

TIRO CON PISTOLA AD ARIA COMPRESSA

Gino Beonio Brocchieri
Tesina alla UIT Training Academy

Tecnica di base.

Negli ultimi vent'anni il tiro con armi ad aria compressa è diventato molto popolare tra le specialità comprese nei programmi UIT.

La pratica è facilitata al massimo, e questo gioca un ruolo di particolare favore per l'attività giovanile, le munizioni hanno costi ridotti, gli stand di tiro non necessitano di strutture particolarmente costose. Il tiro inoltre è quasi esente da pericoli.

Le specialità a dieci metri sono anche particolarmente importanti nel novero delle specialità di tiro olimpiche, ai Giochi Olimpici ben cinque specialità su tredici si svolgono con armi ad aria compressa. Recentemente poi le pistole a ripetizione ad aria compressa offrono un allargamento alla possibilità di gare e costituiscono un allenamento per tutte le specialità a 25 metri. Diamo un'occhiata alla tecnica di base con il proposito in seguito di approfondire ogni aspetto tecnico con la dovuta attenzione.

Il tiro con Pistola ad Aria Compressa prevede un'arma dalle caratteristiche molto ben determinate nelle specifiche dalle Norme UIT. Il programma di gara prevede 60 colpi da effettuarsi in 1 h. 45 min. per le categorie Uomini e Junior Uomini e 40 colpi da effettuarsi in 1 h.15 min. per le categorie Donne e Junior Donne.

La tecnica.

E' simile ad ogni altra tecnica di tiro mirato e la possiamo analizzare nei suoi componenti principali:

- Posizione
- Punteria e respirazione
- Presa dell'arma e scatto
- Follow through (analisi del dopo-scatto)

Posizione

E' molto importante imparare una tecnica di posizione ortodossa, ma è più importante ancora capire i principi fondamentali con cui va ricercata una posizione e costruirsi la "propria" posizione. Imparando anche a ri-

conoscerla ed a riassumerla con facilità. Questa filosofia "di ricerca" è valida per molti aspetti della tecnica di tiro (e della vita). Il corpo deve assumere una posizione naturale: spalla e braccio non deputati al sostentamento dell'arma devono essere rilassati. Controllate questo particolare durante allenamenti e gara ed avrete già fatto un grosso passo in avanti. La capacità di imparare ad avvertire le sensazioni provenienti dal vostro corpo, specie durante la gara, evita gli errori dovuti alla tensione che si annida in muscoli ed articolazioni. Anche i piedi devono costituire un comodo appoggio per la vostra posizione. La distanza tra loro corrisponde circa alla larghezza delle spalle. Chiudete gli occhi e sollevate l'arma fino alla posizione di punteria. Aprite gli occhi e controllate che gli organi di mira siano allineati con naturalezza sul bersaglio. Se non è così ripetete l'operazione spostando i piedi ed assumendo una posizione che vi consenta un allineamento naturale. La posizione in genere più stabile è con i piedi abbastanza in linea con la direzione di tiro. La testa rivolta verso il bersaglio per consentire una visione senza particolare sforzo per gli occhi. Una certa mobilità ed il riassumere facilmente la posizione evita affaticamento e cattiva circolazione.

Punteria e respirazione.

Quando la posizione fino a questo punto descritta è corretta dovrete ricercare la giusta immagine di punteria. Il mirino è allineato al centro della tacca ed è vostra cura mettere a fuoco particolarmente il mirino. L'allineamento degli organi di mira si farà così su una "zona" di punteria e non solo su di un "punto". Vale a dire che posizionerete tali organi sotto la visuale nera del bersaglio lasciando qualche centimetro di bianco. Questa tecnica, di uso quasi generale, permette un buon controllo dello scatto e non "forza" la partenza del colpo. La respirazione segue il ritmo dell'azione con una fase di inspirazione mentre sollevate l'arma seguita da una leggera espirazione al raggiungimento della punteria. Lo scatto avverrà così in un momento di parziale apnea espiratoria. Se durante l'esecuzione qualcosa si inceppa ripetete con tranquillità ogni cosa: il saper rinunciare al colpo è il secondo buon insegnamento.

Preso dell'arma e controllo dello scatto.

Prima di sollevare l'arma bisogna impugnarla con attenzione. Le pistole hanno da tempo ottime impugnature già dall'origine. La funzione di una buona impugnatura è quella di aiutare a sostenere l'arma con appoggi fisiologicamente esatti, consentire la ripetitività della presa ed una facile azione sullo scatto. Impugnate l'arma con cura cercando tutti i riferimenti. Ripetete molte volte nei vostri allenamenti od a casa questi preliminari. Un buon controllo di scatto è poi la parte forse più importante della tec-

nica. Aumentate con gradualità la pressione sul grilletto, abituatevi a farlo con movimento continuo e senza "strappi". Lo scatto è normalmente a due tempi, è bene applicare nel modo migliore la forza finchè la partenza del colpo sia quasi inconscia ed avvenga in accordo con il controllo della punteria.

Follow through.

Anche questa fase è importante specie nelle armi ad aria compressa in cui la velocità del proiettile è bassa e lo stesso resta più a lungo in canna soggetto ad ogni disallineamento non voluto. Bisogna perciò rimanere in punteria per qualche frazione di secondo dopo la partenza del colpo. Si mantiene la giusta forza nella tenuta dell'arma e si può valutare meglio la qualità del gesto tecnico.

Allenamento. Ogni esercizio in allenamento deve essere finalizzato al miglioramento di un aspetto tecnico. Cercate sempre di concentrarvi su quello che state facendo: non serve a nulla sparare e basta. Normalmente si divide l'allenamento in due fasi: una parte di tecnica di base (quantità) ed una parte di esercizi di simulazione di gara (qualità). L'uso dei termini non deve fuorviare: ogni singolo colpo in ogni momento dell'allenamento deve prevedere solo un'esecuzione perfetta.

All'inizio potete analizzare e frazionare passo per passo le basi, ma quando percorrete tutto l'iter fino alla partenza del colpo accontentatevi solo della perfezione. Iniziate con qualche colpo su di un bersaglio solo bianco, è più facile il controllo di scatto.

Procedete via via completando tutte le componenti del gesto insistendo su quelle che vi sono più ostiche.

Nella fase più propriamente agonistica bisogna cercare di ricreare gli stimoli e le difficoltà della gara. Inventatevi le gare con voi stessi. Per esempio: in successione

5 colpi raggiungendo	46	punti
4 " "	37	"
3 " "	28	"
2 " "	19	"

1 colpo raggiungendo il 10.

Potete e dovete scegliere i punteggi in funzione della vostra capacità, abbastanza alti da stimolarvi, ma alla vostra portata. Allenamento mentale e strategia di gara sono gradini che affronterete con maggiore preparazione. Nel tiro come in ogni attività motivazione e preparazione seria portano sempre a grossi risultati.