



## **MANUALE TECNICO PER IL TIRO CON L'ARCO**



**SPIGA Club**  
al servizio della formazione

**primo livello**

Manuale d'introduzione al Tiro con l'Arco  
Primo Livello  
Scritto da Massimo Giovannucci

SPIGA CLUB  
ENIGHMA COMMUNICATION

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte del presente manuale può essere riprodotta, registrata o trasmessa, in alcun modo e con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopie, registrazioni o altro) senza il preventivo consenso scritto dell'editore.



## L'AUTORE

Massimo  
Giovannucci

Si avvicina al tiro con l'arco nel 1982, dal 1986 si occupa di formazione sportiva e dal 1989 di formazione per istruttori. Nel 1999 rientra in Fitarco e nel 2004 diviene tecnico federale. Nel contempo si occupa anche del settore commerciale del tiro con l'arco collaborando con varie aziende di settore e fondando una ditta per la produzione di accessoristica sportiva che, per prima ha prodotto articoli che ancora oggi fanno parte dei cataloghi delle grandi aziende nazionale ed estere.

Nel 2006 è responsabile dell'offerta commerciale e della comunicazione nell'organizzazione dei Campionati Italiani Indoor di Tiro con L'arco di Reggio Emilia che batterono molti record per qualità e presenze.

Ha organizzato tre corsi sulla psicologia del tiro con la Dott.sa Deborah Mauro

Ha tenuto corsi di Comunicazione didattica per alcuni Comitati Regionali ed in proprio. E' Formatore Fitarco con Specializzazione sulla Metodologia di Insegnamento e Comunicazione. E' anche Key Account per la Arco Sport Spigarelli e dirige il centro prove Spigarelli di Reggio Emilia gestendo la formazione didattica di base ed avanzata.

Come atleta ha conquistato diversi titoli regionali sia individuali che in squadra arco Olimpico. E' socio della Castenaso Archery Team per la quale nel 2011 si è aggiudicato il titolo italiano Targa Master Squadra e nel 2012 sempre Targa Master Squadra la medaglia d'argento.

Nel marchio Enigma Communication unisce professionalità legate alla Comunicazione e al Web Marketing e si occupa di consulenze.  
E' socio fondatore dello Spiga Club



## Indice:

<b>Prefazione</b> .....	pag. 5
Come si arriva ad essere arcieri.....	pag. 6
Il sistema formativo.....	pag. 7
<b>Introduzione</b> .....	pag. 8
<b>Capitolo 1</b>	
I Differenti tipi di arco .....	pag. 10
L'arco Olimpico .....	pag. 12
Parti Accessorie .....	pag. 14
Frecce .....	pag. 15
Accessori da Tiro .....	pag. 16
Armamento dell'arco .....	pag. 20
Verifica della Dominanza .....	pag. 21
Domande di Ripasso Cap. 1 .....	pag. 24
<b>Capitolo 2</b>	
Cenni sulla sicurezza del Tiro.....	pag. 26
Domande di ripasso Cap. 2 .....	pag. 29
<b>Capitolo 3</b>	
Impariamo a tirare .....	pag. 31
Esercitazioni Pratiche .....	pag. 35
Domande di ripasso Cap. 3 .....	pag. 39
<b>Capitolo 4</b>	
Il nostro arco.....	pag. 41
Rivediamo la sequenza completa .....	pag. 42
Domande di ripasso Cap.4 .....	pag. 45
<b>Capitolo 5</b>	
Le opportunità del tiro con l'arco.....	pag. 47
Appendice .....	pag. 49
Riscaldamento .....	pag. 50
Stretching .....	pag. 51
Shoot Book .....	pag. 52
Glossario .....	pag. 54





## **Prefazione**

Il tiro con l'arco ci riporta alla mente molti avvenimenti di storia, fantasie popolari e letterarie. Oggi però si inserisce a pieno titolo tra gli sport più divertenti e con elevata connotazione sociale.

Per questa ragione abbiamo ritenuto importante creare questo manuale d'introduzione al Tiro con l'Arco: per fornire uno strumento che permetta ai futuri arcieri di avere sempre disponibile un punto di riferimento per migliorare se stessi attraverso la realizzazione di obiettivi raggiungibili.

Avvicinarsi a questo sport meraviglioso, permette un grande rapporto interiore, sia con se stessi che con la natura, ritrovando quegli aspetti del nostro essere che troppe volte si perdono nello stress della vita quotidiana.

Frequentando un programma di introduzione all'uso dell'arco imparerai non solo ad utilizzare un attrezzo con gesti tecnici, ma entrerai anche in un mondo nuovo e ricco di stimoli.

Complimenti per aver iniziato insieme a noi questa nuova avventura che ti aprirà le porte di un mondo antico ma rinnovato dallo spirito dei tanti amici che vi troverai.

Ma prima di iniziare, ci sono alcune informazioni che pensiamo ti siano utili per capire il tuo essere arciera e magari come socio dello SpigaClub.



## COME SI ARRIVA AD ESSERE ARCIERE

Come allievo di un programma di formazione per il tiro con l'arco, è importante che tu conosca alcune informazioni che riguardano i soggetti interessati al processo di insegnamento che porta alla conclusione del tuo attuale percorso, compresi i loro ruoli e responsabilità.



## SPIGA CLUB

Lo Spiga Club è un'associazione culturale che ha come obiettivo quello di riunire gli amanti del tiro con l'arco ed in particolare delle attrezzature Arco Sport Spigarelli, fornire loro dei servizi mirati e di sviluppare la cultura del tiro con l'arco. Questo Manuale Tecnico è uno dei prodotti dello Spiga Club che il tuo istruttore utilizza per prepararti al meglio nella tua carriera di arciera. Per trovare ulteriori info sul club vai a questo indirizzo web: [www.spigaclub.org](http://www.spigaclub.org)



## IL TUO ISTRUTTORE

E' un istruttore in stato attivo, che ha deciso di fornirti questo strumento didattico per migliorare il tuo apprendimento. L'istruttore si adopera costantemente per garantire ad ogni allievo la possibilità di sviluppare le necessarie tecniche e capacità per il tiro con l'arco.

Grazie alla sua professionalità, gli allievi entreranno in un processo di addestramento progressivo e diverranno sempre più preparati ed autonomi nel loro essere arcieri.

Nell'economia generale dei ruoli, e' importante considerare la funzione che ricopre il **negozio specializzato**. E' il luogo dove certamente acquisterai il tuo primo arco. Ti consigliamo di vedere il negoziante come un amico che si cura di consigliarti al meglio negli acquisti. Considerando il tuo livello tecnico e perché no, il tuo budget.





## IL SISTEMA FORMATIVO

Lo Spiga Club con la produzione di questo manuale, si inserisce nel sistema formativo cosiddetto Integrato. Questo sistema tenendo fede ai principi di ispirazione e cioè divertimento e ricreazione insieme a serietà professionale, è in grado di addestrare arcieri in breve tempo.

**Questo è possibile grazie al lavoro, appunto integrato, di questo manuale, dello Shoot Book, (proposto in appendice) delle lezioni teoriche e pratiche tenute da istruttori certificati, dalla possibilità di provare e verificare la crescita tecnica da parte dell'allievo.**

Il sistema funziona grazie alle diverse possibilità di incontrare le informazioni e la ripetizione sia degli esercizi, sia della teoria grazie alle domande di ogni fine capitolo. Il principio dell'educazione continua, si basa sull'insegnare ad ogni livello tutto il necessario del livello stesso, senza confondere l'allievo con troppe nozioni ed informazioni. Ma soprattutto fornendo all'allievo obiettivi raggiungibili di crescita, accompagnando l'arciere nel suo percorso didattico da un livello base fino ad ulteriori livelli avanzati.

Il Principio dell'**Educazione Continua** si articola in una serie di programmi didattici via via proposti da Spiga Club. Pensiamo di averti dato una sufficiente panoramica delle possibilità che hai per essere sempre un arciere motivato, il primo passo però ora è quello di diventare un arciere certificato e intraprendere insieme questa nuova avventura.





## Introduzione

Questo manuale si rivolge agli allievi del programma d'introduzione al Tiro con l'Arco a persone che si avvicinano per la prima volta al mondo della moderna arcieria e che vogliono saperne di più su questo sport.

Le informazioni esposte in questo testo rappresentano la fase iniziale della tua carriera di arciera, pertanto in questa sede saranno trattati solo gli argomenti che ti permetteranno di capire e provare cosa significhi scoccare una freccia e centrare un bersaglio, dandoti certamente, le basi su cui iniziare la tua costruzione come arciera .

Questo manuale vuole essere un valido strumento per prendere confidenza con l'arco e tutti i suoi elementi, in modo da conoscerli e poterli usare nel modo più divertente e sicuro. Il testo è strutturato in capitoli, alla fine dei quali vengono riportate delle domande che hanno lo scopo di controllarne l'apprendimento. All'allievo viene richiesto di rispondervi prima della successiva lezione con il suo istruttore. Queste domande vanno completate negli spazi in bianco, utilizzando le stesse parole del testo. Avete capito bene: dovete copiare le risposte dal manuale. Questo metodo vi aiuterà a familiarizzare con i contenuti, migliorando l'apprendimento.

**Il testo da solo anche se completo, non può essere sufficiente per la formazione di un arciera autonoma. Il suo uso necessita dell'affiancamento di un istruttore in stato attivo, per l'apprendimento corretto delle regole e tecniche indicate.**

**ARCO SPORT**  
**SPIGARELLI** 

I primi al mondo ad avere un Club Clienti

Il Tuo **Club**  
personale



Il primo Club Ufficiale Italiano ispirato ad una azienda di produzione di materiali per il tiro con l'arco. La nostra nascita ha come scopo principale la condivisione di un interesse comune.

Questo è un Club, attivo e dinamico e con la voglia di crescere e di migliorarsi.

Del club possono far parte, tutti coloro che sono o saranno clienti della ArcoSport Spigarelli.

Il club rappresenta un punto di riferimento e di aggregazione per tutti noi e, strada facendo, ci proporremo di trovare sempre nuove idee e iniziative originali dedicate ai soci e allo sviluppo della consapevolezza tecnica.

Vieni a trovarci sul nostro sito: [www.spigaclub.org](http://www.spigaclub.org)





## Capitolo 1

### I DIFFERENTI TIPI DI ARCO

Avvicinarsi al Tiro con l'Arco è certamente il primo passo che ti permette di entrare in un mondo spettacolare. La sua spettacolarità sta prima di tutto nelle varie specie di archi esistenti. Attrezzi antichi ma tecnologicamente moderni. In questo capitolo incontreremo insieme alcuni dei differenti tipi di archi esistenti, difforni tra loro ma uguali nella passione di ogni arciera che li utilizza.

## L'Arco

È un attrezzo che porta molto bene i suoi 10.000 anni: presente in tutte le civiltà, ha accompagnato e facilitato la crescita di popolazioni, alcune delle quali ormai estinte. Ci sono parecchi tipi di arco. Ogni continente, nel corso degli anni, ha sviluppato archi molto diversi fra loro, ma con un unico scopo: colpire il bersaglio. In questo manuale ci soffermeremo su uno dei principali tipi: l'**arco ricurvo** o arco olimpico, l'unico ammesso ai Giochi Olimpici, ma non prima di aver dato una panoramica almeno descrittiva sui vari tipi di arco utilizzati nelle varie discipline del Tiro con l'Arco e che tu più avanti nella tua carriera di arciere potrai incontrare. L'arco è stato un'arma e come tale ancor oggi può essere identificato.

Un'arma che ha deciso molte volte la sorte di popoli e uomini e altrettante volte ne ha permesso la sopravvivenza migliorando la caccia e la possibilità di raggiungere la preda.

Discendenti diretti di questa linea sono gli archi tradizionali utilizzati per il così detto "tiro tradizionale".

Costruiti sempre in legno ripercorrono nelle loro fattezze la storia dei popoli che li hanno utilizzati ed inventati.

Si dividono in **Long Bow**, **Take down** e **Monolitici**.

Uniscono la bellezza del legno naturale ad una tecnica artigiana di pregevole fattura.

Il tiro tradizionale nasce con l'arco tradizionale, in altre parole quello semplice ed essenziale dei primordi della storia.

Esso presuppone l'assoluta mancanza di strumenti di mira.

## IL COMPOUND

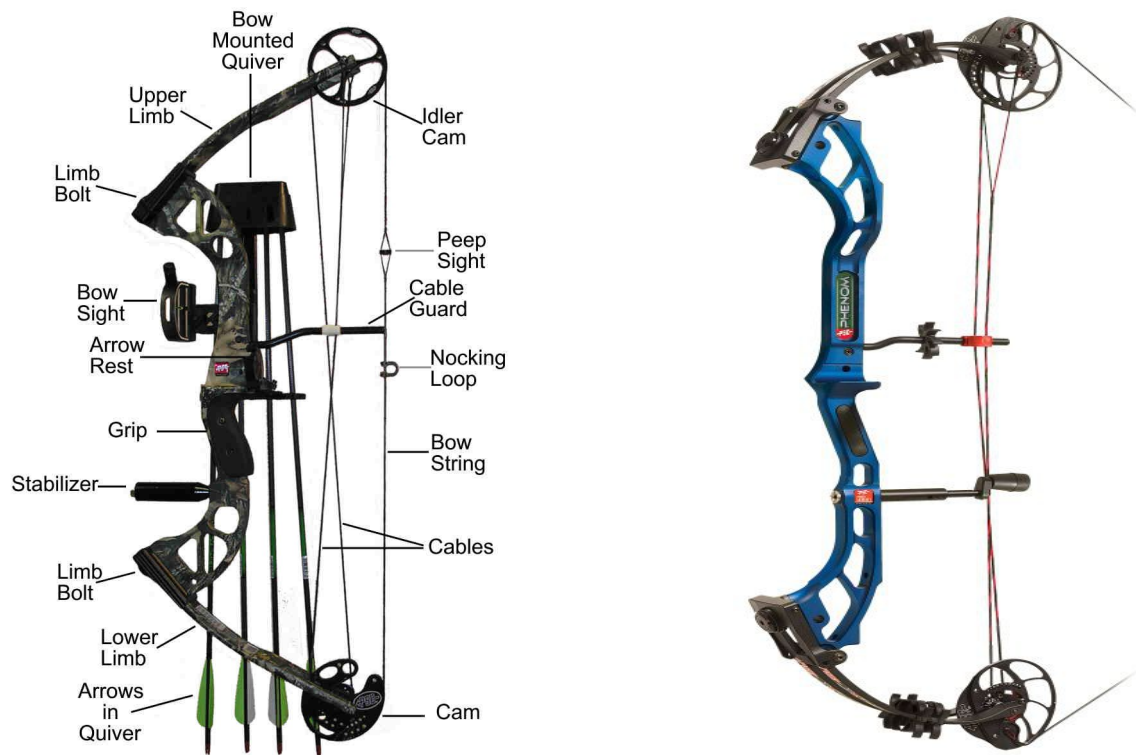
Arco che racchiude una grande tecnologia costruttiva e concettuale. Nato per scopi venatori, è entrato da diversi anni nel mondo del tiro sportivo.

Il compound è un moderno frutto della tecnologia nato alla fine degli anni sessanta ed improvvisamente dilagato nel modo arcieristico permettendo il moltiplicarsi dell'utenza.

Arco che sfrutta l'energia accumulata nella trazione grazie ad un sistema combinato di cavi e ruote dette Camme. Carrucole eccentriche che permettono lo scarico della forza necessaria all'arciere per mantenerlo alla massima tensione.







## L'ARCO OLIMPICO



**l'Arco ricurvo** o arco olimpico, l'unico ammesso ai Giochi Olimpici..  
Anche detto **Take Down**, ha la caratteristica di essere smontabile in tre parti principali: Il **riser**

o **centrale**, che è la parte rigida, e di solito è costruita in legno, in leghe leggere, in carbonio o in composizione dei vari elementi. I **limbs** o **flettenti**, che sono le parti mobili flessibili, e



possono essere sia in legno sia in materiali compositi (Fibra di vetro, carbonio, ceramica).



La moderna tecnologia ci permette di scegliere tra una gran quantità di archi, dai più semplici ai più sofisticati. La scelta dell'arco e degli accessori, dovrà in ogni caso essere effettuata quando il tuo livello di preparazione (impostazione), sarà sufficientemente corretto. La determinazione del tuo "allungo" permetterà di individuare il tipo di freccia e le misure dell'arco di cui ti doterai: altezza e forza di apertura. Il tuo istruttore ed il tuo negoziante di fiducia saranno ben lieti di consigliarti nel modo migliore. La potenza di un arco è misurata in libbre, ed è evidenziata nella faccia interna del flettente inferiore o di entrambi, insieme alla lunghezza, definita in pollici. Inseriamo il concetto di inferiore e superiore, in quanto va ricordato che il montaggio dei flettenti non dovrà mai essere invertito.

La terza parte integrante dell'arco, infine, è certamente la **corda**. Essa è costituita da un numero variabile di fili in materiale sintetico presenta agli estremi due anelli definiti **loops**,

che ne permettono il montaggio (il più piccolo nel flettente inferiore, il più grande in quello superiore). Più o meno nel centro della corda troviamo il **serving**: un avvolgimento di filo sintetico, che ha la funzione di far lavorare i fili componenti la corda



(trefoli) come se fossero una parte unica, permettendo l'incocco della freccia, la presa delle dita e di resistere a lungo allo sfregamento dovuto ai continui contatti con la **patella**, il corpo e ad eventuali colpi sul **parabraccio**. E' sul serving che dovrà essere posizionato il punto di incocco, cioè il punto che indica dove inserire la freccia.

Il **riser**, come evidenziato dalla figura, è lavorato in modo da avere una finestra che permette alla freccia di essere alloggiata immediatamente al di sopra dell'impugnatura ed al centro geometrico dell'arco, ed è proprio in questa zona che troviamo il **poggia freccia**. La sua funzione, come evidenziato dal nome, è quella di sostenere in posizione la freccia.

## Il Mirino

Nella categoria "arco olimpico", il **mirino** si utilizza come collimatore del punto di mira. Molti i tipi in commercio, ma tutti con la possibilità di essere regolati in senso verticale o longitudinale. I modelli di mirino in commercio riescono a coprire tutte le esigenze degli arcieri, siano essi principianti oppure esperti.

Il mirino è una parte fondamentale delle attrezzature per l'arciere di Arco Olimpico e Compound.



## Il Bottone

Ha la funzione di ammortizzare il movimento laterale della freccia durante il rilascio.



## Il Poggia Arco

Evita che l'arco sia in contatto con il terreno, quando non viene usato.

## Le Frecce

Anche le frecce hanno subito notevoli evoluzioni. Al giorno d'oggi sono costruite per la maggior parte in alluminio o carbonio. Ovviamente, tra i due tipi ci sono differenze tecniche e di utilizzo. Nel corso di introduzione al tiro con l'arco potrai usare entrambi i tipi. Ma sarà nel corso successivo (Gestione e Manutenzione delle Attrezzature) che approfondiremo le differenze tecniche tra frecce di diversi materiali. Entrare nel dettaglio di specifiche tecniche è alquanto prematuro e potrebbe distrarti con troppe informazioni al momento superflue. In ogni modo la cosa che accomuna tutte le frecce sono le parti che le compongono:

**Asta** – parte centrale, di solito tubolare.



**Punta** – a forma ogivale, permette alla freccia di penetrare nel bersaglio e di perforare l'aria durante il volo.



**Cocca** – è la parte estrema posteriore, dove andrà alloggiata la corda.



**Impennaggio** – le penne, generalmente colorate, sono incollate nella parte posteriore della freccia, possono essere in plastica o vere e proprie penne naturali. Hanno dimensioni e pesi diversi a seconda dell'uso.



## ACCESSORI PER L'ARCIERE

Una parte importante delle attrezzature è costituita dagli accessori, che permettono un'azione di tiro comoda ed efficace.

### **Parabraccio**

E' una protezione che si indossa sull'avambraccio del braccio dell'arco, con la funzione di proteggerlo da fastidiosi contatti con la corda durante il rilascio. Anche di questo importante accessorio vi sono molti modelli: il consiglio di un esperto ti guiderà verso il miglior acquisto.





## Faretra

In pratica è una borsa, appesa in cintura, in cui l'arciere ripone le frecce durante il tiro. Ne esistono diversi modelli che permettono di scegliere il tipo più opportuno al fabbisogno dell'arciere. Il tuo operatore e il negoziante ti consiglieranno al meglio nell'acquisto di questo importante accessorio.



## Salvapetto o Paraseno

E' una sorta di corsetto di protezione. Evita che la corda, durante la sua evoluzione nel rilascio, possa incontrare pieghe del vestiario o parti del corpo provocando ripetute imprecisioni nel tiro. Ne esistono diversi modelli, alcuni tagliati appositamente per le donne, ma tutti hanno una caratteristica comune: sono importanti ed insostituibili sia per la sicurezza che per la buona riuscita di un tiro.





## Patella

E' una protezione per le dita che agganciano la corda. Permette una tenuta ottimale, evita fastidiosi sfregamenti durante la fase di rilascio della corda. Valuta insieme al tuo istruttore il modello migliore per le tue esigenze di tiro.

**ARCO SPORT**  
**SPIGARELLI**



## Dragona

E' un cinturino che ha la funzione di evitare la caduta dell'arco dopo il rilascio. Molti i modelli disponibili: da arco, da polso, da dita.

## Carichino per arco

E' un cordino con si fissa agli estremi (tips) dei flettenti, permettendo il caricamento dell'arco senza particolari sforzi e senza il rischio di torsioni negative per i flettenti.



## Borsa porta arco

Ha la funzione di custodire l'attrezzatura completa in un unico contenitore, poterla trasportare in assoluta sicurezza, proteggendola da danni. La scelta del modello è personale, l'importante è che sia funzionale. Oggi sono presenti sul mercato anche borse zaino che permettono di andare al campo di tiro in moto o in bicicletta.



mod. 4650

## ASSEGNAZIONE DELL'ATTREZZATURA

Durante questa prima sessione di addestramento, il tuo istruttore ti assegnerà la tua attrezzatura personale che utilizzerai per tutta la durata del programma di addestramento. Impara a conoscerla, mantienila nel modo corretto, chiedi ulteriori spiegazioni se pensi di avere lacune sul suo utilizzo. Da oggi e per tutta la durata del corso utilizzerai:  
Arco, Corda, Frecce, Patella, Dragona, Faretra, Mirino.

## ARMAMENTO DELL'ARCO

Ovviamente prima di tirare una freccia dobbiamo armare l'arco, qui di seguito ti mostriamo due dei metodi più utilizzati a questo scopo.

Ci sono diversi modi per armare un arco, in questa fase ne impareremo i due principali: Il metodo con il Carichino e il metodo dell'uso del corpo come una leva.

Ma prima di utilizzarne uno ci sono alcune cose da ricordare:

I flettenti hanno un loro verso. Quello inferiore ha stampato nel lato interno il libraggio, la lunghezza dell'arco ed il marchio del costruttore. Anche la corda ha un suo verso. I loops delle corde sono di misura diversa: quello più piccolo deve andare nel flettente inferiore.

Le prime volte che armerai il tuo arco , se non sarai sufficientemente sicuro delle varie fasi , chiedi aiuto al tuo istruttore.

### LA LEVA DEL CORPO

Alloggiare il loop, più piccolo, della corda al flettente inferiore, impugnando l'arco verticalmente con la mano destra e la parte esterna verso di sé. Mettere il piede destro tra la corda e la parte interna dell'arco. Porre l'estremità del flettente inferiore sulla parte anteriore della caviglia sinistra e l'impugnatura dell'arco dietro la coscia destra. Con la mano destra dietro il flettente superiore, spingere verso sinistra, curvando l'arco.

Con la mano sinistra alloggiare l'anello della corda nella sua sede. I mancini eseguiranno le medesime operazioni invertendo le posizioni.



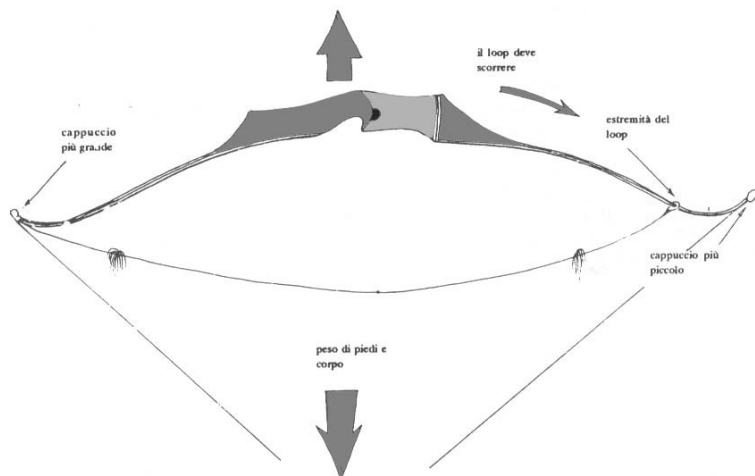
Eseguite sempre questa operazione sotto il controllo diretto dell'istruttore, fino a quando avrete raggiunto una buona sicurezza.

Una volta messo il loop nel tip del flettente, ricorda di accompagnare il rilascio dell'arco, controllando che la corda sia correttamente alloggiata. **ATTENZIONE. Questa tecnica di armamento dell'arco se eseguita non perfettamente può provocare delle dannose torsioni ai flettenti.**

**ARCO SPORT**  
**SPIGARELLI** 

## ARMAMENTO CON IL CARICHINO

Certamente il metodo più corretto e meno faticoso che inoltre, evita torsioni del flettente inferiore, che a lungo andare potrebbero danneggiarlo.



### Uso del Carichino.

Come potete verificare, (Foto) il carichino è formato da una corda con agli estremi un cappuccio di pelle o altro materiale e un anello di solito rivestito in gomma.

Dopo aver montato i flettenti mettete il loop superiore della corda nel flettente facendolo scorrere oltre il tip, poi mettete l'altro loop nel tip del flettente inferiore, in questo modo avrete la corda pronta per essere caricata. Ora fate scorrere l'anello del carichino intorno al flettente superiore e inserite il cappuccio nel tip del flettente inferiore.

Tieni l'arco nella mano sinistra (arciere destro) con la parte esterna rivolta verso l'alto e la corda del carichino verso il basso. Assicurati che sia ben posizionata. Inserisci uno o entrambi i piedi sul cordino nella parte centrale, ora tira verso l'alto afferrando l'arco nel centro del riser. Una volta mandati in tensione i flettenti, con la mano destra, potrai comodamente far scivolare la corda dell'arco nel suo alloggiamento naturale. Appena posizionato il loop superiore delle corda, lentamente diminuisci la tensione dell'arco (abbassandolo) e controlla che tutto sia in ordine, se tutto è a posto toglì il carichino e preparati al tiro.

### VERIFICA DELLA DOMINANZA

Ora che abbiamo imparato ad armare un arco, prima di utilizzarlo, dobbiamo verificare la dominanza oculare. In altre parole, dobbiamo scoprire quale dei tuoi occhi dirigerà il tuo tiro e la tua di mira.

L'arciere, in mira, deve allineare una serie di riferimenti (corda, mirino, bersaglio) con l'occhio più vicino alla mano della corda che, non necessariamente, sarà l'occhio dominante.

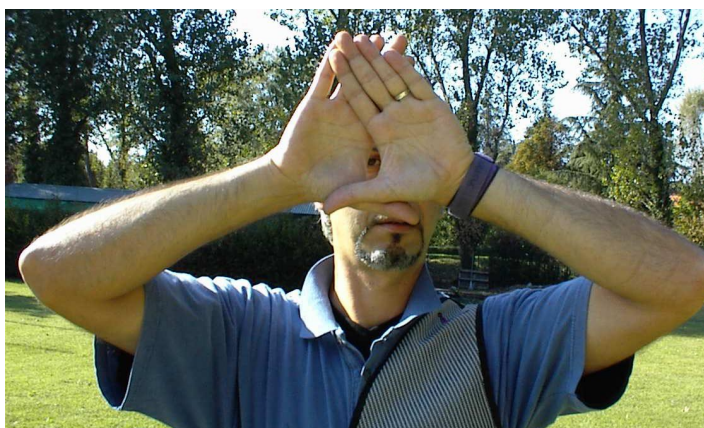
Mirando con entrambi gli occhi aperti, il mirino tenderà automaticamente a collocarsi davanti



all'occhio dominante ed è possibile che la dominanza corporea e quella dell'occhio non siano allineate lungo la stessa linea (ad esempio, mano destra della corda – occhio sinistro dominante).

Se, al contrario, l'occhio dominante dovesse essere il sinistro in caso di arcieri destrorso, dovrai mettere in atto alcune procedure, per evitare di avere un'area di sovrapposizione tra dominanza corporea e dominanza oculare. Insieme al tuo istruttore, eseguendo un semplice esercizio, conoscerai quale dei tuoi occhi è quello dominante.

## **PROVA DELLA DOMINANZA OCULARE**



Stendi le braccia in avanti con una mano sopra l'altra (come mostrato in figura) lasciando un spazio tra i pollici e le altre dita più piccolo possibile. Inquadra un punto di riferimento (bersaglio) attraverso la fessura che si è venuta a formare, mantenendo entrambi gli occhi aperti, gradualmente avvicina le mani al viso, sempre inquadrando il bersaglio. Quando le mani toccheranno la fronte, l'occhio che si troverà davanti alla fessura è il tuo occhio dominante.

Ripeti l'operazione per un'ulteriore verifica.

Quindi, per occhio dominante s'intende quello che mantiene inquadrato il tuo riferimento. Se impugnai l'arco con la mano sinistra e hai come dominante l'occhio destro, potrai mirare con gli occhi aperti, in caso contrario una delle possibili soluzioni è chiudere l'occhio sinistro. Per gli arcieri mancini la regola si applica nel modo opposto.

Riuscire a mirare con entrambi gli occhi aperti dà il vantaggio di una migliore visione generale e di un'esatta percezione della profondità del campo visivo. Se chiudere un occhio ti riesce difficile, o ti dà una sensazione di disorientamento, l'uso di una benda o di un paio di occhiali oscurati solo sull'occhio da chiudere ti aiuteranno a risolvere tale difficoltà.

Il tuo istruttore verificherà se la tua dominanza muscolare è allineata a quella oculare e in caso ti proporrà delle soluzioni adeguate.

## **SOMMARIO**

Nella sessione appena letta hai imparato a conoscere le attrezzature ed il loro utilizzo in fase di preparazione al tiro. Hai capito l'importanza di maneggiarle in modo rilassato ma attento, facendo sempre attenzione agli spazi personali degli altri arcieri. Un consiglio che vogliamo darti, specialmente nelle prime lezioni, è quello di utilizzare l'istruttore facendogli domande e chiedendogli spiegazioni; ricorda che ogni dubbio deve essere confutato e che nessuna domanda è inopportuna.



## DOMANDE DI RIPASSO 1

1. Frequentando un programma di introduzione all'uso dell'arco imparerai non solo ad utilizzare \_\_\_\_\_ ma entrerai anche in un mondo nuovo e ricco di stimoli.
2. E' un istruttore in stato attivo, che ha deciso di fornirti questo strumento didattico \_\_\_\_\_
3. Questo sistema tenendo fede ai principi di ispirazione e cioè divertimento e ricreazione insieme a serietà professionale, \_\_\_\_\_
4. Ma soprattutto fornendo all'allievo \_\_\_\_\_ accompagnando l'arciere nel suo percorso didattico da un livello base fino ad ulteriori livelli avanzati.
5. Queste domande vanno completate negli spazi in bianco, utilizzando le stesse parole del testo. Avete capito bene: \_\_\_\_\_
6. Si dividono in \_\_\_\_\_.
7. Arco che sfrutta l'energia accumulata nella trazione grazie ad un sistema combinato di cavi e ruote dette Camme. Carrucole eccentriche che \_\_\_\_\_ all'arciere per mantenerlo alla massima tensione.
8. Il **riser** o **centrale**, che è la parte rigida, e di solito è costruita in \_\_\_\_\_o in composizione dei vari elementi.
9. La potenza di un arco è misurata \_\_\_\_\_, ed è evidenziata nella faccia interna del flettente inferiore, insieme alla lunghezza, definita in \_\_\_\_\_.
10. E' sul serving che dovrà essere posizionato \_\_\_\_\_, cioè il punto che indica dove inserire la freccia.
11. Nella categoria "arco olimpico", il **mirino** si utilizza come \_\_\_\_\_.
12. Una parte importante delle attrezzature è costituita dagli \_\_\_\_\_, che permettono un'azione di tiro \_\_\_\_\_.
13. E' una sorta di corsetto di protezione. Evita che la corda, durante la sua evoluzione nel rilascio, \_\_\_\_\_o parti del corpo provocando ripetute imprecisioni nel tiro.
14. Le prime volte che armerai il tuo arco , se non sarai sufficientemente sicuro delle varie fasi , chiedi \_\_\_\_\_
15. Il carichino è formato da una \_\_\_\_\_ con agli estremi un cappuccio di pelle o altro materiale e un \_\_\_\_\_ di solito rivestito in gomma.
16. Inserisci uno o entrambi \_\_\_\_\_ sul cordino nella parte centrale, ora tira verso l'alto afferrando l'arco nel \_\_\_\_\_ del riser.
17. Mirando con entrambi gli \_\_\_\_\_ il mirino tenderà automaticamente a collocarsi davanti all'occhio dominante .
18. Quindi, per occhio dominante s'intende quello che mantiene \_\_\_\_\_ il tuo riferimento.
19. Riuscire a mirare con \_\_\_\_\_ dà il vantaggio di una migliore \_\_\_\_\_ e di un'esatta percezione della profondità del campo visivo.





## **Capitolo 2**

### **CENNI SULLA SICUREZZA NEL TIRO**

Con la lettura del prossimo capitolo apprenderai alcune norme di comportamento che ti permetteranno di utilizzare la tua attrezzatura in sicurezza, dandoti il massimo divertimento. Devi ricordare che l'arco, utilizzato imprudentemente, può causare incidenti e che il fatto che ciò non si verifichi praticamente mai è dovuto esclusivamente al buon senso ed al rispetto di semplici ma importanti regole.

Un'attività divertente è soprattutto sicura!

## **Capitolo 2**

### **Cenni sulla Sicurezza nel Tiro**

#### **IL MATERIALE**

Prima di ogni sessione di tiro esamina la tua attrezzatura, cercando eventuali segni di affaticamento o rotture delle varie parti : arco, corda, serving, rest, loops, punto di incocco e frecce. Se identifichi qualche parte danneggiata, insieme al tuo istruttore trova la soluzione migliore. Usa una particolare cura nel controllo delle frecce: asta, impennaggio, punte e soprattutto cocche. Non tirare mai con una cocca incrinata o lasca nel punto di incocco!

#### **L'ABBIGLIAMENTO**

Vestiti sempre in modo adeguato. Indossa maglie aderenti, senza tasche o bottoni sul davanti. Non portare spille o gioielli che possano interferire con il percorso della corda. Indossa scarpe sportive con suola piana. Usa gli accessori di protezione. In caso di tiro all'aperto con temperature piuttosto fresche, adotta un vestiario sottile ed a strati, dei capi troppo larghi potrebbero interferire con percorso della corda nel la fase successiva il rilascio. A questo proposito ti ricordiamo che in commercio ci sono articoli di abbigliamento utilizzabili dagli arcieri.

#### **IN POSIZIONE SULLA LINEA DI TIRO**

Incocca la freccia solo sulla linea di tiro e dopo aver preso la posizione di base. Prima di iniziare il tiro controlla che la zona fra te ed il bersaglio sia libera. Nessuno deve sostare nella zona dei bersagli. Non aprire mai l'arco dall'alto. Mentre sei in trazione, controlla di non stringere la cocca della freccia tra le dita, questo potrebbe far cadere la freccia da rest e produrre danni in caso di rilascio. In fase di tiro con altri arcieri, non oltrepassare mai la linea di tiro, qualora ne avessi bisogno, magari per recuperare qualcosa che ti è caduto, aspetta sempre che tutti finiscano le attività. Non disturbare o ostacolare chi tira insieme con te.

#### **RECUPERO DELLE FRECCHE**

Prima di avviarti a recuperare le tue frecce accertati che tutti gli arcieri abbiano completato i loro tiri. Cammina verso il bersaglio tranquillamente e senza correre. Presta attenzione a non calpestare le frecce che fossero conficcate in terra nelle vicinanze del bersaglio, potresti danneggiarle o ferirti. Se l'impennaggio è sotto l'erba estrai la freccia tirandola dalla punta (nella direzione di tiro). In vicinanza del paglione, se devi chinarti per raccogliere frecce, od altro, fai attenzione, potresti ferirti al viso o agli occhi con le cocche delle aste che sono infisse nel bersaglio. Estrai le frecce a turno con i tuoi compagni. Assicurati che nessuno sia alle tue spalle. Togli le frecce facendo pressione con una mano sul paglione per contrastarne l'eventualità che il paglione possa cadere, le aste si potrebbero rompersi o, peggio, potrebbero colpirti. Afferra la freccia vicino al punto di impatto e tira esercitando un movimento rotatorio, come se la dovessi svitare, così facendo eviterai che la freccia si torca ed esca bruscamente all'indietro. Usa l'apposito attrezzo in gomma per facilitarne

l'estrazione. Prima di riporre le frecce in faretra controlla che non siano piegate (alluminio) o scheggiate o rotte (carbonio), che cocche, punte e penne siano ancora integre e al loro posto. E' consigliabile di introdurre in faretra le frecce man mano che vengono tolte dal battifreccia evitando di tenerle in mano.

Quelle che abbiamo elencato sono norme di buon senso, facili da seguire e da rispettare, che se sempre rispettate contribuiranno ad evitare danneggiamenti ai materiali e a garantire il divertimento di una giornata di sport.

## **SOMMARIO**

Come hai potuto verificare, per divertirsi e svolgere al meglio una seduta di allenamento o di tiro, le regole da rispettare sono davvero poche ed intuitive. Rispettatele sempre, sia tirando in gruppo sia tirando da solo.

Se ti capitasse di vedere un arciere con atteggiamenti inopportuni verso persone o materiali, spiegagli il giusto comportamento con pazienza e correttezza. Un arciere consapevole migliora l'apprendimento divertendosi.

## DOMANDE DI RIPASSO 2

1. Prima di ogni sessione di tiro \_\_\_\_\_ cercando eventuali segni di affaticamento o rotture delle varie parti.
2. Non tirare mai con una cocca \_\_\_\_\_ nel punto di incocco!
3. Non portare spille o gioielli che possano \_\_\_\_\_ con il percorso della corda.
4. Usa gli \_\_\_\_\_ di protezione.
5. Incocca la freccia solo \_\_\_\_\_ e dopo aver preso la posizione di base.
6. Nessuno \_\_\_\_\_ nella zona dei bersagli.
7. Non \_\_\_\_\_ mai l'arco dall'alto.
8. Non disturbare o \_\_\_\_\_ chi tira insieme con te.
9. Cammina verso il bersaglio \_\_\_\_\_
10. Estrai le frecce \_\_\_\_\_ con i tuoi compagni.
11. E' consigliabile di introdurre in faretra le frecce \_\_\_\_\_ dal battifreccia evitando di tenerle in mano.







## **Capitolo 3**

### **SULLA LINEA DI TIRO**

Iniziamo ora la fase vera e propria di apprendimento delle tecniche che ti porteranno a padroneggiare l'arco ed il suo uso. Molte fasi dell'apprendimento di un gesto tecnico, passano attraverso l'uso di simulazioni. Anche nel caso del tiro con l'arco, l'utilizzo di questa tecnica permette di imparare, memorizzare e rivivere i movimenti che portano al consolidamento dei fondamentali del tiro con l'arco. Per questo il tuo istruttore ti farà utilizzare dei simulatori che ti faciliteranno la comprensione del gesto tecnico e la conoscenza delle parti del tuo corpo che utilizzerai. In questo modo conoscerai in anticipo le sensazioni che percepirai una volta preso l'arco in mano.

## Capitolo 3

### SULLA LINEA DI TIRO

Nel raggiungimento della posizione di base, devi inserire una serie di movimenti che ti preparano a tenere un' arco in posizione, ma soprattutto a tenderlo per scoccare la freccia. Per far si che questa azione sia eseguita al meglio, devi badare particolarmente a quello che si chiama "Equilibrio". In poche parole, permettere che i movimenti avvengano senza che il tuo corpo debba correggere delle posture che tendono a allontanarti dalla posizione di base. Pensa a te stesso in una condizione rilassata e di riposo, stando in piedi in una posizione normalmente equilibrata: testa dritta, spalle in posizione normalmente aperte, gambe leggermente divaricate, peso al centro, braccia lungo il corpo rilassate. Partendo da questa posizione di base, insieme al tuo istruttore, ripeti i gesti come se stessi usando un arco ma prestando particolare cura a non squilibrarti. (figure)



### POSIZIONE DI BASE ED EQUILIBRIO

Ora per trovare la posizione corretta del braccio dell'arco, ruota il volto verso il bersaglio e alza il braccio dell'arco come se volessi indicare un punto in lontananza.

Il tuo istruttore ti mostrerà quale muscoli devi utilizzare, per far si che le tue spalle restino nella posizione corretta come evidenziato in figura.

Mantieni il palmo rivolto verso il basso e puntalo verso il bersaglio.

Mantenendo le spalle normali piega il polso in modo che il dorso della mano sia rivolto verso di te. Apri il pollice e ruota il polso verso sinistra (destra per arcieri mancino) fino ad avere il pollice in alto, con le dita e il polso rilassati (foto). Ora stai impugnando il tuo arco virtuale.



Apri il pollice e ruota il polso verso sinistra (destra per arcieri mancino) fino ad avere il pollice in alto, con le dita e il polso rilassati (foto). Ora stai impugnando il tuo arco virtuale.  
Con la mano della corda prepara un gancio composto da tre dita (indice, medio ed anulare) piegate all'altezza tra la terza e seconda falange, con il pollice ed il mignolo rilassati all'interno della mano; il polso e l'avambraccio formano una linea il più possibile dritta (foto).





Servendoti dei muscoli dorsali, tira indietro il gancio concentrando la tua attenzione sul gomito del braccio della corda, fino a raggiungere la posizione di ancoraggio: la mano della corda in posizione di gancio è sotto il mento il pollice è rilassato a contatto col collo, il dorso della mano perpendicolare al suolo è importante che tu impari a percepire e quindi ad eseguire i movimenti corretti del dorso e delle scapole. Per eseguire un buon rilascio è importante capire che il tiro nella sua completezza è un movimento dinamico e senza fermate intermedie. Questo vuol dire che una volta arrivati in ancoraggio il movimento continua con la contrazione della scapola della corda e in contemporanea con il rilassamento delle dita.

## IL SIMULATORE

Con la definizione, simulatore o simulatore elastico, indichiamo una serie di attrezzi che hanno lo scopo di insegnare le varie fasi della sequenza di tiro riducendo la difficoltà del primo contatto con l'arco. Nel tuo corso utilizzerai diversi tipi di simulatori:

- La corda elastica
- la banda elastica
- La gomitiera



Questi attrezzi faranno parte del tuo bagaglio di arcieri anche quando avrai ultimato il corso base, essi ti aiuteranno nella progressione tecnica anche quando sarai un arciere esperto. Ripeti gli esercizi simulati in precedenza con l'uso della gomitiera come mostrato nel filmato che trovi sul web a questo indirizzo:

<https://www.youtube.com/watch?v=OHIgKCZ88M>

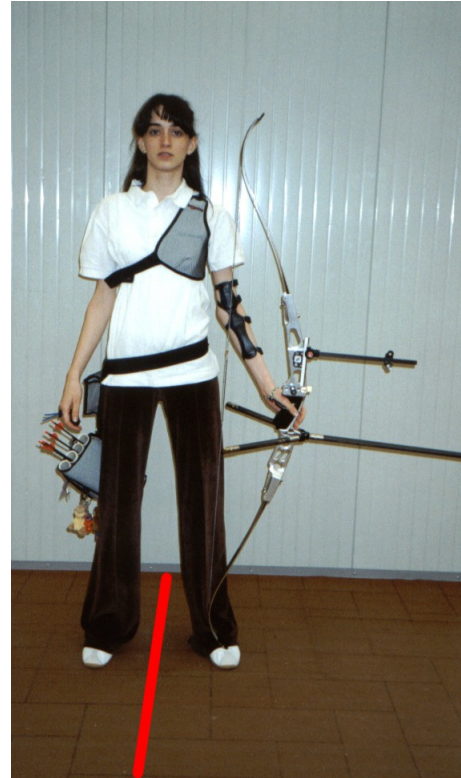
Con la corda elastica capirai al meglio la posizione delle dita della mano della corda, la sensazione del rilascio della corda e la sensazione di apertura dell'arco e dell'arrivo in ancoraggio. Insieme al tuo istruttore la userai con esercizi appositi.

La Banda elastica la utilizzerai per eseguire l'azione completa del tiro, per eseguire facili esercizi di riscaldamento. Insieme al tuo istruttore la userai con esercizi appositi

Chiedi al tuo istruttore dove poterli acquistare

## ESERCITAZIONI PRATICHE

Posizione di base da cui iniziare la tua prova pratica.



## INCOCCO

Per incocco non si intende solo il posizionamento della freccia , ma è anche una fase di concentrazione, che mette in comunicazione il nostro io interiore con il bersaglio e il nostro corpo visualizzato nel gesto tecnico.

**Ricorda il corretto posizionamento della freccia, seguendo la penna indice.**





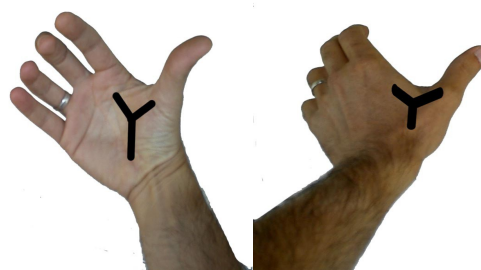
## PRESA DELLA CORDA

La figura ti mostra la corretta presa della corda dell'arco, ma soprattutto il corretto posizionamento del polso in linea con il gomito. Come vedi la corda viene posizionata nella terza falange, esattamente nella piega delle dita. Il pollice ed il mignolo restano nascosti dal palmo e non partecipano in alcun modo all'azione.



## PUNTO DI PRESSIONE

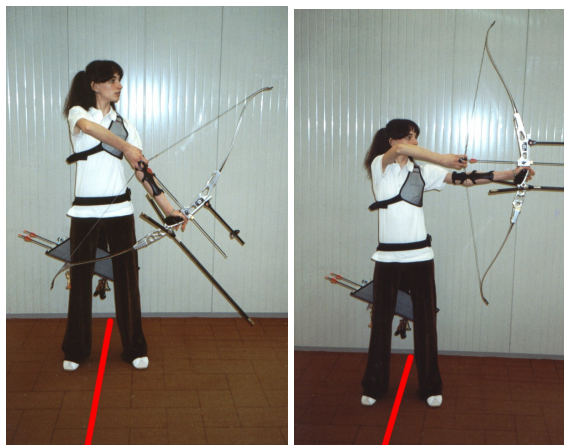
E' il punto dove la mano entra in contatto con l'impugnatura. Ricorda che la tecnica di tiro prevede una fase di spinta con la spalla dell'arco, durante la quale dovrai controllare la verticalità dell'arco e la correttezza del contatto della mano sul riser.



## ALLINEAMENTO E PRETRAZIONE

E' la fase che orienta il tiro, la nostra postura e la nostra attenzione.

La pretrazione è il momento che ti permette di evidenziare se tutte le fasi di preparazione la tiro sono state eseguite in modo ottimale. Una volta sollevato l'arco e verificati gli allineamenti, controllata la rotazione dell'avambraccio dell'arco, la rilassatezza della mano della corda e la verticalità dell'arco; sei pronto per iniziare l'azione di trazione che porterà all'ancoraggio.



## TRAZIONE

Concentra la tua attenzione sul gomito della corda. In questo modo il movimento di apertura della scapola sarà perfetto e ti permetterà un ancoraggio senza fatica, mantenendo il dinamismo necessario. Mantieni lo sguardo sul bersaglio e la corretta pressione della spalla dell'arco sull'impugnatura.



## ANCORAGGIO

Una volta che i tuoi muscoli della schiena hanno portato la corda ai punti di contatto facendo perno sotto al mento, aumenta la trazione della spalla per essere pronto al rilascio.



## MIRA

Ricorda che la mira per la maggior parte è una mira posturale e di sensazione. Mantieni allineate corda e diottra e lo sguardo fisso nel centro del bersaglio. Associata alla fase di mira ci deve essere la percezione sensoria di uno stato di comodità del tiro. Questo significa che tutti i gesti e i controlli sono al posto giusto e che si può passare alla fase del rilascio.



## RILASCIO

Ora che i punti di contatto ci sono, che senti la tensione della spalla e la corda nelle dita, porta il gomito all'indietro, senti il tiro e rilassa le dita della mano. Questo permetterà alla corda di scattare in avanti spingendo la freccia nel punto di mira.



Communication  
is not only information



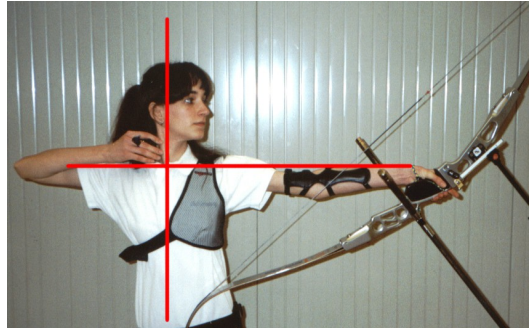
## **MANTENIMENTO DELLA TENSIONE**

Dopo il rilascio mantieni la tensione e la posizione di tiro per almeno 4 secondi. Questo ti permetterà di valutare la tua esecuzione.



## **MANTENIMENTO DELLA CROCE**

Se a fine tiro, l'arciere si trova esattamente nel rispetto della posizione della croce, certamente ha appreso la tecnica di base.



## **SOMMARIO**

Come hai letto in questo capitolo trovi il centro dell'interesse di questo manualetto. Qui potrai torneare e ritrovare le basi dei fondamentali del tiro con l'arco. Insieme al tuo istruttore ripeti gli esercizi mostrati e ripetili anche a casa con l'aiuto dei simulatori.

## **DOMANDE DI RIPASSO 3**

1. In poche parole, permettere che i movimenti avvengano senza che il tuo corpo debba correggere delle posture che tendono ad \_\_\_\_\_ dalla posizione di base.
2. Ora per trovare la posizione corretta del braccio dell'arco, ruota il volto verso il bersaglio e \_\_\_\_\_ come se volessi indicare un punto in lontananza.
3. Con la mano della corda prepara un gancio composto da tre dita (indice, medio ed anulare) piegate all'altezza tra la terza e seconda falange, con il pollice ed il mignolo rilassati all'interno della mano; il \_\_\_\_\_ formano una linea il più possibile diritta.
4. Per eseguire un \_\_\_\_\_ è importante capire che il tiro nella sua completezza è un movimento dinamico e senza fermate intermedie.
5. Questi attrezzi faranno parte del tuo bagaglio di arciere anche quando avrai ultimato il corso base, essi ti aiuteranno \_\_\_\_\_ anche quando sarai un arciere esperto.
6. Per incocco non si intende solo il posizionamento della freccia , ma è anche una fase \_\_\_\_\_
7. Come vedi la corda viene posizionata nella \_\_\_\_\_, esattamente nella piega delle dita.
8. La pretrazione è il momento che ti permette di evidenziare se tutte \_\_\_\_\_ la tiro sono state eseguite in modo ottimale.
9. Mantieni lo sguardo sul bersaglio e la corretta pressione \_\_\_\_\_ sull'impugnatura.
10. \_\_\_\_\_ la trazione della spalla per essere pronto al rilascio.
11. Mantieni allineate \_\_\_\_\_ e lo sguardo fisso nel centro del bersaglio.
12. Dopo il rilascio mantieni la tensione e la posizione di tiro per almeno \_\_\_\_\_



## **Capitolo 4**

### **IL NOSTRO ARCO**

Ora che hai compreso le basi del gesto tecnico con l'aiuto dei simulatori è il momento di passare all'arco vero e proprio. Ti ricordiamo però, che con i simulatori avrai ancora a che fare, proprio per la loro immediatezza di informazione data.

In questa nuova lezione eseguirai gli esercizi appresi con l'arco scuola. Oggi tirerai la prima freccia, non è per questo che sei qui insieme a noi?



## Capitolo 4

### IL NOSTRO ARCO

Hai ormai preso confidenza con il movimento e con l'ancoraggio della mano sotto al mento e nelle numerose simulazioni svolte, ha immagazzinato le sensazioni necessarie all'utilizzo dell'arco scuola.

Ora avrai disponibile il tuo arco personale per arrivare a scoccare la tua prima freccia. Prima però devi aggiungere alla sequenza eseguita con i simulatori: il contatto della corda con il naso ed il mento.

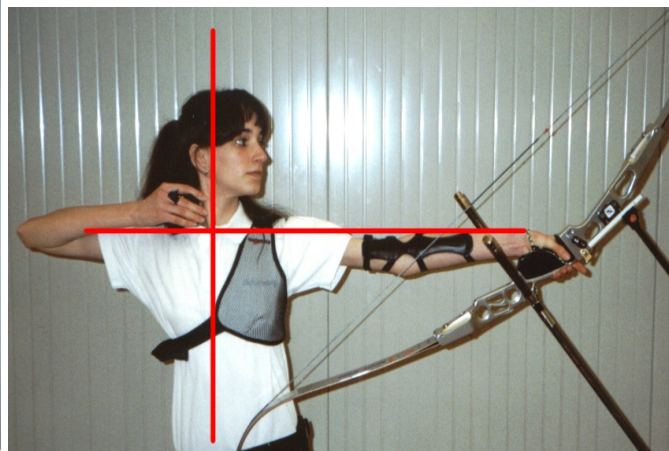
Bene allora iniziamo dal contatto con l'arco. La tua mano sinistra manterrà l'arco in posizione, curando molto bene la superficie di contatto della mano. La zona di contatto, come evidenziato dalla figura, sarà alla base del pollice e la mano avrà un angolo di circa 45 gradi con il riser.

Utilizzerai la dragona, questo ti permetterà di avere un buon contatto con l'arco. Senza la necessità di sorreggerlo al rilascio.

Per aprire l'arco dovrai ripetere con la corda reale la presa della corda provata con il simulatore. Ricorda di controllare sempre l'allineamento del polso con il gomito.



Bene ora non devi fare altro che ripetere con l'arco tutte le fasi apprese con i simulatori. Presa della corda, posizione della mano sull'arco, trazione, ancoraggio utilizzando i nuovi punti di contatto, rilascio, follow through.



Come ti è stato detto dal tuo istruttore, l'arco si apre con l'azione dei muscoli dorsali. Questo se ti ricordi lo hai provato utilizzando la gomitiere. Quando apri l'arco cerca e ritrova le



sensazioni provate con la gomitiera. Concentrati sulla punta del gomito della corda e portalo indietro. Questo sarà uno dei tuoi obiettivi da raggiungere prima della fine del corso: eseguire una azione fluida ed un buon rilascio. Ricorda anche che per eseguire un buon rilascio è importante capire che il tiro nella sua completezza è un movimento dinamico e senza fermate intermedie. Questo vuol dire che una volta arrivati in ancoraggio il movimento continua con la contrazione della scapola della corda e in contemporanea con il rilassamento delle dita.

## **RIVEDIAMO LA SEQUENZA COMPLETA**

### **POSIZIONE DI BASE ED EQUILIBRIO**

Nel raggiungimento della posizione di base, devi permettere che i movimenti avvengano senza che il tuo corpo debba correggere delle posture che tendono a allontanarti dalla posizione stessa. Pensa a te stesso in una condizione rilassata e di riposo, stando in piedi in una posizione normalmente equilibrata: testa dritta, spalle in posizione normalmente aperte, gambe leggermente divaricate, peso al centro, braccia lungo il corpo rilassate.

### **INCOCCO**

Per incocco non si intende solo il posizionamento della freccia, ma è anche una fase di concentrazione, che mette in comunicazione il nostro io interiore con il bersaglio e il nostro corpo visualizzato nel gesto tecnico.

Ricorda il corretto posizionamento della freccia, seguendo la penna indice.

### **PRESA DELLA CORDA**

La figura di pag. 33 ti mostra la corretta presa della corda dell'arco, ma soprattutto il corretto posizionamento del polso in linea con il gomito. Come vedi la corda viene posizionata nella terza falange, esattamente nella piega delle dita. Il pollice ed il mignolo restano nascosti dal palmo e non partecipano in alcun modo all'azione.

### **CONTATTO CON L'ARCO**

E' dove la mano entra in contatto con l'impugnatura. Ricorda che la tecnica di tiro prevede una fase di spinta con la spalla dell'arco, durante la quale dovrai controllare la verticalità dell'arco.

### **ALLINEAMENTO**

E' la fase che orienta il tiro, la nostra postura e la nostra attenzione.

### **PRETRAZIONE**

Questa è il momento che ti permette di evidenziare se tutte le fasi di preparazione la tiro sono state eseguite in modo ottimale. Una volta sollevato l'arco e verificati gli allineamenti, controllata la rotazione dell'avambraccio dell'arco, la rilassatezza della mano della corda e la verticalità dell'arco; sei pronto per iniziare l'azione di trazione che porterà all'ancoraggio.

### **TRAZIONE**

Concentra la tua attenzione sul gomito della corda. In questo modo il movimento di apertura della scapola sarà perfetto e ti permetterà un ancoraggio senza fatica, mantenendo il

dinamismo necessario. Mantieni lo sguardo sul bersaglio e la corretta pressione della mano dell'arco sull'impugnatura.

### **ANCORAGGIO**

Una volta che i tuoi muscoli della schiena hanno portato la corda ai punti di contatto facendo perno sotto al mento aumenta la trazione della spalla, ora sei pronto al rilascio.

### **MIRA**

Ricorda che la mira per la maggior parte è una mira posturale e di sensazione. Mantieni allineate corda e diottra e lo sguardo fisso nel bersaglio. Associata alla fase di mira ci deve essere la percezione sensoria di uno stato di comodità del tiro. Questo significa che tutti i gesti e i controlli sono al posto e che si può passare alla fase del rilascio.

### **RILASCIO**

Ora che i punti di contatto ci sono, che senti la tensione della spalla e la corda nelle dita, porta il gomito all'indietro, senti il tiro e rilassa le dita della mano. Questo permetterà alla corda di scattare in avanti spingendo la freccia nel punto di mira.

### **MANTENIMENTO DELLA TENSIONE**

Dopo il rilascio mantieni la tensione e la posizione di tiro per almeno 4 secondi. Questo ti permetterà di valutare la tua esecuzione.

### **DUE PAROLE SULLA MIRA**

Quando parliamo di mira, poniamo l'attenzione su di una fase del tiro che come abbiamo visto nella sequenza, è parte di un insieme. Per questo siamo certi di non sbagliare dicendo che, la mira si comincia a mettere in atto già dal raggiungimento della posizione di base.

Mantenendo il controllo posturale in tutte le fasi che preludono al rilascio, noi attuiamo quella che si definisce "Mira Corporea", ed è quella che per la maggior parte ci permette di colpire il bersaglio.

Mettere il mirino nel centro del bersaglio senza una adeguata mira corporea, non garantisce affatto il buon esito di un tiro.

Una mira accurata si può quindi definire come l'insieme di ciò che vede il nostro occhio, la sensazione che l'allineamento è soddisfacente e che tutta la muscolatura interessata al tiro sta lavorando correttamente.

Per avere una buona tecnica di mira, è necessario non bloccare il mirino all'interno del bersaglio, ma lasciarlo fluttuare, questo leggero movimento del mirino all'interno del punto di mira, permetterà all'arciere di non fermare il movimento e di raggiungere il rilascio con fluidità..

## SOMMARIO

Nel capitolo appena trattato è racchiusa l'essenza della tecnica del tiro con l'arco. Attraverso i vari passi che fino ad ora ti sono stati prospettati, raggiungerai la migliore posizione di base e la migliore tecnica di tiro. Applicando i concetti al gesto pratico, dedicandoti ed allenandoti, verificherai velocemente quei miglioramenti che ti permetteranno di raggiungere l'autonomia richiesta per essere un arciere.

## DOMANDE DI RIPASSO 4

1. La zona di contatto, come evidenziato dalla figura, sarà alla base del pollice e la mano avrà un angolo di circa \_\_\_\_\_ -
2. Ricorda di controllare sempre \_\_\_\_\_ del polso con il gomito.
3. Come ti è stato detto dal tuo istruttore, l'arco si apre con \_\_\_\_\_
4. Questo sarà uno dei tuoi obiettivi da raggiungere prima della fine del corso:  
\_\_\_\_\_
5. Pensa a te stesso in \_\_\_\_\_, stando in piedi in una posizione normalmente equilibrata.
6. Per incocco non si intende solo il posizionamento della freccia, \_\_\_\_\_, che mette in comunicazione il nostro io interiore con il bersaglio e il nostro corpo visualizzato nel gesto tecnico.
7. Il pollice ed il mignolo restano \_\_\_\_\_ e non partecipano in alcun modo all'azione.
8. E' dove la mano entra in contatto con l'impugnatura. Ricorda che la tecnica di tiro prevede una fase di \_\_\_\_\_, durante la quale dovrai controllare la verticalità dell'arco.
9. Sei pronto per iniziare \_\_\_\_\_ che porterà all'ancoraggio.
10. Concentra la tua attenzione sul \_\_\_\_\_ della corda.
11. Ricorda che la mira per la maggior parte è una mira \_\_\_\_\_.
12. Porta il \_\_\_\_\_ senti il tiro e rilassa le dita della mano.
13. Dopo il rilascio \_\_\_\_\_ e la posizione di tiro per almeno 4 secondi.





## Capitolo 5

### LE OPPORTUNITA' DEL TIRO CON L'ARCO

Arrivato soddisfacentemente alla fine di questo programma, sarai abilitato ad esercitare la tua attività nei limiti delle tue attuali capacità. Nonostante tu abbia appreso molto sulle tecniche di tiro, devi imparare ancora molto. Ti occorrono maggiori conoscenze, abilità ed esperienza. In realtà non sei ancora un arciere esperto, ma hai le qualifiche e le opportunità per diventarlo. Hai bisogno di mettere in pratica ciò che hai imparato, al fine di acquisire padronanza nel gesto e nella sensibilità del tiro. Il tuo obiettivo immediato è ripetere le tecniche apprese, in modo che molto presto tu possa eseguirle quasi senza pensarci.

Hai davanti un periodo di transizione, passerai da principiante ad arciere più esperto. Questo significa anche entrare in contatto con arcieri del posto e magari frequentare un Club o una Società arcieristica. Visita il negozio specializzato della tua zona, ed informati sulle attività e servizi proposti. Ma soprattutto resta in contatto con il tuo istruttore di tiro con l'arco, egli è certamente colui che in questa fase ti darà consigli ed indicazioni per rendere indimenticabile la tua esperienza.

Sei entrato in contatto con uno sport che si può praticare da soli o insieme ad altri arcieri, ma che in ogni modo amplia la tua capacità di concentrazione e la possibilità di rilassarti in mezzo alla natura e in un ambiente sano ed amichevole.

Il programma che hai frequentato è una introduzione al tiro con l'arco per permetterti di apprendere le basi teoriche e pratiche di questo sport, ricordarti che la ripetizione dei gesti tecnici senza la guida e l'assistenza periodica di un istruttore porta al consolidamento di quegli errori che, inevitabilmente la poca esperienza fa commettere.

A tutti i livelli, infatti, gli arcieri chiedono ulteriori valutazioni sulla propria tecnica, anche partecipando ad programmi di formazione e di aggiornamento.

Noi dello Spiga Club insieme ai nostri collaboratori, vogliamo darti la possibilità di crescere come arciera e di essere parte integrante di questo sport.

## SOMMARIO

Ora che hai terminato il primo livello di formazione, prova a pensare a tutto quello che hai fatto sin ora.

Fino a poco tempo fa sapevi poco o nulla sul tiro con l'arco e la sua tecnica.

Hai imparato a percepire il movimento di parti del corpo che neanche sapevi di avere, hai appreso che si può attuare una tecnica sportiva utilizzando più la concentrazione che la corporeità. Sei entrato in un mondo che ricorda fiabe ma è attualissimo e tecnologicamente avanzato.

Non dimenticare di mantenere il rapporto di fiducia tra te e il tuo istruttore, tra te e il tuo negoziante, in questo modo sarai sempre certo dei loro consigli e di tuoi acquisti. Personalizza la tua attrezzatura in modo da riconoscerla tra altre.

Qualunque siano le tue aspirazioni e necessità, troverai le soluzioni insieme al tuo istruttore.



**ARCO SPORT**  
**SPIGARELLI**

**SPIGA**  
*Club*

Abbiamo lanciato i dadi di una nuova sfida.  
Sei pronto ad accoglierla?

**ISCRIVERSI E' FACILE**

- Servizi mirati
- Organizzazione eventi
- Formazine tecnica
- Listini dedicati

Farai parte del nuovo  
**Mondo Spigarelli**



**APPENDICE**

- **Riscaldamento**
- **Stretching**
- **Lo Shoot book**

## **RISCALDAMENTO**

Prima di iniziare le nostre attività di tiro, è sempre buona norma dedicare 10 / 20 minuti a riscaldare i nostri muscoli. Gli esercizi mostrati di seguito, saranno un ottimo aiuto. L'importante sarà che durante le esecuzioni, dovremo imparare a percepire il movimento dei nostri muscoli, in questo modo li conosceremo e riusciremo a controllarne il movimento.



## **STRETCHING**

Gli esercizi mostrati di seguito ti aiuteranno a rilassare i muscoli alla fine di ogni sessione di tiro. Bastano pochi minuti per eseguire questi facili movimenti. Dopo le prime volte fatti insieme al tuo istruttore, sarai in grado di eseguirli da solo.



## LO SHOOT BOOK

Il registro delle tue attività è l'unico documento che attestando la tua effettiva esperienza, ti permette di progredire nell'Educazione Continua. Registrare le tue sessioni di allenamento ed addestramento, ti permetterà di verificare la tua crescita tecnica.

Non dimenticare di usarlo anche come un diario, dove appuntare i cambiamenti e le impressioni che dopo ogni sessione di tiro immancabilmente avrai.

Per esempio, registrare notizie sulla regolazione dell'attrezzatura, o sulla variazione di potenza dell'arco, ti eviterà dimenticanze e ulteriore lavoro.

Puoi stampare la pagina seguente in diverse pagine da usare come diario.

Usa il fac simile indicato per capire come usare la shoot shit-

Puoi riempire le parti dei tiri sia con valori numerici per verificare i punti o sbarrare semplicemente per tenere il conto delle frecce tirate. Scrivi la data del tuo allenamento e riporta le variazioni nel caso ci fossero. A distanza di tempo sarà utile valutare le progressioni.

**SPIGA** *Club* TOTALE FRECCHE TIRATE

NOME  SESSIONE

DATA

<i>m</i>	1	2	3	Sum	Tot.	10	X
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
<b>Total</b>							

RIPORTO



**SPIGA Club** TOTALE FRECCHE TIRATE \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_ SESSIONE \_\_\_\_\_

m	1	2	3	Sum	Tot.	10	X
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Total							

RIPORTO \_\_\_\_\_

**SPIGA Club** TOTALE FRECCHE TIRATE \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_ SESSIONE \_\_\_\_\_

m	1	2	3	Sum	Tot.	10	X
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Total							

RIPORTO \_\_\_\_\_

**SPIGA Club** TOTALE FRECCHE TIRATE \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_ SESSIONE \_\_\_\_\_

m	1	2	3	Sum	Tot.	10	X
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Total							

RIPORTO \_\_\_\_\_

**SPIGA Club** TOTALE FRECCHE TIRATE \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_ SESSIONE \_\_\_\_\_

m	1	2	3	Sum	Tot.	10	X
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Total							

RIPORTO \_\_\_\_\_










**SPIGA Club** TOTALE FRECCHE TIRATE \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_ SESSIONE \_\_\_\_\_

m	1	2	3	Sum	Tot.	10	X
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Total							

RIPORTO \_\_\_\_\_

**SPIGA Club** TOTALE FRECCHE TIRATE \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_ SESSIONE \_\_\_\_\_

m	1	2	3	Sum	Tot.	10	X
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Total							

RIPORTO \_\_\_\_\_

**SPIGA Club** TOTALE FRECCHE TIRATE \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_ SESSIONE \_\_\_\_\_

m	1	2	3	Sum	Tot.	10	X
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Total							

RIPORTO \_\_\_\_\_

**SPIGA Club** TOTALE FRECCHE TIRATE \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_ SESSIONE \_\_\_\_\_

m	1	2	3	Sum	Tot.	10	X
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Total							

RIPORTO \_\_\_\_\_










## **GLOSSARIO:**

**Allungo:** la distanza alla quale viene tirata la corda dell'arco.

**After hold:** posizione del dopo rilascio; posizione delle braccia, mani, corpo e testa dopo il rilascio della corda.

**Brace:** distanza tra la corda e il centro del riser.

**Berger:** Bottone; dispositivo che assorbe parte dell'urto della freccia al momento del rilascio.

**Impennaggio:** penne, alette in plastica o altri materiali, applicati all'asta della freccia.

**Limbs:** flettenti.

**Mirare:** sovrapporre il mirino al centro del bersaglio; quando non viene usato il mirino è il traguardare l'estremità della freccia su un punto fisso ad una determinata distanza.

**Punto di ancoraggio:** un punto definito del corpo dell'arciere (generalmente sul viso) che il dito indice tocca nella fase di trazione completa.

**Parabraccio:** parte di materiale semirigido usato per proteggere il braccio dell'arco da eventuali urti della corda durante il rilascio.

**Rest:** poggia freccia; supporto che sostiene la freccia in posizione.

**Riser:** impugnatura, parte centrale dell'arco.

**Serving:** avvolgimento nell'area centrale della corda dell'arco, che protegge la corda dall'usura.



## **NOTE**