

Stage Allenatori Regionali

Tecnica specifica del tiro di Pistola a 10m

Civitavecchia 3-5 aprile 2009
Marco Masetti - Allenatore

1

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Posizione

- Testa
- Braccio
- Corpo
- Piedi/Gambe

2

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Piedi e Gambe

I piedi sono paralleli e la distanza tra loro è approssimativamente come la larghezza delle spalle

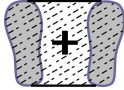
Se ci sono problemi di mobilità del collo, si può girare leggermente la posizione dei piedi

3

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Piedi e Gambe

Il centro di gravità deve cadere tra i piedi, creando così una solida e stabile piattaforma



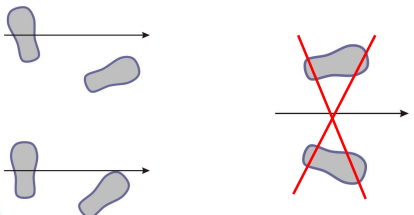
La posizione può essere **adattata** alle caratteristiche fisiologiche individuali

4

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Piedi e Gambe

Alcune posizioni "**adattate**"



5

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Corpo

- La parte superiore del corpo deve essere diritta e il peso del corpo deve essere equamente suddiviso su entrambe le gambe



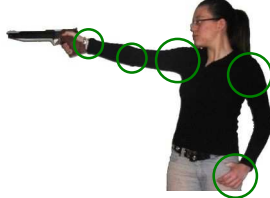
Il centro di gravità deve cadere al centro dei piedi

- Per bilanciare il peso della pistola, la parte superiore del corpo può essere piegata leggermente all'indietro. Non troppo, per non creare problemi alla schiena!

6

Braccio

- Polso ben fermo
- Il braccio diritto
- La spalla in posizione naturale, non sollevata
- L'altra spalla rilassata e cadente
- L'altro braccio ben fissato



7

Braccio

Dove mettere "l'altra" mano?



8

Testa

- La posizione della testa, e quindi la vista sugli organi di mira, debbono essere sempre uguali
- La testa dritta orientata verso la mira ed il bersaglio è cruciale per un ottima visione
- L'organo dell'equilibrio è situato nell'orecchio. Una incorretta posizione della testa richiede un'attenzione maggiore per equilibrare il corpo

9

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Testa

- Correzioni:

Step 1:
testa piegata...

Step 2:
..testa inclinata...

Step 3:
...quasi perfetto!

10

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Testa

- Perchè il mirino spesso è a sinistra dopo un pò che sparo???
- Debbo modificare l'impugnatura????
- No, la soluzione è più semplice...

... raddrizza la testa!!

11

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Posizione Esterna

Fino ad ora abbiamo parlato della "posizione" che tutti possono vedere esternamente

Posizione Interna

Al contrario della posizione esteriore visibile, quella interiore non può essere osservata.
 Per **punteria (posizione)** interiore si intende lo stato di tensione fisica del corpo.

Essa viene influenzata dalle condizioni anatomiche e fisiche del corpo stesso.

12

Posizione Interna

Un lavoro muscolare ottimale e una buona condizione ginnica garantiscono una punteria interiore ed esteriore stabile. Con l'affaticamento del corpo la punteria interiore può modificarsi nel corso dell'allenamento o della gara.

Se nel momento della partenza del colpo il tiratore si accorge di movimenti ricorrenti e modifica durante il tiro la punteria esteriore, allora anche la punteria interiore è sbagliata. Eseguendo una o più punterie ad occhi chiusi il tiratore trova la punteria interiore e esteriore ottimale.

Importante

Per ottenere una punteria interiore il più stabile possibile è necessaria una buona condizione fisica sia in generale che specialistica.

13

Tecnica di Tiro con P10



14

4 elementi tecnici

- Respirazione - permette il ritmo del tiro
- Movimento - alzare, inspirando
abbassare, espirando
- Mira - Il lavoro dell'occhio
- Azione di scatto - Il lavoro del dito sul grilletto

- Coordinazione dei 4 elementi

15

5 fasi di lavoro

- Preparazione
- Alzata
- Lavoro
- Sgancio
- Follow Through



16

Coordinazione

- E' necessario il coordinamento generale di ogni elemento in ogni fase.
- Durante gli allenamenti ogni singolo elemento deve essere provato ed acquisito al fine di ottenere un elevato livello di automatismo per la competizione.



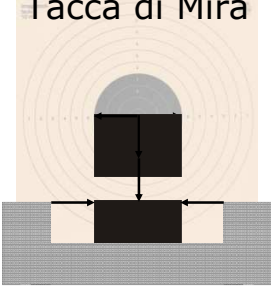
17

elementi fasi	Respirazione	Movimento	Mira	Azione di Scatto
Preparazione	1-2 x Inspirare ed espirare	Preparare la posizione	Vista rilassata	contatto
Alzata	Inspirare profondamente ed espirare normalmente	Alza braccio Abbassa br. stop	Controlla allineamento	Tira il primo tempo
Lavoro	insp. normale esp. adagio	Discesa lenta	Metti a fuoco il mirino	Incrementa La pressione
Sgancio	stop Resp.	stop in area di mira	Pieno fuoco sul mirino	Tira il rimanente
Follow through	espirare	Porta giù il braccio	Segui la mira Stai sulla mira	Rilascia il grilletto



Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Rapporto tra Mirino Tacca di Mira

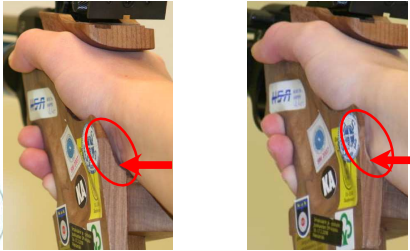


19

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Impugnatura

Parte posteriore

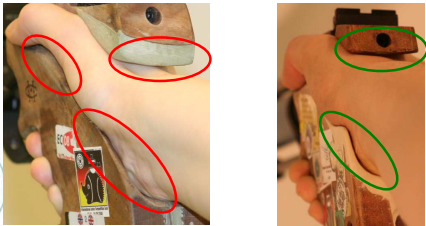


20

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Impugnatura

- Contatto della mano con l'impugnatura

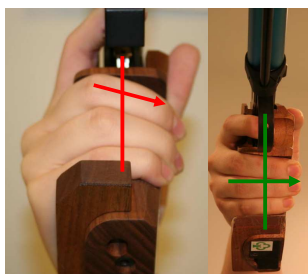


21



Impugnatura

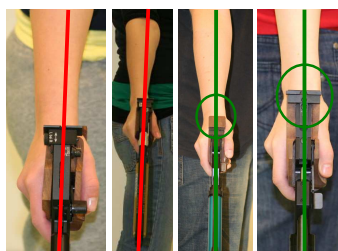
- Parte anteriore





Impugnatura

- Allineamento occhio, tacca di mira, mirino, bersaglio

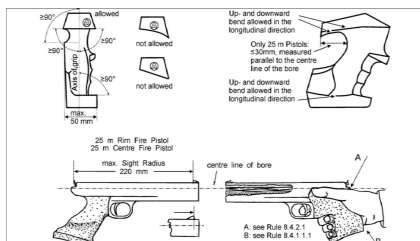


23



Impugnatura

- Ultimo, ma non meno importante, il regolamento

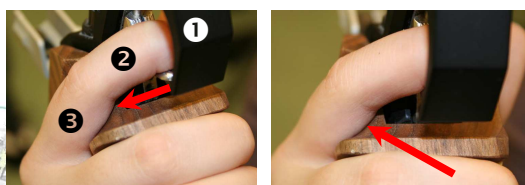


24



Scatto

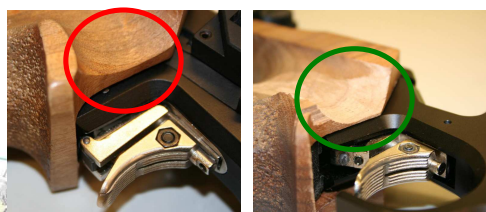
- Il dito indice, deve essere libero e non avere contatti con l'impugnatura o altre parti della pistola con la 2^a e 3^a falange





Scatto

- ...la soluzione:

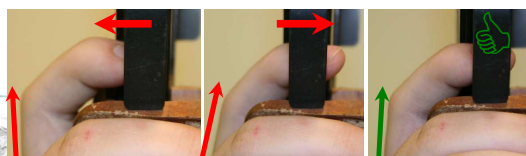


26



Scatto

- La **prima falange** del dito indice, deve toccare il grilletto a **90°** rispetto l'asse della canna.



27

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Scatto

La distribuzione dei pesi dello scatto

1° tempo: quanto?

2° tempo: quanto?

28

Marco Masetti - Civitavecchia 3-5 aprile 2009

29

Stage Allenatori Regionali

Civitavecchia 3-5 aprile 2009

Marco Masetti - Allenatore

30
