

Suggeriments d'entrenament

Tir de Camp

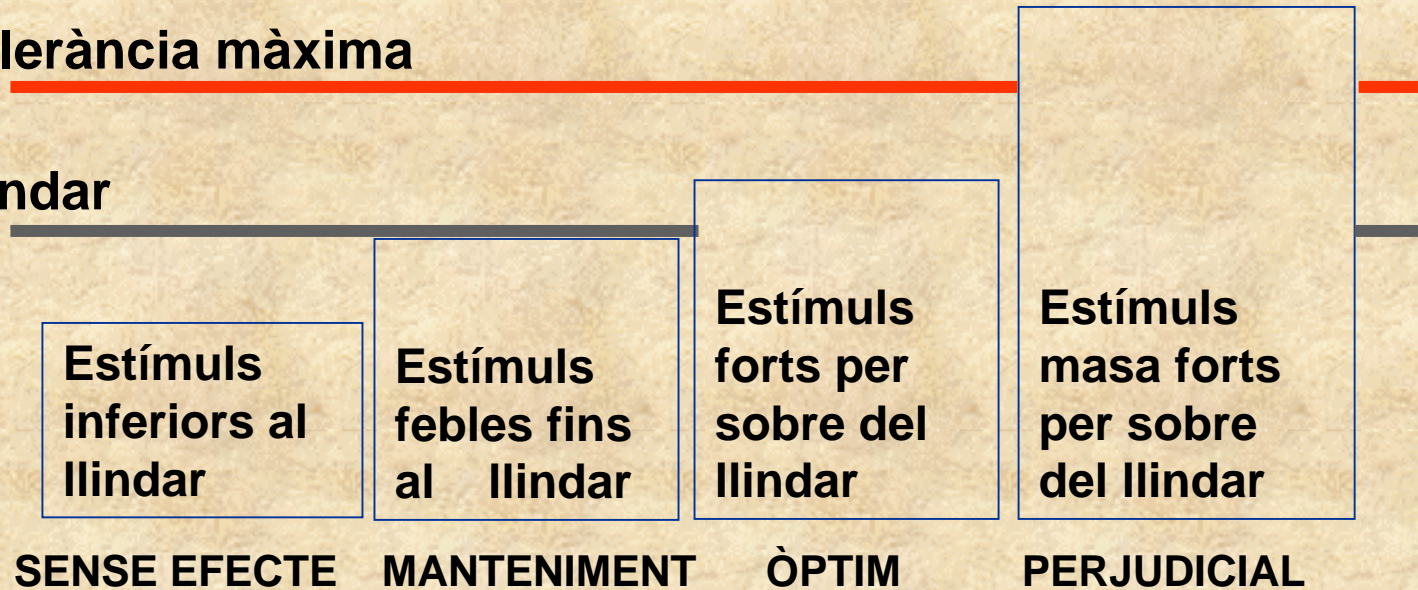
Arc Compost

Principis de l'entrenament

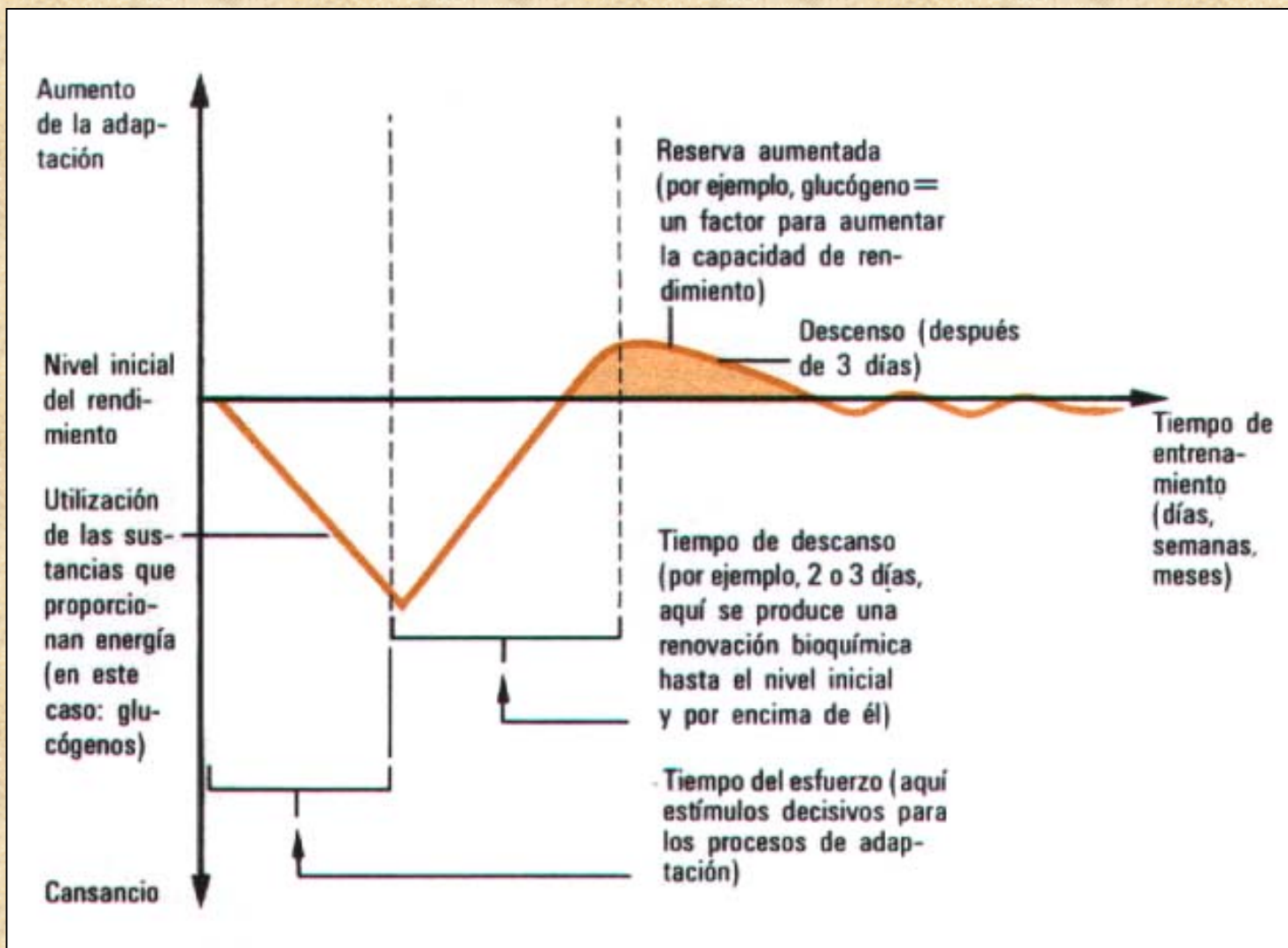
Llei de Shultz-Arnoldt

Tolerància màxima

Llindar

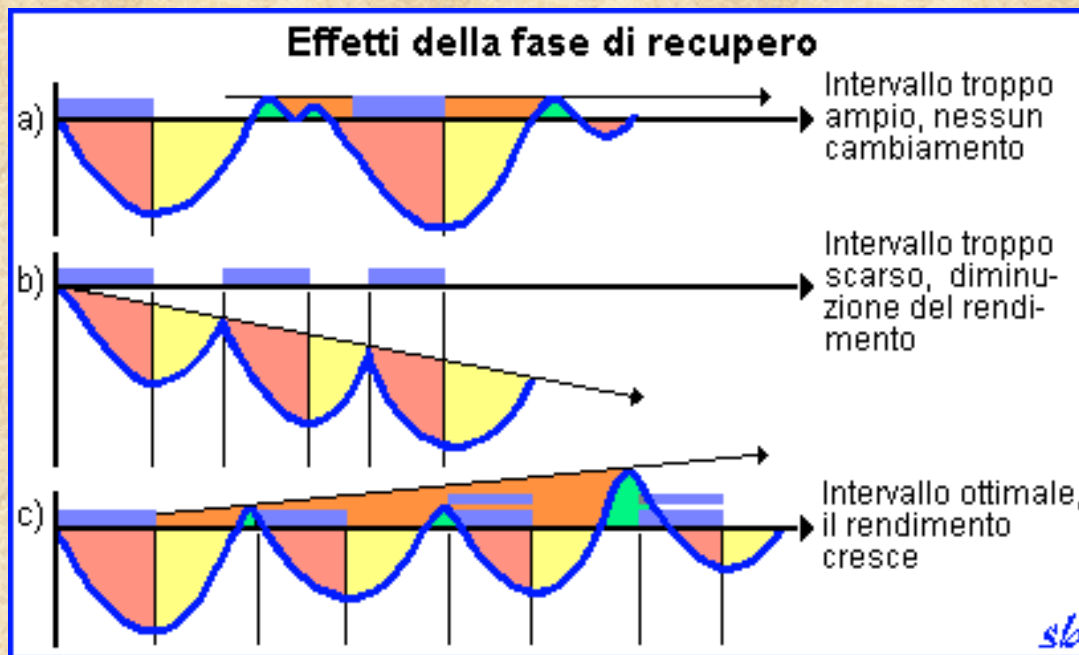
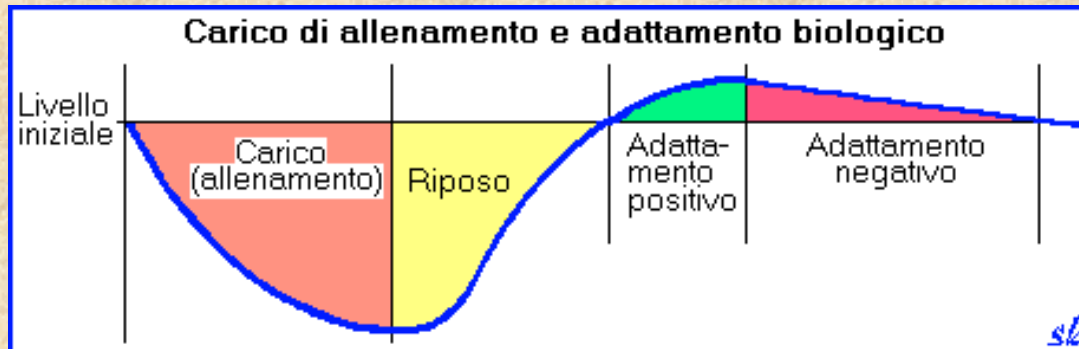


Font: Àngelo Gil, apunts Curs d'Entrenadors FCTA



Font: Àngelo Gil, apunts Curs d'Entrenadors FCTA

La sobrecompensació



Font: Stelvio Beraldo, <http://www.sporttraining.net/>

Principis de l'entrenament

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.

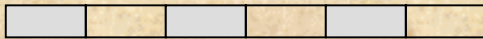
Volum: quantitat -> Nombre de fletxes de la sessió.

Principis de l'entrenament

Representació dels elements del diseny, i durades, més acceptats.



SESSIÓ o UNITAT 2...4 horas



MICROCICLE 1 setmana



MESSOCICLE d'un mes a un trimestre



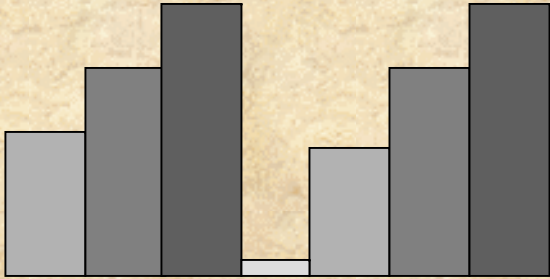
MACROCICLE Diversos mesocicles / un any...

Font: Àngelo Gil, apunts Curs d'Entrenadors FCTA

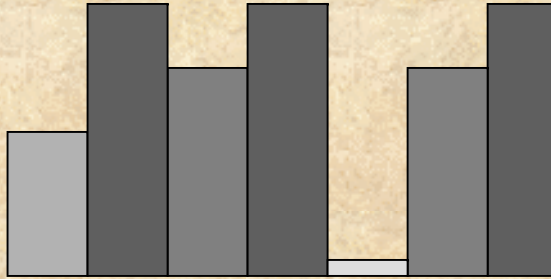
Principis de l'entrenament

Estructures de microcicle

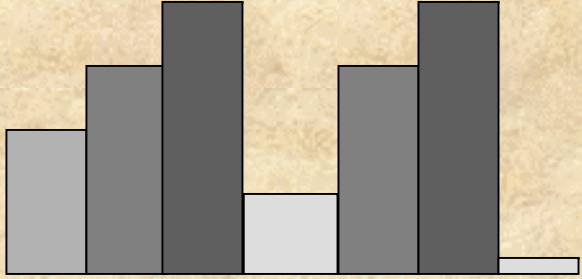
dl dm dc dj dv ds dM



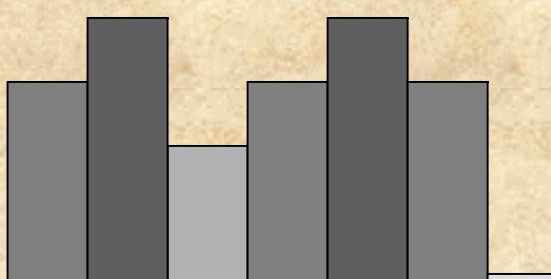
dl dm dc dj dv ds dM



dl dm dc dj dv ds dM

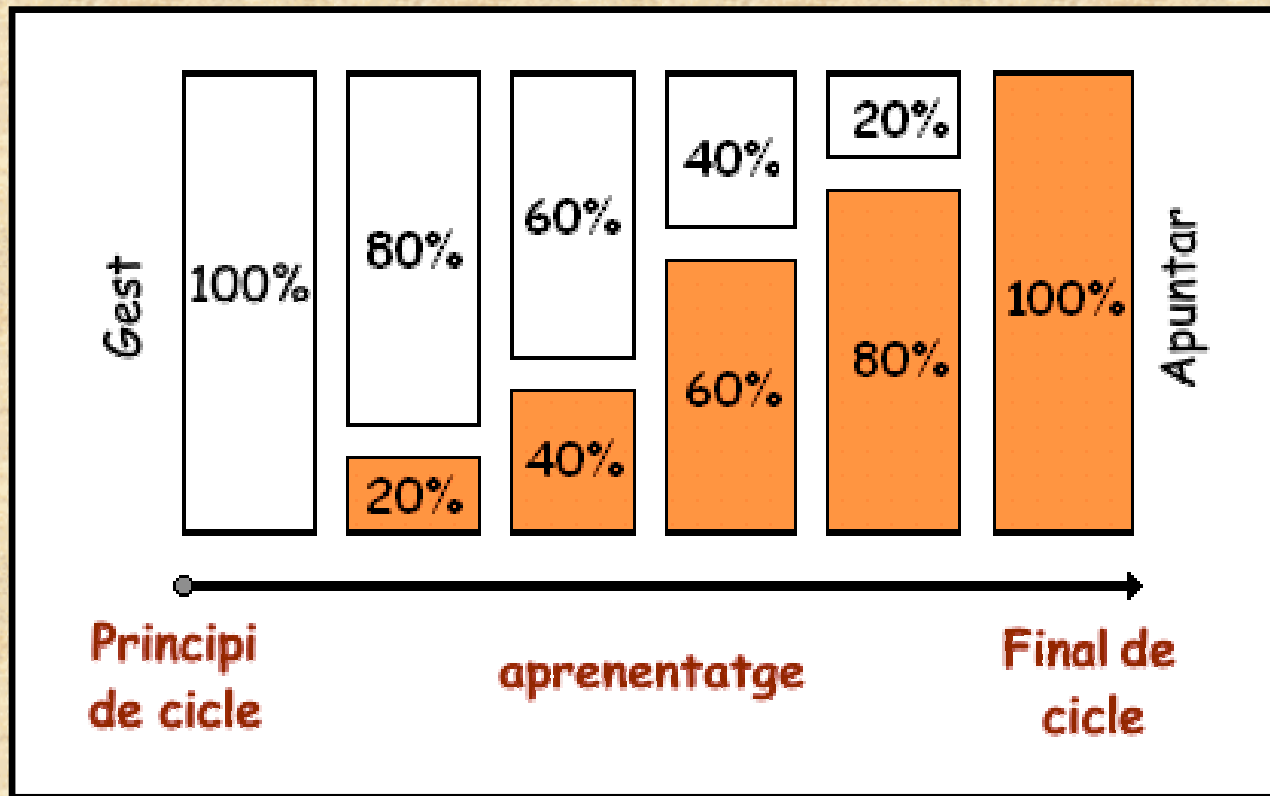


dl dm dc dj dv ds dM



Font: Àngelo Gil, apunts Curs d'Entrenadors FCTA

Evolució de les pràctiques en la implementació d'una habilitat



Font: Jean-Marc Fierfolle, <http://pros.orange.fr/fierfolle/entrainement.htm>

ETAPA DE CONDICIONAMENT PER AL TIR DINÀMIC

Dies	Distància	Figura	Fletxes	Tandes	Temps	Descripció
1-21	5	Sense	30	x5	20'	Treballar la deixada per sorpresa, dos o tres cops al dia, 21 dies descansar un dia de cada tres o quatre.
22	5	20	30	x3	30'	Treballar la deixada per sorpresa, ara sobre una diana de 20cm, des de distància molt curta. Igual que abans hem d'estar atents a la mà sobre la cara, i al que ens fa saltar el disparador sense saber quan. Ara però l'atenció es comparteix amb un apuntat q
23	5	20	33	x3	33'	
24	5	20	36	x3	36'	
25	5	20	39	x3	39'	
26	5	20	42	x3	42'	
27	5	20	45	x3	45'	
28	5	20	48	x3	48'	
29	5	20	54	x3	54'	
30	5	20	60	x3	60'	

Definició i valoració de càrregues

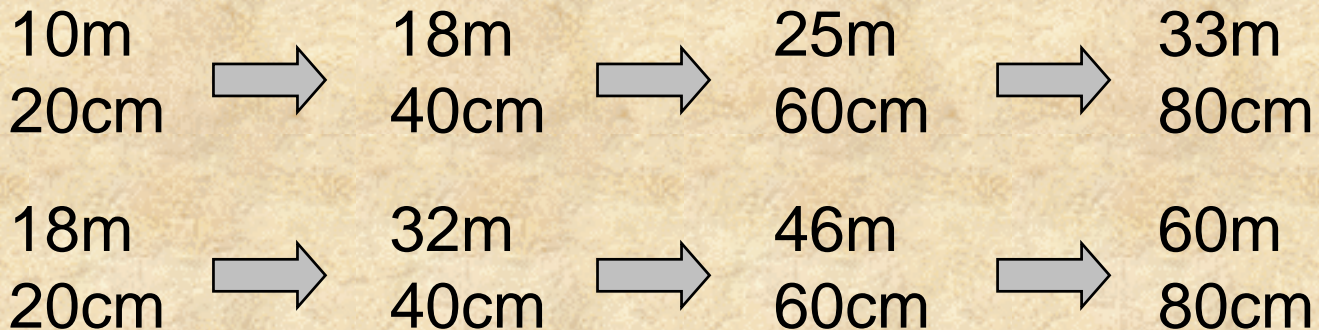
$$VC = \text{fletxes} \times (\text{distància} / \text{cm punt}) \times f$$

20cm $VC = \text{fletxes} \times (\text{distància} / 2)$

40cm $VC = \text{fletxes} \times (\text{distància} / 4) \times 1.13$

60cm $VC = \text{fletxes} \times (\text{distància} / 6) \times 1.18$

80cm $VC = \text{fletxes} \times (\text{distància} / 8) \times 1.21$



Equivalència de distàncies i intensitats

Diàmetre de les figures en cm

	20	40	60	80
10		18	25	33
11		19	28	36
12		21	31	40
13		23	33	43
14		25	36	46
15		27	38	50
16		28	41	53
17		30	43	56
18		32	46	60
19		34	48	63
20		35	51	66

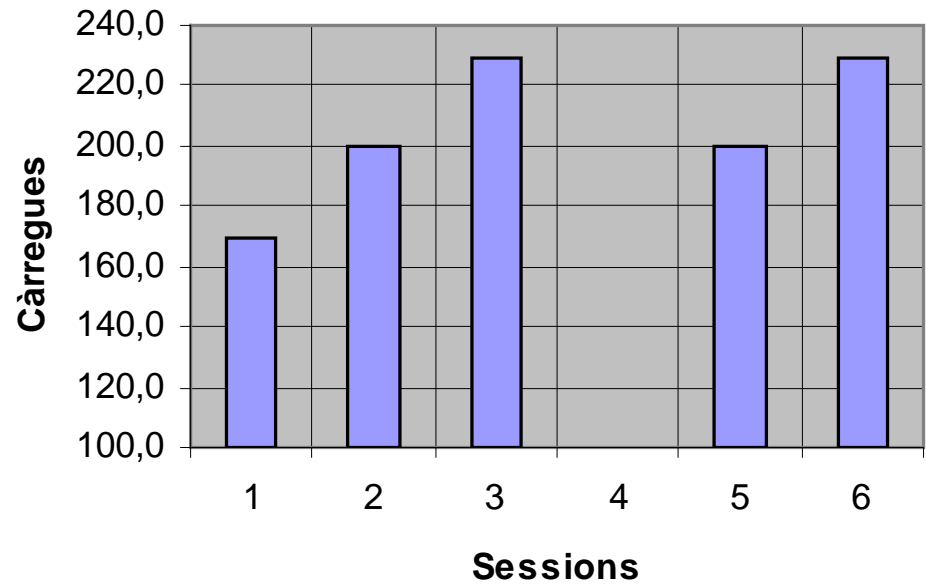
Distàncies en m

Etapa de transició

1	3				
	3	3		3	
	3	3	3	3	
	3	3	3	3	
	3	3	3	3	
	3	3	3	3	
m	5	6	7	5	

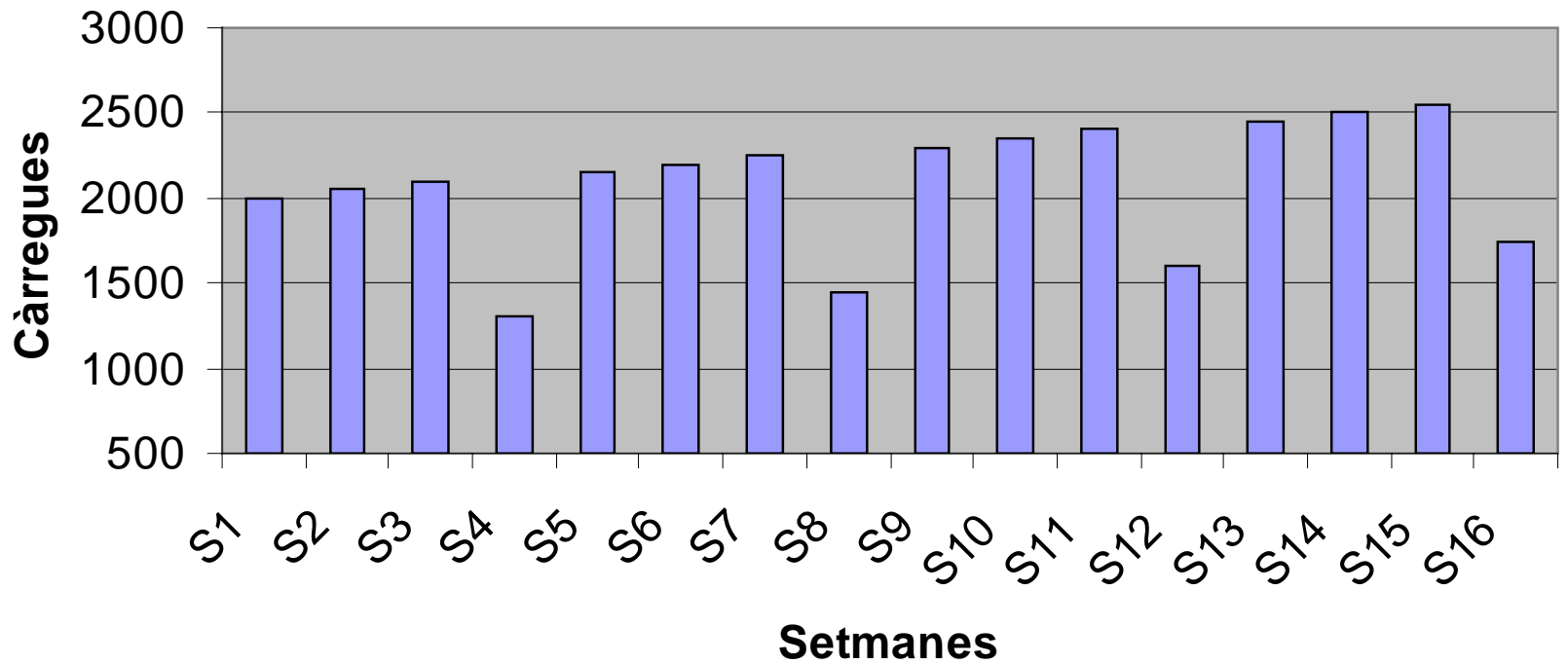
6	3				
	3	3		3	
	3	3	3	3	
	3	3	3	3	
	3	3	3	3	
	3	3	3	3	
m	7	8	9	7	

Valoració càrregues diàries



Etapa precompetitiva

Progressió de càrregues en el període I



SETMANA 1					
Tandes/Fletxes					
ϕ 20					
		3			
	3	3			
3	3	3	3		
3	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	
10	11	12	13	10	

SETMANA 3					
Tandes/Fletxes					
ϕ 20					
		3			
	3	3			
3	3	3	3		
3	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	
11	12	13	14	11	

SETMANA 4					
Tandes/Fletxes					
ϕ 20					
		3			
	3	3			
3	3	3	3		
3	3	3	3		
11	12	13	11		

SETMANA 5					
Tandes/Fletxes					
ϕ 20					
		3			
	3	3			
3	3	3	3		
3	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	
12	13	14	15	12	

SETMANA 7					
Tandes/Fletxes					
ϕ 20					
		3			
	3	3	3		
3	3	3	3		
3	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	
13	14	15	16	13	

SETMANA 8					
Tandes/Fletxes					
ϕ 20					
		3			
	3	3			
3	3	3	3		
3	3	3	3		
13	14	15	13		

Setmana 1

1						
			3			
		3	3			
	3	3	3	3		
	3	3	3	3	3	
	3	3	3	3	3	
m	10	11	12	13	10	

4						
			3			
		3	3			
	3	3	3	3		
	3	3	3	3	3	
	3	3	3	3	3	
m	13	14	15	16	13	

6						
			3			
		3	3			
	3	3	3	3		
	3	3	3	3	3	
	3	3	3	3	3	
m	12	13	14	15	12	

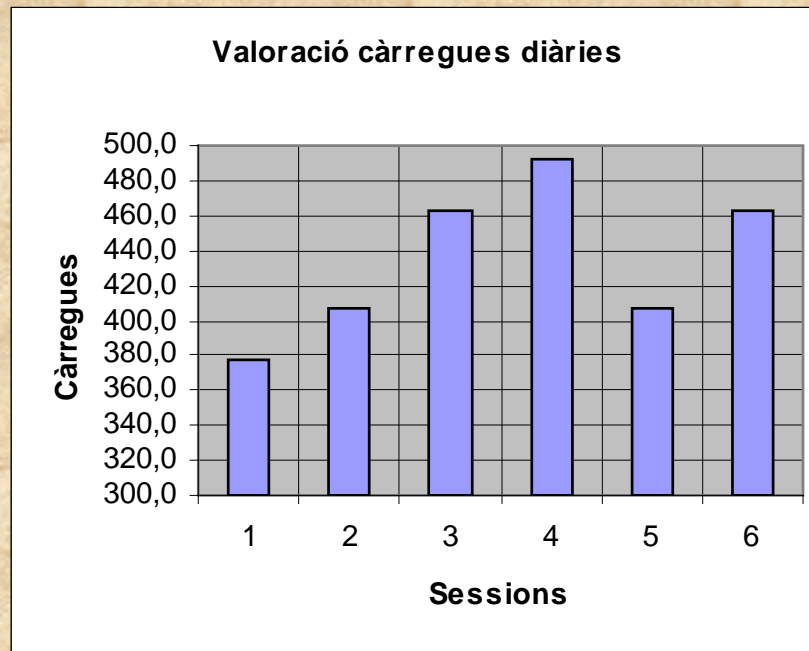


Setmana 15

1						
			3		3	
		3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
m	10	12	14	16	14	12

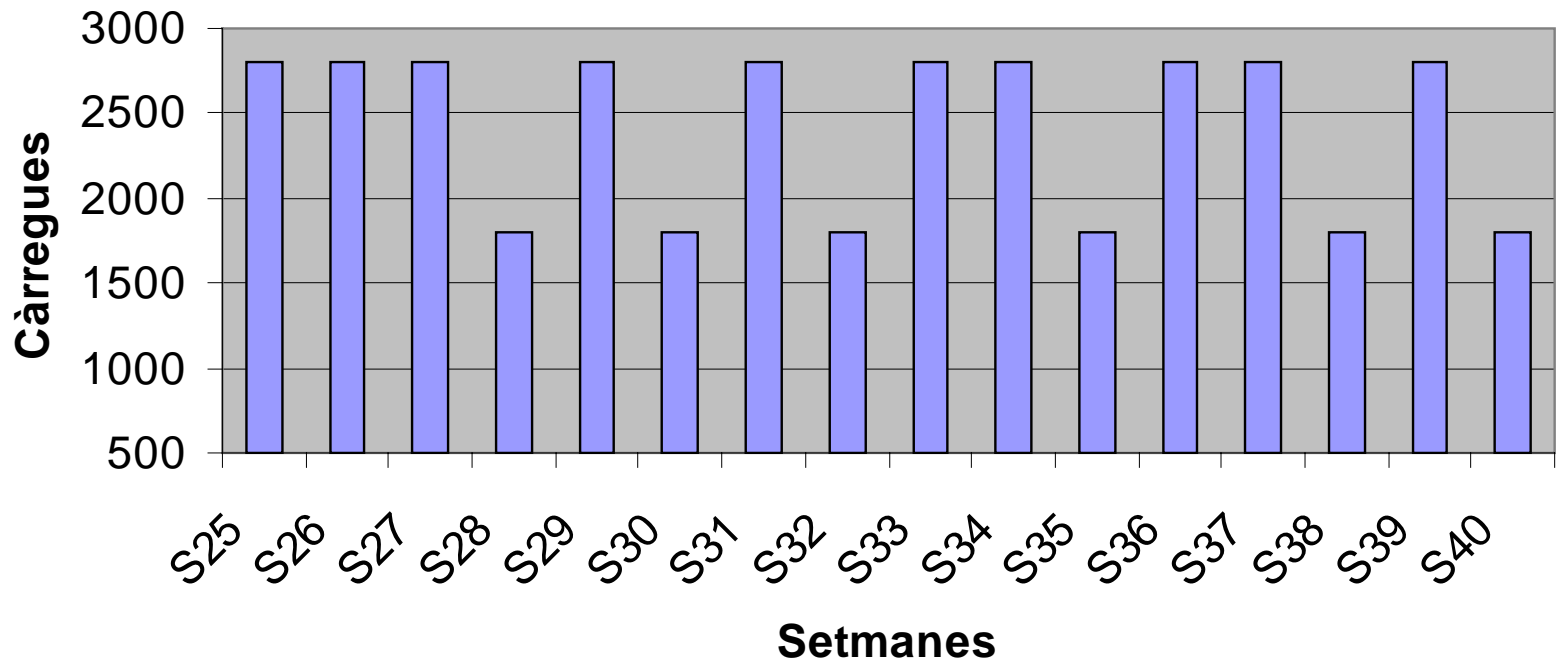
4						
			3		3	
		3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
m	14	16	18	20	18	16

6						
			3		3	
		3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
m	13	15	17	19	17	15



Etapa competitiva

Progressió de càrregues en el període II

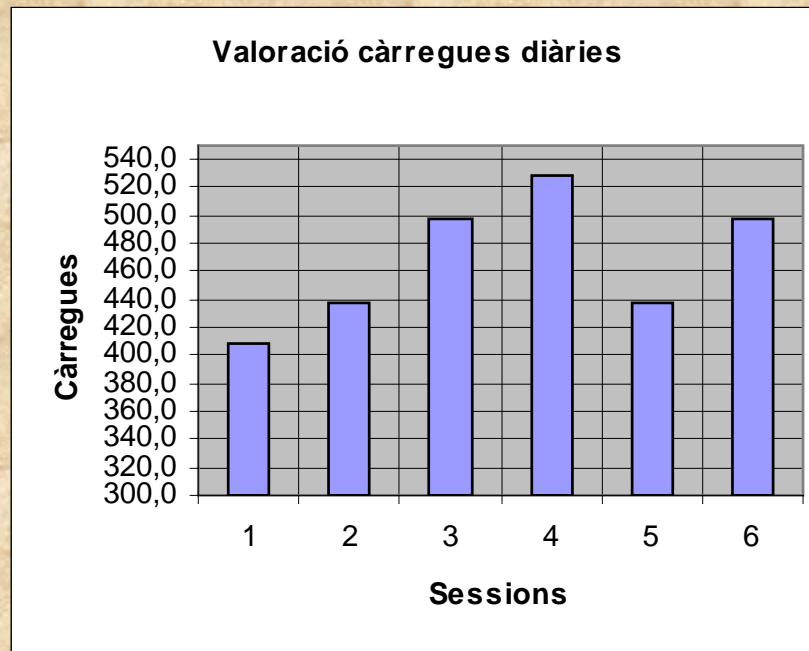


Setmana 25

1						
				3		
			3	3	3	
		3	3	3	3	
	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
m	10	12	14	16	14	12

4						
				3		
			3	3	3	
		3	3	3	3	
	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
m	14	16	18	20	18	16

6						
				3		
			3	3	3	
		3	3	3	3	
	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
m	13	15	17	19	17	15



Setmana 28

1						
				3		
			3	3	3	
		3	3	3	3	
	3	3	3	3	3	
m	10	12	14	16	12	

4						
				3		
			3	3	3	
		3	3	3	3	
	3	3	3	3	3	
m	14	16	18	20	16	

6						
				3		
			3	3	3	
		3	3	3	3	
	3	3	3	3	3	
m	13	15	17	19	15	



Suggeriments d'entrenament

Tir de Camp

Arc Compost

**Josep Gregori, Novembre 2006,
darrera revisió Gener 2007**