

Allenamento singolo per simulare una gara a squadre (3 arcieri)



Introduzione

Questo esercizio è stato progettato per simulare la sequenza e il ritmo di una gara a squadre di tiro con l'arco, anche se svolto individualmente. Permette di allenarsi alla gestione del tempo, alla concentrazione e alla sincronizzazione dei movimenti necessari in competizione.

Obiettivi dell'esercizio

- **Simulazione della sincronizzazione di squadra**
Allenare il rispetto dei tempi di gara e la corretta alternanza tra arciere e linea di attesa.
- **Incremento di concentrazione e focus**
Mantenere alta la concentrazione passando tra la linea di attesa e quella di tiro.
- **Gestione del tempo**
Abituarsi alla scansione dei segnali sonori e al rispetto del tempo limite.

Materiale necessario

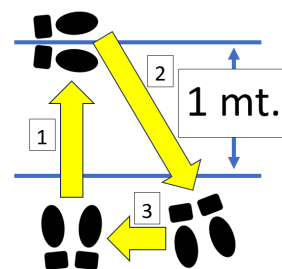
- **Segno di attesa:** posiziona un indicatore (es. nastro) a 1 metro dalla linea di tiro per simulare la linea di attesa.
- **Cronometro:** imposta il cronometro a 70 secondi per coprire il tempo della simulazione (10 secondi di attesa + 60 secondi per il tiro delle 3 frecce).
- **Spazio adeguato:** assicurati di avere abbastanza spazio per muoverti tra la linea di attesa e la linea di tiro.

Preparazione dell'allenamento

- **Posizionamento:** Posiziona il segno di attesa a 1 metro dalla linea di tiro.
- **Impostazione del cronometro:** Regola il cronometro a 70 secondi per ogni turno di allenamento.

Sequenza di esecuzione dell'esercizio

- **Inizio della fase di tiro**
Per iniziare (in gara sono 2 suoni), posizionati dietro la linea di attesa, pronto a iniziare la sequenza.
- **Tiro della prima freccia**
Dopo dieci secondi (in gara è 1 suono), avanza alla linea di tiro, esegui il tiro e torna subito dietro la linea di attesa.
- **Tiro della seconda freccia**
Simula il secondo arciere avanzando nuovamente sulla linea di tiro, esegui il secondo tiro, e torna dietro la linea di attesa.
- **Tiro della terza freccia**
Simula il terzo arciere completando la sequenza finale di tiro e tornando dietro la linea di attesa.



Durata e frequenza dell'allenamento

- **Numero di volée:** L'allenamento può consistere in 5 o 10 volée.
- **Registrazione dei punteggi:** Utilizza uno score per annotare i punteggi di ogni volée e valutarne l'andamento.

Disclaimer

Questo materiale, parte del progetto "Arciericamente", è riservato a tesserati FITARCO con certificato medico valido e iscritti ad ASD affiliate; deve essere usato solo sotto la supervisione di tecnici qualificati. Il titolare declina ogni responsabilità per infortuni o danni derivanti da uso improprio o non conforme.

L'utilizzo implica l'accettazione della policy: <https://www.arciericamente.it/policy/>

Licenza: CC BY-NC-ND 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Dettagli: <https://www.arciericamente.it/licenza/> - Contatti: info@arciericamente.it

Analisi post-sessione con i tecnici

Dopo aver completato 4-5 schede di questo esercizio, valuta i risultati con i tecnici. L'obiettivo dell'analisi è verificare se i punteggi aumentano, restano stabili o peggiorano e comprendere se l'allenamento sta effettivamente migliorando la gestione del tempo e la concentrazione.

Questo confronto offre anche la possibilità di identificare eventuali modifiche necessarie per ottimizzare la tecnica, la sincronizzazione e la fluidità di movimento per simulare efficacemente le dinamiche di una gara a squadre.

Conclusione

L'allenamento singolo della simulazione di gara a squadre permette di perfezionare la capacità di rispettare i tempi e la sequenza di tiro, oltre a migliorare la concentrazione sotto pressione.

Con la pratica costante, sarà possibile migliorare la fluidità dei movimenti e la gestione dei tempi in gara.

