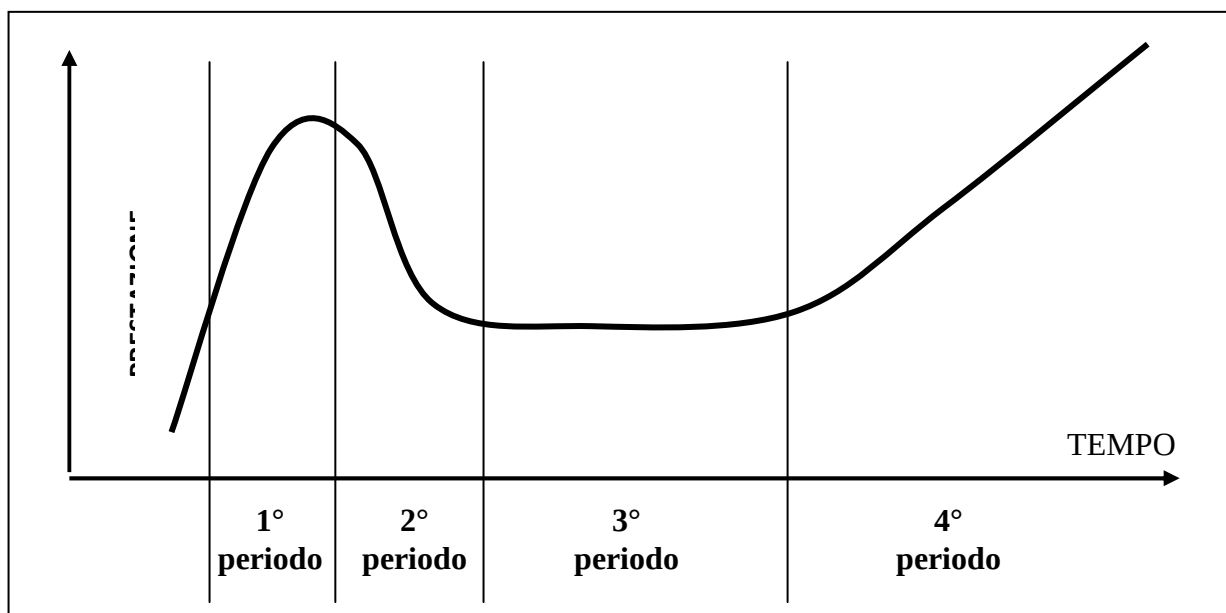
3.3 ANDAMENTO DELLA PERCEZIONE SOGGETTIVA DELLO STIMOLO AGONISTICO

Meccanismo regolato da leggi complesse e diverse per ciascun individuo.

E' quindi necessaria una continua auto-osservazione, meglio se aiutata dal proprio allenatore.

Val la pena di conoscere un particolare tipo di andamento che si presenta con tale frequenza da poter essere considerato come norma:

- ♦ **primo periodo:** un certo stimolo agonistico viene vissuto bene (al di sotto del limite con lo stress tossico): si hanno ottime prestazioni del tiratore in rapporto al suo valore tecnico.
- ♦ **secondo periodo:** lo stesso evento agonistico (o analogo) viene vissuto come decisamente più importante con stress che spesso supera il limite soggettivo tonico-tossico con qualche rischio di sensibilizzazione (calo brusco delle prestazioni e insoddisfazione). Se questa situazione non viene compresa si può arrivare all'abbandono dell'agonismo o addirittura del tiro a segno.
- ♦ **terzo periodo:** progressiva discesa dello stress fino al limite tonico-tossico (prestazione costante per un certo tempo a livelli più bassi dei risultati ottenuti nel primo periodo).
- ♦ **quarto periodo:** ripresa del normale processo di adattamento con prestazioni in crescita fino a raggiungere e superare i risultati del primo periodo.



Possiamo trovare questo andamento nella storia del tiratore (da esordiente a esperto). Talvolta il ciclo si ripete per lo stesso tiratore più volte durante la sua carriera.

Questo andamento non ha nulla di anormale: va semplicemente accettato e tenuto presente nella programmazione della preparazione e delle gare.

indice

1) Alcuni concetti chiave della preparazione

- 1.1 IMPARARE DALLA GARA
- 1.2 PREPARAZIONE (PSICO-)FISICA
 - 1.2.1 ALLENAMENTO MENTALE
 - 1.2.2 PREPARAZIONE CARDIO-CIRCOLATORIA E POLMONARE
- 1.3 MEGLIO NON ALLENARSI CHE ALLENARSI MALE
- 1.4 LA LEGGE DELLA CATENA
- 1.5 PREPARARSI PER LA GARA, NON PER L'ALLENAMENTO

2) Gestione dell'errore in gara

- 2.1 LA STRADA MAESTRA
- 2.2 L'ERRORE
- 2.3 RIENTRO SULLA STRADA MAESTRA
- 2.4 L'ERRORE PERSISTENTE – TECNICHE DI GARA ALTERNATIVE
- 2.5 PISTOLA AUTOMATICA, FINALI, ECC.

QUADRO SINTETICO

3) Lo stress di gara

- 3.1 ADATTAMENTO
- 3.2 SENSIBILIZZAZIONE
- 3.3 ANDAMENTO DELLA PERCEZIONE SOGGETTIVA DELLO STIMOLO AGONISTICO

4) L'impugnatura di pistola

- 4.1 ALLINEAMENTO DELLA POSIZIONE - IMPUGNATURA
- 4.2 COME E QUANTO STRINGERE L'IMPUGNATURA
- 4.3 IL TENDINE DELL'INDICE
- 4.4 NON ESAGERARE CON IN IMPRONTE DETTAGLIATE
- 4.5 DARSI UN TERMINE PER LA REALIZZAZIONE DELL'IMPUGNATURA
- 4.6 USARE L'ESPERIENZA ALTRUI

4) L'IMPUGNATURA DI PISTOLA

✓ 4.1 ALLINEAMENTO DELLA POSIZIONE - IMPUGNATURA

Man mano che cresce la nostra sensibilità potremmo accorgerci che sono necessarie modifiche all'arma. L'arma costituisce un elemento che fa inevitabilmente parte della posizione di tiro. Pur non essendo parte del corpo del tiratore, ne costituisce una sorta di protesi. L'**impugnatura** della pistola influenza la posizione di tiro ed è quindi necessario che questa parte sia **messa a punto insieme alla posizione**.

ALLINEAMENTO CON GLI ORGANI DI MIRA

Un'impugnatura sbagliata obbligano ad una posizione forzata. La giusta situazione si ha quando, presa la posizione con l'arma impugnata **senza riferimenti esterni**, il tiratore vede la linea di mira allineata tenendo testa, collo e soprattutto polso destro senza alcuna forzatura. L'unico riferimento esterno ammesso in questa fase riguarda l'altezza del bersaglio (basta una lunga linea orizzontale alla giusta altezza da usare come controllo saltuario). Questa verifica va fatta dopo un buon **riscaldamento muscolare** in modo da trovarsi in una condizione di tono equilibrato e senza contratture.

ALLINEAMENTO CON IL BERSAGLIO

DOPO essersi impadroniti di una equilibrata posizione relativa di corpo, impugnatura e linea di mira, passeremo ad orientare questo insieme sul bersaglio. Gli **allineamenti orizzontali** si fanno ruotando l'intera posizione piedi compresi (senza modificarla) come se il tiratore fosse una statua. Gli allineamenti verticali richiedono modifiche della geometria della posizione.

✓ 4.2 COME E QUANTO STRINGERE L'IMPUGNATURA

Oggi praticamente tutti i tiratori di livello internazionale stringono l'impugnatura con l'energia corrispondente ad una salda stretta di mano (anche la Pistola Libera).

Un consiglio iniziale è quello di impugnare usando due coppie di forze contrapposte:

- 1) tra pollice e prima falange dell'indice (la seconda e terza falange dell'indice, compresa l'articolazione tra prima e seconda falange, devono essere completamente libere). Il pollice non deve spingere verso il basso, la sua forza deve essere diretta lateralmente e formare una sorta di "pinza" con l'indice.
- 2) tra le seconde falangi di medio e anulare (il mignolo è generalmente meno importante) e la zona del palmo sotto il pollice. Anche queste due forze devono essere dirette l'una contro l'altra e annullarsi a vicenda.

L'impugnatura non deve premere in nessun punto corrispondente ad ossa o articolazioni. Queste parti sono troppo rigide e rispondono al rinculo e alle vibrazioni in modo incostante.

✓ 4.3 IL TENDINE DELL'INDICE

E' bene seguire con attenzione il percorso del tendine del flessore dell'indice. Tale tendine comanda la flessione del dito e quindi trasmette l'azione di scatto.

Abbiamo tutto l'interesse a fare in modo che l'impugnatura non interferisca con il suo lavoro per evitare che la sua tensione durante l'azione di scatto si trasmetta all'arma attraverso l'impugnatura.

Il suo percorso può essere seguito premendo un dito contro il palmo (mentre si muove l'indice) lungo una linea che va approssimativamente dalla base dell'indice al centro del polso (canale palmare). Dopo averne individuato con precisione il percorso possiamo tracciarlo usando una matita grassa o un pennarello. Se a questo punto impugniamo la pistola la traccia sarà trasferita sull'impugnatura e ci permetterà di sapere esattamente dove togliere un po' di materiale lasciando così il tendine libero.

✓ 4.4 NON ESAGERARE CON LE IMPRONTE DETTAGLIATE

Se l'impugnatura viene finita lasciando sul materiale plastico l'impronta della mano si ottengono forme molto precise e dettagliate che riproducono ogni particolare del palmo e delle dita. Questo non è bene. L'arma si impugna posizionando per prima la forcina tra il pollice e l'indice e solo dopo si chiude il resto della mano. Se le impronte sono troppo precise (specie quelle su medio e anulare) saranno loro a comandare e non la forcina.

Bisogna tener presente che la mano non è sempre uguale e la sua forma precisa dipende da moltissimi fattori. Dobbiamo quindi consentire alle dita di stare comunque comode anche se saranno obbligate in posizioni leggermente diverse: solo così potremo mantenere sempre costante la posizione della forcina che è il parametro di gran lunga più importante.

✓ 4.5 DARSISI UN TERMINE PER LA REALIZZAZIONE DELL'IMPUGNATURA

Il tiratore di pistola non può trascurare la corretta realizzazione dell'impugnatura.

Ma bisogna anche evitare di farsi prendere dalla mania della modifica perenne.

Un'impugnatura funzionerà al meglio quando sarà corretta e si sarà dato tempo sufficiente alla mano di adattarsi perfettamente ad essa creando un'unità funzionale perfetta. Ovviamente se continueremo a modificare l'impugnatura non raggiungeremo mai il secondo obiettivo. Il tempo necessario a mettere a punto l'impugnatura può essere anche di un anno (le modifiche vanno infatti provate in gara prima di essere accettate a titolo definitivo) ma è bene darsi comunque un termine oltre il quale conviene dichiarare l'impugnatura ultimata e rivolgere l'attenzione ad altri argomenti che ci aiuteranno a progredire.

✓ 4.6 USARE L'ESPERIENZA ALTRI

In quasi tutti i poligoni c'è qualche tiratore esperto di impugnature che spesso è afflitto dalla mania della modifica permanente. Questi, proprio per la loro mania, sono in genere una preziosissima fonte di informazioni che può farci risparmiare un sacco di