



UNIONE ITALIANA TIRO A SEGNO

COMITATO REGIONALE LAZIO



Relazione dell'Attività Tecnica Regionale

Il 5 marzo si è svolta a Roma la 1^a riunione dell'Attività Tecnica Regionale 2017.

Hanno partecipato 43 Atleti, 4 Tecnici, 1 Preparatore Atletico, 1 Nutrizionista, 1 Psicologo dello Sport.

Le attività sono iniziate alle ore 09:00 e sono terminate alle ore 18:00.

- Dalle ore 10:00 alle ore 12:00: incontro con lo Psicologo dello Sport Dott. Dario Fegatelli. L'incontro è stato finalizzato alla presentazione delle abilità psicologiche di base in ambito sportivo e nello specifico allo Sport del Tiro a Segno. Gli atleti hanno sperimentato test ed interventi interattivi, i quali hanno suscitato molto interesse da parte di tutti i partecipanti.
- Dalle ore 12:15 alle ore 13:00: incontro con il nutrizionista Dott. Alessandro Lepri. L'esperto, dopo un'introduzione generale sulla scelta dei cibi "buoni" e cibi "da evitare", ha concentrato l'intervento sull'alimentazione nello Sport del Tiro a Segno. Questo ha prodotto un notevole interesse nei ragazzi e genitori presenti, i quali hanno posto molte domande inerenti all'alimentazione specifica per lo sport da loro praticato.
- Nel pomeriggio si sono svolte le prove controllate di Carabina e Pistola a 10 metri.
- A fine giornata c'è stata una simulazione di gara nella nuova disciplina denominata "Target Sprint" (corsa di 1.200 m. intervallata da due sessioni di tiro a segno). Gli atleti sono stati sottoposti ad un bell'impegno sportivo. Con l'entusiasmo dei genitori nel vedere i propri pupilli confrontarsi in un ambito diverso dal Tiro a Segno.