

SCHEDA PIANO GARA + PORTA UN DUBBIO AL TECNICO

Il mio piano gara: osservo, pianifico, parto, gestisco, correggo, chiudo e imparo.

ISTRUZIONE: compila la scheda prima del campo di giovedì 10 settembre. Non cercare la risposta “giusta”: scrivi le decisioni che vuoi prendere e prepara un piano B valutato e pensato nella ricognizione. Porta al tecnico almeno un dubbio vero.

1 IO, OGGI

Nome e cognome _____	Categoria / anno _____
Società _____	Data _____

2 COME ARRIVO ALLA GARA

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

1 = devo ancora capirlo · 3 = lo gestisco a tratti · 5 = lo gestisco con lucidità

Materiali e checklist 1 2 3 4 5	Ricognizione e linee 1 2 3 4 5
Riscaldamento 1 2 3 4 5	Partenza e prima curva 1 2 3 4 5
Primo giro e ritmo 1 2 3 4 5	Pit e cambio bici 1 2 3 4 5
Gestione dell'errore 1 2 3 4 5	Testa e dialogo interno 1 2 3 4 5
Dopo gara e debrief 1 2 3 4 5	Piano B 1 2 3 4 5

3 IL MIO PIANO GARA

Decido prima ciò che posso decidere. Una scelta chiara alla volta.

RICOGNIZIONE — settore o linea che voglio osservare meglio:

PARTENZA — rapporto, posizione e prima curva:

RITMO — dove spingo / dove respiro:

PIANO B (valutato e pensato nella ricognizione) — ☐ errore o caduta ☐ foratura / problema bici ☐ partenza difficile

La mia risposta concreta: _____

La decisione che voglio evitare di improvvisare:

La cosa che voglio verificare sul campo:

4 PORTA UN DUBBIO AL TECNICO

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

La decisione che non so ancora prendere bene:

La domanda che voglio fare al tecnico:

5 DOPO LA GARA · CHIUDO E IMPARO

Fatti, non giudizi: un punto forte e un obiettivo solo.

Una cosa riuscita _____	Dove ho perso tempo _____
Il gesto da allenare _____	Una scelta da cambiare _____
Un obiettivo solo _____	Oggi mi sento: 1 2 3 4 5