



N. 714

# il TIRO a VOLO

Il magazine della Federazione Italiana Tiro a Volo



## A Fasano un seminario per i docenti di scienze motorie

22 dicembre 2021



Associazione Nazionale  
Produttori Armi e Munizioni  
Sportive e Civili



COMITATO NAZIONALE CACCIA E NATURA

FITAV RINGRAZIA PER  
L'IMPEGNO E I SUCCESSI  
LE AZIENDE SPONSOR

**B&P**  
Baschieri & Pellagri  
Dal 1885

 BERETTA

BORNAGHI®   
premiata fabbrica dal 1960

CAESAR  
GUERINI

 **Cheddite**  
SINCE 1901

 **Clever**  
HIGH QUALITY AMMUNITION  
FABBRICA - ITALIA

 **FIOCCHI**

  
NOBELSPORTITALIA

**Perazzi**

 **RC**  
Cartridges

# PROSSIMAMENTE ALTROVE



n 714 del 22 dicembre 2021



## IN COPERTINA

Lo scorso 20 dicembre l'Istituto Superiore Da Vinci di Fasano (Brindisi) è stato la sede di un interessante esperimento: un Seminario sul tiro a volo dedicato ai docenti di Scienze Motorie. Nell'immagine sono ritratti i relatori del Seminario e i docenti intervenuti.

- p. 4 UN SEMINARIO SUL TIRO A VOLO PER I DOCENTI
- p. 6 DALLE REGIONI
- p. 10 PREPARAZIONE FISICA: UN REGALO DI NATALE

Di Massimiliano Naldoni

Con la conclusione dell'anno solare 2021 termina anche l'esperienza di questa testata, quantomeno nella forma in cui si presenta ancora con questo fascicolo e in cui essa si è presentata per un lungo periodo di tempo. Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma: disse uno scienziato del Settecento. E la testata Il Tiro a Volo vuole in certo modo confermare questa tesi scientifica e applicarla all'ambito editoriale/giornalistico. Nel 2022 non ci sarà più infatti una rivista con le prerogative grafico/editoriali e con la cadenza con cui ci siamo presentati in questi ultimi otto anni, perché a quel prodotto si sostituirà una serie di approfondimenti che usciranno con cadenza regolare su quel sito ufficiale della Fitav che peraltro nell'anno nuovo si presenterà con una veste fortemente rinnovata e potenziata. Del resto, in ossequio alla teoria scientifica che abbiamo prima esposto, anche Il Tiro a Volo on line è già stato a sua volta in precedenza il prodotto di una graduale evoluzione. La rivista Il Tiro a Volo tornò ad esistere nell'aprile del 1994 come mensile cartaceo recuperando - nella testata e nella stessa cadenza mensile - l'idea dell'organo di informazione che addirittura il primo Presidente della Federazione, Ettore Stacchini, aveva creato negli anni Venti del Novecento. Qualcuno ricorderà che nel gennaio del 2010 Il Tiro a Volo abbandonò la sua veste di periodico cartaceo per trasformarsi in mensile on line e nel giugno del 2013 assunse

esattamente la veste settimanale che ha conservato fino al numero che state sfogliando in questo momento con i vostri dispositivi. La trasformazione del contenitore settimanale in singoli approfondimenti che con cadenza regolare appariranno nel nuovo sito Fitav dal prossimo gennaio attribuirà all'informazione tiravolistica una duttilità ancora maggiore che non potrà che giovare nel suo insieme al nostro sport e alla sua promozione. Su quelli che chiameremo titoli di coda si impone doverosamente qualche riconoscimento di merito. Se Il Tiro a Volo ha svolto per un lungo periodo il ruolo di contenitore giornalistico è perché la Presidenza e il Consiglio federale, l'organizzazione territoriale nel suo senso più ampio, la dirigenza delle Associazioni e i tantissimi praticanti hanno guardato ad esso come ad una utile piattaforma di scambio di informazioni. E Il Tiro a Volo come testata non può dunque che esprimere la sua gratitudine a tutti quei comparti della Fitav per aver ricevuto la possibilità di svolgere, grazie appunto al contributo di tutti, il suo ruolo istituzionale. Poiché, come si è detto, niente si distrugge e tutto si trasforma, dell'esperienza maturata in questi anni non andrà perduto niente: essa si sta soltanto trasferendo su di un'altra piattaforma che, in tal modo, risulterà certamente versatile, articolata e pronta alle sfide di un'informazione in rapidissimo divenire. È quindi un arrivederci il saluto che vi trasmette in questo momento Il Tiro a Volo. Che tornerà dunque in altra veste. Prossimamente altrove.

Direttore Luciano Rossi  
Direttore Responsabile Luigi Agnelli

Direzione e Redazione Federazione Italiana Tiro a Volo Viale Tiziano 74 00196 Roma Tel. 06 45235200 Fax 06 3233791 redazione@fitav.it  
Coordinatore Redazionale Massimiliano Naldoni massimilianonaldoni@gmail.com Twitter: @ILTIROAVOLO

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione anche parziale se non autorizzata. Aut. del Tribunale di Roma n.111 del 17 marzo 1994

# UN SEMINARIO SUL TIRO A VOLO PER I DOCENTI



L'interessante esperimento rivolto agli insegnanti di Scienze Motorie e agli Istruttori promosso dall'Istituto Superiore Leonardo Da Vinci di Fasano ha visto nel ruolo di relatori Massimo Tafuri, Alberto Di Santolo e Fabio Partigiani

Nella splendida cornice dell'Auditorium e della palestra dell'Istituto di Istruzione Superiore Leonardo Da Vinci di Fasano (Brindisi), lunedì 20 dicembre si è svolto un Seminario riservato ai Docenti di Scienze Motorie della Puglia sul tema "La preparazione fisica dell'atleta del tiro a Volo" - Aspetti posturali e atletici nella preparazione fisica dell'atleta giovanile e di alto livello". Il professor Fabio Partigiani, preparatore atletico delle Nazionali Olimpiche e il professor Alberto Di Santolo, responsabile nazionale del Settore Giovanile, hanno trattato l'interessantissimo argomento al cospetto di ventisei docenti di Scienze Motorie e degli Istruttori federali della Regione Puglia.

Il professor Massimo Tafuri, docente di Scienze Motorie e responsabile nazionale Fitav Progetti Scolastici, ha trattato l'argomento: La Scuola e il Tiro a Volo - Progettualità nel mondo della Scuola.

Hanno introdotto i lavori il Delegato regionale Fitav Cosimo Moretto e la professoressa Stella Carparelli che, con un intervento che ha sollecitato molti applausi da parte della platea, ha sottolineato l'importanza dell'evento quale momento di ideale sintesi tra il mondo della Scuola e quello dello Sport e in particolare delle discipline del tiro a volo.



Un momento dei lavori del Seminario all'Istituto Leonardo Da Vinci di Fasano

Per indirizzare un saluto a tutti i presenti al Seminario è intervenuto in “conference call” anche il Presidente federale Luciano Rossi che, oltre a congratularsi con l’istituto pugliese per la scelta lungimirante, ha espresso il proprio convinto appello ai relatori e al pubblico a procedere con coraggio e determinazione sulla strada della continua riqualificazione e dell’esplorazione di percorsi didattici sempre innovativi.

Al termine del Seminario il professor Partigiani ha sottoposto ai docenti intervenuti alcune proposte operative in una seduta in palestra che ha visto all’opera alcuni giovani - e già noti - atleti pugliesi: Chiara Pignatelli, Emanuele Buccolieri e Mario Leogrande.



L'intervento introduttivo della professoressa Carparelli



Un'immagine di repertorio che ritrae il Presidente federale Luciano Rossi a Roma con Massimo Tafuri e Cosimo Moretto: il massimo dirigente federale è intervenuto al Seminario in “conference call” per un indirizzo di saluto

N. 714



I protagonisti del Seminario di Fasano: Fabio Partigiani, Maria Lucia Palmitessa, Massimo Tafuri, Alberto Di Santolo, Cosimo Moretto, Emanuele Buccolieri, Mario Leogrande e Chiara Pignatelli

DALLE REGIONI

## SICILIA A TORRETTA SI CELEBRA LA GRANDE FESTA DEL TIRAVOLISMO ISOLANO

Il poliscampo del Tav Torretta è stato il palcoscenico della grande gara della Struttura federale siciliana che domenica 12 dicembre all'impianto nisseno ha richiamato quasi centotrenta tiratori da ogni angolo dell'isola agli ordini dell'esperto Coordinatore Angelo Sgroi.



**Cristina Russo, Michele Sollami e Adriano Avveduto inaugurano la riunione conviviale di Torretta**

Più che di una gara, come ha dichiarato il Delegato regionale Fitav Michele Sollami, si è trattato di una festa che ha celebrato la vitalità del movimento tiravolistico siciliano coinvolgendo un po' tutti i suoi comparti. In una giornata di freddo intenso a Torretta, insieme ai dirigenti isolani: il Consigliere federale Adriano Avveduto, il Delegato regionale Michele Sollami e la Vice Delegata Cristina Russo, sono convenuti principalmente gli appassionati di Fossa Olimpica (quasi 120), ma c'è stata anche una rappresentanza non simbolica di tiratori di Skeet che hanno voluto essere presenti all'importante momento di aggregazione e di celebrazione. Quanto al dettaglio agonistico, nella classifica riservata agli atleti medagliati a livello nazionale nelle gare individuali e a squadre della stagione 2021 è stato Francesco Salonia a vincere davanti a Gaetano Licciardello e a Giovanni Antonino Sollami.

Tra i Presidenti di Società e Organi direttivi ha vinto Raffaele Morana: il secondo posto è andato a Giovanni Cappello e il terzo a Alberto Milone. Nella graduatoria del Settore Giovanile e degli istruttori Mirko Licciardello ha vinto precedendo Christian Sollami e Giuseppe Pagnotta. Nell'Organizzazione territoriale è stato invece Fausto Scuderi ad impossessarsi del gradino più alto del podio davanti a Salvatore Pizzo e Vittorio Ferdinandi, mentre nel Settore arbitrale ha vinto Tommaso Castronovo che ha preceduto Mario Cancaro e Luigi Abruzzo. Nello Skeet si è imposto Alberto Maganuco su Francesco Cantavenera e Giuseppe Fruscione. La grande festa del tiravolismo siciliano è culminata in una veloce riunione conviviale a buffet che ha coinvolto tutti i partecipanti e che ha permesso di celebrare le vittorie di alcuni sodalizi dell'isola: Torretta, Castanea, La Contea, Trinacria, Pachino, Mothia e San



Demetrio. Nella circostanza il Delegato regionale Sollami ha voluto ringraziare pubblicamente per la fattiva collaborazione il Consigliere Avveduto e la Vice Delegata Russo, ma anche il Coordinatore Sgroi, i Direttori di tiro e la dirigenza del Tav Torretta che hanno prestato la loro opera per l'ottima riuscita dell'iniziativa.



Il podio degli atleti medagliati a livello nazionale

Il podio dell'Organizzazione territoriale



Il podio del Settore giovanile

Il podio dei Presidenti di Società

Il podio dello Skeet

# PIEMONTE PRESENTATA L'ATTIVITÀ INVERNALE DI TUTTE LE DISCIPLINE



Si è svolta nei locali del Tav Città di Torino la riunione indetta dal numero uno del tiravolismo piemontese Pino Facchini per la presentazione ai dirigenti societari del calendario dei Campionati invernali della regione. Il meeting ha visto l'adesione entusiastica della quasi totalità dei sodalizi dell'area subalpina. Oltre alla dirigenza del club di Castiglione torinese con il Presidente Ivan Scena, al meeting erano presenti Patrizia Quarantotto e Beppe Sardi di San Quirico, Pierfranco Allasia di Racconigi, Davide Lucchiaro di Carisio, Sergio, Andrea e Sandra Marchini per il Delle Alpi, Leonora Skjeva di Alba, Piero Cignetti per Cero e numerosi altri rappresentanti di molte realtà societarie del Piemonte. Presenti alla riunione anche i Delegati provinciali Valter

N. 714



**Pino Facchini nel corso di uno dei suoi interventi durante la riunione al Tav Città di Torino**

Serranti, Giovanni Mirone e Elio Occhetti e i responsabili dei circuiti regionali: Jessica Bergia e Franco Badii per la Fossa Olimpica e Alberto Segato che svolgerà la supervisione di tutte le altre discipline con la collaborazione di Davide Zaggia, Valter Serranti e Giuseppe Ambruoso, nonché gli Istruttori Enzo Cito e Vito Cito. Pino Facchini ha introdotto la riunione portando il saluto del Presidente federale Luciano Rossi e soffermandosi sui temi del tesseramento, dei passaggi di categoria e dell'affiliazione. Il massimo dirigente della Fitav piemontese ha poi esposto la sua volontà di organizzare la tradizionale festa del tiravolismo regionale nel mese di febbraio e ha sottolineato i grandi risultati ottenuti dal Piemonte e in particolare dal Tav Città di Torino in occasione dell'iniziativa Porte Aperte. Nel corso della riunione conviviale Pino Facchini ha illustrato dettagliatamente i calendari dei Campionati invernali e successivamente all'esposizione accurata del massimo dirigente della Fitav piemontese si è svolto un proficuo confronto tra tutti i dirigenti presenti sulle prerogative specifiche dei circuiti che prenderanno il via nel mese di gennaio.

# LOMBARDIA PARATA DI VIP ALLA GARA DI NATALE DEL TRAP PEZZAIOLI



Duecento partecipanti provenienti da molte regioni italiane hanno dato lustro all'edizione 2021 della tradizionale gara di Natale organizzata dal Trap Pezzaioli sulle pedane del Concoverde. Come ha sottolineato il Presidente del sodalizio Luigi Beatini, si è trattato del record assoluto di partecipazione per la manifestazione di Fossa Olimpica indetta dal club di Montichiari che



**Luigi Beatini premia Lorenzo Ferrari**



Luigi Beatini premia Emilio Poli

nel 2020 era stata cancellata per l'emergenza sanitaria. Il confronto in programma sulle pedane di Lonato ha rappresentato anche una prestigiosa passerella per molti dei più noti specialisti italiani del Trap: protagonisti della gara di Natale del club bianco-rosso di Montichiari sono stati, tra gli altri, il campione italiano di Eccellenza Lorenzo Ferrari insieme a Dario Caretta, Franco Rosatti, Ivan Rossi, Alessandro Belli, Roberto Armani, Claudio Franzoni, Rachele Amighetti, Francesco Tanfoglio. Sono scesi in gara al Concoverde anche alcuni celebri nazionali della squadra azzurra paralimpica tra i quali si sono ritagliati un ruolo di primo piano l'iridato Emilio Poli e Roberto Cucinotta. In bella evidenza nell'edizione 2021 della sfida targata Trap Pezzaioli anche alcuni giovani emergenti quali Marco Mangolini e Luca Gerri.

N. 714

## LOMBARDIA CIELI APERTI PREMIA I CAMPIONI SOCIALI

Cieli Aperti ha premiato i suoi campioni sociali del 2021. Al termine dell'ultima prova del confronto che ha coinvolto tutti i tesserati del club, il Presidente del sodalizio bergamasco Renato Lamera ha infatti voluto attribuire un riconoscimento alle atlete e agli atleti della scuderia che si sono distinti. Il sodalizio di Cologno al Serio ha del resto già conseguito un risultato importantissimo in questo sorcio di fine 2021: come è avvenuto peraltro molte altre volte nelle stagioni passate, anche quest'anno Cieli Aperti ha infatti centrato il primato nel tesseramento Fitav a livello nazionale. Quanto invece al confronto interno a Cieli Aperti, il campione sociale assoluto del 2021 è stato Nazzareno Pagliaroli che si è imposto anche nella qualifica congiunta Eccellenza e Prima categoria davanti a Bruno Bertazzoli e Giacomo Variari. In Seconda categoria il titolo di campione sociale di Cieli Aperti è andato a Angelo Breda che ha preceduto G. Mario Marchesi e Francesco Grande, mentre in Terza categoria è stato Mattia Danesi a sventare su Michele Bonfanti e Giuseppe Lazzari. Con Valentina Dolci prima classificata del comparto Juniores, il titolo di campione sociale dei Veterani è andato a Mario Ghisleni davanti a Massimo Fraschini e Flaviano Sirtoli, mentre Oreste Priori si è aggiudicato il titolo dei Master precedendo Angelo Legramandi e Antonio Pesenti.

Il Presidente di Cieli Aperti Renato Lamera



## MOLISE CORSO DI FORMAZIONE A CAMPOMARINO



Il 19 dicembre il Car del Molise Carlo Aquilano nei locali del Tav Campomarino ha effettuato un corso finalizzato alla formazione di nuovi Ufficiali di gara e alla promozione di alcuni Direttori di tiro provinciali al ruolo di Direttori di tiro regionali. Sotto l'egida del Delegato regionale Fitav Giuseppe Erra il corso si è aperto con la relazione dal titolo "L'Ufficiale di Gara" tenuta dal Jury Internazionale Luigi Rutigliano. Successivamente sono stati esaminati alcuni punti nevralgici del Regolamento Generale e del Regolamento Tecnico della Fossa Olimpica da parte del formatore Alfredo Caruso e dell'esperto Arbitro Nazionale Filippo Maccarone. Il Car Aquilano insieme a Caruso e Maccarone hanno poi composto la Commissione d'esame che ha corretto e valutato i quiz proposti ai candidati come prova finale del corso.

## NOME E COGNOME CORRADO ROVERONI!

Nel resoconto relativo al corso per Istruttori che si è tenuto a Roma e a Todi nelle scorse settimane è stato attribuito un nome errato a Corrado Roveroni. Ci scusiamo con il futuro Istruttore per l'inesattezza e rinnoviamo a lui e ai suoi colleghi di corso l'augurio di buon lavoro e felice carriera.

# TESSERAMENTO 2022 fitav.it



# FITAV

Federazione Italiana Tiro a Volo

Sottoscrivendo la Tessera Federale \* aiuterai lo Sport Italiano,  
la Federazione Italiana Tiro a Volo, il Comitato Regionale  
e la Tua Società Sportiva

Visita una delle Società affiliate su tutto il territorio nazionale  
ed entra a far parte della Famiglia Fitav

\* con la Tessera Federale potrai beneficiare dei vantaggi riservati esclusivamente ai Soci, quali la Totale Copertura Assicurativa e le Riviste Federali

IN CORPORE SANO

# PREPARAZIONE FISICA: UN REGALO DI NATALE



Alcune importanti indicazioni del Preparatore atletico delle Nazionali olimpiche per affrontare il periodo delle feste senza trascurare la forma fisica



Di Fabio Partigiani

Ormai da numerosi anni il tiro a volo è diventata una disciplina sportiva scientifica a tutti gli effetti. Mi spiego meglio. Il “fai da te” degli anni 80/90, quando sono entrato in questa meravigliosa famiglia, non fa più parte della nostra cultura. Adesso viene tutto pianificato e programmato nei minimi particolari, nulla è lasciato al caso. Per fare ciò bisogna continuamente essere aggiornati sulle nuove metodiche di allenamento che la Moderna Teoria e Metodologia dell’Allenamento ci propone. Faccio un esempio che calza perfettamente. La stessa programmazione che ho utilizzato per Rio 2016 (5 medaglie: due ori e tre argenti) è stata utilizzata per Tokyo 2020 (1 medaglia: 1 argento), naturalmente con le opportune modifiche visto che alcuni atleti erano alla loro prima esperienza olimpica. Stessa programmazione, ma con due risultati completamente differenti. La maggior parte delle persone avrà pensato che per il tiro a volo è stata una debacle, una Olimpiade da dimenticare. Nulla di più falso. Non ci sono stati dei cali di forma, né atleti che hanno accusato il clima caldo/umido di Tokyo ma soprattutto non ci sono stati momenti di nervosismo all’interno della squadra che potevano mettere a dura prova gli equilibri di tutto il team. Semplicemente è mancata un po’ di fortuna. La dea bendata non ha permesso di raggiungere i risultati sperati. Non voglio assolutamente arrampicarmi sugli specchi quando un risultato non arriva, né cercare delle giustificazioni inappropriate. Avendo seguito tutta la programmazione degli atleti da vicino, a stretto contatto di gomito nei raduni e nelle competizioni di avvicinamento all’appuntamento olimpico, posso dire che la condizione fisica e tecnica dei sette atleti era al top. Sapevamo che i nemici numero uno sarebbero stati il caldo e l’umidità che avremmo trovato a Tokyo. A tal proposito sono state pianificate delle sedute di allenamento proprio nelle ore in cui si sarebbero svolte le gare di qualificazione e le finali. Veramente nulla è stato lasciato al caso. È stata una Olimpiade particolare. L’Olimpiade dell’era Covid. Sicuramente la pandemia ha lasciato in tutti noi un segno indelebile. Questa esperienza olimpica mi ha fatto capire come è importante non demoralizzarsi per un risultato non arrivato in termini quantitativi, ma iniziare subito con energia e impegno a pensare al prossimo appuntamento olimpico che è proprio dietro la porta: Parigi 2024.

Con questo spirito è iniziata la preparazione per la prossima stagione 2022 che sarà particolarmente ricca di competizioni e con due appuntamenti importanti per la qualificazione olimpica: gli Europei e il Mondiale.

Questo per gli atleti di elevata qualificazione. Una élite ristretta. Invece per tutti gli altri atleti ad iniziare dagli Eccellenza fino ad arrivare alla Terza categoria, sarà una stagione in cui si dovrà cercare di raggiungere quei risultati non arrivati nella stagione precedente mettendo a frutto tutta l'esperienza maturata in questi anni in termini di pianificazione e programmazione.

L'atleta si allena 365 giorni l'anno. Nei quattro mesi invernali (da novembre a febbraio) si costruisce la forma sportiva sviluppando le capacità motorie specifiche della disciplina. Da marzo a settembre le capacità sviluppate devono essere mantenute con esercitazioni specifiche. Come si può notare l'organismo dell'atleta è sempre mantenuto in costante allenamento con percentuali di carico adattate ai diversi periodi della stagione.

Quindi nel Periodo Preparatorio (costruzione della forma) la percentuale di carico sarà:

- 80% preparazione fisica
- 20% preparazione tecnica

Nel Periodo Agonistico (mantenimento della forma) la percentuale si invertirà:

1. 25/30% preparazione fisica
2. 75/70% preparazione tecnica

Questo ci permette di capire che il tiratore non deve mai smettere di allenarsi fisicamente altrimenti la sua forma potrebbe, piano piano, andare sotto un certo livello, oltre il quale raggiungere certi risultati sarebbe quasi impossibile. Tutto ciò vanificherebbe gli sforzi fatti e metterebbe l'atleta in una condizione psicologica estremamente negativa, fino a portarlo a concludere la stagione anticipatamente. Sono casi estremi, sicuramente, ma purtroppo verificatisi anche ad atleti di una certa levatura.

Questa premessa mi permette di rivolgere a tutto il mondo del tiro a volo, soprattutto a coloro i quali non sono dei professionisti e partecipano alle gare per la gioia di rivedere gli amici e passare una giornata mettendo i problemi della quotidianità alle loro spalle, la raccomandazione di mantenere il proprio stato fisico ad un livello accettabile anche e soprattutto durante i periodi delle festività natalizie. Si incorre frequentemente nell'errore di lasciarsi andare nel mangiare, di assumere con generosità dolci e bevande gassate. Naturalmente il periodo si presta ad aumentare l'introduzione delle calorie, ma poi bisogna fare i conti con un organismo affaticato che con difficoltà rientrerà nella normalità.

Quindi è fondamentale in questo periodo non abbandonare completamente la preparazione fisica dedicando ad essa almeno due sedute settimanali. È importante soprattutto per migliorare la capacità aerobica e l'efficienza cardio/respiratoria. Oltre naturalmente ad una buona tonificazione muscolare con esercizi appropriati alle proprie caratteristiche fisiche e nel rispetto dei giusti carichi di allenamento. Già immagino il commento dei lettori: ma come devo fare per mantenere la forma fisica nel periodo natalizio? Continuando nel lavoro programmato o al limite, se non avete un programma adeguato alle vostre possibilità fisiche, seguendo questi semplici consigli che vi porteranno ad avere con il tempo una condizione fisica adeguata.

1. eseguire 2/3 volte a settimana un lavoro aerobico tale da portare gradualmente la vostra capacità organica a mantenere il carico di allenamento per almeno 40' di corsa o 60' di bike.
2. Dedicare delle sedute di allenamento al potenziamento muscolare con esercizi specifici per i gruppi muscolari interessati nel tiro a volo (addominali, pettorali, dorsali e lombari).

3. eseguire delle sedute di allenamento dedicate alla rapidità e all'equilibrio con esercitazioni riguardanti il salto alla corda (se non ci sono controindicazioni), la fitball, il discosit e il bosu.
4. eseguire esercitazioni riguardanti la postura e lo stretching.
5. è sempre consigliabile iniziare l'allenamento dopo aver fatto una accurata visita medica dal medico sportivo. Fatta questa premessa penso sia importante spiegarvi per quale motivo devono essere sviluppate queste capacità motorie che sono specifiche per il tiro a volo.

### 1) RESISTENZA

È fondamentale in quanto permette di migliorare la capacità aerobica dell'atleta. Ciò è possibile con un lavoro lungo nel tempo e a bassa intensità (camminata veloce, corsa, bike, sci di fondo). Il tipo di lavoro è soggettivo e dipende dalle caratteristiche fisiche dell'atleta. È importante durante il lavoro aerobico monitorare la frequenza cardiaca che deve essere compresa in un range di 130/140 bpm (battiti per minuto).

### 2) RESISTENZA ALLA FORZA

È necessario sviluppare questa capacità motoria in quanto il peso del fucile (4/4,2 kg.) può influenzare negativamente la prestazione. I gruppi muscolari interessati nel gesto sono: addominali, pettorali, dorsali, lombari, la muscolatura degli arti inferiori e superiori. La cosa importante da tenere presente è che non bisogna aumentare la massa muscolare facendo lavori all'80/90% del proprio massimale. La percentuale di lavoro si deve attestare tra il 50/60%.

### 3) EQUILIBRIO

Questa capacità deve essere sviluppata con esercitazioni sul fitball, discosit e bosu. Molti si chiedono perché bisogna dedicare delle sedute di allenamento a questa importante capacità motoria. Tutto sommato il tiro a volo è uno sport statico. Invece incrementando questa capacità si migliora l'esecuzione del gesto tecnico.

### 4) STRETCHING

Dedicare al termine della seduta di allenamento almeno 20' di esercizi di allungamento muscolare permette al muscolo di rigenerarsi e di evitare quelle noiose contratture o stiramenti muscolari che portano a interrompere l'allenamento e quindi a non rispettare i parametri della programmazione fatta.

Se avete la costanza di seguire questi consigli con il tempo la vostra condizione fisica migliorerà notevolmente e riuscirete a raggiungere risultati degni delle vostre aspettative. Concludo con una raccomandazione importante. Per supervisionare la nostra preparazione atletica è indispensabile affidarsi ad una persona preparata e qualificata (Personal Trainer/Preparatore Atletico) per non incorrere in errori che potrebbero pregiudicare la futura stagione agonistica. Buon lavoro e buon Natale!



Associazione Nazionale  
Produttori Armi e Munizioni  
Sportive e Civili



**FITAV**  
Federazione Italiana Tiro a Volo



**NEOFITV**

VUOI FAR CONOSCERE IL  
TUO SPORT A CHI NON LO  
HA MAI PROVATO?

VAI SUL SITO [WWW.NEOFITAV.IT](http://WWW.NEOFITAV.IT)  
E PRENOTA UNA PROVA DI TIRO,  
**È GRATUITA!**