

# Balestra – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Eseguire ripetutamente la sequenza motoria in modo preciso

La posizione e le contrazioni muscolari dei tiratori sono fondamentali per questa forma caratteristica. In quest'ottica sono importanti i seguenti elementi tecnici: punti di contatto, posizione esterna e interna nonché controllo e correzione del punto zero.



I tiratori di talento ripetono le sequenze con grande precisione.

## Eseguire ripetutamente la sequenza motoria in modo preciso

- I giovani conoscono i principi dell'allenamento guidato verbalmente.
- I giovani dell'ultimo livello di formazione sono in grado di eseguire, su istruzione verbale, i movimenti per imbracciare e la sequenza motoria nel modo più regolare possibile.

## Punti di coaching

- Usa una registrazione per dare i comandi, così puoi concentrarti sulle sequenze motorie. Assicurati che i passaggi chiave siano eseguiti correttamente.



## Livello di apprendimento

### Avanzati (F2)

#### Comandi:

- Tendere la balestra
- Inserire la cinghia
- **Mano di sostegno – posizionare sul calcio**
- Alzare la balestra
- **Mano di sostegno – calcio**
- Posizionare il dardo
- **Gomito – ginocchio**
- Imbracciare
- **Calcio – spalla**
- Mano «forte» – impugnatura
- **Guancia sul facciale**
- Sguardo di controllo sopra la diottra
- Controllare la posizione interna, respirare
- **Controllo Pz** attraverso la diottra
- Lieve respirazione diaframmatica
- Durante l'espiazione trattenere l'aria e **prendere il punto d'arresto**
- Mirare
- Aumentare la pressione sul punto d'arresto finché non parte il colpo
- **Restare in posizione/restare in mira**
- Abbassare e analizzare il colpo

### Esperti (F3)

#### Comandi:

- Caricare
- **Imbracciare**
- Posizione interna
- **Controllo punto zero**
- **Punto d'arresto**
- Mirare
- Scattare in modo corretto

- **Restare in posizione di tiro/restare in mira**
- Analisi

## Avanzati (F2) e esperti (F3)

### Comandi:

- Caricare la balestra
- Posizionare e fissare i fianchi
- **Imbracciare la balestra**
- Eseguire una rotazione della parte superiore del corpo ed entrare da sopra nel bersaglio
- **Appoggiare il gomito sui fianchi**
- Respirare, rilassarsi
- Trovare l'equilibrio
- **Abbassare la testa**, controllare il punto zero
- Respirare
- Mirare e **raggiungere il punto d'arresto**
- Aumentare la pressione finché non parte il colpo
- **Restare in posizione e restare in mira**
- Abbassare e analizzare il colpo

---

Fonte: FEDERAZIONE SPORTIVA SVIZZERA DI TIRO FST



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**