

T ECNICA DI TIRO

L'importanza dello "scarico"

Molto spesso gli atleti compiono esercizi di riscaldamento ma quasi nessuno si preoccupa del defaticamento.

Eppure si tratta di un capitolo fondamentale nella pratica del tiro con l'arco.

Per scaricare le proprie tensioni, il proprio stress non c'è niente di meglio che una bella immersione nel verde. La natura infatti ha esattamente queste "indicazioni" e la "posologia" non ha limiti: da assumersi ogni qualvolta si renda necessario ed anche quando non ce ne sia effettivo bisogno! Ed alla natura è legato il tiro con l'arco, in ogni sua forma. Da sempre il binomio indivisibile arciere-natura è stato lo sprone che non solo ci ha fatto avvicinare a questa disciplina ma ci porta ogni volta (per molti quotidianamente) sul campo di tiro per allenarci e per vivere uno sport (agonisticamente ma non solo)

che ci dà spensieratezza (e soddisfazioni). La totale mancanza di limiti e di barriere (sono molti i disabili che lo praticano) ci porta ad essere in tutta Italia quasi 20.000.

Ma in quanti conosciamo veramente l'iter più giusto da seguire come atleta e non solo come arciere?

I tre passaggi "obbligati"

Tutti conosciamo i tre passaggi da seguire durante un allenamento - riscaldamento, tiro, defaticamento - ma non tutti gli danno la giusta importanza e tempo di esecuzione. Per meglio spiegarmi farò un esempio pratico: circa due ore di tiro, la maggior parte degli arcieri le fanno precedere da un quarto d'ora di riscaldamento ma quasi nessuno esegue esercizi di defaticamento-scarico terminata la seduta di allenamento. Il concetto da tenere bene a mente è che "il corpo è il motore del gesto tecnico", quindi non bisogna assolutamente trascurare la parte della preparazione fisica.

Di seguito vi propongo allora alcuni esercizi che sono il succo della preparazione fisica effettuata da molti nazionali e dal

sottoscritto; tutti, tranne quelli di stretching, possono essere usati sia come riscaldamento che come potenziamento, chiaramente variando il carico e il numero di ripetizioni (ma di questo parlerò prossimamente).

Riscaldamento

Deve essere generale per attivare tutto il corpo. Lo scopo è di migliorare la circolazione sanguigna ed attivare il sistema nervoso rendendoci più ricettivi.

Cerchiamo di organizzarci anche nelle fasi di pre-tiro e partiamo dalla parte inferiore del corpo per poi giungere a quella superiore: gambe, busto, braccia e collo. Una corsa leggera di qualche minuto andrà benissimo per stimolare ed aumentare il calore corporeo-muscolare, seguita da circonduzioni del busto (fig. 1), abduzione del braccio (fig. 2), abbassamento ed elevazione del cingolo scapolo-omerale (figg. 3, 4 e 5), circonduzione, piegamento e torsione del collo (figg. 6a, 6b, 6c) da eseguire sul posto.

Prima della gara il nostro riscaldamento si differenzierà dall'aggiunta dell'esercizio con l'elastico che simula il gesto tecnico (trazione, mira, rilascio) e da un carico di lavoro assolutamente non stressante.

Lo stretching

Personalmente non utilizzo lo stretching dopo il riscaldamento perché reputo inutile distendere alcuni muscoli che subito

Fig. 1

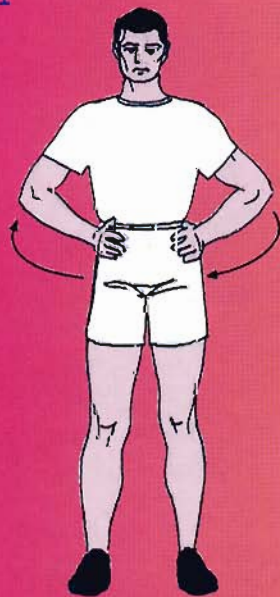


Fig. 2

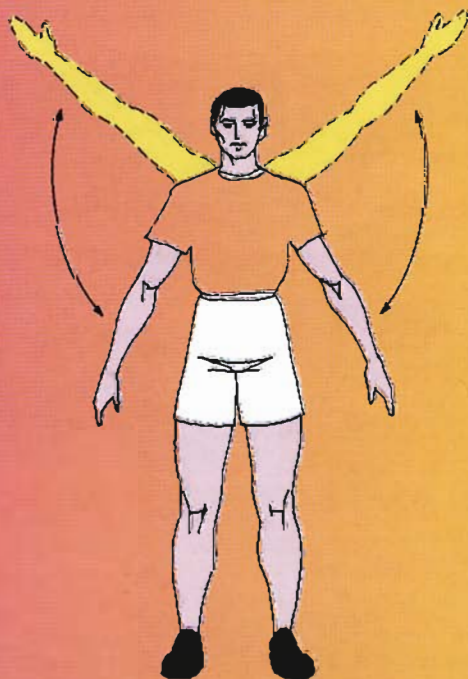


Fig. 3



dopo, durante il tiro, si "riaccorceranno" in maniera naturale. Preferisco infatti iniziare la parte tecnica (il tiro) provando una leggera sensazione di fatica, come se avessi già tirato alcune frecce: questo deve essere, nel nostro caso, il risultato sensitivo del riscaldamento.

Sarebbe meglio seguire e compilare un

Fig. 4

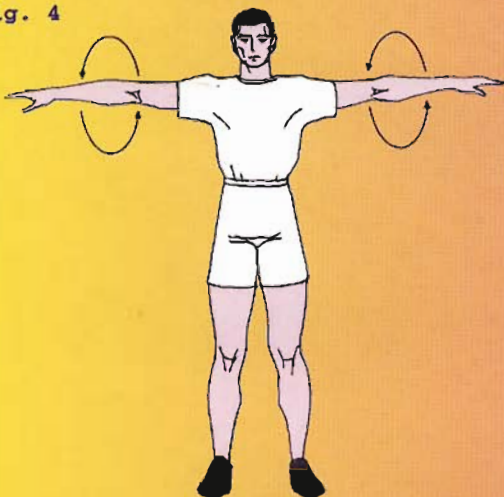


Fig. 5

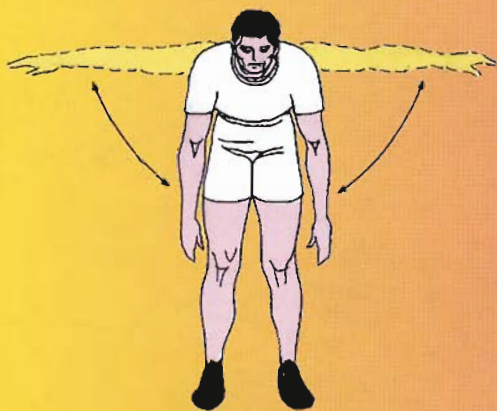


Fig. 6

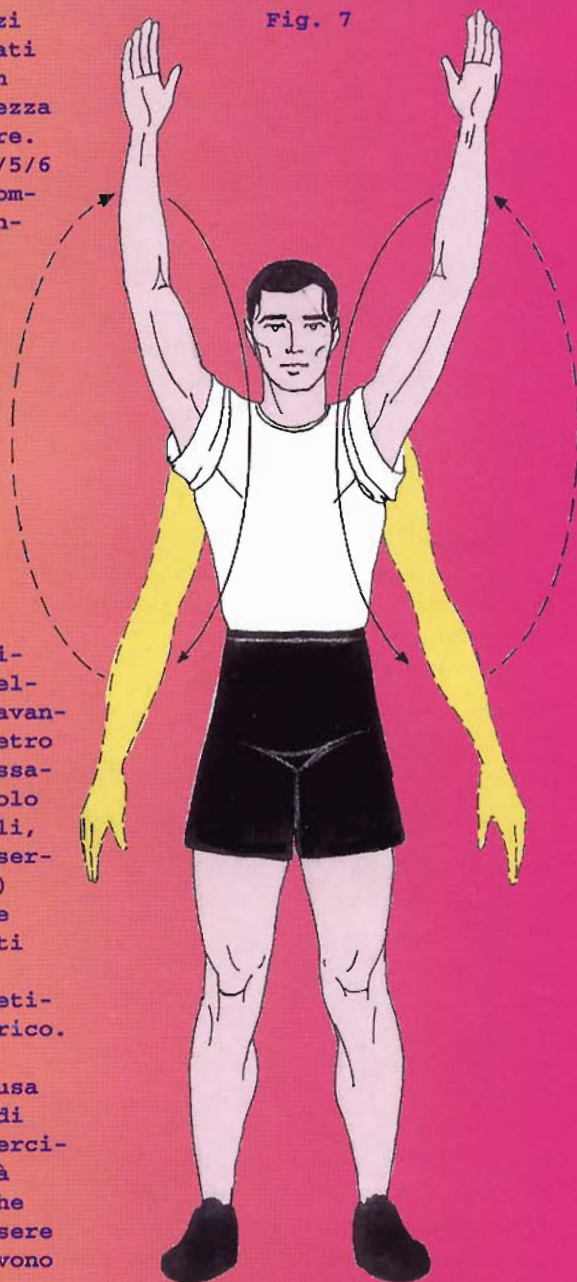


Questi esercizi vanno effettuati di seguito con molta naturalezza e senza forzare.

Fig. 1/2/3/4/5/6 il gesto va compiuto lentamente, controllandolo. Il mio suggerimento è di stabilire il numero di ripetizioni di esecuzione, ad esempio 10 circonduzioni in senso orario e 10 antiorario, 20 ripetizioni per i deltoidi, 15 in avanti e 15 indietro per gli abbassatori del cingolo scapolo-omerale, ecc. Alcuni esercizi (2-3-4-5) possono essere anche allenanti aumentando il numero di ripetizioni o il carico.

Fig. 7 durante la pausa si consiglia di effettuare esercizi di mobilità articolare, che non devono essere faticosi e devono essere di breve durata.

Fig. 7



T ECNICA DI TIRO

data	riscaldamento	tiro	pausa	tiro	totale frecce	defaticamento
15	10 min.	120 frecce	10 min.	80 frecce	200	12 min.
16	12 min.	100 frecce			100	10 min.
17	14 min.	100 frecce	10 min.	100 frecce	200	12 min.
18						

programma dove inserire anche la quantità di riscaldamento, di mobilità e di tiro effettuati. In questo modo non si rischia di perdere informazioni che, anche se minime, sono sempre utili (vedi tabella).

Mobilità

Durante un carico prolungato (numero di frecce tirate) ci si deve assolutamente adoperare in modo tale che il nostro corpo non ne risenta eccessivamente, interrompendo il tiro con delle pause.

Che servono a recuperare quelle sensazioni che ci permettono di eseguire il gesto tecnico in maniera simile e ripetitiva quindi allenante.

Durante la pausa consiglio di effettuare esercizi di mobilità articolare (figg. 1,6,7) che non devono essere faticosi e devono durare poco.

Defaticamento

Purtroppo è decisamente la parte più trascurata di una giornata di allenamento. Non c'è nulla di più sbagliato che lasciare il campo con i muscoli contratti: l'allenamento del giorno dopo sicuramente ne risentirà.

Essenziali in questo caso risulteranno degli esercizi di stretching che ci aiuteranno a scaricare le tensioni accumulate.

Questi movimenti vanno effettuati allungando gradualmente le fasce muscolari senza scatti, fermandosi al di sotto della soglia del dolore (non preoccupatevi se durante l'esercizio non sentirete nulla: il muscolo si sta allungando). La durata di ciascun esercizio deve essere minimo di 40 secondi (figg. 8, 9, 10,11,12).

Ilario Di Buò

Figg. 8/9/10/11
le zone colorate indicano le parti muscolari che si allungano.

Nella fig. 12
in particolare si allungano i muscoli del palmo e delle dita della mano.

Fig. 8

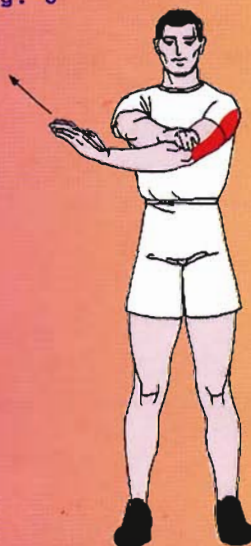


Fig. 9



Fig. 10

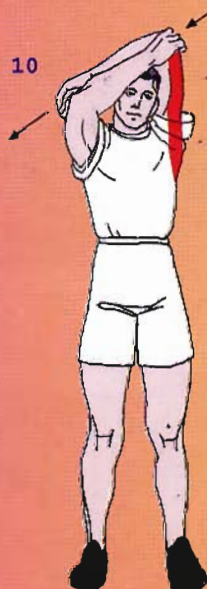


Fig. 11

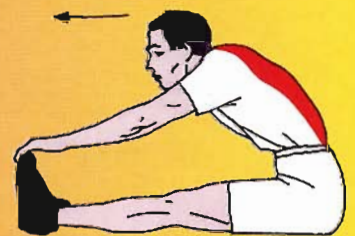


Fig. 12

