



**Allenamento NOR e SES
Ottobre 2010 – Antonio Aita**

**L'allenamento specifico per New Olympic Round e
Set System**

Antonio Aita



Allenamento NOR e SES Ottobre 2010 – Antonio Aita

Indice

Introduzione	3
Il meccanismo del Set System (SES).....	4
Aspetti che riguardano la preparazione.....	5
Modelli di comportamento.....	6
L'intensità nell'allenamento.	6
Esempi di tipologie di esercitazioni	7
Esercizi a tempo	7
Esercizi con frecce di lunghezza diversa	7
Esercizi di tiro a tempo con lunghezza diversa.....	8
Esercitazione con tabelle.....	8
Scelta delle Tabelle	9
Uso pratico delle Tabelle	9
Conclusioni	10
Appendice: esempi di tabelle	11



Allenamento NOR e SES Ottobre 2010 – Antonio Aita

Introduzione

Spesso gli allenatori si trovano di fronte a casi in cui i propri atleti, nonostante i frequenti allenamenti, non raggiungono i risultati sperati; l'incremento delle prestazioni è minimo e comunque non proporzionato alla quantità di lavoro svolto. Altre volte seguono atleti che durante gli allenamenti ottengono punteggi eccellenti che però non trovano conferma in gara ed altri ancora il cui rendimento decresce con l'aumentare dell'importanza attribuita alla gara.

Queste situazioni, che gli allenatori tendono ad attribuire (in qualche caso giustamente) alla mancanza di talento e di capacità psichiche degli atleti, riguarda sia i principianti che i tiratori esperti e possono essere in parte modificate, oltre che con un approccio al tiro di tipo cognitivo, che dovrebbe favorire la preparazione tecnica in modo programmato e soprattutto cronologicamente corretto (argomento non trattato in questa sede), con un allenamento sistematico ed una preparazione *ad hoc*. Non si migliora soltanto con un elevato numero di sedute d'allenamento e di frecce tirate; è invece determinante il "quando" e il "come" allenarsi per ottimizzare e rendere specifica la preparazione.

L'aspetto dell'allenamento che riguarda la preparazione specifica assume quindi un ruolo importantissimo in quanto mirato al miglioramento e all'esaltazione delle qualità tecniche e psicologiche richieste dalla particolarità della competizione. Competizione che negli ultimi anni ha subito un sostanziale mutamento, provocando dei grossi cambiamenti circa lo spirito stesso della gara e dei valori che essa esprime. Siamo appunto passati dalla gara FITA, dove venivano essenzialmente esaltate doti come la regolarità e la costanza di rendimento (intesi come capacità di esprimere nel tempo valori principalmente tecnici) e dove lo stress era diluito in tempi lunghi, dapprima al Gran FITA Round (G.F.R.), nato nel 1985 e successivamente al New Olympic Round (NOR), del 1990, dove i valori da esprimere in gara si sono ribaltati. Infatti, se nella gara FITA, in virtù della maggiore durata, era possibile recuperare dopo uno o più errori, nel NOR le possibilità di recupero diventano pochissime se non addirittura nulle. Inoltre dall'inizio del 2010 è stato introdotto un nuovo meccanismo di gara per gli scontri individuali: il Set System (SES) che praticamente divide lo scontro (che nel NOR era un'unica entità) in più "mini scontri" (chiaramente con un numero minore di frecce rispetto al NOR) in ognuno dei quali viene assegnato un punteggio al vincente. Nel successivo paragrafo viene fornita una descrizione dettagliata dei meccanismi utilizzati nel Set System. L'avvento del SES rende ancora più importante la capacità di essere efficienti in gara su un numero molto limitato di frecce e su una serie di "mini-competizioni" in successione.

In base a tutte queste variazioni regolamentari, dobbiamo prendere atto che la gara è cambiata e quindi sono cambiati i valori tecnici e psicologici che essa esprime. Di conseguenza la "preparazione specifica" deve essere mirata allo sviluppo di quelle caratteristiche che sono fondamentali per affrontare al meglio la nuova competizione.



Allenamento NOR e SES Ottobre 2010 – Antonio Aita

Il meccanismo del Set System (SES).

In questo paragrafo viene fornita una breve descrizione del nuovo meccanismo denominato Set System (SES), che ha sostituito il NOR per quanto riguarda gli scontri ad eliminazione (Olympic Round) individuali.

Infatti, mentre per le gare a squadre si è mantenuto il NOR (con il conteggio dei punti totalizzati durante tutta la durata dello scontro), nel SES si utilizza un differente sistema di conteggio. Lo scontro individuale è suddiviso in Set, cioè in più insiemi di volée. L'obiettivo è quello di totalizzare un numero sufficiente di punti (assegnati in ogni "set") per passare al turno successivo. Per ogni set vinto da un atleta vengono assegnati due punti (chiaramente al perdente non vengono assegnati punti): in caso di pareggio nel set si assegna un punto ad entrambi gli atleti.

Negli scontri fino agli ottavi di finale si tirano volée da sei frecce, dai quarti di finale in avanti si tirano volée da tre frecce. Nel caso di volée da sei frecce (fino agli ottavi di finale) vince l'atleta che totalizza per primo quattro punti (quindi in pratica che riesce a vincere per primo due set). Nel caso si arrivi nella situazione di tre punti per atleta si andrà alla fase di spareggio.

Nel caso di volée da tre frecce (dai quarti di finale in avanti) vince l'atleta che totalizza per primo sei punti (quindi in pratica che riesce a vincere per primo tre set). Nel caso si arrivi nella situazione di cinque punti per atleta si andrà alla fase di spareggio.

Infine, la fase di spareggio è uguale in tutto il SES, sia nel caso di volée da sei che in quello da tre frecce. Si tira un'unica freccia per atleta: a parità di punteggio vince chi si avvicina di più al centro del bersaglio.

In pratica si tratta di una serie di *mini gare* distinte, in cui i punti totalizzati nella singola volée (il "Set" nella terminologia SES) non si sommano con quelle successive, come nel NOR, andando a formare una situazione di vantaggio/svantaggio in termini di punti, ma rimangono circoscritti a determinare il vincitore del singolo set e la conseguente assegnazione di punti. Questo meccanismo richiede ed esaspera la capacità di fornire una prestazione eccellente su un numero molto piccolo di frecce (sei o tre frecce) e quella di saper mantenere la concentrazione per tutti i Set che compongono uno scontro (un grosso vantaggio ottenuto in un set in termini di punteggio sul bersaglio non serve nel set successivo, nel quale si riparte sempre da zero e quindi va riaffrontato con la massima concentrazione).

In altre parole, se l'allenamento consiste nel raggiungere un sempre migliore adattamento dell'atleta alle specifiche condizioni richieste dalla gara, allo scopo di ottenere la massima prestazione possibile, bisogna valutare quali aspetti della performance vanno maggiormente considerati e migliorati.



Allenamento NOR e SES Ottobre 2010 – Antonio Aita

Aspetti che riguardano la preparazione.

In questo paragrafo verranno descritti i principali aspetti relativi alla preparazione che devono essere presi in considerazione. In particolare:

- Il primo aspetto da considerare è la **sicurezza**, cioè la fiducia nelle proprie capacità che deriva dalla consapevolezza reale del proprio valore in quel momento. Siccome il titolo di "campione del mondo in allenamento" non viene assegnato, il valore del tiratore deve essere basato esclusivamente sul punteggio conseguito nel corso delle competizioni, evitando però di valorizzare l'atleta in base al suo massimo punteggio, ma bensì considerando la media dei punteggi conseguiti.
- Il secondo aspetto è la **capacità di concentrazione** alla quale è legata la capacità di raggiungere il livello ottimale di attivazione in breve tempo e di mantenerlo inalterato per la durata della gara e/o dell'eliminazione.
- Il terzo aspetto è legato alla **capacità di affrontare ogni singolo tiro** come fosse una gara a sé. Non è più possibile regalare vantaggi all'avversario, perciò ogni singola freccia deve "fruttare" il massimo possibile in relazione alle capacità e al valore reale del tiratore. In sostanza ogni freccia fuori della propria zona di interesse sul bersaglio va interpretata come una perdita di punti. L'importante è fare un punto più dell'avversario e non sperare che lui ne faccia uno in meno.
- L'ultimo aspetto da considerare è la **capacità dell'atleta di fidarsi ciecamente degli "automatismi" acquisiti**, frutto di una tecnica consolidata, e di lasciarli emergere anche sotto stress. Comportamento, questo, di non facile attuazione; infatti, la tendenza generalizzata è quella di aumentare il controllo dell'azione quando, con il procedere della gara, aumenta l'ansia. Più aumenta l'ansia e più aumenta il timore di sbagliare; più aumenta il timore più si avverte il bisogno di "stare più attenti" e quindi di esercitare un sempre maggior controllo sull'azione (basti osservare come si allungano i tempi di esecuzione e come aumentano le rinunce in gara rispetto all'allenamento). Questo maggior controllo tende inevitabilmente a diventare cosciente, razionale e quindi analitico con il risultato di escludere gli automatismi, rendendo il gesto meno fluido e di conseguenza meno efficace.



Allenamento NOR e SES Ottobre 2010 – Antonio Aita

Modelli di comportamento

Come si può notare gli aspetti finora considerati non riguardano la biomeccanica del gesto tecnico, bensì riguardano quegli atteggiamenti che, con l'indispensabile supporto dell'espressione tecnica, mettono l'atleta nelle migliori condizioni per poter conseguire il massimo risultato possibile.

Siccome gli atteggiamenti sono consuetudini della mente che derivano dal modo soggettivo di analizzare, interpretare e reagire nei confronti di una particolare situazione e, così come con i gesti tecnici che ripetuti diventano automatizzati, bisogna insistere affinché gli atleti assumano **modelli di pensiero e di comportamento** ben chiari e positivi che, reiterati in allenamento, diventino una loro seconda natura e prendano vita per conto proprio. Ed è proprio sugli aspetti che formano i modelli di comportamento, oltre che, naturalmente, sulla tecnica, che gli allenatori devono intervenire inserendo nei programmi d'allenamento esercizi specifici atti a sviluppare ed a migliorare le capacità richieste dalla nuova gara.

L'intensità nell'allenamento.

Come già enunciato precedentemente, il NOR ed il SES, a causa della breve durata degli scontri eliminatori e dell'alto contenuto emotivo, assume caratteristiche di intensità molto elevata.

Quindi, nella programmazione dell'allenamento, è soprattutto sul parametro **intensità** che gli allenatori devono porre una maggiore attenzione, tenendo presente che "l'intensità" è un concetto derivato da quello di "quantità" che esprime una modalità d'esecuzione dove le caratteristiche tecniche, tattiche e psicologiche sono il più possibile simili alla gara.

Tra gli esercizi caratterizzati da alta intensità, il più applicato è senz'altro quello delle "distanze controllate" che tra l'altro può essere applicato a qualsiasi tipo di gara e che consiste nel segnare i punti cercando la massima prestazione possibile rispettando i tempi ed i ritmi di gara. Ma pur essendo un'esercitazione molto valida, non assolve in pieno al compito in quanto è priva di quella "pressione psicologica" tipica della situazione di gara, situazione in cui i punti si "devono fare". Si rende quindi necessario creare situazioni d'allenamento in cui si riproduce lo stesso clima agonistico e di tensione psicologica della gara.



Allenamento NOR e SES Ottobre 2010 – Antonio Aita

Esempi di tipologie di esercitazioni

In questo paragrafo verranno descritte alcune tipologie di esercitazioni che sono ritenute utili per migliorare le prestazioni nelle situazioni di gara presentate precedentemente.

In particolare gli esercizi proposti sono i seguenti:

- Esercizi a tempo
- Esercizi con frecce di lunghezza diversa
- Esercizi di tiro a tempo con lunghezza diversa
- Esercitazione con tabelle

Di seguito viene fornita una breve descrizione delle esercitazioni proposte e la loro funzione.

Esercizi a tempo

La funzione principale di questo esercizio è quello di mettere l'atleta in una situazione di relativa tranquillità, nonostante che il tempo a disposizione per tirare ogni singola freccia sia ridotto.

Si stabilisce la quantità di tempo in cui si devono tirare un determinato numero di frecce (ad esempio 5-6 frecce in un minuto di tempo). Naturalmente le esecuzioni devono conservare le caratteristiche individuali di ogni tiratore, tagliando il più possibile i tempi morti tra una freccia e l'altra, ricercando in ogni caso la consueta precisione.

Esercizi con frecce di lunghezza diversa

Quante volte ci è capitato in gara di sentire frasi del genere: "Il clicker è scattato prima"... "Non scattava più..." ... "Eppure in allenamento non succede...". Possiamo dire molto spesso.

L'obiettivo di questa esercitazione è quello di evitare il verificarsi di situazioni del genere, cercando di dare la priorità al lavoro muscolare e di rendere il **tempo di esecuzione** subordinato alla quantità e qualità del lavoro muscolare prodotto.

Di solito succede che in allenamento le frecce si "tirano", mentre in gara si "controllano". Bisognerebbe invece fare il contrario: in allenamento curo e controllo l'esecuzione del tiro, in gara "**tiro**"!

Usando in allenamento le frecce di lunghezza diversa (tirate logicamente senza determinare a priori la sequenza e l'ordine in cui le utilizzo) siamo obbligati a concentrarci unicamente sul lavoro di apertura dell'arco, non sapendo in partenza quale freccia (e quindi



Allenamento NOR e SES Ottobre 2010 – Antonio Aita

quale lunghezza) stiamo usando e di conseguenza quando scatterà il clicker. In questo modo ci si abitua a concentrarsi anche in gara sull'esecuzione meno controllata.

Esercizi di tiro a tempo con lunghezza diversa

Questo tipo di esercitazione è la combinazione delle due precedentemente descritte. In pratica si tratta di stabilire la quantità di tempo in cui si deve tirare un determinato numero di frecce, utilizzando però frecce di lunghezza diversa (e non tutte uguali come dell'esercitazione semplicemente a tempo). In questo modo si costringe l'atleta sia a velocizzare l'azione di tiro sia ad effettuare il controllo sul lavoro muscolare prodotto durante l'esecuzione. In questo modo si effettua in allenamento un controllo completo del tiro dal punto di vista del tempo di esecuzione.

Esercitazione con tabelle

La necessità di riprodurre in allenamento le stressanti condizioni di gara e nello stesso tempo di migliorare i modelli di pensiero e di comportamento, che della prestazione sono gli indispensabili presupposti, mi ha indotto ad elaborare un sistema di tabelle di allenamento denominate **Application Intensive Training for Archers** (AITA - Applicazione intensiva dell'allenamento per arcieri) in cui il punteggio da conseguire è obbligatorio e crescente in maniera progressiva. Il principio utilizzato per la stesura delle tabelle è stato quello che deriva

dal concetto per il quale "l'atleta forte è colui che rafforza con il procedere della gara", cioè colui che reagisce positivamente agli stimoli che derivano dall'aumento delle difficoltà. Quindi in funzione del concetto appena citato, per l'attribuzione dei valori inseriti nelle tabelle ho seguito i seguenti criteri:

1) Aumento delle difficoltà ad ogni passaggio per porre l'atleta in situazioni sempre più *stressanti*, al fine di sviluppare la capacità di adattamento positivo a situazioni sempre più difficili.

2) Il numero delle frecce per volee è tale da non favorire conteggi sulla media del punteggio da conseguire. Non sapendo se si sta tirando al di sopra o al di sotto della propria media diventa più facile concentrarsi sulla singola freccia per ricavarne il massimo punteggio possibile.

3) Il numero delle frecce per volee tende a diminuire ad ogni passaggio lasciando minori possibilità di recupero in caso di errori.



Allenamento NOR e SES Ottobre 2010 – Antonio Aita

- 4) Il valore del punteggio da conseguire per ogni singolo turno aumenta ad ogni passaggio rendendo più difficoltoso il superamento del passaggio stesso. Sono state pensate due tipologie
1. viene definito il punteggio minimo da conseguire
 2. viene definito il massimo dei punti che si possono perdere
- 5) Non si supera il passaggio fino a quando non si ottiene il punteggio richiesto. In questo modo non ci si limita a prendere atto del punteggio, bensì bisogna conseguirlo.

Come abbiamo già detto in precedenza l'utilizzo delle tabelle, che si avvalgono dei criteri sopracitati, ha lo scopo di rendere più efficace l'allenamento dell'intensità in funzione della nuova gara, ed essendo una modalità di esercitazione, le suddette tabelle, possono essere impiegate da tiratori di qualsiasi livello, purché sufficientemente stabili tecnicamente. Di conseguenza, per allargare le possibilità di utilizzo, ho adattato i valori espressi dalla tabella a livelli diversi di capacità tecnica. In effetti, le tabelle costruite sono di due tipi: un primo tipo che possiamo definire **Tabelle Base** e un secondo che definiamo **Tabella Ridotta**. Entrambi esprimono valori riferiti al livello tecnico nazionale. In appendice vengono mostrati due esempi di tabelle.

Scelta delle Tabelle

Per mettere gli allenatori nella condizione di poter scegliere con oculatezza la tabella o il livello appropriato, ho aggiunto alle tabelle da fornire ai tiratori i dati che indicano sia il valore medio per freccia da ottenere sia il punteggio che si otterrebbe con quella media sulla distanza completa. Nascono così delle tabelle che esprimono anche criteri di classificazione e che sono di uso esclusivo degli allenatori.

Uso pratico delle Tabelle

L'atleta in possesso della tabella, fornita dal proprio allenatore, deve cercare di superare i punteggi rispettando il numero di frecce indicato con il minor numero di tentativi possibile. L'ideale sarebbe superarli al primo tentativo, comunque l'atleta ha a disposizione tre tentativi nella tabella ridotta e quattro nella tabella base: dopo di che, se non riesce, deve scendere di un livello o passare alla tabella inferiore.

Comunque il sistema migliore per raggiungere lo scopo prefissato da questo metodo di allenamento è quello di far allenare con la stessa tabella due o più atleti dello stesso livello di prestazione. Quando invece il gruppo è costituito da tiratori di diversa abilità, sta' all'allenatore creare un livello uniforme, assegnando preventivamente ad ognuno una tabella o un livello a lui adatto, spronando così alle migliori prestazioni gli atleti indipendentemente dalle capacità soggettive.

Naturalmente vince chi per primo arriva al termine, creando così una certa atmosfera di competizione in quanto ognuno può uscirne vincitore.



Allenamento NOR e SES Ottobre 2010 – Antonio Aita

Conclusioni

Dall'analisi della situazione venutasi a creare in seguito ai nuovi meccanismi di gara introdotti (NOR e soprattutto SES) risulta chiaramente che non solo siamo di fronte ad una nuova gara di Tiro con l'Arco, ma alla nascita di una nuova era, di un nuovo modo di concepire e praticare questo sport. E se è vero che le nuove tipologie e meccanismi di gara richiedono la "nascita" di un nuovo atleta con caratteristiche di aggressività e di protagonismo più spiccate, è altrettanto vero che istruttori ed allenatori si devono adeguare alla nuova realtà.

Gli atleti che vogliono emergere ai massimi livelli (nazionali ed internazionali) con i nuovi meccanismi di gara introdotti dovranno essere più rapidi nell'esecuzione, più precisi nell'arco di tutta la competizione ed in grado di mantenere costantemente la massima concentrazione in tutte le fasi della competizione.

Gli allenatori dovranno quindi somministrare programmi di lavoro metodologicamente corretti ed idonei alla crescita dei nuovi atleti, ricordando che la bontà e l'efficacia di un metodo d'allenamento non è misurabile esclusivamente in base ai risultati dei "fuoriclasse", bensì deve permettere di raggiungere risultati positivi ad un elevato numero di soggetti.

Allenatore Nazionale

Antonio Aita

Allenamento NOR e SES Ottobre 2010 – Antonio Aita

Appendice: esempi di tabelle

Di seguito sono presentati due esempi di tabelle e del loro utilizzo. La prima tabella “a punti” mostra l’esercitazione in cui l’atleta deve totalizzare almeno il punteggio minimo indicato, relativamente al numero di frecce da tirare ed al livello di riferimento. La seconda tabella mostra invece un esempio “a complemento” in cui l’esercitazione prevede che l’atleta possa al massimo perdere (rispetto al massimo teorico) il numero di punti indicati in tabella, relativamente al numero di frecce da tirare ed al livello indicato.

Livello da superare

Numero tentativi a disposizione per superare il livello

Atleta

Data

APPLICAZIONE DELLA TECNICA - TAB. N°2 * 36 Freccette * -- A PUNTI --

N. FR.	liv.1		liv.2		liv.3		liv.4		liv.5		liv.6		liv.7		liv.8		liv.9		liv.10		liv.11		liv.12		liv.13		liv.14			
	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.
9	63		65		67		70		72		73		74		75		76		77		78		79		81		82			
8	58		60		62		63		65		66		67		68		69		70		71		72		74		76			
7	51		53		55		56		57		58		59		60		61		62		63		64		66		67			
5	36		38		39		40		41		42		43		44		44		45		46		47		48		49			
4	29		30		32		33		33		34		35		35		36		37		37		38		38		39			
2	14		15		16		17		17		17		18		18		18		19		19		19		19		20			
1	7				8		8		9		9		9		9		9		9		9		10		10		10			
Tot.																														

N. frecce da tirare

Punteggio da conseguire rispetto al numero di frecce da tirare indicato

Esempio: al livello 9 tirando 8 frecce devo totalizzare almeno 69 punti

Figura 1 - Tabella “A punti”



Allenamento NOR e SES Ottobre 2010 – Antonio Aita

Atleta

Data

Livello da superare

Numero tentativi a disposizione per superare il livello

APPLICAZIONE DELLA TECNICA - TAB. N°2 * 36 Freccie *

-- A COMPLEMENTO --

N. FR.	liv.1		liv.2		liv.3		liv.4		liv.5		liv.6		liv.7		liv.8		liv.9		liv.10		liv.11		liv.12		liv.13		liv.14					
	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.	pt.	tent.		
9	27		25		23		20		18		17		16		15		14		13		12		11		9		8					
8	22		20		18		17		15		14		13		12		11		10		9		8		6		4					
7	19		17		15		14		13		12		11		10		9		8		7		6		4		3					
5	14		12		11		10		9		8		7		6		6		5		4		3		2		1					
4	11		10		8		7		7		6		5		5		4		3		3		2		2		1					
2	6		5		4		3		3		3		2		2				1		1		1		1							
1	3				2		2		1		1		1		1				1		1											
Tot.																																

N. frecce da tirare

Massimo dei punti che si possono perdere rispetto al massimo totalizzabile con il numero di frecce indicato

Esempio: al livello 8 tirando 5 frecce posso perdere al massimo 6 punti (quindi punteggio minimo da totalizzare: 44)

Figura 2 - Tabella "A complemento"