

c.3-11) Fase di allenamento gara



Introduzione

Questa fase dell'allenamento è dedicata all'ottimizzazione della gestione del tempo, della pressione e della sequenza operativa in gara.

L'obiettivo è eseguire tiri rapidi ed efficaci anche in condizioni di stress, simulando dinamiche realistiche come scontri individuali, a squadre, gestione dello score e affaticamento fisico.

Obiettivi dell'esercizio

- Consolidare la sequenza tecnica entro i tempi di gara.
- Simulare situazioni ad alta pressione per allenare la concentrazione e la resilienza.
- Integrare la gestione del punteggio come parte attiva del gesto tecnico.
- Allenare il controllo del respiro e il recupero rapido in situazioni di affaticamento.

Materiale necessario

- Cronometro e timer per la gestione dei tempi.
- Targhe da gara (individuali, multiple, A-B-C-D).
- Schede di registrazione per score e intertempi.
- Metronomo per lavori ritmici.
- Attrezzatura per esercizi cardiovascolari (corda, step, ecc.).

Struttura degli esercizi

Gli esercizi sono suddivisi in tre gruppi:

1. Simulazioni di gara e controllo del timing
2. Esercizi specifici per gestione del tempo e dello stress
3. Allenamento aerobico e gestione della respirazione

Per tutti gli esercizi con arco

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

1. Simulazioni di gara e controllo del timing

c.3 – Simulazione gara outdoor (6 volée da 9 frecce)

- **Esecuzione:** tirare 6 volée da 9 frecce ciascuna. Al termine, analizzare i 6 migliori e 6 peggiori tiri.
- **Obiettivo:** ridurre la differenza tra i punteggi più alti e più bassi. Migliorare la rosata e la stabilità esecutiva.

c.4 – Simulazione gara indoor (6 volée da 5 frecce)

- **Esecuzione:** tirare 6 volée da 5 frecce ciascuna. Analizzare i 3 migliori e i 3 peggiori tiri.
- **Obiettivo:** aumentare la regolarità della performance su distanze indoor.

c.5 – Controllo degli intertempi nella gestione del tiro

- **Esecuzione:** cronometrare le fasi del tiro (set-up, trazione, contatti, mira, rilascio, follow-through).
- **Obiettivo:** identificare tempi troppo lunghi o brevi e stabilizzare la sequenza.

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

2. Esercizi specifici per gestione del tempo e dello stress

c.6 – Risoluzione di imprevisti nel tempo limite

- **Esecuzione:** simulare problemi tecnici (es. cocca rotta, lente compound non pulita, ecc) da risolvere entro 20 o 30 secondi.
- **Obiettivo:** allenare prontezza e lucidità sotto pressione.

c.7 – Scontri individuali a tempo

- **Esecuzione:** simulare scontri testa a testa, gestendo il tempo a disposizione per ogni freccia.
- **Obiettivo:** sviluppare autocontrollo e capacità di decisione in tempi rapidi.

c.8 – Scontri a squadre con gestione del tempo

- **Esecuzione:** esercizio con rotazione tra i componenti della squadra, rispettando un tempo totale condiviso.
- **Obiettivo:** allenare la coordinazione e la comunicazione, migliorare la prontezza e la coesione in squadra.

c.9 – Volée su targhe A-B-C-D con cambio bersaglio

- **Esecuzione:** tirare alternando bersagli A-B-C-D secondo sequenze predefinite (es. A-D, A-B, B-C...).
- **Obiettivi:**
 - Gestire l'allineamento orizzontale (destra-sinistra).
 - Mantenere la postura verticale ("T").
 - Abituarsi al cambio frequente del punto focale, come negli scontri a squadre.

c.10 – Gestione dello score con obiettivo minimo

- **Esecuzione:** definire un punteggio "target" per ogni volée. L'obiettivo deve essere raggiunto o superato.
- **Obiettivo:** integrare la pressione del punteggio nel gesto tecnico, simulando la necessità di "salvare" una volée o forzare un risultato.

3. Allenamento aerobico e gestione del respiro

c.11 – Esercizio aerobico + volée

- **Esecuzione:** eseguire un esercizio cardiovascolare (es. 30 sec. di corda o step), seguito da una volée entro i tempi di gara.
- **Obiettivo:** migliorare il recupero respiratorio e la qualità esecutiva sotto affaticamento.

Sicurezza e prevenzione infortuni

- Non eseguire esercizi sotto stress o sforzo aerobico se non si ha una tecnica stabile.
- Dopo l'esercizio cardiovascolare, accertarsi di avere il controllo posturale prima del tiro.
- Evitare di forzare tiri "salvavita" o sotto pressione se il gesto tecnico si altera.
- Garantire sempre un ambiente di tiro sicuro, soprattutto in scontri simulati e lavori rapidi.
- **In tutti i casi, la regola è: tecnica prima del punteggio, controllo prima della velocità.**

Supervisione del tecnico e pianificazione del lavoro

Il tecnico ha un ruolo centrale nel guidare l'atleta in contesti ad alta variabilità. In particolare può:

- Monitorare ritmo, tempi e impatti, suggerendo strategie di adattamento.
- Personalizzare la sequenza di scontri o di esercizi in base al livello mentale e tecnico.
- Integrare lo score come parte dell'analisi tecnica, non solo come esito.
- Introdurre variabili (stress visivo, fisico, cognitivo) in modo progressivo.
- Valutare il recupero mentale e respiratorio tra una volée e l'altra.

Conclusioni

La fase di "allenamento gara" rappresenta il passaggio decisivo tra allenamento tecnico e prestazione reale. Attraverso simulazioni, scontri, gestione del punteggio e affaticamento, l'arciere sviluppa competenze pratiche fondamentali per affrontare con sicurezza le dinamiche della competizione.

Nota sull'utilizzo della scheda

Questa scheda approfondisce gli esercizi di uno specifico mesociclo o microciclo del piano "allenamento stagionale".

Le indicazioni su frequenza, carico e organizzazione settimanale sono presenti nella scheda principale e non vengono riprese qui.

Se usata separatamente, le indicazioni quantitative vanno sempre definite dal tecnico e/o preparatore.

Avvertenze e dichiarazioni

Sicurezza

Le attività devono essere eseguite sotto la guida di personale qualificato, con attenzione al tempo, al respiro e all'equilibrio psico-fisico.

Responsabilità

Tecnico e atleta collaborano per garantire una progressione coerente, sicura ed efficace.

