

Balestra – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Focalizzarsi sugli elementi decisivi al momento giusto

Nel tiro sportivo con la balestra i bambini e i giovani devono sapersi concentrare sugli elementi rilevanti al momento giusto. Si esercitano in questo senso fin da piccoli attraverso forme di visualizzazione adeguate nonché tecniche di respirazione e di rilassamento.



Focalizzarsi sugli elementi decisivi al momento giusto

- I giovani sono capaci di dirigere la loro concentrazione su una porzione del corpo o su un ambito tecnico.
- I giovani sono in grado di controllare la loro regolazione emozionale attraverso diverse tecniche di respirazione.

Questo esercizio è adatto esclusivamente ai tiratori del **livello di apprendimento 3**. Genera una pressione medio-bassa rispetto alla prestazione attesa, così i tuoi giovani imparano a mantenere l'attenzione sugli elementi fondamentali.

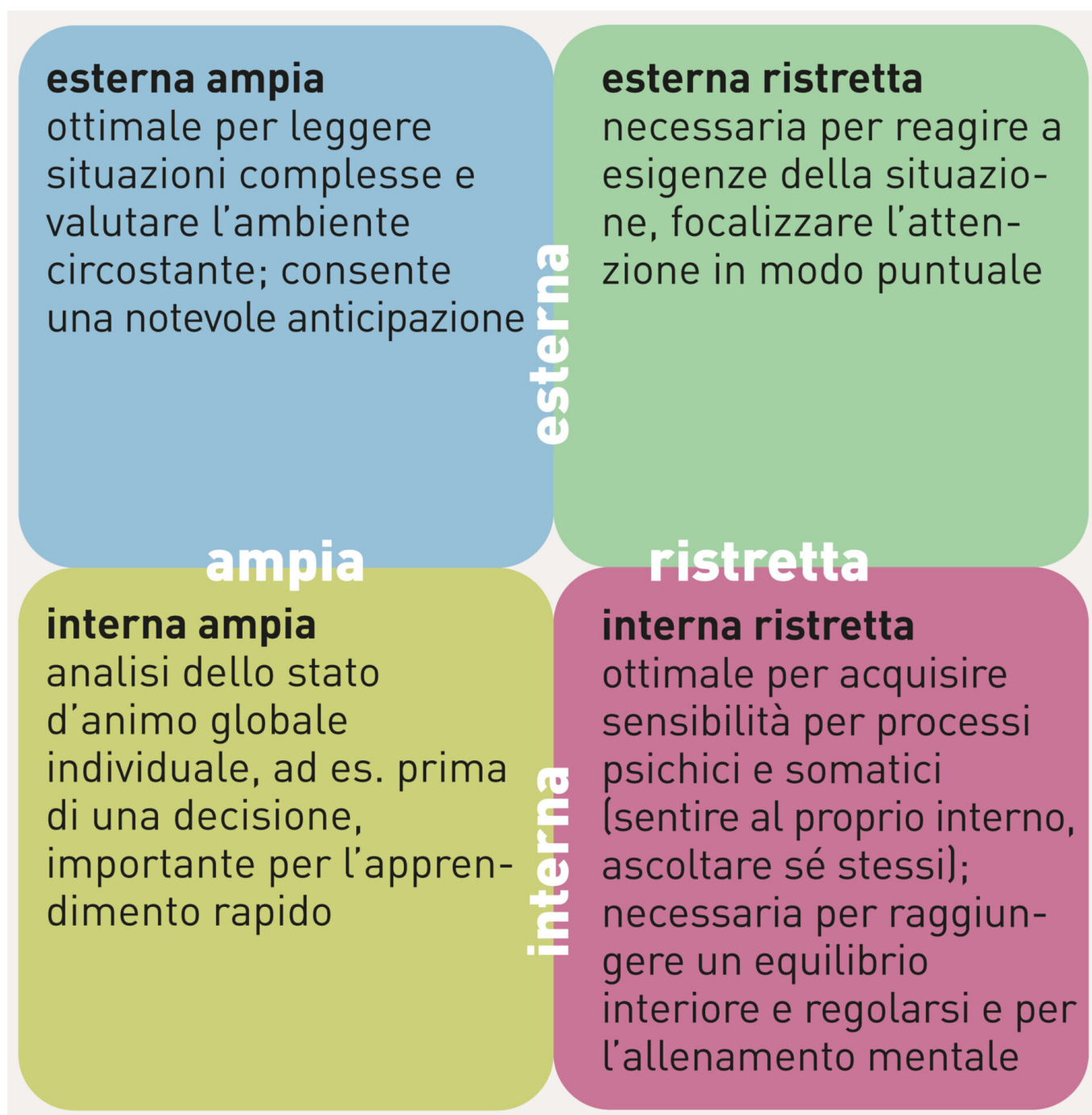
Parte 1: Invita i tiratori a fare tiri di prova e regolare la balestra. Il punteggio medio degli ultimi dieci colpi è quello che conta e costituisce la base per i dieci tiri successivi.

Parte 2: Il punteggio medio della serie di dieci colpi deve risultare leggermente inferiore alla media dei colpi di prova.

Parte 3: Il punteggio medio della serie di dieci colpi successiva deve invece risultare leggermente superiore alla media dei colpi di prova.

Punti di coaching

Insieme ai tiratori cerca possibili soluzioni nella sequenza motoria, focalizzando l'attenzione sui quattro diversi livelli dell'attenzione:

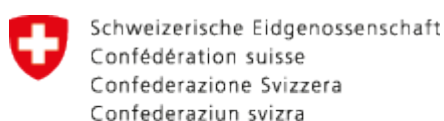


Livello di apprendimento

Esperti (F3)

Condizione	Pressione sul risultato	Istruzioni	Controllo
Parte 1: Rilassata/senza pressioni	Nessuna	Colpi di prova	Media degli ultimi 10 colpi
Parte 2: Pressione moderata/media	Leggermente sotto la media	Obiettivo: confermare il risultato	Media di tutti i colpi
Parte 3: Pressione elevata	Leggermente sopra la media	Obiettivo: battere il risultato	Media di tutti i colpi
Conclusa la seconda parte della forma di allenamento discuti dei risultati con i bambini e i giovani. Approfitte per introdurre uno spunto teorico sulla canalizzazione dell'attenzione (interna/esterna, ampia/ristretta) a seconda della sequenza motoria.			
Insieme ai tuoi tiratori, cerca possibili soluzioni a queste domande: <ul style="list-style-type: none">- Quando devono attivare e quando disattivare l'attenzione?- Nel corso di una sequenza motoria, quando è utile ampliare l'attenzione e quando no?- Per quanto tempo riescono a mantenere la concentrazione?- Quali sono i passaggi chiave della sequenza motoria? Quanta attenzione richiedono?			
Conclusa la terza parte della forma di allenamento discuti nuovamente dei risultati con i tiratori. Cosa ha funzionato, cosa no? Cosa devono modificare?			

Fonte: FEDERAZIONE SPORTIVA SVIZZERA DI TIRO FST



Ufficio federale dello sport UFSPO