

SCHEMA GESTO + PORTA UN DUBBIO AL TECNICO

Il mio gesto oggi: lo scompongo, lo provo piano, lo correggo, lo rimetto insieme.

ISTRUZIONE: compila la scheda prima del campo di giovedì 3 settembre. Non cercare la risposta "giusta": descrivi quello che ti riesce e quello che non ti riesce. Porta al tecnico almeno un dubbio reale.

1 IO, OGGI

Nome e cognome _____
Società _____

Categoria / anno _____
Data _____

2 IL MIO GESTO OGGI

Segna con sincerità: serve a te e al tecnico per capire da dove partire.

1 = devo ancora capirlo · 3 = lo faccio ma si rompe spesso · 5 = lo gestisco con sicurezza

Discesa dalla bici 1 2 3 4 5

Risalita in sella 1 2 3 4 5

Portage a spalla 1 2 3 4 5

Spinta della bici 1 2 3 4 5

Ostacolo / tavole 1 2 3 4 5

Curva e traiettoria 1 2 3 4 5

Rampa e gradino 1 2 3 4 5

Fondo difficile 1 2 3 4 5

3 IL GESTO CHE SCOMPONGO

Uno solo. Non tutti insieme: si migliora una cosa alla volta.

Il gesto che scelgo: ☐ Discesa ☐ Risalita ☐ Portage ☐ Spinta ☐ Ostacolo ☐ Curva ☐ Rampa ☐ Fondo

Il passaggio esatto in cui la sequenza mi si rompe:

A che livello lo provo oggi: ☐ Fermo / al passo ☐ Velocità media ☐ Velocità di gara ☐ In affanno

Cosa sento quando non riesce: ☐ Perdo l'equilibrio ☐ Mi fermo ☐ Arrivo troppo veloce ☐ Troppo lento ☐ Non so dirlo

4 PORTA UN DUBBIO AL TECNICO

Un dubbio vero vale più di una risposta imparata a memoria.

La cosa che non capisco bene / che mi mette in difficoltà:

La domanda che voglio fare al tecnico:

5 IL MIO OBIETTIVO

Non devo essere perfetto: devo riuscire a fare una prova migliore della precedente.

Una cosa che voglio migliorare _____

Oggi mi sento: 1 2 3 4 5

DOPO LA PROVA - cosa ho modificato?

Cosa è migliorato?
