

# Tiro con la pistola

## Alcune riflessioni sui punti cardine

Dopo aver trattato, nello scorso numero, le basi tecniche del tiro in piedi all'arma lunga, ci concentreremo ora sui fondamenti per una corretta costruzione della posizione per il tiro con la pistola.

La base per ridurre le oscillazioni del mirino sul bersaglio è poter disporre di una buona posizione esterna (ciò che è visibile dall'esterno) e una posizione interna rilassata (insieme delle tensioni e sensazioni muscolari).

Anche alla pistola la base è data dalla **posizione dei piedi**. Negli ultimi anni si è andati sempre più verso una posizione dei piedi quasi parallela in quanto più favorevole al tiro nelle varie discipline. Il principiante che inizia alla PAC non

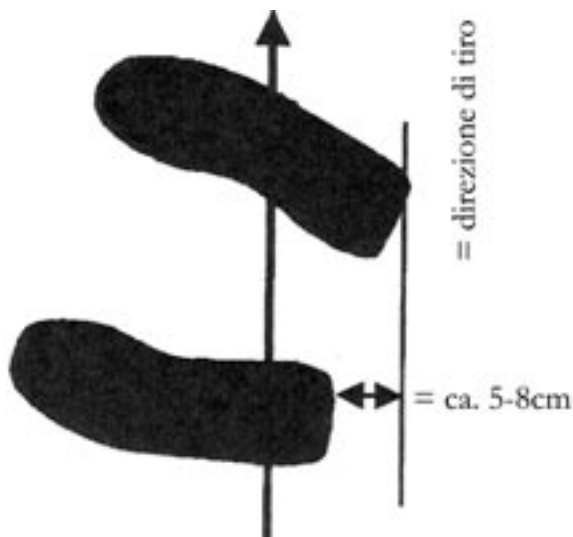
dovrà in seguito più modificare la propria posizione.

I piedi sono circa a larghezza spalle con le punte leggermente rivolte all'esterno. Chiaramente l'uso di scarpe specifiche per il tiro alla pistola aiuta a meglio sfruttare tutta la superficie d'appoggio e aumenta dunque la stabilità. Il corpo è in posizione eretta.

### **Punto di contatto**

Parte importante della posizione è anche il modo con cui si impugna la pistola. L'impugnatura appoggia esattamente tra il pollice e l'indice in modo che la pistola sia un prolungamento naturale del braccio. L'indice deve poter premere liberamente sul grilletto: solamente il centro della prima falange

tocca il grilletto. Il resto del dito non appoggia da nessuna parte. Il peso della pistola è sostenuto dal medio e dall'anulare; il mignolo è appoggiato all'impugnatura ma senza esercitare alcuna forza. Da evitare assolutamente sono eventuali "contromovimenti" della mano alla partenza del colpo. Per questo motivo è importante impugnare in modo saldo e fermo senza però troppa forza (come se si stringesse la mano ad un amico); la



I piedi: stabilità e orientamento

circolazione sanguigna nella mano non deve sentirne altrimenti possono insorgere tremolii e potrebbero sentirne anche la partenza del colpo (l'indice verrebbe "alimentato" troppo poco dai vari capillari). Su questo tema è necessario che ognuno provi vari modi di impugnare più o meno forte e osservi le conseguenze.

È molto importante che il tiratore prenda coscienza del proprio tono muscolare. In effetti, nel tiro alla pistola è praticamente impossibile restare in mira in modo completamente rilassato. Un certo uso della muscolatura è necessario; questo sarà maggiore nei principianti.

Per ottenere buoni risultati è necessario che il singolo adatti la propria impugnatura alle sue condizioni morfologiche. Spesso esistono vari

tipi di impugnatura per un singolo modello; se non fosse abbastanza, è necessario "adattare" personalmente l'impugnatura.



### La testa

La testa deve rimanere diritta in modo che i due occhi possano formare una linea orizzontale. Un'inclinazione della testa ha un effetto negativo sul senso dell'equilibrio. Se la posizione della testa viene modificata durante il tiro, si avranno spostamenti della rosata. Controlli della posizione della testa possono venir fatti anche personalmente, con un allenamento a secco davanti a uno specchio.

### Condizione fisica

Se la condizione fisica non è sufficiente, durante la gara si avrà tendenza ad inarcare maggiormente la schiena per compensare l'abbassamento della pistola. Con l'apparire della fatica, entrano in gioco altri gruppi di muscoli; più ci si inclina e maggiori saranno gli spostamenti di rosata.

*Documentazione per corsisti allenatori G+S tratte dallibro di E. Stauch, Sportliches Pistolenschiessen, Biedermann-Offsetdruck, Parndorf, 1998*



Il punto di contatto con l'impugnatura