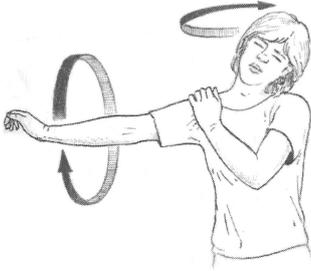


Stretching :

tratto da
L'arco, I Racconti la Storia, Lo Sport
di Bruno Morucci e Stefano Maugeri



Per il tiro con l'arco non serve una preparazione atletica che potenzi il tono muscolare, ma che abitui il corpo, tutto il corpo, ad adeguarsi alle sollecitazioni cui può essere sottoposto. Escludendo esercizi che portino ad aumentare la massa dei bicipiti, che erroneamente vengono interpretati come essenziali, dovete curare tutto il corpo senza fissarvi su di un particolare fascio muscolare. Anche se apparentemente statico il tiro con l'arco impegna tutto il corpo. Scoprendo che l'azione di trarre la corda avviene con i muscoli della schiena, non dovete pensare che tutta la sequenza di movimenti fisici si limiti a quel settore anatomico. Tutto il corpo deve partecipare all'azione, dalla pianta dei piedi alla punta delle dita della mano. La preparazione atletica essenziale passa attraverso le classiche discipline preparatorie come il footing ed il nuoto. Queste attività servono

soprattutto ad aiutare l'espansione toracica durante l'atto respiratorio, che costituisce una fase determinante nel tiro. Esistono ovviamente degli esercizi più specifici, ma essi sono da attuare solo in una fase agonistica che richiede una applicazione più "mirata" in funzione dello scopo e del livello richiesto. In ogni caso il concetto più importante da acquisire è il rispetto del nostro corpo, per cui non impegnate allo stremo la vostra muscolatura e soprattutto evitate di tirare più di 80-100 frecce ogni seduta di allenamento (soprattutto se queste non sono continue).



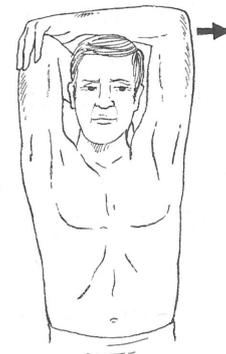
Superata la fase di preparazione atletica, che è un'attività che si svolge al di fuori delle sedute di tiro, affrontiamo le giuste attenzioni che sono necessarie poco prima di iniziare a tirare. Anche quando usiamo un arco di basso libraggio è necessario attuare una corretta azione di riscaldamento. Il riscaldamento è una fase indispensabile che deve precedere il tiro sia in gara che in allenamento, ed anche prima di giocare a tirare poche frecce. Quando

si tira in inverno o si attuano delle variazioni posturali durante l'allenamento per diversificare o sperimentare nuovi metodi di tiro, se non ci si è sufficientemente riscaldati è probabile che si vada incontro a diversi rischi fisici, come infiammazioni dei tendini più o meno accentuate.

Raggiunta una buona forma fisica, per ottimizzare la vostra preparazione atletica, può essere utile (se il vostro arco lo consente) tirare nel verso opposto rispetto a quello che usate naturalmente.

Cioè se tirate normalmente di destro, provate a tirare di mancino. Questo compenserà l'asimmetria che contraddistingue il gesto arcieristico.

Per capire come attuare al meglio il riscaldamento eseguite gli esercizi rappresentati e memorizzate li, in quanto essi devono precedere ogni seduta di tiro che andrete a svolgere per tutta la vostra carriera arcieristica.



**Nel prossimo numero:
Esercizi con gli elastici**