



Quaderno d'allenamento G+S

Tiro Sportivo



La base: la fiducia

La fiducia è l'elemento sul quale si basa il rapporto partenariale fra federazioni sportive, società / club, monitori G+S e i Cantoni / l'istituzione Gioventù + Sport. Fiducia reciproca, che si estende alle risorse sia umane che finanziarie investite ed alla qualità del lavoro prestato dai diversi partner. Tale qualità si traduce in sostanza in un insegnamento in campo sportivo destinato in modo mirato a bambini e giovani e ad una formazione dei monitori incentrata sugli effettivi bisogni di chi lavora sul campo.

L'obiettivo: la qualità

L'obiettivo che ci si pone non è soltanto insegnare sport, ma farlo sulla base e nel rispetto di determinati criteri di qualità. Si tratta di criteri che esigono un insegnamento pianificato, preparato, realizzato e valutato da monitori G+S motivati, seguiti ed assistiti con cura da coach G+S.

Uno strumento: il quaderno d'allenamento

Il quaderno d'allenamento consente ai monitori G+S di fissare i dati principali riguardanti l'attività da loro curata (cosa, quando, dove, con chi). È uno strumento che favorisce l'attuazione nella pratica quotidiana dei saperi acquisiti nei corsi monitori e di formazione continua o con il contatto diretto con il coach G+S. Disponibile sotto forma di documento su carta, questo utile strumento di pianificazione può essere anche scaricato dal sito Internet per essere usato direttamente sul personal computer (--> www.ufspo.ch --> discipline sportive).

Per ogni attività sportiva riconosciuta e sostenuta da G+S sono obbligatori almeno una pianificazione semestrale ed un controllo delle presenze, come da documentazione allegata. I due documenti devono essere conservati per tre anni e presentati a richiesta alle competenti istanze di controllo.

Per proporre un insegnamento sportivo di qualità bisogna inoltre pianificare le sedute di allenamento sotto la forma adeguata (pianificazione settimanale, pianificazione della singola unità di allenamento o insegnamento).

Se utilizzati con la dovuta cura, questi strumenti di pianificazione aiutano ad offrire una formazione coordinata delle giovani leve nell'ambito della società sportiva e facilitano il compito del coach G+S che assiste il monitore. Se si vuole, un simbolo tangibile dello stretto rapporto di fiducia che li unisce.

Programma d'istruzione

Temi generali			Principianti			Avanzati			Buoni		
Istr. collettiva	Basi: ...	Sicurezza, conoscenza del materiale	Istr. collettiva	Basi: ...	Sicurezza	Istr. collettiva	Basi: ...	Sicurezza, conoscenza del materiale	Istr. collettiva	Basi: ...	Sicurezza, conoscenza del materiale
		Regolamenti, direttive			Conoscenza del materiale			Regolamenti, direttive			Regolamenti, direttive
Istruzione individuale	Condizione	Mobilità / allungamenti	Istruzione individuale	Condizione	Forza/rinforzare i muscoli	Istruzione individuale	Condizione	Allen. forza / stabilizzare il dorso	Istruzione individuale	Condizione	Stretching
		Allen. forza / stabilizzare il dorso			Forza/rinforzare le ossa			Resistenza/allenare sist. circolatorio			Resistenza/allenare sist. circolatorio
Istruzione individuale	Coordinaz.	Giochi all'interno e all'esterno	Istruzione individuale	Coordinaz.	Vari esercizi di equilibrio	Istruzione individuale	Coordinaz.	Vari esercizi di equilibrio	Istruzione individuale	Coordinaz.	Esercizi di equilibrio
		Esercizi di equilibrio			Palleggiare (diversi esercizi)			Esercizi di tenuta sui cuscini Mobilo			Esercizi di equilibrio
Istruzione individuale	Tecnica	Elementi fondamentali	Istruzione individuale	Tecnica	Elementi fondamentali	Istruzione individuale	Tecnica	Elementi fondamentali	Istruzione individuale	Tecnica	Movimenti fondamentali
		Mirare/pramere/restare mira/respirare			Mirare / MI			Mirare			Tenere
Istruzione individuale	Tattica	Movimenti fondamentali	Istruzione individuale	Tattica	Partenza del colpo / Pc	Istruzione individuale	Tattica	Partenza del colpo	Istruzione individuale	Tattica	Imbracciare l'arma
		Tenere/Imbracciare			Restare in mira / Rm			Restare in mira			Posizione interna ed esterna
Istruzione individuale	Mentale	Posizione interna ed esterna	Istruzione individuale	Mentale	Respirare / Re	Istruzione individuale	Mentale	Respirare	Istruzione individuale	Mentale	Controllo e correzione punto zero
		Controllo e correzione punto zero									Controllo e correzione punto zero
Istruzione individuale	Materiale	Varianti	Istruzione individuale	Materiale	Coordinazione Pc - Rm	Istruzione individuale	Materiale	Movimenti fondamentali	Istruzione individuale	Materiale	Varianti
		Ritmo/Precisione dei movimenti			Coordinazione Re - Mi			Tenere			Ritmo
Istruzione individuale	Sociale	Esercizi di tenuta sui cuscini Mobilo	Istruzione individuale	Sociale	Coordinazione Mi - Pc - Rm	Istruzione individuale	Sociale	Imbracciare l'arma	Istruzione individuale	Sociale	Precisione dei movimenti
		Sparare sui cuscini Mobilo			Coordinazione Re - Mi - Pc - Rm			Posizione esterna			Sparare sui cuscini Mobilo
Istruzione individuale	Sociale	Allenamento senza ripetizioni	Istruzione individuale	Sociale		Istruzione individuale	Sociale	Posizione interna	Istruzione individuale	Sociale	Allenamento senza ripetizioni
		Simulazioni di gara						Controllo e correzione punto zero			Simulazioni di gara
Istruzione individuale	Sociale	Analisi con simulatori (Scatt/Noptel)	Istruzione individuale	Sociale	Preparazione dell'allenamento	Istruzione individuale	Sociale	Esercizi di tenuta sui cuscini Mobilo	Istruzione individuale	Sociale	Analisi con simulatori (Scatt/Noptel)
		Preparazione alla gara e all'allenamento			Analisi del colpo semplici			Sparare sui cuscini Mobilo			Tiro di finale
Istruzione individuale	Sociale	Analisi del colpo e della gara	Istruzione individuale	Sociale	Analisi del colpo semplici	Istruzione individuale	Sociale	Gestione doc. di allenamento	Istruzione individuale	Sociale	Analisi della gara
		Tiro di finale/doc. d'allenamento						Tiro di finale			Tiro di finale
Istruzione individuale	Sociale	Analisi punti forti e punti deboli	Istruzione individuale	Sociale	Esercizi di concentrazione	Istruzione individuale	Sociale	Analisi della gara semplici	Istruzione individuale	Sociale	Prep. alla gara e comportamento
		Analisi punti forti e punti deboli			Esercizi di concentrazione			Esercizi di concentrazione			Analisi punti forti e punti deboli
Istruzione individuale	Sociale	Visualizzare elementi tecnici/sequenze	Istruzione individuale	Sociale	Visualizzare l'immagine di mira	Istruzione individuale	Sociale	Esercizi di respirazione	Istruzione individuale	Sociale	Analisi punti forti e punti deboli
		rilassamento progressivo/strategie di crisi			Rilassamento muscolare progressivo						Esercizi di concentrazione
Istruzione individuale	Sociale	Fucile, pistola e accessori	Istruzione individuale	Sociale	Fucile, pistola e accessori	Istruzione individuale	Sociale	Fucile, pistola e accessori	Istruzione individuale	Sociale	Esercizi di concentrazione
		Vestiaro e mezzi ausiliari			Vestiaro e mezzi ausiliari			Vestiaro e mezzi ausiliari			Strategie di crisi
Istruzione individuale	Sociale	Sostegni fissi e mobili	Istruzione individuale	Sociale	Sostegni fissi e mobili	Istruzione individuale	Sociale	Cuscini Mobilo	Istruzione individuale	Sociale	Visualizzare situazioni di gara
		Cuscini Mobilo			Cuscini Mobilo			Cuscini Mobilo			Fucile, pistola e accessori
Istruzione individuale	Sociale	Serate dei genitori/Eventi di team	Istruzione individuale	Sociale	Serate dei genitori	Istruzione individuale	Sociale	Serate dei genitori	Istruzione individuale	Sociale	Assumersi responsabilità
		Tiri amichevoli e di gruppo			Giochi di tiro			Tiri amichevoli			Collaborare come "aiuto allenatore"
Istruzione individuale	Sociale	Assumersi responsabilità	Istruzione individuale	Sociale	Tiri amichevoli	Istruzione individuale	Sociale	Concorso a gruppi	Istruzione individuale	Sociale	Eventi di team
		Collaborare come "aiuto allenatore"									

Principiante

Pianificazione stagionale

Obiettivi: _____

Società: _____ Gruppo: _____ Team: _____

Allenatore: _____

Stagione: _____

		Lezioni		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
		p=pianificata / e=eseguita		p	e	p	e	p	e	p	e	p	e	p	e	p	e	p	e	p	e		
Istr. collettiva	Basi: ...	Sicurezza																					
		Conoscenza del materiale																					
		Regole del corso																					
Istruzione individuale	Condizione	Forza/rinforzare i muscoli																					
		Forza/rinforzare le ossa																					
		Resistenza/ sistema circolatorio																					
		Stretching																					
	Coordinaz.	Vari esercizi di equilibrio																					
		Palleggiare (diversi esercizi)																					
	Tecnica	Elementi fondamentali																					
		Mirare / MI																					
		Partenza del colpo / Pc																					
		Restare in mira / Rm																					
		Respirare / Re																					
		Coordinazione Pc - Rm																					
		Coordinazione Re - Mi																					
		Coordinazione Mi - Pc - Rm																					
	Tattica	Preparazione dell'allenamento																					
Analisi del colpo semplici																							
Mentale	Esercizi di concentrazione																						
	Visualizzare l'immagine di mira																						
	Rilassamento muscolare progressivo																						
Materiale	Fucile, pistola e accessori																						
	Vestiaro e mezzi ausiliari																						
	Sostegni fissi e mobili																						
	Cuscini Mobilo																						
Sociale	Serate dei genitori																						
	Giochi di tiro																						
	Tiri amichevoli																						

Buoni

Pianificazione stagionale Obiettivi: _____

Società: _____ Gruppo: ___ Team: _____ Allenatore: _____ Stagione: _____

		Lezioni		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
		p=pianificata / e=eseguita		p	e	p	e	p	e	p	e	p	e	p	e	p	e	p	e	p	e	p	e		
Istr. collettiva	Basi: ...	Sicurezza, conoscenza del materiale																							
		Regolamenti, direttive																							
		Alimentazione																							
		Gestione doc. di allenamento																							
		Doping																							
Istruzione individuale	Condizione	Stretching																							
		Allen. forza / stabilizzare il dorso																							
		Resistenza aerobica																							
		Analisi della prestazione, resistenza																							
	Coordinaz.	Esercizi di equilibrio																							
	Tecnica	Movimenti fondamentali																							
		Tenere																							
		Imbracciare l'arma																							
		Posizione interna ed esterna																							
		Controllo e correzione punto zero																							
		Varianti																							
Ritmo																									
Precisione dei movimenti																									
Sparare sui cuscini Mobilo																									
Allenamento senza ripetizioni																									
Simulazioni di gara																									
Analisi con simulatori (Scatt/Noptel)																									
Tattica	Tiro di finale																								
	Analisi della gara																								
	Prep. alla gara e comportamento																								
	Analisi punti forti e punti deboli																								
Mentale	Esercizi di concentrazione																								
	Strategie di crisi																								
	Visualizzare situazioni di gara																								
Materiale	Fucile, pistola e accessori																								
	Vestiaro e mezzi ausiliari																								
	Cuscini Mobilo																								
Sociale	Assumersi responsabilità																								
	Collaborare come "aiuto allenatore"																								
	Eventi di team																								