

CONCENTRICA

PERIODICO INDIPENDENTE SUL TIRO SPORTIVO

NUMERO 2 – APRILE 2008 – II ANNO

SEDE DELLA REDAZIONE: FIRENZE

CONCENTRICA – ONLINE COMPIE UN ANNO !



CONCENTRICA ALLA
TEAM CUP 2008

INSERTO SPECIALE
BREVE GUIDA ALL'USO DEL SIMULATORE
di Marco Masetti

INDICE

<i>Editoriale</i>	3
<i>L'intervista: conosciamo Marta Marcuri di D. Puccioni</i>	4
<i>EXA 2008 – relazione del giudice Mori sull'UITs</i>	6
<i>Raduno a Civitavecchia per Juniores di G. Santoro</i>	13
<i>Preparazione olimpica: pistola By Guglielmo Tell</i>	15
<i>Preparazione olimpica: carabina By Guglielmo Tell</i>	17
<i>Avancarica: una giornata all'Europeo di Parma di Alchimista</i>	19
<i>Processi motivazionali e prestazione sportiva di La Palombara</i>	20
<i>Le problematiche del tiro a segno: oggi e domani di R. Solazzo</i>	26
<i>Controllo delle rosate: errori frequenti e cause di D. Puccioni</i>	29
<i>Allenamento fisico di base nel tiro a segno di A. Vicini</i>	31
<i>Tirare dalla bolla di R. Beccari</i>	43
<i>Esperienze metafisiche sui piedi di G. Biagini</i>	44
<i>Questione di polso di A. Vicini</i>	46
<i>Il Dirigente sportivo e le trasformazioni del nostro sport di Solazzo</i>	48
<i>Fisiologia: muscoli interessati nella postura di tiro di A. Vicini</i>	50
<i>Regolamento: relazione sul seminario di aggiornamento di r.o.</i>	52
<i>Circuiti funzionali di A. Vicini</i>	55
<i>Concentrica alla conferenza stampa della Team Cup 2008</i>	57
<i>Classifica Team Cup 2008</i>	58
<i>Classifica 1° Torneo Concentrica</i>	60
<i>Rassegna stampa</i>	62
<i>Ex ordinanza – Faenza: MI Day 2008 di F. Fabbri</i>	63
<i>L'opinione di Spartaco</i>	64
<i>News</i>	66
<i>I "numeri" di Concentrica</i>	67
<i>Rubriche (recensioni, posta dei lettori, aforismi)</i>	68

CONCENTRICA

redazione@concentrica-online.it

A questo numero hanno collaborato:

- Edoardo Mori
- G. Santoro
- Giuseppe Biagini
- R. Beccari
- Guglielmo Tell
- Alchimista
- La Palombara
- Riccardo Slazzo
- Daniele Puccioni
- A. Vicini
- Regolamento.online
- F. Fabbri
- Gunny
- Speciale di Marco Masetti
... e Spartaco



Editoriale di Daniele Puccioni

Scrivere l'editoriale di questo numero non nascondo che mi fa estremamente piacere, per vari motivi. Credo innanzitutto di essere arrivati ad un numero che difficilmente potremo superare in termini di qualità di contenuti e numero di pagine.

Lo considero un numero speciale perché celebra il primo anno di vita del sito Concentrica-online.

Dal giorno dell'apertura molte, anzi moltissime cose sono state fatte e tutte al di là delle mie più rosee aspettative. Abbiamo superato gli 800 iscritti e parlando di tiro a segno e non di calcio credo che sia un numero più che considerevole. Con il tempo si sono aggiunti contenuti e servizi che credo pochi siti che riguardano specialità di tiro possano vantare, soprattutto per la competenza di coloro che li gestiscono. E mi riferisco alle rubriche dei nostri esperti in tutti i settori dello sport.

Non vorrei far sembrare i soliti ringraziamenti aria fritta, ma sono doverosi e soprattutto sentiti, perché oltre a queste rubriche fisse, ci sono numerosi collaboratori che scrivono per Concentrica, e che sono altamente qualificati. Questo significa che esiste ancora una profonda passione per questo bistrattato Sport, e questo non ce lo dobbiamo dimenticare, ma farne buon uso per utilizzare tutte le nostre energie per superare questo innegabile momento di difficoltà che tutti conosciamo. Prima di scivolare nella retorica passerei a dire anche due parole su questo numero.

Quindi un numero: 86 pagine!

E se ne saranno accorti tutti gli utenti che sono riusciti a scaricare questo numero, per le dimensioni del file...

Gli articoli. Numerosi sono quelli dedicati alla preparazione fisica, perché forse la parte più carente della nostra preparazione. In caso di cattivi risultati, molta colpa viene dato alla gestione dello stress e a tutte le questioni "di testa", dato che il nostro sport è considerato soprattutto mentale.

Ma niente potrebbe far salire i punti come una buona preparazione fisica, che diminuisce le oscillazioni in punteria e che permette alla nostra preparazione tecnica di esprimersi al meglio.

Prendere coscienza della necessità di fare preparazione fisica può essere un processo lungo, per questo questi articoli sono stati pubblicati in un momento in cui la stagione agonistica è cominciata da un pezzo. Forse quando sarà il momento quello che qui è stato scritto potrà essere utilizzato perché considerato finalmente necessario.

Da sottolineare per la particolare importanza è la relazione del Giudice Mori all'EXA di Brescia, che come al solito dà una chiara visione dell'attuale situazione UITS/Ente Pubblico.

E siamo anche in tema di Olimpiadi, con le relazioni degli ultimi incontri sulla preparazione dei nostri maggiori atleti al Centro di Civitavecchia, ma non manca certo anche un articolo sui nostri giovani più promettenti.

Tra i numerosi articoli, di tecnica e di informazione, è degno di nota quello scritto da La Palombara, sul "Processo motivazionale e prestazione sportiva", tratto dalla sua tesi sul Tiro a Segno: assolutamente da leggere e soprattutto da meditare...

E questi sono solo alcuni degli articoli pubblicati che lascio a voi il gusto di scoprire.

E in ultimo (perché pubblicato in fondo) abbiamo anche l'Insero Speciale, per la serie non ci facciamo mancare nulla. Si tratta di una guida al simulatore di tiro SCATT, scritto da M. Masetti, che "... raccoglie e descrive alcune esperienze effettuate con l'uso del simulatore".

Quindi a questo punto non mi rimane che augurarvi davvero una BUONA LETTURA!

Daniele Puccioni

L'intervista

di Daniele Puccioni

Conosciamo Marta Mercuri

D. Vorrei farti alcune domande per farti conoscere ai nostri lettori e soprattutto per far conoscere quello che significa per te fare Tiro a Segno. Innanzitutto vorrei dare alcuni riferimenti temporali. Quanti anni hai? E quando hai iniziato a fare tiro a segno e in che anno hai cominciato a fare le prime gare?

R. Ho 20 anni ed ho iniziato a fare tiro a segno nel 2005 dopo aver praticato per molti anni equitazione. Appena segnata al tiro a segno di Roma ho cominciato a tirare di pistola, poi dopo qualche mese ho deciso di fare una prova di carabina e da lì ho cominciato a tirare per questa disciplina. Ho disputato le mie prime gare nel settembre 2005 facendo gare all'interno della mia sezione e nel novembre dello stesso anno ho partecipato alla mia prima gara in trasferta, il Trofeo delle Regioni a Napoli.



D. Hai riscontrato delle difficoltà all'inizio, sia a livello organizzativo che tecnico?

R. Problemi a livello organizzativo, devo dire, non ce ne sono mai stati, i problemi a livello tecnico inizialmente erano soprattutto per la mia inesperienza, ma sono stati risolti con l'aiuto dell'allenatore.

D. Cosa significa per te fare tiro con la carabina oggi, e perché questa scelta.

R. Per me fare tiro a segno di carabina significa avere un momento di svago, un paio d'ore per uscire dalla routine giornaliera e pensare solo allo

sport. Ho fatto questa scelta perché mi è sempre piaciuto fare sport, essere in competizione sia con altre persone, sia con me stessa, anzi soprattutto con me stessa.

D. Considerando quello che sono le difficoltà per essere un tiratore di carabina, sia in termini di costi, di fatica, e di tecnica, in un panorama di atleti molto competitivi, come riesci a superare queste difficoltà ed in che modo?

R. Per quanto riguarda le difficoltà dei costi, la mia famiglia mi sostiene molto; invece, per quanto riguarda le difficoltà a livello di fatica e tecnica, in una prospettiva di atleti ad alto livello e molto competitivi, cerco di immedesimarmi nel pensiero che io devo fare il mio allenamento ed in gara non fare altro che ripetere ciò che ho imparato in allenamento senza pensare alla bravura dei miei avversari.

D. Puoi darci alcune informazioni sul tuo allenamento? Quante volte ti alleni la settimana, tempo e numero di colpi?

R. Io mi alleno 3 volte alla settimana per la maggior parte dell'anno, in vista gare più importanti come campionati italiani e trofeo delle regioni anche 4 volte la settimana. Mi alleno per circa due ore ed il numero di colpi varia a seconda della tipologia dell'allenamento, ma di solito non sono mai meno di 60 colpi.

D. Oltre all'allenamento tecnico ed agonistico, riesci a fare anche della preparazione mentale, come ad esempio tecniche di rilassamento, visualizzazione, ecc.?

R. Come preparazione mentale a me piace pensare a tutta la preparazione della partenza del colpo ovvero dall'imbracciare l'arma alla partenza nel momento ideale del colpo; mentre per rilassarmi prediligo la respirazione, faccio dei respiri profondi, quanti ne bastano perché i battiti cardiaci diminuiscano la loro velocità e la mia mente si concentri su quello che devo fare.

D. Quali sono le tue sensazioni di gara in occasioni di appuntamenti importanti? E soprattutto come ti poni e cosa senti quando ti devi preparare per una finalina?

R. Le mie sensazioni in gare importanti devo dire che sono moltissime a partire dallo stomaco sottosopra ai battiti cardiaci velocissimi. Ai Campionati italiani 2007 ho dovuto affrontare le mie prime due finali (ad aria compressa per niente preventivata) e la mia preparazione era basata sul calmare i miei nervi il più possibile perché ero tesissima quindi respirazione e la mia allenatrice che cercava di tranquillizzarmi ripetendomi come funzionava la finale di cui avevamo già parlato in allenamento.

D. Qual è il tuo miglior ricordo che fino ad oggi ti ha lasciato il tiro? Ed il peggiore?

R. Il più bel ricordo in assoluto sono state le tre gare dei Campionati Italiani 2007 e le due medaglie vinte: argento a squadre di aria compressa e bronzo individuale di tre posizioni. Il peggior ricordo sono i trofei delle regioni.

D. Puoi descrivermi brevemente qual è il tuo significato di vittoria personale?

R. Per me il significato di vittoria personale è essere arrivata fino in fondo ad una gara che fin dall'inizio non è andata al meglio e saper di aver fatto tutto il mio meglio comunque; è saper di aver portato tutto quello che ho fatto in allenamento nella gara; è risolvere tutti i problemi in allenamento ed impegnarmi al massimo per rendere bene nelle gare ed è affrontare i problemi in gara con la testa.

D. Quanto ha influito nel tuo modo di essere questo sport?

R. Il mio modo di essere è sempre quello: sono la ragazza che si allena, studia, va all'università, esce con gli amici, ride e scherza con tutti, si arrabbia quando c'è da arrabbiarsi e diventa grintosa quando è necessario. Il mio carattere non è cambiato all'infuori dell'affrontare alcuni problemi, anche nella vita di tutti i giorni con più calma e tranquillità.

D. Quali sono i tuoi obiettivi agonistici futuri?

R. Spero di essermi qualificata con la mia squadra per la finale della Team Cup a Parma, obiettivo ancora più importante sono le gare federali per la qualificazione ai campionati italiani ed i trofei nazionali.

D. Quale consiglio daresti a chi vuole iniziare l'attività di tiro a segno?

R. Io ho iniziato l'attività del tiro a segno quasi per caso, addirittura non sapevo neanche che esisteva una disciplina del genere. Lo consiglio come sport perché aiuta molto nella disciplina, soprattutto della mente, non è pericoloso come molti credono, è divertente perché ti aiuta il fatto di allenarti spesso in gruppo (soprattutto per i juniores). Il consiglio per chi vuole cominciare è di prendere lo sport, in genere prima come un piacere, un divertimento, perché questo poi aiuta ad affrontare anche le gare.



RELAZIONE DEL GIUDICE MORI ALL'EXA 2008 A BRESCIA

Dr. Edoardo Mori

Magistrato di Cassazione - Giudice al Tribunale di Bolzano

L'ABOLIZIONE DELL' UITS E LE CONSEGUENZE SUL MONDO DEL TIRO

LA STORIA

L'origine storica dell' UITS risale al 1894, dopo che la legge 2 luglio 1882 n. 883 aveva istituito il Tiro a Segno Nazionale (TSN) come ente pubblico legato alla istruzione paramilitare. Per curare invece gli aspetti sportivi del tiro il 26 maggio 1894 venne costituita, per iniziativa privata, l'Unione Tiratori Italiani (UTI). Nel 1910 l'associazione mutò il nome in quello di Unione Italiana di Tiro a Segno (UIITS) e successivamente, nel 1919, entrò a far parte del CONI. Questo venne fondato nel 1914 ed attualmente riunisce 45 federazioni sportive, tutte di diritto privato.

L'UIITS entra nella legislazione italiana solo con la Legge 17 aprile 1930, n. 479, intitolata "Riforma della legge sul tiro a segno nazionale", la quale, allo art. 2, stabilisce:

In ogni comune capoluogo di provincia o di mandamento potrà essere istituita una sezione di tiro a segno nazionale, quando i reparti di premilitari e di avanguardisti che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età raggiungano i cento iscritti. Presso ogni sezione funziona il reparto sportivo che fa capo all'Unione Italiana di Tiro a Segno, quando il medesimo raggiunga almeno trenta iscritti."

La norma venne poi modificata, in altri punti, dalla L. 4 giugno 1934 n. 950.

La L. 31 dicembre 1934, n. 2150 (Istruzione paramilitare) espressamente indicava l'UIITS (assieme all'UNUCI) fra gli "enti statati o parastatali" chiamati a collaborare.¹

La normativa definitiva era contenuta nel R.D.L. 16 dicembre 1935, n. 2430, convertito, con modificazioni, dalla legge 4 giugno 1936, n. 1143, che così stabilisce:

Art. 2. - L'Unione Italiana di Tiro a Segno, previa intese con l'ispettorato generale per la preparazione premilitare e post militare della Nazione, provvede:

- alla organizzazione e disciplinamento delle gare;
- alla organizzazione, alla preparazione e all'intervento delle rappresentanze italiane nelle competizioni internazionali di tiro;
- all'allenamento e perfezionamento dei giovani in possesso di particolari attitudini al tiro, segnalati dagli organi incaricati di svolgere le iscrizioni premilitari.

L'Unione ha personalità giuridica ed autonomia amministrativa; con decreto reale, promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, ne sarà approvato lo statuto. Il presidente dell'unione è nominato dal presidente del CONI, di concerto con l'ispettore capo della preparazione premilitare e post militare della Nazione e col Capo di S.M. della M.V.S.N. Fanno parte, di diritto, della presidenza dell'Unione un rappresentante dell'ispettore capo predetto e il capo dell'ispettorato premilitare e sportivo presso il comando generale della M.V.S.N.

Si può concludere quindi che nel 1934 la legge riconosceva la qualità di ente pubblico parastatale alla UIITS. Non è chiaro se la legge del 1935, parlando di sola "personalità giuridica" avesse inteso fare un passo indietro. Il punto è sempre stato un po' controverso in dottrina, ma ora la norma della Finanziaria 2008, che stabilisce il venir meno della qualità di ente pubblico, conferma ufficialmente, a torto o a ragione, che tale qualità sussisteva.

¹ Le posizioni di UNUCI ed UIITS sono parallele; Il RD 2352/1926 stabilisce che l'UNUCI ha personalità giuridica e che è sottoposto al diretto controllo della P.A. Nel 1979 il Governo aveva dovuto emanare un decreto per stabilire che all'UNUCI non si applicava l'art. 113 del DPR 616/1977 in cui per gli enti di quel tipo si doveva aprire una procedura per accertare se erano pubblici privati. Vale a dire che anche per l'UNUCI il dubbio era già forte fin d'allora.

A norma dell'art. 7 un delegato dell'UITs fa parte del consiglio direttivo di ogni sezione del TSN. L'art. 8 stabilisce che le sezioni versino un quarto delle tasse annuali di iscrizione incassate all'UITs la quale, per il resto, viene finanziata dalla Presidenza del Consiglio (art. 14).

Non è mai stata abrogata la legge del 1930, da ritenersi ancora vigente per le parti non implicitamente incompatibili.



(foto fonte UITs)

Quindi l'UITs si inseriva nelle sezioni del TSN solo se e in quanto vi fosse da seguire un reparto sportivo consistente; il che vuol dire che la presenza dell'UITs in una Sezione era puramente eventuale. Nel 1942 la legge nr. 426 sul CONI (esistente fin dal 1914) ne cambiava il nome in FITS, con significativa equiparazione alle altre federazioni sportive.

Nel 1944, con il D.L.vo 8 luglio 1944 n. 286 il TSN veniva messo alle dipendenze dirette del Ministero della guerra (ora Ministero della difesa) e veniva nominato un Commissario per fare proposte al Ministero su come ricostituire gli organi delle Sezioni del TSN e gli organi centrali dell'UITs (qualcuno ha fatto finta di dimenticarsi del cambiamento di nome). Nel 1947 veniva nominato un consiglio di amministrazione denominato "Consiglio direttivo dell'UITs e delle Sezioni". Nessun altro provvedimento normativo avente valore di legge interveniva a cambiare il rapporto fra Sezioni del TSN e l'UITs, sebbene questa ed il CONI abbiano tentato di aver titolo per deliberare sulla organizzazione interna di esse, anche al di fuori dell'attività sportiva.

Tenuto conto di questo quadro normativo, inadeguato ma chiaro, è facile capire come la maggior parte dei provvedimenti amministrativi successivi al 1944 sia difficilmente legittimabile sul piano giuridico. Allo stato si deve ritenere che la maggior parte dei provvedimenti dell'UITs concernenti le sezioni del TSN siano illegittimi per mancanza di ogni potere normativo da parte dell'UITs, quanto meno per tutto ciò che non riguarda l'attività sportiva.

Di certo non potevano scavalcare le leggi e la legge del 1944 chiaramente diceva che Sezioni del TSN ed UITs sono due entità separate, ciascuna con i propri organi di amministrazione i quali, ovviamente,

potevano decidere solo per sé e non per l'altro ente! Si consideri che le sezioni del TSN erano enti di diritto pubblico, mentre i reparti sportivi dell'UITs presso le Sezioni del TSN erano di diritto privato, senza alcuna personalità giuridica e quindi necessariamente subordinate. Di certo sono illegittimi i provvedimenti che hanno fissato tariffe e prezzi per attività di precisa competenza esclusiva del TSN (corsi per maneggio armi, corsi per guardie giurate, ecc.) che nulla hanno a che vedere con il tiro sportivo agonistico. Di certo sono illegittimi i provvedimenti con cui l'UITs ha preteso di interferire sulla elezione degli organi sociali del TSN. Di certo l'UITs non poteva cancellare le sezioni del TSN organizzandone i soci come associazioni sportive. Sarebbe come se una associazione di medici o di malati decidesse di chiudere gli ospedali pubblici! Di certo l'UITs non poteva introdurre negli statuti delle Sezioni illegittimi controlli del Ministero dell'Interno il quale non può interferire sulle esclusive competenze del Ministero della Difesa.

Nel 1975 la legge 20 marzo 1975, n. 70 (Disposizioni sul riordinamento degli enti pubblici e del rapporto di lavoro del personale dipendente) già prevedeva che all'UITs venisse tolta la qualifica di ente pubblico in quanto fra le associazioni sportive prevedeva la conservazione della pubblicità solo per il CONI.

LE NORME CHE ABOLISCONO L'UITs

La Legge Finanziaria 24 dicembre 2007 n. 244, (Finanziaria 2008) ha definitivamente abolito l'UITs quale ente inutile.

Recita il comma 636 dell'art. 2: *Tutti gli enti, organismi e strutture compresi nell'elenco di cui all'allegato A, che non sono oggetto dei regolamenti di cui al comma 634, sono soppressi a far data dalla scadenza del termine di cui al medesimo comma 634. Con regolamento adottato ai sensi dell'articolo 17, comma 2, della legge 23 agosto 1988, n. 400, con le procedure di cui ai commi 634 e 635, è stabilita l'attribuzione delle funzioni degli enti soppressi che devono essere mantenute all'amministrazione che riveste primaria competenza nella materia, ed è disciplinata la destinazione delle risorse finanziarie, strumentali e di personale degli enti soppressi.*

I richiamati commi 634 e 635 stabiliscono:

634. Al fine di conseguire gli obiettivi di stabilità e crescita, di ridurre il complesso della spesa di funzionamento delle amministrazioni pubbliche, di incrementare l'efficienza e di migliorare la qualità dei servizi, con uno o più regolamenti, da emanare entro il termine di centottanta giorni dalla data di entrata in vigore della presente legge, ai sensi dell'articolo 17, comma 2, della legge 23 agosto 1988, n. 400, su proposta del Ministro per le riforme e le innovazioni nella pubblica amministrazione e del Ministro per l'attuazione del programma di Governo, di concerto con il Ministro dell'economia e delle finanze e con il Ministro o i Ministri interessati, sentite le organizzazioni sindacali in relazione alla destinazione del personale, sono riordinati, trasformati o soppressi e messi in liquidazione, enti ed organismi pubblici statali, nonché strutture amministrative pubbliche statali, nel rispetto dei seguenti principi e criteri direttivi:

a) fusione di enti, organismi e strutture pubbliche comunque denominate che svolgono attività analoghe o complementari, con conseguente riduzione della spesa complessiva e corrispondente riduzione del contributo statale di funzionamento;

b) trasformazione degli enti ed organismi pubblici che non svolgono funzioni e servizi di rilevante interesse pubblico in soggetti di diritto privato, ovvero soppressione e messa in liquidazione degli stessi secondo le modalità previste dalla legge 4 dicembre 1956, n. 1404, e successive modificazioni, fermo restando quanto previsto dalla lettera e) del presente comma, nonché dall'articolo 9, comma l-bis, lettera c), del decreto-legge 15 aprile 2002, n. 63, convertito, con modificazioni, dalla legge 15 giugno 2002, n. 112;

c) fusione, trasformazione o soppressione degli enti che svolgono attività in materie devolute alla competenza legislativa regionale ovvero attività relative a funzioni amministrative conferite alle regioni o agli enti locali;

d) razionalizzazione degli organi di indirizzo amministrativo, di gestione e consultivi e riduzione del numero dei componenti degli organi collegiali almeno del 30 per cento, con salvezza della funzionalità dei predetti organi;

e) previsione che, per gli enti soppressi e messi in liquidazione, lo Stato risponde delle passività nei limiti dell'attivo della singola liquidazione in conformità alle norme sulla liquidazione coatta amministrativa;

f) abrogazione delle disposizioni legislative che prescrivono il finanziamento, diretto o indiretto, a carico del bilancio dello Stato o di altre amministrazioni pubbliche, degli enti ed organismi pubblici soppressi e posti in liquidazione o trasformati in soggetti di diritto privato ai sensi della lettera b);

g) trasferimento, all'amministrazione che riveste preminente competenza nella materia, delle funzioni di enti, organismi e strutture soppressi.

635. Gli schemi dei regolamenti di cui al comma 634 sono trasmessi al Parlamento per l'acquisizione del parere della Commissione di cui all'articolo 14, comma 19, della legge 28 novembre 2005, n. 246. Il parere è espresso entro trenta giorni dalla data di trasmissione degli schemi di decreto, salva la richiesta di proroga ai sensi del comma 23 del medesimo articolo 14. Trascorso tale termine, eventualmente prorogato, il parere si intende espresso favorevolmente.

Attenzione: la frase del comma 636 “che non sono oggetto dei regolamenti di cui al comma 634” non contiene una esclusione o limitazione, ma va letta come “i quali non sono oggetto ecc.”; infatti il comma 634 contiene delle norme generali per arrivare all'abolizione o al riordino di altri enti inutili da identificare in futuro; invece il comma 636 si riferisce ad 11 enti elencati nello allegato A, già dichiarati espressamente inutili e da abolire e cioè: Unione nazionale ufficiali in congedo d'Italia (UNUCI), Ente per lo sviluppo dell'irrigazione e la trasformazione fondiaria in Puglia, Lucania e Irpinia (EIPLI), Ente irriguo umbro-toscane, Unione accademica nazionale (UAN), Unione accademica nazionale (UAN), Fondazione «Il Vittoriale degli Italiani», Opera nazionale per i figli degli aviatori (ONFA), Ente opere laiche palatine pugliesi, Istituto nazionale di beneficenza «Vittorio Emanuele III», Pio istituto elemosiniere, Comitato per la partecipazione italiana alla stabilizzazione, ricostruzione e sviluppo dei Balcani. Come si vede tutti enti per cui si capisce che non vi è proprio nulla da riordinare o salvare, ma che non hanno ragione alcuna di esistere a carico dello Stato con assunzione di impiegati pubblici. O qualcuno ha il coraggio di sostenere che si può ancora discutere se questi enti, tipo UAN e ONFA o Pio istituto elemosiniere, sono ancora in predicato per restare pubblici o per essere riordinati?

Una norma non può essere mai interpretata in modo che non abbia senso alcuno e l'interpretazione proposta vuole invece proprio affermare che il comma 636 dice le stesse cose del comma 634! Suvvia, siamo seri!

L'UITs non può essere oggetto di un regolamento ex comma 634 perché questo non richiama in alcun modo l'UITs. Seguire l'interessata e avventata diversa interpretazione proposta da alcuni, vorrebbe dire che tutti gli 11 enti di cui allo allegato A possono essere salvati, perché tutti sono nella identica posizione dell'UITs. Come dire che quando il legislatore ha deciso di abolire 11 enti, e li ha elencati, faceva solo uno scherzo di carnevale. Ma comunque, anche a voler seguire, per assurdo, l'interpretazione di comodo, è evidente che troverebbe applicazione la norma di cui alla lett. b) per cui l'UITs deve comunque diventare ente privato senza alcun potere di dettare norme al TSN e di riceverne danaro. Il richiamo fatto al regolamento di cui al comma. 634 ha il solo fine di indicare il momento in cui diventa efficace l'abolizione perché il regolamento da emanare ex comma 636 è diverso da quello previsto dal comma 634, anche se le procedure sono poi le medesime.

Ma, si ripete, la norma è di una chiarezza assoluta e non si presta ad alcun dubbio interpretativo. Lo dice chiaramente anche il punto 134 della Relazione del Ministero dell'economia e delle Finanze:

134 - Si individuano 12 enti pubblici da sopprimere dopo una procedura di validazione (NB: In questo contesto la parola validazione è del tutto priva di significato!) e si prosegue negli altri casi con un'azione di razionalizzazione, fissando tempi certi per la trasformazione o l'eventuale soppressione.

Ciò non comporta licenziamenti del personale, ma un miglior utilizzo dello stesso.

Anche il CONI, con circolare 23-1-2008, ha indicato come cosa pacifica che l'UITs deve cessare di esistere come ente pubblico. In sostanza il governo dovrà emanare entro 180 giorni a partire dal 1° gennaio 2008, (quindi entro il 29 giugno 2008), ma non necessariamente, dei regolamenti per stabilire a chi passare i compiti degli enti soppressi, per stabilire che cosa fare del personale e come pagare eventuali debiti. L'UITs non può più ricevere denaro dal Coni o dalle Sezioni del TSN poiché è abolito ogni finanziamento diretto o indiretto. Non potrà neppure continuare ad utilizzare gratuitamente i poligoni del TSN, salvo accordi fra Coni e Ministero della difesa, che però non potranno privilegiare l'UITs rispetto ad altre analoghe associazioni private. Sia chiaro: la Finanziaria non vuol vietare il finanziamento pubblico di attività sportive, ma vuole che i finanziamenti avvengano secondo i principi di trasparenza ed eguaglianza imposti dalla normativa europea, la quale non accetta più gli enti-carrozzoni.

Importante la lettera g) in cui si dice che il regolamento regolerà il trasferimento, all'amministrazione che riveste preminente competenza nella materia, delle funzioni di enti, organismi e strutture soppressi. L'UITs era alla esclusiva dipendenza del CONI e quindi il ministero di riferimento è quello delle Attività sportive. Il Ministero della difesa ha competenze solo sul TSN.

Nella sostanza va detto che la privatizzazione dell'UITS era praticamente un atto dovuto in quanto, come visto, tutte le federazioni sportive affiliate al CONI sono enti di diritto privato e non vi è ragione al mondo per cui si debba riconoscere il privilegio della qualità di ente pubblico alla UITS, con altrettanto assurdi privilegi per i dipendenti e con il mantenimento di un regime monopolistico e burocratico nello sport del tiro con armi rigate, che ha invece bisogno di ben altra apertura mentale ai nuovi interessi dei tiratori.

E se la FITAV, ente privato, ha portato tante medaglie allo sport italiano, non si vede perché non possa fare la stessa cosa l'UITS ente privato. Ciò che sorprende negativamente è l'atteggiamento dei vertici dell'UITS i quali, invece di prendere atto della situazione, assolutamente non tragica se non per coloro che nel posto pubblico avevano trovato una comoda nicchia, hanno immediatamente sposato la surreale tesi secondo cui l'UITS non è stata abolita, rimane ente pubblico e deve essere solo riorganizzata! Il che ricorda molto il Don Ferrante dei Promessi Sposi, studioso che, in mezzo ai mucchi di cadaveri, negava l'esistenza della peste e ne morì.

E' facile dimostrare che è una posizione sbagliata e dannosa perché:

- non è corretto ingenerare volutamente confusione fra TSN ed UITS, ad esempio sostenendo che l'UITS ha compiti pubblicistici per l'accertamento della idoneità al maneggio delle armi e per i corsi di aggiornamento a chi fa uso professionale delle armi: sono compiti che la legge espressamente ha attribuito alle Sezioni del TSN e il volersene appropriare per ragioni di "cassa" è pura malafede.

- l'UITS sta perdendo del tempo prezioso per riorganizzarsi come ente privato, cullandosi nella speranza di un miracolo di San Gennaro. Supponiamo per assurdo che con manovre politiche varie, mestando per i ministeri, essa riesca a far scrivere in qualche provvedimento che essa rimane ente pubblico; ebbene, basta un ricorso a qualsiasi TAR da parte di un qualsiasi cittadino od ente interessato, per far cadere tutto il palco, ed allora il mondo dei tiratori sportivi si ritroverà senza una UITS pubblica e senza una UITS privata; vale a dire allo sbando.

- La legge finanziaria non prevede che l'UITS attuale continui ad esistere come ente privato; quindi se il 29 giugno 2008 l'UITS non si sarà ricostituita come associazione sportiva di diritto privato, con un nuovo statuto in cui tutti gli iscritti votino in condizione di totale democraticità, il mondo dello sport del Tiro a Segno si ritroverà senza che nessuno la rappresenti, perché senza un nuovo statuto non vi può essere una nuova UITS.

CHE COSA ACCADE IN PRATICA

Dice la Finanziaria, per gli 11 enti aboliti, che *con regolamento adottato ai sensi dell'articolo 17, comma 2, della legge 23 agosto 1988, n. 400, con le procedure di cui ai commi 634 e 635, è stabilita l'attribuzione delle funzioni degli enti soppressi che devono essere mantenute all'amministrazione che riveste primaria competenza nella materia, ed è disciplinata la destinazione delle risorse finanziarie, strumentali e di personale degli enti soppressi.*

Il citato articolo 17 stabilisce che *con decreto del Presidente della Repubblica, previa deliberazione del consiglio dei ministri, sentito il Consiglio di Stato, sono emanati i regolamenti per la disciplina delle materie, non coperte da riserva assoluta di legge prevista dalla costituzione, per le quali le leggi della repubblica, autorizzando l'esercizio della potestà regolamentare del governo, determinano le norme generali regolatrici della materia e dispongono l'abrogazione delle norme vigenti, con effetto dall'entrata in vigore delle norme regolamentari.*

Ciò significa che entro 180 giorni dall'entrata in vigore della legge finanziaria l'UITS è abolita *ex lege* e che **prima o dopo** il Governo dovrà emanare un regolamento con cui:

I - abrogare la normativa vigente in materia di UITS (ciò la norma del 1934 e quella del 1944 poiché altre norme non vi sono);

II - stabilire se vi sono delle funzioni dell'ente soppresso da mantenere in capo "*all'amministrazione che riveste primaria competenza in materia*". Al riguardo è facile affermare che:

a) l'UITS non ha alcuna competenza pubblicistica da trasferire ad una pubblica amministrazione poiché le sue uniche competenze, superata da tempo l'istruzione paramilitare dei giovani, sono di tipo sportivo, attualmente interamente di competenza di associazioni private.

b) l'amministrazione che ha competenza sulla materia fino ad ora gestita dall'UITS è il CONI, e sopra di esso il Ministero per le Attività Sportive; di certo non c'entrano nulla il Ministero della Difesa e quello dell'Interno, come vanno blaterando alcuni funzionari dell'UITS.

III - stabilire che cosa fare dei beni dell'UITS (pare si tratti di circa 30 milioni di euro) e del suo personale. Questo, se regolarmente assunto con concorso pubblico, potrà passare ad altre amministrazioni; per il patrimonio sarebbe doveroso restituirlo alle Sezioni del TSN, che dal 1935 hanno mantenuto l'UITS versandole un quarto delle tasse di iscrizione riscosse; ma è probabile che venga incamerato dal CONI il quale dovrà assumersi i compiti dell'UITS. Il patrimonio non può passare ad una nuova UITTS che nasca come ente privato, perché la Finanziaria vieta ogni finanziamento di tal genere (attualmente si finanziano specifiche attività ritenute utili, non enti).

Inoltre la nuova UITTS dovrà competere con altre associazioni che nascano con pari titoli e capacità e non potrà pretendere alcun trattamento privilegiato. Purtroppo è facile prevedere che a fine giugno il Governo, o perché ancora in alto mare o perché occupato in cose più importanti, non avrà emanato il previsto regolamento. Quali saranno le conseguenze giuridiche?

Come appena detto, il regolamento non è collegato all'abolizione dell'UITTS; ma comunque, anche se lo fosse, il problema è stato già affrontato e risolto con la sentenza 06/05/2003 n. 2380 del Consiglio di Stato in cui si stabilisce il principio che l'omessa emanazione di un regolamento, anche nei casi in cui esso è obbligatorio, non impedisce di applicare quelle norme che sono già applicabili senza ulteriori chiarimenti o specificazioni.

Si può quindi affermare, in base a quanto detto sopra, che il 29 giugno l'UITTS cessa comunque da ogni suo compito e funzione perché l'abolizione non è collegata all'emanazione di un regolamento; rimarrà in sospenso solo la destinazione dei beni e del personale. Sia chiaro quindi che la **data del 29 giugno 2008 non può essere ignorata o spostata se non in forza di una nuova norma di legge.**

E' prevedibili che i compiti sportivi in vista delle Olimpiadi, ora curati dall'UITTS, vengano assunti interinalmente dal CONI in attesa che l'UITTS si svegli e si riorganizzi come tutte le altre federazioni affiliate al CONI.

CONSEGUENZE PER LE SEZIONI DEL TSN

Non pretendo di avere la soluzione per una situazione che si presenta estremamente complessa, e mi limiterò ad esporre alcune mie ipotesi di lavoro.

I - Il problema principale è che le Sezioni non sono collegate fra di loro, non hanno una organizzazione che le rappresenti e che sviluppi un programma operativo comune.

II - Altro problema non da poco è che la Finanziaria non prevede alcun intervento normativo (in altre parole, non ha dato alcuna delega) per regolare il funzionamento delle Sezioni in futuro, così che rimangono solo due vie da percorrere:

a - provvedimenti amministrativi adottati nell'ambito dei suoi poteri dal Ministero della Difesa

b - iniziative parlamentari per una nuova legge sul TSN.

III - Ulteriore problema è che le nuove norme fiscali e sulla assunzione di dipendenti rendono impossibile la gestione commerciale di una Sezione con i metodi paternalistici di un tempo.

La corretta soluzione di questo problema era stata ben impostata dall'UITTS suggerendo il ricorso alla figura giuridica della "associazione sportiva dilettantistica", ma l'idea buona era stata poi sciupata dimenticandosi che le Sezioni avevano compiti pubblicistici che non potevano e dovevano essere sprecati e dispersi. Pare davvero un esempio di giustizia superiore il fatto che proprio l'UITTS che voleva privatizzare le Sezioni e fagocitarle, sia stata invece privatizzata al loro posto!

La parte buona dell'idea buona può essere ancora recuperata.

Per il momento le Sezioni del TSN ritornano ad essere sotto il controllo del Ministero della Difesa con un consiglio direttivo la cui composizione potrà essere aggiornata con provvedimento del Ministero: oltre ad un rappresentante del Comune o Comuni interessati, potranno farne parti delegati di associazioni di tiro, delegati di associazioni di soci obbligatori (che tali non sono e non devono essere!) e di gruppi di tiratori di forze di polizia, associazioni militari, ecc.

Se nel frattempo i soci delle Sezioni si organizzeranno nella forma di associazione sportiva (che gode di numerosi vantaggi fiscali e della possibilità di retribuire collaboratori), essi potranno stipulare accordi con il Ministero per l'uso dei poligoni e per la loro gestione e potranno concordare le modalità di partecipazione dominante nel consiglio direttivo. Al fine di garantire univocità di intenti e di avere un'unica figura di responsabile, sia per i compiti pubblicistici che per quelli privatistici, sarà opportuno che il Presidente della Sezione sia anche il Presidente della Associazione. Ciò comporterebbe la possibilità di una gestione agile e

commerciale, senza burocrazia, salvo che per la parte relativa al rilascio di certificazioni ed alla tenuta dei corsi di tiro previsti per legge.

LA SITUAZIONE DA ORA FINO AL 29 GIUGNO

L'UITs formalmente continua ad esistere fino al 29 giugno 2008. I suoi rappresentanti nei consigli direttivi delle Sezioni del TSN rimangono in carica fino a tale data; poi decadono automaticamente perché non rappresentano più nessuno.

In teoria l'UITs potrebbe dare ancora delle disposizioni, ma è di tutta evidenza che esse possono essere emanate solo per esigenze sportive. Ogni altro provvedimento lascerebbe il tempo che trova perché basta un qualsiasi ricorso per arrivare a giugno e farlo automaticamente decadere. Le quote sulle tessere associative da corrispondere all'UITs vanno versate con cautela perché dopo giugno non saranno più dovute. Meglio accantonarle in attesa che poi decida il liquidatore nominato dal governo. Se venissero versate indebitamente e non fosse possibile il loro recupero, la Sezione potrebbe essere chiamata a versarle nuovamente.

PROSPETTIVE FUTURE

Non vi è dubbio che sarà necessario che i tiratori italiani si impegnino per una riforma del TSN tenendo conto che:

- l'interesse dei militari per i poligoni del TSN è notevolmente diminuito; essi possono essere ancora interessati ad utilizzare certi poligoni, ma non hanno interesse ad esserne responsabili o coinvolti nella loro gestione;
- nulla impedisce che i poligoni demaniali vengano trasferiti agli enti locali i quali, in tutti quei casi in cui i poligoni si trovano in zone abitate, potrebbero trasferirli in zone più adatte, senza alcun costo perché i terreni dei poligoni hanno un notevole valore (questa operazione è il sogno nel cassetto di molti amministratori pubblici e palazzinari);
- la concorrenza di poligoni privati ha dimostrato che questi possono essere gestiti come aziende commerciali e che non vi è bisogno di interventi pubblici i quali, più che favorire lo sport del tiro, lo hanno spesso strangolato;
- lo sport del tiro deve essere attento alle nuove mode e tendenze ed occorre una organizzazione non di burocrati, ma di persone con capacità imprenditoriali;
- non è essenziale che le sezioni del TSN continuino ad essere enti pubblici; è importante che ad esse sia affidato il compito di rilasciare il certificato di abilità al maneggio di armi e l'attestato di superamento del corso annuale di tiro per chi porta l'arma professionalmente. Nulla vieta che tale compito rimanga in capo ad un ente privatizzato (si pensi, tanto per fare un paragone, alle Poste Italiane, società per azioni, che effettuano notifiche di atti con efficacia di certificazione pubblica);
- le Sezioni dovranno assumere la struttura di associazioni sportive dilettantistiche;
- è essenziale che venga creata una federazione delle Sezioni e delle Associazioni di tiro a palla (non necessariamente unica, anche se ciò sarebbe auspicabile) che mantenga i necessari collegamenti con il CONI;
- le sezioni devono essere attente a tutte le esigenze dei soci senza privilegiare determinate specialità, solo in base alle esigenze o fisime di pochi;
- deve cessare la dipendenza dalle autorità militari (che ovviamente continueranno ad essere gradite ospiti ed utenti a titolo gratuito), così da consentire progettazioni più agili e meno stereotipate;
- il controllo sull'armeria e sulle registrazioni già previste dalla legge è già affidato all'autorità locale di PS (si vedano gli artt. 31 e 32 L. 110/1975, perfettamente applicabili). Non è necessario alcun tipo di diverso controllo; le disposizioni potrebbero essere estese ai poligoni di privati o di altre associazioni, per opportuna uniformità di trattamento.

L'INDIRIZZO DEL NOSTRO PORTALE

www.concentrica-online.it





NAZIONALE JUNIORES

RADUNO DI CIVITAVECCHIA PER TIRATORI JUNIORES: IMPRESSIONI.

di Gianni SANTORO.

Ho redatto questo articolo per le favorevoli impressioni avute nel corso dell'ultimo raduno organizzato dalla UITIS presso il Centro di Preparazione Olimpica di Civitavecchia, tenutosi dal 20 al 23 dicembre ultimi scorsi.

Io vi ho partecipato quale accompagnatore dell'atleta Sarah Baldassini, di La Spezia, che ho portato al risultato di 394/400 in veste di allenatore dopo una sequenza di successivi apprendimenti (oltre che allenamenti) in circa due anni di serio lavoro.

Io sono una persona preparazioni, sono stato cosiddetti *berretti verdi*, consequenziale approccio poi in me un solco e una precisione (è ovvio intuire *sniper*), realtà che mi ha approccio con questo investire parte della mia raggiunto score di 598 in 596 anche al centro di vinto un titolo Italiano di nelle varie specialità di quindi tante volte avuto a preparazioni, stage di visto a Civitavecchia non

Ho seguito infatti nei 3 giorni di lavoro svolti particolare tutte le attività ritorno nel mondo della primo livello, ed avevo fosse organizzato questo

Lo staff tecnico era Vigiani, che ha coordinato tutte le attività giornaliere, composte da:

- preparazione fisica, sotto la guida di Flavia Zanfrà, già splendida tiratrice di carabina che ho tante volte ammirato e affiancato sulle linee di tiro;
- preparazione tecnica, sotto la guida di Marta Antolin per la C10, già olimpica della nazionale spagnola e adesso tiratrice italiana per aver sposato un tiratore italiano, e di Anna Butu per la P10, già tiratrice della nazionale rumena, con tanta esperienza internazionale [gli allenatori erano assistiti da Horst Geier (C10) e Hermann Tragust (P10)];
- preparazione medica e corporea, coordinata dal dott. Giampiero Tutolo;
- preparazione psichica e mentale, coordinata dalla dott.ssa Francesca Vitali.

Il tutto, in termini di prestazioni e raccolta di risultati, coadiuvato anche da Marco Masetti che ha curato l'assetto (informatico) delle prestazioni e delle nozioni date. Nel corso delle attività ho assistito

Nelle 3 giornate ho assistito ad un susseguirsi di eventi a ritmo di vera produzione industriale, lezioni di ginnastica, prove di tiro, conferenze di indottrinamento, colazioni mirate per il giusto apporto calorico senza appesantirsi, colloqui con la psicologa, e poi lezioni di tecnica e conferenze tenute addirittura dopo cena.

che non è avara di lezioni e un incurso di carriera (i realtà dove ho avuto un con le armi che ha scavato passione per il tiro di che nel team avevo il ruolo di portato anche ad un mondo tanto sentito da farmi vita nel tiro sportivo. Ho CLT, realizzando due volte preparazione di Tirrenia. Ho ALT, e qualche titolo italiano carabina da Master. Ho che fare con lezioni, studio, e la realtà che ho mi è passata indifferente.

l'attività di questa ragazza nel centro, seguendo in perché per me è stato un preparazione sportiva di curiosità di vedere come impegno.

composto dal C.T. Aldo

anche alla cura balistica delle armi dei tiratori, coordinata dal bravo Horst Geier, che ha effettuato alcune prove di rosata sulle armi ad aria compressa per testare bedding e ottimizzare il diametro dei pallini.

Anche io sono stato nel giro della nazionale (in veste di atleta), e posso dire di aver visto una realtà che è un vero Centro di Preparazione, che smentisce quelle voci a volte ricorrenti tra la massa degli sportivi, di un centro riservato a pochi e dove si vanno a svolgere solo delle prestazioni controllate. Io ho visto invece l'atto di lavorare sui ragazzi, senza lasciare spazio neanche a minimo meritato riposo.

Ho pensato che le occasioni di indottrinamento sono poche, e che quindi si cerchi di sfruttare tutta la giornata per far trapassare quanto più della dottrina inerente il tiro, senza affaticarli. A testimonianza di ciò ho visto che gli allenamenti sono stati fatti anche sotto l'insegna del gioco, ad esempio con l'eliminazione a piramide, ma con un simpatico meccanismo di attribuzione di jolly che permetteva di non essere eliminati nelle batterie di prova, oppure con un premio contribuito al miglior risultato al prezzo di 1 euro di partecipazione per ogni atleta. La mentalità di attribuire un premio a questi giovani atleti non doveva essere una cosa estemporanea ma di vera cultura sportiva e di metodo di approccio alla problematica del tiro. Ho visto infatti nella giornata di sabato che il consigliere Solazzo, facendo visita al centro, ha portato, come esclusiva, dei gadgets della Olimpiade di Pechino 2008 (ancora non distribuiti commercialmente in Italia) che sono stati ambiti premi delle attività di domenica.

Nel corso del loro incontro il consigliere ha portato il saluto dei vertici dell'Unione, il ringraziamento a tutti i ragazzi che impegnano parte della loro vita in questo difficile sport - ricordo che sono stati convocati 18 atleti (equamente distribuiti tra le specialità C10 e P10) – e, non ultimo, ha rappresentato l'impegno che l'Unione pone in termini di preparazione per favorire la crescita nel giusto ricambio generazionale, con un ampio e mirato organico tecnico, rammentando altresì all'orgoglio di vestire la maglia azzurra quando questa particolarità porta ovviamente a sacrifici.

E nel campo del ricambio generazionale non posso fare a meno di dare un accenno a una semplice ma toccante cerimonia che ha coinvolto tutti i presenti, durante la quale il C.T. Aldo Vigiani ha salutato,



ufficialmente, il carabiniere Niccolò Campriani, che ha lasciato la compagine degli atleti Juniores dopo aver rappresentato, con gran soddisfazione, l'Italia del Tiro a Segno giovanile nel mondo, facendo conoscere questa nuova emergente realtà giovanile che ha riscosso grandi plausi in campo internazionale – non dimentichiamo il secondo posto di squadra C10 juniores ai mondiali di Zagabria nel 2006. Non nascondo che una certa commozione mi ha colpito nel vedere i visi contriti di tutti quei ragazzi che, ammirati,

guardavano, con un pizzico di invidia e approvazione, quel Niccolò che per tutti loro rappresenta il modello da imitare, e non solo per i successi sportivi. Ed in cuor loro, sono certo che l'ammirazione che hanno provato per Lui possa essere una ulteriore spinta per meglio progredire.

In sintesi, ho assistito ad una realtà di primo livello posta in campo per migliorare la condizione di preparazione degli atleti, che seppur rivolta ad un limitato numero di atleti rispetto alla massa nazionale, è comunque un sapere posto a disposizione dei singoli che diventa bagaglio di esperienza e apprendimento per ogni tiratore convocato e che può ovviamente viaggiare e trovare più spazio nelle Sezioni. Con plauso personale che voglio portare a conoscenza di tutti.



PREPARAZIONE OLIMPICA: PISTOLA

By Guglielmo Tell

9 – 13 GENNAIO: INIZIA LA PREPARAZIONE OLIMPICA PER LE
SPECIALITA' DI PISTOLA

In vista dello svolgimento delle prossime Olimpiadi, che si svolgeranno a Pechino (CINA) dal 6 al 24 agosto di quest'anno, anche l'Unione Italiana tiro a Segno avvia il programma di allenamenti mirato (non a caso) al raggiungimento della prestazione ottimale di ogni atleta, da ottenere nella gara Master del quadriennio olimpico.

Eh sì, perché parlare di preparazione olimpica vuol dire strutturare un programma di preparazione quadriennale per permettere ad ogni atleta ammesso di raggiungere poi il maggiore exploit nella gara più importante della propria vita: la conquista della massima prestazione sportiva per poter scrivere il proprio nome nella storia dello sport mondiale quale massima prestazione raggiunta da un uomo fra gli atleti eletti a partecipare. Perché di conquista si tratta quando si vuole vincere sulla più alta espressione mondiale dello sport di qualunque disciplina si tratti, o, pariteticamente, raggiungere comunque il podio.

Dal 9 al 13 gennaio è convocata, presso il Centro di Preparazione Olimpica di Civitavecchia, una riunione di preparazione per le specialità di pistola riservata agli atleti definiti Probabili Olimpici e agli atleti di gruppo A.

Sono stati convocati, quali tiratori P.O. i seguenti atleti: Francesco BRUNO, Virgilio FAIT, Mauro BADARACCHI, Roberto DI DONNA, Giuseppe GIORDANO, Maura GENOVESI, Michela SUPPO; e quali tiratori di gruppo A: Luca TESCONI, Gregor TRAGUST, Silvia GRANDU, Giustina CHIABERTO, Loredana FIREMI.

Questi atleti saranno seguiti dallo Staff Tecnico nazionale, e quindi dal Direttore Sportivo Aldo VIGIANI, dal Medico Federale dott. Giampiero CUTOLO, dallo Psicologo dott. Claudio SANTANGELO, dal preparatore atletico dott. Marco DE SISTI, dagli allenatori Aldo ANDREOTTI e Vincenzo SPILOTRO, assistiti dai tecnici Marco MASETTI e Hermann TRAGUST.

E quindi saranno curate la preparazione fisica e agonistica, sarà prestata attenzione allo stato di salute degli atleti con le opportune cure mediche se nel caso, si affronteranno le tematiche psicologiche connesse allo svolgimento dei grandi impegni personali, si cercherà di affinare e quindi elevare la tecnica, perché su una scala di alti valori salire sopra gli ultimi gradini e superare i propri limiti diventa davvero difficile, cercando di conservare energie per massimizzare la prestazione in occasione dei giochi.

10 – 14 FEBBRAIO: 2° INCONTRO PER LA PREPARAZIONE OLIMPICA PER LE SPECIALITÀ DI PISTOLA

Il programma sportivo elaborato dai vertici della UITSS è giunto all'esecuzione della 2° riunione di preparazione olimpica per le specialità di pistola.

Dal 10 al 14 febbraio è convocata, presso il Centro di Preparazione Olimpica di Civitavecchia, una riunione di preparazione per le specialità di pistola riservata agli atleti definiti Probabili Olimpici e agli atleti di gruppo A.

Sono stati convocati gli stessi atleti convocati nel primo raduno, ossia Francesco BRUNO, Virgilio FAIT, Mauro BADARACCHI, Roberto DI DONNA, Giuseppe GIORDANO, Maura GENOVESI, Michela SUPPO, e, quali tiratori di gruppo A, Luca TESCONI, Gregor TRAGUST, Silvia GRANDU, Giustina CHIABERTO, Loredana FIREMI.

Questi atleti saranno seguiti dallo Staff Tecnico nazionale, e quindi dal Direttore Sportivo Aldo VIGIANI, dal Medico Federale dott. Giampiero CUTOLO, dallo Psicologo dott. Claudio ROBAZZA, dal fisioterapista dott. Claudio SANTANGELO, dagli allenatori Aldo ANDREOTTI e Vincenzo SPILOTRO, assistiti dai tecnici Marco MASETTI e Hermann TRAGUST.

Nei giorni in argomento saranno quindi oggetto di attenzione i punti in programma per consentire la cura della preparazione fisica e agonistica. Dal punto di vista tecnico gli allenatori hanno messo a punto un sistema che consente di valutare, con l'impiego di specifica tecnologia, la capacità dei tiratori di permanere, nella fase di punteria, nella zona del 10, archiviando dati che possono permettere confronti e valutare lo stato di forma degli atleti, come già fatto da altre nazionali.





PREPARAZIONE OLIMPICA: CARABINA

By Guglielmo Tell

18 – 22 GENNAIO: INIZIA LA PREPARAZIONE OLIMPICA PER LE
SPECIALITÀ DI CARABINA

Dopo il raduno per la preparazione delle specialità di pistola, in vista dello svolgimento delle prossime Olimpiadi, l'Unione Italiana tiro a Segno avvia il programma di allenamenti per le specialità di carabina.

Dal 18 al 22 gennaio è convocata, presso la Sezione di Caldaro, la prima riunione dell'anno 2008 (anno olimpico) di preparazione per le specialità di pistola riservata agli atleti definiti Probabili Olimpici e agli atleti di gruppo A.

Sono stati convocati i seguenti atleti: Marco DE NICOLO, Niccolò CAMPRIANI, Diego CACCIAPUOTI, Enrico PAPPALARDO, Valentina TURISINI, Elsa CAPUTO, Sabrina SENA e Marica MASINA.

Questi atleti saranno seguiti dallo Staff Tecnico nazionale, e quindi dal Direttore Sportivo Aldo VIGIANI, dallo Psicologo dott. Claudio ROBAZZA, dal fisioterapista Gianni DANIELI, dal preparatore atletico dott. Marco DE SISTI, dall'allenatrice Gaby BUHLMANN, assistita dai tecnici Antonio VERLICCHI e Alberto ARDESI.

E quindi 8 atleti saranno curati da 7 tecnici, in un rapporto di quasi 1 a 1, situazione da raggiungere quando si parla di preparazione di alto livello. Nella particolarità di carabina il rapporto tiratore-tecnico assume un aspetto particolare, infatti in queste specialità assume particolare importanza il controllo della posizione, l'esteriorità, impossibile da controllare autonomamente da parte del tiratore, e il presupposto diventa davvero difficile da gestire se non supportati da terzi, ognuno cercherà di massimizzare le prestazioni con i consigli esterni. È quanto occorrerebbe attuare anche nelle singole sezioni per massimizzare le prestazioni dei propri atleti. E a seguire sarà effettuata una trasferta a Monaco (Germania) per partecipare ad una gara internazionale di preparazione alla gara internazionale d'eccellenza, la gara olimpica. E quindi abituarsi anche al massimo livello emozionale.

9 – 14 FEBBRAIO : 2° APPUNTAMENTO PER LA PREPARAZIONE OLIMPICA PER LE SPECIALITÀ DI CARABINA

Contemporaneamente al raduno per la preparazione delle specialità di pistola, in vista dello svolgimento delle prossime Olimpiadi, l'Unione Italiana tiro a Segno ha in programma l'esecuzione degli allenamenti per le specialità di carabina. Dal 9 al 14 febbraio è convocata, presso la Sezione di S. Lorenzo di Sebato, la seconda riunione dell'anno 2008 di preparazione per le specialità di pistola riservata agli atleti definiti Probabili Olimpici e agli atleti di gruppo A.

Questa volta il numero degli atleti convocati è superiore a quello del primo raduno: sono stati convocati i seguenti atleti: Marco DE NICOLO, Niccolò CAMPRIANI, Valentina TURISINI, Elsa CAPUTO, Sabrina SENA, Marica MASINA, Diego CACCIAPUOTI, Enrico PAPPALARDO, Flavia CONFORTI, Giorgio SOMMARUGA, Antonella NOTARANGELO, Giorgia RICCIARDI.

Questi atleti saranno seguiti dallo Staff Tecnico nazionale, e quindi (con gli ovvi sacrifici di spostamento da una sede all'altra per alcuni di loro) dal Direttore Sportivo Aldo VIGIANI, dallo Psicologo dott. Claudio ROBAZZA, dal fisioterapista Gianni DANIELI, dal preparatore atletico dott. Marco DE SISTI, dall'allenatrice Gaby BUHLMANN, assistita dai tecnici Antonio VERLICCHI e Alberto ARDESI.

Buona parte di questi atleti, dopo l'ultimo raduno, hanno partecipato alla gara internazionale di Monaco, gare da effettuare quando si parla di preparazione di alto livello. Nella gara di carabina il livello tecnico dei tiratori partecipanti ha assunto un aspetto particolare, elevatissimo, infatti a Monaco, con un punteggio di 597/600 si è giunti 17esimi nelle specialità maschili, e 397/400 per le donne non ha consentito ad alcune di accedere in finale. In queste specialità assume particolare importanza il controllo della prestazione, ognuno cercherà con maggiore ovvietà di massimizzare le prestazioni con i confronti esterni. E mancavano i cinesi, allenati, paradossalmente, da un allenatore tedesco. Al solito, questo è quanto occorrerebbe attuare anche nelle singole sezioni per massimizzare le prestazioni dei propri atleti, e quindi abituarli a confrontarsi al massimo livello.





SOCIETA' STORICA SPORTIVA



Alchimista

Una giornata all'Europeo di Parma 2007: appunti di viaggio



Già da un paio di mesi avevamo programmato di effettuare una visita a Parma, sede del Campionato Europeo di tiro ad Avancarica. Gli accordi finali erano stati presi durante il pranzo al tiro a segno di Ravenna del 15 luglio che ha chiuso la prima parte della stagione di tiro 2007 della nostra Associazione con la "2° gara di tiro al salame" Mercoledì 8 agosto alle 7,30 siamo partiti alla volta di Parma. Viaggio tranquillo senza alcun

inconveniente sino a Parma, dove a causa dei lavori in corso nei sottopassi della linea ferroviaria, abbiamo impiegato un'oretta a trovare la strada per raggiungere il poligono; un'esperienza interessante da cui abbiamo tratto la convinzione che Ravenna non è poi così



male organizzata in fatto di segnalazioni, deviazioni e quanto altro necessario all'utente per districarsi nel traffico. Una volta arrivati, la prima cosa che abbiamo visto davanti al tiro a segno di Parma, è stato il cannone che sparando la sera del 7 agosto ha aperto gli Europei. Tra l'altro nella gazzetta di Parma la cerimonia di apertura è stata giudicata emozionante ed unica; peccato non

esserci stati. Addentrandoci all'interno della struttura, abbiamo incontrato facce note dell'Avancarica Romagnola che ci hanno fatto sentire come a casa.



Visitando poi i vari stand di tiro, abbiamo incontrato altrettante facce note di tiratori incontrati nei vari campi di gara e il rumore dello sparo e il profumo della polvere nera ci hanno indotto una "piccola crisi di astinenza".



Aggirandoci tra stand di Armi Chiappa e Pedersoli, abbiamo "gustato" con la vista e con il tatto le varie armi esposte. Nello stand di U.S.A. e di un distinto signore tedesco, abbiamo fatto man bassa di accessori. Abbiamo consumato il pranzo sotto un tendone rinfrescato da ventilatori che ci hanno permesso di recuperare un po' le forze. Siamo restati sino alle 17.00 circa ricevendo la notizia che il bronzo per la specialità Kuchen Originale era Italiano. Per



quello che abbiamo potuto vedere, abbiamo ricavato l'impressione che la manifestazione sia stata organizzata impeccabilmente; i nostri più vivi complimenti agli organizzatori. Maggiori dettagli fotografici delle manifestazioni, sono visionabili sul nostro sito web : www.avancaricaravennate.it al collegamento Foto Gallery.



PSICOLOGIA DELLO SPORT

di Tiziano La Palombara

Processi motivazionali e prestazione sportiva nei giovani praticanti il Tiro a Segno agonistico

Sintesi della tesi sperimentale di laurea specialistica in “Scienze e tecnica dell’attività sportiva” Facoltà di Scienze Motorie Università di Urbino.

Non se la prendano a male gli appassionati “sfegatati” di tiro a segno ma quando comunicai al mio futuro relatore che avrei elaborato e discusso una tesi sul tiro a segno la risposta fu la seguente: eehh?

E’ stata una splendida sfida soprattutto perché fino al 1998 il sottoscritto ha praticato l’atletica leggera a livello agonistico (il crono di 53.0 sui 400 ostacoli fatto diciotto anni fa nella categoria “promesse” mi avrebbe consentito di essere al 5° posto in Italia nel 2006 sempre nella stessa categoria) ed il tiro a segno non lo considerava affatto uno sport o ancor peggio non lo considerava affatto. Finita la parentesi “atletica” il caso mi fece conoscere un “malato” di tiro e con lui tutti gli amici del TSN di Pescara che mi contagiarono e mi trasmisero la passione per il tiro che determinò la mia rinascita ed il mio ritorno alle competizioni, stavolta in P10. Roba da matti!

Fatta questa semplice premessa veniamo finalmente a noi.

Teoria dell’orientamento motivazionale:

Come mai succede che un tiratore di talento non riesca ad esprimere il massimo delle proprie capacità?

Gli aspetti motivazionali influiscono in modo diretto sulla prestazione sportiva, e la motivazione al successo è l’aspetto fondamentale per raggiungere elevati livelli di prestazione. E’ sicuramente la chiave senza la quale anche un tiratore di talento non può raggiungere grandi risultati. La motivazione al successo è un mix dove entrano in gioco fattori individuali e situazionali.

Esistono diverse teorie sulla motivazione sportiva e quella sull’orientamento motivazionale o *Achievement Goal Theory* (NICHOLLS, 1992) è di certo la più accreditata.

Questa teoria si basa su due fattori fondamentali che condizionano direttamente i processi motivazionali:

- ❑ La percezione soggettiva di competenza (*Self-Efficacy*);
- ❑ I criteri utilizzati dalla persona per definire successo e fallimento.

In definitiva è il significato che ogni atleta attribuisce a successo e fallimento. La percezione soggettiva è il modo in cui ogni atleta percepisce il successo/insuccesso. Il successo nello sport, il raggiungimento del risultato sperato, scatena nello sportivo un insieme reazioni che vanno ad influenzare le strategie future dell’atleta. La percezione soggettiva condiziona le scelte, gli impegni, l’approccio alla gara ed il rapporto con il proprio allenatore.

La percezione di competenza (come un individuo percepisce se stesso di fronte al compito che deve affrontare, “mi sento all’altezza” o “non mi sento all’altezza”), e l’orientamento motivazionale dell’atleta (“voglio



vincere” o “voglio migliorare”) confluiscono e modificano il comportamento del tiratore che esegue il compito in base all’interpretazione personale di questi due fattori.

Questo meccanismo genera a sua volta pensieri e risposte emozionali che vanno ad influire direttamente sul suo comportamento e cioè sulla scelta del compito, la sua esecuzione il tipo di sforzo e la sua persistenza.

Cosa può succedere? Se il tiratore non si sente all’altezza della situazione ma allo stesso tempo il suo *ego* gli dice che l’importante è vincere, probabilmente andrà incontro ad uno stato ansiogeno incontrollabile che lo porterà a fallire l’obiettivo. Patatrac e addio sogni di gloria!

Orientamento al Compito e orientamento all’Ego:

La Teoria dell’*Orientamento Motivazionale* si basa su due aspetti principali che sono:

- ❑ Orientamento al COMPITO (*Task Involvement*)
- ❑ Orientamento all’EGO (*Ego Involvement*)

Applicando questa teoria allo sport del tiro a segno possiamo distinguere due tipologie di tiratori: quelli che si impegnano al massimo per dare il meglio di loro stessi in qualsiasi occasione che sia la gara o l’allenamento, altri che invece mirano solo a vincere e magari ci riescono esprimendosi con il minimo impegno.

Il tiratore “orientato al compito”

Il tiratore orientato al compito percepisce il successo in termini di miglioramento delle proprie abilità e massimo impegno personale; è concentrato su quello che sta facendo; guarda il proprio risultato in base alla competenza acquisita e alla capacità di padroneggiare le proprie abilità.

Esempio: Il tiratore è sulla linea di tiro ed esegue un gesto tecnico (alzata, puntamento e tiro) all’altezza delle sue capacità, come ha imparato a fare durante l’allenamento, senza lasciarsi distrarre da altre variabili come avversari, pubblico, allenatore, compagni ecc. (Il massimo!)

Il tiratore “orientato all’ego”

Il tiratore orientato all’*ego* pensa invece al risultato finale e cioè alla vittoria o battere un determinato avversario. Se ci riesce, percepisce positivamente il risultato o il confronto.

Esempio: Il tiratore nel corso della gara focalizza l’attenzione su diversi fattori quali la vittoria finale, i punti che ha ottenuto, la posizione in classifica, fare buona impressione sull’allenatore e le persone che lo guardano.

Il tiratore ragiona in termini di vittoria e di risultato indipendentemente dal grado di miglioramento raggiunto. Il suo obiettivo è superare gli altri, e possibilmente con il minimo sforzo possibile.

Il tiratore “completo”

I due orientamenti descritti precedentemente sono indipendenti e non si escludono reciprocamente, nel senso che se un individuo ha un forte orientamento al compito non necessariamente deve avere un basso orientamento all’*ego*. Esistono tiratori di alto livello in cui i valori sono alti in tutti e due gli orientamenti. Dalla combinazione dei due orientamenti possiamo individuare 4 categorie principali come descritto nella tabella che segue.

Nel caso il nostro tiratore avesse avuto un basso orientamento all’*ego* ed un alto orientamento al compito sarebbe stato identificato come tiratore di “*tipologia 1*”.

- 1 Alto orientamento al compito / basso orientamento all’ego
- 2 Alto orientamento al compito / alto orientamento all’ego
- 3 Basso orientamento al compito / basso orientamento all’ego
- 4 Basso orientamento al compito / alto orientamento all’ego

Studiando il grado di orientamento è possibile definire il tipo di tiratore con cui si sta lavorando ed i possibili interventi migliorativi futuri.

Molti studiosi sono concordi nel dire che atleti di “*tipologia 2*” (Alto orientamento al compito / alto orientamento all’*ego*) si adattano più facilmente alla competizione. Si distinguono per una maggiore flessibilità nell’analizzare la situazione di gara avendo a disposizione più canali da dove attingere informazioni e possono focalizzarsi sia sul compito che sull’*ego*.

Al contrario atleti di “*tipologia 3*” (Basso orientamento al compito / basso orientamento all’*ego*) hanno notevoli difficoltà di adattamento soprattutto in gara. Questa tipologia è riscontrabile facilmente in atlete di giovane età.

Durante l’allenamento è più utile avere un alto orientamento al compito perché il tiratore ha la necessità di perfezionare il gesto tecnico. In gara può essere utile l’orientamento all’*ego* perché aiuta nel confronto con gli avversari.

Sono state individuate alcune caratteristiche che differenziano i due orientamenti. Gli atleti orientati al compito si impegnano anche dopo un insuccesso (*motivazione intrinseca*) e riescono a beneficiare delle sensazioni positive indipendentemente dal livello di abilità percepita. Interpretano il risultato negativo o positivo in termini di impegno personale che può essere stato sufficiente o insufficiente.

Gli atleti orientati all’*ego* desiderano competere per avere riconoscimenti sportivi, materiali e simbolici, collegati alla ragione di migliorare il proprio *status* sociale. Se hanno fiducia nelle proprie abilità possono buttarsi in un compito anche di elevato livello di sfida. Nel caso l’obiettivo sia troppo difficile ci sarà la tendenza a ridurre l’impegno per non sfigurare e di conseguenza l’atleta ridimensionerà l’importanza del compito assegnato che non influenzerà la fiducia in se stesso. Anche nel caso di ridotta autostima dovuta a diversi fattori come la convinzione di non essersi allenati bene o gareggiare dopo un infortunio, non sentendosi sicuri della propria abilità, tendono a scegliere obiettivi facili che danno la certezza di raggiungere il risultato prefissato.

Gli atleti orientati al compito non sentono il bisogno di barare e di utilizzare il doping per raggiungere il risultato. Gli atleti orientati all’*ego* invece, hanno la caratteristica di dare molta importanza alle variabili esterne quali:

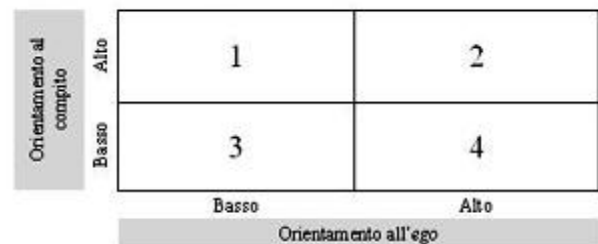
- Le condizioni atmosferiche: “*oggi faceva molto freddo...*”
- Il materiale utilizzato: “*l’attrezzatura che ho non mi soddisfa...*”
- Il pubblico: “*Il brusio del pubblico mi ha fatto deconcentrare...*”
- L’uso del doping: “*quel tiratore ha vinto perché si è preso sicuramente qualcosa...*”.

La competizione sportiva e la richiesta continua di alto rendimento e di successo provoca notevole *stress* nel tiratore. Tiratori di talento, fortemente orientati all’*ego*, possono facilmente essere preda di pensieri negativi che possono mettere in dubbio le reali capacità e la carriera futura.

In quale modo l’allenatore può intervenire per aiutare l’atleta a raggiungere l’obiettivo agonistico?

Ambiente e motivazione interna:

Ogni individuo desidera sapere che il risultato delle proprie azioni dipende da se stesso, ogni intervento esterno teso a ridurre questo tipo di percezione provocherà una riduzione della motivazione intrinseca. Questo succede quando un giovane non gareggia solo per il piacere di farlo o imparare qualcosa di nuovo ma solo per il desiderio di ricevere apprezzamenti esterni da parte dell’allenatore o dai genitori o magari solo per vincere un



trofeo. Può succedere che il giovane si metta nelle mani di un allenatore che lo premierà in base ai propri parametri e non a quelli che egli effettivamente sente.

Gli interventi dell'allenatore devono mirare all'incremento della percezione dell'efficacia personale, in modo che il giovane saprà che l'impegno profuso è adeguato alla meta che si è prefissato.

L'obiettivo del tiratore è fornire sempre la migliore prestazione possibile del momento e l'atteggiamento dei giovani dovrebbe essere del tipo: *"grazie al mio impegno divento sempre più bravo"*.

E' logico che gli obiettivi dovranno avere il giusto grado di difficoltà, e dovranno essere né troppo facili né troppo difficili. Un tiratore affronterà il compito in maniera sicura solo se l'obiettivo da raggiungere è sentito alla propria portata.

Il grande Emil Zatopek più volte Campione Olimpico nelle specialità di mezzofondo e maratona diceva: *"quando ti dai obiettivi troppo elevati e non sei in grado di raggiungerli, il tuo entusiasmo si trasforma in amarezza. Cerca una meta più ragionevole e poi gradualmente sorpassala. E' il solo modo per arrivare in vetta..."*.

Un bel giorno io e l'amico Rino Solari Presidente del TSN Pescara (è il malato citato in premessa), abbiamo elaborato una tabella sulla base di quella utilizzata in Australia nelle specialità di Atletica Leggera chiamata *"Five Star Award"*, relativa all'utilizzo dei riconoscimenti positivi per favorire l'incremento dei risultati negli atleti (Fig. 3). Si tratta semplicemente di premiare gli atleti in base ai miglioramenti individuali e non in base alle vittorie sugli altri. In questo modo potranno concorrere insieme, tutti e indistintamente, maschi e femmine di qualsiasi età e di ogni disciplina.

Esempio: Supponiamo che il nostro tiratore di P10 debba fare nel corso della stagione agonistica un totale di sei gare e parta da un punteggio di base di 355 punti calcolato sulla media dell'anno precedente. Per ogni gara, a pari punteggio o a punteggio superiore a quello di partenza, si acquisiscono delle stelle. terminate le sei gare il tiratore riceve un riconoscimento sulla base dei miglioramenti ottenuti (calcolo delle stelle guadagnate).

La tabella di calcolo funziona in questo modo: nella colonna relativa al punteggio di partenza si segna il punteggio medio ottenuto dall'atleta nel corso dell'anno precedente, in questo caso 355. Il punteggio viene inserito sulla riga relativa ai punti che vanno da 350 a 359. Nelle caselle relative alle sei gare, che possono essere anche sezionali e non necessariamente di livello nazionale, si segnano i punti ottenuti nel corso dell'anno. Nella *"Gara 1"* l'atleta ha eguagliato il suo punteggio medio quindi ha diritto al numero di stelle specificato nella seconda colonna, in questo caso *"3"*. Nella *"Gara 2"* ha invece ottenuto un punteggio di 353 che è al di sotto del punteggio medio e quindi non ha diritto a nessuna stella. Si continua così fino alla *"Gara 6"* per poi andare a sommare il numero di stelle ottenute. A fine stagione verranno assegnati riconoscimenti e premi sulla base della classifica generale ottenuta oppure sul raggiungimento del punteggio pattuito con l'allenatore ad inizio stagione.

Nel corso degli anni il grande Rino l'ha migliorata adattandola alle esigenze dei propri soci.

Clima motivazionale e prestazione

Il raggiungimento di un obiettivo serve a stimolare la motivazione e migliorare la prestazione. Il clima motivazionale è determinante nel contesto sportivo perché agisce orientando la persona più sul compito o più

Da a	Stelle	Nome tiratore :						
		Punteggio di partenza	Gara 1	Gara 2	Gara 3	Gara 4	Gara 5	Gara 6
330 339	1							
340 349	2					349		
350 359	3	355	355	353			357	
360 369	4				360			362
370 374	5							
375 379	6							
380 400	Gold							
Stelle acquisite in gara			3	0	4	0	3	4
TOTALE STELLE								14



sull'ego. I due tipi di orientamento dipendono molto dalla personalità dell'atleta ma soprattutto dall'influenza avuta a scuola o a casa dove magari veniva premiato di più il risultato che l'impegno profuso.

Esempio: Il ragazzo torna a casa ed il genitore gli chiede: "Hai vinto?..", oppure "come sono andati gli altri?..", o ancora "hai perso di nuovo? questo sport non fa per te...".

Oppure l'allenatore confronta la prestazione negativa del ragazzo con quella di altri che sono andati meglio: "Ti sei fatto battere da Giovanni...", "Claudio ha la stoffa del campione..."

L'ambiente, influenzato in questo caso da allenatore e genitori, può deviare l'orientamento motivazionale attraverso un utilizzo improprio dei canali comunicativi. L'atleta percepisce quali sono gli obiettivi e gli aspetti che assumono più valore in un determinato contesto. Un ambiente orientato al compito favorisce sia gli atleti abili che i meno abili. Focalizzarsi sull'*obiettivo di prestazione* vuol dire migliorare e superare i limiti personali. Al contrario focalizzarsi sull'*obiettivo di risultato* vuol dire mettersi in relazione con il risultato degli avversari.

Se ad un tiratore gli si dice di fare il *record* regionale o il *record* italiano non è la stessa cosa che dirgli di esprimersi al meglio delle sue capacità o di fare quello che è abituato a fare parecchie volte durante l'allenamento.

Se l'obiettivo è il *record*, facilmente il tiratore può andare incontro ad un fallimento e fallimenti ripetuti possono minare la fiducia del tiratore. Se poi in allenamento i punteggi sono quelli da *record* allora diventa fattibile anche il raggiungimento del risultato.

Conclusioni

Dopo questo breve riassunto, per dimostrarvi che parlo con cognizione di causa, dovrei parlarvi della parte relativa alla "sperimentazione" e cioè quella dedicata ai numeri e all'applicazione del TEOSQ "Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire" effettuato qualche anno fa su un congruo numero di giovani tiratori.

Ma non lo faccio! Troppo lunga e troppo noiosa. Non la leggerebbe nessuno.

Posso comunque assicurarvi che il risultato ottenuto ricalca fedelmente quanto analizzato dagli studiosi che affermano che gli atleti di "tipologia 2" (*alto orientamento al compito* ed *alto orientamento all'ego*), si adattano più facilmente all'ansia competitiva avendo una maggiore flessibilità di adattamento alla gara, potendo disporre di più canali informativi che danno la possibilità di focalizzarsi sia sul compito che sull'ego.

Il tiratore orientato al compito è convinto che attraverso il lavoro possa modificare la propria abilità ed è motivato ad impegnarsi anche per lunghi periodi. Il tiratore orientato al compito vive positivamente gli stati emotivi, chi è orientato all'ego sente maggiormente l'ansia soprattutto se non è molto fiducioso delle proprie capacità.

Vi è correlazione tra orientamento individuale e percezione dell'orientamento delle persone ritenute importanti. Il giovane tiratore analizza le reazioni di allenatore e genitori e percepisce cosa sia importante per loro. Questo può modificare i suoi atteggiamenti e orientamenti futuri.

Avere voglia di vincere non significa battere a tutti i costi l'avversario, ma impegnarsi al massimo attraverso una grande forza di volontà per reclutare tutte le risorse psicofisiche che ci consentiranno di raggiungere l'obiettivo finale. Il vincente vede la gara come un evento eccitante e divertente ed è libero dalla convinzione che per vincere ci voglia la perfezione assoluta. Sicuramente il vincente ha costanza nel lavoro, capacità di apprendere anche da un eventuale insuccesso, straordinaria voglia di vincere e buona stima di sé.

L'allenatore deve stimolare in maniera positiva il giovane tiratore motivandolo a migliorare la propria competenza, requisito importante per l'accrescimento dell'autostima e deve spingere il tiratore a migliorarsi e a concentrarsi più sulla maestria di esecuzione che sul risultato finale.

Ad ogni esperienza positiva il grado di autostima si accresce e la reazione circolare positiva si rinforza.

Al contrario giudizi costantemente negativi possono abbassare il livello di abilità percepita dal tiratore e incidere negativamente sulla sua autostima. Quando questi sono ripetuti nel tempo possono innescare quel processo per cui partendo da una credenza non oggettiva, si innescano una serie di eventi che fanno sì che tale

profezia, pur inizialmente ingiustificata, si avveri. Una persona con basso livello di autostima, che non si sente all'altezza della prova, affronterà la gara demotivato immaginando già la sua sconfitta che avverrà con molta probabilità. L'insuccesso andrà ad alimentare nuovamente questo circolo vizioso che abbasserà ancor di più la fiducia in se stesso.

Adeguatezza, sicurezza e ottimismo agiscono positivamente sulla prestazione. Anche il dialogo interno è utile per rafforzare la propria autostima, e aiuta nel processo di mantenimento della risposta d'ansia.

Nello sport del Tiro a Segno, anche se le masse muscolari impegnate sono limitate e l'ambiente in cui si opera è stabile, la fatica psicofisica è notevole. La precisione del gesto tecnico dipende soprattutto dalla capacità di concentrazione e dalla capacità di inibire i processi mentali che possono influire negativamente sulla prestazione. Subiamo costantemente l'influenza dell'ambiente in cui viviamo: la famiglia, gli amici ma soprattutto i *media* che ci fanno vedere un mondo che vuole la *performance* a tutti i costi, e certi stereotipi condizionano non poco le nostre scelte quotidiane.

L'atteggiamento positivo alla gara e la giusta motivazione rappresentano un punto cardine che può fare la differenza tra un tiratore mediocre ed uno di alto livello, solo attraverso il "*confronto con se stessi*" si può trovare la strada per raggiungere l'obiettivo.

Ricordo una frase dal celebre film "Momenti di gloria" dove un atleta ad un certo punto si interrogava chiedendosi: "*da dove viene la forza per arrivare in fondo alla corsa...*".

A partire da questo spunto cinematografico viene da concludere che il miglioramento avviene attraverso il cambiamento. L'atteggiamento mentale positivo può aprirci nuove prospettive per raggiungere nuovi traguardi nel mondo dello sport.

Bibliografia

- AGOSTI E. - BALDO E. - BENZI M., *Motivazioni dell'abbandono precoce nel nuoto*, in *Movimento* (1986)
- ANTONELLI F. - SALVINI A., *Psicologia dello sport*, Lombardo Editore, Roma 1987;
- BANDURA A., *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change*, Psychological Review, (1977)
- BANDURA A., *Self-efficacy*, Encyclopedia of Human Behaviour, in V.S. Ramachaudran (Ed.), New York 1994
- BENZI M., POLANI D., *Motivazione e demotivazione*, in *Neuroscienze e Sport*, UTET, Roma 1999
- BENZI M. - DALL'OGGIO G. - POLANI D. - REDA M. - ROBAZZA C. - SACCO G. - TAMORRI S. - TOGNETTI A., *Personalità e carattere del campione*, in *Neuroscienze e Sport*, UTET, Roma 1999
- BORTOLI L. - ROBAZZA C., *Orientamento motivazionale nello sport*, in *Giornale italiano di psicologia dello sport*, 3 (2003)
- CEI A., *I processi motivazionali nello sport*, in *Psicologia per l'allenatore*, Centro studi e ricerche FIDAL, 1999
- COX R.H., *Sport Psychology: concepts and applications*, McGraw Hill, Dubuque 2002
- DE BENI R. - MOÈ A., *Motivazione e apprendimento*, Il Mulino, Bologna 2000
- DECI E.L. - RYAN R.M., *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*, Plenum Press, New York 1985
- DUDA J.L., *Motivation in sport setting: a goal perspective approach*, in G.C. ROBERTS (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, Human Kinetics, Champaign 1992
- DUDA J.L. - CHI L. - NEWTON M.L. - WALLING M.D. - CATLEY D., *Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport*, in E. THILL AND R.J. VALLERAND, *Motivations and emotion in the sport context*, *International Journal of Sport Psychology*, 26 (1995)
- DUDA J.L., *Goal perspective theory: critical concepts and tenets*, in R. LIDOR AND M. BAR-ELI (EDS.) - *Innovations in sport psychology: linking theory and practice*, *Proceedings of the IX World Congress of Sport Psychology (ISSP)*, Israel International Society of Sport Psychology 1997
- DUDA J.L. - WHITEHEAD J., *measurement of goal perspective in the physical domain*, in J.L. DUDA (ED.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, Morgantown, WV; Fitness information Technology 1998
- DUDA J.L., *Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings*, in G.C. ROBERTS (ED.), *Motivation in sport and exercise*, Human Kinetics, Champaign 2001
- GILL D. - GROSS J. - HUDDLESTON S., *Participation Motivation in Youth Sport*, in *Int. Journal of Sport Psychology*, n.14 1983
- HILL C., *Affiliation Motivation: People who need people... but in different ways.*, in *Journal of Personality and Social Psychology*, 25 (1987)
- MASLOW A.H., *Motivazione e personalità*, Armando, Roma, 1973
- NICHOLLS J.G., *Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*, in *Psychological Review*, 91 (1984)
- NICHOLLS J.G., *The general and the specific in the development and expression of achievement motivation*, in G.C. ROBERTS (ED.), *Motivation in sport and exercise*, Human Kinetics, Champaign 1992
- ROSSI B., *Vincitore o perdente?*, in *Movimento*, (1986)
- SALVINI A. - FACCIO E., *Identità di genere e prestazione atletica femminile*, in *Psicologia per l'allenatore*, Centro studi e ricerche FIDAL 1999

LE PROBLEMATICHE DEL TIRO A SEGNO: OGGI E DOMANI

Il Consigliere Federale Rappresentante Atleti Riccardo Antonio Solazzo

PARTE SPORTIVA

Premessa

Ogni realtà oggettiva ha un contesto di contorno che permette di individuare il complesso di elementi che contribuiscono alla buona riuscita della realtà stessa e ne inficiano, quindi, i risultati.

La prima cosa da fare è, quindi, porsi una domanda: “Nella realtà del tiro a segno quali sono questi elementi?”

La seconda cosa da fare è quella di valutare tali elementi, con oggettività, analizzandone le criticità se presenti.

La terza, visto che si parla di anche di domani, è valutare quali azioni possono compiersi a livello istituzionale per sopperire a qualsiasi deficienza emersa, alla potenziale crisi di risultati o all’esercizio dell’attività sportiva. (Un esempio di refitting di organizzazione sportiva che ha rinnovato la propria strutturazione agonistica per la mancanza di risultati è quello posto in campo negli ultimi anni dalla Federazione Italiana del Tennis).

Gli elementi

Gli elementi primari dell’organizzazione sono in primis gli ATLETI, ossia i partecipanti all’attività sportiva, principale funzione della nostra organizzazione in termini di Federazione sportiva associata al CONI. A loro vanno riservate attenzioni e cura anche a livello centrale, infatti possono a volte nascere dubbi di interpretazione di norme e regolamenti; qualcuno di loro ha da fornire, a volte, dei suggerimenti che non sa come porre in campo, ecc.. Noi Consiglieri siamo molto spesso veicolo di informazioni e raccordo con la Federazione. Nell’era dell’informatica e di proliferazione di siti potremmo, nel nostro sito ufficiale, aprire una finestra di dialogo diretta con questa realtà sportiva. Agli atleti è richiesto di elevare il patrimonio qualitativo della media dei risultati che si possono ottenere. Ognuno di loro generalmente si impegna con le risorse che ha disponibili. Quale promozione per impegno e ricompensa di risultati raggiunti, si potrebbe istituire un premio in denaro (borsa di studio) per gli atleti NON di PRIMO LIVELLO che nel corso dell’anno sportivo si siano distinti per impegno e risultati, con giudizio incontrovertito di una Commissione Tecnica appositamente designata.

In questa veste assume importanza anche il TESSUTO SOCIALE in cui la realtà sportiva si configura. Un tiratore del Trentino svolge la sua attività con problematiche diverse dal tiratore che si esercita in Calabria. In questo campo le azioni che la Federazione può svolgere sono poco efficaci, perché di natura sociale, andrebbero però curati i rapporti tra Sezioni e Autorità costituite quali Sindaco, Prefetto, Questura, ecc.. In tante Sezioni questi tipi di rapporto sono di stima e di reciproco rispetto, in alcuni casi ci sono addirittura scambi di opinioni su applicazione di leggi e regolamenti del complicato mondo delle armi, perché si parla in modo diretto tra STRUTTURE interessate alle relative problematiche. In alcuni casi invece ci si ignora, e la Sezione e i relativi iscritti sono parte della complicata utenza dei vettori di armi e oggetti di potenziale offesa. Bisognerebbe studiare un protocollo centrale di rapporto con queste autorità, predisporre una brochure di presentazione tipo per ogni Sezione, far vedere che siamo parte diligente e dirigente del rispetto di leggi, norme e regolamenti, che si ha veste di autorevolezza per applicazione di disposizioni e di strutturazione sul territorio nazionale. Centralmente, occorrerebbe poi dare indicazioni circa il tesseramento onorario di alcune di queste realtà, porre con i dovuti modi al loro potenziale servizio le nostre strutture (poligoni, direttori di tiro, istruttori,...) in modo che tali soggetti scoprano la realtà sociale e il contributo che l’Unione è in grado di mettere a disposizione della Società intesa come collettivo.

Veste non meno importante assumono le STRUTTURE SPORTIVE, che devono essere viste anche come ambiente accogliente e rispondente alle esigenze sportive. Si parla quindi di poligoni, di stand di tiro, di strutture sociali (area di ritrovo, assembleare,...). In questo campo il nostro Ufficio Poligoni si è dimostrato sempre come una struttura attenta e competente, ci sono alcuni problemi di impatto acustico con le materialità che circondano i poligoni, le città si sono estese fino a comprendere nella area pubblica i vecchi siti demaniali destinati all’esercizio dei tiri di addestramento di era garibaldina. È necessario ovviamente un aggiornamento di tali siti. Questo elemento è alla portata dei vertici locali (dirigenti di Sezione) e Federali, ogni caso è un caso a sé. Al pubblico degli sportivi dobbiamo, come Federazione, far



vedere che l'Unione è attenta alla risoluzione delle problematiche di agibilità dei propri siti, si potrebbero descrivere gli incontri tenuti con le varie AUTORITA' interessate alla risoluzione di questi tipi di problema. Per quanto attiene invece alle barriere architettoniche sembrano essere posti in campo validi strumenti di esame, osservazione e risultati.

Organo primario di sviluppo societario e sportivo è ovviamente la DIRIGENZA (Presidente e Consiglio Direttivo) che è posta a capo quale gestore della realtà locale di Sezione. Si è ovviamente a conoscenza dei problemi di diatriba sulla TITOLARIETA' tra Unione e Presidenti, di chi è a capo e di cosa nella nostra realtà sportiva e di Ente Pubblico. Occorrerebbe disciplinare in modo unico e ordinato soggetti, compiti, doveri e competenze, discendenti da combinati disposti di leggi e leggine di poco attuale fondamento e contesto storico e sociale (basta andare a leggere la loro data di promulgazione). Sarebbe bello proporre un disegno di legge che organizzi e disciplini il nostro mondo in modo unico e non controvertibile. Ma questo è un processo di non facile attuazione. Gli strumenti primari che sono invece alla nostra portata sono lo Statuto dell'Unione e gli Statuti societari. Il primo è da riscrivere, i secondi sono in via di rifacimento e approvazione. Il nostro mandato, per certi versi, impatta proprio le Società sportive che si stanno andando a costituire. Occorre quindi porre in chiaro cosa si sta facendo e cosa si vuole che si realizzi. I seminari con i Presidenti hanno chiarito gli aspetti fiscali societari, la disciplina dei rapporti di lavoro con i vari collaboratori, e posto in secondo piano il raggiungimento di risultati e di realtà i Presidenti sembrano sport sembra incidere in modo anche economici, presenti in un'organizzazione sportiva che esterni imposti da obblighi di Unità Centrale, a organizzare la sezionali perché di interesse (e hanno esempi di Sezioni di reale poco applicare il metodo su più sanno, a volte si sentono perciò

La realtà sportiva non può fare a Parlando con loro si vede a volte di chi è tra incudine (la base dei sezionale) per difficoltà di tecniche di allenamento. È chiaro sono programmi di pluralità dell'utenza. Le Sezioni numerici di frequentatori, orari, materiali. Occorrerebbe queste figure e porle in grado di attuazione pratica di programmi essere anche il caso di realizzare da pianificare un processo di mano ottenuti dai vari tiratori in

La realtà sportiva non può fare a meno di TECNICI e ALLENATORI. Parlando con loro si vede a volte che rivestono il malcapitato ruolo di chi è tra incudine (la base dei tiratori) e martello (la dirigenza sezionale) per difficoltà di applicazione di programmi e tecniche di allenamento.

meno di TECNICI E ALLENATORI. che rivestono il malcapitato ruolo tiratori) e martello (la dirigenza applicazione di programmi e che non si arriva a nulla se non ci insegnamento calibrati sulla sono tante e con variegati aspetti disponibilità degli istruttori, responsabilizzare maggiormente dire la loro in termini di di allenamento e altro. Potrebbe delle dispense centrali in modo apprendimento per risultati man funzione delle ore dedicate

all'apprendimento e al percorso di studio e applicazione che si è programmato di attuare. È chiaro che al tiratore della Domenica non si può chiedere nulla di più che l'impegno profuso, ma è altrettanto vero che in Sezione si presentano, a volte, soggetti che vogliono superare i loro limiti e sarebbero disponibili a seguire un percorso di apprendimento che poche volte trova vero riscontro nella realtà tecnica della Sezione per le problematiche precedentemente accennate. Per molti anni non si sono svolti né corsi né introdotti nuovi schemi e tecniche di tiro. Per contro la Federazione quest'anno ha curato lo svolgimento di una serie di corsi di indottrinamento molto apprezzati dalla base che è in attesa della formazione della scuola tecnica basata sull'esperienza e sulla dottrina dei nuovi allenatori esteri, cui la Federazione sta facendo ricorso per l'allenamento dei nostri atleti di livello nazionale. A tal proposito ritengo che si possa pensare di istituire, con apposito bando, un premio da assegnare a chi in Italia sia in grado di sviluppare nuove tecniche di allenamento e apprendimento, curare cioè in prima persona la RICERCA e SVILUPPO nel settore sportivo, di cui oggi leggiamo in Italia solo qualche articolo tradotto dalla rivista internazionale della ISSF.

MATERIALI

Lo sviluppo tecnologico di questi ultimi anni ha toccato anche il mondo del tiro, sono sotto gli occhi di tutti armi e accessori di pregio, l'uso degli apparati elettronici per allenamento e competizione, dagli allenatori stranieri si è



appreso che la Federazione tedesca ha il Copyright di alcuni brevetti utilizzati per sviluppare apparati in grado di agevolare gli allenamenti. Tutto questo non è di facile attuazione, ma dobbiamo iniziare a pensare di poter fornire a qualche Sezione, meritevole per risultati e impegno, qualche nuova carabina o pistola, qualche simulatore di tiro e le relative istruzioni per rendere efficaci quelle poche ore che la massa dei tiratori riesce a dedicare all'allenamento del tiro. A tal proposito potrebbero costituire valido sostegno i costituendi CENTRI FEDERALI di preparazione sportiva che si ha in mente di attuare presso quelle strutture che hanno dimostrato sul campo una reale valenza sportiva in termini di addestramento e raggiungimento di risultati.

VALORIZZAZIONE DEI RISULTATI

La Federazione è una realtà oggettiva che da anni si muove nel contesto sportivo nazionale palesando, quando acquisiti, i risultati di vertice che vengono raggiunti. Ampia pubblicità e resoconto va quindi tributato ad atleti e prestazioni, essersi già rivolti ad una SOCIETÀ curatrice DI IMMAGINE non può che trovare lodevole riscontro in questo ambito.

Non vanno però dimenticati i lavori fatti, e che quotidianamente si svolgono, per soddisfare il raggiungimento di questi obiettivi. Ossia il lavoro delle Sezioni, dei loro Dirigenti, dei Tecnici, degli Atleti, e il ricorso ai Materiali usati.

Quanto costa per ogni Sezione realizzare una RELAZIONE ANNUALE che riassume impegno, tempo e risorse profuse in questo settore, ossia nel SETTORE SPORTIVO?

La Federazione avrebbe così un riscontro obiettivo alle RISORSE poste in campo da ogni singola Sezione (conosco Sezioni che nel loro parco armi non hanno neanche una carabina ad aria compressa). Come si spera di ottenere risultati se non si predispone per tempo un adeguato tessuto sociale e uno strumento di lavoro?

Si potrebbe iniziare, quindi, la compilazione di una Relazione Annuale, a cura del Consiglio Direttivo di ogni Sezione, nella quale, per l'aspetto sportivo, potrebbero trovare veste di compilatore delle loro problematiche anche il Rappresentante dei Tecnici e il Rappresentante degli Atleti, cui oggi è riservata la sola funzione elettorale perché il decreto che li ha istituiti solo questa funzione ha loro riservato. Di fatto, poi, anche la Federazione, li ignora.

Tutto quello che viene fatto sotto il profilo sportivo andrebbe valorizzato, anche nel proprio piccolo, con l'istituzione di un Record Sezionale, Regionale a livello CIR, con la conoscenza dei livelli di preparazione degli atleti in esercizio, e quant'altro possa servire a valorizzare l'operato di uomini e mezzi. Sarebbe bello poter premiare poi, chi è riuscito, in termini di rendimento, a raggiungere i migliori risultati. Questa è la COMPETIZIONE tra le Sezioni, foriera di tanti buoni risultati nei tempi passati, quando si confrontavano atleti di diverse Sezioni ognuno con una propria scuola caratteristica.

Così se un anno in Sezione non si è fatto nulla la Federazione ne ha immediata constatazione. E senza strumenti di controllo è impossibile prospettare, un DOMANI, verso dove andremo. Si resta in attesa della singolarità che, a macchia di leopardo, emerge dalla variegata prospettiva nazionale. Ci si affida più al caso che agli uomini chiamati a disciplinare questo settore sportivo.

Il ricorso alle comunicazioni tra Federazione e Sezioni tramite sito faciliterebbe questo tipo di valorizzazioni, che devono trovare anche una procedura di attuazione. Non si può oggi adoperare un criterio e domani un altro. La Federazione è un'organizzazione che deve fondare le sue espressioni su solide e consolidate basi di lavoro, in qualche campo ancora da costituire e, quindi, successivamente da perfezionare.

Questo documento (la Relazione Annuale) potrebbe essere poi ancora maggiormente perfezionato fino a rappresentare quanto (di fatto) posto in campo dalle Sezioni, in termini generali e complessivi (attività svolta, collaboratori impegnati, risorse economiche correlate, ...) e pensare che possa accompagnare il Bilancio che ogni anno viene inviato all'Unione, e rappresentare, quindi, un BILANCIO SOCIALE dell'attività effettivamente svolta, nei modi e nei luoghi in cui si è operato, ossia il contributo sociale che si è fornito e le risorse con cui si è operato.

Gli ultimi argomenti "scottanti" dal nostro forum:

- 1 - TSN ROMA...una tragica realtà
- 2 - FANINI dimissionario
- 3 - Tessere UITS 2008 Sbagliate
- 4 - terza regionale 2008 possono sparare i minori a fuoco?
- 5 - RIORDINO-"Riorganizzazione" UITS

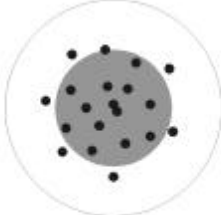
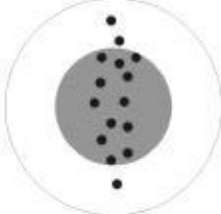
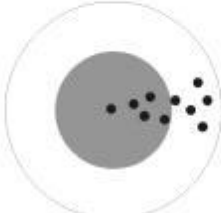
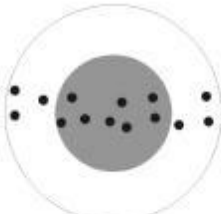
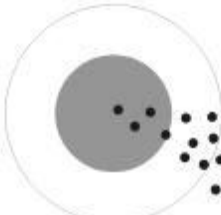
TECNICA


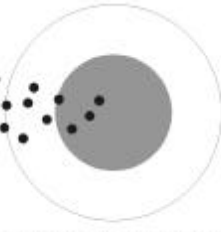

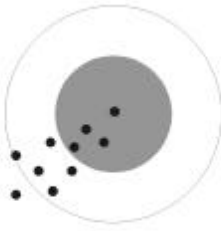
di Daniele Puccioni

Controllo delle rosate: errori frequenti e cause

Attraverso l'analisi delle rosate portate ad esempio è possibile determinare in maniera indicativa, dato che l'esame visivo e costante di un allenatore sarà sempre migliore e più preciso, il tipo di errore tecnico che dobbiamo risolvere. Spesso una particolare rosata è determinata non solo da un tipo di errore tecnico, ma anche dalla somma di più di uno. Pertanto tale tabella servirà a determinare un percorso indicativo e un'analisi di alcune componenti che dovremo esaminare per verificare la presenza di una non corretta esecuzione della stessa.

Sempre per lo stesso uso si rimanda all'articolo di Biagini pubblicato sul n. 4 di Concentrica nel Novembre 2007.

1		<p><u>NESSUN RAGGRUPPAMENTO PARTICOLARE</u></p> <p>CAUSE: La rosata è ampia e circolare. Ancora devono essere assimilati i fondamentali e la capacità di coordinare puntamento e scatto. Caratteristico dei tiratori agli inizi.</p>
2		<p><u>ROSATA VERTICALE</u></p> <p>CAUSE: mancanza di allenamento muscolare localizzato sulla spalla. Respirazione durante lo scatto. Oscillazioni del corpo sulla perpendicolare del bersaglio.</p>
3		<p><u>ROSATA ORIZZONTALE DESTRA</u></p> <p>CAUSE: pressione del pollice sull'impugnatura. Postura a destra. Mirino allineato a destra (verificare impugnatura)</p>
4		<p><u>ROSATA ORIZZONTALE CENTRALE</u></p> <p>CAUSE: Postura errata, non si è trovato il riferimento naturale del corpo. Controllare l'impugnatura, potrebbe avere punti di riferimento errati. Scarso equilibrio, oscillazioni non controllate laterali.</p>
5		<p><u>ROSATA BASSA A DESTRA:</u></p> <p>CAUSE: Pressione non uniforme del dito sul grilletto; prevalenza sulla parte sinistra. Cedimento del polso verso destra.</p>

6		<p><u>ROSATA CENTRALE BASSA</u> CAUSE: Perdita di concentrazione, il braccio scende verso il basso. Il braccio anticipa la partenza del colpo, rilassando i muscoli prima dello scatto. Scarso controllo del mirino, centrale ma basso. La testa si piega in avanti.</p>
7		<p><u>ROSATA CENTRALE ALTA</u> CAUSE: Punto di mira troppo vicino al nero, tendenza ad "entrare". Mirino troppo lato sopra la tacca. Piegamento del polso verso l'alto durante lo scatto. Progressivo aumento della pressione sul palmo della mano</p>
8		<p><u>ROSATA CENTRALE A SINISTRA</u> CAUSE: Impugnatura sottile, con un aumento della pressione il polso si piega verso sinistra. Impugnatura non corretta. Appoggio dell'indice sull'impugnatura. Allenamento del gomito.</p>
9		<p><u>ROSATA CENTRALE BASSA A SINISTRA</u> CAUSE: Pressione del dito sulla parte destra del grilletto. Pressione delle punta delle dita sulla parte sinistra dell'impugnatura. Mirino allineato a sinistra.</p>
10		<p><u>ROSATA CENTRALE ALTA A DESTRA</u> CAUSE: Contrazione tendini e anticipo del colpo durante lo scatto. Aumento della pressione sul palmo della mano. Allentamento del polso durante lo scatto. Contrazione della spalla.</p>
11		<p><u>ROSATA BASSA A SINISTRA</u> CAUSE: Errore di scatto (strappo). Rilassamento del polso. Messa a fuoco sul bersaglio. Pressione non uniforme sul grilletto (parte inferiore sinistra). Pressione con la punta del dito sul grilletto.</p>

PREPARAZIONE FISICA GENERALE

di Andrea Vicini

ALLENAMENTO FISICO DI BASE NELLE DISCIPLINE DEL TIRO A SEGNO

- TABELLE DI INIZIAZIONE ALL'ATTIVITA' MOTORIA -

Tutti gli sport, riconoscono nel movimento fondato da Pierre De Coubertin l'antico principio di "mens sana in corpore sano".

Partendo da questi principi, ho cercato di creare un programma ideale per l'iniziazione ottimale al mondo dell'allenamento fisico; ideale per imboccare la via della salute, del miglioramento dell'aspetto corporeo e come preparazione per un allenamento di base per le discipline del tiro a segno.

Con il programma settimana inizierete ad vostro corpo, dalla testa ai comodamente a casa, con per poi passare ad esercizi macchine da palestra.

Per fare in modo che i fornire le massime come accade nelle bisogna adottare un diverso da quello richiesto prevalenza richiedono Per fare questo, come articolo sul n°4 di allenare in modo specifico adibite alla resistenza fisica; parte le fibre muscolari maggiormente adibite per

Quando si parla di tiro a segno, si parla di uno sport olimpico; per definizione, lo sport è l'insieme di tutte quelle attività, fisiche e mentali, compiute al fine di migliorare e mantenere in buona condizione l'intero apparato psico-fisico umano e di intrattenere chi le pratica o chi ne è spettatore.

proposto, nell'arco di qualche allenare in maniera completa il piedi; potete anche farlo un'ampia gamma di pesi liberi, più composti o anche alle

muscoli siano in grado di prestazioni per lunghi periodi, discipline del tiro a segno, programma di allenamento da altri sport (dove in picchi di energia e di potenza). spiegavo nel precedente "Concentrica", andremo ad le fibre muscolari bianche lasciando per il momento da rosse, che sono quelle la potenza muscolare.

Alleneremo maggiormente le fibre muscolari bianche perché altrimenti la fatica muscolare potrebbe prendere il sopravvento, pregiudicando le nostre prestazioni sportive nel tiro a segno.

Con dei semplici esercizi, alleneremo la parte superiore del corpo alternandola a quella inferiore, in modo da distribuire il lavoro su tutto il corpo; vi proporremo degli esercizi di base con movimenti multiarticolari, attivando così la maggior massa muscolare possibile.



Riducete al minimo le pause tra un set e l'altro, per mantenere una frequenza cardiaca elevata e per obbligare l'organismo ad utilizzare il sistema energetico aerobico, che di norma ottiene energia dal metabolismo dei grassi.

Ci vogliono due minuti perché il sistema aerobico entri in funzione. A tale proposito ho inserito nei programmi, 4 serie da 20 ripetizioni per ogni esercizio, tenete un ritmo costante e ben controllato. Ogni serie deve avere la durata di circa 45 secondi. Per ottenere effetti positivi per il sistema cardiovascolare, vi serviranno almeno 20/30 minuti di lavoro. Alla fine di ogni circuito, fate 5 minuti di pausa camminando e 5 minuti di stretching per riportare il corpo al regime di tranquillità iniziale. Usate carichi leggeri, ma comunque tali da impegnarvi in un lavoro muscolare moderato. Non arrivate mai al cedimento muscolare alla fine di ogni set; questo non vi permetterebbe di completare i circuiti. Scegliete un peso che vi dia la possibilità di non arrivare al cedimento muscolare.

Qui di seguito proporrò uno schema di allenamento della durata di 8 settimane, che servirà per ritardare l'insorgere della fatica e quindi permette di allungare i tempi di allenamento e di accorciare quelli di recupero, oltre a darvi una sensazione di benessere psico-fisico.

Settimana 1: la prima settimana prevede una routine composta da sessioni che alternano la parte inferiore del corpo a quella per la parte superiore. In questo modo gli allenamenti sono più facili da gestire e si può contare su tempi di recupero adeguati. Non useremo pesi in questa settimana, ma faremo 4 serie da 20 ripetizioni di ciascun esercizio a corpo libero, facendo pause di 30/45 secondi tra una serie e l'altra.

Settimana 2: ripetete gli schemi e gli esercizi della prima settimana. So che siete tentati ad aumentare il numero di ripetizioni e di serie, ma datevi una calmata, le prime 2 settimane servono ad acclimatare il sistema nervoso al nuovo stimolo e a creare nuove terminazioni nervose. Anche se non vi sentirete indolenziti o stanchi, all'interno del corpo sono in corso cambiamenti importanti. Sforzatevi di imparare ad eseguire correttamente gli esercizi senza preoccuparvi dei carichi, ai quali potrete pensare in seguito, nelle prossime settimane.

Settimana 3: ormai siete in marcia e pronti per fare un passo avanti. Il programma ricalca quello delle prime 2 settimane, ma in questa fase inseriremo dei piccoli carichi aggiuntivi, che possono essere cavigliere, manubri, bilancieri e/o bastone. Rimarranno invariate le sessioni di lavoro, 4 serie da 20 ripetizioni per esercizio, ma andremo ad aumentare il tempo di recupero tra le serie 60/90 secondi. Il nostro intento sarà quello di indurre cambiamenti lenti e graduali, che consentano di seguire il programma più a lungo e di ottenere risultati costanti.

Settimana 4: questa settimana ricalcherà la settimana precedente, l'importante è come sempre non strafare, mantenete un peso idoneo che vi permetta di fare tutte le 4 serie e le 20 ripetizioni senza arrivare al cedimento muscolare. Abbassiamo il tempo di recupero tra una serie e l'altra a 30/45 secondi.

Settimana 5: ormai siete dei veri esperti e conoscerete questi esercizi a menadito, quindi per evitare di incappare nell'adattamento muscolare del nostro corpo, andremo a cambiare gli esercizi. In questa fase sottoporremo i muscoli a uno sforzo diverso, che rispecchierà il loro funzionamento nella vita normale di tutti i giorni e anche nell'impegno fisico del tiro a segno; cioè, ad ogni azione ne corrisponde una uguale e contraria, in particolare, ad ogni muscolo che tira, ne corrisponde uno che spinge! Tempi di recupero tra le serie: 60/90 secondi.

Settimana 6: anche questa settimana ricalcherà la settimana precedente, per farvi prendere dimestichezza con i nuovi esercizi e per lavorare con più intensità fisica. Le serie rimarranno come sempre 4 per 20 ripetizioni. In questa settimana abbasseremo i tempi di recupero tra le serie a 45/60 secondi.

Settimana 7: siete in una fase dove, se avete lavorato bene e seriamente nelle scorse settimane, potete aumentare ulteriormente la vostra resistenza fisica. Accoppiate gli esercizi 2 a 2, fate una serie del primo esercizio seguita subito da una serie del secondo, date 60 secondi di riposo al vostro corpo e ripetete per altre 3 volte questo mini circuito. A questo punto fate la stessa cosa con gli altri esercizi 3+4, 5+6 ecc...

Settimana 8: siete in dirittura d'arrivo di questo programma. Ripetete gli esercizi della settimana 7, ma nel modo seguente: fate solo una serie per ogni esercizio, ma fateli uno dietro l'altro senza riposo! ripetete questo mini circuito per 3 volte.

Vedrete quanto siete più forti, tonici e carichi di nuove energie dalla prima settimana di allenamento, che sembrerà ormai così lontana, nel tempo e nella realtà che vi siete costruiti da soli, contando esclusivamente sul vostro apporto morale.

Una volta concluso questo programma di 8 settimane, non fermatevi, ma andate avanti. Per mantenersi in forma ci vuole costanza e dedizione a lungo termine. Passate a un programma successivo, provate altri esercizi o aumentate il numero di serie per ogni gruppo muscolare quando lo ritenete necessario.

Cosa fare prima di iniziare qualsiasi allenamento: occorre effettuare un riscaldamento di 5/10 minuti in modo da stimolare la circolazione, riscaldare tendini e legamenti. Potete fare una camminata, magari il giro del vostro quartiere a piedi, salire qualche volta le scale del vostro condominio, saltelli con la corda, ecc, o semplicemente usare una cyclette.

Cosa fare alla fine di ogni seduta di allenamento: fate 5/10 minuti di **Stretching**. Questo vi servirà per aumentare la mobilità, ridurre l'indolenzimento post esercizio e per prevenire traumi. Mantenete un a posizione per 30/60 secondi e cercate di fare esercizi che coinvolgono tutti i distretti del corpo.

Dopo le sessioni di allenamento fisico, si consiglia di fare allenamento aerobico cardiovascolare, per favorire lo smaltimento dei grassi liberi, ma soprattutto per innalzare la nostra resistenza fisica di base.

Consigli utili: Tutti gli esercizi vanno eseguiti nel rispetto della tecnica corretta, con movimenti fluidi e controllati. Non fate mai slanci, non date mai strattoni, non fate mai movimenti bruschi e incontrollati! Se un esercizio vi causa un dolore insolito, assicuratevi di aver compreso la corretta tecnica di esecuzione; se il dolore persiste, abbandonate quell'esercizio e sostituitelo con un esercizio simile (se necessario, contattate un esperto che vi dia un esercizio alternativo adatto a voi). Al fine di garantire il pieno recupero muscolare, specialmente nelle prime settimane, non allenatevi mai per due giorni consecutivi.

L'indolenzimento è una risposta muscolare naturale all'allenamento coi pesi; il muscolo sta rendendo più forti le sue fibre muscolari in previsione di prossimi allenamenti; se avete ecceduto con i pesi, riposatevi, il "dolore" dovrebbe sparire nel giro di qualche giorno, se ciò non accade, consultate il vostro medico.

Il muscolo è fatto prevalentemente di proteine, aiutatelo a funzionare meglio e a recuperare in minor tempo dagli esercizi svolti, inserendo nella vostra alimentazione più carne, pesce o comunque alimenti proteici.

Importante: le informazioni riportate in questo articolo hanno fini puramente educativi e di carattere indicativo generico; non intendono in alcun modo sostituire i pareri degli esperti del settore sanitario. Prima di iniziare qualsiasi allenamento fisico è consigliabile sentire il parere del vostro medico.







FASE UNO:







SETTIMANA 1 – 2 : A CORPO LIBERO







Nelle prime 2 settimane fate questi esercizi raffigurati, senza l'ausilio dei pesi









SETTIMANA 3 – 4 : ESERCIZI CON PICCOLI CARICHI AGGIUNTIVI



	Inizio	Fine	NOTE
1			FLESSIONI DEL BUSTO CON BASTONE PER LOMBARI E GLUTEI
2			TORSIONI DEL BUSTO CON BASTONE
			











	Inizio	Fine	NOTE
3			<p>APERTURA PER DELTOIDI (SPALLE)</p> <p>FASCI LATERALI</p>
4			<p>ESTENSIONE SOPRA LA TESTA</p> <p>PER DELTOIDI</p> <p>FASCI LATERALI</p>
5			<p>ALZATA DELLE SPALLE</p> <p>VERSO LA TESTA</p> <p>PER TRAPEZIO</p>

	Inizio	Fine	NOTE
6A			BICIPITI A CORPO LIBERO
6B			BICIPITI CON MANUBRIO
7			BICIPITI CON MANUBRIO PRESA A MARTELLO
8			TRICIPITI CON MANUBRIO DIETRO LA TESTA

	Inizio	Fine	NOTE
9			FLESSIONE POLSO PER AVAMBRACCI FASCI ANTERIORI
			
10			ESTENSIONE POLSO PER AVAMBRACCI FASCI POSTERIORI
11			ROTAZIONE POLSO PER AVAMBRACCI FASCI LATERALI
			











	Inizio	Fine	NOTE
12			QUADRICIPITI A CORPO LIBERO
13			MUSCOLI POSTERIORI O ISCHIOCLURALI
14			POLPACCI
15			ADDOMINALI FASCI ALTI
16			ADDOMINALI FASCI BASSI









FASE DUE: SETTIMANA 5 - 6 : ESERCIZI CON











	Inizio	Fine	NOTE
1			SPINTE PER PETTORALI
2			ROTAZIONI DELLE SPALLE
3			ESTENSIONI DEL BUSTO PER LOMBARI
4			ALZATE FRONTALI PER DELTOIDI FASCI ANTERIORI
5			APERTURE PER DELTOIDI FASCI POSTERIORI

PICCOLI CARICHI



	Inizio	Fine	NOTE
6			TIRATE AL MENTO PER TRAPEZIO E ROMBOIDE
7			BICIPITI
8			SPINTE PER TRICIPITI
9			BICIPITI IN CONCENTRAZIONE
10			ESTENSIONI PER TRICIPITI

	Inizio	Fine	NOTE
11			FLESSIONE POLSO PER AVAMBRACCI FASCI ANTERIORI
			
12			ESTENSIONE POLSO PER AVAMBRACCI FASCI POSTERIORI
13			ROTAZIONE POLSO PER AVAMBRACCI FASCI LATERALI
			

	Inizio	Fine	NOTE
14			AFFONDI A CORPO LIBERO
15			PIEGAMENTI SULLE GAMBE
16			POLPACCI (eseguiteli su un piede per volta)
17			ADDOMINALI FASCI ALTI E BASSI
18			ADDOMINALI FASCI OBLIQUI

TIRARE DALLA BOLLA

Di Renato A. Beccari

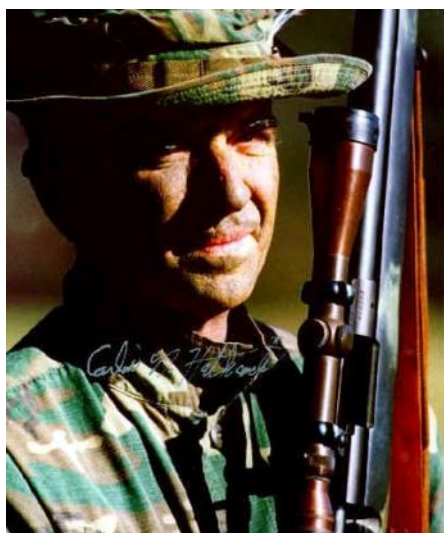
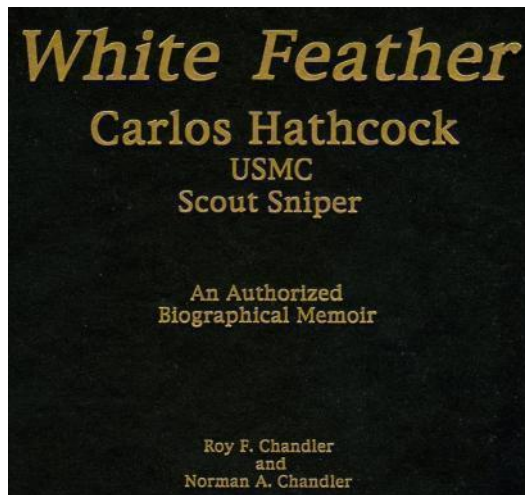
A dieci anni Carlos Hathcock ricevette in dono una carabina monocolpo J.C. Higgins cal.22. Con questa diede la caccia ai piccoli animali nei boschi intorno a casa, cosa che servì anche a procacciare il cibo per la famiglia. Diventò esperto nella caccia di animali piccoli e sfuggenti e a governare il tiro nelle condizioni più avverse.

Al fucile Winchester mod.37 cal.12 che ricevette in dono a dodici anni preferì sempre la carabina cal.22, una scelta che già lo qualificava come "tiratore".

Carlos Hathcock (20.5.1942 a Little Rock – 22.2.1999 a Virginia Beach), all'età di diciassette anni si arruolò nel Corpo dei Marines. La sua eccezionale bravura nel tiro di precisione gli fece vincere innumerevoli premi. Nel 1965 vinse la "Wimbledon Cup", il più prestigioso trofeo americano di tiro.

Sulla figura di Carlos Hathcock sono stati scritti almeno altri 2 due libri e fatto un film.

Ho preferito tradurre fedelmente il racconto scritto in stile decisamente militare.



La coerenza è di certo la grande sfida nel tiro a segno. Molti infatti sono in grado di cogliere una volta il centro.

Gli esperti nel tiro sono classificati in base a quanto spesso essi colpiscono il centro.

Data forse la propria bravura come tiratore, a Carlos piacque il tiro. Siccome gli procurava divertimento lo praticò; ma non sparando sul campo. Infatti, a una recluta non è concesso di dedicare più di tanto tempo al tiro, ma, diversamente da altre reclute dei Marines che facevano poco di più di quanto veniva loro richiesto, Hathcock passò delle ore lavorando alla propria posizione di tiro, nel vincolarsi all'arma con la cinghia, tirando in bianco, visualizzando il risultato dello scatto, il proprio bersaglio ed il punto di mira.

Nel trambusto delle baracche militari Hathcock faceva pratica, fu in quel periodo che mise a punto la propria "Bolla".

Molti hanno riferito della "Bolla di Hathcock" (*the Hathcock Bubble*); ma cos'era? cosa significa il termine?

La "Bolla" è il termine col quale Carlos cerca di descrivere la propria assoluta concentrazione quando spara un colpo.

Un agonista una volta disse, "Un elefante potrebbe cacare in testa ad Hatchcock; ma, se il prodotto non impedisse la sua mira, Carlos nemmeno se ne accorgerebbe". La descrizione, concisa quanto sostanziosa descrive la "Bolla" di Hathcock fatta di indisturbabile concentrazione.

Ogni buon tiratore sa di dover ripulire la mente da ogni cosa vi passi, di vedere e bloccare l'allineamento degli organi di mira ed il bersaglio, di dover controllare lo scatto fino alla partenza del colpo ed infine di dover rimanere concentrato anche nel tempo del rinculo. Non vi possono essere distrazioni, nessuna

Durante l'esecuzione di un colpo, il fallire in una qualsiasi delle predette aree, è probabilmente mancare il bersaglio.



TECNICA

di Giuseppe Biagini

Esperienze metafisiche sui piedi

Quando si parla di tiro la mente va subito al gesto, al coordinamento punteria-scatto, agli allenamenti fisico-tecnico-mentale... a tutto quello che costituisce il bagaglio tecnico del tiratore più o meno evoluto.

Orientiamo la nostra a tutto quello che può fare prestazione meno che ad una piedi...

Eppure sono loro che ci stabilità, e che possono... se.....: non li consideriamo posturale e non una semplice come la lettera A del nostro loro la dovuta cura ed il Eppure sono stati sempre lì: quotidianamente.

Appena presa un'arma in linea di tiro, appena vogliamo dire come dobbiamo fare per "occhio ai piedi" perché la bene, alla postura,

Nessuno che dica mai: occhio ai piedi perché il gesto tecnico comincia da loro!

Poveri bistrattati, dimenticati, trascurati piedi!

Qualche tempo fa non riuscivo a risolvere i problemi di stabilità di un tiratore novizio: non riuscivamo a trovare una posizione stabile; c'era sempre qualche oscillazione di troppo, qualche penzolamento non controllabile.



Qualche tempo fa non riuscivo a risolvere i problemi di stabilità di un tiratore novizio: non riuscivamo a trovare una posizione stabile; c'era sempre qualche oscillazione di troppo, qualche penzolamento non controllabile.

Non c'era materassino che desse qualche utile indicazione, non c'era tavola oscillante che aiutasse.

Aveva, ad essere sinceri, delle scarpe con la parte anteriore (dai metacarpi in su) imbarcata verso l'alto che certamente non aiutava; quando me ne accorsi suggerii di usare volgarissime scarpe da tennis con suola piatta.

Il neofita mi diede retta; comprò delle scarpe da tennis a suola piatta da 100 e passa € (benedetta griffe!) piatte e sufficientemente rigide anche se avrei veramente voluto scarpacce da 10 € ma piatte e rigide.

Il rimedio non fu molto efficace: notammo un miglioramento, ma il problema non era ancora risolto. Non sapevo più a che santo votarmi; il mio scibile non mi aiutava a trovare una risposta giusta, una possibile soluzione.

attenzione, e la nostra cura, migliorare la nostra parte del nostro corpo: i

tengono su, che ci danno rovinarci la prestazione parte del nostro assetto appendice, non li vediamo gesto tecnico, non diamo dovuto contenitore.

usati e strausati

mano, appena siamo sulla sparare, o vogliamo sentirci tirare, nessuno dice mai precedenza è, quando va all'allineamento ecc, ecc....



Fu allora che ebbi un lampo di genio; “togliti le scarpe” dissi. Mi guardò interdetto e potevo leggere nel pensiero quello che avrebbe voluto dirmi ma che per rispetto non voleva dire (qualcosa del tipo “ma sono venuto per sparare ecc...”).

Obbedì, interdetto, ma obbedì. Rimase in piedi, si slacciò la scarpa destra lentamente (evidenza che non era assolutamente convinto di quello che gli stavo facendo fare), la sfilò, e poggiò il piede per terra iniziando dal tallone.

E vidi allora compiersi una cosa semplice e contemporaneamente meravigliosa che mi sarebbe rimasta scolpita nella mente: man mano che scaricava il peso sul il piede sembrava che questi si srotolasse lentamente per andare a congiungersi con il pavimento. Man mano che aumentava la superficie della pianta a contatto con il pavimento era come se una ventosa risucchiasse il piede verso il pavimento e quando il piede fu completamente disteso ed a contatto non potei non ammirare la naturalezza della situazione.



Si era semplicemente compiuto un atto della natura: il piede era armonicamente solidale con il pavimento. Ero stupefatto: l'evidenza della banalità non era contestabile, la ricerca di soluzioni più intellettuali che pratiche mi aveva distolto dalla ricerca della soluzione più semplice.

Il ragazzo mi guardò e vidi che aveva capito anche lui; si tolse rapidamente anche la scarpa sinistra ed andò sulla linea di tiro, assunse la giusta postura, il corretto allineamento. Andò in punteria: fermo come una statua!; chiuse gli occhi,

riandò in punteria e si ripeté tutto come prima: nuovamente fermo come una statua.

Nei minuti seguenti non fece altro che descrivermi le diverse sensazioni che aveva provato e come queste sensazioni se le sentiva trasferite al cervello.

Ero soddisfatto; ero proprio soddisfatto! Avevo visto giusto ed avevo trovato la soluzione.

Ma non riesco ancora a capire come mai con le scarpe da tennis a suola piatta e rigida non avevamo ottenuto gli stessi risultati.

Esaminai le scarpe e notai che all'interno avevano una soletta relativamente soffice; la tolsi e riprovammo. Il risultato fu analogo a quello ottenuto a piedi nudi. Rimettemmo la soletta e la mancanza della sensibilità necessaria e dei punti di riferimento sensoriali riproposero le oscillazioni. La semplice presenza della soletta, anche se relativamente soffice, metteva in discussione e riduceva notevolmente le capacità sensoriali della pianta dei piedi del tiratore ed i relativi segnali trasmessi al cervello!.

Il problema era stato finalmente risolto; quel tiratore continuò a venire agli allenamenti con le scarpe da tennis di marca ma, durante la seduta di allenamento, lavorava senza la soletta interna.

Dopo un paio di mesi acquistò un paio da scarpe da tiro. Mah!

Ho usato il metodo di far lavorare il tiratore a piedi scalzi ogni volta che mi sono trovato davanti a casi “difficili” ed ha sempre funzionato; soprattutto con le donne a causa delle loro calzature con tomaia morbida, che non “tengono” per niente il piede, e con le soles sagomate. Una di loro fu tanto sorpresa dalla stabilità guadagnata che mi chiese se poteva fare le gare a piedi nudi: rimasi interdetto, ma, a parte motivi igienici, non credo che il regolamento lo vieti.

Ora, quando si presenta qualcuno che vuole imparare a tirare, spero di non essere scambiato per un feticista perchè guardo molto attentamente i piedi (e le calzature) prima di avviare un serio discorso di postura perchè, ormai ne sono certo, il tiro fatto bene inizia sempre... dai piedi!

PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA

di Andrea Vicini

QUESTIONE DI “POLSO”

Nella pratica del tiro a segno, per sostenere l'arma (pistola) o per supportarla (carabina), è necessario un rinforzamento del polso; sia per tenere stabile questa articolazione che per il controllo della sua muscolatura.

L'articolazione del polso è strutturata per l'orientamento della posizione della mano e per controllare le attività motorie di precisione delle dita. Il polso è ricco di tendini, legamenti e fibre muscolari; la maggior parte dei suoi movimenti si producono nell'articolazione tra l'avambraccio e le ossa del palmo della mano.

I movimenti dell'articolazione del polso sono quelli di flessione/estensione (quando portiamo il palmo della mano verso l'interno dell'avambraccio o il dorso verso l'esterno), abduzione/adduzione (quando portiamo lateralmente mignolo o pollice) e rotazione interna/esterna. Il movimento del polso avviene con la rotazione delle due ossa radio e ulna (che si crociano) che coinvolge la parte superiore del corpo, o un lavoro di tiro con l'arma, fanno comunque lavorare il polso, ma in maniera isotonica, cioè in fase passiva; per allenare nello specifico il polso, bisogna sollecitare l'articolazione con in tutte le sue direzioni e a lui direttamente collegati, cioè gli avambracci!

L'avambraccio è composto da muscolari e ad ogni gruppo determinata funzione:

- muscoli anteriori dell'avambraccio che ruotano all'interno della mano verso l'alto): ruotano all'interno della mano, flettono l'avambraccio, girano verso l'interno (adducono) la mano, cooperano alla flessione della mano sull'avambraccio e di questo sul braccio. Inoltre, nei vari strati di questi muscoli passano i tendini che flettono le dita, e quindi anche del tendine che ci aiuta a tirare il grilletto.

- muscoli laterali dell'avambraccio: estendono la mano, flettono l'avambraccio e sono molto importanti perché danno stabilità al gomito.

- muscoli posteriori dell'avambraccio (sono quei muscoli dell'avambraccio che si vedono portando il dorso della mano verso l'alto): estendono e inclinano la mano, estendono l'avambraccio, estendono le dita, ruotano all'esterno (abducono) l'avambraccio, girano verso l'esterno pollice e girano verso l'esterno la mano. Il sistema muscolare anteriore dell'avambraccio (palmare), adattato alla chiusura della mano e quindi alla prensione, è il più sollecitato di tutti i muscoli dell'avambraccio, sia nel tiro a segno che nella vita di tutti i giorni.

I muscoli dell'avambraccio, hanno bisogno di essere allenati più spesso rispetto agli altri muscoli del nostro corpo, perché sono ricchi di fasce muscolari che vanno allenate sempre con un alto numero di ripetizioni e con un carico non troppo elevato.

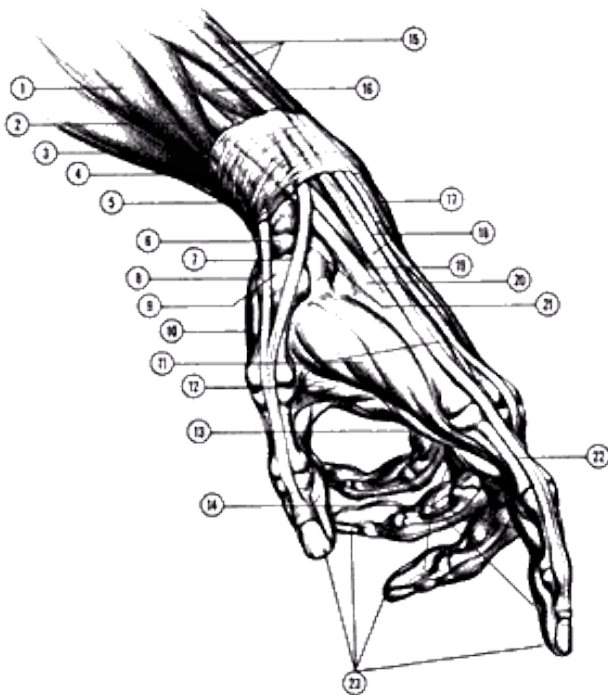
I muscoli dell'avambraccio, hanno bisogno di essere allenati più spesso rispetto agli altri muscoli del nostro corpo, perché sono ricchi di fasce muscolari che vanno allenate sempre con un alto numero di ripetizioni e con un carico non troppo elevato.

verso l'avambraccio) e movimento del polso due ossa radio e ulna (che incrociano).

che coinvolge la parte allenamento di tiro con lavorare il polso, ma in passiva; per allenare nello sollecitare l'articolazione con in tutte le sue direzioni e a lui direttamente collegati,

tre gruppi principali di fasce corrisponde una

dell'avambraccio (sono quei si vedono portando il palmo ruotano all'interno la mano, l'avambraccio, flettono la tendono il palmo della



1. Abduktore lungo del pollice
2. Estensore breve del pollice
3. Flessore radiale del carpo
4. Brachioradiale
5. Legamento anellare
6. Trapezio, osso del polso
7. Tendine dell'estensore lungo del pollice
8. Tendine dell'estensore breve del pollice
9. Base del metacarpale I
10. Abduktore breve del pollice (eminenza tenar)
11. Muscolo interosseo I, II
12. Adduttore del pollice
13. Lombricale, I
14. Polpastrelli delle dita, superficie palmare
15. Estensore comune delle dita
16. Estensore lungo del pollice
17. Osso uncinato del polso
18. Tendine dell'estensore comune delle dita
19. Tendine dell'estensore radiale breve del carpo
20. Tendine dell'estensore radiale lungo del carpo
21. Osso trapezoide del polso
22. Tendine dell'estensore dell'indice
23. Dita: primo, pollex (pollice); secondo index (indice); terzo, medius (medio); quarto, digitus anularis (anulare)

Qui di seguito vi riporto alcuni esercizi che potete fare tranquillamente anche a casa;

1- Estensione dei polsi: appoggiate gli avambracci su una superficie rigida, con il polso e la mano liberi di muoversi, posizionate il palmo della mano in pronazione (palmo verso il basso), inspirando estendete i polsi abbassando la mano verso il pavimento; arrivate alla massima estensione; successivamente, buttando fuori l'aria (espirando), contraete gli avambracci e riportate la mano in nella posizione iniziale.

2- Flessioni dei polsi: appoggiate gli avambracci su una superficie rigida, con il polso e la mano liberi di muoversi, posizionate il palmo della mano in supinazione (verso l'alto), inspirando flettete i polsi abbassando la mano verso il pavimento; arrivate alla massima flessione; successivamente, buttando fuori l'aria (espirando), contraete gli avambracci e riportate la mano in nella posizione iniziale.

3 – Rotazione dei polsi: appoggiate gli avambracci su una superficie rigida, con il polso e la mano liberi di muoversi, posizionate il palmo della mano in pronazione (palmo verso il basso), inspirando ruotate in senso orario; arrivate alla massima rotazione; successivamente, buttando fuori l'aria (espirando), ruotate in senso antiorario orario e riportate la mano in nella posizione iniziale.

Per le prime settimane, eseguite questi esercizi a mano libera, prima con il pugno aperto e poi con il pugno chiuso, fate 4 serie da 20 ripetizioni per tipo con 30 secondi di riposo tra una serie e l'altra; successivamente potete aggiungere dei piccoli carichi impugnando un manubrio o un bilanciere; fate 4 serie da 20 ripetizioni per tipo con 60 secondi di riposo tra una serie e l'altra.

Potete trovare le foto di questi esercizi e di tanti altri, spiegati nel dettaglio.

Nelle espressioni del linguaggio comune il polso è spesso associato a un'immagine di fermezza e forza di carattere, non priviamoci dunque del piacere di avere il "polso fermo", nella pratica del tiro a segno e nella vita.

Rivista della UITS: Il dirigente sportivo e le trasformazioni del nostro sport

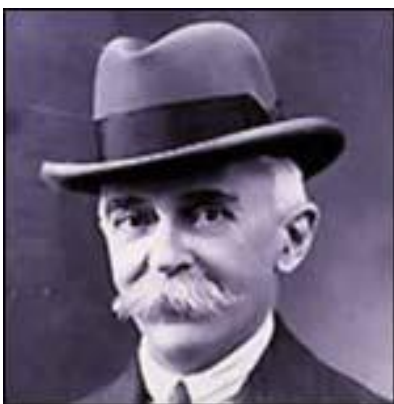
Riccardo SOLAZZO, Consigliere Federale dell'Unione Italiana Tiro a Segno (UIITS) in rappresentanza degli atleti.

Sul numero di dicembre di Armi e Tiro, rivista attenta osservatrice dello sviluppo del mondo delle armi per gli aspetti normativi, produttivi e sportivi, che analizza anche gli aspetti di evoluzione sociale in termini di sicurezza e di cambiamento delle regole del buon vivere comune in termini di salvaguardia personale, è stata pubblicata anche una lettera del già presidente della Sezione di Eboli (SA), che per come è redatta non si inserisce però in alcun contesto di quelli citati, tranne che nel dare pubblicità di una serie di ricorsi, denunce-querelle e azioni legali di cui non si può dare applicazione per la riservatezza delle argomentazioni citate.

Quale organo di stampa essa è principale espressione di democrazia, ben vengano allora tutte le notizie da chi vive il mondo delle armi o per un aspetto (normativo, dirigenziale, ...) o per un altro (utenti di servizio, sportivi, ...), entrambi appassionati destinatari delle informazioni di cui oggi non si può più fare a meno.

Ben venga, allora, per una riflessione che mi ha stimolato, una riflessione relativa al ruolo del dirigente sportivo nelle Sezioni del Tiro a Segno. Nel leggere la pagina non posso però non osservare l'insegna della Sezione con in epigrafe CONI e UITS, ma con quale ruolo a loro riservato? Allora, forse, qualche forza di diritto ce l'avranno sul giudicare il ruolo dei propri tesserati. Ad ogni modo il mondo è pieno di organismi di giustizia e non esistono colpevoli prima dei gradi di giudizio, ogni evento avrà il suo corso e chissà come andrà a finire, (ognuno difenderà ovviamente il proprio operato).

Tornando al ruolo del "dirigente sportivo" esso non può non cambiare con i cambiamenti subiti dalla società e dallo sport stesso. Occorre infatti ricordare, di sorta, che una delle trasformazioni importanti di cui lo sport è stato oggetto è stata ad ultimo il decreto Pescante, e per meglio interrogarci sulle specificità possibili del ruolo del dirigente, l'UIITS ha messo in campo un ciclo di conferenze, trattando perfino sulle esigenze umane o morali alle quali egli deve aderire.



Dalla cultura discende, ad esempio, che la parola "dirigente" non è presente, per esempio, nel linguaggio decoubertiniano: esistono "federazioni", esistono "educatori", ma l'espressione dirigente, amministratore, responsabile amministrativo è lungi dall'essere al centro dei libri o degli articoli di Pierre de Coubertin. È vero che vi domina l'argomento democratico del mandante e del delegato. Quest'ultimo sembra l'esecutore d'una volontà generale, nel nostro caso deputata all'Assemblea dei soci (gli atleti che rappresento). Il suo ruolo non si attuerà, quindi, che con un atteggiamento ben preciso: *prolungare una dinamica collettiva, condivisa, per dare vita ad un*

progetto comune di sport e di socialità.

Cosa che dirà eccellentemente l'Enciclopedia dello Sport nel 1924 utilizzando d'altronde l'espressione "dirigente": "Alla base gli atleti raggruppati in Società o Club (le Sezioni nel nostro caso) dove

essi eleggono i dirigenti. In successione i Comitati regionali. Infine il potere centrale rappresentato da un Comitato Direttivo o un Consiglio composto di Delegati dei Comitati dei Club, eletti dai Club stessi (dalle Sezioni nel nostro caso). Ma ciascuno sa che la democrazia non funziona da sola e la prima questione concerne l'essenza di questo progetto come le condizioni della sua vitalità. La domanda sul ruolo e il posto del dirigente, sulla sua specificità precisa, sulle sue esigenze morali e comportamentali, non emerge poi che a partire dal momento in cui la democrazia rivela le difficoltà stesse del suo funzionamento. Questa democrazia può presentare dei difetti. Perché e come evitarli? È compito primario di tutti rispettare leggi e regolamenti, redatti da ogni organismo sovraordinato, Parlamento, CONI e UITS, ed è compito degli addetti ai lavori analizzare gli eventi di questo nostro sport e fornire contributi di pensiero.

Una seconda questione s'impone quando lo sport rivela un cambiamento decisivo: *questo sport può non più essere la pratica specificamente educativa che ha preteso di essere. Esso può divenire un'impresa chiaramente finanziaria, oltre che un'impresa di divertimento.*

Una responsabilità particolare esistere in questo caso per il Egli deve limitare i suoi Ma, anche in questo caso, una riguardare la responsabilità organizzatore di fronte alla costituente la Sezione: *è anche stato del sociale e del gruppo?*

È chiaro che ci deve superiore a disciplinare questo rispetto di ordinamenti e le funzioni del CONI e della UITS. quest'orientamento mostra bene rischiano oggi di accrescere la *dove domina la pedagogia e redditività.* Che per qualche diventare due responsabilità differenti, due missioni, ma che per l'UITS restano un unico obiettivo: *il soddisfacimento delle leggi e della vita sociale delle Sezioni come discende dallo Statuto richiesto di adottare.*

Una terza questione s'impone infine quando certi cambiamenti fan vedere che essi possono colpire l'insieme delle pratiche sportive nelle loro diversità e nelle loro varietà. I dirigenti possono trasformarle se non "pervertirle". La maggiore presenza degli sportivi, in alcune sezioni, ne è un esempio, come è un esempio il non praticare affatto la dimensione sportiva. Questione decisiva perché presume che sia individuata una indicazione particolare della dirigenza nazionale rispetto a questi problemi.

In ultimo, il dirigente sezionale deve, inoltre, saper rispondere alle pratiche fuori norma. Questione decisiva anche perché obbliga ad "uscire" dal solo campo sportivo. Bisogna che queste sfide siano chiaramente affrontate, che il dirigente sportivo sia "aiutato" da altri dirigenti: *quelli che hanno in carico le decisioni collettive e la guida della UITS.*

Il dirigente sportivo non dovrà mai essere lasciato solo con le sue responsabilità ma meritare l'attenzione dei soci o dei vertici di Federazione.

*Una seconda questione s'impone
quando lo sport rivela un
cambiamento decisivo: questo
sport può non più essere la
pratica specificamente educativa
che ha preteso di essere. Esso può
divenire un'impresa chiaramente
finanziaria, oltre che un'impresa
di divertimento.*

continua allora ad
dirigente?

comportamenti?

domanda può
particolare d'un
"felicità del pubblico"
questo "compito" di uno

essere un organo
genere di attività, nel
regolamenti. Ecco allora
Resta il fatto che
come due pratiche
loro distanza: *quella
quella dove domina la
dirigente possono*

FISIOLOGIA APPLICATA AL TIRO A SEGNO

di Andrea Vicini

Muscoli interessati nella postura di tiro a segno

Per determinare quali muscoli vengono impegnati nel gesto tecnico del tiro a segno, dobbiamo scindere le diverse discipline sportive; cercherò di descrivere in linea generale quale parte della muscolatura verrà maggiormente impegnata nel tiro con la pistola e quella nel tiro con la carabina nella posizione in piedi (che è la posizione che maggiormente richiede un maggior sostegno da parte di tutta la muscolatura e della struttura corporea).

Come scritto già nei miei precedenti articoli, a differenza di tutti gli altri sport olimpici, nel tiro non è importante la forza massima dei muscoli interessati nel gesto tecnico, ma la loro capacità di mantenere una determinata posizione statica per diverso tempo, utilizzando il minimo dispendio energetico. Un corpo allenato richiederà un minor sforzo a livello muscolare, quindi si potrà dare maggior attenzione ad altri fattori del gesto tecnico. In linea di massima ci serve un adeguato allenamento di tutti i distretti del nostro corpo, per poter coprire le esigenze di staticità e di stabilità generale.

Nella condizione di tiro in piedi, sia di carabina che di pistola, il corpo si trova in uno stato di equilibrio instabile, dovuto alla presenza più o meno a sbalzo dell'arma; questo comporta una maggiore tensione dell'intero apparato di sostegno, ecco perché diviene di basilare importanza andare ad allenare anche i muscoli stabilizzatori del corpo e i muscoli stabilizzatori in quella determinata posizione di tiro. Inoltre dobbiamo sapere che, in qualsiasi movimento che richiede un lavoro muscolare, dobbiamo tenere presente che ci sarà una muscolatura che lavora in maniera attiva (agonista) e una muscolatura che darà sostegno al lavoro di quest'ultima (antagonista).

Un arma pesante da un lato offre dei vantaggi per la capacità di prestazione, ma richiede da parte del tiratore avere una maggiore forza da parte di tutti quei muscoli interessati nel gesto tecnico.

Nel *tiro in piedi con la carabina* si assume una posizione dove il busto viene inclinato indietro e il bacino viene contemporaneamente ruotato e spinto in avanti; questo serve per creare un irrigidimento del busto e della articolazione dell'anca; tutto questo viene realizzato dal lavoro dei muscoli, dall'apparato legamentoso della colonna vertebrale e dal bacino. L'inclinazione laterale del tronco viene stabilizzata soprattutto dalla muscolatura addominale, da quella sacrospinale, dal quadrato dei lombi e dal ileopsoas; il bacino viene fissato dagli abductori e dagli adduttori della coscia, ma anche dai flessori ed estensori dell'articolazione dell'anca; l'importantissimo mantenimento dell'equilibrio invece è compito soprattutto per la muscolatura dei polpacci e della tibia. I muscoli dell'anca (coxoemorali) sono molto importanti per mantenere la posizione del bacino e quella del tronco; nella posizione statica in piedi sono importanti perché impediscono l'inclinazione indietro del tronco o la sua sbilanciatura in avanti.

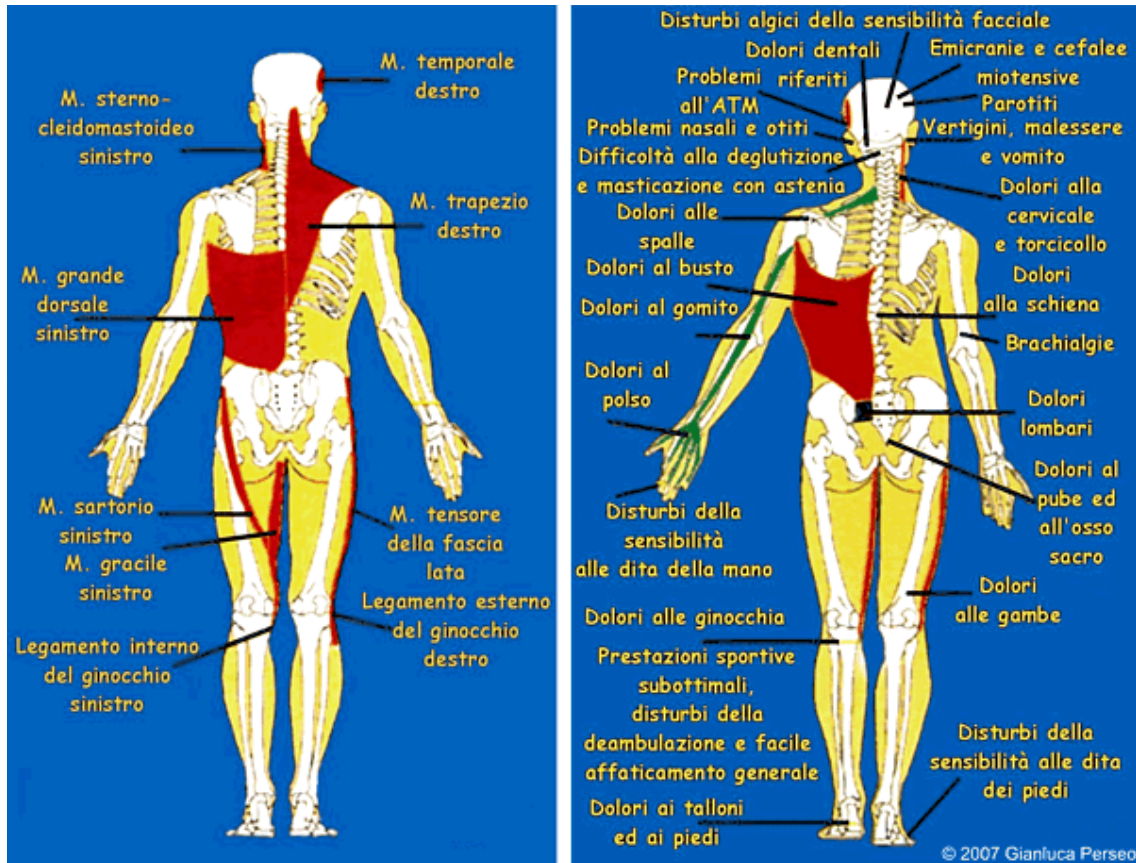
Per quanto riguarda la muscolatura della parte superiore del corpo e prendendo in considerazione la posizione classica di tiro in piedi (quella destra), l'arma viene appoggiata sul pugno della mano sinistra (alcuni tiratori l'appoggiano per loro comodità sul palmo della mano), con il conseguente appoggio del braccio sinistro sull'anca; con questa posizione la muscolatura della spalla sinistra è in gran parte alleggerita.

L'arma, grazie al piccolo angolo tra braccio e avambraccio, è stabilizzata senza grande impegno di forza, dai muscoli flessori del braccio (bicipite). Il braccio della mano che preme il grilletto, viene invece mantenuto in una posizione di abduzione, dall'articolazione del deltoide (spalla).

La capacità di resistenza alla forza della muscolatura della spalla è importante per un tranquillo processo di mira.

Nel *tiro con la pistola*, la parte fondamentale del gesto è data dal processo di estensione del braccio, dalla mira e dal rilascio del colpo; la spalla, il braccio e la mano devono mantenere l'arma ferma. Questo richiede una forza di base di tutta la muscolatura ed una resistenza soprattutto dei muscoli estensori del braccio (bicipite) ed elevatori della spalla (deltoidi). Ma anche i muscoli estensori ed elevatori del polso devono essere abbastanza allenati, in quanto l'articolazione della mano che tiene l'arma deve supportare questo peso e deve dare supporto al lavoro di tensione che stanno facendo gli altri muscoli, agonisti e antagonisti del gesto.





Mantenendo una posizione in piedi leggermente ruotata rispetto il bersaglio, è necessario rafforzare la muscolatura del tronco (sacrospinale, addominale) e gli stabilizzatori dell'anca (abduzioni, adduttori), tutto questo per aiutare la stabilità della posizione del busto.

Nella posizione di tiro con la pistola, il muscolo bicipite (brachiale) agisce sull'articolazione della spalla e del gomito, mentre il deltoide ha anche l'importante compito di stabilizzare l'articolazione stessa della spalla e di garantirne la tenuta. I presupposti fisici e la forza dei muscoli stabilizzatori, devono essere allenati per essere adeguati a sostenere il peso dell'arma, per evitare un affaticamento precoce del braccio; un buon allenamento di tali muscoli, è anche una premessa per mettere il tiratore nelle migliori condizioni di tiro. In tutte le specialità di tiro, i flessori delle dita, possono essere allenati e rafforzati per avere una buona impugnatura dell'arma e per avere un migliore controllo sulla pressione che eserciteremo col dito indice sul grilletto. Sebbene sia una buona cosa andare ad allenare quei distretti muscolari maggiormente impegnati nella stabilità e per la resistenza generale, ricordiamoci che al momento del gesto tecnico dobbiamo eliminare qualsiasi tensione muscolare; dovremo dosare le nostre forze ed evitare di richiedere alla nostra muscolatura uno sforzo superiore di quello effettivamente richiesto.

A completamento di queste informazioni, si possono applicare degli esercizi specifici per ogni distretto muscolare e si può stilare una scheda di allenamento dove si possono mettere in pratica dei movimenti semplici per allenare sia la muscolatura del tronco, che quella degli arti interessati. Non perdetevi il numero 5 di concentrica, troverete molti di questi esercizi, che potete fare anche comodamente a casa... sempre però con un minimo di impegno!

Per concludere, volevo precisare che, se per esempio prendiamo in esame la posizione di tiro in una finale di coppa del mondo, dove i tiratori sono tutti di massimo livello, possiamo notare come nessuno di loro abbia una posizione di tiro identica all'altro! Questo ci serve di spunto per dire che, va bene sapere i concetti base della posizione di tiro, va bene sapere quali distretti verranno maggiormente utilizzati nel gesto tecnico, ma dobbiamo sapere che ognuno di noi ha la propria stabilità e la propria condizione di equilibrio; quindi, assumendo una nostra determinata posizione andremo a sollecitare maggiormente alcune fibre muscolari rispetto ad altre, ecco che diviene importante quindi fare degli allenamenti di diverso tipo per ogni gruppo muscolare.

REGOLAMENTO TECNICO

di regolamento.online

Seminario di aggiornamento dei Giudici di Gara A e B

Si è svolto nei giorni di 11 e 12 gennaio u.s. un seminario di aggiornamento per giudici di gara A e B presso l'Hotel Patricia a Rimini.

Ringrazio l'U.I.T.S. a nome di tutti i partecipanti per la realizzazione di un'iniziativa aspettata da tempo e da tanti colleghi; proficua per i risultati ottenuti sotto tanti punti di vista; unica per il fatto che mai ultimamente un evento di così ampie dimensioni era mai riuscito ad essere programmato e realizzato; non per ultimo un ulteriore ringraziamento dal punto di vista economico, in quanto l'Unione ha sostenuto l'intero costo della manifestazione coprendo tutte le spese di vitto ed alloggio dei partecipanti, in un bellissimo albergo della riviera romagnola.

Il seminario è stato voluto per la presentazione del nuovo Regolamento Tecnico Nazionale, entrato in vigore dal 1 gennaio 2008, e tenuto dai relatori e giudici di gara: Roberto Sportelli, Gianfranco Rodolico, Ernesto Lombardo, il GSU Iandolo e Maurizio Calzolari. Un particolare ringraziamento per la grande professionalità di aver tratto dal regolamento internazionale i numerosi articoli che compongono i vari libri e li hanno portati a noi. Le traduzioni, la redazione dei testi ed il lavoro di armonizzazione hanno richiesto molto tempo. Però ora è fatta ed i relatori, preparati e sicuri, hanno esaudito le svariate domande che sono state loro poste dalla numerosa platea.

L'inizio del seminario, è stato dato con l'annuncio del superamento dell'esame a giudice internazionale di nostri colleghi negli ultimi mesi del 2007 a Stoccolma: Ernesto Lombardi e Maurizio Calzolari (giudici internazionali di pistola) e Nicola Tegoni (giudice internazionale di carabina). Ulteriori congratulazioni ancora per il loro impegno, visto che l'esame si è svolto tutto in inglese; essi costituiscono un vanto per l'Unione che annovererà così altri tre nomi nell'elenco dei suoi Giudici Internazionali.

Tecnicamente, la nuova versione del Regolamento è il frutto della traduzione integrale del regolamento International Shooting Sport Federation (ISSF) del quale conserva la medesima struttura e partizione, con la traduzione delle sole parti che trovano applicazione nell'ambito Sportivo Nazionale. Si è rispettato la numerazione e suddivisione degli articoli per ottenere una più completa corrispondenza del Regolamento Nazionale con il vigente Regolamento Internazionale, e consentire di conseguenza eventuali aggiornamenti introdotti periodicamente dall'ISSF.

Ne consegue che il nuovo Regolamento risulta così strutturato:

Parte 3 REGOLAMENTAZIONI GENERALI

IL REGOLAMENTO TECNICO PER TUTTE LE DISCIPLINE - TITOLO I PARTE SPECIALE

Parte 6 REGOLAMENTO TECNICO PER TUTTE LE DISCIPLINE - TITOLO II PARTE SPECIALE

Parte 7 REGOLAMENTO TECNICO CARABINA 300 m 50m 10 m.

Parte 8 REGOLAMENTO TECNICO PISTOLA LIBERA 50 m., PISTOLA AUTOMATICA 25 m, PISTOLA GROSSO CALIBRO 25 m., PISTOLA STANDARD 25 m., PISTOLA SPORTIVA 25 m., PISTOLA 10 m.

Parte 10 REGOLAMENTO TECNICO BERSAGLIO MOBILE 50 m., 10m.

Svariate sono le novità introdotte.

Il nuovo regolamento, che come abbiamo preannunciato, si basa sulla traduzione dell'internazionale, ci porta sicuramente a cambiare soprattutto mentalità nel come gestire e partecipare alle Gare Federali. Bisogna considerare una cosa molto importante che chi è abituato alle realtà delle attività regionali e delle Sezioni, avvertirà dei cambiamenti anche sostanziali, soprattutto nel modo di ragionare e dirigere le gare.

Per i concetti espressi, il nuovo Regolamento richiede maggiore professionalità da parte di chi lo deve amministrare.



Le gare dovranno essere gestite con personale sempre più qualificato. Da parte di tutti coloro che hanno un ruolo nella gestione e conduzione di una competizione di tiro, il nuovo regolamento è il punto di partenza per dar vita anche a sostanziali cambiamenti di mentalità da parte dei Dirigenti Sezionali, Atleti, UdG e Giudici. Il generoso volontariato da parte di tutti, sin da ora e con la dovuta gradualità, non è più sufficiente..

Per entrare nel particolare, la prima novità è che nelle Gare Federali la Giuria di Gara sarà presieduta dal Delegato Tecnico. Ne consegue che la stessa persona sarà quindi portavoce e relazionerà all'Unione dello svolgimento della gara come fino ad oggi fatto, ma al tempo stesso, nel presiedere la Giuria di Gara, avrà precisi compiti decisionali.

La Giuria sarà composta dal Presidente e da 2 a 6 membri. Tutti i componenti di Giuria - come per il passato - non devono partecipare alla competizione in veste di atleti. a regime, tutti i membri della Giuria devono appartenere alla categoria Giudici di Gara. Nelle varie realtà di gara, attualmente, non esistendo un sufficiente numero di Giudici di Gara, le Giurie di Gara dovranno essere completate anche con gli Ufficiali di Gara diplomati che ricopriranno i ruoli di: Direttore dell'Ufficio Controllo Armi ed Equipaggiamenti, Direttore dell'Ufficio Classifica, Direttori di Tiro dei vari stand di tiro.

Numerosi i nuovi modelli molto chiari e facili da compilare: Reclamo generico R, Reclamo sul Punteggio PR, Decisione della Giuria DG, Appello A, Registro di Gara RR, Rapporto incidente IR. Molto interessanti e risolutive le schede di gestione degli inceppamenti e computo del relativo punteggio: Pistola Automatica A, Pistola Sportiva B, Pistola Grosso Calibro C, Pistola Standard D,

- L'uso dei controbersagli da collocare a circa 1,00 m. dietro i bersagli a 25 e a 50 metri.
- L'illuminazione negli stand a 10 metri, con nuovi parametri: tutta l'area deve essere uniformemente illuminata con non meno di 300 lux, i bersagli devono essere uniformemente illuminati con non meno di 1500 lux.
- Nelle piazzole di tiro a 300, 50, 10 m. devono avere: una mensola o supporto rimovibili e regolabili alti da 0,70 a 0,80 m;
- Nello Stand a 10 metri, il bordo più vicino del supporto o della mensola deve essere posizionato 10 cm davanti alla linea di tiro.
- Se il tiratore ripone la sua carabina/pistola o la rimuove dal pancone di tiro senza aver richiesto l'ispezione dell'arma da parte dell'Ufficiale di Gara, egli può essere squalificato.
- Nuove procedure per il rilascio accidentale di due colpi (dalla pistola/carabina) con una sola emissione di gas od aria a 10 m.
- Può essere utilizzata più di una carabina o parte di carabina (nella libera e sportiva, non permesso nel fucile standard e 10 metri).
- Utilizzo delle macchine per il controllo della flessibilità e dello spessore degli indumenti da tiro di carabina.
- I tre eventuali controlli sugli indumenti da tiro di carabina se al primo controllo non risultassero idonei (vedi le modalità).
- Il divieto di trattare con fonti di calore ed altri mezzi i capi gli indumenti da tiro.
- Nuove normative per l'utilizzo del cavalletto per appoggiare la carabina tra un colpo e l'altro.
- Prima e durante il tempo di preparazione, i tiratori possono maneggiare la loro carabina/pistola, effettuare il tiro a secco, imbracciarla ed eseguire esercizi di mira sulla linea di tiro purché nell'area antistante la linea di fuoco non sia presente del personale operante.
- Rilascio di gas propellente durante il periodo di preparazione, (carabina e pistola) ..
- Rilascio di gas propellente durante il periodo di preparazione (per bersaglio mobile) ..
- Nuove regole per il posizionamento del nastro indicatore la corretta posizione del calciolo della carabina nel BM (di nuovo colore: giallo bordato di nero, lungo 250 mm e largo 30mm) collocandolo in posizione orizzontale al di sotto della punta del gomito del braccio destro posto in posizione verticale ed aderente al corpo, formando un angolo completamente chiuso....

Il seminario si è concluso con un breve ed efficace intervento del Giudice Sportivo Unico Vittorio Iandolo, il quale ha illustrato i punti contenuti nel codice deontologico che ogni Giudice di Gara deve detenere per poter svolgere con serietà il suo importante ruolo. Durante l'esposizione, tutti i presenti hanno preso atto dell'importanza basilare di ciascuno dei dodici punti loro elencati.

Altra bella novità è stata la consegna a ciascun giudice presente dei due manuali contenenti le linee guida per la gestione delle competizioni delle specialità di carabina e pistola

Circolare UITS datata 8/02/2008

Oggetto: Regolamento Tecnico Nazionale - Deroghe

Il Consiglio Direttivo nella seduta del 7 Dicembre 2007 ha deliberato le seguenti deroghe al Regolamento Tecnico Nazionale 2008 in vigore:

- *strumenti di misurazione digitale della rigidità per gli indumenti di carabina;*
- *lux;*
- *banconi di tiro.*

Si invitano le Sezioni e i Comitati Regionali in indirizzo di darne comunicazione anche ai propri Delegati Tecnici e Tesserati.

Cordiali saluti

Settore Sportivo

Circolare UITS che integra quella del 8/02/2008 in merito alle deroghe sul R.T.:

Con riferimento alle deroghe pubblicate in data 8 febbraio 2008 si ritiene opportuno precisare quanto segue:

- *la deroga riguarda solo l'uso degli strumenti necessari per la misurazione digitale della flessibilità degli indumenti per il tiro di carabina applicabile in tutte le gare, ad esclusione dei Campionati Italiani, Trofeo delle Regioni e Team Cup, il controllo del rispetto, da parte dei tiratori, delle regole riguardanti spessori e rigidità continua a trovare applicazione.*

- *la deroga riguardante l'illuminazione artificiale degli impianti a 10 metri (regola 6.3.15.4) ha per oggetto tutte quelle Sezioni che si trovano nelle condizioni di non poter provvedere con immediatezza all'adeguamento degli impianti o che non siano interessate a partecipare all'attività federale. La deroga per quelle Sezioni che svolgeranno attività Federale Regionale avrà scadenza il 31 Dicembre 2008. Le Sezioni nelle quali avranno svolgimento i Campionati Italiani, Trofeo delle Regioni e Team Cup, dovranno essere in regola con quanto indicato nella regola di cui sopra.*

- *la deroga riguardante i "banconi di tiro" va intesa come l'adeguamento delle piazzole di tiro a 10 metri con quanto indicato nelle regole 6.3.15.1 - 6.3.15.2 e, per quanto riguarda l'altezza della mensola/supporto, nella figura di cui alla regola 6.3.15.4.3. Anche per questa deroga valgono le considerazioni precedentemente indicate : impossibilità di immediato intervento, non interessamento alla partecipazione dell'attività federale.*

La deroga, per quelle Sezioni che svolgeranno attività Federale Regionale avrà scadenza il 31 Dicembre 2008. Le Sezioni nelle quali avranno svolgimento i Campionati Italiani, Trofeo delle Regioni e Team Cup dovranno essere in regola con quanto indicato nelle regole di cui sopra.

Cordiali saluti

Settore Sportivo

NEUROFISIOLOGIA APPLICATA AL TIRO A SEGNO

di Andrea Vicini

DOMANDA: *Quali sono i circuiti funzionali dell'organismo che sono interessati durante l'azione di tiro? Ho sentito dire che a seconda della posizione di tiro si usano un numero molto diverso di muscoli, vorrei capirlo in particolare, esistono dei testi specifici che spiegano queste cose?*

RISPOSTA: Per determinare quali muscoli vengono impegnati nel gesto tecnico del tiro a segno, dobbiamo scindere le diverse discipline sportive; cercherò di descrivere in linea generale quale parte della muscolatura verrà maggiormente impegnata nel tiro con la pistola e quella nel tiro con la carabina nella posizione in piedi (che è la posizione che maggiormente richiede un maggior sostegno da parte di tutta la muscolatura e della struttura corporea).

Come scritto già nei miei precedenti articoli, a differenza di tutti gli altri sport olimpici, nel tiro non è importante la forza massima dei muscoli interessati nel gesto tecnico, ma la loro capacità di mantenere una determinata posizione statica per diverso tempo, utilizzando il minimo dispendio energetico. Un corpo allenato richiederà un minor sforzo a livello muscolare, quindi si potrà dare maggior attenzione ad altri fattori del gesto tecnico. In linea di massima ci serve un adeguato allenamento di tutti i distretti del nostro corpo, per poter coprire le esigenze di staticità e di stabilità generale.

Nella condizione di tiro in piedi, sia di carabina che di pistola, il corpo si trova in uno stato di equilibrio instabile, dovuto alla presenza più o meno a sbalzo dell'arma; questo comporta un maggiore tensione dell'intero apparato di sostegno, ecco perché diviene di basilare importanza andare ad allenare anche i muscoli stabilizzatori del corpo e i muscoli stabilizzatori in quella determinata posizione di tiro. Inoltre dobbiamo sapere che, in qualsiasi movimento che richiede un lavoro muscolare, dobbiamo tenere presente che ci sarà una muscolatura che lavora in maniera attiva (agonista) e una muscolatura che darà sostegno al lavoro di quest'ultima (antagonista).

Un arma pesante da un lato offre dei vantaggi per la capacità di prestazione, ma richiede da parte del tiratore avere una maggiore forza da parte di tutti quei muscoli interessati nel gesto tecnico.

Nel tiro in piedi con la carabina si assume una posizione dove il busto viene inclinato indietro e il bacino viene contemporaneamente ruotato e spinto in avanti; questo serve per creare un irrigidimento del busto e della articolazione dell'anca; tutto questo viene realizzato dal lavoro dei muscoli, dall'apparato legamentoso della colonna vertebrale e dal bacino. L'inclinazione laterale del tronco viene stabilizzata soprattutto dalla muscolatura addominale, da quella sacrospinale, dal quadrato dei lombi e dal ileopsoas; il bacino viene fissato dagli abduttori e dagli adduttori della coscia, ma anche dai flessori ed estensori dell'articolazione dell'anca; l'importantissimo mantenimento dell'equilibrio invece è compito soprattutto per la muscolatura dei polpacci e della tibia. I muscoli dell'anca (coxoemorali) sono molto importanti per mantenere la posizione del bacino e quella del tronco; nella posizione statica in piedi sono importanti perché impediscono l'inclinazione indietro del tronco o la sua sbilanciatura in avanti.

Per quanto riguarda la muscolatura della parte superiore del corpo e prendendo in considerazione la posizione classica di tiro in piedi (quella destra), l'arma viene appoggiata sul pugno della mano sinistra (alcuni tiratori l'appoggiano per loro comodità sul palmo della mano), con il conseguente appoggio del braccio sinistro sull'anca; con questa posizione la muscolatura della spalla sinistra è in gran parte alleggerita.

L'arma, grazie al piccolo angolo tra braccio e avambraccio, è stabilizzata senza grande impegno di forza, dai muscoli flessori del braccio (bicipite). Il braccio della mano che preme il grilletto, viene invece mantenuto in una posizione di abduzione, dall'articolazione del deltoide (spalla).

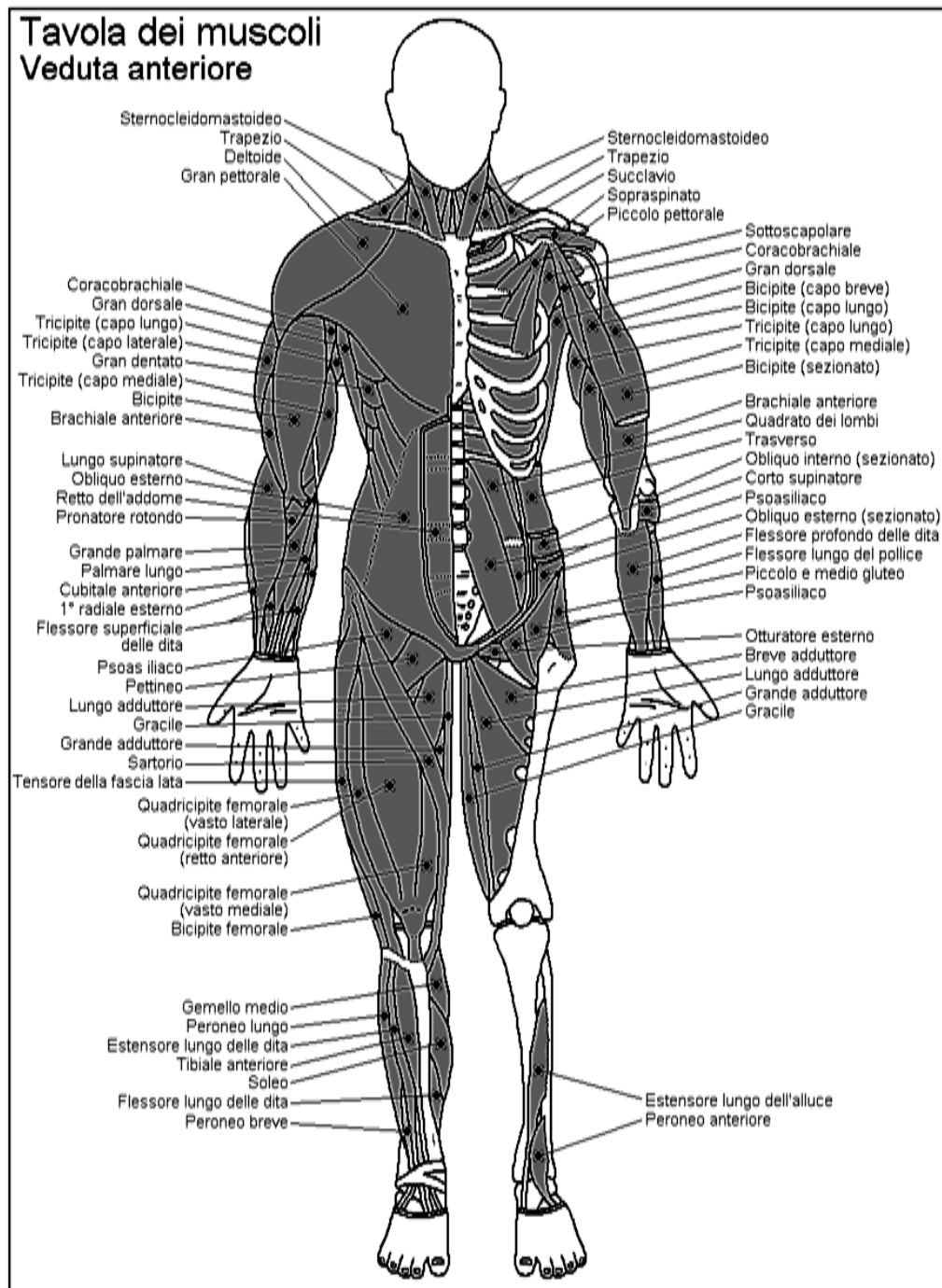
La capacità di resistenza alla forza della muscolatura della spalla è importante per un tranquillo processo di mira.

Nel tiro con la pistola, la parte fondamentale del gesto è data dal processo di estensione del braccio, dalla mira e dal rilascio del colpo; la spalla, il braccio e la mano devono mantenere l'arma ferma. Questo richiede una forza di base di



tutta la muscolatura ed una resistenza soprattutto dei muscoli estensori del braccio (bicipite) ed elevatori della spalla (deltoidi). Ma anche i muscoli estensori ed elevatori del polso devono essere abbastanza allenati, in quanto l'articolazione della mano che tiene l'arma deve supportare questo peso e deve dare supporto al lavoro di tensione che stanno facendo gli altri muscoli, agonisti e antagonisti del gesto. Mantenendo una posizione in piedi leggermente ruotata rispetto il bersaglio, è necessario rafforzare la muscolatura del tronco (sacrospinale, addominale) e gli stabilizzatori dell'anca (abductori, adduttori), tutto questo per aiutare la stabilità della posizione del busto.

Nella posizione di tiro con la pistola, il



muscolo bicipite (brachiale) agisce sull'articolazione della spalla e del gomito, mentre il deltoide ha anche l'importante compito di stabilizzare l'articolazione stessa della spalla e di garantirne la tenuta. I presupposti fisici e la forza dei muscoli stabilizzatori, devono essere allenati per essere adeguati a sostenere il peso dell'arma, per evitare un affaticamento precoce del braccio; un buon allenamento di tali muscoli, è anche una premessa per mettere il tiratore nelle migliori condizioni di tiro. In tutte le specialità di tiro, i flessori delle dita, possono essere allenati e rafforzati per avere una buona impugnatura dell'arma e per avere un migliore controllo sulla pressione che eserciteremo col dito indice sul grilletto. Sebbene sia una buona cosa andare ad allenare quei distretti muscolari maggiormente impegnati nella stabilità e per la resistenza generale, ricordiamoci che al momento del gesto tecnico dobbiamo eliminare qualsiasi tensione muscolare; dovremo dosare le nostre forze ed evitare di richiedere alla nostra muscolatura uno sforzo superiore di quello effettivamente richiesto.

A completamento di queste informazioni, si possono applicare degli esercizi specifici per ogni distretto muscolare e si può stilare una scheda di allenamento dove si possono mettere in pratica dei movimenti semplici per allenare sia la muscolatura del tronco, che quella degli arti interessati. Nell'articolo presente su questo numero, troverete molti di questi esercizi, che potete fare anche comodamente a casa... sempre però con un minimo di impegno!

Per concludere, volevo precisare che, se per esempio prendiamo in esame la posizione di tiro in una finale di coppa del mondo, dove i tiratori sono tutti di massimo livello, possiamo notare come nessuno di loro abbia una posizione di tiro identica all'altro! Questo ci serve di spunto per dire che, va bene sapere i concetti base della posizione di tiro, va bene sapere quali distretti verranno maggiormente utilizzati nel gesto tecnico, ma dobbiamo sapere che ognuno di noi ha la propria stabilità e la propria condizione di equilibrio; quindi, assumendo una nostra determinata posizione andremo a sollecitare maggiormente alcune fibre muscolari rispetto ad altre, ecco che diviene importante quindi fare degli allenamenti di diverso tipo per ogni gruppo muscolare.

CONCENTRICA alla conferenza stampa della Team Cup 2008 di Parma

dal nostro inviato "Gunny"

La conferenza, senza possibilità di dibattito ha presentato l'evento sportivo, ma soprattutto ha dato spazio alla peculiarità dello sponsor "il consorzio del parmigiano-reggiano", l'abbinamento sulla carta è molto valido. inoltre oltre a veder confermato il patrocinio del Comune di Parma anche la Provincia di Parma in questa occasione offre il suo patrocinio (l'aveva fatto anche per gli europei d'avancarica nel 2007).

Il 'palco' vedeva nell'ordine Marco Masetti (pres. Comitato Reg.Uits), Paolo Bandini (vice-presidente Consorzio), Vittorio Adorni (assessore allo Sport Comune di Parma), Antonio Conte (assessore allo Sport Provincia di Parma), Ernst Obrist (presidente Uits), Arnaldo Bicocchi (pres.Tsn Parma), a turno hanno detto la loro.

A differenza dell'anno scorso la platea era gremita, (50 persone circa di cui metà dell'entourage/stati generali UITS).

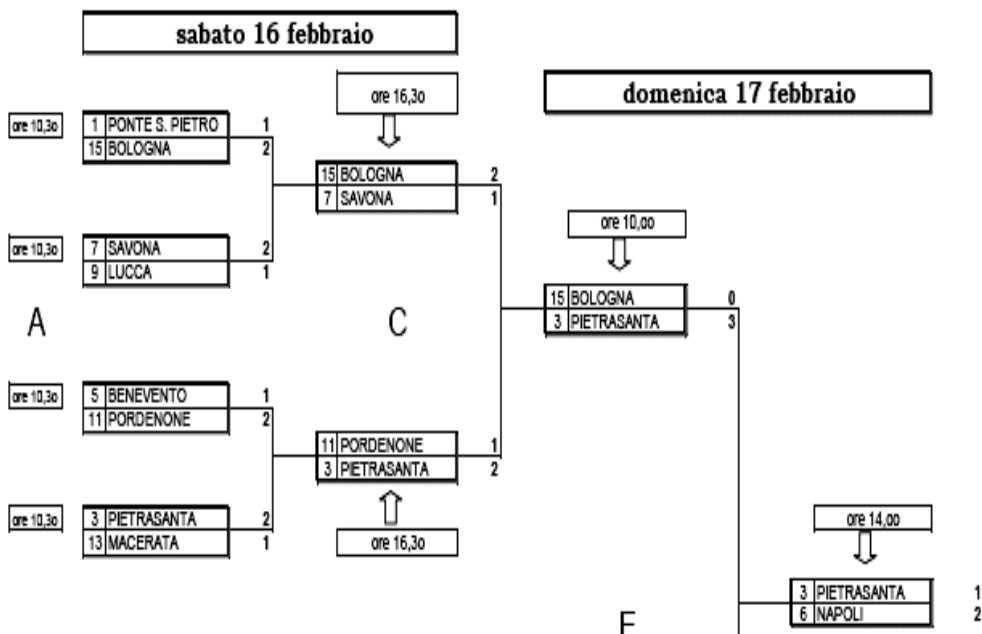
Presenti stampa e tv locali (quasi tutte le testate più importanti) oltre ad Armi e Tiro nella persona del suo direttore Massimo Vallini, il quale si è trattenuto a lungo con Obrist.

Buona la riuscita nel complesso, buona l'impressione che ne ha avuto lo sponsor (che non può permettersi di bruciarsi), speriamo in una più ampia affluenza di pubblico rispetto l'anno scorso.

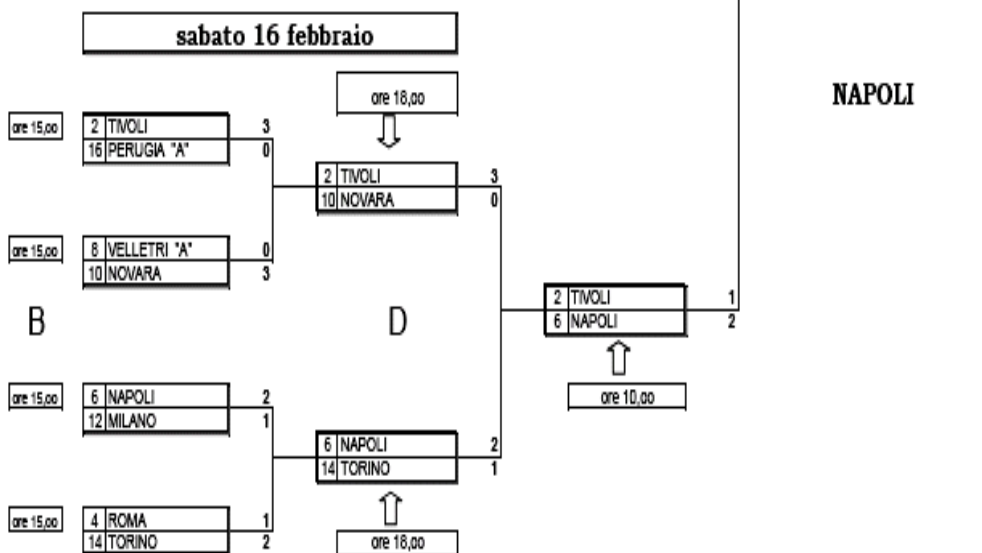
Presenti le ragazze della squadra di Candela, per tutte ha parlato Elsa Caputo fornendo le sue impressioni, positive, sull'evento e sulle sue peculiarità.

UNIONE ITALIANA TIRO A SEGNO
 TEAM CUP - FINALE
 PARMA 16 - 17 febbraio 2008

PISTOLE - gruppo A

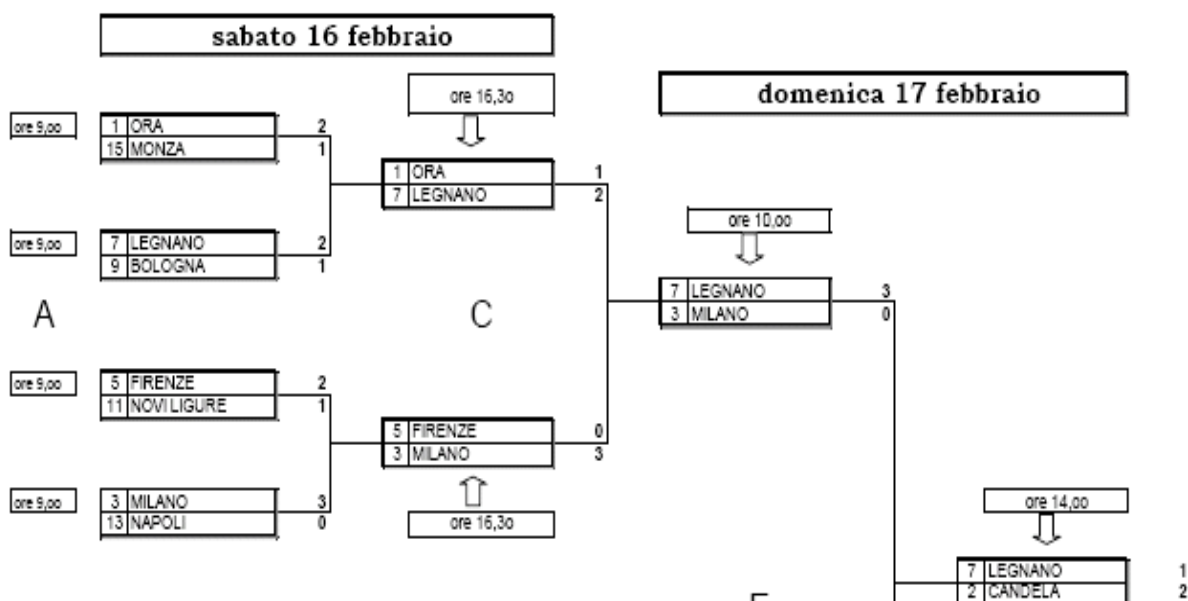


PISTOLE - gruppo B

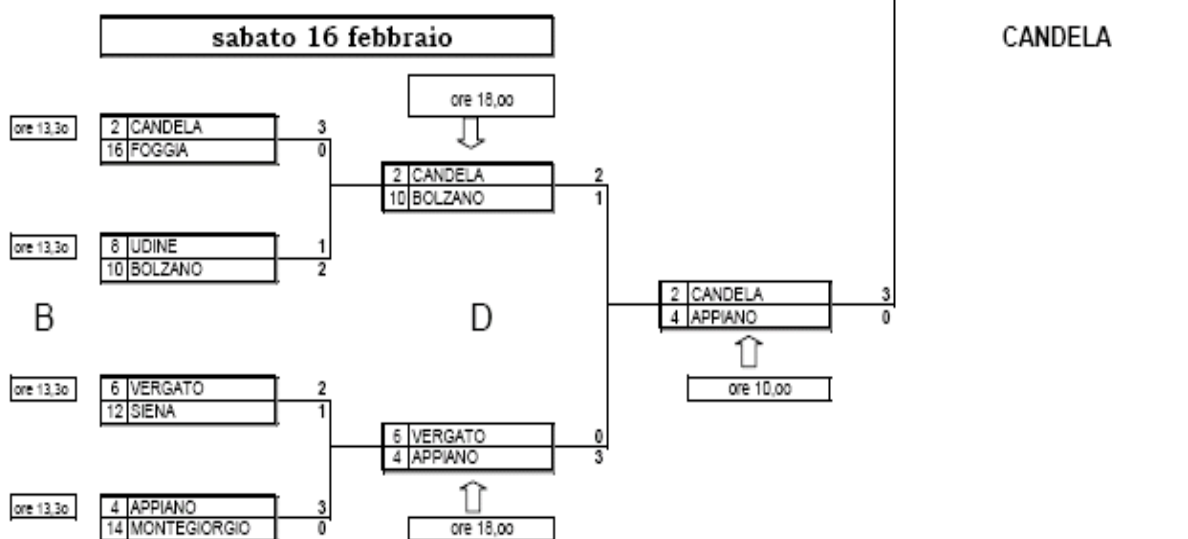


UNIONE ITALIANA TIRO A SEGNO
 TEAM CUP - FINALE
 PARMA 16 - 17 febbraio 2008

CARABINE - gruppo A



CARABINE - gruppo B



1° TORNEO DI CONCENTRICA

Riservato alle specialità Carabina e Pistola a mt.10

Verso metà di Febbraio ha avuto inizio il primo Torneo “virtuale” dedicato alle specialità di Carabina e Pistola a mt. 10.

SCOPO DEL TORNEO

Questo torneo è nato senza scopo di lucro, dove la partecipazione è gratuita e con l'unico intento di fornire uno stimolo in più per il dialogo, l'aggregazione e ad competizione sana e stimolante. Concentrica offre lo spazio sul proprio sito per l'iscrizione e la pubblicazione delle pagine e dei risultati, e resta naturalmente inteso che la possibilità di partecipare a questo torneo è estesa a tutti i tiratori che ne hanno i requisiti.

Si sfideranno atleti di tutte le parti d'Italia e di tutte le categorie, equiparati da un attento studio di BONUS per utilizzare in questo modo una classifica unica.

Nel nostro Forum (<http://www.concentrica-online.it/smf/index.php#15>) è stato pubblicato regolamento, iscrizione e classifica che pubblichiamo aggiornata al 5 aprile..

La compatizione è sempre aperta , con l'unica condizione di avere un minimo di 4 punteggi.

Approfitto per ringraziare Leonardo Mele per la collaborazione, senza la quale sicuramente il torneo non avrebbe avuto luogo.

I punteggi pubblicati nella classifica sono comprensivi di bonus

CLASSIFICA CARABINA A MT.10									
CLASS	COGNOME NOME	CAT.	SEZIONE	GRUPPO	1^	2^	3^	4^	TOTALE
1	KHOBB MASSIMO	U	PERUGIA	A	391	394	396	396	1577
2	RICCI ALFONSO	U	CENTRO SP. CC	SUPER A	395	398	398	0	1191
3	MANDRINO ALESSANDRO	R	BIELLA	UNICO	398	390	395	0	1183
4	PORNARO LUCA	U	BRENO	B	390	380	393	0	1163
5	SPIZZO LUIGI	U	UDINE	B	387	384	391	0	1162
6	VICINI ANDREA	U	FIDENZA	B	382	379	384	0	1145
7	DE SANTI ALESSANDRO	MU	PIETRASANTA	UNICO	361	367	383	0	1111
8	DE VITO STEFANO	U	SIENA	A	386	387	0	0	773
9	PATERNO ACHILLE	U	TORINO	A	386	383	0	0	769
10	MENEGHIN DAVIDE	JU	V. VENETO	A	390	376	0	0	766
11	SPACCINI MASSIMO	U	PERUGIA	A	382	0	0	0	382
12	LORUSSO NICOLA	MU	BRINDISI	UNICO	378	0	0	0	378
13	FIANDRINI RICCARDO	R	PERUGIA	UNICO	0	0	0	0	0
14	MERCURI MARTA	D	ROMA	A	0	0	0	0	0



CLASSIFICA PISTOLA A MT.10									
CLASS.	COGNOME NOME	CAT.	SEZIONE	GRUPPO	1^	2^	3^	4^	TOTALE
1	CAROTENUTO MARCO	U	LEONESSA	A	388	373	376	386	1523
2	DI SILVESTRO MARIO	U	PESCARA	A	377	380	385	0	1142
3	MARTIRADONNA ALESSANDRO	U	PONTEDERA	B	381	369	378	0	1128
4	DE MONTE CLAUDIO	U	UDINE	C	374	376	375	0	1125
5	ANDREUCCI ALESSANDRO	U	AREZZO	B	365	367	367	0	1099
6	VINCENZI GIANLUIGI	MU	VERONA	UNICO	364	358	371	0	1093
7	SCOLOZZI SERGIO	U	LIVORNO	C	340	362	368	0	1070
8	POTENZA MICHELE	U	TORINO	A	380	388	0	0	768
9	BOTTARO MATTEO	U	PADOVA	A	380	387	0	0	767
10	SINISCALCHI ROBERTO	U	CAVA DEI T.	A	380	387	0	0	767
11	BERTI GIULIA	D	PADOVA	B	381	382	0	0	763
12	ROVELLA LUIGI	U	COSENZA	B	383	380	0	0	763
13	ZANZOTTERA LUCA	U	GALLIATE	B	381	379	0	0	760
14	DE FRANCESCO PAOLO	U	NOVARA	B	380	376	0	0	756
15	SILVESTRI GIUSEPPE	U	LA SPEZIA	B	386	369	0	0	755
16	MARTINOLLI BRUNO	U	BELLUNO	SUPER A	377	375	0	0	752
17	MORETTI MARIO	U	MANTOVA	SUPER A	379	373	0	0	752
18	GARBO ROBERTO	U	BOLOGNA	A	377	371	0	0	748
19	BRILLI GABRIELE	U	LA SPEZIA	C	373	374	0	0	747
20	ELISEI ANTONIO	U	CARRARA	B	370	375	0	0	745
21	POSSAMAI LUCA	U	BOLOGNA	B	370	375	0	0	745
22	TRIPODI LUIGI	U	REGGIO C.	A	376	369	0	0	745
23	DELL'ATTI COSIMO	U	BRINDISI	C	371	369	0	0	740
24	GIAMPAPA EZIO	U	TORINO	C	366	374	0	0	740
25	TARCHI GIANCARLO	U	PONTEDERA	C	364	376	0	0	740
26	GESSI GRAZIANO	U	PIACENZA	C	367	369	0	0	736
27	PIFFERI UMBERTO	U	SIENA	B	368	366	0	0	734
28	MARTIRADONNA ANDREA	JU	PONTEDERA	A	371	360	0	0	731
29	VERONESE CARLO	U	MILANO	C	359	364	0	0	723
30	ULIANO SIMONA	D	CARRARA	B	351	370	0	0	721
31	ZAGO GIORGIO	MU	TREVISO	UNICO	340	357	0	0	697
32	BRILLI ANDREA	U	LA SPEZIA	C	331	346	0	0	677
33	BOTROT MAURO	U	BELLUNO	A	388	0	0	0	388
34	BARONE GIUSEPPE DAMIANO	U	NAPOLI	A	383	0	0	0	383
35	ZAMAGNI MARINO	MU	RIMINI	UNICO	376	0	0	0	376
36	CASTROVILLARI PAOLO	U	COSENZA	B	371	0	0	0	371
37	DE CARLO VINCENZO	U	FOGGIA	B	363	0	0	0	363
38	PARRINI ENZO	U	PERUGIA	C	355	0	0	0	355
39	IANNI ANDREA	U	LEONESSA	C	0	0	0	0	0
40	IANNI MAURIZIO	U	LEONESSA	B	0	0	0	0	0

RASSEGNA STAMPA

Corriere di Livorno
 Lunedì 17 dicembre 2007

l'intervista **5**

PERSONAGGI Antonella Chirici in dieci anni ha vinto numerose medaglie ai campionati della categoria vigili urbani

"Sparo meglio di un uomo"

Con la collega Carlotta Avelardi istruisce al tiro a segno l'intero corpo della Polizia municipale

"Seguiamo i colleghi durante le tre prove annuali per il rinnovo della licenza"

di Chiara Giannini

LIVORNO - Dieci centri su dieci: chi riuscirebbe a farli con una pistola in mano? Proprio come faceva Robin Hood con arco e freccia, o gli agenti di polizia nei film americani con carabine e pistole, i tiratori del poligono sono in grado di centrare qualsiasi bersaglio, che sia esso mobile o fesso. Nell'immaginario collettivo gli istruttori di tiro a segno sono uomini, veri e propri "hunter" dallo sguardo magnetico e con la precisione di chi fa centro ad ogni sparo. Muniti oltretutto di armi di precisione e degli appositi occhiali, oltre che delle cuffie che attutiscono il fortissimo rumore che si sente ogni volta che si preme il grilletto. E chi penserebbe mai che i due istruttori della polizia municipale, quelli che insegnano agli agenti non solo a sparare, ma a garantire che la loro arma sia sempre in sicurezza, siano donne? Ebbene sì. Antonella Chirici, 47 anni e Carlotta Avelardi, sua coetanea, da due anni si occupano proprio dell'attività istituzionale, organizzando le tre prove annue che ogni vigile urbano deve sostenere per ottenere la certificazione necessaria per il maneggio delle armi.



■ L'istruttrice Antonella Chirici e la collega Carlotta Avelardi

"Sono in forza al corpo di polizia municipale dal 1992 - spiega Chirici - e ho iniziato a sparare a livello agonistico dal 1993 in quella che è una disciplina olimpica. Da specificare che prima di diventare istruttrice nel corpo della polizia municipale e insegnare agli agenti già sparavo al poligono nel settore agonistico. Nel '94 vinsi il primo campionato italiano per forze di polizia municipale. Due sono le discipline in cui sono esperta: pistola ad aria compressa e pistola sportiva donna (che è un calibro 22). Poi

proseguì ininterrottamente per dieci anni, periodo nel quale sono riuscita a conquistare in questa disciplina dieci medaglie d'oro, sette d'argento e sei di bronzo. L'ultima volta che sono salita sul podio è stata lo scorso anno, dopodiché ho abbandonato l'attività agonistica per dedicarmi ad istruire i vigili urbani". Chirici, insieme alla collega Carlotta Avelardi, si occupa di addestrare i circa 200 agenti di polizia municipale in forza al Comune di Livorno. "In pratica - prosegue - per legge gli agenti devono svolgere tre prove l'anno di maneggio delle armi. Noi insegniamo loro come tenere in mano la pistola e come sparare". Ma come ebbe l'idea di dedicarsi a questa passione?

"Semplicemente - continua l'istruttrice - frequentavo il poligono da 15 anni e mi venne la voglia di chiedere l'abilitazione di istruttore a livello locale, che è una certificazione amministrativa. La ottenni e quindi proseguì su questa strada. Nel mese di ottobre di quest'anno, inoltre, ho pensato di frequentare un corso di quattro giorni organizzato dall'Unione italiana tiro a segno a Candela, in provincia di Foggia. Questo è l'ente preposto a formare gli istruttori per gli enti locali. L'ho superato brillantemente, ottenendo anche l'attestato di istruttore di primo livello". Ma come è fare l'istruttrice quando si è donna in un mondo costellato da uomini? "È vero - tiene a dire Chirici -, questa disciplina è prettamente

maschile e quando sei donna hai molte più difficoltà a farti accettare. Sicuramente parti svantaggiata rispetto ai colleghi uomini. Poi però ciò che ti fa affermare e conta è la bravura e allora se riesci ad essere brava riesci anche ad aprire un dialogo con gli altri. A livello nazionale ci sono davvero pochissimi istruttori donna". Chirici il prossimo anno frequenterà oltretutto un master organizzato sempre dall'Unione italiana tiro a segno. "In ogni caso - continua ancora - il corpo della polizia municipale, a differenza di un tempo,

oggi è formato all'incirca dal 50% di uomini e 50% di donne. E devo dire che sono tutte abbastanza brave a sparare". Ma è mai capitato che lei abbia sparato in servizio o che lo abbiano fatto i suoi colleghi? "Sinceramente no. Fortunatamente - chiarisce - Livorno è ancora una città dove si vive bene e non è necessario tirar fuori la pistola. Di solito questo avviene davanti a casi limite, dove esiste un pericolo per te o per altre persone. Non siamo a questi livelli. E poi durante i corsi e le tre prove annuali insegniamo agli agenti tutte le norme relative alla sicurezza. In primis la manipolazione dell'arma. Facciamo molta attenzione alle norme e ci assicuriamo che le pistole siano usate in modo sicuro sia per l'incolumità dell'agente che per quella dei cittadini. In pratica vogliamo che un qualsiasi tipo di incidente possa essere evitato. Durante ognuna delle prove, poi, vengono esplosi 30 colpi da ogni agente, per un totale di 90 colpi l'anno. Le prove che organizziamo e che i colleghi devono sostenere variano di volta in volta. Comunque una buona percentuale di loro riesce a destreggiarsi bene con le armi, anche se ovviamente nella media c'è sempre qualcuno sul quale si deve lavorare un po' di più". Per quanto riguarda invece l'attività agonistica Chirici spiega che "per il momento è finita. Non so se in futuro parteciperò ad altre gare. Mi piacerebbe, ma ho un marito e un figlio da seguire e oltre a svolgere quotidianamente il mio lavoro di agente di polizia municipale devo anche occuparmi dell'attività istituzionale di istruttrice".



■ Antonella Chirici in tenuta da vigile urbano



■ Tiratori al poligono di Livorno



EX - ORDINANZA

di Francesco Fabbri

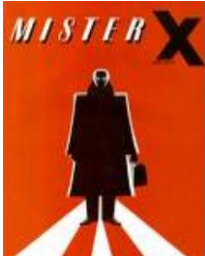
M1 Day 2008 – Faenza 06 Aprile 2008

Il parmigiano Severino Archieri “raddoppia”



Il poligono di Faenza si rivela terreno di conquista per il parmigiano Severino Archieri il quale, dopo aver vinto a novembre 2007 il “Trofeo d’Inverno” si è ripetuto aggiudicandosi il Trofeo “M1 Day- Royal Arms”, disputato a Faenza il 5 e 6 aprile. Particolarmente congeniale ad Archieri si è rivelata la formula della gara, riservata alle carabine in calibro 30M1 e sviluppata su due prove, in appoggio ed in posizione eretta con classifica combinata delle due prove. Alle spalle di Archieri che si è aggiudicato la combinata con p.ti 172/200 troviamo due tiratori di casa, Stelio Cappelli con p.ti 170/200 e Gian Franco Casadio con p.ti 167/200. Ad Archieri anche la gara in appoggio con p.ti 84/100, mentre la prova in piedi è andata a Cappelli con p.ti 93/100.

LA RUBRICA di Lodovico Sparta



Ho conosciuto Lodovico Sparta molti anni fa.

Prima di conoscerlo non ne avevo mai sentito parlare, non che fosse sconosciuto nell'ambiente, ma semplicemente perché non se ne parlava. Era una sorta di ostracismo riservato a personaggi come lui; antipatico e scostante sono aggettivi che descrivevano perfettamente il suo carattere, ma soprattutto aveva un difetto peggio di tutti: diceva quello che pensava. Ma non è sicuramente questo il vero motivo per cui non se ne parlava, il mondo è pieno di antipatici di successo.

Penso che il vero motivo sia la sua ironia, che scolpiva come un bisturi perfetto certe verità e vizi di noi tutti. Le sue opinioni su argomenti tecnici e sportivi erano taglienti ed impietose, non lasciava spazio a compromessi ed inutili buonismi, e diventava implacabile di fronte alle autorità. Ma aveva un grande pregio per chi lo sapeva ascoltare, sollevava dubbi ed incertezze. Non che se ne sentisse il bisogno di avere ulteriori dubbi, ma queste riflessioni servivano ad aprire nuovi orizzonti e trovare strade fino ad allora sconosciute. Una volta gli chiesi un consiglio su cosa potevo fare per migliorare, mi guardò per un attimo e gli si accese lo sguardo sul punto di dire qualcosa, poi sembrò cambiare idea e con un sorriso a fior di labbra mi disse, "continuare a pensarci è già un'ottima cosa ed è tutto quello che ti serve."

Lo ringraziai senza sapere di cosa e me ne andai deluso per avermi liquidato in così poco tempo.

Ad oggi ripenso spesso a quello che mi aveva detto e so che aveva ragione, ma mi rimane sempre la curiosità di ciò che aveva cominciato a dirmi e che poi non mi ha detto.

Senza sapere come, mi sono ritrovato a possedere alcuni suoi scritti, molti sono andati persi, e vorrei riproporvi quelli rimasti, affinché dubbi e incertezze continuino ad esserci.

d.p.

Gigi prepara la gara

Per Gigi il tiro a segno è tutto.

Gigi vive a spese di un grosso complesso industriale che vive a spese dello Stato, che a sua volta vive a spese di Gigi. Gigi non è Mai stato un asso di politica.

La moglie di Gigi è di quelle che si notano quando non ci sono, se sono presenti passano inosservate come i divieti di sosta. A Gigi non resta che il tiro a segno: unica fulgida stella di un mondo grigio. Al mattino appena alzato Gigi attraversa la fase mistica: la sveglia non ha ancora finito di suonare che già eccolo sullo scendiletto in posizione del loto. Per il tiro a segno si sa lo Yoga è fondamentale, oltre ad essere di moda. Fa parte della crisi: stanchi della casereccia Verità vaticana andiamo importandone di nuove, e più vengono da lontano e più sono vere. Gli occhi a mandorla l'hanno capito subito e hanno aperto scuole e stampato libri: metà di Karatè e Kung-Fu (uccidi il prossimo tuo in 10 lezioni anche serali); e metà di Yoga (serenità, amore e salute con soli 5 minuti al giorno week-end esclusi). A seconda delle esigenze del mercato ecco che l'orientale si presenta con le palme d'acciaio oppure con gli occhi santi del guru.

Volete dimagrire? Yoga. Successo negli affari? Yoga. Carriera politica? Successo con le donne? Punti nelle gare di tiro a segno? Yoga, sempre Yoga. Così Gigi si è riempito la casa di manuali con foto di gente annodata in posizioni tipo «Saggio Sull'Infortunistica Edile a New York», e tutte le



mattine, lì sullo scendiletto, si contorce, si divincola, si sclavicola fino a che qualche stupida articolazione impregnata di occidentalismo si dichiara pronta per il gesso.



In ufficio appena arrivato già s'impegna nella sua principale attività: attendere l'orario di chiusura, difficoltosissima impresa ..se.. non fosse per i numerosi collaboratori. Gigi cerca di parlare di tiro a segno ma il discorso, schiavo dei mass-media, degenera quasi subito dalle parti di Callagan. «

Hai visto quando soffiando nella sua 44 magnum, dice perché a me i buchi mi piace farli larghi , che poi non é la frase in sé, ma bisogna sentire come la dice... ». Una volta bastava il 38 a far colpo, magari « special », prima che la Fiat carpisse il termine e uscisse con l'850 special. Per gradi si é arrivati al 44 magnum, di buon effetto scenografico, con qualche problema di ingombro: « Callagan, tu sì che sei un uomo ! » dice lei ballando stretta, lui arrossendo leggermente: « Guarda che é la canna della pistola che porto alla cintola ». (Cit. dal libro « una 44 magnum in fila per 6 col resto di 2 per Callagan »).

Nell'ultimo film il « cattivo » viene eliminato a colpi di bazooka, nel prossimo, caro Callagan, dovrai estrarre dalla tua giacca magica una antiaerea da 20 se non vuoi deludere i tuoi fans. Ma dove son finiti i tempi di James Bond in cui bastava una piccola 7,65 per fare un film con Ursula Andres.s? Intanto i campionati regionali si avvicinano e Gigi comincia a smaniare e, a non dormire la notte. Per cena carote e marmellata di mirtili che contengono la vitamina A e fan bene alla vista, lo dice anche il medico federale. E Gigi comincia a sentirsi un eroe, di quelli che danno la vita per la patria, perché nella marmellata c'è l'E 113.

Mamma mia, tra venti giorni c'è la gara, sarà meglio, dare un'aggiustatina al calcio della pistola, poco per carità, appena una limatina qui dove spinge... ecco, così... ancora un po'... troppo! Per tre notti la casa s'appresta di esalazioni di solvente liberate dallo stucco fresco sulla impugnatura; stucco che non si indurisce mai abbastanza in fretta per poterlo limare, e che non si lima mai abbastanza in fretta per poterne riaggiungere. Fai, disfa, rifai, ridisfa, qual novella Penelope, al dì di gara Gigi s'appresta. (Frasi poetiche cedute senza maggiorazione di prezzo). Basta col caffè, niente fumo, niente alcool, niente; o invece quello serve? Già, serve o non serve? Quasi quasi pianto lì lo Yoga e mi faccio una biondina. Vediamo un po', tempo di ricupero mioergogeno, ristabili azione dell'assetto posturale, in tutto 52 minuti Ma come si fa a farsi una biondina 52 minuti prima della gara? A noi latini ci frega la poesia e la seria sperimentazione scientifica é destinata al fallimento.

NEWS

FANINI DIMISSIONARIO

In data 28 marzo, il Vice Presidente Vicario sig. Fanini presenta le dimissioni dal Consiglio direttivo UIT.S. Forse dimissioni preannunciate? Molti si chiedono le motivazioni che hanno portato a questa decisione sicuramente difficile. A seguito di qualche giorno la comunicazione ufficiale del Presidente Ing. Obrist.

Oggetto: Dimissioni Sig. Attilio Fanini

Cari Presidenti,

è con grande rammarico che vi devo comunicare che il mio caro amico, nonché Vice Presidente Vicario Attilio Fanini ha rassegnato le dimissioni da tutti gli incarichi dell'UIT.S. Non vi nascondo che ho tentato in tutti i modi, senza riuscire a convincerlo, di farlo desistere dalla sua decisione dovuta, come da lui stesso indicato nella sua lettera, arrivata all'Unione venerdì 28 marzo 2008, "per motivazioni estremamente personali relative allo stato fisico". Le dimissioni saranno argomento di discussione del prossimo Consiglio Direttivo.

Sarete aggiornati sull'evolversi della questione.

Cordiali saluti.

Il Presidente

Ing. Ernfried Obrist

SECURITY EXPO 2008 GALATINA (LE)



Grande successo per la partecipazione della nostra Sezione TSN alla manifestazione "Security expo" 2008 che si è svolta nei giorni dal 3 al 6 aprile c.m. Tante le autorità presenti che ci hanno onorato della loro visita, da S. E il Prefetto al Questore di Lecce e di tutte le autorità Militari, interessate alla parte storica con le vecchie foto, manifesti e documenti risalenti al 1882 presenti nel nostro stand, ma anche per la nostra attività di formazione, teorica e pratica nell'uso delle armi da fuoco, riservata agli appartenenti di Enti Pubblici e Privati che svolgono servizio armato. Notevole

successo ha riscosso anche la sezione dedicata all'attività sportiva con un simulatore di tiro allestito per la specialità Olimpica della P/10 e C/10 rivolta ai giovanissimi e non che si sono cimentati nel tiro simulato, alla presenza dei nostri Istruttori UIT.S.



Dopo un'anno dalla nascita del sito e Forum, diamo... un po' di numeri:

Numero di visite totali: 60.000

Numero di iscritti: 780 (media giornaliera 2.18)

Numero di pagine viste: 366.000

Gigabyte impiegati: 18

Paesi che hanno visitato il sito:

United Arab Emirates, Australia, Barbados, Bulgaria, Brazil, Canada, Switzerland, China, Germany, Spain, European country, France, Great Britain, Greece, Hong Kong, Indonesia, Israel, India, Japan, South Korea, Latvia, Libya, Macedonia, Mauritius, Mexico, Netherlands, Norway, Peru, Poland, Portugal, Romania, Russian Federation, Sweden, Singapore, San Marino, Italia, Thailand, Turkey, Taiwan, Ukraine, United States.

Posts Totali: 2966	Topics Totali: 626	Categorie Totali: 15
---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Top 10 Topics (Per Risposte)	Nm Risposte
Allenamento Settimanale	88
Aquisizione Del Livello Tecnico 2° E 3°	64
UITS - Articolo Su Armi E Tiro Di Febbraio	54
12 - Sono Troppi!	50
Incontri In Chat Sulla Preparazione Agonistica 2008	42
Finanziaria 2008: Una Svolta Pericolosa Per Il Tiro A Segno Italiano	39
1° Regionale	38
UITS	37
Allenamento Fisico Per Migliorare	35
Tiro Con Avancarica	35
Top 10 Topics (Per Visualizzazioni)	NM Visite
Classifica - Pistola Mt.10	910
Finanziaria 2008: Una Svolta Pericolosa Per Il Tiro A Segno Italiano	765
FANINI Dimissionario	685
REGOLAMENTO TORNEO (Agg. 14/02/2008)	679
Poche Norme Per Una Convivenza Civile	657
Allenamento Settimanale	578
Fort Benning	576
Fermiamoli... Stanno Diventando Veramente Pericolosi!	561
Allenamento Fisico Per Migliorare	552
UITS - Articolo Su Armi E Tiro Di Febbraio	547

QUANDO EGUAGLIARE IL RECORD DEL MONDO NON BASTA PER VINCERE!!!

E' successo a tiratore russo Denis Sokolov che ha totalizzato 600 punti nella gara di C10 ai Campionati Europei in Svizzera, non solo non ha vinto ma non è neanche salito sul podio. Ecco i risultati:

1	HANSEN Are	NOR	100 100 99 99 99 100	597	103.7	700.7
2	KRUGLOV Serguei	RUS	100 99 99 100 99 100	597	102.7	699.7
3	GONCI Jozef	SVK	100 99 100 99 100 99	597	102.5	699.5
4	SOKOLOV Denis	RUS	100 100 100 100 100 100	600	99.2	699.0



RUBRICHE

RECENSIONE

Guidare il proprio mentale



Autore: COCHE JEAN-MARIE

Pagine: 83

Dimensioni: 14 x 21

Anno di pubbl.: 2004

Jean-Marie Coche svela in questo volume un nuovo esercizio, "le selforder", utile agli arcieri per vincere la malattia della carta e altri problemi legati al ritmo, alla mancanza di fiducia, al gelo, all'ancoraggio ecc. Le basi del tiro, gestualità, respirazione e conoscenza della balistica, devono essere coordinate per permettere di accedere a una buona concentrazione che rafforzerà il mentale.

(n.d.r. un libro sul tiro con l'arco che propone buone idee sulla preparazione mentale, sugli stessi problemi che ritroviamo anche nel Tiro a Segno)

POSTA dei lettori

Uno spazio dedicato alle vostre domande, discussioni, esternazioni e anche disagi riguardanti il mondo del tiro.

Le lettere dovranno essere inviate alla Redazione a questo indirizzo:

redazione.bollettino@hotmail.it

e dovranno necessariamente essere firmate per la pubblicazione. Se il lettore non desidera rendere visibile la propria firma, potrà espressamente farne richiesta e il nome non sarà pubblicato, ma resterà conservato in Redazione con la massima riservatezza. La Redazione si riserva comunque di non pubblicare lettere dai contenuti offensivi e non consoni agli argomenti trattati da questa rivista.

AFORISMI

Durante le liti per un sorpasso o cose simili non bisogna assolutamente lasciarsi trasportare dall'ira. Altrimenti la mira ne risente. *(Romano Bertola)*

Un sportivo a rischio è un atleta che pretende di essere più forte del pericolo
(Gunter Gebauer)

Sono la resistenza che si combatte fisicamente nello sport e la fatica che si combatte nella vita di tutti i giorni che costruiscono un carattere forte.
(Arnold Schwarzenegger)





Coni Servizi

Scuola dello Sport

VII Corso Nazionale di Quarto Livello Europeo

**di Formazione per Allenatori
delle Federazioni Sportive Nazionali
e Discipline Sportive Associate**

>>>>>>> ANNO 2007 >>>>>>>>

“

Project Work

**Utilizzo del simulatore
di tiro nell'allenamento
dei tiratori di alto livello**

”

Allegato n°2: Breve guida all'uso del simulatore

✎ Autore: Marco Masetti

Supervisore: Claudio Gallozzi

Roma, 22 Novembre 2007





Ringrazio *Marta Ida Sabine* per i preziosi appunti e *Maura Genovesi* abilissima correttrice di bozze, che mi hanno permesso di elaborare una stesura più accurata di questo testo.

© 2007 – Marco Masetti – c/o Tiro a Segno Via Agucchi n°98 40133 Bologna

mistermasetti@email.it





Introduzione

Questo documento raccoglie e descrive alcune esperienze effettuate con l'uso del simulatore SCATT, e cerca di dare al lettore la necessaria autonomia operativa per potere utilizzare a sua volta l'apparecchiatura.

Non descriverò quindi come si fanno ad installare le varie parti che compongono il sistema o come si installa il software sul personal computer, perché questa è una procedura commerciale standard che lascio volentieri al manuale di istruzioni a corredo di ogni apparecchiatura.

Non vuole neppure rappresentare una documentazione ufficiale o addirittura completa del sistema.

Alcune delle funzioni e delle potenzialità dello strumento potrebbero essere o non descritte o non trattate completamente o trattate in modo parziale e diverso o impreciso da ciò che è riportato nella documentazione ufficiale, pertanto invito chi volesse approfondire i vari argomenti o avere informazioni precise di fare riferimento alla documentazione ufficiale stessa.

Si parte

Dopo avere 'lanciato' il programma, appare la prima schermata che propone due attività principali:

- ▶ Iniziare allenamento
- ▶ Aprire documento

Aprire documento = accede all'archivio dei dati già registrati, e permette quindi di visualizzare e studiare un tracciato registrato in precedenza.

Iniziare allenamento = Attivando questa operazione, il sistema ci comunica, tramite una 'finestra' che si apre immediatamente, se "vede" le apparecchiature





collegate (se non le “vede” occorre controllare la configurazione e la giusta connessione delle varie parti), e chiede 3 (tre) cose importantissime:

- dove è stato installato il sensore: per comodità o per esigenza il sensore può essere montato non necessariamente sotto l'arma; in questo modo si migliora la taratura dello strumento
- il nome del tiratore (il lavoro che svolgeremo sarà poi salvato in un file con questo nome)
- la scelta del tipo di allenamento che vogliamo fare (quale specialità). Questa è una fase importantissima, perché è in questo punto che viene impostato automaticamente il **coefficiente F** sulla base della specialità prescelta (può essere modificato anche manualmente).

Coefficiente F

valore impostato per il calcolo del movimento del vivo di volata durante lo svolgimento del colpo

Il sensore coglie la partenza del colpo in maniera **acustica**, in questo modo il momento dello sgancio del sistema di scatto viene identificato con il momento della partenza del colpo.

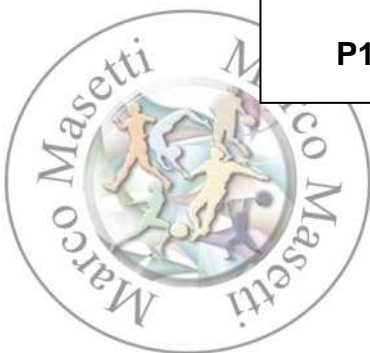
Tuttavia il colpo rimane più a lungo nell'arma in quanto il sistema di scatto necessita di un certo tempo affinché il colpo esca dalla canna. Tutti i movimenti dell'arma in questo tempo si ripercuotono sulla traiettoria del colpo. Il sistema è impostato in modo tale che il punto di mira nel momento dello scatto venga prolungato in quella direzione in cui si muove l'arma proprio in quell'istante. Quanto debba essere questo scostamento viene regolato dal **coefficiente F**. Un valore basso di questo coefficiente colloca il colpo vicino al punto di mira, un valore elevato aumenta il ritardo.

P10→ **F=15**

C10→ **F=55**

PL→ **F=5**

PSp→ **F=7**





Taratura

Eseguite queste operazioni, il sistema propone una schermata che permette l'aggiustamento del sensore: puntandolo verso il bersaglio, viene automaticamente calcolata la distanza sensore / bersaglio.

Ora occorre mirare al centro del bersaglio e sparare un colpo.

Se questo colpo viene visualizzato all'interno del cerchio sullo schermo del pc, significa che il sensore è posizionato bene sull'arma, altrimenti occorre spostare il sensore fino a tanto che non si è ottenuta quella condizione.

In questa schermata, sono presenti anche due importanti informazioni:

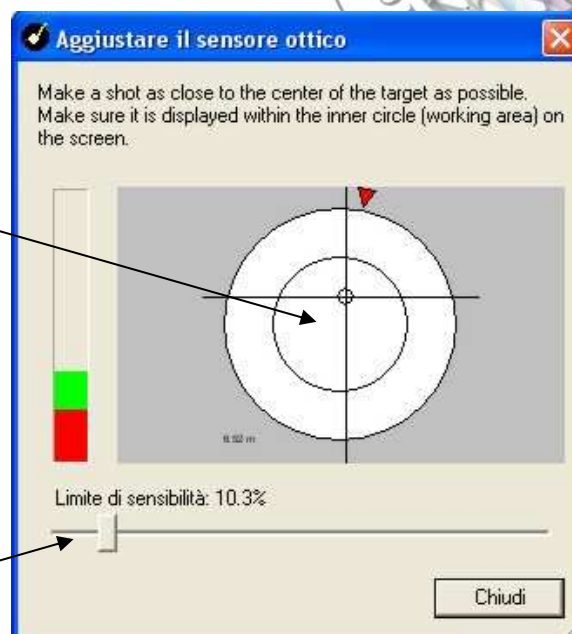
- una barra verticale a sinistra, ci fa conoscere il livello del segnale di ricezione del bersaglio
- una barra orizzontale con un cursore, che indica il livello di sensibilità acustica per la rilevazione del colpo. **Attenzione:** avvicinandosi allo 0 la sensibilità aumenta (al punto che è sufficiente sfiorare lo strumento o muovere il cavetto di collegamento con il sensore per 'far partire il colpo', e serve in particolare nelle armi con scatto elettronico dove il rumore dello scatto a secco è molto lieve), ovviamente diminuisce se si scorre il cursore dall'altra parte.





Area di lavoro: il colpo di prova deve essere qui dentro

Cursore della sensibilità: se lo facciamo scorrere verso SX, la sensibilità aumenta ed il valore visualizzato tende a 0. Se è troppo sensibile registra la partenza del colpo anche solo sfiorando il cavetto o chiudendo lo sportellino di caricamento del pallino



In qualsiasi momento, **premendo F2**, si può tarare questa sensibilità.

Colpi di 'Prova'

A questo punto appare il classico bersaglio che ha l'angolo superiore destro colorato in giallo: è un bersaglio di prova.

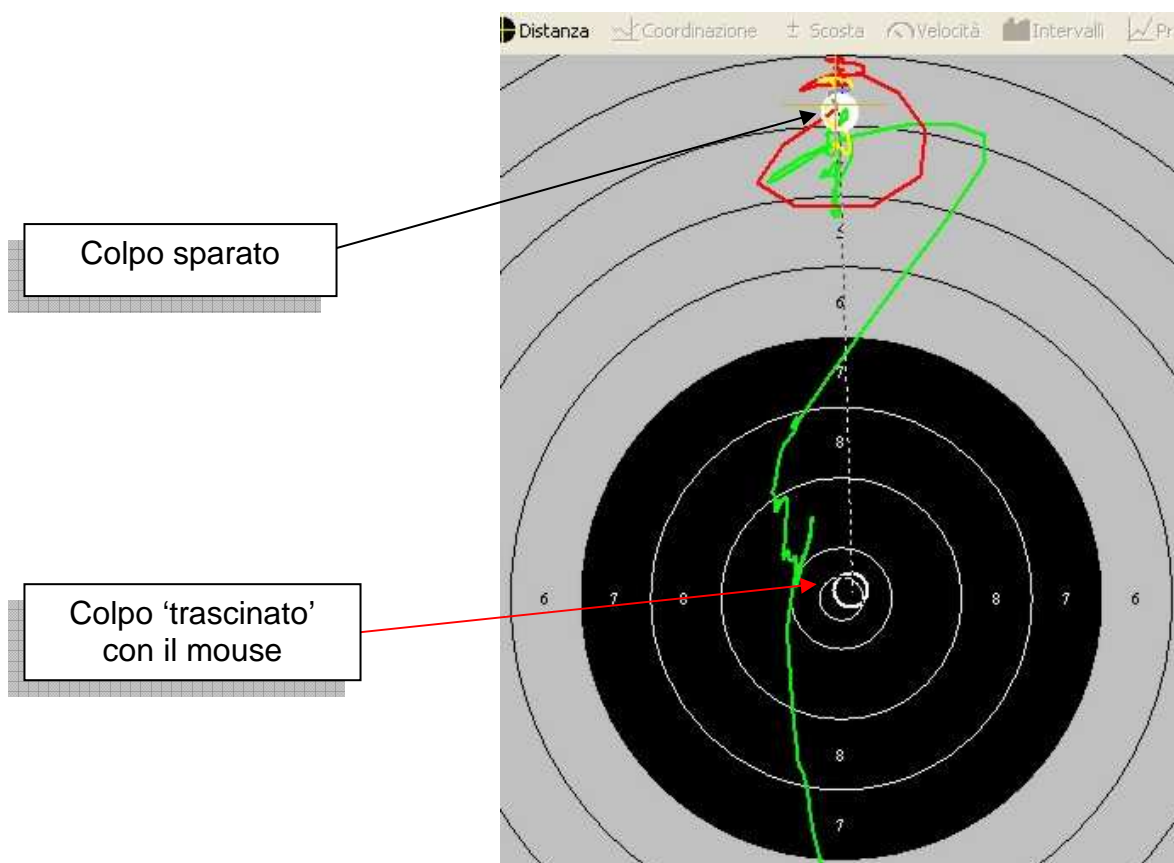
Se ci appare di una **dimensione che non ci sta bene**, premendo i numeri sulla tastiera da 1 a 9 il sistema adatterà la visualizzazione del bersaglio al valore che avremo digitato. Quindi se premo 5, verrà visualizzato sul bordo massimo, il cerchio del 5; se premo 7, verrà visualizzato il cerchio del 7; se premo 1 vedrò tutto il bersaglio: **è lo zoom sul bersaglio**

Ora si può iniziare a sparare, ma non sappiamo ancora 'dove' finiranno i colpi (se si tira solo a secco): come al solito, dopo avere sparato un pò colpi (per esperienza personale vale la regola che 1 colpo segna un punto, due colpi una linea e tre colpi cominciano a dare una indicazione accettabile), c'è un sistema estremamente comodo per 'tarare' la linea di mira: si va con il puntatore del mouse sul colpo visualizzato sullo schermo, e lo si 'trascina' verso il '10' del





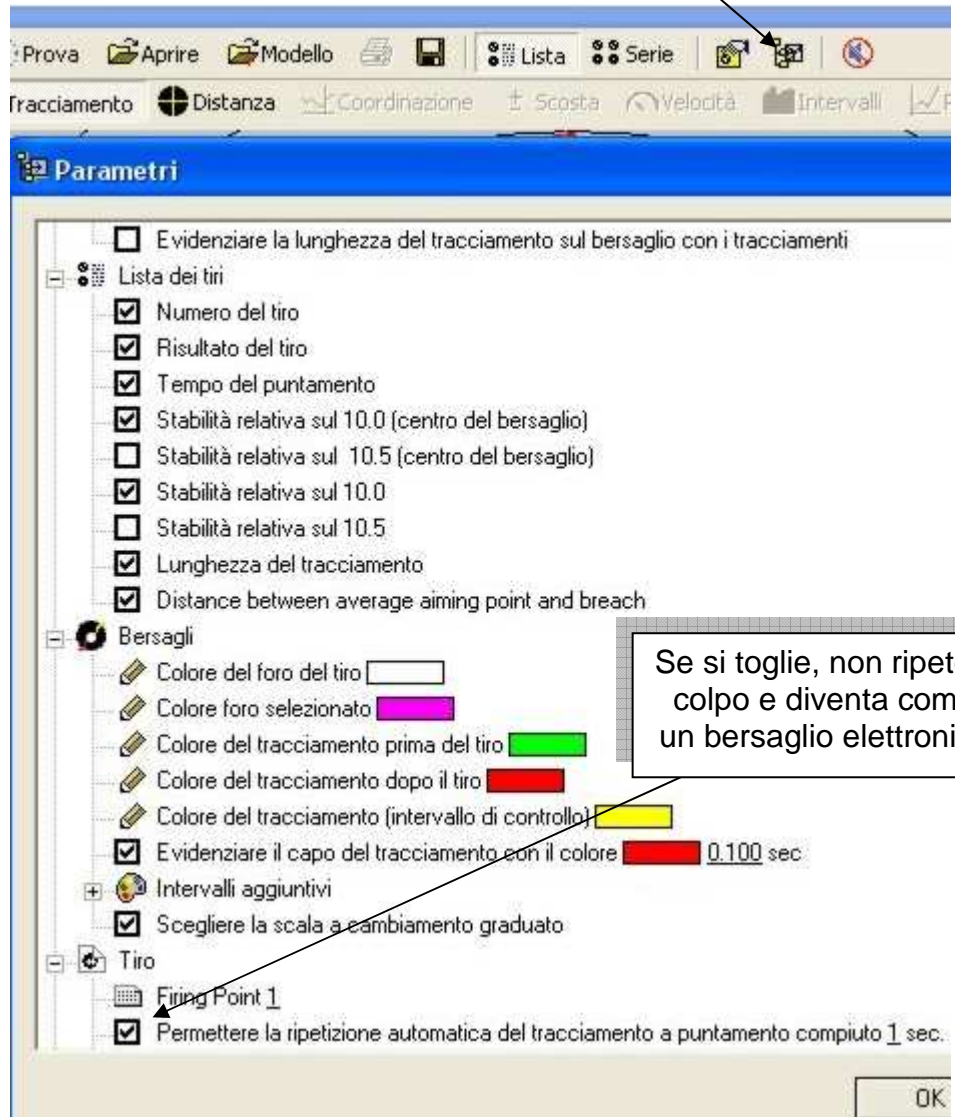
bersaglio. Si può compiere questa operazione per un po' di volte fin tanto che non sia raggiunta la convinzione di avere centrato bene il sistema.





Parametri

Per visualizzare i parametri clickare qui con il mouse



Se si toglie, non ripete il colpo e diventa come un bersaglio elettronico

- numero d'ordine del tiro
- risultato del tiro
- tempo di puntamento
- % di permanenza nel 10
- % di permanenza nel 10.5 ottimo per la carabina
- % di permanenza nel 10a0 permanenza in un'area di mira grande come il 10, ma non necessariamente nel 10 del bersaglio
- % di permanenza nel 10a5 come sopra, ottimo per la carabina
- Lunghezza della traccia
- Distanza tra il punto di mira medio ed il colpo





Per visualizzare i parametri clickare qui con il mouse

Possibilità di modificare il **Coefficiente F**

Parametro Importantissimo: quale **intervallo di tempo** si sta esaminando?

Letture della traccia

Quando il sensore entra nel bersaglio, comincia la tracciatura del movimento. La linea è di colore verde.

Una volta eseguito il colpo, vi è una ritracciatura automatica della linea **verde**, che diventa **gialla** a partire dall'intervallo di tempo che abbiamo impostato nel "Parametri di tiro" (vedi disegno soprastante), per diventare **blu** negli ultimi 2 decimi di secondo prima della registrazione del colpo, e **rossa** dopo la partenza del colpo.

La **ritracciatura** della registrazione di un colpo è sempre possibile operando nel seguente modo: si evidenzia il colpo interessato con un click del mouse e poi si preme la 'barra spaziatrice' oppure facendo 'doppio click' sul colpo interessato.





Prova, nr. 30 tiri



Distanza tra il baricentro del 'gomitolo' formato dal tracciato nel tempo di osservazione, ed il centro del colpo.

Se vale '0' significa che coincidono, se vale 2,2 la croce sarebbe sul bordo del foro (che è 4,5 in P10/C10)

#	Punti	Tempo	10.0	10.5	10a0	10a5	Lungo	
1	10.2	3.7	13%	0%	84%	47%	81.6	11.3
2	9.8	6.9	21%	6%	92%	54%	105.8	5.4
3	9.8	4.5	3%	0%	100%	60%	65.0	1.9
4	10.4	8.9	63%	22%	64%	24%	97.7	6.2
5	10.9	6.1	46%	16%	76%	24%	128.9	8.2
6	9.5	2.1	3%	0%	61%	21%	101.0	12.2
7	9.9	7.4	55%	13%	71%	21%	102.4	11.9
8	10.4	7.1	63%	18%	96%	40%	86.4	4.4
9	10.3	8.8	22%	6%	67%	19%	113.0	7.6
10	8.8	6.3	47%	12%	90%	29%	140.5	12.8
94	100.0	6.2	33%	9%	80%	33%	102.2	8.2

Il valore è buono quando indica una distanza pari alla metà del diametro del 10
 P10 = 6
 C10 = 0,5

Somma dei punti

Somma dei punti con i decimali

Media dei valori relativi ai colpi soprastanti di ogni colonna

numero del colpo. In fondo, in grassetto, la somma dei punti senza decimali
Punti punti con i decimali
Tempo tempo di rilevazione
10.0 % di tempo in cui si è stati nel 10
10.5 % di tempo in cui si è stati nel 10.5
10a0 % di tempo in cui si è stati in un'area grande come il 10, ma non necessariamente posizionata sul 10 vero del bersaglio
10a5 % come sopra per il 10.5
Lungo lunghezza della traccia

10.5 e 10a5 sono valori utili per la carabina e non servono per la pistola
Le percentuali di tempo di permanenza in un'area, sono riferite al tempo di osservazione impostato.





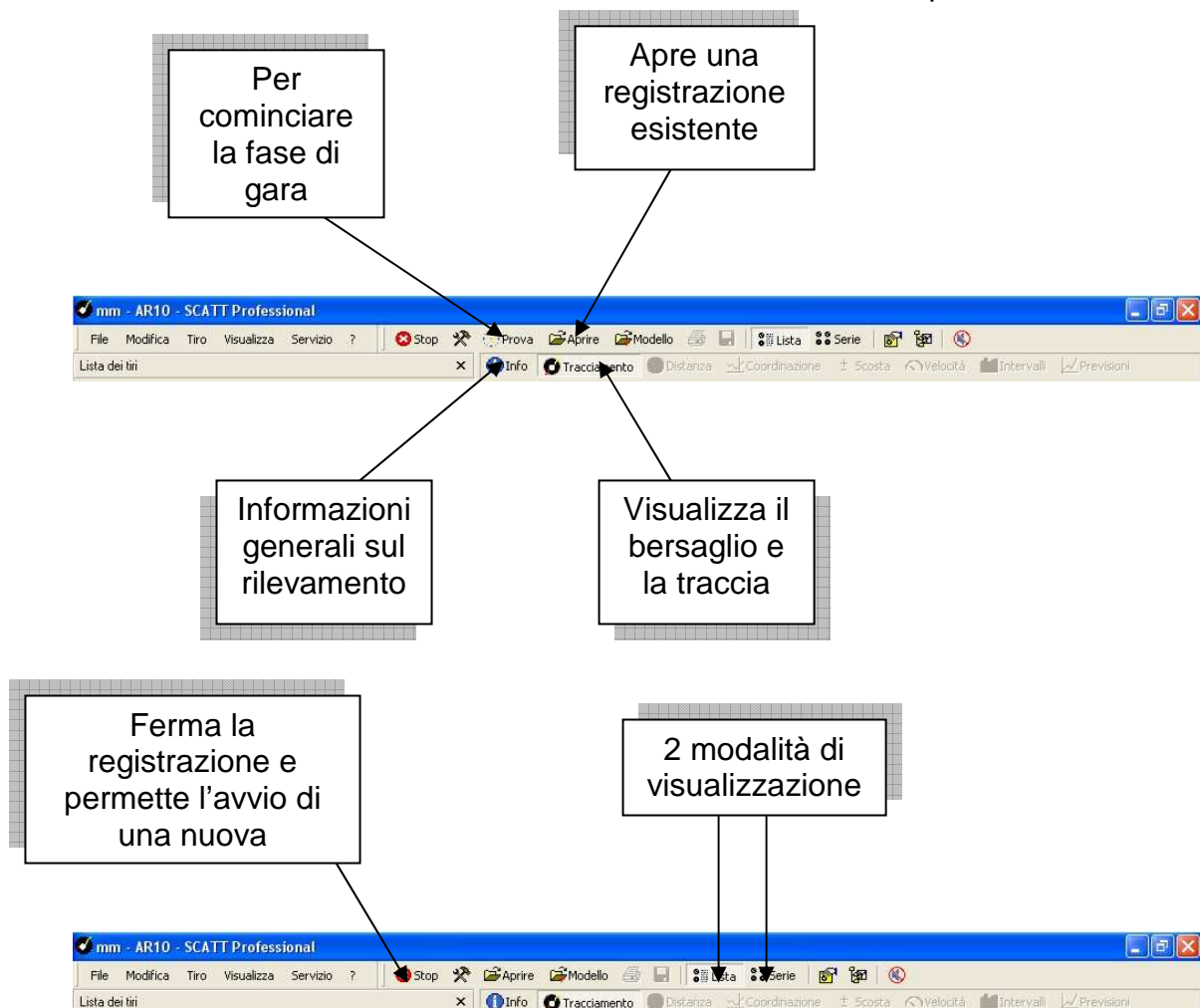
Registrazione del match

Una volta terminati i colpi di prova, si può senz'altro partire con la rilevazione, assimilabile ad una gara vera e propria.

Per ottenere questo, occorre clickare con il mouse sulla barra di controllo sul pulsante 'Prova'.

Non facciamoci trarre in inganno, è un problema di traduzione del software, **quando clickiamo sul pulsante 'Prova' di fatto comincia la Gara.**

Se si presenta la necessità di **eliminare dall'elenco un colpo**, si potrà operare come segue: si seleziona il colpo interessato, si va alla voce di menu 'Modifica' e si clicca su 'Nascondere tiro'. Viene chiesta conferma, e si procede.





Letture dei dati

Facciamo un test di stabilità per la pistola.

Attivazione muscolare e tiri in 'bianco'

Si fanno 2-3 colpi di prova

Inizia il test vero e proprio

Si tirano 10 colpi

Fine

Standard di comportamento:

- il tiro è a secco (in bianco)
- occorre restare in zona di mira almeno 5"
- se si tira qualche colpo in un tempo minore, si cancella il colpo e si ripete (tempi inferiori non testano la stabilità)
- pausa tra un colpo e l'altro di 30"
- si considerano i parametri **10a0** e **L** con tempi a **1"** e **3"**

In questo modo e con questi parametri, la prova è ripetibile con condizioni omogenee e quindi confrontabile.

I valori di riferimento sono i seguenti:

10a0	Uomini	Donne
1"	80%	75%
3"	60%	55%

L	≤ 120 (100 è ottimo)
----------	---------------------------

Colonna nn	6-7
-------------------	-----

Con il tempo di 1", la differenza tra 10.0 e 10a0 non deve essere > 20
(vuol dire che si mira bene e si scatta bene)

Utilizzando il pulsante "Tutti i puntamenti" i tracciati di avvicinamento alla zona di mira (linea verde), debbono restare entro la proiezione dell'8.

Se $10a0 \leq 60\%$ e $L > 120$ è opportuno lavorare sulla stabilità.

Se "Tutti i puntamenti" supera il diametro dell'8, occorre lavorare sulla stabilità.

Se la differenza tra 10.0 e 10a0 è > 20 , ci sono errori di mira.

Se la colonna **nn** > 7 , ci sono errori di scatto.





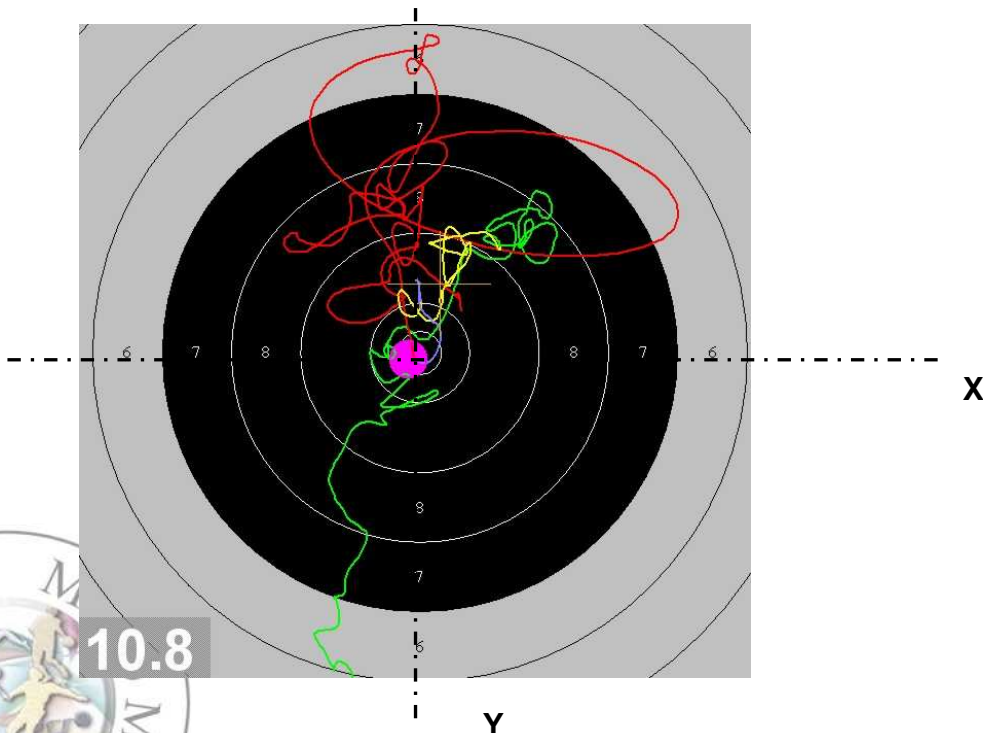
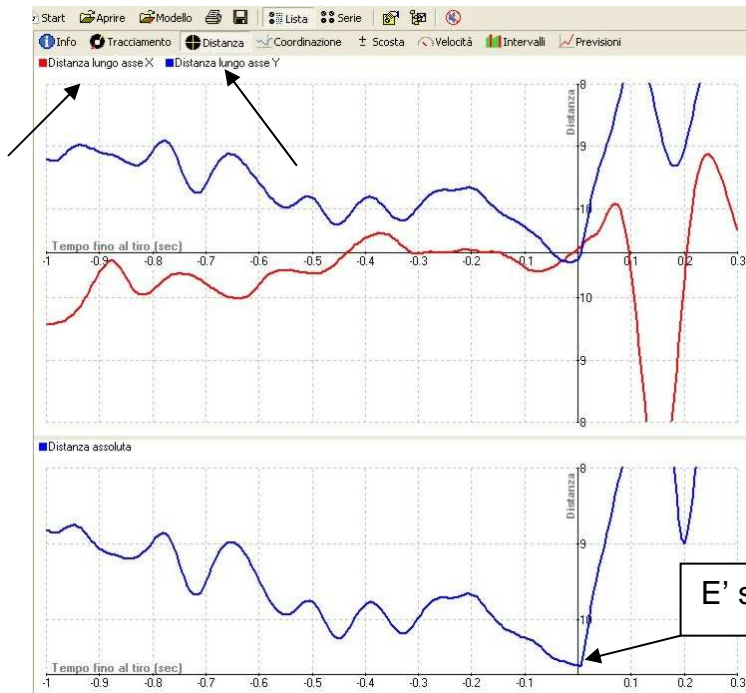
Analizziamo qualche grafico.

Esiste la possibilità di confrontarsi con un modello che può essere: il tracciato di un altro tiratore o un tracciato fatto in precedenza dal tiratore stesso.



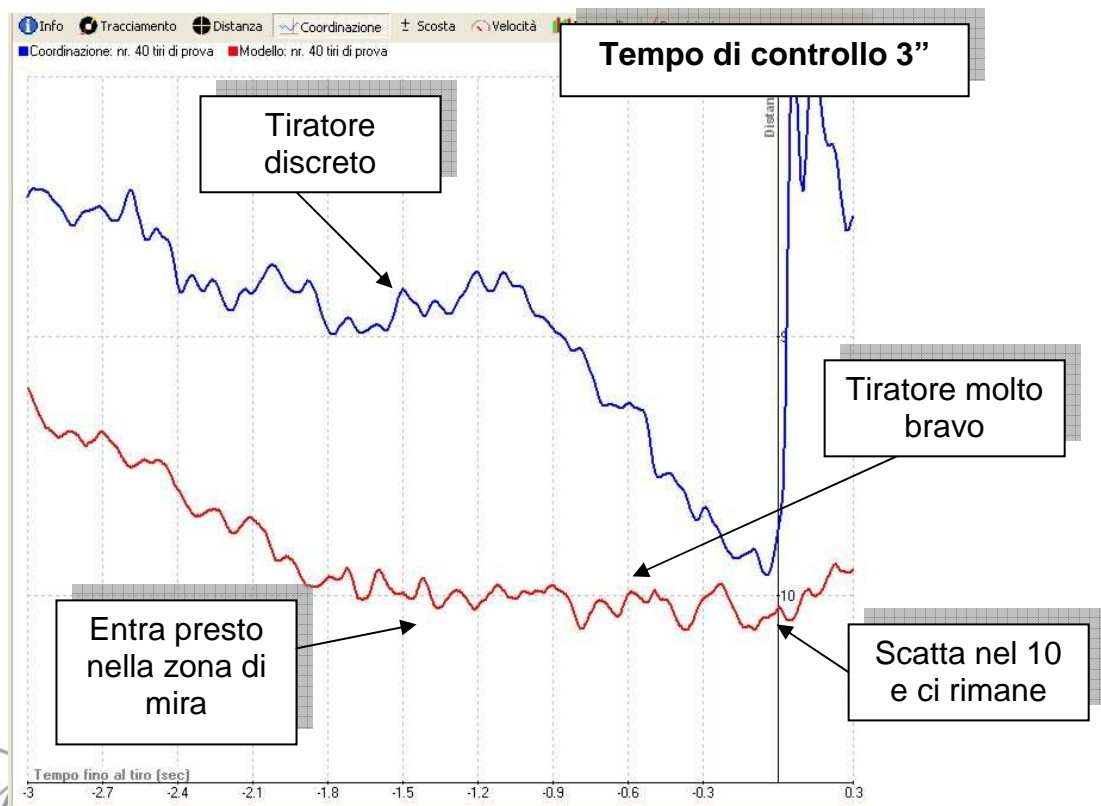
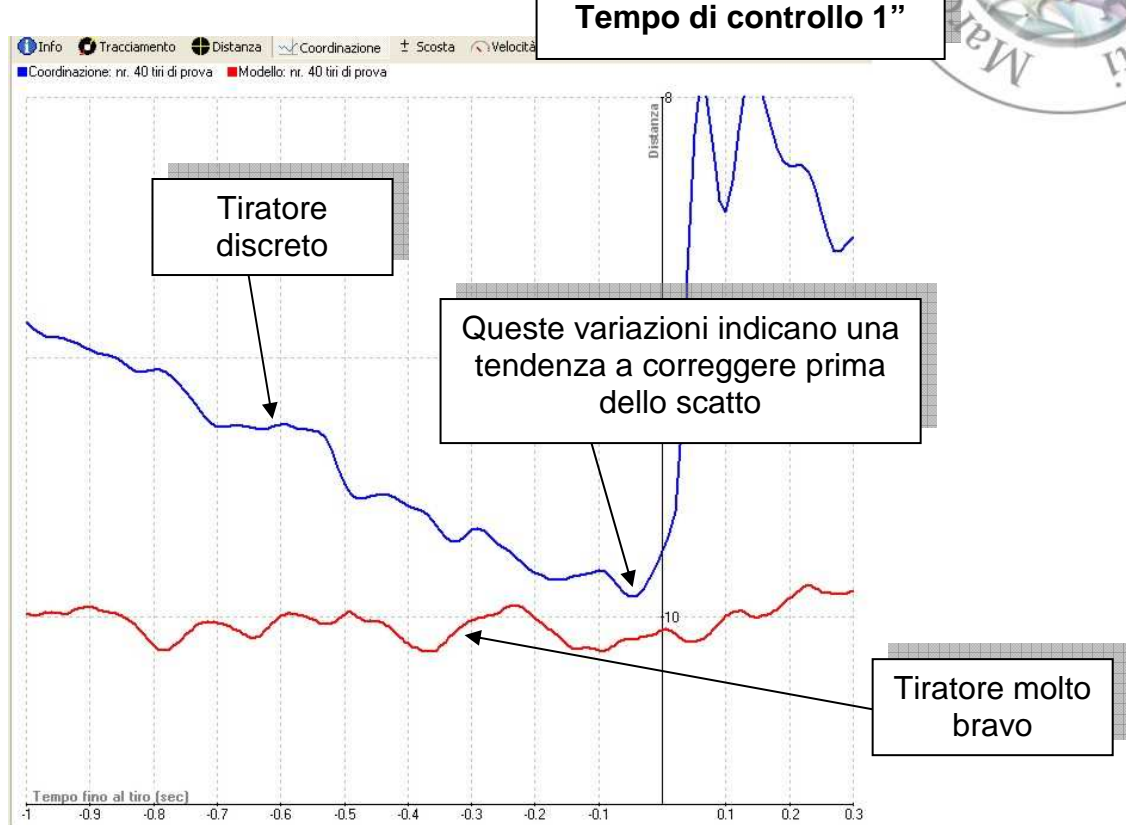
Distanza

Questo è un grafico quasi per nulla utilizzato nella pistola. Fornisce gli scostamenti dall'asse X, dall'Asse Y e lo scostamento assoluto. Abbiamo l'esempio di un colpo quasi perfetto con la P10: un 10.8





Coordinazione

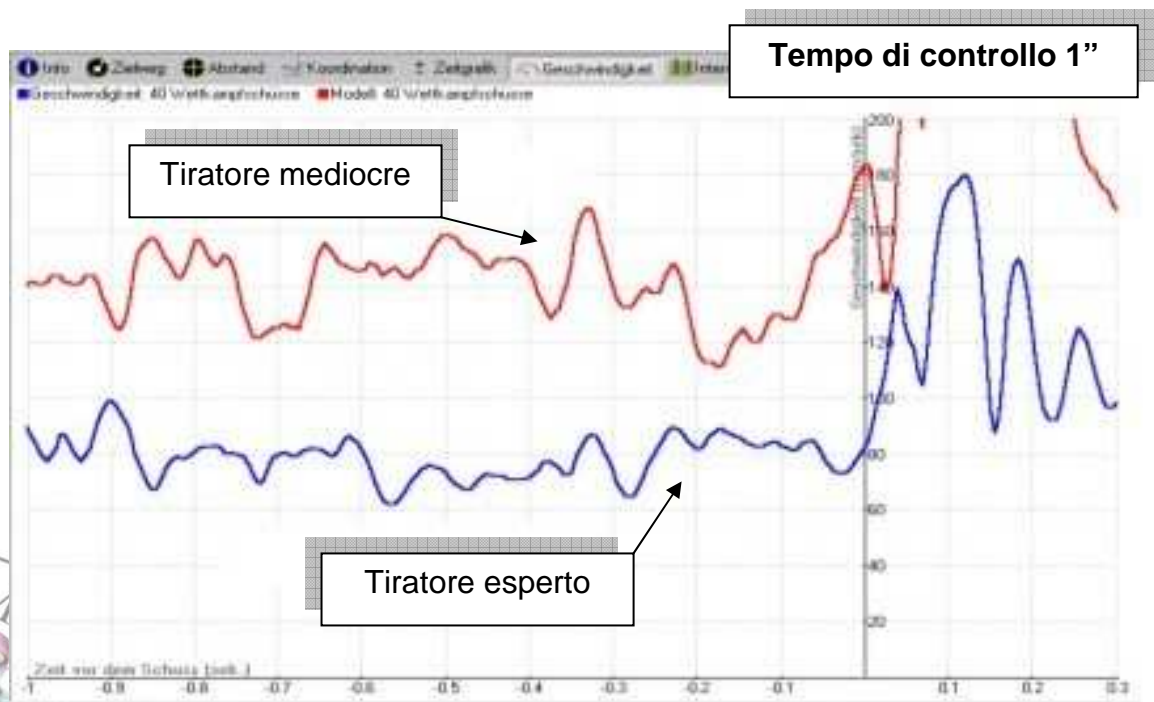
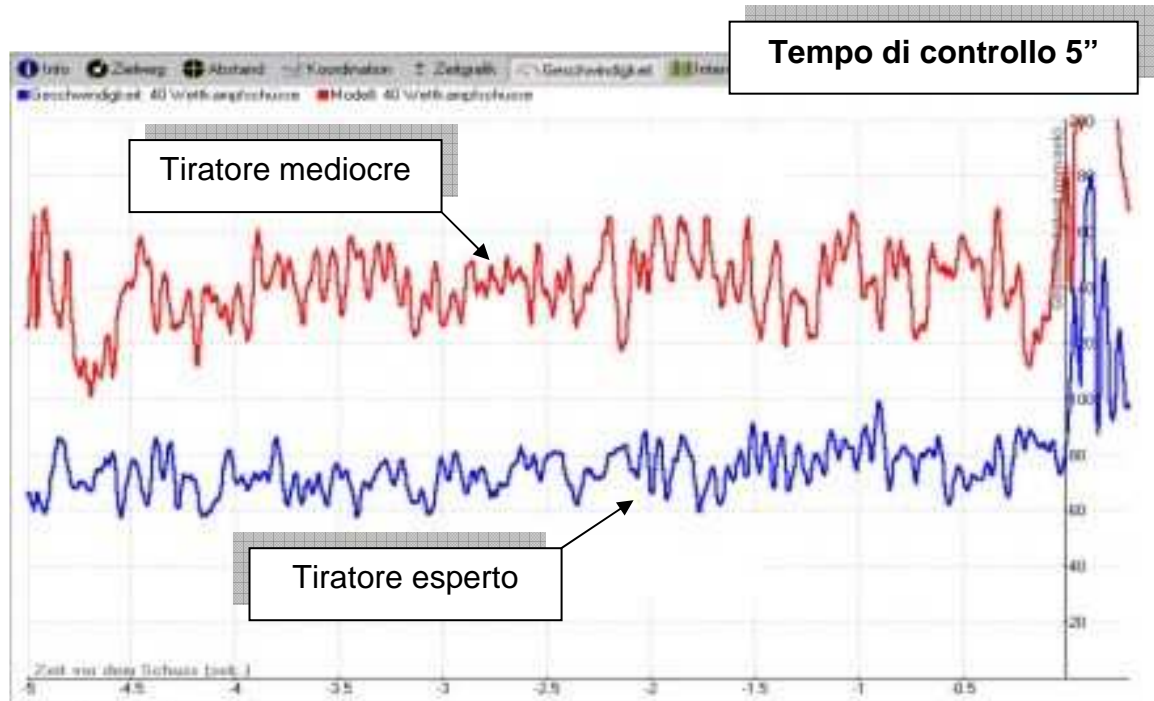




Il grafico della Coordinazione, mostra i movimenti dell'arma nel tempo impostato (nell'esempio abbiamo impostato i tempi di 1" e 3").

Una linea il più possibile regolare indica un movimento uniforme fino al momento dello scatto.

Velocità





Viene considerata l'ultima fase del percorso di mira (la linea gialla). La rappresentazione grafica del tracciato è in mm/sec.

Se le oscillazioni del grafico sono > 30 è opportuno verificare la stabilità della mano.

L'ideale sarebbe raggiungere, negli ultimi secondi, una velocità bassa e uniforme.

Facendo riferimento la valore L, esso sarà più breve quanto più ci sarà stabilità dell'arma e quanto più lo scatto avverrà in modo più pulito.

Intervalli (Ritmo)



Fornisce informazioni sulla distribuzione dei colpi nel tempo di gara. Può essere utile quando si cerca di lavorare sul ritmo. E' ovvio che durante la gara il ritmo viene influenzato da molteplici fattori.





Scosta(mento)



Il grafico soprastante mostra, nel tempo di osservazione di 1", quale sarebbe stato il punteggio (della media dei colpi sparati) se il colpo fosse partito prima di quanto in effetti sia partito.

Il punteggio raffigurato nel grafico è 378. Ma se avessimo lasciato partire il colpo tra 8 e 7 decimi prima, avremmo totalizzato 366; se avessimo tirato 3 decimi prima avremmo totalizzato 388.

Praticamente ci evidenzia lo scostamento in più o in meno rispetto al punteggio ottenuto, durante tutto il periodo di osservazione.





Tasti funzione

"Ctrl+N"	Inizia allenamento
"Ctrl+O"	Apri un file
"Ctrl+P"	Stampa
"Ctrl+S"	Salva
"SPACE"	Ripete la tracciatura del colpo selezionato
"F1"	Help on line
"F2"	Taratura del sensore ottico
"F4"	Info
"F5"	Visualizza in qualsiasi momento il colpo su cui è posizionato
"F6"	Visualizza il grafico della Distanza
"F7"	Visualizza il grafico della Coordinazione
"F8"	Visualizza il grafico del Tempo
"F9"	Visualizza il grafico della Velocità
"F10"	Visualizza il grafico degli Intervalli
"F11"	Visualizza il grafico della dissipazione palle
"F12"	Allarga il video (un po')

