

T ECNICA DI TIRO

L'introduzione di questo attrezzo sportivo, di grande precisione, impone una perfetta preparazione atletica. Vediamo come.

L'equilibrio psicofisico nel compound

E' alquanto singolare e strano, ma la preparazione fisica e mentale che sta alla base di tutti gli sport nel tiro con l'arco viene ignorata dall'80% degli arcieri. Per non parlare poi dei programmi o delle sedute di allenamento, così la percentuale sale purtroppo al 90%. E' bene comunque sapere, per sgombrare il campo da fraintendimenti, che di casualità nel nostro sport se ne trova ben poca. Indubbiamente ci può essere il talento, la persona più dotata di un'altra, ma per diventare un ottimo e completo arciere bisogna, per forza di cose, passare attraverso la "residenza" atletica. Abbiamo convissuto, nel corso di molti anni, assieme a tanti buoni tiratori e proprio per questo ci sentiamo in grado di affermare che è giunto il tempo nel nostro Paese, di formare l'arciere-atleta. Fatta questa doverosissima ed inevitabile premessa, proviamo allora a descrivere

una seduta di allenamento "leggera" di un arciere di interesse nazionale così ognuno di voi, in base ai suoi tempi e ai modi di allenamento, potrà fare i debiti confronti. Nel caso di questo articolo ci limiteremo allo stile libero illimitato compound. Un atleta di interesse nazionale si allena mediamente tre, quattro ore per quattro sedute alla settimana. Senza entrare nello specifico del tipo di lavoro allenante e dei carichi di lavoro egli divide la seduta in tre fasi principali:

- 1) preparazione fisica
- 2) lavoro mirato (specifico)
- 3) verifica punteggi (simulazione gare).

E' fuori di dubbio che un allenatore deve aver prima sondato le aspettative e le disponibilità dell'arciere per poterlo portare agli appuntamenti qualificanti in perfette condizioni atletiche. Come non ha

importanza se all'inizio di un programma di allenamento lo sportivo sceglie gare di vario tipo quali Indoor, H+F, 3D, Tiro di campagna... La sostanza è individuare la gara e il relativo periodo che la precede impostando un programma ben fatto. Non crediamo altresì che un buon indoorista o un buon tiratore di gare Fita non debba fare altri tipi di gare per non andare a modificare la "posizione" e viceversa; cioè che un buon atleta di tiro di campagna o 3D rischia di perdere l'abitudine alle valutazioni e alle stime facendo indoor o gare in piano. Ma ora sviluppiamo i tre punti della nostra ipotetica seduta di allenamento.

Preparazione fisica

In questa fase si deve programmare una serie di esercizi che porteranno il nostro



BARNETT INTERNATIONAL

The Art of Precision

arciere un po' alla volta verso la sua forma fisica più alta. Nel momento chiave della stagione gli esercizi prevederanno tre settori di sviluppo: capacità aerobiche; forza-resistenza; allenamento-capacità coordinative.

Allenamento mirato (specifico)

Si tratta, per gli addetti ai lavori, della parte più importante.

Nasce dalla "sincerità" e dalla disponibilità dell'arciere e dalla competenza del tecnico l'equilibrio perfetto che porterà l'agonista a miglioramenti sensibili.

Verifica punti e simulazione gare

Non è null'altro che la raccolta di quello che si è seminato. Si farà gareggiare il nostro arciere a competizioni test o si simuleranno situazioni sul campo con l'analisi del punteggio. Questa sopra elencata è la più semplice e scarna seduta di allenamento di un arciere agonista di buon livello ma riteniamo (purtroppo) che per molti altri questa prassi sia una cosa fuori dal comune o peggio ancora considerata una cosa inutile ritenendo che l'unica cosa positiva è tirare e basta.

E' vero che scoccare molte frecce crea automatismi ma questo atteggiamento sportivo da solo non è sufficiente. Il tiro che noi consideriamo perfetto deve avvicinarsi ad una azione inconscia ma va inserito nell'allenamento specifico.

In allenamento c'è poi sempre la verifica della "forma" e quello che comporta. L'arciere che raggiunge la forma dopo svariate sedute d'allenamento sviluppa sensibilità tali che se anche la freccia tirata andasse in spot ci si accorgerebbe subito che il tiro non è stato dei migliori, mentre per un arciere fuori forma succede l'esatto contrario, egli crede di tirare bene ma tutte le sue frecce sono sparpagliate rispetto al punto che si è mirato.

Se poi questo arciere fuori forma si mette a spostare o a modificare mirino o quant'altro si complicherà ulteriormente la vita. Lasciando la parte che riguarda la preparazione fisica arriviamo ora alla preparazione mentale. La stragrande maggioranza dei tecnici di levatura mondiale fa questa suddivisione: 30% preparazione fisica; 30% tecnica di tiro; 30% preparazione mentale; 10% materiale.

Qualcuno può non essere d'accordo su

Modello **PRO-LEGEND**

Let off 65%
Carrucole in lega con sistema fast flight a 3 posizioni
Riser in lega di magnesio
Limbs ricurvi in glass FPR

Modello **DELTA STORM**

Flettenti: Folding Limbs System®
Potenza: 150 Lb
Sistema di scatto:
Patented Barnett
Trigger Mechanism



DISTRIBUITO IN ESCLUSIVA DA:

ADINOLFI **fulpa**
srl

Via Brennero, 10
20052 Monza (Italy)
Tel. (039) 2300745 (3 linee)
Fax (039) 2300028
Telex 312847 FULPA I

T TECNICA DI TIRO

queste percentuali addirittura non vuole sentire parlare di statistiche continuando a portare esempi tipo ... gli americani ... i russi e così via attraverso il solito repertorio di favole. Il tiratore di compound non ha una lunga storia in Italia (circa 12 anni) ma ha insegnato a tutti che con questo arco la concentrazione e la preparazione mentale fanno la differenza nei risultati (alle favole di eroi con il com-

pound noi non abbiamo mai creduto). Il tiratore compound evoluto sa perfettamente che usa un arco che gli permette la massima precisione. Ecco perché in questi tiratori cresce l'esigenza di un buon controllo di emotività, tensione e ansia. L'arciere comprende (ma spesso non vi riesce) che deve eseguire il gesto atletico nel momento in cui tutto è inconsciamente a posto e che non si deve tro-

vare nel momento del rilascio nelle due zone d'ombra tipiche: tensione-panico e mancanza assoluta di volontà agonistica (svuotamento).

La tensione-panico oscura tutto. Si ha la perdita di controllo sulla tecnica, l'aumento delle pulsioni cardiache, il respiro è più frequente e attira l'immane pensiero di non farcela. La mancanza assoluta da impegno agonistico (svuotamento) invece non crea quella giusta dose di concentrazione per la ricerca del punto. Purtroppo si osserva che c'è anche la possibilità che la seconda ipotesi sia collegata con la prima. Così se non ci ha pensato madre natura a fornire il nostro arciere della giusta dose di tensione agonistica è dovere di chi allena intervenire su questa parte fondamentale per un tiratore. A buoni livelli oramai c'è l'aiuto e il sostegno dello psicologo; ma anche chi non ha ancora raggiunto importanti livelli agonistici può (aiutato dal proprio istruttore/allenatore) arrivare a migliorare le sue prestazioni curando la preparazione mentale. Per serietà professionale, eviteremo di produrre qui: specchietti, frasi, suggerire testi o sedute di training che un arciere deve fare per iniziare il lavoro di preparazione mentale. Però è proprio da queste pagine che rimarchiamo la necessità di arrivare a formare l'arciere/atleta, abbinando oltre ad una buona preparazione fisica, un'ottima preparazione mentale. Non è certo nei nostri intenti portare il tiro con l'arco (compound) verso quelle categorie di sport così detti esasperati, però non possiamo non prendere atto che con l'avvento di questo nuovo tipo di arco metodi, modi di allenamento e di approccio al tiro sono cambiati.

Cesare Gambini - Flavio Valesella

VENDO - COMPRO

- VENDO Longbow Robertson Reflex-Delux flettesti in Osage-Kiser in palissandra Tips in corao - 62" - 60# @29" - Destro - Arco non di serie. Tel. 051/985013 - ore 19-21.
- VENDO Longbow Howard Hill "Bird-Max" 35 libbre a 28 pollici come nuovo a L. 600.000 (sinistro). Tel. 0532/858601 - ore 12.30-18.30.
- VENDO Black Widow arco ricurvo da caccia monolitico, destro, lunghezza 60", 63 libbre a 28". Tel. 02/57503464 - ore 20.00.
- VENDO Ricurvo Martin mod. TD. L. 62" libbre 50-55/28" con n. 2 Riser L. 300.000 - Longbow Anzani mod. Hall Moon L. 62" lbs 61 a 28" L. 350.000. Tel. 02/92194249 - ore ufficio.
- VENDO Longbow Howard Hill "Mountain Man" 45# manico L. 350.000 - Ricurvo Martin Mamba 40# manico L. 300.000 - Luca. Tel. 035/270165 - ore ufficio.
- VENDO Compound Pse Mach 5 Dx 50-60 lbs con mirino Chek It 5 9000, lente e bolla, asta stabilizzatrice - Rest Pseef Louancheq, 3 aste acc. come nuovo. L. 1.200.000. Tel. 051/722360 - ore 19 in poi.
- VENDO Compound Crusader Barnett Legend 45/60 lbs - Rest Best Hunter, mirino Chek It MH-64, frecce, perfetto causa inutilizzo vendo. Tel.

- 010/3471586 - ore serali.
- VENDO arco nuovo, appena comprato, tipo compound - Exaliber colore nero - Draw Weight Range 55/65 - D.L. Range 21"/31" Set Draw Weight 67; Set Draw Length 30". Tel. 051/803602 - ore serali.
- VENDO Charstain Wapiti Takedown con riser in ebano Macassar 62" - 53 lbs @ 28". Tel. 0321/466387 - ore 19-21.
- VENDO Balestra moderna "Barnett Spirit" nuova per inutilizzo vendo L. 1.350.000. Tel. 041/994750 - ore 20.00.
- VENDO Hoyt TD, 4 Car Bow Plus 66-34 mirino AGF stabilizzazione frecce valigia L. 1.000.000 - Spigorelli 1300 Club Forahoyt 70-36 completo mirino stabilizzazione valigia 700.000. Tel. 02/90963361 - ore serali.
- VENDO arco ricurvo Spiga 1300 66 pollici 34 libbre destro colore rosso - come nuovo-contattate sig.ra Corretta Gabriela. Tel. 089/882230-ore ufficio.
- CAMBIO Riser Yamaha Eolia 25 pollici con Riser Yamaha Eolia 23 pollici. Tel. 089/382555 - ore ufficio.
- VENDO "Pse Fire Fite" flettesti Grafite-Kiser presso fuso 55/70 lbs - Allungo 27-28-29 - Color Camo Dim 41" - Ruote Vector III - Berger/Rest flettesti Huntermaster-come nuovo 9 mesi-L. 350.000. Tel. 0121/902519-ore serali.

SERVIZIO GRATUITO PER TUTTI I LETTORI

Le inserzioni dovranno essere scritte in stampatello e verranno pubblicate una sola volta secondo la data di arrivo, compatibilmente con lo spazio disponibile. Il tempo minimo intercorrente tra il ricevimento dell'inserzione e la sua pubblicazione oscilla tra uno e due mesi. Ci riserviamo, a nostro insindacabile giudizio, di non pubblicare avvisi pregiudizievole del buon nome della rivista. Gli operatori commerciali che vogliono usufruire di questo servizio dovranno rivolgersi al nostro servizio di pubblicità. Compilare in tutte le sue parti ed indirizzare in busta chiusa, cartolina postale o via fax a: GREENTIME Editori - Via Barberia, 11 - 40123 Bologna - Tel. 051/584020 Fax 051/585000.

RUBRICA: VENDO COMPRO CAMBIO

BARRARE LA DICITURA CHE INTERESSA

PREFISSO _____ N. TEL. _____ ORE _____

DATI PER L'AMMINISTRAZIONE

NOME _____ COGNOME _____

VIA _____ N. _____ CAP _____

CITTÀ _____ PROV. _____ TEL. _____

Il testo, completo di recapito telefonico (prefisso e numero), sarà pubblicato sul primo numero raggiungibile della rivista.

HOBBY ARCO

Via G. Verdi, 10
25080 Raffa di Puegnago (BS)
Tel. 0365/651461



Hobby Arco, la vostra arcieria di fiducia specializzata offre:

- Collaborazione di "Massimo Migliorati" per un'accurata assistenza.
- Messa a punto degli archi e scelta tra la vasta gamma di accessori delle migliori marche con garanzia.
- Possibilità di frequentare corsi di tiro con l'arco e la prova delle attrezzature con addetti qualificati.
- Vendita per corrispondenza chiamando il numero 0365/651461.