

**L'ALLENAMENTO**  
**IN PROGRESSIONE**

## **CONSIDERAZIONI GENERALI**

In termini sportivi, un atleta è ritenuto “allenabile” quando si sottopone ad almeno quattro sedute settimanali.

Quanto sarà esposto tiene conto di questo assunto fondamentale.

Gli allenatori agiscono da depositari delle conoscenze tecniche e da “MEMORIA” ausiliaria dell'atleta. Spetta a loro la stesura del programma ed il successivo controllo dello svolgimento con gli eventuali aggiornamenti. Per comodità, ed in relazione alla realtà della maggior parte degli arcieri italiani, il testo è rivolto direttamente all'ipotetico arciere che vuole migliorare i suoi risultati.

Ho preso in esame per maggiore semplicità un solo periodo di gare importanti nell'arco dell'anno; nulla ti impedisce, se necessario, di dividere l'anno in due periodi, con due obiettivi importanti da perseguire; bisogna però tener conto che occorrono almeno quattro mesi per impostare una preparazione tecnicamente valida.

L'espressione “in progressione” vuole esprimere il concetto che l'allenamento per essere valido, deve in ogni caso essere progressivo, cioè in crescendo, sia per quanto riguarda l'entità che la qualità del lavoro ed anche in crescendo e variato rispetto a quello dell'anno precedente. Quando ti accingi a svolgere un programma di lavoro tendente a sviluppare uniformemente le tue capacità, devi tener conto della necessità di privilegiare almeno nei primi due/tre anni la preparazione specifica con l'apprendimento e la solidificazione della tecnica di tiro. Negli anni successivi l'impegno può essere sempre più orientato verso la preparazione fisica e psicologica.

FERMO RESTANDO CHE, PUR POTENDO ESSERE DIMINUITO O AUMENTATO SECONDO I PERIODI DELL'ANNO, IL LAVORO DI TIRO (SPECIFICO O ASPECIFICO) NON PUÒ PERÒ ESSERE SOSTITUITO COMPLETAMENTE DA ALTRE FORME DI PREPARAZIONE, MA DA QUESTE SOLTANTO COADIUVATO.

IN OGNI CASO UN POSSIBILE MIGLIORAMENTO E' DOVUTO COMUNQUE AD UN ALLENAMENTO OCULATAMENTE ARTICOLATO E VARIATO “AD PERSONAM” SU TUTTI I FATTORI CHE CONCORRONO ALLA PREPARAZIONE DI UNA BUONA PRESTAZIONE.

E' QUINDI INDISPENSABILE, PER TIRATORI EVOLUTI ED IMPEGNATI AGONISTICAMENTE, ARRIVARE IL PIÙ PRESTO POSSIBILE AD UN PROGRAMMA DI LAVORO PERSONALIZZATO TENENDO CONTO DEGLI ELEMENTI INFORMATIVI CHE SEGUONO.

## ELEMENTI INFORMATIVI PER LA STESURA DI UN PROGRAMMA DI PROGRESSIONE

### FISSAZIONE DEGLI OBIETTIVI E DEI FATTORI DELL'ALLENAMENTO.

Prima di affrontare l'allenamento propriamente detto è necessario procedere ad un esame sia delle proprie motivazioni che delle possibilità reali di impegno in relazione ad un calendario delle competizioni da affrontare. Occorre quindi:

A) Creare un calendario suddividendo l'anno in quattro periodi:

- ⇒ 1) - periodo di riposo attivo o di transizione
- ⇒ 2) - periodo invernale
- ⇒ 3) - periodo pre-competitivo
- ⇒ 4) - periodo di competizione

<b>Periodo di riposo attivo o transazione</b>	<b>Periodo invernale</b>	<b>Periodo Pre-competitivo</b>	<b>Periodo delle competizioni</b>
<b>1 MESE</b>	<b>5 MESI</b>	<b>3 MESI</b>	<b>3 MESI</b>
<b>1 ANNO</b>			<b>Periodo degli obiettivi da raggiungere</b>

B) Fissare una progressione nel lavoro, stabilendo delle tappe per verifiche del lavoro svolto ed altre per messe a punto.

Una volta ottenuti e registrati i dati di partenza, occorre tener conto, nella stesura del programma, della «Teoria della Supercompensazione» cioè del fatto che l'allenamento, per essere efficace deve essere impostato con carichi e scarichi che, in crescendo continuo nel periodo invernale (con prevalenza dei carichi rispetto agli scarichi: 3x1 o 2x1), decrescono nel periodo pre-gare ed arrivano al periodo delle gare con un lavoro stabile comprendente consistenti sedute di richiamo.

Il carico è caratterizzato da un prevalente lavoro di quantità, lo scarico da un lavoro di qualità. Questi due termini, quantità e qualità, utilizzati generalmente nei programmi di allenamento, mal si adattano al tiro con l'arco e ritengo, perciò, che sia più opportuno e chiaro definire la QUANTITA' come “esecuzione tecnicamente corretta del tiro” o “esecuzione di esercizi tecnici preordinati” e la QUALITA' come “espressione del ritmo di tiro, di ogni singola freccia e della voleè nei tempi personali”.

Il concetto di scarico riguarda sia le settimane di lavoro (1 su 2 o 3), sia il lavoro durante la settimana (in relazione alla specificità della disciplina che porta facilmente ad insinuare la sfiducia nel tiratore con la conseguenza di una diminuzione della capacità di controllo fine del gesto tecnico).

**SCARICO PRE-GARA** Nella stesura del programma è necessario far coincidere le settimane di scarico con quelle che precedono una gara importante. In questa settimana qualora gli allenamenti siano almeno quattro, il primo deve essere di richiamo, con un numero di frecce non altissimo ma con l'esecuzione molto veloce (es. 6 frecce in 2 min.).

- C) Fissare le possibilità di lavoro, distinguendo tra: lavoro fisico, lavoro psicologico, lavoro tecnico specifico e lavoro tecnico competitivo.
- D) Esaminare i punti da sviluppare, procedendo ad una analisi che metta in evidenza i punti principali dell'allenamento e cioè: aumento della stabilità generale e specifica, aumento della dinamica di movimento, aumento della forza ripetitiva, miglioramento della concentrazione, dell'attenzione, della vigilanza, della motivazione, ricerca della soddisfazione nell'eseguire bene il gesto, sviluppo del lavoro dell'inconscio.
- E) Accettare i “CONTENUTI” dell’allenamento, che comprende tre parti principali: riscaldamento (sempre), lavoro tecnico (che varia da seduta a seduta), recupero fisico e psicologico (sempre).

#### ELEMENTI TECNICI DELLA PREPARAZIONE IN PROGRESSIONE

Gli elementi che bisogna conoscere prima di iniziare a stendere un programma sono: i risultati dei test (vedi di seguito), la valutazione della “situazione tecnica” dell'arciere, gli impegni importanti a cui finalizzare il programma e la disponibilità massima di tempo da parte dell'atleta. Quest'ultimo dato è determinante poiché da questo si parte per decrescere sino al momento di inizio del programma (vedi schemi).

In un programma di allenamento relativo ad un dato atleta debbono essere introdotte le seguenti variabili:

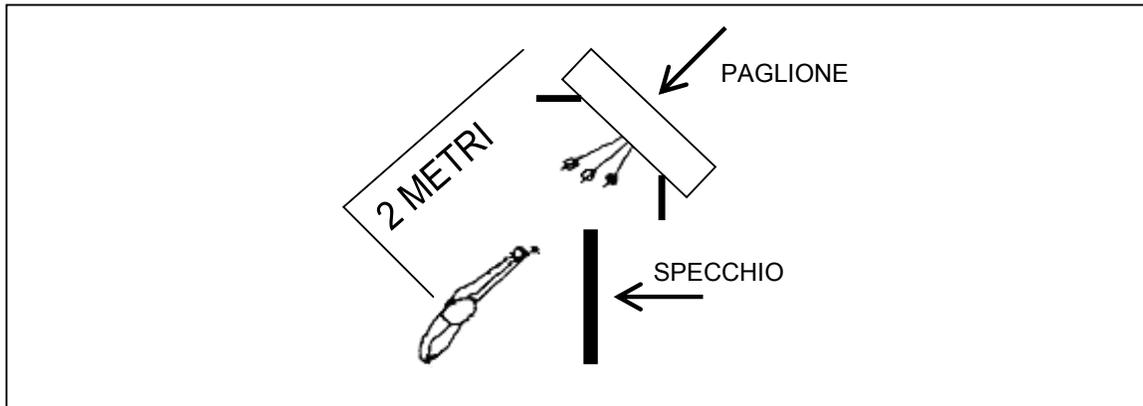
- 1) numero di frecce nel totale dell'allenamento;
  - 2) numero di frecce per serie nell'unità di tempo;
  - 3) potenza dell'arco usato (più o meno dell'usuale);
  - 4) distanze di tiro;
  - 5) situazioni di tiro;
  - 6) numero degli allenamenti.
- 1) Il numero di frecce è una variabile che deve rispondere alla “teoria della *supercompensazione*” che vuole che la miglior resa dell'allenamento si ha quando ad una serie di allenamenti di una quantità X si fa seguire un allenamento di una quantità X/2, per poi riprendere con allenamenti di X+1 e così di seguito, per invertire tutto nel periodo pre-gare.
  - 2) Numero di frecce per serie. Anche il numero di frecce da tirare in sequenza per unità di tempo deve rispondere alla “teoria della *supercompensazione*”. Quindi se si hanno 3 allenamenti di 6 frecce in 4 minuti, deve seguire 1 allenamento di 3 frecce in 2,5 minuti, per poi ripartire con 3 allenamenti di 8 frecce in 3,50 e così via per invertire tutto nel periodo pre-gare.
  - 3) Potenza dell'arco. Anche l'arco con cui ci si allena è bene che faccia parte delle variabili, anche se ciò comporta alcune difficoltà. Si può quantificare la potenza riferendola a periodi di 1 mese: un mese con 40lb con scarichi da 35lb, poi un mese con 42lb con scarichi da 37lb ecc.
  - 4) Distanza di tiro. Nel periodo invernale l'allenamento deve essere praticato prevalentemente da vicino (3-5 mt.) per molti motivi tra cui, non ultimo, la possibilità di tirare un alto numero di frecce. Nel periodo pre-gare è bene variare continuamente le distanze per avere un decondizionamento globale; nel periodo di gare è necessario tirare a tutte le distanze con serie complete e controllate: in questo caso occorre riprodurre il più possibile le condizioni reali della gara.
  - 5) Situazioni di tiro. Debbono essere il più possibile variate nel periodo invernale, con l'inserimento di difficoltà e forzature anomale che devono divenire più vicine alla realtà nel periodo pre-gare o essere normali nei periodo di mantenimento/gare.

- a) situazioni varie, tirare con equilibri instabili, da posizioni non allineate con i bersagli, dall'alto in basso ecc.
  - b) situazioni più vicine alla realtà, con pioggia e vento (occorre andare a tirare quando piove e tira vento), quando è caldissimo o freddissimo.
  - c) nei giorni precedenti gli impegni importanti sono da evitare situazioni difficili di tiro quali: vento forte, pioggia ecc.
- 6) Numero degli allenamenti. Qualora possibile, in crescendo durante il periodo invernale (4/6) per poi decrescere e stabilizzarsi nel periodo pre-gare e di forma.

Le sedute di allenamento: dopo la stesura del programma annuale, mensile e settimanale (vedi schemi allegati alla dispensa), devi riportarle su un quaderno personale ove anoterai gli esercizi da fare, il tempo previsto per l'esecuzione, le tue successive osservazioni e variazioni. Avrai tre tipi di sedute di base:

⇒ seduta strettamente fisica, che avrà lo scopo di migliorare le tue qualità fisiche di base, quali la resistenza e l'equilibrio, una migliore presa di coscienza del tuo corpo, un rafforzamento muscolare ed articolare, con il risultato di una maggior fiducia in te stesso e della tua capacità di controllare la struttura scheletrico/muscolare.

⇒ seduta classica di tecnica, durante la quale devi svolgere un lavoro specifico e aspecifico rivolto alla composizione personale del tiro. Generalmente inizia con il riscaldamento e prosegue tirando frecce da vicino ad occhi chiusi con il solo scopo di ottenere un movimento globale non condizionato dalla mira, e continua con un lavoro aspecifico di analisi del gesto e dei suoi punti deboli su cui lavorare nella parte finale dell'allenamento con l'ausilio di un tecnico o di uno specchio in cui osservarti mentre tiri (vedi disegno).



⇒ seduta di tipo specifico, durante la quale lavorerai in una situazione di gara simulata, con tutti gli elementi della competizione quali: i tempi di tiro, la sequenza delle distanze, ecc. Durante questo tipo di sedute e nel periodo di competizione, dovrai raggiungere i migliori risultati con il massimo della concentrazione.

## PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Dopo aver fissato, come detto prima, gli obiettivi della stagione, devi stabilire uno schema secondo i mesi dell'anno per organizzare la tua progressione.

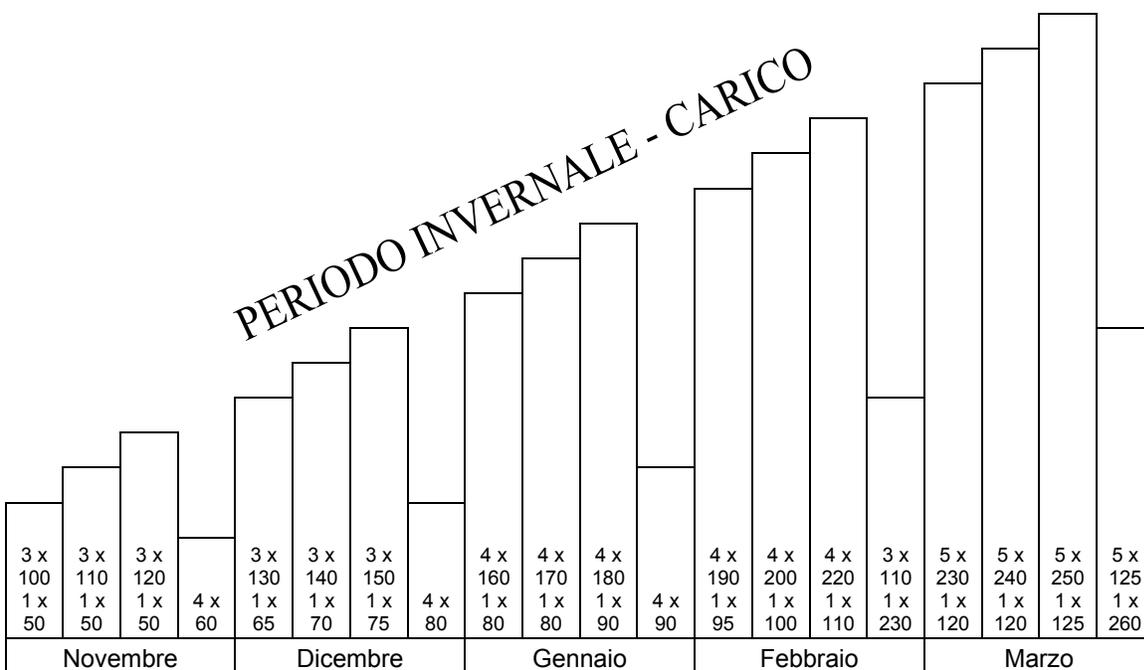
LAVORO DI MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA FISICA GENERALE		AUMENTO	RIDUZIONE	MANTENIMENTO	
	RIPOSO ATTIVO				
LAVORO DI MIGLIORAMENTO DEL POTENZIALE PSICHICO ATTRAVERSO LA VISUALIZZAZIONE		ACQUISIZIONE DELL'AUTOMATISMO		MANTENIMENTO VIGILE	
	APPRENDIMENTO				
LAVORO DI MIGLIORAMENTO DEL POTENZIALE TECNICO PER MEZZO DI ESERCIZI ASPECIFICI		AUMENTO	RICHIAMI	RICHIAMI	
LAVORO TECNICO DI TIRO		AUMENTO	RIDUZIONE	MANTENIMENTO	
	PERIODO DI RIPOSO ATTIVO	PERIODO INVERNALE	PERIODO PRE COMPETITIVO	PERIODO COMPETITIVO	
	OTTOBRE	APRILE	GIUGNO	SETTEMBRE	
N° di mesi	1	5	3	3	

## I QUATTRO PERIODI DI LAVORO HANNO I SEGUENTI CONTENUTI PRINCIPALI.

### 1) PERIODO DI RIPOSO ATTIVO O DI TRANSIZIONE

Questo periodo ha una durata di circa un mese ed è dedicato al riposo psichico, ad attività fisiche aspecifiche e ai controlli medici. Alla fine della stagione agonistica, che in Italia è circa a metà ottobre, è necessario interrompere l'allenamento di tiro e rivolgere la propria attenzione alla soluzione di eventuali problemi per i quali non si è avuto sufficiente tempo durante l'anno. E' il momento di rivolgersi al medico per un controllo generale e per attuare le eventuali terapie necessarie. Ad esempio per curare un fegato trascurato o un inizio di periartrite, il tutto per prepararsi ad un nuovo periodo di lavoro con il fisico al meglio ed essere quindi in grado di affrontare gli impegni più gravosi a cui lo sottoporremo. In questo periodo si può fare del moto dando libero sfogo all'eventuale desiderio di fare altre cose oltre che tirare, come ad esempio del windsurf, del pattinaggio, del nuoto, della danza e quanto altro vi aggrada. Questo periodo ha una grande importanza sul piano psicologico ed è preposto alla distensione ed alla distrazione dai problemi relativi alla pratica del tiro con l'arco. Quindi cerca di allontanarti da questi dedicandoti il più possibile ad altri hobby.

### 2) PERIODO INVERNALE



In questo periodo metterai in discussione con te stesso o con il tuo tecnico i tuoi punti deboli, in base ai risultati della passata stagione o, più in generale, in base ai tuoi trascorsi arcieristici. Il lavoro in questo periodo sarà orientato prevalentemente al miglioramento del potenziale fisico, ai cambiamenti da apportare e, se necessario, alla tecnica di tiro ed al materiale. Concentra la tua attenzione su tre punti base, vale a dire: la preparazione fisica generale e specifica, la tecnica di tiro, ed il materiale.

Prima di procedere alla stesura del programma inerente la **preparazione invernale** occorre eseguire dei test preventivi per avere un punto di partenza ed un termine di riferimento per verificare i miglioramenti apportati dall'allenamento.

I test devono riguardare tutti i fattori su cui poi andremo ad operare.

⇒ **POSSIBILI TEST PER LA RESISTENZA FISICA GENERALE**

- 1) Tempo impiegato per un percorso di corsa (circa 10 min.);
- 2) Test con pesi, sollevamenti alla panca e sollevamenti con le gambe (massimali).

⇒ **TEST DEL POTENZIALE TECNICO**

- 1) Trazione dell'arco e misurazione del tempo di tenuta, traguardando l'occhio del tiratore attraverso la diottra del mirino o un altro punto di riferimento;
- 2) Trazione dell'arco e mantenimento dell'allungo con il clicker, senza cedimenti.

⇒ **TEST DI EQUILIBRIO**

- 1) Tempi di mantenimento dell'allungo con il peso solo sul piede destro;
- 2) Tempi di mantenimento dell'allungo con le gambe incrociate.

⇒ **TEST PSICOLOGICI**

- 1) Test motivazionali;
- 2) Test che evidenziano tensioni latenti;
- 3) Test relativi alle capacità di rilassamento autoindotto.

Non cito volutamente altri mezzi di valutazione in quanto non disponibili per tutti.

## **IL MATERIALE**

Gli eventuali cambiamenti di attrezzatura che hai deciso di apportare vanno attuati in questo periodo, in modo da avere tutto il tempo necessario per assimilarli.

## **LA PREPARAZIONE FISICA GENERALE**

Allo scopo di ottenere un miglioramento degli scambi gassosi del sistema circolatorio e respiratorio dovrai praticare il footing o il ciclismo o lo sci di fondo.

## **LA PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA**

Va attuata con un lavoro muscolare e sulla elasticità con allenamento generale, stretching, nuoto, cercando di ottenere una maggiore resistenza e forza muscolare con la massima elasticità ed ampiezza articolare.

## **LA TECNICA DI TIRO**

Devi svolgere una analisi approfondita ed accurata del gesto e delle eventuali possibilità di apportare dei miglioramenti. Tieni conto che i grandi miglioramenti del gesto avvengono sulla base di lavori aspecifici quindi in questo periodo dovreste lavorare simulando errori e situazioni anomale. E' importante che tu cerchi di capire e di sentire ogni elemento della tecnica e che tu riesca a vedere e a sentire i cambiamenti risultanti da una diversa posizione dei piedi o dalla diversa disposizione delle dita sulla corda. Tutto questo lavoro analitico, unito ad un lavoro aspecifico di errori simulati volontariamente ed al lavoro su sequenze con ritmi variati prestabiliti e a esercizi di equilibrio con l'attrezzo, ti permetterà di sbloccare eventuali fossilizzazioni e di accrescere la padronanza del gesto e dell'attrezzo.

Quasi nessun arciere italiano «si allena»: al massimo possiamo dire che gli arcieri italiani «giocano» con l'arco.

Per spiegarmi meglio, vi porterò un paragone con il gioco del calcio, che credo un po' tutti abbiamo praticato e che, essendo la disciplina professionistica per eccellenza, ha sviluppato le più sofisticate tecniche di allenamento.

Ricordate, quando da bambini, nel cortile della scuola ci si divideva in due squadre e, dopo aver fatto le porte con le cartelle, si cominciava a giocare correndo «tutti» dietro al pallone? Sì! Bene, ora fate mente locale agli allenamenti dei giocatori delle squadre professionistiche che a volte si vedono in televisione. Le differenze tra noi che «giocavamo» a pallone e gli atleti impegnati seriamente è palese e consiste prevalentemente nel fatto che gli atleti «giocano molto poco» e fanno molti «esercizi» per migliorare le doti di «giocatori» che già posseggono. Eseguono gli slalom tra i birilli con il pallone o senza, i palleggi di piede, di testa, di ginocchio, i dribbling, i tiri in porta da fermi, in corsa, di testa, di tacco ecc. Senza scendere nel dettaglio dei differenti periodi di preparazione, possiamo dire che la «partitella» cioè «il giocare a pallone» rappresenta soltanto una piccola parte dell'allenamento e che quella è utilizzata prevalentemente per provare gli schemi tattici di gioco.

Questa di allenarsi «veramente» è pratica diffusa in tutte le discipline agonistiche.

Tornando al tiro con l'arco, è evidente che sui nostri campi si gioca moltissimo e ci si allena pochissimo.

Ebbene, chi vuole migliorare le prestazioni agonistiche è opportuno che si dissoci dai compagni che intendono giocare con l'arco tirando frecce alle varie distanze, e poi cominci ad allenarsi praticando degli **esercizi specifici**.

Prescindendo dalla programmazione dell'allenamento e delle attività fisiche necessarie per il miglioramento della resistenza generale e specifica, vediamo quali sono gli **esercizi praticabili con l'attrezzo per migliorare le nostre capacità di tiro**.

Partiamo dal presupposto che essere «bravi» nel tiro con l'arco consiste prevalentemente nel riuscire a controllare l'attrezzo e la tecnica conosciuta, e nel possedere una alta sensibilità alle variazioni dello schema corporeo acquisito. Queste qualità possono essere allenate ed affinate anche con la semplice ripetizione del gesto tecnico, ma un *effetto allenante molto più efficace, rapido, e duraturo* si avrà praticando una serie di «esercizi».

⇒ Il primo gruppo di esercizi tendente prevalentemente al miglioramento del controllo dell'attrezzo e della tecnica di tiro, comprende:

- 1) tiri da vicino, ad occhi chiusi e senza visuale;
- 2) tiri da vicino, ad occhi aperti e senza visuale;
- 3) tiri da vicino, guardando il clicker (per gli esercizi con il clicker leggere il MANUALE PER ISTRUTTORI DI TIRO CON L'ARCO della FITARCO pagg. 124-125);
- 4) tiri da vicino guardando prima il clicker e poi il mirino;
- 5) tiri con i tempi di esecuzione volutamente esasperati;
- 6) tiri con l'azione eseguita il più velocemente possibile;
- 7) tiri veloci con il mirino fuori dal centro;
- 8) tiri eseguiti alcuni secondi dopo lo scatto del clicker;
- 9) tiri con un arco più debole di quello usuale (5 lb.);
- 10) tiri con arco più forte di quello usuale (5-10 lb.);

⇒ Il secondo gruppo di esercizi, tendenti soprattutto a migliorare la sensibilità alle variazioni della tecnica, prevede:

- 11) tiri con il peso del corpo sul solo piede sinistro;
- 12) tiri con il peso del corpo sul solo piede destro;
- 13) tiri dopo una corsa di almeno 50 metri;
- 14) tiri con la spalla dell'arco lasciata salire completamente;
- 15) tiri con la spalla dell'arco tutta protesa in avanti;
- 16) tiri con 1 dito, 2 dita, 3 dita;
- 17) tiri con le ginocchia flesse;
- 18) tiri con il busto inclinato verso destra e verso sinistra;
- 19) tiri uscendo dal clicker spingendo solo dalla parte dell'arco;
- 20) tiri uscendo dal clicker tirando solo dalla parte della corda;

- 21) tiri premendo fortemente sulla parte bassa dell'impugnatura;
- 22) tiri premendo fortemente sulla parte alta dell'impugnatura;
- 23) tiri torcendo la corda da una parte e dall'altra;
- 24) tiri con diverse posizioni laterali della mano sull'impugnatura.

Per comodità terminiamo qua l'elenco degli esercizi anche se ne esisterebbero molti altri.

Nell'eseguire questi esercizi occorre rispettare alcune **regole fondamentali**:

- ⇒ Occorre essere già in possesso di una buona tecnica di tiro;
- ⇒ Gli esercizi debbono rappresentare una buona parte dell'allenamento nel periodo lontano dalle gare, circa la metà dell'allenamento nel periodo pre-gare, la parte iniziale nel periodo di gara, eliminando man mano gli esercizi che hanno dato il loro contributo migliorativo e mantenendo quelli sempre utili (nn. 1 - 2 - 3 - 4);
- ⇒ A completamento della seduta di allenamento, le frecce residue debbono essere tirate per metà guardandosi in uno specchio e per l'altra metà ad una distanza e con la massima cura;
- ⇒ Ogni esercizio, per essere efficace, deve consistere di 30 - 40 frecce almeno;
- ⇒ Occorre organizzare gli allenamenti in modo da avere una rotazione completa de «i 24 esercizi».

### **ESEMPI :**

⇒ Allenamento lontano dalle gare:

#### **GRUPPO A**

- -- Riscaldamento senza attrezzo;
- -- 30 frecce ad occhi chiusi (1);
- -- 30 frecce guardando il clicker (3);
- -- 30 frecce con l'azione velocissima (6);
- -- 30 frecce sul solo piede sinistro (11);
- -- 30 frecce spingendo solo con la parte dell'arco (19);
- -- 18 frecce davanti allo specchio;
- -- 18 frecce a 50 metri.

⇒ Allenamento periodo pre-gare:

#### **GRUPPO B**

- -- Riscaldamento senza attrezzo, con elastico;
- -- 30 frecce guardando prima il clicker e poi il mirino (4);
- -- 30 frecce con il prolungamento esasperato dei tempi di esecuzione (5);
- -- 30 frecce sul solo piede destro (12);
- -- 30 frecce premendo fortemente sulla parte bassa dell'impugnatura (21);
- -- 36 frecce davanti allo specchio;
- -- 36 frecce ad una distanza (90 metri).

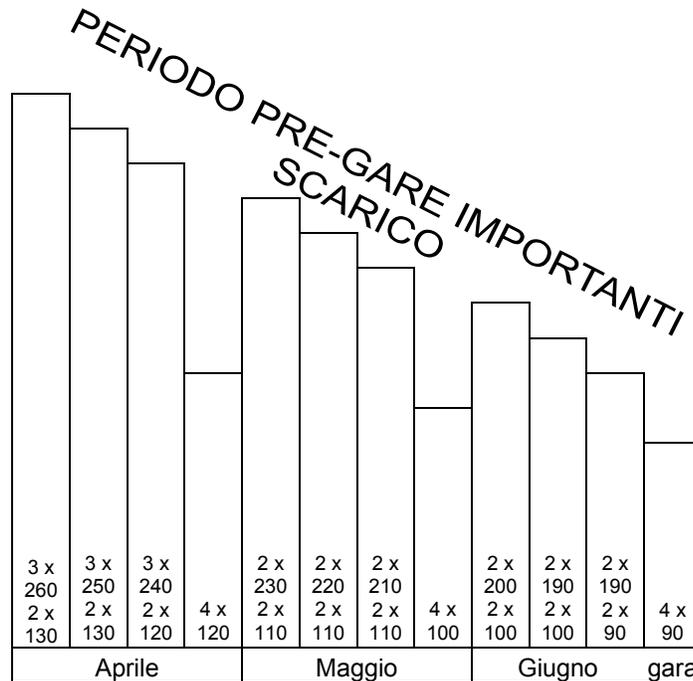
Occorre che vi organizziate altri gruppi «di esercizi» (C-D-E-F). Nei gruppi restano invariati il riscaldamento, le frecce davanti allo specchio e quelle alla distanza, che deve essere variata di volta in volta (18 – 30 – 50 ecc.). Sono variabili i vari «*esercizi*» in modo da avere la rotazione dei 24 proposti.

L'alto numero di frecce da tirare non deve spaventarvi in quanto, trattandosi prevalentemente di «*esercizi*» da eseguire da vicino, i tempi di esecuzione sono molto ridotti ed anche lo sforzo necessario è basso in quanto si riesce ad utilizzare molto più facilmente una tecnica corretta con alto impegno di muscoli agonisti e basso di muscoli antagonisti.

Per concludere, dobbiamo ammettere una **grande verità**: il tiro con l'arco è sì una disciplina con una forte componente psicologica e quindi è bene tirare quando se ne ha voglia, quando ci

si sente ispirati e senza che il tiro venga a noia, ma è anche vero che se questa «voglia» non ci viene spesso (almeno quattro volte la settimana) e che la noia ci assale prima che abbia fatto buio sul campo (dopo almeno 3/4 ore di allenamento), i nostri risultati agonistici saranno molto poco probabili, e potremo allora tranquillamente utilizzare il termine «**giocare con l'arco**» con riferimento alle nostre prodezze domenicali, sentendoci in pace con noi stessi e con i nostri compagni di ventura.

#### 4) IL PERIODO PRECOMPETITIVO



E' il momento del rafforzamento e del consolidamento delle acquisizioni del periodo precedente, attraverso un lavoro più tecnico, orientato in direzione di un risultato.

L'allenamento dovrà essere regolare; seguirai dunque attentamente il tuo piano di progressione con la finalità di raggiungere un buon grado di automatizzazione del gesto.

Devi continuare le sedute di preparazione fisica, portandole a circa un 20% del tuo allenamento, a sostegno della tecnica e della concentrazione psichica. In questo periodo sono due i fattori più importanti: quello mentale e quello tecnico.

La sequenza di tiro è composta di due parti: quella esteriore (il gesto) e quella interiore (l'attività mentale); otterrai una sequenza precisa usando tutte e due le sensazioni kinestesiche, la tua visione, il tuo udito, cioè tutti i sensi che concorrono ad un buon tiro. Allenandoti devi arrivare a sapere cosa pensi mentre tiri con l'arco, cosa vedi, come ti senti; queste sensazioni debbono crescere parallelamente alla tua tecnica e, prima di proseguire con l'allenamento del gesto tecnico, devi sentire e attuare "le tue sensazioni" in modo cosciente. Devi fare la stessa cosa sia "fisicamente" che "mentalmente", ad ogni freccia, per riuscire a realizzare effettivamente lo stesso gesto.

E' attraverso un lavoro mentale ed un allenamento regolare ed analitico in questo periodo che il tiratore riesce a raggiungere l'automatizzazione della parte tecnica del gesto (parte fisica) e le sensazioni piacevoli di un buon gesto (parte mentale).

Il lavoro di visualizzazione del proprio gesto, eseguito prima di tirare ogni freccia e ripetuto ad ogni freccia tirata, porterà lentamente alla automatizzazione "cosciente" della tecnica di tiro.

**AUTOMATISMO:** l'automatizzazione del gesto tecnico si può ottenere principalmente in due modi: o tirando un altissimo numero di frecce, ripetendo quindi quanto più possibile il gesto senza troppi pensieri ed analisi oppure tramite la visione e l'autoanalisi continua e costante di una sequenza di tiro prefissata. Questo lavoro di analisi continua di ogni tiro tramite la sua visualizzazione deve essere fatto dopo il periodo "invernale", cioè dopo che sono state apportate le variazioni alla tecnica dovute a precise scelte oppure semplicemente alle modificazioni naturali conseguenti il lavoro di potenziamento ed al miglioramento della mobilità articolare.

Il numero degli elementi della sequenza da visualizzare che all'inizio del periodo pre-competitivo potranno essere 6/8 scenderanno a 2/3 alla fine dello stesso periodo; questo favorirà l'insorgere di un tiro veloce e costante. L'esecuzione ottimale si avrà quando l'atleta arrivando al periodo "competitivo", avendo automatizzato il gesto tecnico, sarà in grado di impegnare la mente in controlli di insieme e sulle "sensazioni" di contatto e di equilibrio muscolare, che sono quelli determinanti al fine di un buon tiro.

Ottenere l'automatizzazione del gesto tecnico tramite un lavoro di visualizzazione e scomposizione analitica della sequenza è assolutamente preferibile all'automatismo ottenuto con la sola ripetizione del tiro: in fatti se l'automatismo è generato da un lavoro analitico, all'insorgere di una crisi di cui non si riesce ad individuare immediatamente le cause, il tiratore che ha costruito coscientemente il suo gesto sarà in grado di continuare la gara tornando ad utilizzare la sua sequenza scomposta analiticamente e, anche senza la necessità di individuare l'errore, tornare progressivamente a tirare automaticamente.

Le gare nel periodo di "pre-competizione" saranno affrontate sempre al meglio, ma anche, con lo scopo di verifica e ricerca di eventuali lacune ancora colmabili.

#### **4) IL PERIODO COMPETITIVO**

### **PERIODO GARE - MANTENIMENTO**

1 x	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
200	200	200	100	200	100	200	100	200	100	200	100
3 x	3 x	3 x	3 x	3 x	3 x	3 x	3 x	3 x	3 x	3 x	3 x
100	100	100	76	100	76	100	76	100	76	100	76
gara				gara		gara		gara		gara	
Luglio				Agosto				Settembre			

E' improntato alla ricerca, in ogni seduta di allenamento, di una condizione che sia il più vicina possibile alla situazione reale di competizione. Le gare in questo periodo saranno affrontate tutte come fossero l'ultima cosa da fare nella vita. Non è più possibile confondere la gara con l'allenamento e tanto meno parlare di "gare di allenamento".

Devi evitare di essere troppo analitico ed amante dei numeri, non fare delle medie già dalle prime volée per sapere a quanto finirai la distanza, a quanto le lunghe distanze, a quanto il FITA, ecc. ecc. L'unico obiettivo che devi porti è quello di tirare meglio possibile ogni singola freccia. Ogni tiro deve essere preparato con la ricerca della massima concentrazione sulle sensazioni, devi essere distaccato dall'impatto della freccia sul bersaglio, dal risultato della volée, dal risultato finale. Devi renderti conto coscientemente che per ottenere un buon risultato totale devi fare delle buone distanze e per fare delle buone distanze devi fare delle

buone voleè e per fare delle buone voleè devi tirare bene ogni freccia per se stessa come se fosse l'unica. Anche per quanto riguarda il risultato di squadra, la cosa migliore che puoi fare è preoccuparti esclusivamente del tuo risultato; cercando di ottenere il massimo da ogni freccia farai meglio per te e darai il maggior contributo agli altri. Il tiro con l'arco è già sufficientemente impegnativo di per sé che non è proprio necessario aggiungere ulteriori inutili problemi. Questo concetto non deve essere frainteso con lo spirito di squadra che deve essere molto sentito e che si deve manifestare nell'aiuto che si può dare agli altri componenti della squadra, a condizione che venga espressamente richiesto.

Durante la gara non cercare assolutamente una colpevolizzazione o una scusante (vento, pioggia, freddo, un piccolo incidente tecnico) per un risultato che senti sfuggirti: le condizioni sono uguali per tutti: per vincere devi lottare con tutte le tue forze. Non ci sono vittorie senza difficoltà da superare e la forza per superare le difficoltà devi trovarla dentro di te facendo affidamento nell'allenamento fatto, sulle capacità di capire le reali cause di un allentamento della concentrazione e sulla volontà di porre l'attenzione sul da fare per ogni freccia; sii cosciente delle tue possibilità e non chiedere a te stesso più di quanto sei in grado di fare in base alla tua esperienza, preparazione, condizione psico/fisica del momento. Ricorda però che nel tiro con l'arco, come in tutte le discipline di destrezza e di concentrazione, la forza di volontà può più di quanto si possa immaginare. Non darti mai per vinto, c'è sempre un buon motivo per cui lottare sino alla fine della gara.

Non dimenticare comunque mai di tirare con l'arco e di mirare al giallo per il piacere di vedere la freccia che vi si conficca, tira sempre con gioia ed animo sereno: il tiro con l'arco non è un gioco ma una analisi continua della propria capacità di controllare il corpo e la mente; lo scoprirti debole o disattento non deve farti cadere in frustrazione, ma semplicemente farti capire che devi esercitarti meglio e di più per migliorarti.

*Sante Spigarelli*

## SVILUPPO DI PROGRAMMA MENSILE

100 – TECNICA a 5 metri con sottoesercizi	110 – TECNICA a 5 metri con sottoesercizi	120 – TECNICA a 5 metri con sottoesercizi	50 – RITMO a 18 e 25 metri + specchio
50 – RITMO specchio + 18 e 25 metri	50 – RITMO specchio + 18 e 25 metri	50 – RITMO specchio + 18 e 25 metri	
		120 x 7 x 5' MAX	
	110 x 6 x 5' MAX	60 x 3 x 3' MAX	
	50 x 3 x 3' MAX		
100 x 6 x 5' MAX		120 x 7 x 5' MAX	60 x 2,5 x 3' MAX
50 x 3 x 3' MAX	110 x 6 x 5' MAX		60 x 2,5 x 3' MAX
100 x 6 x 5' MAX		120 x 7 x 5' MAX	60 x 2,5 x 3' MAX
100 x 6 x 5' MAX	110 x 6 x 5' MAX		60 x 2,5 x 3' MAX

## SVILUPPO DI ALLENAMENTO SETTIMANALE

100 X 6 in 5' max.		50 x 3 In 3' max.		110 x 6 in 5' max.		120 x 6 in 5' max.	
MARTEDI'		MERCOLEDI'		VENERDI'		SABATO	
ESERCIZI DA FARE							
N° di frece	TIPO E NUMERO DELL'ESERCIZIO	N° di frece	TIPO E NUMERO DELL'ESERCIZIO	N° di frece	TIPO E NUMERO DELL'ESERCIZIO	N° di frece	TIPO E NUMERO DELL'ESERCIZIO
<b>35</b>	n°1 TIRI AD OCCHI CHIUSI	<b>25</b>	A 18 METRI	<b>40</b>	n°2 TIRI AD OCCHI APERTI SENZA VISUALE	<b>30</b>	n°3 TIRI GUARDANDO IL CLICKER
<b>35</b>	n°11 TIRI CON IL PESO SUL PIEDE DESTRO	<b>25</b>	A 25 METRI	<b>40</b>	n°12 TIRI CON IL PESO SUL PIEDE SINISTRO	<b>30</b>	n°4 TIRI GUARDANDO PRIMA IL CLICKER E POI IL MIRINO
<b>15</b>	SPECCHIO			<b>15</b>	SPECCHIO	<b>30</b>	n°13 TIRI DOPO UNA CORSA DI ALMENO 50 METRI
<b>15</b>	A 18 METRI			<b>15</b>	A 25 METRI	<b>15</b>	SPECCHIO
						<b>15</b>	A 18 METRI

## SCHEMA "TIPO" DI UN PROGRAMMA DI TIRO ANNUALE PROGRAMMA DI MASSIMA E DI RIFERIMENTO

