



IL TIRO CON L'ARCO E' UN PERCORSO PERSONALE IN QUANTO E':

Padronanza di se stessi
Resistenza allo stress
Concentrazione
Precisione e regolarità
Rigore e volontà nella ricerca del risultato
Spirito di squadra
Senso della socialità
Equilibrio psico fisico

PER QUESTO E' IL TUO SPORT

LE QUALITÀ DELL'ARCIERE

In ogni disciplina sportiva per far realizzare all'atleta la miglior prestazione, è necessario analizzare il potenziale fisico, tecnico, mentale e gli altri elementi utili alla prestazione. Quattro sono gli elementi che definiscono le qualità di un arciero e sui quali lavorare:

1. **BIOMECCANICO**
2. **FISIOLOGICO**
3. **PSICOLOGICO**
4. **SOCIOLOGICO**

1) I fattori biomeccanici sono:

- a) La morfologia: essa comprende la taglia, il peso, la lunghezza dei segmenti, la loro forma; e determinante per alcune discipline sportive ma non nel tiro con l'arco ove è soltanto un elemento che determina la tecnica individuale;
- b) I rapporti segmentari: ognuno ha la possibilità di utilizzare i segmenti del proprio corpo in vista di un rendimento ottimale;
- c) La fissazione della posizione e le qualità neuro articolari che condizionano la stabilità e l'equilibrio.

2) I fattori fisiologici sono:

- a) Le qualità e le capacità neuro-muscolari: la massa dei muscoli e soprattutto la loro relazione con il sistema nervoso che determina la risposta muscolare (caratterizzata dalla velocità, dalla precisione, dalla capacità di resistenza)
- b) Qualsiasi azione motoria è legata a un determinato dispendio di energie fisiche e mentali; queste sono attinte nel corpo, il quale, tramite l'allenamento possiede molti modi per costruirle e svilupparle.

3) I fattori psicologici

hanno una grande importanza; e sono:

- a) gli affetti (legami affettivi, relazioni interpersonali)
- b) la stabilità emotiva
- c) il potere di concentrazione
- d) le motivazioni specifiche
- e) la combattività
- f) l'intelligenza

4) I fattori sociologici

a) L'elemento principale che interviene nel contesto sportivo è dato dall'ambiente sociale stesso; nei casi migliori esso sarà stimolante, inibitore nel peggiore, neutro se gli elementi sociologici dell'ambiente intervengono in minima parte.

b) Il secondo elemento sociologico è dato dall'aspetto relazionale e comunicativo dell'atleta con gli altri, ma anche dell'atleta con se stesso, con il suo allenatore, con i componenti una eventuale squadra.

GLI ELEMENTI DELLA PRESTAZIONE

Sono sei gli elementi principali che intervengono nella realizzazione della prestazione del tiratore:

- 1) Qualità fisiche**
- 2) Tecnica**
- 3) Materiale**
- 4) Allenamento**
- 5) Aspetto Mentale**
- 6) Esperienza Competitiva**

Il miglioramento stabile della prestazione sportiva, richiede un aumento bilanciato di tutti gli elementi sopraelencati.

1) Qualità fisiche:

- a) stabilità
- b) capacità motoria
- c) fattori di sopportazione e di resistenza

Per migliorare queste qualità occorre operare su:

a) fattori cinestetici che sono i sensori del movimento e della relazione tra corpo e ambiente si possono migliorare :

Ricercando affinamenti sensitivo-motori, cinestesici, esecutivi, l'arciere deve essere in grado di percepire molto sottilmente tutte le deformazioni della posizione di tiro e di costruire un gesto ripetitivo in modo regolare. Bisogna dunque che il suo corpo lo informi sulla sua posizione (tale è il ruolo dei ricettori cinestesici), a questi fattori e percezioni si affida la ricerca degli automatismi.

Allo stesso tempo occorre una coscienza vigile perché la decisione di lasciare andare la freccia (dove voluto e al momento voluto) sia «controllata» dal tiratore e che l'esecuzione del gesto sia il risultato di un insieme di fatti che si susseguono secondo un ritmo preciso. (automatismo del gesto motorio).

b) fattori sensitivi:

percezione (proprio attiva ed estero attiva) di se stessi e dell'esterno. Si consiglia vivamente la pratica di qualsiasi sport in grado di aumentare le capacità sensitive, come ad esempio la pallavolo, il ping-pong, il windsurf, che richiedono l'intervento di fattori percettivi, visivi ed uditivi che aumentano la ricerca di stabilità e di equilibrio del corpo e, che abitano alla presa delle decisioni al momento opportuno.

c) fattori di equilibrio neuromuscolare:

essendo uno sport asimmetrico, il tiro con l'arco richiede un lavoro di compensazione e soprattutto di equilibrio a livello della colonna vertebrale e della muscolatura della schiena. Se una muscolatura sottoposta ad intenso e continuato lavoro asimmetrico non viene riequilibrata adeguatamente, il solo sforzo asimmetrico provoca delle conseguenze negative in particolare ai risultati in tempi lunghi, con perdita di fluidità del gesto e potenziali traumi.

2) Tecnica

E il gesto esatto e regolare, evolutivo ed adattabile, costruito coscientemente.

La tecnica viene costruita progressivamente, attraverso un gesto cosciente che l'allievo esegue su richiesta e sulle informazioni che gli fornisce l'istruttore. Il livello della «prestazione» del tiratore varierà con il livello delle sue capacità tecniche. Il gesto tecnico verrà poco a poco interiorizzato, fino a diventare automatico, vale a dire che il pensiero cosciente interverrà in minima parte. La progressione del gesto tecnico passa attraverso le seguenti tappe:

NEOFITA - la sua attività è caratterizzata da: conoscenza-comprensione-imitazione

PRATICANTE DI MEDIO LIVELLO - la sua attività è caratterizzata da: assimilazione cosciente

PRATICANTE DI ALTO LIVELLO - la sua attività è caratterizzata da : adattamento personale incosciente.

Le stesse tappe saranno percorse ad un livello diverso durante e varie fasi della progressione annuale dell'allenamento ad alto livello.

3) Materiale

Le esigenze della specialità ci impongono il rispetto di alcune leggi meccaniche: la lunghezza dei flettenti, la sezione delle frecce, l'equilibratura del arco, ecc.

Questi dati tecnici devono progredire di pari passo con la tecnica del tiratore. Il materiale deve essere adattato allo spirito del tiratore: il suo arco deve cioè piacergli. L'allenatore non deve insistere troppo ne reprimere eccessivamente, eventuali cambiamenti in meglio che il tiratore vuole compiere.

Compatibilmente con gli aspetti economici, e ovviamente sempre meglio disporre della migliore attrezzatura, onde evitare al tiratore scappatoie psicologiche dovute a stati di inferiorità presunti o reali per l'equipaggiamento non competitivo con gli altri concorrenti.

4) Allenamento

Con questo termine ci riferiamo a tutto ciò che è la vita dell'atleta, non soltanto la quantità di tempo dedicato all'allenamento, ma tutto quanto egli farà per migliorarsi, come tutti i fattori psicologici e sociologici, vale a dire le sue motivazioni, il suo spirito d'analisi, il suo livello sociale, le sue possibilità di comunicazione.

L'allenamento richiede un'energia profonda e grandi sacrifici non sempre ripagati dai risultati sperati.

Soltanto un atleta perfettamente equilibrato come personalità, darà garanzia di un lungo periodo d'impegno. Perciò l'allenamento deve apportare soddisfazione, rispondere ai bisogni dell'atleta; occorre avere chiari gli obiettivi da raggiungere per evitare di squilibrare la psiche dell'atleta.

5) Aspetto mentale

La difficoltà del tiro con l'arco non risiede nella realizzazione di un centro, ma nella necessità di farne il più possibile, senza limiti, in quanto specie negli

Ciò richiede un lavoro di concentrazione, di vigilanza e di attenzione molto elevato, senza il quale l'arciere non sarà in grado di raggiungere una buona prestazione. Si possono mettere in evidenza tre fasi per raggiungere un buon equilibrio mentale e per arrivare a ripetere più volte possibile lo stesso gesto:

1. Interiorizzazione della situazione (allenamento o gara) e oblio della vita esterna.
2. Concentrazione sui gesti da eseguire
3. Forza interiore o volontà per realizzare il meglio ad ogni freccia. Si può anche aggiungere che debba esserci auto-gratificazione nella ricerca del gesto esatto. Il risultato del tiro sul bersaglio deve

rappresentare una specie di esplosione mentale comparabile allo «smash» della pallavolo, al goal del football, alla schiacciata del tennis tavolo.

Questo lavoro mentale può essere migliorato con numerose tecniche:

1. le tecniche di relax classiche come il training autogeno.
2. le tecniche impiegate nello yoga.
3. il rilassamento dinamico che conduce ad un autocontrollo del corpo e aumenta le capacità fisiche e psicologiche dell'atleta.
4. attraverso la tecnica raggiunta con la costruzione attenta e cosciente del proprio gesto (visualizzazione del gesto) e con un lavoro di ricerca che porti ad un aumento della volontà di fare bene.

6) Esperienza competitiva

E' fondamentale che ogni atleta che si accinga a nuove esperienze sia cosciente dell'assoluta normalità di una eventuale alterazione del suo stato emotivo. Conoscendo in anticipo quanto gli accadrà egli potrà contenere le diminuzioni di prestazione che normalmente si hanno. Nell'ambito di una squadra è importante, per i nuovi, che i più esperti non mitizzino, situazioni e avversari a loro sconosciute.

Sante Spigarelli