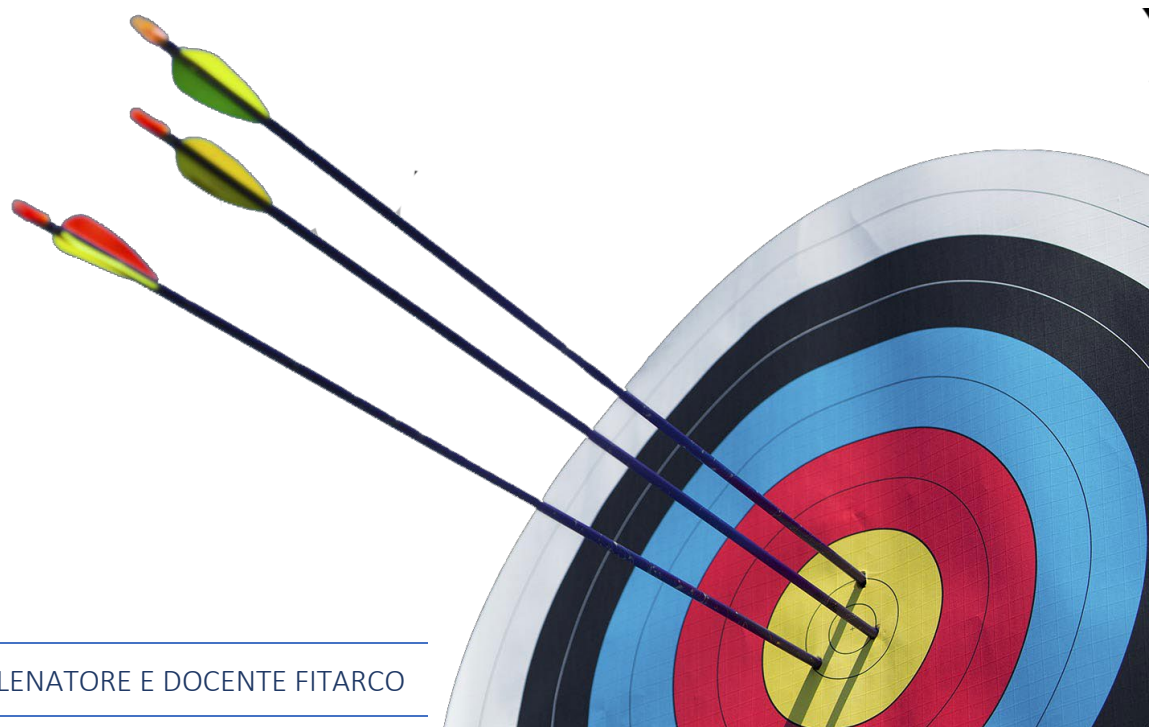




Come costruire la tua sequenza di tiro

Per uso a chi inizia a costruire il "tiro con l'arco"
Stesura ed esempio



Sommario

IMPARARE	3
IL PROGETTO MENTALE	3
LA STRATEGIA MOTORIA.....	3
LE PROVE PRATICHE	3
GLI ERRORI.....	3
DUTTILITÀ E SENSIBILITÀ MENTALE	3
IMPARARE ED ATTUARE.....	4
IMPARARE.....	4
ATTUARE	4
IL DUBBIO.....	4
LA NATURA COSA FA?	4
DOBBIAMO DISPORCI A	5
COS'È LA "SEQUENZA DI TIRO"?	5
COME INIZIARE	6
ATTIVAZIONE MENTALE	6
PREPARAZIONE DEL TIRO.....	7
ALZATA E ALLUNGO.....	7
ASSESTAMENTO E MIRA	7
RILASCIO E FOLLOW THROUGH	7
FINE DEL TIRO	8
RIFIUTO DEL TIRO	8
GESTIONE DEL TEMPO	9
COMINCIAMO LA COSTRUZIONE.....	10

Vi chiedo, di utilizzare i «**PDF Archeryweb.eu**» mantenendo integra, la proprietà intellettuale, il contenuto e la grafica, ho messo tutta la mia esperienza e passione per questo sport e molto tempo per scriverli e rivederli nel tempo, per essere sempre aggiornati.

Vorrei che potessero servire per la didattica nelle Società Arcieristiche, per comprendere meglio il Tiro con l'arco e dare più mezzi ai nuovi Arcieri e perché no, dare una nuova visione ai Tecnici.



Fontana Alessandro – Allenatore e docente FITARCO come costruire la sequenza di tiro

Imparare ...

Ci sembra un processo semplice ma non lo è ed ha bisogno di alcuni requisiti fondamentali:

- il progetto mentale
- la strategia motoria
- le prove pratiche
- gli errori
- duttilità e sensibilità mentale

Il progetto mentale

Devo sapere cosa voglio, a quale riferimento motorio faccio riferimento, la visione di un altro archiere che riproduce un movimento fluido e corretto che ci piace, delle indicazioni visive e verbali, da parte del nostro Tecnico o Allenatore.

La strategia motoria

Il cervello deve elaborare cosa fare in relazione al progetto mentale, capire quel movimento che limiti ha, dove parte e dove finisce, quali sono gli angoli muscolo-scheletrici da attuare, quali forze impegnare, i tempi che occorrono a quel movimento per essere attuati ...

Le prove pratiche

Le prove ripetute, in sicurezza, centinaia di volte, modificate e aggiustate, riprovate fino ad ottenere la perfezione.

Gli errori

È proprio l'errore che ci avverte che c'è stata una variazione nel gesto o nel tempo di attuazione del progetto, se non ci fossero "gli errori" non sapremmo, quello che è giusto o sbagliato, l'errore ci aiuta e stimola a migliorare.

Duttilità e sensibilità mentale

Duttilità, siamo mentalmente pronti a cambiare? a rivedere il modello che ci siamo prefissati ad apportare delle modifiche del nostro progetto ideo-motorio. La sensibilità ci definisce a quale livello accettiamo di variare.

Imparare ed attuare

Imparare

Quante volte abbiamo ripetuto una poesia per poterla ricordare, l'abbiamo divisa in pezzetti e poi unita, quante volte abbiamo dovuto ripetere degli esercizi di matematica per capirne il meccanismo, qualsiasi processo umano, necessita di un periodo di apprendimento più o meno lungo.

Attuare

Fare, realizzare il progetto ideomotorio, con fluidità data dall'allenamento. Quella cosa che abbiamo progettato, allenato e attuato **"è" perché gli abbiamo detto che è così che vogliamo che sia.**

Il dubbio

Altra fase, molto legata al tiro con l'arco, siamo lì con il nostro arco e la nostra freccia, stiamo mirando e una vicina ci dice:

- "sei sicuro... e se sbagli?"
- "senti quella forza che spinge è corretta ...".

Ecc...

Quante volte, state facendo una cosa e qualcuno vi dice "no" non si fa così, voi cambiate procedimento ed ancora "no" così non va bene, altro cambio ed ancora "no", dopo poco andate in confusione e vi fermate.

Tutti l'abbiamo provato qualche volta, la sequenza di tiro ben costruita ed allenata, evita che ci sia un qualsiasi dubbio su cosa fare e quando.

La natura cosa fa?

Pensiamo, "che stress allenarsi", io cammino, salto e ballo e nessuno mi ha mai allenato per farlo, tiro con l'arco, tendo la corda e rilascio è semplice.

Se tirate ad un elefante a 3 metri di sicuro lo prenderete se lui vuole ma, se dovete prendere un bersaglio, di pochi centimetri a molti metri ... la cosa si complica, entrano in gioco dei micromovimenti, tutti da gestire con l'allenamento.

Quando eravate molto piccoli e non ve lo ricordate, vi agitavate nella culla, tiravate e sbattevate le gambe e le braccia come dei matti, senza coordinazione, senza sapere cosa stavate facendo. Stavate, per prima cosa, provando e riprovando le connessioni nervose con il cervello, quelle tra arto ed arto, poi quella delle mani, chiudendo i pugnetti, insomma stavate capendo come fare, in modo inconscio, il cervello acquisiva dati su dati, provava soluzioni e sbagliava ma riprovava, una bella sfida.

Dobbiamo disporci a ...

- Essere onesti con noi stessi, definire l'obiettivo che vogliamo raggiungere e in quanto tempo.
- Capire se siamo disposti a lavorare per ottenere il risultato che vogliamo.
- Avere le strutture per allenarsi
- Avere un Allenatore, meglio se un Agonista che conosce bene le sensazioni che vi deve trasmettere.
- Costruire con l'Allenatore un piano di allenamento coerente e strutturato.
- Avere tempo e voglia di mettersi alla prova, sapere che non sarà facile e che gli insuccessi saranno più dei successi, in un primo tempo e che questo fa parte dell'allenarsi.

Cos'è la "sequenza di tiro"?

La sequenza di tiro è l'elenco dettagliato di cosa dovete eseguire, per "tirare con l'arco" in modo corretto. Una voce dietro l'altra, con descrizione precisa e dettagliata anche nel tempo di attuazione che allenerete.

La vostra mente deve elaborare il pensiero motorio, interrogare il cervello sul cosa fare, anche in base alle vostre esperienze e con quale velocità e precisione.

i parametri da considerare sono parecchi e c'è solo l'allenamento che può fissarli nella vostra mente.

I comandi non devono essere descrittivi ma perentori:

- porto
- sento
- muovo

comandi troppo descrittivi, lasciano dubbi e questo il cervello non lo sopporta, perché l'incertezza crea confusione e stress, lui si blocca e il bel tiro non funziona.

Esempio: se la voce della sequenza la descrivo così:

"... posizionare i piedi sulla linea di tiro"

non è un comando ma un concetto che presuppone che il vostro cervello conosca cosa voglia dire nel dettaglio, in quella descrizione si annidano, altre conoscenze ... :

- su quale terreno
- in piano o pendenza
- a quale distanza l'uno dall'altro
- con quale inclinazione, uno in riferimento dall'altro
- con quale peso il corpo deve gravare su ogni piede ...

presuppone una conoscenza specifica che va allenata, **mai annidare dei progetti motori nei comandi.**

Come iniziare

Suddividete la vostra sequenza di tiro in più fasi, es:

- Attivazione mentale
- Preparazione del tiro
- Alzata e allungo
- Fase di assestamento e mira
- Rilascio e follow through
- Fine del tiro
- Rifiuto del tiro
- Gestione del tempo

Attivazione mentale

Come accennato prima, la sequenza di tiro è formata da molte comandi che devono contemplare il tempo e la gestualità che va da quando vi alzate, a quando avete superato di tre metri la linea di tiro, per andarvi a sedere dopo aver tirato.

Vi sembra esagerato, vi spiego perché non lo è, quando vi alzate dalla sedia per andare sulla linea di tiro, dovete **“attivarvi”** che vuol dire cominciare ad entrare in quella fase mentale che porta alla concentrazione massima semi cosciente, molti hanno delle piccole manie per attivarsi, non schiacciano la linea di attesa, schicciano le dita, dicono una parola o una frase definita, insomma fanno scattare l’interruttore che dice alla nostra mente “preparati a stare concentrata e portati all’inizio della sequenza di tiro al mio comando”.

Così anche quando finite di tirare, il tiro finisce quando siete scesi dalla linea di tiro e non avete disturbato nessuno scendendo e **non quando le dita si sono rilassate per far partire la freccia.**

Preparazione del tiro

Preparare il tiro, cercare gli allineamenti corretti, davanti al paglione e davanti al centro del bersaglio. Non è difficile ma una buona preparazione riduce del 50% la possibilità di errori di posizione e posturali.

Alzata e allungo

Alzate in linea con il centro del bersaglio e posizionate il vostro Pin al massimo sul rosso o la freccia sull’area dove si trova il vostra falsa mira.

Allungate, ascoltate le sensazioni costruite in allenamento, non velocizzate troppo, sentite le forza in gioco che si contrastano e adeguatevi secondo necessità.

Assestamento e mira

Mantenete le tensioni stabili ma rilassate i muscoli che avete usato e non servono adesso, abbassate la spalla dell’arco. Mirate e mantenete la mira ferma anche quando uscite dal clicker usando la spalla dell’arco con uno spostamento verso il “giallo” di un millimetro. Dovete invertire la “freccia della forza” che altrimenti viene verso di voi e potrebbe innescare instabilità.

Rilascio e follow through

Rilasciate con morbidezza e fluidità dopo aver portato la scapola della corda verso la spina dorsale e mantenuta lì stabile, senza cedimenti.

Quando la freccia parte, non trattenete l’arco, deve muoversi con e nel senso della freccia che vola verso il bersaglio. Per fare questo l’arco deve essere bilanciato, voi non

dovete trattenerlo e dovete mantenere la spinta del braccio dell'arco verso il centro senza scendere, per almeno tre secondi dopo l'uscita della freccia.

Vi rammento che il nostro cervello ci mette almeno un secondo, dopo l'ordine impartito di far scendere il braccio, le cose da fare sono tante, andirivieni di sensazioni e aggiustamenti motori, per cui se abbassate il braccio, all'atto del rilascio, quel comando è stato impartito quando avete pensato di rilasciare.

I grandi tiratori hanno trovato un metodo intelligente per ovviare al problema, fanno ruotare l'arco davanti a loro, dopo che la freccia è partita per il bersaglio.

Quello che fanno è inserire nella sequenza di mira, un comando da allenare che prolunga la loro concentrazione e movimento di due tre secondi che abbinato alla spinta dell'arco verso il centro del bersaglio, neutralizza la repentina discesa dell'arco.

Fine del tiro

Quando è finito il tirare la freccia, di sicuro non quando la rilasciamo, ci sono ancora cose da fare:

- non scendere con il braccio
- uscire dalla piazzola in modo controllato per non disturbare gli altri.

Tutto questo va allenato con cura.

Rifiuto del tiro

Verifico spesso che molti Arcieri si dispongono a tirare ma in caso di imprevisto, non sappiano rifiutare il tiro, anche questo, va molto allenato e fa parte del bagaglio dell'Arciere.

Alcuni situazione in cui il tiro va "rifiutato":

- sensazione errata della postura
- colpo di vento che sposta troppo la mira
- qualcuno che ci tocca dentro mentre siamo in mira
- tempo di tiro troppo lungo e ...

So che non è facile, siete lì concentrati e una spia rossa si accende nella vostra mente, la routine della sequenza di tiro **si deve fermare** ed è importante che non si vada nel panico del "adesso cosa faccio".

Notate che ho detto si deve fermare e non a caso, sovrintende al tutto la vostra sensibilità con il cervello che controlla in modo semi cosciente cosa succede e quel “si deve” è una valutazione di una situazione da terminare in sicurezza perché non coerente con il risultato del tiro.

Gestione del tempo

Da sempre gli esseri umani cercano di gestire il tempo, i Greci antichi hanno coniato una frase che esprime molto bene cosa dovremmo fare tutti quando parliamo del tempo,

“qui ed ora”

Sembra una frase sibillina ma in realtà ci dice si fare quello che serve quando serve che trovo un ottimo consiglio per gli arcieri. Gestire il tempo per un arciere vuol dire scandire la sequenza di tiro, tra una cosa da fare e l'altra far passare quel tempo e solo quello che è necessario a compiere l'azione, niente di più e niente di meno.

Entrano in gioco anche:

- la preparazione atletica
- La preparazione mentale
- la sensibilità personale
-

il tempo è diverso da arciera ed arciere.

Tempo sovrapposto

Attenzione, è subdolo e pericoloso, quando elencate i comandi della sequenza di tiro, come detto, li scrivete e attuate uno sopra l'altro, finito uno ne inizia un altro scandito dal tempo che occorre per realizzarlo.

Capita spesso che il tempo tra uno e l'altro non venga rispettato, così facendo vi allenate scandendo i tempi ma quando tirate in competizione, la fretta vi fa accelerare l'esecuzione.

La conseguenza è che il movimento che stava prima si sovrappone a quello dopo, causando il blocco del tutto. Non abbiate fretta, ne va del risultato finale.

Cominciamo la costruzione

Scrivete, di getto la vostra sequenza di tiro, non pensate troppo, dovete capire cosa ha immagazzinato il vostro cervello come procedura di tiro.

Sicuramente dopo la prima stesura, sarete cascati nelle descrizioni poco dettagliate, con comandi che ne contengono altri, rimediate riscrivendo il tutto.

Non interessa di quanti passaggi è formata la sequenza, l'importante è che si siano tutti dall'attivazione alla discesa dalla linea di tiro, vi faccio un esempio:

(venti secondi prima della fine della voleè che stanno tirando gli altri Arcieri, sulla linea di tiro)

- 1) Mi alzo
 - 2) Avanzo fino alla linea di attesa
 - 3) Mi attivo (frase, canzone ...)
 - 4) Al suono di chiamata sulla linea di tiro, posiziono i piedi con la disposizione che conosco perché definita prima della gara.
 - 5) bilancio il peso in modo uguale su tutti e due i piedi.
 - 6) appoggio la mano sulla grip
 - 7) ascolto il peso e la bilanciatura dell'arco
 - 8) prendo la freccia dalla faretra
 - 9) la innesto tramite la cocca nella corda (sentire un Click)
 - 10) posiziono e valuto la posizione della mano e della patelletta sulla corda
 - 11) faccio una pre-trazione per sentire se la mano sulla grip
 - 12) valuto la mano sulla grip se è nella posizione corretta
 - 13) ruoto il gomito dell'arco ...
 - 14) alzo la testa e guardo il bersaglio
- Ecc...

Come già detto dividete la sequenza di tiro ed allenate ogni pacchetto di istruzioni che la compone.

SEQUENZA PER Attivazione mentale

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

11)

12)

13)

14)

15)

SEQUENZA PER Preparazione del tiro	
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	
11)	
12)	
13)	
14)	

15)

SEQUENZA PER Alzata e allungo

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

11)

12)

13)

14)

15)

SEQUENZA PER

Fase di assestamento e mira

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

11)

12)

13)

14)

15)

SEQUENZA PER Rilascio e follow through

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

11)

12)

13)

14)

SEQUENZA PER Rifiuto del tiro

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

11)

12)

13)

14)

15)

SEQUENZA PER

Fine del tiro

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

11)

12)

13)

14)

15)