

TIRO CON LA CARABINA STANDARD TRE POSIZIONI

Manuele Giorgi

Tesina per la UIT Training Academy

La disciplina di tiro con la carabina Standard 3p ha avuto inizio nel 1966 per la categoria uomini e nel 1970 per la categoria donne. Ha fatto il suo esordio come disciplina olimpica femminile nel 1984 alle Olimpiadi di Los Angeles.

La competizione consiste in 60 colpi da sparare nelle tre posizioni di tiro: 20 colpi a terra, 20 in piedi e 20 in ginocchio, alla distanza di 50 metri in un tempo di 2 ore e 30 minuti.

L'arma da usare è del tipo STANDARD, cal.22 del peso di kg. 5,500, è fornita di una diottra ed ha lo scatto di due tempi. Le munizioni sono a percussione anulare.

L'equipaggiamento consiste, come da Regolamento Internazionale, di: giacca, pantaloni, scarpe, guanto, cinghia e cuscino per la posizione in ginocchio.

Questa specialità di tiro per le differenti caratteristiche delle tre posizioni, richiede una buona preparazione fisica sia generale rivolta al potenziamento ed allo sviluppo di tutte le capacità motorie ed una preparazione specifica per l'esaltazione di quelle qualità proprie del tiro disciplina di "destrezza".

La " Posizione di tiro", sia a terra, in piedi che in ginocchio, deve essere corretta confortevole e perfettamente orientata in relazione al bersaglio e deve assicurare stabilità durante l'intera competizione.

Puo' essere appresa abbastanza rapidamente facendo riferimento a principi della biomeccanica, impostando il tiratore nella posizione che garantisce, in teoria, equilibrio e stabilità'.

Tuttavia nel percorso evolutivo l'atleta, sfruttando al massimo la propria sensibilità dovrà porre attenzione ai continui mutamenti-del proprio schema corporeo per migliorare costantemente il proprio assetto posturale.

Tale ricerca, frutto non di passivo e acritico apprendimento, ma di personale elaborazione, servirà non soltanto ad affinare la tecnica di tiro, ma anche ad acquistare la sicurezza psicologica necessaria all'attività agonistica dell'atleta.

Comunque, una buona posizione, ma anche la piu' confortevole, non è sufficiente al raggruppamento di risultati di rilievo se non è supportata da una approfondita conoscenza di altri elementi tecnici, quali l'allenamento, la

capacità di permanenza sul bersaglio, la percezione ed il giusto sfruttamento del momento ottimale per far partire il colpo ed infine l'esattezza esecuzione della tecnica di scatto.

Tutte queste azioni devono essere eseguita in maniera automatica sempre nello stesso modo.

Un ottimo sistema per imparare ed in seguito per automatizzare i singoli elementi del gesto sportivo è l'allenamento in bianco.

Questo tipo di allenamento deve essere fatto preferibilmente a casa, o comunque in un luogo tranquillo lontano da ogni stimolo che possa richiamare alla mente il "risultato" e può essere suddiviso in varie fasi:

1) Senza bersaglio o punti di riferimento;

-Studio analitico dei singoli elementi tecnici della posizione.

-Analisi introspettiva della posizione:individuare e "sentire" i muscoli che lavorano e rilasciare quelli non direttamente interessati compresi quelli che agiscono sul movimento del dito indice nel momento dell'azione di scatto, "sentire" e memorizzare tutti i punti di appoggio e di contatto dell'arma al corpo del tiratore.

Questi esercizi possono essere eseguiti anche ad occhi chiusi oppure in una stanza al buio.

2) Mira su un bersaglio in scala ridotta.

-Curare l'orientamento del complesso tiratore-arma in relazione al bersaglio.

-Concentrarsi sulla respirazione.

-Coordinare la respirazione con l'allineamento.

-Concentrarsi sul perfetto allineamento degli organi di mira.

-Porre la massima attenzione sulla percezione dei momenti ottimali (i tempi in cui i congegni di mira si trovano perfettamente allineati sul bersaglio e le oscillazioni dell'arma sono ridotte al minimo).

-Incremento del tempo di permanenza sul bersaglio.

3) Scatto non armato.

-Esercitare una piccola pressione sul grilletto, la massima attenzione è rivolta alle oscillazioni dell'arma.

4) Scatto armato.

-Agire dolcemente sullo scatto, la massima attenzione é rivolta al rilascio del colpo nel momento ottimale in perfetta coordinazione con la visione del bersaglio con i movimenti dell'arma pressochè annullati.

5) *Controllo finale.*

-L'altro elemento tecnico fondamentale, che riveste una funzione importante e non sempre tenuto in considerazione dai tiratori è il Controllo finale (follow trough).

Esso si propone di esaminare il processo motorio del gesto eseguito e rilevare eventuali errori. Il controllo del gesto avviene attraverso l'analisi delle sensopercezioni visive e propriocettive cinestesiche e cutanee.

Le prime sono relative ai congegni di mira, le altre al complesso corpo-arma (stabilità, tensioni muscolari, azioni di scatto).

E' un esame che va fatto dopo ogni colpo poiché attraverso tale analisi si ottiene un riscontro della esattezza gestuale e il rilevamento di eventuali errori.

POSIZIONE A TERRA

Il centro di gravità basso e la larga base di appoggio permettono al tiratore di mantenere la stessa posizione per lungo tempo e di sorreggere il peso dell'arma con il minimo sforzo dell'apparato muscolare.

La base di appoggio consiste in un triangolo formato dal corpo il gomito destro ed il gomito sinistro. E' molto importante trovare una precisa correlazione tra i tre punti di appoggio e la posizione della testa. Il corpo forma un angolo di circa 12-20° rispetto alla linea di mira.

La posizione a terra può essere imparata abbastanza facilmente ma, per raggiungere risultati di alto livello il tiratore deve approfondire al massimo la conoscenza degli elementi tecnici ed eliminare ogni possibilità di errore.

POSIZIONE IN PIEDI

La posizione in piedi è la meno stabile delle tre posizioni poiché il centro di gravità è molto alto e la base di appoggio è minore.

La base di appoggio è formata dall'area compresa tra la posizione dei due piedi, il centro di gravità dell'intero sistema tiratore-arma cade all'interno dell'area e la stabilità dell'arma dipende dalla corretta correlazione del corpo con la superficie di appoggio.

La distanza tra i piedi corrisponde approssimativamente alla larghezza delle spalle e le punte dei piedi sono leggermente aperte.

Il peso del complesso tiratore-arma è distribuito su entrambe le gambe, i rispettivi muscoli sopportano un uguale peso e lavorano in maniera coordinata.

Per mantenere il corpo in equilibrio in posizione eretta è necessario un no-

tevole intervento muscolare; infatti il corpo non è mai fermo, si muove più o meno continuamente rendendo più difficile, rispetto alle posizioni a terra ed in ginocchio la permanenza dell'arma sul bersaglio e lo sfruttamento del momento ottimale per il rilascio del colpo.

La posizione in piedi, per queste sue caratteristiche permette di individuare maggiormente le doti naturali del tiratore e di determinare la differenza del valore durante le competizioni.

POSIZIONE IN GINOCCHIO

Nella posizione in ginocchio il centro di gravità è più alto e la base di appoggio più piccola rispetto alla posizione a terra, pertanto la stabilità è minore.

Nell'assumere la posizione è necessario che il centro di gravità del complesso tiratore-arma cada entro la base di appoggio.

La gamba destra forma un angolo di 35-55° rispetto alla linea di mira.

La stabilità è determinata dall'omogenea distribuzione del peso, nell'area di appoggio del piede sinistro, del ginocchio destro e della scarpa destra.

In questa posizione, come in quella a terra è permesso l'uso di una cinghia per sorreggere il peso dell'arma; nella posizione in ginocchio è consentito inoltre l'uso di un cuscino sotto al piede destro che permette di mantenere una posizione confortevole per un lungo periodo di tempo.

Nella ricerca della posizione personale, tenendo conto della propria conformazione fisica, il tiratore può far riferimento a due possibilità:

POSIZIONE ERETTA:

in questo caso, la maggioranza del peso (70%) del complesso tiratore-arma è sopportato dalla gamba destra e dal piede destro; si basa maggiormente sull'apparato scheletrico.

POSIZIONE AVANZATA:

in questo caso il complesso tiratore-arma è proteso in avanti ed il suo equilibrio dipende dal lavoro dei legamenti delle capsule articolari e dei tendini, pertanto è necessario un continuo controllo per limitare le oscillazioni dell'arma.

Nella posizione in ginocchio come nella posizione a terra i maggiori risultati si ottengono attraverso una perfetta coordinazione degli elementi tecnici.

LA POSIZIONE IN GINOCCHIO

Robert Mitchell

Allenatore carabina USST

Traduzione di G. Bonino

Nella mia esperienza di allenatore, partire dai principianti, sino all'Elite, ho riscontrato che sia agli allenatori che i tiratori, incontrano nella posizione in ginocchio molte più difficoltà di quante ne riscontrino nelle altre posizioni.

Lo stabilire ed il rifinire una buona posizione in ginocchio non è complesso, ciò richiede solamente che il tiratore ed il coach abbia una buona cognizione, dei relativi fondamentali e seguano alcuni principi basilari;

Bill Krilling ed io, abbiamo scritto un libro intitolato "SHOOTING FOR GOLD" (sparare per l'oro) il quale, secondo la mia opinione, offre una eccellente guida per acquisire una buona posizione in ginocchio. I seguenti paragrafi, estratti da quel libro, aiutano, oltre a far assumere una corretta posizione, anche ad evitare errori comuni.

La posizione in ginocchio ha una più ridotta area di supporto e più alto il centro di gravità di quella che è la posizione a terra, conseguentemente la posizione in ginocchio è più delicata.

Comunque, tramite tecniche appropriate e condizionamenti fisici, il tiratore può assumere una posizione confortevole la quale apparirà praticamente immobile.

Dato che i fondamentali sono gli stessi, per una buona posizione in ginocchio la parte superiore del corpo sarà molto simile a quella della posizione a terra. Una tecnica appropriata richiede l'uso del cuscino il quale, se usato in maniera corretta, fornirà una posizione più stabile e confortevole con potenzialità massima e risultati vincenti.

Negli anni recenti, c'è stata una certa tendenza per una posizione in ginocchio più bassa, la quale fornisce un centro di gravità più basso.

I risultati sono certamente stati positivi in quanto oggi sono molto comuni punteggi oltre 390.

PER ASSUMERE LA POSIZIONE IN GINOCCHIO:

Prima di assumere la posizione in ginocchio, allentiamo la cintura ed il primo bottone dei pantaloni, come pure i bottoni più bassi della giacca allo scopo di ottenere movimenti più agevoli e maggior conforto.

1- Piazzare il cuscino a terra, approssimativamente a 30-45° dalla linea di fuoco.

2- Posizionarsi dietro il cuscino rivolti al bersaglio ; girarsi 10-30° a destra della linea di fuoco.

3- inginocchiarsi sul ginocchio destro con il collo del piede destro sopra il cuscino. Il cuscino stesso dovrà essere posizionato piuttosto vicino al collo del piede anzichè attraverso la caviglia. Questa posizione consentirà al tiratore di sedersi meglio sul tacco della scarpa. Il tacco dovrà essere centrato su i glutei e posto contro la base della spina dorsale.

4- La punta del piede destro dovrà toccare la pedana ed essere girata leggermente verso l'esterno (o a destra). Questo piccolo accorgimento sarà utile per ridurre i movimenti laterali.

5 - La gamba destra sarà posizionata di 30-45° sulla destra della linea di fuoco. Il ginocchio destro avrà un leggero contatto con la pedana allo scopo di sopportare una parte del peso del corpo. La maggior parte del peso sarà sostenuto dal cuscino.

6- La gamba sinistra non avrà deviazioni laterali. Sarà leggermente avanzata o indietreggiata dalla verticale, allo scopo di provvedere ad una migliore stabilità e distribuzione del peso. Il piede sinistro sarà approssimativamente parallelo alla gamba destra.

7- Posizionare il gomito sinistro sopra il ginocchio sinistro. La punta del gomito stessa dovrà estendersi leggermente oltre il ginocchio, posizionando perciò sul ginocchio stesso la parte piatta posteriore del gomito. Il braccio sinistro dovrà estendersi in linea retta verso il bersaglio. Non dovrà esserci alcuna deviazione da questa linea retta, né al gomito né al polso. L'avambraccio ed il gomito saranno leggermente alla sinistra della carabina in un'estensione naturale.

Il tiratore mira in modo naturale al bersaglio attraverso la sua mano sinistra;

8- Una volta che l'allineamento del corpo è fondamentalmente corretta, sistemare la cinghia sulla parte superiore del braccio. Agganciare la cinghia in modo che la stessa rimanga un pò allentata;

9- Riposizionare il gomito sinistro sul ginocchio sinistro.

10- Tenere il polso sinistro dritto, con la carabina posizionata tra l'indice ed il pollice della mano parallelamente ed appoggiato al pollice.

11- Sistemare la carabina alla spalla inclinando l'arma in posizione (verso sinistra).

12- La mano destra impugnerà l'arma con quella pressione sufficiente da permettere un buon controllo del grilletto. Il braccio destro dovrà essere in posizione rilassata.

13 - Abbassare sul poggia-guancia la testa. La testa può essere inclinata

leggermente in avanti, ma non dovranno esserci inclinazioni laterali.

14- Muovere la mano sinistra avanti od indietro fintanto che la carabina sia puntata in maniera laterale sul bersaglio. Spostare indietro il gancio di attacco della carabina verso la mano sinistra e poi agganciare.

15- Stringere la cinghia fintanto che la carabina sia sostenuta completamente dalla cinghia stessa. Il contatto tra spalla e calciolo dovrà essere ben solido.

16- Controllare che sia stata assunta una naturale posizione di mira e provvedere ad effettuare gli ultimi piccoli aggiustamenti.

DIFFICOLTA' NELLA POSIZIONE IN GINOCCHIO

1- Assicurarsi che tutti i punti di riferimento siano stati controllati e che sia stata assunta una posizione corretta.

2- Controllare che le spalle siano livellate, in particolare che la spalla destra non sia elevata.

3- Controllare che la cinghia abbia l'adeguata lunghezza. La parte superiore ed inferiore del braccio sinistro dovranno formare una linea retta. Nel caso in cui il braccio sinistro si pieghi al gomito, apparirà chiaro che c'è stato un chiaro movimento orizzontale eccessivo.

Il che induce il tiratore a sparare "attraverso" la sua posizione.

4- Controllare la lunghezza del calcio e che lo stesso sia appoggiato alla spalla in maniera corretta. Sebbene sia necessario un contatto ben fermo, il calcio non dovrà estendersi e la carabina non dovrà essere posizionata in maniera tale da causare un peso eccessivo sul lato sinistro. In posizione di tiro la spalla destra dovrà essere perpendicolare alla linea di fuoco.

5- Controllare la distribuzione del peso ed assicurarsi che una adeguata parte del peso poggi sul ginocchio destro e sul lato destro della posizione. Se la cinghia è troppo tirata o la spalla destra è posizionata troppo indietro, si potrà distribuire il peso in eccesso sulla sinistra della posizione centrale. Questo può anche accadere dopo il continuo uso di una inadeguata posizione del cannocchiale per cui il tiratore è costretto a sforzarsi per controllare il colpo, rendendo così' difficoltoso il posizionamento corretto per il colpo successivo. Eccessivo peso sulla sinistra, crea una situazione di movimento inconscio.

6- Assicurarsi che le braccia e le spalle siano rilassate. La tensione, non solo pregiudicherà la stabilità dell'arma, ma causerà anche colpi in direzione imprevista dato che l'arma non rincula sempre nella stessa maniera.

7- Dare sempre la massima attenzione per una buona esecuzione del colpo.

Usando l'apparecchio Laser, all'Olympic Training Center, è apparso mol-

to evidente che la maggior parte dei tiratori avevano una stabilità molto migliore di quella in cui essi si ritenevano capaci. Ciò nonostante essi influenzavano negativamente la stabilità della carabina alla esecuzione del tiro più di quello che ritenevano. Si dà troppa enfasi alla stabilità della posizione e troppa poca all' "esecuzione" del colpo.