

Tiro a Segno Nazionale  
Sezione di RHO

# L'ARTE DEL TIRARE A SEGNO

Nozioni di base per il ben tirare a segno



di  
Gianfranco Palmabella

Realizzazione a cura di Silvia Peca, architetto

# INDICE

Introduzione	PRINCIPI ETICI E MORALI
Capitolo 1.	CENNI DI STORIA DELLE ARMI DA FUOCO
Capitolo 2	LE ARMI DA TIRO Descrizione dei tipi di arma, regolazioni degli organi di mira, regolazioni dello scatto, manutenzione, bersagli.
Capitolo 3.	FASI CHE COMPONGONO IL GESTO TECNICO Il gesto tecnico del tiro e il tiro di formazione.
Capitolo 4.	L'ALLENAMENTO La preparazione sportiva, fisica e psichica.
Appendice	CENNI DI STORIA DEL TIRO A SEGNO Il Tiro a Segno dopo la guerra d'Indipendenza, La storia del Tiro a Segno di Rho.



*“A TUTTI I TIRATORI ACCOMUNATI DA QUESTA PASSIONE  
CHE SI MANIFESTA NEL SILENZIO DEI PROPRI PENSIERI.”*



## PRINCIPI ETICI E MORALI

Una sezione di tiro a segno è palestra d'insegnamento al maneggio delle armi: essa deve esprimere in primo luogo una mentalità pacifica e sportiva del loro uso. E' convinzione di molte persone che in un poligono di tiro é contraddittorio parlare di sport, perciò si pensa che in tale disciplina è inammissibile una morale pacifica e che ci si alleni all'uso indiscriminato delle armi a scopi offensivi. Questo pregiudizio crea nella mentalità comune una repulsione che, con tali presupposti, è certamente naturale: ma ciò è un vero peccato. Certo semanticamente, un'arma porta su di sé il peso degli odi umani, tuttavia l'approccio con un poligono di tiro non è di tipo guerresco: tutt'altro.

Molti studi sono stati fatti riguardo al carattere delle persone, e tra i risultati emersi si capisce bene come nell'essere umano l'aggressività é insita e naturale come lo sono il sentimento amoroso, l'odio, il coraggio e la paura. L'AGGRESSIVITÀ non ha in sé una connotazione negativa : ciò che conta è sempre L'USO RAZIONALE che se ne fa e conseguentemente tale forza aggressiva può assumere valenza POSITIVA O NEGATIVA. Tutte le discipline sportive sono attività che probabilmente più compiutamente di altre riescono a trasformare e rielaborare la personale energia aggressiva in un fattore di FORMAZIONE E STABILITÀ della propria personalità, e la disciplina del tiro a segno non fa eccezione. Così come il giavellotto, l'arco o la spada sono attrezzi propri di atleti nelle relative discipline, la pistola o la carabina sono gli attrezzi in dotazione agli atleti che frequentano il poligono. L'ARMA È UN ATTREZZO SPORTIVO: abitatevi a vederla così.

Un altro concetto fondamentale riguarda la DISCIPLINA E IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO, senza le quali non è possibile fare nulla.

Un'arma, qualunque essa sia, oltre che un oggetto forgiato per essere offensivo porta in sé antichi rituali di comunicazione e scambio simbolico. Esistono antiche danze rituali in molte società - sia in Oriente che in Occidente - in cui le armi sono mezzi di espressione artistica (famosa è, in Scozia, la danza delle spade). L'arma non racchiude in sé solamente scopi bellicosi, bensì è un mezzo attraverso il quale l'essere umano impara a conoscere se stesso e a dominare la propria mente.

# CAPITOLO 1

## CENNI DI STORIA DELLE ARMI DA FUOCO



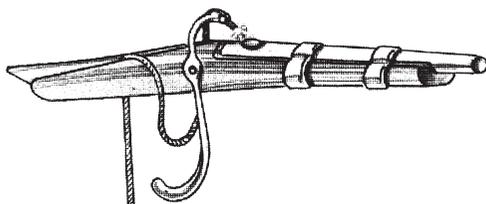
# L'EVOLUZIONE DELLE ARMI SPORTIVE

## Balestra

(dall'Antichità)



**Arma ad avancarica  
con serpentina  
e focone  
(XII secolo)**



**Arma ad avancarica  
con innesco a luminello  
(1818)**



**Arma ad avancarica  
con innesco  
a pietra  
(1610)**



**Arma a retrocarica  
con caricatore  
a ripetizione  
(1840)**



**Arma automatica  
(XX secolo)**

## CENNI DI STORIA DELLE ARMI DA FUOCO

Le prime armi da fuoco risalgono al XII secolo, ed erano costituite da doghe metalliche forgiate a ottenere dei tubi che rivestiti di cuoio e di corde.

Col XVI secolo alle armi vennero applicati rudimentali organi di mira e il meccanismo di accensione migliorò grazie all'introduzione della pietra focaia. Tuttavia, per ottenere un attrezzo più affidabile bisognerà attendere il 1818 con la messa a punto dello sparo a percussione con l'invenzione della capsula fulminante in sostituzione dell'acciarino.

L'importanza di questa innovazione risiede nel fatto che tale sistema eliminava la fuoriuscita della fiammata dal focone liberando così il campo visivo al tiratore che poté in tal modo curare meglio la linea di mira sino al momento in cui il proiettile abbandonava la bocca della canna. Non fu novità da poco se si considera che sino a quel momento dal focone si sprigionavano tali e tanti fumi che centrare il bersaglio con un'arma da fuoco era molto difficile. Nello sport del Tiro a Segno, le prime armi da fuoco non offrivano affidabili prestazioni poiché agli albori dell'uso sportivo le tecnologie costruttive erano piuttosto elementari. I primi attrezzi non erano dotati nemmeno del mirino cosicché la precisione delle armi da fuoco risultava alquanto approssimativa, tant'è, che le tradizionali e ben collaudate armi a corda, come la balestra, affiancarono ancora per parecchio tempo i neonati attrezzi a fuoco anche se nell'uso sportivo appartenevano a categorie differenti.

Dopo le innovazioni date dall'introduzione degli organi di mira e della capsula vennero, per naturale progresso, i primi fucili a retrocarica e, successivamente, la retrocarica con munizioni prefabbricate che consentì una maggiore rapidità nella manovra di ricaricamento e, col tempo, la possibilità di introdurre un caricatore nell'arma stessa. Alla fine del XIX secolo tutti i tasselli inventivi si composero e comparve l'automatismo : da allora e nei decenni a venire, l'arma sportiva ha raggiunto notevoli traguardi.



## CAPITOLO 2

### LE ARMI DA TIRO



## ALCUNI TIPI DI ARMI CORTE



**Pistola libera**



**Pistola ad aria o gas**



**Pistola standard**



**Pistola automatica**

## LE ARMI DA TIRO

Molte discipline sportive si praticano con l'ausilio di attrezzi appositi; lo sport del tiro a segno usa una carabina o una pistola, e se nel tempo sono cambiati gli attrezzi e le tecniche costruttive (dal fucile di Garibaldi ne è passata di acqua sotto i ponti...!), anche l'approccio psicologico nei confronti delle armi da fuoco ha visto continue trasformazioni a seconda degli eventi e delle epoche storiche. Le armi in uso al poligono, a seconda di certe caratteristiche, si possono dividere nelle seguenti categorie :

PISTOLA AUTOMATICA	(P.A.)	calibro 22
PISTOLA STANDARD	(P.S.)	calibro 22 Long Rifle
PISTOLA LIBERA	(P.L.)	calibro 22 Long Rifle
PISTOLA ARIA o GAS	(P.10.)	calibro 4,5
PISTOLA GROSSO CAL.	(P.G.C.)	calibro superiore al 22

Inoltre l'attrezzo deve rispondere a caratteristiche tecniche specifiche che sono:

IL PESO

LE PROPORZIONI

LA LUNGHEZZA DELLA CANNA

LA DISTANZA TRA MIRINO / TACCA DI MIRA

IL CALIBRO

L'IMPUGNATURA

LA RESISTENZA ALLO SCATTO

PISTOLA AUTOMATICA

E' possibile usare qualsiasi arma calibro 22 purché conforme al regolamento. Il tipo di funzionamento è semiautomatico e il peso massimo consentito dell'arma è di 1260 grammi. L'altezza della canna, compreso il mirino, non può

superare i 40 millimetri e lo scatto non ha limite di peso. Sono ammesse cartucce di qualsiasi tipo purché di calibro 22 a percussione anulare e conforme alle norme. Ci si può dotare del tipo di impugnatura più consona alle proprie esigenze purché la larghezza non superi i 50 millimetri e non sia in contrasto con le norme che regolano la materia. Per questi attrezzi è concesso l'uso del "freno di bocca" (dispositivo montato di serie in certi modelli e che permette di eliminare l'impennamento dell'arma durante il tiro).

#### PISTOLA STANDARD

Nella categoria Pistola Standard rientra qualsiasi arma calibro 22.

Il tipo di funzionamento è semiautomatico e il peso massimo consentito dai regolamenti è di 1400 grammi. La lunghezza della canna può essere al massimo di 153 millimetri e la distanza massima concessa tra il mirino e la tacca di mira è di 200 millimetri ; l'impugnatura deve essere conforme alle norme di regolamento e lo scatto deve essere regolato su un peso minimo di 1000 grammi. L'ingombro totale della Pistola Standard non deve superare le seguenti dimensioni: 300 millimetri di lunghezza, 150 millimetri di altezza e 50 millimetri di larghezza. Infine, per quanto riguarda le munizioni, è ammessa qualsiasi tipo di cartuccia calibro 22 a percussione anulare sempre che risponda a criteri di conformità alle norme.

#### PISTOLA LIBERA

E' ammessa qualsiasi arma calibro 22 caricata con una sola cartuccia a percussione anulare conforme al regolamento. E' ammessa la levetta "Stecker" come supplemento al congegno di scatto al fine di sensibilizzare lo scatto stesso (tale congegno è già compreso di serie in alcuni attrezzi), ed è concesso dotarsi di un'impugnatura anatomica avvolgente personalizzata purché regolamentare. Per ottimizzare la bilanciatura dell'attrezzo è possibile applicare opportuni e appositi contrappesi. In questo caso, le misure di ingombro dell'attrezzo e la sensibilità dello scatto sono libere.

## REGOLAZIONI DEGLI ORGANI DI MIRA

Ogni tacca di mira é dotata di viti per la regolazione dell'asse verticale e orizzontale. Le viti ruotano a scatti, e ogni scatto sposta la tacca di mira in verticale o in orizzontale a seconda che la vite si stringa o si allenti ; per la pistola ad aria ,sulla distanza dei dieci metri, ogni scatto corrisponde pressappoco a uno spostamento di 3 millimetri, mentre invece per la Pistola Standard e sulla distanza di venticinque metri, ogni scatto corrisponde a uno spostamento di 7 millimetri. Con la Pistola Libera, e sulla distanza di cinquanta metri, ogni scatto corrisponde a uno spostamento di 10 millimetri.

Naturalmente una volta effettuata l'operazione sar  buona cosa effettuare una serie di colpi per verificare la correttezza della regolazione.

## REGOLAZIONI DELLO SCATTO

Una volta individuato il tipo di scatto preferito (netto, a due tempi, roll over), si agisce sulle viti di regolazione dell'attrezzo in uso mantenendo per  il peso di sganciamento come da regolamento e cio : per la P.10   richiesto un peso di 500 grammi; per la P.S. si richiedono invece 1000 grammi. Per peso di sganciamento si intende quella forza espressa in peso necessaria affin  il grilletto possa dare luogo allo scatto. Lo scatto   a due tempi quando   anticipato da una precorsa che serve a ridurre parte del peso di sganciamento nella sua seconda fase (sistema oggi pi  in uso), mentre lo scatto   netto quando non c'  la precorsa. Lo scatto roll over si ottiene quando lo sganciamento avviene nel momento topico della corsa del grilletto.

## LO SCATTO IN BIANCO

Lo "scatto in bianco"   quella fase propria della preparazione al tiro che si effettua ad arma scarica per cui lo sganciamento del cane avviene comunque

# I PEZZI CHE COMPONGONO L'ARMA



**1 Castello**

**6 Guancette impugnatura**

**2 Canna**

**7 Grilletto**

**3 Carrello otturatore**

**8 Disconnettore**

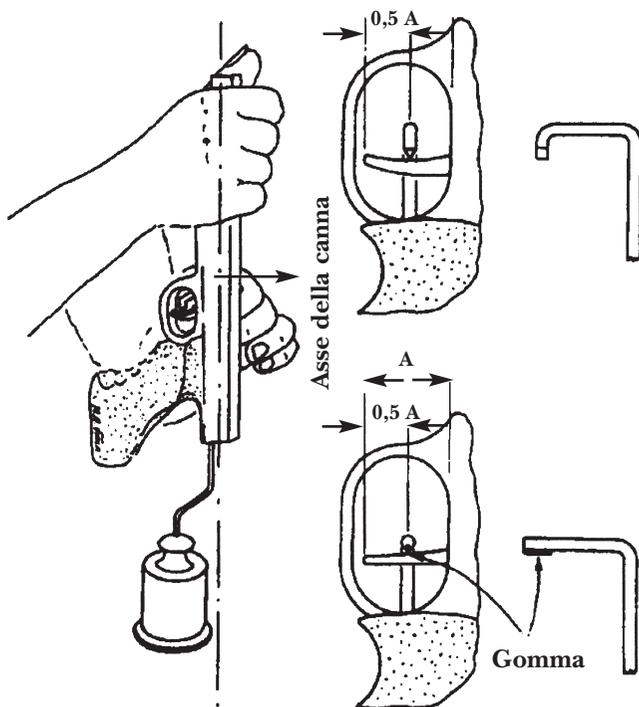
**4 Molla otturatore**

**9 Controcane**

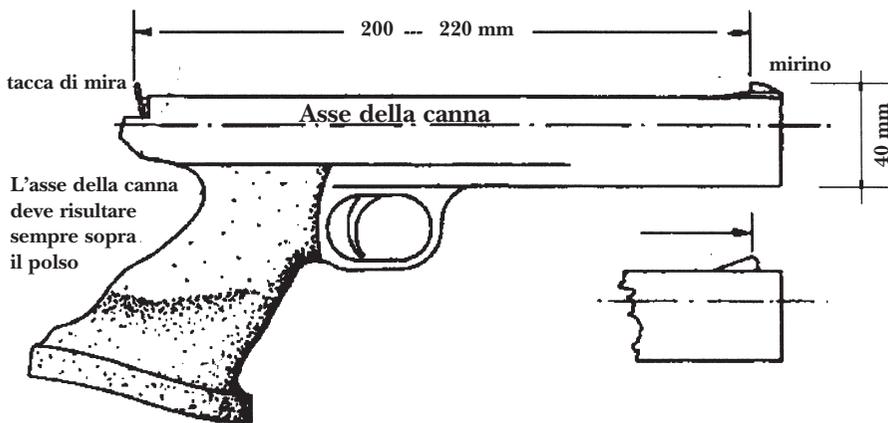
**5 Caricatore**

**10 Cane**

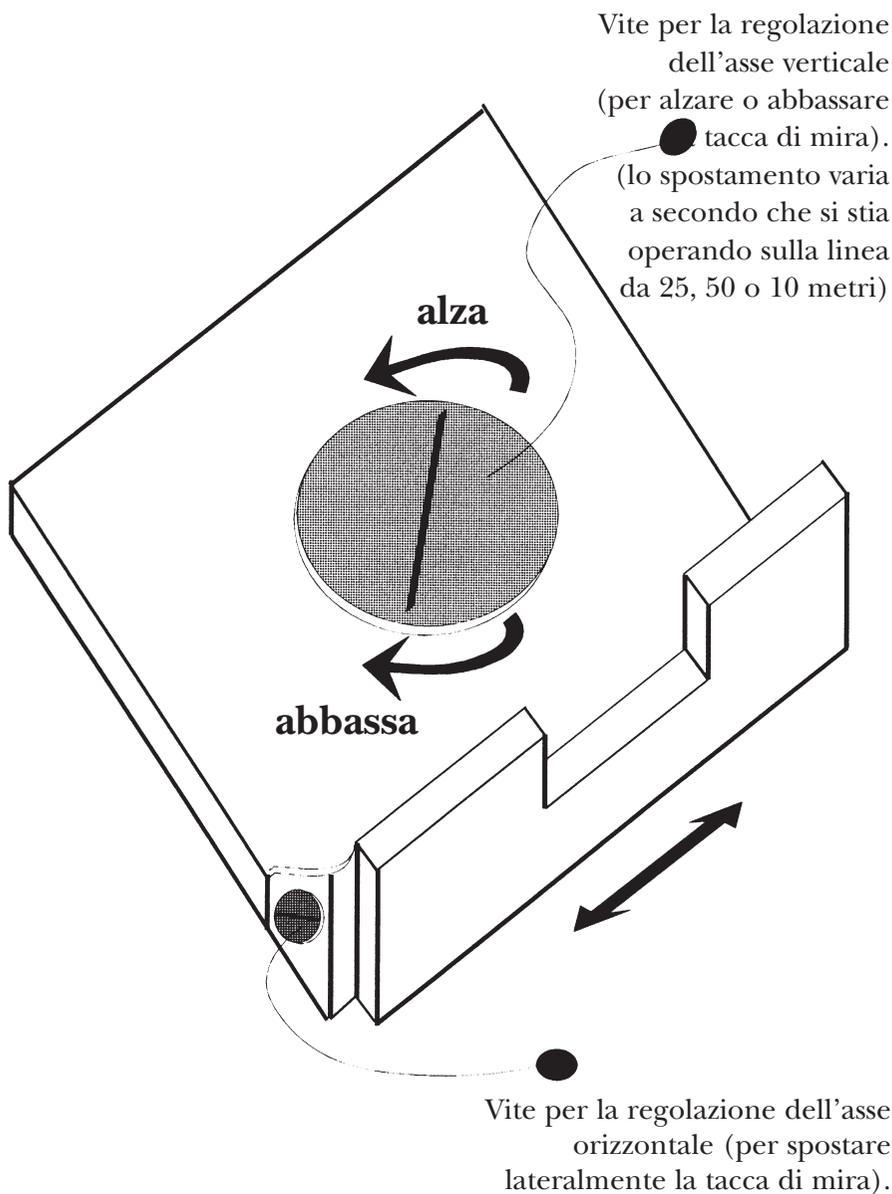
# RESISTENZA DEL GRILLETTO ALLO SCATTO



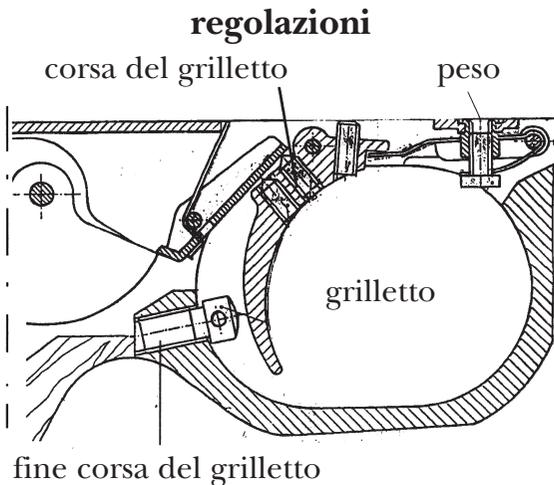
## ALCUNE MISURE TIPICHE DELL'ARMA



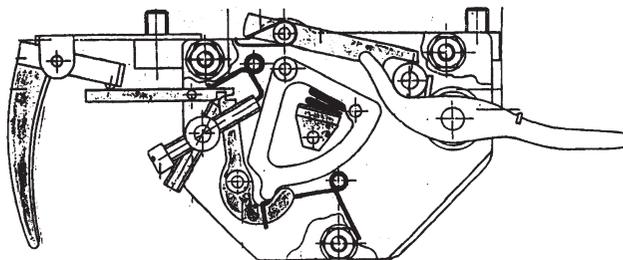
# REGOLAZIONE DELLA TACCA DI MIRA



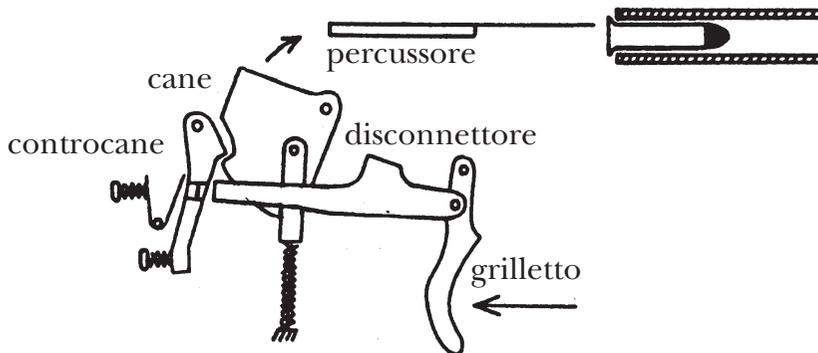
# I COMPONENTI DELLO SCATTO



## complesso dello scatto di P.L.



## trasmissione del movimento



ma, ovviamente, il colpo non c'è. Questo esercizio non è per nulla banale ma al contrario è necessario per compiere una buona azione di tiro poiché permette di prendere familiarità con l'impugnatura dell'attrezzo, il suo peso, la corsa del grilletto, l'azione di alzata e di scatto. Lo scatto in bianco facilita l'assimilazione del punto di impatto, nell'attimo in cui avviene lo scatto.

## ATTREZZATURA PER LA MANUTENZIONE

Così come un rocciatore porta sempre con sé, oltre alle funi e ai moschettoni anche una minima dotazione che può venir utile soprattutto in casi particolari, anche il tiratore dovrà munirsi della necessaria dotazione per curare l'attrezzo che si appresta ad usare, perché una regolare e accorta manutenzione, se non fa un tiratore perfetto, quantomeno lo rende ordinato (e preserva l'arma dagli inceppamenti) il che, vi assicuro, non è da sottovalutare in una disciplina in cui il minimo contrattempo può vanificare un lungo lavoro di preparazione. Detto ciò, l'attrezzatura base, che si consiglia di portare sempre con sé, per mantenere bene l'attrezzo consiste nelle seguenti cose: un barattolo di olio apposito per lubrificare le parti nevalgiche dell'attrezzo e le munizioni prima di usarle; una pezza di cotone per pulire l'arma e le munizioni da un eccesso di grassi e olio residuo; un piccolo pennello per asportare residui di grasso o di polvere da sparo dalle parti più delicate dell'arma; uno scovolino di setola per pulire (almeno ogni venti colpi sparati) la camera di scoppio e il piano del carrello dai tenaci e appiccicosi residui di polvere da sparo; un cacciavite di dimensione adeguata per regolare la tacca di mira; un punteruolo, o cacciaspine, per sostituire il percussore e almeno un paio di chiavi a brugola. Ecco fatto! Il nostro attrezzo così facendo sarà sempre pronto e funzionale.

Tuttavia, diversi imprevisti possono essere comunque in agguato rovinandoci la concentrazione e il divertimento, perciò sarebbe buona norma dotarsi di alcuni pezzi di ricambio base e cioè: il percussore; la molla del carrello; un caricatore; un mirino e una tacca di mira. Naturalmente sarà buona regola pulire e lubrificare l'attrezzo ogni cento colpi sparati.

## IL BERSAGLIO

Il bersaglio è un foglio di cartoncino con particolari caratteristiche di forma e di colore non riflettenti e con requisiti di consistenza, disegno, e contrasto tra la parte disegnata e quella che non lo è che deve rispondere a caratteristiche di indeformabilità con ogni tipo di clima e di luminosità dell'ambiente. I bersagli devono essere conformi alle norme di regolamento.

# I BERSAGLI



**BERSAGLIO PER  
PISTOLA AD ARIA**

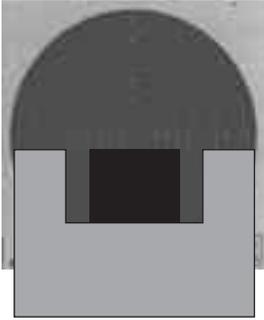
**BERSAGLIO A 25 E  
50 METRI PER:  
P.L., P.S. CAL. 22  
E P.G.C.**



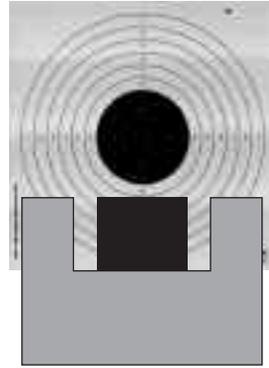
**BERSAGLIO PER  
PISTOLA TIRO RAPIDO  
E P.G.C. DUELLO**



# ALLINEAMENTO DEGLI ORGANI DI MIRA

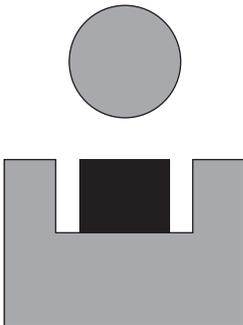


allineamento corretto  
per bersaglio di P.A.

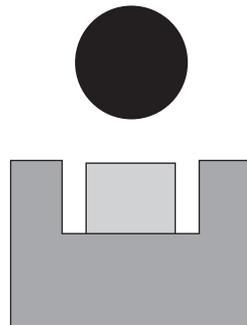


allineamento corretto  
per bersaglio di P.S.

## MESSA A FUOCO DEL MIRINO



visione corretta



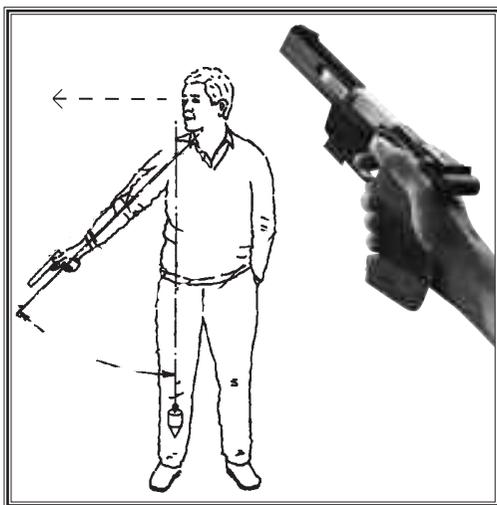
visione errata

## VALUTAZIONE DEI PUNTEGGI

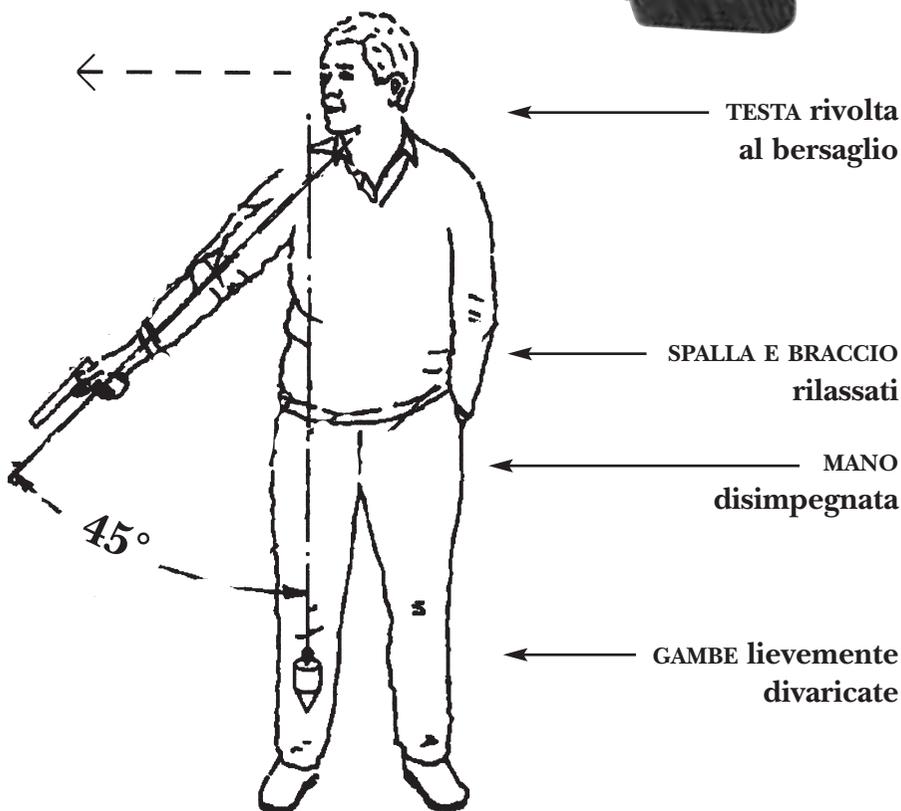
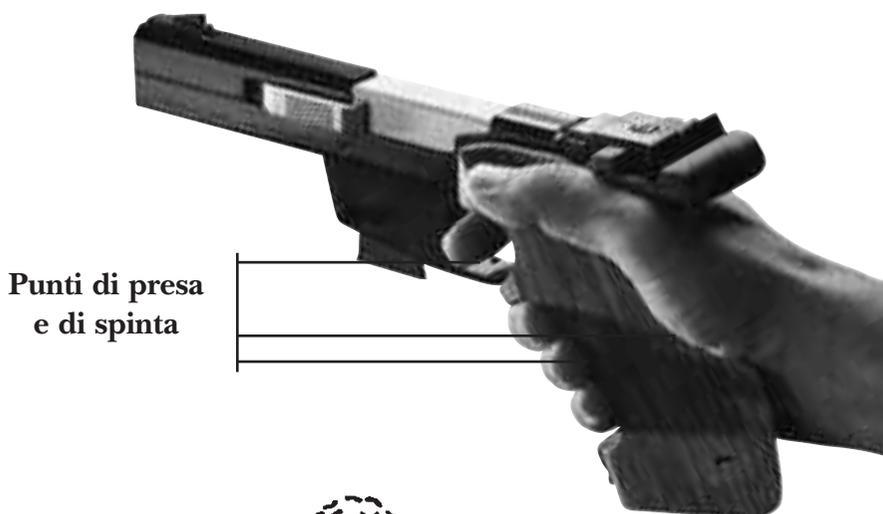
Ai fori dei colpi viene attribuito il valore della zona di punteggio in cui si trovano. Ai fori dei colpi che risultano tangenti a una riga di demarcazione tra due zone, viene attribuito il punteggio relativo alla zona di valore superiore. Per effettuare tale misurazione ci si avvale di calibri appositi che si inseriscono nei fori praticati dai proiettili.

## CAPITOLO 3

### FASI CHE COMPONGONO IL GESTO TECNICO



# L'IMPUGNATURA E LA POSIZIONE



# MANEGGIO DELL'ARMA

1



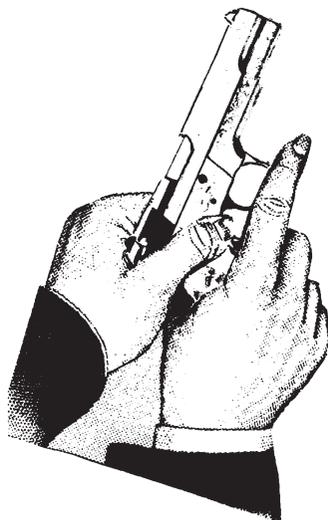
**Inserimento  
dei proiettili  
nel caricatore**

2



**Inserimento  
del caricatore  
nell'attrezzo**

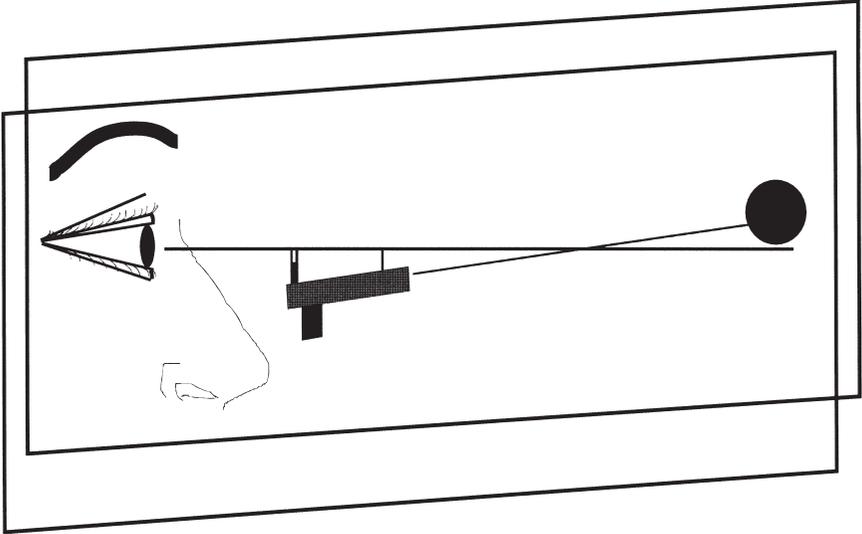
3



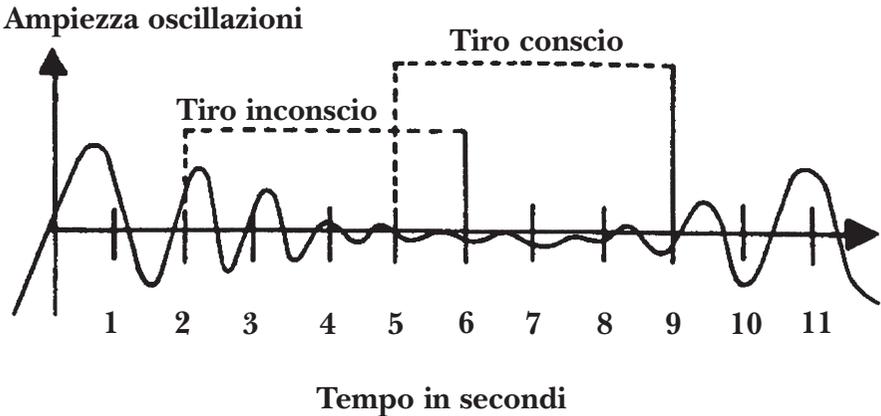
**Caricare**

# LA PARALLASSE

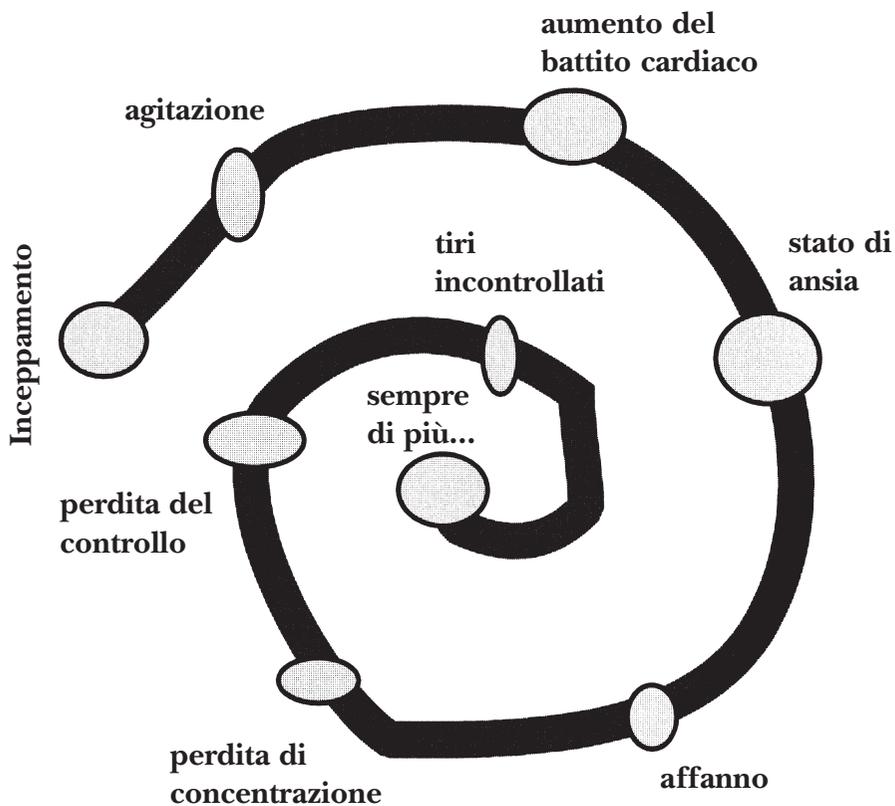
## PER DUE PUNTI PASSA UNA SOLA RETTA



Perché la retta del tiro punti al centro,  
occorre che gli strumenti di puntamento,  
preventivamente collimati,  
giacciono sulla retta fra l'occhio e la base della zona nera.

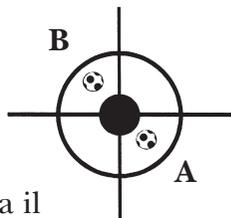
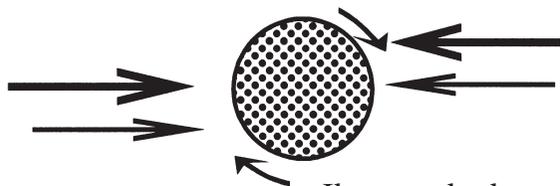


# LA SPIRALE EMOTIVA



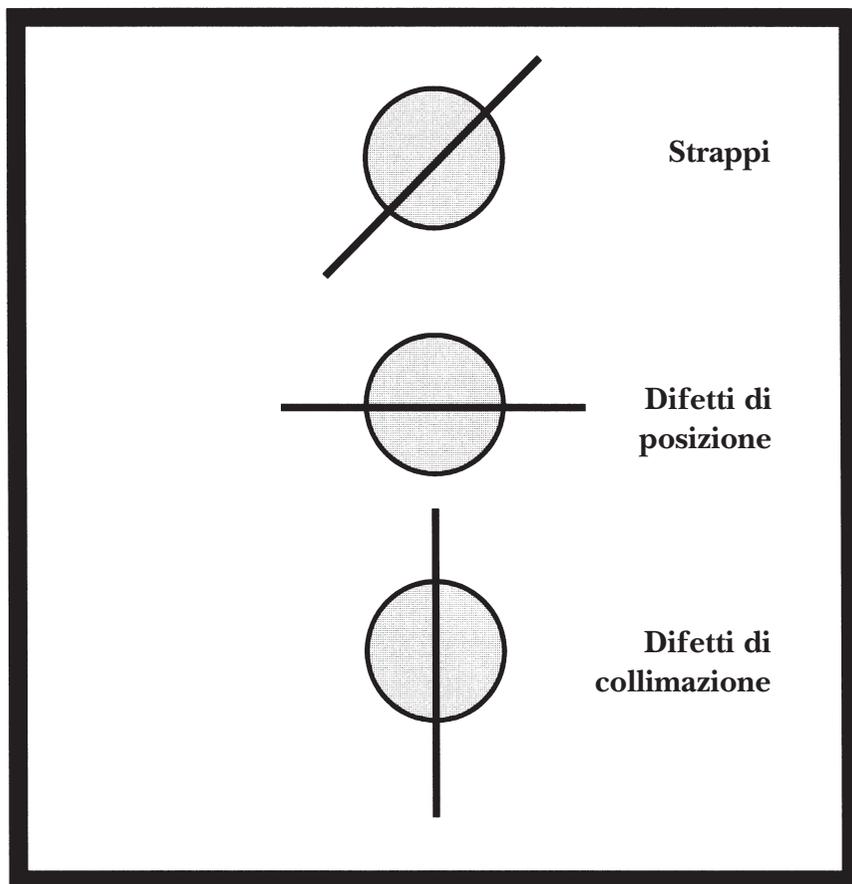
# STABILITÀ DEL PROIETTILE

Il vento da sinistra sposta il proiettile in basso a destra (A)



Il vento da destra sposta il proiettile in alto a sinistra (B)

## DIFETTI DI ROSATA



## FASI CHE COMPONGONO IL GESTO TECNICO

Dopo aver appreso con quale spirito etico è necessario accostarsi al poligono e dopo aver imparato a conoscere l'attrezzo con la relativa attrezzatura per la manutenzione e avendovi anche mostrato che cos'è un bersaglio, è giunto il momento di portarsi in pedana e più precisamente alla linea di tiro. Il gesto tecnico è l'insieme delle azioni che, applicate con umiltà e perseveranza, concorrono a formare il tiratore. Vedrete, il lavoro sarà lungo ma non privo di soddisfazioni. Il gesto tecnico si compone di alcuni fasi basilari:

- la posizione;
- l'impugnatura;
- la respirazione
- l'alzata;
- il puntamento;
- lo scatto;
- il controllo finale.

Ognuna di queste fasi è composta da molteplici azioni, alcune più evidenti, altre più complesse, e tutte insieme costituiscono il gesto tecnico.

### FORMAZIONE

L'apprendimento di una specialità sportiva è legato alla conoscenza della tecnica che la contraddistingue. Naturalmente l'apprendimento affinché si trasformi in conoscenza deve passare attraverso l'esercizio (e la volontà); la conoscenza è un processo lungo che culmina con l'assimilazione spontanea delle informazioni incamerate.

### LA POSIZIONE

E' il primo passo del gesto tecnico ed essa si divide in 'interna' ed 'esterna' (la posizione interna farà parte di noi quando le nostre conoscenze avranno

fatto qualche progresso per cui, per il momento, la nostra attenzione si concentrerà su quella esterna). Così ora possiamo portarci in pedana e presentarci frontalmente al bersaglio, e dato che parte del merito di un buon tiro deriva dalla complessiva stabilità e immobilità del nostro corpo, sarà bene individuare con attenzione una posizione a noi naturale per l'azione che stiamo per compiere, perciò bisognerà valutare la nostra stabilità e la ferma aderenza sul terreno. Non si può dire che esista una sola posizione tipo, poiché ognuno di noi trova la propria posizione ottimale in modo diverso da chiunque altro a secondo della struttura fisica, dell'altezza, dello stile di tirare. Comunque sia, ciò che ogni tiratore deve trovare è il suo baricentro ottimale, e capirà di averlo trovato quando si sentirà perfettamente a suo agio e non sentirà né fatica né la necessità di continui assestamenti, tant'è che una volta trovata la posizione non bisognerebbe cambiarla per tutto il tempo dedicato ai tiri. Trovata la propria posizione, si alza orizzontalmente il pugno ad occhi chiusi e si assesta il busto, quindi si aprono gli occhi e si verifica l'allineamento del pugno con il bersaglio. Questo insieme di operazioni contribuiscono a formare la nostra posizione in pedana, e per memorizzarla e migliorarla sarebbe buona cosa ripetere l'operazione possibilmente cambiando di un posto in pedana proprio per abituarci alla 'propria' posizione, indipendentemente dal poligono e dalla linea in cui ci si trova.

## L'IMPUGNATURA

Impugnare l'arma correttamente, imparare a conoscere i punti di presa e di spinta di una impugnatura (e della propria mano) è un altro tassello importante della nostra formazione di tiratori. L'aderenza della mano all'impugnatura è il punto di presa e gioca un ruolo importante nel contrastare il punto di spinta cioè il sussulto dell'attrezzo al momento dello sparo. Più il palmo della mano avrà una buona aderenza che migliore sarà la stabilità dell'attrezzo al momento dello sparo. Naturalmente tale attenzione dovrà essere maggiore nei tiri a tempo in cui tutto si gioca sul filo dei pochi secondi a disposizione. Come l'impugnatura è forgiata e come noi la maneggiamo è importante per una buona presa e sarà quindi buona cosa badare all'aderenza del palmo della mano ; alla pressione che sull'impugnatura fanno il dito medio e l'anulare; alla posizione del pollice che avrà l'importante ruolo di non essere in tensione e al dito indice che, scoprirete con entusiasmo, quasi non esisterà più perché tutta la sensibilità la lascerà alla sua ultima, piccola parte : la falangetta.

Si potrà dire di aver raggiunto una buona presa quando tutti quei piccoli accorgimenti sopra descritti verranno automatici.

## L'ALZATA

Dopo aver preso posizione in pedana, aver provato ad alzare il braccio in direzione del bersaglio (con la testa girata verso il bersaglio) per verificare la naturalezza della posizione acquisita e dopo aver trovato la giusta presa dell'impugnatura, la terza fase consiste nell'impugnare l'arma e alzarla in direzione del bersaglio. Sembra un'ovvietà, ma di fatto non lo è e ve ne accorgete. L'arma dovrà trovarsi allineata al braccio come se fosse un suo naturale prolungamento. Una volta trovato il giusto allineamento braccio/arma rispetto al bersaglio, subentrano il tempo di alzata (importante soprattutto nei tiri a tempo), la respirazione e l'apnea durante l'azione anch'esse parti integranti di tutte le fasi di alzata. Dopo aver provato (e riprovato) tutte le operazioni che compongono l'alzata, l'allineamento al bersaglio, il tempo di alzata, la respirazione e il giusto allineamento del braccio, sarà buona cosa esercitarsi più volte a occhi chiusi al fine di migliorare la percezione delle singole azioni e poter così individuare le imperfezioni.

## IL PUNTAMENTO

La buona esecuzione dell'alzata, compresa la respirazione, è preludio importante in questa fase di puntamento, che è quell'operazione che consiste nel far collimare con lo sguardo il mirino e la tacca di mira nella giusta prospettiva rispetto al bersaglio. Durante questa operazione vi accorgete che non sarete immobili, ma non allarmatevi poiché si tratta di normali oscillazioni che possono essere sia di piccola entità (micro-oscillazioni) che di evidenza maggiore (macro-oscillazioni). Ma questo è un argomento che tratteremo più avanti.

Oltre a sapere che cos'è il puntamento, è bene che si sappia che ne esistono almeno due tipi: quello a zona e quello al punto. Per puntamento a zona s'intende che l'allineamento tra mirino e tacca di mira sarà posto, rispetto al bersaglio, appena sotto la sua zona nera; mentre il puntamento al punto si riferisce a quei bersagli che sono in sé costituiti dalla zona nera e che per mirare i quali è necessario puntare nel loro centro (questo tipo di puntamento è in uso in alcune specialità).

Dopo essersi esercitati a eseguire bene questa fase, si può passare a eseguire delle prove di "scatto in bianco", vale a dire compiere il gesto sportivo ma senza i colpi in canna; e vedrete che più ci si esercita con lo scatto in bianco e migliori saranno i colpi autentici. Tenere ferma l'arma e sparare un colpo con successo sono due fattori determinanti nella prestazione del tiratore e per riuscire in ciò, l'arma va tenuta ferma abbastanza a lungo da permettere al cervello di registrare attentamente il puntamento e inviare l'impulso all'indice sul grilletto. Si sa per certo che l'immagine del puntamento rimane

impressa per alcune frazioni di secondo sulla retina dell'occhio, e per questo motivo lo scatto può essere ritardato rispetto alla tempistica desiderata: questo tipo di difetto si dice “errore non visto”.

C'è un'altra cosa di cui vorrei parlarvi e cioè come riconoscere e quindi imparare a gestire le oscillazioni del proprio corpo: è molto importante in questa disciplina, e c'è un esercizio tanto semplice quanto efficace che consiste nell'applicare un bollino opaco sul vetro di una finestra, quindi porsi una distanza di tre o quattro metri e spostare la messa a fuoco del proprio sguardo su un oggetto fisso oltre la finestra. Osserverete così come il vostro corpo oscillerà rispetto al bollino attaccato al vetro e l'oggetto alle sue spalle. E ancora, vedrete che al momento dello scatto un piccolo movimento disasserà mirino e bollino : ciò indica un movimento del polso le cui oscillazioni hanno un ruolo di grande rilievo nella fase del puntamento. Saperlo può esservi utile. Anche il proiettile, e a maggior ragione sui cinquanta metri, può subire deviazioni di traiettoria specialmente in presenza di un forte vento che facilmente interferisce sulla traiettoria del proiettile in favore della direzione del vento deviandolo in alto, o, in basso ; infatti si è potuto constatare che lo spostamento verso l'alto o verso il basso è dovuto alla rotazione del proiettile che agisce in contrasto al vento.

## LO SCATTO

Lo scatto è quell'azione determinata dalla pressione esercitata sul grilletto allo scopo di ottenere lo sganciamento del cane dal dente di arresto. Questo è un momento molto delicato e difficile, e ripassando tutta la preparazione del gesto sportivo sin qui effettuata è possibile rivedere il programma mentale del gesto: così, atto dopo atto, la posizione, l'impugnatura e il puntamento, contribuiscono a costruire l'attimo cruciale, quel momento tanto atteso. E' da ricordare che lo scatto è frutto di un'insieme di operazioni e che per essere efficaci debbono ripetersi sempre nel medesimo modo, con il medesimo ritmo e la medesima pazienza. Durante questa fase si dovrà badare anche a riconoscere le micro oscillazioni e a concentrare la propria attenzione sulla percezione tattile della pressione del dito sul grilletto e contemporaneamente essere presenti con lo sguardo sul mirino e sincronizzati con il tempo di punteria (non attendere troppo né essere affrettati nell'effettuare l'azione). E' rilevante constatare che il “tiro migliore” avviene proprio quando il colpo parte in un momento che non si è consciamente stabilito durante la fase di puntamento, cioè quasi senza che noi ce ne accorga : questo tipo di risultato è frutto di un tiro inconscio. All'opposto invece, la volontà conscia di tirare il grilletto porterà inesorabilmente a un tiro “strappato”, cioè incontrollato. Dato che la fase di scatto è molto delicata, può capitare che sorga

uno stato di ansia, e il rischio più ovvio è di non riuscire a portare a termine l'operazione come si vorrebbe, e allora, quando insorgono difficoltà, che siano tecniche o più comunemente emotive, cosa bisogna fare?: rinunciare all'operazione e ricominciare da capo. A questo scopo è consigliabile esercitarsi con lunghi periodi di scatti in bianco.

### CONTROLLO FINALE

E' un momento cruciale durante il quale si verifica la buona applicazione dell'insieme del gesto e si riconoscono gli errori commessi. Infatti, com'è possibile rendersi conto se il tiro è stato un buon tiro oppure no, e addirittura riuscire a capire dove esso è andato a colpire con precisione, se troppo alto o troppo basso, decentrato a destra o a sinistra ?

La risposta la troviamo sul mirino. L'attenzione sulla messa a fuoco del mirino dovrà concentrarsi sin dal puntamento alla partenza del colpo e anche per qualche istante successivo senza allentare la tensione sull'impugnatura proprio come se dovessimo ancora compiere o proseguire nell'azione. Infatti, per riconoscere il punto d'impatto (dove cioè la pallottola è andata a colpire) è fondamentale mantenere la propria concentrazione sul mirino. Forse vi sembrerà una pretesa curiosa, dopotutto il colpo è partito, mentre invece è un dettaglio da non trascurare.

### TIRO DI FORMAZIONE

Dopo l'apprendimento di base che comporta comunque parecchie settimane di attento e scrupoloso esercizio, è possibile cominciare a parlare di tiro di formazione, che consiste soprattutto nel conoscere alcune esigenze peculiari delle diverse discipline: dalle reazioni del nostro corpo a determinati sforzi, alle nostre percezioni emotive e sensoriali. Ad esempio nelle specialità olimpiche, sono importanti sia la posizione in pedana che l'attenzione a come si impugna l'arma, il puntamento e l'allenamento ai tempi di esecuzione. Inoltre è bene non sottovalutare che anche gli occhi si stancano e che una respirazione e un'apnea inadeguate possono diventare deleterie.

Durante il tiro di formazione si comincerà anche a prestare attenzione ai difetti di rosata e agli eventi che possono disturbarci durante il tiro come, ad esempio, gli inceppamenti che sono più frequenti di quanto noi si sia preparati ad attenderci. La rosata è la traccia dei fori dei proiettili lasciata sul bersaglio e sebbene agli occhi del principiante tale traccia non spieghi nulla, in realtà essa racconta molto e svela i difetti del gesto e anche il perché di tali imperfezioni. Naturalmente la conoscenza del regolamento di tiro è altresì determinante per non farsi cogliere di sorpresa in un'azione sportiva.

## L'INCEPPAMENTO

Tale inconveniente è dovuto, soprattutto, a una inadeguata manutenzione e a una scarsa conoscenza dell'attrezzo in uso da parte del tiratore perché, non dimentichiamolo mai, la responsabilità dell'attrezzo è di chi lo maneggia in quel momento. Ora vi enumererò i motivi principali che determinano l'inceppamento di un'arma:

- 1) **SCARSA PULIZIA DEI PEZZI**; se le parti meccaniche dell'attrezzo, non sono ben pulite, accade che i depositi di combustione o di grasso ne possano frenare la scorrevolezza dando luogo così all'inceppamento.
- 2) **LUBRIFICAZIONE ECCESSIVA O INSUFFICIENTE**; tali eccessi possono portare all'inceppamento poiché se le parti meccaniche sono troppo secche si determinerà un'attrito eccessivo che potrà creare dei problemi così come, al contrario, troppa lubrificazione può ingolfare il percussore trasformandolo in ammortizzatore impedendo così la corretta percussione sulla cartuccia.
- 3) **DEPOSITI DI GRASSO NEL CARICATORE**; dato che le cartucce vengono vendute già ingrassate, sarebbe meglio pulirle un po' prima di inserirle nel caricatore poiché altrimenti può accadere che il grasso si depositi nella pista di scorrimento del caricatore bloccando, durante il rapido funzionamento del carrello, il pescaggio della cartuccia.
- 4) **INSUFFICIENTE INCISIONE DEL FONDELLO**; talvolta può capitare che il colpo non parta e che sul fondello della cartuccia inesplosa non vi sia traccia di percussione : ciò può essere dovuto o al percussore sporco, o a un eccessivo deposito di grasso o di fumi incombusti sui piani di chiusura del carrello e della canna, oppure perché si è creato nel carrello un tale attrito da bloccare il meccanismo.
- 5) **DISCONNETTORE SPORCO**; se la levetta del disconnettore è troppo secca, o sporca, o unta, allora può accadere che non riesca a 'pizzicare' il controcane impedendo così al grilletto di effettuare lo scatto.
- 6) **ROTTURA DEL PERCUSSORE**; se l'attrezzo è pulito, ben lubrificato e con tutti i componenti ben assemblati, ma la cartuccia non viene comunque percossa verificate che non si sia rotto il percussore.
- 7) **DEPOSITI DI FUMI NELLA CAMERA DI SCOPPIO**; se si constata che la

cartuccia già esplosa non è stata espulsa oppure che la spinta di apertura del carrello è limitata, allora può essere che la causa dell'inceppamento sia da imputare ai depositi residui sulle pareti della camera di scoppio.

8) **ESASPERAZIONE NELLE REGOLAZIONI DELLO SCATTO**; durante la regolazione dei meccanismi di scatto non bisogna esagerare e lasciare un margine di tolleranza per facilitare il funzionamento della meccanica di scatto che altrimenti potrà dar luogo anche al 'tiro a raffica'.

Il tiro di formazione è altresì composto, oltre che dalla tecnica del gesto, anche da un minimo di preparazione fisica (un poco di agilità fisica e di potenziamento non sono da sottovalutare poiché sono molti i muscoli chiamati a intervenire). Imparare a conoscere un'arma, le sue caratteristiche, e il suo comportamento è determinante anche per non lasciarsi cogliere di sorpresa di fronte a un inceppamento che è sempre portatore di disagio, agitazione e anche, durante una competizione, di perdita di punti. E' per questo che voglio spendere qualche parola su questo argomento.

#### LA SALDEZZA PSICOLOGICA

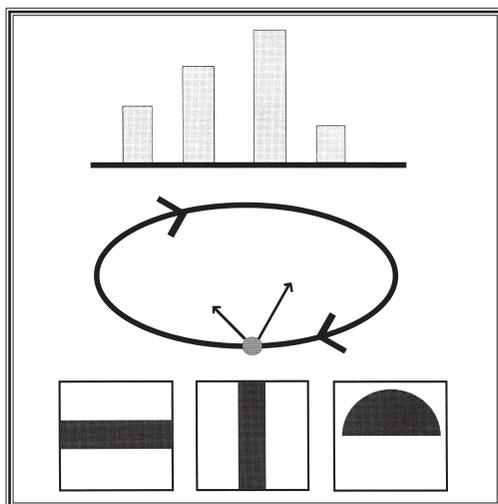
Il nostro corpo e la nostra mente sono sensibilissimi alla fatica e allo stress e soccombere alla fatica e alla tensione emotiva significa buttare a mare molto lavoro sia nel campo professionale che di gioco o di studio. Così anche in una disciplina sportiva una parte notevolissima dell'allenamento è dedicato alla concentrazione cioè all'autocontrollo e all'impermeabilità a tutto ciò che è "al di fuori" di noi. Nulla vale più della personale saldezza psicologica poiché colui che è saldo è anche forte.

Questo requisito è a maggior ragione determinante in una competizione : mai e poi mai bisogna cedere alla tentazione di badare a ciò che ci circonda sia che si tratti di eventi favorevoli oppure no, perché risulterebbe fatale distrarsi per un avvenuto inceppamento allo stesso modo di prestare attenzione al buon punteggio che si sta collezionando o a quello che sta facendo un avversario. I requisiti di un tiratore devono essere la **CONCENTRAZIONE**, la **VELOCITA' DI REAZIONE** agli imprevisti; la **RESISTENZA** alla immobilità e il **COSTANTE CONTROLLO** del programma gestuale.

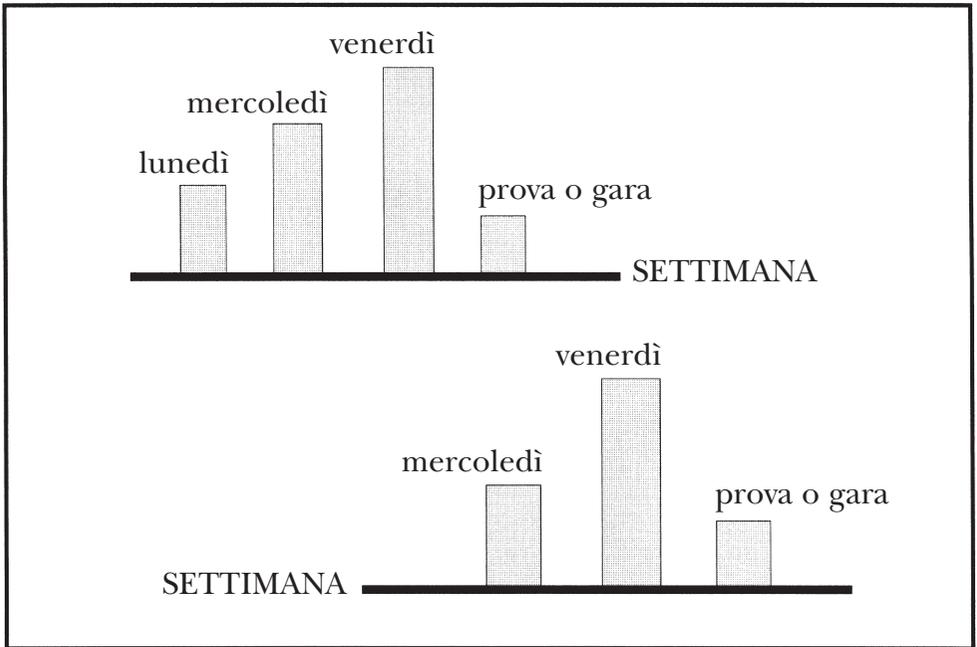


# CAPITOLO 4

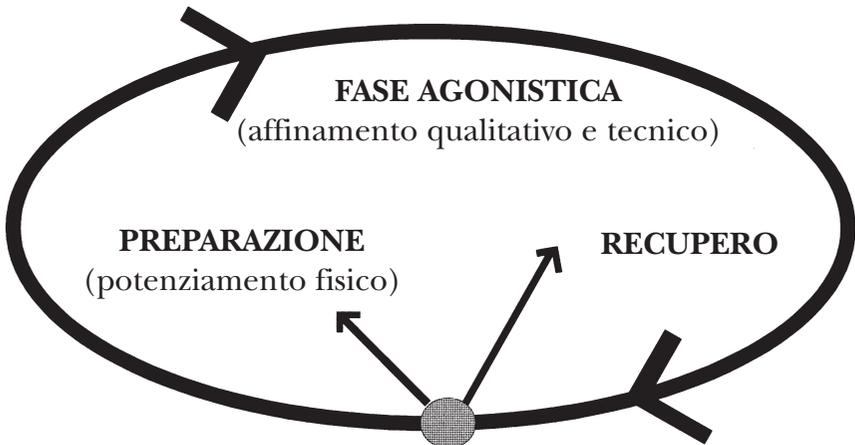
## L'ALLENAMENTO



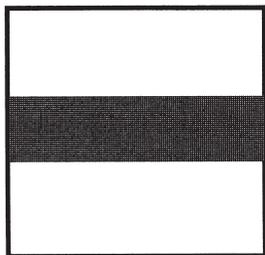
# FASI DI ALLENAMENTO



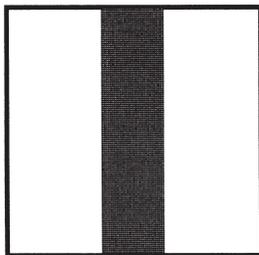
## CICLO ANNUALE



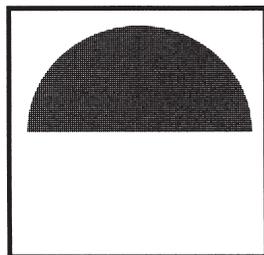
# I BERSAGLI SUGGESTIVI PER ARMA CORTA



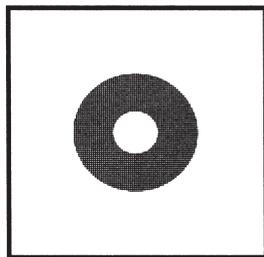
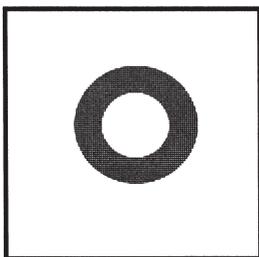
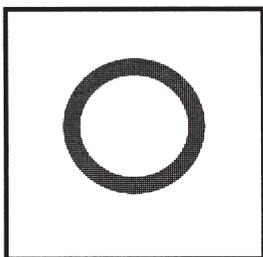
Collimazione del  
mirino con la tacca  
di mira



Allenamento alla  
posizione



Centratura del tiro  
in P.A.



Perfezionamento e restringimento della rosata

## L'ALLENAMENTO

L'allenamento é un processo di adattamento all'apprendimento per l'istruzione del quale occorre molta costanza.

Sarebbe inutile dedicarsi a un'attività in modo eccessivamente discontinuo, poiché le informazioni assunte non avrebbero modo di sedimentarsi in maniera definitiva: non a caso una cosa che non abbiamo mai fatto non siamo capaci di farla, cosicché è necessario esercitare costantemente il nostro corpo e la nostra mente a riconoscere ed elaborare le informazioni già acquisite.

Tale processo vale per ogni cosa: se noi si smettesse di camminare per lungo tempo dovremmo poi sottoporci a un lavoro di riabilitazione all'uso delle gambe, così accadrebbe se noi si smettesse di scrivere: che fatica faremmo poi a tenere in mano un pennino ! Per non pensare poi a quanto allenamento deve sottoporsi un pianista per non perdere l'agilità delle proprie mani.

Non crediate che per poter affermare di saper fare una cosa, qualsiasi cosa, basti averla sentita raccontare o vista fare o anche solo averla letta, e vi dirò di più: anche la propria personalità ha bisogno di costante esercizio sull'intelletto.

Ma questa è un'altra storia che non sta a me raccontarvi. Detto ciò, ecco che si comprende come nella disciplina del tiro a segno è necessario in primo luogo costruirsi un programma mentale al fine di eseguire il gesto nella maniera più redditizia possibile in termini di qualità, e la più economica in termini di affaticamento.

L'obbiettivo e la delizia risiedono nel riuscire a svolgere tutta l'operazione nel modo più spontaneo e sereno possibile, come se si fosse protagonisti di un sogno in cui non si ha percezione di gravità, di fatica, di tempo che passa. Questa sensazione di "astrazione dalla realtà" è possibile verificarla osservando un esperto tiratore alle prese con la disciplina. Ricordo ancora la mia espressione interrogativa di quando, ai miei esordi al poligono sportivo tanti e tanti anni fa, osservavo gli esperti tiratori : visto dall'esterno mi fece un'impressione strana e certamente diversa dalla concitazione che trasmette e suscita un corridore in pista o un nuotatore in vasca sui cui volti comunque si legge la fatica dello sforzo, la tensione.

Al poligono, l'insieme delle cose e dell'ambiente mi parve di un'astrazione surreale: sui volti dei tiratori non un'espressione, non un fremito o un susulto : il nulla di nulla. Ma compresi che questa disciplina trasmette sensazioni fortissime e cela in sé un universo di pensieri : un'azione dura pochi secondi ma è come un racconto lungo una vita ed è pieno di emozioni per chi opera e per chi osserva.

C'è stato un caso clamoroso verificatosi a danno di un atleta durante la fase finale di una gara valida per la conquista del titolo olimpico ad Atlanta (U.S.A.) nel 1996, e che ha visto lo sfortunato protagonista in preda a tale e tanta tensione da sbagliare clamorosamente il colpo accasciandosi subito dopo al suolo, vittima di un collasso.

Fortunatamente l'atleta si ristabilì, ma il titolo fu perduto.

### ALLENAMENTO SPORTIVO

Questo paragrafo è dedicato all'allenamento in termini più specifici e riferito alle diverse pistole in uso al poligono. Volutamente questo argomento si propone alla fine poiché ritengo che un tiratore prima di diventare tale debba imparare in primo luogo a entrare in confidenza con la disciplina, comprenderne i principi, apprezzarne le qualità.

Oltretutto, arrivati a questa soglia, avrete già avuto modo di lavorare molto e quindi sono certo che saprete affrontare questa ultima fatica che è poi quella che vi permetterà di accostarvi con maggior impegno, serenità e consapevolezza al particolare mondo dell'agonismo magari contribuendo a portare lustro alla vostra sezione di tiro a segno e infinita gioia e soddisfazione a me che ho cercato di insegnarvi e guidarvi in questo "mondo astratto" e, ahimè, ancora troppo poco conosciuto.

L'allenamento è un processo di osservazione, di adattamento e di riconoscimento delle azioni oltreché di reazione allo sforzo : questo insieme di cose costituisce lo stato di forma, e il nostro fisico per reagire a uno sforzo non solo cerca di ristabilire il potenziale energetico speso ma, anzi, innesca un meccanismo di ipercompensazione.

Una serie di allenamento è così composta:

ogni gesto per esplicitarsi necessita di un carico di circa 10 secondi che viene seguito da 15 secondi d'intervallo; l'insieme di cinque ripetizioni costituiscono una serie. Al termine di ogni serie seguirà un adeguato recupero, e perché l'allenamento sia efficace sarà necessario ripetere la sequenza più volte e più volte ancora.

## ALLENAMENTO CON P.L. E P.10

La tabella che segue indica l'allenamento tipo per esercitarsi con la pistola libera e 10 metri (da ripetere sino al giorno della gara più importante).

Carico	Intervallo	Ripetizioni	Recupero
10"	15"	1 x 60	lunedì
10"	15"	1 x 70	mercoledì
10"	15"	1 x 80	venerdì
10"	15"	1 x 70	lunedì
10"	15"	1 x 80	mercoledì
10"	15"	1 x 90	venerdì
10"	15"	1 x 80	lunedì
10"	15"	1 x 90	mercoledì
10"	15"	1 x 100	venerdì
10"	15"	1 x 90	lunedì
10"	15"	1 x 100	mercoledì
10"	15"	1 x 110	venerdì

Carico = sforzo del lavoro eseguito

Intervallo = pausa dopo il lavoro

Ripetizioni = numero di ripetizioni  
namento.

Recupero = riposo dopo ogni alle-

## ALLENAMENTO CON P.A.

La tabella che segue indica l'allenamento tipo per esercitarsi con la pistola automatica (da ripetere sino al giorno della competizione più importante).

Carico	Intervallo	Ripetizioni	Recupero
1° colpo 3"	5"	1x 20	60"
serie da 8"	10"	5 x 5	60" lunedì
1° di stoccata	5"	1x 30	60"
serie da 6"	10"	5 x 5	60"
serie da 4"	10"	5 x 6	60" mercoledì
1° di stoccata	5"	1x 20	60"
serie da 8"	10"	5 x 5	60"
serie da 6"	10"	5 x 8	60"
serie da 4"	10"	5 x 10	60" venerdì

### ALLENAMENTO CON P.S.

La tabella che segue indica l'allenamento tipo per esercitarsi con la pistola standard (da ripetere sino al giorno della gara più importante).

Carico	Intervallo	Ripetizioni	Recupero
Tiri liberi	15"	1 x 20	60"
A tempo 20"	30"	5 x 4	60"
A tempo 10"	20"	5 x 4	60" lunedì
Tiri liberi	15"	1 x 30	60"
A tempo 20"	30"	5 x 5	60"
A tempo 10"	20"	5 x 5	60" mercoledì
Tiri liberi	15"	1 x 60	60"
A tempo 20"	30"	5 x 6	60"
A tempo 10"	20"	5 x 6	60" venerdì

### ALLENAMENTO CON P.SPORTIVA

La tabella che segue indica l'allenamento tipo per esercitarsi con la pistola P. Sp e PGC. (da ripetere sino al giorno della gara più importante).

Carico	Intervallo	Ripetizioni	Recupero
Tiri liberi	15"	1 x 30	60"
A tempo 3"	7"	5 x 6	60" lunedì
Tiri liberi	15"	1 x 40	60"
A tempo 3"	7"	5 x 8	60" mercoledì
Tiri liberi	15"	1 x 50	60"
A tempo 3"	7"	5 x 10	60" venerdì

Il programma periodico dell'allenamento è da conteggiarsi a ritroso nell'arco dell'anno a partire dalla gara più importante che s'intende effettuare.





*Bene, ora potete cominciare a lavorare, ma ricordatevi una cosa : la frequentazione di una sezione di tiro a segno è anche palestra di vita dove è molto importante relazionarsi con gli altri soci.*

*Rispettare il lavoro altrui, scambiarsi pareri e consigli è parte integrante del processo di formazione perché ogni tiratore è maestro e allievo nel medesimo tempo; e a questo proposito, aiutare ad apprendere chi è alle prime esperienze nel campo, oltre ad aiutarvi a mettere a frutto il personale apprendimento, è anche dimostrazione di buone maniere e gentile convivenza poiché dare ciò che si possiede già, significa che si ha qualcosa da dare.*

*Gianfranco Palmabella, Rho, 2000*



## CENNI DI STORIA DEL TIRO A SEGNO

L'uso delle armi da fuoco come attrezzi sportivi ha una lunga storia : infatti si hanno notizie delle prime competizioni sportive già dal XV° secolo, e nel 1427, nella città di Aosta si disputarono i primi 'Giochi dell'Archibugio' che cementarono anche il sodalizio tra la Società del Tiro con l'Arco con la Società del Tiro con l'Archibugio. Chi si recasse al poligono di Aosta potrà notare l'epigrafe fatta porre dal Principe Amedeo d'Aosta, nel 1838, a memoria di tale storico avvenimento.

### IL TIRO A SEGNO DOPO LA GUERRA DI INDIPENDENZA

Con la fine della guerra d'Indipendenza, il tirare a segno cominciò a diffondersi anche tra la popolazione civile, e a partire dal 1850 proliferarono le iniziative per la realizzazione di nuove società di Tiro a Segno e il potenziamento di quelle già esistenti tuttavia le enormi difficoltà del momento e la carenza normativa a riguardo ne ostacolarono lo sviluppo, e soltanto pochi poligoni, tra i quali quello di Genova, riuscirono ad avvantaggiarsi della possibilità di ricostituirsi. In Lombardia, un impulso alla ricostruzione lo si ebbe all'indomani della vittoriosa battaglia di Solferino, nel 1859, ma fu con l'unità d'Italia che Garibaldi, il re e le alte sfere militari, incentivarono la realizzazione di veri e propri poligoni attrezzati per l'addestramento dell'esercito unificato. Cosciché in Lombardia, tra il 1883 e il 1884, erano già in funzione i poligoni di Abbiategrasso , Busto Arsizio, Legnano, Melegnano, Milano, Casalpusterlengo, Cuggiono, Gallarate, Gorgonzola, Lodi, Monza, Seveso, Vimercate, Saronno e la società di Rho dal (1884). Così, ai nobili, sino ad allora unici praticanti dell'arte guerresca e dello sport del Tiro a Segno, si affiancarono soldati di estrazione popolare. Cominciò così l'era dei moderni poligoni che sull'onda degli entusiasmi risorgimentali si moltiplicarono e si potenziarono con la necessità di mantenere vivi ed efficienti gli eserciti borbonici. Ma fu con l'emergenza della Prima Guerra Mondiale che i poligoni consolidarono la loro presenza sul territorio italiano anche se l'istituzione ufficiale del Tiro a Segno in Italia si deve al Regio Decreto del 1° aprile 1861 che autorizzò i comuni a costituire sul proprio territorio una società di Tiro a Segno, anche a carattere privato. Tali società, vennero successivamente disciplinate con il

Regio Decreto, del 10 ottobre 1863. Dopo la prima Guerra Mondiale, il proliferare delle Società di Tiro a Segno subì una battuta di arresto, e solo con l'avvento del Duce, in tempo di pace, che tale sport ebbe una svolta epocale poiché fu in quel periodo che, per la prima volta nella storia, tale disciplina perse la connotazione di sport 'esclusivo' e, anzi, di diffuse moltissimo tra tutti gli strati sociali della popolazione regalando anche ottimi atleti che si distinsero in competizioni di rilievo mondiale. Poi, con la tragedia della seconda Guerra Mondiale, e gli umori conseguenti, vennero a mancare i presupposti per il mantenimento e l'incentivo dei poligoni : l'Italia era affranta e aveva altro a cui pensare poiché un intero popolo era in ginocchio.



## L'UNIONE ITALIANA DI TIRO A SEGNO

Unione Italiana di Tiro a Segno (U.I.T.S.)

è un ente pubblico posto sotto la sorveglianza del Ministero della Difesa, ed è altresì organo del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (C.O.N.I.) dal 1919.

Quale federazione italiana di tiro a segno. L'U.I.T.S. è affiliata all'Unione Internazionale di Tiro (U.I.T.) della quale accetta e applica i regolamenti in quanto non contrastanti con l'ordinamento giuridico italiano ed è regolata d'intesa con il Ministero della Difesa.

L'Unione Italiana di Tiro a Segno ha sede in Roma e l'attività di tiro è esercitata presso le varie Sezioni sparse in tutta Italia e tale attività è soggetta alla vigilanza degli organi dipendenti direttamente dal Ministero dell'Interno.

NOTA : per approfondimenti specifici riferirsi al Regolamento Tecnico di tiro a Segno edito a cura dell'U.I.T.S.

Finito di stampare nel mese di luglio dell'anno 2000  
presso la tipolitografia XXX a XXX

QUESTO VOLUME E' PROTETTO DALLA LEGGE SUI DIRITTI D'AUTORE.