

a) Fase di carico / forza / resistenza



Introduzione

Questa fase ha un ruolo fondamentale nel consolidamento della tecnica in condizioni di affaticamento. L'arciere impara a mantenere il gesto tecnico anche sotto stress muscolare, migliorando stabilità, controllo e qualità del tiro su volumi crescenti. Il lavoro si basa sull'incremento progressivo del carico, attraverso strumenti semplici ma efficaci, e sulla gestione attiva del tempo di esecuzione.

Obiettivi degli esercizi

- Aumentare la resistenza muscolare e la capacità di mantenere la tecnica sotto sforzo.
- Sviluppare forza nelle leve scheletriche senza alterare il gesto tecnico.
- Incrementare il volume di tiro in modo controllato e sicuro.
- Migliorare la gestione del tempo di esecuzione e della mira.

Materiale necessario

- Polsiere o pesi da applicare alle braccia.
- Pesi (anche bottiglie da 250/500 ml) da fissare sulle stabilizzazioni.
- Banda elastica leggera.
- Arco con libraggio regolabile (se disponibile).
- Cronometro per monitorare il timing della sequenza.

Struttura degli esercizi

Gli esercizi sono organizzati in tre gruppi, ciascuno con finalità specifiche:

1. **Incremento della massa dell'arco**
Per potenziare la tenuta statica e l'equilibrio muscolare tramite la variazione dei pesi sulla stabilizzazione.
2. **Incremento della massa sulle leve scheletriche**
Per aumentare la forza nei punti chiave del gesto tecnico senza intaccarne la qualità.
3. **Incremento del volume e del timing di tiro**
Per adattare il corpo a sostenere sessioni più lunghe e a controllare il tempo esecutivo in modo consapevole.

Per tutti gli esercizi con arco

Formato consigliato: volée da 3 o 6 frecce. Eseguire almeno 3 volée per ciascuna variante.

1. Incremento della massa dell'arco

a.1 – Pesi sulla stabilizzazione centrale

Simulazione di carico sul bilanciamento frontale dell'arco.

- **Struttura:**
 - Fissare un peso progressivo (es. bottiglia da 250/500 ml) sulla stabilizzazione centrale.
 - Posizionarlo in tre punti differenti: inizio (almeno 3 volée), centro (almeno 3 volée), fine stab (almeno 3 volée).
- **Obiettivo tecnico:**
Mantenere assetto e follow-through nonostante le variazioni di bilanciamento.

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

a.2 – Pesi sulle stabilizzazioni laterali

Variazione del baricentro orizzontale dell'arco.

- **Struttura:**
Applicare pesi alle estremità delle stab laterali: inizio (almeno 3 volée) e fine (almeno 3 volée).
- **Obiettivo tecnico:**
Compensare la variazione dell'equilibrio orizzontale mantenendo il controllo della spinta.

a.3 – Aumento del libraggio dell'arco

Lavoro diretto sulla forza attraverso un incremento progressivo della potenza.

- **Struttura:**
Aumentare il libraggio in base alle capacità dell'arciere.
- **Obiettivo tecnico:**
Abituare i muscoli al nuovo carico mantenendo postura, allineamento e rilascio.

2. Incremento della massa sulle leve scheletriche

a.4 – Peso sul braccio dell'arco

Allena la stabilità del braccio che sostiene l'arco.

- **Struttura:**
Applicare una polsiera con peso moderato, senza interferenze con la corda.
- **Obiettivo tecnico:**
Rafforzare la stabilità della mano dell'arco e mantenere il corretto allineamento.

a.5 – Peso sul braccio della corda

Favorisce il rafforzamento dei muscoli coinvolti nella trazione.

- **Struttura:**
Indossare una polsiera leggera sul braccio della corda, evitando interferenze sull'ancoraggio e con la corda.
- **Obiettivo tecnico:**
Migliorare la qualità del rilascio e la gestione della trazione.

a.6 – Pesi su entrambi i polsi

Esercizio combinato per il bilanciamento muscolare simmetrico.

- **Struttura:**
Indossare polsiere leggere su entrambe le braccia, evitando interferenze sull'ancoraggio e con la corda.
- **Obiettivo tecnico:**
Allenare la simmetria di attivazione muscolare e il coordinamento tra i due lati.

a.7 – Banda elastica tra braccio della corda e piede

Introduzione di una resistenza che aiuta a percepire il follow-through.

- **Struttura:**
Collegare una banda elastica leggera tra il gomito della corda e il piede corrispondente.
- **Obiettivo tecnico:**
Stabilizzare la fase post-rilascio e migliorare la percezione della linea del gesto.

3. Incremento del volume e del timing di tiro

a.8 – Aumento del numero di frecce scoccate

Adattamento fisiologico e tecnico al carico crescente.

- **Struttura:**
Aumentare gradualmente il numero di volée, sotto supervisione tecnica.
- **Obiettivo tecnico:**
Sostenere un alto volume di tiro mantenendo stabilità tecnica.

a.9 – Incremento del timing di sequenza

Favorisce il controllo della fase di mira e la gestione del tempo sotto pressione.

- **Struttura:**
Allungare deliberatamente la fase di allineamento e mira (senza irrigidirsi).
- **Obiettivo tecnico:**
Raffinare la capacità di concentrazione prolungata e aumentare la tolleranza alla tensione.

Sicurezza e prevenzione infortuni

- Interrompere immediatamente l'esercizio se la tecnica risulta alterata dalla fatica o dal carico eccessivo.
- Prediligere esercizi senza arco o con elastico quando il peso inizia a compromettere l'assetto posturale.
- Evitare aumenti di carico troppo rapidi: rispettare la progressione programmata.
- Iniziare sempre con una fase di riscaldamento mirato e concludere con defaticamento e mobilità.
- Ogni esercizio deve essere eseguito sotto supervisione tecnica, con attenzione a postura, simmetria e controllo.

Supervisione del tecnico e pianificazione del lavoro

La presenza del tecnico è fondamentale per garantire la sicurezza e la qualità del gesto tecnico.

In particolare, il tecnico può:

- Valutare la corretta esecuzione degli esercizi anche sotto affaticamento.
- Adattare il carico (peso, durata, volume) in base al livello dell'arciere.
- Sostituire esercizi con arco con varianti a corpo libero o con elastico, quando necessario.
- Pianificare progressivamente l'aumento del carico per evitare sovraccarichi.

Conclusioni

La fase di carico e resistenza permette all'arciere di costruire una base solida per la gestione del gesto tecnico sotto fatica.

Incrementando progressivamente peso e volume in modo controllato, si sviluppa una maggiore efficienza muscolare senza perdita di precisione.

Nota sull'utilizzo della scheda

Questa scheda approfondisce esercizi e obiettivi legati a uno specifico mesociclo o microciclo del piano "allenamento stagionale".

Le indicazioni relative a frequenza, numero complessivo di frecce e organizzazione settimanale sono presenti nella scheda di allenamento principale e non vengono riprese qui.

Se la scheda viene usata separatamente, le indicazioni quantitative devono essere fornite da un tecnico qualificato.

Avvertenze e dichiarazioni

Sicurezza

Tutte le attività devono avvenire sotto la supervisione di personale qualificato.

Responsabilità

Tecnico e atleta condividono la responsabilità dell'esecuzione e dell'adattamento degli esercizi.