

d.1-3) Fase di simulazioni gara – controllo della sequenza



Introduzione

Questa fase è dedicata alla **simulazione di gara in forma progressiva**, con l'obiettivo di abituare l'arciere a riprodurre la sequenza di tiro in condizioni realistiche, analizzando il comportamento del gesto tecnico, la distribuzione dei punteggi e la qualità delle rosate.

Gli esercizi proposti permettono di raccogliere dati oggettivi, sviluppare capacità di osservazione e iniziare a maturare consapevolezza nella gestione della prestazione, anche in assenza di pressione esterna.

Obiettivi dell'esercizio

- Simulare condizioni di gara in ambiente controllato.
- Allenare la ripetibilità del gesto su un numero crescente di volée.
- Analizzare andamento dei punteggi, rosate e fluttuazioni tecniche.
- Prepararsi a confrontare percezione soggettiva e dati raccolti.

Materiale necessario

- Targhe da gara ufficiali (indoor/outdoor).
- Cronometro per monitorare i tempi di tiro.
- Schede di registrazione (cartacee o digitali) per punteggi e rosate.
- Strumenti per l'analisi video e/o software di supporto (facoltativo).

1. Simulazioni di gara con raccolta e analisi dei dati

d.1 – Simulazione su 30 (indoor) o 36 (outdoor) frecce

Descrizione:

Simulazione breve ma significativa, ideale per introdurre il concetto di prestazione osservabile. Consente una prima raccolta di dati tecnici e mentali in un formato compatto.

Struttura:

- 10 volée da 3 frecce (indoor)
- 12 volée da 3 frecce (outdoor)

Tecnica:

- Applicazione rigorosa della routine completa.
- Registrazione della posizione degli impatti.

Mentale:

- Focus sulla partenza della sessione: gestione della tensione iniziale.
- Osservazione dello stato mentale tra le volée.

Analisi consigliata:

- Distribuzione delle rosate.
- Andamento del punteggio (volée per volée).
- Eventuali discontinuità e momenti critici.

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

d.2 – Simulazione su 60 (indoor) o 72 (outdoor) frecce

Descrizione:

Simulazione che permette di testare la tenuta del gesto su “durata gara”.
Utile per osservare le prime variazioni nella qualità tecnica e mentale nel tempo.

Struttura:

- Due blocchi da 30 frecce (indoor) o 36 frecce (outdoor)
- Pausa intermedia programmata

Tecnica:

- Verifica della stabilità tra primo e secondo blocco.
- Rilevazione di variazioni posturali o nel rilascio.

Mentale:

- Osservazione della concentrazione nel tempo.
- Comparazione tra lucidità nella prima e seconda metà.

Analisi consigliata:

- Progressione o regressione nel punteggio.
- Differenza nella distribuzione delle rosate tra i blocchi.
- Annotazioni soggettive dopo ogni fase.

d.3 – Simulazione su 120 (indoor) o 144 (outdoor) frecce dedicata ad “atleti”

Descrizione:

Simulazione gara “doppia” in termini di volume, fatica e ritmo dedicata ad “atleti”.
Richiede una preparazione fisica e mentale adeguata.

Struttura:

- 4 blocchi da 30 (indoor) o 36 (outdoor) frecce
- Pausa tra i blocchi, seguendo ritmo gara reale

Tecnica:

- Osservazione della qualità del gesto lungo tutta la sessione.
- Rilevazione di segnali di decadimento tecnico o adattamento positivo.

Mentale:

- Gestione dei cali di attenzione, delle pause, delle ripartenze.
- Valutazione della coerenza mentale con la routine stabilita.

Analisi consigliata:

- Punteggi medi per blocco.
- Eventuali fluttuazioni tecniche o emotive.
- Confronto tra qualità percepita e qualità oggettivamente registrata.

Sicurezza e prevenzione infortuni

- Monitorare attentamente l'affaticamento muscolare, soprattutto nelle simulazioni lunghe.
- Interrompere l'attività se l'esecuzione tecnica si deteriora o se si manifestano segnali di tensione eccessiva.
- Integrare pause adeguate, idratazione e mobilità tra i blocchi.
- Curare la postura anche in fase di stanchezza: l'affaticamento mentale può compromettere l'allineamento fisico.
- Tutte le simulazioni devono essere svolte sotto supervisione tecnica.

Supervisione del tecnico e pianificazione del lavoro

Il tecnico ha un ruolo chiave nella guida dell'esercizio, in particolare per:

- Monitorare e valutare i dati raccolti (punteggi, rosate, andamento).
- Riconoscere pattern tecnici e mentali da migliorare o stabilizzare.
- Decidere quando introdurre simulazioni complete e con quale frequenza.
- Fornire strumenti di auto-osservazione e riflessione post-sessione.

Conclusioni

Questi esercizi rappresentano la base per trasformare un semplice allenamento in un'esperienza misurabile, utile a costruire consapevolezza tecnica e mentale.

La raccolta dei dati non è fine a sé stessa: è uno strumento per imparare a leggere il gesto, anticipare gli errori e rinforzare i punti forti.

Simulare non significa imitare, ma iniziare a prendere coscienza della propria capacità di ripetere, resistere e migliorare.

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 essere svolte nel rispetto delle norme di sicurezza e sotto la supervisione di un tecnico qualificato.

Responsabilità

L'esecuzione degli esercizi proposti è sotto la responsabilità dell'arciere e del tecnico che ne valuta l'idoneità rispetto a età, stato fisico e preparazione.

