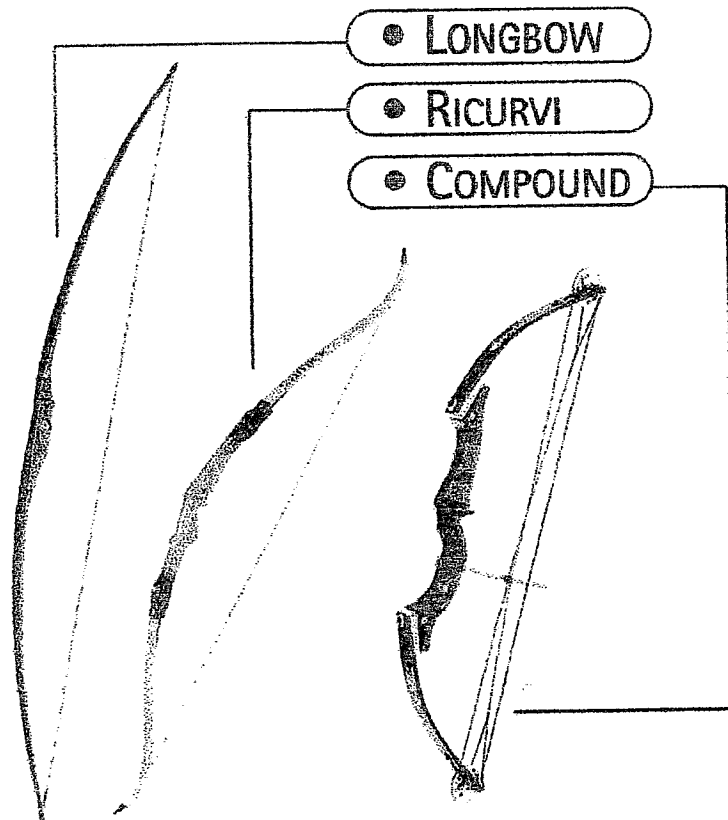


L'ARCO



LONGBOW

Il longbow, che tradotto significa, Arco Lungo, è "l'arco per eccellenza" nell'immaginario collettivo, l'arco usato da Robin Hood.

Questo tipo di arco non permette prestazioni eccezionali se confrontato con gli alti tipi ora presenti sul mercato.

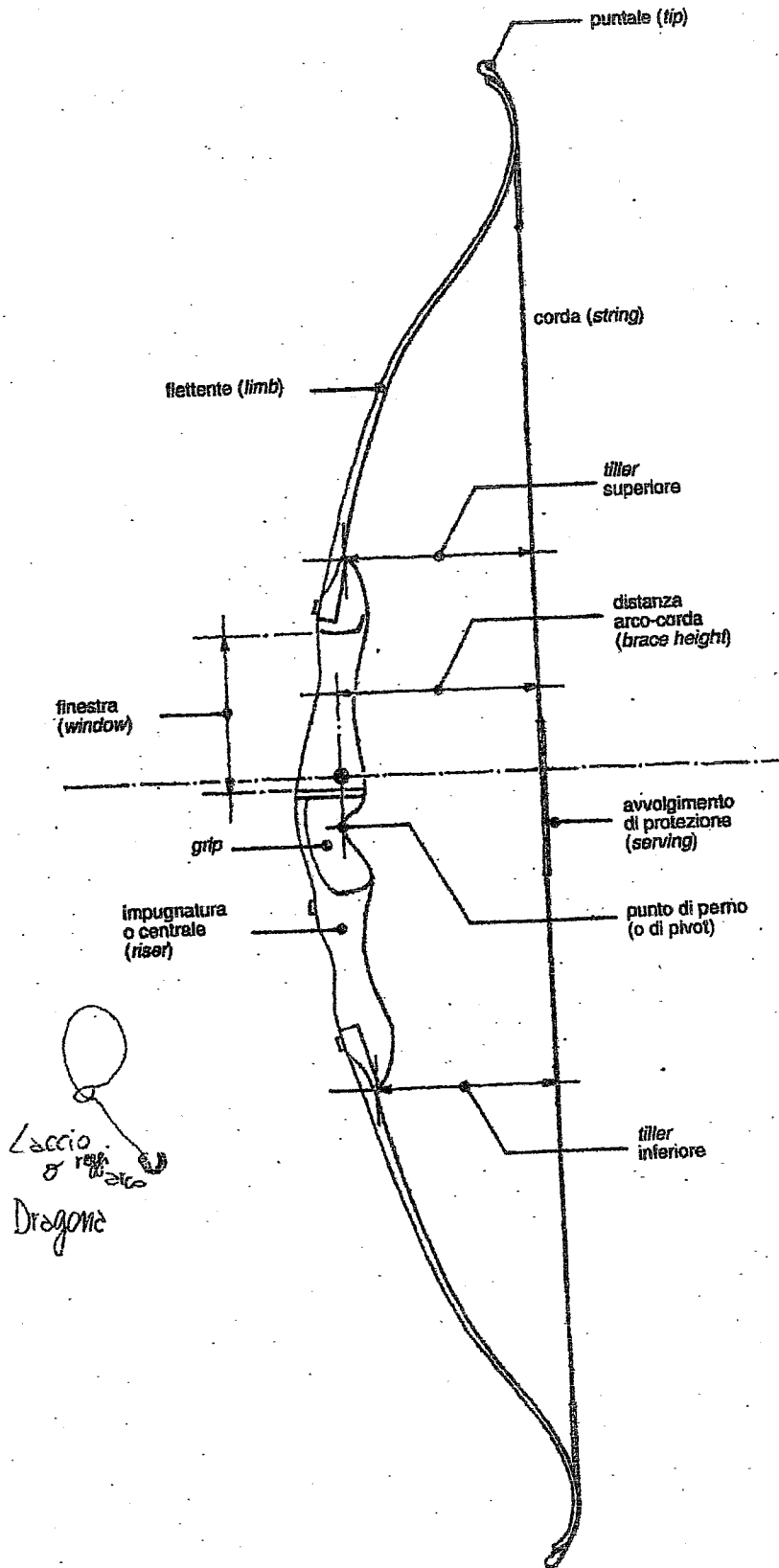
RICURVO o ARCO OLIMPICO

Questo è l'arco che permette prestazioni molto superiori, pur mantenendo la forma "classica" dell'arco, ed è, per ora, l'unico tipo arco presente alle olimpiadi, da cui ne deriva il secondo nome.

COMPOUND

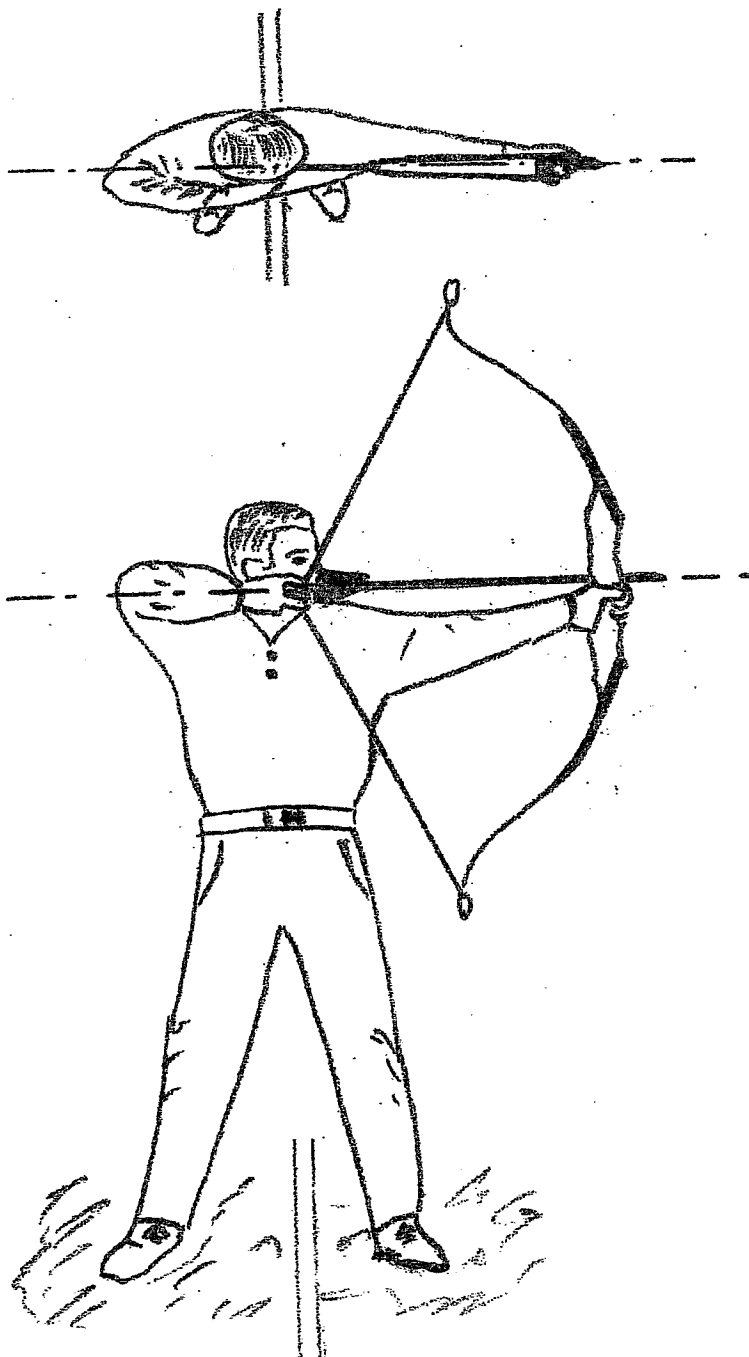
Il compound, che tradotto significa, composto, è l'arco nato principalmente per la caccia, che permette prestazioni molto elevate, in dimensioni d'ingombro molto limitate.

ARCO RICURVO



LA POSIZIONE CORRETTA

Basilare nel tiro con l'arco è l'assumere la giusta posizione, esposta nel disegno seguente.



La posizione corretta, nel tiro con l'arco, è quella che ci permette di ottenere un "T", quanto più possibile, perfetta, con tutti i punti allo stesso livello.

I piedi devono essere posti a cavallo della linea di tiro e perpendicolari al paglione, con il peso ben suddiviso.

IL MOVIMENTO

A questo punto, dopo aver provato la posizione corretta, guidati dal vostro istruttore, sarete pronti per la sequenza di tiro:

1. Impugnare, senza stringere, l'arco
2. Incoccare la freccia
3. Agganciare e pretensionare la corda
4. Preallineare
5. Tendere la corda
6. Ancorare la corda al viso
7. Mirare
8. Rilasciare
9. Mantenere la posizione e far seguire il movimento dell'arco da un assecondamento

"Il paradosso dell'arciere"

È interessante sapere che il tempo che intercorre tra il rilascio della corda ed il momento in cui l'arco si richiude è di circa $1/250^{\circ}$ di secondo.

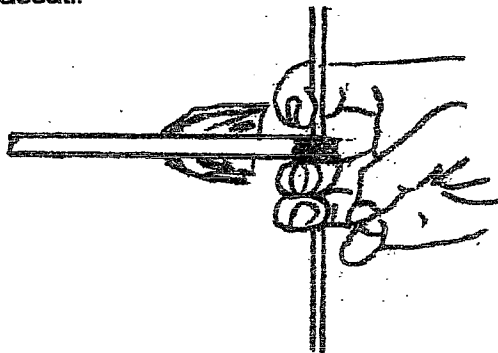
In questo tempo la freccia non è spinta assialmente, cioè in maniera dritta, bensì oscilla, sul piano orizzontale, per ben tre volte nella finestra perché la corda oscilla trasversalmente, ovvero non rimane allineata con la linea di mira, ribaltando queste oscillazioni alla freccia.

Le oscillazioni continuano, diminuendo, durante il percorso della freccia.

Tutto ciò è dovuto al rilascio della mano dalla corda che causa una spinta, la quale genera di conseguenza, un'oscillazione.

Impugnare l'arco, senza stringerlo, evita le vibrazioni dovute allo sforzo effettuato dalla mano e dall'avambraccio. Una buona impugnatura è quella che permette di "sentire" l'arco saldo e ben imperniato sul punto di pivot, nella parte interna della mano sinistra, per un tiratore "destro", tra pollice ed indice.

L'aggancio della corda, che deve avvenire con l'incavo tra la prima e la seconda falange, si ottiene posizionando l'indice al di sopra della cocca ed il medio e l'anulare al di sotto, lasciando mignolo e pollice ripiegati e rilassati.



COMPAGNIA ARCIERI LARIANI Lecco

È buona norma controllare la respirazione durante il movimento di tensione della corda, ovvero effettuare una inspirazione che ha il suo culmine al momento del contatto con il viso. Il tensionamento della corda deve essere continuo senza interruzioni.

L'ancoraggio della corda al viso ci permette di poter avere dei riferimenti per l'affinamento della mira, prima del rilascio. Questa posizione deve essere **COSTANTE** e deve portare ad avere sempre lo stesso allungo, parametro molto importante e personale, per avere una costanza di potenza nel tiro.

È importante ricordare che deve essere la corda a raggiungere il viso e non viceversa.

Il rilascio è sicuramente uno dei punti basilari del movimento dell'arciere in quanto, se mal effettuato, porta ad avere traiettorie di tiro incostanti: ricordiamoci che qualunque vibrazione che causiamo alla corda viene di conseguenza riportata alla freccia. Il buon rilascio deve permettere alla mano di rimanere sull'asse della freccia, andando nella direzione opposta, ovvero verso la spalla, parallela al viso.

Il mantenere la posizione dopo lo scocco (Assecondamento o follow through), lasciando che l'arco finisca il suo movimento dinamico, nel tempo in cui la freccia arriva al bersaglio, ci assicura:

- in primis che non ci muoviamo prima che la freccia abbia lasciato la finestra dell'arco, con rischio di variare la traiettoria
- inoltre ci permette di mantenere la concentrazione, importantissima in gara.



COMPAGNIA ARCIERI LARIANI A.S.D.
04/009

**INFORMAZIONI UTILI PER L'APPROCCIO AL TIRO CON
L' ARCO**

SITI:

WWW.FITARCO-ITALIA.ORG
WWW.ARCIERIDELLEALPI.IT
WWW.ARCIERIMONICA.COM
WWW.ARCOEFRECCE.IT
WWW.BIGARCHERY.IT
WWW.BYBERNARDINI.COM
WWW.WERNERBEITER.COM/DE/INFORMATIONEN/VIDEOCLIPS/DER_WEG_INS_ZENTRUM.PHP

LIBRI:

Il tiro con l'arco	M.I. Klann	Guide Calderoni
L'arciere eretico	Vittorio e Michele	Frangilli
Lo zen e il tiro con l'arco	Eugen Herrigel	Adelphi

Per informazioni , consigli ed altro
Luigi Scaccabarozzi 348355359 3403546452

COMPAGNIA ARCIERI LARIANI A.S.D.
CF 92050530135
c/o Pedretti Sergio
via Fabio Filzi, 7
23900 Lecco
Cel 348- 3515359 e-mail: segreteria@arcierilariani.com