



PROGRAMMARE L'ADDESTRAMENTO

di: Francesco Zanardi

Potrà sembrare banale, ma gestire il proprio addestramento non è semplice come si crede. Organizzarsi da soli gli esercizi per migliorare e/o mantenere le proprie capacità può essere facile per un tiratore esperto, che sa già cosa vuol ottenere da se stesso, ma rappresenta un problema per un tiratore neofita che, pur riconoscendo le proprie lacune, non sempre sa cosa fare e come fare per migliorarsi. In quest'ultima situazione l'aiuto di una persona esperta o di un istruttore di tiro è importante, sia per riconoscere dove si sbaglia, sia per avere un'idea su ciò che si farà poi da soli. Ma in mancanza di stimoli esterni a noi.....

L'aspetto psicologico: allenarsi bene o allenarsi male.

Lo scopo principale dell'addestramento è quello di migliorare le proprie capacità e per fare ciò occorre per prima cosa potersi *concentrare su quello che si deve fare*. Allenarsi di fretta perché si ha poco tempo o allenarsi con altre preoccupazioni per la testa, il più delle volte non serve a nulla; è solo un inutile spreco di cartucce e di quel poco tempo che si ha a disposizione. In tali condizioni è meglio rimandare la seduta d'allenamento a tempi migliori.

Questo perché quando ci si allena bisogna prefiggersi degli obiettivi, che non devono essere cose circensi o soprannaturali, ma devono rappresentare un obiettivo alla propria portata, come ad esempio può essere stringere la rosata entro un certo punteggio, oppure colpire il bersaglio (o i bersagli) sempre in un medesimo punto.

In pratica bisogna immaginare le sessioni di allenamento come una scala da costruire salendoci sopra gradino per gradino, dove non è importante salire di corsa, ma consolidare bene il gradino su cui dovremo poi salire e via così per il gradino successivo. Per un tiratore che genera delle rosate un po' troppo ampie a dieci metri non ha senso cercare di abbattere un popper posto a venti metri. Se ci riesce è un colpo quasi casuale. Meglio per lui sarebbe impegnarsi prima a stringere la rosata, in modo che lui stesso sia conscio che i suoi colpi entrano in un cono di dispersione ben definito.

Allo stesso modo non bisogna allenarsi solo su quello che si riesce a fare bene. Si otterrebbe solo una falsa sicurezza di se. Così come evitare un esercizio troppo impegnativo per continuare con un esercizio più facile in cui si ha già raggiunto l'obiettivo che ci si era prefissati. Se si hanno delle lacune nel tiro con la mano debole non è forse meglio impegnarsi in modo da poter affrontare una situazione di pericolo consci di essere in grado di sparare con entrambe le singole mani?

Anche quando si è tranquilli e spensierati ci può succedere un fenomeno curioso, che solitamente accade durante un programma di addestramento al tiro che si sviluppa in più giorni. Spesso, dopo un graduale miglioramento vi è un leggero calo delle proprie prestazioni (l'ho provato di persona) e poi tutto si resetta e si torna alla normalità. Al momento, pensandoci, non si trova una spiegazione, ma ciò è dovuto ad un eccesso di fiducia in se stessi che si traduce in un calo della concentrazione e quindi un risultato peggiore, sia nel punteggio in sagoma, sia nei tempi di esecuzione. Succede senza che ce ne rendiamo conto, ma è sempre un fatto passeggero che poi si annulla da solo se si affrontano le sessioni d'allenamento successive con la giusta concentrazione e determinazione. D'altronde se ci riuscivamo prima... ci riusciremo ancora!

Gestione degli esercizi

Prima di recarsi in poligono è meglio prendere un blocco notes ed annotarsi ciò che ci si prefigge di fare, prima definendo dei punti su grandi linee e poi scindere ogni punto con i particolari dell'esecuzione del proprio allenamento.

Allenarsi da soli può essere un buon metodo per mantenere la concentrazione, ma anche allenarsi in coppia, o in tre o quattro può rappresentare un valido sistema per osservarsi e confrontarsi a vicenda, in modo da notare pregi e pecche di ciascuno e dare magari un po' di competitività all'addestramento. Allenarsi in gruppo è utile sia per prepararsi ad una gara, sia per aggiungere un pizzico di stress in un addestramento operativo, magari scommettendoci sopra una pizza o una colazione.

Inoltre un programma svolto in comune rappresenta anche un buon metodo di crescita, in cui si è tutti motivati a mantenere lo standard proprio e degli altri.

Comunque avvenga l'allenamento, una volta terminato, riprendiamo il nostro blocco notes e facciamo un sunto della giornata, annotando come si è lavorato in ciascun esercizio, con i relativi particolari. Questo metodo ci potrà esser utile in seguito qualora dovessimo riprendere un esercizio in cui vogliamo migliorarci o confrontare di giorno in giorno come progrediscono le nostre capacità.

Gli esercizi

La cosa migliore è programmare gli esercizi di semplice esecuzione per raggiungere lo scopo che ci siamo prefissati. Ideare degli esercizi complicati non è

mai la soluzione migliore perché comporterebbe il raggiungimento di più obiettivi nello stesso tempo ed il più delle volte questo richiede un eccessivo impegno mentale e tecnico. Se mi devo esercitare nel cambio del caricatore è inutile volersi migliorare anche nel tiro in sola doppia azione. Sarebbe meglio dedicarsi prima ad una cosa e poi all'altra.

Esercizio semplice non vuol dire esercizio facile. Badate bene! Lavorare solo su di una cosa non deve ritenersi una cosa facile.

Spesso si crede di potersi concentrare su due cose diverse nella loro esecuzione contemporaneamente e qui sovente ci si sbaglia. A prima vista due cose diverse a livello di idea si possono rivelare totalmente diverse in fase di esecuzione e questo ci complica il raggiungimento del risultato.

Allo stesso modo non è importante sparare tanto ogni volta in modi diversi, ma sparare con cognizione di ciò che si vuole raggiungere. Nel senso che se si vuole migliorare la rosata ed in quel giorno si hanno a disposizione 100 cartucce, se dopo le prime venticinque il miglioramento è rilevante, allora si cambia il bersaglio ma si continua in questa direzione, senza volersi migliorare in altre tecniche. Consolidare le proprie capacità è molto importante.

Un ulteriore esempio su come si costruisce un programma di addestramento al tiro è il percorso di tiro per il mantenimento delle capacità tecniche degli Istruttori di tiro della Polizia di Stato. Un percorso nel quale si assemblano varie tecniche di tiro e da eseguire in un tempo massimo prefissato. Ebbene le varie tecniche si apprendono prima singolarmente e solo dopo averle ben recepite e consolidate vengono assemblate gradualmente, prima due, poi tre, poi quattro e così via sino a completare tutto il percorso programmato. Se un tale percorso di tiro venisse subito svolto, in forma didattica, tutto in un'unica sessione, l'apprendimento delle varie tecniche avverrebbe più lentamente e con maggiore confusione tra ciò che si è fatto bene e gli errori commessi.

Quanti colpi al giorno? 100, 200, 400? La cifra è relativa, tutto dipende da quello su cui stiamo lavorando. Certamente non dovrò arrivare in poligono con i colpi risicati all'osso, ma neanche portarsi dietro una valanga di cartucce, con il rischio di incorrere anche in qualche grana penale. Solitamente trovo che la cifra di 200 cartucce sia l'ideale per una giornata di allenamento. E non è detto che si debbano sparare tutte. Ripeto: tutto dipende dalle nostre finalità.

Precisione. Uno dei fattori da non trascurare mai è la precisione. Io inizio sempre una giornata di allenamento con un esercizio semplice ed anche divertente (almeno per me): con un pennarello evidenziatore verde disegno un cerchio di circa 20/25 centimetri di diametro sul dietro bianco di una sagoma, colorandolo anche all'interno e poi la posiziono a circa venti metri. Dopodiché mi concentro sul colpire solo il cerchio verde con un tiro cadenzato a due mani. Per cadenzato intendo che tra un colpo e l'altro intercorre sempre lo stesso lasso di tempo.

Questo esercizio serve sia per stringere (o mantenere stretta) la rosata, sia per abituarsi a riallineare rapidamente l'arma e gli organi di mira sul bersaglio.

Non si può mai sapere in quali necessità ci si può trovare per portare a casa la pelle. Si può anche essere veloci come dei fulmini nell'estrarre e sparare, sicuramente è una buona cosa, ma sulla strada la priorità è colpire il bersaglio. Basta anche solo un colpo a segno! Sapere di svuotare un caricatore in pochi secondi su di una sagoma a dieci metri non è una garanzia di precisione. E' bene riuscire a farlo ma non è certo l'unica dote che si deve avere nel tiro. Una palla che manca il bersaglio può viaggiare per centinaia di metri per poi finire a ledere qualche innocente.

Abbiamo parlato di trascurare le cose? Mi stavo dimenticando dell'allenamento "*in bianco*". Spesso si associa questo termine al solo allenamento per controllare correttamente la trazione di scatto del grilletto ed evitare un errore di strappo. Ma questo è un pensiero sbagliato. Allenarsi "*in bianco*" è altrettanto importante quanto l'allenamento a fuoco.

In particolare serve per migliorare:

- i movimenti per il cambio del caricatore;
- l'estrazione;
- fermarsi mentre si cammina o si corre per sparare andando in una corretta postura.

Tre cose fondamentali per permetterci di avere e mantenere l'iniziativa, rispondere al fuoco, sopravvivere.

Quando ci si allena "*in bianco*" si deve usare lo stesso equipaggiamento che usiamo in servizio o che portiamo abitualmente addosso con gli abiti borghesi.

Estate ed inverno

Qui a Pavia le esercitazioni di tiro della Questura si iniziano a programmare a metà gennaio, per poi iniziare ad andare in poligono già a fine mese, se non alla prima settimana di febbraio. Allo stesso modo terminiamo le esercitazioni annuali a fine novembre. Nei due periodi dell'anno che ho citato, in poligono alle nove di mattina fa un freddo cane, tanto più che siamo all'aperto. Però serve. Serve perché siamo in servizio tutto l'anno, non solo d'estate con il caldo e trovo giusto abituarsi ad usare le

armi sia con le divise estive (piuttosto comode), sia con quelle invernali, quando siamo tutti belli infagottati per vincere le temperature più rigide.

Con il freddo, in condizioni di tranquillità, si ha un rallentamento dei riflessi ed anche i movimenti sono più “legati”, sia per motivi fisici, sia per il tipo di abbigliamento, ma ciò non toglie che è importante abituarsi a maneggiare le nostre armi anche a queste condizioni.

Alcuni anni or sono, in una fredda giornata di novembre, andai con un amico a sparare all’aperto sotto ad un nubifragio. Malgrado i vestiti adeguati al clima ritornammo piuttosto inzuppato ed infreddolito, ma fu in esperimento interessante. Infatti ebbi modo di notare come, in condizioni meteo avverse, mantenere i medesimi risultati non è facile. L’handicap del clima causa un brusco calo delle prestazioni fisiche ed anche la concentrazione ne risente. Un dato interessante da confrontare con gli stimoli emotivi dati delle situazioni di pericolo, durante le quali si è spesso registrato un annullamento degli effetti del clima nell’immediatezza dalla situazione di pericolo, ma che tornano ad influire negativamente quando la situazione perdura per un certo lasso di tempo. In pratica l’agitazione iniziale e l’aumento del flusso sanguigno non fanno sentire il freddo per un certo tempo, ma che ritorna a farsi sentire quando la situazione pericolosa è stata ormai recepita.

Detto questo, ecco come può essere un programma di addestramento al tiro per un qualsiasi Ente o Istituto, da potersi svolgere sia “d’ufficio”, sia per iniziativa personale da uno o più persone. Ovviamente questa è solo una bozza, ma può servire da esempio.

§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§

PROGRAMMA DI ADDESTRAMENTO AL TIRO

L’addestramento al tiro ha due scopi principali:

- 1) Conferire a tutto il personale le nozioni e la capacità operativa necessaria per assolvere le varie attività lavorative, in relazione sia alle specifiche necessità di tipo di servizio, sia all’evolversi delle esigenze operative.
- 2) Garantire il mantenimento dell’addestramento del personale per tutta la durata del rapporto di lavoro, conferendo la necessaria sicurezza e prontezza operativa in ciascun operatore.

Il programma di addestramento al tiro si divide in due parti.

Una parte teorica, che si basa su una serie di lezioni nelle quali si affrontano varie tematiche seguendo un preciso ordine formativo.

Una parte pratica nella quale il personale viene addestrato con due tipi di esercitazioni: una definita “in bianco”, ossia il personale si prepara ai vari esercizi di tiro, senza che vengano esplosi dei colpi, ma simulando i maneggi ed i movimenti. Dette esercitazioni si possono eseguire al termine della lezione.

L'altra è l'esercitazione “a fuoco” nella quale vengono eseguiti in poligono gli esercizi preparati nell'esercitazione in bianco.

Le esercitazioni di tiro seguono anch'esse un preciso iter formativo che procede di pari passo con le lezioni teoriche.

Una volta raggiunto un adeguato livello d'addestramento gli operatori effettueranno delle esercitazioni di tiro finalizzate al mantenimento della prontezza operativa raggiunta, che potrà eventualmente evolversi con il mutare delle esigenze lavorative.

Gli argomenti da trattare durante le lezioni e le esercitazioni sono i seguenti:

Parte teorica.

1. Norme e maneggi di sicurezza generali e particolari.
2. Cenni basilari sul tiro: impugnatura, stabilità, respirazione e mira.
3. Pistole e revolver: caratteristiche dell'arma, garanzie di sicurezza intrinseche dell'arma, interventi sull'arma in caso di inceppamento. Caratteristiche del munizionamento.
4. Posizioni con la pistola ed eventuali consigli.
5. Nozioni sul tiro: in movimento, dietro ai ripari, dall'autovettura, su interventi di allarme, in scarse condizioni di luce. Come muoversi e come prevenire di esporsi al fuoco o all'aggressione.
6. Nozioni sullo stato d'animo durante il conflitto a fuoco.
7. Tipologia del servizio: come portare l'arma per poterla utilizzare in modo rapido, sicuro ed efficace.
8. Scopi degli esercizi vantaggi e eventuali svantaggi.
9. Pulizia e manutenzione.

Parte pratica.

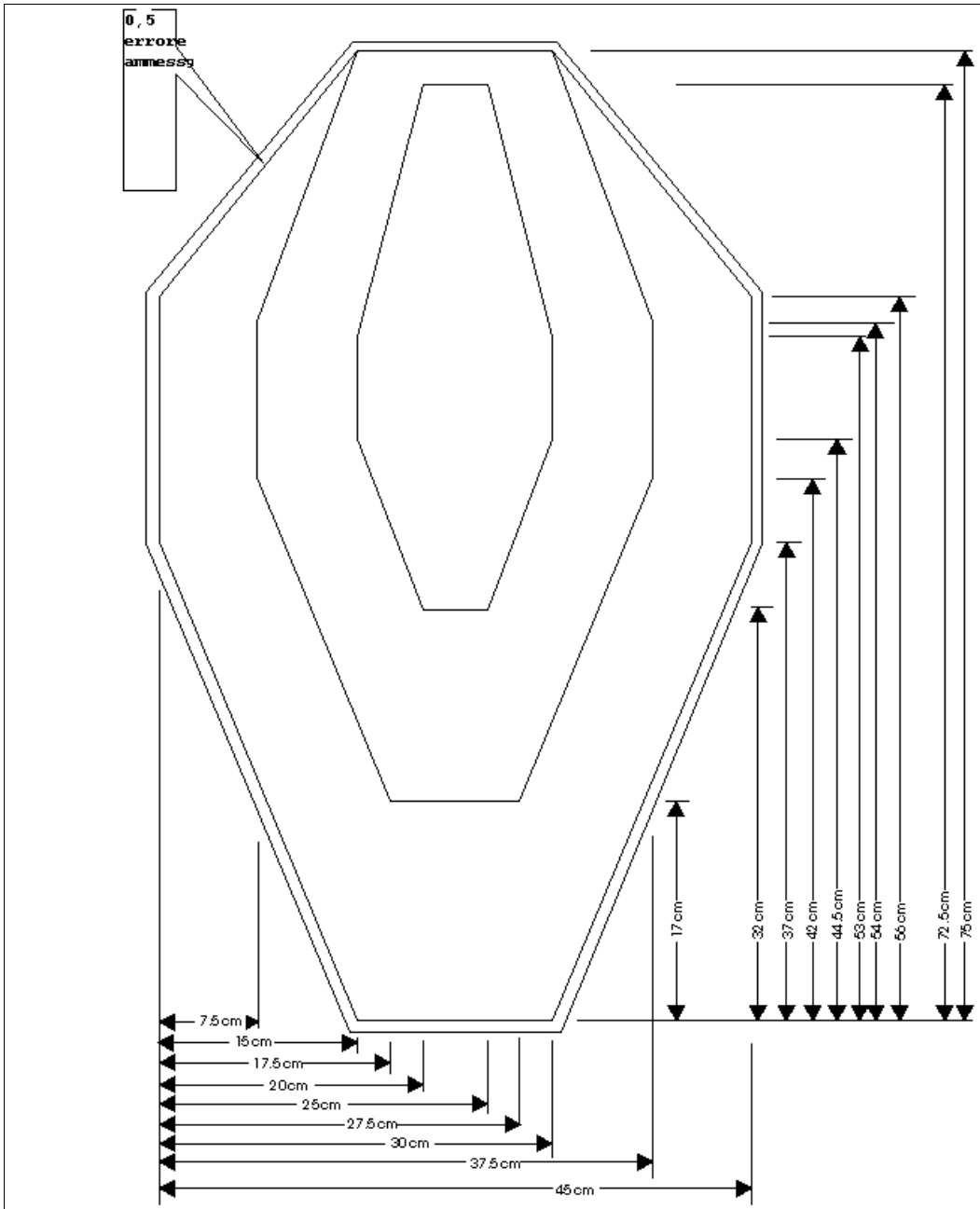
1. Esercitazioni in “bianco”
2. Esercizi per il conseguimento della precisione.
3. Esercizi per il raggiungimento del miglior rapporto: risposta-velocità-precisione.
4. Esercizi per il raggiungimento ed il mantenimento di una efficace prontezza operativa.
5. Cenni sul tiro istintivo.

I summenzionati argomenti vanno trattati, non in un'unica lezione (si creerebbe solo confusione nell'operatore da cui deriverebbe un senso di insicurezza) ma vanno suddivisi in varie lezioni, in modo da poter dare al personale la possibilità di “assorbire” quanto appreso, esporre le proprie impressioni, valutare le singole abitudini e fugare eventuali dubbi.

Il numero delle lezioni e delle esercitazioni va inoltre definito e suddiviso in base alle possibilità ed alle necessità dell'Istituto e del personale.

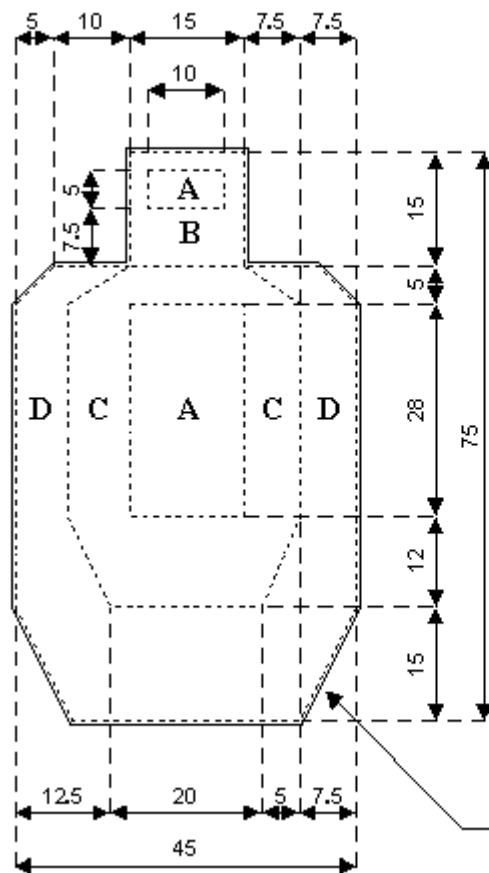
Come anzidetto le esercitazioni di tiro seguono un preciso ordine formativo e vengono suddivise in tre fasi:

- **Fase propedeutica.** Questa fase serve all'operatore per rivedere i concetti basilari del tiro e del maneggio delle armi. Serve anche all'istruttore per valutare le capacità di gestione dell'arma del singolo operatore e, nel caso necessiti, fargli acquisire la giusta dimestichezza dell'arma. In questa fase il personale spara seguendo le modalità del tiro lento mirato ad una e due mani e del tiro cadenzato.
- **Fase di perfezionamento.** Comporta una serie di esercizi che servono per aumentare progressivamente la capacità dell'operatore nel colpire il bersaglio e di effettuare dei maneggi sull'arma (ES. sospendere il tiro inserendo la sicura e successivamente riprendere il fuoco), in modo da affinare le varie tecniche. In questa fase il personale spara seguendo le modalità del tiro rapido mirato, che comporta un giusto equilibrio tra precisione, giustezza e velocità nel reagire in una situazione di pericolo. Attenzione!: il concetto di “velocità” non è riguarda la velocità di estrazione e di esplosione del primo colpo (due parametri lì per se relativi), ma la capacità di reagire prontamente con cognizione e di colpire il bersaglio con precisione.
- **Fase di mantenimento.** Comporta una serie di esercizi con i quali l'operatore mantiene costantemente la propria prontezza operativa. Questi sono gli esercizi che il personale effettuerà durante tutto il periodo della sua attività lavorativa. In quest'ultima fase si spara seguendo le modalità del tiro rapido mirato e del tiro rapido a braccia tese. Il tiro rapido a braccia tese si può definire l'espressione più



IPSC Target

le misure sono espresse
in centimetri



Scoring

Zone	Major	Minor
A	5	5
B	4	3
C	4	3
D	2	1

0.5cm

errore ammesso

- IL PROGRAMMA -

Tipo di arma	Es. N°	Cartucce		Metri	Tipo di bersaglio	Tecnica di tiro e modalità
		Cal	N°			

1ª FASE (propedeutica)

Pistola grosso calibro	1	9mm o altro	10+ 10	10	U.I.T.S.	<ul style="list-style-type: none"> • In piedi - lento mirato ad una mano • In piedi - lento mirato a due mani
	2	“	10+ 10+ 10	15	“	<ul style="list-style-type: none"> • In piedi - lento mirato ad una mano • In piedi - lento mirato a due mani • In piedi tiro cadenzato a due mani

Totale cartucce 50

2ª FASE (di perfezionamento)

Pistola grosso calibro	1	9mm o altro	10	10	OPERATIVO	In piedi - rapido mirato ad una mano – ciascuna serie in 20"
	2	”	10	10	”	In piedi - rapido mirato a due mani – ciascuna serie in 15"
	3	”	10	10	”	In piedi a due mani - 2 cartucce per volta con sospensione del tiro - ogni prima cartuccia in D.A.
	4	”	10	15	”	Con ginocchio a terra - rapido mirato a due mani - ciascuna serie in 20"
	5	”	5+5	15	”	5 colpi con ginocchio a terra - rapido mirato a due mani con g.a.p. 5 colpi in piedi - rapido mirato a due mani con g.a.p.

Totale cartucce: 50

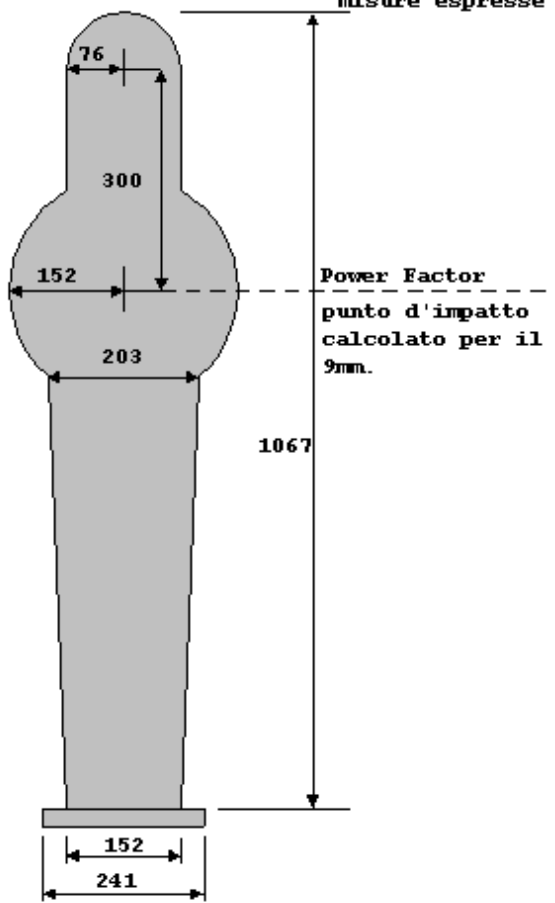
3ª FASE (di mantenimento)

Pistola grosso calibro	1	9mm o altro	10	10	OPERATIVO	in piedi rapido mirato due colpi per volta	ad ogni serie di due colpi (il primo in D.A. il secondo in S.A.) il tiro va sospeso e l'arma abbassata sullo stallo rivolta al bersaglio o riposta in fondina
“	2	”	5+5	10	”	rapido a braccia tese	Due serie di cinque colpi con cambio del caricatore
“	3	”	10	10	”	rapido a braccia tese	Su due bersagli – 1ª serie: due colpi a bersaglio – sospensione - 2ª serie: due colpi a bersaglio
“	4	“	5+5	10	“	rapido a braccia tese in 6" con g.a.p.	Due serie di cinque colpi
“	5	”	10	10	”	rapido a braccia tese con g.a.p.	Su due bersagli – 1ª serie: due colpi a bersaglio – sospensione - 2ª serie: due colpi a bersaglio

Totale cartucce: 50

Pepper Popper

misure espresse in millimetri



Mini Popper

