

# Analisi della gara



Premessa per un'analisi oggettiva della gara è un obiettivo chiaro su azione e risultato.

L'analisi comprende i seguenti ambiti:

**Corpo** La tiratrice ha riposato abbastanza e si è ben alimentata prima della gara? Stava bene, era in forma?

**Tecnica** L'atleta ha sparato correttamente da un punto di vista tecnico?

**Mente** La tiratrice ha sufficiente fiducia in sé? Era concentrata, motivata, mentalmente reattiva ed è riuscita a controllare pensieri ed emozioni? La sua attivazione era in uno stato di prestazione ottimale (cfr. il fascicolo G+S «Psiche»)?

**Ambiente circostante** Che effetto ha avuto l'ambiente circostante sul tiratore (altri tiratori, pubblico, giuria, rumore, situazione familiare, lavoro, stampa, ecc.)?

È importante che il monitore e la tiratrice traggano le corrette conclusioni dall'analisi. Queste possono essere riportate ad esempio in una tabella come quella seguente:

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