

# Balestra – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

La formazione di monitore di balestra definisce obiettivi di allenamento per ogni forma caratteristica, che costituiscono il punto di partenza per pianificare e svolgere le tue attività e i tuoi allenamenti.



I legami tra forme caratteristiche, forme di allenamento e fattori di sviluppo possono essere illustrati con una metafora. Il dipinto (forme caratteristiche) rappresenta ciò che si può vedere ed osservare, ovvero la situazione che si intende conseguire.

Per dipingere servono i colori (fattori di sviluppo). A seconda del dipinto sono necessari colori diversi (ad es. forza, resistenza, creatività, concentrazione). I colori a disposizione non vengono utilizzati in modo uniforme (una forma caratteristica è piuttosto tecnica, mentre un'altra forma contiene invece un'importante componente atletica).

Per stendere i colori servono diversi pennelli (forme di allenamento). Il loro utilizzo rappresenta il processo, l'attività vera e propria, ovvero l'allenamento. A seconda di chi vi partecipa e di come deve risultare il dipinto alla fine, si utilizzano pennelli diversi (forme di allenamento).

## Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

- Garantire un comportamento sicuro in permanenza
- Ottenere ripetute rosate compatte
- Orientare la balestra in modo costante e stabile verso il centro del bersaglio

- Eeguire ripetutamente la sequenza motoria in modo preciso
- Eeguire la partenza coordinata del colpo in modo autonomo e con grande precisione
- Focalizzarsi sugli elementi decisivi al momento giusto
- Dirigere in modo mirato e controllare le emozioni e il comportamento
- Fare un'analisi in modo regolare e coerente

---

Fonte: FEDERAZIONE SPORTIVA SVIZZERA DI TIRO FST



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**