

Estratto da : “**IL TIRO A SEGNO CON LA CARABINA**”

di Bernd Klingner

Ed. MURSIA – ANNO 1° EDIZIONE 1978

POSIZIONE ERETTA

Generalità

Questa è la posizione più difficile. Il corpo e l'arma, per effetto della scarsa superficie d'appoggio e dell'alto baricentro, sono soggetti a notevoli oscillazioni. Accanto a una perfetta padronanza della tecnica di scatto, si esige qui che il corpo e l'arma abbiano una posizione equilibrata. Le altre due posizioni di tiro (a terra e in ginocchio) di gran lunga non esigono tanto dal tiratore e dalla sua capacità di padroneggiare il proprio corpo. Con i suoi muscoli egli deve dominare le oscillazioni e tenere salda la posizione. In particolar modo viene messa a dura prova la muscolatura delle gambe, della schiena e dell'addome.





Posizione corretta
eretta. (10)



1

La posizione del corpo

Il tiratore arretri leggermente la parte superiore del corpo, con una torsione verso destra, per far da contrappeso all'arma. Il baricentro si localizza così tra la gamba sinistra e il centro del corpo. La distribuzione del peso, pressoché uguale sulle due gambe, rende possibile una migliore regolazione dell'equilibrio.

Il bacino

Arretrando la parte superiore del corpo, il bacino venga un po' spinto in avanti e serva da appoggio per il gomito sinistro. Dipende dalla costituzione fisica del tiratore quanto dev'essere spinto in avanti il bacino e arretrato il torace. Un fisico atletico (spalle larghe, fianchi stretti) abbia una posizione più arretrata rispetto a un corpo dalla costituzione gracile (spalle strette come i fianchi) oppure delle donne il cui scheletro (fianchi più larghi) facilita la posizione eretta nel tiro in piedi.

Il braccio sinistro

Il gomito sinistro poggia saldamente sul fianco. Il peso dell'arma grava dunque sull'impalcatura ossea della gamba sinistra e non deve essere sostenuto dalla forza muscolare. Affinché l'arma sia ben salda è molto im-

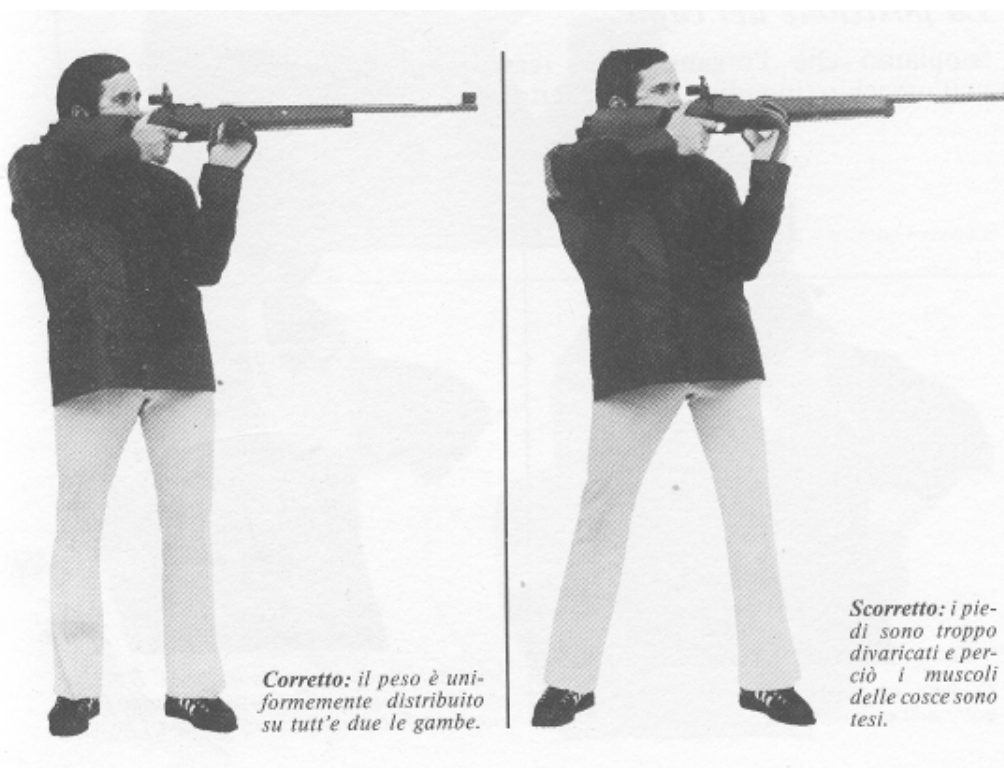
portante che la muscolatura del braccio sinistro sia completamente rilassata (v. anche «*La posizione della mano sinistra*»).

Il ginocchio

Tutto il peso dell'arma viene sopportato dalla gamba sinistra. La gamba è tenuta diritta e il ginocchio è in posizione normale. Non si deve piegare il ginocchio, altrimenti si interrompe lo stabile collegamento tra l'avambraccio e il piede. Inoltre, flettendo il ginocchio, vengono posti sotto sforzo i suoi legamenti. Il ginocchio destro invece si può piegare leggermente, se ciò è richiesto da una corretta distribuzione del peso nel complesso della struttura.

La posizione dei piedi

I piedi sono tenuti in una normale posizione di quiete; i talloni sono distanti tra di loro di circa cm 30, il che corrisponde, all'incirca, alla larghezza delle spalle. Piedi maggiormente divaricati causano tensioni nella parte alta delle gambe, piedi tenuti più ravvicinati portano a maggiori oscillazioni del corpo e rendono più difficile una correzione del peso. Le caviglie sono il punto più debole di tutta la posizione in piedi. Pertanto devono essere convenientemente sostenute da calzature adatte. La parte alta



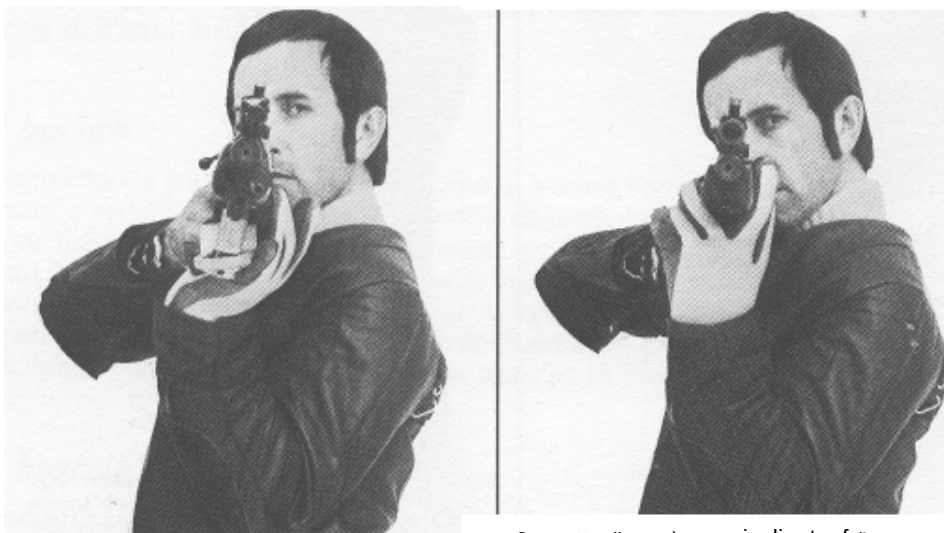


Scorretto: i piedi sono troppo ravvicinati. Non è possibile offrire sufficiente resistenza alle oscillazioni del corpo.

della tomaia deve fasciare bene il piede, limitando i movimenti della caviglia.

La posizione del capo

Sappiamo che l'organo della regolazione dell'equilibrio ha sede nell'orecchio (incudine e martelletto). Il capo dunque dev'essere tenuto



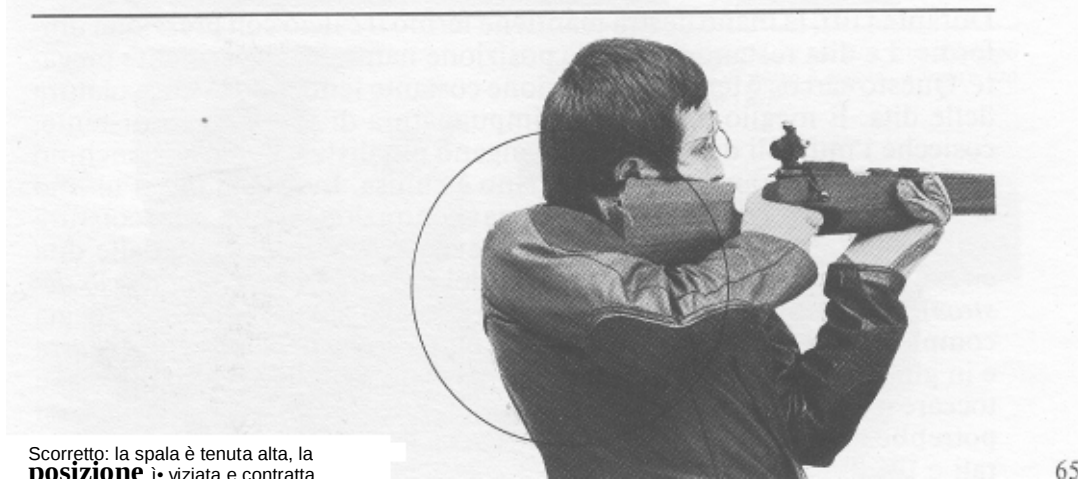
Scorretto: il capo è troppa inclinato. f /'arma

Corretto: con il capo erettosi ha un miglior controllo dell'equilibrio. che deve adattarsi alla posizione del capo e non viceversa. V'è probabilità che l'arma

eretto in modo da non tenere i condotti uditivi su di un piano orizzontale. Il tiratore perciò non inclini il capo sull'arma, bensì tenga l'arma accanto al capo. Tenga conto che così l'arma si inclina, premesso che quest'inclinazione è sempre regolare.

La spalla destra

Come nelle altre due posizioni, le spalle sono rilassate e con la spina dorsale formano una specie di T. Dal momento però che il torace è arretrato, la spina dorsale non è proprio dritta. La spalla destra, soprattutto quando il braccio è leggermente sollevato, risulta un po' più alta di quella sinistra. È importante che la spalla destra non sia sollevata di proposito, poiché ciò non si può sempre fare, specialmente nel corso di lunghe serie di tiri, intervenendo la stanchezza muscolare. La spalla, inoltre, si può



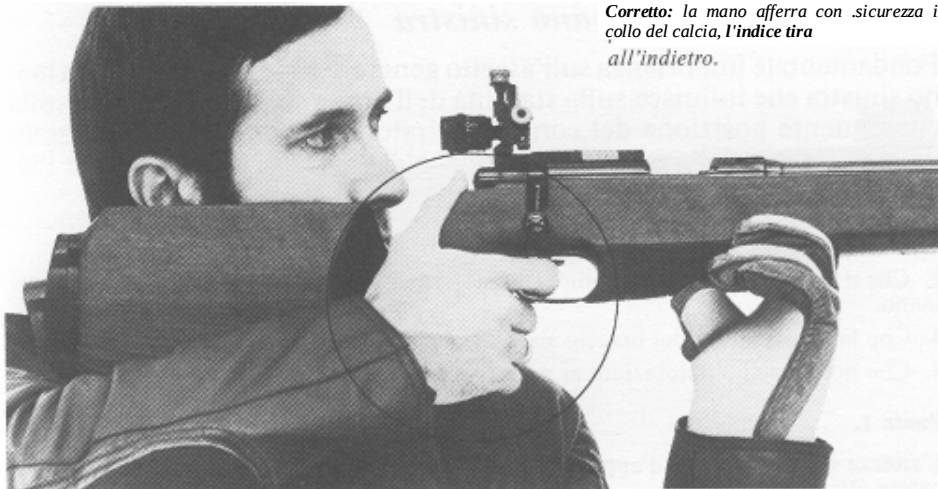
muovere prima del tempo, anche se con movimenti minimi, e ciò accade quando, nel corso di una lunga competizione, si hanno disturbi di coordinazione dello scatto con conseguente distensione del muscolo. In seguito a ciò si hanno i famosi «inspiegabili tiri anomali».

Il braccio destro

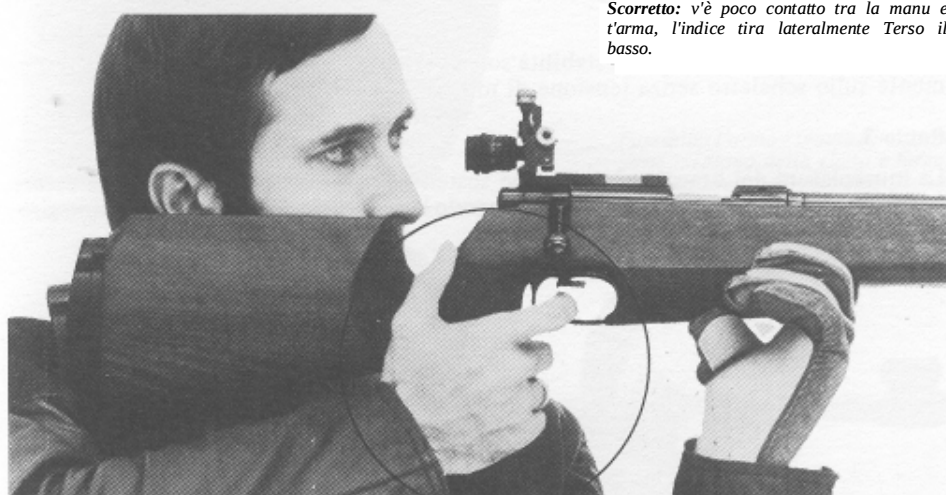
Anche in questa posizione è importante un buon contatto con la spalla. Poiché la linea delle spalle è quasi parallela alla cassa, è difficile assestare con sicurezza il calciolo alla spalla oppure al limite della muscolatura del torace. Anche con spalle curve in avanti, la superficie di appoggio non è ancora sufficientemente ampia. L'unico rimedio quindi consiste nel sollevare leggermente il braccio destro, affinché si crei un contatto con la spalla e, di conseguenza, una maggior resistenza al rinculo dell'arma. Resistenza questa necessaria ad arrestare il movimento retrogrado dell'arma causato dal processo di scatto e dall'uscita del proiettile. Se non si ha un buon contatto con la spalla, o se l'imbottitura della giacca è troppo morbida, si possono avere «tiri anomali» a intervalli irregolari (soprattutto verso sinistra in alto). Si tenga il braccio alzato in modo tale che la curvatura del calciolo sia fermamente puntata contro il muscolo pettorale. Gli svantaggi della tensione muscolare sono in tal caso compensati dal vantaggio della stabilità nello sparo. Se si spara con un calciolo a sperone, il braccio è più rilassato e tiene stretto lo sperone con il suo proprio peso. La forma angolata dello sperone deve adattarsi al corpo. La curvatura del calciolo deve stare appoggiata direttamente al muscolo pettorale. Questo trova una facilitazione nelle armi moderne dotate di calcioli con diverse possibilità di adattamento. Se però l'arma è provvista di un calciolo a sperone rigido e diritto, è necessario tenere il braccio alzato.

La mano destra

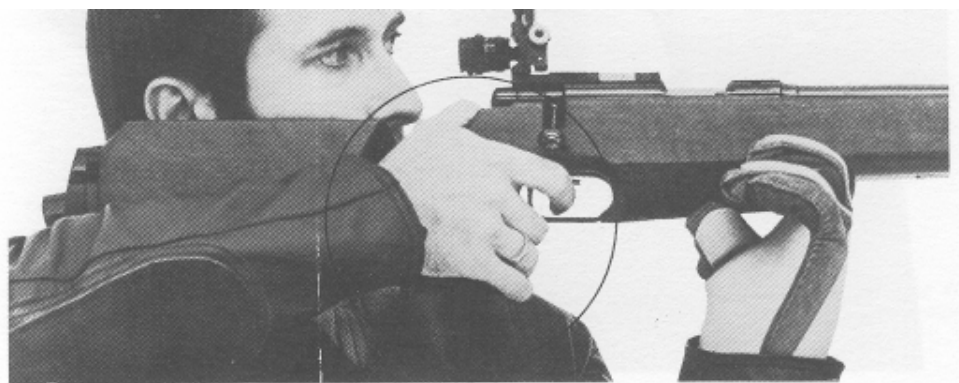
Durante i tiri, la mano destra mantiene fermo il calcio con pressione uniforme. Le dita restano nella loro posizione naturale, leggermente piegate. Questo «arco» è tenuto in posizione costante tendendo la muscolatura delle dita. È meglio scegliere un'impugnatura di spessore consistente, cosicché i muscoli della mano rimangano più distesi e non si stanchino così facilmente come quando la mano è chiusa. Inoltre in quest'ultimo caso si verifica una contemporanea contrazione della muscolatura dell'avambraccio, cosa comunque da evitare. L'arco formato dalle dita circonda il collo del calcio; a seconda del tipo di arma (v. Il braccio *destro*), contribuisce ad assestare il calciolo alla spalla. Il pollice poggia completamente rilassato sul calcio. Il polso - come nelle posizioni a terra e in ginocchio - si trova in posizione naturale. L'indice destro non deve toccare il calcio, considerato che il movimento di pressione sul grilletto si potrebbe facilmente trasmettere alla cassa, provocando oscillazioni laterali e tiri fuori bersaglio.



Corretto: la mano afferra con sicurezza il collo del calcio, l'indice tira all'indietro.



Scorretto: v'è poco contatto tra la manu e t'arma, l'indice tira lateralmente Terso il basso.



Scorretto: la mano è tenuta troppo alta, il polso è piegato, l'indice tiro verto l'alto.

La posizione della mano sinistra

Fondamentale importanza sull'assetto generale ha la posizione della mano sinistra che influisce sulla stabilità dell'arma, sulla sua altezza e sulla conseguente posizione del corpo del tiratore. Molte sono le variazioni della posizione della mano e delle dita. Nel decidersi per l'una o per l'altra bisogna tener conto di quanto segue:

1. Che si ottenga l'altezza voluta.
2. Che si ottenga la maggiore stabilità possibile, senza tensione della muscolatura della mano.
3. Che la muscolatura del braccio sia rilassata.
4. Che non vi siano dolorazioni ai muscoli o ai legamenti. '

Punto 1.

L'**altezza** è data dal punto d'appoggio dell'arma sulla mano, che può variare a scelta dal palmo alla punta delle dita.

Punto 2.

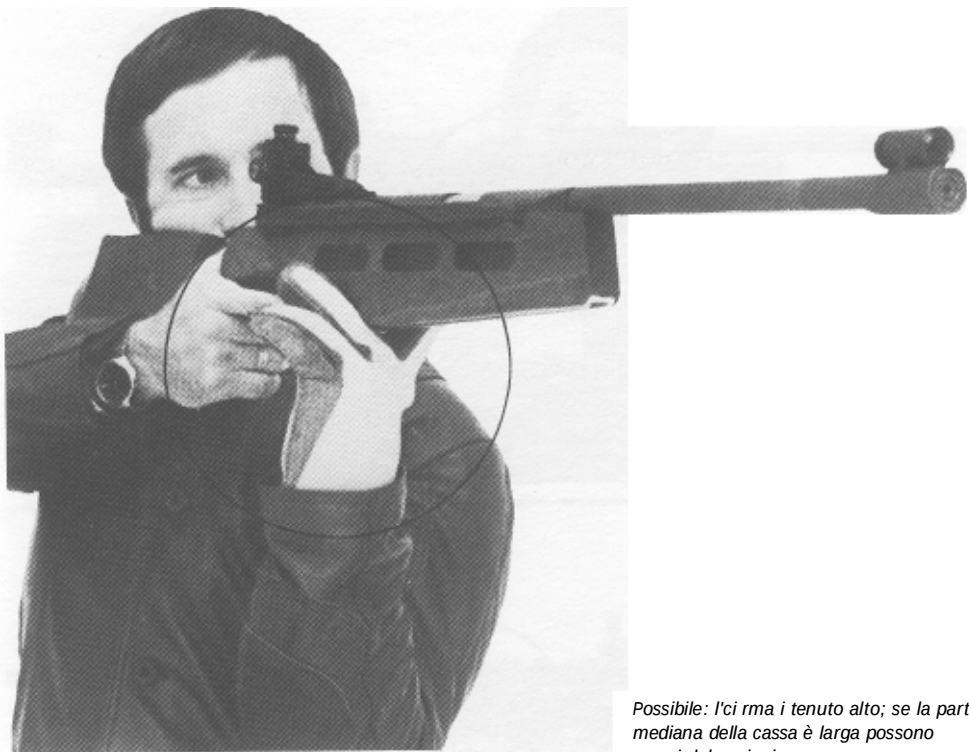
La posizione avrà la necessaria stabilità solo se il peso dell'arma si distribuisce direttamente sullo scheletro senza tensione di muscoli o di legamenti.

Punto 3.

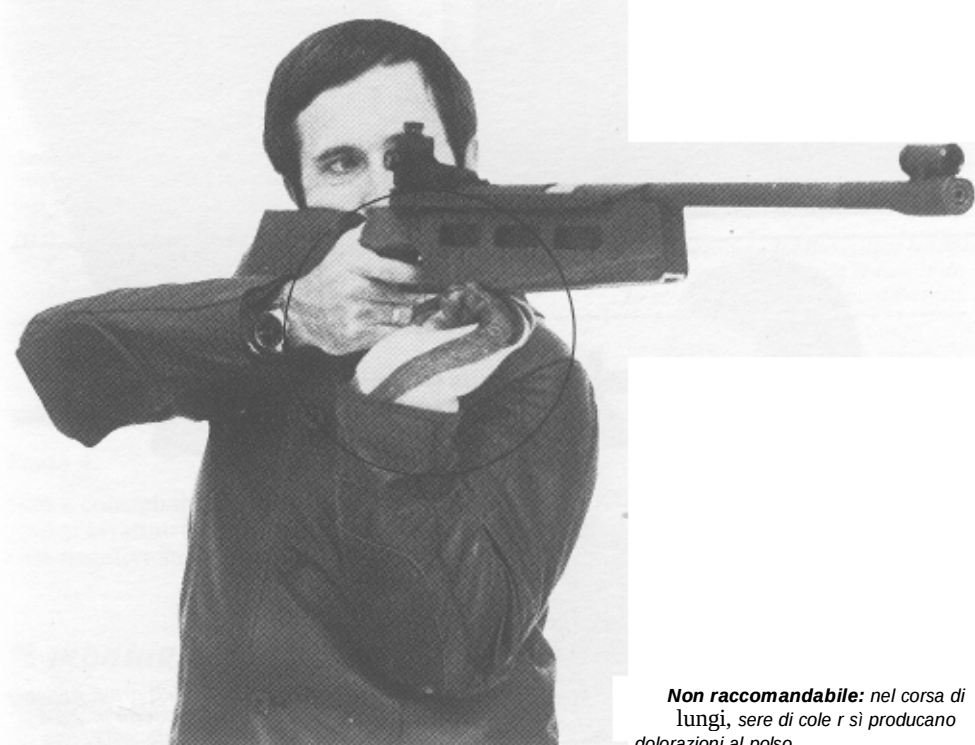
La muscolatura del braccio non deve né sostenere né puntellare l'arma: deve essere completamente rilassata. Ciò si ottiene tenendo la superficie del palmo della mano gira-



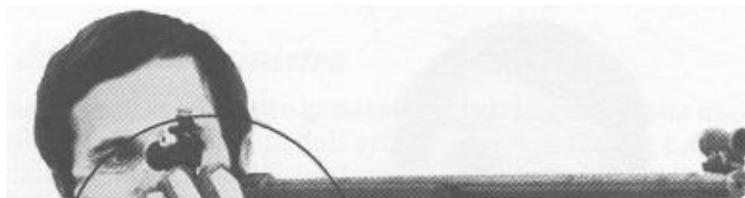
Il palmo della mano è voltato in avanti e perciò il muscolo dell'avambraccio <- disteso e l'arma è sorretta con fermezza.



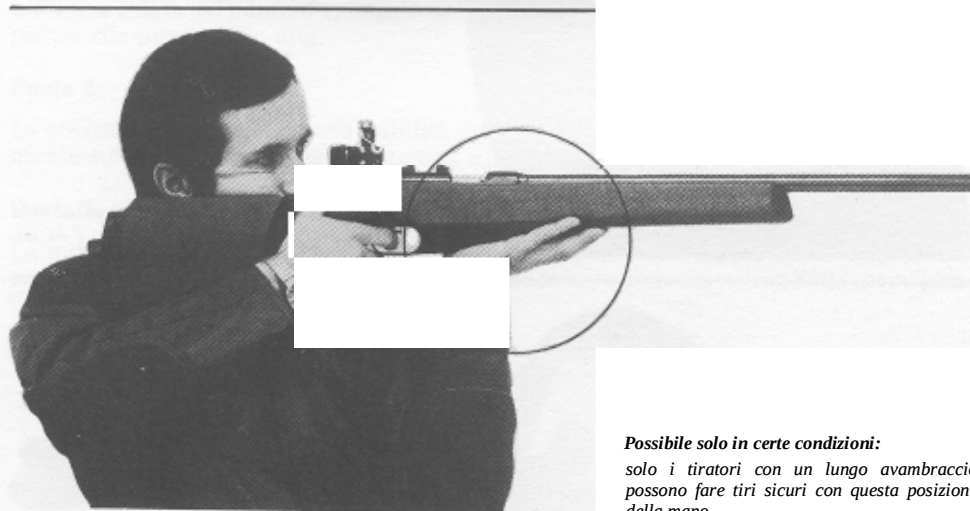
Possibile: l'arma è tenuto alto; se la parte mediana della cassa è larga possono aversi dolorazioni.



Non raccomandabile: nel corsa di lungi, se di colpo si producano dolorazioni al polso.



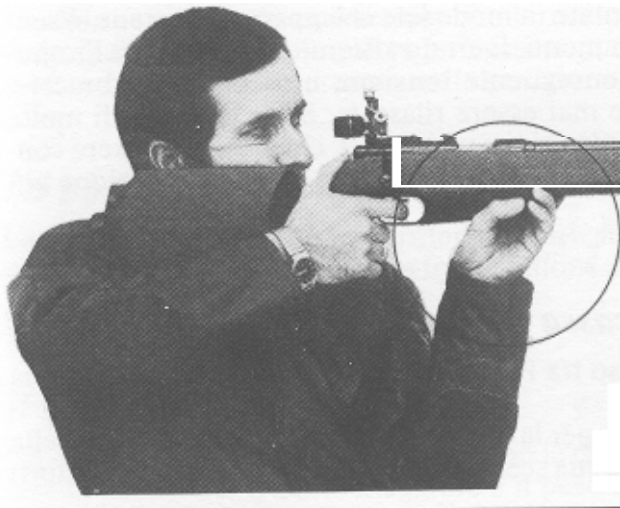
Corretto: l'arma è tenuta alta; il peso viene trasmesso direttamente all'avambraccio.



Possibile solo in certe condizioni:
solo i tiratori con un lungo avambraccio possono fare tiri sicuri con questa posizione della mano.



Corretto: il peso dell'arma appoggia sicuro sul dorso della mano e si trasmette all'avambraccio.



Corretto: il palma della mano rivol- in avanti fa sì che la muscolatura della parte superiore del braccio si distenda, l'arma è alta e in posizione sicura.



Non raccomandabile: si deve tendere la muscolatura della mano, le dita scivolano durante il puntamento.

la in avanti nella direzione della linea di mira. Se invece la mano viene tenuta girata verso il corpo, si tende la muscolatura della parte superiore del braccio.

Punto 4.

Non è consigliabile che la cassa posi sulla mano contraendone i tendini, dato che in tal caso si avranno forti dolorazioni in seguito alle lunghe serie di tiri, con conseguenti effetti negativi sulla concentrazione nella mira.

Il montaggio dell'appoggio anteriore

Facendo uso di un appoggio, l'arma è tenuta più alta, la colonna vertebrale rimane diritta, la posizione del capo e dell'intero corpo è più eretta.⁷¹

L'appoggio dev'essere montato in modo tale che possa essere tenuto senza tendere i muscoli o i legamenti. È errato afferrare strettamente l'impugnatura, poiché, per la conseguente tensione muscolare del braccio, la posizione non potrebbe mai essere rilassata. Sono disponibili molte varianti di appoggi, tra cui alcuni tipi universali, che possono essere convenientemente adattati, permettendo di ottenere così una posizione più salda.

La lunghezza della cassa

Un antico proverbio diffuso tra i cacciatori dice che la canna spara e la cassa centra il bersaglio.

Questo è vero specialmente per la posizione in piedi. La lunghezza della cassa è determinante. Nella sua scelta si tenga conto di questi due fattori:

1. Quanto più corta è la cassa, tanto più vicino al corpo si trova il baricentro dell'arma, che perciò può essere equilibrata più facilmente. L'arma è relativamente stabile.
2. Con una cassa più lunga il braccio deve assicurare un buon contatto con la spalla, mediante azione di trazione retrograda. Benché nel complesso l'arma non sia molto stabile, a causa del baricentro spostato in avanti, questo inconveniente viene compensato dall'assetto più stabile al momento dello sparo.

Si deve quindi ricercare un compromesso che tenga conto delle proporzioni fisiche. Si inizi a provare con la cassa più corta che si possa adattare all'arma e ci si metta in posizione. Soltanto quando il torso, il capo, le gambe, il braccio e la mano sinistra armonizzano fra di loro in una posizione stabile, si possono apportare quelle piccole correzioni necessarie a uno scatto sicuro. L'«arco» formato dalle dita della mano destra- cui accennammo poc'anzi - trattiene leggermente l'arma. La lunghezza della cassa si regola su quella del braccio; talvolta è sufficiente uno spessore aggiuntivo o basta - nella carabina libera - svitare di cm 1-2 il calciolo. Tuttavia il peso dell'arma non deve risultare eccessivamente spostato in avanti. L'arma trattenuta intenzionalmente con forza è causa di insicurezza nell'imbracciata e nello scatto.

L'altezza della cassa

Al contrario della lunghezza, l'altezza della cassa non ha molta importanza per la posizione in piedi. La guancia deve appoggiare lateralmente sulla cassa e non gravare dall'alto.

Il calciolo

La posizione del braccio destro dipende decisamente dal calciolo, con o senza sperone (v. «*Il braccio destro*») e ne determina la forma. Chi tiene il braccio destro alzato preferisce senz'altro un calciolo convesso che, gra-

zie alla sua curvatura, può sempre puntare allo stesso modo sul muscolo della spalla. Un calciolo piatto può essere puntato alla spalla in diversi modi e ciò porta a incertezze nella posizione.

La posizione rispetto al bersaglio

Le punte dei piedi siano leggermente divaricate con posizione naturale e sciolta. La linea ideale tracciata tra un tallone e l'altro deve coincidere, in direzione, con la linea di mira.

Il contrappeso

Un contrappeso - permesso nel tiro con la carabina libera- può stabilizzare la posizione. Quanto maggiore è il peso dell'arma alla bocca, tanto minori sono i suoi movimenti. E tuttavia importante stabilire il giusto contrappeso e la sua corretta posizione, fattori complessi e differenti da un tiratore all'altro, in quanto condizionati dalle varie corporature. Si sono affermati tipi di contrappeso che si possono fissare alla cassa e che possono essere spostati lungo un'asta posta immediatamente al di sotto della canna, parallela all'asse dell'anima. Come già accennato a proposito della lunghezza della cassa, bisogna far attenzione a che il baricentro dell'arma non sia troppo distante dal corpo, altrimenti non si possono controbilanciare le oscillazioni.



*L'arma quanto più è pesante,
tanto più è stabile.*

Come si imbraccia

Imbracciando (arma se ne sistemi anzitutto con cura il calciolo alla spalla e la si tira leggermente verso di sé con la destra per impedire che scivoli. Occorre quindi appoggiare fermamente al fianco il gomito sinistro c

Correzioni di posizione

Come nelle altre due posizioni, anche in quella in piedi si assume l'assetto iniziale controllando la direzione a occhi chiusi (chiudere gli occhi, distendere la muscolatura, mettersi in posizione di tiro, aprire gli occhi, effettuare le opportune correzioni). Grossolane correzioni laterali si effettuano spostando i piedi. Minime correzioni laterali si ottengono spostando il gomito sull'anca oppure ruotando leggermente il piede destro. Correzioni in altezza si possono ottenere: variando la divaricazione dei piedi; variando la posizione del calciolo o dello sperone; spostando la mano sinistra o la maniglia lungo la cassa; variando l'altezza della maniglia; variando la posizione e l'appoggio della mano sinistra.

Come assumere la posizione

Quando si assume la posizione bisogna far attenzione a che la volata dell'arma all'inizio dell'operazione di puntamento stia un po' al di sopra del disco nero del bersaglio. Sotto l'azione del peso dell'arma il corpo si «abbassa» leggermente e il mirino si sposta sul disco nero del bersaglio.

Comportamento dell'arma allo sparo

Quando la posizione del tiratore in piedi è sciolta e rilassata, la volata della carabina di piccolo calibro all'uscita del proiettile subisce un rilevamento verso l'alto tale che il mirino oltrepassa la sagoma del bersaglio. È importante, a conclusione del processo di puntamento, osservare questo scostamento e vedere se la volata ritorna nella posizione primitiva. Se l'arma subisce uno spostamento laterale, l'errore dipende per lo più dalla pressione della mano destra sulla cassa oppure dal fatto che la cassa è tenuta con dita contratte e l'inconveniente deve essere assolutamente eliminato.

Controllo finale

Il controllo finale ha lo scopo di osservare il rilevamento di volata dell'arma. Se interrompete il processo di puntamento nell'attimo in cui fate scattare il cane, fate sì in tempo ad accorgervi dell'inevitabile «padella», ma subito dopo «abbassate lo schermo»; gli occhi, in altri termini, non percepiscono più i successivi movimenti della volata, né vi rendete conto della contemporanea decontrazione della muscolatura al momento dello sparo. Con le moderne carabine ad aria compressa senza rinculo, il mirino, dopo lo sparo, rimane puntato sul bersaglio, ma anche in questo caso bisogna prendere l'abitudine di effettuare il controllo finale. Inoltre, dopo ogni tiro, si controlli se il mirino sta sul centro del 10: è un buon metodo per allenarsi a quest'operazione.