

Balestra – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Orientare la balestra in modo costante e stabile verso il centro del bersaglio

In questa forma caratteristica i tiratori del terzo e quarto livello di formazione puntano la balestra verso il centro del bersaglio nel modo più costante e stabile possibile per ottenere buoni risultati. Per farlo devono padroneggiare gli elementi tecnici e disporre di una muscolatura del tronco allenata.



Durante ogni allenamento, tra una sequenza di tiro e l'altra o al termine delle sequenze, puoi promuovere questi ambiti in modo ludico e se possibile Modulo di apprendimento: «Elementi tecnici Balestra 1» Modulo di apprendimento: «Elementi tecnici Balestra 1» anche interdisciplinare. Così facendo soddisfi anche il naturale bisogno di movimento dei bambini e dei giovani. I tre principi – ridere, apprendere e ottenere un risultato – sono sempre in primo piano.

Posizione esterna e punti di contatto

I giovani sono in grado di assumere una posizione statica e stabile (posizione esterna).

Punti di coaching per tiratori destri

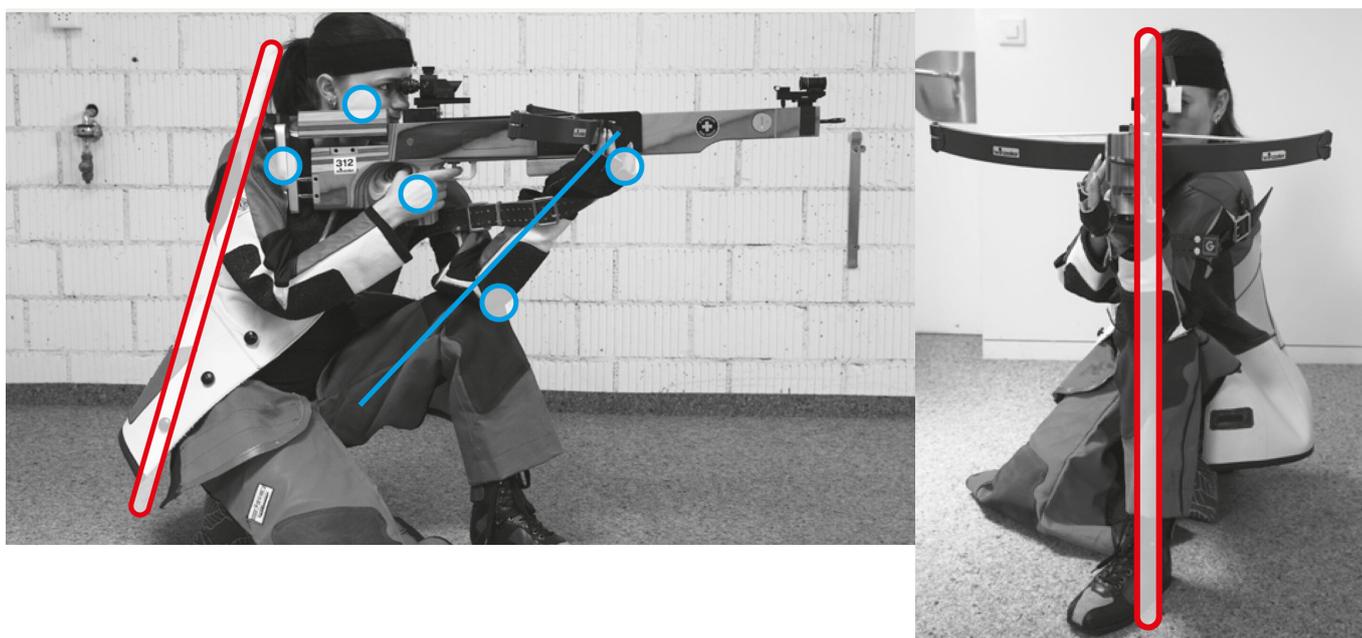
Affronta l'argomento della posizione dei tiratori rispetto al bersaglio. Cosa succede se non si posizionano, in piedi o in ginocchio, esattamente in linea con il bersaglio? La loro collocazione influenza la posizione esterna, i punti di contatto e la posizione interna.

In ginocchio e in piedi:

- Posizionarsi, in ginocchio o in piedi, esattamente in linea con il bersaglio, orientando il centro del piede verso il centro del bersaglio
- La linea degli occhi è orizzontale (posizione della testa)
- La testa segue il naturale prolungamento della colonna vertebrale (posizione della testa)
- Idealmente la linea delle spalle è orizzontale (al limite pende in direzione del bersaglio)
- L'angolo del polso che tira è il più dritto possibile

In ginocchio

- Il braccio di sostegno e la coscia sono allineati (linea blu)
- La parte superiore del corpo è il più possibile in posizione eretta (linea rossa)



In piedi

- L'impugnatura è più vicina possibile alla spalla rivolta verso bersaglio, senza contatto
- Il fianco è posizionato in modo da consentire l'appoggio del gomito. Il fianco è orientato in modo il più possibile parallelo al bersaglio
- L'avambraccio di sostegno è il più verticale possibile
- Posizionare gomito-fianchi tendenzialmente in direzione dell'addome



Livello di apprendimento

Principianti (F2) / Assistenza uno a uno

Test della stabilità: Invita i tiratori ad aprire e richiudere la mano che tira mentre mirano in modo da permetterti di verificare le regolazioni della balestra. La posizione della balestra non deve cambiare, altrimenti le regolazioni non risulteranno corrette.

Test della posizione della testa: Verifichi la posizione della testa mentre i tiratori la appoggiano sul facciale a occhi chiusi. Se dopo aver aperto gli occhi fanno un movimento correttivo per guardare attraverso la diottra, significa che la regolazione del facciale non è ancora adeguata.

Oscillazione del corpo: Chiedi ai tiratori di restare più fermi possibile in posizione e osserva le oscillazioni dei loro corpi. La parte superiore e la parte inferiore del corpo dovrebbero muoversi in sintonia. Se i movimenti sono isolati puoi dedurre che i punti di contatto non costruiscono ancora la posizione esterna in modo ottimale.

Avanzati (F2)

Chiedi ai tuoi tiratori di trovare una linea sul centro del bersaglio, aiutandosi con il metro posizionato a terra. La loro attenzione deve concentrarsi sulle linee rette nello spazio. Adotta questi suggerimenti come una routine per ogni allenamento. Ogni volta al termine dell'esercizio i tiratori valutano la loro posizione rispetto al bersaglio. In qualità di monitore puoi controllare la posizione rispetto al bersaglio cercando una posizione uniforme in linea con il tiratore.

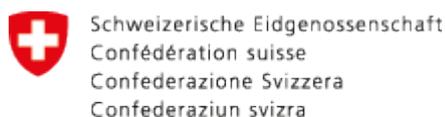
Esperti (F3)

Chiedi a ogni tiratore di effettuare un determinato numero di tiri in diverse posizioni rispetto al bersaglio, concentrandosi sulla posizione interna. Chiedi un feedback su equilibrio, statica e tensioni nelle seguenti posizioni.

1. 15 cm a sinistra rispetto al centro del bersaglio
2. Nel centro del bersaglio
3. 15 cm a destra rispetto al centro del bersaglio

Se riduci le distanze dal centro del bersaglio, per i tuoi tiratori diventa più difficile percepire la differenza. In alternativa puoi anche non indicare le distanze. Informati su cosa hanno avvertito in merito a tensioni, equilibrio e statica.

Fonte: FEDERAZIONE SPORTIVA SVIZZERA DI TIRO FST



Ufficio federale dello sport UFSPO