

PREFAZIONE INTRODUZIONE

Capitolo Primo

- Premessa
- Le funzioni della mente
- Il sistema percettivo
- La percezione applicata all'angolo di Reny
- La sensazione di colpire giusto
- Il procedimento della gara
- L'aspettativa di un risultato
- La rabbia
- La visualizzazione
- Il rilassamento
- Come mantenersi nello "Stato di Grazia"
- La chiave

Capitolo Secondo

- L'importanza della base (la strada maestra)
- Le discipline e le specialità di tiro a volo
- A cosa si spara
- L'avvicinamento al tiro
- L'apprendimento
- L'addestramento e l'allenamento
- L'abitudine alla visione del bersaglio in volo
- Le prime fucilate

Capitolo Terzo

- Il fucile da tiro
- L'astina
- Le canne e le strozzature
- L'impugnatura del calcio
- Il nasello e la sua funzione
- La punta e il tallone
- Il grilletto

Capitolo Quarto

- Il rinculo dell'arma
- Il tono di voce
- La posizione dei piedi
- L'imbraccio del fucile e il suo puntamento
- Il bilanciamento del fucile da tiro
- La cartuccia

Capitolo Quinto

- L'occhio dominante
- I riferimenti utili
- Il ventaglio visivo
- L'apprendimento visivo del bersaglio in volo
- Percezione, identificazione, messa a fuoco
- Il buio (o scivolamento dell'immagine)

Capitolo Sesto

- Come adeguarsi a un nuovo campo di tiro
- L'uso della seconda canna
- Le linee di mira
- Il tempo di sparo
- Il cibo e le competizioni
- La giusta postura
- L'importanza della seconda cartuccia
- La simulazione di una gara

Capitolo Settimo

- Lo sbarramento
- Il rituale
- L'eccesso di allenamento
- La sicurezza e la padronanza
- Le posture non conformi
- Come entrare nel clima di gara
- L'equilibrio delle forze
- Come recuperare un'ottima forma

Capitolo Ottavo

- L'autocontrollo
- E' giunto il tempo di cambiare
- Lo swing-trap
- Il senso di abbandono
- Il potere della mente
- Il talento
- La conseguenza di una vittoria

Capitolo Nono

- Appunti per una storia del tiro a volo italiano

