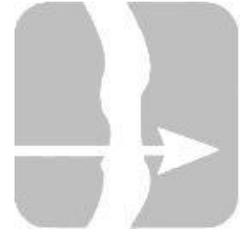


**ARCIERI ASSTA
SENIGALLIA a.s.d.
10/030**

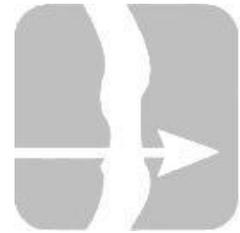


Corso base di
TIRO CON L'ARCO

in 8 Lezioni
(rev. Agosto 2012)



**ARCIERI ASSTA
SENIGALLIA a.s.d.
10/030**



Premessa:

Scopo del corso di base è l'apprendimento dei fondamentali del tiro con l'arco, la conoscenza delle norme di sicurezza e quant'altro occorra per svolgere questo sport in maniera facile, divertente e redditizia.

E' consigliabile utilizzare scarpe da ginnastica ed abiti aderenti.

Nel corso si lavorerà sulla postura e gli equilibri verticali, sugli allineamenti dell'asse orizzontale, sulla dinamica del tiro fino a dare all'allievo una sufficiente indipendenza nella gestione del tiro.

Verranno inoltre esposti i vari tipi di arco e le relative tecniche usate nel tiro sportivo per consentire al praticante una scelta consapevole in base alle proprie inclinazioni.

L'associazione mette a disposizione l'intera attrezzatura per tutta la durata del corso in maniera gratuita.

Gli istruttori sono a disposizione anche dopo la fine del corso per assistere l'allievo nel seguito dell'attività.

E ora, buon divertimento ...



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030

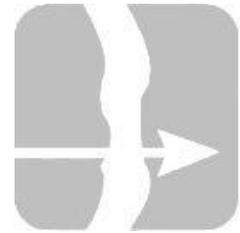


Contenuti:

Lezione 1	<ul style="list-style-type: none">❑ PRESENTAZIONE DEL CORSO❑ NORME DI SICUREZZA❑ MATERIALI❑ RISCALDAMENTO E STRETCHING❑ I PRIMI TIRI
Lezione 2	<ul style="list-style-type: none">❑ TIRO AD ARCO NUDO: CONTATTI AL VISO❑ POSTURA ED EQUILIBRI VERTICALI
Lezione 3	<ul style="list-style-type: none">❑ VERIFICA POSTURA ED EQUILIBRI VERTICALI❑ LA MANO DELLA CORDA E LA MANO DELL'ARCO
Lezione 4	<ul style="list-style-type: none">❑ SEQUENZA COMPLETA DEL TIRO❑ ARCHI E ATTREZZATURE❑ ALLINEAMENTI ORIZZONTALI
Lezione 5	<ul style="list-style-type: none">❑ VERIFICA ALLINEAMENTI ORIZZONTALI❑ TIRO AD ARCO OLIMPICO: CONTATTI AL VISO
Lezione 6	<ul style="list-style-type: none">❑ DINAMICA DI TIRO❑ GARE E STILI DI TIRO
Lezione 7	<ul style="list-style-type: none">❑ DINAMICA DI TIRO❑ VERIFICHE
Lezione 8	<ul style="list-style-type: none">❑ GARA TRA ALLIEVI❑ CONCLUSIONI



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Corso base di tiro con l'arco

Lezione

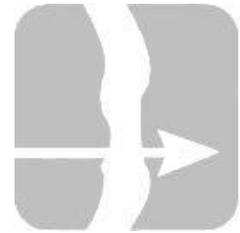
1

Norme sulla sicurezza

- ✓ *Pratica questa disciplina in aree appositamente attrezzate, recintate o con reti battifreccia o terrapieni dietro ai bersagli. (Le aree autorizzate da società iscritte alla Federazione Italiana Tiro con l'Arco sono coperte da assicurazione).*
- ✓ *E' possibile tirare solo dall'apposita linea di tiro e su un bersaglio perpendicolare ad essa;*
- ✓ *L'allievo di un corso base potrà tirare solo dietro il via dell'istruttore o di un assistente; la fine dei tiri sarà segnalata dal medesimo istruttore.*
- ✓ *La freccia va posizionata sull'arco solo sulla linea di tiro.*
- ✓ *In nessun caso è possibile tirare se qualcuno è ancora tra la linea di tiro ed i bersagli.*
- ✓ *Sulla linea di tiro non interferire con i tiratori a fianco, evitare movimenti laterali e non girare su stessi.*
- ✓ *Nella raccolta delle frecce non correre verso il paglione, la cocca di una freccia può essere pericolosa.*
- ✓ *Se devi raccogliere una freccia caduta davanti al paglione, presta attenzione a quelle sul bersaglio.*
- ✓ *Quando estrai le frecce dal paglione tieni una mano su di esso per evitare che ti cada addosso; controlla che non ci sia nessuno dietro di te, eviterai di colpirlo!*
- ✓ *Controlla frequentemente l'attrezzatura (una freccia danneggiata, una cocca rotta o materiale danneggiato, possono causare danni a se stessi o ad altri)*



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Lezione

1

ARCIERE DESTRO O SINISTRO: GESTUALITA' E OCCHIO DOMINANTE

Per stabilire se un allievo tirerà con arco destro o sinistro occorre rilevare la gestualità dominante e determinare l'occhio dominante. Per occhio dominante si intende quello che prevale nella mira.

Per determinare l'occhio dominante si può creare un cerchio chiuso con le due mani tenendo le braccia tese in avanti.

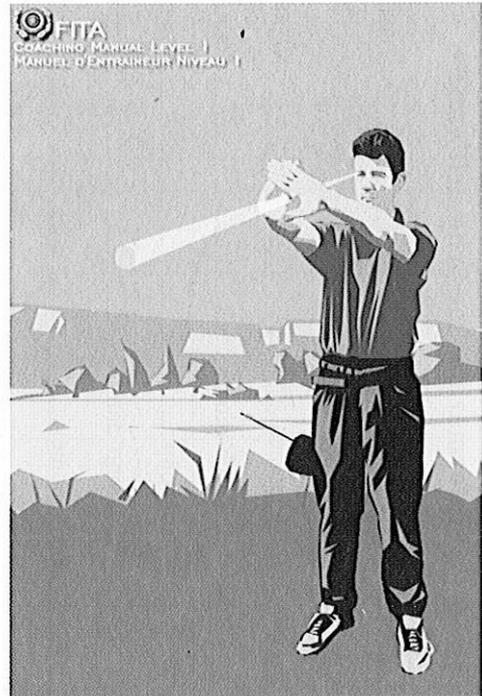
Dopo aver fissato un punto davanti a noi qualche metro, avvicinare le mani al volto che si dirigeranno verso il nostro occhio dominante.

Un altro metodo consiste nel distendere un braccio sollevando il pollice verso un punto davanti a noi qualche metro; tralasciare il pollice ed il punto con entrambi gli occhi aperti.

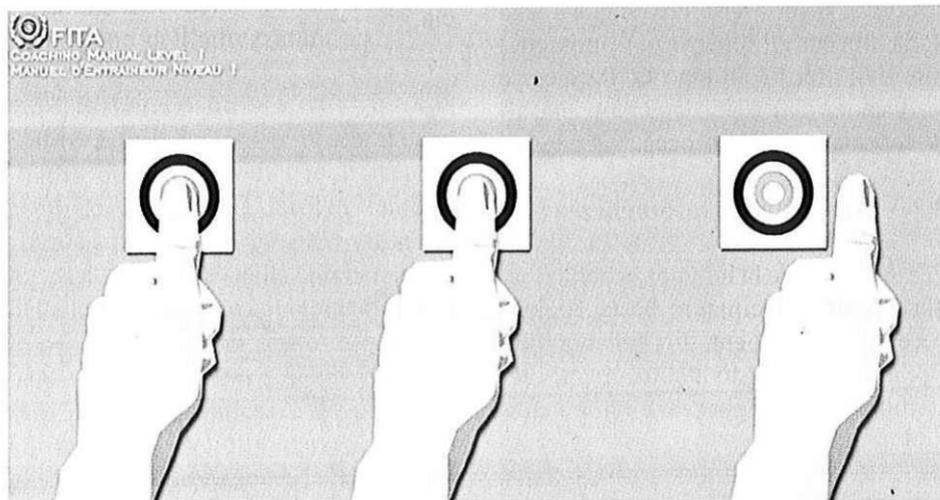
Chiudere alternativamente l'occhio destro e l'occhio sinistro; l'occhio aperto che manterrà il pollice sul punto sarà l'occhio dominante.

Nel caso la gestualità dominante sia diversa dall'occhio dominante si tende a preferire la gestualità.

Stabilito per esempio che il nostro arco sarà destro, si userà la sinistra come mano dell'arco e la destra come mano della corda.



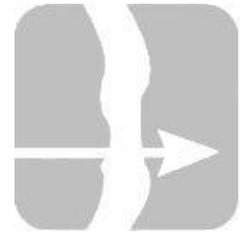
Scelta dell'occhio di mira attraverso un buco fatto con le mani



Da sinistra a destra: con entrambi gli occhi aperti, con l'occhio sinistro chiuso (vista per un destro), con l'occhio destro chiuso (vista per un destro)



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Lezione

1

ASSEGNAZIONE DEL MATERIALE INDIVIDUALE

Arco: destro sinistro - numero: _____

altezza _____ pollici - potenza: _____ libbre

Paraseno - Parabraccio - Patella

Dragona - Faretra - Frecce

MONTAGGIO DELL'ARCO



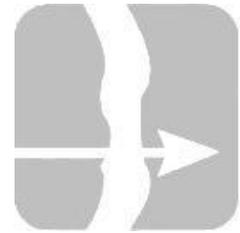
Usare il corpo come leva



Un carichino di questo tipo è più difficile da utilizzare per i principianti. Diventerà più familiare con l'esperienza



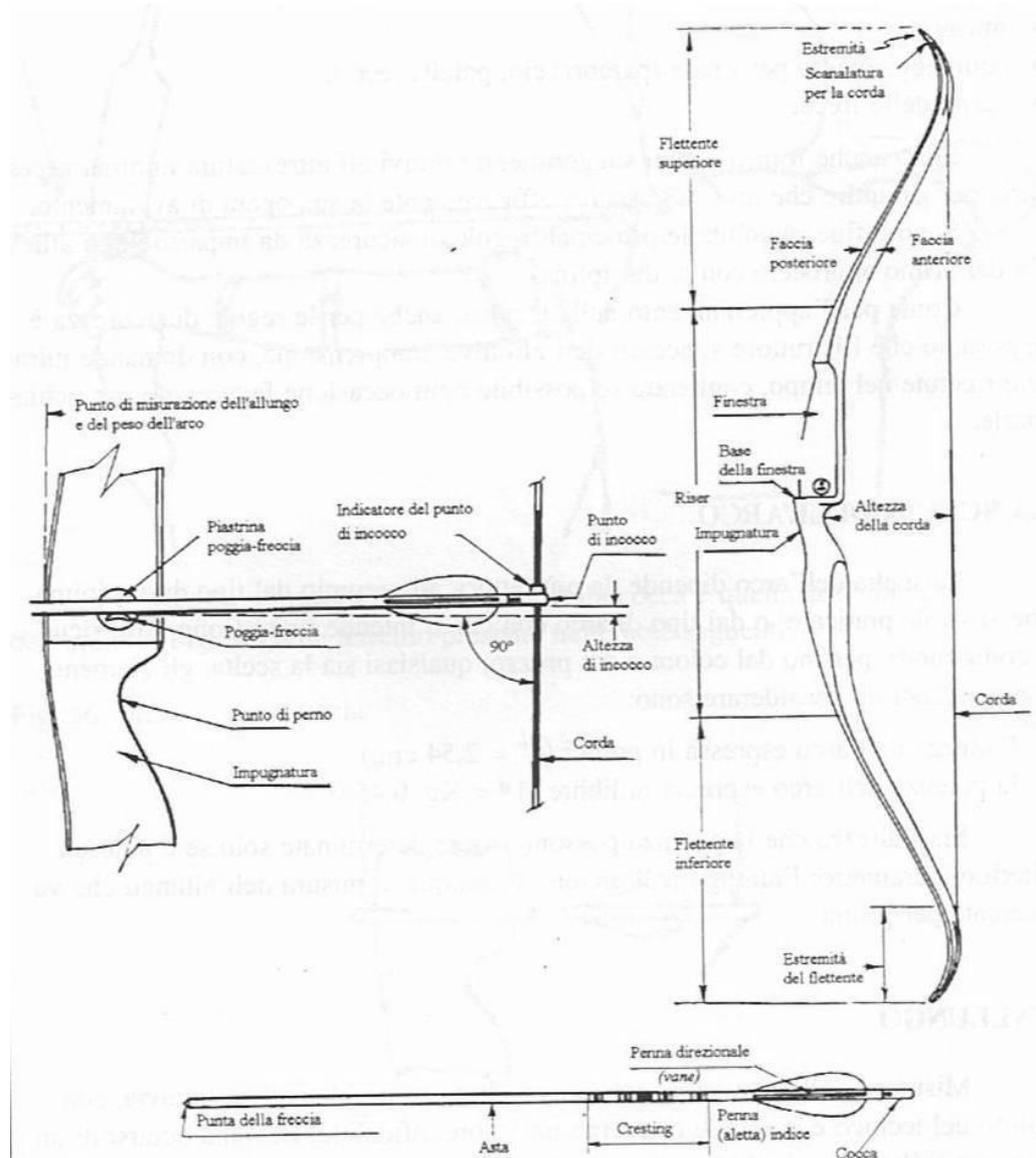
ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Lezione

1

CONOSCENZA DEL MATERIALE



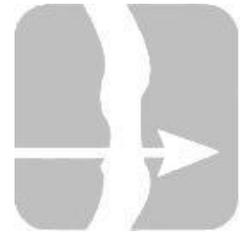
Unità di misura

*In arcieria sono usate prevalentemente unità di misura anglosassoni.
Di seguito indichiamo le più comunemente utilizzate.*

Lunghezza	1 Pollice (" o in) = 2.54 centimetri
Peso	1 Libbra (lb) = 0.454 chilogrammi
Peso	1 Grano (gr) = 0.065 grammi
Velocità	1 Piede al secondo (fps) = 0.305 metri al secondo



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030

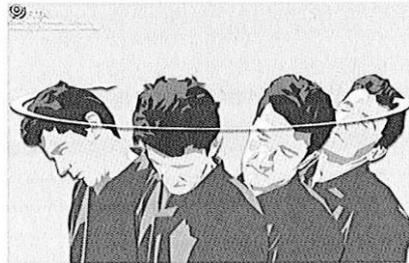


Lezione

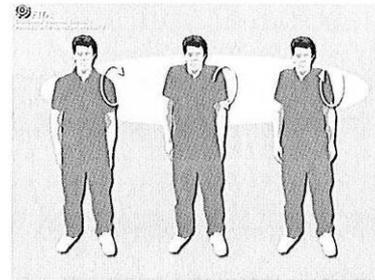
1

RISCALDAMENTO

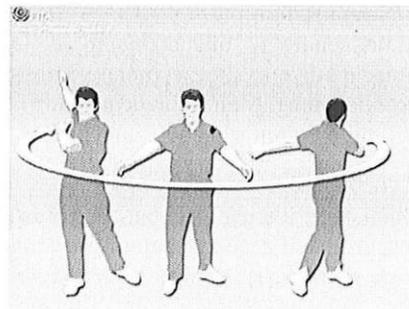
*Il riscaldamento viene effettuato prima della seduta di tiro.
Attiva le articolazioni interessate, migliora la prestazione e previene gli infortuni.*



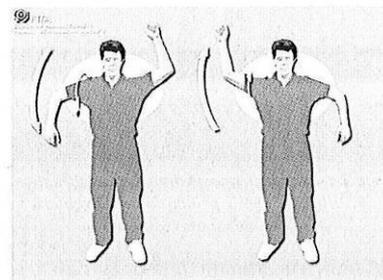
Rotazione della testa



Rotazione delle spalle



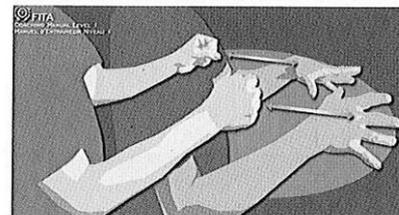
Rotazione del tronco



Rotazione delle braccia



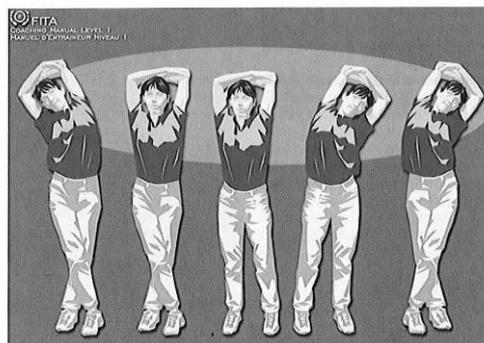
Rotazione dei polsi



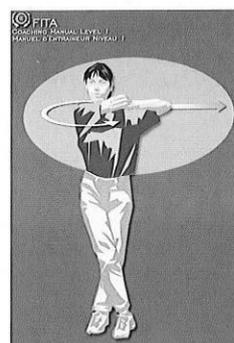
Apertura rapida delle mani

STRETCHING

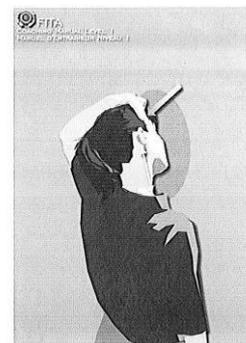
*Lo stretching o allungamento muscolare segue il riscaldamento e chiude la seduta di tiro.
Attiva le articolazioni interessate, migliora la prestazione e previene gli infortuni.*



Stretching per le spalle e i fianchi



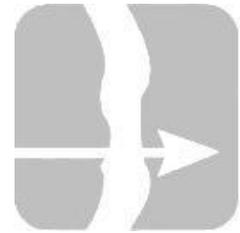
Stretching del deltoide e della schiena



Stretching del trapezio



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030

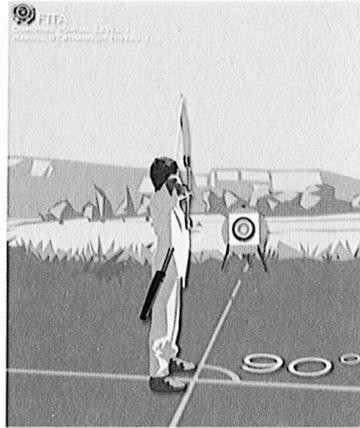


Lezione

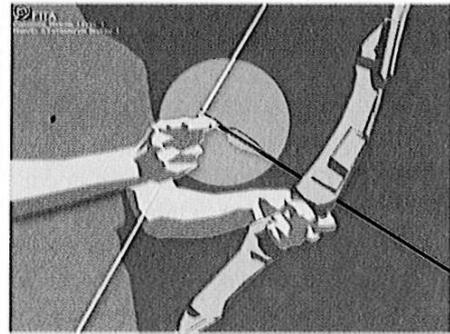
1

I PRIMI TIRI

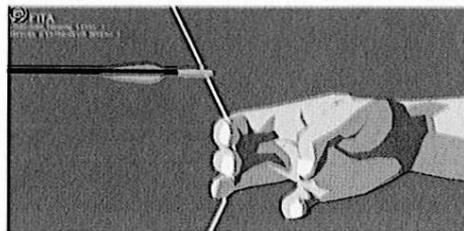
La sequenza di tiro può essere suddivisa nelle seguenti fasi:



Posizionamento



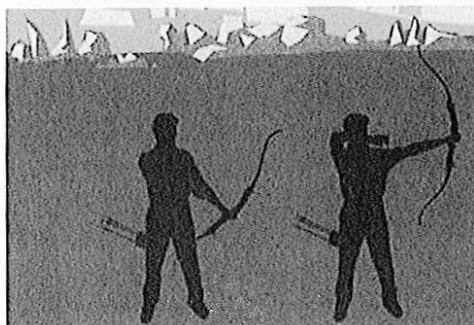
Incocco



Presca della corda



Presca dell'arco



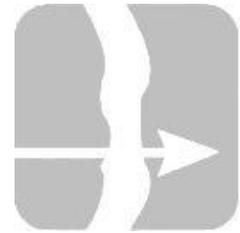
Solleuamento dell'arco



Riferimenti sul viso

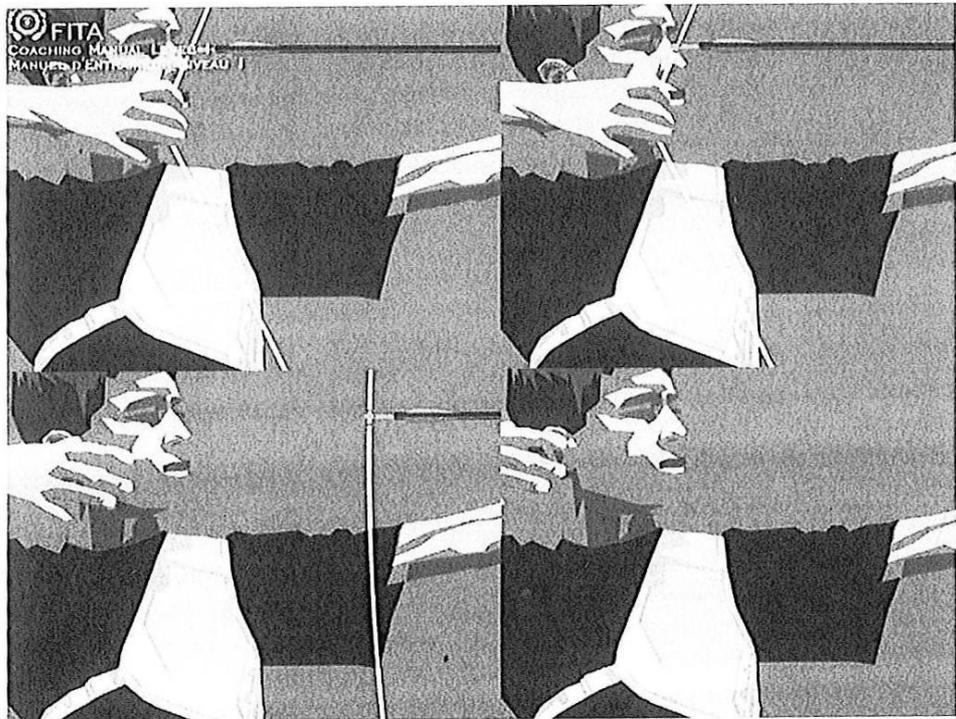


ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030

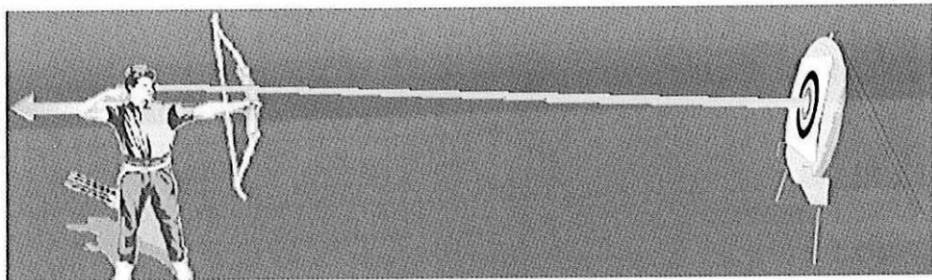


Lezione

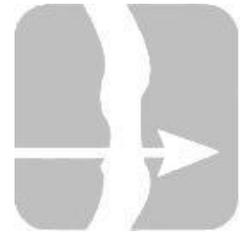
1



Rilascio.



Follow-through (continuazione di tutte le attività dell'arciere).

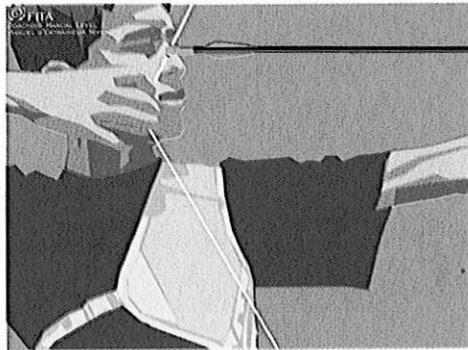


Corso base di tiro con l'arco

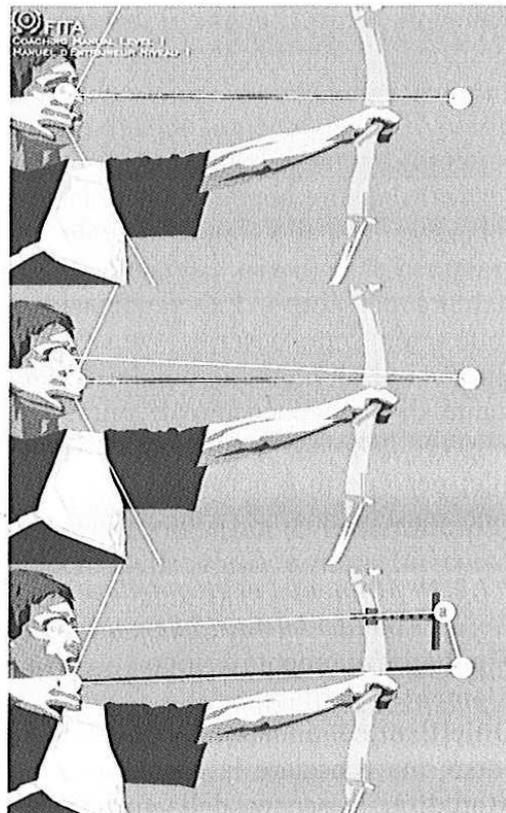
Lezione

2

TIRO AD ARCO NUDO: CONTATTI AL VISO



Sistemi di mira



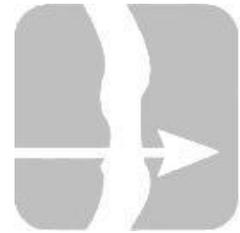
*In linea
(tiro apache)*

*A triangolo
(tiro mongolo
o ad arco nudo)*

*A quadrilatero
(tiro olimpico)*



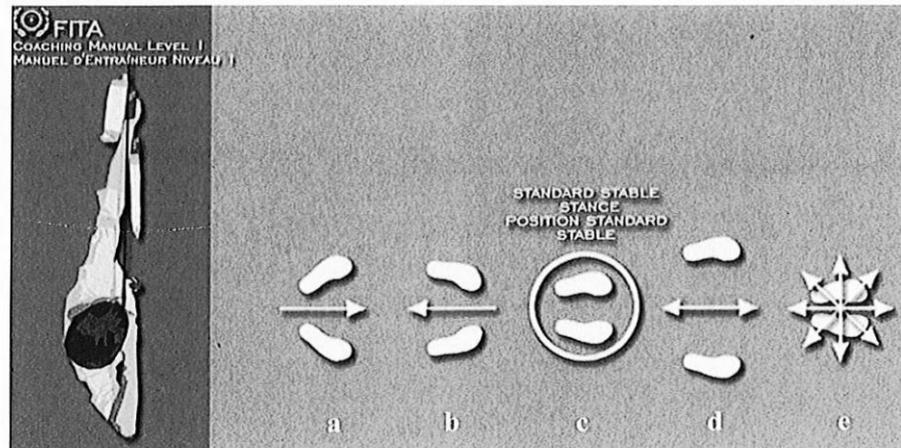
ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



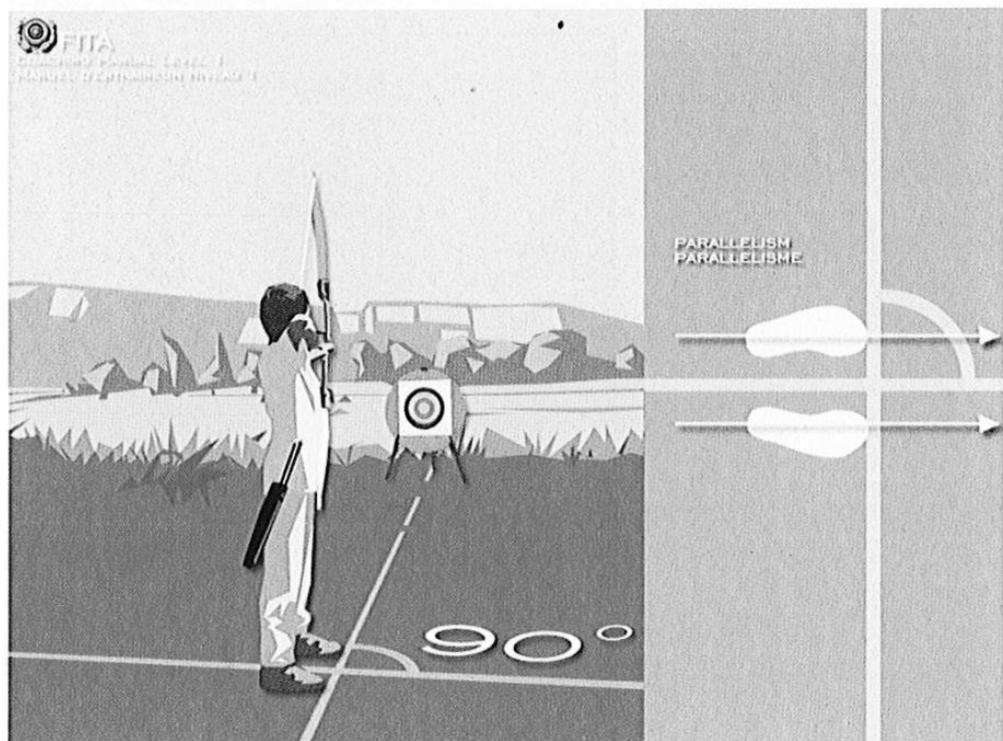
Lezione

2

POSTURA ED EQUILIBRI VERTICALI



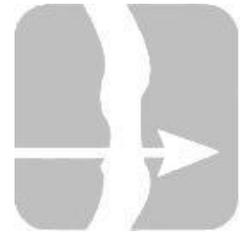
Le varie posture sono identificate da "a" ad "e", da sinistra a destra.
a e b - il corpo muove verso la parte divergente
c - una postura standard e stabile
d - una postura ampia provoca un movimento del corpo in avanti e indietro
e - piedi chiusi e una postura molto instabile



Posizionamento, come si sta sulla linea di tiro

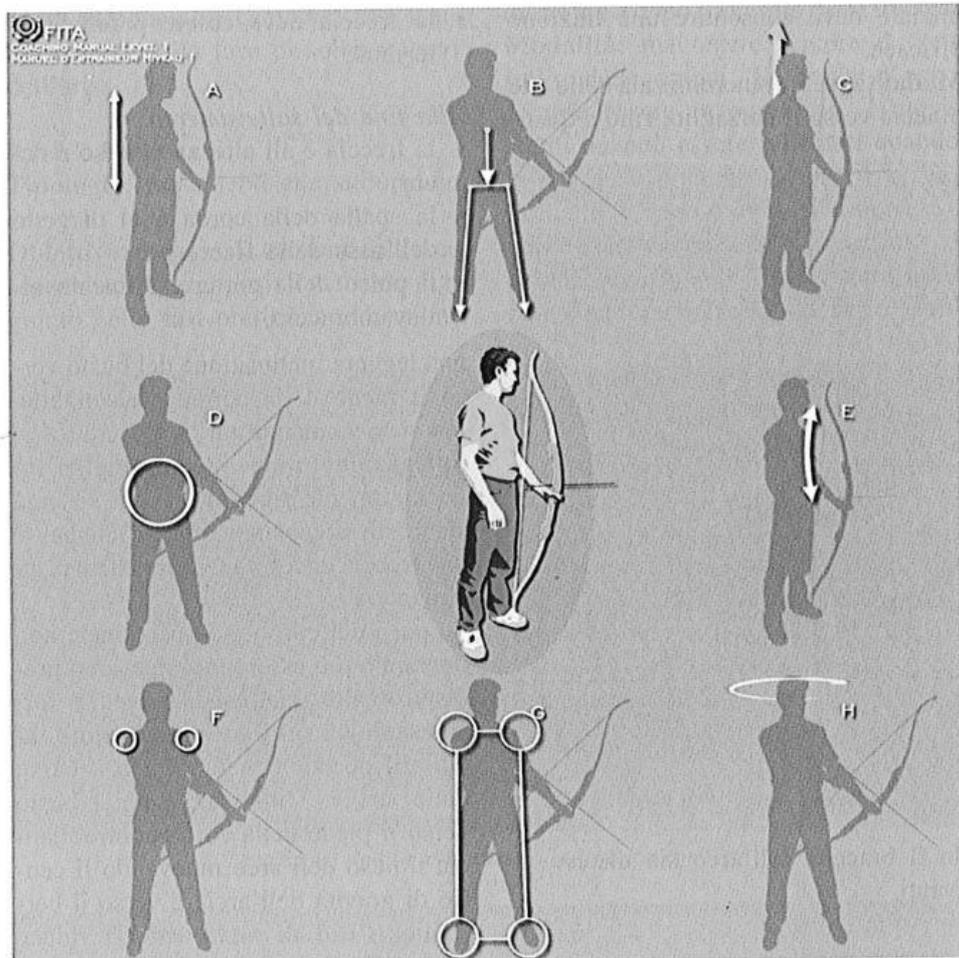


ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Lezione

2

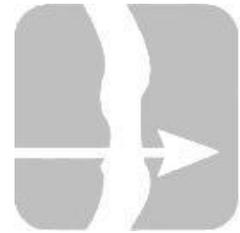


Il pre-posizionamento del corpo:

- A) disteso con schiena eretta*
- B) il peso del corpo distribuito sui piedi*
- C) la testa tesa verso l'alto*
- D) baricentro basso con il bacino ruotato in avanti*
- E) petto disteso*
- F) spalle basse*
- G) l'intero corpo sul piano di tiro: spalle sopra le anche ed i piedi*
- H) testa ruotata verso il bersaglio: naso e mento puntati verso il bersaglio*



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030

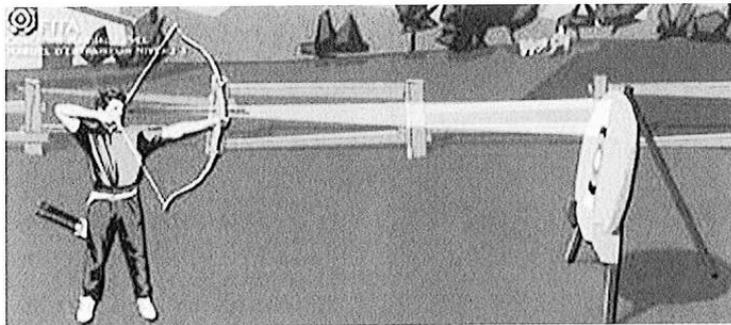


Corso base di tiro con l'arco

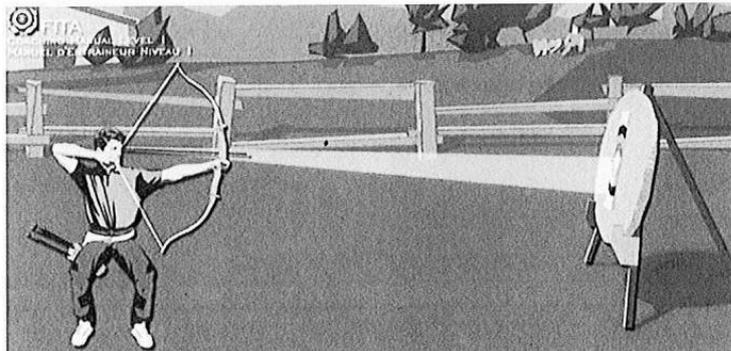
Lezione

3

VERIFICA POSTURA ED EQUILIBRI VERTICALI

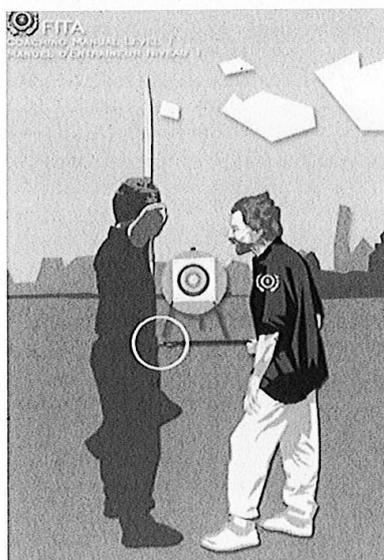


Mirare alla parte superiore della striscia verticale.

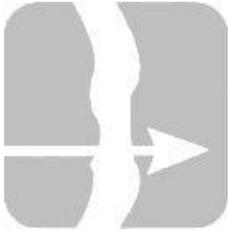


Un buon equilibrio del corpo permette di spostare in basso la mira lungo la striscia.

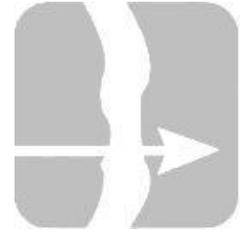
Equilibrio



Baricentro



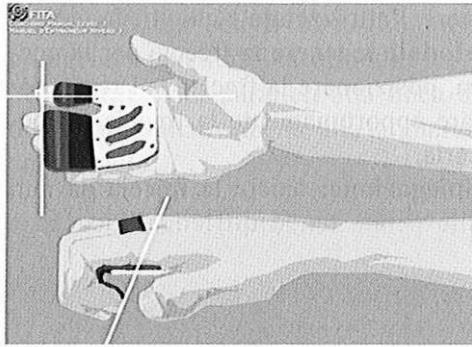
ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



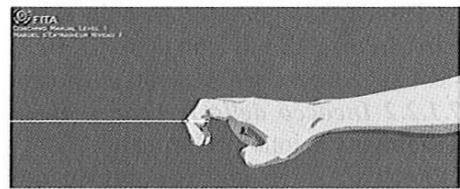
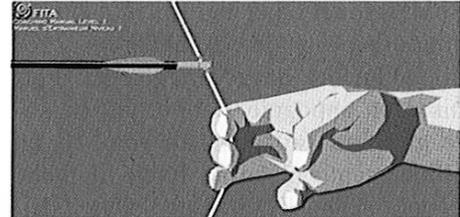
Lezione

3

LA MANO DELLA CORDA...

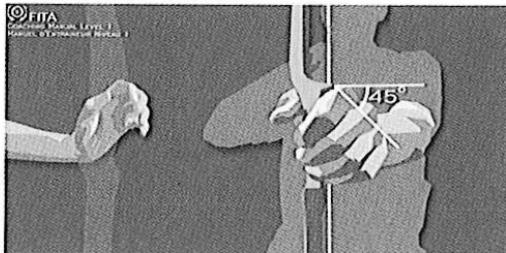


Con una corretta presa della corda il dorso della mano e il polso rimangono in linea

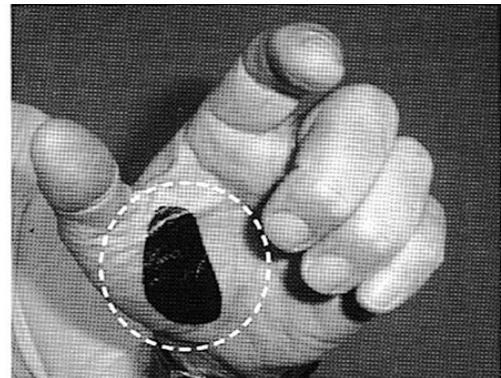


La corda è stretta dalla prima falange

...E LA MANO DELL'ARCO

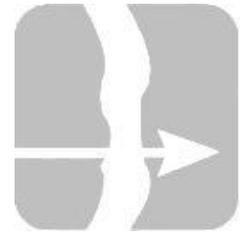


La traiettoria della corda non è ostacolata quando il palmo alla base del dito mignolo è laterale all'impugnatura dell'arco





ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Corso base di tiro con l'arco

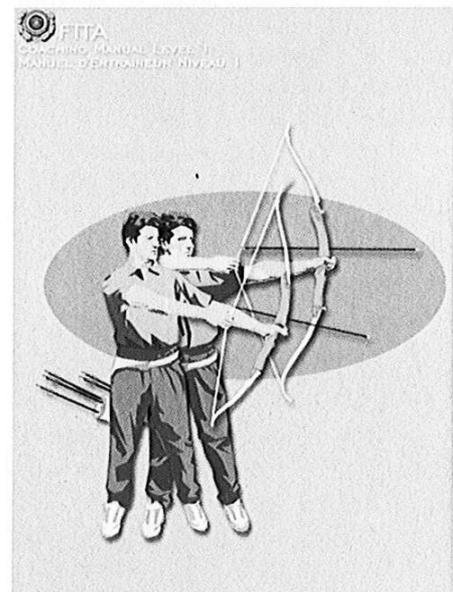
Lezione

4

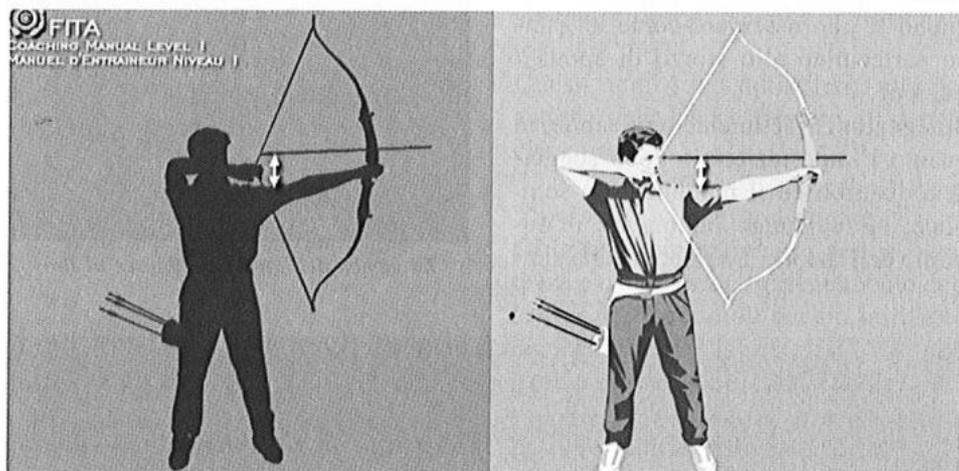
SEQUENZA COMPLETA DEL TIRO



Posizionamento



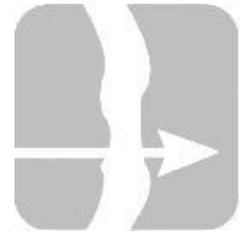
Sollevarmento dell'arco



La trazione dalla pre-trazione alla trazione completa

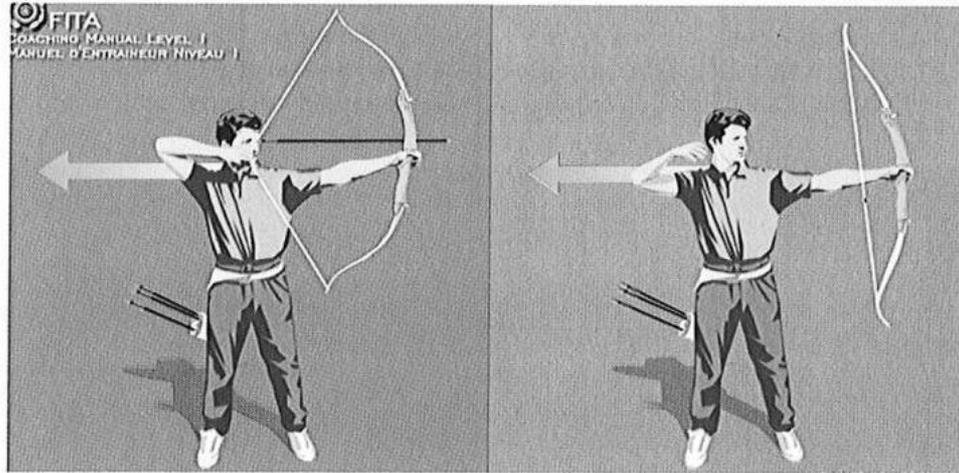


ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030

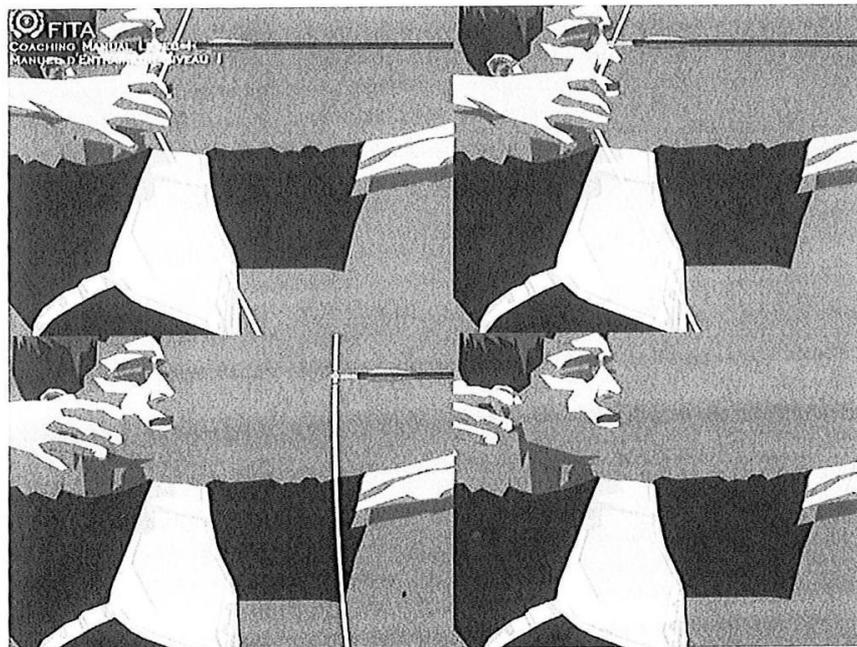


Lezione

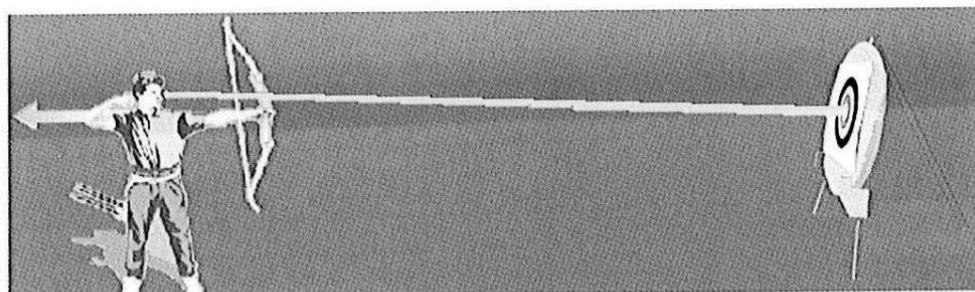
4



L'azione della trazione è continua: parte dal sollevamento dell'arco e finisce quando la freccia è in volo



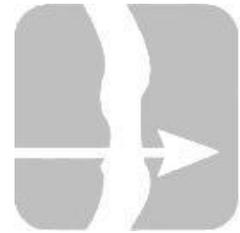
Rilascio.



Follow-through (continuazione di tutte le attività dell'arciere).



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030

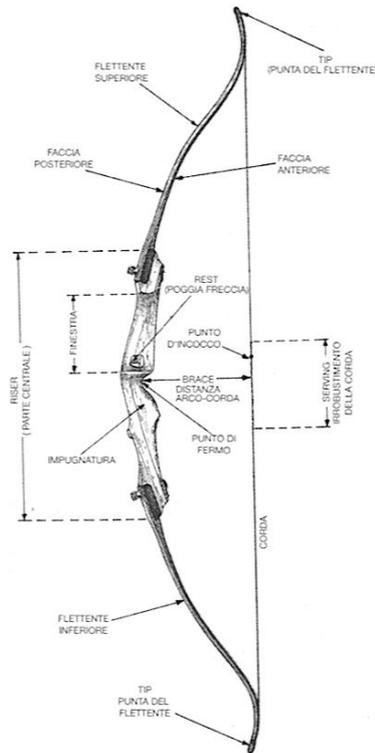


Lezione

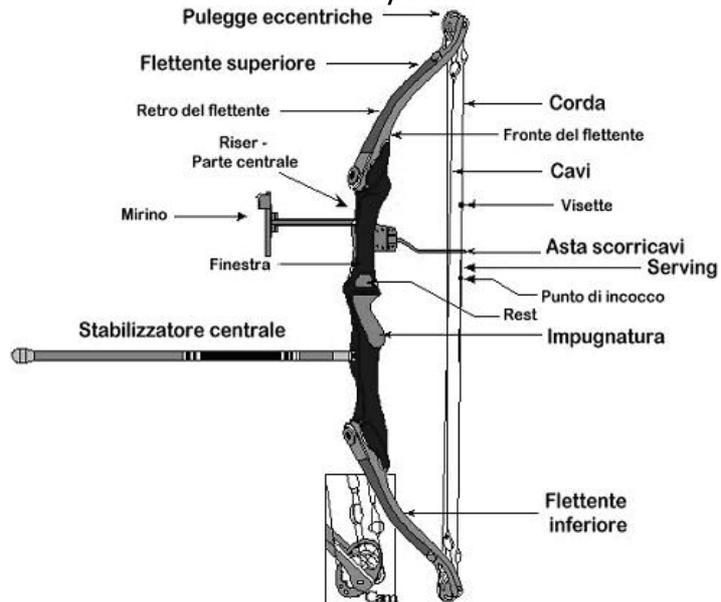
4

ARCHI – STILI DI TIRO

Arco Nudo

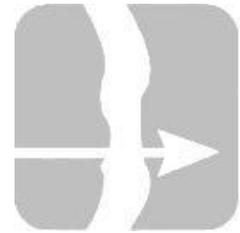


Arco Compound



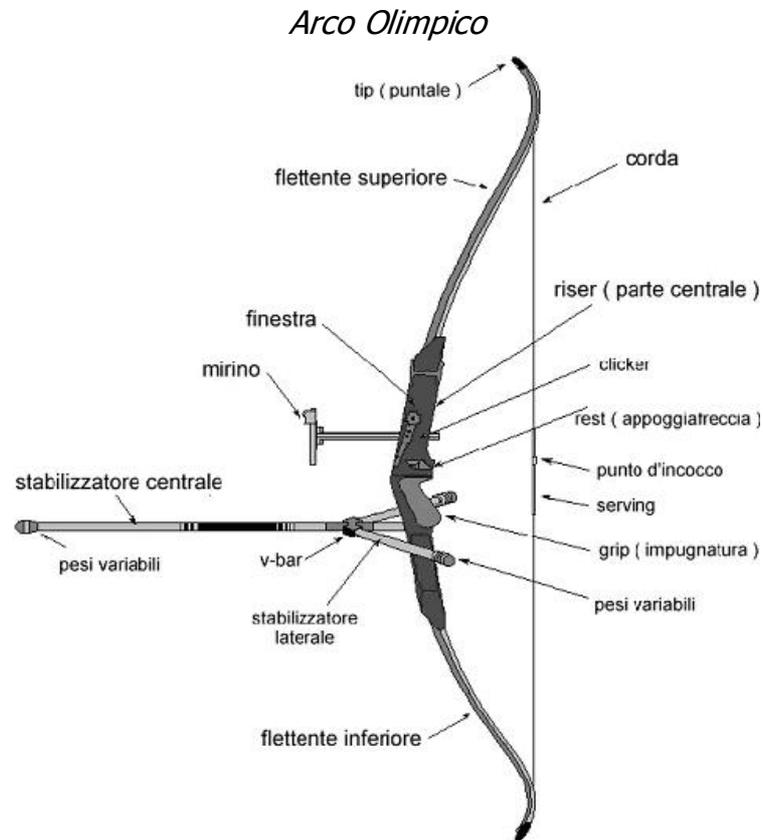


ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Lezione

4

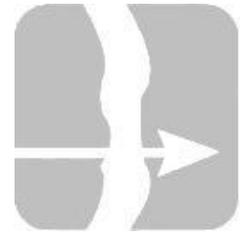


ATTREZZATURE

Descrizione	Qualità media	Qualità buona
<i>Riser</i>	<i>Alluminio pressofuso</i>	<i>Alluminio, Alluminio-Carbonio, (forgiati o fresati)</i>
<i>Flettenti</i>	<i>Composito fibra di vetro-legno</i>	<i>Composito carbonio-legno, carbonio-resina o ceramica</i>
<i>Corda</i>	<i>Fast Flite</i>	<i>Fast Flite, Dynema</i>
<i>Rest</i>	<i>Adesivo (Plastica, Metallico)</i>	<i>Adesivo metallico, Avvitato metallico</i>
<i>Mirino</i>	<i>Plastica, Alluminio</i>	<i>Alluminio, Carbonio</i>
<i>Frecce</i>	<i>Alluminio, Carbonio, Legno</i>	<i>Alluminio, Alluminio-Carbonio, Carbonio</i>
<i>Impennaggio frecce</i>	<i>Gomma</i>	<i>Plastica</i>
<i>Faretra</i>	<i>Simil-pelle</i>	<i>Pelle, Cordura</i>
<i>Patella</i>	<i>Plastica</i>	<i>Pelle, Cordovan</i>



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030

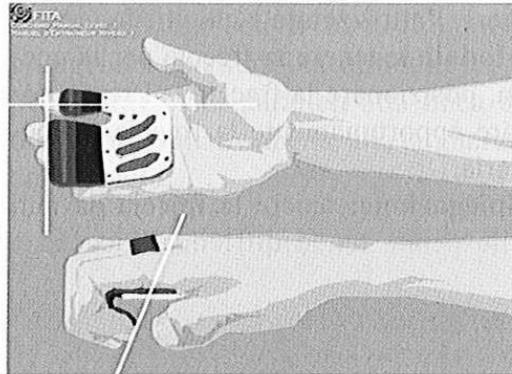


Lezione

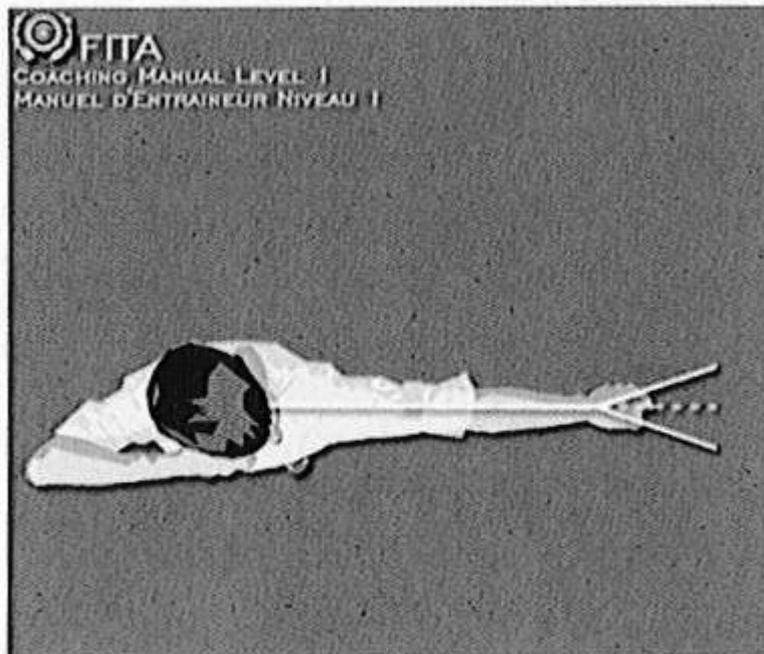
4

ALLINEAMENTI ORIZZONTALI

Allineamento mano della corda e mano dell'arco



Con una corretta presa della corda il dorso della mano e il polso rimangono in linea



Un buon allineamento arco-mano



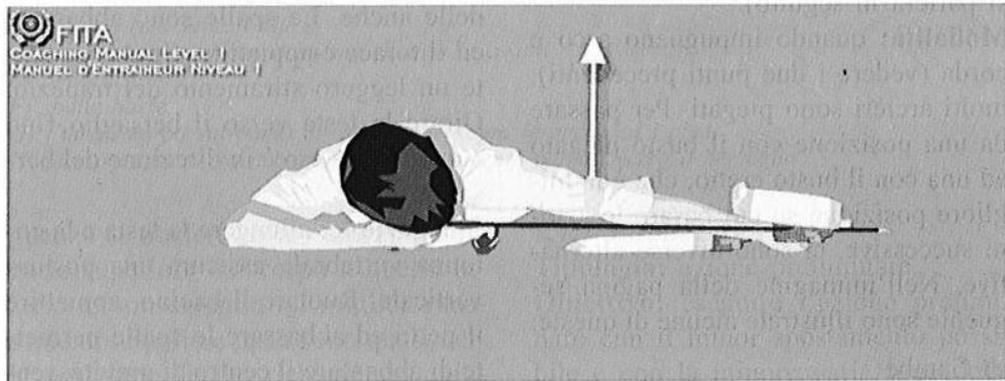
ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Lezione

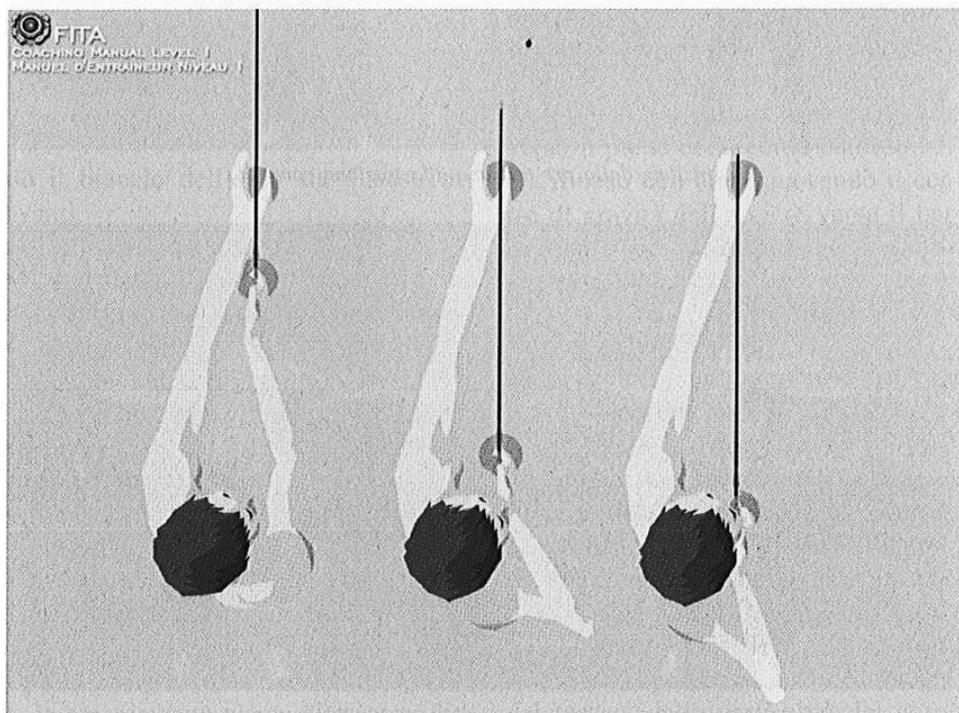
4

Posizione del braccio dell'arco



Gomito dell'arco che punta in fuori = uscita pulita della corda

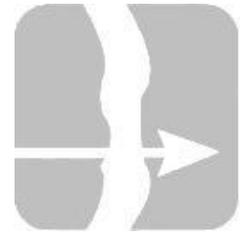
Trazione



Il gesto della trazione visto dall'alto



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030

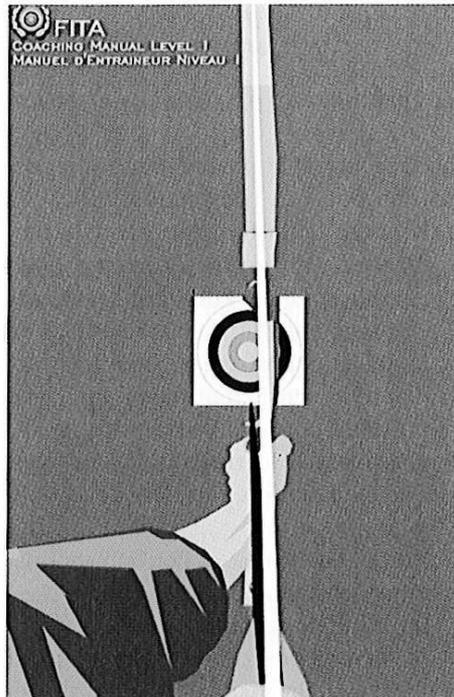


Lezione

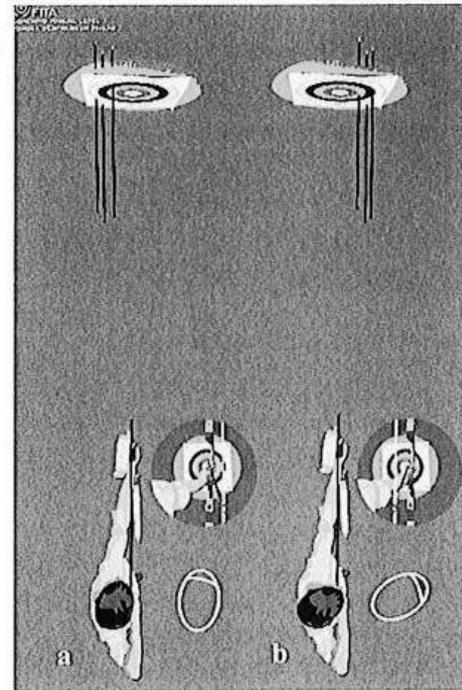
4

Allineamento della corda

Effetti dell'allineamento

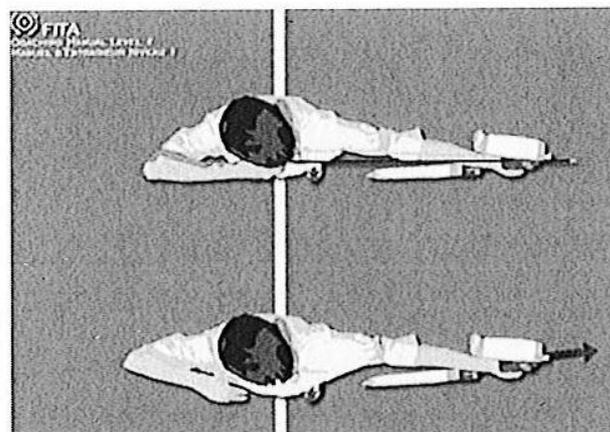


L'allineamento della corda è indispensabile con il metodo di mira a triangolo e quadrilatero



*a) Testa ruotata a sinistra = corda verso destra e impatto a sinistra
b) Testa ruotata a destra = corda verso sinistra e impatto a destra*

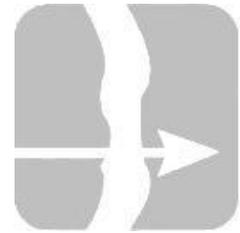
*Rilascio e spostamento del braccio dell'arco verso sinistra per arcieri destri
(verso destra per arcieri sinistri)*



Reazione attesa del braccio dell'arco



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030

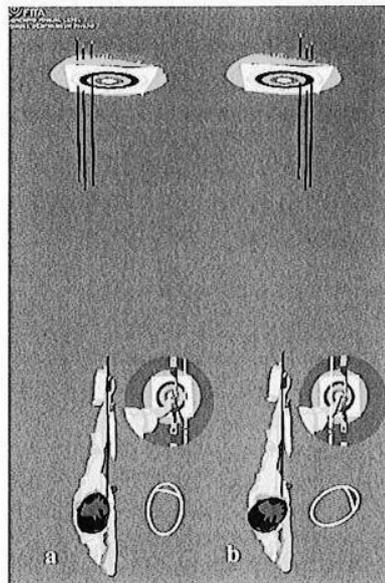


Corso base di tiro con l'arco

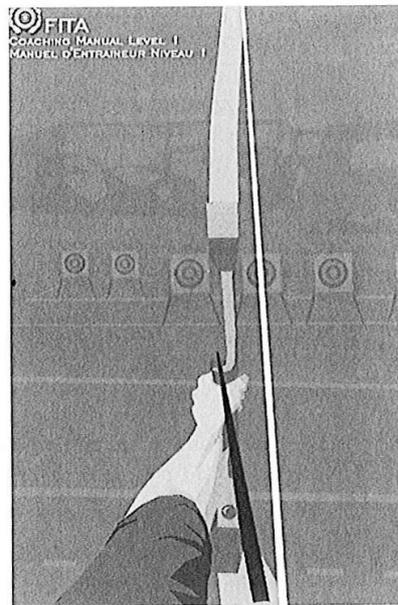
Lezione

5

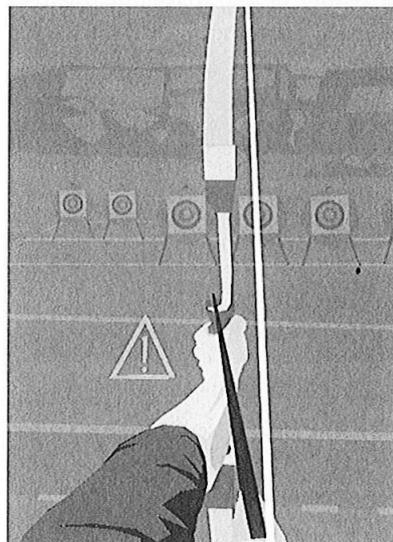
VERIFICA ALLINEAMENTI ORIZZONTALI



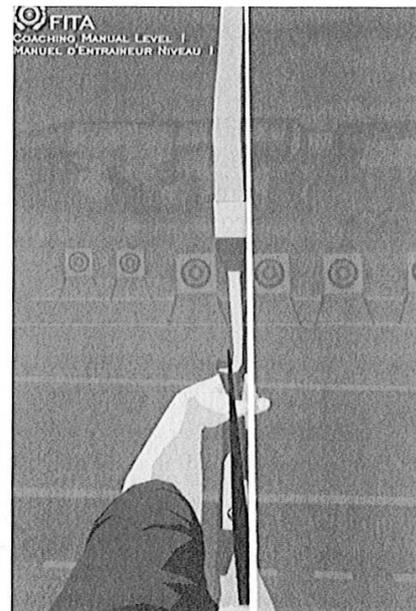
- a) Testa ruotata a sinistra = corda verso destra e impatto a sinistra
b) Testa ruotata a destra = corda verso sinistra e impatto a destra



Una buona posizione della mano dell'arco



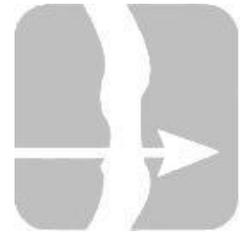
Un altro punto di vista della traiettoria della corda ostacolata dal palmo alla base del dito mignolo che preme contro l'impugnatura.



La mano è troppo in fuori



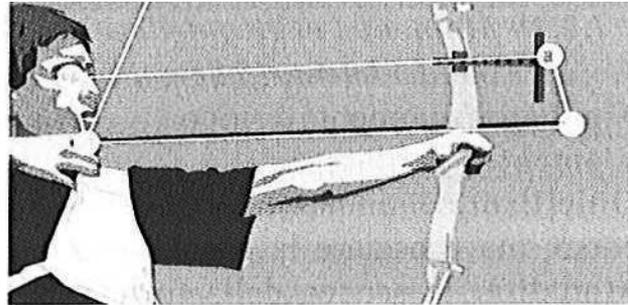
ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Lezione

5

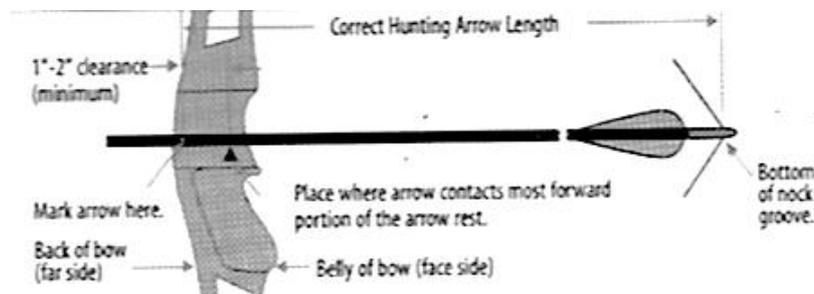
TIRO AD ARCO OLIMPICO: CONTATTI AL VISO (tiro a quadrilatero)



DETERMINAZIONE DELL'ALLUNGO (standard AMO)

L'allungo viene determinato a trazione completa dell'arco, misurando la distanza tra la gola della cocca ed il punto di pivot dell'impugnatura; alla misura si somma 1¾ pollice.

Normalmente il punto di pivot corrisponde all'altezza del bottone ammortizzatore.



Rapporto consigliato tra allungo e lunghezza arco (per arco nudo ed arco olimpico)

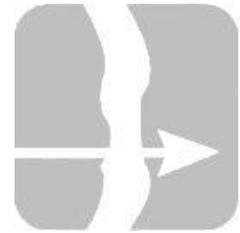
Allungo (in pollici)	Lunghezza dell'arco (in pollici)
minore di 27	64
da 24 a 29	66
da 27 a 31	68
maggiore di 29	70

Potenza consigliata (in libbre)

	Arco scuola	Arco Nudo	Compound	Olimpico
<i>bambini</i>	10 - 16	=	=	=
<i>ragazzi</i>	16 - 22	18 - 28	25 - 40	20 - 30
<i>donne</i>	16 - 22	24 - 36	30 - 50	28 - 40
<i>uomini</i>	16 - 25	28 - 40	40 - 60	30 - 44



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Corso base di tiro con l'arco

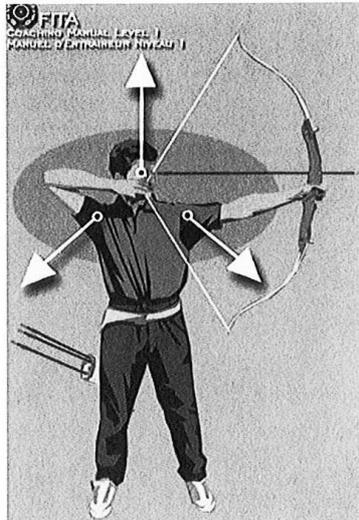
Lezione

6

DINAMICA DEL TIRO

Trazione principale

Durante la trazione vanno allargati i vertici del triangolo composto da spalle e testa.

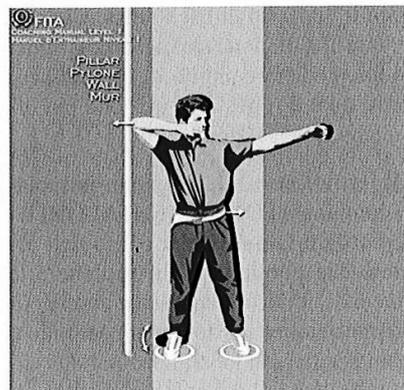


Allargare il vertice della propria piramide

Raggiunti i punti di contatto al viso, la trazione rallenta ma non va assolutamente fermata.

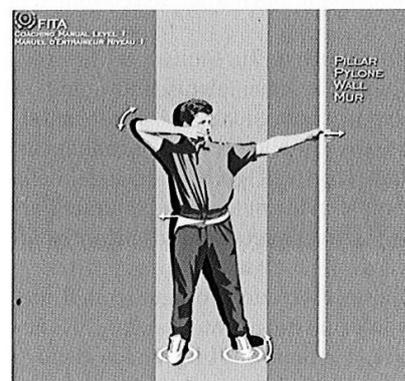
Lo sforzo muscolare deve essere compiuto principalmente dai grandi muscoli che circondano la gabbia toracica e non da quelli del braccio, avambraccio, polso o mano sia per il lato della corda che per il lato dell'arco.

Tiro



La trazione nel piano di tiro durante la simulazione contro una parete

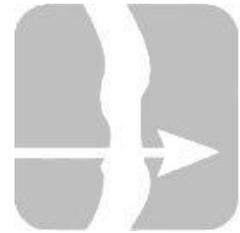
Spinta



Simulazione della spinta con l'aiuto di una parete



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Lezione

6

GARE E STILI DI TIRO

Le gare

Le gare praticate in Federazione Italiana Tiro con l'Arco (FITARCO) sono suddivise in Tiro alla Targa al Chiuso, Tiro alla Targa all'Aperto, Tiro di Campagna (o Hunter & Field) e 3D..

Tiro alla Targa al Chiuso

Si pratica in palestre appositamente attrezzate, tirando 60 frecce a 18 o 25 metri



Tiro alla Targa all'Aperto

La principale è il 70m Olympic Round, che consiste in 72 frecce a 70 m e successivi scontri diretti; è la gara olimpica

Molto comune la gara FITA che consiste in 144 frecce su quattro distanze comprese tra 30 e 90 m



Tiro di Campagna

Praticato in percorsi boschivi, si tirano 72 frecce su bersagli a pendenze variabili e distanze da 5 a 60 m



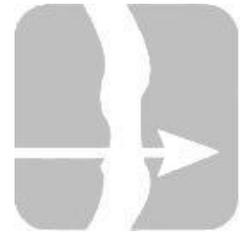
Tiro 3D

Gara introdotta di recente. Praticata in percorsi boschivi, si tirano 40 frecce su sagome di animali distanti fino a 45 m





ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030

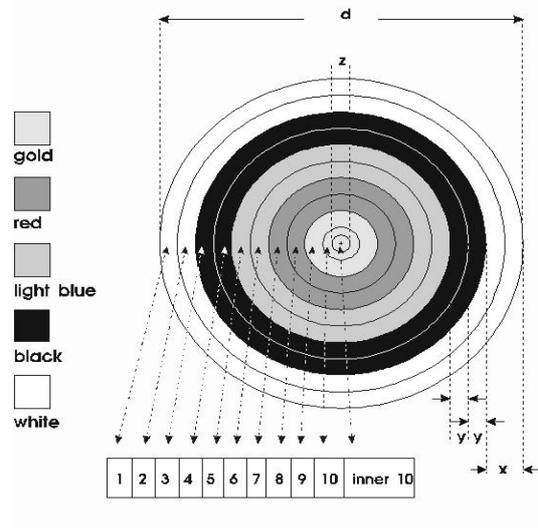


Lezione

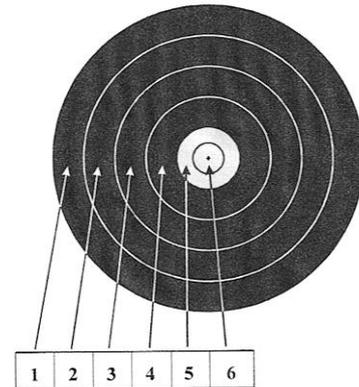
6

Bersagli

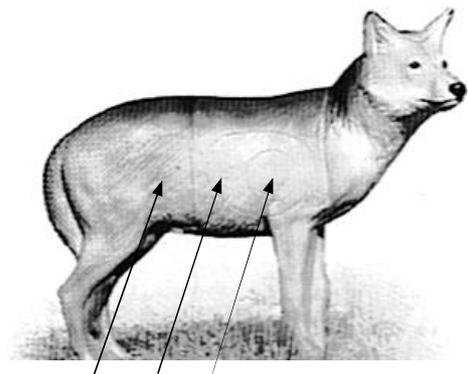
Targa

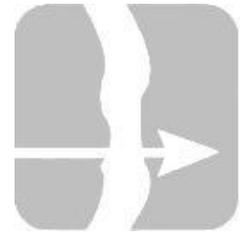


Campagna



3D





Corso base di tiro con l'arco

Lezione

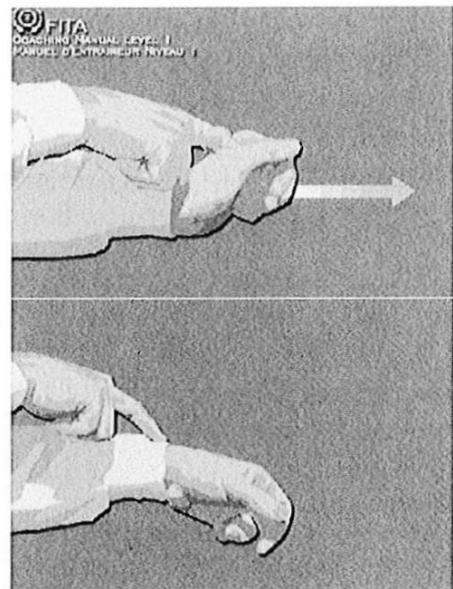
7

DINAMICA DEL TIRO

Dinamica delle mani



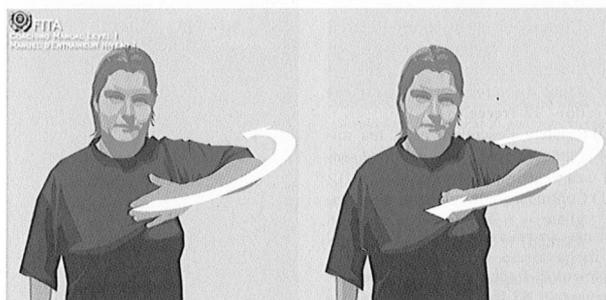
Le dita della mano della corda scorrono lungo il collo con il metodo del quadrilatero



Simulazione di una mano rilassata appena prima e appena dopo il rilascio.

Trazione combinata (trazione principale e back-tension)

Back Tension



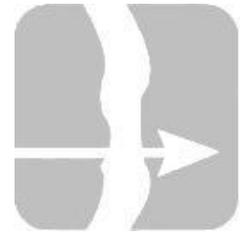
Simulazione per introdurre la sensazione di back tension



Simulazione di back tension con il gomito della corda premuto su una parete



ARCIERI ASSTA SENIGALLIA a.s.d. 10/030



Corso base di tiro con l'arco

Lezione

8

GARA TRA ALLIEVI

Data: _____

Distanza: _____ - **Num. Freccette:** _____

Punti: _____ - **Piazzamento:** _____

CONCLUSIONI

... ed ora potrai divertirti in santa pace senza istruttori tra i piedi.

Nel caso avessi necessità di consigli per l'acquisto e la messa a punto della attrezzatura rivolgiti tranquillamente al tuo istruttore o all'associazione. Ti verranno segnalati siti internet da consultare ed i fornitori più qualificati, potrai concordare inoltre sedute specifiche per la messa a punto o per il seguito della tua attività sportiva.

Il materiale per il corso è tratto principalmente dal "Manuale FITA per istruttori" Ed. Società Stampa Sportiva, 2005 Roma

...per approfondire:

<i>Bollettino Easton: "Arrow Tuning & Maintenance" Vers. italiana scaricabile da www.arcieridellealpi.it > Manuali</i>	<i>Ormai uno standard per la messa a punto</i>
<i>Reference guide for recurve Vers. italiana scaricabile da www.arcieridellealpi.it > Manuali</i>	<i>Materiali, messa a punto e tecnica</i>
<i>"Preparazione alla competizione" di Spigarelli, Suk e Casorati; 1999 Arcosport Roma</i>	<i>Manuale per la competizione datato, ma molto chiaro</i>
<i>"Total Archery" di Lee e De Bondt, 2006 Arcosport Roma</i>	<i>La scuola moderna dell'agonismo</i>
<i>"L'arciere eretico" di V. e M. Frangilli, 2005 V. Frangilli Gallarate (VA)</i>	<i>Segreti di uno dei più noti arcieri degli ultimi anni</i>
<i>"Lo zen e il tiro con l'arco" E. Herrigel, 1975 Adelphi</i>	<i>Memorie di un occidentale con l'arco giapponese</i>
<i>www.kyudo.it>bibliografia</i>	<i>Sito sull'arcieria tradizionale giapponese</i>
<i>su www.wikipedia.it ricerca "tiro con l'arco", "longbow", "arco unno" e "kyudo"</i>	<i>Informazioni generali sull'arcieria ed arcieria storica</i>
<i>www.fitarco.it – sito della Federazione Italiana Tiro con l'Arco</i>	<i>Sito federale</i>
<i>www.assta10030.it - sito degli Arcieri ASSTA Senigallia</i>	<i>Sito dell'associazione</i>