

Balestra – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Fare un'analisi in modo regolare e coerente

Per riuscire nel tiro è indispensabile analizzare la propria azione con regolarità, riflettere in merito e lavorare per migliorarla. Come monitore di balestra coltivi questa capacità nei tuoi tiratori attraverso domande, dialoghi e istruzioni.

Analisi dopo ogni tiro

Dopo ogni tiro, nella fase di chiusura della partenza coordinata del colpo, segue una rapida analisi durante il «restare in posizione di tiro» (come ho percepito i rapporti di tensione e pressione dopo aver premuto il grilletto?) e il «restare in mira» (come ho visto saltare la canna dopo la partenza del colpo?). Le risposte a queste due domande forniscono indicazioni su possibili misure da adottare prima della partenza coordinata del colpo successivo.

Analisi dopo ogni gara

Definire obiettivi chiari per le azioni e i risultati è la base di un'analisi oggettiva della gara negli elementi corpo, tecnica, (condizione) mentale e ambiente circostante. In cosa il tiratore è stato bravo, dove vi sono margini di miglioramento, quali misure vanno attuate nel prossimo allenamento e quali conseguenze ha questa analisi sulla gara successiva?

Il tuo obiettivo è formare tiratori autonomi, che analizzano regolarmente le loro azioni e sono in grado di adottare misure in modo autonomo sia durante l'allenamento che in gara.

Analisi della gara

- I giovani sono in grado di valutare la propria sequenza motoria e la propria condizione mentale e di riflettere al riguardo.
- I giovani riescono, se accompagnati, a mettere in atto misure adeguate.
- I giovani riescono a mettere in atto misure adeguate in modo autonomo.

Punti di coaching

- Nel livello di apprendimento 2 accompagni i tiratori nelle analisi.
- Nel livello di apprendimento 3 i tiratori procedono alle analisi in modo autonomo.
- L'analisi viene effettuata non prima di 30 minuti dopo la gara.

Livello di apprendimento

Avanzati (F2) e esperti (F3)

Livello di formazione 2 e 3 Analizzare il corpo e la tecnica

I tiratori riflettono inoltre sugli elementi «corpo» e «tecnica» e annotano i loro pensieri. Si pongono in particolare le seguenti domande:

Corpo

- Ho dormito bene (qualità e quantità)?
- Come ho mangiato prima e durante la gara?
- Come ho sentito il mio corpo prima e durante la gara?

Tecnica

- Con quanta serietà ho svolto la preparazione e assunto la posizione esterna?
- Con quanta coerenza ho applicato gli elementi tecnici respirare, mirare, scattare, restare in posizione di tiro e restare in mira?
- Quanto erano precisi i punti di contatto?
- Con quanta regolarità ho controllato e corretto il punto zero e prestato attenzione alla posizione interna?

Livello di formazione 3 e 4 Analizzare in modo più approfondito gli elementi «(condizione) mentale» e «ambiente circostante»

I tiratori riflettono sui temi «(condizione) mentale» e «ambiente circostante» e annotano i loro pensieri. Si pongono in particolare le seguenti domande:

Condizione mentale

- Quanto ero motivato per questa gara (prima e durante)?
- Quanto ero concentrato sulla mia azione?
- La fiducia in me stesso è rimasta stabile anche dopo i tiri meno riusciti?
- Sono riuscito a mettere in atto le mie strategie in caso di crisi?
- Lo «stop» ai pensieri ha funzionato?
- Come è stata la mia attivazione prima e durante la gara?

Ambiente circostante

- Sono riuscito ad interagire con gli altri tiratori, i monitori, i funzionari e i giudici?
- I rumori e l'ambiente circostante nel poligono mi hanno disturbato?
- Mi sono sentito a mio agio nel mio spazio personale, nella mia posizione di tiro?

	Corpo	Tecnica	Mentale	Ambiente circostante
Questo l'ho fatto bene				
Questo posso ancora migliorarlo				
Conseguenze sul mio prossimo allenamento				
Conseguenze sulla mia prossima gara				

Fonte: FEDERAZIONE SPORTIVA SVIZZERA DI TIRO FST



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO