

Piano allenamento ultima fase

Parte 01



Questa sezione conclude il percorso di allenamento stagionale e può essere utilizzata sia come naturale prosecuzione dei mesocicli precedenti, sia come riferimento autonomo per chi desidera integrare continuità tecnica, gestione mentale e preparazione alla gara.

L'obiettivo è fornire un metodo chiaro per distinguere i diversi approcci all'allenamento (tecnico e mentale) e applicarli attraverso esercizi mirati.

1. Struttura dell'allenamento

1.1 Riscaldamento

Durata minima: 10 minuti

Mobilità di spalle, scapole, colonna e anche.

Attivazione leggera di core e dorsali.

1.2 Attivazione tecnica

15 frecce indoor / 18 frecce outdoor "a paglia", concentrandoti su:

- sequenza completa e regolare,
- sensazioni,
- controllo dei fondamentali.

Questa fase serve a "entrare" nell'allenamento senza pressione.

1.3 Un esercizio tecnico di qualità del gesto

Scegli uno, in base a ciò che senti necessario per la seduta:

- Concentrazione e rilassamento: utile se vuoi ridurre la tensione derivante dalla presenza del "10".
Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)
- Concentricità con targa modificata: utile se vuoi avere un riscontro sulla rosata, senza pensare al "10".
Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)
- Tiro e follow-through: utile se senti di non affrettare il follow trough. Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)

Durata indicativa: 15 - 30 frecce indoor / 18 - 36 frecce outdoor.

1.4 Due esercizi specifici per la preparazione alla gara

Per ogni seduta scegli due esercizi, rispettando questa regola:

A. Un esercizio tra:

- c.1 – Timing: ritmo gara, stabilità dei tempi per freccia.
Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)

oppure

- d.1 – Gara tecnica: continuità della sequenza su lunga durata.
Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)

Scegli c.1 quando vuoi allenare il ritmo di gara.

Scegli d.1 quando vuoi stabilizzare la sequenza e ridurre la variabilità.

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

B. Un esercizio tra:

- Allenamento con mirino: prendere confidenza con lo spostamento del mirino con convinzione, senza paura.
Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)

oppure

- d.6 – d.8 – d.9 – d.10: simulazioni con obiettivi di punteggio, media o pressione.
Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)

oppure

- c.6 – c.9 – c.10: gestione della volée, controllo della rosata, mantenimento della concentrazione.
Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)

Scegli un esercizio della categoria "punteggio/media" almeno una volta a settimana.

Durata complessiva del blocco: 30 – 60 frecce indoor / 36 - 72 frecce outdoor .

1.5 Un esercizio per la gestione della tensione

Sceglilo uno tra:

- Controllo della respirazione.
Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)

oppure

- Respirazione e battito.
Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)

Durata complessiva: 10–15 minuti.

1.6 Chiusura tecnica

15 frecce a paglia, lente e controllate:

- sequenza completa,
- mira rilassata,
- sensazioni tecniche pulite.

Serve a "ripulire" la seduta e fissare ciò che hai allenato.

1.7 Stretching post-sessione

Lavoro su:

- flessibilità pettorali/spalle,
- estensione dorsale,
- scarico zona scapolare e cervicale.

2. Integrazione tecnica e mentale

Per ottenere continuità e prestazione in qualifica, è utile distinguere due modalità di lavoro:

- allenamento tecnico,
- allenamento mentale / di gara.

Queste modalità coesistono, ma devono essere distinte e utilizzate in momenti diversi dell'allenamento o della stagione.

2.1 L'allenamento tecnico

In questa modalità l'**obiettivo** è "capire":

- osservi il tiro,
- confronti le sensazioni con l'impatto,
- individui quali aspetti della sequenza richiedono attenzione.

È un lavoro analitico, consapevole, che perfeziona il gesto.

2.2 L'allenamento mentale / di gara

Qui il focus cambia completamente:

- non cerchi cosa non va,
- svuoti la testa dal giudizio,

- ti convinchi di essere solido,
- lasci che l'esperienza lavori senza doverci pensare.

Il centro del lavoro diventa la tua sequenza personale, che deve:

- iniziare sempre nello stesso punto (esempio: prendere la freccia / incoccare / armare lo sgancio),
- proseguire in modo semplice e lineare,
- finire ben dopo l'uscita della freccia (follow-through, respiro, arco a riposo).

Durante queste sessioni non si valuta, si esegue.

Se mentre stai tirando ti accorgi che stai valutando o perdendo il filo, è tassativo fermarsi e ripartire. Con l'allenamento capirai quando questa scelta sarà necessaria anche in gara.

2.3 Tenere separati i due approcci

Le due modalità non si escludono, ma devono essere mantenute distinte:

- se si percepisce sovrapposizione, è meglio dedicare una seduta solo a una delle due modalità;
- la scelta può dipendere dal calendario gare o dalla fatica fisica o mentale.

Gli esercizi elencati nei punti precedenti sono progettati proprio per sostenere questa distinzione.

2.4 Continuità e sviluppo

Durante la stagione è normale rivedere o adattare alcuni aspetti tecnici.

In questa fase finale l'obiettivo è trasformare il lavoro fatto in:

- continuità,
- stabilità mentale,
- sequenza affidabile,
- prestazione costante.

Queste indicazioni possono essere integrate in qualsiasi sessione, in base al livello e alle esigenze dell'arciere.

3. Volume, simulazione gara e prossimi passi

3.1 Gestione del volume

Nella prima sessione utile verifica quanto del programma riesci a completare.

Se serve, riduci il numero di frecce degli esercizi ai punti 1.3– 1.4 – 1.5, ma non scendere mai sotto le 15 frecce indoor / 18 frecce outdoor per ciascun esercizio.

3.2 Simulazioni di gara

Una volta a settimana, integra una simulazione completa o parziale di qualifica, scegliendo tra:

- d.1 – gara tecnica lunga. Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)
- oppure
- d.6 – gestione della media / obiettivo minimo. Per visionare l'esercizio [clicca qui](#)

Indicazioni operative

- Mantieni senza modifiche la struttura di riscaldamento del punto 1.1;
- Inserisci la combinazione d.1 o d.6.
- Concludi con gli esercizi dei punti 1.6 e 1.7

3.3 In prossimità di gare con olympic round (qualifiche + scontri)

Il programma verrà integrato con esercizi per gli scontri individuali e a squadre.