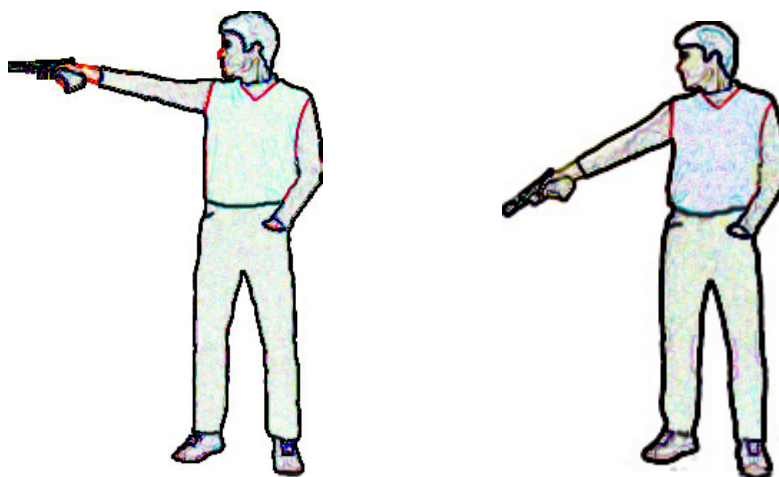


Guida Tecnica

Pistola Sportiva- Celere



scritto da Jan-Erik Aeply – Allenatore
traduzione di Sabine Marta

Unione Italiana Tiro a Segno

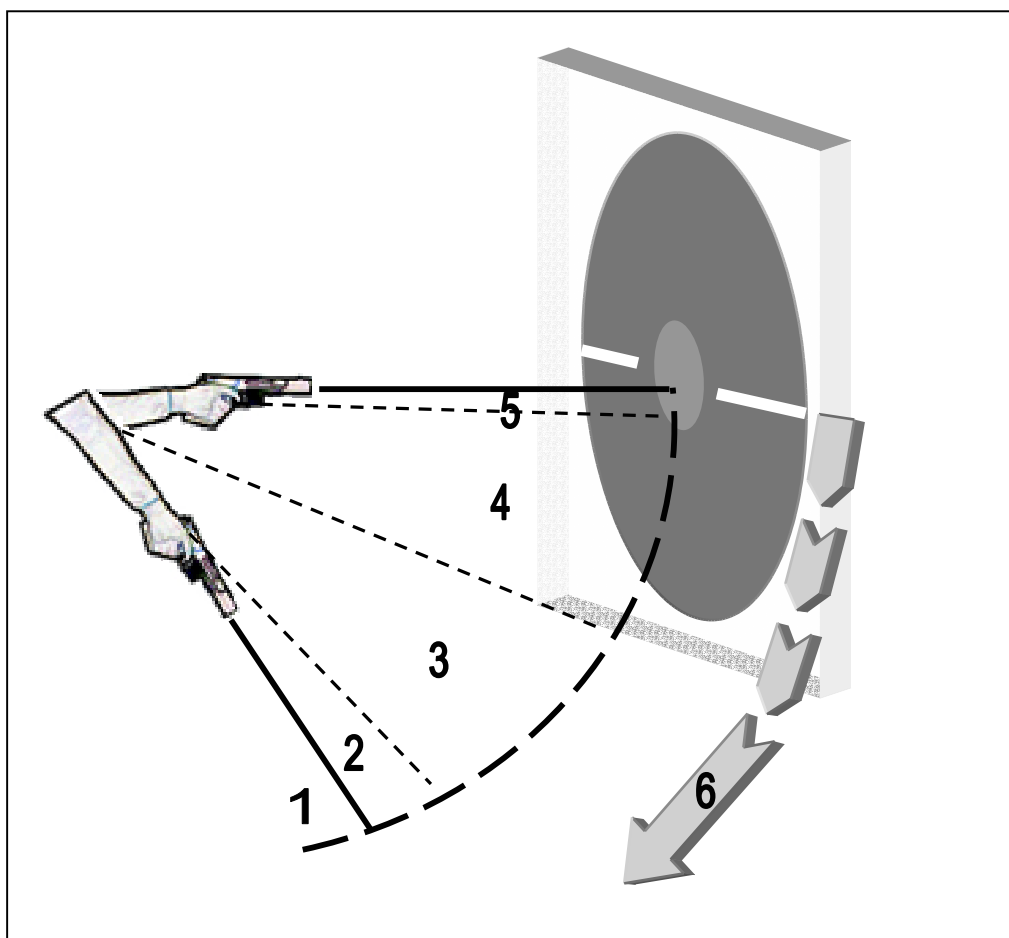
INDICE

1.	SVOLGIMENTO DEL MOVIMENTO E I SUOI ELEMENTI TECNICI	3
1.1	Tecnica di tiro di pistola sportiva (celere)	4
1.2	La respirazione - Pistola Sportiva (celere)	5
1.3	Movimento del braccio - Pistola Sportiva (celere)	6
1.4	La MIRA - Pistola Sportiva (celere)	7
1.5	Lo SCATTO - Pistola Sportiva (celere)	8
1.6	La COORDINAZIONE - Pistola Sportiva (celere)	9

1. Svolgimento del movimento e i suoi elementi tecnici

SEQUENZA DEL MOVIMENTO - 6 FASI

PISTOLA SPORTIVA - CELERE



**1. PREPARAZIONE-, 2. REAZIONE-, 3. ACCELERAZIONE-,
4. RALLENTAMENTO-, 5. SGANCIO-, 6. FASE DI RITORNO**

1.1 Tecnica di tiro di pistola sportiva (celere)

Tecnica di tiro di celere

Tecnica di tiro di celere viene determinata fundamentalmente dal regolamento sportivo, poiché è prescritto un limite temporale dello svolgimento dei 5 colpi (una serie).

Dopo il comando "caricate" si ha esattamente un minuto di tempo fino all' "attenzione" che dà inizio alla serie. Le sagome si chiudono cosicché il bersaglio non risulta più visibile al tiratore. Con i bersagli elettronici si accende la luce rossa. Dopo sette secondi si apre la sagoma, o si accende la luce verde. Per tre secondi la sagoma rimane aperta e visibile al tiratore. Durante questi tre secondi si può tirare sul bersaglio; dopodiché si chiude la sagoma, o si spegne la luce verde. Questa cadenza si ripete per cinque volte.

Durante questa speciale sequenza di cinque colpi va ripetuta in modo uniforme la tecnica di tiro. Con tale tecnica lo svolgimento del movimento viene guidato essenzialmente dalla respirazione

La respirazione è dunque l' "orologio interno" per lo svolgimento del movimento!

Ci sono due possibilità per la "respirazione", la doppia respirazione e la tripla respirazione. Il fine dell'insegnamento sarebbe la doppia respirazione, durante la quale si dovrebbero fare due respiri tra un colpo e l'altro.

Immediatamente prima del comando "attenzione" si compie una punteria sul bersaglio. Si controlla la posizione allineata verso il bersaglio e si assume la tensione corporea necessaria. Si espira e il braccio con l'arma è condotto a 45° nella posizione di partenza

Nella fase di preparazione (F.Pr.), si esegue un respiro profondo (respirazione addominale); nel mentre il braccio va tenuto al limite massimo di 45°. La tensione corporea va mantenuta a partire da questa fase per tutta la durata della serie.

Gli occhi guardano verso la zona prossima ai 25m. E' possibile un breve sguardo di controllo verso i congegni di mira. E' importante in questa fase che gli occhi non fissino acutamente il bersaglio!

Prima del primo colpo, alla fine della fase di preparazione (espirando) si tira consapevolmente lo scatto fino al punto d'appoggio sul secondo tempo. A partire dal primo colpo, il dito dello scatto viene rilasciato all'inizio della fase di preparazione affinché il meccanismo di scatto possa riarmarsi. Alla fine della fase di preparazione, lo scatto viene tirato di nuovo consapevolmente fino al punto d'appoggio sul secondo tempo.

A questo punto si è espirata l'aria, gli occhi guardano la zona prossima ai 25m e si è tirato lo scatto consapevolmente fino all'appoggio sul secondo tempo, e segue ora la fase reattiva (F.Re.). La sagoma chiusa si apre, ovvero negli impianti elettronici si spegne la luce rossa.

Il braccio si solleva velocemente per reazione ed inizia la fase di accelerazione (F.Ac.). Ne consegue una veloce inspirazione. Con lo stesso ritmo della respirazione si solleva il braccio lungo una linea verticale.

Nella fase di accelerazione gli occhi guardano ancora la zona prossima ai 25m.

Concentrandosi sullo scatto, si impedisce in questa fase del movimento una diminuzione della pressione del dito sull'appoggio sul secondo tempo.

Appena sotto il bersaglio inizia ora la fase di rallentamento (F.Ra.); il movimento in verticale del braccio è frenato tramite la respirazione.

Nel passaggio dalla fase di accelerazione alla fase di rallentamento, si porta lo sguardo dal fondo verso il mirino. In questo modo si ha la sicurezza che l'occhio guardi effettivamente e consapevolmente il mirino.

Si continua ad aumentare la pressione sullo scatto. La concentrazione in questa fase è sul mirino!

Arrivati nel centro di bersaglio avviene la fase di sgancio (F.Sg.), inspirare e movimento del braccio si fermano.

L'occhio guarda il mirino e coglie l'immagine di mira. Il mirino è centrato nella tacca e si arresta brevemente sotto i tratti bianchi del bersaglio.

Viene tirato il restante peso dello scatto.

Prima della fase di ritorno e dopo la partenza del colpo si torna a mirare ancora una volta. Questo può avvenire anche a bersaglio chiuso. Con questa tensione corporea, si riconduce nuovamente il braccio nella posizione di partenza a 45°.

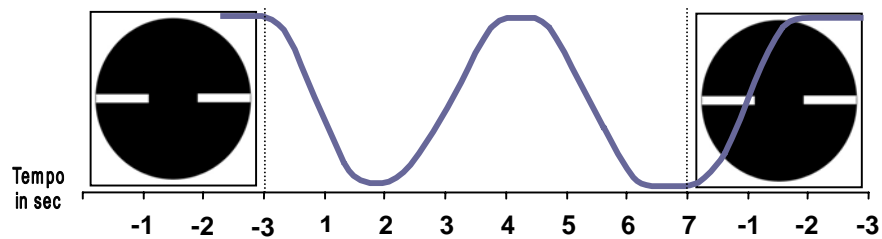
Il prossimo colpo inizia ora con la fase di preparazione.

1.2 La respirazione - Pistola Sportiva (celere)

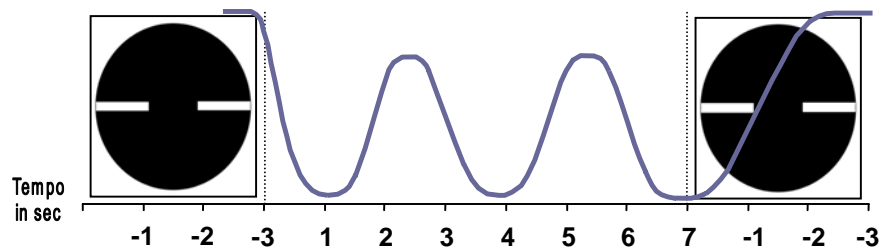
6 Fasi	tempo	svolgimento	
		2 respirazioni	3 respirazioni
Prima dell'inizio della Serie		➤ inspirazione ➤ espirazione	➤ inspirazione ➤ espirazione
Fase di preparazione	~ 5 sec	➤ inspirazione addominale profonda ➤ ➤ espirare normalmente	➤ inspirare velocemente ➤ inspirare velocemente ➤ inspirare velocemente ➤ espirare velocemente
	~ 0,2 sec		inspirare velocemente
Fase di accelerazione	~ 1 sec		inspirare velocemente
Fase di rallentamento	~ 0,6 sec		inspirazione
Fase di sgancio	~ 1 sec		➤ si trattiene il respiro - Stop
Fase di ritorno	~ 2 sec		➤ espirare lentamente

- La respirazione è il cronometro interiore per la sequenza del movimento
- L'insegnamento si pone come obiettivo la doppia respirazione

Due respirazioni



Tre respirazioni

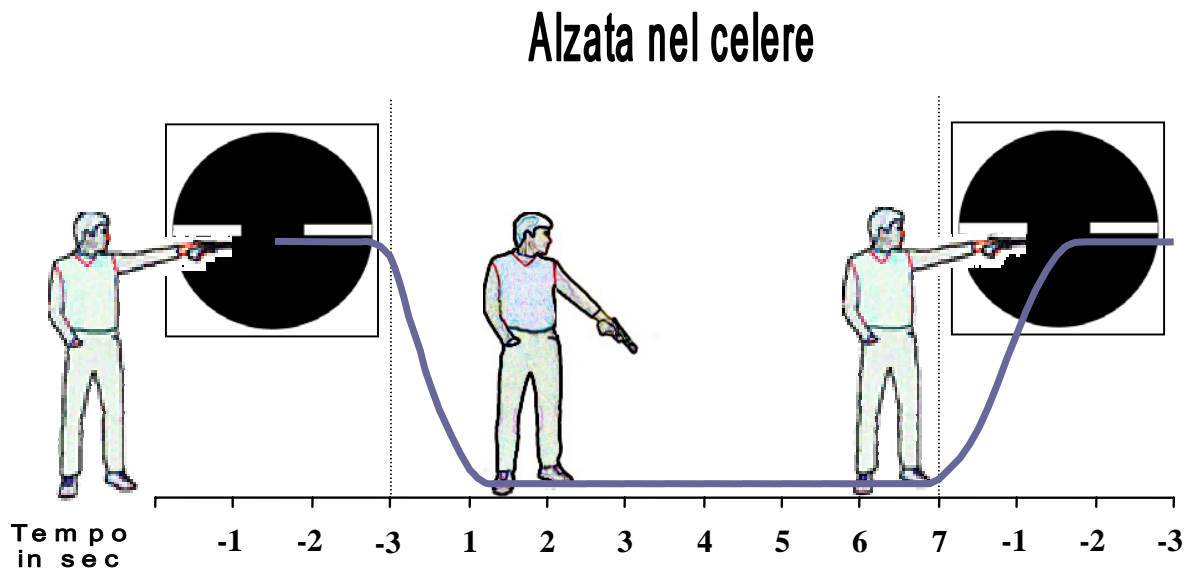


- *Valutazione del colpo* - dopo la serie eseguire delle profonde respirazioni in modo da espellere il CO2
- *Rilassamento* - seguono respirazioni normali
- *Preparazione* - prima di sollevare l'arma inspirare profondamente per immagazzinare ossigeno

1.3 Movimento del braccio - Pistola Sportiva (celere)

6 Fasi	tempo	svolgimento	note
Prima dell'inizio della Serie		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Punteria in bianco ➤ Abbassare il braccio 	- assumere la posizione di allineamento al bersaglio
Fase di preparazione	~ 5 sec	Abbassare il braccio a 45° nella posizione di partenza	Tener la tensione del corpo
Fase di reazione	~ 0,2 sec	➤ Alzata reattiva del braccio	
Fase di accelerazione	~ 1 sec	➤ Continuare l'alzata veloce	
Fase di rallentamento	~ 0,6 sec	➤ Portare in modo controllato il braccio nella zona d'arresto	
Fase di sgancio	~ 1 sec	➤ Fermare il braccio nella zona d'arresto	
Fase di ritorno	~ 2 sec	➤ Abbassare il braccio	Tener la tensione del corpo

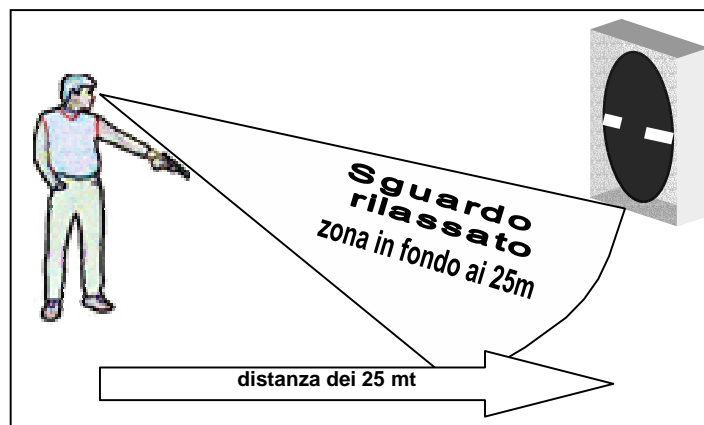
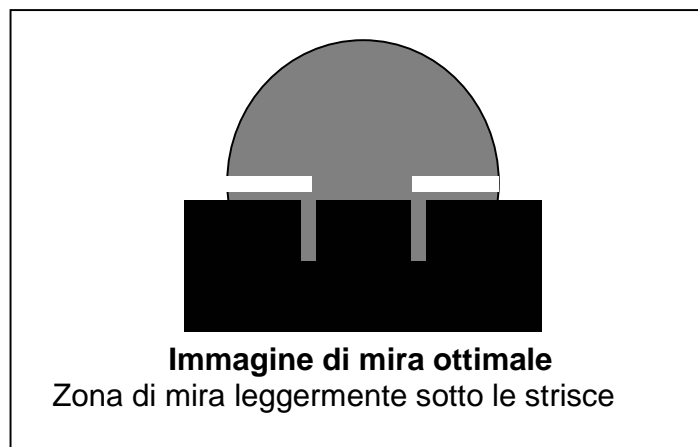
Tenere assolutamente la tensione del corpo dal 1° al 5° colpo!!



1.4 La MIRA - Pistola Sportiva (celere)

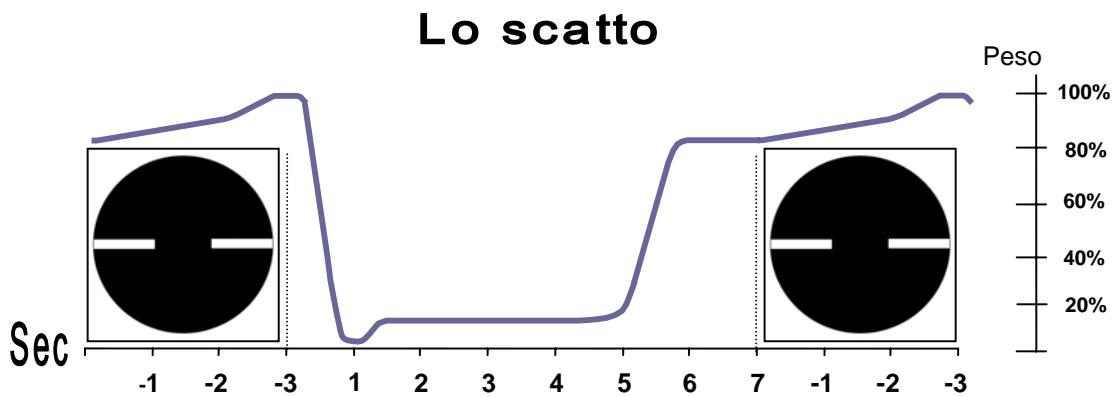
6 Fasi	tempo	svolgimento	note
Prima dell'inizio della Serie		➤ Occhio sul mirino	Controllare la posizione d'allineamento col bersaglio
Fase di preparazione	~ 5 sec	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sguardo rilassato (verso il fondo dei 25 mt) ➤ Possibile sguardo di controllo sui congegni di mira ➤ Sguardo rilassato (verso il fondo dei 25 mt) 	- non sul bersaglio - non sul bersaglio
Fase di reazione	~ 0,2 sec	➤ Sguardo rilassato (verso il fondo dei 25 mt)	- non sul bersaglio
Fase di accelerazione	~ 1 sec	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sguardo rilassato (verso il fondo dei 25 mt) ➤ Portare l'occhio sul mirino 	- non sul bersaglio
Fase di rallentamento	~ 0,6 sec	➤ Occhio fissa il mirino	Portare l'occhio sul mirino
Fase di sgancio	~ 1 sec	➤ Occhio sul mirino	Fissare l'immagine di mira
Fase di ritorno	~ 2 sec	➤ Occhio sul mirino	- continuare a mirare

L'occhio va sul mirino e conduce l'arma nella zona d'arresto!!



1.5 Lo SCATTO - Pistola Sportiva (celere)

6 Fasi	tempo	svolgimento
Prima dell'inizio della Serie		➤ indice – contatto sul grilletto
Fase di preparazione	~ 5 sec	➤ indice – contatto sul grilletto ➤ elimino 1° tempo ➤ aggancio
Fase di reazione	~ 0,2 sec	➤ aggancio
Fase di accelerazione	~ 1 sec	➤ si aumenta consapevolmente la pressione
Fase di rallentamento	~ 0,6 sec	➤ si continua ad aumentare la pressione
Fase di sgancio	~ 1 sec	➤ tirare il peso rimasto
Fase di ritorno	~ 2 sec	➤ rilasciare lo scatto ➤ indice rimane sul grilletto



1.6 La COORDINAZIONE - Pistola Sportiva (celere)

	Respirazione	Movimento	Mira	Scatto
Prima dell'inizio della Serie	Inspirazione	Punteria in bianco	Occhio sul mirino	Dito sul grilletto
	Espirazione	Abbassare il braccio	Sguardo rilassato	Dito sul grilletto
Preparazione ca.5 sec	Inspirazione	Braccio a 45°- in tensione	Sguardo rilassato	Dito sul grilletto
	Espirazione	Braccio a 45°- in tensione	Sguardo rilassato	Eliminare 1° tempo aggancio
Fase di reazione 0,2 sec	Veloce Inspirazione	Alzata reattiva del braccio	Sguardo rilassato	aggancio
Fase di accelerazione ca. 1 sec	Veloce Inspirazione	Continuare l'alzata veloce	Sguardo rilassato	Aumento consapevole della pressione
			Occhio sul mirino	
Fase di rallentamento ca. 0,6 sec	Inspirazione	Guidare in modo controllato il braccio nella zona d'arresto	Occhio fissa il mirino	Continua l'aumento della pressione
Fase di sgancio ca. 1 sec	Trattenere il respiro	Fermare il braccio nella zona d'arresto	Occhio sul mirino	Tirare il rimanente peso
			Immagine di mira	
Fase di ritorno ca. 2 sec	Espirazione	Abbassare il braccio	Continuare a mirare	Rilasciare lo scatto
			Occhio sul mirino	

