

Alcuni esercizi con l'elastico utili per il Tiro con l'Arco

A cura di Stefania Giglio per la Commissione Formazione Quadri FITARCO

Questo documento rientra nel programma di realizzazione di alcuni ausili pratici per il supporto al lavoro dei Tecnici Federali. Il programma descritto, originariamente preparato per il Settore Giovanile, si è dimostrato utile anche per la preparazione di tiratori di qualsiasi livello.

Il suo utilizzo è particolarmente consigliabile nella logica di accompagnare la formazione tecnica specifica dei tiratori con l'obiettivo di un adeguato tono fisico.

La Commissione Formazione Quadri FITARCO



Stefania Giglio,
tesserata per l'Associazione Arcieri Mirasole Ambrosiana,
laureata in Scienze Motorie,
è attualmente responsabile per la Preparazione Fisica
nello Staff Tecnico della Regione Lombardia



Commissione Formazione Quadri - FITARCO

NOTE INTRODUTTIVE

- Gli esercizi descritti sono utilizzabili, in funzione del tipo di elastico e del numero di ripetizioni, sia come riscaldamento prima dei tiri, sia come programma di potenziamento muscolare.
- L'elastico va tenuto ad una larghezza pari a quella delle spalle; se l'allievo, durante l'esecuzione degli esercizi, non avverte fatica può accorciare la lunghezza dell'elastico avvolgendolo parzialmente intorno alle mani.
- Tutti gli esercizi in posizione eretta, devono essere eseguiti non le gambe semiflesse per evitare sforzi sulla colonna vertebrale.
- Ove applicabile, tutti gli esercizi vanno eseguiti a destra e sinistra, tenendo conto che è opportuno eseguire un maggior numero di ripetizioni per il braccio della corda.
- La frequenza di esecuzione degli esercizi è di 10 minuti tutti i giorni o di almeno 10 minuti per 4 giorni alla settimana (Potenziamento). In ogni caso è fondamentale eseguire la sequenza prima di ogni allenamento con l'arco (Preiscaldamento).
- Prima degli esercizi è tassativa l'esecuzione di circonduzioni delle braccia in avanti, indietro, verso l'esterno, verso l'interno e di torsioni del busto come riscaldamento della parte superiore del corpo.
- E' consigliabile eseguire il riscaldamento con una leggera corsetta o con dei piccoli saltelli sul posto.
- Alla fine di ogni sessione è importante eseguire esercizi di "stretching" non solo degli arti superiori, ma anche di quelli inferiori.
- Ogni esercizio va ripetuto da un minimo di 20 volte ad un massimo di 30.



Esercizio N. 1



- Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e leggermente piegate. Braccia avanti ad altezza della vita.
- Eseguire una circonduzione indietro senza piegare le braccia e ritorno.



Esercizio N. 2



- Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e leggermente piegate. Braccia avanti ad altezza della vita.
- Eseguire dei molleggi verso l'esterno aprendo le braccia e tornando alla posizione di partenza, mantenendo le braccia tese.



Esercizio N. 3



- Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e leggermente piegate. Braccia in alto sopra la testa.
- Eseguire dei molleggi verso l'esterno aprendo le braccia e tornando alla posizione di partenza, mantenendo le braccia tese.



Esercizio N. 4



- Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e leggermente piegate. Braccia dietro la schiena, lungo i fianchi, tese.
- Eseguire dei molleggi verso l'esterno aprendo le braccia e tornando alla posizione di partenza, mantenendo le braccia tese.



Esercizio N. 5



- Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e leggermente piegate. Braccia piegate dietro la schiena all'altezza delle spalle.
- Stendere le braccia mantenendo la posizione in linea con le spalle e tornare alla posizione di partenza.



Esercizio N. 6



- Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e leggermente piegate. Braccia piegate davanti al busto all'altezza delle spalle.
- Stendere le braccia mantenendo la posizione in linea con le spalle e tornare alla posizione di partenza.



Esercizio N. 7



- Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e leggermente piegate. Un'estremità dell'elastico sotto un piede. L'elastico va tenuto con la stessa mano del piede che lo ferma. Braccio lungo il fianco.
- Eseguire degli slanci con il braccio verso l'alto sul piano frontale.



Esercizio N. 8



- Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e leggermente piegate. Un'estremità dell'elastico sotto un piede. L'elastico va tenuto con la stessa mano del piede che lo ferma. Braccio teso lateralmente all'altezza delle spalle.
- Prendere con l'altra mano l'elastico e tenderlo fino a raggiungere l'allineamento corretto. Rilasciare.



Esercizio N. 9



- Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e leggermente piegate. Un'estremità dell'elastico sotto un piede. L'elastico va tenuto con la mano opposta al piede che lo ferma.
- Eseguire degli slanci con il braccio teso lateralmente.



Esercizio N. 10



- Posizione di partenza: stazione eretta, affondo avanti (un piede davanti all'altro, gamba avanti piegata). Elastico sotto il piede della gamba davanti. Tenere l'elastico con la mano opposta al piede che lo ferma. Braccio teso in basso. L'altra mano è in appoggio sul ginocchio della gamba piegata.
- Eseguire degli slanci del braccio teso verso l'alto.



Esercizio N. 11



- Posizione di partenza: stazione eretta, affondo avanti (un piede davanti all'altro, gamba avanti piegata). Elastico sotto il piede della gamba davanti. Tenere l'elastico con la mano opposta al piede che lo ferma. Braccio teso in basso. L'altra mano è in appoggio sul ginocchio della gamba piegata.
- Piegare il braccio portando la mano alla spalla corrispondente e tornare alla posizione di partenza.



Esercizio N. 12



- Posizione di partenza: stazione eretta, affondo avanti (un piede davanti all'altro, gamba avanti piegata). Elastico sotto il piede della gamba dietro. Tenere l'elastico con entrambe le mani. Braccio piegate in alto dietro la testa.
- Stendere le braccia e tornare alla posizione di partenza.

