



Manuale del corso avanzato di 1° livello (a)

... PARTE INTEGRANTE DEL CORSO DI TIRO CON L'ARCO.
INDICAZIONI E NOTIZIE PER AIUTARTI A CRESCERE NEL TIRO
CON L'ARCO ...

Il perché di questi manuali

Sono un appassionato di questo sport con più di 35 anni di esperienza sia come Agonista che come Tecnico e Allenatore e Docente, propongo ai miei Colleghi un modo più strutturato per invogliare i vostri Allievi.

Loro sono cambiati molto da solo 5 anni fa, il Covid con il blocco delle attività ha reso i ragazzi desiderosi di imparare, seguendo un metodo che li coinvolga molto di più, soprattutto nel dopo corso base e sapete come l'assistenza del "dopo" sia complessa e difficile.

Con questi manuali, uno per il 1° livello e uno per il 2° livello, voglio dare una guida pratica a tutti voi.

Dovrete strutturare i dopo corsi in gruppi omogenei e con il tiro con l'arco organizzato anche con lezioni teoriche, interessare e stuzzicare la loro curiosità.

Per il passaggio tra un livello e 'altro, sarà tramite esame teorico e pratico, l'agonismo arriverà e sarà importantissimo che non si demoralizzino, bisogna abituarli ad una possibilità di sconfitta "positiva" spiegando che si impara, analizzando l'accaduto a vincere.

Buon lavoro

Alessandro Fontana

Sommario

IL PERCHÉ DI QUESTI MANUALI	1
IL TIRO CON L'ARCO	4
PENSA A COSA VUOI DIVENTARE?	4
LA SCELTA DI METTERTI IN GIOCO, "DIVENTARE AGONISTA"	5
LE DOTI DELL'ARCIERE: ... PERSEVERANZA, ATTESA, CORAGGIO E DETERMINAZIONE.	5
IL TUO TECNICO:	5
PORTA CON L'ATTREZZATURA:	6
COME ALIMENTARTI DURANTE IL TIRO	6
BEVANDE ENERGETICHE	6
COME VESTIRTI:	6
PORTA CON TE:	6
REGOLE DI SICUREZZA	7
COSE CHE NON SI DEVONO FARE:	7
REGOLE DA TENERE VICINO AL PAGLIONE:	7
MEDICINALI E	8
CONSIDERAZIONE PERSONALE:	9
VOLÉE, SEMAFORI E FISCHI:	9
VOLÉE, IL NUMERO DI FRECCHE CHE HAI A DISPOSIZIONE IN GARA:	9
SEMAFORO E COLORI:	9
FISCHI IN GARA:	9
PRIMO SEGNALE, SEMAFORO ROSSO	9
SECONDO SEGNALE (DUE FISCHI) DOPO 10 SECONDI DAL PRIMO, SEMAFORO VERDE	9
QUARTO FISCHIO:	10
SULLA LINEA DI TIRO	10
ALZARE L'ARCO	10
L'ALTERNANZA IN GARA:	10
LO SCORE, COME SEGNARE I PUNTI:	11
COME FARE?	12
ESEMPIO:	13
RISCALDAMENTO:	13
QUALI ESERCIZI?	13
ASCOLTATI	13
LA PREPARAZIONE ATLETICA DEVE	13

VALUTATA	14
PROGRAMMATA	14
GRADUALE.....	14
COSTANTE	14
METODICA.....	14
CHI PUÒ ESSERE ALLENATO	14
VOI SIETE UNICI.....	14
IL RISCALDAMENTO.....	15
ETÀ ANAGRAFICA	15
STATO FISICO.....	16
TEMPO A DISPOSIZIONE.....	16
PROGRESSIVITÀ DEL CARICO	16
STRUTTURE A DISPOSIZIONE	16
SCelta DEL TECNICO/ALLENATORE.....	16
SUPERCOMPENSAZIONE	16
ESERCIZI FISICI	17
.....	19
PROPRIOCEZIONE.....	21
COORDINAMENTO “MANO OCCHIO”	22
LA MACCHINA ARCO	23
L’ARCO È UNA MACCHINA SEMPLICEMENTE COMPLESSA	23
QUANTE LIBRE?.....	23
UNA PICCOLA PROVA.....	23
IL TUO ALLUNGO PER INIZIARE.....	24
LUNGHEZZA DELL’ARCO: OLIMPICO E NUDO.....	24
LE PARTI DELL’ARCO	26
.....	27
.....	27
MONTAGGIO DELL’ARCO OLIMPICO O NUDO	28
TECNICA DI TIRO: LA PATELLETTA.....	28
L’IMPUGNATURA O GRIP	29
COME ALLENARSI A CASA.....	29
TEST	29
ESEMPI TEST FISICI:	30
TEST SALTO DA FERMO A PIEDI PARI.....	30
ESEMPI DI TEST ATTENTIVI	30
TEST DI STROOP.	30

TEST 1°	30
TEST 2°	31

Il tiro con l'arco

... un'arte antica, nata da quando l'uomo caccia per sopravvivere, il tiro con l'arco sta tra la necessità di cacciare e quella di difendersi e quella di competere con gli amici, da attrezzo grezzo a strumento sportivo, tecnologico.

Uno sport che dalla seconda freccia che scocchi, magari per gioco, ti costringe a non sbagliare e ti dice all'orecchio "provaci ancora e vediamo se ci riesci" è un venticello sottile di Rossiniana memoria che entra nella tua mente e lavora piano, piano.

Gli Assiri dicevano che era portatore di "Morte e Vita" e lo ritenevano sacro così come gli Arcieri che lo usavano, erano sempre uomini di "élite" con la cavalleria, la parte forte e nobile di un esercito.

Uno sport con una progressione Tecnica impressionante, da attrezzo grezzo fatto di legno e fibre animali ad attrezzo sportivo formato con leghe super tecnologiche.

Punteggi in gara sempre in incremento, una vera corsa alla perfezione cosa che è fondamentale per gli Agonisti, ed è lì alla "perfezione" che gli Agonisti devono tendere, senza dubbi o tentennamenti.

Sentirai racconti di ogni genere, di frecce scoccate in posizioni impossibili, successi mancati per un soffio, soluzioni tecniche che risolvono tutti i problemi.

Dovrai saper analizzare e scindere la verità, dalla fantasia, dovrai interessarti nel tempo, di Fisica, Filosofia, Fisiologia, scienza dell'Allenamento, Psicologia perché sei un essere umano con tutti i pregi ed i difetti possibili e quando sarai lì a decidere se rilasciare la freccia, non dovrai avere dubbi, sarai tra la razionalità della conoscenza e la paura di sbagliare ma dovrai decidere e sarai solo tu a poterlo fare.

Pensa a cosa vuoi diventare?

C'è molta differenza tra un arciere che vuole solo divertirsi a tirare e uno che sta intravedendo la possibilità di fare del tiro con l'arco il suo sport.

Sono passaggi che richiedono attente considerazioni che devi fare "in coscienza" o coi tuoi genitori e con l'aiuto di un Tecnico capace, devi:

- valutare il tempo che puoi dedicare al tiro.
- Valutare il tuo attuale stato di preparazione fisica.
- Le problematiche caratteriali.
- La tua voglia di imparare e farti seguire da un Tecnico.
- Che tipo di arco scegliere.

- Che tipo di gare fare.

Quando avrai risposto a queste domande, sarai più consapevole della tua scelta.

Essere un arciere che si vuole divertire, solamente, nel tiro con l'arco è estremamente complicato è insito, perché dovrai scegliere dove tirare e in questo pensare, ci sarà il dubbio "lo prendo o no il bersaglio" e qui già entri in una tua personale competizione. Se poi sei con un tuo amico, diventa automatico, vedere chi fa più punti, ed eccoti ancora in competizione. Poi ti chiederai, perché la prima freccia va in un posto e la seconda no e ancora, dovrai farti domande e trovare risposte. La pratica ludico/sportiva, non accontenta nessuno e senz'altro tu ne rimarrai deluso, praticherai il tiro con l'arco per qualche mese, poi ti stuferai e lascerai perdere.

L'unica scelta possibile è quella di essere "arcieri consapevoli" perché questo è un meraviglioso sport, dove il volo della freccia è quello che si vede ma in profondità ci sono tantissime cose e si sveleranno a te con tempo, calma e voglia di imparare. Imparerai la gestione del tuo corpo, sia muscolarmente con i micromovimenti necessari, dovrai scegliere modo e tempi di attuazione di quei movimenti per favorire il miglior volo della freccia. In qualunque modo lo praticherai, sarà comunque bello.

La scelta di metterti in gioco, "diventare Agonista"

Agonismo, parola greca che indica "l'Agone", luogo dove combattevano gli Atleti, ne cambierei il significato, "luogo dove ci si mette alla prova", perché è quello che farai, in palestra, sul campo, in allenamento o in gara, non dimenticarlo mai, " **ti metterai alla prova tu e soltanto tu**" gli altri che saranno con te, stanno facendo lo stesso e poi si scriverà una classifica o si andrà a mangiare una pizza in amicizia, senza arrabbiate o risentimenti.

Tu sei il centro di questo sport e tu dovrai lavorare, secondo i tuoi impegni scolastici o lavorativi ma sempre cercando di essere concentrato su quello che fai e che vuoi.

Le doti dell'arciere: ... perseveranza, attesa, coraggio e determinazione.

Perseveranza nell'esercizio, attesa del momento giusto, coraggio di sbagliare, di rischiare un tiro verso il niente. Ora, tutto questo va contro la logica comune ma non importa, l'Archiere vive fuori dal tempo, in una dimensione infinita.

Il tuo Tecnico:

Se vuoi essere un Agonista devi trovare un Tecnico che possa seguirti dopo il "corso base" che sicuramente avrai seguito.

Scegli un Tecnico che ti infonda fiducia, sappia comunicare con te e capirti, il tiro con l'arco non è fatto di sola Tecnica di Tiro. Deve accompagnarti lungo il tuo percorso di apprendimento e consigliarti per il meglio anche nell'attrezzatura da comprare. Chiedi in giro, informati non fare

l'errore di pensare alla sola comodità e vicinanza, un Tecnico ti accompagna per molto tempo e quello che ti insegna lo ricorderai per tutta la tua vita.

Porta con l'attrezzatura:

- Tutte le chiavi che servono per intervenire sull'arco (sia di passo italiano che Americano).
- Cacciavite a stella e piatto.
- Pinza a punta e ...
- Ricambi tipo cocche, punte, alette e ...

Come alimentarti durante il tiro

La nutrizione non deve essere presa alla leggera anche nel Tiro con L'arco, mangiare cibo sano è importante per digerire e non iniziare il tiro con il disagio dello stomaco. Bere è essenziale, avere una bottiglietta d'acqua con voi in ogni momento è necessario per bere piccoli sorsi, regolarmente. Una cosa è mantenere gli zuccheri stabili durante il tiro, ed un'altra cosa è alimentarsi durante la pausa di "mezza gara", dipende anche dal turno in cui devi gareggiare se quella gara a cui partecipi è in estate o in inverno, all'aperto o al chiuso.

Durante la gara, ogni due/tre volée, bevi un sorso d'acqua naturale e ogni 3 un pezzettino di cioccolato o quello che ti piace ma con moderazione.

Lo sport del tiro con l'arco non richiede di reintegrare i Sali minerali, dispersi con il sudore se non in casi eccezionali d'estate, con un caldo da 40°.

Bevande energetiche

Possano darti molto fastidio perché contengono molta caffeina e sostanze che ti potrebbero essere allergiche, la soluzione ideale è una bottiglia di acqua naturale con disciolto del Potassio e Magnesio.

Come vestirti:

... dipende in che stagione sei e che tipo di gara fai, il punto fondamentale è che ti vesta in modo comodo e adeguato, sempre la maglia da gara della tua Società, pantaloni lunghi o bermuda, della divisa di Società, scarpe che ti siano comode e che non ti facciano ballare il piede all'interno, impermeabili se piove perché si deve restare asciutti.

Ti consiglio di inverno una "maglia termica" la trovi nella grande distribuzione sportiva.

Non appesantirti e vestiti a "cipolla" metti e togli quello che credi ti dia fastidio o ti serva.

Porta con Te:

- Una boccettina di disinfettante,
- Dei cerotti.

- Una pinzetta con le punte sottili, tipo quelle delle ciglia.
- Se sei allergico, pomata antistaminica.
- Medicinali per tuo uso personale secondo terapia medica.
- Fazzoletti anche detergenti.

Regole di sicurezza

Fondamentali sono le regole di sicurezza che devono essere osservate da tutti gli arcieri.

L'allievo o l'arciere deve osservare quello che dice il Tecnico.

Se un allievo o un arciere non osserva le regole di sicurezza potrà essere allontanato dalla lezione o dall'allenamento.

Cose che non si devono fare:

- ... entrando nel campo di tiro o in palestra porre attenzione agli arcieri che stanno tirando,
- fermarsi in posizione sicura ed accedere alla struttura quando non ci sono più arcieri sulla linea di tiro.
- Tutti gli arcieri devono andare a recuperare le frecce nello stesso momento.
- ... chi sta seguendo il "corso base" (allievi) non può utilizzare l'arco senza la presenza di un Tecnico.
- ... tendere un arco con la freccia incoccata nella direzione di altri arcieri o persone.
- ... scoccare una freccia verso l'alto o con un'angolazione elevata.
- ... scoccare una freccia con arcieri o persone nel campo di tiro intenti al recupero.
- ... passare davanti ad altri arcieri che stanno tirando.
- ... correre verso il bersaglio per togliere le frecce.
- ... togliere le frecce dal bersaglio con arcieri alle spalle.
- ... tirare con archi senza il consenso dei proprietari degli stessi.
- ... azioni che possano ledere l'incolumità personale o di altri arcieri o persone.
- ... non incoccare la freccia prima che tutti gli arcieri siano rientrati dietro alla linea di tiro e che il campo risulti libero ed in sicurezza.
- ... nel caso che un arciere abbia problemi mentre è posizionato sulla linea di tiro, è fatto obbligo, restando fermo, di alzare un braccio per farsi notare dall'Istruttore.

Regole da tenere vicino al paglione:

Sei in allenamento o in gara e tiri le frecce, quando le vai a prendere devi attenerti a delle regole di sicurezza:

- ... mai andare verso il paglione in linea orizzontale ma stare sul fianco destro o sinistro, facendo così eviterai di prendere negli occhi le cocche.

- ... quando estrai le frecce dal paglione presta attenzione a chi ti sta di fianco o dietro perché potresti nella foga dell'estrazione, infilare la freccia, sul viso di chi ti circonda.
- Se sei in gara prima dichiara le tue frecce con onestà ma mentre lo fai, non toccare la targa, potrebbero annullarti le frecce, inquanto toccandola potresti averla spostata, questo succede quando ci sono frecce dubbie sulla riga.
- Quando tutti i componenti del paglione avranno dichiarato il loro punteggio, scrivilo o controlla che venga scritto correttamente sullo score, controlla anche le somme, dovrai controfirmarle alla fine della gara e ne diventerai responsabile.
- Per estrarre le frecce, proteggi la mano usando un "estrattore" di gomma che ti faciliterà l'estrazione.

Piccola attrezzatura per il pronto soccorso

... la pratica arcieristica ha regole di sicurezza precise e rigide, seguirle in modo abituale ridurrà quasi del tutto la possibilità di incidenti, l'utilizzo abituale dell'attrezzo "estrai frecce" ridurrà in modo significativo la probabilità che ci si possa ferire, quando la freccia viene estratta dal paglione.

Piccole escoriazioni o qualche scheggia di legno o carbonio delle frecce o una puntura di insetto è possibile che si verifichino, pertanto, in completamento della propria attrezzatura arcieristica e sempre pronto all'uso i seguenti presidi sanitari:

- una confezione di disinfettante (liquido o in fazzolettini).
- ... una scatola di cerotti.
- ... una pinzetta piccola per poter togliere eventuali schegge.
- ... una pomata antistaminica per prevenire il fastidioso prurito delle punture degli insetti.
- ... chi sapesse di essere allergico, per esempio, alla puntura delle api dovrà avere con sé il necessario per evitare complicazioni pericolose.
- ... chi avesse patologie particolari, (asma, allergie, svenimenti) è bene che abbia con sé i medicinali adatti e ne faccia menzione alla Presidenza della Società Arcieristica ed al Tecnico presente.
- La validità della profilassi antitetanica è consigliata.

Medicinali e ...

- Se usi medicinali per patologie anche passeggiare è buona regola avvertire la tua Società di tiro, sul come comportarsi quando devi prenderle.
- ... se devi utilizzare dei medicinali "salvavita" dovrai dichiararli quando farai la "visita sportiva" presso un centro di medicina sportiva.
- ... se i medicinali rientrano in certe categorie particolari (vedi lista sul sito dell'antidoping) ritenute dopanti, devi far fare dallo specialista che te li prescrive una richiesta da presentare alla Fitarco che ti dirà come comportarti.
- Ogni anno questa lista si amplia e non è detto che un anno quella sostanza sia proibita e

l'anno.

Considerazione personale:

Se usi prodotti proibiti alteri la tua lucidità mentale, in uno sport come il tiro con l'arco dove il controllo personale di tutti gli ambiti del tuo corpo è fondamentale, non sono utili.

Se credi che non ti scoprano ti sbagli perché ci sono controlli a tappeto alle gare.

Se sei minorenne pensa che cosa devono patire i tuoi Genitori alla scoperta dell'assunzione di quelle sostanze. Resta lucido e nel caso di problematiche fatti aiutare, sentirsi da solo è tragico ma affossarsi o autoinfliggersi dei danni è folle.

I tuoi Tecnici di daranno una mano senza problemi, ascoltali vogliono solo il tuo bene.

Volée, semafori e fischi:

volée, il numero di frecce che hai a disposizione in gara:

Indoor: 3 frecce in 90 secondi + 30 secondi di arancione poi rosso e non potrai tirare pena annullamento della freccia tirata.

Outdoor, secondo la gara ma potresti dover tirare 6 frecce per volée.

Semaforo e colori:

- Se il semaforo è rosso non puoi tirare
- Se il semaforo è verde puoi tirare
- Se il semaforo è arancione, mancano trenta secondi al rosso.

Fischi in gara:

I movimenti sulla linea di tiro sono regolati da fischi, sembrerà singolare ma ti ci abitui subito, seguono queste regole:

Primo segnale, semaforo rosso

chiamata sulla linea di tiro, potrai prepararti, inserire la freccia nell'arco ma non alzare l'arco per andare in mira, potresti essere ammonito.

Secondo segnale (due fischi) dopo 10 secondi dal primo, semaforo verde

Da questo momento potrai alzare l'arco e cominciare a tirare, per ogni freccia ai $30 \times 3 = 90$ secondi per poter tirare tre frecce.

Terzo segnale due fischi dopo 130 secondi dal primo (verde + arancione + rosso)

Non potrai più tirare e ogni freccia tirata oltre questo limite sarà annullata.

Sari sceso o scenderai dalla piazzola, quando finirà la volée di tutti gli arcieri:

Quarto fischio:

Tutti verso il paglione a contare i punti e riprendere le frecce, senza correre con calma e ricordandosi di avvicinarsi al paglione si laterali e non in modo frontale perché potreste infilarvi le frecce negli occhi.

Sulla linea di tiro

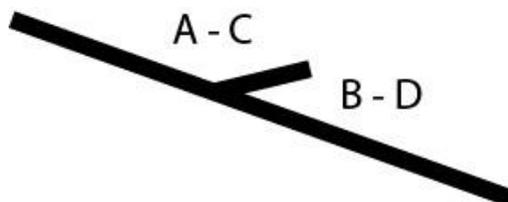
... al secondo fischio dell' "direttore dei tiri" dovrai salire sulla "linea di tiro" e dovrai porti a cavallo di essa, nella piazzola che ti è stata assegnata.

Troverai per terra un segno che indica il centro del paglione dove tirerai.

Se sei "A - C" starai a sinistra di quella linea, al contrario se sei "B - D" starai a destra, (vedi disegno).

La linea centrale sul bersaglio non va superata anche per non dare fastidio a chi tira con te.

Ma anche la linea di tiro, dove sei posizionato a cavallo di essa non va superata e non potrai muoverti da essa fino a quando non avrai finito di tirare le frecce necessarie per finire la volée.



Se lo farai scatterà una ammonizione e non potrai più

tirare le frecce che ti restano per quella volée. Nel caso che lo fai, un'altra volta, potresti essere squalificato dalla gara.

Alzare l'arco

Quando alzi l'arco stando sulla linea di tiro non potrai alzarlo se non all'altezza della tua spalla, se lo alzi di più potresti essere ammonito.

Questa procedura si richiede in quanto, alzando in modo esagerato potresti perdere il controllo del tiro e rilasciare con una parabola che uscirebbe dal campo di tiro.

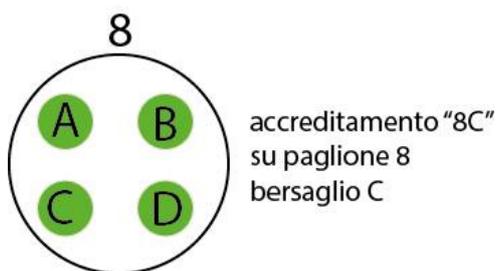
L'alternanza in gara:

Magari, quando leggerai questa spiegazione ti sembrerà strano ma dovrai abituarti a questo modo di fare.

In gara ci sono i paglioni disposti in fila e ogni paglione ha un numero, all'atto dell'iscrizione ti "accrediterai" cioè farai sapere all'organizzatore che sei arrivato e dovrai pagare la quota di iscrizione.

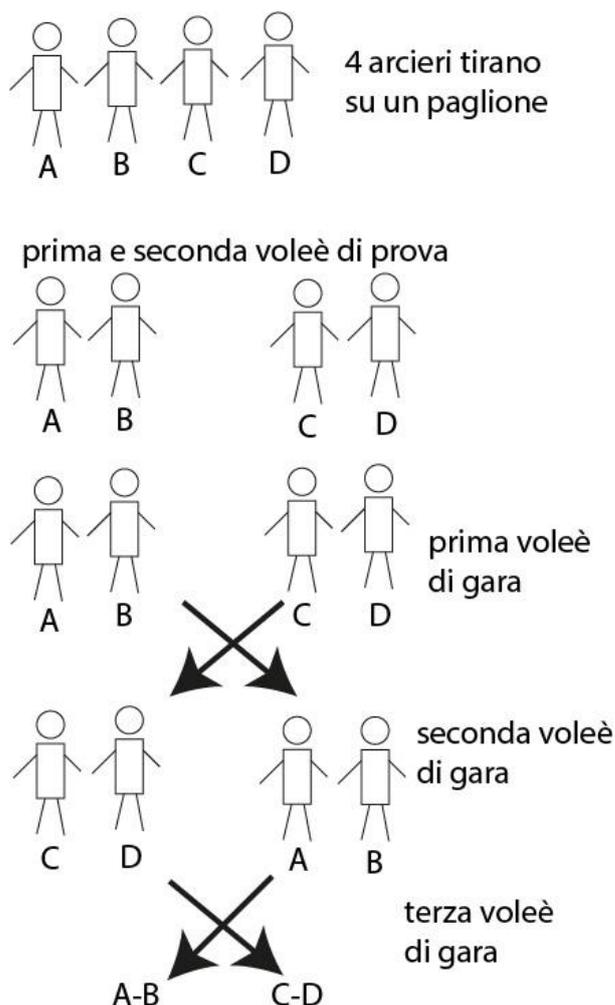
Nel presentarti riceverai il numero della piazzola che corrisponde a quella del paglione che ti è stato assegnato.

Su ogni paglione tireranno (normalmente) 4 arcieri e saranno distinguibili tra di loro perché oltre al numero del paglione avranno anche dei codici A—B—C—D. In gara sulla piazzola tirano due arcieri per volta, nei tiri di prova partono A-B poi C-D, in gara A-B, B-D e poi alla seconda volée B-C /, A-B.



Come vedi, tirerai sul bersaglio in basso, nella posizione C.

Schema della sequenza di alternanza sulla linea di tiro



Lo score, come segnare i punti:

Che tu sia in gara o in competizione al campo o in palestra, dovrai segnare i punti che fai su un foglio predisposto a questa funzione, tipo quello che vedi qui sotto e che puoi trovare su

"archeryweb.eu, area download, file "manuale per l'arciere Agonista".

Quello che vedi è per 10 volée ma ne esistono anche quelli per 12 volée o per altri tipi di gara, la procedura è la stessa per tutti.

Come fare?

... sul paglione, come abbiamo visto, tirano 4 Arcieri, prima dell'inizio della competizione il gruppo di 4 definirà chi sono i due "marcatori" e chi i due che "spunteranno".

I Marcatori segneranno i punti che gli arcieri dichiareranno ad ogni volée e dopo la dichiarazione ed i controlli chi "spunta" apporrà una spunta a forma di virgola sopra la carta a contatto con la freccia.

Questa procedura è necessaria per riconoscere i "rimbalzi" eventuali di una freccia che fa un buco e poi cade non restando nel paglione.

- o **Nella colonna "V"** troverai il numero della volée.
- o **I numeri "1 - 2- 3"**: si riferiscono alle frecce che hai tirato ma nella casella "1" dovrai segnare il valore di freccia più alta, nella casella "2" quello inferiore alla prima, nella "3" casella quello inferiore alla seconda.
- o **Nella casella "totale serie"**: la somma matematica dei valori delle tre frecce.
- o Nella casella "riporto" e solo nella prima volée il valore scritto nella casella Totale serie.
- o **Nella casella "0"**: quanti "0" hai eventualmente fatto in quella volée.
- o **Nella casella "ori"**: quanti 10 hai fatto in quella volée.
- o **Nello spazio Arciere**: dovrà alla fine della gara firmare lo score.
- o **Nello spazio il Marcatore**: firmerà il marcatore e se eventualmente sei tu, firmerai ancora.


A

classe _____ divis. _____ cat. _____

	V	1	2	3	Totale serie	Riporto	0	ori
Il Marcatore	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
Arciere					distanza			
					totale			

Esempio:

... supponiamo che tu abbia tirato 3 frecce per volée:

1 volée: 10 - 8 - 5.

2 volée: 10 - 9 - 8.

3 volée: 5 - 8 - 0.



A

classe _____ divis. _____ cat. _____

V	Il Marcatore			Totale serie	Riporto	0	ori
	1	2	3				
1	10	8	5	23	23	0	1
2	10	9	8	27	50	0	1
3	8	5	0	13	63	1	0
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
Arciere				distanza	totale		

Riscaldamento:

Ti garantisco che sono meglio 15 minuti di riscaldamento prima di tirare delle frecce con gli amici o prima di ogni allenamento o gara che doverti fermare per settimane o mesi perché senti dolore, il tuo Tecnico saprà consigliarti gli esercizi da eseguire.

Quali esercizi?

Qui ti elenco gli esercizi validi per il riscaldamento che va eseguito prima di ogni sessione di allenamento e prima di ogni gara, la durata totale del riscaldamento, dovrà non essere inferiore ai 10 minuti.

Ascoltati

Ascolta il tuo corpo e assorbi le sensazioni che ti trasmette, ascolta e interpreta quello che ti dice, ti servirà molto nella tua carriera di Arciere.

La preparazione atletica deve ...

Essere:

- Valutata
- Programmata
- Graduale
- Costante.

- o Metodica.

Valutata

... tutti noi abbiamo delle caratteristiche muscolo scheletriche che ci permettono movimenti diversi per ampiezza e forza che, possono anche derivare da traumi passeggeri o permanenti, che cura il vostro allenamento (medico o Allenatore) dovrà sempre esserne a conoscenza.

Programmata

Senza conoscere l'obiettivo che si vuole raggiungere ed il tempo che si ha a disposizione, nessun allenamento può essere seriamente costruito.

Graduale

Tutti gli allenamenti devono essere graduali, partendo da Test fisici proporzionati al soggetto per capirne i limiti.

Costante

L'allenamento dovendo innescare il meccanismo Stress-Recupero-Adattamento più semplicemente chiamato "Super-compensazione".

Metodica

La preparazione deve rispondere al concetto di metodo che permette di avere costanza di progressione e controllo sui risultati.

Chi può essere allenato

... tutti a patto che ne abbiano i requisiti adatti come:

- o Obiettivo chiaro
- o carica mentale per ottenerlo
- o tempo da dedicare
- o Condizioni fisiche adeguate.
- o Che affidandosi ad un Tecnico ne seguano i dettami, impostando un sodalizio forte e duraturo con condivisione del programma da attuare.

Voi siete unici

... lo dico perché troppo spesso i Tecnici si trovano a combattere con leggende metropolitane e le "dolci sirene mediatiche" che propongono soluzioni miracolose il più delle volte valide solo per loro o per interessi commerciali e di immagine.

Voi siete Voi ed unici, in tutto e per tutto, avete esigenze diverse da qualsiasi "altro", solo il vostro Tecnico può conoscervi, se glielo permettete e, sarà la garanzia del raggiungimento dell'obiettivo programmato.

Il riscaldamento

I traumi non si possono evitare ma si potrebbero rendere in gran parte meno debilitanti, se ci si riscaldasse, prima di ogni allenamento o gara.

La testardaggine degli Arcieri, nell'evitare questa pratica è fenomenale, come nel considerare, "riscaldamento", 10 secondi con l'elastico con metodi impropri e svogliati, poi è chiaro che i risultati ottenuti, sono scarsi ma la colpa è indirizzata "sulla primavera piovosa" e mai sul brutto atteggiamento che mantengono, ci siamo capiti.

- Il riscaldamento come movimento determinato e programmato di esercizi generali e Specifici, serve per riscaldare i muscoli e le articolazioni, facendole irrorare dal sangue e consentendo il lavoro ottimale delle fibre muscolari.
- Il riscaldamento favorisce l'ampiezza della mobilità articolare, per esempio, ci fa trovare subito l'apertura perfetta del nostro allungo che ci consente di accumulare punti essenziali, all'inizio della gara.
- Il riscaldamento evita traumi pericolo ed invalidanti.
- ecc.

Lo sport del tiro con l'arco sollecita **i muscoli e le articolazioni, con i relativi tendini e legamenti**, la pratica e l'allenamento devono seguire determinati canoni, fra i quali:

- Età anagrafica.
- Stato Fisico
- Tempo a disposizione
- la progressività del carico.
- Strutture che avete a disposizione
- La scelta del Tecnico

Età anagrafica

Tutti sappiamo che una volta nati, invecchiamo e che quello che riusciamo a fare a 18 anni non lo faremo a 50, l'unica cosa da fare è adeguarsi con una sana preparazione fisica, progettata con cura e che preveda dei tempi di allenamento possibili e calibrati nell'intensità e nel metodo.

Stato fisico

Fate una attenta analisi del vostro stato fisico, traumi e dolori, eventuali incidenti permanenti, tutto quello che può impedire degli esercizi, delle tempificazioni o delle tecniche.

Tempo a disposizione

Non si possono ottenere risultati se non ci si concede un tempo adeguato a raggiungerli, analizzate bene il tempo che potete dedicare per capire e praticare questo sport, non illudetevi di bruciare le tappe.

Progressività del carico

Andate piano con il carico di libre da tendere se siete sedentari e non sapete come fare a trazionare un arco, l'errore di valutazione lo pagate caro con i dolori muscolari o articolari.

I tempi di recupero sono lunghi ed il trauma lascia conseguenze.

Se un muscolo si strappa, produce una fibra poco elastica per riparare il danno, fibra che non diverrà mai uguale a quella rotta sia in termini di volume che di funzionalità.

Un tendine, che si allenta o peggio si rompe, rimarrà sempre allentato, al massimo recupererà un 50% della funzionalità, se poi si rompe, bisogna intervenire chirurgicamente.

Strutture a disposizione

Scegliete Società con strutture adeguate a cosa volete raggiungere nel tiro con l'arco, so che uscire la sera, dopo aver lavorato tutto il giorno è pesante, quindi attrezzatevi anche a casa, avete bisogno di un batti-freccia a tre metri, di fasce elastiche, volontà a incrollabile e passione infinita.

Scelta del Tecnico/Allenatore

Sarà Lui a prendere a rilevare i Vostri dati, tramite dei semplici Test e frequentazione sul campo,

ha in compito di farvi migliorare e deve chiedere la vostra partecipazione attiva. Sceglietene uno di provata competenza anche tramite l'agonismo.

Supercompensazione

Si deve sempre rispettare le leggi della fisiologia, tra cui la super-compensazione:

secondo all'aumento del carico di lavoro, il nostro corpo si adegua allo sforzo e aumenta le sue risorse in previsione dello sforzo allenante successivo.

Questo processo di adattamento è l'essenza dell'esercizio fisico, e ci consente di migliorare il nostro stato di forma.

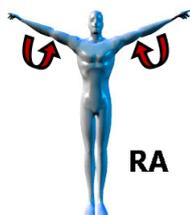
Esercizi fisici

Sempre adeguati al vostro stato fisico e proporzionali alle vostre esigenze, mai strafare, se fate da soli, allenare l'elasticità, la mobilità articolare, la coordinazione generale, mai la forza fine a sé stessa.

Usate sempre la proporzionalità sia del carico che del numero delle ripetizioni, tenete sempre come riferimento "la stanchezza" muscolare, dovete incrementare il tempo in cui arriva ma non andate oltre a questo, il limite successivo **a cui non arrivare mai** è il blocco mescolare.

Gli esercizi proposti sono degli esempi, il Tecnico che vi seguirà, deciderà quali utilizzare, assieme ad altri a sua discrezione.

Tutti gli esercizi proposti sono codificati con una sigla, per chi vuole una programmazione di allenamento è utile poter definire l'esercizio, le tabelle che progetto usano questa codifica.



... rotazioni delle braccia tese, palmi delle mani in alto. Prima in un senso e poi invertire il senso di rotazione. Un minuto di rotazioni.

... braccia in alto tese, la testa dritta in mezzo alle braccia. Spingere verso l'alto alternativamente con le braccia.



... rotazione del busto, lentamente non forzate, la testa deve seguire la rotazione. Non "rimbalzate" a fine rotazione, non fa bene.

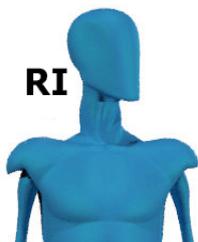
... braccia tese davanti a voi con il polso all'altezza delle spalle, piegate l'avambraccio all'altezza del gomito e alternativamente toccatevi la spalla ed estendete. Fate lentamente, attenzione al gomito.



... flessioni laterali alternate, movimenti lenti, non forzate troppo. Qui lavora anche la spina dorsale piegandosi, al primo dolore fermatevi.

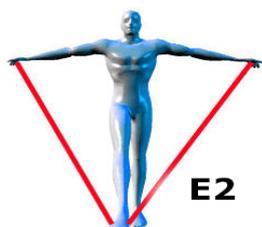
... con la fascia elastica, posizione eretta con le braccia distese davanti a voi alla larghezza delle spalle. Impugnate l'elastico e trazionate, accompagnate il ritorno nella posizione di partenza. Non strafate, cominciate lentamente e poi velocizzate l'azione.





... rotazione della testa sul piano frontale, con calma, se potete forzate la rotazione un pochino senza strafare.

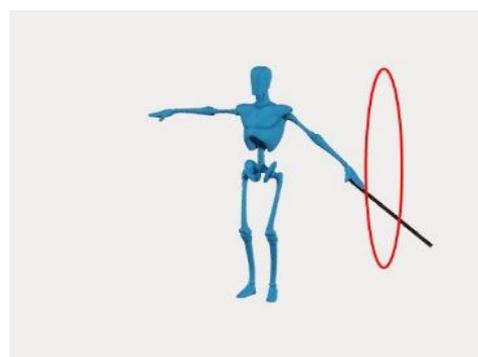
... flessioni sul piano sagittale e frontale del collo, la testa seguirà il movimento. Con cautela e lentamente. Se sentite della "sabbia" ancora più lentamente. Valutate le vostre condizioni prima di effettuare l'esercizio.



... fascia elastica sotto un piede, trattenuta dalle braccia laterali al corpo. Alzate ed abbassate le braccia con l'angolo che riuscite a costruire. Lentamente trattenendo il ritorno nella posizione di partenza.

Circonduzioni del bastone con un ampio raggio che poi si stringe, siate lenti all'inizio e modulate in base a quello che sentite.

In questo caso il bastone è portato posteriormente rispetto alla linea diritta della spalla e del braccio, fa lavorare il deltoide posteriore.





**Tabella per Agonisti
lavoro a casa**

Ogni Agonista deve avere la sua tabella personale.
Validità un mese, con allenamenti 2 volte a settimana,
Distanziati di 36 ore uno dall'altro.

Codice	ESERCIZIO	fatti							
RA	... rotazioni delle braccia tese, palmi delle mani in alto. Prima in un senso e poi invertire il senso di rotazione. Fino alla sensazione di fatica								
RC	... rotazione del busto, lentamente non forzate, la testa deve seguire la rotazione. Non "imbalzate" a fine rotazione, non fa bene. Fino a sensazione di fatica								
RE	... flessioni laterali alternate, movimenti lenti, non forzate troppo. Qui lavora anche la spina dorsale piegandosi, al primo dolore fermatevi.								
E2	... fascia elastica sotto un piede, trattenuta dalle braccia laterali al corpo. Alzate ed abbassate le braccia con l'angolo che riuscite a costruire. Lentamente trattenendo il ritorno nella posizione di partenza. Fino a sensazione di fatica								
E1	... con la fascia elastica, posizione eretta con le braccia distese davanti a voi alla larghezza delle spalle. Impugnate l'elastico e trazzionate, accompagnate il ritorno nella posizione di partenza, cominciate lentamente e poi velocizzate l'azione. Fino a sensazione di fatica								
RI	... rotazione della testa sul piano frontale, con calma, se potete forzate la rotazione un pochino senza strafare.								

Lo schem a grafico, funzionale e tecnico del seguente programma di allenamento è proprietà di ARCHERYWEB.EU

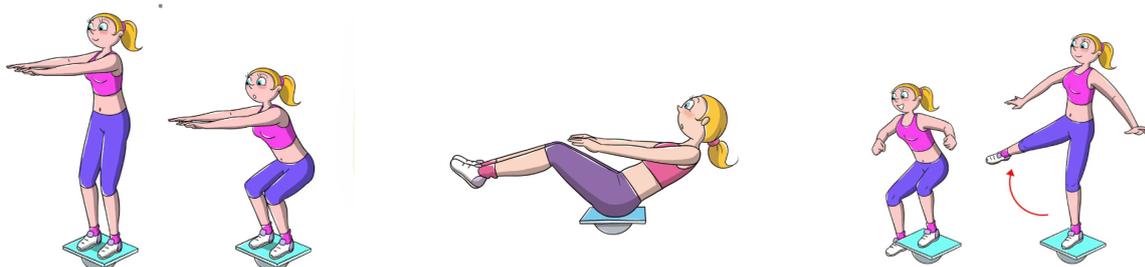
Propriocezione

Dal vocabolario "Treccani; "Insieme delle funzioni deputate al controllo della posizione e del movimento del corpo, sulla base delle informazioni rilevate da recettori periferici denominati propriocettori. Tali informazioni sono elaborate all'interno di riflessi spinali volti al mantenimento della corretta postura e a contrastare la forza di gravità."

Anche nel tiro con l'arco, si eseguono movimenti che devono essere controllati con la nostra sensibilità corporea, l'Arciere deve sentire il proprio corpo e valutare la sua posizione nello spazio, in una frazione di secondo.

Con adeguati esercizi, questa capacità si può crescere moltissimo.

- Provate a eseguire queste semplici prove:
- stare su un piede solo per dieci secondi
- senza arco, andate in posizione di tiro e senza guardare, valutate se il vostro avambraccio è in orizzontale.
- Tirate una freccia con i piedi uniti o incrociati.
- Appoggiate un piede su uno spessore o una sedia, mantenete la stabilità del tiro.



Coordinazione "mano occhio"

L'occhio trasmette l'immagine al cervello, che elabora l'informazione e decide, secondo richiesta ed esperienza di agire, muovendo, muscoli e arti per soddisfare la richiesta pervenuta.

Con adeguati esercizi, si può migliorare, la velocità di reazione allo stimolo.

Usate due palline magari di peso diverso:



... due palline da tennis o spugna da far saltellare nelle mani aumentando l'altezza del salto.

... alzare la gamba sinistra ed il braccio destro prima poi invertire. Semplice



... coordinazione mano occhio e concentrazione, con il sorriso e divertendosi, fate passare la pallina da una mano all'altra. Sembra facile farlo per un minuto ma provare per credere, dovete concentrarvi.

... palleggiare con una mano e con l'altra, dovremmo saperlo fare, provare per credere.



La macchina arco

L'arco è una macchina semplicemente complessa

A vederla questa macchina è semplice, un pezzo centrale e due pezzi flessibili ai lati, una corda ed un'asta che vola via e sembrerebbe nulla di più ma, nasconde delle complicazioni meccaniche notevoli che chiamano in causa la Fisica meccanica hai più alti livelli.

Ho immaginato che questo strumento primordiale che ci accompagna da migliaia di anni, sia nato per caso quando un ramo piegato è scattato sui denti di un uomo primitivo.

Chissà che male e forse proprio il dolore che gli ha procurato, gli ha permesso considerazioni che hanno poi portato alla realizzazione dell'arco.

Quante libre?

Utilizzate quelle che servono e non quelle che ha il vostro amico o idolo, non fate calcoli strani che porterebbero a traumi.

Arrivate alle libre con allenamento fisico e preparazione accurata, con scalini di non più di tre libre per volta e dopo attenta valutazione con un Tecnico.

Al giorno d'oggi, con i nuovi materiali, gli archi Olimpici e Nudi possono stare comodamente sulle 36 libre effettive all'allungo per un uomo e 34 per una donna.

Per un compound 52 libre sono sufficienti per tutti, ve lo dice chi ha sempre tirato con compound da 59 libre perché i materiali non erano certo il carbonio ma, la fatica e la preparazione era costante e tanta.

Non ci sono ragioni al mondo per alzare le libre, solo per avere, le tacche di mira vicine tra loro, invece che, imparare a parametrare nelle piazzole sconosciute nelle gare 3D o H&F.

Il trovare scorciatoie caserecce, non vi aiuta a fare punti perché, scompensa altri parametri del tiro. Ricordatevi e valutate molto bene, l'età che avete e la vostra condizione Atletica.

Una piccola prova

per poter valutare le libbre giuste per te, siediti su un tavolo con i piedi sospesi dal suolo e trazona l'arco più volte; se riesci a fare almeno 6-8 trazioni senza scomporsi quello è il tuo libraggio. Se cominci a muovere le spalle e a sentire fatica eccessiva, scendi di libbre: magari anche solo due in meno bastano.

Il tuo allungo per iniziare

La lunghezza di un arco, proporzionato per un arciero, è un'altra di quelle problematiche che sembra non avere una soluzione certa ma, ci sono variabili e varianti da considerare.

La difficoltà di definizione, dell'allungo è causata da alcune tabelle che considerano l'altezza dell'arciere come parametro per stabilire una "lunghezza standard corretta", sono vecchi retaggi ancora vivi e vegeti, purtroppo parliamo di misure statistiche che, a volte lasciano il tempo che trovano.



Un metodo, abbastanza corretto, **per un principiante**, è quello di misurare la distanza tra la punta delle dita medie, di un arciero, principiante, appoggiato ad una superficie verticale con le braccia aperte e, dividere detta misura in pollici con il valore 2.5.

Definisco "principiante" un arciero che inizia a tirare con l'arco e non ha ancora la propria attrezzatura, per un Arciere "evoluto", con la propria attrezzatura o un Agonista, il ragionamento cambia molto, per definire l'allungo effettivo entrano in gioco:

- La preparazione atletica.
- La mobilità articolare.
- Il modo di impugnare la patella sulle dita della corda o il rilascio meccanico.
- La postura generale e specifica.
- Traumi in atto o permanenti.
- Ecc.

Lunghezza dell'arco: Olimpico e Nudo.

Per avere la lunghezza complessiva dell'arco, si somma la lunghezza del riser che può andare da 23 - 25 pollici con la lunghezza dei flettenti innestati nell'arco.

La misura dell'arco che comporrete è rilevabile sui flettenti e si riferisce alla somma degli stessi con un riser da 25, ovviamente con un riser da 23, togliete 2 pollici sulla misura totale riportata.

La lunghezza dell'arco, si misura con l'arco senza corda montata e disteso su un tavolo con la faccia "davanti" (quella che vedete quando tirate) verso l'alto e facendo aderire il Flessimetro alla curva del flettente inferiore + misura del riser da inizio alla fine + misura della curva del flettente alto superiore, come in figura.

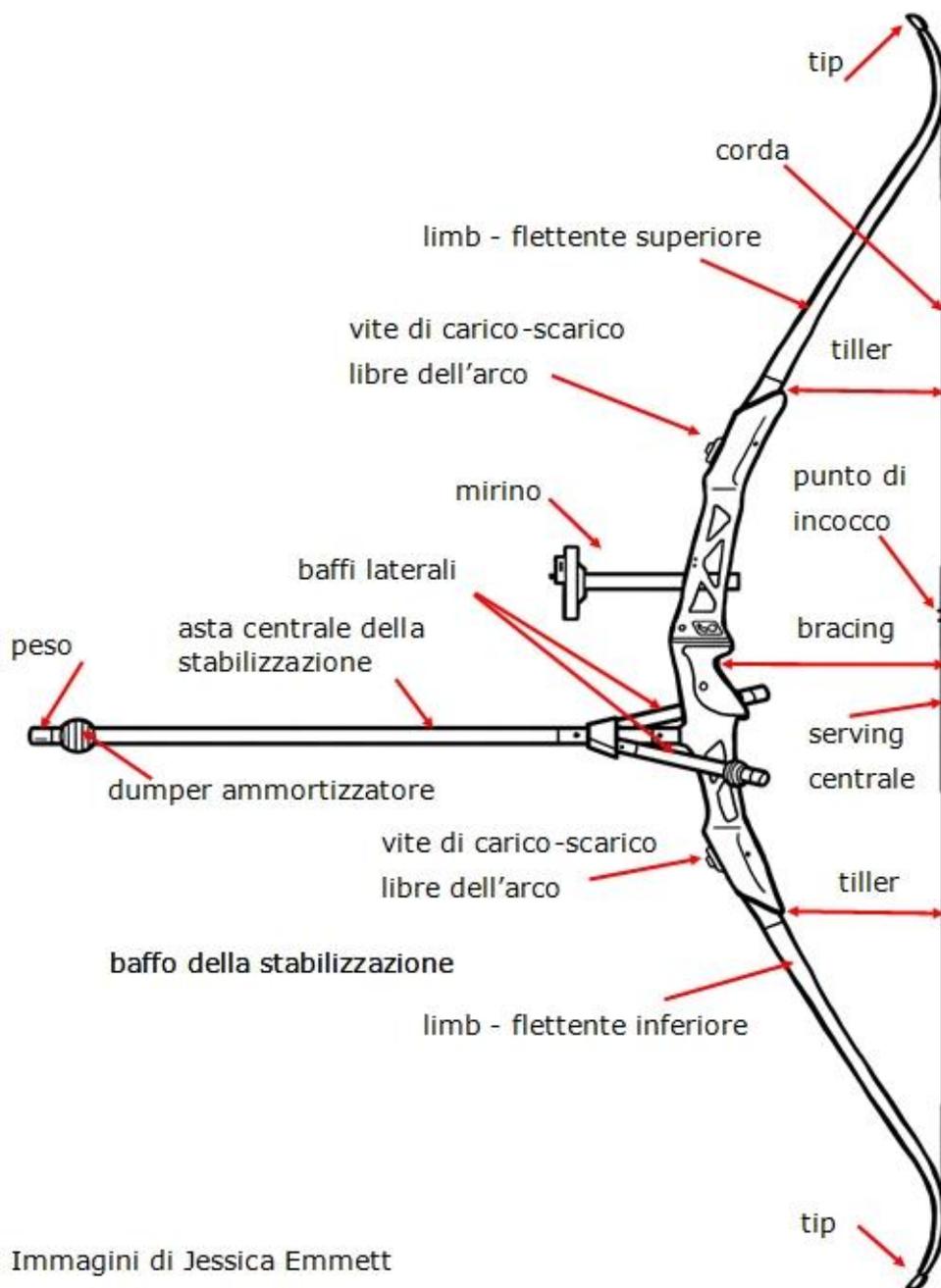
Per cui, i flettenti che si montano su un arco, non sono della lunghezza in pollici che trovate riportata sul flettente stesso ma, quel valore è la lunghezza in pollici dell'arco che monterete.

25. Fate attenzione a non fatevi abbagliare, valutate il da farsi con una persona esperta nella valutazione delle vostre esigenze, altrimenti, avrete delusioni cocenti.

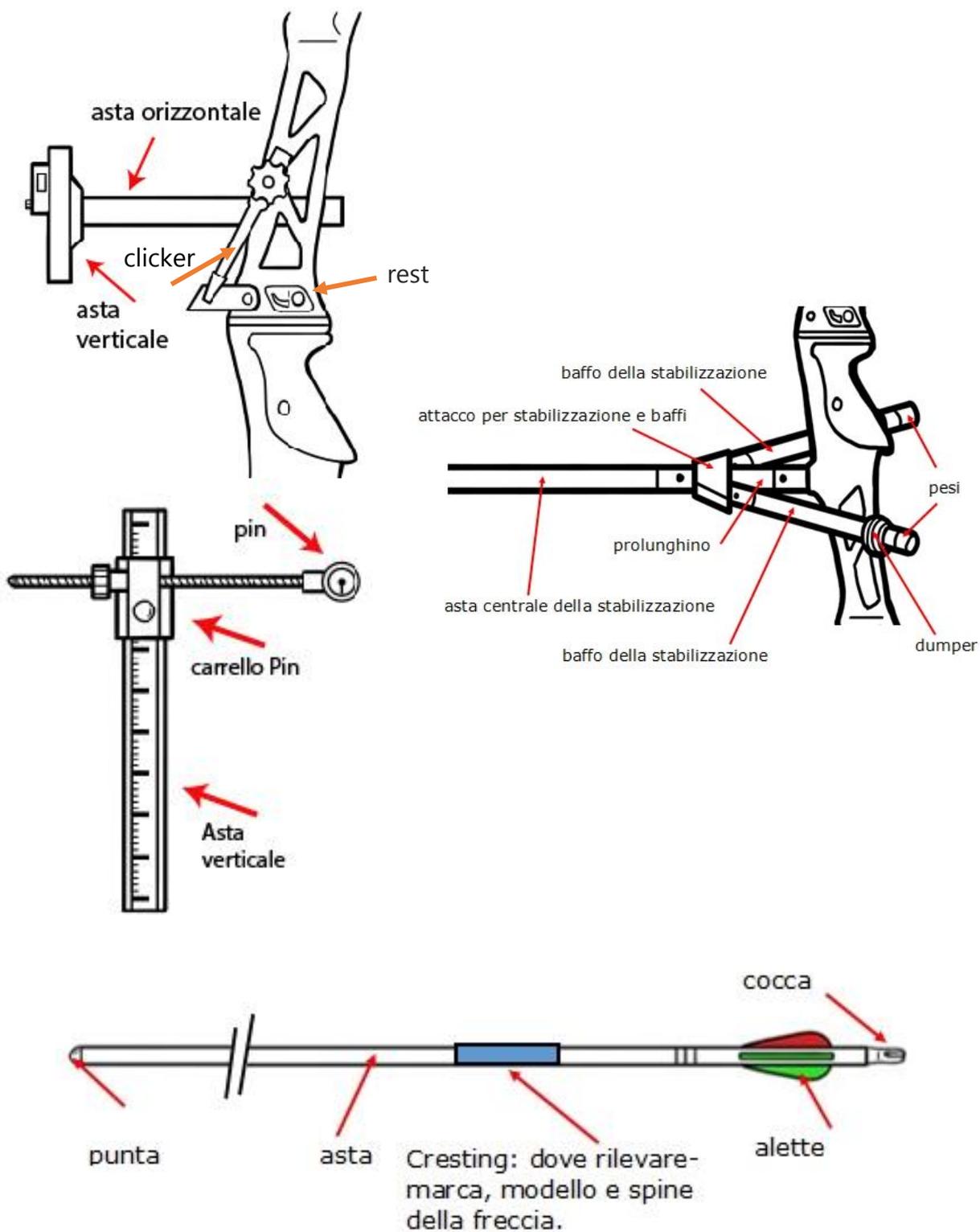


Le parti dell'arco

Da studiare con attenzione



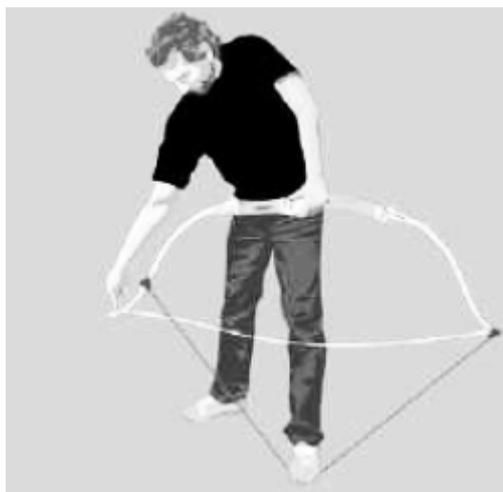
Immagini di Jessica Emmett



Montaggio dell'arco Olimpico o Nudo

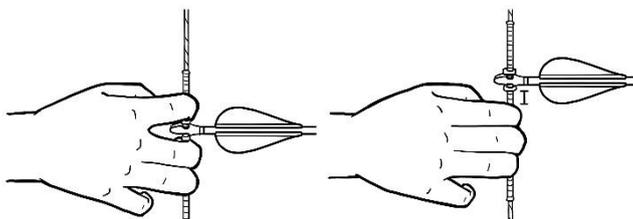
Saper montare l'arco è essenziale per un archiere di qualsiasi età e capacità, non è difficile, ci vuole un po' di forza e metodo.

Spiegarlo a parole non è facile, rimando il tutto al tuo Tecnico che con un esempio pratico, te lo insegnerà. Quello che devi ricordare è di essere sempre in una situazione di sicurezza per te e per gli altri, non fare le cose a caso, si ordinato quando estrai i pezzi dell'arco dalla borsa e quando li riponi.



Tecnica di tiro: la patelletta

... protegge le dita dallo sfregamento contro il serving della corda, ce ne sono di due tipi, uno per arco Nudo e uno per arco Olimpico. La loro differenza è che la prima non ha la separazione tra le dita, causata dal tipo di presa sulla corda che prevede che le dita stiano tutte sotto la cocca, mentre la seconda prevede il dito indice sopra la cocca e le altre due sotto. Varia la posizione di ancoraggio sul viso, per l'arco nudo la posizione corretta è laterale al naso, vicino allo zigomo. Per l'arco Olimpico, sotto il mento con la corda che tocca la punta del naso.



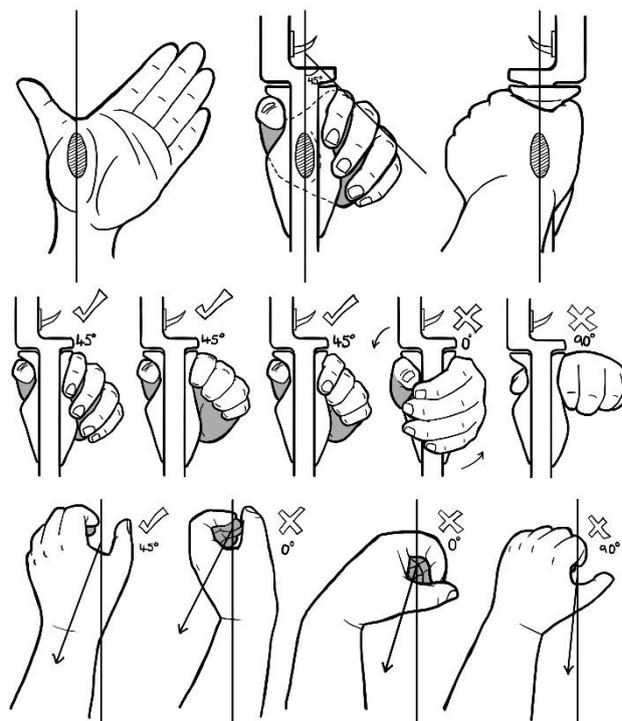
La presa sulla corda non deve essere casuale, esiste una posizione adeguata che consente alle dita di staccarsi dalla stessa con più facilità e che ne consente il rilascio più facile.

Questa posizione prevede in tutti i casi di appoggiare la corda, nella patelletta contro alla parte rigida, in modo che risulti perpendicolare alla corda.

L'impugnatura o grip

... sulla grip appoggia la mano che sorregge e controlla l'arco, bisogna concentrarsi su quella sensazione di contatto per avere una spinta efficace, le dita non devono trattenere l'arco che anzi deve, all'atto del rilascio muoversi in avanti in orizzontale con l'arco in modo libero.

Le grip, possono essere realizzate in legno o plastica ed hanno una inclinazione che può essere di 35° - 38° o 45°.



Illustrated by © Jessica Emmett - www.jessica-emmett.com
This image can be used for personal and recreational use only. This image is a best practice only, always consult a qualified archery retailer.

Come allenarsi a casa

Per allenarsi a casa, basta un mezzora di tempo ogni due giorni, non molto ma sei all'inizio. Gli esercizi che ti ho proposto vanno bene, scegline tre a tuo piacimento e eseguilili fino a che, per ogni esercizio non senti la

"fatica" muscolare che arriva molto prima del dolore. La "fatica" adesso è il tuo limite e tienine conto, sarà la misura tangibile della tua preparazione attuale.

Per allenarti, usa, secondo la tua età e condizione, pesi leggeri, non andare oltre il peso di due mele per i ragazzi di 9 anni e un kilogrammo per gli adulti, esegui gli esercizi con calma e lontano dai pasti.

Usa il tuo arco, montalo in sicurezza e con l'aiuto di qualcuno se serve, tendilo non più di 10 volte a seduta se sei un ragazzo e considera quanto ti suggerisce il tecnico se si più grande.

Usa le palline di spugna e falle sobbalzare tra le mani o contro il muro, con la supervisione di mamma e papà.

Quando puoi, cammina con passo veloce per dieci minuti, non correre.

Test

... sono delle prove, calibrate sulle tue possibilità, che indicano a Te e al tuo Tecnico a che punto è il tuo stato fisico, mentale e la preparazione Tecnica.

Ne eseguirai di vario tipo ma ti garantisco che ti divertirai e sarà un modo per stare assieme agli altri.

Esempi test fisici:

- Salto da fermo a piedi uniti
- Salto laterale a piedi uniti
- Test forza esplosiva
- Test retropulsione della spalla
- Test mobilità del busto.
- Ecc.

Test salto da fermo a piedi pari

- **Utilizzare:** scarpe da ginnastica ben chiuse, bindella, nastro.
- **Area del Test:** area di 5 x 2 m.
- **Svolgimento:** posizionare l'Atleta all'inizio della corsia, davanti al nastro di partenza.
L'Atleta dovrà saltare a piedi pari ed effettuare il salto in lungo. Si eseguiranno tre prove e si prenderà la migliore.
- **Misurare:** la lunghezza del salto migliore in cm.
- **Percorso non valido se:** l'atleta atterra non a piedi pari od appoggia le mani o altre parti del corpo a terra, se esce dalla corsia definita.
- **Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento ...**

Esempi di test Attentivi

L'attenzione è un processo cognitivo che permette di selezionare alcuni stimoli ambientali, ignorandone altri. Da un punto di vista evolutivo, si tratta di un meccanismo estremamente utile ai fini della sopravvivenza dell'uomo in quanto consente di organizzare le informazioni provenienti dall'ambiente esterno, in continuo mutamento, e di regolare di conseguenza i processi mentali.

- Test di Stroop
- Test TMT
- Test abilità del cervello
- Ecc.

Test di Stroop.

Test 1°

Leggi, ad alta voce, le parole e non il colore per due volte

Test 2°

Declina, ad alta voce il colore della parola per due volte.

GIALLO AZZURRO ARANCIO
NERO ROSSO VERDE
MARRONE GIALLO ROSSO
ARANCIO VERDE NERO
AZZURRO ROSSO MARRONE
VERDE AZZURRO ARANCIO