

# Balestra – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Ottenere ripetute rosate compatte

Per avere i colpiti il più possibile vicini sul bersaglio è importante che i bambini e i giovani riescano a tenere la balestra in modo stabile. Per farlo devono padroneggiare i seguenti elementi tecnici: respirare, mirare, scattare, restare in posizione di tiro e restare in mira, imbracciare, posizione esterna e interna nonché controllo e correzione del punto zero.



Poiché i bambini e i giovani non possiedono ancora la forza e la tecnica necessarie per una tenuta stabile a braccio libero, la balestra viene appoggiata su diversi tipi di appoggi e supporti a seconda del livello di formazione (cfr. Percorso di formazione pag. 48). Quest'ultimi consentono di apprendere i primi elementi tecnici con il minor numero di oscillazioni possibile.

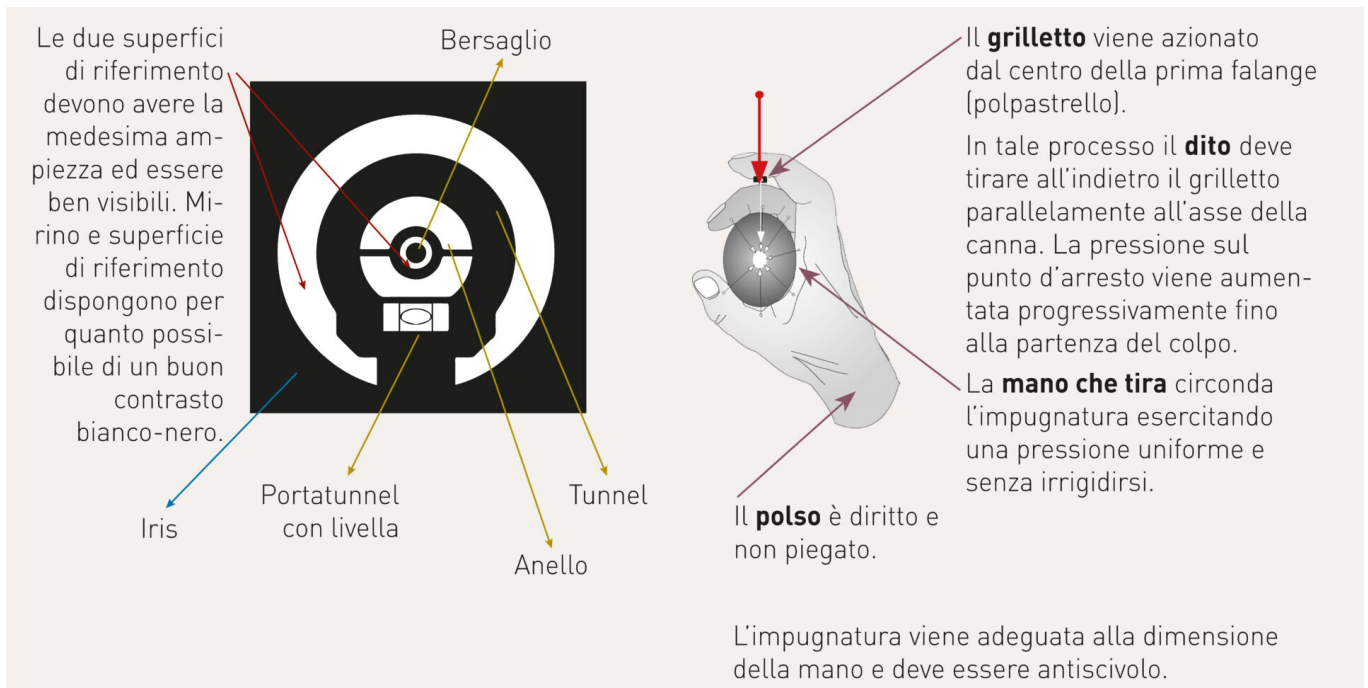
## Mirare e scattare

I giovani sono in grado di eseguire correttamente e ripetere gli elementi tecnici «mirare» e «scattare» previsti nel loro livello di formazione.

## Punti di coaching

- Il grilletto viene azionato dal centro della prima falange (polpastrello): il dito deve tirare all'indietro il grilletto parallelamente all'asse della canna (cfr. freccia rossa).
- Il dito aumenta progressivamente la pressione sul punto d'arresto fino alla partenza del colpo. La mano che tira cinge l'impugnatura esercitando una pressione uniforme e senza irrigidirsi.
- Il polso segue una linea retta e non deve essere piegato.

- L'impugnatura viene adeguata alla dimensione della mano e deve essere antiscivolo.



## Livello di apprendimento

### Principianti (F2)

Chiedi ai tuoi tiratori di

- disegnare la loro immagine di mira. Verifica come percepiscono la loro immagine di mira.
- disegnare a memoria l'immagine di mira ottimale. Chiedi loro di confrontare l'immagine di mira che hanno disegnato con il tuo modello. Il modello potranno tenerlo sul bancone di tiro per consultarlo prima di ogni tiro.
- visualizzare l'immagine di mira ottimale a occhi chiusi. Chiedi loro se ha funzionato.
- premere con il dito fino ad arrivare al punto d'arresto e mantenerlo fino al tuo OK. Controlla che eseguano correttamente questo passaggio. Dopodiché aumentano progressivamente la pressione sul punto d'arresto finché non parte il colpo. Il dito resta quindi circa 2 secondi sul grilletto prima di lasciare la presa. Controlla che eseguano correttamente questo passaggio.

### Avanzati (F2)

Chiedi ai tuoi tiratori di

- preparare, un passo alla volta, la posizione esterna rispetto al loro bersaglio nello stand di tiro. In seguito verificano la posizione interna e controllano il punto zero, correggendolo se necessario. Solo quando tutto è a posto, assumono la posizione per mirare. Controlla che svolgano la preparazione un passo alla volta.
- partendo dalla massima apertura dell'iris, ridurla progressivamente finché l'immagine di mira presenterà un contrasto ideale bianco-nero. I tiratori sparano quindi con concentrazione una rosata di cinque colpi.
- annotare l'apertura dell'iris.
- ripetere la procedura dopo una breve pausa e iniziare da un'apertura minima dell'iris per poi

ampliarla progressivamente finché l'immagine di mira presenterà un contrasto ideale bianco-nero. I tiratori sparano quindi con concentrazione una rosata di cinque colpi.

- annotare di nuovo l'apertura dell'iris.
- impostare il valore medio tra le due aperture dell'iris e sparare nuovamente una rosata di cinque colpi.

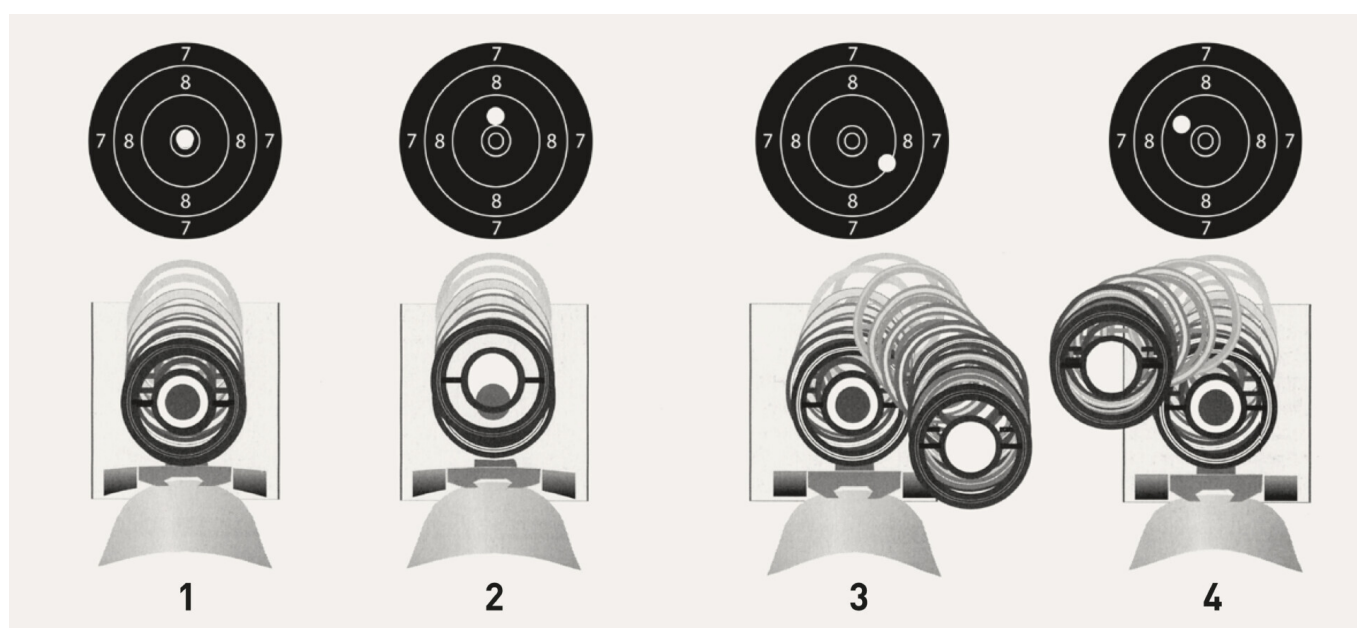
Discuti delle rosate con i bambini e i giovani. Qual è la migliore?

## Restare in posizione di tiro e restare in mira

I giovani sono in grado di eseguire correttamente e ripetere gli elementi tecnici «restare in posizione di tiro» e «restare in mira» previsti nel loro livello di formazione.

## Punti di coaching

- In qualità di monitor osserva come i tuoi tiratori gestiscono la partenza del colpo e come salta la balestra. Sei in grado di valutare dove si posizionerà il colpo sulla base del rinculo? Se la posizione è perfetta la balestra salta verso l'alto e ritorna nell'immagine di mira ideale (figura 1).



## Livello di apprendimento

### Principianti (F2)

Fai lanciare ai tuoi tiratori una pallina da tennis fuori dal poligono. Quasi sicuramente seguiranno la pallina con lo sguardo fino a quando cadrà a terra e si fermerà. Con questo semplice esercizio dai ai tiratori una dimostrazione concreta dell'importanza del restare in mira nel tiro con la balestra. I tiratori dovranno osservarsi e darsi un feedback a vicenda. Osserva la loro sequenza motoria e verifica che seguano la pallina con lo sguardo.

### Avanzati (F2)

Forma delle coppie: uno tira e indica all'altro la direzione presunta dell'impatto (a sinistra, a destra, sotto, sopra).

Il compagno confronta quindi l'indicazione con la posizione effettiva del colpo. Dopo dieci tiri si invertono i ruoli. Chi è riuscito ad analizzare meglio i tiri? Osserva come funziona il lavoro di coppia e quanto le indicazioni corrispondono ai tiri. Versione avanzata, esercizio individuale: il tiratore spara una serie di dieci colpi e dopo ogni tiro ne disegna la posizione su un foglio. Quante volte la posizione indicata corrispondeva con il tiro? Al termine della serie si passa alla verifica. Qual è il tasso di corrispondenza?

## Esperti (F3)

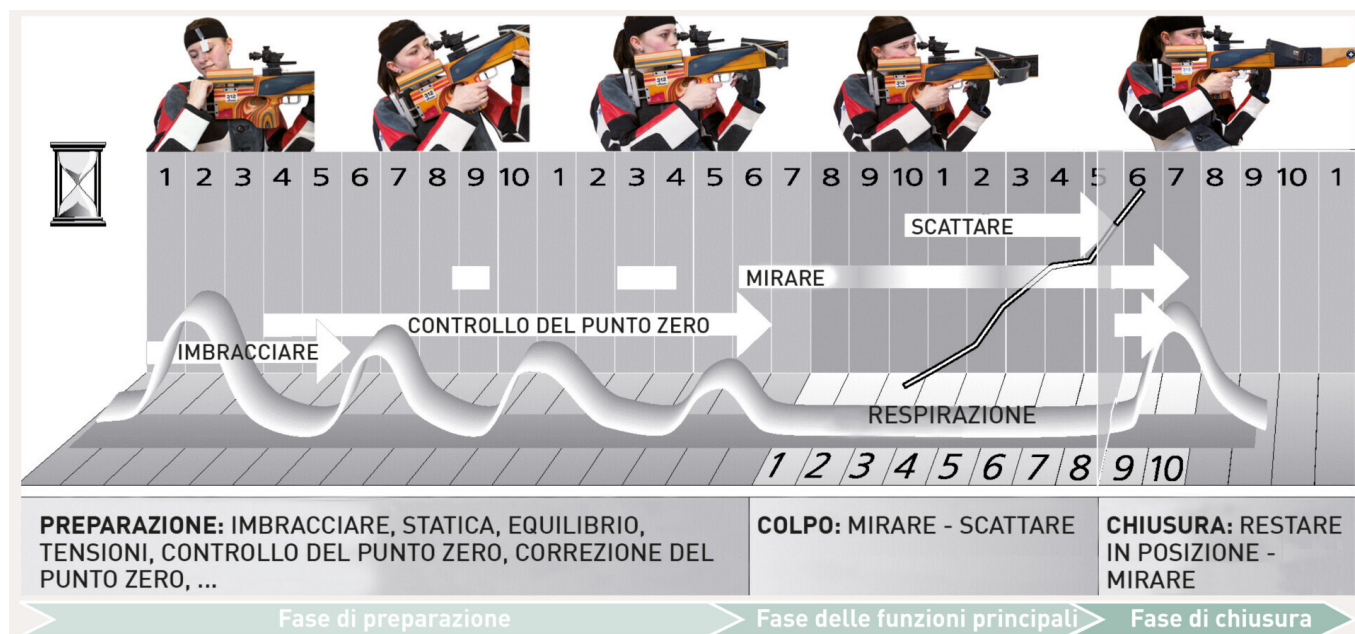
Fai eseguire ai tuoi tiratori una serie di dieci colpi. Dopo ogni colpo il tiratore si annota il punteggio e la direzione. Quanto sono stati efficaci gli elementi «restare in posizione» e «restare in mira» e quante annotazioni corrispondevano alla realtà?

## Respirare

I giovani sono in grado di eseguire correttamente e ripetere l'elemento tecnico respirare previsto nel loro livello di formazione.

## Punti di coaching

- I tuoi tiratori respirano di pancia o di petto? Controlla se le spalle e la cassa toracica si muovono: per una respirazione diaframmatica perfetta la parte alta del corpo deve restare immobile.
- Nella posizione in ginocchio è possibile che la respirazione diaframmatica risulti più difficoltosa e che la parte superiore del corpo contribuisca lievemente alla respirazione. In questo caso è ancora più importante mantenere sempre la stessa quantità residua di aria trattenendo il respiro mentre si mira.
- Osserva la schiena del tiratore ed eventualmente registra dei video per raccogliere informazioni utili.



## Livello di apprendimento

### Principianti (F2)

**Respirazione diaframmatica:** Fai sdraiare sulla schiena i tuoi tiratori all'interno del poligono con un oggetto appoggiato sulla pancia affinché vedano la respirazione diaframmatica e la allenino in modo consapevole (per circa due minuti). Appoggiando le mani sulla pancia o sul petto i tiratori possono sentire distintamente la differenza tra respirazione diaframmatica e toracica. Osserva se l'oggetto sulla pancia si alza e si abbassa.

**Video:** [Respirazione diaframmatica](#)

**Forma delle coppie:** Quando il tiratore appoggia la testa sul facciale può inspirare ed espirare ancora tre volte. Il compagno conta i respiri ad alta voce e insieme controllano che la respirazione si riduca lentamente e che tutti i muscoli (eccetto la mano che tira) si rilassino. Una volta trattenuto il respiro, il colpo deve partire entro cinque secondi. Il compagno può contare anche questi ad alta voce («cinque, quattro, tre, due, uno, spara»). Se il colpo non parte, interrompono la sequenza e ricominciano. Osserva come funziona la collaborazione in coppia.

### Avanzati (F2)

Illustra ai tiratori il grafico qui sopra. Sottolinea l'importanza di rilassare consapevolmente i muscoli durante gli ultimi tre respiri (ogni volta in fase di espirazione) e di percepire la «posizione interna». I rapporti di tensione e pressione devono essere assolutamente identici prima di ogni tiro. Solo in seguito iniziano veramente a mirare. Per la tensione dei muscoli vale la seguente regola: il meno possibile, ma almeno il necessario! Chiedi ai tiratori se hanno percepito le tensioni e quali sono le differenze. Come esercizio preparatorio, per lasciare andare le tensioni muscolari in modo mirato può essere utile «respirare contando» (uno, due = inspirare, tre, quattro, cinque = espirare). Puoi far eseguire l'esercizio nella posizione a terra o nella posizione seduta.

### Posizione interna, controllo e correzione del punto zero

- I giovani sono in grado di assumere correttamente la posizione esterna prevista nel loro livello di formazione. Sanno come percepire la posizione interna.
- I giovani sono in grado di controllare il punto zero nella loro posizione e sanno come apportare correzioni laterali e in altezza.

### Punti di coaching

**Posizione interna:** La posizione interna è costituita da tre componenti: equilibrio del corpo, statica del corpo e regolazione del tono muscolare. Per riuscire a osservare e valutare tutte e tre le componenti, in qualità di monitore dovrai avvalerti di aiuti quali, ad esempio, simulatori di analisi o riprese video. Può essere utile anche coltivare un dialogo aperto e sincero con il tiratore, che ha una buona percezione del suo corpo.



**Correzione grossolana**

**Correzione media**

**Correzione fine**

**Punto zero:** Il punto zero è il punto verso il quale il tiratore mira dopo aver assunto la posizione esterna e la posizione interna ottimale. In questa posizione le oscillazioni sono ridotte al minimo: statica, bilanciamento e tensioni sono in equilibrio. Per questo motivo il punto zero deve trovarsi nel centro del bersaglio. Spesso tuttavia il punto zero non coincide esattamente con il centro del bersaglio e quindi i tiratori lo controllano prima di ogni partenza del colpo e lo correggono se necessario.

- Osserva come i tiratori eseguono il controllo del punto zero.
- Abbassano lo sguardo?
- Respirano di pancia?
- Sono in grado, sulla base del controllo, di dedurre un intervento (es. correzione del punto zero) nella loro posizione?

## Livello di apprendimento

### Avanzati (F2) e Esperti (F3)

#### Effettuare il controllo del punto zero

Come monitorare e effettuare correttamente il controllo del punto zero con i tuoi tiratori finché questi non hanno interiorizzato il processo:

- Abbassare lo sguardo o bloccarlo all'interno della diottra.
- Verificare le tensioni di tutti i muscoli, uno dopo l'altro. In particolare il braccio e la mano di sostegno sulla parte anteriore del calcio nonché la muscolatura delle spalle e della nuca devono essere completamente rilassati. La mano che tira esercita sempre la stessa pressione sull'impugnatura. Inspirare con calma, espirare lentamente e giungere alla quiete.
- Quando il tiratore si sente a proprio agio nella posizione interna, riporta lo sguardo attraverso le mire e controlla la posizione dell'anello del mirino. Solo quando quest'ultimo si trova esattamente al centro del bersaglio, il punto zero è in posizione ottimale. In caso contrario occorre correggere il punto zero e verificarlo nuovamente come sopra descritto.

Dopo che hanno individuato perfettamente il punto zero, chiedi ai tiratori di costruire nuovamente la posizione ogni cinque tiri, concentrandosi in particolare sulla posizione interna ed eseguendo quindi i controlli del punto zero summenzionati. Le correzioni del punto zero sono illustrate nel modulo di apprendimento «Elementi tecnici Balestra 1». Osserva le correzioni del punto zero dei bambini e dei giovani e chiedi loro perché hanno corretto in quel determinato modo.

---

Fonte: FEDERAZIONE SPORTIVA SVIZZERA DI TIRO FST



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**