



Manuale del corso avanzato 2° livello

... PARTE INTEGRANTE DEL CORSO DI TIRO CON L'ARCO,
ENTRIAMO PIÙ NELLO SPECIFICO DI QUESTO SPORT.

Sommario

DEVO DARE PER SCONTATO	4
QUANTITÀ E QUALITÀ NELL'ALLENAMENTO	4
ALLINEAMENTO CON IL CENTRO DEL BERSAGLIO DURANTE LA TRAZIONE	4
RILASCIO CONSAPEVOLE	5
LA MACCHINA ARCO	6
LUNGHEZZA DELLA CORDA.....	6
QUANTI GIRI BISOGNA DARE ALLA CORDA	6
GRIP, PUNTO DI PIVOT E DI PRESSIONE	6
GRIP, COSA CONTROLLARE	7
LARGHEZZA, DELLA GRIP	7
MANO CHE AVVOLGE LA GRIP	7
POLSO HE RUOTA SUL PIANO ORIZZONTALE	8
FLETTENTI	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
FLETTENTI ARCO OLIMPICO, NUDO, LONGBOW	9
LA FRECCIA	9
LE CARATTERISTICHE MECCANICHE	9
SCEGLIERE L'ASTA	10
SCELTA GENERICA DEL DIAMETRO DELL'ASTA	10
ASTA IN ALLUMINIO	10
ALLINEAMENTO DEI NODI.....	11
LA COCCA	11
ALETTE, DIRITTE O TIPO SPEED WING?	11
ACCURATEZZA	12
QUINDI?	12
VARIABILI	12
CI SIAMO RESI CONTO CHE	12
UN GIALLO NON FA TESTO	13
ALLINEAMENTO DEI PIEDI	13
POSIZIONE PARALLELA	13
POSIZIONE APERTA DEI PIEDI	13
L'APPOGGIO SUL TERRENO	14
PREPARAZIONE DEL TIRO	15
SENSIBILIT° DEL CARICO, SULLE DITA.... VA ALLENATA	16
ERRORI DI POSIZIONAMENTO «TAB»	16

IL SEPARA-DITA COSÈ?	17
CLICKER E POSTURA	17
ALLUNGO OTTIMALE	17
PRESSIONE DELLE DITA SULLA CORDA: OL /AN	18
ANGOLO DEL GOMITO.....	18
COSA DICONO.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
LE DOTI DELL'ARCIERE: ... PERSEVERANZA, ATTESA, CORAGGIO E DETERMINAZIONE.	19
KHALIL GIBRAN (POETA E SCRITTORE).....	19
PAULO COELHO	20
“IL VOLO DELLA FRECCIA”	20
ERODOTO.....	20
EUGEN HERRIGEL, LO ZEN E IL TIRO CON L'ARCO.	21
DAISETZ T. SUZUKI, INTRODUZIONE A EUGEN HERRIGEL, LO ZEN E IL TIRO CON L'ARCO.....	21
EUGEN HERRIGEL, LO ZEN E IL TIRO CON L'ARCO,.....	21
KOAN ZEN	21
JOIN RHON	21
TENIAMO I DATI, ESEMPIO DI TABELLA	22

Il perché di questi manuali

Sono un appassionato di questo sport con più di 35 anni di esperienza sia come Agonista che come Tecnico e Allenatore e Docente, propongo ai miei Colleghi un modo più strutturato per invogliare i vostri Allievi.

Loro sono cambiati molto da solo 5 anni fa, il Covid con il blocco delle attività ha reso i ragazzi desiderosi di imparare, seguendo un metodo che li coinvolga molto di più, soprattutto nel dopo corso base e sapete come l'assistenza del "dopo" sia complessa e difficile.

Con questi manuali, uno per il 1° livello e uno per il 2° livello, voglio dare una guida pratica a tutti voi.

Dovrete strutturare i dopo corsi in gruppi omogenei e con il tiro con l'arco organizzato anche con lezioni teoriche, interessare e stuzzicare la loro curiosità.

Per il passaggio tra un livello e 'altro, sarà tramite esame teorico e pratico, l'agonismo arriverà e sarà importantissimo che non si demoralizzino, bisogna abituarli ad una possibilità di sconfitta "positiva" spiegando che si impara, analizzando l'accaduto a vincere.

Buon lavoro

Alessandro Fontana

Devo dare per scontato

... che hai seguito e il corso di primo livello e che hai passato con successo le prove di esame. Gli argomenti trattati prima verranno ripresi e completati assieme a queste nuove notizie che ti darò in questo manuale.

Quantità e Qualità nell'allenamento

Oramai sei stato molte ore a tirare ed è il momento di chiarire alcuni concetti.

La quantità è quando tiri molte frecce in un certo periodo di tempo e si lega con la tua forma fisica e ha quella "supercompensazione che conosci.

La quantità se ben gestita è un allenamento, solo se è finalizzato ad uno scopo, tirare per tirare ti stuferà, ma tirare con un compito specifico è allenamento, tecnicamente è il volume.

Oltre al concetto di Volume devi conoscere il **concetto di densità** che è la quantità di frecce che tirerai in una sola volè. Questi due parametri, devo legarsi alla specificità dello scopo, tipo:

- Lavoro sulla mano del rilascio
- Lavoro sul braccio dell'arco
- Lavoro sulla propriocezione
- Lavoro sulla postura
- Ecc.

Il tuo Tecnico saprà indicarti su quali esercizi fare.

Tira davanti alla targa con metodo è un allenamento che devi fare con metodo e passione, ci sono diverse modalità, con targhe oblique, tirando su ogni colore, realizzando la gestione del tiro con il pin al centro della targa ... esempi.

Allineamento con il centro del bersaglio durante la trazione

L'esercizio vuole stimolare l'elaborazione dei dati in arrivo dal corpo che sta attuando uno sforzo per tendere l'arco, abituando l'arciere al loro controllo grezzo e fine. Vi consiglio di ripetere l'esercizio per almeno una ventina di volte a seduta. Se per le prime volte è necessario usare un arco con meno libbre, fatelo, in questo momento non stiamo allenando i muscoli.

- Porsi davanti alla targa.
- La targa montata sarà, per le prime volte una targa Fita da 120 cm che consentirà di prendere dimestichezza con l'esercizio.
- Mettersi sulla linea di tiro.

- Preparare il tiro.
- Alzare l'arco mantenendo la diottra ed il suo pin nella superficie C.
- Iniziare la trazione e mantenere il pin nella superficie B.
- Assestarsi ed arrivare al rilascio nella superficie A.



Quando l'arciere avrà assimilato la procedura da attuare si potrà ridurre la grandezza della targa: 80 cm, 60 cm.

Rilascio consapevole

L'esercizio vuole stimolare la consapevolezza del rilascio della freccia da parte dell'Archiere.

Molto spesso l'uso di centri di colore giallo produce un riflesso condizionato che non permette di eseguire tutte quelle azione della sequenza che sono necessarie per una perfetta riuscita del tiro.

Si utilizzerà una targa da 40 o 60 già usata, girandola in modo da esporre la parte bianca.

Su di essa si disegneranno dei "quadrati, cerchi, triangoli o stelline" di colore diverso, dovranno risultare riempite del

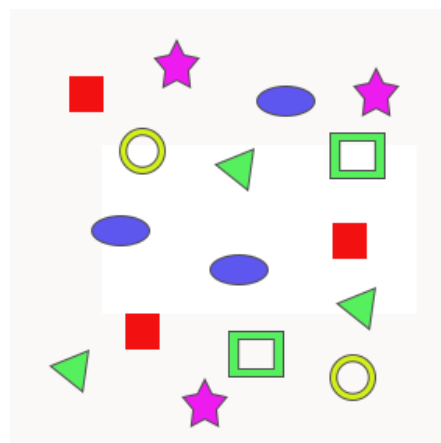
colore voluto o per alcune, avere solo il bordo colorato, la quantità dei disegni dipende dalla targa ma comunque mai sotto i tre per sagoma e colore.

Il disegno dovrà essere di 2x3 cm e distanziato dagli altri di almeno 5 cm e la distanza dal bersaglio di 5-8 mt.

L'arciere o il Tecnico, dovrà colpire il disegno definendo prima il colore o la forma.

Iniziare con il tirare tre frecce, una su ogni colore o forma e, incrementare secondo preparazione fino ad otto.

Curare che l'azione si fluida in tutte le sue parti e che nella fase di mira non ci siano "rifiuti" di parte dell'azione.



LA MACCHINA ARCO

Lunghezza della corda

LA corda standard per il tuo arco deve essere di 4 pollici più corta della lunghezza dell'arco, esempio:

Arco di lunghezza misurata 68 pollici, lunghezza della corda 64 pollici, quando la ordini o la compri devi dare la lunghezza dell'arco che rilevi sui flettenti che è la lunghezza nominale che non ha nessun riferimento con le libbre effettive che svilupperai al tuo allungo.

Sembra complicato ma sono concetto importanti, poni al tuo Tecnico tutte le domande che ritieni opportune, non devi avere dei dubbi.

Quanti giri bisogna dare alla corda

Questo argomento è particolarmente importante, ne va del rendimento meccanico del tuo arco e dalla sua precisione.

In linea di massima la normativa vigente ATA suggerisce che la corda può avere un numero di giri, per compattarla **non superiore alla lunghezza dell'arco divisa per due**.

Quindi per iniziare, se hai un arco di lunghezza 66, potrai al massimo dare 33 giri alla corda, tieni presente però che dovrai eseguire prove dinamiche che ti daranno il preciso numero di giri.

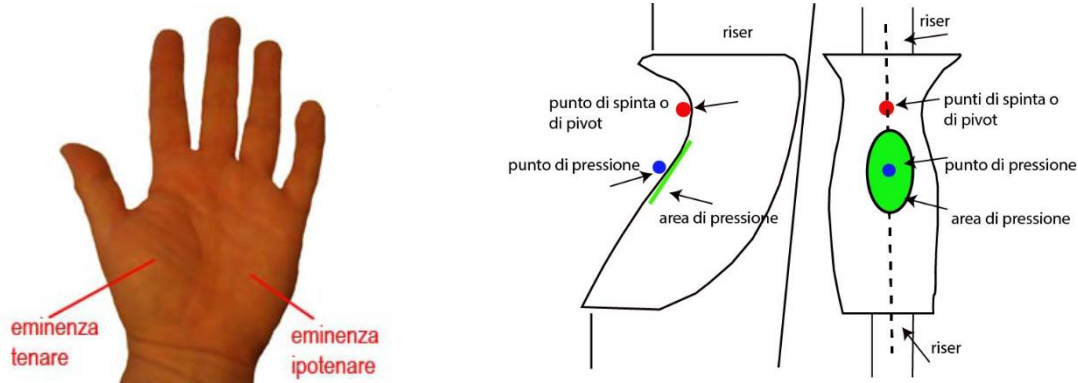
Ti consiglio di dare 25 giri alla corda, sempre e comunque, la differenza a 33, la terrai di scorta compiendo dei test dinamici e così se dovrai dare dei giri in più, non supererai mai i 33 per un arco da 66. Se la corda è troppo corta o troppo lunga, la freccia non si staccherà dall'arco nel punto esatto che gli permetterà di volare, sfruttando tutte le libbre che sviluppi al tuo allungo e volerà male

Grip, punto di Pivot e di pressione

Il punto di Pivot è importantissimo, nella gestione ottimale dell'arco e si trova, sulla metà fisica dell'arco, sulla grip, Le forze che agisce sulla grip sono due:

forza di spinta nel punto di Pivot, la cui freccia (di forza) va verso il movimento della freccia ma su un piano diverso.

forza di pressione, nel punto di pressione, che è ortogonale al piano di appoggio della "eminenza tenere" del palmo della mano.



Grip, cosa controllare

Ogni casa costruttrice di archi fornisce grip "standard" che sono la media fra le esigenze dei vari arcieri del mondo, ogni arciera deve, se vuole avere una gestione ottimale dell'arco e della precisione del tiro, scegliere quella più adatta alla propria mano ed al proprio modo di tirare con l'arco.

Larghezza, della grip

Deve essere stretta quanto basta per poter spingere con sicurezza, considerando il punto di spinta "Pivot" il punto immaginario dove concentrarsi, così senza accorgervene spingerete in modo neutro sulla parte superiore e quella inferiore della vostra mano, "superficie di pressione" (vedi immagine antecedente).

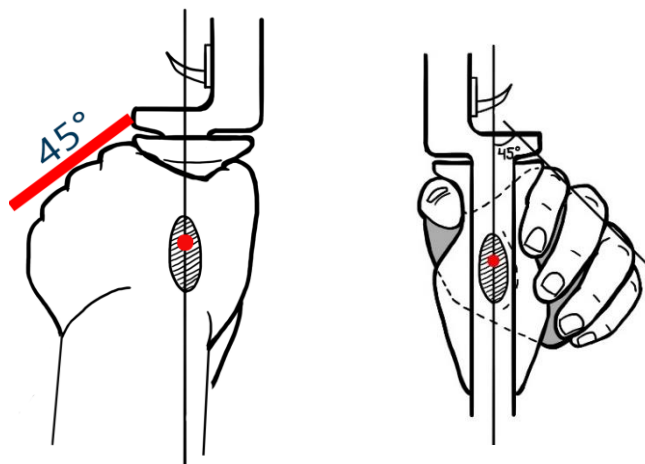
La Grip dei Compound insegna, per un Olimpico un poco più larga ma di certo non come quelle autoconstruite con resine che sembrano dei pompelmi scolpiti.

Mano che avvolge la grip

Spesso e volentieri, gli arcieri, partono bene con l'impugnare l'arco e terminano con la mano che ruota attorno alla grip, non dovete farlo perché cambiate la direzione della pressione sulla grip.

Ma partiamo dall'inizio:

- la mano deve spingere in modo neutro sul punto di Pivot (punto rosso)
- La mano deve avere le dita, pollice aderente alla sua sede e diretto verso il bersaglio – le altre dita con le loro nocche, poste a 45°.
- Le dita devono essere sempre rilassate, ogni tensione muscolare del palmo della mano o delle dita, altera l'uscita della freccia.

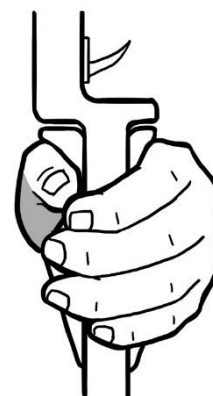


Spesso capita che:

La mano dell'arciere si posizioni in modo corretto sulla grip ma, durante la procedura di alzata dell'arco, ruota come se volesse avvolgere la grip. Questo movimento è anche, la conseguenza della rotazione del gomito del braccio dell'arco.

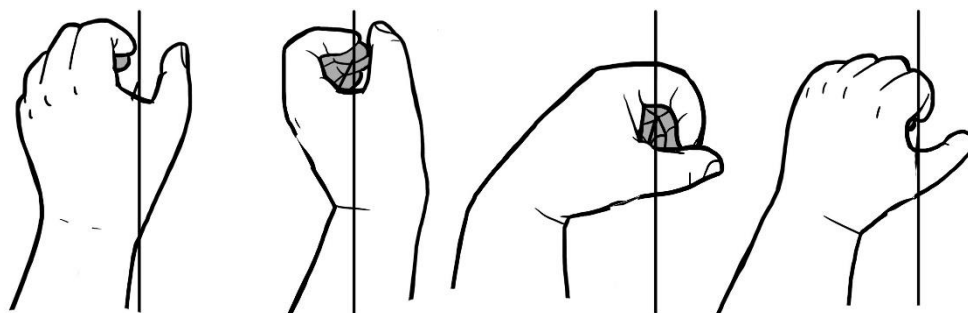
Soluzione:

Se, non ci sono blocchi fisici di varia natura traumatica, eseguire esercizi che favoriscano l'indipendenza tra i legamenti Polso – Gomito – Spalla, in modo che possano eseguire i movimenti in modo semi-indipendente.



Polso he ruota sul piano orizzontale

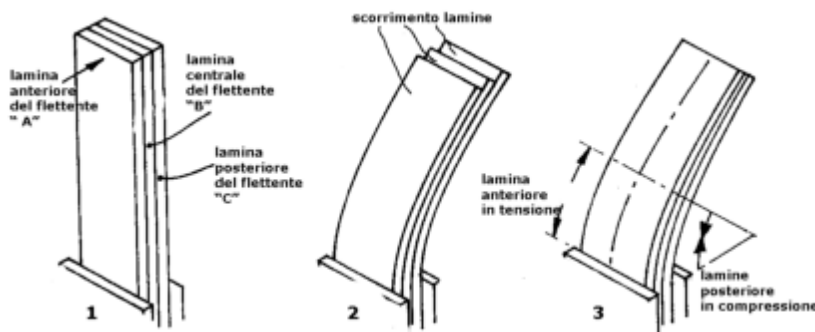
Una delle cose che succede spesso e che l'arciere non percepisce sono gli angoli errati che si creano in fase di preparazione del tiro (vedi PDF specifico), ne do qui un rapido esempio.



FLETTENTI

I flettenti sono il mezzo con cui l'arco accumula energia, detta "energia potenziale", sono delle leve flessibili, dotate di adeguati attacchi per fissare la corda su un lato e per poter essere agganciate solidamente al riser, dall'altro.

Possono essere realizzati in vari materiali, dal legno, al carbonio ed anche con l'inserimento di schiume che ne consentono una maggiore stabilità meccanica.



Per flettersi, i flettenti devono far scorrere le proprie fibre, una sull'altra, su un lato si stenderanno (lamina anteriore) e sull'altro lato si comprimeranno (lamina posteriore), più le lamine sono sottili e in numero elevato, più lo slittamento tra di loro è minore.

Flettenti arco Olimpico, nudo, longbow.

Flettenti lunghi e snelli, flessibili e veloci in chiusura, la loro lunghezza crea flessioni laterali consistenti se non ben gestiti.

Come già scritto possono avere lunghezze che variano di 2 pollici in 2 pollici e arrivare fino a 72.

Sui flettenti dell'arco Olimpico, sono riportati, sia il suo libraggio nominale, ad un allungo di 28 pollici che, la lunghezza che formeranno una volta montati sull'arco, considerando un riser di lunghezza 25 pollici.

Esempio: se su un flettente, vedete scritto 68 – 32, significa che formeranno un arco con lunghezza 68 pollici e svilupperanno un libraggio di 32 libbre a 28 di allungo.

LA FRECCIA

le caratteristiche meccaniche

cambiano nel tempo a causa di:

- Numero di volte che viene tirata.
- Libraggio dell'arco.
- Cattiva manutenzione.

- Colpi accidentali contro altre frecce o contro ostacoli.

Scegliere l'asta

... Non è facile, perché le cose da conoscere sono parecchie ma ve ne do un esempio:

- Il libraggio, effettivo dell'arco al vostro allungo.
- La velocità di uscita della freccia.
- Il tipo di gara (Outdoor, Indoor, H&F, 3D)
- Lo stato di preparazione fisica...
- Lo stato della preparazione Tecnica.
- e ...

Il vostro Tecnico vi aiuterà ad eseguire le scelte giuste.

Scelta generica del diametro dell'asta

In linea generale le aste di grosso diametro sia in alluminio che carbonio sono usate nelle gare INDOOR ed hanno il vantaggio di:

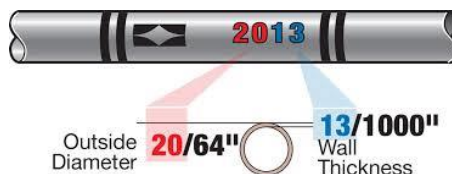
- Poter "rubare di riga" non sarà carino ma ...
- Le frecce in alluminio sono indicativamente più pesanti di quelle in carbonio e se non si ha un rilascio più che fluido ed una spinta sulla grip perfetta, posso penalizzare l'arciere andando basse.
- La sensibilità personale conta, le vibrazioni che provocano sono differenti tra alluminio e carbonio e possono essere più o meno gradite.

Asta in alluminio

I diametri della freccia in alluminio sono espressi in pollici.

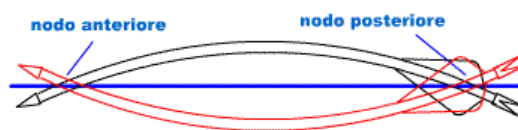
- Le prime due cifre: 64/1000 di pollice per il diametro
- Le seconde due cifre: in millesimi di pollice per lo spessore.

La fascia dove si trovano questi dati si chiama «crest»



Allineamento dei nodi

La freccia per volare dritta sul bersaglio deve allineare i suoi nodi anteriore e posteriore, la taratura della freccia e dell'arco ha proprio questo scopo.



La freccia «cavalca» se vola ondeggiando alto - basso.

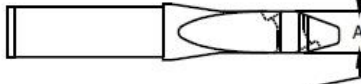
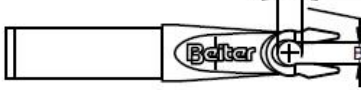
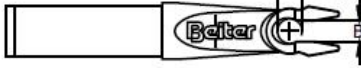
La freccia «serpeggia» se vola ondeggiando destra - sinistra

LA COCCA

... per Arco Olimpico e Nudo sono generalmente del numero 1, larghezza tra le spalle della cocca di 2,20 mm.

... per Compound sono del numero 2, larghezza tra le spalle della cocca di 2,50 mm.

... le numero tre sono per le frecce da caccia.

Nockbed Sizes		#1	#2	#3	
	A	4.40	5.00	5.30	mm
		.172	.196	.208	inche
	A	2.70	3.00	3.20	mm
	B	.106	.118	.126	inche
	A	2.20	2.50	2.70	mm
	B	.086	.098	.106	inche

ALETTE, diritte o tipo Speed Wing?

Annoso problema che fa discutere da 20 anni, anche se la questione per me è abbastanza semplice.

Le alette "ritorte" tipo Speed Wing, come abbiamo detto tendono ad accentuare la rotazione della freccia, la domanda è, la rotazione è sufficiente per renderla precisa e non togliere gittata.

Sappiamo che se un proiettile ruota nella canna rigata è più preciso e stabile ma è rigido ed ha una velocità di uscita di circa 300 M/s fino a 500 m/s, la sua rotazione è proporzionalmente alla velocità di uscita ed all'angolo della rigatura della canna che lo spara, comunque con 100 m lineari di percorso almeno 1000 volte.

Per la stessa distanza la freccia si girerà completamente di 150/200 volte se va bene.

Il proiettile è rigido ma la freccia sappiamo che si flette, il proiettile è corto e la freccia è lunga.

La forza accumulata dall'arco come «**energia potenziale**» viene trasformata in «energia cinetica» orizzontale al momento del rilascio della freccia.

L'energia cinetica è massima solo al momento del rilascio.

Durante il volo della freccia, l'energia decade lungo la corsa verso il bersaglio.

Qualsiasi **lavoro** e, la rotazione è un lavoro, dopo il rilascio fa diminuire l'energia a disposizione per il volo e la stabilità.

Per cui **le alette ritorte tolgono energia alla freccia** e questo limita la velocità e la gittata.

Il mio parere, meglio le alette incollate diritte ed in plastica.

ACCURATEZZA

Accuratezza

È la misura dell'errore totale, la definiamo come il valore dell'area circoscritta dalle frecce tirate...

Precisione

È il valore di riferimento, nel nostro caso il valore di una freccia tirata in modo perfetto, dove vogliamo noi...**Riproducibilità**

È il numero di quante volte siamo in grado di ripetere il valore della freccia di riferimento che abbiamo tirato...



Quindi?

... una rosata sarà accurata più l'area tra le frecce sarà ridotta (stretta)

... una rosata sarà precisa solo se tutte le frecce andranno nello stesso foro della freccia di riferimento.

... ripetibilità è molto difficile entrare nello stesso foro ma non è impossibile è solo statisticamente improbabile.



Variabili

Arciere

stato fisico e mentale, preparazione tecnica, qualità e periodicità dell'allenamento.

Arco

ottimo concetto progettuale e costruttivo dell'arco, montaggio e settaggio, adattamento alle caratteristiche dell'Arciere, mantenimento dello stesso allo stato ottimale.

Frecce

accuratezza progettuale e costruttiva, scelta delle componenti, settaggio ottimale per sfruttare tutte le caratteristiche dell'arco e del modo di tirare dell'Arciere, mantenimento allo stato ottimale.

Ci siamo resi conto che ...

... e attività sportive, definite «discipline sportive» hanno bisogno che tutte le componenti abbiano delle regole di attuazione definite e da rispettate, soprattutto per gli Agonisti.

Per esempio

La taratura dell'arco deve avere solide basi di conoscenza e non affidarsi ai «sentito dire» o ai messaggi suggestivi ma non corretti.

Saper leggere con cura i risultati ottenuti avendo presente cosa si vuole ottenere e l'insieme delle leggi che regolano il processo.

Un giallo non fa testo

Non fidatevi mai di una freccia nel giallo perché **NON È SINONIMO DELL'ACCURATEZZA.**

Se le vostre capacità producono accuratezza (rosate strette) e poi di colpo la rosata si allarga, la prima cosa è capire dove sbagliate, non cercate nell'arco la causa della variazione.

Quando vi allenate o provate delle soluzioni, non perdetevi tempo a centrare il mirino sul centro del giallo, voi cercate accuratezza.

... dobbiamo considerare la taratura dell'arco come una delle parti fondamentali del «tiro con l'arco» ed un insieme di procedure Statiche e Dinamiche per accordare il vostro arco a voi ed alla vostra tecnica di tiro...

L'arco deve essere tarato per poter concedere un margine di errore all'arciere e concederlo sempre in modo costante e continuativo...

Qualsiasi parte dell'arco si cambi, si aggiunga o si modifichi, la taratura comporta una diversa reazione dell'attrezzo sportivo e richiede una revisione delle sue capacità di «accuratezza»

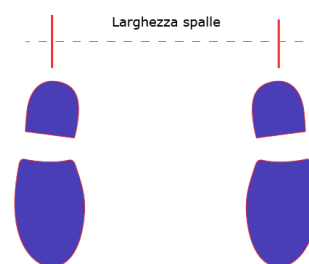
ALLINEAMENTO DEI PIEDI

posizione parallela

... è la posizione base e la ritengo la più efficace a tutti i livelli, altre posizioni dei piedi sono più

problematiche sia nella loro costruzione che nella possibilità di essere ripetute sempre uguali.

La non ripetibilità, incide nella precisione del tiro.



Posizione aperta dei piedi

... è la posizione che va di moda ma che ha delle problematiche pesanti sulla precisione se non viene costruita con giudizio.

Questa posizione dei piedi permette di avere un'area di appoggio più ampia della posizione parallela ma, attenzione perché di solito si parla solo dei piedi sul terreno e non delle anche e delle spalle con relative braccia e allineamenti.

Assolutamente il braccio dell'arco deve essere allineato con il punto di impatto della freccia, se il bacino, spalle e braccio dell'arco lo sono tanto meglio ma per tenere quella posizione dovrete forzare la postura e, secondo me non conviene.

La costruzione della posizione aperta segue una fase così concepita.



Posizione 1, piedi distanziati come la larghezza delle spalle.

Posizione 2, l'incavo del piede accoglie la parte larga verso la punta, dell'altro piede

Posizione 3, i piedi si allargano alla larghezza delle spalle ed il piede verso il paglione ruota di circa 45°.

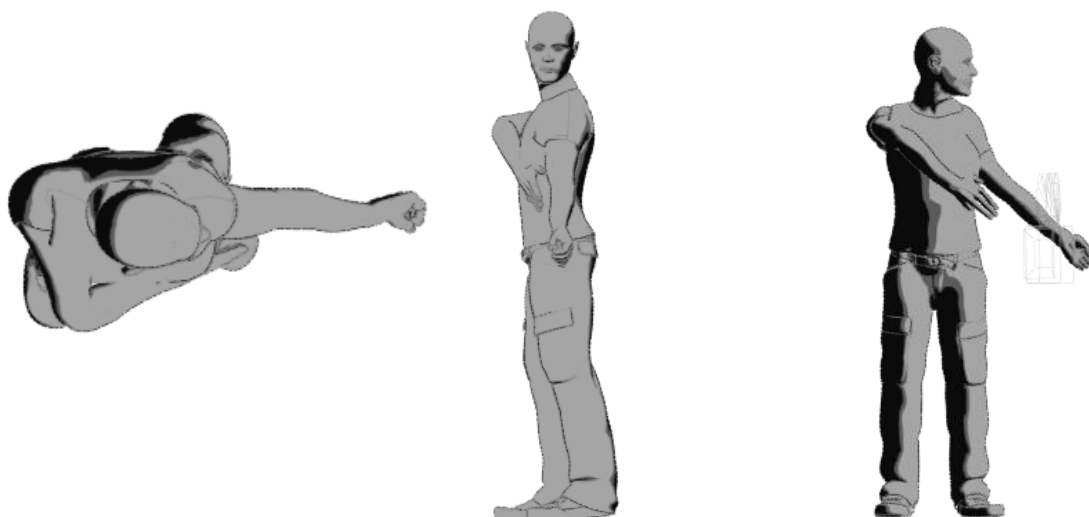
L'appoggio sul terreno

Modifica la postura, mantenete sempre il peso al 50% per ogni piede, in ogni condizione di terreno e **vi consiglio** di mantenere il più possibile le ginocchia flesse e non retroflesse indietro.



PREPARAZIONE DEL TIRO

La preparazione del tiro è, una fase essenziale nel tiro con l'arco, disattesa di moltissimi ma, che permette di costruire le basi dell'allineamento e della precisione che occorre ad un Arciere



Ponetevi davanti al paglione, con tutte le regole ed accorgimenti imparati. L'arco dovrà partire dall'allineamento con il vostro malleolo del piede verso il paglione, così facendo eviterete dei movimenti di riallineamento per andare in ancoraggio, so che non è facile e che cercherete di essere più allineati verso le ginocchia, trovate il compromesso più adatto a voi.

- Inserite la freccia sulla corda
- Prendete la corda con la patelletta o lo sgancio meccanico.
- Fate attenzione ad evitare che il polso si pieghi sotto il carico della "leggera trazione" che dovete attuare per sentire l'appoggio della mano sulla Grip e valutarne il corretto appoggio.
- Mantenete la "leggera trazione" e ruotate il gomito fino a portarlo parallelo alla corda.
- All'atto dell'alzare l'arco, fate attenzione alla spalla della corda, **non deve perdere** la rettilinearità con la spalla della corda, nel caso, agite portando fuori la spalla dell'arco fino a farla allineare, non esagerate, altrimenti andate in sovrallungo.

Controllate minuziosamente che il gomito della corda si in linea con il polso della corda, il braccio dell'arco ed il polso dell'arco.

- Alzate la mano della corda e quella dell'arco assieme e fate attenzione a mantenere l'avambraccio della corda in orizzontale, sarete costretti ad utilizzare i muscoli della spalla fino

a sotto il mento, poi ingaggiate il piccolo e grande Romboide a finite il trasferimento del carico su di loro, facendo così il gomito non si alzerà, tutto dipende da quanto scaricate la spalla dal lavoro di mantenimento della trazione di apertura che è la causa del gomito alto.

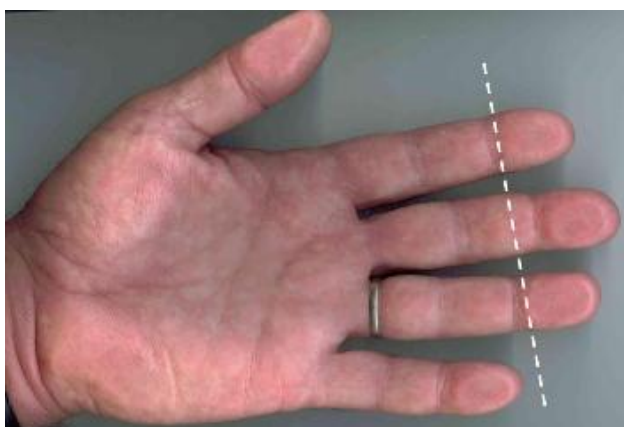
- Assestatevi con la mano della corda e cominciate la procedura di mira, spinta e rilascio.

Capisco che la descrizione sembra un rebus ma, proverò con dei disegni a rendervela più chiaro il concetto.

SENSIBILITA' AL CARICO, sulle dita... va allenata

La sensibilità delle dita va allenata, deve essere percepibile la variazione di pressione e l'allineamento del ...:

- gomito in linea con il polso.
- dita della mano in linea con il polso.
- deve sentirsi la sensazione del polso che si allunga.
- il polso non deve essere piegato in nessun caso è indice di utilizzo di muscoli che non favoriscono un rilascio fluido.



Errori di posizionamento «TAB»

Questo è un errore molto frequente, posizionare male, senza controllo la TAB nella mano, non favorisce la continuità della fluidità e precisione del tiro.

La Tab nella mano va controllato in ogni tiro sia come presa che come posizionamento sulla corda.

Anche questo fa parte delle procedure che

vanno imparate ed assimilate.



Il separa-dita cos'è?

... è quella cosa che separa le dita dell'arciere, in modo che non stringano la cocca della freccia mentre trazionano la corda dell'arco, sembra una piccola cosa ma in realtà è la causa di almeno l'80% degli errori degli Arcieri.

Se guardate la patelletta dalla parte dove appoggia la corda, vedrete che c'è un incavo A



Nell'incavo A ha sede la cocca, questo significa la corda deve appoggiare sulla linea B tratteggiata di blu.

Ne consegue che la patelletta va portata in quella posizione tutte le volte che si tira una freccia.

CLICKER E POSTURA

... mi direte ma cosa ha a che fare il clicker con la postura? Moltissimo vi rispondo, se c'è un accessorio che vi può rovinare il tiro è proprio lui, semplice barretta di metallo o carbonio, quasi insignificante.

Tanti arcieri quando usano il clicker fanno molti errori, gravi, tipo:

- non conoscono il loro allungo ottimale
- usano il clicker come avvertimento sonoro per rilasciare.

allungo ottimale

... è quella posizione che vi consente di dare il vostro, corretto accumulo di energia "potenziale" all'arco con ripetibilità, costanza e confort.

Per conoscere l'allungo ottimale è necessari una serie di fattori:

- Che l'ampiezza del movimento articolare, delle spalle sia massimo ed efficiente.
- Che il concetto di postura equilibrata si assimilato e praticato.
- Che il movimento di trasferimento del carico dell'arco sui muscoli della scapola, sia ben assimilato.
- Che abbiate il vostro arco con le libre che riuscite a gestire.
- Che abbiate le vostre frecce, della corretta lunghezza.
- Che sappiate utilizzare bene la patella per trattenere la corda.
-

PRESSIONE DELLE DITA SULLA CORDA: OL /AN

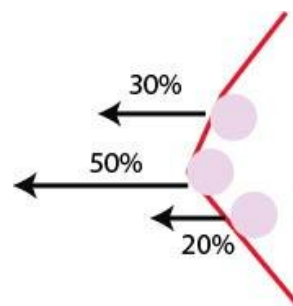
Quando gli Arcieri imparano a mettere le dita sulla corda, solitamente gli si mostra che per l'arco Olimpico si usa l'ancoraggio con un dito sopra la freccia e due dita sotto, mentre per L'Arco Nudo le tre dita sono sotto alla freccia.

Per un Agonista, le dita possono avere delle pressioni diverse a seconda della loro conformazione e forza applicata e della loro posizione sulla corda.

Se volessimo vedere la forma della corda al di sotto della patelletta, vedremmo circa questo.

... non è semplice e, non lo si ottiene con un allenamento di un'ora alla settimana, ripetere queste pressioni sulle dita in modo preciso, come vedremo, ci sono delle variabili insidiose.

Ricordatevi che se varia la pressione su ogni dito ad ogni tiro, si sposta anche l'angolo della corda fra le dita e di conseguenza i flettenti lavorano in modo diverso ad ogni tiro, il volo della freccia e la sua precisione non sono costanti e, si vanifica la taratura dell'arco.



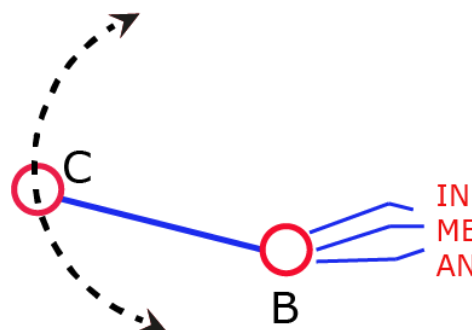
ANGOLO DEL GOMITO

In relazione al punto B, si avranno pressioni diverse sulle dita, il polso può compensare, mantenendo le dita in posizione ma non è facile e soprattutto non controllabile e ripetibile.

Radio e Ulna sono stati unificati per semplificare il concetto

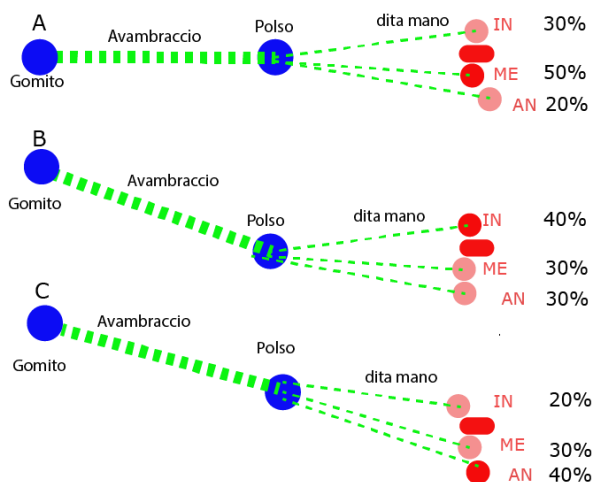
Per arco Olimpico e Nudo, pressione maggiore su:

Indice, IN



Medio, ME

Perché sono poste sopra e sotto della freccia, l'utilizzo sbagliato dell'anulare che da troppa pressione sulla corda, favorisce la rotazione intorno alla cocca con conseguente instabilità nella mira ed un rilascio «strappato».



COSA DICONO ...

Le doti dell'arciere: ... perseveranza, attesa, coraggio e determinazione.

Perseveranza nell'esercizio, attesa del momento giusto, coraggio di sbagliare, di rischiare un tiro verso il niente. Ora, tutto questo va contro la logica comune ma non importa, l'Archiere vive fuori dal tempo, in una dimensione infinita.

Khalil Gibran (Poeta e scrittore)

- Ogni problema crea un'opportunità per migliorare
- La vittoria ha centinaia di genitori, la sconfitta è orfana
- Non indugiare troppo sui tuoi errori
- C'è una sindrome nello sport che si chiama "paralisi attraverso l'analisi", significa che spendi troppo tempo ed energia analizzando i tuoi errori fino a paralizzarti.
- Nessuno può renderti inferiore a meno che tu non sia d'accordo con lui
- Se hai provato a fare qualcosa e hai fallito, sei certamente migliore di quando hai provato a non fare nulla e ci sei riuscito perfettamente
- Gli ostacoli sono quelle temibili cose che vedi quando togli gli occhi dalla meta
- Il successo non si può imitare, lo si deve creare
- Se sei in difficoltà analizza l'origine della mancanza di controllo

- Se non sei abbastanza grande da sopportare le critiche, sei troppo piccolo per essere lodato
- Se in ogni gara pensi ai punti della tua migliore prestazione non migliorerai mai, tutti i progressi richiedono "rischio"
- Quando vuoi di più fai in modo di valere di più
- Il tiratore con abilità mediocre a volte raggiunge il successo perché non conosceva abbastanza la materia per desistere
- Le migliori mani che ti possono aiutare in gara sono quelle che sono alla fine delle tue braccia
- In qualsiasi vocabolario la parola successo viene dopo allenamento, lavoro, sacrifici
- Lo scoraggiamento è figlio illegittimo di false aspettative.
- L'errore in una nostra egoistica idea del successo è che troppo spesso si pensa a dove siamo (tecnicamente parlando) e non a quanto lontano siamo arrivati
- I soli muri impermeabili sono quelli che tu costruisci intorno a te, occorre pazienza per essere un buon tiratore, occorre conoscenza per essere una brava persona;
- L'insieme pazienza/conoscenza crea un campione.
- Tira in gara e lavora in allenamento (di solito si lavora in gara e si tira in allenamento)
- L'arciere è uno dei più bugiardi degli sportivi, spesso attribuisce all'arco, all'attrezzatura, al vento e...quasi mai si sente dar colpa alla sola vera causa: sé stesso.

Paulo Coelho

"Il volo della freccia"

La freccia è l'intenzione che si proietta nello spazio. Una volta che è stata scoccata, non c'è più nulla che l'arciere possa fare, tranne osservarne la traiettoria in direzione del bersaglio. Quando l'arciere tende la corda, può vedere il mondo intero dentro il suo arco. Quando segue il volo della freccia, questo mondo gli si avvicina, lo accarezza, dandogli la perfetta sensazione di aver compiuto il proprio dovere. Un guerriero della luce dopo aver fatto il suo dovere e aver trasformato la sua intenzione in gesto non deve temere più nulla: ha fatto ciò che doveva. Non si è fatto paralizzare dalla paura, anche se la freccia non dovesse colpire il bersaglio, egli avrebbe un'altra possibilità perché non è stato un vigliacco. "

Erodoto

Chi possiede un arco lo tende quando deve usarlo e dopo lo lascia allentato; questo perché se restasse continuamente in tensione l'arco si spezzerebbe, e quindi gli arcieri, al momento buono, non potrebbero più servirsene.

Identica è la condizione dell'uomo: uno che vuole essere sempre serio e non si lascia andare ogni

tanto allo scherzo senza nemmeno accorgersene diventerebbe pazzo o idiota.

Eugen Herrigel, [lo Zen e il tiro con l'arco.](#)

Il tiro con l'arco non mira in nessun caso a conseguire qualcosa d'esterno, con arco e freccia, ma d'interno e con sé stesso. Arco e freccia sono per così dire solo un pretesto per qualcosa che potrebbe accadere anche senza di essi, solo la via verso una meta, non la meta stessa, solo supporti per il salto ultimo e decisivo.

Daisetz T. Suzuki, [Introduzione a Eugen Herrigel, Lo Zen e il tiro con l'arco](#)

Per essere veramente maestro nel tiro con l'arco la conoscenza tecnica non basta. La tecnica va superata, così che l'appreso diventi un'arte in appresa, che sorge dall'inconscio.

Eugen Herrigel, [Lo Zen e il tiro con l'arco,](#)

L'arte del tiro con l'arco porta questo con sé: l'arciere affronta sé stesso fin nelle ultime profondità.

Koan Zen

Una volta un arciere inesperto si pose di fronte al bersaglio con due frecce in mano. Il maestro disse: "I principianti non dovrebbero portare con sé due frecce, perché facendo conto sulla seconda trascurano la prima. Ogni volta convinciti che raggiungerai lo scopo con una sola freccia, senza preoccuparti del successo o del fallimento".

Join Rhon

Ci sono due cose che non tornano indietro: una freccia scagliata ed un'occasione perduta.

Teniamo i dati, esempio di tabella

Ci serviranno per valutare i progressi che facciamo:

Data: dell'attività - Attività che si svolge, allenamento, gara ... - Compito cosa si è fatto -
Valutazione della seduta, tua personale da 1 a 10.

Data	Attività	Compito	Inizio	Fine	Valutazione