



Agenda per l'allievo del

CORSO BASE

di tiro con l'arco



Caro amico, complimenti per la scelta che hai fatto, iscrivendoti al tuo primo corso di tiro con l'arco. Inizierai un cammino divertente ed appassionante, che ti porterà alla graduale scoperta di uno sport avvincente.

Questa semplice agenda, sarà utile sia a te che al tecnico che ti seguirà in questo cammino, per poter monitorare i tuoi progressi. Usala per annotare quanto hai compreso, oltre che per segnarti i piccoli dubbi che nasceranno strada facendo.

In bocca al lupo...

... ma soprattutto buon divertimento!

A handwritten signature in black ink, reading 'Filippo Clini'.

PROGRESSIONE DIDATTICA

Durante il corso di base, inizierai ad apprendere la posizione di tiro a corpo libero. Questo ti servirà perché la dovrai ricreare ad ogni singolo tiro. Una volta compresa tale posizione, passeremo all'utilizzo di un elastico tubolare di bassa resistenza ed una volta che il gesto verrà eseguito con naturalezza potremo passare all'arco scuola, inserendo l'utilizzo dei contatti con la corda a mento e naso ed iniziare a tirare le prime frecce senza bersaglio.

Analogamente alla metodologia utilizzata nell'apprendimento della tecnica, anche l'utilizzo del bersaglio arriverà gradualmente. Partirai tirando senza, per poi iniziare a tirare su uno "spot" ed arrivare poi al bersaglio vero e proprio.

Anche la distanza del bersaglio, che verrà allontanato gradualmente, ti aiuterà nell'apprendimento.

Non ti preoccupare! Tirerai molte frecce alla fine di questo corso, ma dopo aver imparato i fondamentali della corretta azione di tiro.

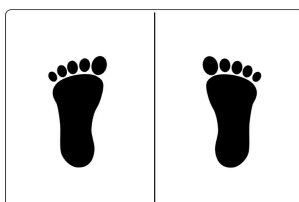
Per questo corso il tuo Istruttore sarà:

Lezione 1

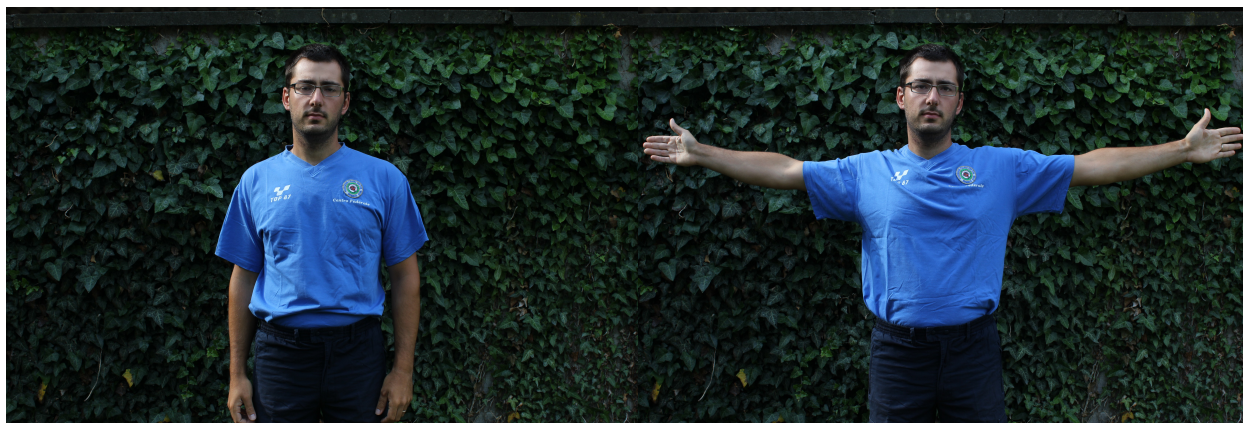
- consegna del materiale personale: patelletta, parabraccio, elastico ed agenda.
- nozioni di riscaldamento pre allenamento (dall'alto verso il basso)
- la posizione dei piedi
- la posizione di tiro (ancoraggio) a corpo libero
- simulazioni di presa della corda ed appoggio della mano nell'arco
- trazioni con l'elastico dalla posizione di “pretrazione” a quella di “ancoraggio”
- stretching
- compilazione dell'agenda

Iniziamo a lavorare sul bilanciamento del peso del corpo su entrambi i piedi, che devono essere posti a larghezza spalle e paralleli tra di loro, imparando in un modo semplice la posizione di tiro (ancoraggio). Partiamo dalla posizione eretta con le braccia lungo i fianchi, inspiriamo ed espiriamo l'aria più volte facendo rilassando ed abbassando le spalle nella fase di espirazione.

Posizione corretta dei piedi

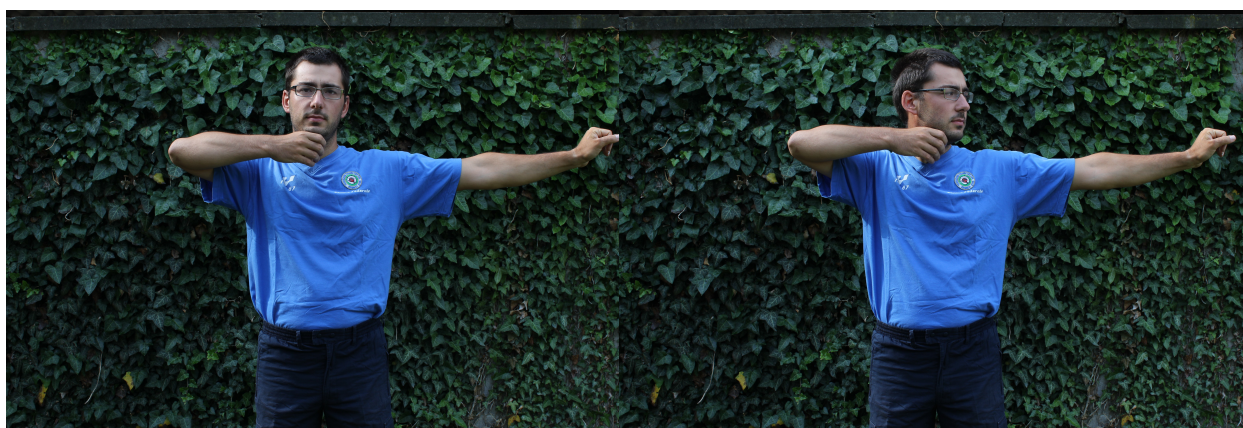


Una volta compresa la sensazione delle spalle rilassate, inspiriamo ed espirando, solleviamo le braccia fino ad ottenere una posizione “a croce”, con entrambe le braccia ad altezza spalle.



Chiudiamo il braccio della corda (destro per i destri), in modo che le dita arrivino a toccare il mento e, facendoci aiutare dall'istruttore, sistemiamo la mano dell'arco (sinistra per i destri), in modo che il pollice punti ad un ipotetico bersaglio.

Ruotiamo la testa verso la mano dell'arco e, sempre con l'aiuto dell'istruttore, percepiamo la posizione di ancoraggio con la mano appoggiata sotto al mento



In questo modo abbiamo creato per la prima volta la reale posizione di tiro.

Ripetiamo l'esercizio, lasciandoci sempre aiutare e correggere dall'istruttore. Solo così riusciremo ad ottenere la posizione di ancoraggio

nel modo più corretto possibile.

Ora è il momento di utilizzare l'elastico! Grazie al suo utilizzo imparerai i primi rudimenti della presa della corda e dell'appoggio della mano nell'arco. Il tuo istruttore lo ha preparato in modo che la sua lunghezza sia simile a quella di un arco in posizione di riposo. In tal modo sarà possibile utilizzarlo esattamente come se fosse un vero arco.

La presa dell'elastico (corda) va effettuata posizionandolo nella prima giuntura in tutte e tre le dita, mantenendo il dorso della mano disteso e con pollice e mignolo rilassati.



CORRETTO

ERRATO

l'appoggio della mano nel nodo dell'elastico (grip dell'arco), va effettuata appoggiando il nodo nella parte di palmo in prossimità del pollice, mantenendo lo stesso orientato verso in bersaglio.



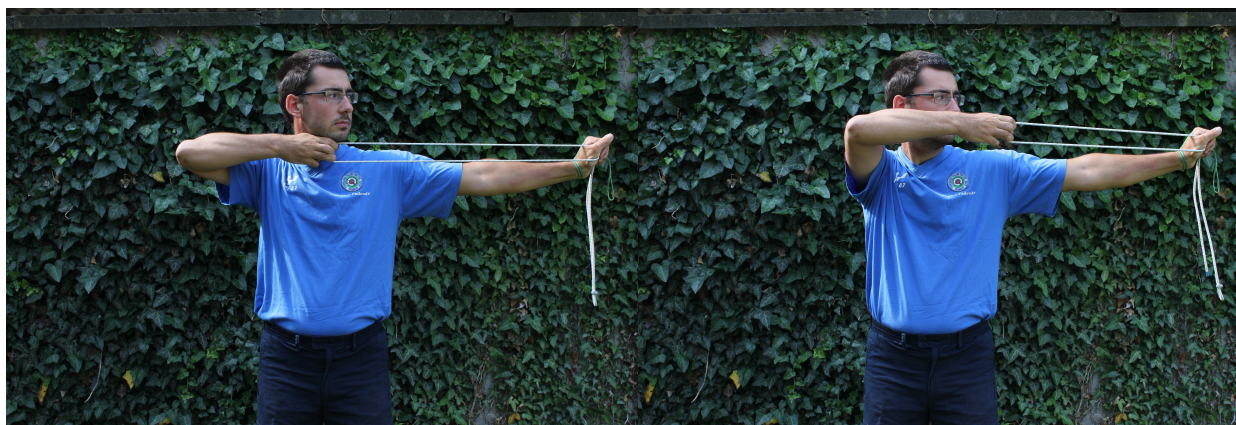
Con questi due importanti accorgimenti eviterai la maggior parte dei consueti errori riguardanti l'utilizzo delle mani nel tiro.

Lasciamoci guidare dall'istruttore in queste prime simulazioni di trazione per meglio comprendere la corretta presa delle dita della corda, lasciandoci poi sistemare l'elastico anche nella mano dell'arco in posizione di pretrazione.

Eseguiamo ora delle trazioni con l'elastico, lasciandoci guidare i movimenti fino a che non diventa "naturale" trovare l'ancoraggio dalla posizione di pretrazione.

Ancoraggio

Pretrazione



Ti consiglio di ripetere a casa gli esercizi svolti nella prima lezione.

Oggi ho imparato:

- l'importanza del riscaldamento iniziale;
- la corretta posizione di tiro a corpo libero, memorizzando la sensazione dell'ancoraggio;
- la sensazione ed i primi rudimenti della presa della corda;
- i primi rudimenti dell'appoggio della mano nell'impugnatura;
- il movimento da realizzare per ottenere la trazione della corda dalla posizione di pretrazione, fino ai contatti.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: _____

Note: _____

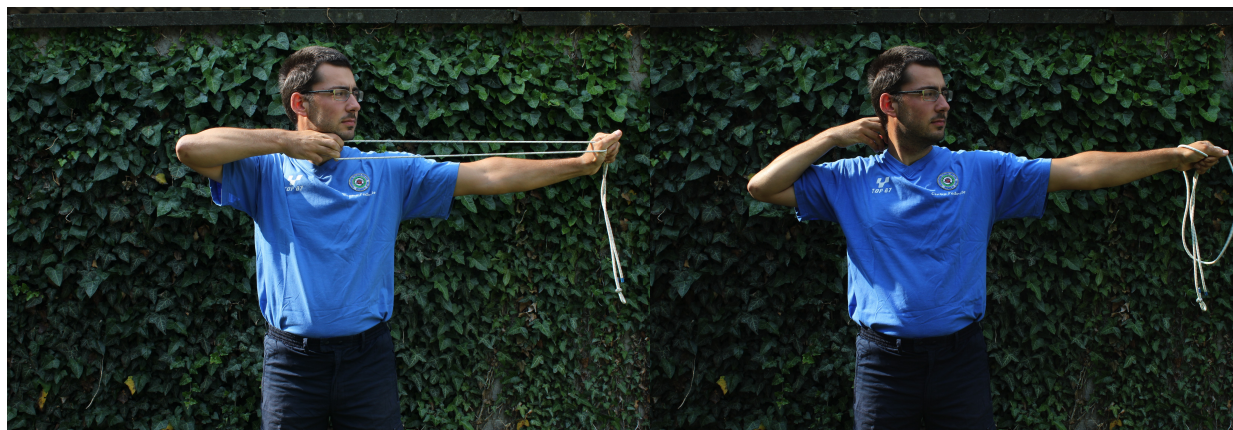
Lezione 2

- riscaldamento pre-allenamento (dall'alto verso il basso)
- la posizione di tiro (ancoraggio) a corpo libero
- cenni di presa della corda ed appoggio della mano nell'impugnatura
- trazioni con l'elastico dalla posizione di “pretrazione” a quella di “ancoraggio”
- simulazione del tiro completo di rilascio
- stretching
- compilazione dell'agenda

Ripassiamo la costruzione della posizione di tiro a corpo libero: inspiro, espiro sollevando le mani ad altezza spalle, chiudo il braccio portando la mano della corda sotto al mento, ruoto la testa verso la mano dell'arco e sistemo le mani come se stessi utilizzando l'arco o l'elastico.

Una volta che l'esercizio precedente viene eseguito correttamente, prendiamo l'elastico tubolare e, dopo aver ripassato le “prese con l'arco” di entrambe le mani, passiamo all'azione di trazione ed ancoraggio.

Per completare l'azione manca poco! Abbiamo imparato la posizione di **pretrazione** e quella di **ancoraggio**, che sono collegate tra di loro dalla **trazione**. Ci manca solo il sollevamento delle mani dalla posizione di **set-up** (presa della corda ed appoggio della mano nell'impugnatura) ed il **rilascio**.



questo è un momento molto importante per la tua carriera di archiere. Ascolta con attenzione i consigli del tuo istruttore per riuscire ad ottenere un buon rilascio!

Per prima cosa impara ad utilizzare la corretta terminologia... evita di usare la parola “sgancio”... si tratta di rilasciare la corda e quindi chiamalo **“rilascio”**

Completiamo l'azione!

1. Sistemo le mani ottenendo la presa delle dita e l'appoggio della mano
2. espiro per rilassare le spalle e sollevo le mani in posizione di pretrazione
3. eseguo la trazione fino ad ottenere l'ancoraggio sotto al mento
4. rilasso le dita di entrambe le mani, fino a che l'elastico non si libererà dalla presa delle dita...

se la corda ti “scappa”, hai ottenuto un rilascio corretto!

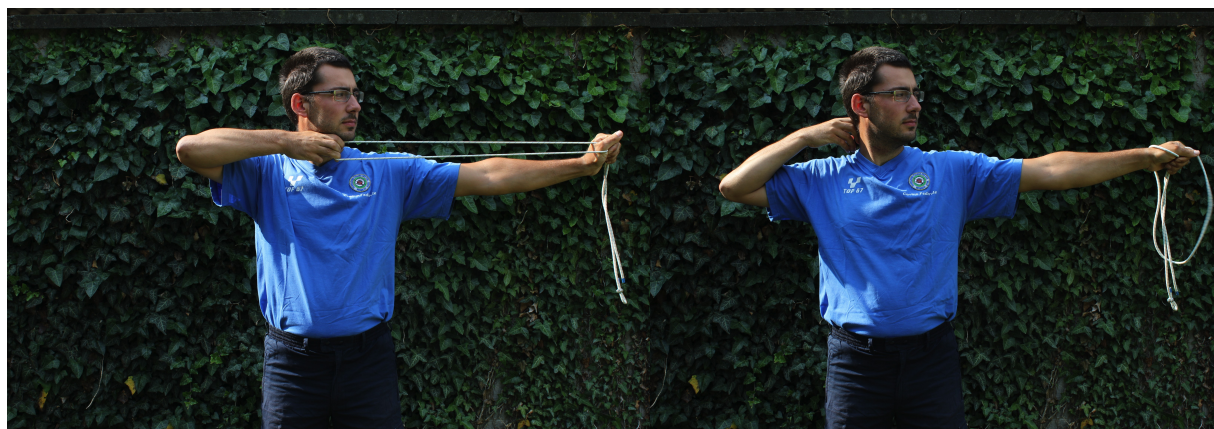
Set-Up



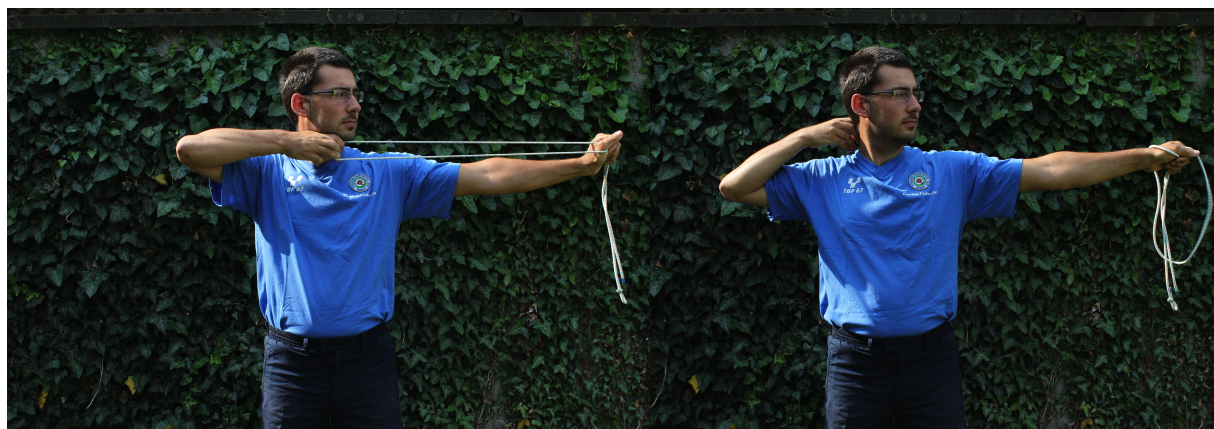
Pretrazione



Trazione e ancoraggio



Rilascio



A questo punto hai i mezzi per poter eseguire l'azione di tiro completa con una sequenza semplice e definita.

Esegui il gesto completo alcune volte, sotto la guida dell'istruttore, in modo da poter comprendere al meglio la sequenza evitando errori grossolani.

Oggi ho imparato:

- ho ripassato la posizione di tiro a corpo libero(ancoraggio);
- ho rafforzato la sensazione della presa della corda;
- ho rafforzato la sensazione dell'appoggio della mano nell'arco;
- ho compreso il rilascio
- ho assemblato la mia prima sequenza simulando il tiro;
- ho aggiunto al riscaldamento iniziale lo stretching a fine allenamento.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore:_____

Note:_____

Lezione 3

Comunica al tuo istruttore i dubbi o le cose che vuoi che ti siano rispiegate!

Esegui al riscaldamento fisico eseguendo gli esercizi che ti sono stati spiegati nelle lezioni precedenti, chiedendo all'istruttore se necessario.

Utilizzando l'elastico, ripassa l'azione di tiro dal set-up fino all'ancoraggio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

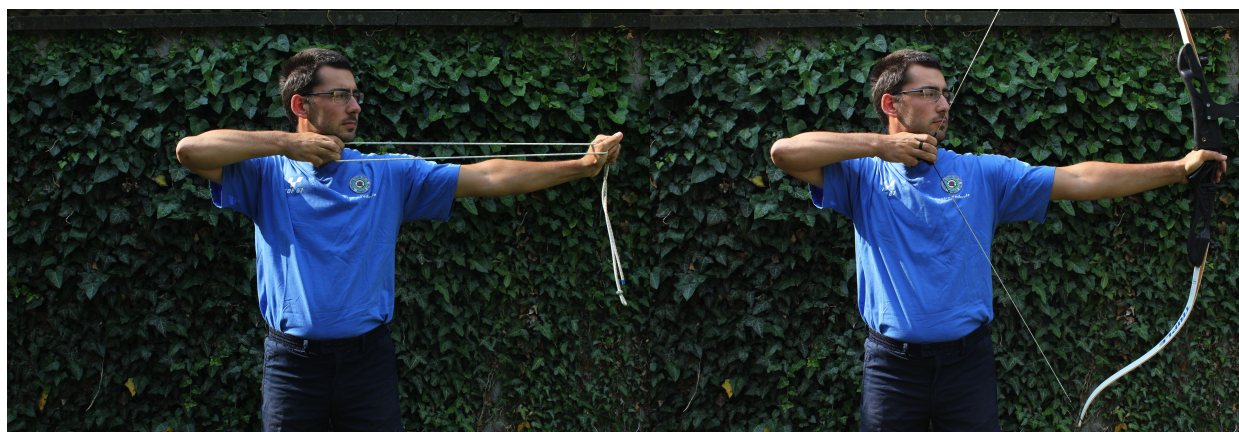
Sempre utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

Finalmente ti verrà consegnato l'arco scuola che rimarrà possibilmente lo stesso per tutta la durata del corso. L'istruttore ti spiegherà come assemblare le parti ed i nomi di ciascuna e ti mostrerà come assemblarlo in tutta sicurezza. Da oggi userai !!

Ora dovrai eseguire le prime trazioni utilizzando patelletta, parabraccio e dragona, ottenendo le prese con corda ed impugnatura ed il contatto con la corda al mento ed al naso. Se hai compreso ed eseguito correttamente il gesto con l'elastico, ti risulterà semplice trasferirlo sull'arco! Lasciati aiutare dall'istruttore ad eseguire i primi movimenti, in modo da evitare i soliti errori grossolani che potresti commettere da solo.

Posizione con l'elastico

Posizione con l'arco



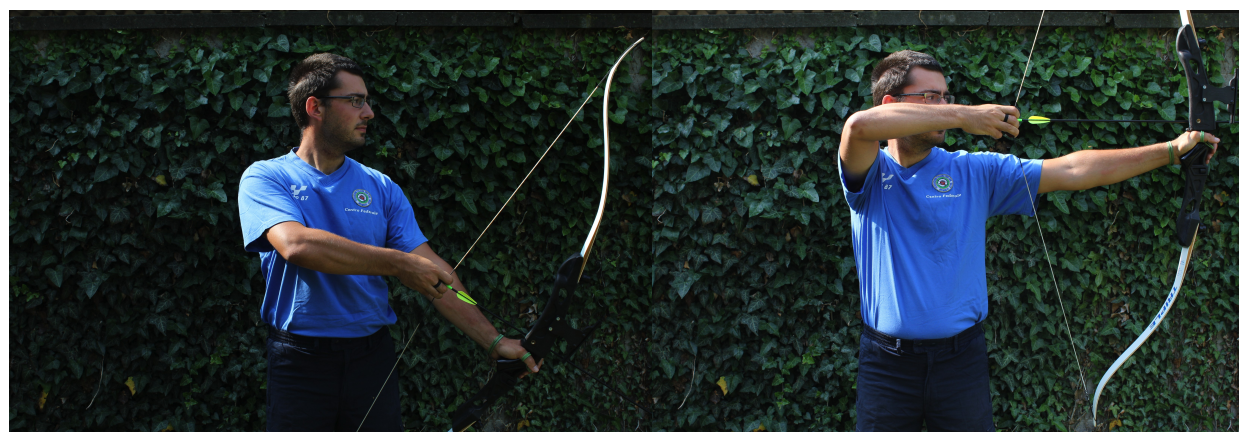
Nota che la posizione creata con l'utilizzo dell'elastico e con l'arco scuola è esattamente la stessa!

Ora hai preso confidenza con la corda nella patelletta e con la mano nell'impugnatura con la dragona vero? Anche la corda che si appoggia al mento e sul naso non ti disturba più!

Quindi non manca altro che tirare la tua **prima freccia!**

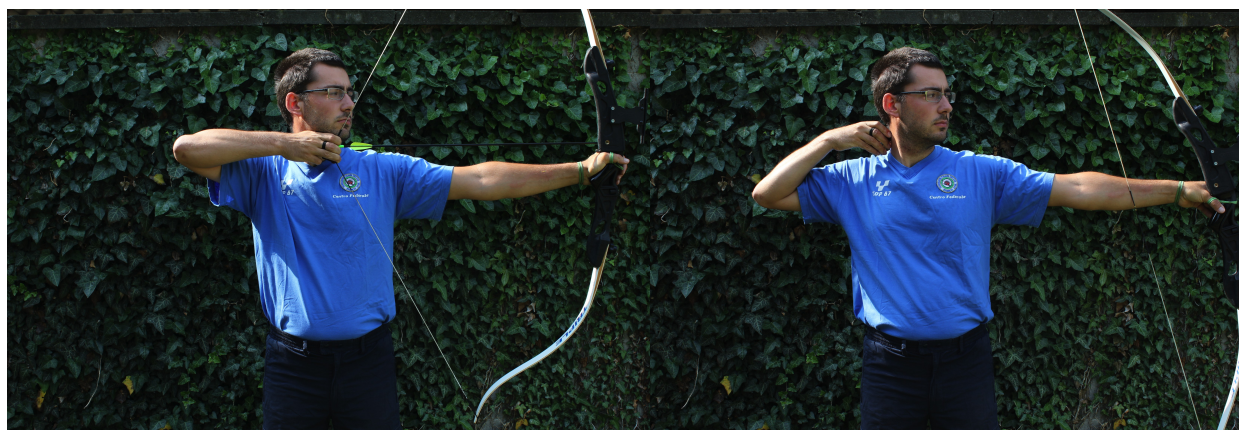
Set-Up

Pretrazione



Trazione e ancoraggio

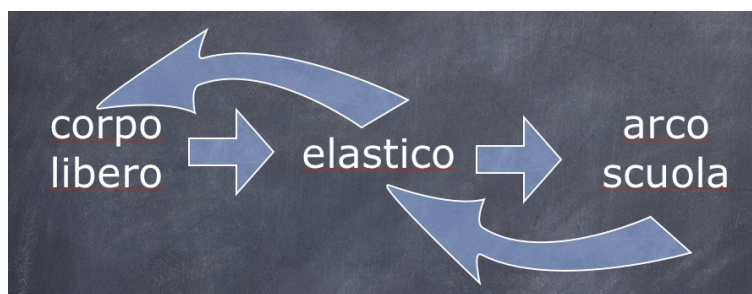
Rilascio



Lasciati aiutare e guidare dal tuo istruttore e ricordati di focalizzarti esclusivamente sulla ripetizione dei gesti che hai imparato fino ad ora. Rispetta la sequenza di tiro e rilassa le dita una volta completato l'ancoraggio e vedrai che bella sensazione proverai! La corda uscirà e l'arco salterà dalla tua mano.

Hai finalmente eseguito i primi tiri a breve a 5 metri e lo hai fatto nel miglior modo possibile!

Ricordati sempre che ritornare indietro nei mezzi di lavoro, non è una punizione, ma un modo intelligente per recuperare le sensazioni perse.



Termina la lezione con lo stretching guidato dall'istruttore.

Il lavoro di oggi:

- ho rafforzato la posizione di tiro (ancoraggio);
- ho appreso la reale la sensazione della presa della corda;
- ho appreso la reale sensazione dell'appoggio della mano nell'arco;
- ho appreso la sensazione dei contatti al viso;
- ho rilasciato la corda usando patelletta e dragona;
- ho tirato le prime frecce a 5 metri;
- ho eseguito lo stretching a fine allenamento.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: _____

Note: _____

Lezione 4

Comunica al tuo istruttore i dubbi o le cose che vuoi che ti siano rispiegate!

Esegui al riscaldamento fisico eseguendo gli esercizi che ti sono stati spiegati nelle lezioni precedenti, chiedendo all'istruttore se necessario.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

Prendi il tuo arco scuola, assemblalo e caricalo in sicurezza.

Posizionati correttamente in linea di tiro ed esegui almeno 3 serie da 6 trazioni senza freccia, in modo da ripassare la sequenza ed i contatti della corda al viso.

Ora inizia a tirare mantenendo inalterata la sequenza di tiro, seguendo sempre i consigli del tuo istruttore in modo da migliorare sempre più la tua azione, rendendola sempre più costante freccia dopo freccia.

Durante la lezione di oggi inizierai ad utilizzare il mirino... ATTENTO a rimanere concentrato sull'azione senza farti distrarre!

A fine lezione riprendi l'elastico ed esegui almeno 3 serie da 6 simulazioni per ripassare ulteriormente la sequenza.

Esegui lo stretching sotto la supervisione dell'istruttore

Il lavoro di oggi:

- ho rafforzato la posizione di tiro;
- ho migliorato la sensazione della presa della corda;
- ho migliorato la sensazione dell'appoggio della mano nell'arco;
- ho perfezionato i contatti al viso;
- ho migliorato il rilascio della corda;
- ho tirato utilizzando il mirino;
- ho eseguito lo stretching a fine allenamento.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: _____

Note: _____

Lezione 5

Comunica al tuo istruttore i dubbi o le cose che vuoi che ti siano rispiegate!

Esegui al riscaldamento fisico eseguendo gli esercizi che ti sono stati spiegati nelle lezioni precedenti, chiedendo all'istruttore se necessario.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

Prendi il tuo arco scuola, assemblalo e caricalo in sicurezza.

Posizionati correttamente in linea di tiro ed esegui almeno 3 serie da 6 trazioni senza freccia, in modo da ripassare la sequenza ed i contatti della corda al viso.

Oggi la distanza aumenta a 10 metri! Non preoccuparti, basterà abbassare un po' il mirino! Inizia a tirare mantenendo inalterata la sequenza di tiro, seguendo sempre i consigli del tuo istruttore in modo da migliorare sempre più la tua azione, rendendola sempre più costante freccia dopo freccia.

A fine lezione riprendi l'elastico ed esegui almeno 3 serie da 6 simulazioni per ripassare ulteriormente la sequenza.

Esegui lo stretching sotto la supervisione dell'istruttore

Il lavoro di oggi:

- ho rafforzato la posizione di tiro;
- ho perfezionato la sensazione della presa della corda;
- ho perfezionato la sensazione dell'appoggio della mano nell'arco;
- ho perfezionato ulteriormente i contatti al viso;
- ho migliorato il rilascio della corda ottenendo il follow through;
- Ho compreso come spostare il mirino;
- ho eseguito lo stretching a fine allenamento.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: _____

Note: _____

Lezione 6

Comunica al tuo istruttore i dubbi o le cose che vuoi che ti siano rispiegate!

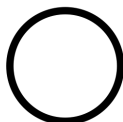
Esegui al riscaldamento fisico eseguendo gli esercizi che ti sono stati spiegati nelle lezioni precedenti, chiedendo all'istruttore se necessario.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

Prendi il tuo arco scuola, assemblalo e caricalo in sicurezza.

Posizionati correttamente in linea di tiro ed esegui almeno 3 serie da 6 trazioni senza freccia, in modo da ripassare la sequenza ed i contatti della corda al viso.

Oggi tirerai ancora a 10 metri, ma con una novità... il tuo primo bersaglio, uno spot da 30 cm! Nulla cambierà da prima, ti basterà guardarlo attraverso la diottra, eseguendo correttamente l'azione che hai imparato. Segui sempre i consigli del tuo istruttore in modo da migliorare sempre più la tua azione, rendendola sempre più costante freccia dopo freccia.



A fine lezione togli il bersaglio ed esegui 3 serie da 6 per ripassare ulteriormente la sequenza.

Esegui lo stretching sotto la supervisione dell'istruttore

Il lavoro di oggi:

- ho rafforzato la posizione di tiro;
- ho perfezionato la sensazione della presa della corda;
- ho perfezionato la sensazione dell'appoggio della mano nell'arco;
- ho perfezionato ulteriormente i contatti al viso;
- ho migliorato il rilascio la corda ottenendo il follow through;
- Ho utilizzato per la prima volta il mirino ed il bersaglio;
- ho eseguito lo stretching a fine allenamento.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: _____

Note: _____

Lezione 7

Comunica al tuo istruttore i dubbi o le cose che vuoi che ti siano rispiegate!

Esegui al riscaldamento fisico eseguendo gli esercizi che ti sono stati spiegati nelle lezioni precedenti.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

Prendi il tuo arco scuola, assemblalo e caricalo in sicurezza.

Posizionati correttamente in linea di tiro ed esegui almeno 3 serie da 6 trazioni senza freccia, in modo da ripassare la sequenza.

Oggi il bersaglio si sposta a 15 metri! Nulla cambierà da prima, ti basterà abbassare di qualche millimetro il mirino eseguendo correttamente l'azione che hai imparato. Oggi il tuo istruttore ti aiuterà a comprendere l'azione di “espansione” durante la mira, per ottenere un tiro più dinamico e fluido, in modo da ottenere un follow through migliore.

A fine lezione toglì il bersaglio ed esegui 3 serie da 6 per ripassare ulteriormente la sequenza.

Esegui lo stretching sotto la supervisione dell'istruttore

Il lavoro di oggi:

- ho rafforzato la posizione di tiro e della sequenza;
- ho perfezionato la sensazione della presa della corda e di appoggio della mano nell'arco;
- ho perfezionato ulteriormente ancoraggio e contatti al viso;
- ho iniziato ad espandermi per migliorare rilascio e follow through;
- Ho aumentato la distanza di tiro;
- ho eseguito lo stretching a fine allenamento.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: _____

Note: _____

Lezione 8

Comunica al tuo istruttore i dubbi o le cose che vuoi che ti siano rispiegate!

Esegui al riscaldamento fisico eseguendo gli esercizi che ti sono stati spiegati nelle lezioni precedenti.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

Prendi il tuo arco scuola, assemblalo e caricalo in sicurezza.

Posizionati correttamente in linea di tiro ed esegui almeno 3 serie da 6 trazioni senza freccia, in modo da ripassare la sequenza.

Oggi il bersaglio rimane a 15 metri, ma per la prima volta arriva un vero bersaglio regolamentare. Nulla cambierà da prima, anzi, sarà più semplice perché fino ad ora eri abituato ad uno spot da 30 cm. mentre da ora il tuo bersaglio sarà da ben 80! Il tuo istruttore ti spiegherà il bersaglio ed i punteggi relativi ad ogni colore, se necessario. Focalizzati sempre nell'esecuzione corretta dell'azione che hai imparato, ricordandoti dell'espansione durante la mira e del rilascio che avviene grazie al rilassamento delle mani.



Esegui 3 serie da 6 frecce senza bersaglio per ripassare la sequenza.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

Il lavoro di oggi:

- ho perfezionato ulteriormente la posizione di tiro e della sequenza;
- ho perfezionato la sensazione della presa della corda e di appoggio della mano nell'arco;
- ho perfezionato ancora di più l'ancoraggio ed i contatti al viso;
- ho migliorato l'espansione per migliorare rilascio e follow through;
- Ho tirato ad un vero bersaglio ed imparato i punti;
- ho eseguito lo stretching a fine allenamento.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: _____

Note: _____

Lezione 9

Comunica al tuo istruttore i dubbi o le cose che vuoi che ti siano rispiegate!

Esegui al riscaldamento fisico eseguendo gli esercizi che ti sono stati spiegati nelle lezioni precedenti.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

Prendi il tuo arco scuola, assemblalo e caricalo in sicurezza.

Posizionati correttamente in linea di tiro ed esegui almeno 3 serie da 6 trazioni senza freccia, in modo da ripassare la sequenza.

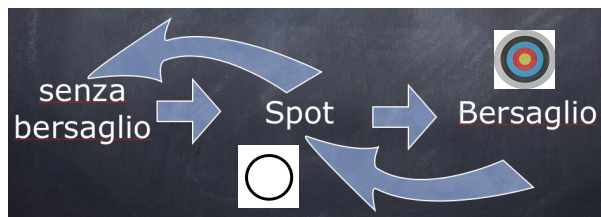
Complimenti, sei arrivato quasi alla fine di questo percorso di apprendimento che ti ha portato ad apprendere l'arte del tiro con l'arco ricurvo moderno! In realtà da qui parte la vera strada per diventare un "arciere". Vedrai, che con le basi apprese fin ora, la strada verso il tuo successo come atleta sarà divertente e redditizia.

Affina la tua tecnica in vista della gara di fine corso della prossima lezione.

Esegui 3 serie da 6 frecce senza bersaglio per ripassare la sequenza.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

Ricorda che, all'occorrenza, puoi tornare indietro nei mezzi proposti.



Il lavoro di oggi:

- ho perfezionato ulteriormente la posizione di tiro e della sequenza;
- ho perfezionato la sensazione della presa della corda e di appoggio della mano nell'arco;
- ho perfezionato ancora di più l'ancoraggio ed i contatti al viso;
- ho migliorato l'espansione per migliorare rilascio e follow through;
- Ho tirato ad un vero bersaglio ed imparato i punti;
- ho eseguito lo stretching a fine allenamento.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: _____

Note: _____

Lezione 10

Esegui al riscaldamento fisico eseguendo gli esercizi che ti sono stati spiegati nelle lezioni precedenti.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

Prendi il tuo arco scuola, assemblalo e caricalo in sicurezza.

Posizionati correttamente in linea di tiro ed esegui almeno 3 serie da 6 trazioni senza freccia, in modo da ripassare la sequenza.

Finalmente siamo arrivati alla fine di questo percorso ed oggi svolgerai la tua prima simulazione di gara! Tale appuntamento NON vuole essere un motivo di competizione, ma solo un modo per farti prendere confidenza con le modalità di svolgimento della competizione e con l'utilizzo dello "score" sul quale segnare i punti delle frecce.

L'istruttore ti spiegherà il significato dei fischi ed i tempi previsti per tirare.

Esegui 2 serie di prova per regolare il mirino e poi **buon divertimento!**

A fine gara avverrà la consegna del Diploma di fine corso.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

Caro amico,

il corso di base termina qui... so che ti sei divertito ed hai appreso un sacco di cose riguardo il tiro con l'arco che magari ignoravi prima di prendere parte a questo percorso.

Spero che la tua decisione sarà quella di continuare a far parte della nostra famiglia e che tu decida di acquistare il tuo primo arco per poi iscriverti al corso di livello intermedio per affinare ulteriormente le tue abilità diarciere.

Ricorda la corretta sequenza di controlli da effettuare durante ogni singolo tiro:

1. Sistemo le mani ottenendo la presa delle dita e l'appoggio della mano
2. espiro per rilassare le spalle e sollevo le mani in posizione di pretrazione
3. eseguo la trazione fino ad ottenere l'ancoraggio sotto al mento
4. rilasso le dita di entrambe le mani, fino a che la corda non si libera dalla presa delle dita proiettando l'arco in avanti trattenuto solo dalla dragona
5. generando il follow through

Ti saluto e ti faccio un *"in bocca al lupo"* per la tua futura carriera.

