

Preparazione atletica prima del tiro

COME PREPARARE IL CORPO AL TIRO: il tiro con l'arco richiede un movimento ripetitivo, che deve vincere una considerevole resistenza. In altre parole, i muscoli della schiena e delle braccia si contraggono ad ogni movimento per tirare indietro la corda fino ai punti di contatto e per tenervela ben ferma. Poiché questi muscoli lavorano per vincere una resistenza, vengono continuamente rafforzati, ma non distesi, e tendono a contrarsi nei movimenti necessari per tirare, trattenere e rilasciare la corda dell'arco. Mentre, i gruppi muscolari opposti vengono rilassati per il tiro, e perciò non si rafforzano mai. Con mesi di tiri ripetuti, i muscoli preposti al tiro con l'arco si accorciano e si rafforzano, mentre le rispettive controparti si allungano e si allentano. Mediante un lavoro regolare mirante a distendere la parte superiore del corpo, delle spalle, e delle braccia e rafforzando la muscolatura, si bilanciano tali tendenze negative. Per di più, alcuni tiratori principianti possiedono già dei muscoli rigidi e non flessibili a causa della cattiva posizione o della mancanza di allenamento all'elasticità. A causa di questa rigidità, il tiratore principiante ha delle difficoltà ad ottenere il giusto allineamento del corpo e degli arti nel movimento necessario alla trazione. Un programma di distensione e di rafforzamento consente dunque al tiratore con l'arco di ottenere un migliore allineamento del corpo nel tiro e di farlo con maggiore agevolezza. Questi esercizi di rilassamento che seguono vi aiutano sia prima dell'allenamento, sia durante l'allenamento stesso o la gara. Se eseguiti spesso, a lungo andare migliorano l'elasticità e la forza per la trazione.

RISCALDAMENTO: eseguire 1 o 2 minuti di attività fisica vigorosa, prima degli esercizi di allungamento. Ciò consente di riscaldare i muscoli e riduce la possibilità di lesioni durante gli esercizi di allungamento. Si raccomanda di eseguire una serie di salti elastici che sono vigorosi, richiedono poco spazio e coinvolgono nel movimento l'articolazione della spalla. Si possono sostituire con il salto della corda, con jogging o con altri esercizi fisici vigorosi. **Salti**

elastici: dalla posizione eretta con le braccia lungo i fianchi, saltare, lasciando oscillare le braccia lateralmente fin sopra la testa e contemporaneamente aprire e chiudere le gambe. Tenere dritti i gomiti, per cui quando le mani si toccano sulla testa, le braccia hanno compiuto un movimento molto ampio a livello delle spalle. Saltare ritornando nella posizione eretta, lasciando oscillare le braccia fino ai fianchi. Eseguire di seguito questi salti elastici sino a che i vostri battiti non raggiungono i 120-140 al minuto dopo di che passare agli esercizi di allungamento.

Esercizi di allungamento: quando si esegue un esercizio per acquisire elasticità, allungarsi lentamente senza balzi fino a raggiungere la posizione desiderata. Mantenere ogni posizione in distensione contando fino a 10, prima di ritornare alla posizione iniziale. Respirare normalmente. Se il tempo lo consente, ripetere diverse volte ogni esercizio per l'elasticità.

L'abbraccio: incrociare le braccia di fronte al torace ed appoggiare le mani sulle spalle. Lentamente allungare le mani attorno alle spalle, cercando di arrivare quanto più possibile al centro della schiena. Tenere la posizione iniziale. L'abbraccio consente di distendere i muscoli della schiena. **I**

cerchi con le braccia: ruotare lentamente le braccia con i gomiti dritti, compiendo dei cerchi più ampi possibile. Esercitare entrambe le braccia, sia una sola per volta che contemporaneamente. Compire 10 rivoluzioni in avanti e 10 all'indietro. I cerchi con le braccia consentono di distendere i muscoli delle spalle. **La**

distensione delle braccia: assumere la posizione eretta. Incrociare le dita con le palme in fuori. Adesso allungare le braccia diritte sopra la testa, cercando di mantenere incrociate le dita e le palme rivolte verso l'esterno. Tenere la posizione contando fino a 10 e ritornare alla posizione iniziale. Questo esercizio consente di sciogliere la parte superiore del braccio ed i muscoli del torace che tirano le braccia in basso verso il fianco. **La**

presa della mano: in posizione eretta, incrociare le dita e congiungere il palmo, passando con il braccio dietro la schiena. Piegare i gomiti per spostare le mani verso il braccio destro, poi verso il sinistro e contro il tronco. Gradualmente, abbassare le spalle e le scapole insieme. Tenere la posizione contando fino a 10, quindi spostarsi sul lato sinistro. Tenere la posizione contando fino a 10 e ritornare alla posizione iniziale. La presa della mano consente di distendere i muscoli del torace. **La presa**

della mano con movimento in alto e in basso: dalla posizione eretta, piegare il braccio

destra dietro la schiena ed appoggiare il dorso della mano destra sulla colonna vertebrale. Tenere abbassata la spalla. Allungare il braccio sinistro verso l'alto, piegarlo al gomito e tentare di toccare la mano destra o anche di afferrare le dita della mano destra. Tenere diritta la colonna vertebrale per tutta la durata dell'esercizio. Tenere la posizione contando fino a 10, quindi invertire le braccia e tenerle in questa posizione contando ancora fino a 10. Se non si riesce inizialmente a toccare le mani, tentare di allungare il braccio quanto è possibile, finché non si sviluppa l'elasticità necessaria per farlo. Questo esercizio consente di sciogliere i muscoli del torace quelli della spalla e dell'avambraccio.

La torsione del

tronco: incrociare le dita, a palme unite, in posizione eretta. Eseguire una torsione delle spalle e del tronco spingendosi più a destra possibile. Tenere la posizione contando fino a 10, quindi eseguire la torsione verso sinistra. Questo esercizio consente di allungare i muscoli del tronco.

L'esercizio di allungamento del collo: inclinare la testa quanto più è possibile verso destra. Allungare il collo verso sinistra, mantenere la posizione e quindi ritornare in posizione normale. Mantenendo il mento verso l'interno, far scivolare la testa in avanti e mantenere la posizione. Accertarsi che il mento rimanga in posizione orizzontale; evitare di far ruotare la testa all'indietro dalla posizione laterale o di inclinare la testa all'indietro. Questo esercizio consente di sciogliere i muscoli del collo e della parte superiore del torace.

ESERCIZI DI RINFORZO DEI MUSCOLI DELLE SPALLE: per tirare con l'arco in maniera corretta e' indispensabile la forza necessaria per mantenere invariate le condizioni di forma dopo un gran numero di tiri. Gli arcieri deboli hanno un notevole calo di forma quando si stancano e la precisione scade. Le braccia e le spalle sono le parti più deboli. Per migliorare la forza nella parte superiore del corpo il sistema più valido è quello di adottare un idoneo programma di esercizi. L'ottimo sarebbe fare attività di preparazione fisica in una palestra con un istruttore, in alternativa può essere sufficiente eseguire gli esercizi sotto indicati con l'utilizzo dell'elastico e con una frequenza adeguata. L'uso frequente e regolare di questi esercizi può contribuire a rafforzare le parti superiori del corpo. L'elastico è facile da usare. Dovete eseguire questi esercizi prima di ogni allenamento, tra una serie e l'altra se ne sentite la necessità, ed ogni volta che potete.

Esercizi di trazione all'indietro: afferrare l'estremità dell'elastico con ciascuna mano. Mantenendo i gomiti dritti, sollevare lateralmente le braccia a livello delle spalle. Allungare le braccia all'indietro comprimendo le scapole e facendo tendere l'elastico sul torace. Allungate le braccia in avanti e ripetere l'esercizio di trazione 4 o più volte. Questo esercizio consente di rafforzare lo stesso muscolo che viene utilizzato per tendere l'arco.

Esercizio di trazione del torace: afferrare una estremità dell'elastico con ciascuna mano, come sopra, quindi far oscillare l'elastico sulla testa e dietro la schiena. Mantenere le braccia diritte fuori dai fianchi a livello delle spalle e farle oscillare in avanti, mentre l'elastico viene stirato attraverso la schiena. Rilasciare le braccia all'indietro e ripetere l'esercizio di trazione per un totale di 5 ripetizioni. L'esercizio di trazione del torace consente di rafforzare i muscoli che si oppongono ai muscoli impegnati nel tiro con l'arco.

Esercizi di trazione del

piano frontale: i movimenti previsti negli esercizi di trazione che seguono sono eseguiti sul piano frontale, cioè quel piano immaginario che dividerebbe il corpo in due, la parte anteriore e la parte posteriore. Afferrare una estremità dell'elastico con ciascuna mano e sollevare le braccia diritte sopra la testa. Stabilizzare il braccio sinistro verso il fianco. Forse occorrerà piegare la testa in avanti. Riportare il braccio destro quasi a livello delle spalle, stabilizzarlo e tirare in senso circolare e verso il basso il braccio sinistro. Ripetere l'esercizio 4 volte dall'inizio e quindi invertire le braccia. Questi esercizi di trazione consentono di rafforzare i muscoli che sollevano ed abbassano le braccia alle spalle, sul piano frontale.