

Test per la valutazione dei valori atletici specifici.

redatto da Alessandro Fontana
Istruttore FITARCO. 2° Livello



**“Prima di volere conoscere gli altri,
conosci te stesso”**



Test : controllo dei valori atletici specifici per arcieri 2017 foglio 1/2

Realizzata da Alessandro Fontana Istruttore di tiro con l'arco
di 2° livello, FITARCO

La seguente scheda, è concepita per una valutazione di base, dei valori atletici specifici, dell'Atleta Arciere. I test, non sono adatti per arcieri dei corsi base di tiro con l'arco ma solo per arcieri evoluti, di ogni categoria e capacità.

Indossare la tuta e le scarpe da ginnastica.

Prima delle prove, effettuare gli esercizi di riscaldamento.

Eeguire i test, uno dietro l'altro, con una pausa di 3 minuti.

1° Test: usare un elastico da ginnastica con una forza di resistenza, modesta . Mettersi in posizione di tiro, la mano dell'arco, effettuerà delle trazioni fino alla posizione di ancoraggio, ingaggiando il lavoro e scorrimento della scapola, fino alla massima posizione verso la spina dorsale. La mano dell'arco, resterà tesa, in posizione, con il polso dell'arco all'altezza della spalla, e non **scenderà mai**, fino alla fine del test. *Arrivare a fatica + cinque battute, aspettare un minuto riposandosi, ripetere la prova, riposarsi ancora per un minuto e rifare la prova. Andranno rilevate e segnate sulla tabella, le battute eseguite, nelle tre prove effettuate.*

2° Test : si intende, controllare la capacità di resistenza, dell'arciere che deve mantenere il braccio dell'arco fermo, in posizione di tiro. Usare un peso da 0,5 Kg (bottiglietta d'acqua). Impugnare il peso e stendere il braccio dell'arco, in posizione di tiro. Mantenerlo fermo il più a lungo possibile. *Dopo un riposo di un minuto, ripetere la prova, ancora un minuto di riposo e ripetere. Andranno rilevate e segnate sulla tabella i tempi dopo i quali, il braccio dell'arco, comincia a tremare, nelle tre prove effettuate.*

3° Test: si intende impegnare il braccio dell'arco, mettersi in posizione di tiro, impugnare un peso di circa 0,5 Kg (bottiglietta d'acqua). Con il braccio dell'arco, teso, alzare ed abbassare il braccio dell'arco, dalla posizione di riposo al vostro fianco fino a portare il polso, all'altezza della spalla dell'arco. *Arrivare a fatica + cinque battute, aspettare un minuto, riposandosi, ripetere il test, riposarsi per un minuto e rifare il test. Andranno rilevate e segnate sulla tabella, le battute eseguite, nelle tre prove effettuate.*

4° Test: si intende valutare, la capacità di resistenza dell'arciere. Saranno impegnate le gambe, con i distretti muscolari necessari ad effettuare delle alzate della coscia verso il torace, le alzate, dovranno essere alternate, su ogni gamba. Alzare ed abbassare la coscia con il massimo angolo consentito. *Arrivare a fatica + cinque battute, aspettare un minuto, riposandosi, ripetere il test, riposarsi per un minuto e rifare il test. Andranno rilevate e segnate sulla tabella, le battute eseguite, nelle tre prove effettuate.*

5° Test: si intende valutare, le capacità di concentrazione, dell'arciere. Porre davanti a se, un orologio da cucina, con la lancetta dei secondi. Far sedere l'arciere, che con le mani affiancate all'orologio, dovrà battere, un dito a sua scelta con il ritmo del movimento della lancetta dei secondi dell'orologio. Segnare i secondi ai quali l'arciere ha mantenuto il ritmo. *aspettare un minuto, riposandosi, ripetere il test, riposarsi per un minuto e rifare il test.*



Test : controllo dei valori atletici specifici per arcieri 2017 foglio 1/2

Realizzata da Alessandro Fontana Istruttore di tiro con l'arco
di 2° livello, FITARCO

Nome e cognome dell'Arciere :

Da quanto tempo pratico, il tiro con l'arco? :

quante volte mi alleno, alla settimana? :

nella preparazione fisica generale? :

In quella specifica? :

Le tabelle, devono riportare i dati risultanti dai Test, prova per prova. I test, vanno ripetuti con cadenza regolare. Es: 1 settimana o secondo il programma predisposto dall'Istruttore

Data del 1° test	1° prova	2° prova	3° prova

Data del 2° test	1° prova	2° prova	3° prova

Data del 3° test	1° prova	2° prova	3° prova

Data del 4° test	1° prova	2° prova	3° prova

Data del 5° test	1° prova	2° prova	3° prova

Le considerazioni, sui risultati del test, vanno lasciate all'Istruttore.