



MAURO D'ALESSANDRO



GUIDA PRATICA AL
TIRO DINAMICO
PER PRINCIPIANTI

INTRODUZIONE PRATICA AL TIRO DINAMICO:
MOVIMENTI, MIRA E STRATEGIE PER
MIGLIORARE RAPIDAMENTE

GUIDA PRATICA AL TIRO DINAMICO PER PRINCIPIANTI

INTRODUZIONE PRATICA AL TIRO DINAMICO:
MOVIMENTI, MIRA E STRATEGIE PER
MIGLIORARE RAPIDAMENTE

MAURO D'ALESSANDRO

© MAURO D'ALESSANDRO 2025

È vietata la riproduzione anche parziale dei contenuti di questo libro.

Tutti i diritti sono riservati, inclusi quelli di traduzione, di memorizzazione elettronica e di adattamento totale o parziale con qualsiasi tecnologia. La riproduzione dei contenuti di questo libro richiede autorizzazione scritta dell'autore.

INDICE

Introduzione	ix
Glossario del tiro dinamico	xiii
1. SICUREZZA PRIMA DI TUTTO	1
Le 4 regole fondamentali di sicurezza	2
La gestione dell'arma sul campo di tiro	3
Il ruolo dei Range Officers e regolamenti di sicurezza	4
Zone di sicurezza e fumble zone	5
Non essere un idiota	6
2. COME INIZIARE – ATTREZZATURA E REQUISITI	7
L'arma giusta: non complicarti la vita	7
Accessori fondamentali (e fregature da evitare)	9
Scelta dell'abbigliamento per il tiro dinamico	11
Requisiti legali: il porto d'armi sportivo	12
Spendi bene i tuoi soldi	13
3. LE BASI DEL TIRO DINAMICO	15
Impugnatura: smetti di tenere la pistola come un dilettante	16
Mira: se non colpisci il bersaglio, non serve a nulla essere veloci	17
Posizione di tiro: piantati bene o finirai fuori equilibrio	19
Scatto: non schiaffeggiare il grilletto	20
Transizione tra bersagli: come non perdere tempo tra un colpo e l'altro	21
Esercitati, esercitati, esercitati	22

4. MOVIMENTI E POSIZIONI DI TIRO	23
1. Spostamenti laterali e avanzamenti	24
1.1 Avanzamento e arretramento	24
1.2 Spostamenti laterali	25
2. Tiro in ginocchio e da posizioni insolite	26
2.1 Tiro in ginocchio	26
2.2 Tiro dietro copertura	27
3. Come mantenere la stabilità durante il movimento	28
Muoviti bene o perdi	29
5. ESERCIZI DI FUOCO A SECCO	32
1. Cos'è il fuoco a secco e perché è fondamentale	33
2. Esercizi di estrazione e ricarica rapida	34
3. Simulazioni con bersagli improvvisati	36
4. Errori comuni da evitare nel fuoco a secco	37
Il dry fire è la chiave per migliorare	38
6. STRATEGIE PER MIGLIORARE LA VELOCITÀ E LA PRECISIONE	39
1. Allenamento progressivo: prima lento, poi veloce	40
2. La ripetizione è la chiave per la memoria muscolare	41
3. Controllo del rinculo: se il mirino balla, hai un problema	42
4. L'importanza della visione periferica	43
Allenati in modo intelligente	44
7. COME PARTECIPARE A UNA GARA DI TIRO DINAMICO	47
1. Le principali categorie e divisioni	47
2. Come si svolge una competizione	49
3. Punteggi e penalità: cosa sapere prima di iniziare	50

4. Strategie per affrontare il primo stage	51
La tua prima gara sarà un disastro (e va bene così)	52
8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI	54
Settimana 1: le fondamenta	55
Settimana 2: velocità sotto controllo	56
Settimana 3: precisione sotto pressione	58
Settimana 4: Simulazione completa e test finale	59
Se segui questo piano, migliori. Punto.	60
Ora tocca a te	62
L'autore	67

INTRODUZIONE

Bene, hai deciso di iniziare con il tiro dinamico. Ottima scelta! Preparati a correre, sparare e renderti conto che probabilmente sei più lento e impreciso di quanto pensassi. Ma non preoccuparti, sei nel posto giusto.

Il tiro dinamico non è per quelli che vogliono solo stare fermi a fare buchi nella carta. Qui ci si muove. Veloci. E si spara mentre ci si muove. Ma prima di tutto, bisogna imparare a non essere un pericolo per sé stessi e per gli altri. Perché, diciamocelo, nessuno vuole essere “quel tizio” che viene cacciato dal poligono per aver puntato una pistola carica verso il pubblico.

In questa guida non troverai pipponi teorici o discussioni inutili su quale pistola sia meglio per il tiro dinamico. Ti servono basi solide, esercizi pratici e drill per allenarti nel modo giusto. Il resto è solo fuffa.

COSA IMPARERAI (E COSA NON IMPARERAI) IN QUESTA GUIDA

Sicurezza. Se non sai maneggiare un'arma senza rischiare di spararti su un piede, fermati qui. Seriatamente. Leggi la parte sulla sicurezza e interiorizzala. Poi torna a leggere il resto.

Attrezzatura. Ti serve una pistola, una fondina decente e qualche caricatore. Stop. Non farti fregare dai gadget inutili.

Fondamentali. Impugnatura, mira, posizione di tiro, scatto. Se sbagli questi, tutto il resto è inutile.

Movimento. Nel tiro dinamico non si sta fermi.

Muoversi bene è la chiave per essere veloci ed efficaci.

Ricariche e gestione dell'arma. Se finisci i colpi e ci metti 10 secondi a cambiare caricatore, sei in svantaggio. O peggio, vai fuori angolo oppure ti parte un colpo mentre fai il cambio caricatore: sei squalificato.

Esercizi pratici. Drill facili da fare per non sembrare un manichino armato.

COSA NON TROVERAI QUI

Teoria da poltrona. Non parliamo di "mentalità tattica"

o di “visualizzazione zen”. Ti serve solo allenarti e farlo bene.

Fuffa sulle armi da guerra. Il tiro dinamico è sport, non una simulazione di un film d’azione. Se vuoi fare il Rambo del poligono, sei nel posto sbagliato.

Trucchi magici. Vuoi sparare meglio? Allenati. Non ci sono scorciatoie.

ORA TOCCA A TE

Sei pronto? Bene. La parte più importante di questa guida è mettersi in gioco. Leggi, impara e poi vai al poligono. Esercitati. Poi esercitati ancora. Poi fallo meglio.

Ricorda: nel tiro dinamico non esiste “bravo ma lento”. Se sei lento, hai perso. Se sei impreciso, hai perso. Il trucco è essere entrambi: veloce e preciso. E questo lo ottieni solo con il giusto allenamento.

Ora, smetti di leggere questa intro e andiamo al sodo.

GLOSSARIO DEL TIRO DINAMICO

A

- **Abbattimento (Knockdown Target)** – Bersaglio che cade quando viene colpito.
- **Azione (Action)** – Il meccanismo che permette di caricare, sparare ed espellere il bossolo di una pistola o fucile.
- **Azzero (Zeroing)** – Regolazione della mira affinché i colpi vadano esattamente nel punto desiderato.

B

- **Bersaglio (Target)** – L'oggetto su cui si spara, può essere cartaceo, metallico o mobile.

- **Bersaglio parziale (Partial Target)** – Un bersaglio in parte coperto da un ostacolo o da un no-shoot target.
- **Bersaglio mobile (Moving Target)** – Un bersaglio che si sposta lungo un percorso prestabilito.
- **Blocco del carrello (Slide Lock)** – Situazione in cui il carrello della pistola resta in posizione arretrata dopo l'ultimo colpo sparato.
- **Braking (Frenata)** – Tecnica di rallentamento controllato nel movimento per migliorare la precisione del tiro.

C

- **Calibro (Caliber)** – Il diametro interno della canna di un'arma da fuoco e il diametro del proiettile utilizzato.
- **Caricatore (Magazine)** – Componente che contiene e alimenta i colpi all'interno dell'arma.
- **Cicalino (Timer)** – Dispositivo che emette un segnale acustico per dare il via a un esercizio o competizione.
- **Precorsa del grilletto (Trigger Travel)** – Distanza che il grilletto percorre prima di far partire il colpo.

D

- **Decocker (Abbatticane)** – Meccanismo di sicurezza che abbassa il cane di una pistola senza far partire il colpo.
- **Distanza tattica (Tactical Distance)** – La distanza ideale per mantenere il controllo sul bersaglio durante il tiro dinamico.
- **Double Action (Doppia azione)** – Meccanismo in cui premendo il grilletto si arma e si libera il cane in un unico movimento.
- **Drill (Esercizio di allenamento)** – Simulazione ripetuta di una tecnica specifica per migliorare la prestazione.

E

- **Estrattore (Extractor)** – Componente dell'arma che estrae il bossolo sparato dalla camera di cartuccia.
- **Estrazione (Draw)** – Il movimento con cui si estrae l'arma dalla fondina.

F

- **Fault Line (Linea di penalità)** – Linea che segna i limiti entro cui il tiratore può muoversi senza ricevere penalità.
- **Fondina (Holster)** – Accessorio per portare la pistola in modo sicuro e pratico.

G

- **Grip (Impugnatura)** – Il modo in cui si tiene la pistola per garantire il massimo controllo e ridurre il rinculo.
- **Grilletto (Trigger)** – La leva che si preme per far partire il colpo.

I

- **IDPA (International Defensive Pistol Association)** – Federazione internazionale che regola le competizioni di tiro difensivo.
- **IPSC (International Practical Shooting Confederation)** – Organizzazione mondiale che regola il tiro dinamico sportivo.

L

- **Linea di tiro (Firing Line)** – Area da cui i tiratori sparano ai bersagli.
- **Load and Make Ready (Caricare e prepararsi)** – Comando dato dal Range Officer per iniziare una sessione di tiro.

M

- **Mira (Sight)** – Sistema di puntamento dell'arma, composto da mirino e tacca di mira.
- **Mirino (Front Sight)** – Mira anteriore.
- **Memoria muscolare (Muscle Memory)** – Capacità del corpo di ripetere un movimento con precisione grazie alla ripetizione costante.

N

- **No-Shoot Target (Bersaglio da non colpire)** – Un bersaglio che, se colpito, comporta penalità in gara.

O

- **Offset (Sfasamento)** – Differenza tra il punto di mira e il punto di impatto del proiettile.
- **Open Division (Categoria Open)** – Categoria in gara dove si possono usare pistole con ottiche, compensatori e altri miglioramenti.

P

- **Parapalle (Backstop)** – Struttura dietro ai bersagli progettata per fermare i proiettili in sicurezza.
- **Penalty (Penalità)** – Punti sottratti per errori commessi durante una gara di tiro dinamico.

- **Perdita di tempo (Time Waste)** – Ogni movimento o errore che rallenta l'esecuzione dello stage.
- **Precisione (Accuracy)** – Capacità di colpire esattamente il punto mirato.
- **Prone Position (Posizione prona)** – Posizione di tiro sdraiata a terra.

R

- **Range (Poligono di tiro)** – Luogo dove si pratica il tiro sportivo o addestrativo.
- **Range Officer (RO)** – Ufficiale di campo che supervisiona le gare per garantire sicurezza e rispetto delle regole.
- **Recoil (Rinculo)** – Movimento all'indietro dell'arma dopo lo sparo.
- **Red dot (Punto rosso)** – Sistema di puntamento elettronico.
- **Reload (Ricarica)** – Il processo di sostituire un caricatore vuoto con uno pieno.
- **Revolvers (Rivoltelle)** – Armi da fuoco a tamburo che contengono più cartucce in camere separate.

S

- **Safety Area (Zona di sicurezza)** – Area designata per maneggiare le armi in sicurezza senza munizioni.
- **Scatto (Trigger Pull)** – La pressione necessaria per far partire un colpo.
- **Sparare in movimento (Shooting on the Move)** – Tecnica avanzata che combina movimento e tiro.
- **Stage (Percorso di tiro)** – Configurazione specifica di un esercizio o gara con bersagli e ostacoli.
- **Standing Position (Posizione in piedi)** – La posizione base per il tiro.

T

- **Tacca di mira (Rear Sight)** – Parte posteriore della mira dell'arma, usata per allineare il colpo.
- **Tempo di transizione (Transition Time)** – Tempo impiegato per spostare la mira da un bersaglio all'altro.
- **Trigger Discipline (Disciplina del grilletto)** – Regola di sicurezza che impone di tenere il dito fuori dal grilletto finché non si è pronti a sparare.

V

- **Velocità (Speed)** – Capacità di eseguire il tiro in tempi ridotti senza compromettere la precisione.
- **Visione periferica (Peripheral Vision)** – Abilità di percepire ciò che accade intorno senza spostare lo sguardo dal mirino.

Z

- **Zona di penalità (Penalty Zone)** – Area designata che, se colpita, comporta una penalità.
- **Zona di sicurezza (Safe Area)** – Spazio delimitato per eseguire la manutenzione dell'arma senza caricarla.

CAPITOLO 1

SICUREZZA PRIMA DI TUTTO

Sì, lo so. Parlare di sicurezza è noioso. Ma sai cosa è ancora più noioso? Passare mesi in ospedale perché qualcuno non ha rispettato le regole. O peggio, essere il tizio che ha causato il problema. Quindi apri bene le orecchie.

Il tiro dinamico è figo. Sparare muovendosi è divertente. Ma se non sai maneggiare un'arma in modo sicuro, diventi un pericolo pubblico. E nel migliore dei casi, ti squalificano prima ancora di poter fare una gara.

Non pensare che queste siano solo formalità. Qui si parla di regole fondamentali, quelle che **non si infrangono mai**. Se le ignori, finirai per diventare un esempio da non seguire nei briefing sulla sicurezza.

LE 4 REGOLE FONDAMENTALI DI SICUREZZA

Queste quattro regole vengono ripetute fino alla nausea, e c'è un motivo: **funzionano**. E se te le dimentichi, il tuo posto è davanti a un videogioco, non in un poligono.

1. **Tratta sempre ogni arma come se fosse carica.**

Sì, anche se sei sicuro al 100% che sia scarica. Perché? Perché ogni singolo incidente inizia con qualcuno che dice: *"Tranquillo, è scarica"*.

2. **Non puntare mai la tua arma verso qualcosa che non vuoi distruggere.**

Non importa se stai pulendo l'arma o se stai mostrando qualcosa a un amico. **Mai** puntarla su qualcuno. Se la volata dell'arma non è sotto controllo, significa che tu non sei sotto controllo.

3. **Tieni il dito fuori dal grilletto finché non sei pronto a sparare.**

Lo so, lo vedi nei film e nei videogiochi: tutti con il dito sul grilletto come se fosse il telecomando della TV. **Errore**. Il tuo dito sta sul fusto, non sul grilletto, fino a quando non hai un bersaglio davanti e sei pronto a far partire il colpo.

4. **Sii sempre sicuro del tuo bersaglio e di ciò che c'è**

dietro.

Un proiettile non si ferma a comando. Se colpisce qualcosa di troppo morbido, lo attraversa. Se colpisce qualcosa di troppo duro, può rimbalzare. Quindi prima di sparare, chiediti sempre: **cosa c'è dietro il bersaglio?**

LA GESTIONE DELL'ARMA SUL CAMPO DI TIRO

Ora che sappiamo le regole base, vediamo cosa significa metterle in pratica.

Sei al campo di tiro. Hai la tua pistola, i tuoi caricatori e sei pronto a dare spettacolo. Ma aspetta: prima devi imparare **come comportarti**.

1. Le armi devono essere SEMPRE scariche fino a quando sei sulla linea di tiro.

Sei in attesa? **L'arma è scarica.** Ti stai muovendo verso la linea? **L'arma è scarica.** Ti stai gratinando un toast? Ok, magari in quel caso puoi lasciarla da parte.

2. Non estrarre la pistola dove ti pare e piace.

C'è una zona apposita chiamata **safety area** (o fumble zone). Lì puoi maneggiare l'arma senza munizioni per sistemare fondina e accessori. **Non puoi** caricare l'arma lì dentro. Se lo fai, vieni squalificato all'istante.

3. Occhi e orecchie sempre protetti.

Se non vuoi diventare sordo come un vecchio rocker in pensione, **indossa le cuffie antirumore**. Gli occhiali? Stessa storia. Un bossolo caldo sparato a bruciapelo nell'occhio non è un'esperienza che vuoi provare.

4. Segui le indicazioni del Range Officer (RO).

Se il Range Officer ti dice di fare qualcosa, tu **lo fai**. Non discutere, non fare domande stupide, non cercare di fare il saputello. Il RO è lì per garantire che tutti escano dal campo di tiro con lo stesso numero di fori con cui sono entrati.

IL RUOLO DEI RANGE OFFICERS E REGOLAMENTI DI SICUREZZA

Parliamo un attimo dei Range Officers. **Sono i giudici, i supervisori e, se necessario, i boia** (figurativamente parlando). Il loro lavoro è far rispettare le regole e garantire che nessuno combini disastri.

Se il RO ti dice "STOP", tu **ti fermi immediatamente**.

Se il RO ti dice che hai infranto una regola, **non cercare scuse**. Se ti beccano con il dito sul grilletto mentre ti stai spostando o con la volata fuori dalla linea di tiro, ti squalificano. E te lo sei meritato.

Le squalifiche sono immediate nei seguenti casi:

- Se punti l'arma fuori dalla direzione di sicurezza (es. verso il pubblico).
- Se hai il dito sul grilletto quando non devi.
- Se fai cadere la pistola carica (e sì, succede più spesso di quanto credi).

Voglio essere chiaro: **se fai lo scemo, sei fuori**. Non importa quanto ti sei allenato o quanto hai pagato l'attrezzatura. **Fuori**.

ZONE DI SICUREZZA E FUMBLE ZONE

La sicurezza in un campo di tiro non si improvvisa. Ci sono aree precise per tutto:

1. Safety Area: dove si maneggia l'arma SENZA munizioni.

- Qui puoi pulire l'arma, provarla nella fondina, fare cambi caricatore a vuoto.
- **Non puoi caricare né scaricare l'arma qui.**

2. Fumble Zone: dove puoi controllare l'attrezzatura se hai fatto casino.

Hai sbagliato qualcosa e devi sistemare l'arma? Vai nella **fumble zone** e fallo lì, lontano dalla linea di tiro. Devi rimettere a posto la tua maglietta di club perché ti

è uscita dai pantaloni, fallo qui. Hai perso la fibra ottica sul mirino, fallo qui.

3. Linea di tiro: dove carichi e spari.

- Qui l'arma si carica **solo quando il RO lo dice.**
- Finito di sparare? **Scarichi l'arma e la rimetti fondina.**

Regola d'oro: se non sei sicuro di qualcosa, CHIEDI.

Meglio fare una domanda da principiante che combinare un disastro.

NON ESSERE UN IDIOTA

Se c'è una cosa che devi ricordarti di questo capitolo, è questa: **non essere un idiota.**

Le regole di sicurezza sono qui per un motivo. Se le segui, il tiro dinamico è uno sport fantastico. Se non le segui, diventi un problema.

E fidati: nessuno vuole essere il problema.

Adesso che abbiamo chiarito la sicurezza, possiamo passare alla parte divertente.

CAPITOLO 2

COME INIZIARE – ATTREZZATURA E REQUISITI

Se sei qui, probabilmente hai già cercato su internet "**quale pistola per il tiro dinamico?**" e sei finito in un buco nero di forum pieni di gente che discute su dettagli irrilevanti.

Lascia perdere.

Non ti serve l'arma più costosa, non ti serve una fondina da agente segreto, e no, non devi vendere un rene per iniziare. Ti serve solo l'essenziale, e oggi impari **cosa comprare e cosa evitare come la peste.**

L'ARMA GIUSTA: NON COMPLICARTI LA VITA

Hai bisogno di **una pistola**. Non tre, non una collezione, **una sola pistola affidabile e regolamentare.**

Cosa scegliere?

Per il tiro dinamico, hai alcune categorie ufficiali:

- **Production:** pistole semi-automatiche di serie. Ottima per iniziare.
- **Standard:** pistole modificate con mire, grilletti più leggeri, poggiadito... roba da esperti.
- **Open:** il campionato delle astronavi. Ottiche, compensatori, tutto con un prezzo che sfiora quello di una macchina usata.
- **Classic:** con caricatore monofilare, con la meccanica basata sul System Colt.

Se sei un principiante, inizia con la Production. Stop. Non discutere. È la categoria più economica, meno complicata e ti permette di imparare senza dover studiare ingegneria meccanica.

Quale modello?

Ecco una verità scomoda: **qualsiasi pistola di un buon marchio andrà bene.**

Quindi smetti di spaccarti la testa e scegli tra queste:

- **CZ Shadow 2** – Precisione e controllo, molto usata nelle gare.
- **Tanfoglio Stock II** – Altra ottima opzione, ottima ergonomia.

- **Glock 17** – Per chi ama il polimero e vuole qualcosa di leggero e affidabile.
- **Beretta 92X Performance Production**

Se proprio vuoi fare di testa tua, ricorda **una regola d'oro: più accessori e modifiche metti, più probabilità hai di incasinarti.**

ACCESSORI FONDAMENTALI (E FREGATURE DA EVITARE)

Ora che hai la pistola, ti serve il resto.

1. Fondina

Deve fare due cose: **tenere la pistola ferma e permetterti di estrarla velocemente.**

Non ti serve la fondina super-tattica vista nei film. **Sceglina una rigida, con buona ritenzione e zero fronzoli.**

MARCHI AFFIDABILI:

✓ Ghost, DAA, Safariland.

DA EVITARE:

✗ Fondine in nylon (se usi una di queste, meriti solo di essere deriso).

✗ Fondine con mille viti che si allentano al primo utilizzo.

2. Caricatori e portacaricatori

Ti servono ALMENO quattro caricatori. Punto. Se ne hai di più, meglio. Se ne hai meno, preparati a perdere tempo a ricaricare come un amatore.

I portacaricatori devono permetterti di estrarli **velocemente**, senza perdere pezzi per strada.

MARCHI AFFIDABILI:

✓ Ghost, DAA, CR Speed.

DA EVITARE:

✗ Portacaricatori da softair o quelli che trovi a pochi euro su Amazon. Sono spazzatura.

3. Cuffie antirumore e occhiali protettivi

Se non vuoi rimanere sordo e cieco entro la prima gara, **compra questi subito.**

✓ **Cuffie elettroniche** (Peltor, Howard Leight, MSA).

Ti permettono di sentire gli altri ma riducono i rumori degli spari.

✓ **Occhiali di sicurezza** (ESS, Oakley, WileyX).

Devono proteggerti dai bossoli caldi e dai proiettili di rimbalzo.

DA EVITARE:

- ✗ Occhiali da sole qualsiasi. Se si rompono al primo colpo, auguri.
- ✗ Cuffie da cantiere. Proteggono, sì, ma non senti niente.

SCELTA DELL'ABBIGLIAMENTO PER IL TIRO DINAMICO

Non serve sembrare un membro delle forze speciali. Ti serve roba **comoda** che ti permetta di muoverti.

✓ **Pantaloni tecnici o jeans resistenti.** Se sono troppo larghi, rischi di rimanere impigliato da qualche parte.

✓ **Scarpe con ottima aderenza. NON venire con scarpe da corsa** o roba che scivola appena c'è un po' di ghiaia o erba bagnata dalla rugiada del mattino. Scherzo, se non lo sai te lo dico, le gare di tiro dinamico si svolgono anche con la pioggia.

✓ **Cintura da tiro rigida.** Deve reggere fondina e caricatori senza piegarsi come una sciarpa.

DA EVITARE:

- ✗ Scarpe da trekking. Vuoi sparare o fare hiking?
- ✗ Pantaloni da palestra. Se vuoi far vedere i quadricipiti, vai in spiaggia.

REQUISITI LEGALI: IL PORTO D'ARMI SPORTIVO

Sì, in Italia ti serve un **porto d'armi per uso sportivo** per praticare il tiro dinamico. È il titolo più comune, ma è valido anche il porto d'armi per difesa personale, licenza di caccia e anche il porto d'armi per guardie giurate.

Come ottenerlo?

1. **Certificato medico di idoneità.** Devi fare una visita dal tuo medico curante e poi una visita psicologica presso un medico militare che attesti la tua idoneità a possedere un porto d'armi.
2. **Corso di maneggio armi.** Fai un corso presso un poligono certificato.
3. **Domanda in Questura.** Compili mille moduli, paghi qualche bollo e aspetti.
4. **Attendi il nulla osta e ritira il tuo porto d'armi.**

Non serve per la difesa personale, quindi **dimentica le fantasie alla John Wick.** È un documento per praticare lo sport in modo regolare.

SPENDI BENE I TUOI SOLDI

Compra l'essenziale. Una buona pistola, una fondina decente, quattro caricatori, occhiali e cuffie protettive. Stop.

Non farti fregare. Il 90% degli accessori in vendita sono inutili per un principiante.

Se qualcosa sembra una cinesata, probabilmente lo è.

Ora che sei equipaggiato come si deve, passiamo alla parte più importante: **come sparare senza sembrare un manichino armato.**

CONSULENZA PERSONALIZZATA

Vuoi migliorare nel tiro dinamico? Se vuoi una consulenza personalizzata, vai immediatamente alla pagina:

<https://www.maurodalessandro.it/consulenza-tiro-dinamico/>

CAPITOLO 3

LE BASI DEL TIRO DINAMICO

Hai la tua pistola, la tua fondina e sei pronto a entrare nel mondo del tiro dinamico. Bene. Ora arriva la parte difficile: **sparare senza sembrare un manichino armato.**

Perché sparare bene non è solo questione di mirare e premere il grilletto. È questione di **controllo, coordinazione e velocità**. Se non hai questi tre elementi, sarai solo un altro tiratore lento e impreciso.

In questo capitolo, vediamo **le basi fondamentali che devi assolutamente padroneggiare**. Se le ignori, tutto il resto sarà un disastro.

IMPUGNATURA: SMETTI DI TENERE LA PISTOLA COME UN DILETTANTE

L'impugnatura è il **primo** elemento che determina se sparrai bene o se il tuo colpo finirà fuori bersaglio come una pallina impazzita.

Regola d'oro: più controllo, meno rinculo

- **La presa DEVE essere forte.** Se la impugni con la delicatezza di un calice di vino, perderai il controllo al primo colpo.
- **Usa entrambe le mani.** Una pistola si impugna con due mani, non con una. Questo non è il Far West.
- **Pollici allineati, pressione distribuita.** Il pollice della mano forte e quello della mano debole devono puntare in avanti, lungo il fusto dell'arma. La mano di supporto deve stringere la pistola come se stessi cercando di spezzarla.

Se la tua impugnatura è giusta, il rinculo sarà gestibile e il mirino tornerà in linea subito dopo il colpo. **Se l'impugnatura è sbagliata, ogni colpo finirà in posti diversi.**

Errore comune #1: impugnare la pistola con le dita della mano di supporto aperte. **Sbagliato.** Devi chiudere la presa, altrimenti la pistola ballerà in mano.

Errore comune #2: usare solo la mano forte. **Sbagliato.**

Il tiro dinamico non è un film d'azione anni '80.

Drill rapido: impugnatura perfetta

1. Prendi la pistola scarica.
2. Posiziona la mano forte più in alto possibile, l'elsa deve essere in contatto con la "ciccietta" che c'è tra indice e pollice in modo che la volata sia allineata con l'avambraccio. Il pollice è alto.
3. Aggiungi la mano di supporto, coprendo con la parte *tenare*, lo spazio vuoto sul lato debole della impugnatura, appoggiando il pollice della mano forte su quello della debole.
4. Stringi forte con la mano di supporto e mantieni il pollice allungato sul fusto.
5. Prova ad abbassare la pistola e a rialzarla 10 volte, mantenendo la presa ferma.

Se senti la pistola muoversi nella mano, **stai sbagliando qualcosa.**

MIRA: SE NON COLPISCI IL BERSAGLIO, NON SERVE A NULLA ESSERE VELOCI

Sparare senza mirare è un ottimo modo per sembrare un idiota. Il problema è che molti principianti **guardano il bersaglio, non il mirino.**

Regola d'oro: mira il mirino, non il bersaglio

- **La tacca posteriore e il mirino anteriore devono essere allineati.** Se il mirino anteriore è più alto o più basso della tacca posteriore, hai già sbagliato il colpo.
- **Gli occhi devono essere sul mirino, non sul bersaglio.** Il bersaglio è sfocato, il mirino è nitido. Punto.
- **Non fissare il bersaglio dopo lo sparo.** Se il mirino torna in linea subito dopo il colpo, sei sulla strada giusta. Se devi riaggiustare la mira ogni volta, la tua impugnatura fa schifo.

Errore comune #1: chiudere un occhio. **Sbagliato.** Devi tenere entrambi gli occhi aperti per mantenere la percezione dello spazio.

Errore comune #2: spostare la testa invece che la pistola. **Sbagliato.** La testa rimane ferma, è la pistola che si muove e si posiziona davanti al volto.

Drill rapido: mirare come si deve

1. Punta un bersaglio e allinea mirino e tacca di mira.
2. Chiudi gli occhi per un secondo e riapri.
3. Se il mirino è ancora allineato, stai facendo

bene. Se no, **devi migliorare la tua impugnatura.**

POSIZIONE DI TIRO: PIANTATI BENE O FINIRAI FUORI EQUILIBRIO

Correre e sparare sembra facile nei video. Ma se non hai una posizione solida, sparerei colpi ovunque tranne che sul bersaglio.

Regola d'oro: posizione stabile, movimenti controllati

- **Piedi alla larghezza delle spalle.** Non stare troppo largo o troppo stretto, altrimenti perderai equilibrio.
- **Leggermente inclinato in avanti.** Se sei dritto come un palo, il rinculo ti spingerà all'indietro.
- **Ginocchia leggermente piegate.** Ti serve mobilità per spostarti senza perdere stabilità.

Errore comune #1: stare troppo rigido. **Sbagliato.** Devi essere bilanciato, non una statua di marmo.

Errore comune #2: stare troppo basso. **Sbagliato.** Non sei un ninja, mantieni un equilibrio naturale.

Drill rapido: posizione corretta

1. Mettiti in posizione di tiro.

2. Chiedi a qualcuno di spingerti leggermente in avanti e all'indietro.
3. Se perdi equilibrio, **aggiusta la postura.**

SCATTO: NON SCHIAFFEGGIARE IL GRILLETTO

Lo scatto è l'elemento catalizzatore di tutto quello già fatto prima. Se i colpi sono nel bersaglio, vuol dire che tutto quello che hai fatto precedentemente, compreso lo scatto, è stato eseguito alla perfezione.

Prima di iniziare, tanto per farti sanguinare le orecchie, ricordati le regole di sicurezza. La tua sicurezza e quella degli altri è una tua responsabilità.

Lo scatto lo puoi allenare in bianco, in un luogo sicuro. Se hai una pistola col cane esterno puoi armare il cane e cominciare a premere il grilletto molto lentamente puntando la volata su un target virtuale come un post it attaccato al muro o un interruttore. Una volta che il cane si abbatte, la volata non si deve spostare, ma rimanere puntata sul target.

Una volta acquisita questa abilità la puoi mettere in pratica al poligono, a fuoco. Devi conoscere a fondo la dinamica dello scatto della tua pistola. La gestione dello scatto è fondamentale per un risultato eccellente sul target. Lo stesso vale con una pistola col cane interno come Glock e simili, per armare il cane devi

scarrellare, che potrebbe essere a sua volta anche quello un allenamento!

TRANSIZIONE TRA BERSAGLI: COME NON PERDERE TEMPO TRA UN COLPO E L'ALTRO

Il tiro dinamico significa **cambiare bersaglio velocemente e con precisione**. Se fai movimenti lenti e goffi, perdi tempo.

Regola d'oro: muovi prima gli occhi, poi la pistola

- **Non girare la testa dopo la pistola.** Gli occhi devono andare prima, la pistola segue.
- **Non fermarti tra un bersaglio e l'altro.**
Muoviti fluido e con decisione.
- **Tieni la pistola bassa solo quanto serve.** Se la abbassi troppo tra un colpo e l'altro, perdi secondi preziosi.

Errore comune #1: guardare la pistola mentre la sposti. Devi guardare il bersaglio successivo, poi ci posizioni la volata sopra.

Drill rapido: transizione tra bersagli

1. Posiziona due bersagli a tre metri di distanza l'uno dall'altro.

2. Punta il primo bersaglio e spara (a secco).
3. Muovi gli occhi al secondo bersaglio, poi la pistola.
4. Ripeti fino a rendere il movimento fluido.

ESERCITATI, ESERCITATI, ESERCITATI

Se non padroneggi questi fondamentali, **il resto non conta.**

- **Presa solida = meno rinculo, più precisione.**
- **Mira sul mirino anteriore, non sul bersaglio.**
- **Posizione stabile per muoverti senza perdere equilibrio.**
- **Transizione fluida tra bersagli per non perdere tempo.**

Ora che sai **come sparare senza sembrare un incapace**, passiamo alla parte più interessante: **sparare in movimento.**

CAPITOLO 4

MOVIMENTI E POSIZIONI DI TIRO

COME SPARARE SENZA INCIAMPARE

Hai imparato a impugnare l'arma, mirare e gestire il rinculo. Bene. Ma se pensi di poter stare fermo tutto il tempo, ho una brutta notizia per te: **il tiro dinamico si chiama così perché ti devi muovere.**

Se non ti alleni a muoverti bene, finirai per inciampare sulla linea di tiro o per sparare colpi sbilenchi mentre ondeggi come un ubriaco.

Quindi, in questo capitolo, impariamo **come muoversi nel tiro dinamico senza sembrare un bambino che ha appena imparato a camminare.**

1. SPOSTAMENTI LATERALI E AVANZAMENTI

Regola d'oro: non correre come un idiota

Muoviti in modo controllato. Il tiro dinamico non è una gara di velocità pura. Se corri troppo e poi ti fermi male, i tuoi colpi saranno ovunque tranne che sul bersaglio, a volte si perde del tempo prezioso per frenare, puntare e poi sparare.

Tieni la pistola stabile mentre ti muovi. Se mentre cammini la pistola ondeggia come una bandiera al vento, stai facendo qualcosa di sbagliato. E soprattutto mantieni il dito fuori dalla guardia del grilletto la volata in angolo di sicurezza.

Abbassa il baricentro. Piegare leggermente le ginocchia ti aiuta a stare stabile e ad assorbire meglio i movimenti.

1.1 AVANZAMENTO E ARRETRAMENTO

Quando ti muovi in avanti o indietro, devi farlo **come se camminassi su un pavimento di vetro**.

Avanza senza saltellare. Se i tuoi passi fanno sobbalzare la mira, rallenta.

Arretrare è più difficile. Se cammini all'indietro come se stessi facendo retromarcia con un furgone senza

specchietti, preparati a cadere. Abbassa il peso e muoviti piano.

Drill rapido: movimento fluido

1. Posizionati con la pistola scarica puntata verso un bersaglio.
2. Cammina in avanti a piccoli passi, cercando di mantenere il mirino stabile.
3. Cammina all'indietro nello stesso modo, senza perdere il controllo della mira.
4. Ripeti finché non riesci a farlo senza sembrare un pinguino impacciato.

1.2 SPOSTAMENTI LATERALI

Muoversi lateralmente è **fondamentale** nel tiro dinamico.

Non incrociare mai i piedi. Se incroci i piedi mentre ti muovi di lato e perdi l'equilibrio, sei finito. Incrociare i piedi si può fare, ma ancora non sei pronto per questa tecnica avanzata.

Mantieni la pistola stabile. Lo so, l'ho già detto. Ma è così importante che lo ripeto.

Muoviti come se stessi pattinando. Piccoli passi, fluidi, senza saltelli inutili.

Drill rapido: spostamento laterale

1. Piazzati davanti a due bersagli, uno a sinistra e uno a destra.
2. Muoviti lateralmente da un bersaglio all'altro, premendo il grilletto, se non hai un'arma a doppia azione, premi e lascia, premi e lascia il grilletto. Primo acquisisci sensibilità al tuo dito indice, secondo ti puoi accorgere se quando premi il grilletto le tue mire si spostano rispetto al punto mirato.
3. Mantieni la mira stabile mentre ti muovi.
4. Ripeti finché i tuoi colpi non rimangono centrati sul bersaglio.

2. TIRO IN GINOCCHIO E DA POSIZIONI INSOLITE

Non sempre sparrai in piedi come un soldatino ben piantato. A volte dovrai inginocchiarti, abbassarti o sparare da dietro una copertura. Se non ti alleni, finirai per trovarti in una posizione scomoda e i tuoi colpi finiranno ovunque meno che sul target.

2.1 TIRO IN GINOCCHIO

Il tiro in ginocchio è utile per aumentare la stabilità o per sparare da dietro una copertura o da una finestra bassa.

Non buttarti giù come se ti avessero sparato. Scendi controllato, senza schiantarti a terra. Ti consiglio di usare delle ginocchiere.

Se sei inginocchiato su un solo ginocchio, tieni l'altro piede piantato. Questo ti permette di rialzarti più velocemente.

Se usi entrambe le ginocchia, tieni la schiena dritta. Se ti inclini troppo in avanti, il rinculo ti farà perdere stabilità.

Drill rapido: tiro in ginocchio

1. Da posizione eretta, abbassati su un ginocchio e punta la pistola su un bersaglio.
2. Mantieni la mira ferma e spara (a secco).
3. Rialzati rapidamente e ripeti.

2.2 TIRO DIETRO COPERTURA

Nel tiro dinamico, devi spesso sparare da dietro ostacoli.

Non sporgerti troppo. Se ti è possibile. Uscire troppo con il busto significa perdere tempo per sporgerti e perdere tempo per rientrare, affacciati il giusto.

Non abbandonare la stabilità. Anche dietro un ostacolo devi stare piantato bene.

Muoviti da un riparo all'altro senza fermarti troppo.

Se stai dietro un ostacolo per troppo tempo, perdi secondi preziosi.

Drill rapido: sparare da dietro copertura

1. Mettiti dietro una barriera (può essere un tavolo, una sedia, qualsiasi cosa).
2. Sbuca leggermente, spara (a secco), e rientra.
3. Ripeti più volte, cercando di ridurre il tempo in cui sei esposto.

3. COME MANTENERE LA STABILITÀ DURANTE IL MOVIMENTO

Sparare in movimento è una delle cose più difficili del tiro dinamico. Se non sai come farlo, i tuoi colpi finiranno ovunque tranne che sul bersaglio.

Regola d'oro: controlla il corpo, controlla il tiro

Non rimbalzare. Il tuo obiettivo è mantenere la pistola stabile. Se il tuo mirino balla come un pesce fuori dall'acqua, devi rallentare.

Cammina come se stessi trasportando una tazza piena fino all'orlo. Movimento fluido, niente scatti.

Abbassa il baricentro. Più sei stabile, più puoi sparare bene mentre ti muovi.

Drill rapido: tiro in movimento

1. Posizionati davanti a un bersaglio con la pistola scarica.
2. Cammina in avanti lentamente, cercando di tenere la mira stabile.
3. Aumenta la velocità gradualmente, senza perdere controllo.
4. Ripeti fino a muoverti in modo fluido senza far sobbalzare la pistola.

MUOVITI BENE O PERDI

Se non sai muoverti bene, non vincerai mai una gara. Fine.

Ecco i concetti chiave che devi ricordare:

✓ **Muoviti in modo controllato.** Meglio essere leggermente più lenti ma precisi.

✓ **Non incrociare i piedi.** Se perdi l'equilibrio, sei fregato. Ricorda incrociare i piedi mentre ti sposti lateralmente è una tecnica avanzata, più in là sarai in grado di farlo agevolmente, non avere fretta.

✓ **Abbassa il baricentro e non rimbalzare.** Più sei stabile, meglio spari.

✓ **Sparare da dietro copertura = esporsi il meno possibile.**

✓ **Sparare in ginocchio è utile, ma solo se sai rialzarti velocemente.**

Ora che sai **come muoverti senza sembrare un principiante**, passiamo a un altro argomento cruciale: **allenarsi senza sprecare munizioni.**

CONSULENZA PERSONALIZZATA

Vuoi migliorare nel tiro dinamico? Se vuoi una consulenza personalizzata, vai immediatamente alla pagina:

<https://www.maurodalessandro.it/consulenza-tiro-dinamico/>

CAPITOLO 5

ESERCIZI DI FUOCO A SECCO

COME MIGLIORARE SENZA SPENDERE
UN CAPITALE IN PROIETTILI

Vuoi migliorare nel tiro dinamico? **Spara di meno.**

Sì, hai letto bene. Se il tuo unico allenamento è sparare tonnellate di munizioni sperando di diventare bravo, stai buttando soldi. E stai facendo un pessimo lavoro.

Il **fuoco a secco** (o **dry fire**) è la tecnica che trasforma un tiratore mediocre in uno veloce, preciso ed efficace. Ed è gratis. Ti serve solo la tua pistola, qualche caricatore scarico e un po' di cervello.

Se non ti alleni a secco, rimarrai un principiante per sempre. Quindi smetti di trovare scuse e cominciamo.

1. COS'È IL FUOCO A SECCO E PERCHÉ È FONDAMENTALE

Il fuoco a secco è semplicemente **l'allenamento con la pistola scarica**. Ti eserciti nei movimenti fondamentali senza sparare un solo colpo. Assolutamente nell'ambiente in cui ti alleni non ci devono essere cartucce cariche. **La sicurezza è una tua responsabilità.**

Perché è così importante?

✓ **Perché costruisce memoria muscolare.** Il tuo corpo deve imparare a fare le cose in automatico.

✓ **Perché elimina errori prima di sprecare proiettili.** Se hai una pessima impugnatura o mira sbagliata, lo correggi qui.

✓ **Perché velocizza le tue transizioni e movimenti.** I campioni si allenano più a secco che a fuoco. Tu dovresti fare lo stesso.

✓ **Perché è gratis.** Il che è bello, visto quanto costano le munizioni oggi.

Se non fai fuoco a secco, spara pure 10.000 colpi al mese: rimarrai comunque lento e impreciso.

2. ESERCIZI DI ESTRAZIONE E RICARICA RAPIDA

Se la tua estrazione è lenta, la gara ti sfugge di mano. Se la tua ricarica è goffa, perderai secondi preziosi. **Il dry fire è il miglior modo per perfezionare queste abilità.**

2.1 Esercizio di estrazione veloce

Obiettivo: Ridurre il tempo tra la mano sulla fondina e il primo colpo (a secco).

Passaggi:

1. Mettiti in posizione, con la pistola nella fondina e le mani rilassate.
2. Al via, estrai rapidamente e porta la pistola in mira.
3. Appena il mirino si ferma sul bersaglio, premi il grilletto (a secco).
4. Rinfodera e ripeti.

Errori comuni:

- Estrarre con la mano debole che vaga nel nulla. La mano di supporto deve già essere in posizione prima che la pistola sia fuori.
- Avere il dito sul grilletto prima di essere in mira. Se lo fai, finirai per spararti nel piede

prima o poi.

- Sii aggressivo. Se la tua estrazione è lenta, stai perdendo tempo.

Ripetizioni consigliate: 50 al giorno.

2.2 Esercizio di ricarica veloce

Obiettivo: Cambiare caricatore senza perdere tempo.

Passaggi:

1. Mettiti in posizione con l'arma scarica e due caricatori (uno nell'arma, uno nella cintura).
2. Premi il pulsante di sgancio del caricatore e lascia che cada.
3. Nel frattempo, la mano debole va a prendere il caricatore nuovo.
4. Inserisci il nuovo caricatore con decisione e riprendi la mira.

Errori comuni:

- Non guardare il caricatore mentre lo cambi.

Sbagliato. I tuoi occhi devono essere sul *pozzetto*¹ nella impugnatura.

1. Detto **Magwell**, un accessorio montato sulla base dell'impugnatura della pistola, progettato per **facilitare e velocizzare le ricariche**. È una sorta di "imbuto" che allarga l'apertura del vano del caricatore,

- Tirare fuori il caricatore nuovo prima di aver lasciato cadere quello vecchio. Perdi tempo prezioso.
- Essere lenti e impacciati. La ricarica è un movimento aggressivo, non un'operazione chirurgica.

Ripetizioni consigliate: 100 al giorno.

3. SIMULAZIONI CON BERSAGLI IMPROVVISATI

Non hai un poligono a casa? Nessun problema. **Post-it, interruttori della luce, bottiglie vuote: tutto può essere un bersaglio.**

3.1 Esercizio di transizione tra bersagli

Obiettivo: Muovere gli occhi prima della pistola e ridurre il tempo tra un colpo e l'altro.

Passaggi:

1. Posiziona due bersagli (qualsiasi oggetto) a 1-2 metri di distanza l'uno dall'altro.
2. Punta il primo bersaglio e premi il grilletto (a secco).

guidando il caricatore stesso all'interno dell'arma con meno possibilità di errore.

3. Muovi gli occhi al secondo bersaglio, poi la pistola.
4. Premi il grilletto di nuovo.
5. Ripeti più volte, aumentando la velocità.

Errori comuni:

- Muovere la pistola prima degli occhi.
Sbagliato. Gli occhi devono anticipare la pistola.
- Esitare tra un bersaglio e l'altro. Il passaggio deve essere rapido e deciso.
- Rilassarsi troppo. Devi spingere sempre per migliorare.

Ripetizioni consigliate: 50-100 al giorno.

4. ERRORI COMUNI DA EVITARE NEL FUOCO A SECCO

1 Allenarsi senza un timer. Devi misurare la tua velocità per vedere se stai migliorando. Usa un timer da tiro.

2 Allenarsi senza un obiettivo chiaro. Non fare esercizi a caso. Ogni sessione deve avere uno scopo (estrazione più veloce, ricariche più rapide, mira più stabile, ecc.).

3 Usare troppa forza nel grilletto. Se il mirino si muove quando premi il grilletto, stai facendo pressione in modo sbagliato. Il dito deve essere **preciso e controllato**.

4 Allenarsi senza concentrazione. Il fuoco a secco non è un passatempo. Se non sei concentrato, stai solo perdendo tempo.

IL DRY FIRE È LA CHIAVE PER MIGLIORARE

Se vuoi essere veloce, preciso ed efficace, **devi fare fuoco a secco ogni giorno**.

✓ **Estrarre più velocemente = meno tempo perso.**

✓ **Ricaricare più rapidamente = più tempo sul bersaglio.**

✓ **Transizioni fluide = più colpi a segno in meno tempo.**

Il tiro dinamico non è una questione di talento. È questione di **ripetizioni intelligenti**.

Ora che sai come migliorare senza sprecare soldi in munizioni, passiamo alla prossima fase: **Come diventare più veloce e preciso con le giuste strategie di allenamento.**

CAPITOLO 6

STRATEGIE PER MIGLIORARE LA VELOCITÀ E LA PRECISIONE

Sei veloce ma impreciso? **Sbagliato.** Sei preciso ma lento? **Sbagliato.** Nel tiro dinamico non basta essere solo veloci o solo precisi. Devi essere entrambi. **Punto.**

E se pensi che la velocità venga per prima e la precisione dopo, ti sbagli. Un colpo veloce **che manca il bersaglio** è solo una perdita di tempo. **Un colpo preciso ma lentissimo** è utile solo se il bersaglio è un bradipo addormentato.

Quindi, vediamo come migliorare **entrambe le cose.**

1. ALLENAMENTO PROGRESSIVO: PRIMA LENTO, POI VELOCE

Questa è una delle cose che **quasi nessuno fa** e che invece fa la differenza tra un principiante e un professionista.

Regola d'oro: se non puoi farlo lentamente, non lo farai mai velocemente

- **Se vai subito veloce, farai solo casini.** Pessima impugnatura, mira scadente, grilletto premuto male. Un disastro.
- **Se lo fai lentamente e alla perfezione, la velocità arriverà da sola.**
- **Devi costruire memoria muscolare precisa.** Se ti alleni male, sparerei male.

Esercizio: la tecnica perfetta

1. Esegui il movimento che vuoi migliorare (estrazione, ricarica, transizione, ecc.)
LENTAMENTE.
2. Fai in modo che ogni gesto sia perfetto.
3. Aumenta la velocità gradualmente.
4. Appena perdi precisione, rallenta e riparti.

Errori comuni:

- Fare subito tutto di corsa. Il risultato?
Movimenti imprecisi e lenti.
- Pensare che "lentamente" significhi muoversi come una lumaca. No. Significa muoversi in modo **controllato**.

2. LA RIPETIZIONE È LA CHIAVE PER LA MEMORIA MUSCOLARE

Non si tratta di quanto spari, ma di **quante volte ripeti un movimento CORRETTO**.

Regola d'oro: la qualità batte la quantità

- Meglio 50 ripetizioni perfette che 500 fatte male.
- Se il tuo corpo impara un movimento sbagliato, correggerlo sarà un inferno.
- Il tuo cervello si abitua a quello che fai più spesso. Se il tuo allenamento è pessimo, diventerai pessimo.

Esercizio: 100 ripetizioni al giorno

1. Scegli un movimento da perfezionare (es. estrazione veloce).
2. Fallo 100 volte, senza fretta e senza errori.
3. Ogni 10 ripetizioni, fermati e valuta cosa migliorare.

4. Ripeti per 30 giorni.

Errori comuni:

- Fare movimenti a caso senza controllare se sono corretti.
- Pensare che più ripetizioni = miglioramento automatico. **No.** Più ripetizioni PERFETTE = miglioramento.

3. CONTROLLO DEL RINCULO: SE IL MIRINO BALLA, HAI UN PROBLEMA

Un colpo veloce è inutile se dopo il rinculo il mirino finisce a casa del vicino. Devi **imparare a controllarlo** per sparare più rapidamente colpi precisi.

Regola d'oro: il mirino deve tornare sul bersaglio da solo

- **Impugnatura forte.** Se la pistola si muove troppo, la tua presa fa schifo.
- **Braccia solide, ma non rigide.** Devi assorbire il rinculo, non combatterlo.
- **Segui il mirino.** Appena torna in linea, sei pronto per il prossimo colpo.

Esercizio: doppio colpo veloce

1. Punta la pistola sul bersaglio.
2. Premi il grilletto e osserva il mirino.
3. Appena il mirino torna in posizione, premi il grilletto di nuovo.
4. Ripeti finché non riesci a farlo senza perdere il controllo.

Errori comuni:

- Stringere troppo forte con la mano forte e troppo poco con la debole. **Errore classico.**
- Aspettare troppo tra un colpo e l'altro. Il mirino deve tornare in linea e **boom, altro colpo.**

4. L'IMPORTANZA DELLA VISIONE PERIFERICA

Molti tiratori guardano il mirino come se fosse l'unica cosa al mondo. **Errore.**

Nel tiro dinamico, devi **essere consapevole di tutto ciò che succede intorno a te.** Questo ti permette di:

- ✓ Vedere più bersagli senza perdere tempo.
- ✓ Muoverti in modo più fluido.
- ✓ Ridurre i tempi di reazione.

Esercizio: allenare la visione periferica

1. Posiziona tre bersagli davanti a te.
2. Guarda il bersaglio centrale e concentrati sul mirino.
3. Senza muovere la testa, cerca di percepire i due bersagli laterali.
4. Muovi gli occhi al bersaglio successivo, **SENZA** perdere di vista l'intero scenario.

Errori comuni:

- Girare tutta la testa tra i bersagli. Devi solo muovere gli occhi.
- Perdere la consapevolezza dello spazio attorno. Devi vedere tutto, non solo un punto.

ALLENATI IN MODO INTELLIGENTE

Se vuoi migliorare la tua velocità e precisione, **non** serve allenarsi di più. Serve allenarsi **MEGLIO**.

- ✓ **Lavora prima sulla precisione, poi sulla velocità.**
- ✓ **Ripeti i movimenti fino alla nausea, ma nel modo giusto.**
- ✓ **Controlla il rinculo per sparare colpi rapidi senza perdere la mira.**
- ✓ **Allena la visione periferica per velocizzare le transizioni.**

Se fai queste cose, diventerai **più veloce e più preciso**.

Se non le fai, resterai sempre un tiratore mediocre. **La scelta è tua.**

Ora che sei più veloce e più preciso, vediamo **come mettere tutto in pratica in una gara di tiro dinamico.**

CONSULENZA PERSONALIZZATA

Vuoi migliorare nel tiro dinamico? Se vuoi una consulenza personalizzata, vai immediatamente alla pagina:

<https://www.maurodalessandro.it/consulenza-tiro-dinamico/>

CAPITOLO 7

COME PARTECIPARE A UNA GARA DI TIRO DINAMICO

PREPARATI A DARE IL MASSIMO

ra che sai impugnare l'arma, sparare con precisione, muoverti senza sembrare un ubriaco e ricaricare senza perdere minuti, è il momento di mettersi alla prova.

Le gare di tiro dinamico non sono una passeggiata. Sono frenetiche, competitive e mettono alla prova ogni tua abilità. **Se pensi di poter improvvisare, ti sbagli.**

Se vuoi evitare di essere **quello che blocca tutti perché non sa cosa sta facendo**, leggi attentamente.

1. LE PRINCIPALI CATEGORIE E DIVISIONI

Quando ti iscrivi a una gara di tiro dinamico, non puoi semplicemente presentarti con la prima pistola che

trovi e sperare di essere competitivo. Ci sono **categorie** e **divisioni**.

Le categorie principali

- **Production:** la più accessibile. Pistole di serie, poche modifiche. Perfetta per chi inizia.
- **Standard:** più libertà sulle modifiche, grilletti più leggeri e migliori mire.
- **Open:** l'universo delle astronavi. Ottiche, compensatori, tutto il meglio della tecnologia per sparare senza rinculo.
- **Revolver:** per chi vuole complicarsi la vita (e non sa cos'è un caricatore).
- **Classic:** con caricatori *monofilari*. Se vuoi impazzire con molteplici cambi caricatore, questa è la tua categoria.
- **Optic:** è una production con red dot. È la categoria preferita dopo i 50 anni, causa presbiopia.

Se sei un principiante, inizia con la Production. Poche complicazioni, massima resa.

Errori comuni:

- Pensare che "più tecnologia" = "più bravo". No, se fai schifo, farai schifo anche con una pistola da 5000€.

- Iscriverti alla categoria sbagliata e scoprire all'ultimo che la tua pistola non è ammessa.

Studia il regolamento.

2. COME SI SVOLGE UNA COMPETIZIONE

Quando arrivi alla tua prima gara, potresti essere confuso su cosa succede. Ecco **come funziona**.

A. Briefing

Ti sei già registrato, compili il *foglio giro*, ti descrivono lo stage, ti spiegano le procedure di ingaggio, ti assegnano un numero e ti spiegano le regole. **Ascolta bene**.

Se fai domande stupide perché non hai ascoltato, gli altri concorrenti inizieranno a odiarti.

B. Prova del percorso di tiro

Ti fanno vedere lo stage:

- ✓ Dove sono i bersagli.
- ✓ Da dove devi sparare.
- ✓ Le posizioni obbligatorie.

Non sprecare tempo a fare il figo. Studia il percorso e pianifica la tua strategia.

C. Gara vera e propria

Quando tocca a te:

1. Sulla linea di tiro ti chiamano e ti danno il **Load Make Ready**: significa che devi preparare l'arma e caricarla.
2. Ti danno il via con il timer.
3. Spari e cerchi di non fare una figuraccia.
4. Finisci il percorso e aspetti il punteggio.
5. Ti rendi conto di quanto puoi migliorare¹.

3. PUNTEGGI E PENALITÀ: COSA SAPERE PRIMA DI INIZIARE

Nel tiro dinamico **non conta solo essere veloci. Devi anche colpire bene.**

Il punteggio si calcola così:

- ✓ **Colpi a segno:** Ogni colpo sul bersaglio ha un valore.
- ✓ **Tempo:** Più sei veloce, meglio è.
- ✓ **Precisione:** Se spari fuori dal bersaglio o colpisci le zone sbagliate, perdi punti.
- ✓ **Penalità:** Se fai errori, il punteggio precipita.

Errori che ti rovinano la gara:

1. Ti ricordo che lo stage finisce quando la pistola è in fondina e hai tolto la mano da essa.

- **Miss (M)** – Mancare un bersaglio. Penalità pesante.
- **No-shoot (NS)** – Colpire un bersaglio che non dovresti colpire. Vergognoso.
- **Procedural (P)** – Sbagliare un movimento o una posizione obbligatoria.
- **Disqualifica (DQ)** – Non rispettare le regole di sicurezza = Sei fuori.

Regola d'oro: se pensi di poter correre come un pazzo e sparare a caso, **sbagli**. Serve il giusto equilibrio tra velocità e precisione.

4. STRATEGIE PER AFFRONTARE IL PRIMO STAGE

Ora che sai come funziona la gara, vediamo **come non farti umiliare al primo stage**.

A. Studia il percorso

- ✓ Dove sono i bersagli?
- ✓ Dove devi ricaricare?
- ✓ Dove devi fermarti per sparare?

Esercizio: ripasso mentale del percorso e delle azioni da compiere

1. Guarda il percorso.

2. Chiudi gli occhi e immagina di percorrerlo sparando.
3. Ripeti fino a memorizzarlo.

B. Controlla la tua attrezzatura

Prima che tocchi a te:

- ✓ **Pistola in ordine.** Niente problemi meccanici.
- ✓ **Caricatori carichi e in posizione corretta.** Non vuoi cercarli all'ultimo.
- ✓ **Fondina e portacaricatori ben fissati.** Se perdi qualcosa in gara, è finita.

C. Durante lo stage: non andare nel panico

- ✓ **Respira e concentrati.** Se sei nervoso, sbaglierai.
- ✓ **Segui il piano.** Se ti sei preparato bene, esegui senza improvvisare.
- ✓ **Non cercare di essere più veloce del necessario.** Se vai troppo veloce e spari male, hai perso.

LA TUA PRIMA GARA SARÀ UN DISASTRO (E VA BENE COSÌ)

La prima volta che gareggi, farai errori. È normale. Nessuno è perfetto al primo colpo.

Ma se segui queste regole, almeno **eviterai di sembrare un totale incapace:**

- ✓ **Scegli la categoria giusta.** Production se sei all'inizio.
- ✓ **Ascolta il briefing e studia il percorso.**
- ✓ **Non correre troppo e non sacrificare la precisione.**
- ✓ **Impara dai tuoi errori e migliorati.**

Le gare di tiro dinamico sono dure, competitive e incredibilmente divertenti. Se ti alleni bene e impari dai migliori, **la prossima volta non sarai più il principiante spaesato.**

Ora che hai fatto la tua prima gara, vediamo come costruire un allenamento che ti farà migliorare davvero.

CAPITOLO 8

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI

COME DIVENTARE UN TIRATORE
MIGLIORE IN 30 GIORNI

Hai fatto la tua prima gara. Ti sei reso conto che il tiro dinamico non è così facile come pensavi.

Ora hai due opzioni: **rimanere un mediocre che spara a caso o allenarti per diventare un vero tiratore.**

Se hai scelto la seconda opzione, sei nel posto giusto.

Questo è un **programma di allenamento di 30 giorni**, pensato per farti migliorare **in modo concreto**. Non servono 1000 euro di munizioni al mese, serve solo **costanza**.

Se segui questo piano, dopo un mese sarai più veloce, più preciso e più sicuro.

Se non lo segui, beh... preparati a continuare a sbagliare e a perdere tempo.

SETTIMANA 1: LE FONDAMENTA

(Obiettivo: impugnatura, mira, posizione perfetta e scatto)

Giorni 1-3: il tuo miglior amico è il fuoco a secco

✓ **100 estrazioni al giorno.** Fai in modo che la tua mano sappia sempre dove trovare la pistola.

✓ **100 ricariche rapide al giorno.** Vuoi cambiare caricatore senza sembrare un goffo? Questo è il modo.

✓ **Transizioni tra bersagli.** Metti due bersagli e sposta la mira velocemente tra loro.

Errori comuni da correggere:

- Mano debole che fa cose strane → Devi afferrarla con forza.
- Rilassarsi troppo → Se l'impugnatura è molle, il rinculo farà il resto.
- Non guardare il caricatore durante la ricarica → Devi guardare il pozzetto, non la tua cintura.

Giorni 4-7: controllo del grilletto e stabilità

✓ **Tiro a secco con controllo del grilletto.** Se il mirino si muove quando premi il grilletto, hai un problema.

✓ **Posizione di tiro in movimento.** Muoviti in avanti, di lato e indietro mantenendo la mira ferma.

✓ **Tiro in ginocchio e dietro copertura.** Non è comodo, ma è utile.

Errori comuni da correggere:

- Muovere la testa mentre miri → Gli occhi vanno prima, la pistola segue.
- Sparare senza essere stabili → Se sei sbilanciato, ogni colpo sarà un errore.
- Fermarsi troppo a lungo → Se stai fermo in gara, stai perdendo secondi preziosi.

SETTIMANA 2: VELOCITÀ SOTTO CONTROLLO

(Obiettivo: Essere più veloci senza sacrificare la precisione)

Giorni 8-10: Sparare in movimento

✓ **Cammina e spara.** Non devi correre, ma devi imparare a sparare senza fermarti completamente.

✓ **Sposta gli occhi prima della pistola.** Allenati a muovere lo sguardo prima del tiro per transizioni più rapide.

✓ **Doppio colpo rapido.** Devi imparare a controllare il rinculo e sparare il secondo colpo velocemente.

Errori comuni da correggere:

- Mirare troppo a lungo → Se ci metti un'ora per sparare, hai già perso.
- Correre troppo senza controllo → Essere veloci è inutile se i tuoi colpi sono ovunque.
- Frenare troppo il ritmo → Devi allenarti a sparare con decisione.

Giorni 11-14: ottimizzare le ricariche

✓ **Drill delle ricariche.** Impara a cambiare caricatore in meno di 2 secondi.

✓ **Allenamento con timer.** Usa un timer per estrarre e sparare più rapidamente.

✓ **Ricariche in movimento.** Cambia caricatore mentre ti sposti tra due bersagli.

Errori comuni da correggere:

- Essere lenti nella ricarica → Devi saper cambiare caricatore senza pensarci.
- Perdere la mira dopo la ricarica → La pistola deve tornare in mira immediatamente.
- Affrettarsi troppo e sbagliare → La ricarica deve essere veloce ma pulita.

SETTIMANA 3: PRECISIONE SOTTO PRESSIONE

(Obiettivo: Mantenere velocità e precisione anche quando sei stanco)

Giorni 15-17: Simulazione di gara

✓ **Metti più bersagli in campo.** Spara su 3-5 bersagli con transizioni rapide.

✓ **Timer obbligatorio.** Ogni volta che spari, misura il tempo e cerca di migliorare.

✓ **Combinazione di movimento e tiro.** Entra ed esci da posizioni diverse.

Errori comuni da correggere:

- Guardare la pistola invece del bersaglio → Devi sapere dove sta la tua arma senza pensarci.
- Cambiare caricatore in ritardo → Se aspetti troppo, perdi secondi preziosi.
- Dimenticare di respirare → Sì, succede davvero. Mantieni il controllo.

Giorni 18-21: sparare con ritmo

✓ **Allenamento con doppio colpo veloce.** Due colpi rapidi su ogni bersaglio.

✓ **Movimenti rapidi tra posizioni.** Spostati con decisione senza perdere il controllo.

✓ **Pianifica le ricariche.** Non aspettare di essere scarico per ricaricare.

Errori comuni da correggere:

- Sparare troppo velocemente e perdere precisione → Controllo prima di tutto.
- Muoversi in modo disordinato → Ogni passo deve essere calcolato.
- Pensare troppo → In gara non c'è tempo per esitare.

SETTIMANA 4: SIMULAZIONE COMPLETA E TEST FINALE

(Obiettivo: Mettere tutto insieme e vedere i progressi)

Giorni 22-25: Creare il proprio stage

✓ **Crea un percorso con bersagli e ostacoli.**

✓ **Spara con tempi reali di gara.**

✓ **Filmati e analizza gli errori.**

Errori comuni da correggere:

- Perdere tempo tra un'azione e l'altra → Devi essere fluido e deciso.

- Non adattarsi ai problemi → Se fai un errore, correggilo subito.
- Dimenticare di divertirsi → Se ti stai stressando, stai sbagliando tutto.

Giorni 26-30: test finale e valutazione

- ✓ **Simula una vera gara.**
- ✓ **Cronometrati e confronta con il primo giorno.**
- ✓ **Identifica i punti deboli e migliorali.**

Risultati che dovresti vedere:

- ✓ Estrarre più velocemente.
- ✓ Cambiare caricatore senza esitazioni.
- ✓ Muoversi in modo più fluido e sicuro.
- ✓ Sparare con più precisione e sicurezza.

SE SEGUI QUESTO PIANO, MIGLIORI. PUNTO.

- ✓ Allenati ogni giorno, anche solo 10 minuti di dry fire.
- ✓ Fai ogni esercizio con attenzione, non con superficialità.

✓ Non cercare scuse, non aspettare di avere “più tempo”.

Dopo questi 30 giorni, sarai **più veloce, più preciso e più pronto per le gare.**

Ora sai tutto quello che serve per iniziare col piede giusto nel tiro dinamico. L'unica cosa che manca è **prendere la pistola, andare al poligono e allenarti.**

Se lo fai, migliorerai.

Se non lo fai... allora hai solo perso tempo a leggere questo libro.

A te la scelta.

ORA TOCCA A TE

Hai appena letto una guida intera sul tiro dinamico. Bene. Ma **leggere non ti renderà più veloce, più preciso o più competitivo.**

L'unico modo per migliorare è **allenarti.**

COSA HAI IMPARATO (SE HAI LETTO CON ATTENZIONE)

✓ **Le regole di sicurezza.** Perché nessuno vuole finire in ospedale (o in prigione).

✓ **L'attrezzatura giusta.** Perché comprare roba inutile è solo uno spreco di soldi.

✓ **Le basi del tiro dinamico.** Impugnatura, mira, scatto, movimento – se sbagli questi, non andrai da nessuna parte.

✓ **Come muoverti senza sembrare un idiota.** Perché il tiro dinamico non è stare fermi come un palo.

✓ **Il valore del fuoco a secco.** Se non lo fai, rimarrai sempre lento e impreciso.

✓ **Come migliorare velocità e precisione.** Devi essere **entrambi**, non uno solo.

✓ **Come affrontare una gara.** Perché prima o poi devi metterti alla prova.

✓ **Un piano di allenamento per diventare più forte in 30 giorni.** Ora hai zero scuse.

COSA DEVI FARE ADESSO?

1 Smettila di procrastinare. Non aspettare di avere "più tempo" o "l'attrezzatura perfetta". Inizia ad allenarti oggi stesso.

2 Applica i concetti uno alla volta. Se provi a migliorare tutto contemporaneamente, farai solo confusione. Lavora su una cosa alla volta.

3 Fai fuoco a secco ogni giorno. Anche solo 10 minuti al giorno faranno la differenza.

4 Partecipa a una gara. Non importa se pensi di non essere pronto. **Ti farà migliorare più di qualsiasi allenamento.**

ERRORI DA EVITARE SE VUOI DAVVERO MIGLIORARE

✗ **Pensare di essere già bravo.** Se non sei tra i primi 10 in una gara, hai ancora moltissimo da imparare.

✗ **Allenarti a caso senza un piano.** Se non segui una routine precisa, migliorerai molto più lentamente.

✗ **Sparare tanto senza un obiettivo chiaro.** Bruciare munizioni senza lavorare su qualcosa di specifico è solo uno spreco di soldi.

✗ **Ignorare il timer.** Il tiro dinamico è un gioco di velocità e precisione. Se non misuri il tempo, stai giocando a caso.

✗ **Fermarti ai primi miglioramenti.** Migliorare un po' non basta. Devi continuare a perfezionarti.

L'UNICA VERA REGOLA PER DIVENTARE UN BUON TIRATORE

👉 **Allenati.**

👉 **Allenati bene.**

👉 **Allenati spesso.**

Se lo fai, tra qualche mese **sarai molto più veloce e preciso di oggi.**

Se non lo fai... **rimarrai sempre nella media.**

Ora scegli:

- **Metti in pratica quello che hai imparato.**
- **Esci e inizia ad allenarti.**
- **Diventa un tiratore che fa davvero la differenza.**

Se hai letto fino a qui, hai già un vantaggio. Ma **il vero lavoro inizia adesso.**

L'AUTORE

MAURO D'ALESSANDRO

Mi chiamo **Mauro D'Alessandro**. Sparo da una vita.

Sono agonista **FITDS** dal 2006, istruttore federale di 2° livello Fitds CONI, fisioterapista, osteopata, naturopata e mental coach. Ah, e nel tempo libero? Sparo. **Tanto**.

Le arti marziali mi hanno insegnato a conoscere il mio corpo e la mia mente. Ho fatto **Judo, Karate, Kick Boxing, Krav Maga**. Ho gestito una palestra per **30 anni**. Quindi sì, so **cosa funziona** e cosa è solo fuffa.

Ho iniziato a sparare con lo skeet a **16 anni**. **Facevo schifo**. Poi ho scoperto l'arma corta in Marina. **La Beretta 51**. Il tiro lento mirato mi annoiava. **Volevo velocità, dinamismo**. Così ho provato **IDPA**, poi ho scoperto il **tiro dinamico sportivo**. Mai più tornato indietro.

Risultati? Eccoli:

🏆 **2° posto assoluto senior Extreme 2010**

🏆 **Oro a squadre Mondiali di Rodi 2011**

🏆 **Oro a squadre Mondiali Florida 2014**

🏆 Oro a squadre Europei Ungheria 2016

🏆 Oro a squadre Mondiali Francia 2017

🏆 Oro a squadre Europei Corinto 2023

🏆 2° assoluto super senior Europei Corinto 2023

COSA INSEGNO?

Il problema del tiro dinamico? **Nessuno ti dice niente di utile.** Tutti parlano di teorie, tecnicismi e strategie "segrete". Il risultato? **Confusione.**

Io sono qui per darti **soluzioni pratiche.** Zero fuffa. Zero pippe mentali. Solo esercizi che puoi fare subito.

Perché il problema non è **quanto** ti alleni. È **COME** ti alleni.

E no, non serve sparare mille colpi a settimana. Il 90% dell'allenamento **si fa a secco.** Se fai fuoco a secco bene, **migliori DAVVERO.**

VUOI MIGLIORARE DAVVERO? TI SERVE UN METODO PRECISO.

Se vuoi **una consulenza personalizzata** con me, ti aiuterò a:

✅ Correggere i tuoi errori tecnici.

- ✅ Costruire un piano di allenamento efficace.
- ✅ Velocizzare i tuoi tempi senza perdere precisione.
- ✅ Evitare di buttare tempo e soldi in esercizi inutili.

Non perdere altro tempo. Inizia ad allenarti come si deve.

👉 **Prenota ora la tua consulenza qui:** consulenza tiro dinamico.¹

1. <https://www.maurodalessandro.it/consulenza-tiro-dinamico/>

