

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:

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