



il TIRO a VOLO

N. 645

Il magazine della Federazione Italiana Tiro a Volo

Roberta Pelosi il futuro è rosa

13 gennaio 2021



Associazione Nazionale
Produttori Armi e Munizioni
Sportive e Civili



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



UNA SETTIMANA DI COMPLEANNI AZZURRI

n 645 del 13 gennaio 2021



IN COPERTINA

Si apre una stimolante stagione all'insegna del tiravolismo al femminile: è la ferma convinzione della Consigliera federale Roberta Pelosi che nelle pagine interne di questo numero, in un'intervista esclusiva, racconta come intende interpretare il futuro tiravolistico in rosa.

- P.4 UN QUADRIENNIO DECLINATO AL FEMMINILE:
- P.6 LA SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA
- P.10 A LEZIONE DAL PROFESSOR PARTIGIANI



Quella appena trascorsa è stata una settimana di importanti compleanni per il tiravolismo azzurro. Il 6 gennaio ha festeggiato i suoi 28 anni **Silvana Stanco**. Nella quiete svizzera della casa di famiglia, in una Winterthur imbiancata da dieci centimetri di neve, l'azzurra delle Fiamme Gialle ha dichiarato di essersi concessa un giorno di ozio totale: senza allenamento in casa o in pedana, ma soltanto con una torta "super cioccolatosa" (testuali parole di Silvana!) in compagnia della sorella Cristina, della mamma Monica e del papà Donato. Compleanno casalingo anche per **Jessica Rossi** che il 7 gennaio ha spento 29 candeline. A Crevalcore la supercampionessa delle Fiamme Oro nel giorno

del suo compleanno ha però affrontato proprio le prime serie dell'anno in compagnia degli amici del Tav Olimpia. E la sera: un sushi in famiglia con mamma, sorella e nipoti! Compleanno decisamente di lavoro invece per **Giovanni Pelliello** che il giorno 11 ha celebrato i suoi 51 anni sul campo del Tav S. Giovanni. A festeggiare l'intramontabile campionissimo piemontese si è recato a Vercelli anche il numero uno del tiravolismo piemontese Pino Facchini e sono arrivati tutti i portacolori della squadra delle Fiamme Azzurre guidati da Sergio Fattorello (ritratti con Johnny nel selfie di questa pagina) per un importante test di allenamento in pedana.

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 QUADRIENNIO DECLINATO AL FEMMINILE

Di Massimiliano Naldoni



La Consigliera federale Roberta Pelosi sottolinea l'urgenza di un adeguamento del mondo tiravolistico alla parità di genere: indica il livello agonistico come quello in cui sono avvenute le più rapide e significative trasformazioni ma sollecita tutti i comparti della struttura a un tempestivo intervento



Roberta Pelosi

Un attimo dopo l'ufficializzazione del risultato dell'Assemblea federale elettiva dello scorso novembre Roberta Pelosi aveva segnalato immediatamente che il nuovo quadriennio della Fitav, grazie appunto alla presenza di tre membri femminili nel neoeletto Esecutivo (con Roberta Pelosi anche la Vicepresidente Emanuela Croce Bonomi e Christine Maria Brescacin), sarebbe stato fortemente caratterizzato dal colore rosa. E adesso che frattanto siamo sbarcati nel 2021 e si prospettano all'orizzonte le prime scadenze del calendario agonistico (pur con tutte le incertezze e le incognite che l'emergenza sanitaria inevitabilmente proietta), la Consigliera capitolina ribadisce la volontà di farsi interprete di una

svolta epocale nel mondo del tiro a volo. Un mondo, quello tiravolistico, sottolinea Roberta Pelosi, che è ancora davvero troppo informato da un pensiero sostanzialmente maschile. "Non voglio ricorrere necessariamente alle definizioni con un connotato negativo, - precisa la dirigente federale - quindi non userò l'aggettivo

‘maschilista’ per definire un complesso di convinzioni che ancora contraddistinguono il nostro ambiente. Questo perché non è mia intenzione stabilire un rapporto antagonistico con coloro che magari avallano ampiamente questo modo di pensare. Voglio piuttosto persuadere che il mondo del tiro a volo deve muoversi al passo con i tempi e che continuare a interpretare questo nostro sport con un filtro esclusivamente maschile suona perfino ormai anacronistico se si considera, soltanto per fare un esempio che però è emblematico, che negli ultimi quindici anni le più importanti vittorie olimpiche del tiro a volo sono firmate da atlete e non da atleti. Occorre anche ribadire a chiare lettere che questo è avvenuto grazie all’impegno energico del nostro Presidente Luciano Rossi che negli anni Novanta è stato il fautore instancabile della promozione al rango olimpico delle gare femminili del tiro a volo.”

“C’è sicuramente un retaggio familiare in quello che sostengo - prosegue Roberta Pelosi - e d’altronde non è neppure la prima volta che lo sottolineo. Mio padre Luigi mi avviò giovanissima allo sport del tiro a volo con il proposito di dimostrare che avrei potuto

conseguire successi analoghi a quelli che allora stavano ottenendo i miei coetanei uomini. Confesso che in quel momento quella convinzione mi parve perfino un po’ eccessiva, ma oggi non posso che essergli grata perché senza quella sua ostinazione non avrei avuto la carriera sportiva che ho costruito e oggi non sarei qui, nel ruolo che svolgo, a battermi per promuovere le donne in ogni comparto del nostro sport.” Già, perché abbiamo evidenziato le vittorie delle atlete italiane nel recente passato, ma il tiro a volo italiano deve fare ancora molta strada in altri settori per raggiungere anche soltanto una parvenza di parità di genere.

“Ecco, esattamente! - Replica perentoriamente Roberta Pelosi - Se guardo alla dirigenza delle nostre Associazioni vedo certamente numerose donne nel ruolo di Presidente che stanno svolgendo un lavoro encomiabile e sicuramente stanno contribuendo a moderare e, semmai, ad aggiornare quel pensiero un po’ troppo maschile che contraddistingue il nostro mondo. Sta di fatto, però, che in termini numerici non c’è certamente una parità di genere tra i massimi dirigenti delle nostre Associazioni. Non parliamo, poi, del Settore arbitrale in cui le Di-



Roberta Pelosi

rettrici di tiro sono una percentuale infinitesimale rispetto ai Direttori. E non parliamo dell’Organizzazione territoriale in cui non c’è, quantomeno alla data di oggi, una sola Delegata regionale. Un provvedimento molto importante che è stato proposto dal Presidente Rossi e che il Consiglio si avvia a ratificare è quello che prevede l’istituzione di una Vice Delegata regionale in tutte le regioni in cui il Delegato

sia un uomo. Resta inteso che in un domani, qualora si insediassero delle Delegate regionali, sarà appunto un uomo, per parità di genere, a svolgere il ruolo di Vice Delegato. Diversamente da queste situazioni che ho appena segnalato, se guardo ad esempio al Settore Giovanile vedo, se non proprio una parità in termini numerici che di fatto è ancora un po’ lontana, comunque un relativo bilanciamento. E questo si deve anche alla forte ed efficace campagna promozionale che la Fitav in questi anni ha condotto nelle scuole. Ma stiamo parlando ancora del profilo agonistico del nostro sport che è certamente quello che si è spinto più avanti su questa strada della parità di genere. Inoltre la presenza del Trap femminile alle Olimpiadi, del Mixed Team di Trap ai prossimi Giochi di Tokyo e del Mixed Team di Skeet ai successivi di Parigi rappresenta ovviamente un incentivo per le ragazze che si avvicinano all’agonismo. Un altro capitolo da sviluppare è inoltre quello del tiravolismo paralimpico: anche in quell’ambito occorre che i numeri siano ragguardevoli e non solo simbolici come avviene adesso. Insomma: la strada è certamente lunga, ma l’essenziale è iniziare a percorrerla tutte insieme con convinzione!”

DALLA PARTE DELLA LEGGE

LA SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

*Di Andrea Terrinoni
con la collaborazione di Andrea Ruggeri*



Andrea Terrinoni e il suo staff propongono questa volta un'attenta analisi delle prerogative statutarie delle ASD e delle SSD indicandone le specifiche particolarità



Andrea Ruggeri e Andrea Terrinoni

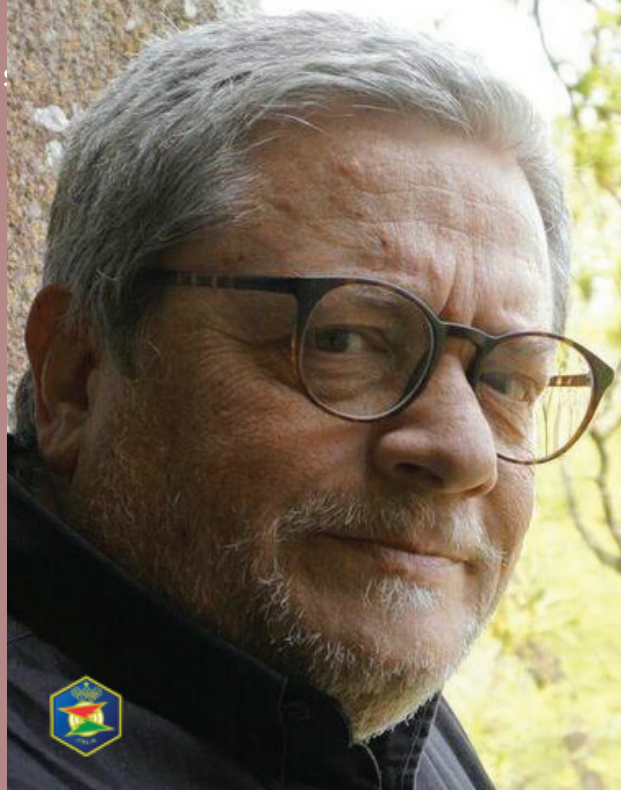
Nata nel 2002 con la Legge n.289 la Società Sportiva Dilettantistica ha carattere ibrido nel mondo del diritto in quanto mantiene il carattere commerciale, previsto dall'art 73 c1 lett a) del TUIR, delle Società a Responsabilità Limitata con tutti i suoi obblighi amministrativo/contabili ma NON ne persegue il fine di LUCRO. Solo nel caso in cui le medesime prestazioni siano rese a

favore di non iscritti, neanche ad altre Federazioni, le stesse sono rilevanti alla fine della tassazione sul reddito, permanendo il carattere commerciale. L'attività sportiva può essere gestita in modo paritetico ad una ASD (Associazione Sportiva Dilettantistica) con la differenza che la SSD (Società Sportiva Dilettantistica) è costituita sotto forma di Società di capitali o sotto forma di Cooperativa.

Nella Società Sportiva Dilettantistica viene meno l'obbligo della democraticità del rapporto associativo pur mantenendo la mancanza di fine di lucro prevista dal art. 148 c.3 del TUIR per l'attività resa dagli scopi istituzionali agli iscritti, associati o partecipanti ad altre associazioni che svolgono la medesima attività quindi la possibilità di optare per la Legge 398 del 1991, pur di-

ventando soggetto IRES / IRAP / IVA, con una tassazione forfettaria molto vantaggiosa per tutti i corrispettivi istituzionali. Permane comunque l'obbligo di iscrizione nel Registro Coni e della presentazione entro 60 giorni dalla costituzione, o modifica, del modello EAS. Questi alcuni requisiti fondamentali:

- gli amministratori non possono ricoprire cariche sociali in altre ASD o SSD con medesima attività sportiva;
- la carica di amministratori non deve prevedere compensi a meno che non si tratti di compensi riconducibili ad attività EFFETTIVAMENTE SVOLTE nella SSD; con la risposta n. 452 al quesito del 30/10/2019 l'Agenzia delle Entrate ha chiarito le modalità ed i criteri per evitare di confondere il compenso di amministratore come distribuzione indiretta degli utili. Solo dopo l'esercizio successivo in cui la Commissione Europea avrà approvato i nuovi regimi fiscali introdotti dal Codice del Terzo Settore o all'operatività dei RUNTS le SSD dovranno fare riferimento a quanto previsto dall'art 8 del D.Lgs 117/2017 che configura quale distribuzione indiretta degli utili: "la corresponsione agli amministratori o simili di compensi individuali non proporzionati all'attività svolta, alle responsabilità assunte ed alle specifiche competenze o comunque a quelli previsti in enti che operano nei medesi-



Andrea Terrinoni

mi analoghi settori e condizioni";

- la devoluzione del patrimonio a fini sportivi, dopo lo scioglimento.

Comunque si evidenzia che sulle indennità date agli amministratori vige l'obbligo:

- Del versamento dei contributi previdenziali alla gestione separata INPS;
- Dell'emissione di busta paga, con tassazione analoga a quella dei lavoratori subordinati, in quanto reddito assimilato a quello dei lavoratori subordinati.

Di solito si preferisce la Società Sportiva Dilettantistica alla Associazione Sportiva Dilettantistica a seguito di valutazioni specifiche effettuate su: le dimensioni della società, l'organizzazione e la gestione sociale, per consistenza degli investimenti, per il rischio d'impresa e per l'autonomia patrimoniale.

DIFFERENZE

ASD	SSD
Enti non commerciali o di tipo associativo	Società di capitali o Società Cooperativa
Finalità di promozione sportiva dilettantistica	Finalità di promozione sportiva dilettantistica
Senza scopo di lucro	Senza scopo di lucro
Responsabilità patrimoniale dei soggetti che agiscono in nome e per conto dell'Associazione	Autonomia patrimoniale e responsabilità dei soci limitata al capitale conferito
Organizzazione e partecipazione democratica all'amministrazione e alla gestione	Organizzazione e partecipazione democratica all'amministrazione e alla gestione

Dal punto di vista contabile la Società Sportiva Dilettantistica resta una società di capitali con tutti gli obblighi delle stesse, dalle scritture contabili generali alla redazione del bilancio, secondo la IV Direttiva CEE completo di Nota Integrativa, al deposito del bilancio in Camera di Commercio.

ALCUNE AGEVOLAZIONI RISERVATE ALLE SSD

L'art. 90 c1 Legge 282 / 2002 già citata nei precedenti scritti ha esteso altre disposizioni tributarie agevolate già previste per le ASD, tra cui:

- ESENZIONE imposte sulla pubblicità sulla targa identificativa della sede (art 17 c1 lett h) D.Lgs 507/1993);
- ESENZIONE dell'imposta di pubblicità per cartelloni o altro veicolo pubblicitario presente nell'impianto sportivo utilizzato per manifestazioni sportive dilettantistiche con capienza inferiore ai 3000 posti (art 1 c.128 Legge 266/2005 e Nota del Ministero delle Finanze del 03/04/2007);
- ESENZIONE della tassa di concessione governativa sugli atti e provvedimenti (art. 13 bis c1 DPR 641/1972);
- RIDUZIONE dell'80% della tassa per l'occupazione del suolo pubblico realizzata "in occasione di manifestazioni politiche, cul-



Andrea Terrinoni

COSTITUZIONE DI UNA SSD - SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA

La Società Sportiva Dilettantistica è un ente non commerciale finalizzato alla promozione dell'attività sportiva tra persone che non svolgono tale occupazione in modo professionale attraverso una organizzazione ma che con l'aumento dei soci e/o degli investimenti finanziari non può più essere gestita tramite le semplici forme gestionali dell'associazione. La costituzione di una SSD senza scopo di lucro avviene in tre specifici momenti:

- 1) Stipula atto costitutivo e dello statuto alla presenza di un notaio;
- 2) Iscrizione nel registro delle imprese tenuto dalla Camera di Commercio di dove viene messa la sede sociale;
- 3) Inizio attività presso la Agenzia delle Entrate.

Con l'iscrizione al Registro delle Imprese la Società viene dotata di Personalità Giuridica autonoma rispetto alla personalità fisica dei soci. L'atto costitutivo esplicita la volontà dei Soci alla costituzione mentre lo strumento dello Statuto Sociale ne determina il comportamento sociale ed il funzionamento amministrativo. Devono contenere le generalità di tutti i soci, la denominazione della società, la sede o eventualmente le sedi sociali, l'attività che costituisce l'oggetto sociale, l'ammontare del capitale sociale sottoscritto e di quello versato, il valore dei conferimenti effettuati dai soci, le quote di partecipazione di ciascun socio o, nelle società per azioni ed in accomandita per azioni, il numero ed il valore delle azioni, le loro caratteristiche e le modalità di emissione e di circolazione, il numero dei componenti del collegio sindacale (se esistente), la nomina dei primi amministratori e sindaci e, quando previsto, del soggetto che si occupa del controllo contabile, la

durata della società e l'attribuzione della rappresentanza legale e le generalità a cui sono affidata l'amministrazione, l'assenza dei fini di lucro e l'assoluto divieto di distribuzione degli utili anche in forme indirette, la devoluzione in caso di scioglimento del patrimonio ai fini sportivi, il divieto per gli amministratori di ricoprire cariche sociali in altre Società (o Associazioni) sportive dilettantistiche, l'obbligo di osservare le disposizioni del CONI ed i regolamenti emanati dalle Federazioni Nazionali e/o dagli Enti di Promozione Sportiva a cui verrà affiliata la Società.

Le SSD possono essere pluripersonali (formate da due o più soci) o unipersonali (formate da un unico socio). Per le SSD costituite sotto forma di società di capitale il capitale sociale minimo è di euro 10.000,00, interamente sottoscritto, di cui euro 2.500,00 versati presso un istituto bancario prima della costituzione e certificati dal notaio. Potrebbe però essere anche di valore inferiore ma interamente versato ma con la condizione specifica dell'impossibilità di distribuire utili sino a che il valore del patrimonio non raggiunga il valore minimo di euro 10.000. La misura delle partecipazioni è costituita dalle quote sociali possedute da ognuno dei soci. Per le SSD costituite sotto forma di Cooperativa sono suddivise:

- A mutualità prevalente
- A mutualità NON prevalente

I vantaggi sono:

- personalità giuridica indipendentemente dalla consistenza del patrimonio sociale
- piena autonomia patrimoniale
- principio della porta aperta (accesso e recesso libero ai soci), capitale variabile
- principio della democraticità (un socio un voto)

Può essere costituita in costituzione simultanea o per pubblica sottoscrizione.

- RIDUZIONE delle accise sul gas metano alla pari con l'uso industriale (art. 26 D.Lgs 504/1995)
- ESENZIONE della ritenuta d'acconto del 4% di cui all'art 28 DPR 600/1973, sui contributi erogati dal CONI, Federazioni Sportive nazionali ed Enti di Promozione sportiva riconosciuti dal CONI (art. 90 c4 Legge 289/2002);
- ESENZIONE dall'imposta di bollo su atti, istanze, estratti, contratti, certificazioni, dichiarazioni e altri documenti a partire dal 1° Gennaio 2019 (modifica apportata all'art. 27-bis della tabella allegata al DPR 642/1972);



TESSERAMENTO 2021




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

fitav.it



A LEZIONE DAL PROFESSOR PARTIGIANI

Di Fabio Partigiani



Il Preparatore atletico delle Nazionali olimpiche suggerisce altre tipologie di allenamento per la stagione invernale: sono proposte mirate in modo specifico a fasce anagrafiche molto diverse che tengono in considerazione anche i differenti traguardi agonistici dei soggetti

Negli altri interventi che ho già proposto in queste pagine abbiamo visto come sia importante pianificare una stagione sportiva, qualunque sia il nostro livello agonistico. Occorre tenere in considerazione diversi parametri quali:

1. **Competizione principale:** la competizione a cui bisogna arrivare al top della forma. Nell'arco di una stagione possono essere massimo due le competizioni principali.
2. **Competizioni secondarie:** sono quelle competizioni di avvicinamento a quella principale. Permettono di valutare lo stato di forma dell'atleta e di apportare, eventualmente, le opportune modifiche. Non sono assolutamente da sottovalutare perché sono test che permettono di capire il livello di condizione tecnica raggiunto in quel determinato periodo dell'anno.
3. **Day Training:** il numero dei giorni della settimana da dedicare alla Preparazione Fisica. È un dato molto soggettivo, ovviamente, e dipende dall'attività del tiratore: a) atleta di elevata qualificazione - 5/6 a settimana b) atleta del Settore Giovanile - 3/4 a settimana c) atleta medio livello (Seconda e Terza categoria) - 2/3 a settimana d) Veterano/Master - 1/2 a settimana.
4. **Mezzi e metodi di allenamento:** quali esercizi e in che modalità devono essere svolti. Per definire mezzi e metodi è fondamentale tenere in considerazione il punto 3 e l'età del soggetto.
5. **Capacità Motorie da sviluppare:** tenere in considerazione i punti 3 e 4.

A questo punto non rimane che fare la programmazione annuale. Mese per mese, settimana per settimana, giorno per giorno. Tutte le sedute di allenamento che verranno svolte dal nostro atleta (dal 1° novembre al 30 settembre) devono essere riportate nel piano di allenamento annuale (che d'ora in poi chiameremo per praticità: PAA). Come si sviluppa il PAA? Tenendo in considerazione i punti dall'1 al 5 della pianificazione che ho appena indicato. E questa è la parte più difficile. Qui entra in gioco la professionalità del Preparatore Atletico. La sua esperienza e la sua provata conoscenza delle caratteristiche dei propri atleti sono i due principali parametri per programmare al meglio

la stagione agonistica. Non smetterò mai di ricordare a tutti che è fondamentale affidarsi ad un professionista. Nella mia esperienza trentennale in ambito sportivo ad alto livello ho avuto modo di confrontarmi anche con alcune persone la cui conoscenza della materia era molto lacunosa. La preparazione atletica è una scienza e non contempla approssimazioni. Il mio invito è dunque quello, non solo di evitare qualunque forma di allenamento fai-da-te, ma anche di verificare in modo preciso l'autorevolezza in materia della persona alla quale vi state rivolgendo. E veniamo invece a proporre alcuni esempi di allenamento che, esattamente come ho fatto nel numero scorso, sono specificamente mirati ad una determinata tipologia di agonista.

Esempio n. 1

Atleta: uomo o donna, Settore Giovanile, 17 anni, specialità Skeet

Quando si tratta di atleti del Settore Giovanile è importante sapere che il loro organismo è in fase di crescita e bisogna saper dosare i carichi di allenamento per non incorrere in situazioni che potrebbero mettere in discussione la stagione agonistica. Per l'atleta preso/a in considerazione, ma anche per la stragrande maggioranza dei tiratori del Settore Giovanile, vengono sviluppate le capacità motorie con appropriate esercitazioni essendo gli atleti, nella maggior parte dei casi, impegnati con la scuola e di conseguenza con i compiti da fare a casa. Molti non hanno la possibilità di andare in palestra. Per loro ho sviluppato un piano di lavoro con sedute di allenamento da svolgere appunto a casa. L'importante è avere i seguenti attrezzi e un piccolo spazio dove potersi allenare:

- Fitball/Discosit/Bosu
- Funicella
- Palline da tennis
- Trx
- Battle rope
- Kettlebell
- elastici

Per il lavoro aerobico consiglio la corsa, la camminata veloce o la bike: dipende dalle caratteristiche ponderali del soggetto e da

eventuali controindicazioni organiche. La palestra non deve precludere la preparazione fisica. In questo periodo di Coronavirus, con le palestre chiuse, tutti i ragazzi del Settore Giovanile si sono organizzati creando degli spazi appositi nelle proprie abitazioni per svolgere l'attività fisica.

Esempio n. 2

Atleta: uomo, 70 anni, specialità Fossa Olimpica

Bisogna fare molta attenzione nel preparare un programma di allenamento per gli atleti che hanno superato i sessant'anni. Come per il Settore Giovanile, anche per gli atleti inclusi in questa fascia anagrafica è importante saper dosare le percentuali da somministrare. Ci possiamo trovare di fronte a particolari patologie e quindi bisogna evitare di far svolgere determinati esercizi. La prima cosa che bisogna fare è una anamnesi per avere un quadro completo della condizione fisica. Se non ci sono controindicazioni a livello cardio/respiratorio, possiamo programmare per l'atleta in questione un lavoro aerobico di una certa intensità: lavoro piramidale intervallato con serie di corsa di 1-4 minuti. Per praticità vi propongo di seguito una tabella relativa a questo genere di lavoro.

Lavoro aerobico piramidale

PRIMA SEDUTA

10' camminata	velocità 4.5	pendenza 1
1' CORSA	velocità 7.5	pendenza 0.5
5' camminata	velocità 6.0	pendenza 2
1' CORSA	velocità 7.5	pendenza 0.5
10' camminata	velocità 6.0	pendenza 1
1' CORSA	velocità 7.5	pendenza 0.5
5' camminata veloce	velocità 6.0	pend. 1
5' defaticamento+ stretching		

Al termine rilevare la frequenza cardiaca e prenderne nota (*)

SECONDA SEDUTA

15' camminata veloce	velocità 4.5	pend. 1
2' CORSA	velocità 7.5	pendenza 0.5
5' camminata veloce	velocità 6.0	pend. 2
2' CORSA	velocità 7.5	pendenza 0.5
10' camminata veloce	velocità 6.0	pend. 1
2' CORSA	velocità 7.5	pendenza 0.5
5' Defaticamento + stretching + (*)		

N. 645

TERZA SEDUTA

15' camminata veloce	velocità 6.0	pend. 1
3' CORSA	velocità 8.0	pendenza 2

7' camminata	velocità 6.0	pendenza 2
3' CORSA	velocità 8.0	pendenza 0.5
10' camminata	velocità 6.0	pendenza 1
7' CORSA	velocità 8.0	pendenza 0.5
5' Defaticamento + stretching + (*)		

QUARTA SEDUTA

15' camminata	velocità 6.0	pendenza 1
CORSA 4'	velocità 8.5	pendenza 0.5
10' camminata	velocità 5.5	pendenza 2
CORSA 4'	velocità 8.5	pendenza 0.5
5' camminata	velocità 6.0	pendenza 1
5' defaticamento + stretching + (*)		

QUINTA SEDUTA

10' camminata veloce	velocità 6.0	pend. 1
5' CORSA	velocità 8.5	pendenza 0.5
10' camminata	velocità 6.0	pendenza 2
5' CORSA	velocità 8.5	pendenza 0.5
5' veloce	velocità 6.0	pendenza 1
5' defaticamento + stretching + (*)		

PLANNING ALLENAMENTO:

UN MESE:

Prima settimana:
 lunedì seduta n. 1, giovedì seduta n.2
 Seconda settimana:
 lunedì seduta n.2, giovedì seduta n.3
 Terza settimana:
 lunedì seduta n.3, giovedì seduta n.4
 Quarta settimana:
 lunedì seduta n.4, giovedì seduta n.5

Se ci sono difficoltà a livello tendineo/articolare è consigliabile la bike. La tonificazione muscolare in questa fascia d'età è importante. Bisogna programmare delle sedute di allenamento con carichi adeguati al soggetto in questione. Per essere sicuri e non incorrere in errori bisogna lavorare con percentuali del 40/50% del proprio massimale. Quindi lavori di forza resistente: tante ripetizioni con poco carico (10/12 ripetizioni per 3 serie). Tutti i gruppi muscolari devono essere interessati: petto, spalle, dorsali, addominali e arti inferiori. Di seguito vi propongo una tabella descrittiva.



Il Preparatore atletico delle Nazionali olimpiche Fabio Partigiani

Esercizi di tonificazione muscolare

- Addominali: distesi sulla fitball, gambe a 90°, mani alla nuca, elevare il busto, 3 x 15.
- Bicipite: manubri kg. 3 seduti sulla panca, 3 x 12.
- Deltoide: manubri kg. 2 seduti sulla panca, spinte in alto degli arti superiori mantenendo i gomiti in fuori 3 x 12.
- Pettorali: distesi sulla fitball, gambe a 90°, braccia in fuori con manubri kg.3, elevare gli arti inferiori e incrociare le braccia e ritorno, 3 x 12.
- Quadricipite: busto appoggiato al muro, arti inferiori a 90°, mani alla nuca, mantenere la posizione, 3 x 15"
- Tricipite: manubri kg. 3 seduti sulla panca, portare i manubri dietro le spalle, elevarli in alto, 3 x 12.
- Per tutta la durata dell'esercizio curare la respirazione.

Al termine della seduta di allenamento è consigliabile dedicare almeno 20' allo Stretching. Purtroppo è una consuetudine comune quella di bypassare gli esercizi di elasticità muscolare e articolare. È un grave errore. Soprattutto nelle fasce giovanili e negli ultra sessantenni questa metodica deve essere assolutamente consigliata. Buon lavoro!



ANPAM

Associazione Nazionale
Produttori Armi e Munizioni
Sportive e Civili

FITV



COMITATO NAZIONALE CACCIA E NATURA

NEOFITV

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

VAI SUL SITO WWW.NEOFITAV.IT
E PRENOTA UNA PROVA DI TIRO,
È GRATUITA!