



Allenarsi con l'arco e la targa

... E MOLTO ALTRO



Sommario

Premessa	2
AT1	3
Allineamento con il centro del bersaglio durante la trazione.....	3
AT2	3
Acquisizione della sequenza	3
AT3	4
Acquisizione della sequenza	4
AT4	4
Rilascio consapevole	4
AT5	5
Entrare nel "giallo" senza paura	5
AT6	5
Rilascio consapevole	5
AT7	6
Non ti fossilizzare	6
AT8	7
consapevolezza della spinta della mano sull'impugnatura	7
siate coscienti	7
AT9	7
Esercizio indicato per gli archi Nudi e Longbow	7
AT10	8
Il peggior avversario.....	8
Usiamo un poco di fantasia, con le carte	8
Usiamo un poco di tecnologia laser	9
Laser 2	9
Potete capire come entrare sul bersaglio	10
Vi consiglio di ... MANTIS X8.....	10
Conclusione.....	10

Vi chiedo, di utilizzare i «**PDF Archeryweb.eu**» mantenendo integra, la proprietà intellettuale, il contenuto e la grafica, ho messo tutta la mia esperienza e passione per questo sport e molto tempo per scriverli e rivederli nel tempo, per essere sempre aggiornati.

Vorrei che potessero servire per la didattica nelle Società Arcieristiche, per comprendere meglio il Tiro con l'arco e dare più mezzi ai nuovi Arcieri e perchè no, dare una nuova visione ai Tecnici.

Premessa

Il tiro con l'arco richiede di allenare delle specifiche qualità inaspettate, gli arcieri hanno bisogno di molta coordinazione e concentrazione, c'è una fase che ogni arciera fatica a coordinare, ed è quella che va dall'ancoraggio al momento che sente la freccia che batte sul paglione.

Mi direte "... è il tiro con l'arco!", avete ragione, in effetti il cuore di questo sport viene sufficientemente disatteso, ed è la causa di quasi tutti gli errori che non permettono di raggiungere gli obiettivi considerati in fase di programmazione.

Possiamo essere degli Atleti con una postura da statua greca ma se ci muoviamo all'atto del rilascio perché pensiamo di aver finito il tiro, la freccia andrà dove vorrà.

L'allenamento alla targa è basilare per imparare a gestire questi momenti con i tempi rigorosi che richiedono.

AT1

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.



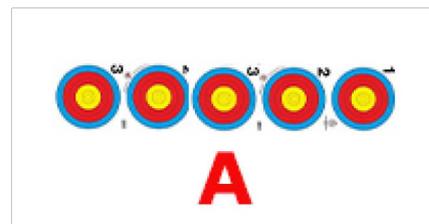
Quando l'arciere avrà assimilato la procedura da attuare si potrà ridurre la grandezza della targa: 80 cm, 60 cm.

AT2

Acquisizione della sequenza

L'esercizio vuole stimolare il processo di rilascio consapevole e non scandito da rumore del clicker e dal colore giallo del centro. Anticipare il rilascio, è molto facile.

- Occorrono due targhe "semaforo" sovrapposte per ottenere cinque centri.
- Partite dal bersaglio "A", traslate sul primo di sinistra o destra, tornate su "A" e rilasciate.
- Fase successiva, stessa procedura ma andate sul secondo bersaglio a destra o sinistra, tornate in "A" e rilasciate.



NOTA se non ci riuscite subito, ripetete fino alla prima targa più volte, fino a quando completerete l'esercizio.

AT3

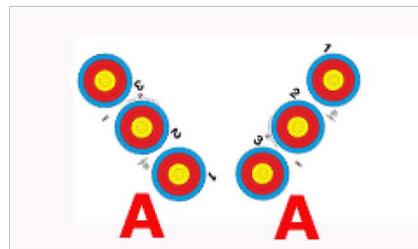
Acquisizione della sequenza

L'esercizio nel suo svolgimento è identico al precedente ma, si svolge lungo una linea obliqua, state cercando di abituarvi a lavorare con la "T" allineata e non alzando il braccio dell'arco ed abbassando il gomito della corda.

Dovete sempre avere controllo della posizione della "T" anche come in questo esercizi che potreste simulare il vento.

Quasi sempre il controllo dei muscoli addominali, della schiena e del bacino viene ignorato, questo fatto è causa di cattivi risultati con i tiri in pendenza dove mantenere la "T" è determinante.

Posizionare le targhe così come evidenziato, si può partire dal centro **A** per salire in diagonale ascendente o dalla targa in alto per la diagonale discendente verso **A**.



AT4

Rilascio consapevole

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

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.

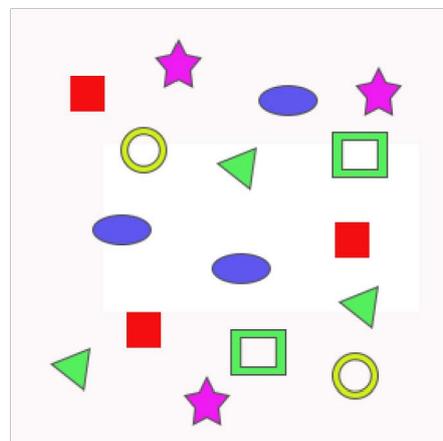
Su di essa si disegneranno dei "quadrati, cerchi, triangoli o stelline" di colore diverso, dovranno risultare riempite del colore voluto o per alcune, avere solo il bordo colorato, la quantità dei disegni dipende dalla targa ma comunque mai sotto i tre per sagoma e colore.

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.



AT5

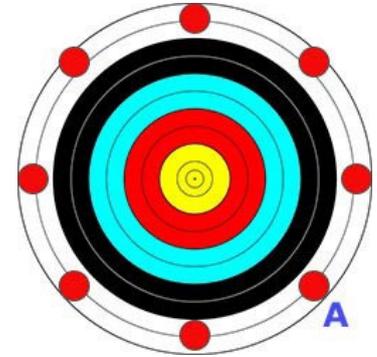
Entrare nel "giallo" senza paura

L'esercizio vuole stimolare la capacità di "entrare nel centro del giallo", sembra una banalità ma molti Arcieri usano "false mire" che li tengono fuori da colore giallo della targa.

Allestire, in prima battuta, la targa principale che, dovrà essere da 60 con altri bersagli solo gialli o rossi da 120 che si trovano in vendita nei negozi specializzati.

Durante le successive sedute di allenamento, passare alla targa da 80 e poi a quella da 120 che è la più difficile, sembrerà strano ma è così perché, bisogna entrare al centro che si trova in una superficie "gialla" più estesa e l'istinto di rilasciare sarà più forte, se volete ma per le prime volte allenatevi anche dipingendo di nero il dieci della targa

- Partire dai punti rossi A, posizionati lungo la circonferenza bianca della targa
- Proseguire fino al centro del giallo dove, dopo circa 3 secondi di attesa, mantenendo le trazioni e spinte ed eventualmente il Clicker scattato, si rilascerà.



AT6

Rilascio consapevole

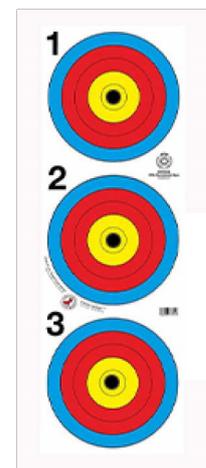
L'esercizio vuole stimolare la capacità di "stare nel centro del giallo" e dominare la voglia di rilasciare per forza.

- Portarsi in mira e coprire, con il Pin del mirino, il centro della targa dipinto di nero.
- Attendere 3 secondi e rilasciare

Olimpici fate scattare il clicker prima dei secondi di attesa pre-rilascio.

Saranno possibili "scatti" non controllati durante la fase di mira e rilascio e, saranno dovuti ai tempi di reazione che state controllando.

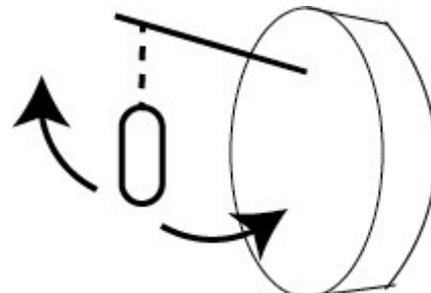
Con calma e dovendo ripetere l'esercizio per molte volte, si instaura una sensazione di sicurezza nell'Arciere che lo aiuterà nelle competizioni.



AT7

Perché no

Qualche volta tornare al passato aiuta, sembra un gioco ma se lo prendete seriamente non lo è, l'esercizio serve a imparare ad attendere il momento propizio per scoccare la freccia, senza fretta e rilassati, eseguite la prova anche con gli amici Arcieri, vi divertirte.



Vi occorrono ○ Una freccia ○ Una corda sottile ○ Una bottiglia da un litro e mezzo ○ Cavalletto e Paglione

- Appendete la bottiglia da $\frac{3}{4}$ o $\frac{1}{2}$ di litro usando la corda e la freccia che servirà da distanziale, nella parte alta del paglione.
- La bottiglia deve poter oscillare, riempitela per metà di acqua. ○ Ponetevi a 10-20 metri e tirate quando la bottiglia è in movimento.

Durante la mia carriera di Tecnico, una volta ho pensato di ravvivare la lezione per dei ragazzini, proponendo questo gioco.

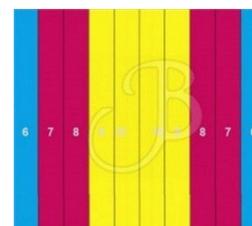
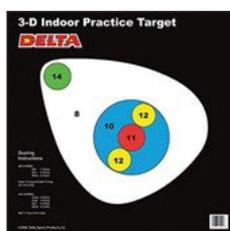
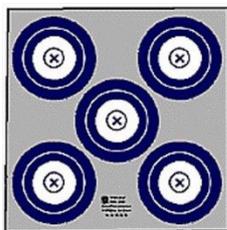
O messo in palio un ghiacciolo a chi infilava la freccia nella bottiglia, se prima le frecce andavano in giro per il paglione poi stabilito il premio tantissime andavano a bersaglio.

Sto ancora pagando il mutuo per i ghiaccioli.

Non ti fossilizzare

... cambia continuamente bersaglio, devi diventare "malleabile" e rispondere con consapevolezza agli stimoli di rilascio.

Devi addestrarti a elaborare i dati, valutare e decidere ed attuare la strategia adatta.



AT8

consapevolezza della spinta della mano sull'impugnatura

La mano dell'arciere involontariamente trasferisce delle spinte sulla grip che deviano la freccia questa è una problematica che causa l'70% degli errori.

Domanda: siete coscienti di dove è il PIN del mirino quando rilasciate? Quasi tutti mi risponderebbero "NO".

Per migliorare questa situazione possiamo fare così.

- Preparazione del tiro ed andate in ancoraggio e mira, quando siete in mira
- incrementate la spinta bassa, sulla grip.
- Poi, alta, laterale destra e sinistra

siate coscienti

- Controllate il pin e siate coscienti di quanto si muove sulla targa, seguendo le spinte diverse che date.
- Trovate la posizione neutra anche con la spinta della spalla dell'arco verso il bersaglio.
- **Coscientemente** preparatevi al rilascio, allentando i muscoli superficiali e profondi delle dita della mano della corda che si trovano nell'avambraccio.
- **Coscientemente** controllate che il PIN sia nel centro del bersaglio o nel punto che avete scelto per l'impatto, non "venite via con lo sguardo e con l'attenzione nel momento che la freccia parte verso il bersaglio.
- Dopo molti esercizi quel "**coscientemente**" diventerà normale procedura ed, il vostro cervello la utilizzerà sempre e la inserirà nella sequenza di tiro, in modo naturale.

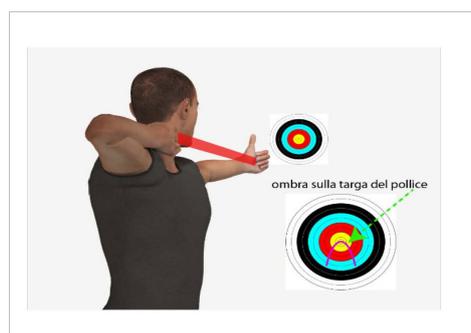
AT9

Esercizio indicato per gli archi Nudi e Longbow

Questo esercizio è concepito per aiutare gli arcieri a trovare e mantenere la posizione di mira all'atto del rilascio.

- Porsi davanti alla targa posta a 5-10 mt, con una targa adeguata alla distanza e con l'ausilio di un elastico da ginnastica.
- Trazionare e con il pollice alzato della mano dell'arco, come se fosse un mirino, andare a
 - sovrapporre, il pollice al giallo ma solo per metà, inquanto, bisogna simulare quello che si vede con la freccia.

La parte alta del pollice simula la punta della freccia che si posizione sulla metà bassa del giallo.



AT10

Il peggior avversario

Paglione a 18 mt con targa da 60, con un pennarello dipingere di nero del centro.

Sono validi solo i punti che sono nel colore giallo, quindi 8 e 7 ... vanno segnate come nulle o di valore 0.

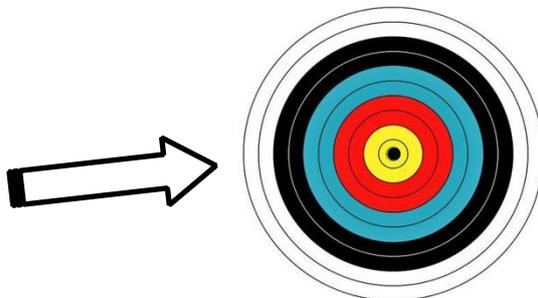
Per gli Olimpici, consiglio di eseguire 10 volèè con il clicker e 10 volèè senza il clicker, i punteggi dovranno risultare molto simili.

Oltre al totale eseguite la media del punteggio parziale o totale, dividendo il punteggio per il numero delle frecce.

Questo esercizio è divertente e competitivo, abitua a sentire il proprio allungo corretto con il concetto di "comodità" che sarà quello che si userà in gara, aiuterà a posizionare il clicker nel giusto posto.

Inoltre, entrare nel giallo non è semplice, molti Arcieri soffrono la procedura, con questo esercizio ci si abitua col sorriso.

Un poco di gara fa bene allo spirito ed ai punteggi con e senza clicker si capiscono molte cose, la media matematica ti stimola e nel caso non si riuscissero a fare 10+10 volèè con la media serve ad una valutazione ottimale.



Usiamo un poco di fantasia, con le carte

Prendete un mazzo con 52 carte, mischiatelo e tenetelo girato sul lato senza simboli o numeri.

Le figure e l'asso valgono dieci punti come gli assi.

Le altre carte il valore stampato.

Decidete di quante frecce è composta la volèè. (3 o 6 frecce).

Girate tre o sei carte e fate la somma, quello che risulterà dovrete realizzarlo con il vostro tiro sulla targa.

Allenatevi così anche in due o tre, sarà stimolante.

Quando sarete bravi togliete le carte del 2—3—4, renderete la cosa più piccante.



Usiamo un poco di tecnologia laser

Capita spesso che l'Arciere, nonostante gli sforzi profusi, non abbia i risultati sperati e, che la ricerca delle cause di tali problematiche sia più difficile se, non si utilizzano degli strumenti particolari ma, che scovano il problema nel giro di poche frecce.

Oramai il catalogo delle luci Laser è di pochi euro, non seve potenza ma un raggio stretto di luce che ci dia traccia del movimento.

Lo strumento che vi suggerisco è una luce Laser (modello Gamo che è lungo 68 millimetri e con un diametro di 22) da fissare allo stabilizzatore contrale o sul riser.

Ne ho acquistato uno da un noto negozio per Arcieri di RHO, euro 35.

- Fissate il "laser" sul riser ed accendetelo.

Non guardate direttamente la luce, vi porterà a dei danni permanenti agli occhi.

- Accendere il "laser" e puntarlo sul paglione. o Si vedrà, ovviamente, una luce che vibrerà.
- Modificare le spinte e gli assetti di tiro per ridurre questo vibrare, non si riuscirà a renderlo fisso ma a ridurlo si.

Fare attenzione ai tempi di tiro generali e quelli relativi alle fasi interne della sequenza.

Cercate la fase di "confort" che dura al massimo tre secondi dove tutto resta quasi immobile.

Provate e riprovate con caparbia determinazione, potrebbe essere necessario inserire questo esercizio negli allenamenti "normali".

Laser 2

Con il laser montato sull'arco potete anche controllare, magari facendovi aiutare, cosa succede mentre siete nella fase di rilascio, il 90% degli errori avviene qua, in questa fase subdola, dove la vostra mente ci sussurra "tiro finito", venite via come si dice fra arcieri.

Nella fase di spinta il laser puntato su un punto preciso, trema molto o si sposta da un lato (attenzione agli allineamenti ed alle spinte).

attenzione ai sopralluoghi o sotto allunghi per i compound o ad una eccessiva apertura per gli Olimpici con una deficitaria spinta della spalla dell'arco.

All'atto del rilascio, quando la freccia è di un atomo fuori dalla cocca, il puntino del laser salta in basso od in alto. Attenzione alle spinte che cedono.

Potete capire come entrare sul bersaglio

... dall'alto del giallo, tra giallo e rosso, rilassandosi il puntino scende.

Mantenetelo fermo sul punto di impatto che scegliete, spingete piano con la spalla dell'arco per non più di uno due millimetri, alla fine della spinta, rilasciate con delicatezza senza strappare.

Potete vedere se dopo il rilascio il braccio cala di colpo o mantenendolo diritto sul bersaglio in spinta, il puntino rosso del laser si ritrova sul punto di impatto.

Vi consiglio di ... MANTIS X8

Usare l'apparecchio Mantis X8, che si monta sull'arco, costa ma da rilevazioni precise su cosa fate, durante e dopo lo scocco della freccia.

Conclusione

Affidatevi ad un buon Tecnico di comprovata capacità, lasciate perdere i sentiti dire e le "fake news" che circolano.

I punti si fanno con la conoscenza di sé stessi e dei propri limiti che un Agonista di qualità deve sempre cercare di elevare, poi fatica, allenamento e sacrificio per poter vincere.