



# Test atletici e attentivi

PER CONOSCERTI MEGLIO E PIANIFICARE  
L' ALLENAMENTO



## Sommario

PREPARAZIONE ATLETICA .....	2
PREPARAZIONE MENTALE.....	3
PREPARAZIONE ALLA TECNICA DI TIRO.....	3
LA MACCHINA ARCO.....	3
PREPARAZIONE TATTICA.....	3
<b>QUINDI.....</b>	<b>4</b>
<b>PERCHÉ DI TUTTO QUESTO ... ..</b>	<b>4</b>
<b>ANALISI OBIETTIVA .....</b>	<b>4</b>
<b>ANALISI DELLE CARENZE FISICHE .....</b>	<b>4</b>
LIVELLO DI PREPARAZIONE FISICA GENERALE.....	5
LIVELLO DI MOBILITÀ ARTICOLARE.....	5
STABILITÀ POSTURALE .....	6
<b>FORZA FISICA GENERALE ED ALLA TRAZIONE .....</b>	<b>6</b>
<b>TRAIAMO LE CONCLUSIONI .....</b>	<b>7</b>
<b>PER OTTENERE .....</b>	<b>7</b>
I NOSTRI DIFETTI.....	7
TEST CONOSCITIVI .....	7
<b>ELASTICITÀ MENTALE.....</b>	<b>8</b>
TEST.....	8
<b>STUPITEVI.....</b>	<b>8</b>
<b>TEST SALTO DA FERMO A PIEDI PARI.....</b>	<b>10</b>
<b>TEST SALTO LATERALE A PIEDI PARALLELI. ....</b>	<b>11</b>
<b>TEST ARTI SUPERIORI, FORZA ESPLOSIVA. ....</b>	<b>12</b>
<b>TEST ARTI SUPERIORI, RETROPULSIONE DELLA SPALLA .....</b>	<b>13</b>
<b>TEST ARTI SUPERIORI, MOBILITÀ DELLA SPALLA.....</b>	<b>14</b>
<b>TEST DEL TRONCO .....</b>	<b>15</b>
<b>TEST ESTENSIONI DEL BUSTO .....</b>	<b>16</b>
<b>TEST EQUILIBRIO STATICO.....</b>	<b>17</b>
<b>TEST VELOCITÀ DI REAZIONE.....</b>	<b>18</b>
<b>TEST: RAPIDITÀ, FORZA, VELOCITÀ DI REAZIONE, ABILITÀ E SENSO DI ORIENTAMENTO. ....</b>	<b>19</b>
<b>TEST SPECIFICI, BRACCIO DESTRO/SINISTRO CON PESO VARIABILE CRESCENTE .....</b>	<b>20</b>
<b>TEST SPECIFICI, ALLUNGO E TENUTA .....</b>	<b>21</b>
<b>TEST SPECIFICI, CONTROLLO DELL’AZIONE DEL TIRO SOTTO STRESS.....</b>	<b>22</b>
<b>TABELLA RIASSUNTIVA .....</b>	<b>23</b>
<b>CONCLUSIONE.....</b>	<b>24</b>
<b>TEST ATTENTIVO-COGNITIVO .....</b>	<b>25</b>

TEST 1° .....	25
TEST 2° .....	25
.....	25
TEST TMT .....	26
ADATTABILITÀ DEL CERVELLO .....	27
ALLENIAMO L'ATTENZIONE .....	27
CANCELLA IL NUMERO .....	29
COMPLICHIAMO IL GIOCO.....	32
DISEGNA MA ... ..	32

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.

## Preparazione atletica

Le parti più sollecitate nel tiro con l'arco sono il gruppo delle spalle e dei muscoli del torace, scapole e rotatori con il bagaglio di muscoli, tendini e legamenti deve lavorare in modo più che perfetto, a volte vedo Arcieri che vanno in palestra e fanno esercizi per la Forza, vogliono fisici da culturista ma per il tiro con l'arco serve mobilità articolare, velocità e forza, stabilità e controllo della gestualità, queste cose cozzano brutalmente tra loro. Ci sono gruppi della spalla totalmente bloccati che si muovono all'unisono e non divisi, questo è un problema.

## Preparazione mentale

Sappiamo bene come il cervello presieda tutto nella nostra vita, nel bene e nel male, il suo controllo è totale e condiziona le scelte che facciamo.

Bisogna allenarsi molto per allenare o meglio condizionare il cervello a rispondere a specifiche situazioni e controlli, se non lo facciamo, allenandoci, lui agirà secondo la sua matrice di protezione e controllo, saranno guai.

## Preparazione alla tecnica di tiro

Se pur avendo un fisico fenomenale, non riesco ad avere una tecnica all'altezza, ne ricavo come risultato che i punteggi sono deludenti.

Questo perché la tecnica di tiro nello sport arcieristico è complessa ed non è possibile esserne padroni se non dopo parecchio tempo.

Ogni arco ha la sua, sempre molto raffinata nella gestione dei micromovimenti e dei tempi di azione.

La parte più critica è quella che va dall'ancoraggio sul viso al rilascio della freccia, le azioni si susseguono in un tempo di 4 secondi circa, gli stimoli muscolari e visivi si accavallano e la fretta fa la sua parte.

## La macchina arco

Mettiamo il caso che io sia fisicamente a posto, con una tecnica raffinata, una preparazione mentale di un monaco Tibetano ma non mi curassi di capire il mezzo meccanico che mi permetterà di praticare il tiro con l'arco, mi deluderei e arrabbierei per i risultati che arrivano.

L'arco ha bisogno di taratura e cure per essere efficiente e rimanerci per lungo tempo.

## Preparazione tattica

La preparazione tattica è quella che permette di controbattere gli imprevisti, il tiro sotto la pioggia o il vento, con il freddo o il caldo è quella sapienza consolidata con la prova che ci dice come vestirci e cosa mangiare per restare presenti al compito.

## Quindi

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.

### Perché di tutto questo ...

Quello che vedremo di seguito è il risultato diretto della vostra preparazione al Tiro con l'arco, utilizzando i dati ed i grafici potrete seguire i miglioramenti del vostro allenamento costante ed organizzato.

Saprete da dove partire per lavorare su di Voi e sul vostro arco.

### Analisi obbiettiva

Ognuno di Noi è dimensionalmente costruito in modo diverso, i setti osseo-muscolari hanno dimensioni diverse e ci possono aiutare o mettere in difficoltà, nel tiro con l'arco.

Possiamo sempre adattarci nella Tecnica e nel materiale ma capire bene dove questa difficoltà si genera è un dovere.

- analisi delle carenze fisiche momentanee o permanenti
- livello di preparazione fisica generale
- livello di mobilità articolare
- stabilità posturale
- forza fisica alla trazione
- elasticità mentale

### analisi delle carenze fisiche ...

Purtroppo, anche se non vogliamo, il nostro fisico subisce e ricorda i traumi, vecchi dolori potrebbero riapparire con l'attività fisica preparatoria, la sedentarietà e il poco allenamento fanno il resto.

Ritengo necessario, comunicare al proprio Tecnico queste cose, gli allenamenti sono composti da esercizi fisici e farli male non serve a niente. Capisco che esiste la Privacy ma se voi tacete e vi forzate in un esercizio o una postura è peggio.

## Livello di preparazione fisica generale

Non nascondiamoci dietro un filo d'erba, come rilevato prima la sedentarietà ed il cattivo e carente allenamento sono la causa principale dell'insuccesso, questo capita spesso di vederlo nelle gare, nessuno vuole sudare ed impegnarsi più di tanto, poi, mugugni, scossoni di testa quasi a voler giustificare una prestazione che ci delude.

Con delle semplici prove si può evidenziare la vostra preparazione Atletica generale, sono prove validate da esperti e non fatte a casaccio, sono corredate di punteggi e quindi se ripetute nel corso degli allenamenti, (lasciate al Tecnico la tempificazione), vi daranno la fotografia di come siete e i miglioramenti che avrete. (io le uso sempre)

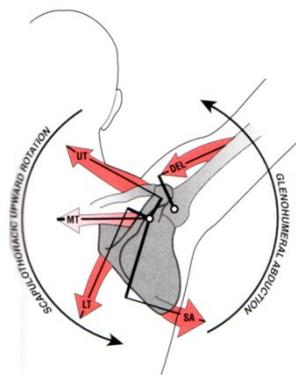
## Livello di mobilità articolare

La postura e la fluidità di tiro, riguarda gli allineamenti che dovrete avere per un buon tiro preciso, testare a che punto siete è utilissimo.

Voglio puntualizzare come l'accesso alle palestre senza la presenza di un esperto che vi segue, crea dei grossi deficit nel tiro con l'arco.

Vedo di continuo masse muscolari da culturista che bloccano il movimento soprattutto del gruppo della spalla, rendendo quasi immobilizzato il gruppo che contiene la "spalla e la scapola con tutti i suoi muscoli...", questo è dovuto alla ricerca di Forza in palestra e non di Elasticità, mobilità e velocità di reazione.

Ci sono esercizi specifici che vi serviranno sia per il riscaldamento che per incrementare la vostra mobilità articolare.



## Stabilità posturale

Il buon tiro deve essere costruito da un buon appoggio sul terreno e su tutta la catena cinetica interessata.

Un palazzo non si reggerebbe se non avesse delle fondazioni adeguate e ben piantate nel terreno

Ricordiamoci sempre che il “nostro palazzo” ha degli sbalzi notevoli in aggetto e in peso, il braccio teso verso l'esterno del nostro baricentro, obbliga i muscoli ad un grosso lavoro per mantenere il tutto stabile.

Le scarpe e la loro comodità sono da valutare con attenzione.

Una buona stabilità posturale è strettamente legata ai muscoli e quindi alla preparazione fisica, consideriamo le nostre carenze con attenzione e lavoriamo con l'aiuto di persone competenti su dove e come dobbiamo lavorare.

Mi sento di dare un consiglio, se andate in palestra non lavorate sulla forza solamente ma anche sulla velocità dei muscoli nel reagire agli stimoli, non dobbiamo diventare dei culturisti ma degli arcieri.

Lavorate su tutto il corpo e non su una sola parte, il nostro è uno sport monolaterale, voi lavorare come se fosse bilaterale e compensate le carenze.

Vedo troppe volte degli Arcieri che non riescono a lavorare in modo sufficiente con spalla e scapola perché in palestra od a casa lavorano sulla forza, incrementando il volume muscolare che tende a bloccare il movimento.

## Forza fisica Generale ed alla trazione

Serve, ma non esagerate deve solo essere funzionale al mantenere il carico stabile e alla gestione dei micro- movimenti di aggiustamento.

Per darvi una indicazione se il vostro arco completo di tutto, pesasse 3 Kg, avreste sulla spalla che lo regge 16 Kg, due cassette di acqua minerale .....

Alla trazione dovrete gestire dalle 12 libbre (6 Kg circa) fino a 60 libbre (27 Kg circa), non pochi kg ma si trazioniamo con l'allenamento costante e gestito da Allenatori.

**... ogni Arciere deve utilizzare un arco ed un libraggio proporzionato alla sua preparazione Fisica, per consentire un tiro sicuro, preciso e fluido.**

Non fate l'errore di andare al campo e tirare 200 frecce senza riscaldarvi, vi fareste male.

Il riscaldamento provoca l'irroramento dei muscoli con il sangue e li riscalda evitando dolori o posture sbagliate.

# Traiamo le conclusioni

## Per ottenere

Per ottenere un risultato nel tiro con l'arco, ho diviso il nostro sport in 6 macro-aree

- **Test conoscitivi**, attentivo-cognitivi
- **Preparazione Atletica**
- **Preparazione Mentale**
- **Preparazione Tecnica al tiro**
- **La macchina arco**
- **Preparazione Tattica**

## I nostri difetti

Gli Arcieri pensano in grande ma agiscono come se i punti li si comprassero al supermercato, spendendo per alette lucenti, accessori sfavillanti che non fanno altro che nascondere la verità, non ci si vuole allenare, sudando, e si spera che il "dio dei punti" sapendo quanto spendono si impietosisca e regali a piene mani e sempre quello che serve per vincere eccellendo ma non è così.

Quando entrate in un campo o in una palestra e guardate che si riscalda veramente almeno per 15 minuti, ve lo dico io, nessuno, eppure è una pratica necessaria e non soltanto utile, irrorare una articolazione con i suoi muscoli è fondamentale per non arrivare ai traumi e poi, ben riscaldati si riesce ad accumulare punti dall'inizio, quando gli altri sono ancora freddi anche mentalmente.

Solo, mugugni ... durante e dopo la gara, scuse assurde ne ho sentite a centinaia ma è sempre la stessa storia, come potete pensare di gestire libre se non riuscite a reggerle con precisione assoluta per almeno 100 frecce.

Avete problemi fisici causati da traumi, fatevi curare e riprendete secondo l'indirizzo del medico, avete problemi fisici permanenti, trovate la soluzione con il vostro Tecnico-Allenatore.

## Test conoscitivi

Non spaventatevi, se volete iniziare a fare qualsiasi cosa, dovete sapere da dove iniziare, dei semplici e divertenti test, posso far comprendere, prima a voi e poi a chi cura la vostra preparazione Arcieristica, da dove cominciare.

Se la parte fisica, non eccelle, per mille motivi validi, tirare con l'arco necessita di una forza limitata, ma si suda e si fa fatica, comunque, e sempre nel rispetto del vostro corpo.

Se la parte emotiva, vacilla prima, durante un allenamento o una gara, bisogna trovare il motivo, senza patemi di nessun genere.

## Elasticità Mentale

Se i pensieri sono confusi non farete punti, il cervello deve avere deve sapere cosa fare con certezza, la confusione lo confonde e vi chiederà sempre cosa deve fare ma, dovete sempre essere pronti a trovare soluzioni in pochi secondi e questo ricadrà sulla prestazione in modo negativo.

Mettetevi nei panni di una persona che deve entrare in locale e riceve il comando “non entrare” e dopo un secondo “entra” poi ancora “”, “non entrare” credo che ad un certo punto la domanda sia, “allora cosa devo fare?” mi sembra naturale.

Se siamo sopra-vissuti su questa terra e grazie alla capacità di adattarci agli imprevisti con soluzioni varie, variabili e adattamento.

Se tirate con il vento è una cosa ma se tirate con il vento e l’acqua è un’altra, è un esempio banale, lo so ma dovete mettere in atto pensieri e modulazione mentale per risolvere le problematiche del tiro.

Il vostro corpo, automaticamente si adatta, ci impiega centesimi di secondo, dovete sentire e capire se quell’adattamento è corretto e se non lo è modificarlo.

Ogni movimento che attuale deve essere rilevato da voi con continuità, ogni centesimo di secondo deve essere conosciuto dal vostro cervello ed adeguato alla necessità.

### Test

Utilizzare dei test validati e riconosciuti non è male, li uso e si scoprono cose interessanti, toglietevi dalla mente che si scoprono chissà quali segreti indescrivibili, si capisce solo il carattere e il vostro comportamento sotto stress o con gli altri, che approccio avete alla gara e se potete fare parte di una squadra perché vi adattate anche agli altri.

Ho avuto il permesso dal realizzatore del test IPP48 di usarlo liberamente se lo ritengo opportuno.

Esistono Test con varie specifiche, come dicevo l’importante è che devono essere validi e comprovati nella loro stesura, la lettura di questi test deve essere lasciata a Voi ed al vostro Allenatore o se minorenni l’allievo, anche dai genitori.

### Stupitevi

#### Rispondete:

- quante volte mi alleno a settimana?
- per quante ore ogni volta?
- Prima di tirare mi riscaldo?

- Per quanti minuti?
- Tutte le volte che mi alleno a quale distanza tiro?
- Tiro sempre allo stesso bersaglio?
- Quante gare faccio durante l'anno?
- Mediamente che punteggi raggiugo?
- Se ti ricordi i punteggi delle ultime tre gare con la stessa tipologia, somma i punti totali delle gare e dividi il risultato per il numero totale delle frecce tirate, che media hai?
- Ho un metodo per allenarmi?
- Ho un Tecnico di comprovata competenza che mi segue?

## 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**

<b>Lunghezza salto cm</b>	<b>Maschi punti</b>	<b>Femmine punti</b>
Meno di 130 cm		5
130-150 cm	5	6
151-175	6	7
176-190	7	8
191-200	8	9
Più di 200	9	

## Test salto laterale a piedi paralleli.

**Utilizzare:** scarpe da ginnastica ben chiuse, bindella, nastro.

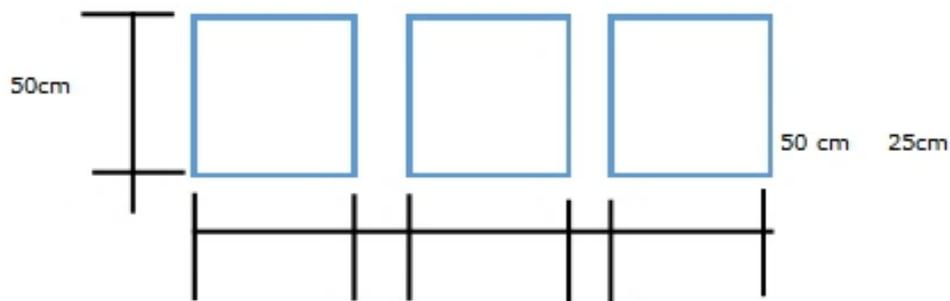
**Area del Test:** area 50 cm x 200 cm

**Svolgimento:** posizionare l'Atleta nel quadrato centrale, dare il via e dovranno essere effettuati salti laterali in sequenza nei tre quadrati.

**Misurare:** il numero di salti effettuati in un minuto.

**Percorso non valido se:** se esce dai quadrati per tre volte, se si ferma durante l'esercizio e se cade o non salta a piedi pari.

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**



Numero di ripetizioni	Maschi punti	Femmine punti
Meno di 4		5
5-10	5	6
11-15	6	7
16-20	7	8
21-25	8	9
Più di 25	9	

## Test arti superiori, forza esplosiva.

**Utilizzare:** palla da ginnastica o pallone calcio o pallacanestro, bindella.

**Area del Test:** area di 10m x 2m.

**Svolgimento:** posizionare l'Atleta dietro la linea di tiro a piedi paralleli, tenere il pallone con le due mani e con le braccia tese, lanciare la palla il più lontano possibile.

**Misurare:** la distanza di arrivo della palla in cm.

**tiro non valido se:** l'atleta muove i piedi paralleli per tirare la palla, se scavalca la linea di tiro.

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**

<b>Distanza di lancio</b>	<b>Maschi punti</b>	<b>Femmine punti</b>
Meno di 4 m		5
4-5 m	5	6
5,1-7 m	6	7
7,1-8	7	8
8,1-9	8	9
Più di 9	9	

## Test arti superiori, retropulsione della spalla

**Area del Test:** palestra, campo

**Svolgimento:** Stando in piedi, passando al di sopra della spalla porta un braccio dietro la testa fino ad appoggiare il palmo della mano contro la schiena; sposta poi anche l'altro braccio dietro la schiena, passando al di sotto della spalla e spingendo la mano dal basso verso l'alto con il palmo rivolto all'esterno. Devi far toccare le dita delle mani o sovrapporle il più possibile.

**Stimare:** stima il grado di mobilità della spalla in direzione posteriore, a cui si assegna un punteggio che va da 1 a 4. La mobilità della spalla in un tipo di movimento molto importante per le comuni attività quotidiane come lavarsi, pettinarsi e vestirsi. Il rilevatore, posto dietro le spalle di chi fa la prova, paragona la posizione raggiunta con quelle della figura e assegna un punteggio, a cui corrisponde un giudizio.

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**



Giudizio/voto	punteggio
Insufficiente	3
Sufficiente	6
Buono	8
Ottimo	10

## Test arti superiori, mobilità della spalla

**Area del Test:** palestra, campo

**Svolgimento:** In posizione prona su un materassino, con la fronte appoggiata a terra con entrambe le mani impugna un bastone in modo che le braccia siano tese oltre la testa. Cerca di alzare quanto più possibile il bastone senza staccare la fronte da terra. Si misura in centimetri la massima altezza dal suolo raggiunta dal bastone e mantenuta senza oscillare.

**Stimare:** Si misura in centimetri la massima altezza dal suolo raggiunta dal bastone e mantenuta senza oscillare.

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**

<b>Altezza da terra in cm</b>	<b>Maschio</b>	<b>Femmina</b>
Meno di 20		5
21-25	5	6
26-30	6	7
31-35	7	8
36-40	8	9
Più di 40	9	

## Test del tronco

**Utilizzare:** se necessario tappetino da ginnastica

**Area del Test:** palestra, campo

**Svolgimento:** sdraiato supino, con le gambe piegate, i piedi in appoggio, le braccia distese di fianco al corpo, fletti il busto in avanti fino a toccare con le mani le ginocchia, quindi torna alla posizione di partenza e ripeti il ciclo di movimenti per 30 secondi.

**Stimare:** il numero di piegamenti completi

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**

<b>Numero piegamenti</b>	<b>Maschio</b>	<b>Femmina</b>
Meno di 8		5
9 -12	5	6
13-15	6	7
16-18	7	8
19-20	8	9
Più di 20	9	

## Test estensioni del busto

**Utilizzare:** se necessario tappetino da ginnastica

**Area del Test:** palestra, campo

**Svolgimento:** Sdraiato prono (a faccia in giù) sul pavimento con le mani sotto il mento, alza il busto da terra quanto più possibile e torna alla posizione di partenza. Ripeti il movimento completo per 20 secondi.

**Stimare:** il numero di piegamenti completi

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**

<b>Numero estensioni</b>	<b>Maschio</b>	<b>Femmina</b>
Meno di 9		5
9 -12	5	6
13-15	6	7
16-18	7	8
19-20	8	9
Più di 20	9	

## Test equilibrio statico

**Utilizzare:** cronometro

**Area del Test:** palestra, campo

**Svolgimento:** In equilibrio su un solo piede, cerca di stare eretto appoggiando le mani ai fianchi.

È meglio indossare le scarpe da ginnastica per stabilizzare bene il piede d'appoggio. La prova va ripetuta 3 volte: considera il risultato migliore.

Prova non valida se si appoggia il piede alzato a terra.

**Stimare:** tempo con un piede alzato da terra

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**

<b>Tempo in secondi, risultato migliore di tre</b>	<b>Maschio</b>	<b>Femmina</b>
Meno di 10 sec		5
11-20	5	6
21-30	6	7
31-35	7	8
36-40	8	9
Più di 40	9	

## Test velocità di reazione

**Utilizzare:** asta graduata lunga un metro circa.

**Area del Test:** palestra, campo

**Svolgimento:** Il soggetto seduto sulla sedia pone l'avambraccio sul piano del tavolo facendo sporgere la mano semichiusa all'esterno.

Lo sguardo è rivolto alla parte inferiore della bacchetta.

Il rilevatore fa scorrere la bacchetta verticalmente sul palmo della mano del soggetto allineando lo zero con il margine interno del palmo, mascherando con il cartoncino la mano che tiene la bacchetta.

Dare il comando "pronti" e dopo un tempo di 1 o 5 secondi lascia andare la bacchetta che deve essere bloccata dal soggetto.

**Stimare:** Si rileva i cm di scorrimento della bacchetta, si effettuano 6 prove, calcolando la media dopo aver escluso la migliore e la peggiore.

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**

<b>Distanza dallo zero alla presa</b>	<b>Misura</b>
data	

Test: rapidità, forza, velocità di reazione, abilità e senso di orientamento.

**Utilizzare:** scarpe da ginnastica ben chiuse, 7 birilli, cronometro.

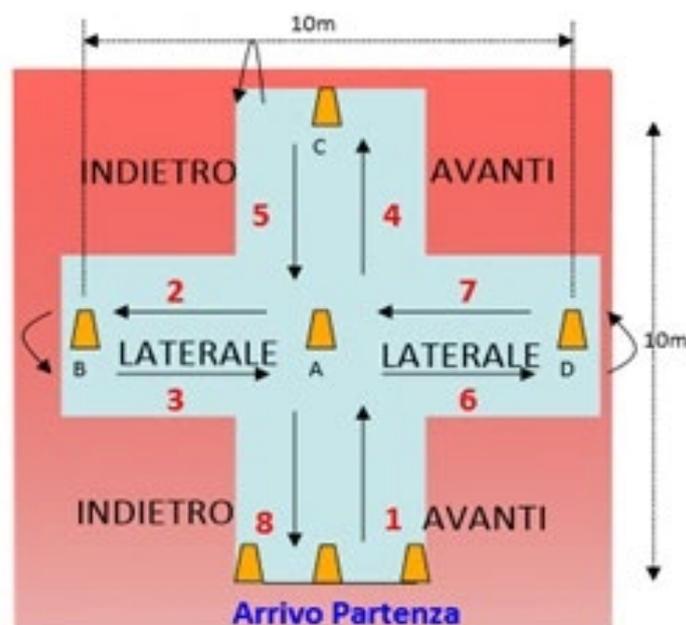
**Area del Test:** area di 10m x 10m.

**Svolgimento:** Dalla partenza l'atleta deve sempre girare a sinistra quando incontra un birillo per andare verso quello successivo. L'atleta deve tenere in mano una palla da calcio o pallavolo e non farla cadere.

**Misurare:** il tempo dalla partenza all'arrivo, misura in secondi e decimi.

**Percorso non valido se** l'atleta fa cadere o sposta un birillo, se fa cadere la palla che tiene nelle mani.

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**



## Test specifici, braccio destro/sinistro con peso variabile crescente

**Area del Test:** palestra, campo

**Svolgimento:** in posizione retta con le braccia distese a croce, aumentare i pesi sul braccio destro e sinistro, partendo da 0,5kg fino a max. 3,5 mantenere la posizione il più possibile.

**Utilizzare:** usare bottiglie con acqua.

**Stimare:** il tempo in cui le braccia sollecitate restano immobili e lo **spostamento del bacino per adattamento posturale.**

TRA UN CAMBIO DI PESO E L'ALTRO FARE TRASCORRERE 1 MINUTO.

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**

<b>Braccio destro Kg</b>	<b>1 Prova tempo</b>	<b>2 Prova tempo</b>	<b>3 Prova tempo</b>	<b>Braccio sini- stro Kg</b>	<b>1 Prova tempo</b>	<b>2 Prova tempo</b>	<b>3 Prova tempo</b>
senza peso				senza peso			
0.5 Kg				0.5 Kg			
1 Kg				1 Kg			
1,5 kg				1,5 kg			
2 kg				2 kg			
2,5 kg				2,5 kg			
3 kg				3 kg			
3,5 Kg				3,5 Kg			

## Test specifici, allungo e tenuta

**Area del Test:** palestra, campo

**Svolgimento:** in posizione di tiro, con un arco da **20 libbre circa**, alzare e tendere la corda fino all'allungo, accompagnare **dopo 2 secondi** in ancoraggio la corda in posizione di riposo ma non abbassare il braccio dell'arco, continuare così fino a stanchezza dell'Atleta.

**Stimare:** il numero di trazioni eseguite.

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**

<b>Altezza da terra in cm</b>	<b>Maschio</b>	<b>Femmina</b>
Meno di 5		5
6-10	5	6
11-15	6	7
16-20	7	8
20-25	8	9
Più di 25	10	

## Test specifici, controllo dell'azione del tiro sotto stress.

**Area del Test:** palestra, campo

**Svolgimento:** far eseguire all'Atleta una corsa di 30 mt, preparare un arco da 20 libbre circa o il proprio arco con freccia incoccata. L'atleta dopo la corsa dovrà tirare entro 5 secondi, una freccia su una sagoma da 80 cm posta a dieci metri di distanza da lui.

**Stimare:** il punteggio ottenuto

**Effettuare adeguato riscaldamento muscolate prima del test che va ripetuto dopo un mese di allenamento**

<b>Punteggio sulla targa</b>	<b>Maschio femmina</b>
10-9	9
8-7	7
6-5	5
5-4	3
3-2	2
1-0	1

## Tabella riassuntiva

<b>Tabella riassuntiva risultati</b>			
Esercizio/Test	risultato data	Risultato data	Risultato data
Salto da fermo piedi pari			
Salto laterale, piedi paralleli			
Arti superiori forza esplosiva			
Arti sup. retropulsione spalla			
Mobilità spalla			
Estensione tronco			
Estensione busto			
Equilibrio statico			
Velocità reazione			
Rapidità forza velocità			
Dominanza emisferica			
Perso variabile braccia			
Allungo e tenuta			
Tiro sotto stress			

## Conclusione

Per fare una considerazione dei dati ottenuti, utilizzate il programma "excel" dove potrete avere un quadro immediato delle prestazioni dei singoli od un gruppo di Atleti, od usate la scheda che ho preparato.

Siate precisi nelle rilevazioni e costruite delle prove-test vostre con un poco di fantasia.

**Mantenete la sicurezza degli Atleti come prima necessità assoluta, fate riscaldare adeguatamente ma date anche dei momenti di riposo.**

Coinvolgete altri Tecnici, organizzate un bel incontro anche tra Società diverse dove una palestra o un campo già organizzato potrà accogliere le giovani promesse dell'Arcieria moderna.

## Test attentivo-cognitivo

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 in due versioni.

- ... sembra facile ma dovete concentrarvi molto,
- Trail Making Test (TMT)
- La prima in cui il soggetto deve collegare più rapidamente possibile i numeri, sparsi su un foglio, dal più piccolo al più grande.
- La seconda in cui si deve alternare un numero a una lettera, andando in ordine crescente e in ordine alfabetico. Richiede attenzione selettiva e flessibilità cognitiva.

### Test 1°

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

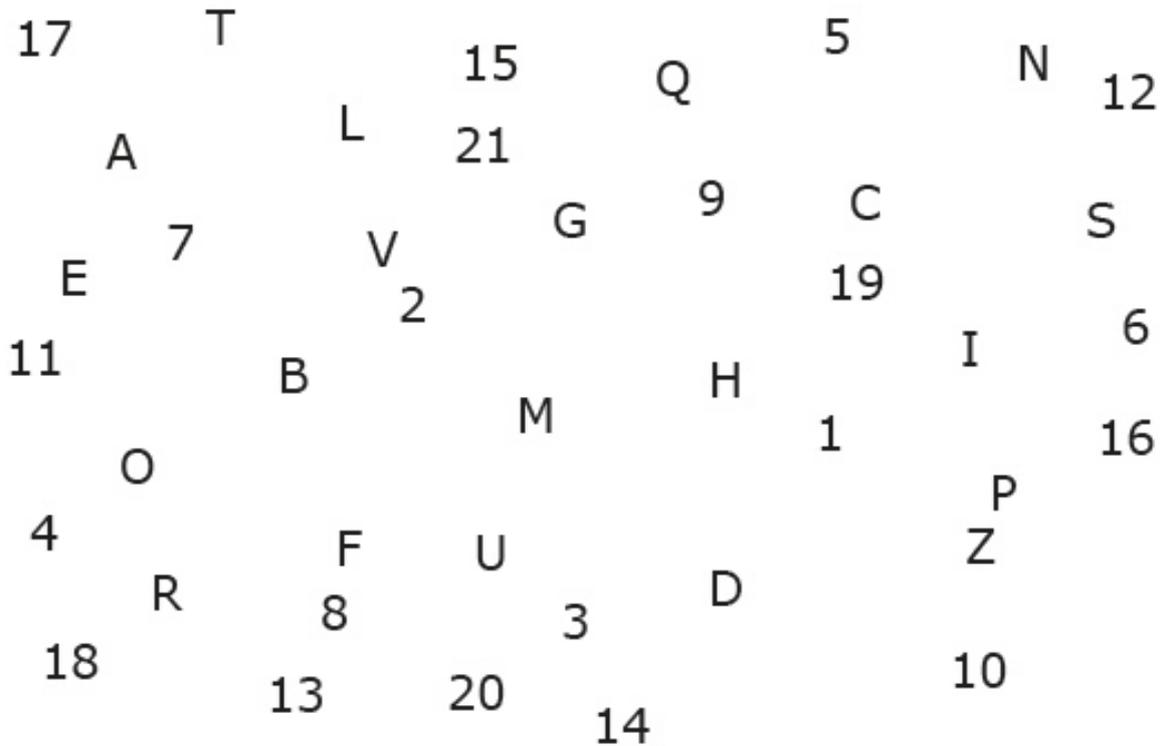
### Test 2°

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**

TEST 1°	Prova 1	Prova 2	Prova 3
Tempi			
Test 2°	Prova 1	Prova 2	Prova 3
Tempi			

### Test TMT



Potete divertirvi a prendere il tempo che ci mettete a collegare con una linea di matita tutti i numeri sia in ordine decrescente che crescente.

La stessa cosa potete farla con le lettere.

Vi consiglio di fare delle copie di questo test per averne per voi e per i vostri amici, oltre che ottenere un test pulito senza tracce cancellate.

TEST 3°	Prova 1	Prova 2	Prova 3
Tempi			
Test 4°	Prova 1	Prova 2	Prova 3
Tempi			

## Adattabilità del cervello

Questo test vi fa capire come il nostro cervello elabori i dati e si adatti alla situazione, aggiungendo ed interpretando quello che vede per tentare di dare una soluzione.

La base è la conoscenza dei segni ed il loro significato per chi conosce la relazione tra i due.

Questo testo è leggibile da chi conosce l'Italiano, se leggesse un'altra persona che conosce per esempio solo l'Indiano non potrebbe interpretarlo non avendo la relazione "segno grafico specifico—significato specifico".

Provate anche con i vostri amici è divertente.

QU3570 M3554GG10 53RV3 4 PR0V4R3  
CH3 L3 N057R3 M3N71 P0550N0 F4R3  
GR4ND1 C053! C053  
1MPR35510N4N71! 4LL'1N1Z10 3R4  
D1FF1C1L3, M4 G14' 1N QU3574 R1G4,  
L4 7U4 M3N73 574 L3GG3ND0  
4U70M471C4M3N73 53NZ4 P3N54RC1  
5U, 511 0RG0GL1050! 50L0 4LCUN3  
P3R50N3 R135C0N0 4 L3GG3R3  
QU3570 M3554GG10. 53 531 1N GR4D0  
D1 L3GG3RL0, C0ND1V1D1L0!

## Alleniamo l'attenzione

... la parte centrale del vostro occhio è fatta per focalizzare l'obbiettivo scelto, mentre la parte intorno, non centrale è meno dettagliata nella vista, "ha meno risoluzione visiva" questa è una necessità fisiologica, se non fosse così il cervello dovrebbe elaborare troppi dati.

Il procedimento è questo:

- Selezione dell'informazione visiva.
- Capacità di analizzare e memorizzare l'informazione selezionata.
- Capacità di mantenere le risorse attentive su un compito ben preciso per un lasso di tempo anche lungo.
- Capacità di passare da un compito ad un altro, mantenendo il focus attentivo.

Non vi ricorda la procedura di "mira"?

Concentratevi sulla crocetta nera per 10 secondi, dopo questo tempo cominceranno a sparire i cerchi gialli.

il cervello penserà che se state guardando con attenzione la crocetta nera, dei pallini gialli non ve ne importa niente e quindi eliminerà questa informazione visiva.



## Cancella il numero

Avete tre prove nelle quali dovete trovare e cancellare il numero o i numeri evidenziati sopra ad ogni tabella, rilevate il tempo con un cronometro, sommate i tempi delle tre prove e divideteli per sessanta.

Quel coefficiente è il vostro e potete paragonarlo con quello ottenuto altre volte con lo stesso Test o con quelli dei vostri amici.

5

a)	2	6	5	9	4	5	2	5	2	6
b)	4	1	2	5	1	3	0	4	9	1
I)	0	6	7	6	8	9	8	0	8	0
II)	9	0	4	3	0	1	9	3	7	6
III)	7	9	5	3	7	8	8	9	7	6
IV)	7	3	7	6	8	5	8	5	3	2
V)	5	2	3	1	2	3	1	7	2	8
VI)	4	1	7	4	7	6	9	1	8	3
VII)	2	7	4	2	6	2	9	4	5	0
VIII)	4	3	4	0	4	3	0	2	8	2
IX)	6	1	5	6	1	5	8	3	6	9
X)	4	5	2	8	1	3	9	1	5	1
XI)	7	9	7	5	0	7	3	4	0	8

## 2 6

a)	2	6	5	9	4	5	2	5	2	6
b)	4	1	2	5	1	3	0	4	9	1
I)	0	6	7	6	8	9	8	0	8	0
II)	9	0	4	3	0	1	9	3	7	6
III)	7	9	5	3	7	8	8	9	7	6
IV)	7	3	7	6	8	5	8	5	3	2
V)	5	2	3	1	2	3	1	7	2	8
VI)	4	1	7	4	7	6	9	1	8	3
VII)	2	7	4	2	6	2	9	4	5	0
VIII)	4	3	4	0	4	3	0	2	8	2
IX)	6	1	5	6	1	5	8	3	6	9
X)	4	5	2	8	1	3	9	1	5	1
XI)	7	9	7	5	0	7	3	4	0	8

1 4 9

- a) 2 6 5 9 4 5 2 5 2 6
- b) 4 1 2 5 1 3 0 4 9 1
- I) 0 6 7 6 8 9 8 0 8 0
- II) 9 0 4 3 0 1 9 3 7 6
- III) 7 9 5 3 7 8 8 9 7 6
- IV) 7 3 7 6 8 5 8 5 3 2
- V) 5 2 3 1 2 3 1 7 2 8
- VI) 4 1 7 4 7 6 9 1 8 3
- VII) 2 7 4 2 6 2 9 4 5 0
- VIII) 4 3 4 0 4 3 0 2 8 2
- IX) 6 1 5 6 1 5 8 3 6 9
- X) 4 5 2 8 1 3 9 1 5 1
- XI) 7 9 7 5 0 7 3 4 0 8

## Complichiamo il gioco

Scrivi delle parole che definiscano oggetti, esempio:

- mela
- matita
- tavolo
- pallone
- ecc.

concentrati per 5 secondi sulla parola che scegli, chiudi gli occhi, immagina la parola scelta nella tua mente e dilla al contrario.

## Disegna ma ...

Disegna su un foglio ma ad occhi chiusi, degli oggetti semplici, comincia da:

- un quadrato.
- un cerchio
- un triangolo

e poi appena sei più capace, passa alla casetta con le finestre, ad un albero, al gatto e così via, le forme geometriche, dovranno risultare chiuse, più vedrai con gli occhi della mente e sarai in grado di trasferire l'immagine sulla carta, più sarai concentrato e il tuo corpo seguirà.



Fontana Alessandro – Allenatore e docente FITARCO

Test atletici e attentivi