

Nella giornata di domenica 23 aprile si è svolta la 1<sup>a</sup> Riunione Attività Promozionale Regionale nello splendido gioiello del Tiro a Segno Nazione quale è ad oggi il Poligono di Tiro di Bracciano.

Accolti e ospitati caldamente dal presidente Franco Osbat, e sotto l'attenta ed esperta regia del coordinatore Luca Di Girolamo, un folto gruppo di giovanissimi atleti tiratori di pistola e di carabina ad aria compressa si sono confrontati con tecnici di tiro (*Luisa Lauricella per la pistola e Cristina Materazzi per la carabina*) e con il preparatore fisico Maria Teresa Cornacchia.

Si sente una nuova brezza nell'aria: sono giovani, sono belli e sono tanti!

Si comincia ad entrare nello specifico per l'alimentazione, si cura seriamente l'aspetto della preparazione atletica, si stilano schede tecniche con le caratteristiche specifiche dei ragazzi. Da qui usciranno le nuove promesse.

All'arrivo gli atleti sono stati divisi per specialità: le pistole si sono subito cimentate in una prova controllata mentre le carabine sono state impegnate in una serie di esercizi fisici mirati ad allenare la mobilità articolare, scapolo-omerale e femorale; allenamento del busto con stabilizzazione dell'addominale e della lombare. Sono stati svolti anche esercizi per il potenziamento degli arti inferiori abbinati ad esercizi di equilibrio dinamico.

Terminata la prova controllata di pistola si sono quindi alternate le carabine sulle linee di tiro, mentre gli atleti di pistola, dopo aver affrontato le problematiche e punti di forza riscontrati in gara, affrontavano esercizi di potenziamento ed allungamento degli arti superiori e tutta una serie di prove di stabilità ma... senza mai dimenticare l'importanza dell'addominale!!

Durante un magnifico, quanto dietetico pranzo, consumato seguendo i dettami del nutrizionista in una cornice particolarmente bucolica creatasi nella location all'ombra di un tiglio imperioso, abbiamo avuto modo di commentare e fotografare tramite la supervisione del Presidente del Comitato Regionale Lazio Vincenzo Spilotro, gli ottimi risultati conseguiti durante le prove.

Abbiamo infatti registrato un ottimo livello tecnico nella carabina, confermato poi anche nel pomeriggio durante la finale disputata dai sei allievi e ragazzi mentre le pistole seguivano la lezione sul regolamento tenuta da Gianfranco Rodolico, altra novità importante introdotta in questa occasione.

I tecnici hanno infatti avuto la volontà di inserire un altro elemento importante nella formazione di questi ragazzi: nozioni sul regolamento delle gare.

Dopo il pranzo, il regolamento e i consigli atletici i ragazzi di pistola hanno iniziato la prova con uno spirito diverso: riscaldando e allungando i muscoli! Le motivazioni mettono energia e i risultati rendono merito all'entusiasmo dei ragazzi!

La giornata si è conclusa con un caloroso "ARRIVEDERCI A LEONESSA" per il prossimo incontro promozionale programmato per la fine di maggio.

Manuela Bergamo