

GUIDA PRATICA DI **TIRO CON L'ARCO**



08/035 COMPAGNIA ARCIERI
CERVIA - MILANO MARITTIMA

Antonio Barbanti

INDICE

- Introduzione	pag. 2
- Nomenclatura	" 4
- Equipaggiamento	" 7
- Norme di sicurezza	" 8
- Tecnica di base	" 10
- posizione del corpo	" 11
- incocco	" 12
- pre-allineamento	" 13
- trazione	" 14
- riferimenti al viso	" 15
- mira/allineamento	" 16
- rilascio	" 18
- mantenimento/osservazioni	" 19
- Correzione degli errori	" 20

INTRODUZIONE

Il tiro con l'arco e' uno sport di classe, di concentrazione, che si addice a tutti.

E' un'attivita' che anche gli handicappati fisici possono praticare, non ci sono praticamente limiti di eta' ne' limiti di sesso, infatti vi sono arcieri suddivisi nelle classifiche :

- a) GIOVANISSIMI: con eta' fino ai 12 anni compiuti;*
- b) RAGAZZI: maschile e femminile con eta' di 13/14 anni;*
- c) ALLIEVI: maschile e femminile di eta' compresa fra i 15 e i 16 anni;*
- d) JUNIORES: maschile e femminile con eta' di 17/18 anni;*
- e) SENIORES: maschile e femminile con eta' di 19 anni e oltre;*
- f) VETERANI: per chi ha compiuto il 55' anno e ne fa espressa richiesta.*

Particolarmente indicato per i giovani, il tiro con

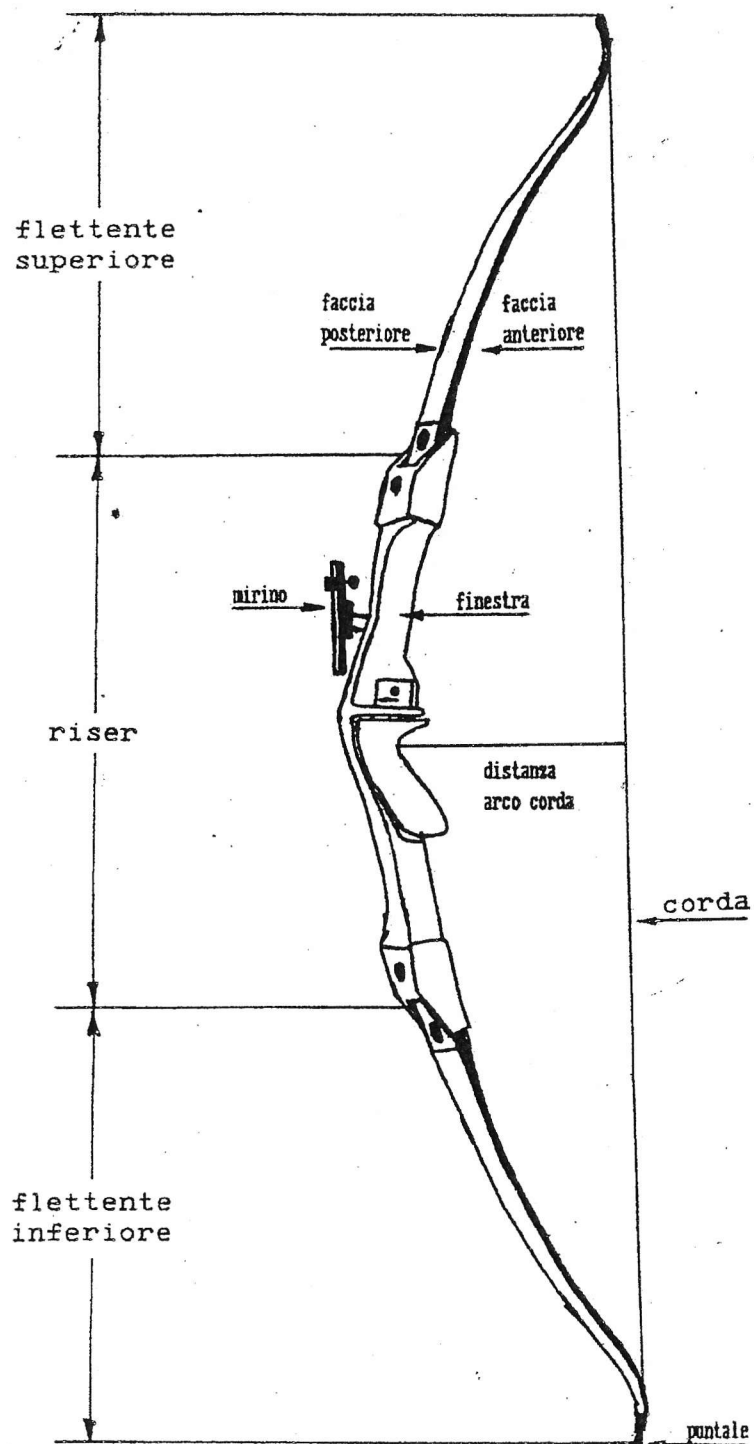
l'arco si svolge all'aria aperta, in boschi e prati a contatto con la natura.

I benefici che ne conseguono meritano una breve elencazione: calma, equilibrio, autocontrollo, precisione, ordine e rafforzamento della muscolatura degli arti superiori e del tronco.

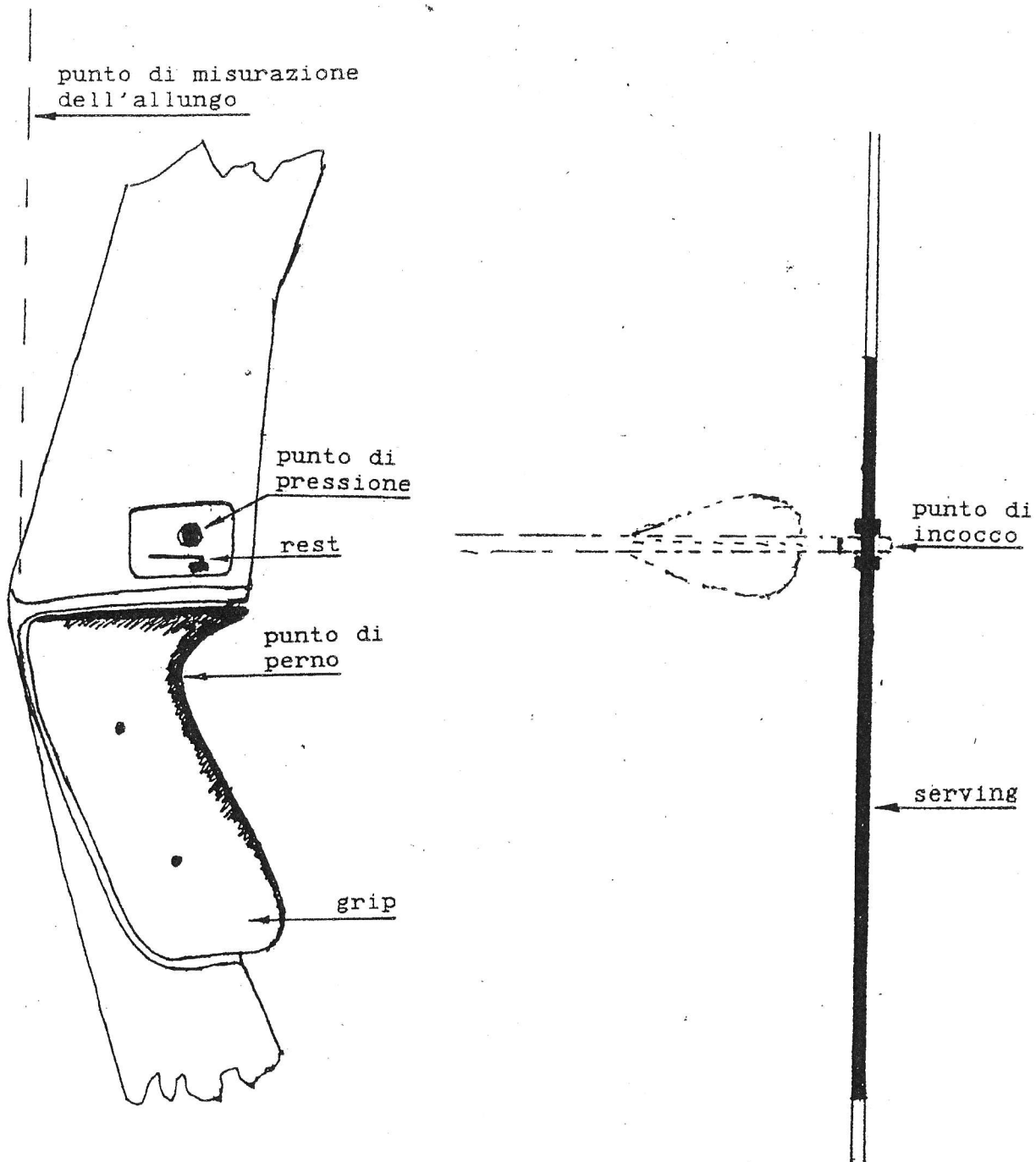
Non e' assolutamente uno sport pericoloso, purché siano osservate alcune elementari norme di sicurezza dettate tuttavia anche dal buon senso di ognuno.

By Antonio Barbanti
Istruttore regionale
Compagnia Arcieri
Cervia M. Marittima

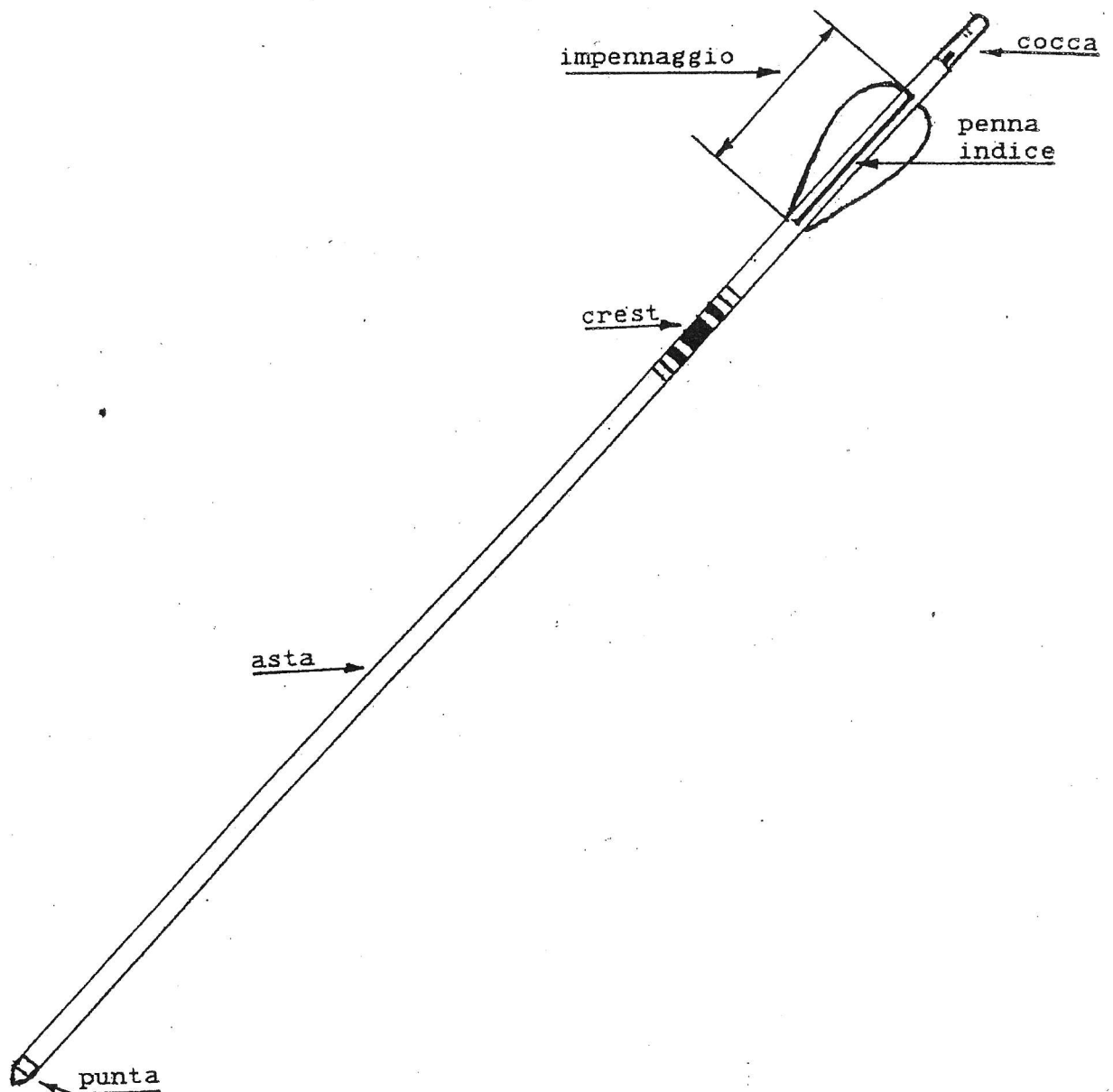
NOMENCLATURA



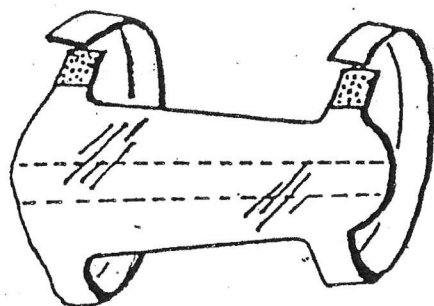
nomenclatura



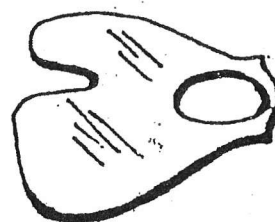
nomencatura



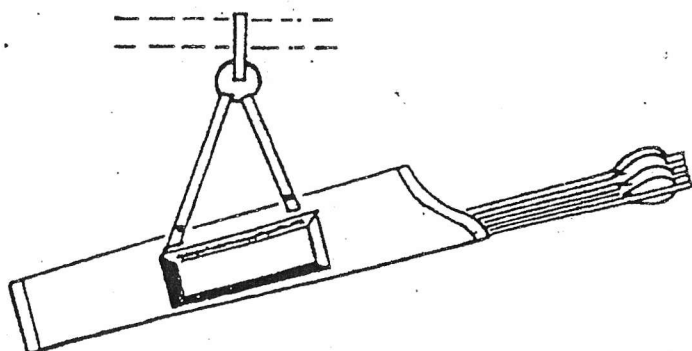
EQUIPAGGIAMENTO



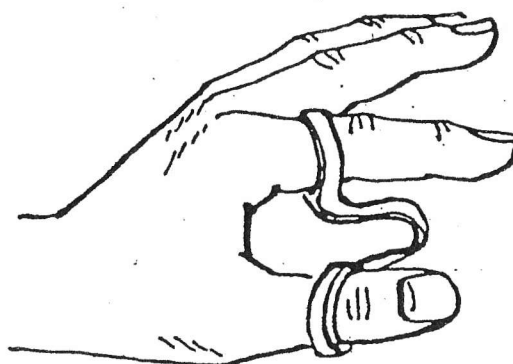
parabraccio



patella



faretra



dragona

NORME DI SICUREZZA

La sicurezza nel tiro con l'arco non ha bisogno di particolari illustrazioni, ma tutti gli arcieri devono stare sempre all'erta per non ferire se stessi o gli altri; il campo di tiro non e' un posto per sognatori o per distratti.

Non essendo possibile un elenco di tutte le precauzioni, se ne ricorderanno le piu' importanti :

- non si tende un arco con o senza freccia se non mirando al bersaglio e prima di farlo assicurarsi che nessuno si trovi oltre la "linea di tiro" ;

- gli arcieri che intendono tirare si devono disporre con un piede al di qua e un piede al di la della "linea di tiro", tutti gli altri con il proprio materiale non devono oltrepassare la "linea di attesa" ;

- incoccare una freccia e' una operazione che deve assolutamente essere fatta tenendo la punta della freccia rivolta verso i bersagli ;

- tenere sempre presente che per nessun motivo si puo' tirare se qualcuno si trova oltre la "linea di tiro", ne' si puo' oltrepassare detta linea se qualcuno sta tirando ;

- quando si recuperano le frecce, prima di estrarle

norme di sicurezza

dal paglione fare attenzione che nessuno si trovi dietro di voi per evitare di ferirlo al volto, la rimozione della freccia va fatta tenendo una mano appoggiata al paglione altrimenti esso potrebbe cadere .

TECNICA DI BASE

Ogni volta che un arciere scocca una freccia deve eseguire una precisa sequenza di movimenti; il segreto per un buon tiro sta proprio nell'eseguire gli stessi movimenti in modo perfettamente identico per tutte le frecce.

Per poterla spiegare meglio, la tecnica e' stata scomposta in otto momenti da eseguire senza alcuna interruzione :

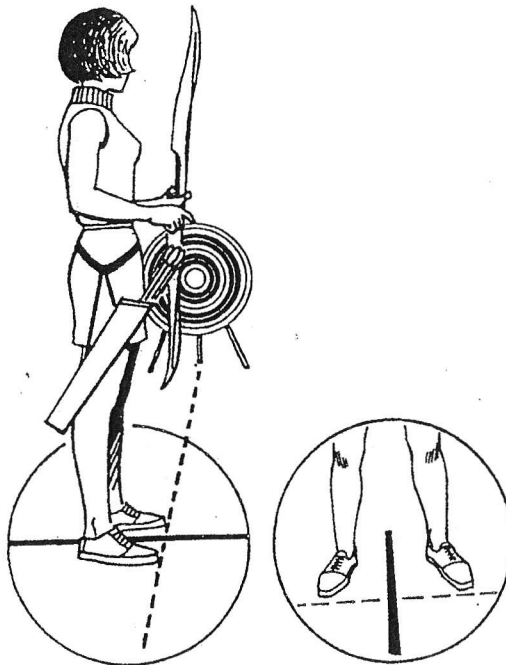
- 1) posizione del corpo;*
- 2) incocco;*
- 3) pre-allineamento;*
- 4) trazione;*
- 5) riferimenti al viso;*
- 6) mira - allineamento;*
- 7) rilascio;*
- 8) mantenimento - osservazioni.*

Verra' di seguito presa in esame la tecnica di tiro base che in arcieri evoluti viene spesso modificata in qualche particolare.

POSIZIONE DEL CORPO

Il tiratore deve disporsi a cavallo della linea di tiro, in posizione ben eretta, con i piedi distanti tra loro quanto la larghezza delle spalle e le punte degli stessi allineate su una retta immaginaria che collega l'arciere al bersaglio (fig. 1).

FIG. 1



Il peso del corpo deve essere equamente distribuito sui due piedi.

IMPORTANTE ! Questa posizione deve essere mantenuta invariata per tutta la durata del tiro.

INCOCOCCO

Appoggiate la freccia sul rest e tenendola con la penna indice esterna rispetto la finestra dell'arco, premete la cocca contro la corda nel punto di incocco fino ad avvertire il "clic" dell'avvenuto inserimento (fig. 2).

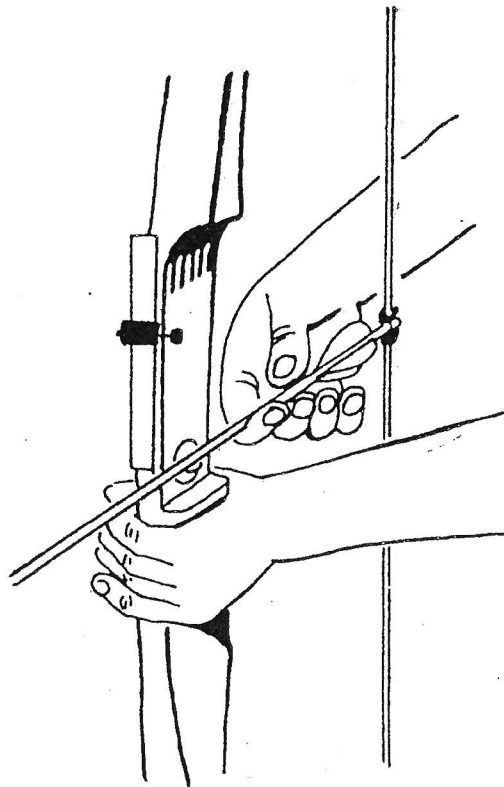


FIG. 2

PRE-ALLINEAMENTO

Con la mano destra prendete contatto con la corda in modo che questa prema nella piegatura della prima falange dell'indice del medio e dell'anulare, pollice e mignolo dovranno rimanere rilassati (fig. 3).

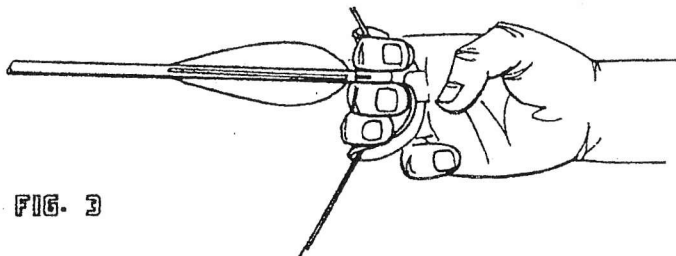


FIG. 3

Non bisogna stringere con le dita la cocca, quindi tenete indice e medio lontani da essa circa 3 millimetri.

Il dorso della mano deve essere rilassato e diritto, non inarcato (fig. 4).

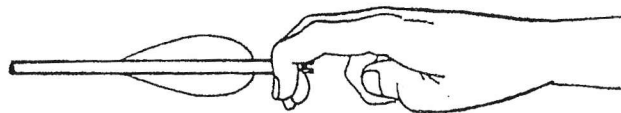


FIG. 4

Ponete la mano sinistra appoggiata sull'impugnatura e tenendola il più rilassata possibile, fate in modo che essa subisca l'inclinazione dell'impugnatura stessa.

Il contatto tra la mano e l'impugnatura deve essere

preso lungo quella che i chiromanti chiamano "linea della vita" (fig. 5).



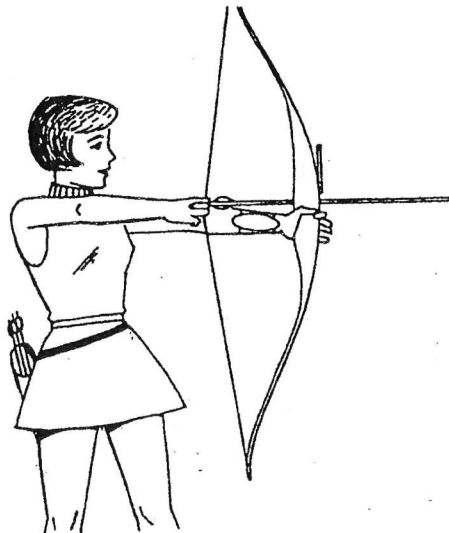
FIG. 5

Portate ora l'arco in posizione verticale in direzione del bersaglio, facendo attenzione a mantenere il corpo e le mani in posizione corretta.

Il braccio dell'arco deve essere ruotato in senso orario e la spalla bassa e indietro per evitare che la corda possa colpirvi.

Dovrete controllare ora che mani, gomiti e spalle si trovino alla stessa distanza da terra (fig. 6).

FIG. 6



TRAZIONE

Tenendo il gomito destro all'altezza delle spalle, tendete l'arco avvicinando le scapole l'una verso l'altra e portando la corda lungo il braccio sinistro fino ad incontrare il viso (di cui al momento successivo).

IMPORTANTE ! *Durante la trazione controllate che la spalla dell'arco rimanga abbassata e indietro (fig. 7).*

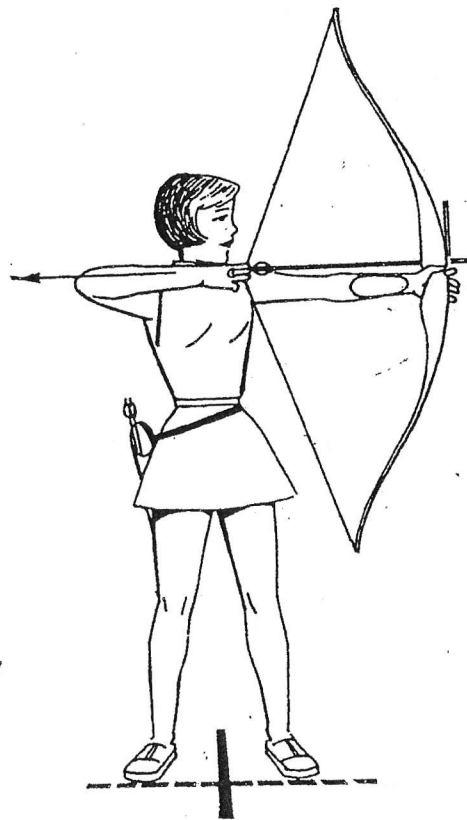


FIG. 7

RIFERIMENTI AL VISO

Quando incontrate il viso (per effetto della trazione) con la mano destra che trattiene la corda, dovete ricordare tre riferimenti: l'indice della mano destra deve appoggiarsi sotto il mento (1), la corda deve toccare il centro del mento (2) e il centro del naso (3).

Perche' i riferimenti al viso non vengano spostati, tenete chiusi i denti e le labbra (fig. 8).

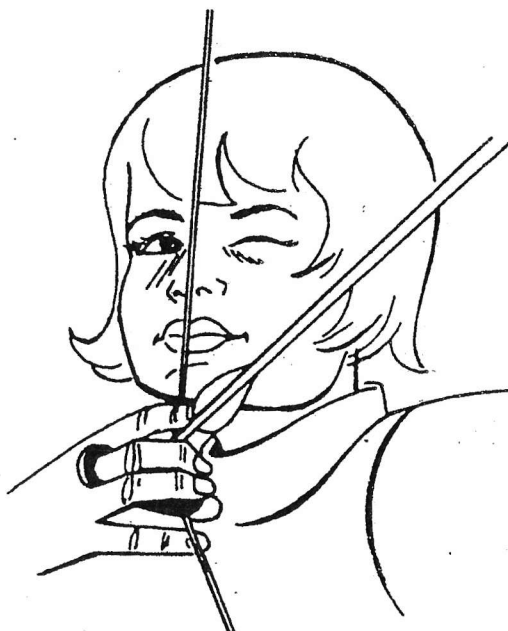


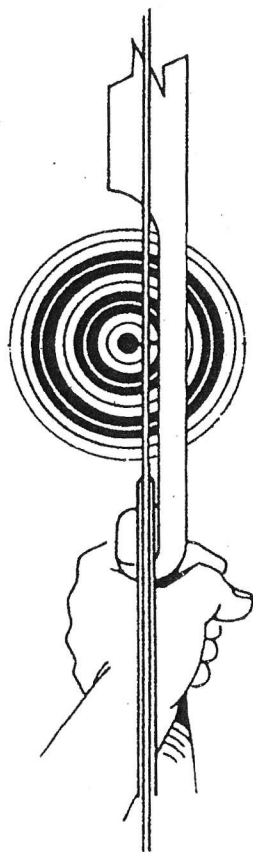
FIG. 8

IMPORTANTE ! E' la corda che deve incontrare il viso, non il contrario, ricordate di mantenere una buona posizione eretta.

MIRA - ALLINEAMENTO

Mantenendo tutto cio' che avete impostato sino ad ora, sovrapponetevi il mirino al centro del bersaglio e allineate la corda (che essendo vicina all'occhio la vedrete come un'ombra) al centro dell'arco subito a destra del mirino (fig. 9).

FIG. 9



RILASCIO

Non appena mira e allineamento sono considerati soddisfacenti si deve abbandonare la tensione delle dita della mano destra per permettere alla corda di liberarsi dal vincolo e scagliare la freccia.

La mano della corda, decisamente rilassata, reagisce all'indietro e si porta sulla spalla destra.

**La mano sinistra, anch'essa rilassata (ancora dalla fase di pre-allineamento), lascia che l'arco balzi in avanti senza influenze di sorta (fig. 10).*

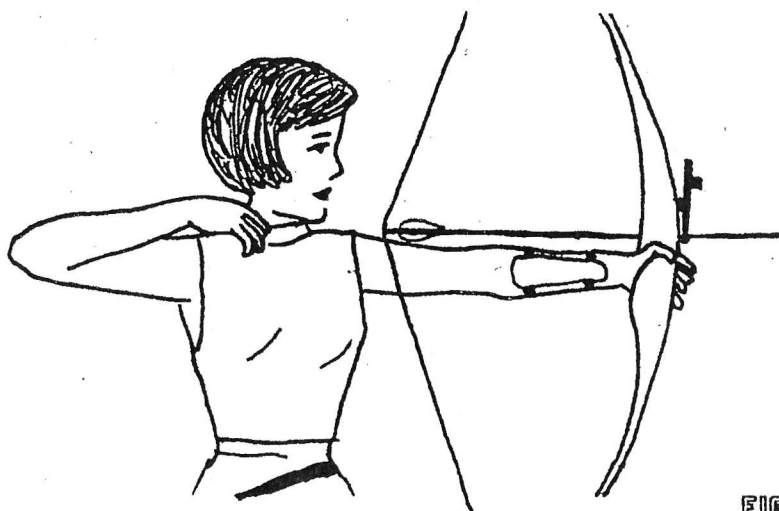


FIG. 10

IMPORTANTE ! *Ogni movimento conseguente al rilascio deve seguire la direzione della freccia.*

MANTENIMENTO - OSSERVAZIONI

Questa fase, detta anche "follow-through", e' molto importante: dopo aver tolto la tensione alle dita della corda, l'arciere non ha finito il suo compito, ma egli dovra' rimanere per qualche secondo ancora in mira, con le scapole ancora in tensione e le braccia ancora nella posizione del dopo-rilascio, cio' si deve fare per rendersi conto della propria posizione e degli eventuali errori da cui trarne insegnamenti (fig. 11).

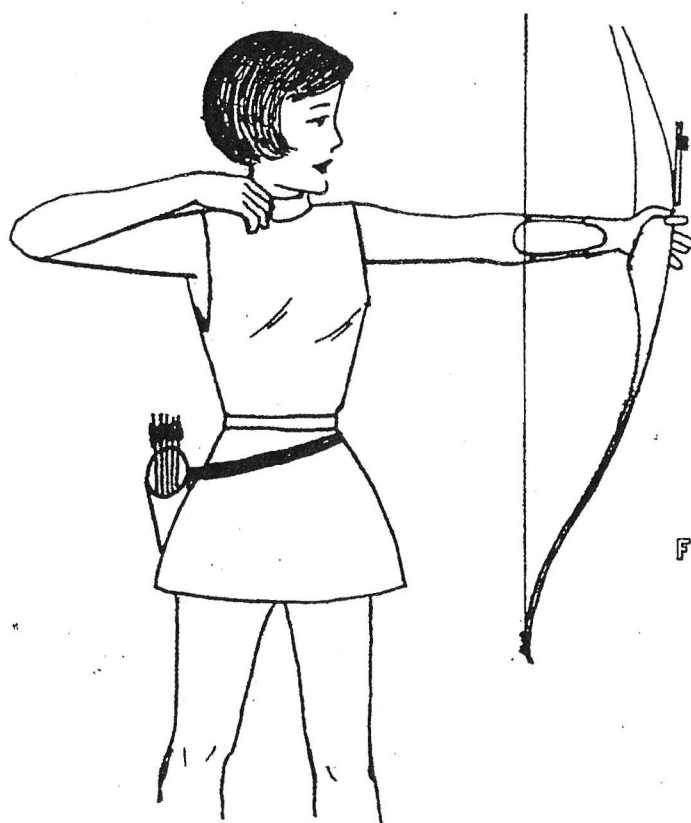


FIG. 11

CORREZIONE DEGLI ERRORI

- LA FRECCIA SI ALZA O ESCE DAL REST:

Ricordatevi, durante la fase di pre-allineamento, di impostare le dita che trattengono la corda in modo che indice e medio siano a circa 3 millimetri dalla cocca, onde evitare di stringere quest'ultima.

Fate in modo che la mano destra, durante la trazione resti rilassata con il dorso diritto.

- LA CORDA COLPISCE LA SPALLA O IL BRACCIO DELL'ARCO:

Durante la trazione il braccio sinistro deve rimanere ruotato in senso orario e la spalla bassa e indietro, lontana dal percorso della corda.

Controllate che la posizione dei piedi sia corretta.

La mano dell'arco va appoggiata sull'impugnatura lungo la "linea della vita".

- LA ROSATA DI FRECCIE E' SULLA DESTRA:

Lasciate che l'arco, al momento del rilascio, balzi in

avanti, ricordate che in questa fase ogni movimento deve seguire la direzione della freccia.

Fate in modo che la mano destra, durante la trazione, resti rilassata con il dorso diritto.

Allineate la corda, durante la mira, al centro dell'arco subito a destra del mirino.

La corda deve essere trattenuta tenendola nella piegatura della prima falange.

Dopo la partenza della freccia rimanete per qualche secondo ancora in mira con le scapole ancora compresse l'una contro l'altra e le braccia nella posizione del dopo-rilascio.

Spostate il mirino verso destra.

- LA ROSATA DI FRECCHE E' SULLA SINISTRA:

Lasciate che l'arco, al momento del rilascio, balzi in avanti, ricordate che in questa fase ogni movimento deve seguire la direzione della freccia.

Fate in modo che la mano destra, durante la trazione, resti rilassata con il dorso diritto.

Mirate con l'occhio destro e allineate la corda al centro dell'arco, subito a destra del mirino.

Tendete l'arco comprimendo le scapole l'una contro

l'altra e mantenete la tensione per tutta la durata del tiro compreso il dopo-rilascio.

Causa il rilascio la mano della corda, decisamente rilassata, deve reagire all'indietro portandosi sulla spalla destra.

Spostate il mirino verso sinistra.

- LA ROSATA DI FRECCHE E' IN ALTO:

Lasciate che l'arco, al momento del rilascio, balzi in avanti, ricordate che in questa fase ogni movimento deve seguire la direzione della freccia.

La mano dell'arco va appoggiata sull'impugnatura lungo la "linea della vita", fate in modo che essa subisca l'inclinazione dell'impugnatura stessa.

Alla fine della trazione l'indice della mano destra deve appoggiarsi sotto il mento e la corda deve toccare il centro del mento e il centro del naso.

Tendete l'arco comprimendo le scapole e mantenete la tensione per tutta la durata del tiro.

Causa il rilascio la mano della corda, decisamente rilassata, deve reagire all'indietro portandosi sulla spalla destra.

Spostate il mirino verso l'alto.

- LA ROSATA DI FRECCHE E' IN BASSO:

Lasciate che l'arco, al momento del rilascio, balzi in avanti, ricordate che in questa fase ogni movimento deve seguire la direzione della freccia.

La mano dell'arco va appoggiata sull'impugnatura lungo la "linea della vita", fate in modo che essa subisca l'inclinazione dell'impugnatura stessa.

La corda deve essere trattenuta tenendola nella piegatura della prima falange.

Dopo la partenza della freccia rimanete per qualche secondo ancora in mira con le scapole ancora compresse l'una contro l'altra e le braccia nella posizione del dopo-rilascio.

Fate in modo che la mano destra, durante la trazione resti rilassata con il dorso diritto.

Mantenete sempre una buona posizione eretta e il peso del corpo equamente distribuito sui due piedi.

Tendete l'arco comprimendo le scapole e mantenete la tensione per tutta la durata del tiro.

Causa il rilascio la mano della corda, decisamente rilassata, deve reagire all'indietro portandosi sulla spalla destra.

Spostate il mirino verso il basso.