



IL CORSO BASE

per il tiro con l'arco ricurvo



Società ASD Arcieri Telemachos

Matteo Consiglieri – Istruttore Federale di 1° livello. Cell. 346 2185470

Giancarlo Galignani - Istruttore Federale di 1° livello. Cell. 329 4349911

Regole di sicurezza nel tiro con l'arco:

La sicurezza personale e per gli altri deve essere alla base di qualunque attività sportiva che si voglia intraprendere. A maggior ragione in uno sport come il tiro con l'arco che prevede l'utilizzo di archi (più o meno potenti) e frecce (sottili, acuminate e veloci) che, una volta scoccate, diventano di fatto incontrollabili fino a che non ne sia terminato il volo, occorre avere ben chiaro il concetto di sicurezza. Di seguito alcuni importanti accorgimenti che devono essere appresi e messi in pratica dall'arciere neofita o professionista che sia:

Il luogo dove si tira:

- ✓ Prima di tirare contro un bersaglio, assicurarsi che nessuno si trovi in prossimità o dietro ad esso. Fare in modo che dietro al bersaglio vi sia spazio libero e sgombro o eventualmente collocare una rete ferma frecce;
- ✓ Indumenti larghi, taschini, occhiali, oggetti sporgenti, capelli lunghi potrebbero impigliarsi alla corda una volta rilasciata. Utilizzare un paraseno e tutti gli accessori e accorgimenti necessari ad evitare questa eventualità;
- ✓ Quando più arcieri tirano contro un bersaglio, non oltrepassare mai la linea di tiro prima che tutti abbiano terminato di tirare. Andare tutti insieme a ritirare le frecce, eventualmente pronunciare a voce ferma la parola "Frecce!" al fine di far intendere a tutti il momentaneo STOP AI TIRI;
- ✓ NON scoccare mai una freccia al cielo. Una freccia cieca è pericolosissima in quanto non è possibile sapere dove andrà a concludersi la sua traiettoria;
- ✓ Quando ci si avvicina al bersaglio per il recupero frecce evitare di correre. Potrebbero esserci frecce piantate a terra prima del bersaglio e ci si potrebbe inciampare contro facendosi del male. Evitare di correre in generale;
- ✓ Non piegarsi mai con la testa verso un bersaglio in cui vi sono piantate delle frecce. Se si deve raccogliere qualcosa da terra portarsi a lato del bersaglio e chinarsi al di sotto delle frecce;
- ✓ Prima di estrarre una freccia dal paglione, accertarsi che dietro la cocca non ci sia nessun altro tiratore. Mentre un arciere recupera le proprie frecce gli altri dovrebbero aspettare il proprio turno stando a lato del paglione. Estrarre una freccia alla volta appoggiando il palmo di una mano contro il supporto, afferrando con l'altra mano l'asta il più vicino possibile alla punta e tirare con un leggero movimento rotatorio;

L'arco e le frecce:

- ✓ Effettuare periodicamente controlli sull'efficienza della propria attrezzatura;
- ✓ Accertarsi che il brace sia corretto. Una corda troppo lunga può facilmente colpire il polso dell'arciere una volta rilasciata;
- ✓ Se la corda risulta sfilacciata o consumata sostituirla immediatamente;
- ✓ Mai rilasciare la corda a vuoto (senza freccia). Un tiro "a secco" è estremamente dannoso per i flettenti e potrebbe addirittura provocare la rottura della corda;
- ✓ Mai appoggiare l'arco a terra ma fare in modo che sia sempre visibile (utilizzare un cavalletto o una freccia come supporto);
- ✓ Prima di tirare una freccia verificarne l'integrità (senza incrinature, cocca intatta, ecc..);
- ✓ Non usare mai una freccia troppo corta. Potrebbe cadere e ferire la mano dell'arciere oppure scivolare sulla finestra e partire molto a sinistra in maniera incontrollata;
- ✓ Mai correre con le frecce in mano;
- ✓ Utilizzare sempre tutti gli accessori personali volti a proteggere l'arciere e a salvaguardare l'attrezzatura (paraseno, parabraccio, patelletta, carichino, estrattore frecce, cera per la corda ecc. ecc.).

Queste sono le regole di sicurezza più importanti che vanno osservate **SENZA ECCEZIONI**. E' chiaro che l'elenco potrebbe essere molto più lungo: siamo certi che lo sportivo serio non mancherà di allargare di sua iniziativa la propria visione del concetto di "sicurezza".

Un altro aspetto che deve essere chiaro è che fa la differenza tra il "giocare" a uno sport e praticarlo con serietà è che quando tiriamo non siamo da soli. Occorre quindi accennare alcune regole comportamentali che vanno seguite sia durante un semplice allenamento che in gara:

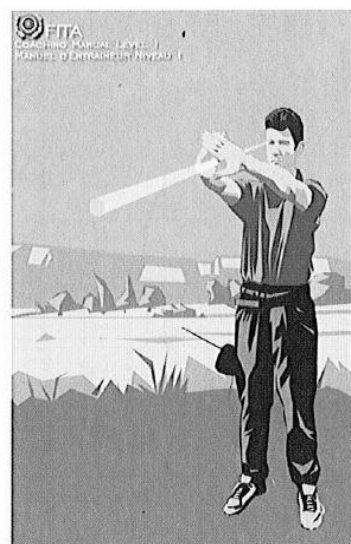
- ✓ Non parlare sulla linea di tiro o distrarre altri arcieri durante i tiri;
- ✓ Solo l'istruttore può fare commenti su un arciere che sta tirando;
- ✓ Se proprio si devono fare commenti, fare solo notazioni positive e mai sarcastiche;
- ✓ Se si presentano problemi, arretrare dalla linea di tiro e chiamare l'allenatore senza disturbare gli altri arcieri;
- ✓ Non toccare l'attrezzatura degli altri senza il loro benestare;
- ✓ Finita la volée, arretrare dalla linea di tiro e lasciare che anche gli altri finiscano i propri tiri;
- ✓ Evitare di commentare i propri tiri a voce alta se questo può disturbare gli altri arcieri;
- ✓ Durante l'estrazione delle frecce rispettare quelle degli altri;
- ✓ Lasciare nel paglione le frecce degli altri a meno che non sia espressamente richiesto da loro di essere aiutati ad estrarle;
- ✓ Occorre essere sinceri nell'attribuirsi i punti e corretti in ogni occasione ma soprattutto occorre essere sportivi;
- ✓ Non si fuma nell'area di tiro;
- ✓ Non si deve consumare alcool e dev'essere impedito di tirare a chiunque sia sotto effetto dello stesso.

Ora possiamo iniziare serenamente il corso base di tiro con l'arco... Buon divertimento e buone frecce!!!

La determinazione dell'occhio dominante:

Se un neo-arciere intende imparare a tirare con l'arco mirando con un occhio chiuso la prova dell'occhio dominante può anche risultare superflua. Se invece egli intende mirare nel modo più naturale possibile, e cioè con entrambi gli occhi aperti, dovrà necessariamente stabilire quale sia il suo occhio dominante. Questo perché, salvo alcune eccezioni, ognuno di noi dispone di un occhio che tende naturalmente ad allineare tutto ciò che viene proiettato davanti ad esso. Sarà quindi l'occhio dominante a determinare con quale mano si debba impugnare l'arco.

Distendere entrambe le braccia in avanti con le mani verso l'alto e i palmi in fuori. Incrociare le mani in modo da creare una piccola apertura tra i pollici e gli indici. Con entrambi gli occhi aperti allineare un qualsiasi oggetto che si trova di fronte. Tenendo le mani in questa posizione chiudere l'occhio sinistro: se l'oggetto è ancora visibile attraverso il buco, l'occhio dominante è il destro. A conferma di ciò avvicinare le mani lentamente verso il volto ed il buco si allinea con l'occhio dominante. La stessa cosa si può fare utilizzando un foglio forato.



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

Il riscaldamento fisico prima dell'allenamento

Con il termine riscaldamento si intende quel periodo di tempo, che precede la pratica sportiva, durante il quale vengono eseguiti degli esercizi ginnici aventi lo scopo di predisporre il corpo dell'atleta all'impegno seguente.

E' un momento molto importante perché le modificazione di carattere fisiologico e psicologico che si verificano in questa fase possono condizionare la buona riuscita di una competizione.

Il riscaldamento è importante per:

- Incrementare la frequenza cardiaca con conseguente maggior afflusso di sangue ai muscoli;
- Aumentare e ottimizzare gli scambi metabolici e l'utilizzazione dei substrati energetici;
- Aumentare la disponibilità di ossigeno ai muscoli mediante l'incremento della frequenza respiratoria;
- Diminuire le viscosità muscolari attraverso l'aumento della temperatura corporea;
- Diminuire gli attriti articolari aumentando la disponibilità di liquido sinoviale intra-articolare;
- Migliorare le proprietà elastiche del muscolo, dei tendini e delle cartilagini articolari con conseguente innalzamento della funzionalità meccanica;
- Favorire una maggior sensibilità dei recettori nervosi e della velocità di conduzione degli stimoli nevosi;
- Prevenire lesioni e traumi muscolari;
- Favorire l'instaurarsi dei processi psicologici (gestione dello stress, aumento della concentrazione).

Il riscaldamento può essere:

- Riscaldamento attivo "identico" o collegato direttamente alla performance (anche detto riscaldamento "formale o collegato). Tale tipo di riscaldamento consiste in azioni muscolari uguali a quelle specifiche di gara anche se non sono compiute nella loro interezza oppure compiute ad intensità/velocità inferiori a quelle di gara.

Si tratta cioè di preservare la cinematica del gesto e la tecnica evitando comunque di riprodurre totalmente lo sforzo della gara. Uno strumento fondamentale occorrente negli esercizi di riscaldamento attivo identico alla performance è, ad esempio, l'elastico.

Esempio di esercizio identico alla performance:



Simulazione di trazione con elastico.



Simulazione di rilascio.

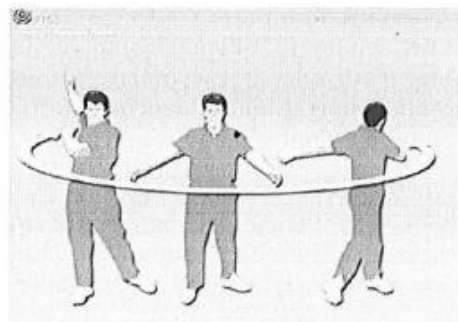
- Il riscaldamento attivo collegato indirettamente alla performance che è costituito da azioni e movimenti del tutto o in parte aspecifici rispetto a quelli di gara e tali da non riprodurre l'intensità propria della gara stessa. Ne fanno parte quindi tutte le attività fisiche che hanno come obiettivo l'aumento della temperatura corporea e la facilitazione della conduzione neuro-muscolare.

Riscaldamento del tronco

Esercizio 1: il tronco, il bacino e le gambe non si muovono. Le braccia distese vengono fatte ruotare da sinistra a destra su un piano orizzontale ad altezze diverse, le mani sono rilassate.

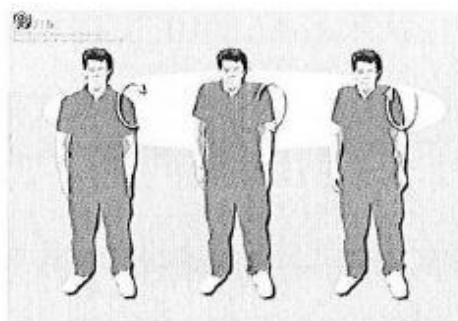
Esercizio 2: mantenendo il bilanciamento delle braccia a diverse altezze, ruotare il tronco e le anche. Mani e braccia sono rilassate e accompagnano il movimento.

Esercizio 3: mantenere il tronco ruotato da un lato per alcuni secondi, quindi girare la testa dalla parte opposta tre volte. La testa dev'essere tenuta alta. Ripetere dall'altra parte.



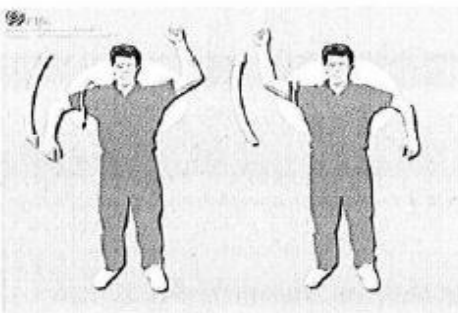
Riscaldamento delle spalle (rotazione)

Tenendo le braccia distese lungo i fianchi, descrivere dei cerchi con le spalle che siano i più ampi possibile, prima in senso orario poi anti orario. da questo momento si raccomanda di associare la respirazione con i movimenti: inspirare durante la rotazione verso l'alto ed espirare durante la rotazione verso il basso. Non è necessario andare veloci, è importante invece sforzarsi di fare le rotazioni in maniera più ampia possibile.



Riscaldamento delle braccia (rotazione)

Le braccia sono orizzontali all'altezza delle spalle con gli avambracci piegati ad angolo retto: uno verso l'altro, l'altro verso il basso. Ruotare gli avambracci in su e in giù come illustrato in figura.



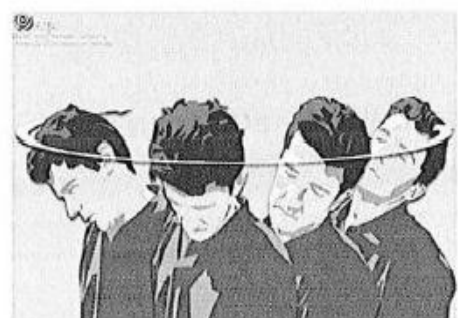
Riscaldamento del collo

Girare la testa a destra e a sinistra alternativamente, inspirare mentre la testa si gira quanto più possibile. Espirare mentre la testa si gira dall'altro lato quanto più possibile.

Riscaldamento della testa (rotazione)

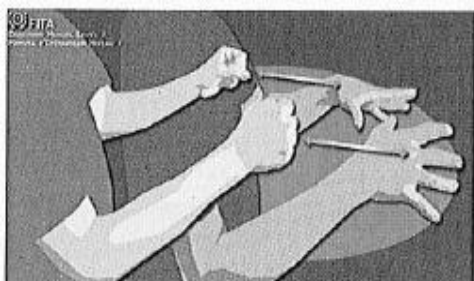
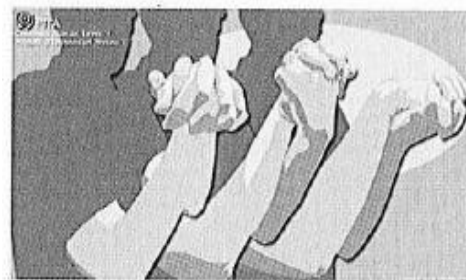
Procedere come segue:

- chinare la testa su una spalla
- ruotare la testa verso il basso sul petto (espirare)
- girare la testa sopra l'altra spalla (inspirare)
- la testa va da una spalla all'altra. Non ruotare la testa all'indietro, deve passare quasi verticalmente. Inspirare finché la testa non è in verticale, quindi espirare.
- ripetere i punti sopra cambiando il senso di rotazione dopo sei giri



Riscaldamento dei gomiti e dei polsi

Rotazione degli avambracci intorno ai gomiti e rotazione dei polsi con le mani giunte.



Riscaldamento delle dita

“Suonare il pianoforte” oltre ad aprire e chiudere rapidamente le dita.

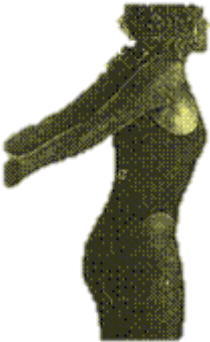
Mentre si esegue il riscaldamento è bene che gli arcieri non indossino alcun elemento del proprio equipaggiamento (faretra, paraseno, patella ecc.).

Lo stretching

Eseguire lo stretching solo dopo un buon allenamento, perché è meno rischioso farlo sui muscoli caldi piuttosto che freddi. Non forzare lo stiramento oltre il 70/80% del massimo delle proprie possibilità. Stirare durante l’espiazione e rilassare. Di seguito gli esercizi più comuni:

Esercizio globale	Descrizione esercizio	Muscolo/i interessati	Tempo di esecuzione
	Mantenendo ben ferme le spalle, con una mano sulla testa, esercitare una trazione laterale. Eseguire l’esercizio a destra e a sinistra.	muscoli laterali del collo	20 secondi
	Mani dietro la nuca. Spingere in avanti ed in basso	muscoli posteriori del collo	20-25 secondi

	Rilassate le spalle, afferrate un polso dietro la schiena, tirando il braccio verso il basso, inclinando la testa dal lato opposto. Ripetere sull'altro braccio	muscolo trapezio e muscoli del collo	15 secondi
	Portate il braccio sinistro dietro la schiena col palmo rivolto all'esterno, mentre il braccio destro è sollevato e piegato fino alla posizione illustrata. Operare una trazione verso l'alto del braccio.	Muscoli della spalla, tricipite	15 secondi
	Schiena ben dritta, incrociate le braccia in alto dietro la testa, spingendo palmo contro palmo. Ripetere portando avanti l'altro braccio.	Muscoli delle spalle	15 secondi
	Busto dritto, afferrate la parte posteriore del gomito col braccio piegato all'altezza delle spalle. Spingete il gomito verso la spalla opposta. Ripetere sull'altro braccio.	Muscoli della spalla: deltoide	15 secondi

	Afferrate il gomito, tenendo la schiena ben dritta. Spingere il braccio in basso, cercando di toccare con la mano la schiena tra le scapole. Ripetere sull'altro braccio.	Muscolo tricipite	15 secondi
	In piedi, dorso ben dritto, intrecciare le dita dietro la schiena. Senza piegare il busto, ruotare i gomiti verso l'interno e contemporaneamente sollevare indietro le braccia.	Grande Pettorale, muscoli delle spalle e degli avambracci.	20 secondi
	In piedi, distendete le braccia sopra la testa con le dita intrecciate ed i palmi rivolti verso l'alto. Spingere in alto e indietro le braccia.	Trapezio e Gran Dorsale	15 secondi

Stretching per mani e polsi: durata degli esercizi 15 secondi



La tecnica di tiro

Il tiro con l'arco consiste nello scoccare delle frecce verso il centro di un bersaglio con precisione e riproducibilità. Lo scopo dell'arciere è quindi raggiunto se il tiro è orientato, preciso e ripetuto!



Affinché un tiro sia orientato è necessario un buon SISTEMA DI MIRA calato in un contesto di stabilità (riferimenti costanti) ed equilibrio STATICO. Perché un tiro sia preciso occorrono dei BUONI ALLINEAMENTI. Affinché il risultato sia Ripetuto è necessario che tutti i tiri siano effettuati con FLUIDITA' ovvero con EQUILIBRIO DINAMICO e RITMO.

Alla luce di quanto sopra parlare di buona o cattiva tecnica non ha molto senso; si può però parlare di tecnica più ripetibile o meno ripetibile, di riferimenti più esatti o meno esatti, di esigenza di allineamento più intenso o meno intenso e così via.

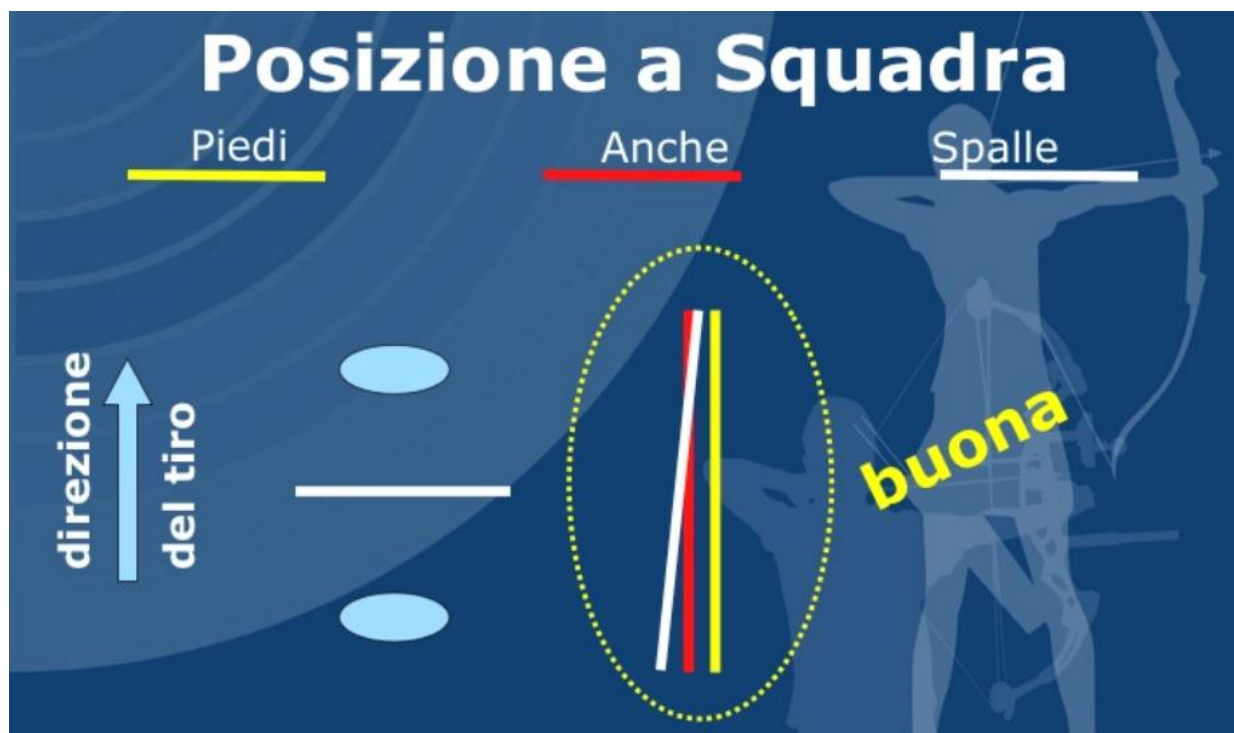
La tecnica moderna di tiro che questo corso vuole illustrare è il risultato dell'evoluzione naturale di tutte quelle che l'hanno preceduta e si articola sui seguenti punti:

1. Posizione sulla linea di tiro;
2. Incocco freccia;
3. Set -up (mano dell'arco e della corda);
4. Sollevare l'arco e pre-allineamento;
5. Trazione ed ancoraggio;
6. Mira
7. Espansione (uscita dal clicker)
8. Rilascio e follow through

Per comodità di esposizione, tutti i termini adottati nella spiegazione di quanto segue sono da intendersi riferiti a tiratori "destri", cioè arcieri che impugnano l'arco con la mano sinistra e mirano con l'occhio destro. Per i tiratori "sinistri" tutte le spiegazioni dovranno essere interpretate al contrario. Si parlerà di "mano dell'arco" (cioè quella che impugna l'arco) e "mano della corda" (cioè quella le cui dita agganciano la corda).

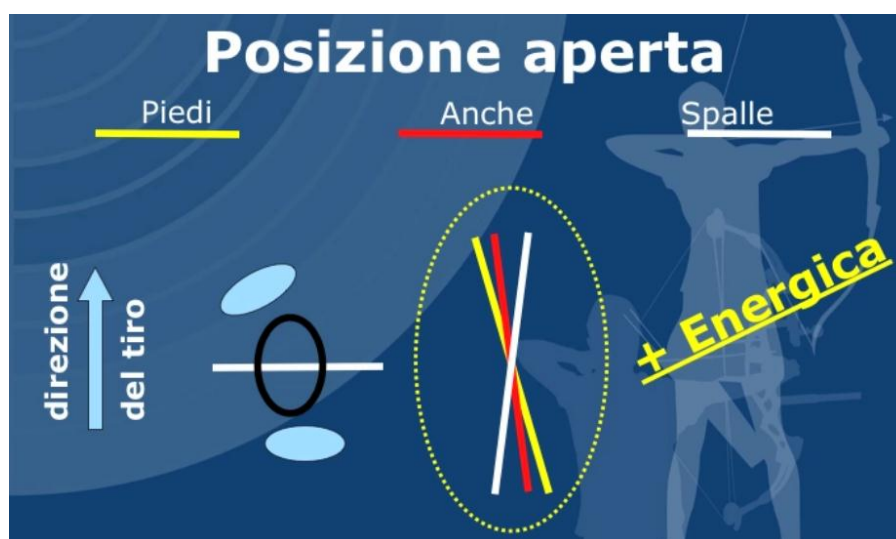
1. Posizione

La posizione più consigliabile è quella definita “a squadra” in quanto consente l'immediato allineamento delle spalle verso il bersaglio evitando qualsiasi rotazione eccessiva del busto. I piedi sono a cavallo della linea di tiro, paralleli e distanti tra di loro grossomodo come la larghezza delle spalle. Per la sua semplicità di esecuzione è anche una posizione facilmente ripetibile.



La posizione dovrà essere naturalmente rilassata ; occorre soltanto prestare attenzione a non portare il peso sulle punte dei piedi poiché ciò comporterebbe uno sbilanciamento in avanti.

Una variante alla posizione “a squadra” è costituita dalla posizione “aperta” utilizzabile in quei casi dove una particolare conformazione del torace tende a far arrivare la corda a stretto contatto con il petto dopo la trazione.



Si verrà a creare una maggior distanza tra la corda e il petto riducendo la possibilità di una deviazione della corda dopo il rilascio dovuta all'attrito. È evidente però che questa posizione risulti più energica e difficilmente ripetibile rispetto quella a squadra pertanto è sempre consigliabile l'adozione della posizione precedentemente illustrata.

2. Incocco freccia

La freccia deve essere incoccata in modo che la penna indice venga a trovarsi ad angolo retto rispetto alla direzione della corda e verso l'esterno della finestra. E' bene che si acquisisca anche in fase di incocco delle frecce una certa ripetibilità del gesto. Ogni freccia deve essere incoccata sempre allo stesso modo tiro dopo tiro.

3. Set UP



La mano dell'arco

La mano va appoggiata sulla grip dell'arco in modo che la pressione venga esercitata a lato della base del muscolo del pollice e non oltre la cosiddetta "linea della vita" e le dita vengono tenute morbide con le nocche orientate a 45 gradi rispetto alla verticale dell'arco e con il pollice che punta al bersaglio.



Punto di appoggio della grip sulla mano.



Corretto posizionamento della mano dell'arco

Le dita sulla corda:

la corda va presa con tre dita (indice medio e anulare), nella giuntura formata dalla seconda e terza falange delle tre dita e mantenendo il dorso della mano piatto.



La presa deve essere sicura e solida sino dall'inizio e la tensione deve essere mantenuta costante durante tutta l'azione.

4. Sollevare l'arco e pre-allineamento.

Mantenendo inalterata la posizione del corpo, la testa dovrà essere girata in modo naturale verso il bersaglio, controllando ancora una volta l'allineamento naturale del corpo stesso verso il centro del bersaglio. L'arco verrà poi sollevato verticalmente tendendo la corda per alcuni cm così da "sentire" in modo un pochino più dinamico la posizione. In questa fase dobbiamo realizzare un linea retta immaginaria che collega punta della freccia, dorso della mano e gomito della corda.



5. Trazione ed ancoraggio

La trazione viene eseguita in modo simmetrico, vale a dire con opposizione esercitata dalla spalla e dal braccio dell'arco contemporanea alla trazione della corda. Tirare soltanto con il braccio senza compensare il movimento mediante i distretti muscolari della parte sinistra comporta un allontanamento dell'arco dall'allineamento precedentemente impostato. Mano a mano che la trazione procede, l'azione comune della

muscolatura scapolo-omerale porta le scapole ad avvicinarsi l'una contro l'altra. È un movimento ben visibile all'inizio della trazione e quasi impercettibile nell'ultima fase.



Pretrazione vista dall'alto.



Trazione completa.

Allineamento freccia – braccio (vista frontale).



Scapola interessata alla trazione.



Nel gergo tecnico si dice “scaricare il peso dell’arco sulla schiena”. In altre parole questo si ottiene mediante una fluida e continua contrazione dei muscoli interessati verso il centro della schiena. Per poter eseguire ciò correttamente occorre che non vi siano interferenze da parte dei muscoli antagonisti delle braccia (bicipiti) ed avambracci. Un irrigidimento dei muscoli delle braccia sottrae energia a quelli della schiena opponendosi a questi ultimi e contrastandoli. Una buona tensione dinamica della schiena offre un formidabile mezzo di riconoscimento e correzione dei propri errori. Non è l'unico ma sicuramente il più importante in quanto punto focale di tutta la sequenza di tiro.

L'ancoraggio (i contatti al viso)



È l'elemento fondamentale della mira ed equivale in pratica alla tacca del fucile. Se non è un punto stabile, fisso e costante ad ogni trazione, l'ancoraggio diventa un fattore negativo dell'allineamento e della mira. L'ancoraggio più consigliabile per facilità di esecuzione e ripetitività del gesto è quello basso centrale, con la corda a contatto con il centro del mento e la punta del naso, la mano appoggiata saldamente sotto al mento e il bordo superiore dell'indice mantenuto aderente lungo il bordo della mandibola, pollice e mignolo rilassati all'interno del collo.

L'ancoraggio basso centrale è il più consigliato in quanto offre ben 3 riferimenti stabili (punta del naso, centro del mento e indice aderente alla mandibola) e può essere insegnato facilmente.

È importante che nella fase di trazione si arrivi all'ancoraggio (contatti al viso) passando attraverso una linea retta, senza effettuare curve o parabole strane con la mano della corda impiegata nella trazione. Per l'intera durata del movimento trazione- ancoraggio la testa deve rimanere nella sua posizione naturale eretta.

6. Mira

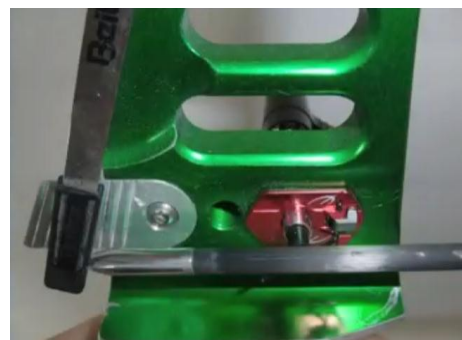
Per mira si intende il collocare il mirino (diottra, pallino punta della freccia) sul centro del bersaglio in modo da farli combaciare il più possibile. Per questa operazione è necessario un tempo abbastanza breve; ciò che prolunga il tempo di mira è il contemporaneo assestamento del lavoro muscolare di spalle e schiena e il successivo proseguimento dell'azione (espansione). Occorrono infatti alcuni secondi alla muscolatura scapolo omerale per assestarsi simmetricamente sullo sforzo ed è per questo motivo che un rilascio prematuro, anche con il mirino già posizionato a collimare il bersaglio, non è garanzia di successo. Dato per scontato che mantenere il mirino perfettamente fermo sul centro del bersaglio è impossibile, occorre preoccuparsi maggiormente del mantenimento della tensione muscolare della schiena e della rilassatezza generale, cioè di un assetto di tiro che sia il più naturale possibile. Per quanto riguarda la scelta del modo di mirare, se con entrambi gli occhi aperti o con un occhio solo, la scelta è puramente individuale e non deve essere un problema. Tra i due metodi è preferibile mirare con entrambi gli occhi aperti in quanto offre maggiori vantaggi (più luce complessiva, migliore percezione del corpo nello spazio, migliore visibilità in condizioni di scarsità di luce) ma per utilizzare questa scelta ricordiamo che è necessaria a priori la determinazione dell'occhio dominante. Con questa scelta di mira l'unica cosa che andrà messa a fuoco è il bersaglio e la sovrapposizione del mirino sul bersaglio avviene in maniera automatica poiché l'immagine sfuocata del mirino viene spontaneamente guidata dagli occhi sul centro del bersaglio.

Nel caso invece di mira con un occhio solo, si tratterà invece di una semplice sovrapposizione di due punti (mirino e centro del bersaglio), con mancanza della percezione della terza dimensione, cioè la profondità.

Correzioni del mirino. Le correzioni del mirino vanno effettuate seguendo l'errore (mirino a destra se l'errore è a destra, mirino in alto se l'errore è alto... ecc. ecc.) Le correzioni devono comunque essere effettuate non sulla base di una singola freccia, ma tenendo conto del raggruppamento di almeno 3 frecce e del centro geometrico della rosata.

7. Espansione (uscita dal clicker)

Contemporaneamente alla mira, l'espansione viene effettuata proseguendo nell'azione di compressione dei muscoli della schiena (deltoidi, romboidei, trapezio ecc..) perfezionando così la posizione di avvicinamento delle scapole. L'intero movimento non è vistoso ma si tratta di una brevissima, morbida e fluida azione muscolare che si risolve nell'uscita dal clicker. Se l'azione è corretta infatti, la punta della freccia arretra leggermente dal suo supporto per 2-3 mm.



8. Rilascio e Follow through

All'uscita dal clicker segue il rilascio della corda che in pratica corrisponde al semplice rilassamento delle dita che la trattengono. Non è un'apertura delle dita perché ciò sottintende un movimento muscolare volontario mentre il rilascio deve essere inatteso. È importante che il rilassamento delle dita avvenga mentre l'azione è dinamica, cioè in fase di completamento dell'espansione. Questo è un sincronismo difficile da raggiungere ed il momento più importante di tutta la sequenza di tiro poiché è in questa brevissima fase che si verificano la maggior parte degli errori. Si deve creare e "sentire" a livello mentale un'associazione tra:

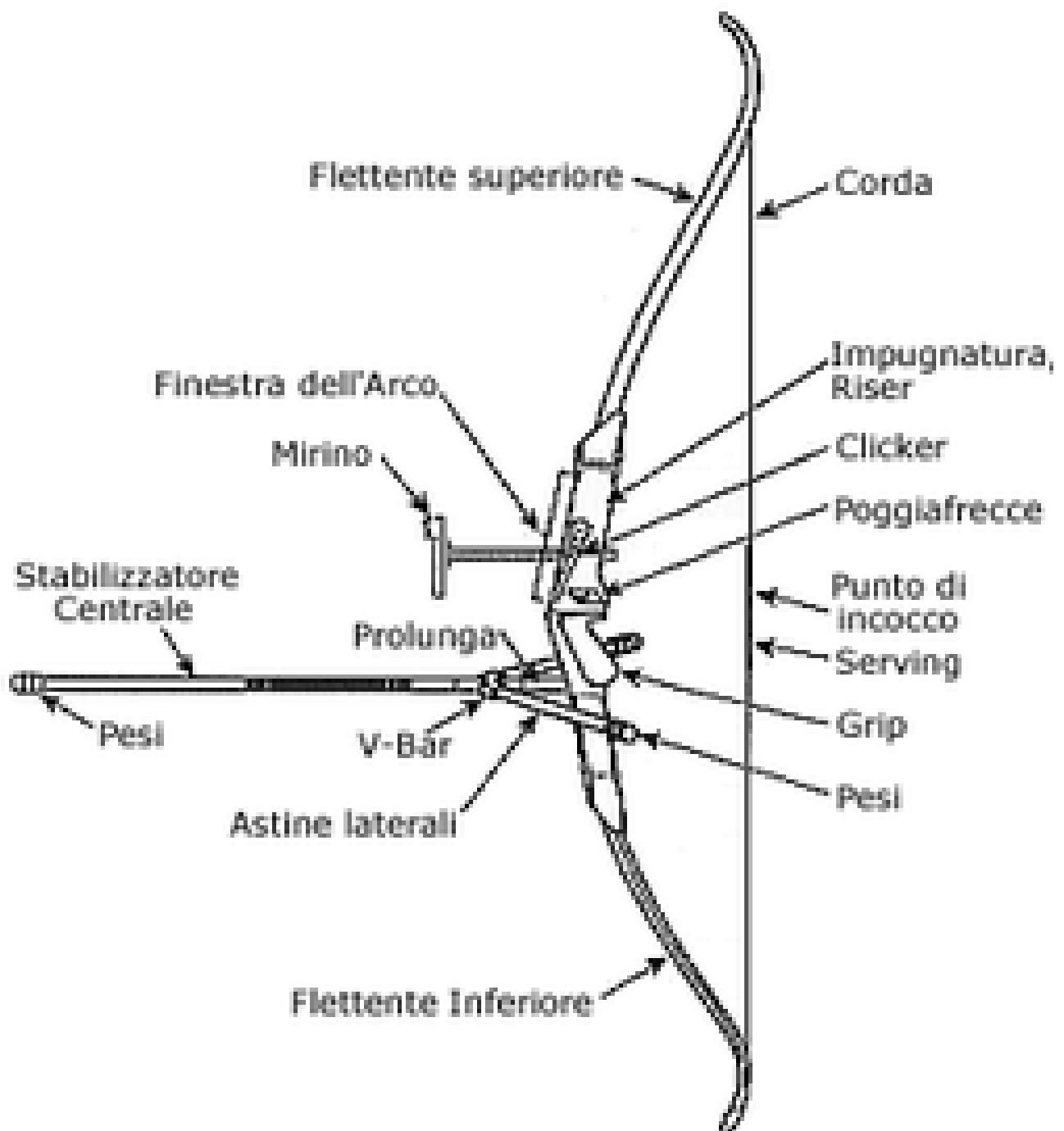
- Mirino sul centro del bersaglio;
- Completamento della trazione (espansione e scatto clicker)
- Rilassamento delle dita

Occorrono ovviamente diverse ripetizioni per assimilare questa sequenza in maniera naturale. Quando il rilassamento delle dita si trasforma in una apertura volontaria delle stesse si ottiene un rilascio "strappato" questo avviene per indecisione o ad un impiego eccessivo dei muscoli delle braccia. La corda si chiude con maggior ampiezza di oscillazioni, rendendo anche possibile l'impatto della stessa contro l'avambraccio sinistro e l'impatto della freccia spostato alto e a destra rispetto al bersaglio.

Il rilascio corretto deve generare il follow through ultima fase della sequenza di tiro e anch'essa di fondamentale importanza. La sua esecuzione pratica consiste nel mantenere la posizione del dopo-rilascio e la contemporanea concentrazione sul bersaglio ancora per alcuni secondi fino a che la freccia l'ha colpito. Ciò consente di analizzare l'eventuale errore appena commesso, giudicando dalla posizione e dalle varie reazioni e di preparare mentalmente una migliore esecuzione del tiro successivo. L'idea base è quella di continuare a "mirare" con gli occhi e con la mente al centro del bersaglio, e di mantenere invariata la posizione di lavoro di tutti i muscoli fino a quel momento impegnati. È evidente che un conto è sapere quello che si deve fare e un conto è eseguirlo nella maniera corretta. È NECESSARIO IMPARARE IN MANIERA CORRETTA TUTTI I PUNTI DELLA SEQUENZA PER POI PASSARE AL LAVORO DI COORDINAZIONE. Il follow through è un mezzo mentale per arrivare a quel tipo di lavoro mentale estremamente delicato che si chiama "coordinazione".

L'arco olimpico

In questa divisione si possono utilizzare archi tradizionali scomposti in tre pezzi (TD o take-down): un corpo centrale (riser), solitamente in legno, lega d'alluminio e magnesio o carbonio, due flettenti fissati al riser per mezzo di slitte o viti ed uniti tra di loro da una corda. Vi si possono aggiungere numerosi accessori: mirino, sistema di stabilizzazione dotato solitamente di tre aste (una centrale più lunga e due stabilizzatori laterali - detti "baffi" - montati a circa 45° rispetto all'arco ed indirizzati all'indietro), un rest, il supporto che sostiene fisicamente la freccia prima di essere scoccata, un clicker, la lamina metallica che ha la funzione principale di segnalare all'arciere che l'arco è stato aperto nella misura da lui scelta ottenendo quindi per ogni tiro sempre la medesima potenza (funge anche da supporto affinché la freccia non esca accidentalmente dal rest), un bottone elastico o Berger Button (bottone di pressione) inserito lateralmente al rest, per correggere il paradosso dell'arciere.



L'arco nudo

In questa divisione si possono utilizzare solo archi sprovvisti di sistema di mira (mirino) e di stabilizzazione supplementare. Sono consentiti esclusivamente un poggia freccia (rest), un bottone elastico (Berger Button) ed un sistema di pesi che ne stabilizzi l'azione al momento del rilascio. L'insieme flettenti e riser (impugnatura) deve - da regolamento - passare all'interno di un anello di 12 cm di diametro. Solitamente i materiali che compongono l'arco nudo sono gli stessi degli archi olimpici, ma in genere vengono utilizzati riser progettati appositamente per la disciplina che risultano appesantiti nella parte inferiore, in maniera tale da contrastare il momento che tende a far "scalciare" l'arco verso l'alto al rilascio. A differenza delle altre due specialità, che consentono l'uso di un mirino, in questa, per poter essere precisi alle varie distanze, l'arciere deve utilizzare due tecniche: - "string-walking"(camminare sulla corda): la mano che brandisce la corda si sposta rispetto al punto di incocco della freccia verso il basso; - "face-walking"(camminare sul viso): la mano che brandisce la corda mantiene la medesima posizione sulla stessa ma cambia il punto di appoggio sul viso. Entrambe queste tecniche permettono di inclinare il tiro senza precludere la precisione.



L'arco compound

In questa divisione si utilizzano appunto archi "compound" (composti), muniti di particolari sistemi di demoltiplicazione della potenza a mezzo di carrucole eccentriche che permettono di ottenere la potenza massima a circa metà della fase di apertura dell'arco per poi essere scaricata di circa il 60-75% (let-off) ottenendo così uno sforzo fisico minore ed una maggiore velocità di uscita della freccia ottenendo così una maggiore precisione, è consentito l'uso di mirini ottici potenziati con lenti addizionali, punti di mira a fibra ottica e soprattutto a sistemi di sgancio della corda meccanici che eliminano quasi interamente l'interferenza di un rilascio manuale. Recentemente è stato dimostrato che un arco compound utilizzato da un congegno meccanico, detto shooting machine, che simula l'arciere in condizioni ideali è capace di scagliare una freccia con identico risultato di una precedente.

