

Marco Masetti

FRONT SIGHT



**Appunti di
allenamenti
non convenzionali
di
TIRO a SEGNO**



Marco Masetti, bolognese, Allenatore CONI di IV° livello Europeo e ISSF Coach Class “B”.

Ha iniziato la sua collaborazione con la Nazionale Italiana di Tiro a Segno (UITS) nel 2005 come Aiuto Allenatore e poi come Assistente del Direttore Sportivo. Nel marzo 2008 fu incaricato della conduzione del Team Junior (Team che alla successiva Alpen Cup totalizzò 26 podi) e un Tiratore da lui allenato vinse il Campionato Europeo in Pistola Libera.

Nel quadriennio 2009-2012 è stato Capo Allenatore del Team Pistole Senior e in quel periodo 5 Atleti da lui preparati, hanno ottenuto podi nelle 3 specialità Olimpiche (Pistola Libera, Pistola Automatica e Pistola a 10m) in: Campionati Europei, Coppe del Mondo e Finali di Coppa del Mondo, il tutto suggellato da una medaglia d’Argento in Pistola a 10m alle OLIMPIADI di Londra 2012:

2008	Melchiori Hans: 1° PLJ - Campionati Europei - Plzen (CZE)
2009	Comi Arianna: 1° P10JD - Campionati Europei - Praga (CZE)
	Badaracchi Mauro: 2° P10 - Campionati Europei - Praga (CZE)
	Mazzetti Riccardo: 3° PA - Campionati Europei - Osijek (CRO)
2010	Badaracchi Mauro: 1° P10 - Campionati Europei - Meraker (NOR)
	Mazzetti Riccardo: 2° PA - World Cup - Fort Benning (USA)
	Badaracchi Mauro: 1° P10 - World Cup - Belgrado (SRB)
	Mazzetti Riccardo: 2° PA - World Cup Final - Monaco (GER)
	Badaracchi Mauro: 1° P10 - World Cup Final - Monaco (GER)
2011	Bruno Francesco: 2° PL - World Cup - Sydney (AUS)
	Bruno Francesco: 1° PL - World Cup - Changwon (KOR)
	Giordano Giuseppe: 3° PL - World Cup - Monaco (GER)
2012	Giordano Giuseppe: 3° PL - World Cup - Milano (ITA)
	Tesconi Luca: 2° P10 - OLIMPIADI - Londra (GBR)

Nel quadriennio 2014-2017 è stato Direttore Sportivo della Federazione di Tiro a Segno della Repubblica di San Marino.

FRONT SIGHT

FRONT SIGHT
di Marco Masetti
mistermasetti@gmail.com
Luglio 2019

Le fonti, le immagini e le fotografie sono citate nelle note ed in bibliografia. Eventuali lacune potrebbero essere dovute alla impossibilità di risalire ai rispettivi autori. Qualora si riscontrasse comunque una violazione del diritto d'autore, si chiede di averne comunicazione adeguata. Nel momento in cui tali violazioni diventassero note, l'Autore si rende disponibile ad adempiere alla normativa di legge.

ISBN | 978-88-31631-70-9

© Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore tramite la piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

Youcanprint
Via Marco Biagi 6, 73100 Lecce
www.youcanprint.it
info@youcanprint.it

Marco Masetti

FRONT SIGHT

*Appunti di allenamenti non convenzionali
di tiro a segno*

*“Posso sapere dove mi trovo o quanto
veloce vado ma non entrambe le cose
contemporaneamente”*

Sheldon Cooper - The Bing Bang Theory

Sommario

Premessa	11
L'inizio.....	17
I Presupposti.....	19
Presentazione.....	21
Esempi Reali	22
Compromesso	25
Conclusioni	28
Allenamento?	31
L'Allenatore	37
L'Allievo	40
Allenamenti e Programmazione.....	41
Periodo di Transizione.....	45
Periodo di Preparazione	46
Periodo Agonistico	47
Conclusione	50
MAP (Multi Action Plan).....	53
Teoria	56
La ricerca operativa sul campo.....	59
La Catena Cinetica	63
I punti chiave	64
Verifica dei Punti Chiave	69
Registrazione dei dati.....	72
Ordinamento	73
Determinazione dei colpi ottimali.....	75

FRONT SIGHT

Determinazione valori medi	77
Valutazione.....	78
Una Stagione ad Alto Livello.....	81
Primo Training Camp.....	81
Secondo Training Camp.....	87
Due Training Camp Speciali.....	97
Primo Training Camp Speciale.....	97
Secondo Training Camp Speciale	101
Un percorso di 21 settimane.....	109
Settimana 1	111
Analisi e commenti.....	113
L'uso dello SCATT	115
Settimana 2	118
Analisi e Commenti	124
Settimana 3	124
Settimana 4	127
Analisi e Commenti	132
Settimana 6	134
Settimana 8	136
Settimana 9	138
Analisi e Commenti	139
Settimana 10	139
Settimana 11	142
Analisi e Commenti	142
Settimana 12	143

Analisi e Commenti	145
Settimane 13 e 14	148
Settimana 18	151
Analisi e Commenti	152
Settimana 19	152
Settimana 21	154
Analisi e Commenti	154
Fine del Viaggio	155
Piano di lavoro per un Tecnico	157
Pistola Automatica	163
Lectio brevis	164
Training Camp di PA	169
Allenamento Individuale	174
Spunti per Allenamenti non Convenzionali.....	179
Decision Training	181
Quiet Eye	184
Definizione di Quiet Eye	184
Esempio per la Pistola	185
Esempio per la Carabina.....	185
Altri sport.....	186
Allenabilità del Quiet Eye	189
Alcune considerazioni finali.....	191
Gestione degli... errori?	195
Old Way – New Way.....	202
Esempio 1	203

FRONT SIGHT

Esempio 2	205
La Gara.....	209
Esercizi.....	217
Presa dell'impugnatura	217
La posizione.....	219
La mira.....	221
Lo scatto	224
Preparazione Fisica.....	229
Giochi di tiro	235
Conclusione	243
Appendice A	245
Convegno Allenamento Sport di Tiro	245
Appendice B	253
Breve guida all'uso del simulatore SCATT	253
Appendice C	277
Esempi di Schede.....	277
Bibliografia	281

Premessa

Sono consapevole del fatto che sto scrivendo un qualcosa che non sarà di sicuro un best seller, e questa consapevolezza implica una notevole autoconvincione di stare per intraprendere un'impresa il cui unico filo conduttore è la passione.

Passione per uno sport Olimpico, uno sport che ha il potere di assorbirti energie fisiche e mentali, e che ti può accompagnare per tutta la vita.

In effetti il Tiro lo puoi praticare già a partire dai 10 anni...

Quello che state leggendo infatti, non sono altro che gli appunti e le disquisizioni filosofiche di un Allenatore che dopo 13 anni di attività in quel ruolo, di cui almeno una decina ad Alto Livello, ha deciso di mettervi un po' di ordine.

Tra questi appunti non si troveranno molti cenni alla posizione di tiro, all'impugnatura, allo scatto o quant'altro, quindi non si troveranno neppure cenni alla tecnica "classica" di tiro.

So perfettamente che quelli sopracitati sono gli argomenti di carattere tecnico che tanto affasciano i cultori di questo sport e sui quali numerosi libri sono stati scritti e che vi invito a leggere.

Libri che anche io ho letto avidamente e che ovviamente hanno contribuito alla mia formazione di Allenatore.

Quando leggevo quei manuali, mi è capitato spesso di verificare che in linea di massima essi dicevano cose interessantissime, scritte in modo superbo, con una chiarezza ed una dovizia di particolari veramente eccezionali.

FRONT SIGHT

Argomenti tutt'ora assolutamente validi ed inconfutabilmente indispensabili per potere raggiungere la maestria nel tiro.

Ed ecco il dubbio e la perplessità: dato che quei testi forniscono la stessa “ricetta” ad ognuno che legge, una volta raggiunta questa maestria, chiunque l’abbia raggiunta dovrebbe essere in grado di gareggiare sempre ad altissimo livello e replicare sempre delle ottime prestazioni.

Dovrebbe essere sufficiente mettersi nella giusta posizione, impugnare correttamente, mirare e scattare così come viene illustrato e....invece tutto quello che viene così bene scritto in quei testi, non sempre accade.

Perché non succede?

Quando si parla con i tiratori, si ha la netta sensazione che l’idea prevalente e la convinzione che chiunque si alleni tanto e costantemente, potrà ottenere risultati eccezionali.

Ma poi se andate a vedere non è così sotto sotto sappiamo tutti che non è “solo” così!

Non è “solo” così neppure per i Campioni che si allenano anche due volte al giorno per 5/6 giorni la settimana.

Bene, io sono convinto che il problema sia un altro, che ovviamente non può prescindere dalla conoscenza della tecnica così ben descritta in quei bellissimi libri, ma che la sua soluzione non sia scritta in quei testi.

Io ho la convinzione, forse la presunzione, e quindi “presumo” che la soluzione sia un’altra. Ecco, da questi miei appunti dovrebbe uscire la spiegazione di quale sia questa convinzione, ed è per questo che parlo di un sistema “non convenzionale” di allenamento per i tiratori principalmente di pistola.

E quando parlo di allenamento, quindi del “modo” in cui mettere in pratica gli insegnamenti dei testi a cui

accennavo prima, non posso evitare di raccontare un illuminante episodio accaduto il 2 febbraio 2008 alla Scuola dello Sport del CONI a Roma.

Si trattava del “*Primo convegno sull’allenamento negli Sport di Tiro*”¹ a cui erano stati invitati gli Allenatori del Tiro a Segno, del Tiro a Volo, del Tiro con l’Arco, del Pentathlon Moderno e del Biathlon.

Per il Tiro a Segno dovevano essere presenti il Direttore Sportivo, Aldo Vigiani, ed il sottoscritto. Due giorni prima, mi chiama Aldo dicendomi che è indisposto e che quindi mi devo arrangiare.

Nessun problema...devo solamente riorganizzarmi per la presentazione che sarò chiamato a tenere e a prepararmi per la “tavola rotonda” al termine del convegno.

Arrivo all’Acqua Acetosa, e mi reco nell’Aula Magna: piena all’inverosimile! Evidentemente è un argomento molto sentito dai Tecnici del settore.

Non mi soffermerò sullo svolgimento di quella bellissima giornata, ma solamente sull’introduzione che tenne uno dei personaggi più noti della Scuola dello Sport: **Mario Gulinelli**.

Lui rappresentava la memoria storica della Scuola dello Sport, avendo una vastissima conoscenza di ogni pubblicazione relativa ad ogni argomento che riguardasse lo sport.

Ebbene, dopo una breve introduzione, “raffreddò” la platea affermando che “*esistono testi che parlano di tecnica, ma non c’è letteratura che tratti nello specifico di metodologia dell’allenamento negli sport di tiro (unità di allenamento, periodizzazione, ecc.)!*”

E se lo diceva lui, ci si poteva credere ciecamente.

Sarebbe per me un grande risultato che qualcuno, leggendo questi miei appunti, potesse avere lo spunto per continuare un lavoro iniziato dal sottoscritto proprio

¹ In Appendice ‘A’ il programma del convegno e relativa bibliografia

FRONT SIGHT

dal 2008, per trasporre in modalità più scientifica di quello che ho fatto io, tutto ciò che riguarda la **metodologia dell'allenamento** nel Tiro a Segno.

In queste righe addirittura avrei la “presunzione” di cui parlavo sopra, di utilizzare un approccio di pensiero “strategico” per ciò che riguarda l'allenamento.

Ho trovato riscontro a questo tipo di approccio nel libro di Giorgio Nardone e Paul Watzlawick “L'arte del Cambiamento”, dove viene utilizzato ovviamente in un contesto diverso da questo.

In quel testo, viene fornita una definizione che si sposa bene con il mio modo di affrontare i problemi, ossia un modo elastico, senza preclusione alcuna, ma con fare pragmatico. E mi piace molto perché viene ricordato che i precursori di questo modo di pensare si possono trovare in occidente fin dalla filosofia greca, mentre in oriente addirittura in alcuni dettami comportamentali del Buddismo e dello Zen.

Concludo questa premessa sottolineando una volta di più che non sto scrivendo un “manifesto per il tiro a segno” o annunciando un nuovo “teorema”: questi sono solamente i miei appunti di tiro, registrati in un periodo che va dal 2005 al 2018.

E li ho definiti “non convenzionali” perché a differenza dei testi in circolazione che, a parte qualche piccola sfumatura propria di ogni Autore che li ha scritti, dicono tutti più o meno la stessa cosa ossia COME SI FA A TIRARE, i miei appunti descrivono COSA HO FATTO nella realtà della pedana di tiro, affinché i “miei” Atleti potessero ottenere I MIGLIORI RISULTATI POSSIBILI!

In mezzo a tutto ciò che ho scritto, manca però quel rapporto interpersonale avuto con ognuno degli Atleti,

quelle parole, quegli sguardi di intesa, quel feeling che si era creato lavorando insieme in pedana e fuori, quindi la metacomunicazione, che non mi è possibile descrivere con le parole, ma che hanno costituito una parte fondamentale, e vincente, del mio modo di essere Coach!



Olimpiadi Londra 2012

Allenamento?

Quando si entra nei poligoni, si vedono tiratori che sono sulla linea di tiro e.... tirano (ovviamente).

Se però analizziamo un po' più nel dettaglio **cosa** stanno facendo, o se chiediamo loro **cosa** stanno facendo, o se facciamo noi stessi un esame di coscienza per analizzare **cosa** stiamo facendo veramente, nella stragrande maggioranza dei casi la risposta sarà abbastanza sfuggente e imprecisa.

Il frutto della mia esperienza è il seguente: alla maggioranza delle persone a cui si pone la domanda “cosa fai?” la risposta è “mi sto allenando”.

Allenando? Oppure stai cercando di vedere se sei capace di fare 10, ribatto io.

Si confonde clamorosamente il significato di “allenarsi” con “verifico se sono ancora capace di fare 10”, e se si fanno molti 10, si terminerà la sessione di tiro avendo pure la convinzione di avere fatto un buon allenamento!

Qualche esempio esplicativo anche in altri sport:



Allenamento



Gara

Nel basket, non mi risulta che gli allenamenti siano effettuati facendo solamente delle partite: si fanno ANCHE delle partite, ma si lavora moltissimo sulla costruzione del gesto tecnico in tutti i suoi aspetti (... ci sono anche gli schemi di gioco da mettere a punto, essendo uno sport di squadra).

FRONT SIGHT

Così pure per il calcio: è impensabile competere ad alti livelli senza una adeguata preparazione tecnico e tattica...non si possono solo fare delle pertitelle.



Allenamento



Competizione

Osserviamo ora il Tiro.....



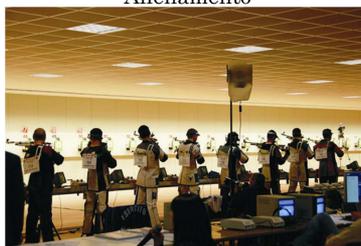
Allenamento



Allenamento



Gara



Gara

Nel Tiro, Allenamento e Gara quasi sempre sono la stessa cosa!

La stragrande maggioranza dei tiratori passano la maggior parte del loro tempo in poligono facendo esattamente quello che fanno in una gara:

si mettono in posizione e tirano per fare «10»!

C'è una enorme differenza tra “tirare per fare 10” ed “allenarsi”.

L'Allenatore

Mi è capitato che, parlando del più e del meno, qualcuno mi abbia fatto la domanda topica: ma a cosa serve l'allenatore nel Tiro a Segno?

E ancora: il Tiro è uno sport individuale dove non sono richieste particolari doti fisiche, non ci sono movimenti straordinari da compiere e, tutto sommato non sembra neppure esserci un gran bisogno di tecniche particolari, quindi non si capisce bene quale compito debba svolgere un allenatore.

Devo dire la verità: mi sono sentito un attimo in imbarazzo...ero colpito nel mio Ego.

Ovviamente chi mi ha fatto quella domanda non riusciva **veramente** a capire chi fosse e quale ruolo svolgesse l'allenatore di tiro.

Forse la sua esperienza derivava dal fatto che questa figura già ai "piani alti" era ed è tuttora "banalizzata": prendi un ex tiratore, magari uno bravo, uno che ha vinto molte ed importanti gare internazionali....e lui insegnerà agli altri come si fa a vincere (tralasciando il *piccolo particolare* che mentre un Atleta è abituato a RICEVERE, un Allenatore DEVE avere la capacità di DARE).

Questo non è esattamente ciò che penso io... non la pensano così in ambito accademico e scientifico...e non la pensa così chi si occupa seriamente di SPORT, dove fare l'allenatore è il fine ultimo (come logica vorrebbe) e non un mezzo per aspirare a qualcosa di ...altro.

Ma questo è spesso ciò che succede negli sport "poveri", perché negli altri sport è il "mondo" che ti giudica e valuta: al "mondo" non interessa se sei stato un grande Atletaa loro interessa che tu SIA un grande Allenatore.

Mi viene quindi spontaneo affermare che, se è vero che l'Atleta deve essere *coachable*, a maggior ragione il Coach deve essere in grado di fornire sempre risposte adeguate alle varie richieste degli Atleti, specie se sono Atleti di alto livello.

Questo implica che il Coach debba avere una mentalità da "formazione continua" altrimenti la sua credibilità avrà vita breve.

Qui da noi, la Scuola dello Sport del CONI ha prodotto un piano di formazione degli Allenatori che prevede che un Allenatore possieda sia le Conoscenze (cosa fare) che le Competenze (come fare) e credo che in linea di massima, salvo ovviamente talune inevitabili eccezioni, stia raggiungendo gli obiettivi prefissati.

Termino questa disquisizione sull'Allenatore, facendo riferimento ad un particolare espresso nella domanda iniziale, ossia che il tiro è uno sport individuale e non uno sport di squadra, e quindi, una volta di più quale dovrebbe essere il ruolo dell'Allenatore.

Nell'inverno 2017 ero al Teatro Nuovo di San Marino ad assistere alla premiazione degli Atleti Sammarinesi che si erano distinti durante l'arco della stagione. Ospite d'onore era Gianmarco Tamberi, atleta italiano di salto in alto di assoluto valore mondiale.

Il giornalista che lo intervistava, tra le altre, gli pose proprio la domanda: "perché ogni tanto parli di squadra mentre è palese che il salto in alto è uno sport individuale?"

Gianmarco fu illuminante quando disse che sì, è vero che il salto in alto è uno sport individuale, che quando l'Atleta scende in pedana è lì, da solo a combattere contro l'asticella.

Ma "prima" e "dopo", il fatto di avere il senso di appartenenza ad una squadra che lo supporta, che lo

FRONT SIGHT

stimola, che gli fa sentire che **tutti**⁴ sono presenti ed orientati al desiderio che lui realizzi una buona prestazione, ecco quella è una cosa estremamente importante per avere il livello di tensione e di attivazione ottimale per raggiungere i suoi obiettivi.

Creare l'armonia giusta nel gruppo, nella "squadra", far sentire il senso di appartenenza, anche questo ritengo sia uno dei tanti lavori che deve fare un buon Coach!

L'Allievo

Per ciò che invece riguarda essere "l'allievo", nei miei appunti avevo annotato un passo dal capitolo "Preparare l'esperienza di apprendimento" del libro "*Apprendimento Motorio e Prestazione*" di Richard A. Schmidt, Craig A. Wrisberg.

In quel passo viene affermato che, essendo l'allievo la figura centrale del processo di apprendimento, non si può prescindere, nello sviluppo di questo processo, dalle caratteristiche individuali dell'allievo stesso a partire dalla sua motivazione, dalle sue capacità e dalle sue esperienze pregresse.

⁴ Qualora non fossero proprio "**tutti**", aggiungo io, sarebbe comunque importante che almeno non ci fosse qualcuno "contro". A tal proposito consiglieri ad Allenatori e Direttori Sportivi la lettura dell'illuminante libro best seller di Robert I. Sutton "Il Metodo Antistronzzi".

Allenamenti e Programmazione

Possiamo tranquillamente affermare che il principale fattore che determina l'influenza di un'unità di allenamento sull'organismo dell'atleta sia l'entità del carico.

Come dicevo nel precedente capitolo, è assolutamente importante riuscire a determinare quale esso sia per ognuno, essendo ogni individuo diverso da un altro, l'entità del carico.

Nella pratica, per valutare correttamente l'entità dei carichi delle **unità d'allenamento**, si può utilizzare il numero massimo di colpi che si possono tirare senza che, alcuni indici relativamente semplici, ma oggettivi come il grado di concentrazione, la qualità dell'esecuzione dei movimenti, lo stato fisico generale vengano meno.

L'unità di allenamento, come vedremo più avanti, non è altro che la sessione singola di allenamento, all'interno della quale si eseguono degli esercizi che possono essere raggruppati in **moduli** in virtù dell'obiettivo parziale che ci si pone.

Stabilito ciò, dobbiamo organizzare le unità di allenamento seguendo dei criteri di logica funzionale.

Prendendo spunto dai massimi esperti del settore, ad esempio Platonov, possiamo distinguere alcune forme d'organizzazione delle unità d'allenamento:

- 1- **Individuali**: Viene assegnato un compito che va realizzato individualmente.

Vantaggi

Ci sono le condizioni ottimali per dosare adeguatamente e correggere il carico, per educare all'indipendenza ed alla creatività, alla sicurezza in sé stessi e nelle proprie forze e offre la possibilità di realizzare le unità d'allenamento

FRONT SIGHT

essere concentrato su di sé (prestazione), come potrà pensare di fare un buon lancio (risultato)?

A Kuortane (Finlandia) c'è un centro di altissima specializzazione sportiva al coperto.

Ricordo i lanciatori di giavellotto, ed è risaputo quanto i finlandesi tengano a questa specialità, che si allenavano lanciando l'attrezzo.... contro alcuni pesantissimi teli che pendevano dal soffitto ad una distanza di circa 10-15 metri dal punto di stacco.

Non erano interessati alla distanza da raggiungere ovviamente, ma curavano in modo maniacale la tecnica, aspettando il momento di potere farsi valere con lanci completi una volta giunti in competizione.

La stessa cosa è ciò che deve fare il tiratore se vuole migliorare: lavorare su sé stesso!

Il risultato sarà la conseguenza di un tiro che derivi da un lavoro "fatto bene".

Come diceva quel saggio Coach:

“Non devi ottenere il risultato focalizzandoti sul risultato. Devi ottenere il risultato focalizzandoti sulle azioni che producono il risultato!”

E tutto ciò non significa che non si debbano mai fare le così dette "prove controllate": anch'esse faranno parte di un programma di allenamento all'interno del quale ci saranno sessioni di allenamento con moduli di lavoro nei quali si controllerà con il punteggio ciò che si sta facendo (specie quando ci si avvicina alle gare, ma questo è un discorso che riprendo poco più avanti).

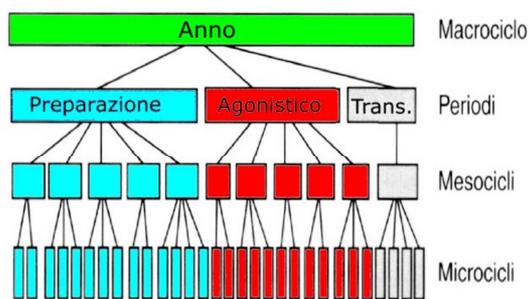
Anche perché, prima o poi, ci si deve comunque abituare a scontrarsi e confrontarsi con il punteggio!

Iniziamo a parlare ora di Programmazione, una materia di cui esiste ampia letteratura in generale: io accennerò a ciò che ho fatto io nel Tiro.

Possiamo identificare l'anno sportivo con il termine classico di **Macrocielo**.

Il Macrocielo è a sua volta suddiviso in **Periodi**:

- 1- Periodo di **Preparazione**, che normalmente va da Dicembre/Febbraio-Marzo
- 2- Periodo **Agonistico** che normalmente va da Febbraio-Marzo/Settembre
- 3- Periodo di **Transizione** che di solito va da Settembre/Ottobre-Novembre



Analizziamo le azioni da compiere durante i Periodi, da cui poi discenderà il lavoro da svolgere nei **Mesocicli** e nei **Microcicli** (questi ultimi di solito coincidono con la settimana).

Periodo di Transizione *Settembre/Ottobre – Novembre*

- a- Recupero psico-fisico, riposo 'attivo'
- b- Si fanno i cambiamenti determinati dalla esperienza della stagione appena passata
- c- Si fanno i test delle cartucce
- d- Si fanno i test delle attrezzature
- e- Si fanno le visite mediche
- f- Si intensifica la preparazione fisica
- g- Si può cominciare a tirare a secco

FRONT SIGHT

allenato a sufficienza”, e questo stato psico-fisico non va assolutamente bene!

Ogni Atleta avrà il suo personale Carico Massimale, come più volte ho ribadito, ma avrà anche un suo personale modo di gestire il carico.

Cioè a dire che se alla fine di un mesociclo composto da 4 microcicli ci sarà la competizione, l'Allenatore dovrà essere assolutamente sicuro che QUEL Tiratore avrà la necessità di arrivare alla gara in fase di CARICO di lavoro, mentre un ALTRO Tiratore avrà la necessità di arrivare alla gara in fase di SCARICO rispetto al massimale.

Una volta di più la personalizzazione del lavoro è indispensabile per potere ottenere la massima prestazione.

Conclusion

Vorrei ribadire ancora una volta che esistono concetti che io ritengo basilari per un buon sistema di allenamento, concetti ai quali mi sono ispirato.

Ho studiato i testi di alcuni tra i maggiori esperti mondiali di metodologia dell'allenamento: Platonov, Issurin, Bondarchuck, Verkhoshansky, Weineck (del quale ho seguito anche uno strepitoso seminario) senza dimenticare i nostri Manno, Merni, Madella, Finardi.

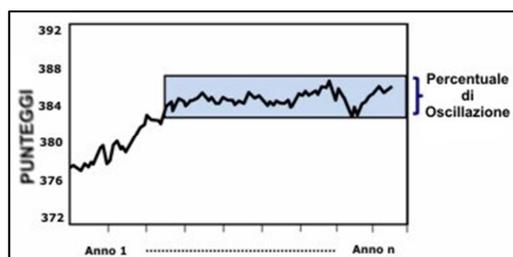
Sempre alla ricerca di qualcosa che trattasse dell'allenamento e del perfezionamento della tecnica.

Per poi svolgere un lavoro di adattamento di tutte le teorie indirizzate ad attività abbastanza diverse dalle nostre esigenze che potessero “sposarsi” con il nostro sport. Con l'intento di arrivare ad un controllo automatizzato delle abilità sportive al fine di realizzarle anche in condizioni di stress.

MAP (Multi Action Plan)

Qualche tempo fa, ho condiviso un post su Facebook di Dina Aspandiyarova, tiratrice ed allenatrice di altissimo livello internazionale, ora naturalizzata Australiana, perché aveva pubblicato una foto del fenomeno mondiale del basket *Michael Jordan*, in cui campeggiava la frase: *“La mia migliore abilità era che ero allenabile. Ero una spugna ed ero aggressivo per imparare”*.

Questa frase rispecchia totalmente la mia filosofia: se un tiratore non ha più “voglia di imparare”, è molto probabile che arrivi ad un *Plateau* di risultati con piccole oscillazioni, ed è molto facile che gli passi pure la voglia di gareggiare (**magari incolpando l'allenatore**).



Plateau

Se invece rimane acceso in lui il fuoco della conoscenza, anche la **passione** (traducibile in auto motivazione o motivazione intrinseca) rimane alta e i risultati saranno conseguenti.

Ovvio che un tiratore con questa “sete” deve avere, ancora una volta, la fortuna di incontrare un allenatore che non sia solo un tecnico, ma un Coach che sappia alimentare questa sua “voglia di imparare ancora”.

In definitiva, occorre avere la determinazione e la voglia di mettersi in gioco ed approcciare la tecnica del Tiro da un altro punto di vista (e mi viene in mente il film “L’Attimo Fuggente” con il balzo sulla cattedra del

FRONT SIGHT

- Tipo 1** se stiamo facendo una prestazione ottimale ed il controllo esecutivo è basso come fosse una supervisione, siamo nello Stato di Coscienza che ci permette di fare tutto bene senza porre in essere nessun controllo: siamo probabilmente nello stato di Flow;
- Tipo 2** siamo sempre in prestazione ottimale, ma ci siamo “svegliati”, siamo usciti dallo stato di Flow, siamo in uno Stato di Coscienza diverso dal precedente e abbiamo la consapevolezza di ciò che stiamo facendo, probabilmente è cambiato l’atteggiamento mentale e vorremmo rientrare in Tipo 1;
- Tipo 3** siamo “svegli” e ci stiamo incartando volendo controllare tutto ciò che stiamo facendo: la prestazione è sicuramente subottimale, se non pessima;
- Tipo 4** stiamo tirando male e non ce ne accorgiamo neppure.

Mi sembra piuttosto chiaro che l’ideale sarebbe essere sempre in Tipo1 e tutt’al più in Tipo2 qualora si interrompesse lo stato di Flow o non vi ci si fosse ancora entrati.

Detto questo, la maggior parte del lavoro che è stato fatto, ha riguardato il lavoro da compiere nel riquadro Tipo2, ovviamente per non scendere mai sotto la linea orizzontale della prestazione, ma soprattutto per entrare o rientrare in Tipo1.

Ecco da dove si è partiti per iniziare il duro lavoro per capire COSA allenare e COME allenarsi in modo sempre più scientifico e sempre un po’ meno empirico!

La ricerca operativa sul campo

La ricerca ha riguardato più la metodologia di approccio al tiro piuttosto che la tecnica in senso stretto. Ed era ciò che più chiedevano i tiratori.

La collaborazione con lo Psicologo dello Sport Prof. Robazza ed il suo staff dell'Università di Chieti, si è rivelata fondamentale.

L'approccio con i tiratori è stato principalmente di tipo cognitivo comportamentale: la psicoterapia (lo dico per chi ha paura di essere considerato "un po' matto" se interagisce con uno psicologo) è un percorso che ha riguardato solo quegli atleti che lo hanno voluto percorrere personalmente.

Come molti sanno (basta leggere il libro da lui scritto) anche il n°1 (Niccolò Campriani) ha lavorato molto intensamente con uno psicologo (Edward Etzel) per almeno tre anni negli USA, ma con un approccio diverso da quello italiano.

In linea generale, per ogni tiratore veniva impostato un percorso classico di Mental Training quindi, dopo il dovuto screening iniziale di vissuto emozionale: Rilassamento, Definizione degli obiettivi, Imagery , Self talk, Five step strategy

Io personalmente, credendo fortemente nella interazione fisica-tecnico-mentale, durante gli stage federali ho spesso "voluto" in pedana con me (oltre al preparatore atletico) anche lo psicologo: io non ho mai cercato di sostituirmi alla sua figura e lo psicologo non ha mai voluto imparare a fare l'allenatore di Tiro.

Sono state fatte sperimentazioni utilizzando apparecchiature sofisticate (sensori per misurare la conduttanza della pelle, cuffie a 64 canali per monitorare i vari tipi di onde cerebrali prevalenti durante il tiro, lampade ad infrarossi per rilevare marker appositamente posizionati sul corpo del tiratore

FRONT SIGHT

Si dice sempre che la differenza la fanno i dettagli, ma è anche vero che solo chi sa cogliere i dettagli farà la differenza.

Si tende a non lavorare mai abbastanza per costruire una base tecnica solida quando ci si allena.

Si ignorano questi piccoli dettagli importanti e, di conseguenza, inavvertitamente si finisce per avere prestazioni scadenti.

Occorre che l'Atleta e l'Allenatore compiano una profonda analisi di tutti quei particolari, in ordine sequenziale, che il tiratore possa identificare come importanti per determinare la **differenza** tra una **prestazione ottimale** ed una **prestazione subottimale** (attenzione, ho detto subottimale e non scadente; i "colpacci" non hanno nessun peso reale).

I punti chiave

Supponiamo che un Atleta abbia riscontrato che quando esegue il check della sua posizione e del suo stato di preparazione prima di eseguire l'alzata, il suo livello di **attivazione psico-fisica** non sia sempre lo stesso per ogni colpo, e non sempre si renda conto di **come stringe l'impugnatura**.

Continuando con l'analisi del gesto emerge che anche la **discesa nella zona di mira** non è sempre uguale e può diventare un fattore importante ai fini di una buona esecuzione.

Ho appena descritto come potere identificare i punti di criticità che si possono incontrare dall'inizio alla fine del gesto, punti che da ora in avanti chiameremo **punti chiave**, che possono costituire, ancora una volta, la differenza tra una prestazione ottimale ed una prestazione subottimale.

Una Stagione ad Alto Livello

Per farmi meglio capire, ed anche per proporre esempi concreti, riporto ora (pur con qualche limitazione) un paio di allenamenti collegiali REALI (Training Camp) che sono stati effettuati con la Nazionale Italiana Pistole, della serie “se qualcuno vuole sapere come si lavorava in Nazionale nel quadriennio 2009-2012, basta che legga le pagine successive”.

Sto parlando di lavoro vero, svolto dallo Staff Tecnico di cui io ero Allenatore Capo, e con l'indispensabile supporto del Preparatore Atletico e dello Psicologo dello Sport, e la presenza del Medico Federale e del Fisioterapista.

Primo Training Camp

Giorno 1

Pomeriggio

Allenamento fisico per tutti gestito dal Preparatore Atletico con utilizzo di *disco-sit* e con i tappetini.



Giorno 2

Mattino

Lavoro coordinato con lo Psicologo Prof. Robazza I P.O. hanno la precedenza.

Verifica dei “punti di controllo” (punti chiave) per ogni tiratore.

TiratoreM3: Discesa, Controllo, Tempo esecutivo

TiratoreM7: Organi di mira, scatto nel tempo esecutivo corretto

TiratoreM1: 1° tempo, allineamento organi di mira, scatto deciso.

Due Training Camp Speciali

Perché Speciali?

Perché sono stati due stage di altissima valenza tecnica, tattica e motivazionale come poche volte mi è capitato nella mia carriera di Allenatore!

Il numero degli Atleti molto ridotto, uno per la Pistola Automatica e uno per P10 e PL, ha contribuito in maniera determinante a raggiungere questo stato.

Ci ha poi raggiunto un ex tiratore della Nazionale che è stato utilissimo come stimolo e come *motivatore*.

E i risultati non si sono fatti attendere.....

Primo Training Camp Speciale

Giorno 1

Mattino

TiratoreM7 – Pistola Automatica

20' di riscaldamento

30 colpi a freddo per verificare la capacità di concentrazione (2x8" 2X6" 2x4") ris.: 288

poi

4x8" 4x6" 4x4"

a seguire

1x8" 2x6" 3x4" = 289

Pomeriggio

Pistola Libera

Entrambi TiratoreM1 e TiratoreM7

Tiri liberi

poi

10 colpi a comando

Poi TiratoreM1 ha continuato con tiri liberi

Sistemato grilletto e scatto a TiratoreM7

Rientrarti in albergo e a seguire attività fisica: Lavoro isometrico, Plank, e corsa di 37'

TiratoreM7

Esercizi su prima sagoma con tempi da 1.6 a 1.4

Esercizi su prima e seconda con tempi fino a 2.2

Tiri liberi fino alle 12.30



Pomeriggio

Pistola Standard

Lavoro sul 7/3 con bersaglio di PA poi con quello di PS
(con conseguente nervosismo accentuato di TiratoreM1)

Prova di PS 20+20+20:

TiratoreM1 193-193-186 = 572

TiratoreM7 183-190-180 = 553

Rientrarti in albergo e a seguire attività fisica: Lavoro
isometrico e Plank, e corsa di 50'

TiratoreM1 Prova controllata a 10m

10	10	10	9	10	10	10	9	9	10	97
10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	99
9	10	9	9	10	10	9	10	10	10	96
10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	99
10	9	10	9	10	9	10	10	10	10	97
10	9	10	10	9	9	10	10	10	9	96
										584

La settimana successiva si è svolta la Finale di Coppa del Mondo, dove i due tiratori erano stati ammessi in virtù dei risultati ottenuti durante l'anno.

TiratoreM1 nella gara di Pistola a 10m si è classificato al 1° posto, stabilendo il suo record personale in gara con 587 (finale 100.0).

TiratoreM7 nella gara di Pistola Automatica si è classificato al 2° posto con 28 hits. Era la prima volta che la finale si svolgeva azzerando il punteggio di gara (TiratoreM7 era entrato in finale con 575 al 6° posto).



FRONT SIGHT

Medagliere Internazionale Pistole Uomini Anno 2010

Naz	Oro	Argento	Bronzo	Totale
CHN	4	2	6	12
ITA	3	3		6
RUS	3	2	4	9
KOR	3	2	1	6
USA	3	1	1	5
JPN	2		2	4
GER	1	3		4
SRB	1	2		3
UKR	1	1	1	3
FRA	1	1		2
KAZ		2	1	3
POL		1	2	3
IRI		1		1
IND		1		1
CZE			2	2
ESP			1	1
SVK			1	1
				66

**Podi in: ECh, WC,
WCh, WCF e WUSC**

Considerazione Importante

L'Italia non ha partecipato a due coppe del Mondo (Sidney e Pechino) pertanto i risultati qui a fianco sono stati ottenuti con 2 gare in meno

Naz	Oro	Argento	Bronzo	Totale
ITA	3	2		5
RUS	3	1	2	6
JPN	2		2	4
CHN	1	1	4	6
USA	1	1		2
SRB	1	1		2
UKR	1	1		2
FRA	1	1		2
KAZ		2	1	3
KOR		1	1	2
GER		1		1
POL		1		1
CZE			1	1
ESP			1	1
SVK			1	1
				39

**Podi in: ECh, WC,
WCh, WCF**

Considerazione Importante

Risultati che non considerano le due Coppe del Mondo (Sidney e Pechino) a cui l'Italia non ha partecipato e neppure i WUSC (Mondiali Universitari)

Un percorso di 21 settimane

Proviamo ora a considerare un tiratore che abbia voglia di mettersi in gioco e di applicarsi in tutto quanto ho scritto fino ad ora.

CHI: un tiratore europeo di alto livello
COSÌ: piano di lavoro per allenamenti e competizioni con la Pistola a 10m
QUANDO: fine settembre 2016, per 21 settimane
PERCHÈ: il tiratore ha necessità di mettere ordine nei suoi allenamenti
DOVE: allenamenti nel proprio poligono, gare “domestiche” e gare in alcune città europee

Pur vedendoci con una certa frequenza, ogni settimana mandavo comunque al tiratore il piano di lavoro, corredato anche da pensieri e suggerimenti di carattere generale, e non solo esercizi da svolgere in poligono.

Negli schemi settimanali, ci sono esercizi e frasi che si ripetono: io le riporto comunque, perché fanno parte della scheda di lavoro settimanale che veniva redatta ed inviata!

All'inizio di ogni scheda ci sono alcuni richiami di carattere motivazionale, mentre il primo esercizio di ogni allenamento che propongo, sono le “Tabelline”, ossia un esercizio di riscaldamento a secco di cui fornisco la spiegazione qui di seguito.

Come interpretare “**Tabelline**: 5(15/15) + 5 SX; 5(20/15) + 5 SX; 5(20/10) + 5 SX; 5(20/15) + 5 SX; 5(15/15) + 5 SX”.

Questo è un esercizio di “interval training” che viene utilizzato come riscaldamento specifico (e che non considero come Carico di Lavoro all'interno dell'Unità di lavoro stessa) e deve essere eseguito a secco, magari



Controlliamo i valori della media totale sui 60 colpi ci suggeriscono che:

1. Il tempo esecutivo (5.9) è ottimo
2. La permanenza nel 10.0 (64%) è ottima
3. La permanenza nel 10a0 (84%) è ottima
4. Ottimo il parametro Lungo (94.9 < 120)
5. Ottimo pure la colonna *nn* (6.0 < 8.0)

Vi posso garantire che questi sono valori oggettivi di rilevanza assoluta!!

E se facciamo un confronto con il test effettuato 12 settimane prima, possiamo trarre delle conclusioni molto importanti.

Intervallo tra i test: 12 settimane	colpi	punti	punti.	tempo	10.0 %	10a0 %	lungo	nn
1° Test	70	672	707,3	7,4	44	73	116,5	7,5
2° Test	60	576	604,8	5,9	64	84	94,9	6,0

Il parametro 10.0 è passato dal 44% al 64% (+45%)!

Il parametro 10a0 è passato dal 73% al 84% (+15%)!

Il parametro Lungo è passato da 116.5 a 94.9 (-17%)!

Pertanto la Stabilità è migliorata notevolmente!

La differenza tra 10.0 e 10a0 indica che il tiratore tira dove mira (la differenza deve essere =< 20)!

Il parametro Lungo è eccezionale (< 120)!

Piano di lavoro per un Tecnico

Tempo fa mi contatta un Allenatore di una Sezione: vorrebbe che lo aiutassi ad impostare un piano di lavoro per la stagione entrante, per un tiratore di carabina di buon livello nazionale.

Obiettivo principale della stagione: una gara internazionale (a cui il Tiratore aspirava di partecipare) ed i successivi Campionati Italiani.

Lo schema proposto è ovviamente utilizzabile anche dai tiratori di pistola.

Non sono entrato volutamente nel dettaglio degli esercizi da proporre, ma ho solamente suggerito 4 semplici esercizi utili per rendere il tiratore autoconsapevole, facendo leva su di un tiro effettuato in condizioni non ottimali, specie nel Periodo di Preparazione.

Questo ovviamente per permettere all'Allenatore che conosce bene il suo Atleta di essere poi lui a condurre il lavoro nello specifico.

Io sono sempre rimasto a disposizione per eventuali "tarature" e suggerimenti.

Questa è la visualizzazione grafica delle percentuali del carico di lavoro applicato su base settimanale (microciclo).



Pistola Automatica

Come anticipato all'inizio, anche in questa specialità non scenderò nel dettaglio di particolari tecnici, e una volta di più vi invito a leggere quei libri eccezionali scritti da bravissimi e competenti autori a cui facevo cenno all'inizio, ma continuo nel riportare i miei appunti di tiro.

Prima di riferirvi di lavori effettivamente svolti in Training Camp specifici, vorrei illustrare con piacere una "lezione" che, in quanto partecipanti al "B Course" della ISSF Academy, fummo chiamati a tenere in occasione delle varie prove di valutazione per il superamento del corso stesso.

Ad ogni allievo fu assegnato un argomento nel tardo pomeriggio con il compito di "imbastire" una lezione, ovviamente in inglese, per il mattino successivo. Lezione da tenere agli altri allievi del corso i quali, al termine, avrebbero espresso la loro valutazione.

A me fu dato come compito "La Prima sagoma in Pistola Automatica: l'alzata" e quando dico "prima sagoma" intendo proprio "solo" la prima sagoma, non una serie completa, pena.... il "fuori tema"!

Un compito non certo impossibile, ma che mi fece rimanere alzato per quasi tutta la notte, anche perché l'aspettativa del giudizio dei miei colleghi Allenatori e dei Docenti dell'Academy era molto forte.

Ecco la presentazione, che definisco la mia "lectio brevis" sulla Pistola Automatica, e che fu ben accolta da parte di tutti quanti i miei colleghi e dai docenti.

FRONT SIGHT

Lectio brevis



ISSF Training Academy

8th "B" Course for the ISSF
Coaches License Class "B"

>>> Kuortane, Finland >>>
>>> December 4th – 11th 2009 >>>

**The first target in RFP event:
rising the pistol**

Marco Masetti - Italy

Spero che il mio inglese sia comprensibile a tutti.

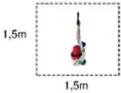
Inizio facendo ovviamente riferimento ai tempi di esposizione delle sagome.

The first target in RFP event: rising the pistol

In the RFP event the shooter must be shoot on five targets
one shot per target



the technique of rising is the same, but there
are different time for doing the same thing

<p>The shooter must shoot 5 shots per series, in predetermined time: 8", 6", 4"</p>	 <p style="font-size: x-small;">1,5m 1,5m Marco Masetti - Italy</p>	<p>A good time for first target 8" = 1,9 / 2,2" 6" = 1,7 / 1,9" 4" = 1,4 / 1,6"</p>
---	--	---

2

1x8"	2x6"	3x4"
TiratoreM7	288	
TiratoreM8	280	
TiratoreM9	283	

Colpi 30

Totale Colpi 90

Giorno 4

Mattino

Si partecipa ad una gara per il Ranking come Test Match, in una sede diversa da quella in cui si è tenuta la riunione.

TiratoreM7	577	(45 nell'ultima serie in 4")
TiratoreM9	554	(in 11 serie su 12, i colpi errati tendono in basso a sx)
TiratoreM10	560	(2 inceppamenti in 8", conseguenza: 2 zeri)
TiratoreM8	572	(1 inceppamento in 8")

Debriefing e termine del Training Camp



Spunti per Allenamenti non Convenzionali

Quando si lavora con Atleti di alto livello ritengo sia opportuno portare avanti, oltre agli allenamenti “ordinari”, anche una attività di ricerca al fine di potere sempre migliorare ciò che si sta facendo.

Anche perché le altre Nazioni non stanno certo a guardare e infatti, non lasciano più nulla al caso.

Basta guardare le classifiche delle Coppe del Mondo o dei Mondiali o delle Olimpiadi per vedere i risultati degli Atleti dei paesi così detti emergenti.

Un amico tiratore una volta mi ha chiesto: “ma tu sei convinto che sia già stato detto tutto sul tiro?”

Io credo che sia stato detto tanto, ma non sappiamo se possono esserci ancora percorsi inesplorati.

Un’ottima soluzione credo possa essere quella di avere contatti con il mondo Accademico e di fare, anche a livello personale, una costante opera di ricerca con un atteggiamento di curiosità o, come citavo nella premessa iniziale, con un approccio di pensiero elastico, pronto a mettersi in discussione per interessarsi al funzionamento pratico delle cose.

Io non mi sono mai perso d’animo e ho spaziato su ogni tipo di lettura e ricerca che potesse avere qualche interesse da riversare poi sul tiro, con il rischio di leggere un libro di 660 pagine come “*Pensieri lenti e veloci*” del premio Nobel del 2002 per l’Economia Daniel Kahneman, per trovare, si fa per dire, solo 30 righe che mi potessero essere utili, anche solo per confermare qualche teoria o fugare qualche dubbio (ad esempio poter leggere che esiste un nesso tra emozioni positive e fluidità cognitiva oppure che quando ci sentiamo a disagio e infelici, perdiamo il contatto con la nostra intuizione).

Decision Training

La Vickers sostiene che il tradizionale modello "comportamentale" dell'allenamento ripetitivo a blocchi perde la propria efficacia proprio quando gli atleti si apprestano ad affrontare le competizioni. Durante l'allenamento a blocchi, le componenti e le abilità specifiche sono allenate isolatamente e ripetute fino alla perfezione. Gli allenatori forniscono molto feedback durante tutto il processo di apprendimento. **Il successo è spesso immediato**, e questo tipo di allenamento è quindi attraente per molti allenatori e atleti. I problemi con questa forma di coaching iniziano quando si valutano gli effetti a lungo termine, in particolare quando gli atleti devono affrontare gare importanti.

Domanda per gli Allenatori: quante volte abbiamo visto Atleti bravissimi in allenamento, che sotto la pressione di gara non riescono a riprodurre ciò che sono capaci di fare?

Potrei portare anche esempi eclatanti come quando in una seduta di allenamento libero alle Olimpiadi di Londra 2012, un tiratore ottenne uno strepitoso risultato in Pistola Libera, battendo l'allora record mondiale...sfortunatamente per lui, la gara era due giorni dopo, e in quell'occasione non si qualificò neppure per la finale.

Ora, io non sono in grado di spiegare tutta la teoria relativa al Decision Training in modo completo ed esaustivo, però tenterei di spiegarvi le differenze principali che esistono tra la metodologia "comportamentale" e la metodologia "decisionale" e come, a volte, ho tentato di impiegare quest'ultima per gli allenamenti.

Quiet Eye

Abbiamo cercato di lavorare anche con un'altra tecnica utilizzata in altri sport (biathlon, golf, hockey, basket, bowling, tiro con l'arco, ecc.) già da qualche anno, ed esistono pubblicazioni che parlano dei notevoli benefici che l'utilizzo di questa tecnica ha prodotto in termini di risultati.

Definizione di Quiet Eye

M. Raab et al.(Eds.) Progress in Brain Research, Vol.174 ISSN 0079-6123 Copyright r 2009 Elsevier B.V. All rights reserved CHAPTER 22

Advances in coupling perception and action: the quiet eye as a bidirectional link between gaze, attention, and action

Joan N. Vickers _ Faculty of Kinesiology, University of Calgary, Calgary, AB, Canada

Il Quiet Eye viene definito come la fissazione finale dello sguardo su uno specifico punto o oggetto all'interno dello spazio di lavoro compreso in 3° di visuale per un minimo di 100ms.

Esso inizia (**onset**) prima del movimento finale del compito (praticamente quando inizia la pressione sul grilletto) e termina (**offset**) quando lo sguardo devia dall'oggetto o dalla posizione guardata (follow-through), quindi fuori e dopo il gesto finale del compito.

Ricordo ancora che il follow-through non è solo **mantenere la visione del mirino** dopo la partenza del colpo **ma anche "tenere" la posizione** dal punto di vista muscolare dopo la partenza del colpo.

Mi preme sottolineare che le ricerche della Vickers parlano sempre di mettere a fuoco il bersaglio, e questo contrasta con la nostra tecnica.

Old Way – New Way

Però in qualche maniera occorrerà pure intervenire qualora si riscontrassero degli errori, ma anche delle “cattive abitudini” consolidate e difficilmente modificabili.

Per fare ciò ci viene in aiuto la metodologia Old Way – New Way che è universalmente riconosciuta come un ottimo strumento per “fissare” eventuali anomalie.

Questo metodologia prende spunto da un meccanismo mentale che si chiama “proactive inhibition”. Non essendo io uno psicologo mi guardo bene dal scendere nei dettagli, ma leggo la definizione sul *Dizionario Collins*: “*the tendency for earlier memories to interfere with the retrieval of material learned later*”.

Per grandi linee questo meccanismo di “inibizione proattiva” è un effetto di interferenza inibitoria sull’apprendimento per cui cose apprese prima di imparare il compito che vogliamo eseguire, creano delle associazioni in conflitto con ciò che vogliamo ottenere.

Detto questo, in presenza di un problema, come si mette in pratica questa metodologia?

Di solito con il metodo tradizionale (chiamiamolo Old Way) ci si relaziona in questo modo:

- L’Allenatore evidenzia ciò che si sta facendo male e spiega perché è sbagliato;
- Spiega quale è il modo giusto e perché questo è il modo corretto ed è meglio del precedente;
- Quindi si comincia a lavorare nel modo giusto, facendo molta pratica.

Si può notare che l’attore principale di questo processo è **l’Allenatore**.

La Gara

La GARA è la prova d'esame che ci dirà se abbiamo lavorato bene e quali saranno le eventuali strategie da adottare per le gare successive.

Per "lavorato bene" intendo se abbiamo raggiunto gli obiettivi che ci eravamo posti e non solo la posizione in Classifica o se l'Atleta ha vinto la gara, cosa peraltro molto gratificante.

E questo vale per ogni Tiratore.

Come al solito ci sono libri e dispense su cui si possono leggere tante belle ed interessanti cose sulla gara e sulla sua gestione.

Nei miei appunti ho registrato solamente gli episodi salienti che sono capitati nelle gare che ho seguito.

Ed è quasi impossibile scrivere del turbinio di pensieri, emozioni, dubbi che assalgono un Allenatore quando inizia la gara.

Io ho sempre sostenuto che "l'Atleta è l'Eroe mentre l'Allenatore è l'Esperto", quindi due ruoli diversi e anche diversi i livelli di tensione.

Se l'Atleta farà una buona gara andrà sotto la luce dei riflettori e l'Allenatore sarà contento per il lavoro che è stato fatto.

Se l'Atleta farà una prestazione modesta l'Allenatore dovrà prima tranquillizzare l'Atleta, ma già da quel momento dovrà iniziare a cercare di capire perché le cose non sono andate come ci si aspettava e dovrà iniziare ad analizzare dove può avere sbagliato nella preparazione.

Non concordo affatto con chi sostiene che l'Atleta di alto livello è un professionista che deve sapere come allenarsi, e che suggerirgli una preparazione sarebbe un po' come sminuire la sua intelligenza e che quindi, alla fine, la responsabilità è tutta sua.

Preparazione Fisica

In Nazionale, la preparazione fisica è sempre stata gestita da professionisti.

Nello Staff Tecnico ho avuto il piacere di lavorare con il Prof. Marco De Sisti per poco più di un anno, e poi con il Prof. Roberto Finardi.

Entrambi lavoravano principalmente con esercizi di riarmonizzazione posturale, esercizi di equilibrio e di propriocezione. Veniva posta particolare attenzione, allo sviluppo della muscolatura profonda e quindi al “core”.

A tal proposito continuo a suggerire di consultare i testi che, trattando di tiro, spesso illustrano anche ottimi esercizi di preparazione e potenziamento.

Una cosa è certa: se si vogliono incrementare le proprie prestazioni nel Tiro, occorre sicuramente aumentare il carico di lavoro in poligono.

Una preparazione fisica idonea, permetterà di potere “sopportare” questo maggior carico riducendo l’eventualità di infortuni muscolari e articolari.

Apro una piccola parentesi per illustrare un episodio, per me illuminante.

Durante un convegno a Bologna su “Lo sviluppo della forza” tenuto dal Prof. Nicola Silvaggi, erano presenti principalmente body builder e istruttori di palestre di fitness.

Io ho avuto la fortuna ed il piacere di conoscere il Prof. Silvaggi nel 2006 durante una trasferta a Pechino, in quanto facevamo parte della delegazione del CONI in visita ai siti delle Olimpiadi 2008: io rappresentavo il Tiro a Segno e lui era il Commissario Tecnico dell’Atletica Leggera.

Durante quel convegno a Bologna, io ero seduto in fondo alla sala, e ad un certo punto, cercando di spiegare un

Giochi di tiro

I giochi di tiro hanno molteplici funzionalità, tra cui quella di rendere più divertente e meno monotono l'allenamento.

Svolgono però anche un ruolo molto importante per una preparazione agonistica di alto livello.

1 - Scontri diretti

Girone "all'italiana" dove ci sono scontri diretti tra tutti i tiratori.

3 punti a chi vince, 1 se c'è pareggio, 0 a chi perde.

Attenzione al numero di colpi che va gestito in funzione del numero dei tiratori.

Vince chi totalizza più punti.

Un piccolo pro-memoria

Se si hanno 3 tiratori

A incontra B mentre C riposa (e con l'allenatore, esprime giudizi critici ad alta voce)

A incontra C mentre B riposa (e con l'allenatore, esprime giudizi critici ad alta voce)

B incontra C mentre A riposa (e con l'allenatore, esprime giudizi critici ad alta voce)

Se si hanno 4 tiratori, si possono effettuare scontri diretti come segue

A-B C-D

A-C B-D

A-D B-C

Se si hanno 5 tiratori, si possono effettuare scontri diretti come segue:

FRONT SIGHT

Ad ogni modo, la maggioranza delle richieste che ho ricevuto, ha riguardato la stesura di programmi di lavoro.

Questo potrebbe significare che esistono carenze formative sull'argomento, ma spero che qualcuno abbia potuto beneficiare dei miei suggerimenti ed una volta "rotto il ghiaccio" abbia poi proceduto a predisporre piani di lavoro efficaci.

Ovviamente non ho certo la pretesa di pontificare su cosa o come debba operare un Allenatore, anche se qualche piccola indicazione o qualche consiglio penso di potermi permettere di suggerirli.

Tengo il mio quaderno degli appunti aperto (magari qualcuno vorrà leggere ancora qualcosa) e spero che ciò che ho qui riportato possa essere di aiuto e di incentivo a chi abbia voglia di studiare ed impegnarsi in questa bellissima e abbastanza complicata attività.

Riprendendo il concetto di "passione" per questo sport che ho descritto all'inizio del libro ed in virtù della mia mentalità di "formazione continua", io continuo a frequentare sia corsi come allievo sia a tenere corsi come docente, così come insisto pure nelle mie ricerche per perseguire sempre di più un "tiro migliore".

