



# Programmazione dell'allenamento <sup>(a)</sup>

Preparazione fisica, mentale, le basi per il tabella di allenamento, alimentazione



## Sommario

<b>CHI È L'ARCIERE?</b> .....	<b>4</b>
<b>IL RUOLO DEL TECNICO E DELL'ALLENATORE</b> .....	<b>4</b>
<b>PREPARAZIONE ATLETICA</b> .....	<b>4</b>
PREMESSA .....	4
<b>LA PREPARAZIONE ATLETICA DEVE</b> .....	<b>5</b>
VALUTATA .....	5
PROGRAMMATA .....	5
GRADUALE .....	6
COSTANTE .....	6
METODICA .....	6
<b>SUPER-COMPENSAZIONE</b> .....	<b>6</b>
<b>CHI PUÒ ESSERE ALLENATO</b> .....	<b>6</b>
<b>SIETE UNICI</b> .....	<b>6</b>
<b>DEFINIAMO IL CARICO DELL'ARCO</b> .....	<b>7</b>
<b>IL RISCALDAMENTO</b> .....	<b>7</b>
ETÀ ANAGRAFICA .....	8
STATO FISICO .....	8
TEMPO A DISPOSIZIONE .....	8
PROGRESSIVITÀ DEL CARICO .....	8
STRUTTURE A DISPOSIZIONE.....	8
SCELTA DEL TECNICO/ALLENATORE .....	8
<b>ESERCIZI FISICI</b> .....	<b>9</b>
<b>I TRAUMI NEL TIRO CON L'ARCO</b> .....	<b>9</b>
<b>ASIMMETRIA DEL MOVIMENTO</b> .....	<b>9</b>
<b>MUSCOLI DEL COLLO</b> .....	<b>10</b>
<b>COLONNA VERTEBRALE</b> .....	<b>10</b>
<b>LOMBO SCIATALGIA</b> .....	<b>10</b>
<b>NERVI E TENDINI</b> .....	<b>10</b>
<b>DITA DELLA MANO DELL'ARCO</b> .....	<b>10</b>
<b>FORZA</b> .....	<b>10</b>
SI POSSONO DIVIDERE IN .....	11
FORZA/LAVORO DEL MUSCOLO.....	11
<b>ESERCIZI R (RISCALDAMENTO)</b> .....	<b>12</b>
<b>ESERCIZI EL – ELASTICO</b> .....	<b>14</b>
<b>ESERCIZI BS (BASTONE)</b> .....	<b>15</b>
<b>ESERCIZI COR (COORDINAZIONE)</b> .....	<b>16</b>

<b>ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO EQ .....</b>	<b>17</b>
<b>ESERCIZI MANO (PER LE DITA E LA MANO).....</b>	<b>18</b>
<b>ESERCIZI RM (RINFORZO MUSCOLARE) .....</b>	<b>19</b>
<b>ESERCIZI SPECIFICI SP .....</b>	<b>20</b>
<b>PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO .....</b>	<b>21</b>
<b>CHI È ALLENABILE? .....</b>	<b>22</b>
<b>TEMPIFICAZIONE SETTIMANALE.....</b>	<b>22</b>
<b>PROGETTO .....</b>	<b>22</b>
L'OBBIETTIVO PUÒ ESSERE.....	23
<b>TEMPIFICAZIONE GENERALE.....</b>	<b>23</b>
<b>IL RECUPERO FISICO PUÒ ESSERE .....</b>	<b>23</b>
IMMEDIATO .....	23
BREVE-TERMINE .....	23
MEDIO-LUNGO TERMINE .....	23
<b>INIZIATE COSÌ, VALUTAZIONE PRELIMINARE .....</b>	<b>24</b>
<b>DIAMO DEI NUMERI.....</b>	<b>24</b>
<b>TEST VALUTATIVI.....</b>	<b>27</b>
<b>TEMPIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO .....</b>	<b>28</b>
<b>MICRO-CICLO, SETTIMANA, ES: .....</b>	<b>28</b>
<b>MESO-CICLO, MESE/I.....</b>	<b>28</b>
<b>MACRO-CICLO 6-12 MESI .....</b>	<b>28</b>
<b>PREPARAZIONE GENERALE.....</b>	<b>29</b>
<b>PREPARAZIONE SPECIFICA.....</b>	<b>29</b>
SUDDIVISIONE DEL PROGETTO .....	30
<b>CARICO DI LAVORO .....</b>	<b>30</b>
CARICO ESTERNO .....	30
CARICO INTERNO SOGGETTIVO .....	30
VOLUME DI LAVORO .....	30
<b>MODELLI DI CARICO .....</b>	<b>30</b>
CARICO PIRAMIDALE .....	31
CARICO PIRAMIDALE INVERSO .....	31
CARICO PIRAMIDALE OBLIQUO.....	31
CARICO PIATTO .....	31
SUL PROGETTO SI SEGNANO COSÌ .....	31
ESEMPIO SUL MODELLO DI CARICO .....	31
<b>GESTIONE DEL CARICO .....</b>	<b>32</b>
BLOCCO COSTANTE .....	32
BLOCCO VARIABILE.....	32

BLOCCO SERIALE COSTANTE .....	33
BLOCCO SERIALE VARIABILE .....	33
<b>QUANTITÀ, QUALITÀ, DENSITÀ, VALORE PERCEPITO.....</b>	<b>33</b>
QUANTITÀ .....	33
QUALITÀ .....	33
DENSITÀ.....	33
VALORE PERCEPITO .....	33
SETTIMANA CON GARA ALLA DOMENICA, ESEMPIO.....	34
SETTIMANA SENZA GARA ALLA DOMENICA, ESEMPIO: .....	34
<b>ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO .....</b>	<b>35</b>
ESERCIZI FISICI.....	35
PROVE E TEST .....	35
TEST PSICOLOGICI E NON SOLO .....	35
<b>ATTENZIONE PERCHÉ DI TEST NE TROVATE TANTI SU INTERNET MA MOLTI SONO MALFATTI E NON HANNO VALIDITÀ SCIENTIFICA. ....</b>	<b>35</b>
<b>ORGANIZZAZIONE DELLE TABELLE DA COSTRUIRE.....</b>	<b>36</b>
<b>ALIMENTAZIONE .....</b>	<b>37</b>
<b>TRE ORE PRIMA DI UNA GARA DI TIRO CON L'ARCO, PASTO LEGGERO, ALTRIMENTI NON POTRETE DIGERIRE BENE E CALERÀ LA SONNOLENZA. ....</b>	<b>37</b>
COSA BERE PRIMA E DURANTE UNA GARA DI TIRO CON L'ARCO? .....	39
ESEMPIO DI UN PROGRAMMA DI ALIMENTAZIONE PRE-AGONISTICA.....	39
COSA MANGIARE DOPO LA GARA DI TIRO? .....	39

Vi chiedo, di utilizzare i «**PDF Archeryweb.eu**» mantenendo integra, la proprietà intellettuale, il contenuto e la grafica, ho messo tutta la mia esperienza e passione per questo sport e molto tempo per scriverli e rivederli nel tempo, per essere sempre aggiornati.

Vorrei che potessero servire per la didattica nelle Società Arcieristiche, per comprendere meglio il Tiro con l'arco e dare più mezzi ai nuovi Arcieri e perchè no, dare una nuova visione ai Tecnici.

## Chi è l'arciere?

... una persona speciale che vuole mettersi alla prova ogni volta che si pone davanti al bersaglio, non saprà fino che non avrà tirato se il suo intento riceverà un premio o no, dubbi, delusioni e gioie, tutte si risolveranno in meno di un secondo.

L'arciere è una persona che vuole percorrere una strada lunga, piena di lavoro e dedizione per non parlare dell'impegno continuo che necessita questo sport, sembra una cosa banale ma centrare un bersaglio è un difficile ed appassionante lavoro.

L'Archiere deve saper lavorare su sé stesso, sulle sue paure e tensioni, si diverte ed impara, soffre a caparbio continua, vive delle gratificanti emozioni e cocenti amarezze per tutto il tempo che avrà l'arco in mano.

Gli antichi definivano l'arco, portatore di "vita e morte", ci si difende ma si può cacciare e vivere.

Il sottotitolo è "semplice complicazione", gesto semplice, così sembra ma, con tanta tecnica di tiro e preparazione Atletica e Mentale.

Pensate che il massimo movimento che potete concedervi con un bersaglio a 70 m è grande come un chicco di riso ma, appoggiato sul lato lungo.

Divertitevi sempre, ne vale la pena...

## Il ruolo del Tecnico e dell'Allenatore

- **Tecnico I e II livello:**

insegna la tecnica di tiro, la sicurezza per voi e per gli altri, le regole di gara e vi porta verso la competizione a qualsiasi livello la vogliate.

- **Allenatore:**

... è un Tecnico che in più ha conoscenze specifiche per allenare, cioè capire i vostri problemi di tiro e le carenze sia atletiche che mentali e correggerle, redigere un piano di allenamento coerente e fatto specificatamente su di voi.

## Preparazione Atletica

### Premessa

Molti pensano che nel Tiro con l'arco non si brucino calorie oltre a quelle basali, grave errore, di certo non ne bruciamo come un decatleta ma, tra gare ed allenamento fisico il fiatone viene, considerate che il Tiro con l'arco è uno sport che si inizia a praticare da giovanissimi 8-9 anni e che si può portare fino a quando si riesce a tenere un arco in mano e vedere un centro sul paglione.

Tutti gli sport hanno necessità di fasi preparatorie per permettere di irrorare preventivamente il corpo di

energia trasportata dal nostro sangue.

Vedo purtroppo molti miei colleghi Arcieri che disattendono la regola del riscaldamento, con la conseguenza di farsi male e restare fermi per parecchi mesi, dovete sapere che, le forze in campo in questo sport, sono notevoli, una libra vale 0,453 grammi ed un arco scuola di libbre ne ha 16/18 anche per gli adulti per una forza di trazione di 7-8 chilogrammi per ogni freccia tirata, moltiplicatela per 20 frecce a lezione di media, si ottengono 145 chilogrammi mossi in orizzontale.

Se poi parliamo degli agonisti, allora il calcolo aumenta a dismisura, arriva anche a 3600 chilogrammi in un 900R, dipende dalle libbre che sviluppa l'arco ma, capite che non ci si può arrivare con il cuor leggero senza prepararsi.

In questa mio "raccontare e scrivere" vi indicherò degli esercizi per la preparazione fisica e con l'arco e la targa.

L' esercizi con arco e targa è necessario perché dovete abituarvi a finalizzare il gesto del tiro con l'arco, vi accorgete che l'atto semplice di lasciare andare la freccia, non è banale, riserva dei lati nebbiosi che chiamano in gioco la vostra mente che spesso va rassicurata ed abituata a reagire con calma e divertimento.

## La preparazione atletica deve

Essere:

- Valutata
- Programmata
- Graduale
- Costante.
- 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'obbiettivo che si vuole raggiungere ed il tempo che si ha a disposizione, nesso 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.

## Super-compensazione

... qualsiasi condizione che perturba l'omeostasi del nostro corpo, come durante un allenamento, viene compensata dopo recupero fisico con un aumento delle capacità muscolari per un certo tempo.

Allenandosi con progressione, costanza e metodo e con l'aumentare dello sforzo fisico, si riesce ad aumentare la performance generale.

## Chi può essere allenato

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

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

## 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.

## Definiamo il carico dell'arco

Sfugge, ma il carico di lavoro al quale un arciere è sottoposto è notevole, parlando solo di gare ufficiali, almeno 80 frecce tra gara e prova si tirano. In allenamento si aumentano del 25-30%, il cui fa arrivare la quantità a 100 circa, quando si tirava per la gara FITA, se ne tiravano 190).

Un arciere medio ha un libraggio nel suo arco di almeno 32 libbre (Kg 14,5) ad ogni trazione.

$100 \times 14,5 = 145$  Kg, solo per lo sforzo di trazione, aggiungiamo il peso corporeo di Kg 80 che si muove e cammina, avanti ed indietro per 3 Km e se vogliamo essere corretti dobbiamo renderci conto che ad ogni passo la nostra colonna vertebrale deve assorbire il peso di 80Kg che cammina.

Siete in grado di sopportare tutto questo con una vita sedentaria e una pratica sportiva non gestita se non nella parte degli acquisti arcieristici.

## 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 per 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 e in quantità e passione incorruttibile.

## Sceita 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.

## Esercizi fisici

Sempre adeguati al vostro stato fisico e proporzionali alle vostre esigenze, mai strafare, se fate da soli, allenate 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.

## I traumi nel tiro con l'arco

vocabolario – **Trauma: in medicina, lesione prodotta nell'organismo da un qualsiasi agente capace di azione improvvisa, rapida e violenta:**

... il più delle volte, la somma di piccoli **microtraumi** che a lungo andare, arrivano al punto di intensità che mettervi fuori gioco.

Questo genere di **microtraumi** si manifesta nei principianti che utilizzano archi di una potenza non consona al proprio fisico o che compiono l'**atto del tiro** in maniera errata o negli atleti esperti che si sottopongono a carichi di lavoro particolarmente duri e mal progettati, "il fai da te" senza conoscere le leggi dell'allenamento è controproducente.

## Asimmetria del movimento

Il tiro con l'arco, il movimento è asimmetrico nel suo compiersi, l'impalcatura scheletrica e tendineo muscolare deve lavorare continuamente per bilanciarsi, ogni secondo per permettervi una freccia nel bersaglio.

Avete sul braccio destro o sinistro il peso dell'arco e dei suoi accessori, sul fianco destro o sinistro la faretra con le frecce, lo sgancio e la patelletta, le chiavi e quant'altro potrà servirvi per l'attività.

La trazione è con il braccio destro o sinistro che chiama il lavoro dei relativi muscoli e strutture e facile comprendere il lavoro che debba fare il nostro corpo.

Ho calcolato che il braccio che regge il carico dell'arco, con un peso di 3 Kg e considerando il peso del braccio completo fino, scarica 16KG sulla spalla, senza considerare le accelerazioni relative all'arco.

## Muscoli del collo

Questi muscoli lavorano assieme a quelli della spalla per il sollevamento dell'arco e nella trazione dello stesso. Se il movimento è insicuro o frammentato, con pause troppo lunghe, la contrazione e decontrazione dei muscoli interessati causa infiammazione dolorosa e persistente.

## Colonna vertebrale

Guardate la figura e valutate cosa può succedere se non lavorate alla ricerca di una ottima postura del movimento di tiro, infiammare i nervi che si irradiano in tutto il corpo è un attimo.

Se quando caricate l'arco, lo fate senza interessando la torsione del busto, il rischio di dolori è alto.

## Lombo sciatalgia

I muscoli del bacino lavorano male e in modo non coordinato, un'anca è più alta dell'altra e carica la colonna vertebrale di più su un lato, i muscoli tentano di resistere e compensare. A lungo andare si infiammano e comprimono i nervi, i dolori partono dall'area della lordosi.

Si irradiano per tutta la gamba con il nervo sciatico che fa male. Chi l'ha provata sa che è un dolore lancinante, ci vogliono farmaci, esercizi e tempo per spegnerlo.

## Nervi e tendini

Di nervi e tendini ne siamo pieni, ogni giuntura ne ha decine ed a volte inseriti in fori delle ossa e passanti in altri punti, vedi i nervi del gomito e della spalla, epicondilite ed infiammazione dello spinato. Meglio riscaldarsi e cercare la postura adeguata.

## Dita della mano dell'arco

Poverette, devono reggere il carico di Kg14,5 (dati di prima) per 100 volte con un bilanciamento ottimale ed una risposta suddivisa tra di loro con una velocità di reazione fulminea per allentarsi e permettere l'uscita della freccia dell'arco.

## Forza

... è doveroso definire come i muscoli lavorino non dal punto elettro-chimico ma, capendo la loro contrazione e quindi la Forza/Lavoro che compiono.

I muscoli si contraggono e si rilasciano in continuazione anche se non li sentiamo agire, ci pensa il cervello e l'esperienza motoria che abbiamo acquisito nel tempo.

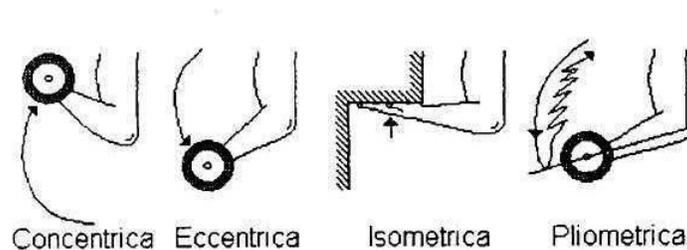
## si possono dividere in

### Statiche

- Isometriche quando il muscolo sviluppa la tensione ma non modifica la sua lunghezza.

### Dinamiche

- Isotoniche concentriche, quando il muscolo si accorcia e vice la forza del carico sopportato.
- Isotoniche eccentriche, quando il muscolo si allunga e non resiste al carico da sopportare.



## Forza/lavoro del muscolo

A questo punto credo che sia doveroso capire come i muscoli lavorino, non tanto dal punto di vista elettro-chimico ma guardando il loro movimento di contrazione.

**I muscoli si contraggono** e si rilasciano in continuazione, anche se non li sentiamo agire, ci pensa il cervello ed il sistema nervoso centrale a muoverli in modo automatico per ampiezza, forza e movimento, noi dobbiamo solo pensare a quale gesto fare.

L'esperienza motoria inizia da quando eravamo comodi e protetti nella pancia della Mamma.

### Isocinetico

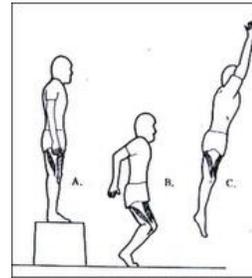
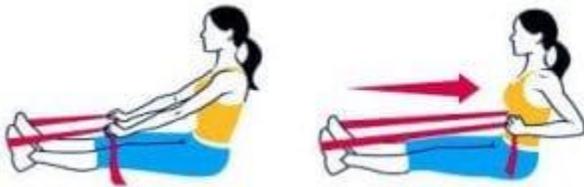
Quando il muscolo sviluppa la massima contrazione per tutto il movimento costante, si possono avere contrazioni di questo tipo solo con macchine adatte alla fisioterapia e con eccentrici.

### Auxotonica

Quando si utilizzano carichi elastici che creano la contrazione ma anche l'aumento del carico durante il movimento. (Preparazione fisica con elastici).

### Pliometriche

Contrazione concentrica esplosiva, preceduta da una contrazione eccentrica. Quando si salta un ostacolo.



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.

## Esercizi R (riscaldamento)



**R1...** rotazioni delle braccia tese, palmi delle mani in alto. Prima in un senso e poi invertire il senso di rotazione. Un minuto di rotazioni.

**R2...** braccia in alto tese, la testa dritta in mezzo alle braccia. Spingere verso l'alto alternativamente con le braccia.



**R3...** rotazione del busto, lentamente non forzate, la testa deve seguire la rotazione. Non "rimbalzate" a fine rotazione, non fa bene.

**R4...** 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.





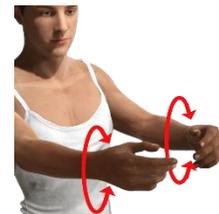
**R5...** flessioni laterali alternate, movimenti lenti, non forzate troppo. Qui lavora anche la spina dorsale piegandosi, al primo dolore fermatevi.

**R6...** flessioni sulle braccia, attenzione ai polsi. Se fosse troppo pesante stando distesi sul pavimento potete stare in piedi appoggiati al muro, il movimento è sempre quello di flettere le braccia avvicinando la testa al muro, attenzione al naso.



**R7...** alzate alternativamente le ginocchia al di sopra dell'ombelico, attenzione alla stabilità. Se avete le ginocchia, caviglie ed anche con problemi andate piano e valutate se fare questo esercizio.

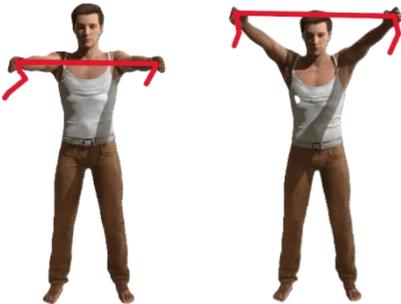
**R8...** ruotare entrambi i polsi, lentamente



**R9 ...** 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.

## Esercizi EL – Elastico

... usate una fascia elastica debole, non serve esagerare, nel caso la si può piegare in due. Fate con calma e giudizio, dovete arrivare a fatica ed incrementare la quantità degli esercizi gradatamente. Usate il Buon senso.



**EL1 – EL2** ... con la fascia elastica, 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.

**EL3...** fascia elastica sotto i/un piede/i, 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.



**EL4** ... trattenete l'elastico con una mano all'altezza dell'ombelico, con l'altra trazionate verso posteriormente. Deve lavorare la spalla. Attenzione al gomito, lentamente.

**EL5** ... braccia poste posteriormente, tese alla larghezza delle spalle, aprite e chiudete con calma e lentamente. Trattenete l'elastico in chiusura. Non appoggiatevi in avanti e testa diritta.



**EL7...** braccio con il gomito appoggiato sul vostro fianco ed avambraccio a 90°, elastico che parte da dietro. Tenere appoggiato il gomito e ruotare sulla spalla. Calma e lentamente.

**EL6** ... sempre con l'elastico che parte da dietro, braccio con gomito a 90°. Trazionate di 180° verso il basso, deve lavorare solo la spalla. Lentamente.



**EL7**... passare la fascia elastica sotto ai piedi, tenere i gomiti stretti attaccati al costato. Trazionare in modo da far lavorare le scapole, il busto deve stare in posizione eretta.

## Esercizi BS (bastone)

Il deltoide della spalla è quel muscolo che sostiene per la maggior percentuale il carico dell'arco, ho notato che gli arcieri cercano la tecnica sopraffina ed il materiale più performante ma per carenza di preparazione fisica e controllo, scendono con il braccio, vanificando la costruzione del tiro.

Il deltoide è suddiviso in tre parti, Quello centrale, quello anteriore e quello posteriore.

Questi esercizi vogliono rinforzare questo muscolo e sono praticabili anche a casa.

Non fare eseguire questo esercizio a ragazzi con meno di 14 anni.

Gli esercizi vanno iniziati lentamente, non forzare in nessun caso, dovete arrivare a fatica e non al dolore.



**BS1**...Circondazioni 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.

**BS3**...Movimenti alto-basso del bastone, siate lenti all'inizio e modulate in base a quello che sentite.

In questo caso il bastone è in linea con la spalla e fa lavorare il deltoide centrale, si può anche eseguire rotazioni come negli altri esercizi.



**BS4**...Tenere il bastone a metà e senza forzare farlo ruotare nel due sensi in modo che lavori sia il polso che il comito e la spalla.

Con molta lentezza non forzate, arrivate a fatica.

## Esercizi COR (coordinazione)



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

... 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.





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

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



## Esercizi per l'equilibrio EQ



**EQ1**... stai in equilibrio, sul supporto propriocettivo, alternativamente su un piede solo, fissando un punto fisso (un bersaglio sul paglione a 18m.

**EQ2**... stai in equilibrio, sul supporto propriocettivo, e mirando tira ad un bersaglio posto vicino, aumentare la distanza quando ci si sente più





**EQ3...** stai in equilibrio, sul supporto propriocettivo, e mirando tira ad un bersaglio posto vicino, aumentare la distanza quando ci si sente più sicuri

**EQ4...** stai in equilibrio e cammina sulla trave, nel caso di bisogno fatti aiutare da un amico che ti darà una mano di sostegno per i primi passi.



## Esercizi MANO (per le dita e la mano)



**MANO 1:** sedersi e appoggiare gli avambracci sulle ginocchia, le mani devono sporgere dalle ginocchia. Tenete in mano una pallina, prima di spugna e poi da tennis, aprire e chiudere facendo il pugno. Mantenete il pugno stretto con la pallina per dieci secondi, rilassate lentamente fino a distendere le dita.

**MANO 2:** sedersi e appoggiare gli avambracci sulle ginocchia, le mani devono sporgere dalle ginocchia. Distendere ed allargate e riunite le dita delle mani lentamente, forzate il gesto di allargare fra di loro le dita mantenendo la posizione per cinque secondi.



**MANO 3:** sedersi e appoggiare gli avambracci sulle ginocchia, le mani devono sporgere dalle ginocchia. Tenere le dita della mano tese, flettere a livello del polso e forzare la posizione sia verso l'alto che verso il basso. Mantenete per cinque secondi, se serve forzate con delicatezza la posizione di flessione del polso con la mano opposta.

**MANO 4:** sedersi e appoggiare gli avambracci sulle ginocchia devono sporgere dalle ginocchia. Ruotare la mano sull'asse orizzontale che passa dall'avambraccio. Ruotate lentamente sia a destra che a sinistra con cautela dopo aver valutato attentamente la situazione utilizzate un piccolo peso da stringere nel pugno e ruotare a destra e sinistra.



**MANO 5:** sedersi e appoggiare gli avambracci sulle ginocchia, le mani devono sporgere dalle ginocchia. Estendete le dita e flettete il polso, ponete un piccolo peso sulla punta delle dita, lentamente recuperate il peso stringendo le dita. Una volta recuperato il peso flettete il polso verso l'alto.

## Esercizi RM (rinforzo muscolare)



**RM1...** con la palla medica da 2 Kg. Rotazioni sul busto sia a destra che a sinistra, lentamente poi più veloci. Non esagerate e divertitevi.

**RM2...** usate dopo i 14 anni di età un "pallone da calcio e dopo uno da canestro", se avete 16 anni potete provare con una palla medica da 1 Kg e non di più. Fatela rimbalzare sul muro e rilanciatela è divertente. Sembra facile ma non lo è se lo continuate per due minuti. Non strafate, non serve.





**RM3...** usate se avete 14 anni e, non prima una palla da calcio, in seguito una da basket e solo dopo i 16 anni provate con una "palla medica" da 1 Kg, lanciate la palla in alto, riprendetela e rilanciatela per 3 minuti. Concentratevi sembra facile ma non lo è.

**RM4...** esercizio semplice, fate attenzione al viso se vi scappa la palla medica da 1-2 Kg., Il lanciatore deve far volare la palla verso l'amico controllando la traiettoria e fare il lancio lentamente. Usate una palla da calcio o da basket secondo la vostra età e preparazione. Non esagerate e fate giudizio. Fate questo esercizio almeno per due minuti e poi scambiatevi il posto.



## Esercizi specifici SP

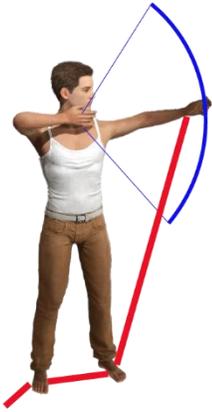


**SP1...** usate il vostro arco, mettetevi in posizione di tiro, trazionete la corda ed arrivate all'ancoraggio, ARRIVATE, FERMATEVI PER 6 SECONDI E MANTENETE LA POSIZIONE. Poi accompagnate la corda ma non abbassate il braccio dell'arco, restate in posizione.

Ripetete più volte è faticoso ma allenamento per allenamento incrementate le ripetizioni.

**SP2...** esercizio del "5/8" andate in ancoraggio e restateci per 5 secondi, dopodiché aspettate ancora 3 secondi e poi accompagnate la corda nella posizione di riposo.





**SP3...** Come nell'esercizio SP1 ma aggiungete l'elastico che sarà fermato dal vostro piede ed avvolto sul polso dell'arco e tenderà a farlo abbassare. Cercate un punto di mira e mantenetelo per 6 secondi almeno.

**SP4...** questo esercizio è faticoso ma riesce a rinforzare i muscoli addominali, sdraiarsi su un tappetino da ginnastica e alternativamente alzare le gambe di 20 cm. da terra. Si può implementare l'esercizio portando la gamba sinistra, sempre sollevata da terra, sul lato destro e viceversa.



## Programmazione dell'allenamento

Dedico questo mio raccontare "all'arciere consapevole" che ha voglia di migliorarsi fattivamente.

Propongo delle indicazioni che saranno di completamento a quanto scritto sul sito

"[www.archeryweb.eu](http://www.archeryweb.eu)". Riunisco, concetti e metodi adattati per l'arciere che non vive di arco e che non riesce ad applicarsi se non qualche volta alla settimana.

**Per allenarsi con metodo, ci sono dei punti cardini che bisogna rispettare e che vanno condivisi con il proprio Tecnico.**

- La scelta di un obiettivo.
- La scelta del tempo in cui quell'obiettivo deve essere raggiunto.
- Lo stato fisico personale (atletico, mentale ...)
- Il tempo effettivo settimanale e mensile che si può dedicare all'allenamento.
- Una attenta valutazione dei vostri impegni Familiari e lavorativi.
- Disponibilità di attrezzature e spazi al chiuso o all'aperto.

## Chi è allenabile?

... tutti a patto che si impegnino molto, per ottenere dei risultati perché i tempi per l'ottenimento dell'obiettivo si allungheranno ma l'importanza è provarci con dedizione e stabilire degli obiettivi possibili e crescere costantemente. Non credo che solo gli Atleti che fanno di mestiere i Tiratori siano "allenabili" questo è un paradigma che a mio parere è limitato molto questo meraviglioso sport. Spingo molto sull'arciere "consapevole" che sappia e si informi, che progredisca e sappia scegliere con la propria testa e con l'aiuto di validi Tecnici.

## Tempificazione settimanale

L'**allenamento** è un processo che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di super-compensazione e migliorino le capacità fisiche e psichiche con la variazione della omeostasi (stabilità fisiologica). Un indicatore affidabile è la vostra fatica fisica o mentale, possono proporvi 20 esercizi ma se riuscite ad eseguirne solo 7 il vostro limite è sette e su questo valore andrà riproposto l'esercizio.

## Progetto

Sia che vi alleniate da soli od insieme ai vostri amici, dovete chiarirvi le idee su cosa volete. Questo vi permetterà di definire alcuni punti importanti che vi faciliteranno molto a centrare l'obiettivo.

- L'obiettivo da raggiungere.
- La vostra determinazione a perseguire l'obiettivo con metodo.
- Analizzate quali attrezzature vi serviranno, l'elastico non basta.
- La valutazione dei tempi di viaggio tra casa vostra ed i luoghi di allenamento.
- Tipo di gare che volete fare, c'è una differenza tecnica e pratica per il tiro alla targa o per le gare H&F o 3D, sono preparazioni diverse.
- Dal tempo che potrete dedicare all'allenamento (almeno 3 volte + gare domenicale)
- Gli impegni familiari quanto costringono a variare i tempi di allenamento e in quali giorni.
- La vostra attrezzatura è coerente con l'obiettivo che vi siete posti. (se dovete tirare a 70 metri ma non trazionare più di 24 libbre .... sarà difficile gareggiare a quella distanza).

## L'obbiettivo può essere

- di risultato, qualificazione ad un campionato ...
- di prestazione, Punteggio di gara...
- di processo, tecnica migliore .....

## Tempificazione generale

L'allenamento deve essere il più continuativo possibile, tra un allenamento e l'altro non devono mai passare più di 24—36 ore, per favorire la Super-compensazione (processo di adattamento dell'organismo a carichi di lavoro progressivamente crescenti).

Tra un gruppo di esercizi di test o di qualsiasi lavoro giornaliero, una pausa deve essere fatta per dare possibilità di recuperare energia fisica e mentale, pausa che però non deve essere troppo lunga, altrimenti il fisico si riadatta allo sforzo minimo e dovete ricominciare da capo.

## Il recupero fisico può essere

### Immediato

avviene durante specifiche fasi del gesto atletico.

### breve-termine

il recupero tra le serie di uno stesso esercizio o tra esercizi successivi all'interno di uno stesso allenamento.

### medio-lungo termine

il recupero che intercorre tra diverse sedute di allenamento o competizioni.

Se riuscirete a trovare un giusto compromesso, i risultati arriveranno di sicuro. Non pensate di salire di punteggio tutto in una volta, basterà qualche punto per gara ma con incremento progressivo e sono sicuro che poi esclamerete "ma era così facile".

Ricordate che sono i particolari che sembrano più insignificanti e quelle piccole cose che sfuggono a creare la differenza tra un Arciere e un buon Arciere.

## Iniziate così, valutazione preliminare

Bisogna capire il tempo di recupero che vi serve, la tempificazione settimanale avrà senso se conoscete dei dati di base da poi elaborare.

**Tirate o simulate un numero di frecce di una gara + 20%:**

- indoor N°60 frecce +20% = 72 circa
- Outdoor N°72 frecce. + 20% = 86 circa

**Il 20% aggiunto** è la riserva che ogni arciera deve avere per superare la fatica e concentrazione della gara. In quel 20% ci sono le frecce che non sono state scoccate di prima intenzione e che sono ripartite dopo aver dovuto salire al tiro per un'altra volta, la preparazione fisica in più che aiuta così come un margine sull'energia mentale e di concentrazione.

**Dovrete** comunque alzare la soglia delle 72 o 86 frecce per avvicinarvi al raddoppio delle frecce tirate, utilizzando la tabella di allenamento che costruirete. **Per esperienza** personale una quantità di 150 frecce si scocca in 1 ora e mezza, lavorando di buon ritmo e con un paglione a cinque metri di distanza.

**Segnate i dati** richiesti, dovete arrivare a poter raggiungere in allenamento le 72 o 86 frecce.

Quella sarà la soglia cercata, riposatevi per almeno 48 ore e poi ricominciate a tirare per raggiungere l'obiettivo. Se non ci riuscite, diminuite il numero di frecce, fino a trovare la quantità che potete tirare continuamente con una pausa massima di 36 ore.

Mi raccomando fate il riscaldamento che non vuol dire bere un tè caldo ma fate degli esercizi per irrorare di sangue anche le articolazioni

## Diamo dei numeri

Ipotizziamo, un punteggio massimo da raggiungere di **600 punti** con **60 frecce**.

La preparazione nel tiro con l'arco, la possiamo dividere, in un primo momento in:

- Preparazione Atletica
- Preparazione Mentale

- Preparazione Tecnica al tiro
- Conoscenza Tecnica dell'attrezzo e suoi componenti, taratura.
- Preparazione Tattica

La preparazione Atletica la possiamo dividere:

- Esercizi arti superiori
- Esercizi arti inferiori
- Esercizi braccia (genericamente)
- Esercizi mano (genericamente)
- Esercizi gambe
- Esercizi posturali
- Esercizi di coordinazione
- E....

Esercizi proposti, generali e specifici

#### **Preparazione Tecnica al tiro, può essere suddivisa in:**

- Valutazione delle misure antropometriche.
- Valutazione delle misure morfologiche (allungo primario e secondario)
- Valutazione della dominanza.
- Valutazione della forza esplosiva.
- Valutazione della durata allo sforzo prolungato.
- Conoscenza delle caratteristiche del proprio metodo di rilascio.
- E ...

#### **Conoscenza del proprio attrezzo e dei suoi componenti.**

Utilizzo della fisica di base

Capacità di utilizzo del computer con dei software come Excel, Word o specifici come Kinowea...

#### **Preparazione Tattica**

- Se piove come tirare?
- Se fa freddo come tirare?
- Cosa mangio?
- Come mi vesto?
- E ...

Quanto vale in percentuale sul 100%, ogni preparazione o conoscenza?

- **Preparazione Atletica 50%**
- **Preparazione Mentale 15%**

- **Preparazione Tecnica al tiro 20%**
- **Conoscenza Tecnica dell'attrezzo e suoi componenti. 10%**
- **Preparazione Tattica 5%**

Questo vuole significare che su 600 punti:

- vanno alla preparazione Atletica diamo **300 punti**
- vanno alla preparazione Mentale diamo **90 punti**
- vanno alla preparazione Tecnica di tiro diamo **120 punti**
- vanno alla preparazione Atletica diamo **60 punti**
- vanno alla preparazione Tattica diamo **30 punti**

**Continuiamo a dividere, alla Preparazione Atletica** abbiamo dato un peso di **300 punti in gara**, quanto date ad ogni comparto:

<b>distretto</b>	<b>Stato attuale Su 100%</b>	<b>In punti</b>
Spalla dell'arco	50	16
Spalla corda	50	16
arti inferiori	50	16
Braccia dell'arco	50	16
Braccia della corda	50	16
mano arco	80	38
Mano della corda	80	38
Esercizi gambe	60	20
Esercizi posturali	40	13
Esercizi di coordinazione	50	16
E....	5	2

**Continuiamo a dividere, alla Preparazione Mentale** abbiamo dato un peso di **90 punti in gara**, quanto date ad ogni comparto:

<b>Ansie e paure</b>	<b>Stato attuale Su 100%</b>	<b>In punti</b>

Paura di non essere preparati	20	18
Paura di sbagliare	10	9
Paura di sfigurare	20	18
Paura dei concorrenti	5	5
Paura dei punti	30	27
E...	5	5

Potremmo andare avanti a dividere e suddividere ma, l'importante è che Vi rendiate conto che una preparazione insufficiente non porta a conseguire dei punti e che la propria conoscenza di se

stessi è importante, Un Atleta che compete deve **"mirare alla perfezione"** che deve essere prioritaria sempre.

Se non accettate questo concetto, sarete sempre stressati e scontenti e certamente non degli Agonisti realizzati.

Con del lavoro mirato potete ridurre anche di molto le frecce che non vanno a segno, per questo bisogna programmare l'allenamento ed eseguire dei test conoscitivi del vostro stato Arcieristico.

## Test valutativi

Abbiamo visto più volte come dobbiamo sottostare a delle prove per capire a quale punto siamo arrivati nell'allenamento o da quale punto dobbiamo partire.

I test possono riguardare:

- la preparazione fisica, (resistenza allo sforzo generale e specifico ...)
- La propriocezione, (postura e sensibilità alla correzione ...)
- Preparazione mentale.

o su qualsiasi altro aspetto del Tiro con l'Arco.

Questi test proposti in modo diversi vanno eseguiti all'inizio del progetto e tra un mesociclo e l'altro, potremo definirli, **"conoscitivi"** o **"valutativi"** a seconda di dove sono posti nel progetto, solitamente i conoscitivi sono all'inizio del progetto o dopo un infortunio, i valutativi ogni microciclo e possono essere anche simulazioni di tiro.

# Tempificazione dell'allenamento

## Micro-ciclo, settimana, es:

Microciclo, di solito una settimana, dovremo fare attenzione di utilizzare i giorni in modo consono alla Super-compensazione, ogni microciclo, dovrà essere completo di informazioni su cosa fare, punto per punto e per quanto tempo.

## Meso-ciclo, mese/i

Racchiude i microcicli, i test, le gare e quant'altro necessario a raggiungere l'obiettivo.

## Macro-ciclo 6-12 mesi

Comprende mesocicli e microcicli con test, gare di verifica e gare obiettivo e ....

**Attenzione a non strafare, il super-allenamento che non vuole significare sono stanco e non ho voglia e non faccio niente ma calibrare molto bene l'allenamento, altrimenti l'impegno fisico e mentale diventa stress e se c'è una cosa che il nostro corpo non vuole.**

Fasi dell'allenamento		
Sotto fasi	Prep. Generale (fisica, tecnica, mentale)	Prep. Specifica (sui deficit atletici, tecnici, mentali)
Macro cicli	A, B,C .....	A,B, C .....
Mesocicli	gennaio, febbraio ....	Gennaio, febbraio ....
Microcicli	Lunedì, martedì .....	Lunedì, martedì .....

## Preparazione generale

PROGRAMMAZIONE ANNUALE TIRO CON																												
Mese	SETTEMBRE				OTTOBRE				NOVEMBRE				DICEMBRE				GENNAIO				FEBBRAIO							
settimana	w1	w2	w3	w4	w5	w6	w7	w8	w9	w10	w11	w12	w13	w14	w15	w16	w17	w18	w19	w20	w21	w22	w23	w24	w25			
Frequenza																												
Gare								gara				gara				gara				gara				gara				
Preparazione atleti	test				test				test				test				test				test				test			
Macro ciclo	INTRODUTTIVO				PREPARAZIONE GENERALE (fondamentale estensivo)																PREPARAZIONE SPA							
Mesociclo	C	C	C	S	C	C	C	S	C	C	C	S	C	C	C	S	C	C	C	S	C	C	C	S	C*			
Obiettivo 1					postura e discriminazione												controllo ed equilibrio											
Obiettivo 2					condizionamento muscolare												ritmo e forza											
Rapporto carico/so	3:1				3:1				3:1				3:1				3:1											
Metodo	blocchi e costante				blocchi e costante				blocchi e costante				blocchi e variabile				blocchi e variabile				seriale e costante							
Intensità - Meso	60				70				70				75				75				80							
Volume - Meso	70				75				80				90				95				85							
Intensità - Micro	50	55	60	55	60	65	70	65	60	65	70	65	65	70	75	70	65	70	75	70	70	75	80	75	75	80	75	80
Volume - Micro	70	75	85	70	70	70	65	80	90	85	80	85	85	80	75	80	85	75	80	75	75	80	75	80	80	80	75	80

Siete partiti con uno stato fisico, tecnico e mentale di un certo livello, ora dovete migliorarvi e quindi dovete stabilire cosa fare:

- Rafforzamento muscolare.
- Aumentare la mobilità articolare.
- Aumentare la propriocezione generale.
- La concentrazione

E tutte le cose necessarie di carattere generale.

## Preparazione specifica

Al tiro servono specificità su quello che vi procura difficoltà, programmate con quale metodo migliorarle.

### Esempio:

- La spalla dell'arco, perché non regge il carico.
- Le dita della mano della corda, perché non reggono la trazione.
- Dolore al collo,
- Non giro la testa a sufficienza e non mi allineo in mira
- Non riesco a concentrarmi.
- Esco di violenza dal clicker.

e ....

## Suddivisione del Progetto

- Periodo di preparazione
- Periodo agonistico
- Periodo di transizione

## Carico di lavoro

### Carico esterno

esercizio proposto (quello che dovrete rispettare e si trova sulla vostra tabella giornaliera o settimanale)

### Carico interno soggettivo

l'esercizio da delle reazioni sia fisiche che di fatica mentale diverse che devono essere valutate.

### Volume di lavoro

Tutti gli esercizi hanno la caratteristica di dover essere di stimolo all'apprendere ed al miglioramento, devono essere proposti durante i periodi giornalieri di allenamento e comunque durante tutto il progetto. Devono sempre rispettare il concetto di "volume di lavoro" (quantità totale di esercizi o di frecce tirate o simulate ...).

#### **Se in una seduta giornaliera eseguite:**

N°10 piegamenti sulle braccia.

N°10 piegamenti con gli addominali.

N°10 salti sul posto al massimo dell'estensione.

Avrete un volume di **30 esercizi** per la preparazione muscolare.

#### **Secondo esempio:**

N°10 frecce ad occhi chiusi.

N°5 frecce con il vostro peso sul piede verso il paglione.

N°8 frecce ascoltando il suono del clicker.

Avrete un volume **23 esercizi** per la preparazione tecnica.

## Modelli di carico

Quando si parla di carico, bisogna tenere presente che va dosato e proposto in diversi modi per favorire l'apprendimento, la concentrazione e la super-compensazione.

## Carico piramidale

Quando la quantità di carico in uno stesso esercizio richiede esecuzioni che possono **incrementare e decrescere** la quantità o la forza o il tempo di esecuzione.

## Carico piramidale inverso

Come il precedente ma la quantità o la forza o il tempo di esecuzione **decresce ed si incrementa**.

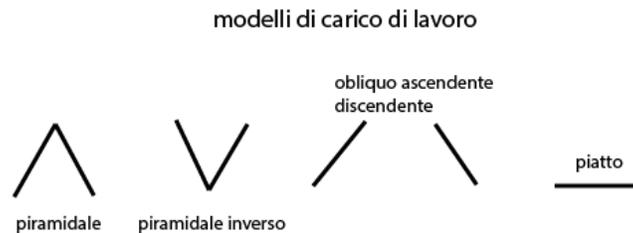
## Carico piramidale obliquo

Parte con bassa forza o quantità o tempo e **sale ma non scende o scende ma non sale**

## Carico piatto

Il carico resta uguale per forza, **tempo e quantità**.

## Sul progetto si segnano così



## esempio sul modello di carico

### Piramidale esempio

Se la scelta cada su questo tipo di carico dovete definire l'esercizio che dovete eseguire ed incrementare e diminuire i parametri del tempo di esecuzione tra una freccia e l'altra.

Totale 4 frecce

Prima freccia, rilascio dopo **due** secondi da quando siete con il pin nel punto di impatto

Seconda freccia, rilascio dopo **quattro** secondi da quando siete con il pin nel punto di impatto

Terza freccia, rilascio dopo **sei** secondi da quando siete con il pin nel punto di impatto

Quarta freccia, rilascio dopo **quattro** secondi da quando siete con il pin nel punto di impatto.

## Obliquo discendente

Totale quattro frecce:

Prima freccia rilascio dopo **due** secondi da quando siete con il pin nel punto di impatto

Seconda freccia rilascio dopo **quattro** secondi da quando siete con il pin nel punto di impatto

Terza freccia rilascio dopo **sei** secondi da quando siete con il pin nel punto di impatto

Quarta freccia rilascio dopo **otto** secondi da quando siete con il pin nel punto di impatto.

## Gestione del carico

Questo concetto non è proprio semplicissimo da comprendere, in un primo momento ma è il modo in cui **tutti gli esercizi (blocco)** della seduta di allenamento vanno eseguiti.

Nella vostra tabella di allenamento giornaliera ci sono esercizi che riguardano la parte fisica, tecnica e psicologica, ogni esercizio dovrà essere definito da una o più lettere ed un numero in sequenza, esempio:

A = esercizi per la forza e saranno individuabili da un codice numerico, A1-A2-A3-A4...An

B = esercizi per l'equilibrio, B1-B2-B3-B4 ...Bn

C = esercizi per la postura C1-C2-C3 ..Cn.

**Ci sono delle variazioni** possibili per gestire la seduta di allenamento, cioè alternare il carico (tutti gli esercizi della seduta di allenamento) in modo che si ottenga la **"variabilità"** che consente al nostro

cervello di imparare ed evita di farlo fossilizzare su ripetizioni sempre uguali.

Il segno "+" è una pausa tra un esercizio e l'altro, a volte necessaria ai principianti

Il segno "#" è un recupero fisiologico tra un blocco ed un altro

### Blocco costante

A+A+A # B+B+B # C+C+C .....

### Blocco variabile

A1+A2+A3 # B1+B2+B3 # C1+C2+C3.....

## Blocco seriale costante

A+A+B+B+C+C # A+A+B+B+C+C # A+A+B+B+C+C.....

## Blocco seriale variabile

A1+A2+B1+B2+C1 # A1+A2+B1+B2+C1 .....

In un primo momento capisco che sembra un bel problema ma se avete davanti la tabella degli esercizi con la loro specificità e ben codificati, tutto si semplifica.

# Quantità, qualità, densità, valore percepito

## Quantità

numero di allenamenti di un determinato periodo.

## Qualità

il tipo di esercitazioni che vengono eseguite nel corso dell'allenamento e possono variare secondo i periodi e le problematiche rilevate.

**La quantità e la qualità sono inversamente proporzionali.**

## Densità

determina un carico di fatica fisica e mentale superiore anche per l'accorciamento delle pause tra un esercizio e l'altro, la durata delle pause può addensare o meno l'allenamento.

## Valore percepito

Lo trovo un parametro interessante perché chiama in causa la sensazione dell'Arciere.

Con un valore che può variare da 1-1,50-2, chiedo all'Arciere di valutare la difficoltà fisica o mentale del singolo esercizio proposto.

- Se la risposta è 1 il numero degli esercizi resta uguale.
- Se 1,50 ogni esercizio viene percepito come uno e mezzo.

- Se 2 come due esercizi

Per cui se avesse da eseguire N°10 esercizi, valutati dall'arciere:

- valutazione 1 restano 10
- Valutazione 1,5 ne farebbe  $6,6 = 7$
- Valutazione 2 ne farebbe 5.
- **La formula è:** quantità singoli esercizi, diviso coefficiente di valutazione.
- **La valutazione vale per un esercizio e può cambiare per un altro.**
- **Ci tengo a ricordarvi** *che ci sarebbero altri parametri da valutare che però riservo agli Arcieri che tirano per mestiere ed hanno tutto il tempo per allenarsi.*

## Settimana con gara alla domenica, esempio.

- **Lunedì:** 1 ora di preparazione fisica e mezzora mentale.
- **Martedì:** 1 ora preparazione con tiro anche simulato con "gomitiera"
- **Mercoledì:** riposo, fate altro e non pensate al tiro.
- **Giovedì:** 1 ora di preparazione fisica e tiro anche simulato.
- **Venerdì:** riposo, leggete, dipingete ....
- **Sabato:** andate a fare la spesa e poi nel pomeriggio 1 ora di preparazione fisica e poi tiro a volontà secondo piano stabilito.

**Domenica:** gara con impegno e determinazione.

## Settimana senza gara alla domenica, esempio:

- **Lunedì:** 1 ora di preparazione fisica e mezzora e mentale.
- **Martedì:** 1 ora preparazione con tiro anche simulato con "gomitiera"
- **Mercoledì:** riposo, fate altro e non pensate al tiro.
- **Giovedì:** 1 ora di preparazione fisica e tiro anche simulato.
- **Venerdì:** riposo, leggete, dipingete ....
- **Sabato:** andate a fare la spesa e poi nel pomeriggio 1 ora di preparazione fisica e poi tiro a

volontà secondo piano stabilito.

- **Domenica:** non gara ma tiro a volontà secondo piano stabilito.

## Esempio di organizzazione dell'allenamento

**Molti esempi di manuali e tabelle** li trovate nell'area "download" del sito [www.archeryweb.eu](http://www.archeryweb.eu)

**Ricordatevi che ogni programma** di allenamento è strettamente personale è come un vestito su misura e non può essere applicato ad un gruppo di arcieri.

### Esercizi fisici

Devono essere di comprovata efficacia e proposti nell'ottica di farli eseguire a persone che stanno affrontando con gran impegno questa avventura e non sono di certo degli Atleti Olimpionici anche se qualcuno va in palestra.

Gli esercizi devono essere riconoscibili con delle numerazioni o sigle che saranno riportate sulla "tabella di lavoro" da consegnare all'Arciere che allenate.

### Prove e test

Anche in questo caso devono essere prove con una certa validità riconosciuta dal Coni o da un ente autorevole.

Non provate cose strane che potrebbero ledere l'arciere sia dal punto di vista fisico che psicologico, dovete sempre agire in sicurezza per voi e per l'arciere che allenate.

### Test psicologici e non solo

Attenzione perché di test ne trovate tanti su Internet ma molti sono malfatti e non hanno validità scientifica.

#### Ci sono Test per ogni necessità

- gestione dello stress.
- Capacità motorie
- Coordinazione
- Attenzione concentrazione

*Se i test sono psicologici* non devono essere "valutativi" ma "quantitativi", per la lettura di eventuali test psicologici "valutativi" deve essere solo un medico specialista per leggerli ed interpretarli.

# Organizzazione delle tabelle da costruire

Vi darò degli esempi, voi dovete ragionare su una vostra soluzione.

## Tabella di spiegazione

degli esercizi tutti codificati e riconoscibili per suddivisioni di utilizzo da voi designate, tipo:

- riscaldamento.
- rinforzo muscolare.
- Tabella dei codici degli esercizi, con spiegazione del cosa, come e perché eseguire l'esercizio.

**Dovete** segnalare la data supposta dei test, delle gare di verifica e di quelle di obbiettivo o comunque qualsiasi notizia utile necessaria all'arciere da allenare.

Propongo degli esempi che ho creato per me ed i miei Arcieri, ogni Tecnico o "arciere consapevole" potrà creare le sue.

Aggiungere dati e precisazioni, l'importante che tutto sia chiaro e comprensibile. Fondamentale è un incontro per le spiegazioni delle tabelle ed ascoltare le problematiche di gestione delle stesse.

Nel mio caso o puntato sugli allenamenti e non sui giorni, ho spiegato la Super-compensazione e lasciato all'Archiere *scegliere di applicarla o meno*.

**Come già detto spingo sull'auto-determinazione degli arcieri, devono scegliere se sapere ma non applicare o sapere ed applicare.**

		<b>Esercizi ideati da Alessandro Fontana</b> <b>Allenatore FITARCO</b> sviluppo della sensibilità per il controllo del tiro, arco Olimpico e Nudo	
codice	descrizione		
A1	tiri da vicino, ad occhi chiusi e senza visuale		
A2	tiri da vicino, ad occhi aperti e senza visuale		
A3	tiri da vicino, guardando il clicker		
A4	tiri da vicino, guardando prima il clicker e poi il mirino		
A5	tiri con il mirino di osservazione sul target, con i tiri di quelli normali		

ERYWEB.EU



**Manuale per gli esercizi di riscaldamento, il rinforzo muscolare ed il riscaldamento**  
 Manuale redatta da Alessandro Fontana  
**Allenatore FITARCO**

**Esercizi RIS = riscaldamento**



**RA**

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



**RB**

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

ci sarà una tabella per i giorni pari e quelli dispari



allenamento  
1°- 3°- 5°- 7°- 9°- 11°

Programma di allenamento Ideato e redatto da :  
Alessandro Fontana  
Allenatore FITARCO

mese di \_\_\_\_\_  
Arciere : \_\_\_\_\_

esercizio	Densità freccie	Gestione carico	valore percepito	volum esercizio	Volum totale	Valor L'Atle che v. dell'e possa di frec

Simulazione	mt	targa	modalità	Numero freccie

Gestione carico						OI Pr eff RI Il t za mi	
BC	Blocchi costante			BV	Blocchi variabile		
	A+B+C	A+B+C	A+B+C		A1+A2+A3		A1+A2+A3
SC	Seriale costante			SV	Seriale variabile		
	A+A+A+B+B+B+C+C+C				A1+A2+A3+B1+B2+B3+C1+C2+C3		

Lo schema grafico, funzionale e tecnico del seguente programma di allenamento è proprietà

## Alimentazione

Tre ore prima di una gara di tiro con l'arco, pasto leggero, altrimenti non potrete digerire bene e calerà la sonnolenza.

Niente o pochissimo

- Burro
- Noci
- Semi
- Cioccolato
- Salumi
- Lattuga
- Mais
- Dolci congelati
- Formaggi grassi

Preparate quindi, un pasto composto da:

- pasta
- riso
- carne bianca
- latticini
- frutta.

Il pasto può essere accompagnato da un bicchiere d'acqua, mangia con calma e lentamente in modo che il pasto possa essere digerito dal tuo corpo.

- Se la gara si svolge al mattino, la colazione deve essere energetica ma facile da digerire.
- Se la gara si svolge nel pomeriggio, durante il pranzo si possono mantenere le proprie abitudini per evitare intolleranze causate da nuovi alimenti che non sempre sono ben tollerati dall'organismo.

In ogni caso, è sempre importante privilegiare alimenti ricchi di carboidrati e proteine come:

- Patate
- Riso o muesli
- Pan di zenzero
- Cereali
- Carne alla griglia
- Formaggio fresco.

E non dimenticare che l'acqua è sempre essenziale.

Questi pasti dovrebbero essere consumati almeno 2-3 ore prima di una gara di tiro con l'arco. Questo perché il tuo corpo avrà bisogno di assimilare il cibo prima di essere messo alla prova.

Durante l'attesa, dovresti mangiare cibi solidi e liquidi per mantenere le tue riserve di glicogeno che ti aiuteranno ad alleviare lo stress e l'ansia.

Per esempio, potresti scegliere tra questi alimenti:

- Una barretta di cereali
- Cioccolato fondente
- frutta

## Cosa bere prima e durante una gara di tiro con l'arco?

Prima e durante una gara di tiro con l'arco, è consigliabile bere per rimanere idratati. Tuttavia, evita le bevande alcoliche e gassate o eccitanti (caffè o integratori dai colori vivaci).

**Ecco un esempio:** un litro e mezzo di acqua, dove scioglierete una bustina di magnesio.

## Esempio di un programma di alimentazione pre-agonistica

Ecco un esempio di un pasto preallenamento che può aiutarti.

Gli alimenti da mangiare da 3 a 4 ore prima delle riprese sono:

- Pollo o pesce alla griglia con erbe. (Non mangiare la pelle)
- Riso con verdure.
- Verdure di vostra scelta.
- Latte.
- Uva come dessert.

Cibi da mangiare due ore prima dell'iniezione:

- Pizza alle verdure con formaggio fatto in casa.
- Insalata di frutta.

## Cosa mangiare dopo la gara di tiro?

Dopo una gara di tiro con l'arco, è essenziale recuperare. Avrai bisogno di ricaricare le batterie del tuo corpo. Quindi dovresti mangiare in modo che il tuo corpo assorba i nutrienti per nutrire i tuoi muscoli e aiutarli a recuperare la forza di cui hanno ancora bisogno. Per fare questo, puoi mangiare una



Fontana Alessandro – Allenatore Docente FITARCO

Programmazione allenamento

dieta varia come cibi ricchi di carboidrati e proteine per ricaricare la tua energia. Puoi permetterti di mangiare cibi ricchi di grassi, ma in quantità moderate.

Tuttavia, non dimenticare di idratarti bene dopo lo sforzo che hai appena fatto.