

## PRESENTAZIONE DEL TIRO A SEGNO

Secondo la CLASSIFICAZIONE DEGLI SPORT OLIMPICI di Platonov del 2004 il **TIRO A SEGNO** appartiene agli **SPORT COORDINATIVI COMPLESSI** come la ginnastica artistica e ritmica, i tuffi, il tiro a volo, il tiro con l'arco, il nuoto sincronizzato....



Il tiro a segno è una disciplina sportiva che richiede rilevanti capacità di concentrazione e di autocontrollo.

Le discipline di tiro richiedono metodiche di allenamento che considerino in modo ampio tutte le diverse componenti del modello prestativo: ciò significa includere, accanto agli elementi più prettamente tecnici, attività finalizzate allo sviluppo della coordinazione, delle abilità mentali e, elemento non trascurabile, anche delle capacità di forza e resistenza specifiche.

Per i genitori che non conoscono la disciplina sportiva del tiro a segno la decisione di consentire ai propri figli di praticare quest'attività è a volte difficoltosa in quanto per chi conosce poco le armi la prima preoccupazione è ovviamente la sicurezza che invece è al primo posto nell'insegnamento di questa disciplina sportiva.

Fin dall'inizio ai ragazzi viene insegnato come tenere, maneggiare e utilizzare in modo adeguato un'arma, e come tali comportamenti siano controllati accuratamente durante ogni allenamento. Nelle competizioni, ma anche negli allenamenti, qualsiasi comportamento che possa rappresentare un elemento di pericolo per l'incolumità propria o degli altri atleti viene sanzionato con l'eliminazione dalla competizione stessa.

L'allenamento alla sicurezza sollecita il rispetto per le armi e per le regole che ne disciplinano l'uso, il senso di responsabilità, la collaborazione con i compagni nell'attenzione reciproca alla prudenza.

Accanto alla sicurezza viene anche sottolineata l'importanza per il tiratore di mantenere sotto stretto controllo le pulsioni aggressive e violente potenzialmente associabili all'utilizzo delle armi.

Il tiro a segno, come l'attività sportiva in generale, ha caratteristiche che la rendono strumento di educazione e realizzazione personale nei giovani. Il tiro a segno, infatti, crea abitudine all'impegno sistematico, educa all'accettazione ed al rispetto delle regole, abitua ad accettare anche le sconfitte adattandosi alla realtà, tende a migliorare il senso di efficacia personale e l'autostima attraverso lo sviluppo di capacità e l'acquisizione di abilità; inoltre, nella competizione offre uguali opportunità di azione, pur riconoscendo e valorizzando le diversità individuali.

L'apprendimento delle abilità tecniche del tiro richiede disciplina, autocontrollo e concentrazione. Dal punto di vista motorio, è determinante la coordinazione oculo-manuale, ma anche la percezione ed il controllo della propria postura e della propria motricità. Imparare a sparare aiuta a sviluppare abilità di ascolto, percezione e regolazione delle risposte somatiche come tensione muscolare, respirazione e frequenza cardiaca.

Accanto agli aspetti somatici, vengono considerati anche i fattori mentali: i ragazzi sono sollecitati a riflettere sulle modalità di orientamento e focalizzazione dell'attenzione e ad acquisire consapevolezza delle proprie emozioni, in particolare quelle come ansia, tensione e frustrazione che possono condizionare in modo negativo la prestazione. Infine, è abbastanza frequente nei principianti che l'apprendimento dei primi elementi tecnici determini, nella fase iniziale, esperienze di successo in tempi brevi, che favoriscono la fiducia nelle capacità personali.

**Un aspetto particolare del tiro è il fatto di essere un'attività che genitori e figli possono praticare insieme:** l'ambiente del poligono consente dunque condivisione di esperienze sportive ed opportunità di trascorrere insieme il tempo libero. **Accanto a questo, il tiro è anche una delle poche discipline sportive che può essere praticata nello stesso momento da maschi e femmine.**

Questo sport offre opportunità di esperienze gratificanti anche a giovani che hanno livelli normali di capacità motorie e che non sempre trovano spazi in altre discipline sportive ma per chi vuole cercare di ottenere risultati significativi nelle competizioni, dopo la fase di avviamento è necessario un impegno sistematico di allenamento, finalizzato non solo al perfezionamento tecnico, ma anche alla costruzione di un adeguato livello di condizionamento fisico e di preparazione mentale.

**La pratica del tiro a segno, dunque, dato che al Tiro a Segno di Ponte San Pietro é realizzata all'interno di un contesto che considera anche l'aspetto educativo, rappresenta sicuramente per i giovani un'esperienza di crescita e maturazione personale.**

L'attività competitiva, infatti, con l'aiuto dell'allenatore rappresenta di per sé un'occasione per imparare, partecipando alle gare, ad affrontare con efficacia situazioni potenzialmente stressanti, in un contesto di relativa tranquillità. Quando vissute in maniera appropriata le esperienze di vittoria e sconfitta in situazioni competitive, che sono nello stesso tempo ludiche e gratificanti, insegnano a gestire situazioni di difficoltà che si possono presentare anche nella vita quotidiana.

L'approccio al tiro a segno avviene con armi ad aria compressa, utilizzate anche per le olimpiadi, ed al tiro a segno di Ponte San Pietro coloro che vogliono provare questo sport, purché abbiano compiuto dieci anni, hanno tre prove completamente gratuite che permettono di provare sia la pistola che la carabina una volta e poi riprovare l'arma che si preferisce e questo sotto la supervisione di un istruttore che insegna le regole di base che permettono di effettuare la prova con soddisfazione.



## Gli aspetti educativi del tiro a segno

- Sviluppo delle capacità propriocettive
- Sviluppo della coordinazione fine dato che è uno sport coordinativo complesso
- Controllo dei pensieri
- Gestione delle emozioni e dell'ansia (autocontrollo)
- Gestione dell'errore
- Capacità attentive prolungate nel tempo
- Sviluppo della concentrazione
- Problem solving

Chiamateci e veniteci a trovare chiedendo di Mimmo Gualandris o Alberto Visconti per vedere quanto sia divertente il tiro a segno e provarlo dal vero.

Il giovedì pomeriggio ci siamo sempre perché abbiamo i ragazzi della squadra agonistica che si allena.

Vi aspettiamo

Ciao