

A photograph of two archers in a sandy, outdoor setting. On the left, a woman in a yellow long-sleeved shirt and dark pants stands holding a bow. On the right, a man in a white sleeveless shirt and dark pants is in the middle of a shooting stance, drawing his bow. The background shows a line of trees under a clear sky. The text 'L'ENTRENAMEMENT' is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters, underlined.

L'ENTRENAMEMENT

EN

TIR DE CAMP

Entrenar representa proveir els medis per arribar a fer el que sabem que hem de fer.

I per a arribar a fer-ho d'una manera repetitiva, natural i automàtica.

Entrenar representa proveir les situacions que permetin resoldre els problemes tècnics que perdurin.

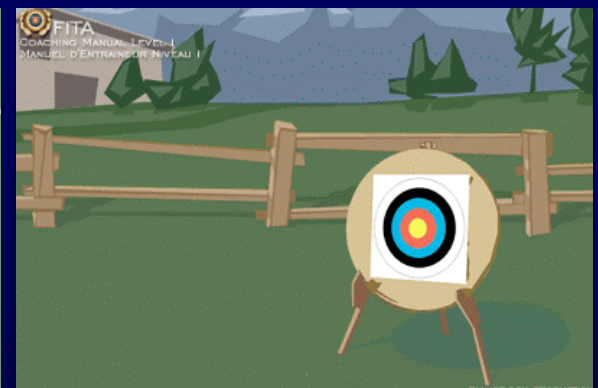
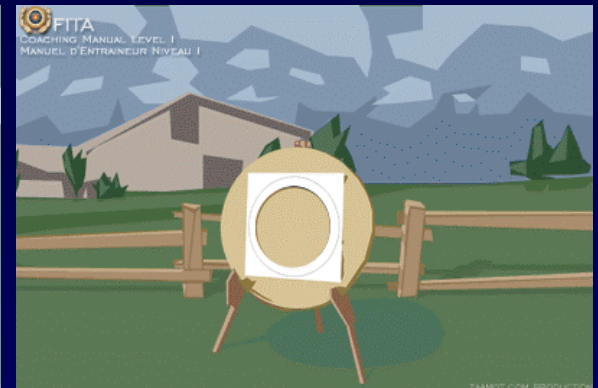
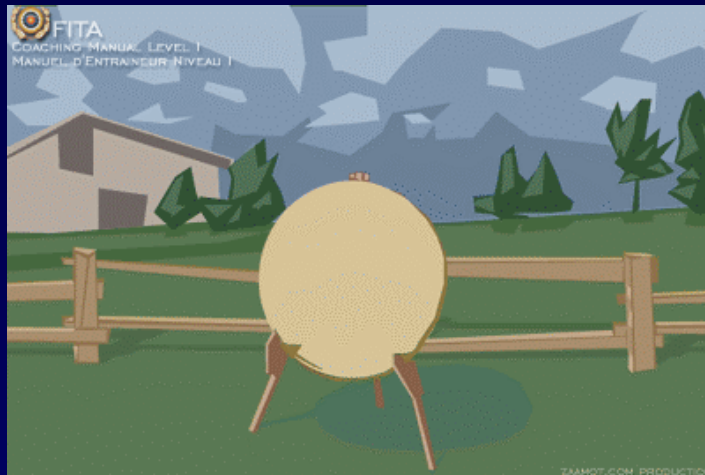
I incorporar les solucions així trobades en el model executiu personal.

L'aprenentatge i l'assimilació d'una habilitat ha de portar-se a terme aïlladament de la resta, en les fases inicials.

La situació ha de permetre invertir tota l'atenció en l'habilitat que es treballa, per a obtenir la resposta adequada.

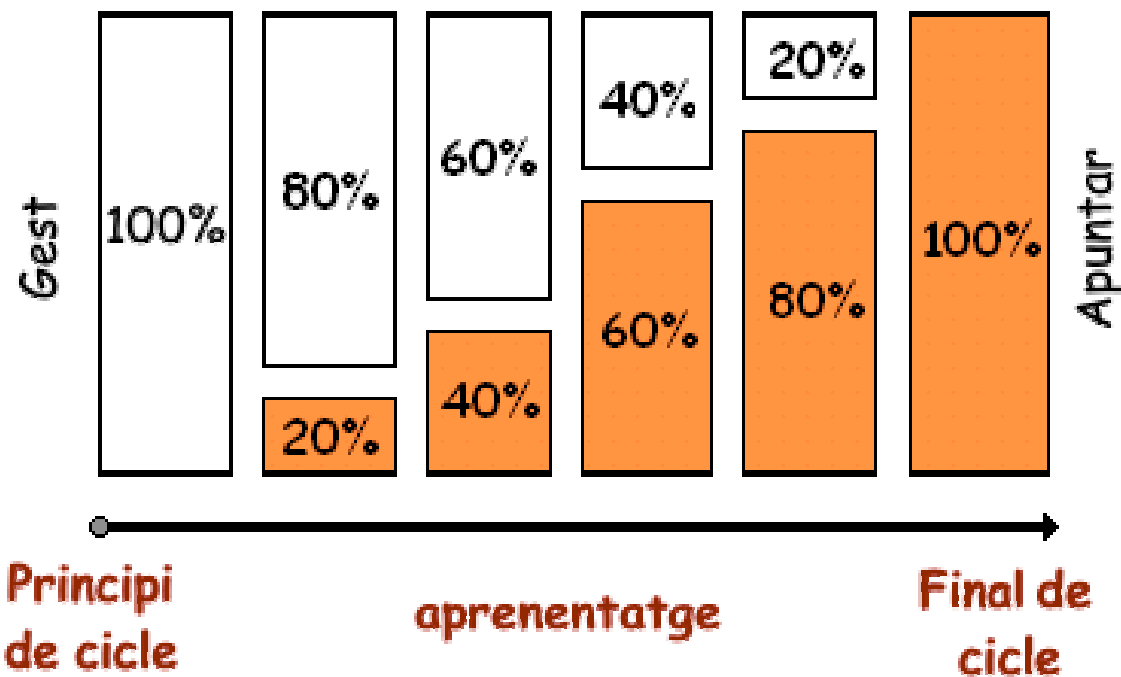
L'aprenentatge inicial requerirà,
en la majoria dels casos,
l'absència total de diana.

La integració final en el model
executiu personal es produirà
en situació de requeriments
creixents de resultats sobre la
diana.



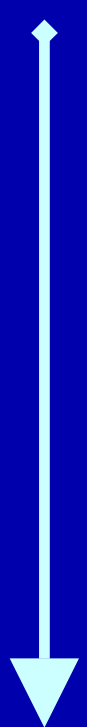
APRENENTATGE:

Des de la dissociació
màxima fins a la
integració total



Cicle típic de treball

Àrees de treball:



- 1 - Aeròbic : curses, bicicleta, muntanya, ...
- 2 - Desenvolupament muscular i força (Nu i Recorbat) : Treball amb gomes, etc.
- 3 - Adequació del material.
- 4 - Verticalitat i equilibri.
- 5 - Aspectes tècnics del model executiu.
- 6 - Coordinació visual-motora en condicions de camp. (A centre en acabar ancoratge)
- 7 - Treball sobre distàncies i pendents.
- 8 - Resultats.



Treball aeròbic

Caminades pel bosc,
en pendents.

Curses suaus sobre
distàncies creixents.

Bicicleta.



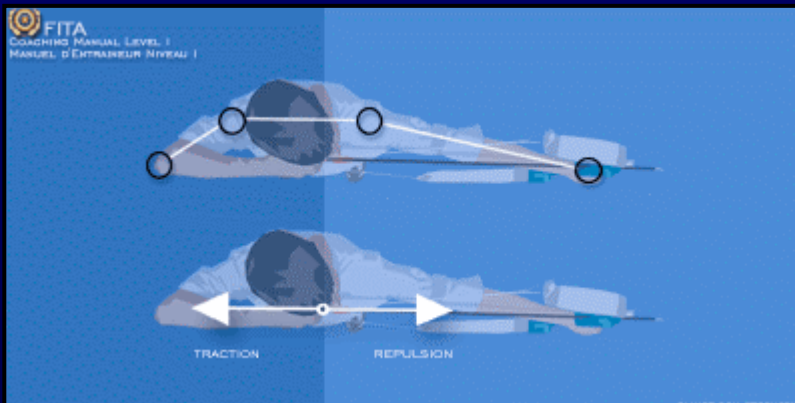
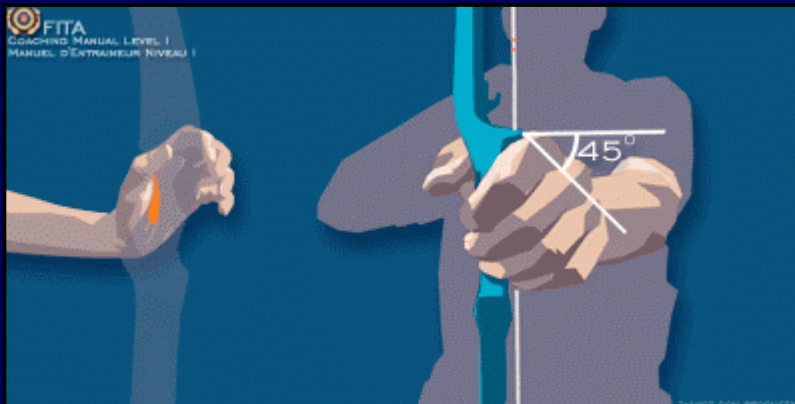
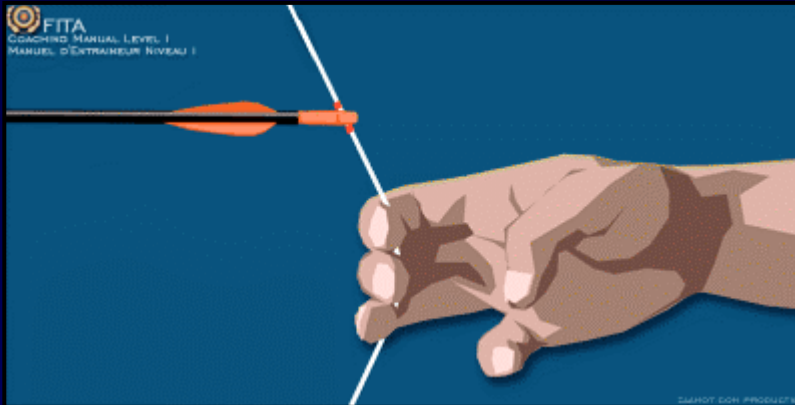
Verticalitat i equilibri

Sobre tota mena de terrenys.

En tota mena de pendants: amunt, avall, i de través.

En tota mena d'inclinacions.

Analitzar estabilitat i desviacions.



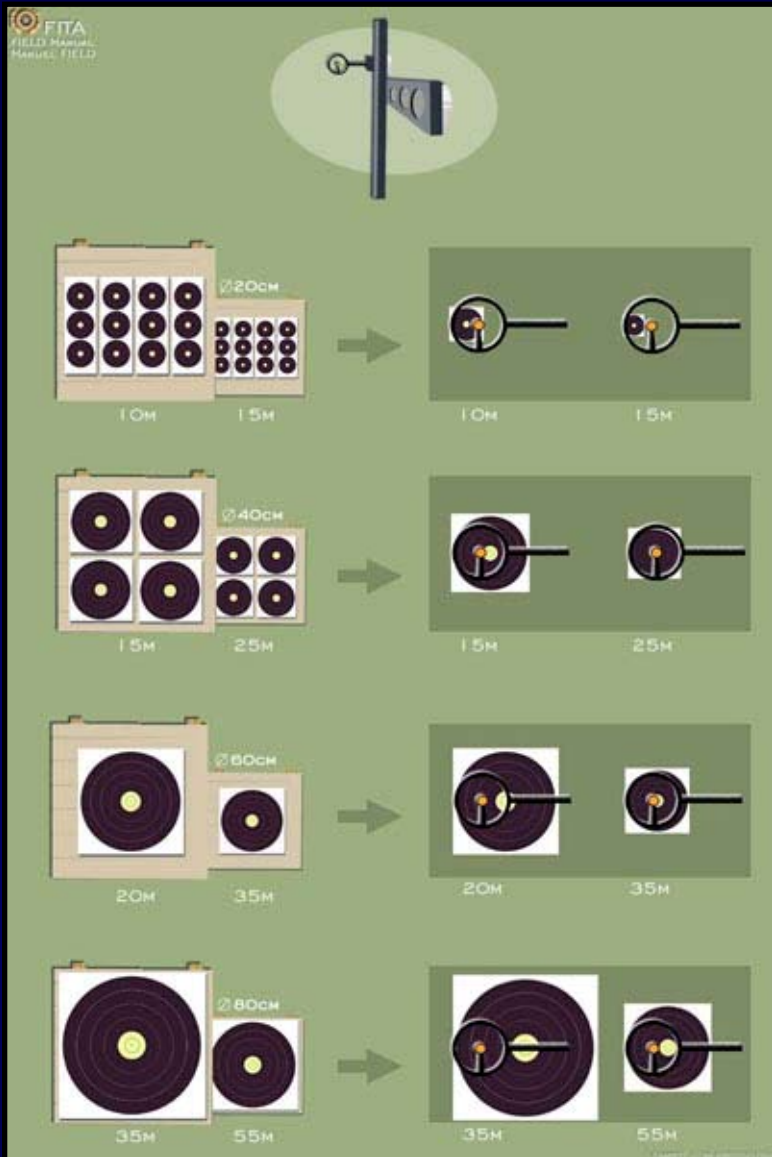
La tècnica de tir

Treballar exercicis específics sobre els elements més febles de la tècnica, fins a tenir un model executiu potent i automatitzat.

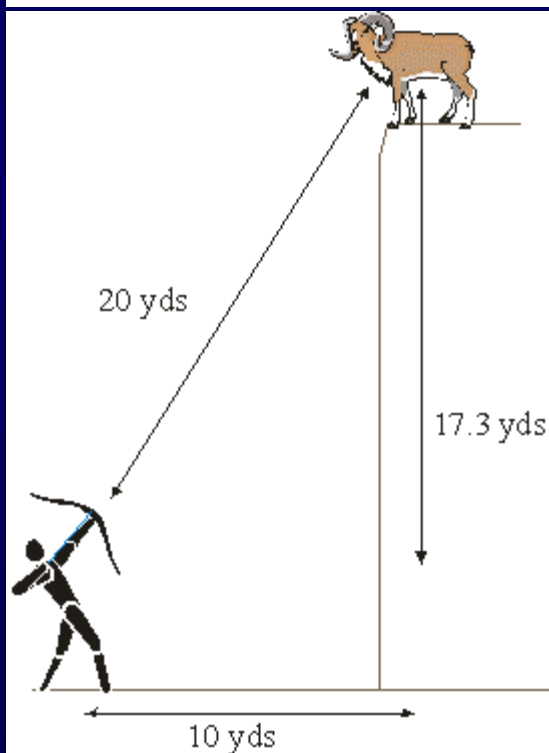
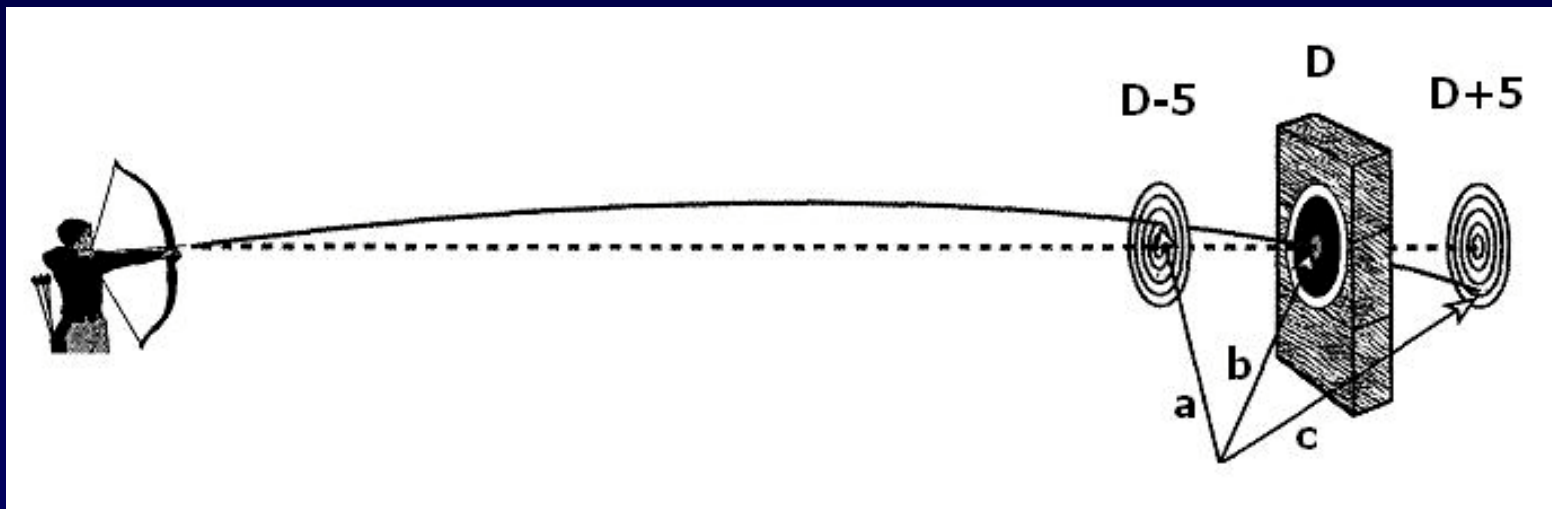


Coordinació

La coordinació visual-motora en perfecte enfrontament a la diana és essencial per a obtenir els millors resultats en condicions de camp.



Avaluació de distàncies



Distàncies i pendents

Obtenir un coneixement precís de la resposta de l'equipament i de la pròpia tècnica en front a errors en l'apreciació de la distància, i en els descomptes per pendent.

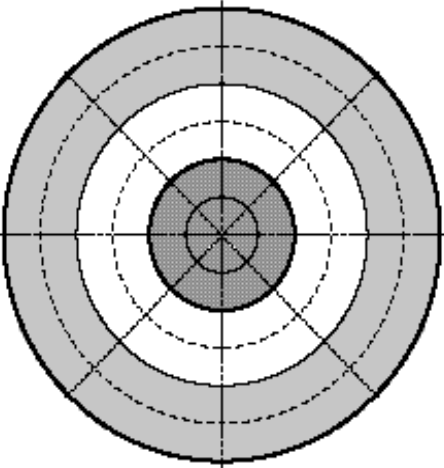
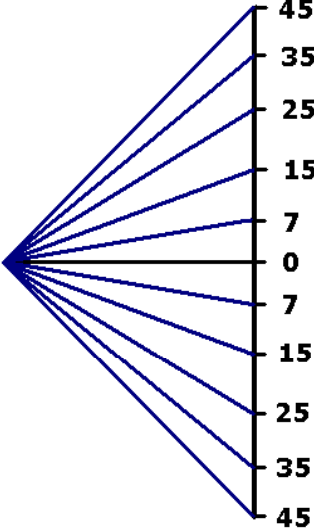
Zona de confort

En entrenament només es tira sobre una diana per encertar.

En altre cas estem entrenant a fer-ho malament.

Situacions de requeriment creixent adequat a la pròpia zona de confort.

Registre i interpretació dels resultats en recorregut

		45	Diana nº _____	Fletxes
		35	φ Figura _____	1 _____
		25	Con / Desc _____	2 _____
		15	Valoració _____	3 _____
		7	Distància real _____	
		0	Descompte _____	T _____
		7	Pendent sol _____	
15				
25				
35				
45				

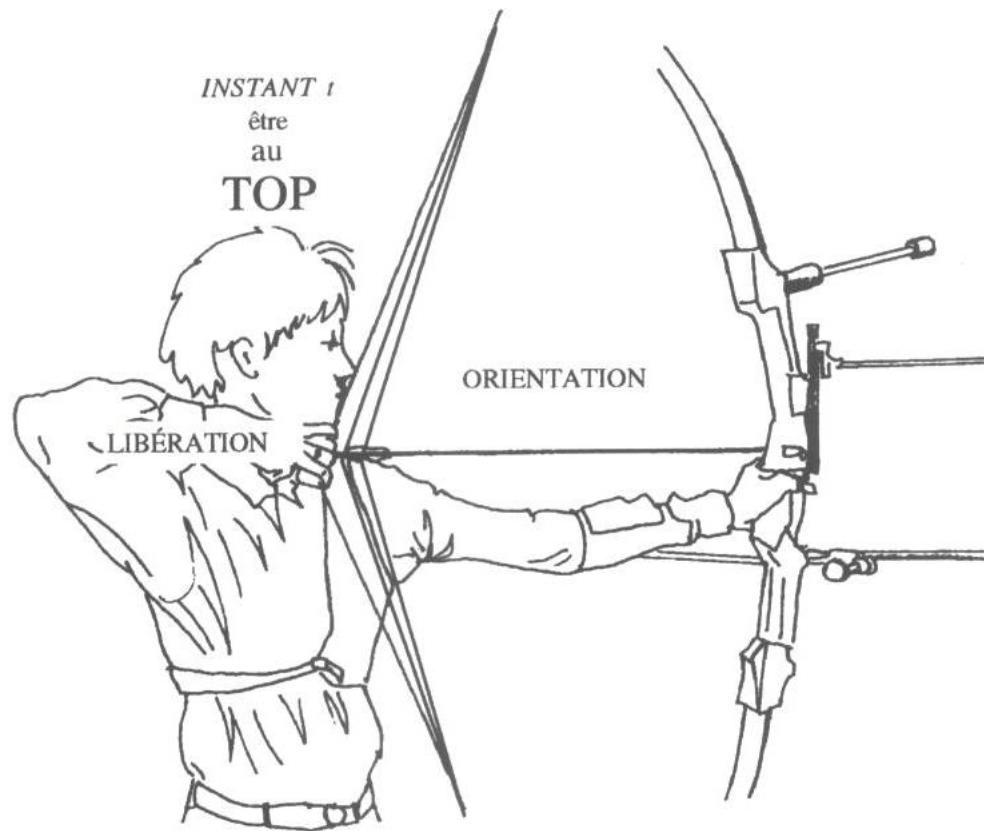
La complexitat de les situacions en un recorregut exigeix un registre i posterior estudi dels resultats.

Sobre l'entrenament

- Disponibilitat de temps: freqüència i durada dels entrenaments.
- Objectius: planificar la progressió d'objectius fins a l'objectiu primordial de la temporada.
- Contracte amb l'entrenador.

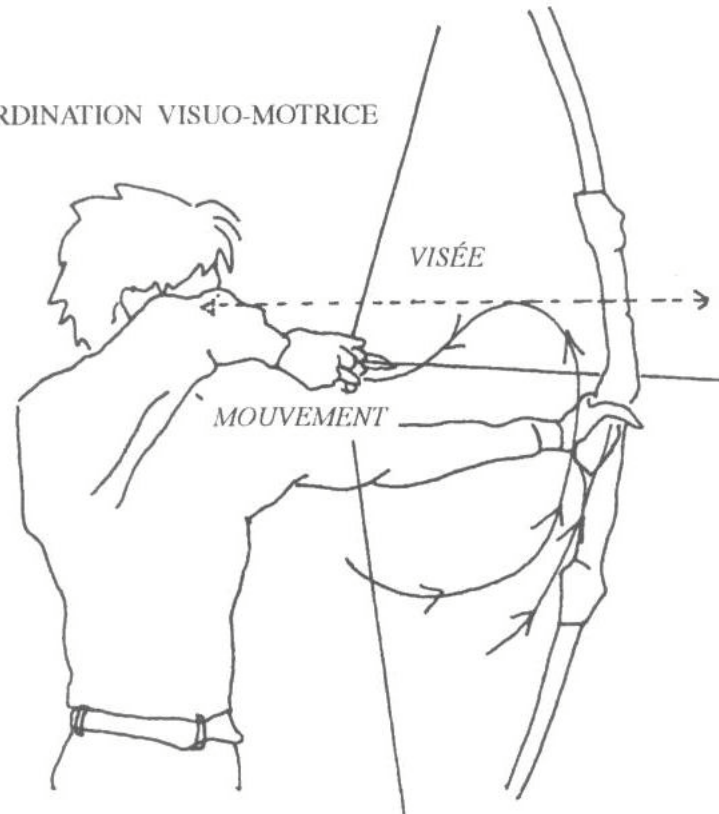
Estratègies

- Estratègia de tir: Jerarquització al voltant de l'instant "t".
- Estratègia d'entrenament: Desenvolupar i optimitzar l'estratègia de tir i de competició de l'arquer per assolir l'objectiu.
- Estratègia de competició: ->Ser millor competidor.



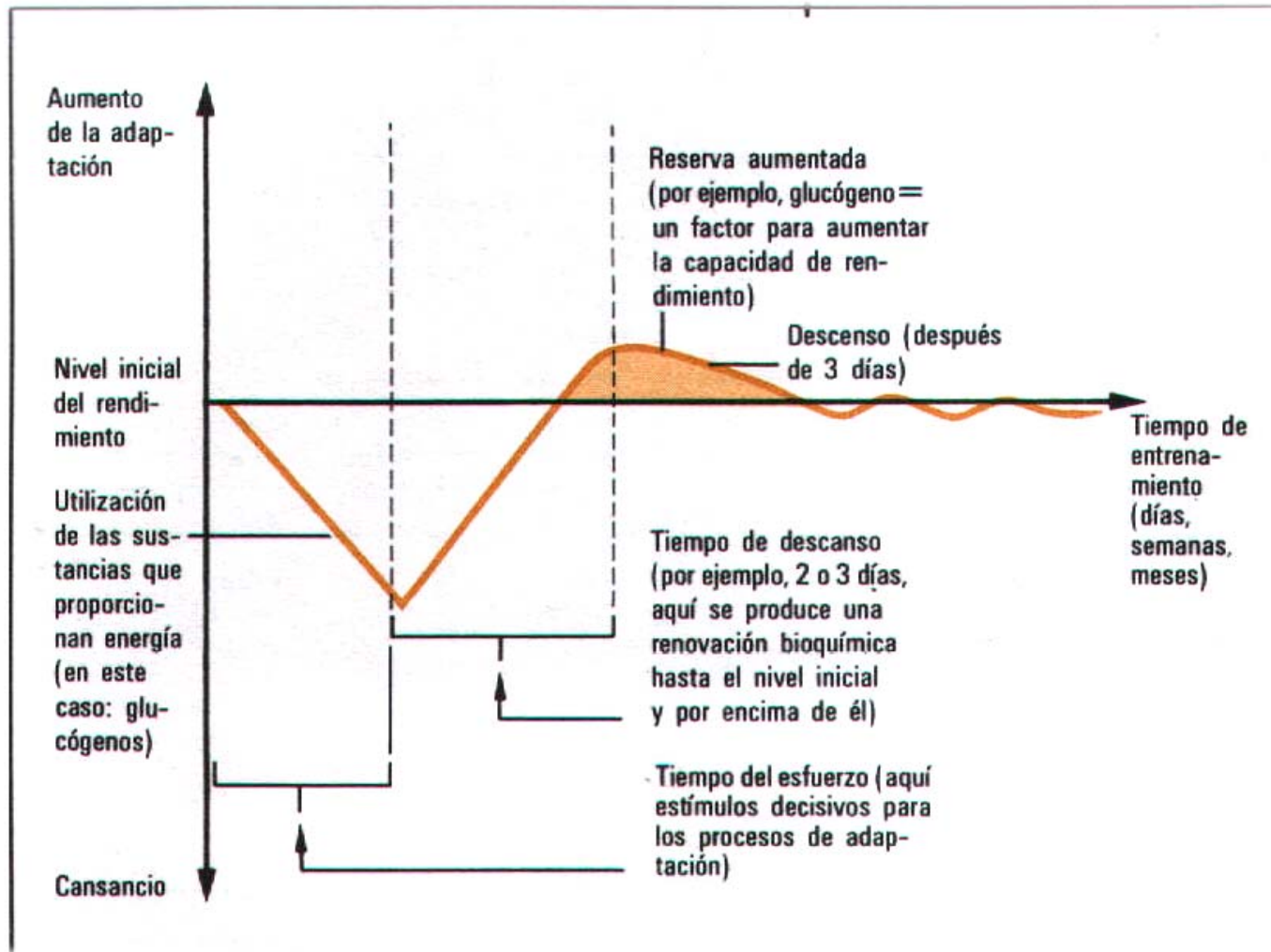
Estratègia de tir

COORDINATION VISUO-MOTRICE

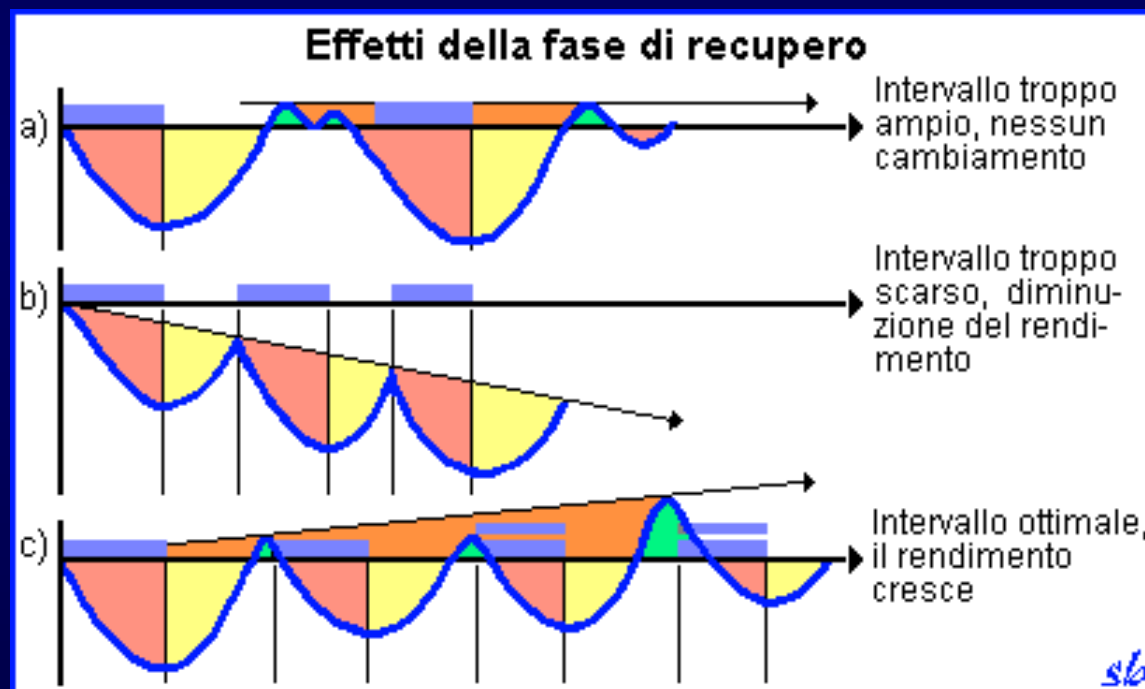
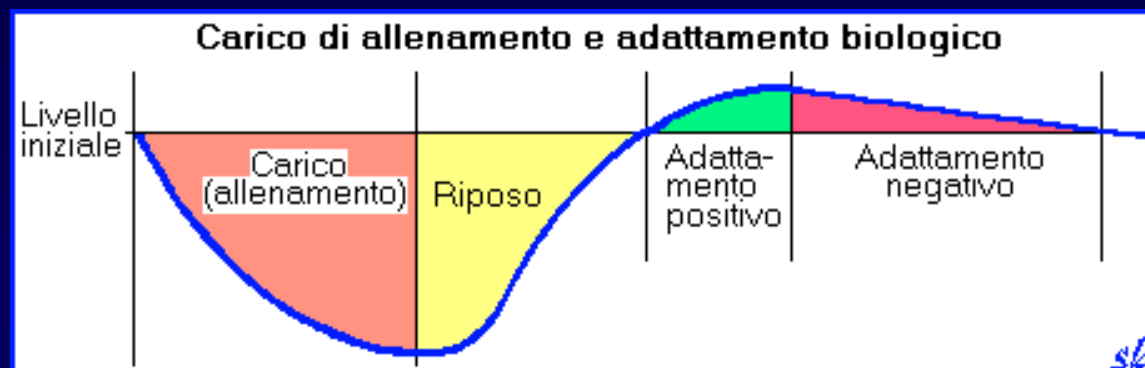


Coordinació visual-motriu

Adaptació biològica: reserves de glucògen



La supercompensació



Ley de Shultz-Arnoldt

Tolerancia máxima

Umbral

Estímulos
inferiores al
umbral

Estímulos
débiles hasta
umbral

Estímulos
fuertes por
encima del
umbral

Estímulos
demasiado
fuertes por
encima del
umbral

SIN EFECTO

MANTENIMIENTO

ÓPTIMO

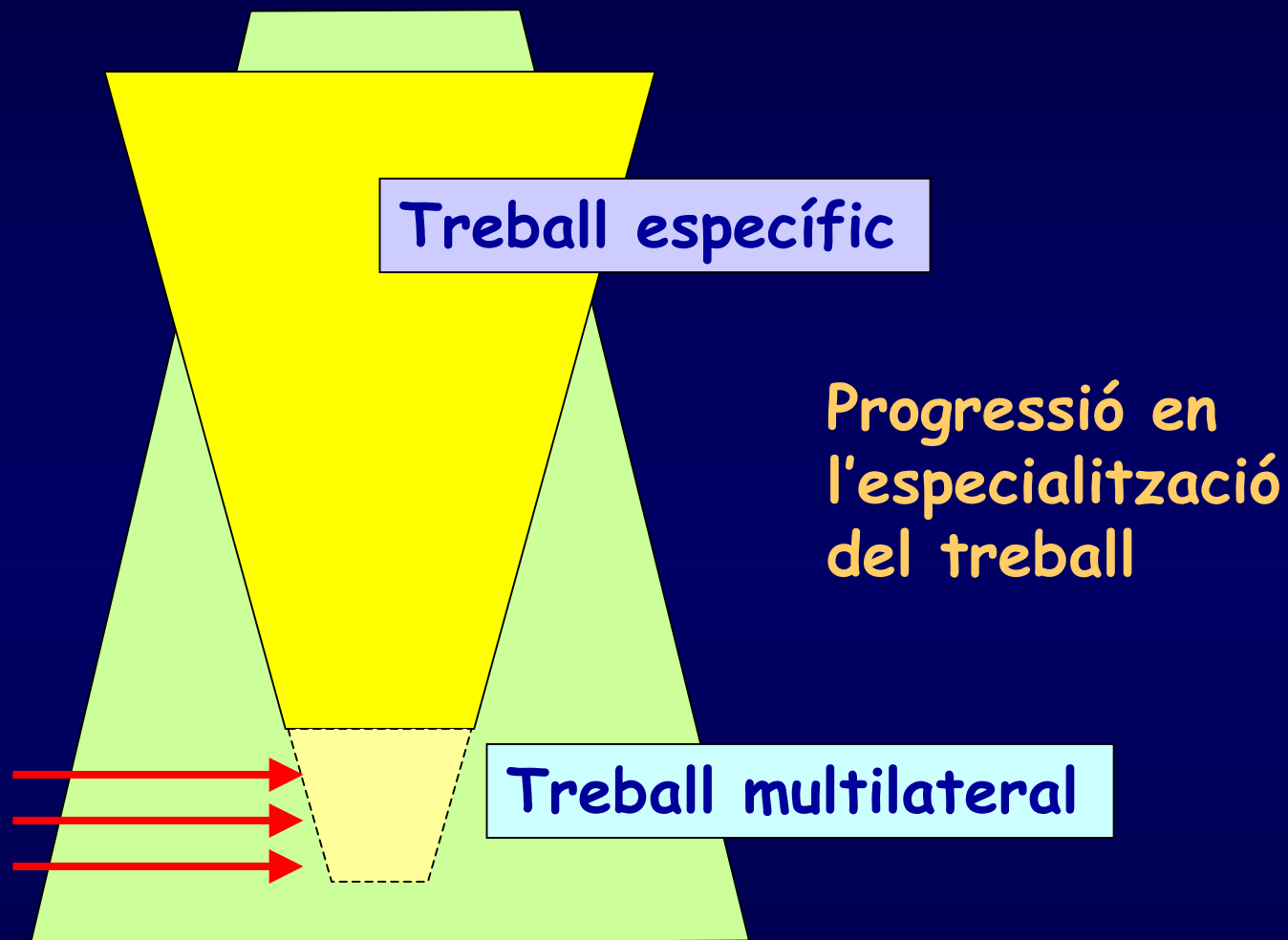
PERJUDICIAL

Les components de l'entrenament

Intensitat: energia invertida -> grau d'implicació requerit -> relació mida de blanc/distància.

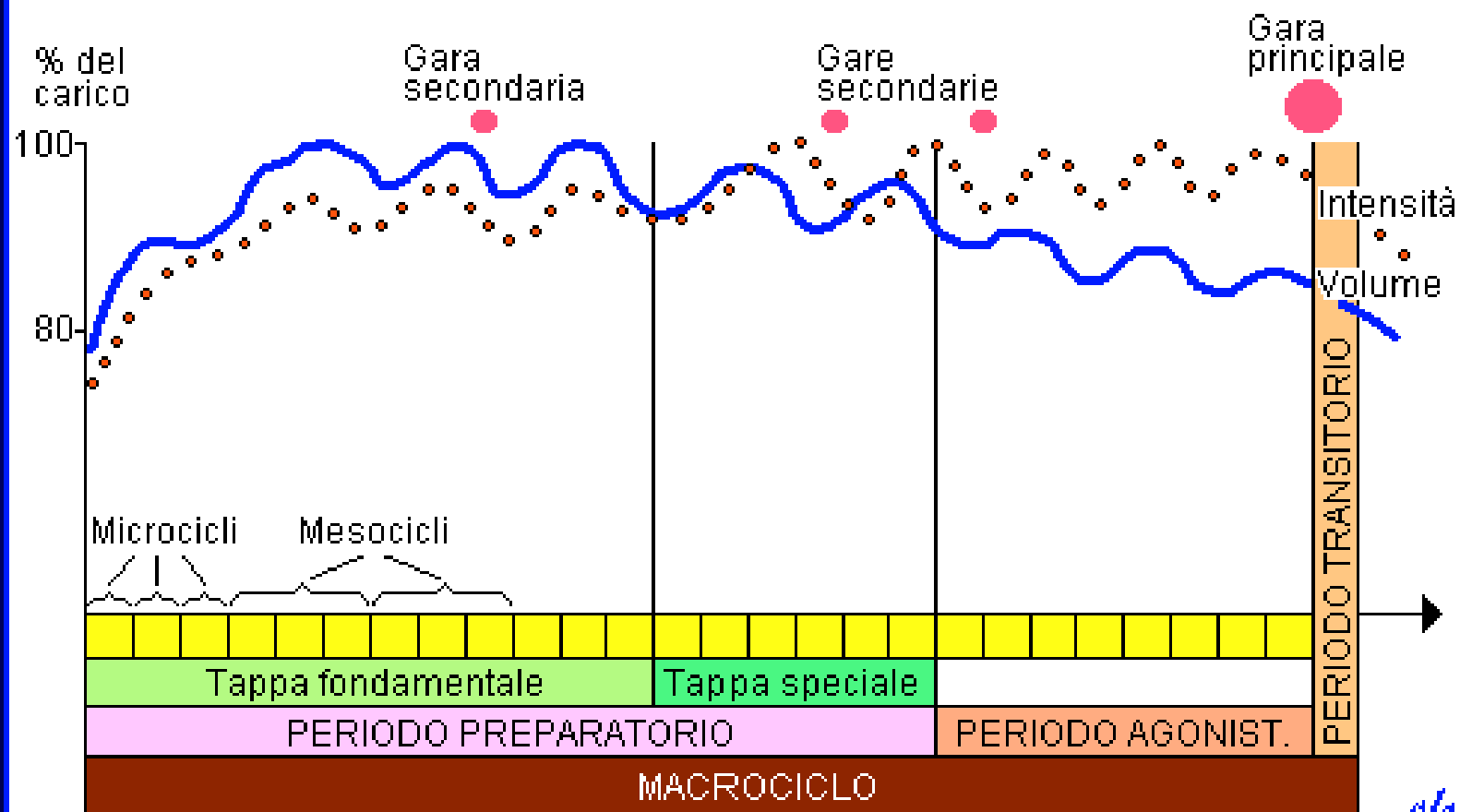
Densitat: temps execució i recuperació -> Nombre de fletxes per tanda, repòs entre tandes.

Volum: quantitat -> Nombre de fletxes de la sessió.

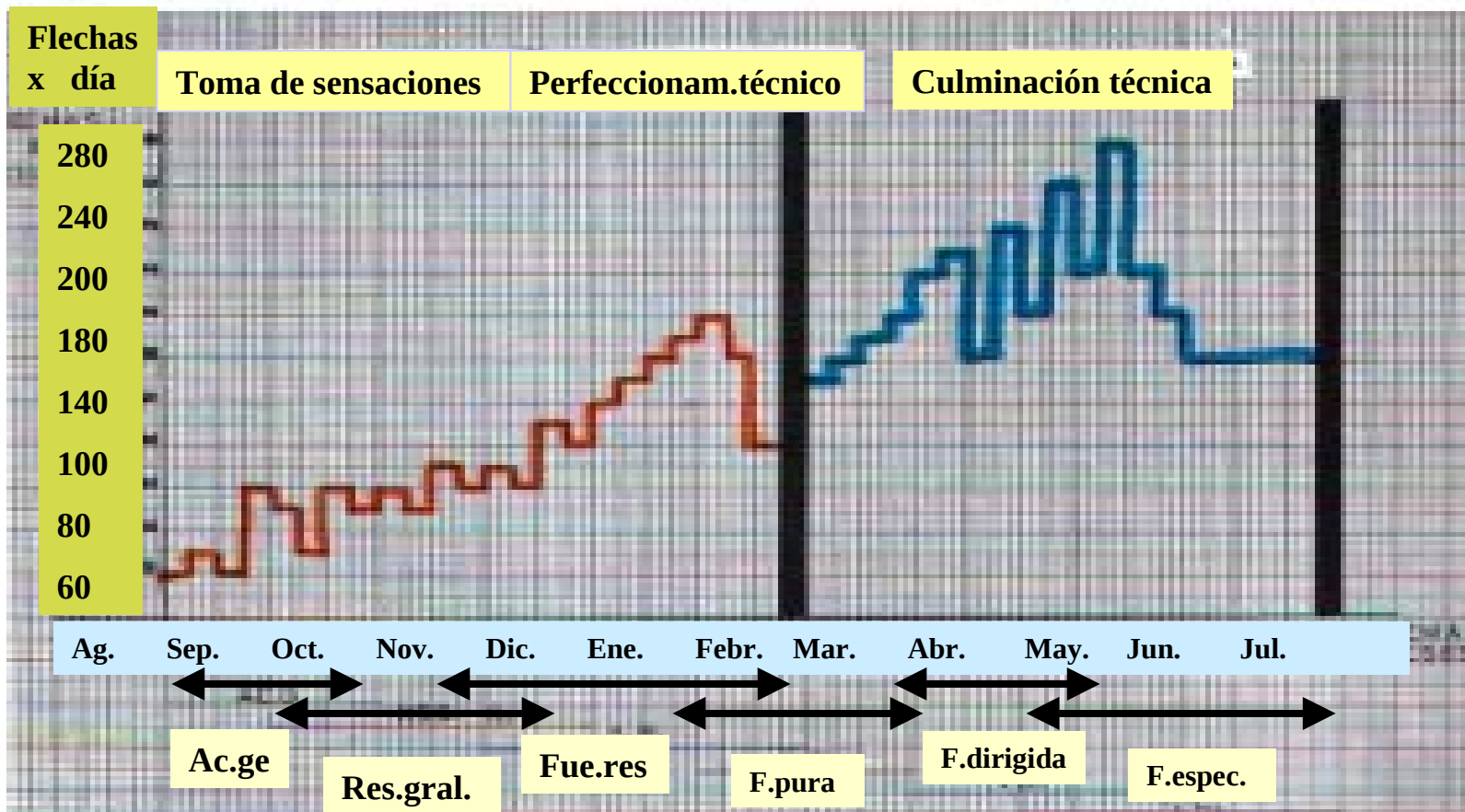


Programació del treball d'una temporada

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DI UN MACROCICLO NELLA PERIODIZZAZIONE SEMESTRALE



Exemple de programa hipotètic, amb càrregues



L'ENTRENAMENT EN EL TIR DE CAMP

Josep Gregori

Març 2005, rev. Octubre 2006