

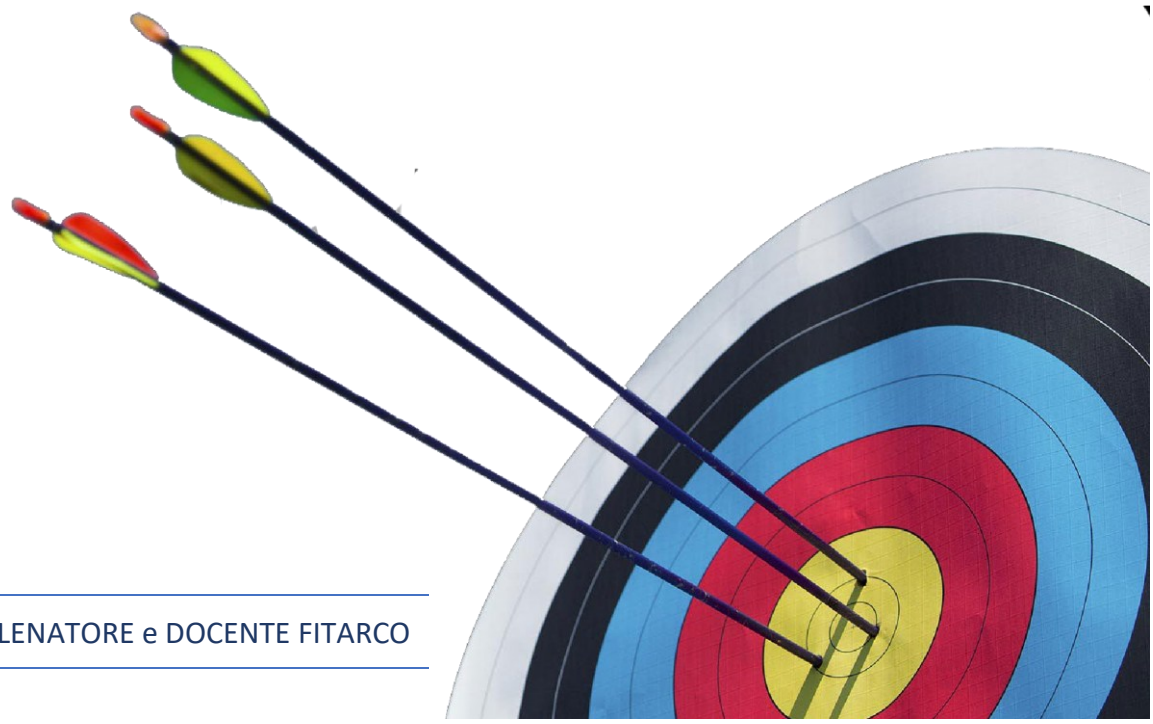


2026



La prestazione va costruita

Nella preparazione fisica, della preparazione mentale, della tecnica di tiro, della taratura dell'arco



Sommario

LA PRESTAZIONE SPORTIVA	2
NON CI SONO DUBBI	2
LA SCATOLA ESTERNA	2
LE SCATOLE INTERNE.....	2
I FATTORI DELLA PRESTAZIONE	2
CONOSCENZE	3
QUALITÀ DEL CARATTERE.....	3
ABILITÀ MOTORIE	3
CAPACITÀ COORDINATIVE.....	3
CAPACITÀ CONDIZIONALI	3
LA PREPARAZIONE FISICA.....	3
LA PREPARAZIONE MENTALE	4
LA PREPARAZIONE TECNICA DEL TIRO	4
LA TARATURA DELL'ARCO	4
DA DOVE PARTIRE.....	4
COME TIRARE.....	5
NON ABBIATE TIMORE DI	5
DA DOVE COMINCIARE	5
GESTIRE LA GARA	6
LE PRIME TRE VOLEÈ DI GARA.....	6
ALLA RIPRESA DELLA GARA	6
LE ULTIME TRE VOLEÈ DI GARA	6

La prestazione sportiva

Da vocabolario Treccani: “**prestazione sportiva**. Il modo in cui viene espletata l'attività in termini di rendimento nelle competizioni atletiche, nell'attività sportiva il livello della prestazione è determinato in parte dalle caratteristiche fisiche, come la struttura corporea, che può rappresentare un fattore predisponente, in parte dall'allenamento, attraverso cui si possono indurre adattamenti specifici nell'organismo dell'atleta al fine di sviluppare al massimo le sue potenzialità.”

Non ci sono dubbi

La prestazione va costruita con calma e costanza e con l'aiuto di un Allenatore capace, riguarda molti aspetti del tiro con l'arco che se non si accordano coerentemente tra di loro, non consentiranno di ottenerla.

La scatola esterna

Immaginate di avere un contenitore, dove all'interno avete riposto altre quattro scatole, la scatola esterna è la prestazione che cercate, le altre interne quello che serve per ottenerla.

Formata da sogni, progetti e speranze in divenire, chissà quante volte vi siete chiesti fino a dove potrete arrivare nel tiro con l'arco, avrete programmato di allenarvi ma nella vita molte volte non si riesce a fare quello che si vuole, come lo si vuole ed allora cambiamenti, tentativi, ripensamenti.

Poi di colpo avete ottenuto un buon risultato, anche se fosse di un punto di più della gara precedente o siete riusciti ad ottenere una buona prestazione riferita a quello che il vostro Allenatore vi dice. Fantastico momento, tutto sembra più facile e leggero. Tenete bene quella scatola esterna, guardatela con passione, lei è l'immagine di voi e dovete lucidarla bene, deve sempre essere viva e splendente.

Le scatole interne

Contengono:

- La preparazione fisica, per il controllo delle libbre e il peso dell'arco ...
- La preparazione mentale, per la mira e la decisione del quando e del dove ...
- La preparazione tecnica del tiro, per gestire i movimenti e le tensioni ...
- La taratura dell'arco e delle frecce che deve aiutare l'arciere nel fare centro ...

I fattori della prestazione

- Conoscenze.
- Qualità del carattere e del tipo di comportamento
- Qualità e capacità tattiche
- Abilità motorie
- Capacità coordinative

- Capacità condizionali.

Questi fattori, utilizzati in situazioni di allenamento o di gara conducono a quella che è la prestazione individuale fisico/sportiva.

Conoscenze

Sapere dove si vuole andare, la meta della prestazione.

Qualità del carattere...

Il nostro comportamento, l'accettazione delle regole di costruzione della prestazione, come interagiamo con noi stessi e con gli altri.

Abilità motorie

Come sappiamo muoversi nel nostro spazio tridimensionale.

Capacità coordinative

Quelle abilità che ci permettono di coordinare i movimenti del nostro corpo, per ottimizzare la prestazione.

- Capacità di mantenere il ritmo.
- Capacità di reazione semplice e complessa
- Capacità di variazione del movimento
-

Capacità condizionali

- Forza
- Velocità o rapidità
- Resistenza

La preparazione fisica

Fondamentale per gestire evitare:

- incidenti.
- le librie del vostro arco.

La preparazione fisica deve essere:

- Proporzionata al vostro stato fisico.
- Progressiva
- Generale
- Specifica per voi e per il tiro con l'arco.
- Modulabile nel tempo e nell'intensità.

La preparazione mentale

Va allenata, come la capacità di concentrarsi su quello che serve nel “qui ed ora”, nel capire e reagire nelle situazioni più svariate, il vento improvviso, la pioggia o un compagno che vi tocca mentre siete in mira.

La preparazione tecnica del tiro

La preparazione tecnica del tiro è legata alla preparazione fisica, la stabilità la propriocezione, la capacità di essere lucidi durante il tiro, il sentire le variazioni di allungo e di allineamento posturale, il sapere quando rifiutare il tiro.

La taratura dell'arco

Mi accorgo moltissime volte che la taratura dell'arco, sembra legata a formule magiche, nate anche prima del medio evo e che ormai non hanno più senso. La fisica e le sue formule, le telecamere che riescono a riprendere a 4000 fotogrammi al secondo, ci pongono davanti a quello che succede, c'è poca da dire “... non ci credo”.

L'arco è una macchina in tutto e per tutto e come tale va gestita, dobbiamo sfruttarla al 100% per quello che può dare.

Mi trovo spesso a verificare che ci sono arcieri poco allenati, poco consapevoli di come si tira con archi starati ma che pensano che il record del mondo sia alla loro portata, nella prossima gara.

Altro fattore che trovo e disapprovo è la maniacalità dell'armeggio con brugole e ogni tipo di aggeggio, usati per cercare il decimo di millimetro che manca alla perfezione assoluta che, secondo loro li farà vincere e stravincedo sempre senza, ne allenarsi che costruirsi per la prestazione.

Questo introduce la domanda:

“se parliamo solo di taratura, quale è la prova che stabilisce se l'arco è tarato?”

L'unica prova valida è quella che si chiama della **“rosata” o meglio della coerenza**, se riuscite a tarare un arco che sia coerente con il vostro stato nel momento del tiro, avete fatto un passo avanti verso la prestazione che sognate.

La taratura permette di assecondare, correggendoli degli errori di tiro ma siete solo voi a poterlo scoprire, l'Allenatore o il Tecnico capace ed esperto, porterà l'arco ad un punto di coerenza con voi ma siete solo voi a renderlo perfetto.

Se non vi allenate, con tutto ciò che comporta, se non sapete gestire la gara e con tutti gli altri se che non rendono perché trascurati, non c'è taratura che tenga, avrete prestazioni mediocri.

Da dove partire

Partite da parlarvi seriamente, il tiro con l'arco non regala niente, siete li soli a decidere se la freccia andrà sul bersaglio o sui vostri piedi, definite:

- Impegno che potete dedicare, in termini di tempo e risorse.

- Distanza da una Società che vi possa sorreggere e che abbia una struttura che vi sorregga nel percorso di anni.
- Che tipo di gare volete disputare
- Attrezzatura che potete acquistare anche in relazione alle gare che volete disputare.
- Attenzione ai materiali che usate, non credo molto ai materiali di provenienze orientali, senza delle adeguate prove e test.

Come tirare

Se pensate ai punti, siete sulla strada sbagliata, i punti si contano alla fine, quando tirate dovete pensare solo ed esclusivamente alla freccia che tirate, quella è la sola che conta, non fate medie Inglesi o altri conteggi che vi distraggano, un punto perso è perso, pensate a come non perderlo più.

Dice un detto "non c'è niente di peggio di una occasione persa o di una freccia tirata male", vi girerà nella testa finché la farete muovere voi, dimenticate e ricominciate ma analizzate e trovate soluzioni possibili, parlate con l'Allenatore e create una strategia.

Costruite gli allineamenti posturali, subito come salite in piazzola, anzi, "provate la piazzola" prima della gara, preparate sempre il tiro, fate girare nella vostra testa la sequenza di tiro e se trovate posizioni della sequenza che si inceppano, allenatevi in modo specifico per chiarirle il prima possibile.

Non abbiate timore di ...

Parlate, esprimervi, ragionate e dite di no se non vi piace, non subite le scelte di altri ma fidatevi molto del vostro Allenatore che è lì per voi e solo per voi, vi conosce e se è o è stato un Agonista come voi, percepisce il vostro tiro a livello fisico, sa valutare la vostra gestualità e tempificazione è la vostra memoria storica e vi traccia la strada per il futuro.

Da dove cominciare

Io comincerei dal:

- Analizzare le vostre possibilità in termini di impegno. (tempo, materiale ...)
- Analisi della vostra condizione fisica.
- Stabilire il piano di lavoro trimestrale con il vostro Allenatore. (allenamenti, obiettivi)
- Come posizionarsi davanti al paglione e alla targa o sagoma.
- Stabilire il vostro allungo primario, stabile, per saper usare bene la scapola e il clicker.
- Verificare come tenete la patelletta o lo sgancio.
- Nozioni tecniche didattiche, per cominciare ad essere autonomi. (parti dell'arco e funzioni .)

E

Questo è per cominciare, in queste poche voci c'è almeno un anno di lavoro, poi si vedrà.

Gestire la gara

Non smetterò mai di insistere che senza il riscaldamento muscolare, prima di ogni attività sportiva, sia di allenamento che di gara, la prestazione sarà già da definire tra il mediocre e il pessimo, questo perché si deve subito essere pronti ad accumulare punti nei momenti in cui gli altri competitori non li fanno, perché freddi e non ancora concentrati.

- nelle prime tre volee di gara.
- nella ripresa della gara.
- nelle ultime tre volee prima della fine della gara.

Non vedrete mai nessun Agonista partire per una prestazione a freddo anche perché è molto pericoloso, i muscoli non irrorati di sangue e quindi nutrimento, tendono a irrigidirsi se non bloccarsi, il movimento di tiro diventa rigido e le compensazioni difficili, i tempi di reazione si allungano e le conseguenze ve la immaginate già.

le prime tre volee di gara

Se vi siete “riscaldati a dovere” per almeno 10 minuti e con esercizi specifici, riscalderete e renderete pronti il vostro sistema muscolare e il cervello si attiverà di conseguenza. Per esperienza quei due punti che potete guadagnare sugli altri competitori, ve li porterete dietro come riserva da gestire, purtroppo gli errori sono dietro l'angolo.

Alla ripresa della gara

Anche qui, dopo aver tirato 30 o più frecce c'è la pausa e questa fa perdere concentrazione e sensibilità con il tiro, per recuperare, riscaldatevi per almeno 10 minuti, prima della ripresa, con esercizi identici a quelli che avete eseguito all'inizio della gara ma con minore densità, un poco di straching e di concentrazione ad occhi chiusi, pensate alla routine della sequenza di tiro. Riprenderete a tirare senza variazioni di rendimento.

Le ultime tre volee di gara

Siete stanchi fisicamente e mentalmente, non dovete pensare alla gara ed ai punteggi che farete ma solo a tirare bene quelle frecce finali, molti contano i punti e si penalizzano da soli, lasciate lavorare il cervello in autonomia, non forzate a fare quello che volete perché lo sa già fare, qualsiasi dubbio lo disturba e mi sembra ovvio.

Quelle tre volee finali, circa 90 punti, sono facili da sommare al quanto avete accumulato prima ma per essere 90 punti dovete centrare 9 gialli sul 10 e se non ci riuscite andate in crisi, attenzione

Mettersi alla prova

... è fondamentale, nessun allenamento sarà in grado di simulare la tensione della gara ma possiamo imporci di mediare la situazione mettendoci a tirare in un certo modo.

Vi propongo una cosa operativamente semplice ma che darà dei bei risultati pratici.

Ponetevi alla distanza che preferite tra 18 e 30 metri

Usate una targa da 60 cm

Fate il mirino con due voleè da tre frecce.

Ponetevi il primo obbiettivo, tirare almeno 10 voleè.

Stabilite, secondo le vostre capacità che le frecce che usciranno da un certo valore di punteggio, verranno conteggiate con un punto in meno.

Esempio, stabilisco che devo tirare in modo che tutte le mie tre frecce, stiano all'interno dell'otto, per cui tiro e realizzo 9-8-7 per un totale di 24 punti ma il conto dovrò eseguirlo, togliendo un punto al 7, che diventerà 6, per un totale di 23.

Se poi, tiro in compagnia meglio.

Posso rendere il tutto più difficile, togliendo 2 punti, decidete voi.

Questo modo vi imporrà di stare attenti per tutta la fase del tiro, essere nel "qui ed ora", dovrete, come arcieri Agonisti esserci sempre se vorrete primeggiare.