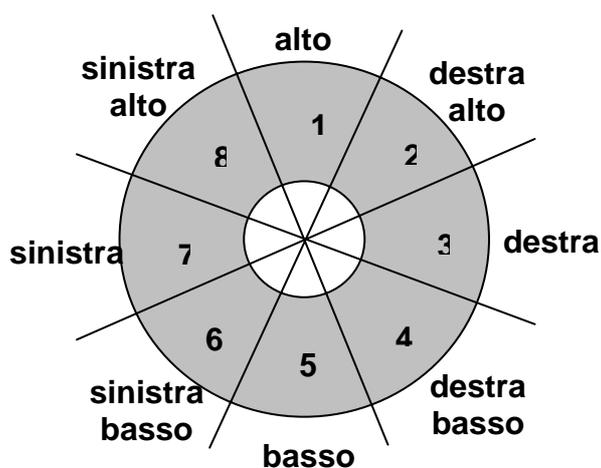


Metodi d'allenamento

Pistola ad aria compressa

Pistola libera

Pistola sportiva (mirato)



Scritto da Jan-Erik Aepli – Allenatore
Traduzione di Sabine Marta
Unione Italiana Tiro a Segno

Indice

1.	Metodi generali di allenamento	3
2.	Allenamento di base e tecnico P10, PL, PSp (mirato)	3
2.1	Metodi di allenamento	4
2.1.1	<i>Trovare la punteria</i>	4
2.1.2	<i>Respirazione & movimento</i>	5
2.1.3	<i>Svolgimento della mira</i>	6
2.1.4	<i>Svolgimento dello scatto</i>	7
2.1.5	<i>Coordinazione</i>	8
2.2	Ulteriori metodi di allenamento di base e allenamento tecnico	8
2.2.1	<i>ANALISI DELLA PARTENZA DEL COLPO</i>	8
2.2.2	<i>ALLENAMENTO DEL RITMO</i>	10
2.2.3	<i>AUTO VALTUAZIONE</i>	10
2.2.4	<i>ALLENAMENTO DELLE FASI</i>	10
3.	Allenamento agonistico P10, PL, PSp (Mirato)	11
3.1	Metodi di allenamento	11
3.1.1	<i>ANALISI DELLA PARTENZA DEL COLPO</i>	11
3.1.2	<i>ESERCIZIO CON ASSEGNAZIONE DI PUNTEGGIO MINIMO</i>	11
3.1.3	<i>ANALISI DELLA CAUSA DEGLI ERRORI</i>	11
3.1.4	<i>ESERCIZI CON L'ASSEGNAZIONE DI COMPITI COMPLESSI</i>	11
4.	Allenamento di P10, PL, PSp (mirato)	12
4.1	Metodi di allenamento	12
4.1.1	<i>FASE INIZIALE</i>	12
4.1.2	<i>FASE FINALE</i>	12
4.1.3	<i>ESERCIZI CON AUMENTO DI DIFFICOLTA'</i>	12
4.1.4	<i>FATTORI DI DISTURBO</i>	12

1. Metodi generali di allenamento



2. Allenamento di base e tecnico P10, PL, PSp (mirato)

Tutti i metodi speciali per gli allenamenti sopra citati servono all'allenamento stesso nei principi fondamentali di base. Per mezzo del metodo di insegnamento globale i singoli fattori che determinano la struttura del rendimento verranno sviluppati nell'ordine metodologico da "facile a difficile". Gli elementi tecnici verranno allenati con lo scopo di raggiungere un alto grado di controllo .

Obiettivo:

- formazione di un elevato livello agonistico di base e della capacità necessaria per sopportare carichi di lavoro;
- sviluppo di un' alta capacità agonistica, della tenacia, meticolosità e disponibilità ad un rapido aumento del volume di carico di lavoro con elevata aspettativa agonistica in ogni singolo colpo;
- una seduta di allenamento dovrebbe comprendere almeno 20 colpi.

2.1 Metodi di allenamento

2.1.1 Trovare la punteria

PUNTERIA SS

(Scatto a Secco su bersaglio bianco o bersaglio normale)

PUNTERIA BB

(senza visione del colpo su Bersaglio Bianco)

Trovare la propria posizione dei piedi ottimale, il portamento del corpo e la posizione della testa. La corretta presa dell'arma, ogni 5 colpi posare l'arma, lasciare la linea di tiro, breve pausa, e in seguito nuova ripresa del lavoro.

PUNTERIA SV

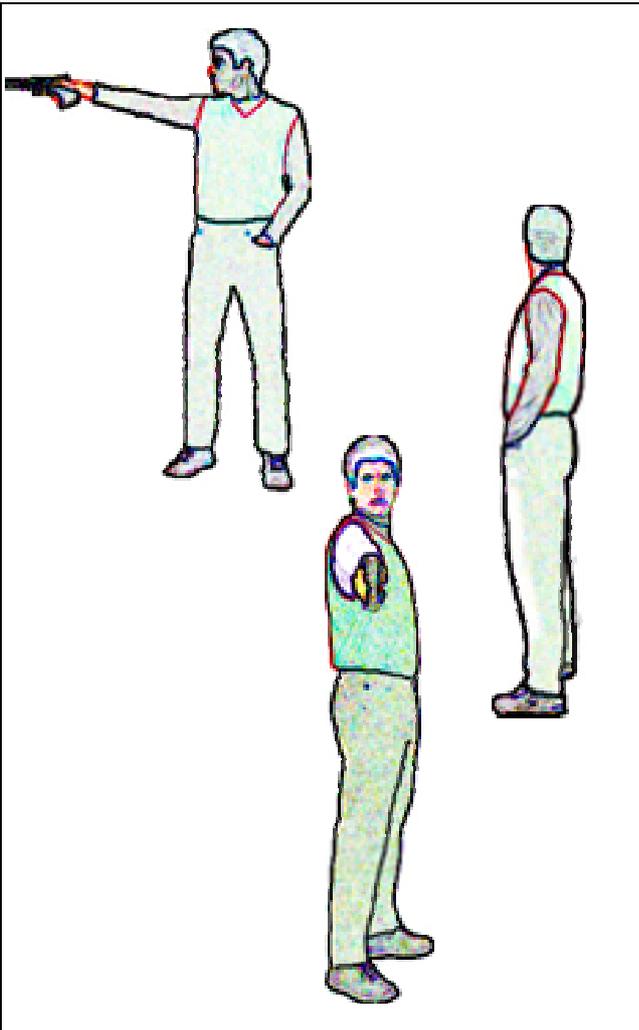
(Senza Visione del colpo su bersaglio normale)

Trovare la propria posizione dei piedi ottimale, il portamento del corpo e la posizione della testa. La corretta presa dell'arma, ogni 5 colpi posare l'arma, lasciare la linea di tiro, breve pausa, e in seguito nuova ripresa del lavoro.

PUNTERIA CV

(Con Visione del colpo su bersaglio normale)

Trovare la propria posizione dei piedi ottimale, il portamento del corpo e la posizione della testa. La corretta presa dell'arma, ogni 5 colpi posare l'arma, lasciare la linea di tiro, breve pausa, e in seguito nuova ripresa del lavoro.

	<u>Posizione della testa</u> <ul style="list-style-type: none">▪ In ogni caso posizione eretta della testa▪ Equilibrio▪ Messa a fuoco ottimale▪ Sguardo non obliquo <p>➤ La linea di mira corre lungo il dorso della mano e asse mediano dell'avambraccio fino all'occhio</p>
	<u>Posizione del braccio e della spalla</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Tonicità naturale delle spalle➤ Le spalle rimangono dritte sulla proiezione della naturale posizione dei piedi➤ Si blocca l'articolazione del polso e del braccio che tira➤ Si ferma il braccio libero in tasca o nella cintura
	<u>Postura del corpo</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Postura del corpo eretto➤ Distribuire uniformemente il peso del corpo su entrambe le gambe➤ È possibile una leggera inclinazione all'indietro per controbilanciarsi➤ Busto e bacino non vengono ruotati!
	<u>Posizione dei piedi</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Posizione naturale dei piedi "paralleli"➤ Apertura dei piedi circa quanto l'ampiezza delle spalle➤ Punteria di profilo➤ Asse delle spalle circa in direzione di tiro➤ Linea ideale: bersaglio – parte anteriore del piede - tallone

2.1.2 Respirazione & movimento

La respirazione è la base dello svolgimento tecnico del movimento. Tramite le due respirazioni della cosiddetta “doppia respirazione” si ottiene la coordinazione temporale del movimento.

RESPIRAZIONE & MOVIMENTO SS

(Scatto a Secco su bersaglio bianco o bersaglio normale)

Profonda respirazione con movimento del braccio oltre il bersaglio, lenta espirazione e lento abbassamento del braccio fino alla fermata intermedia (nella zona del bordo superiore del bersaglio o della palla nera). Con la seconda respirazione inspirare normalmente ed espirare lentamente, portare in modo controllato il braccio nella zona di mira.

RESPIRAZIONE & MOVIMENTO BB

(senza visione del colpo su Bersaglio Bianco)

Trovare la propria profondità ottimale di inspirazione ed espirazione collegandole con un movimento lento e controllato del braccio **senza visione del bersaglio**.

Automatizzare il ritmo della respirazione e del movimento.

RESPIRAZIONE & MOVIMENTO SV

(Senza Visione del colpo su bersaglio normale)

Trovare la propria profondità ottimale di inspirazione ed espirazione collegandole con un movimento lento e controllato del braccio.

Automatizzare il ritmo della respirazione e del movimento **con visione del bersaglio**.

- coordinazione “pulita” dell’arresto del movimento e della respirazione nella zona di mira.

RESPIRAZIONE & MOVIMENTO CV

(Con Visione del colpo su bersaglio normale)

- concentrazione consapevole sul ritmo della respirazione in collegamento con il movimento

- fase iniziale e di lavorazione eseguiti con precisione **con visione del bersaglio**.

- coordinazione “pulita” dell’arresto del movimento e della respirazione nella zona di mira.

Le 5 fasi dello svolgimento del movimento con la “doppia respirazione” – Movimento del braccio:

Fase di preparazione		<ul style="list-style-type: none">➤ Tensione di base➤ Controllo della presa
Fase iniziale	Inspirazione	➤ Sollevare il braccio oltre il bersaglio
	Espirazione	➤ Abbassare il braccio lentamente fino al bordo superiore del bersaglio o sopra il disco nero
	Pausa della respirazione	➤ Il braccio si ferma
Fase di lavoro	Inspirazione	➤ Movimento naturale del braccio – si espande la cassa toracica
	Pausa nella respirazione	<ul style="list-style-type: none">➤ Abbassare lentamente il braccio fino a raggiungere la zona di mira➤ Il braccio si ferma!! Siamo in zona di mira
Fase di sgancio	Stop della respirazione	
Controllo finale		➤ Il braccio va tenuto nella zona di mira

2.1.3 Svolgimento della mira

Il mirare, fattore determinante della prestazione assieme alla svolgimento della mira, verrà ora elaborato e presentato in modo sistematico quale componente della coordinazione.

Obiettivo:

- cogliere in modo consapevole la visione della mira nelle singole fasi:
 - condizione di riposo dello sguardo nella zona della tacca o sul dorso della mano nella fase iniziale
 - concentrazione consapevole sul mirino nella fase di lavoro
 - fissare la visione di mira nella fase di sgancio

SVOLGIMENTO DELLA MIRA SS (Scatto a Secco)
(Scatto a Secco su bersaglio bianco o bersaglio normale)

SVOLGIMENTO DELLA MIRA BB (senza visione del colpo su Bersaglio Bianco)

- cogliere in modo consapevole l'immagine dei congegni di mira nelle singole fasi **senza la visione del bersaglio**:

- fase di riposo dello sguardo nella zona della tacca o del dorso della mano nella fase iniziale
- concentrazione consapevole sul mirino nella fase di lavoro
- fissare la visione di mira nella fase di sgancio

SVOLGIMENTO DELLA MIRA SV (Senza Visione del colpo su bersaglio normale)

- cogliere in modo consapevole la visione della mira nelle singole fasi **con la visione del bersaglio**:

- fase di riposo dello sguardo nella zona della tacca o del dorso della mano nella fase iniziale
- concentrazione consapevole sul mirino nella fase di lavoro
- fissare la visione di mira nella fase di sgancio
- sgancio del colpo quando la visione di mira è ottimale

SVOLGIMENTO DELLA MIRA CV (Con Visione del colpo su bersaglio normale)

- concentrazione consapevole sul mirino nella fase di lavoro
- precisa preparazione della sequenza delle fasi
- sganciare il colpo quando la visione di mira è ottimale
- Controllo della posizione del colpo

Le 5 fasi dello svolgimento del movimento con la "doppia respirazione" – la mira:

Fase di preparazione		<ul style="list-style-type: none">➤ Gli occhi vengono rilassati➤ Sguardo rilassato➤ Non guardare verso una luce intensa➤ Non guardare il bersaglio
Fase iniziale	Inspirazione	<ul style="list-style-type: none">➤ L'occhio guarda il dorso della mano/ Sguardo rilassato
	Espirazione	<ul style="list-style-type: none">➤ Mira approssimata – il mirino si ferma nella tacca
	Pausa nella respirazione	<ul style="list-style-type: none">➤ L'occhio guarda il dorso della mano/ Sguardo rilassato➤ Mira approssimata/ bordo superiore del bersaglio o del disco nero
Fase di lavoro	Inspirazione	<ul style="list-style-type: none">➤ L'occhio guarda il dorso della mano
	Pausa nella respirazione	
	Espirazione	<ul style="list-style-type: none">➤ Mirino a fuoco, inizia la mira di precisione➤ L'occhio fissa il mirino nella tacca
Fase di sgancio	Stop della respirazione	<ul style="list-style-type: none">➤ Fissare la visione di mira➤ Concentrazione sul mirino
Fase di controllo		<ul style="list-style-type: none">➤ Mantenere la mira dopo la partenza del colpo - controllo migliore sul mirino stesso

2.1.4 Svolgimento dello scatto

L'ultimo passo nella metodologia dell'allenamento è lo scatto, altro fattore determinante per la prestazione, che si basa sullo svolgimento automatizzato della sequenza di mira.

Obiettivo:

- corretta acquisizione di uno svolgimento uniforme dello scatto dal momento dell'appoggio del dito sul grilletto, continuando con un consapevole aumento della pressione, fino ad arrivare allo sgancio condizionato dall'immagine di mira;
- sviluppo della meticolosità, del coraggio, della determinazione.

SVOLGIMENTO DELLO SCATTO SS

(Scatto a Secco su bersaglio bianco o bersaglio normale)

- Appoggio sull'aggancio alla fine della fase iniziale
- Aumento consapevole della pressione all'inizio della fase di lavoro
- Risolutezza nello sgancio del colpo dopo il controllo dei congegni di mira

SVOLGIMENTO DELLO SCATTO BB

(senza visione del colpo su Bersaglio Bianco)

- Appoggio sull'aggancio alla fine della fase iniziale
- Aumento consapevole della pressione all'inizio della fase di lavoro
- Risolutezza nello sgancio del colpo dopo il controllo dei congegni di mira

SVOLGIMENTO DELLO SCATTO SV

(Senza Visione del colpo su bersaglio normale)

- Appoggio sull'aggancio alla fine della fase iniziale
- Aumento consapevole della pressione all'inizio della fase di lavoro
- Risolutezza nello sgancio del colpo dopo il controllo dei congegni di mira

SVOLGIMENTO DELLO SCATTO CV

(Con Visione del colpo su bersaglio con disco nero)

- Appoggio sull'aggancio alla fine della fase iniziale
- Aumento consapevole della pressione all'inizio della fase di lavoro
- Risolutezza nello sgancio del colpo dopo il controllo dei congegni di mira
- Uniformità della fase di sgancio
- Controllo del colpo

Le 5 fasi dello svolgimento del movimento con la "doppia respirazione" – lo scatto:

Fase di preparazione		➤ Durante la preparazione dito indice sul grilletto
Fase iniziale	Inspirazione	➤ L'indice è appoggiato sul grilletto
	Espirazione	➤ Tirare il primo tempo fino al secondo tempo
	Pausa nella respirazione	➤ Appoggio sul secondo tempo
Fase di lavoro	Inspirazione	➤ La pressione aumenta consapevolmente
	Pausa nella respirazione	
	Espirazione	➤ La pressione sullo scatto aumenta inconsapevolmente
Fase di sgancio	Stop della respirazione	➤ Tirare il restante peso in modo inconsapevole
Fase di controllo		➤ Il dito rimane sul grilletto

2.1.5 Coordinazione

Gli elementi tecnici mira e scatto collegati con la respirazione si fondono nello svolgimento del movimento in un'unica unità.

Obiettivo:

- le componenti del movimento vengono coordinati temporalmente e spazialmente tra di loro e determinano in questo modo un'azione razionale dello sgancio del colpo;
- trovare la soluzione individuale più razionale al fine di svolgere il movimento che porta alla qualità più elevata

COORDINAZIONE SS

(Scatto a Secco su bersaglio bianco o bersaglio normale)

Completa concentrazione sullo svolgimento del movimento senza l'elemento di disturbo del colpo

COORDINAZIONE BB

(senza visione del colpo su Bersaglio Bianco)

Coordinazione grossolana della respirazione – mira – sgancio con arma relativamente ferma

COORDINAZIONE SV

(Senza Visione del colpo su bersaglio normale)

Lavoro tecnicamente pulito e con concentrazione. Mira e scatto si fondono nella fase di lavoro in un'unica azione senza essere condizionati dal risultato del colpo

COORDINAZIONE CV

(Con Visione del colpo su bersaglio normale)

- Uniformità nella strutturazioni delle fasi
- Nella fase di lavoro e di sgancio mira e scatto vengono eseguite unitamente
- Fase di controllo finale con prolungamento della mira e della posizione di tiro
- Controllo del colpo sul bersaglio

2.2 Ulteriori metodi di allenamento di base e allenamento tecnico

2.2.1 ANALISI DELLA PARTENZA DEL COLPO

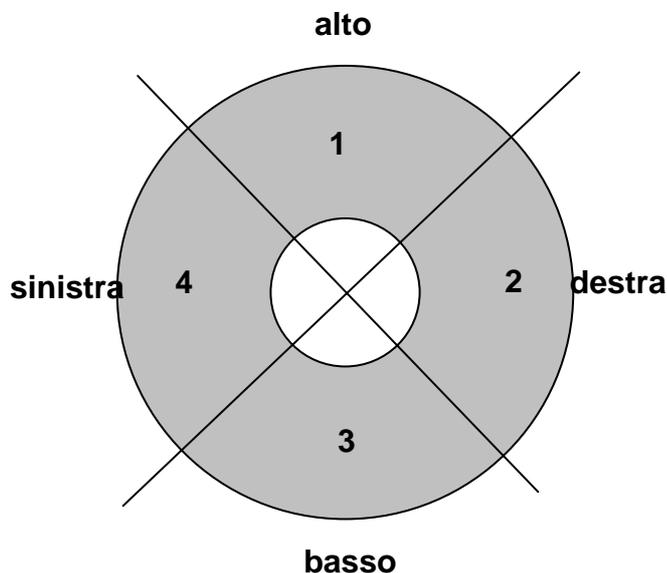
(con visione del colpo su bersaglio normale)

Punto principale: COORDINAZIONE

- Uniformità nella strutturazione delle fasi
- Nella fase di lavoro e di sgancio la mira e lo scatto vengono eseguite unitamente
- Fase di controllo finale con prolungamento della mira e della posizione di tiro
- Controllo del colpo sul bersaglio
- Analisi della partenza del colpo, prima della visione del colpo sul bersaglio ne viene dichiarato il valore e il settore per iscritto

**La partenza del colpo viene determinata da:
la posizione del mirino nella tacca, nella zona di mira, immediatamente prima dello
sgancio del colpo!**

Tiratore principiante 4 settori



dichiarato		reale			
Colpo	Settore	Colpo	Settore		
9	1	9	1	+	+
9	2	8	3	-	-
10	2	8	2	=	+
9	3	9	4	+	-
10	4	10	4	+	+
8	4	8	3	+	-
9	2	8	4	-	=
7	3	9	1	=	=
10	1	10	1	+	+
10	3	10	3	+	+
91		89		60	50
				%	%

Tiratore esperto 8 settori



dichiarato		reale			
Colpo	Settore	Colpo	Settore		
9	1	9	1	+	+
9	2	8	3	-	-
10	2	8	2	=	+
9	3	9	4	+	-
10	5	10	5	+	+
8	8	8	8	+	+
9	2	8	4	-	=
7	5	9	7	=	=
10	6	10	6	+	+
10	3	10	3	+	+
91		89		60	60
				%	%

Osservazione:

- Un'analisi della partenza del colpo mostra in primo luogo i punti di forza e di debolezza nella "mira"
- A partire da un risultato di 60% un principiante può iniziare ad usare il disco ad 8 settori
- Eseguire almeno 30 colpi, affinché l'analisi possa avere consistenza esplicativa
- Determinazione del risultato finale dato dal valore del colpo e dal settore: sommare i valori in percentuale delle serie e dividere per il numero della serie eseguite, ossia fare la media delle percentuali delle singole serie.

2.2.2 ALLENAMENTO DEL RITMO

(con visione del colpo su bersaglio normale)

Punto principale: Ritmo del tiro e ritmo nel colpo

- Uniformità nella strutturazione delle fasi

+ Analisi dei tempi; controllo dei tempi delle fasi di movimento

2.2.3 AUTO VALTUAZIONE

(con visione del colpo su bersaglio normale)

Punto principale: COORDINAZIONE

- Uniformità nella strutturazioni delle fasi

- Nella fase di lavoro e di sgancio mira e scatto vengono eseguite unitamente
- Fase di controllo finale con prolungamento della mira e della posizione di tiro
- Controllo del colpo sul bersaglio

+ Annotazione del gesto tecnico (respirazione, movimento, mira, scatto, COORDINAZIONE)

2.2.4 ALLENAMENTO DELLE FASI

Nelle 5 fasi del colpo tutti i 4 elementi tecnici (respirazione, movimento, mira e scatto) devono essere coordinati e collegati tra di loro

FASE DI PREPARAZIONE

FASE INIZIALE

FASE DI LAVORO

FASE DI SGANCIO

FASE DI CONTROLLO

3. Allenamento agonistico P10, PL, PSp (Mirato)

Tutti i sistemi specifici di allenamento descritti servono alla stabilizzazione, alla coordinazione minuziosa e allo sviluppo della possibilità di utilizzare più soluzioni. I dettagli del gesto vengono sempre più automatizzati e standardizzati, e gli allenamenti portati avanti sulla base del paragone tra colpo dichiarato, colpo reale, punteggio. A seguito di un aumentato dell'impegno psicologico (gara, allenamento con l'assegnazione di compiti, eventualmente sotto l'influsso di fattori di disturbo) aumenta la sensibilità (capacità di sensibilizzazione) e di conseguenza il paragone tra colpo dichiarato, colpo reale, punteggio acquisisce una maggior precisione dovendo lavorare su un piano più elevato. Il carico di lavoro diventa più intenso.

Obiettivo:

- , Formazione delle capacità tecniche esistenti verso una maggiore abilità;
- , Formazione della capacità di adattarsi e di modificarsi;
- , Applicazione della tecnica con il condizionamento di un prova agonistica al massimo della qualità;
- , Collaborazione costruttiva dello sportivo, caratteristiche decise e alto livello di pretesa dal proprio metodo di lavoro

3.1 Metodi di allenamento

3.1.1 ANALISI DELLA PARTENZA DEL COLPO

(con visione del colpo e bersaglio normale)

Punto principale: COORDINAZIONE

- Uniformità nella strutturazioni delle fasi
- Nella fase di lavoro e di sgancio mira e scatto vengono eseguite unitamente
- Fase di controllo finale con prolungamento della mira e della posizione di tiro
- Controllo del colpo sul bersaglio

+ Si annota l'analisi della partenza del colpo prima del controllo della posizione del colpo sul bersaglio

+ Dichiarazione della posizione e del valore del colpo (vedi schema per la partenza del colpo)

3.1.2 ESERCIZIO CON ASSEGNAZIONE DI PUNTEGGIO MINIMO

(con visione del colpo e bersaglio normale)

Punto principale: Sviluppo della coordinazione, della capacità di esecuzione dei movimenti, e del controllo finale

+ un'assegnazione di punteggio minimo come compito aggiuntivo.

3.1.3 ANALISI DELLA CAUSA DEGLI ERRORI

Punto principale: Sviluppo della coordinazione, eseguire un'analisi della rosata (vedi pagina dell'analisi della partenza del colpo); eseguire un'analisi tecnica (cause degli errori)

3.1.4 ESERCIZI CON L'ASSEGNAZIONE DI COMPITI COMPLESSI

Punto principale: Sviluppo della coordinazione

Compiti aggiuntivi: Esercizi con assegnazione di compiti e limitazioni di tempo, rosate, esercizio dell'analisi della partenza del compito raggiungendo punteggi minimi di correttezza, ritmo più punteggio e/o limiti di tempo.

4. Allenamento di P10, PL, PSp (mirato)

L'allenamento va eseguito avvicinandosi il più possibile alle condizioni di gara (preparazione, cambio bersagli, sgancio del colpo, comandi di tiro, tecnica, tattica, ecc.)

4.1 Metodi di allenamento

4.1.1 FASE INIZIALE

Con visione del colpo su bersaglio normale

Punto principale: Passaggio dalla prova alla gara, assegnazione di compiti sul punteggio o su limitazioni del tempo, valutazione su almeno 15 colpi

4.1.2 FASE FINALE

Con visione del colpo su bersaglio normale

Punto principale: Assegnazione di compiti sul punteggio e su limitazioni del tempo eventualmente in combinazione con la richiesta di capacità di esecuzione dei movimenti alla fine di un unità di allenamento.

4.1.3 ESERCIZI CON AUMENTO DI DIFFICOLTA'

Da utilizzarsi come mezzo di allenamento speciale per il singolo tiratore o per comparazioni agonistiche. L'effetto nel conseguimento progressivo di compiti agonistici assegnati per esempio con 10, 5, 3, 2, 1 colpi. Se un esercizio non viene portato ad adempimento, deve essere ripetuto.

Questo programma può essere modificato a piacere:

per es. punteggi e limiti di tempo – chi finisce e adempie per primo l'esercizio assegnato?

Aumento dei numeri di colpi (20, 10, 5, 3, 2, 1). L'esercizio va comunque ripetuto se si tira un 8. Nel caso due tiratori formino una squadra, se uno dei due deve ripetere l'esercizio, l'altro compagno nel mentre aspetta.

4.1.4 FATTORI DI DISTURBO

Allenamento in poligoni che non si conoscono; cambiare spesso linea di tiro nel proprio poligono; sorgenti di disturbo acustico (radio, telefono, ecc.); eliminazione di difetti simulati dell'arma.