

MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Autore: FITA, Dipartimento dello Sviluppo.

Titolo Originale: FITA BEGINNERS MANUAL; Ed. FITA 2005 e Ed francese MANUEL FITA du DEBUTANT; FFTA 2005.

Parole chiave: Formazione dell'arciere principiante - Obiettivi - Performance - Abilità Tecniche, Conoscenze e saper fare - Valutazione.

Abstract - Il lavoro qui presentato propone agli istruttori di 1° livello, vecchi e nuovi, una semplice guida in sette passi progressivi, per la formazione di un arciere alla sua prima esperienza di tiro.

Tratto, per la parte tecnica, completamente dal "Manuale FITA per Istruttori 1° livello", cui fa un costante rimando, i redattori hanno voluto costruire un modello di percorso didattico per gradi di apprendimento, da testare, a date fisse, sul piano dei risultati, delle conoscenze e del saper - fare richiesti dalla disciplina arcieristica e caratterizzati dall'assegnazione di Distintivi "Le Piume" per i più giovani e "Le Frecce" per tutti gli altri, con cui è premiato e ufficialmente riconosciuto un certo livello di competenze.

Così, come accade in altri sport (le "cinture" nello Judo o le "rane" nel nuoto), allievo e istruttore possono lavorare sui medesimi obiettivi con la consapevolezza di quanta strada è stata fatta e di quale e quanta se ne deve affrontare per progredire in questo, non sempre appagante, sport.

L'idea dei Distintivi rappresenta un valido aiuto per organizzare il percorso di formazione dei principianti, spesso lasciati alle "cure" degli arcieri più esperti, dopo qualche lezione di iniziazione, pronti così ad introiettare, se non altro per imitazione, errori e cattive posture, che saranno poi strenuamente combattute da quegli stessi istruttori che li hanno subito liberati dagli impicci di un buon, lungo tirocinio.

La FITA rivolge questo lavoro anche agli stessi principianti, e ne spiega il motivo nell'introduzione. Che il principiante abbia a sua volta uno strumento per verificare i propri progressi e per capire in che cosa consistano, può tornare utile anche all'istruttore che identifichi la crescita tecnica e personale dei propri allievi come mezzo anche per la propria crescita.

È pensabile che la maggior parte degli istruttori italiani abbia acquisito, nel corso della propria formazione, altri modelli di progressione didattica, o che essa stessa ne abbia sperimentati di nuovi ed efficaci; ciò non dovrebbe essere di ostacolo alla lettura e al confronto con questa proposta, cogliendone gli aspetti più significativi, che certo non mancano.

Traduzione dall'edizione francese: Stefano Vettorello



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Introduzione:

Questo "MANUALE FITA del PRINCIPIANTE", è una guida per chi inizia a tirare con l'arco e per gli istruttori di 1° Livello.

Agli Istruttori di primo livello:

Grazie di promuovere il tiro con l'arco !

Questa guida vi aiuterà a insegnare meglio il tiro con l'arco ai neofiti e a valutarne i progressi. V'invitiamo a utilizzare il Manuale FITA per Istruttori (primo livello) e il documento audiovisivo dell'allenatore di primo livello della FITA (in inglese).

Agli Arcieri principianti:

Felicitazioni per aver scelto tirare con l'arco!

Questa guida presenta un programma di lavoro per ciascuno dei 7 livelli del Programma "Distintivi FITA per Principianti". Esso vi aiuterà a sviluppare le vostre abilità di base, le conoscenze nel tiro con l'arco e la vostra prestazione. I vostri progressi saranno incoraggiati e ricompensati dall'acquisizione dei Distintivi FITA, in forma di spilla (pin).

Alla fine del programma d'iniziazione al tiro con l'arco, sarete incoraggiati a prendere parte a diverse gare FITA, alla fine delle quali potrete vincere altri Distintivi della FITA, che sono previsti per ciascuna disciplina di tiro con l'arco.

La FITA vi augura una felice permanenza in seno alla famiglia mondiale del tiro con l'arco.

Rapida presentazione del programma " Distintivi FITA per principianti":

Il programma "Distintivi FITA per principianti" è stato realizzato per essere attuato in qualsiasi Paese del mondo e con qualsiasi tempo; dunque all'interno come all'aperto. Per il principiante sono previsti un massimo di sette Distintivi:

- S'inizia a una distanza di tiro molto corta: 6 -10 m, secondo l'età;
- Si prosegue fino alla più corta delle distanze in palestra - 18 m -, ma su un bersaglio più grande di quello ufficialmente utilizzato dalla FITA a questa distanza;
- E si arriva anche più lontano, pressappoco alla prima distanza FITA all'aperto, su un bersaglio da 80 cm, ossia a 30 m.

Il sistema di autovalutazione non è basato soltanto sul punteggio, ma anche sul possesso di abilità tecniche così come sulle conoscenze e il saper fare. Il principale obiettivo del programma "Distintivi FITA per principianti" è dunque **la completa formazione dell'arciere.**



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Presentazione Generale



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Obiettivi:

La FITA ha prodotto questo manuale per guidare i principianti nella valutazione dei loro progressi, seguendo il lungo periodo che intercorre tra il programma d'inizio sino alla partecipazione a gare ufficiali.

Principio di valutazione:

Per ottenere uno di questi Distintivi, il principiante deve raggiungere un livello minimo:

- **Di punteggio;**
- **Di abilità tecniche;**
- **Di conoscenze e/o saper fare.**

PUNTEGGIO

La performance dei principianti è valutata a distanze ridotte e su un basso numero di frecce:

15 frecce da tirare in un bersaglio da 80 cm.

(Si veda la scheda di valutazione di ciascun livello, per conoscere la distanza di tiro.)

ACQUISIZIONE DI ABILITÀ

La realizzazione di un buon punteggio è tuttavia una conseguenza di abilità ben eseguite, come quelle descritte nel Manuale della FITA per l'istruttore di primo Livello.

A ogni di livello di sviluppo, si presume l'acquisizione di alcune abilità. La loro valutazione è basata su elementi chiave descritti nel Manuale della FITA per l'istruttore di primo Livello. Per meglio acquisire e valutare queste abilità, si raccomanda all'arciere di collaborare con un istruttore di tiro qualificato, così come non si esiti a consultare il manuale di riferimento.

CONOSCENZE E / O SAPER FARE

Imparare il tiro con l'arco non consiste solo nello studio delle fasi della sequenza di tiro. I principianti devono anche:

- Poter praticare senza rischi, dunque conoscere le regole di sicurezza;
- Conoscere la terminologia specifica;
- Prendersi cura del proprio materiale, ossia saperlo montare, mantenerlo efficiente, riparare frecce, corde, rest...
- Imparare i regolamenti del tiro;

In questo manuale troverete le conoscenze e i saper fare necessari allo scopo.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

La consegna dei Distintivi FITA per principianti

I seguenti organismi sono autorizzati a richiedere agli uffici della FITA i Distintivi per principianti:

- Le Federazioni Nazionali di Tiro con l'Arco, in regola con la FITA;
- Le Società, e i Comitati regionali di tiro con l'arco quando dimostrano la loro affiliazione a un'Associazione (Federazione) membro della FITA, in regola con il tesseramento.

Attenzione! In certi Paesi, solo la Federazione Nazionale di tiro con l'arco è abilitata a vendere o consegnare Distintivi FITA per principianti alle sue Società e ai suoi Organi territoriali.

Nella maggior parte dei casi, le Società possono avere una riserva di Distintivi FITA che richiedono sia alla loro Federazione Nazionale di Tiro con l'Arco, sia direttamente agli uffici della FITA.

Tipi di Distintivi

La FITA mette a disposizione due serie di Distintivi per i principianti:

- ◆ Una serie per i più giovani (meno di 12 anni) e per alcuni principianti diversamente abili. Sta all'istruttore (o alla persona che s'incarica dell'iniziazione) decidere quali arcieri siano adatti a questo tipo di Distintivi. La FITA non pone alcun limite d'età o disabilità. Questa serie di Distintivi è chiamata "Piume".
- ◆ Una serie per gli altri principianti: preadolescenti, adolescenti e adulti. Questa serie di Distintivi è chiamata le "Frecce".
Questi Distintivi sono a forma di spilla e possono, per esempio, essere attaccate alla faretra degli arcieri.

Raccomandazioni circa le valutazioni per acquisire i due tipi di Distintivi.

Stabilite un calendario di sedute specifiche per il passaggio di "Distintivo FITA per principianti". Esigete la partecipazione dei principianti a un minimo di sedute d'iniziazione per potersi presentare a una seduta di valutazione.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Per esempio:

Programmare ogni due mesi una seduta specifica per acquisire un livello di “Distintivi FITA per principianti”; la seduta di valutazione va aperta soltanto a chi ha partecipato almeno a sette sedute di avviamento al tiro.

Per potersi presentare a un passaggio di “Distintivo FITA per principianti”, chi ha partecipato ad almeno sette sedute d'iniziazione dovrà:

- ◆ Completare le sette sedute di avviamento necessarie.
- ◆ Aspettare la successiva seduta per il passaggio di distintivo.

Autorizzare i principianti che non hanno avuto successo in certe parti della valutazione a ripassare solo quelle, fino alla riuscita completa del test.

Il principiante può cominciare tentando di raggiungere sia la Piuma rossa, sia la Freccia bianca. Iniziare da un altro livello renderebbe difficile la valutazione delle abilità e delle conoscenze/saper fare che è necessario acquisire in precedenza.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

I Distintivi “Piume” della FITA, in breve

Per valutare i miei progressi, la mia Società organizza ogni due mesi una tripla valutazione, che mi permette di conseguire la Piuma Rossa o la Piuma Gialla.

Con 15 frecce, devo colpire 12 volte un bersaglio da 80 cm.

A 6 m per la Piuma
Rossa FITA

A 8 m per la Piuma
Gialla FITA

Devo rispondere correttamente a più domande sulla sicurezza di base, saper prendermi cura del materiale, saper estrarre le frecce correttamente ecc.

Anche la mia tecnica di tiro è valutata: posizione dei piedi all'inserimento della freccia ecc..



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

I Distintivi “Frecce” della FITA, in breve

Per valutare i miei progressi, la mia Società organizza ogni due mesi * una tripla valutazione, che mi permette di ottenere i diversi Distintivi della FITA. Ciascun dei 5 Distintivi rappresenta un colore del bersaglio.

Con 15 frecce, devo totalizzare almeno 115 punti su un bersaglio da 80 cm, a:

10m per Freccia Bianca FITA

14m per Freccia Nera FITA

18 m per Freccia Blu FITA

22m per Freccia Rossa FITA

26m per freccia Gialla FITA

Devo rispondere correttamente a più domande sulla sicurezza. Terminologia e linguaggio arcieristico. Descrizione succinta delle discipline del tiro.

Devo anche sapere:

Installare e usare il materiale, mantenerlo e sapermi iscrivere a una competizione.

Anche la mia tecnica e la sequenza di tiro di tiro sono valutate.



I Distintivi “Piume”





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

ISTRUZIONI SUGGERITE PER I DISTINTIVI “PIUME”

1. Valutazione del livello di performance/ punteggio

Luogo:	Palestra o campo di tiro all'aperto
Riscaldamento:	Illimitato. A discrezione dell'allenatore.
Targa:	Targa da 80 cm (anelli dal 6 al 10). In alternativa utilizzare una targa intera da 40 cm (più difficile però da mirare).
Altezza del bersaglio	La base della targa da 80 cm a 1 metro dal suolo.
Numero di frecce per volée	3
Numero di volée	5
Tempo per volée	A discrezione dell'istruttore, (certi ragazzi e persone diversamente abili hanno bisogno di molto tempo per incoccare).
Numero totale di frecce	15.
Punteggio	Si propone un sistema semplificato di punteggio per permettere ai giovani di contare i punti da sé. Una freccia all'interno o che tocca la linea periferica esterna (del “6”) vale 1. Sul bersaglio da 40 cm, ogni freccia che colpisce da 1 a 10 vale 1. Vanno pretesi almeno 12 punti.

Qui sotto si trova un esempio di scheda pulita per i punteggi:

15 frecce				
1° tiro	2° tiro	3° tiro	Parziale	Totale progressivo

Un esempio con una scheda compilata.

15 frecce				
1° tiro	2° tiro	3° tiro	Parziale	Totale progressivo
◆	0	•	1	1
•	•	0	2	3
•	•	•	3	6

2. Valutazione del livello di abilità tecniche per le “Piume”

Si veda l'apposito capitolo “abilità” in relazione al livello di distintivo cui si aspira.

3. Valutazione del livello di conoscenze/ saper fare.

Si veda l'apposito capitolo “Conoscenze e saper fare” in relazione al livello di distintivo cui si aspira.



Piuma



Rossa



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

PROGRAMMA PER CONSEGUIRE IL DISTINTIVO "PIUMA ROSSA".

PERFORMANCE:

Da una distanza di tiro di 6 m, dovete colpire almeno 12 volte una targa di 80 cm (zone dal 6 al 10) con 15 frecce (5 volée di 3 le frecce).

ABILITÀ. La vostra tecnica di tiro deve includere quanto segue:

La posizione dei piedi:

Obiettivo

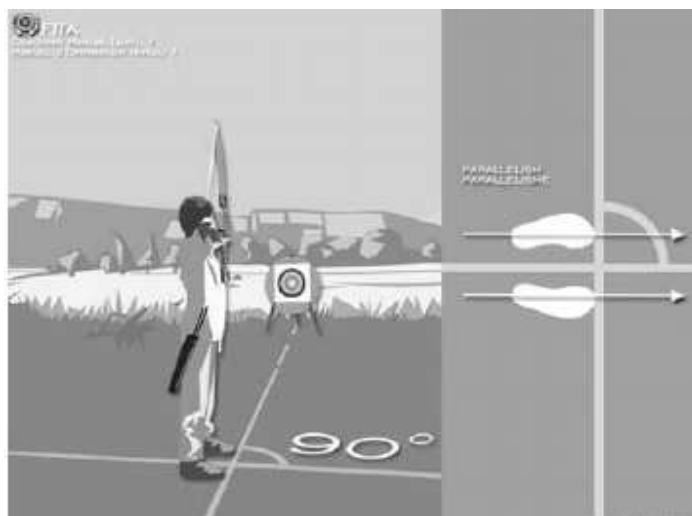
- ◆ Riproduzione e relazione spaziale con il bersaglio, ottenere una stabilità ottimale.

Posizione:

- ◆ Piedi paralleli alla linea di tiro, di larghezza pari alle spalle.

Spiegazione

- ◆ È una posizione facile da ripetere con precisione. Fornisce un supporto solido allo sforzo di spingere e tirare sul piano di tiro. Dà al corpo una direzione costante sullo stesso piano. Riduce i problemi del dorso.



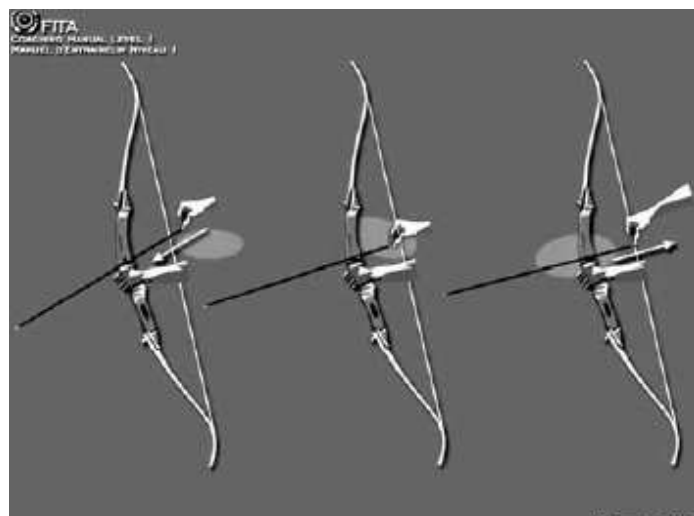
Incocco della freccia corretto e sicuro

Obiettivo:

- ◆ Incocco identico sull'arco. L'azione deve essere eseguita in modo sicuro al fine di proteggere l'arciere, gli altri arcieri e il materiale.

Procedimento:

- ◆ Tenere la freccia per la cocca, collocarla sul rest, orientarla e incoccare.

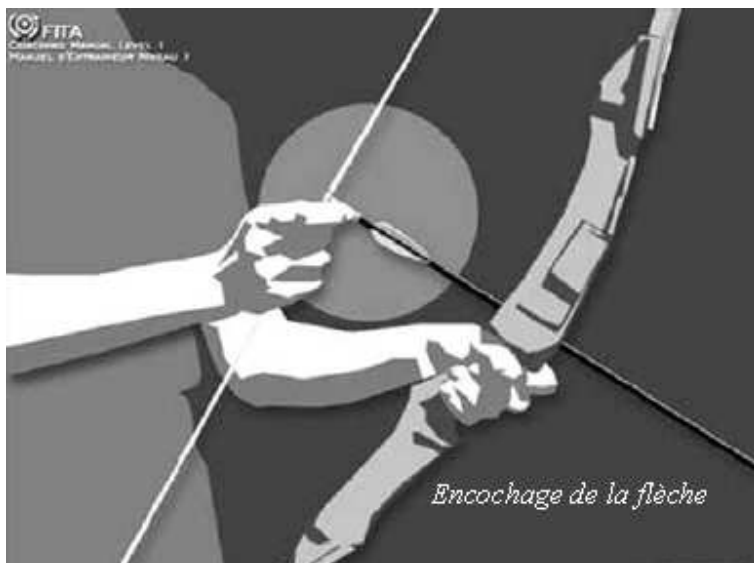




MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Spiegazione.

Prendere la freccia davanti alle penne rende difficile l'incocco e si può danneggiare l'impennaggio se la mano scivola. Il rest non assicura una sufficiente resistenza sul piano verticale e, se l'incoccaggio è errato, il rest si può danneggiare. Possono essere utilizzate con successo a qualsiasi livello anche frecce con quattro penne.



CONOSCENZE E SAPER FARE

Dovete sapere ciò che segue.

Sicurezza dell'arco

- ◆ Rilasciare la corda senza freccia può danneggiare l'arco e causare ferite.
- ◆ Quando la volée è terminata, riponete l'arco nel poggia archi situato nel luogo riservato al materiale;
- ◆ Supporti situati dietro la linea di tiro, sono ideali per riporre gli archi quando non sono utilizzati nel corso della seduta.





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Quando si tira a una distanza più corta del solito (per esempio per fare un esercizio), potete appoggiare il vostro arco al suolo, 3 m dietro la linea di tiro. In questo caso, il vostro arco sarà posto sul suo supporto o a terra dietro una linea di attesa, una volta ritornati alla distanza regolare.



Supporto mobile per archi.

Incocco sicuro della freccia:

- ◆ La freccia deve essere incoccata solamente quando l'arciere si trova sulla linea di tiro e il segnale è stato dato (ciò significa che tutti sono dietro la linea di tiro).
- ◆ Dovrete mettervi a cavallo della linea di tiro o avere ambedue i piedi sopra, prima di incoccare la freccia.

Estrarre le frecce in tutta sicurezza:

- ◆ Avvicinandosi al bersaglio, bisogna fare attenzione a non urtare le frecce conficcate a terra o sul bersaglio. Le cocche sono molto taglienti e tutte le frecce cadute per terra devono essere raccolte, indipendentemente a chi appartengano.
- ◆ Quando le frecce sono estratte dal bersaglio, si deve prendere una precauzione: verificare che non ci sia nessuno direttamente dietro chi toglie le frecce. Le frecce possono uscire dal bersaglio repentinamente e le cocche possono ferire qualcuno che sta a ridosso. Protendersi verso il bersaglio è pericoloso e gli arcieri devono tenersi di lato per estrarre le loro frecce.
- ◆ Per estrarre una freccia dal bersaglio, mettete il palmo della mano alla base della freccia conficcata nel bersaglio. Con l'altra mano prendete l'asta in un posto molto vicino al bersaglio, poi tirate lungo l'asse dell'asta, in modo da estrarre la freccia dalla paglia senza piegarla.
- ◆ Per togliere una freccia conficcata nell'erba: **NON TOGLIERE MAI LA FRECCIA!** Potreste piegarla o romperla. Spostate l'erba scoprendo l'impennaggio, specie se è di piume naturali. Poi, tirate la freccia all'indietro lungo il suo asse, dunque rasoterra. Soltanto quando apparirà la punta, potrete sollevare la freccia.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Assemblaggio dell'arco:

Dovete imparare dal vostro allenatore come smontare e rimontare correttamente i flettenti nel riser (se utilizzate un arco smontabile). Un arco classico montato, ma non ancora sotto tensione, ha le estremità dei flettenti che puntano verso il bersaglio (non verso di voi). Nel rispetto di una vecchia regola della FITA, sulla maggior parte degli archi, la faccia interna del flettente superiore (quella che vi sta di fronte) è pulita, mentre le caratteristiche tecniche (altezza e libraggio) dei flettenti sono scritti sulla faccia interna del flettente inferiore, come illustrato qui di fianco.



Le caratteristiche tecniche dei flettenti sono annotate sulla parte interna del flettente inferiore.

NELLA PAGINA SEGUENTE C'È LA SCHEDA PER CHI VI DEVE VALUTARE.



Distintivo Piuma Rossa



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

SCHEDA DI VALUTAZIONE PER UN CANDIDATO ALLA PIUMA ROSSA

Nome del principiante _____ Scheda A

Data ____/____/201

Data della verifica ____/____/201

PERFORMANCE	Punteggio minimo richiesto	Conseguito *	Non Conseguito	Numero di colpi realizzati
<i>Distanza di tiro</i>				
<i>6 metri</i>	<i>12 punti</i>			
Abilità tecniche	Elementi chiave (Ciò che si deve fare)	Acquisiti *	Non acquisiti *	Rif. Manuale FITA 1° livello
Posizione dei piedi	Piedi a cavallo della linea di tiro			#7.1.2.1
	Piedi larghi come le spalle			#7.1.2.1
	La linea passante per i piedi perpendicolare alla linea di tiro			#7.1.2.1
	Piedi paralleli			#7.1.2.1
Incocco della freccia sicuro e ben eseguito.	Esecuzione con l'arco verticale			#3.2.5 e #7.1.2.1
	Nessuna pressione sul rest			#7.1.2.1
	Freccia orientata con penna indice			#7.1.2.1
Conoscenze e/o saper fare	Conoscenze o saper fare attesi	Acquisiti	Non acquisiti	Commenti o riferimenti
Sicurezza dell'arco	Non rilasciare a vuoto			#3.3.2
	Appoggiare l'arco nell'apposito supporto tra i tiri			#4.4.1; #11.3; #9.2
Cambio della freccia	Incoccare solo quando tutti sono dietro la linea di tiro.			#3.2.2
	Incoccare solo quando i piedi sono a cavallo della linea di tiro.			#3.2 primi punti
Recupero delle frecce in sicurezza	Avvicinarsi alle frecce con prudenza (non correre – guardare dove si cammina.)			#3.3 punto 8
	Mettersi a lato del paglione (Non dietro le frecce)			#3.2.12
	Estrarre le frecce correttamente dal bersaglio o dall'erba.			#4.4.1 punto 8
Montare l'arco	Montare e togliere i flettenti dal riser.			Non valida con archi monolitici.
Totale	Sono necessarie 16 valutazioni positive.			Conferita Non Conferita.

* Spuntare se il punteggio/ abilità conoscenza è stata validamente acquisita o non acquisita. Nelle caselle TOTALE delle due colonne, fare la somma delle caselle spuntate. ** Spuntare semplicemente il risultato finale della valutazione.

Nome e firma del valutatore _____



Piuma



Gialla



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

PROGRAMMA PER IL DISTINTIVO “PIUMA GIALLA”

PERFORMANCE:

Da una distanza di tiro di 8 m, dovete colpire almeno 12 volte un bersaglio da 80 cm (anelli da 6 a 10) con 15 frecce (5volée di 3 frecce.)

ABILITÀ - la vostra tecnica di tiro deve includere quanto segue:

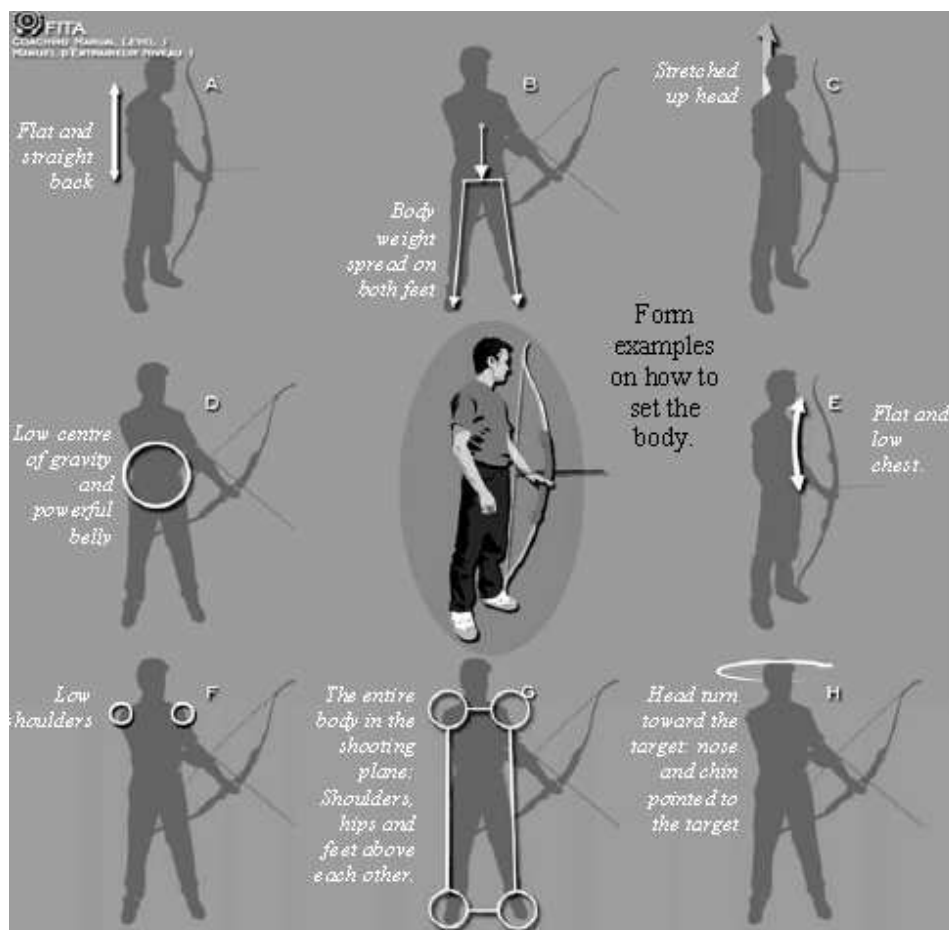
Posizione del corpo (da prima della trazione fino alla completa trazione)

◆ Obiettivo:

Ottenere una stazione eretta identica e stabile, che permetta la ripetizione dei movimenti della parte superiore del corpo e un buon equilibrio generale. Essa deve anche consentire di posizionare l'occhio di mira sempre nello stesso punto dello spazio. Noi possiamo immaginare che l'occhio sia in cima alla "grande piramide" (il concetto di piramide vi sarà spiegato dal vostro allenatore).

◆ Posizione:

Nel prendere l'arco e mettere le dita sulla corda (vedere le due tappe precedenti), la maggior parte degli arcieri tende a inclinarsi. Per passare dalla posizione inclinata a quella eretta, e assicurare una buona base al corpo per sviluppare il tiro, ci sono più alternative. Eccovene qualcuna.





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

a) Le gambe

◆ *Posizione:*

A forma di V rovesciata e simmetrica. Ripartite il peso ugualmente sui due piedi.

◆ *Spiegazione:*

Il peso del corpo è ripartito pressappoco ugualmente sulle due gambe. Poiché il peso del corpo tende leggermente verso le punte dei piedi, l'oscillazione avanti indietro è ridotta. Come mostrato dall'illustrazione di pagina 20, la gamba lato corda partecipa alla spinta, mentre la gamba lato arco partecipa alla trazione. Le due forze consolidano il vostro asse verticale e producono una pressione verso il basso; ciò conferisce una solida base per il lavoro della parte superiore del corpo e una buona stabilità generale. Nel tiro, il bacino è retroverso (sedere appiattito), cosicché solo la parte superiore del corpo deve essere orientata.



b) La parte superiore del corpo

◆ *Obiettivo:*

Fare in modo che tronco, spalle e testa siano già nella loro posizione finale.

◆ *Posizione:*

Ruotare o retrovertere il bacino (appiattare il sedere), la colonna dritta e le spalle sullo stesso piano delle anche. Le spalle sono basse e il petto è appiattito. Spesso si sente un leggero stiramento nel trapezio. Girare il capo verso il bersaglio (mantenendo la sua distensione verticale) sino a che il naso non è in direzione del bersaglio.

◆ *Spiegazione:*

Mantenere la testa e la colonna dritte assicura una posizione verticale. Retrovertere il bacino, appiattare il petto e abbassare le spalle fa scendere il centro di gravità, rende il corpo più stabile; di più, queste azioni trasferiscono l'energia dalla parte superiore del corpo a quella inferiore e ciò rende l'arciere più rilassato. Spalle e testa sono pressappoco nella loro posizione finale e questo riduce i movimenti quando si esegue la trazione.

Posizione del corpo (alla fine della trazione)

◆ *Obiettivo:*

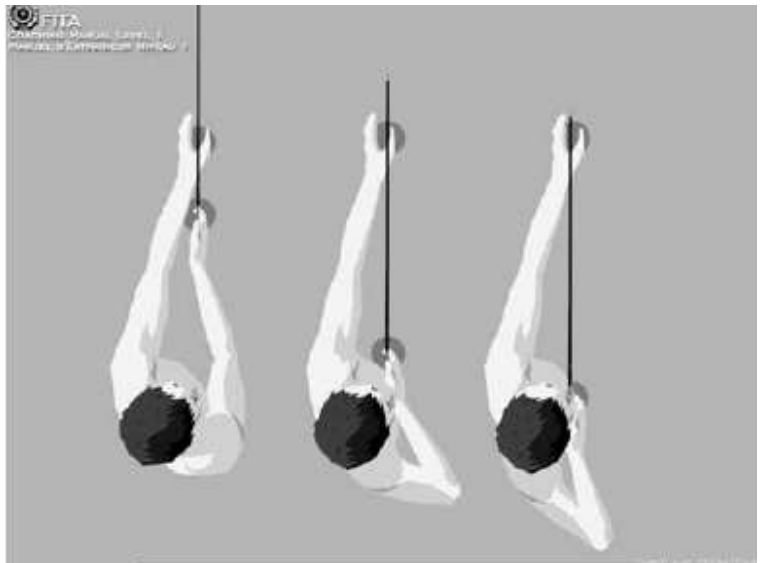
Tendere l'arco senza modificare la posizione preliminarmente realizzata; questo mantenimento dura fino a dopo la partenza della freccia.



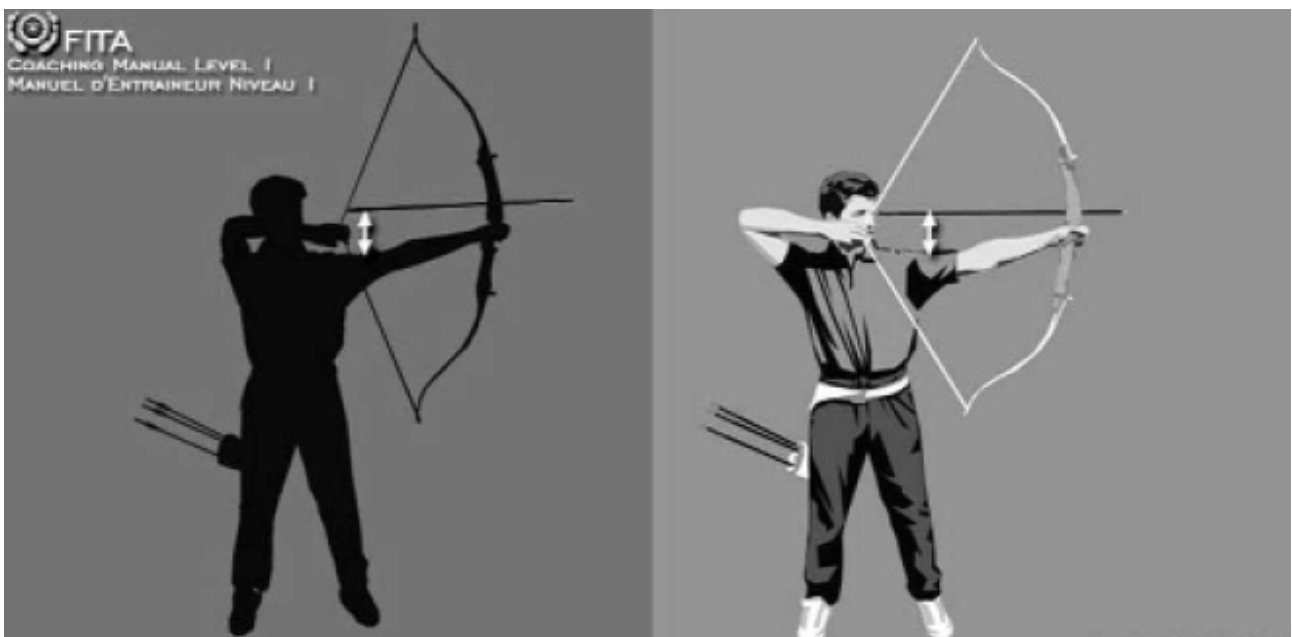
MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

◆ Modalità:

Il corpo resta verticale o leggermente inclinato verso il piede della corda. Le spalle restano basse. La testa mantiene la sua posizione dritta; non deve avanzare verso la corda negli ultimi centimetri di allungo. La freccia resta sempre parallela al suolo. La corda muove direttamente verso il viso e si sposta lungo il piano di tiro.



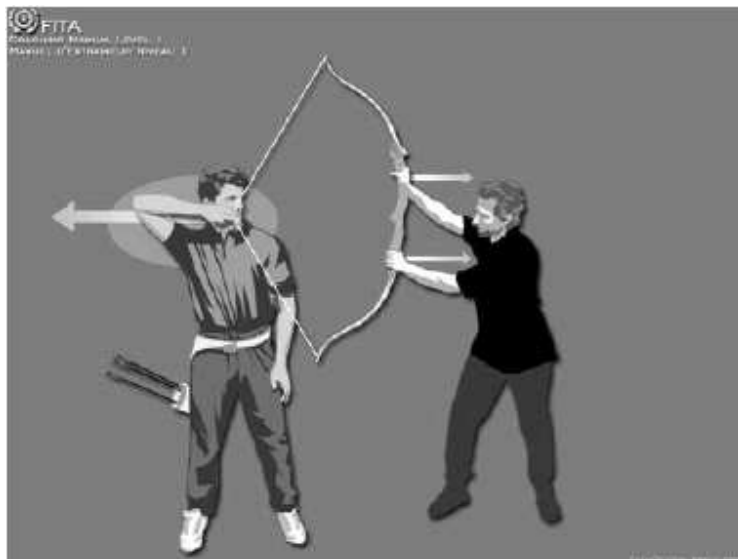
Eseguire la trazione sul piano di tiro



Mentre raggiungete il pieno allungo, tra l'azione di spinta e quella di trazione deve installarsi un equilibrio. Come mostrano le seguenti illustrazioni, lo sforzo di spinta sull'arco e di trazione sulla corda sono supportati dalle gambe.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE



◆ Spiegazione

Il gesto è facile da riprodurre perché la base è difficilmente modificabile ed il movimento semplice, così che il controllo è facile da realizzare. La ricerca della simmetria evita la perdita dell'equilibrio. La riproduzione dello sforzo non è centralizzata, ma distribuita. Essa facilita la simmetria, riduce gli effetti dell'affaticamento localizzato e rende minimi i rischi di lesioni. I muscoli più grandi (dorsali) sono utilizzati per produrre questo movimento. Il massimo sforzo di trazione si ottiene quando la velocità di trazione decresce avvicinandosi al viso, permettendo di mantenere il controllo. Poiché l'inizio dell'allungo è più veloce, l'arciere risparmia energia.

Conoscenze e saper fare:

Mettere una corda all'arco:

Nelle prime due o tre sedute il vostro allenatore avrà certamente montato l'arco prima dell'inizio. Montare e smontare la corda vi saranno probabilmente insegnati alla terza o quarta seduta quando sarete più a vostro agio con il materiale. Raccomandiamo più metodi di messa in tensione dell'arco; sicuri sia per l'arciere sia per l'arco.



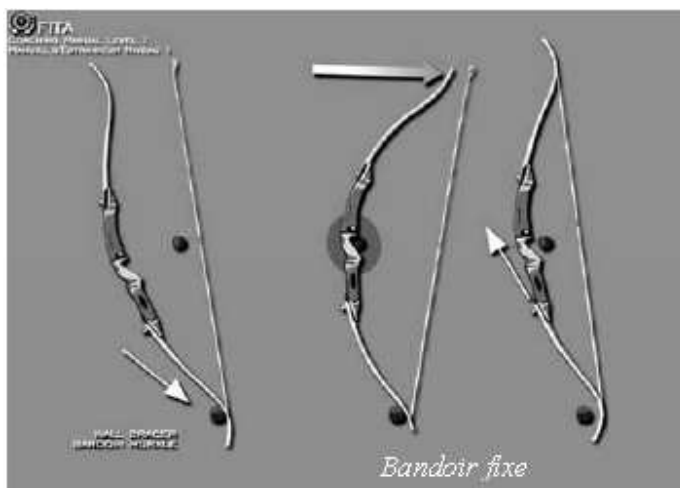
MANUALE FITA del PRINCIPIANTE



Un carichino ad anello è economico e facile da utilizzare. Esso fa sì che sia possibile mettere la corda quasi senza sforzo. Come per tutti gli altri metodi, per mettere la corda è necessario controllarne l'esatta posizione prima di allentare il flettente superiore. Mettete un tappetino o della gomma sul terreno per evitare danneggiamenti al flettente inferiore. Un cappuccio a protezione della punta del flettente inferiore servirà a questo scopo e aiuterà a tener ferma la corda.



È anche possibile acquistare un carichino a corda in qualsiasi negozio di arcieria, ma nei primi tempi avrete difficoltà ad utilizzarlo. Tuttavia dopo un po' risulterà essere uno strumento comodo.



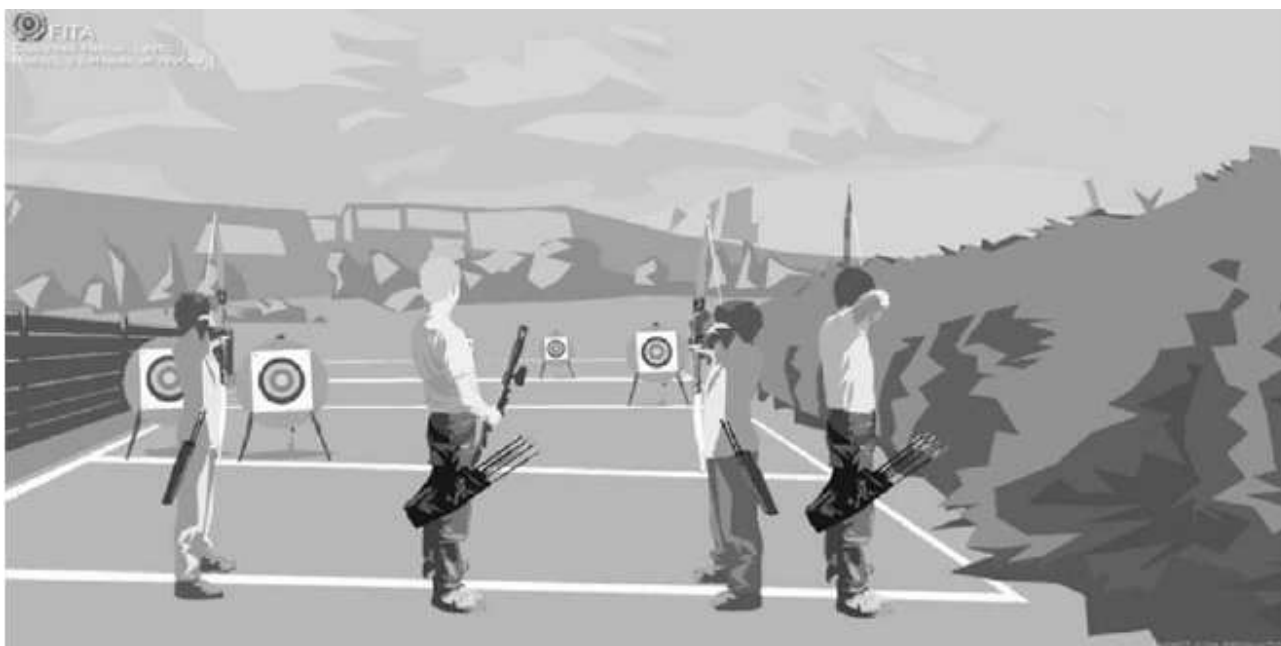
Un carichino fisso è un altro eccellente sistema per montare la corda sull'arco. È costituito da due cilindri metallici avvolti in una protezione per non rovinare la superficie dei flettenti; l'estremità di un flettente è fissata a un muro o a un paletto.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Direzione dei tiri

- ◆ Un arciere non deve mai tirare se c'è qualcuno nei pressi del bersaglio. Le frecce possono rimbalzare o deviare dalla traiettoria iniziale.
- ◆ La linea di tiro deve essere disposta in modo rettilineo e non a zig zag.
- ◆ Quando un gruppo di arcieri non tira alla stessa distanza, una maggior sicurezza è garantita dal porre i bersagli a differenti distanze ma tutti gli arcieri sulla stessa linea di tiro.



Sicurezza e comportamento sulla linea di tiro.

- ◆ Non potete tendere l'arco se non vi trovate sulla linea di tiro. Non potete tendere l'arco con la mano dell'arco più alta di quella della corda, né tirare a un bersaglio posto in diagonale.
- ◆ È vietato parlare agli altri arcieri o distrarli mentre tirano.
- ◆ Solo l'allenatore può fare commenti mentre si tira. Tuttavia parole e segni d'incoraggiamento sono sempre possibili.
- ◆ Se l'arco o la freccia cadono oltre la linea di tiro, prima di recuperarli dovete attendere che gli altri arcieri abbiano terminato il tiro. Una freccia che non può essere raccolta senza muovere i piedi dalla linea di tiro, deve essere recuperata alla fine dei tiri.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

SCHEDA DI VALUTAZIONE PER UN CANDIDATO ALLA “PIUMA GIALLA”

Nome del principiante _____ Scheda B

Data ____/____/201

data della verifica ____/____/201

PERFORMANCE	Punteggio minimo richiesto	Conseguito *	Non Conseguito	Numero di colpi realizzati
Distanza di tiro				
8 metri	12 colpi			
Abilità tecniche	Elementi chiave (Ciò che si deve fare)	Acquisiti *	Non acquisiti *	Riferimento al manuale FITA 1° livello
Posizione del corpo (prima di tendere e in piena trazione)	Corpo verticale			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Equilibrio su ambedue i piedi			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	La colonna vertebrale e le spalle formano una croce.			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
Posizione del corpo (a fine trazione)	Lascia che la mano arrivi al viso (né il mento né le labbra vanno verso la corda)			#7.1.2.7
Conoscenze e/o saper fare	Conoscenze e/o saper fare attesi	Acquisiti	Non acquisiti	Commenti e/o riferimenti
Messa in tensione dell'arco	Mettere in tensione l'arco			#4.3.1.1
Direzione del tiro	Tendere solo verso un bersaglio accessibile dopo la linea di tiro (non verso persone né in aria)			#3.2 cap. 2 punti 2 & 3
Sicurezza e comportamenti sulla linea di tiro	Non disturbare gli arcieri che stanno tirando (toccare o parlare)			#3.2 punto 3 #3.5 punti 1 & 2
	Come si recupera una freccia caduta.			#3.2 punto 11
Totale	Sono necessarie 9 valutazioni positive.			** Conferita ____ Non Conferita.

* Spuntare se il punteggio/ abilità /conoscenza è stata validamente acquisita o non acquisita. Nelle caselle TOTALE delle due colonne, fare la somma di caselle spuntate.

** Spuntare semplicemente il risultato finale della valutazione.

Nome e firma del valutatore _____



Le



Frecce



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Istruzioni suggerite per la valutazione delle “Frecce”.

1. Valutazione del livello di performance / punteggio.

Luogo	interno o esterno
Riscaldamento:	non più di quattro volée(raccomandate)
Bersaglio:	80 cm(completo)
Altezza del bersaglio:	Il centro del bersaglio a 1 m – 1,30.
Frecce per volere:	3
Numero di volée:	5
Tempo per volée:	2 min
Numero totale di frecce:	15
Punteggio:	secondo il regolamento FITA di tiro su bersagli per interno o all’aperto.

2. Valutazione del livello di abilità tecniche.

Si veda il capitolo “ **Abilità**” nel programma relativo al livello del distintivo che vi interessa.

3. Valutazione del livello di conoscenza/saper fare.

Candidati alla freccia bianca: attenzione al vostro livello attuale!

Sono possibili tre casi:

a) **Non avete** ancora conseguito **alcun distintivo “Piume”**, ma il vostro allenatore desidera che voi proviate a conseguire la “freccia bianca” (suggerito per i principianti da 12 anni in avanti). Per preparare questo livello, bisogna che facciate riferimento al capitolo "abilità" e "conoscenze e saper fare" dei programmi per conseguire i Distintivi: “Piuma rossa” , “Piuma gialla” e “Freccia bianca”. Chi vi valuta utilizzerà la scheda C1.

b) **Avete il distintivo “Piuma Rossa”.**

Dovrete completare il programma Distintivi “Piuma”, preparando il livello “Piuma gialla” (suggerito per i principianti con meno di 12 anni). Solo in seguito potrete presentarvi per acquisire la Freccia Bianca.

c) **Avete già il distintivo “Piuma Gialla”**

Ciò che segue fa per voi. Chi vi valuta utilizzerà la scheda C2.



Freccia



Bianca



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

PROGRAMMA PER IL DISTINTIVO FITA “FRECCIA BIANCA”

PERFORMANCE:

Distanza di tiro: 10 m

Punteggio minimo: 115 punti.

ABILITÀ – La vostra tecnica deve includere ciò che segue:

Posizione dei piedi: per i candidati che non hanno ancora conseguito un distintivo FITA “Piume”, vedere il capitolo “Abilità” del programma Piuma rossa.

Incocco della freccia: per i candidati che non hanno ancora conseguito un distintivo FITA “Piume”, vedere il capitolo “Abilità” del programma Piuma rossa.

Posizione del corpo (prima e durante la trazione): per i candidati che non hanno ancora conseguito un distintivo FITA “Piume”, vedere il capitolo “Abilità” del programma Piuma Gialla.

Posizione del corpo(alla fine della trazione): per i candidati che non hanno ancora conseguito un distintivo FITA “Piume”, vedere il capitolo “Abilità” del programma Piuma Gialla.

Sollevamento dell'arco:

◆ Obiettivo:

Realizzare i movimenti preliminari del tiro con poche azioni e modifiche delle posizioni iniziali. La posizione iniziale deve permettere una trazione efficace.

◆ Modalità:

Elevazione sincronizzata delle due mani in direzione del bersaglio fino a che ambedue siano all'altezza del naso.

Durante questa fase:

- La spalla dell'arco deve rimanere la più bassa possibile;
- La parte superiore del corpo (spalle, petto e centro di gravità), mantiene la sua posizione bassa;
- La freccia deve essere posta sul piano di tiro;
- La testa e la colonna vertebrale sempre dritte;
- Il bacino rimane ruotato (se si sceglie questa posizione).

Verso la fine della messa in direzione:

- Entrambe le mani sono alzate alla stessa altezza;
- La freccia è parallela al suolo;





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Alla fine del sollevamento:

- La freccia è all'altezza del naso o degli occhi;
- La spalla della corda è più bassa dell'asse della freccia;
- Il polso della corda è allineato con l'avambraccio;
- Una leggera inclinazione del tronco verso il piede della corda è accettabile, ma si raccomanda un corpo eretto.

◆ *Spiegazione:*

Un movimento semplice è facile da ripetere. Questa impostazione di pre-trazione è sicura, anche se la freccia scivola dalle dita del principiante. Questa posizione è difficile da modificare e predispone alle azioni successive. Le forze esercitate sulle braccia facilitano una posizione bassa delle spalle. L'inclinazione del corpo verso il piede della corda bilancia il peso dell'arco che invece sposta il centro di gravità verso il bersaglio (l'utilizzo di archi leggeri riduce questa inclinazione).

CONOSCENZE E SAPER FARE

Dovete sapere ciò che segue:

Sicurezza dell'arco: si veda il capitolo "Conoscenze e saper fare", nel programma "Piuma Rossa".

Incocco sicuro della freccia: idem

Estrarre le frecce in sicurezza: idem

Montaggio dell'arco: idem, ma si veda anche il capitolo "conoscenze e saper fare" del programma "Piuma Gialla".

Direzione dei tiri: vedere il capitolo "conoscenze e saper fare" del programma "Piuma Gialla".

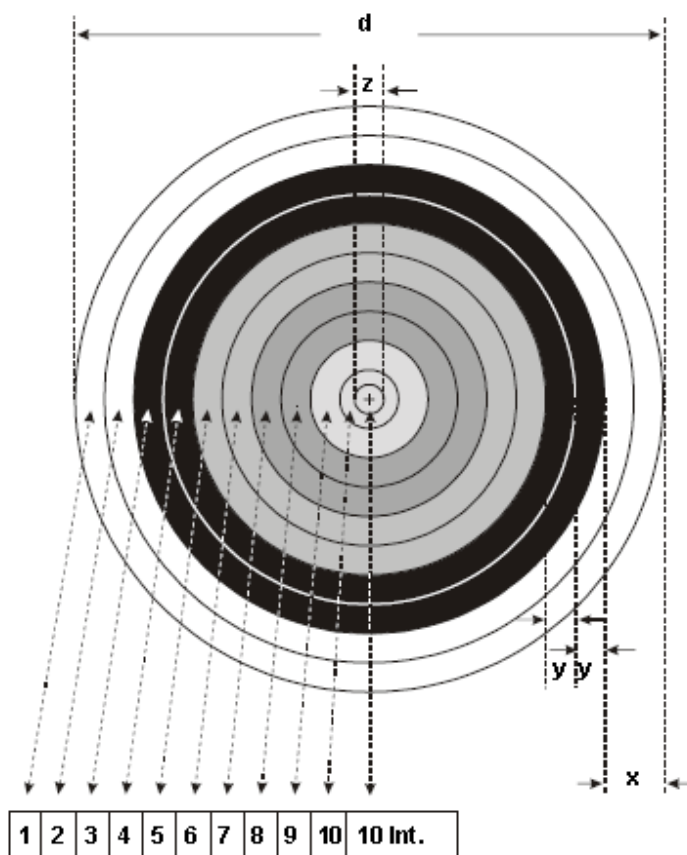
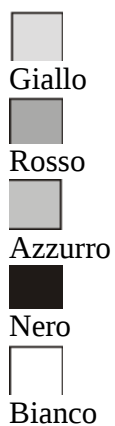
Sicurezza e comportamenti da tenere sulla linea di tiro: idem.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

◆ **Punteggio:**

- ◆ Dovete saper riconoscere il punteggio di una freccia.



d	x	y	z
Diametro del bersaglio	Zona del colore	Zona di punteggio	Diametro del 10 interno
80 cm	8 cm	4 cm	4 cm

- ◆ Dovete sapere compilare una scheda segna punti per una prova/distanza "Freccia" completa per principianti. I valori delle frecce devono essere riportati sulla scheda in ordine decrescente, seguendo le dichiarazioni dell'atleta cui appartengono le frecce. Gli altri arcieri del bersaglio dovranno verificare il valore di ciascuna freccia chiamata e, in caso di disaccordo, chiamare il giudice di gara designato, che prenderà la decisione finale.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Suggerimenti per costruire una scheda per segnare punti (valida solo per il passaggio di Freccia)

15 frecce				
1	2	3	Parziale	Totale
N° 10		N° X		

Esempio di scheda compilata:

15 frecce				
1	2	3	Parziale	Totale
X	8	5	23	
10	10	8	28	51
10	8	7	25	76
8	8	0	16	92
X	7	7	24	116
N° 10	3	N° X	2	



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Scheda di valutazione per un candidato alla Freccia Bianca che non ha ancora ottenuto il Distintivo “Piuma(e)” (pagg.1 & 2)

Nome del principiante _____ Scheda C1

Data ____/____/201

Data della verifica ____/____/201

PERFORMANCE <i>Distanza di tiro</i>	Punteggio minimo richiesto	Conseguito *	Non Conse- guito	Numero di colpi realizzati
<i>10 metri</i>	<i>115 punti</i>			
Abilità tecniche	Elementi chiave (Ciò che si deve fare)	Acquisiti *	Non ac- quisiti *	Riferimento al manuale FITA 1° livello
Posizione dei piedi	Piedi a cavallo della linea di tiro			#7.1.2.1
	Piedi aperti a una larghezza pari a quella delle spalle.			#7.1.2.1
	Linea (immaginaria)passante per i piedi perpendicolare alla linea di tiro.			#7.1.2.1
	Piedi paralleli			#7.1.2.1
Incocco in sicurezza e ben eseguito	Esecuzione con l’arco verticale			#3.2 punto 5 #7.1.2.2
	Nessuna pressione delle dita sul rest			#7.1.2.2
	Freccia orientata (penna indice po- sizionata)			#7.1.2.2
Posizione del corpo (prima di tendere e in piena trazione)	Corpo verticale			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Equilibrio su ambedue i piedi			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Colonna vertebrale e spalle forma- no una croce.			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
Posizione del corpo a fine trazione.	Lascia che la mano venga al viso(mento e/o labbra non vanno verso la corda)			#7.1.2.7
Alzare l’arco	Mani sincronizzate			#7.1.2.5
	Alza le mani mantenendo contem- poraneamente le spalle basse.			#7.1.2.5
	Mani allo stesso livello, all’altezza della bocca o degli occhi, una volta alzate.			#7.1.2.5
	Freccia parallela al suolo una volta alzata.			#7.1.2.5



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Conoscenze e/o saper fare	Conoscenze e saper fare attesi	Acquisiti *	Non acquisiti *	Note e/o riferimenti
Sicurezza dell'arco	Non scoccare a vuoto.			#3.3 punto 2
	Riporre l'arco nel supporto tra le volée.			#4.4.5 tappa 7 #11.3 #9.2
Inoccare	Mettere la freccia sull'arco solo quando tutti sono dietro la linea di tiro.			
	Inoccare solo quando i piedi sono a cavallo della linea.			#3.3 punto 8
Recupero in sicurezza delle frecce	Avvicinarsi con prudenza ai bersagli (non correre - guardare dove si cammina)			#3.2 punto 12
Montare l'arco	Inserire e disinserire i flettenti nel riser			Non valutare con arco monolitico
	Mettere l'arco in tensione (per la corda)			
Direzione dei tiri	Tendere l'arco solo verso il bersaglio libero dietro la linea di tiro (non verso qualcuno o in aria)			#3.2 punto 3 #3.5 p 1 & 2
Sicurezza e comportamenti sulla linea di tiro	Non disturbare gli arcieri che stanno tirando (toccare o parlare)			#3.2 punto 3 #3.5
	Come si recupera una freccia caduta.			#3.2 punto 11
Marcare i punti	Saper identificare il valore delle frecce			
	Provare a completare una scheda per una prova completa.			
Totale	Sono necessarie 30 valutazioni positive.			** Conferita ___Non Conferita.

*** Spuntare se il punteggio/ abilità /conoscenza è stata validamente acquisita o non acquisita. Nelle caselle TOTALE delle due colonne, fare la somma di caselle spuntate. ** Spuntare semplicemente il risultato finale della valutazione.**

Nome e firma del valutatore _____



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Scheda di valutazione per un candidato alla Freccia Bianca, in possesso del distintivo Piuma Gialla.

Nome del principiante _____ Scheda C2

Data ____/____/201

Data della verifica ____/____/201

PERFORMANCE Distanza di tiro	Punteggio minimo richiesto	Conseguito *	Non Conseguito	Numero di colpi realizzati
10 metri	115 punti			
ABILITÀ TECNICHE	Elementi chiave (Ciò che si deve fare)	Acquisiti *	Non acquisiti *	Riferimento al manuale FITA 1° livello
Alzare l'arco	Mani sincronizzate			#7.1.2.5
	Alza le spalle mantenendo contemporaneamente le spalle basse.			#7.1.2.5
	Mani allo stesso livello, all'altezza della bocca o degli occhi una volta alzati.			#7.1.2.5
	Freccia parallela al suolo una volta alzata.			#7.1.2.5
CONOSCENZE E/O SAPER FARE	Conoscenze e saper fare attesi	Acquisiti *	Non acquisiti *	Note e/o riferimenti
Marcare i punti	Essere capace di identificare il valore delle frecce.			
	Saper compilare uno score in ogni parte.			
TOTALE	Sono richieste 7 valutazioni positive.			** Conferita ----- Non Conferita

* Spuntare se il punteggio/ abilità /conoscenza è stata validamente acquisita o non acquisita. Nelle caselle **TOTALE** delle due colonne, fare la somma di caselle spuntate.

** Spuntare semplicemente il risultato finale della valutazione.

Nome e firma del valutatore _____



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Freccia



Nera



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

PROGRAMMA PER IL DISTINTIVO FITA “FRECCIA NERA”

PERFORMANCE:

Distanza di tiro: 14 m

Punteggio minimo: 115 punti

ABILITÀ - La vostra tecnica di tiro deve includere ciò che segue:

La trazione: si veda il paragrafo "La parte superiore del corpo" del capitolo "Abilità" nel programma Piuma Gialla.

La piena trazione

◆ Obiettivo:

Stabilità del corpo e dell'arco per una mira efficace. Mantenere l'arco in trazione senza flettersi sotto la sua tensione.

◆ Posizione:

Il tronco è immobile. Il corpo è eretto. Il petto e le spalle esercitano una pressione costante verso il basso, mentre le spalle cercano di aprirsi. Colonna e testa sono diritte. Si deve trovare un equilibrio tra le forze di spinta e di trazione. Queste sollecitazioni sono supportate dalle gambe, e ciò causa una leggera compressione dell'addome. Gli elementi costanti sono:

- lo spazio tra la freccia e la spalla dell'arco, sul piano orizzontale;
- la distanza tra il mento e la spalla dell'arco;
- la differenza di altezza tra la freccia e la spalla dell'arco (dunque sul piano verticale);
- l'altezza della spalla dell'arco;
- la posizione verticale dell'arco;
- il tronco e la testa.

◆ Spiegazione:

Ridurre l'effetto molla dell'arco può causare la flessione dell'arciere. Il rientro del petto aiuta il passaggio dalla corda. Evitare le forme asimmetriche. La produzione dello sforzo localizzata e non centralizzata, favorisce forme simmetriche, riducendo l'effetto della fatica locale e minimizzando il rischio di lesioni. Inoltre, in questo modo vengono applicati i muscoli principali. Raddrizzare la colonna aiuta a rimanere diritti sulla verticale. Appiattare il petto e abbassare le spalle abbassa il centro di gravità, dando al corpo maggiore stabilità. La combinazione di queste differenti azioni contribuisce al mantenimento della trazione e aiuta a mantenere la testa e l'occhio che mira ad un'altezza costante. I muscoli deboli probabilmente fletteranno sotto l'effetto molla dell'arco, perciò è necessario un buon tono muscolare.

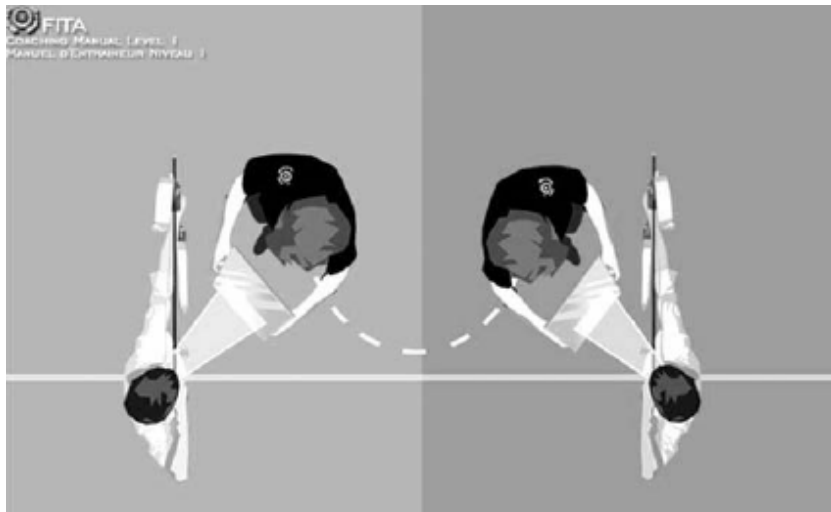
Strumenti per l'apprendimento:

Sarebbe difficile fare una lista di tutti gli strumenti pedagogici che potrebbero servirvi, perché il loro utilizzo dipende dal tema e dal metodo di apprendimento utilizzati. Tuttavia, ecco due strumenti che vi suggeriamo per il vostro apprendimento:



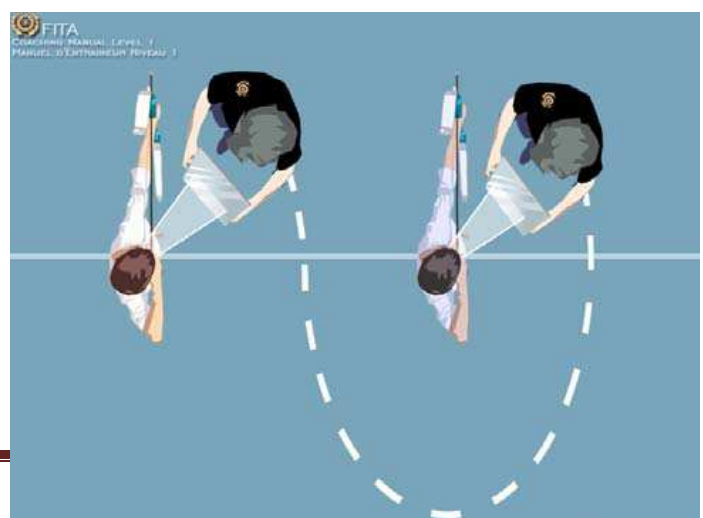
MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

- ◆ Un arco montato con l'aggiunta di una corda elastica vi permetterà di eseguire tutte le fasi di tiro pressoché senza sforzo. Potrete anche rilasciare a vuoto senza danneggiare l'arco.



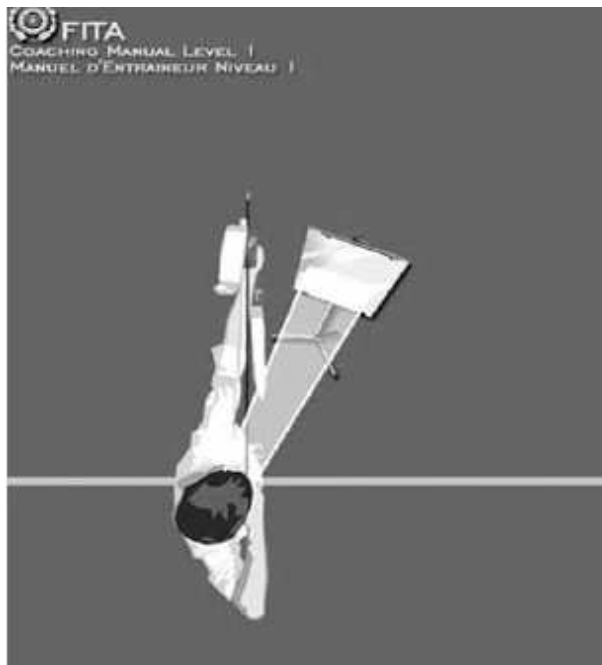
- ◆ Uno specchio, per vedere i vostri movimenti o la vostra posizione per compararla con ciò che cercate. Quando eseguirete la valutazione, dovrete essere capaci di guardarvi in uno specchio mentre rilasciate.

Se non è possibile mettere assieme un archiere destro con uno mancino, l'istruttore dovrà fare uno spostamento supplementare come illustrato qui a fianco.





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE



Il ritmo e le linee di tiro.

Evitate di avere due linee di tiro, perché ciò comporta tempi morti nell'attesa. Privilegiate pertanto una sola linea di tiro, per utilizzare al massimo il vostro tempo di pratica. Se sono richieste più linee di tiro, allora, quando non tirate, occupatevi di qualche cos'altro. Per esempio, mettetevi assieme a un arciere e tenetegli lo specchio, in modo che possa vedersi, poi invertite i ruoli.

Il ritmo di tiro e la rotazione a gruppi.

Se la vostra Società non dispone di un'attrezzatura per ciascun principiante, allora due principianti devono spartirsi lo stesso materiale e tirare in momenti differenti, formando le linee di tiro A e B (o C, se tre principianti usano lo stesso materiale). Ciò può succedere, anche se questa situazione deve essere evitata.

Nel caso invece in cui manchino frecce, è preferibile adottare una rotazione tra arcieri, così che voi recuperate le vostre frecce e ne controllate la rosata, mentre l'altro arciere si prepara tirare.

Negli altri casi (per esempio un arco per due), è preferibile che tutti gli arcieri tirino, prima di andare assieme al bersaglio. In questo modo si riducono i tempi morti.

Cambiamenti della linea di tiro e dei bersagli

Sempre al fine di utilizzare al massimo il vostro tempo per tirare, riducete al minimo gli spostamenti dalla linea di tiro ai bersagli. Cercate di raggruppare gli esercizi che prevedono tiri a un bersaglio ravvicinato e quelli che richiedono distanze specifiche. Una linea di tiro segnata sul terreno garantisce un allineamento facile, rapido e sicuro. Dietro la linea di tiro, a 3- 5 metri, segnate una seconda linea creando un'area di sicurezza. Terminato di tirare, dovete andare dietro questa linea.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Le visuali non devono essere cambiate continuamente per il troppo tempo che si spende a toglierle e metterle.

Disposizione dell'attrezzatura.

I supporti per archi sono generalmente sistemati dietro la linea di tiro. Quando tirate a una distanza più corta del solito, questi supporti non possono essere troppo vicini; potete allora porre il nostro arco a terra, 3 m dietro di voi.

Criteri per far lavorare assieme gli arcieri.

Ci sono alcune regole base per la creazione di una coppia di arcieri, quando dovete praticare un esercizio con qualcun altro:

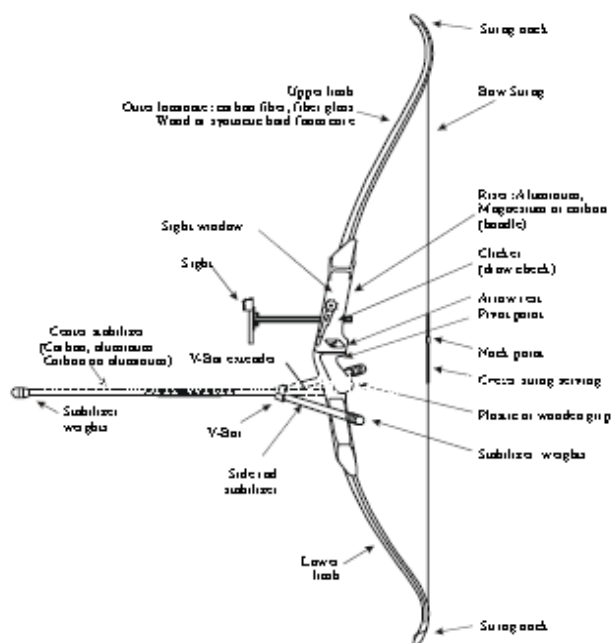
- riunire le persone per altezza, per lavorare al vostro stesso livello.
- secondo il livello di performance o di evoluzione arcieristica, rendendo possibili scambi d'informazioni comprensibili a entrambi.
- per età, se i due primi criteri lo permettono.
- a volte si può tener conto di fattori personali e sociali.

Conoscenze e saper fare

Terminologia del materiale.

Dovete conoscere i termini che designano le differenti parti del vostro materiale. Quando sarete valutati, dovete nominare cinque parti dell'arco.

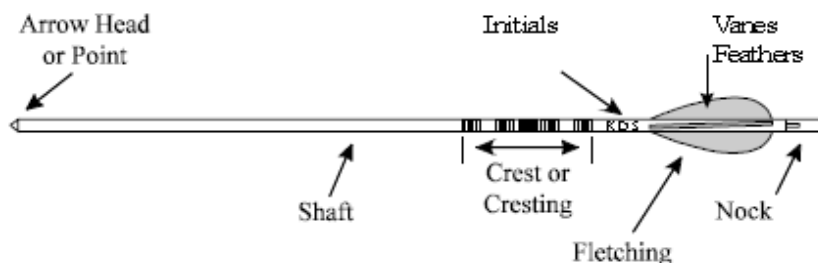
1 Arco ricurvo



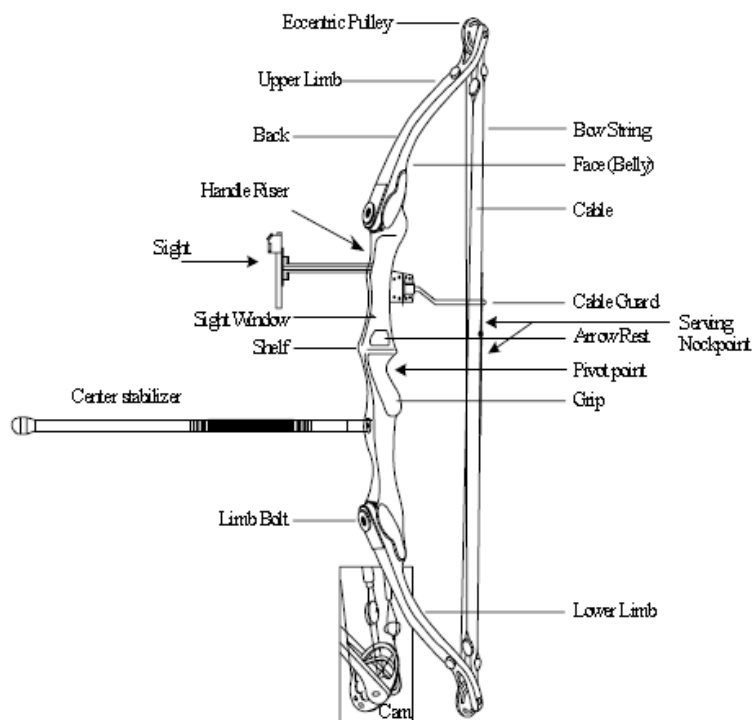


MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

2 La freccia



3 Arco compound



Sicurezza e controllo delle frecce:

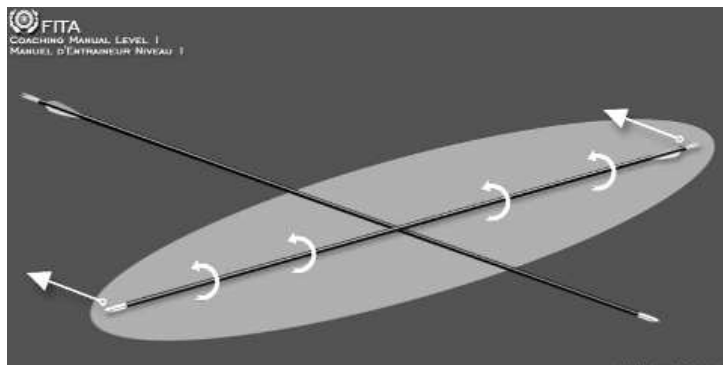
Quando si tira, la freccia può non essersi ben conficcata nel padiglione, come pure essere tenuta soltanto per la punta, e penzolare di traverso al bersaglio. Se si continua a tirare, prima che la freccia sia stata tolta, le altre potrebbero colpirla, causando danni sia alla freccia sospesa sia a quella tirata; quest'ultima può essere anche deviata e rimbalzare.

Le frecce devono sempre essere dritte. Generalmente una leggera curvatura in una freccia di alluminio non ridurrà la precisione di un principiante. Verificatele con l'occhio, lungo l'asta, o fatele girare e no-

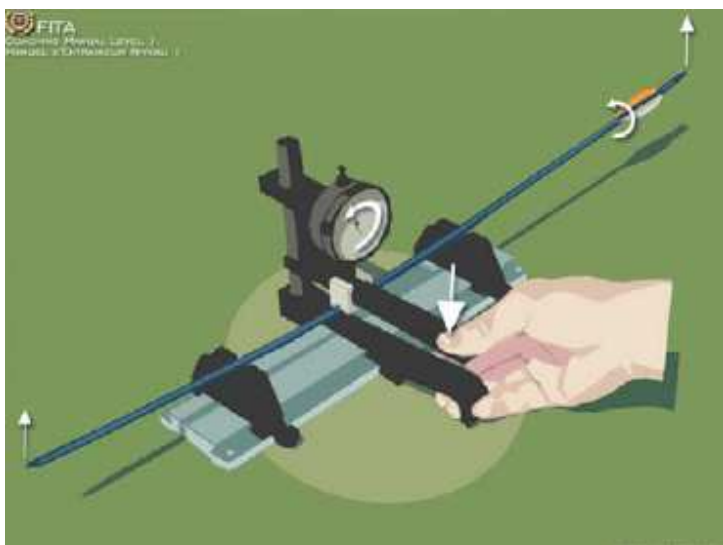


MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

tate se ci sono ondulazioni o vibrazioni. Far girare una freccia su un tavolo serve per verificare se è dritta.



Verificate sempre se le frecce sono danneggiate. Deformazioni, rotture e schiacciamenti, rendono la freccia pericolosa da tirare e imprecisa.



Se ci sono curvature nell'asta di alluminio allora si potrà utilizzare un raddrizzatore di frecce. Il raddrizzamento può essere fatto a mano, ma ciò richiede più esperienza. Siate prudenti perché a volte una freccia può rompersi nel corso del raddrizzamento.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Scheda di valutazione per un candidato alla Freccia Nera

Nome del principiante _____ Scheda D

Data ____/____/201

Data della verifica ____/____/201

PERFORMANCE	Punteggio minimo richiesto	Conseguito *	Non Conseguito	Numero di colpi realizzati
Distanza di tiro				
14 metri	115 punti			
Abilità tecniche	Elementi chiave (Ciò che si deve fare)	Acquisiti *	Non acquisiti *	Riferimento: manuale FITA 1° liv.
La Trazione	Esecuzione con le mani sempre allo stesso livello di o freccia parallela al suolo).			#7.1.2.7
	Esecuzione nel piano di tiro			#7.1.2.7
Azione principale (ciò che accade in pieno allungo)	Punta della freccia stabilizzata (senza rilassamenti) –meglio - costantemente tirata in dietro.			#7.1.2.9
	Distanza costante tra freccia e spalla dell'arco (in verticale e orizzontale)			#7.1.2.9
Attenzione visiva	Si osserva nello specchio mentre si rilascia.			#9.1 strumenti pedagogici e #9.2
Conoscenze e/o saper fare	Conoscenze e saper fare attesi	Acquisiti *	Non acquisiti *	Note e/o riferimenti
Terminologia del materiale	Può non minare 5 parti o accessori dell'arco.			
Sicurezza e controllo della freccia	Sa cosa fare se la freccia penzola nel paglione.			#3.4 punto 1
	Sa controllare se la freccia in alluminio è dritta e l'integrità di una in carbonio.			#11.4.2
Totale	Sono richieste 9 valutazioni positive			Attribuita --- Non Attribuita.

Spuntare se il punteggio/ abilità /conoscenza è stata validamente acquisita o non acquisita. Nelle caselle **TOTALE** delle due colonne, fare la somma di caselle spuntate. ** Spuntare semplicemente il risultato finale della valutazione.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Nome e firma del valutatore _____

Freccia



Blu



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

CURRICULUM PER IL DISTINTIVO FITA “FRECCIA BLU”

PERFORMANCE:

Distanza di tiro: 18 m

Punteggio minimo: 115 punti.

ABILITÀ – la vostra tecnica di tiro deve includere ciò che segue.

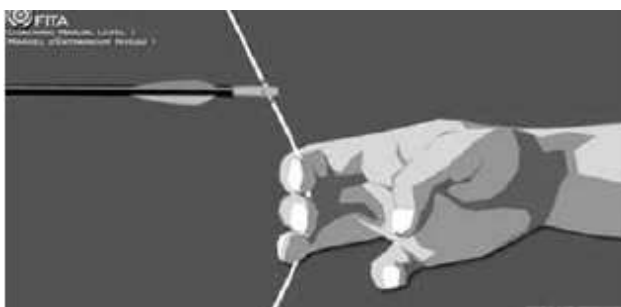
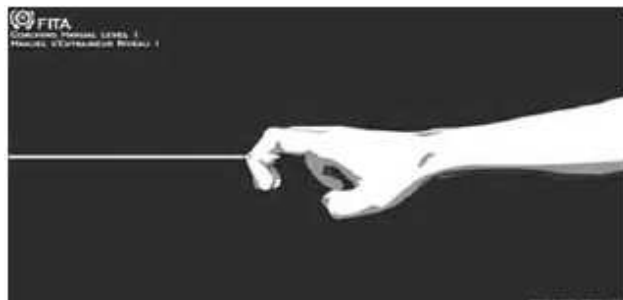
La mano e le dita della corda

◆ Obiettivo

Posizione costante delle dita sulla corda e in rapporto alla freccia.

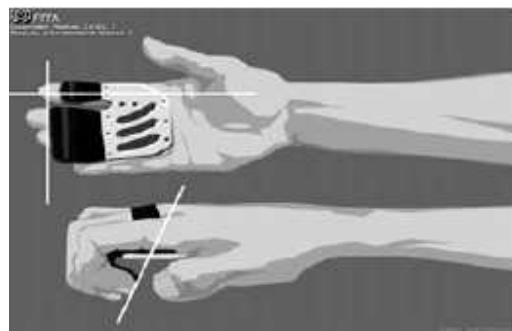
◆ Posizione.

Le dita tengono la corda tra le prime due articolazioni. Il palmo della mano è rilassato e il dorso piatto.



Nella maggior parte dei metodi di tiro senza mirino, si utilizzano tre dita sotto la corda. Nel metodo in linea (vedi le pagine seguenti) lo spazio tra la cocca e l'indice è di circa due, tre dita, in rapporto alla conformazione ossea del viso e alla dimensione delle dita.

La pressione si distribuisce ugualmente sulle tre dita. Il dorso della mano deve mantenersi il più verticale possibile, non curvato verso l'alto, e il polso diritto. La parte interna dell'avambraccio resta rilassata. Perciò la mano si trova nello stesso asse (o piano verticale) dell'avambraccio e della freccia.



◆ Spiegazione

Una presa della corda “profonda” permette ai muscoli della mano, del braccio e dell'avambraccio di rimanere rilassati. Più queste parti del corpo saranno rilassate, meno irrigidimenti ci saranno sulla corda, che uscirà meglio dalle dita.

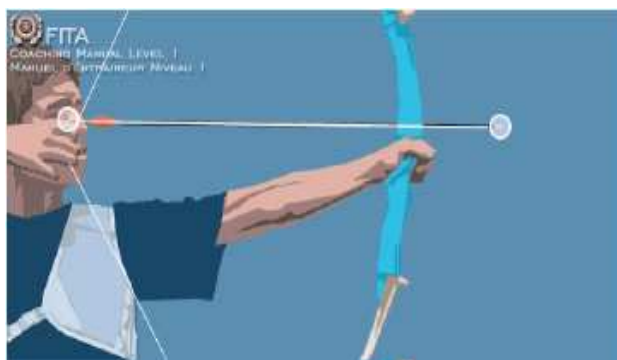


MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

I riferimenti al viso.

◆ La linea dritta

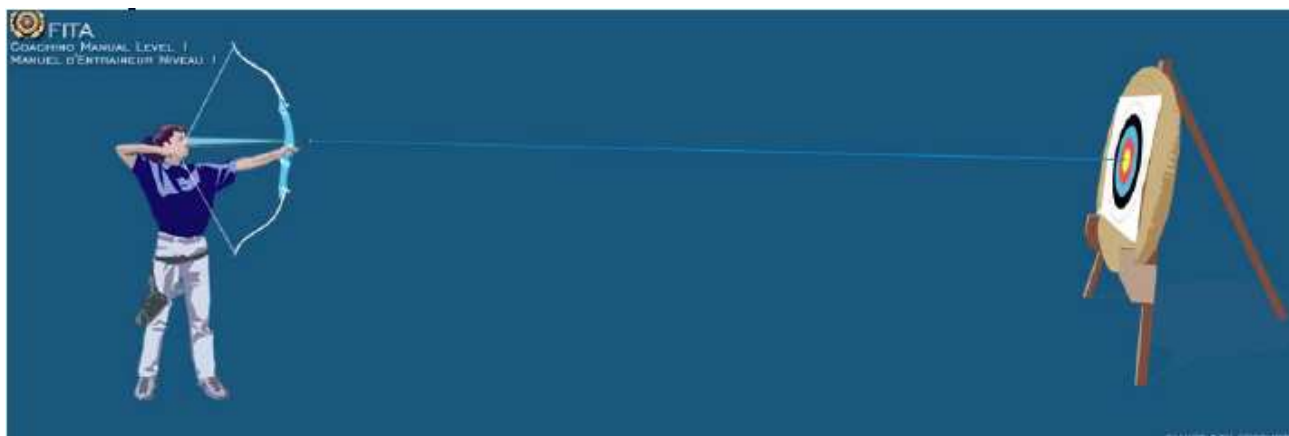
Semplifica la geometria del quadrilatero a una linea (vedere oltre in questo capitolo).



◆ La linea dritta elimina:

- Il bisogno di riprodurre punti di riferimento al viso (vedi i metodi del triangolo o del quadrilatero descritti più avanti). È sufficiente un semplice allineamento visivo dell'asta della freccia nel centro del bersaglio.
- La sistemazione dell'occhio in rapporto al piano di tiro (dunque senza allineamento della corda);
- Il rischio di applicare pressione verticale sulla freccia (verso l'alto o il basso) con le dita della corda.

◆ Il triangolo:



La freccia è posta su due punti di riferimento:

- La punta della freccia, visivamente posizionata sul bersaglio.
- La cocca, grazie al contatto della mano della corda al viso.

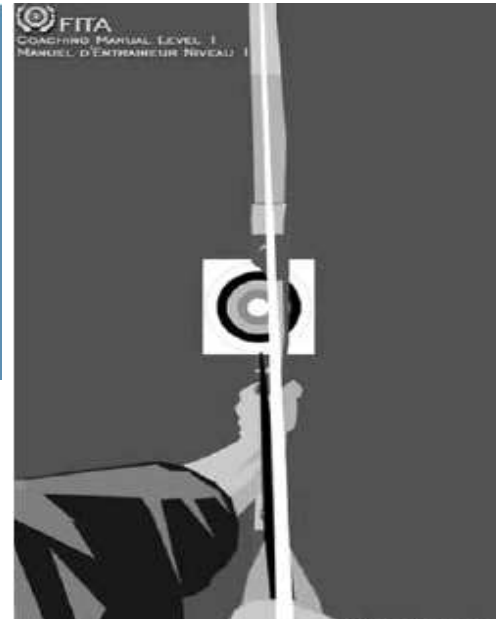


MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

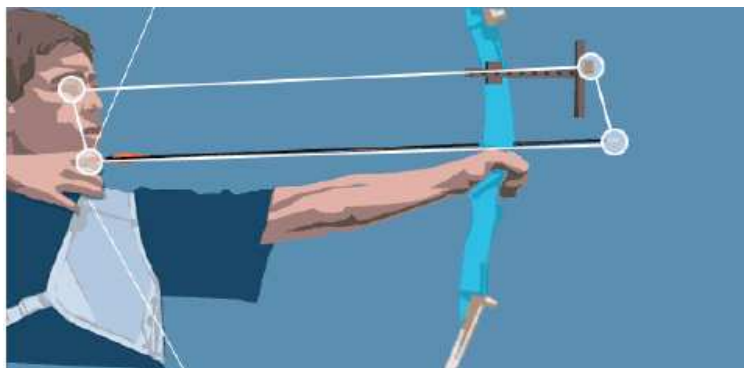


Al fine di riprodurre con costanza e riposizionare spazialmente il triangolo, l'arciere deve:

- Mantenere un allungo costante.
- Posizionare l'occhio allineando la corda.

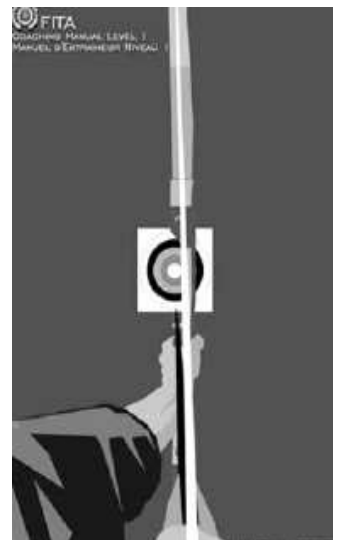


◆ Il quadrilatero:



La freccia è posizionata su due punti di riferimento:

- La punta della freccia orientata dal mirino sul bersaglio. Di conseguenza con questo metodo si deve introdurre il mirino.
- La cocca della freccia, orientata mediante le sensazioni tattili della mano della corda sul viso.





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Inoltre, al fine di assicurare una buona riproducibilità del quadrilatero, l'arciere deve mantenere :

- L'arco sul piano verticale o con un'inclinazione costante;
- Un allungo costante;
- L'occhio posizionato grazie all'allineamento della corda.

Iniziare il tiro con l'arco usando il metodo più semplice (linea dritta) ha un altro vantaggio; quello di permettervi di sperimentare due tipi di arco: con e senza mirino. Potrete così scegliere il tipo di arco preferito.

Allineamento della freccia con l'avambraccio della corda:

◆ Obiettivo:

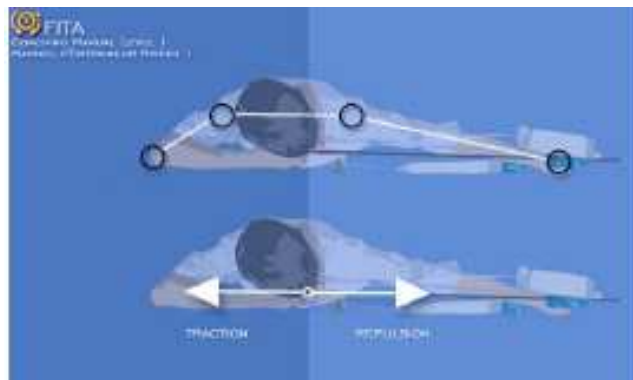
Trovare la posizione del corpo che permetta il minimo sforzo ed il massimo della stabilità nel momento di piena trazione.

◆ Modalità:

L'avambraccio della corda deve trovarsi il più possibile sul piano verticale definito dalla freccia.

◆ Spiegazione :

È la posizione che, sul piano fisico, richiede minor sforzo; inoltre permette di rilassare i muscoli del braccio, dell'avambraccio e del polso della corda. Questa distensione del braccio facilita la sollecitazione dei muscoli della parte posteriore della spalla e di quelli dorsali.



Attenzione

Per meglio rilevare le percezioni fisiche (cinestesiche) dell'abilità che state apprendendo, vi consigliamo di tirare a corta distanza (circa 3 metri) ad occhi chiusi. Anche il tiro su paglione (nulla da mirare) facilita le percezioni fisiche.

CONOSCENZE E SAPER FARE

Conoscenza dell'arco:

Dovete essere capaci di descrivere globalmente tre tipi di arco.

Seguono definizioni succinte dell'arco ricurvo, del compound e dell'arco standard.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

◆ Ricurvo (Olimpico) :

Un arco di qualsiasi tipo che risponde ai principi e alla definizione di arco utilizzata nel tiro alla targa, ossia: uno strumento comprendente una impugnatura (grip), una parte centrale (riser) e due flettenti alle cui estremità si trovano le punte su cui si fissa la corda. L'arco è teso con una sola corda alloggiata direttamente sulle punte. Per effettuare la trazione, una mano è posta sull'impugnatura, mentre le dita dell'altra tirano la corda. Raggiunto il pieno allungo, si rilascia infine la corda.

◆ Arco compound (o a demoltiplica)

Per principio, è permesso utilizzare qualsiasi tipo di sgancio, salvo che essi siano ad azionamento elettrico o elettronico. Il compound può consentire il passaggio della freccia all'interno della parte centrale (a finestra passante); la trazione è meccanicamente regolata da un sistema di pulegge o camme. Esso può richiedere sia una sola corda inserita direttamente nei flettenti, sia che questa sia attaccata a dei cavi che fanno parte del sistema di demoltiplica.

◆ Arco standard:

L'arco è semplice sia che si divida in parti (corpo centrale in metallo o legno, senza la possibilità di passaggio della corda all'interno di esso), sia che sia formato di un solo pezzo. In ambo i casi, i flettenti devono essere in legno o in fibra.

Riparazione di una freccia:

1. Togliere ciò che resta della cocca rotta, se serve. Per toglierla più facilmente potete scaldare leggermente la plastica rimasta.
2. Pulire la superficie sulla quale si fisserà la nuova cocca con alcool a 90°. All'occorrenza potete utilizzare della carta abrasiva fine per il cono delle aste in alluminio.
3. Mettere una goccia di colla nella superficie in cui si fisserà la cocca, vedere l'illustrazione.
4. Sistemate la cocca nella sua sede e giratela per ripartire la colla.
5. Orientate la gola della cocca in linea con l'aletta indice.
6. Lasciate seccare.





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Scheda di valutazione per un candidato alla Freccia BLU

Nome del principiante _____ Scheda E

Data ____/____/201

Data della verifica ____/____/201

PERFORMANCE <i>Distanza di tiro</i>	Punteggio minimo richiesto	Conseguito *	Non Conseguito	Numero di colpi realizzati
18 metri	115 punti			
Abilità tecniche	Elementi chiave (Ciò che si deve fare)	Acquisiti *	Non acquisiti *	Riferimento al manuale FITA 1° livello
Mano della corda	Dorso della mano piatto (con le nocche non angolate)			#7.1.2.3.a
	Utilizzo di tre dita sulla corda			#7.1.2.3.a
	Dorso della mano verticale			#7.1.2.3.a
	Presa della corda costante			#7.1.2.3.a
Riferimenti al viso	Costanti			#7.1.2.8
	Presentare un allineamento "appropriato" della freccia con l'avambraccio.			#7.1.2.8
	saper allineare la corda			#7.1.2.8
Attenzione alle sensazioni	Saper tirare con gli occhi chiusi			# 9.5 terza tappa
Conoscenze e/o saper fare	Conoscenze e saper fare attesi	Acquisiti *	Non acquisiti *	Note e/o riferimenti
Conoscenza degli archi	Saper descrivere in generale 3 tipi di arco.			
Riparazione di frecce	Saper riparare una cocca			#11.4.2
TOTALE	Sono richieste 11 valutazioni positive			** Attribuito ____ o Non Attribuito

* Spuntare se il punteggio/ abilità /conoscenza è stata validamente acquisita o non acquisita. Nelle caselle TOTALE delle due colonne, fare la somma di caselle spuntate. ** Spuntare semplicemente il risultato finale della valutazione.

Nome e firma del valutatore _____



Freccia



Rossa



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

PROGRAMMA PER IL DISTINTIVO FITA “FRECCIA ROSSA”

PERFORMANCE

Distanza di tiro: 22 metri

Punteggio minimo: 115 punti

ABILITÀ – la vostra tecnica deve includere quanto segue:

Mano e braccio dell'arco.

◆ Obiettivi:

- Posizione costante della mano nell'arco;
- Applicare poca tensione sull'impugnatura con la mano.
- Eventuali contrazioni potrebbero indurre una torsione in piena trazione e durante il tiro della freccia (proprio dopo il rilascio, mentre la corda spinge ancora la freccia).
- Spazio sufficiente per il passaggio della corda (questo punto sarà meglio compreso al livello di Freccia Gialla).

◆ Posizione

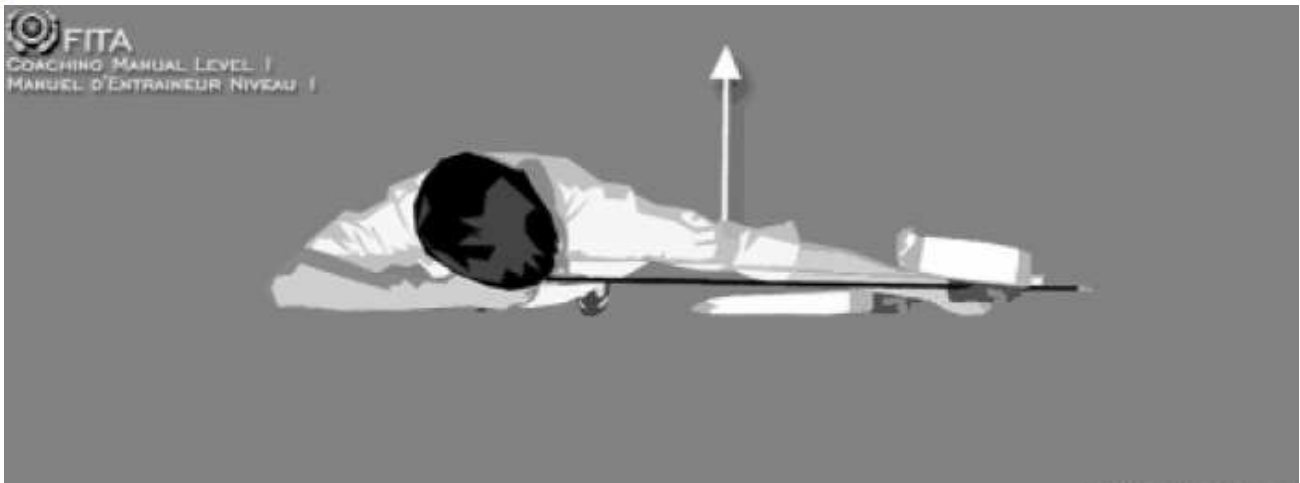
Le dita sono rilassate, leggermente flesse, senza tenere né chiudere l'impugnatura.

La “V” formata dal pollice e l'indice è al centro dell'asse dell'avambraccio. L'arco spinge sul centro della “V” formata dal piatto del pollice e la linea della vita. Il punto di spinta principale è di circa 1 – 2,5 cm più basso della punta della “V” indice pollice. L'altra parte del palmo, dalla linea della vita, non deve premere al centro dell'impugnatura.





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE



L'avambraccio deve essere diritto, ma non teso. Il gomito dell'arco è fisso, non piegato. Per un archiere destro il gomito deve puntare verso sinistra, non verso il suolo.

◆ Spiegazione

La tensione dell'arco richiede poca contrazione muscolare e ciò favorisce il rilascio. Più l'arciere è rilassato, meglio percepirà e meno effetti di spinta produrrà fuori dell'asse dell'arco.

Rilascio – Che cosa accade sul lato corda dell'arciere.

◆ Obiettivo:

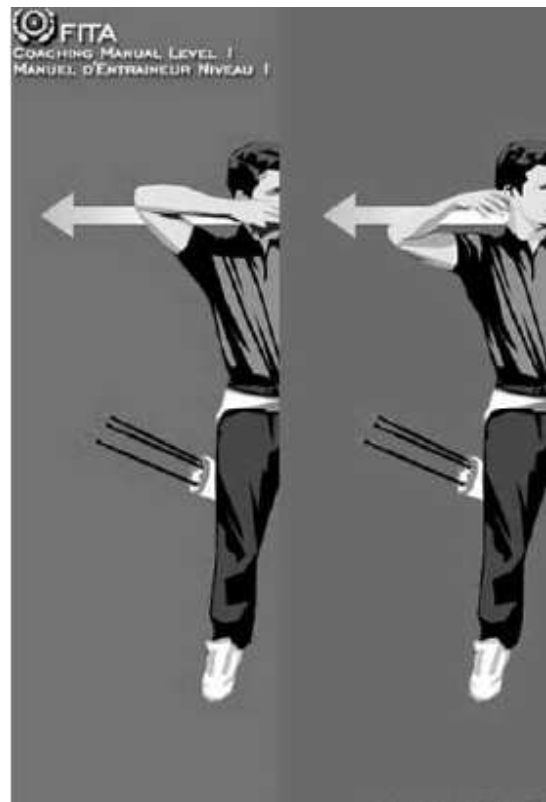
Continuare tutte le attività muscolari quando si lascia partire la corda.

◆ Modalità:

Al rilascio, la mano della corda va direttamente indietro sul piano di tiro. Essa corre sia lungo la gola (nei metodi "linea diritta" e "triangolo") sia lungo il collo (metodo "quadrilatero"). La mano passa contro o dall'orecchio (lato corda) e generalmente sotto di esso. L'area in cui la mano della corda si arresta è chiamata "back end" (limite posteriore). Il braccio della corda si ferma nell'asse delle spalle.

◆ Spiegazione.

Poiché i muscoli posteriori della spalla della corda e quelli dorsali continuano a contrarsi, il braccio della corda prosegue il movimento di arretramento che gli è stato impresso durante "la piena trazione".





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Rilascio – Che cosa accade sul lato corda dell'arciere.

Con riferimento al braccio dell'arco.

◆ Obiettivo:

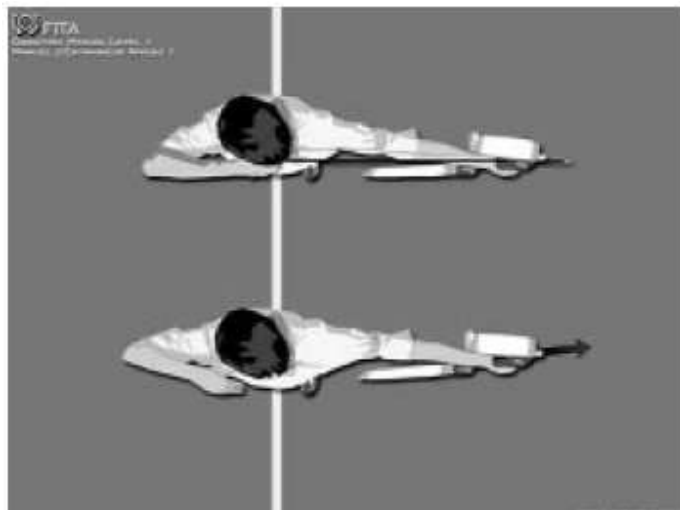
Continuare tutte le attività muscolari, per tutto il tempo di spinta della freccia.

◆ Modalità:

Al rilascio, il braccio dell'arco si muove verso il dorso dell'arciere. Braccio e corpo si spostano leggermente in avanti.

◆ Spiegazione:

La deviazione del braccio dell'arco verso il dorso è essenzialmente dovuta alla continuità dell'azione di contrazione dei muscoli posteriori della spalla. Lo spostamento verso il bersaglio è dovuto allo sforzo continuo di spinta di tutto il corpo, dal braccio dell'arco fino alla gamba della corda.



Con riferimento alla mano dell'arco.

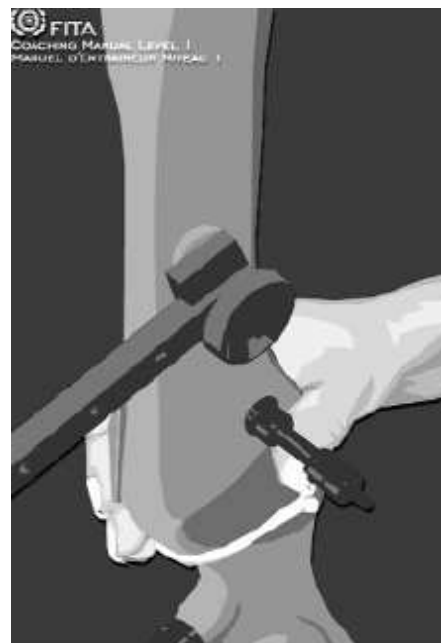
◆ Obiettivi:

Continuare tutte le attività muscolari, per tutto il tempo di spinta della freccia.

Ottenere che dita e mano dell'arco rimangano passivi, in modo che nessuna forza sia applicata al riser, fatto che potrebbe causare torsioni in pieno allungo e per tutto il tempo di spinta della freccia (subito dopo il rilascio, mentre la corda sta ancora spingendo la freccia).

◆ Modalità:

Quando l'arco è spinto in avanti, dopo il rilascio, il polso si piega, distendendosi, guidato dalla dragonne. Poi, quando l'arco si rovescia e “cade”, il polso si flette.

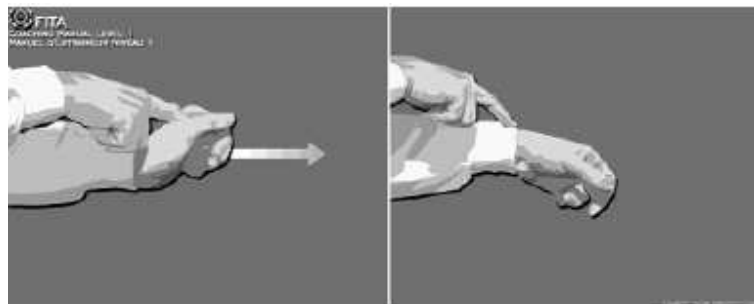




MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

◆ Spiegazione :

L'arco poggia su una mano e un polso rilassati. Quando viene meno il loro supporto (perché l'arco è spinto in avanti in seguito al fine corsa della corda), la mano resta totalmente rilassata e segue i movimenti dell'arco.



CONOSCENZE E SAPER FARE

Le discipline del tiro con l'arco.

◆ Tiro alla targa all'aperto :

Si può gareggiare nel tiro alla targa FITA all'aperto nelle divisioni “arco ricurvo” e “arco compound”. Ai Giochi Olimpici è ammesso solo l'arco ricurvo. La prova FITA arco standard può essere tirata solo con l' “arco standard”. (la FITARCO non riconosce l'arco Standard)

La gara FITA di tiro alla Targa consiste nel tiro di 36 frecce a ciascuna delle seguenti distanze e in questo ordine:

60,50,40 e 30 metri: Allievi femminile

70,60,50 e 30 metri: Junior, Senior e Master femminile, Allievi Maschile.

90,70,50,e 30 metri: Junior, Senior e Master maschile.

È possibile anche tirare in ordine inverso, ad es. 30,50,70,90.

Per le due distanze maggiori si usa il bersaglio da 122 cm, mentre per le due distanze minori si usa un bersaglio da 80cm. La visuale multipla da 80cm. può essere usata solo nei 30m. La visuale tripla disposta a triangolo è obbligatoria nei campionati FITA.

◆ Tiro alla targa al chiuso:

Si può gareggiare nel tiro alla targa FITA indoor nelle divisioni separate di “arco ricurvo” e “arco compound” (la FITARCO prevede anche la divisione “arco nudo”).

Le gare FITA indoor 25 m consistono nel tirare sessanta (60) frecce su una visuale da 60 cm di diametro o una tripla targa, sempre di 60 cm di diametro, per tutte le classi.

La gara FITA indoor 18 m consiste nel tirare sessanta (60) frecce su una visuale da 40 cm di diametro o una tripla targa sempre di 40 cm di diametro per tutte le classi.

(La FITARCO consente qualche deroga nelle classi giovanili, per le quali si rimanda al regolamento sportivo)



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Nella gara FITA indoor si possono combinare le due distanze (25 e 18), tirando con le modalità e nell'ordine indicato sopra.

◆ Tiro di campagna.

Si può tirare nella gara FITA di tiro di campagna nelle divisioni separate “arco nudo”, “arco ricurvo” e “arco compound”.

La gara FITA di tiro di Campagna consiste in un numero qualsiasi di bersagli tra i 12 e i 24, purché in numero divisibile per quattro (4), con tre (3) frecce per bersaglio. I bersagli sono disposti lungo un percorso che comprende alcune difficoltà di tiro, in funzione del terreno, nello spirito e nella tradizione di questa disciplina. Le distanze di tiro vanno da 5 a 50 metri per gli archi nudi e da 10 a 60 metri per gli archi ricurvi e compound. Il percorso comporta distanze di tiro sconosciute e conosciute e può includere un certo numero di linee di tiro successive o su bersagli disposti a ventaglio.

La Gara FITA “punta di freccia” consiste in un numero qualsiasi di bersagli tra i 24 e i 48, numero divisibile per quattro (4), con tre (3) frecce per bersaglio, oppure in due prove FITA complete di tiro di Campagna. Queste due gare possono essere disputate a distanze conosciute e sconosciute, o anche in combinazione tra le due.

Come riparare le frecce.

Quando comperate le frecce, dovrete acquistare anche punte, cocche e penne in aggiunta per poterle riparare.

Togliere le punte (o/e l'inserto)

Quando togliete una punta metallica (inserto e punta in un solo pezzo) o un inserto e una punta separati dovete:

1. Scaldare leggermente la punta per 3 -5 secondi su una piccola fiamma. Attenzione a non surriscaldare l'inserto o l'asta.
2. Afferrare immediatamente la punta con una pinza.
3. Ruotare ed estrarre la punta (e l'inserto se presente)
4. Se la punta e l'inserto non escono, riscaldare per altri 3- 5 secondi e riprovare.
5. Ripetere il punto 4 fino a che la colla non sia sufficientemente molle da togliere le componenti.

L'inserimento di punte e inserti.

Materiale richiesto:

- Alcool isopropilico al 91%
- Tovaglioli di carta
- Tamponcini di cotone
- Colla termo fusibile (per arcieria)
- Fiamma a gas.



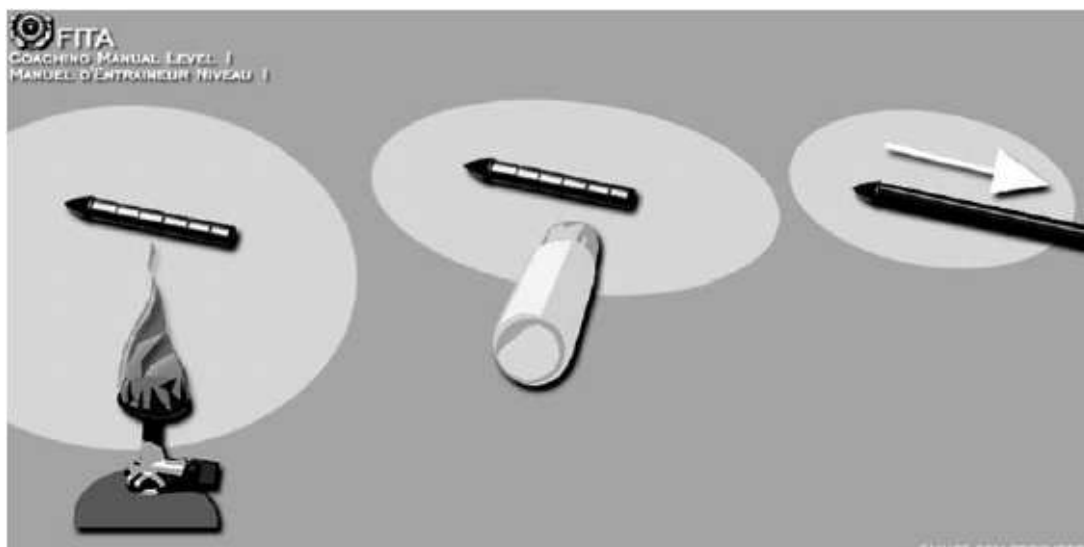
MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

I suggerimenti che seguono sono validi per punte unite all'inserto o per punte da avvitare o inserire negli inserti.

Dopo aver tagliato l'asta alla lunghezza desiderata, seguite attentamente la procedura d'inserimento di una punta al fine di evitarne il surriscaldamento, in quanto quest'ultimo può danneggiare il legame epossidico tra fibre di carbonio e asta di alluminio (per le frecce alluminio/carbonio) o modificare la resistenza dell'alluminio in questa parte dell'asta (se è una freccia in alluminio) o anche di deteriorare il legame tra le fibre di carbonio (per una freccia in carbonio). Per incollare punte ed inserti utilizzate una colla termo fusibile.

1. Pulite con un tamponcino di cotone imbevuto di alcool isopropilico 91% l'interno dell'asta per circa 5 cm. Ripetete fino a quando il tamponcino esce senza residui o sporczia. Prima di incollare, lasciate asciugare il tubo.
2. Scaldate sulla fiamma a gas lo stick di colla; poi applicate all'interno dell'asta, sulla punta, un po' di colla.

Attenzione: non mettete l'asta direttamente sulla fiamma.



Il punto di fusione della colla è piuttosto basso e non danneggia l'asta quando si inserisce la punta, ma è abbastanza elevato da unire saldamente punta e asta in seguito al riscaldamento indotto dall'attrito della freccia che entra sul paglione. Talvolta, se si usa una colla con un punto di fusione troppo basso, la punta resta nel paglione.

3. Tenete la punta con le dita (non con le pinze perché è possibile surriscaldarla). Scaldate il codolo della punta o dell'inserto fino a che non avvertite il caldo. Ciò dovrebbe bastare per fondere la colla.

Attenzione : non surriscaldare mai le punte. Se la punta diviene troppo calda perché sia tenuta con le dita, essa sarà troppo calda anche per inserirla nell'asta. Riponete le punte su una superficie non infiammabile.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

4. Riscaldare lo stick e applicatene una buona quantità sul codolo della punta o sull'inserto.
5. Senza aspettare, mentre la colla è ancora liquida, spingete la punta o l'inserto nell'asta, con un movimento rotatorio, fino in fondo. Per avere una ripartizione uguale di colla, quando punta o inserto sono arrivati in fondo, ruotateli un paio di volte.

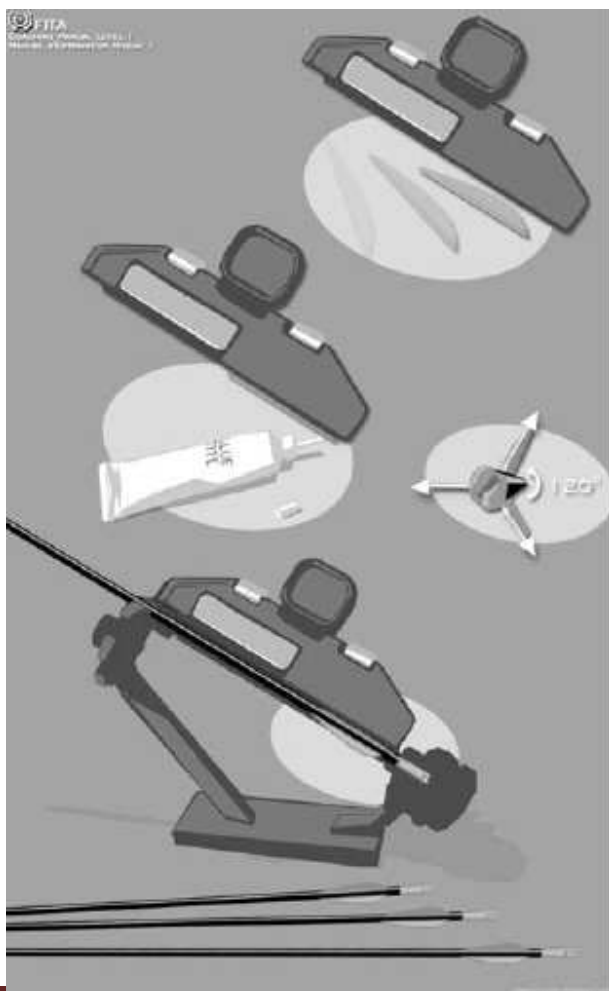
NOTA: non forzate la punta o l'inserto. Se non entra subito, riscaldatela 2-3 secondi e riprovate.

6. Con un tovagliolo di carta togliete la colla in eccedenza quando è ancora calda.

Attenzione: non mettete mai l'asta sulla fiamma, perché ciò può danneggiare le fibre di carbonio o modificare la resistenza dell'alluminio. Per la stessa ragione non surriscaldare la punta.

Se si danneggia la parte di asta che sta verso la punta, potrete forse riutilizzarla accorciandola, se la lunghezza iniziale lo permette. Se è possibile, tagliate tutte le frecce a questa nuova lunghezza.

Incollare e sostituire le alette



Le alette si sostituiscono con l'aiuto di un'impennatrice.

Senza questo strumento è difficile mantenere l'aletta sul posto fino a che la colla si sia seccata. La maggior parte dei rivenditori di materiale arcieristico sostituisce le alette, e ciò costa meno che comperarne di nuove. Generalmente la società dovrebbe essere provvista di un'impennatrice.



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Scheda di valutazione per un candidato alla Freccia Rossa

Nome del principiante _____ Scheda F

Data ____/____/201

Data della verifica ____/____/201

PERFORMANCE	Punteggio minimo richiesto	Conseguito *	Non Conseguito	Numero di colpi realizzati
Distanza di tiro	115 punti			
22 metri				
Abilità tecniche	Elementi chiave (Ciò che si deve fare)	Acquisiti *	Non acquisiti *	Riferimento al manuale FITA 1° livello
Rilascio	Lungo la gola o il collo			#7.1.2.10
	Movimento all'indietro, dovuto alla continuità della contrazione nei muscoli del dorso e della parte posteriore della spalla.			#7.1.2.10
Mano dell'arco	Mano costantemente sull'impugnatura.			#7.1.2.3.b
	Mano rilassata che permette l'uso della dragonne.			#7.1.2.3.b. #10 esercizi mano dell'arco
Braccio dell'arco	Gomito ben orientato			#7.1.2.3.b
	Immobile al rilascio o leggermente verso la schiena a causa della continuità della contrazione dei muscoli del dorso e della parte posteriore della spalla.			#9.5
Conoscenze e/o saper fare	Conoscenze e saper fare attesi	Acquisiti *	Non acquisiti *	Note e/o riferimenti
Discipline presenti in arcieria	Fornire la descrizione generale delle 3 discipline di tiro con l'arco.			Regolamento sportivo Fitarco
Riparazione di frecce	Saper incollare punte e alette			#11.4.2
TOTALE	Sono richieste 9 valutazioni positive			** Attribuito ____ o Non Attribuito

* Spuntare se il punteggio/ abilità /conoscenza è stata validamente acquisita o non acquisita. Nelle caselle TOTALE delle due colonne, fare la somma delle caselle spuntate. ** Spuntare semplicemente il risultato finale della valutazione.

Nome e firma del valutatore _____



Freccia



Gialla



MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

PROGRAMMA PER IL DISTINTIVO FITA “FRECCIA GIALLA”

PERFORMANCE

Distanza di tiro: 26 metri.

Punteggio minimo: 115 Punti.

ABILITÀ – la vostra tecnica di tiro deve includere quanto segue:

Libero passaggio della corda

- ◆ **Obiettivo:**
Garantire un passaggio libero della corda allo scoccare della freccia.
- ◆ **Modalità:**
Vedere i due test descritti sotto. Dovrete superarne almeno uno.
- ◆ **Spiegazione:**
Qualsiasi urto della corda durante la fase di propulsione della freccia:
 - Renderebbe difficile la perfetta ripetizione dell'asse e dell'intensità della spinta.
 - Diminuirebbe la quantità di energia cinetica trasferita alla freccia.

Test per il braccio dell'arco.

Senza prendere la corda, alzate l'arco e verificate dove si trova la corda in rapporto al vostro parabraccio o al vostro avambraccio. Circa 1,5 cm prima di questo punto, collocate del nastro adesivo sollevato al centro di circa 2 mm (in modo da formare un ponticello).

Il nastro adesivo deve essere attaccato verticalmente sul parabraccio, di traverso all'avambraccio, o se preferite parallelo alla corda.

Segnate con una penna il lato del nastro adesivo più vicino alla corda (fatelo prima di incollare il nastro). Questo segno vi permette di identificare se la corda lo colpisce quando spinge la freccia o quando ritorna.

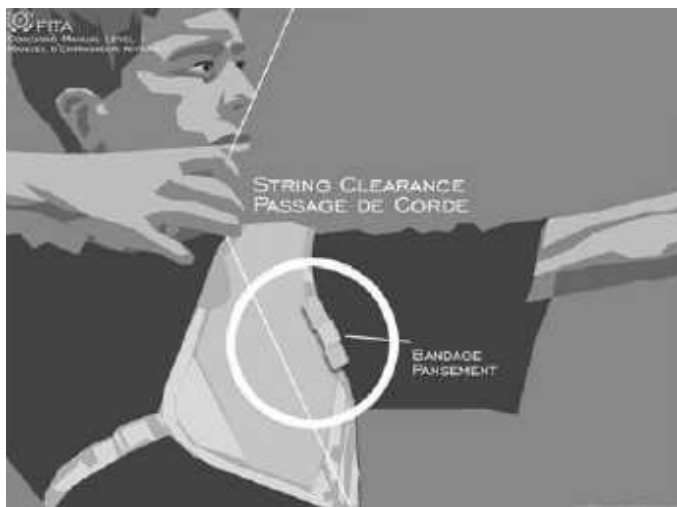
Tirate una freccia con il nastro così collocato e verificate di non averlo appiattito prima di tirare. Dopo il tiro verificate il nastro e analizzate se c'è interferenza. Se arrivate alla conclusione che lo scostamento della corda è insufficiente, chiedete aiuto al vostro allenatore per migliorare la situazione.





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Test per il petto.



Con l'aiuto di uno specchio o di un istruttore, verificate in quale punto la corda tocca il petto quando vi trovate in pieno allungo. Procedete come nel test precedente mettendo il nastro 1, 5 cm prima del contatto corda – torace. Guardate la figura a lato.

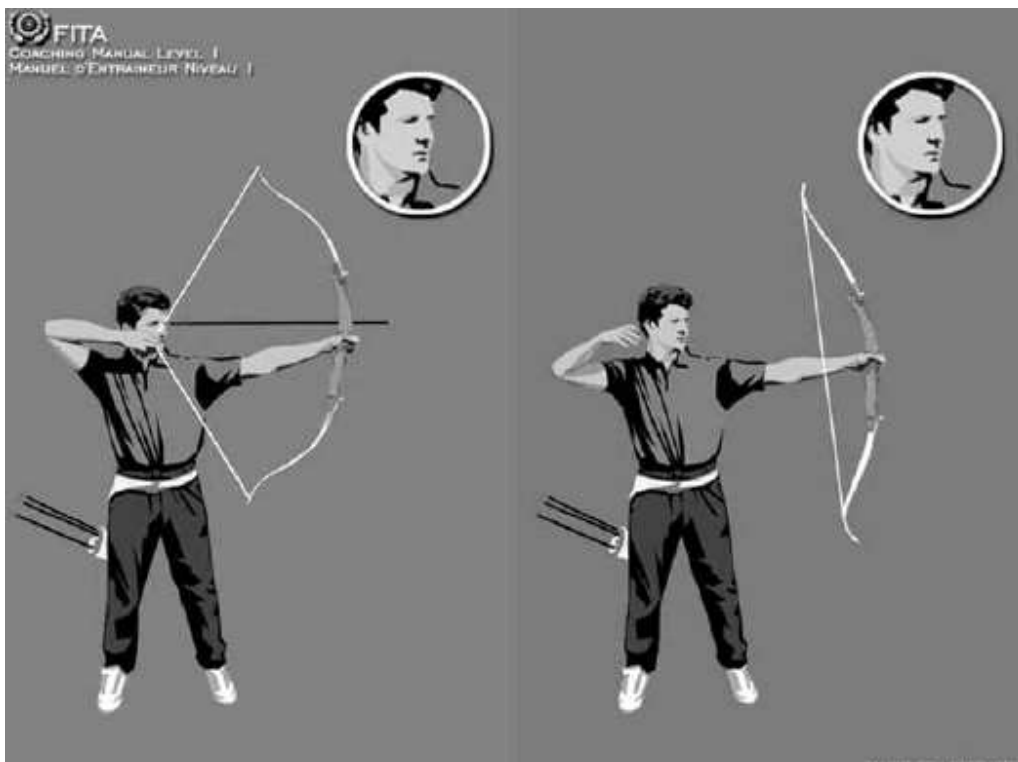
La parte più critica è il bordo (l'orlo) del paraseno che circonda la spalla. Il ponticello di nastro adesivo va incollato verticalmente sul paraseno parallelo alla corda. Tirate una freccia con il nastro così collocato e verificate di non averlo appiattito prima di tirare. Dopo il tiro verificate il nastro e analizzate se c'è interferenza. Se arrivate alla conclusione che lo scostamento della corda è insufficiente, chiedete

aiuto al vostro allenatore per migliorare la situazione.

Follow Through.

◆ Obiettivo:

Continuare tutta l'attività impostata – *non solo fisica, ma anche visiva e mentale* – fino a dopo il rilascio.



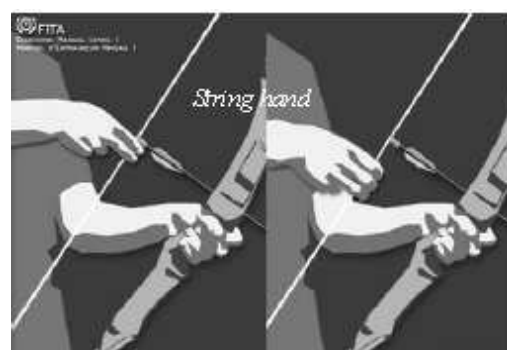
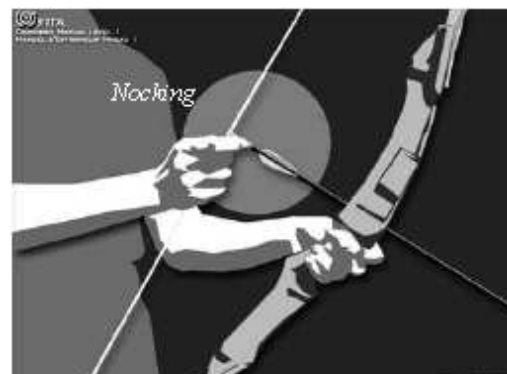
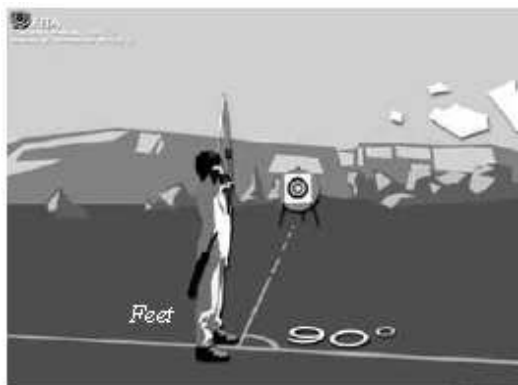
◆ Modalità:

Il tiro deve sorprendere un osservatore; non ci devono essere segni rivelatori del tiro imminente. Corpo, viso e sguardo devono stare impassibili, prima, durante e un po' dopo l'azione.



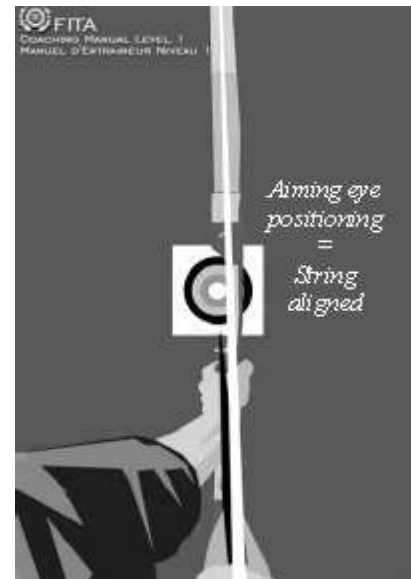
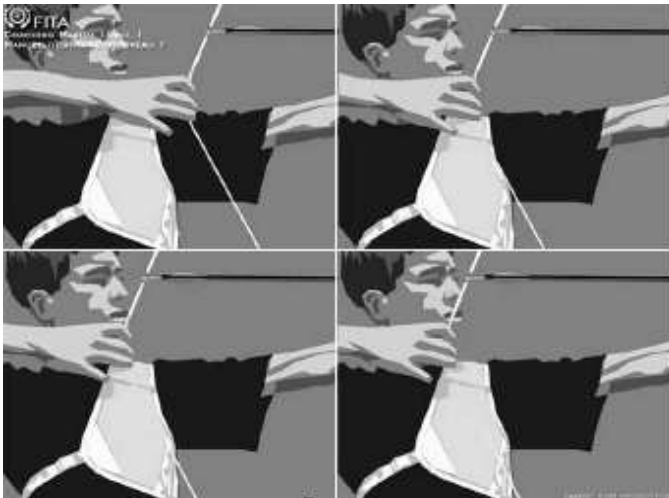
MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Sequenza : Ripetere con regolarità le fasi del tiro (riprodotte qui sotto da sinistra a destra)



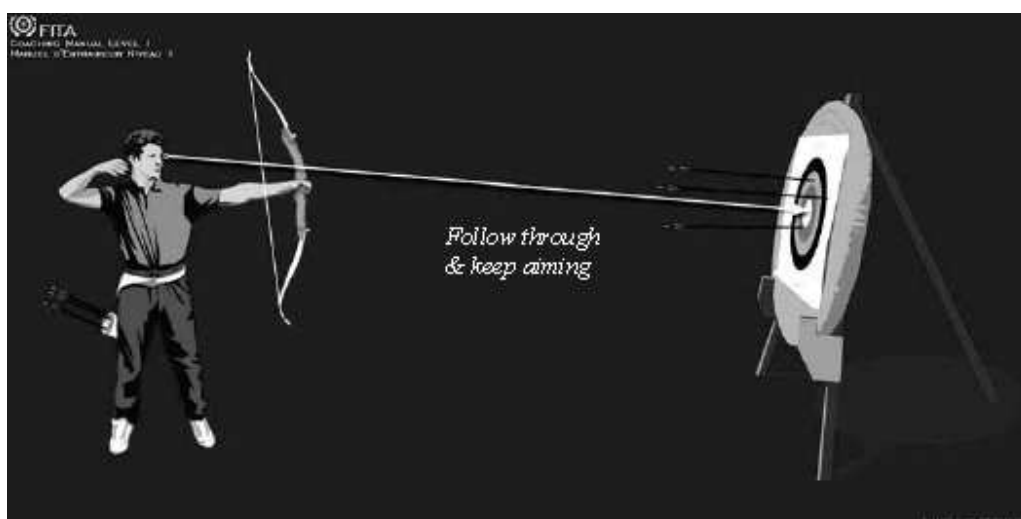


MANUALE FITA del PRINCIPIANTE





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE



CONOSCENZE E SAPER FARE.

Come ci si iscrive a una gara:

Dovete conoscere le procedure per l'iscrizione a una gara che si svolge nel vostro territorio; dovete quindi chiedere alla vostra Società quali sono queste procedure.

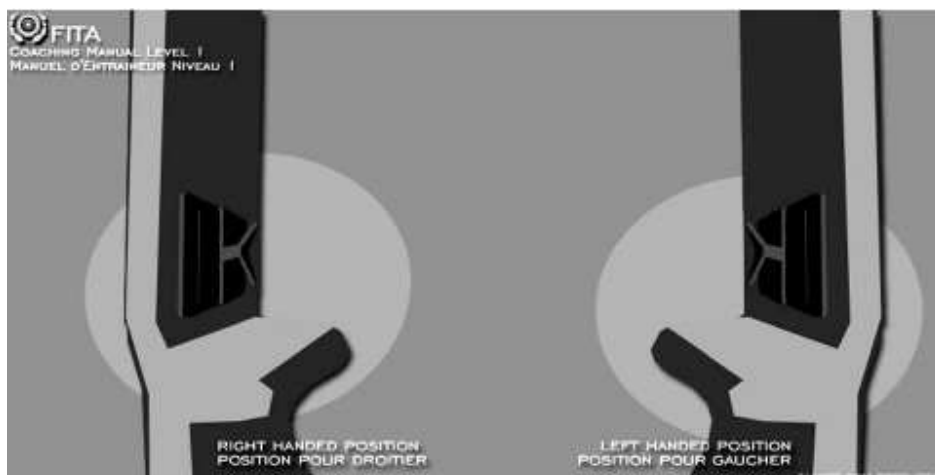


MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Per posizionare una freccia sulla corda e sull'arco :

◆ Sistemare un rest :

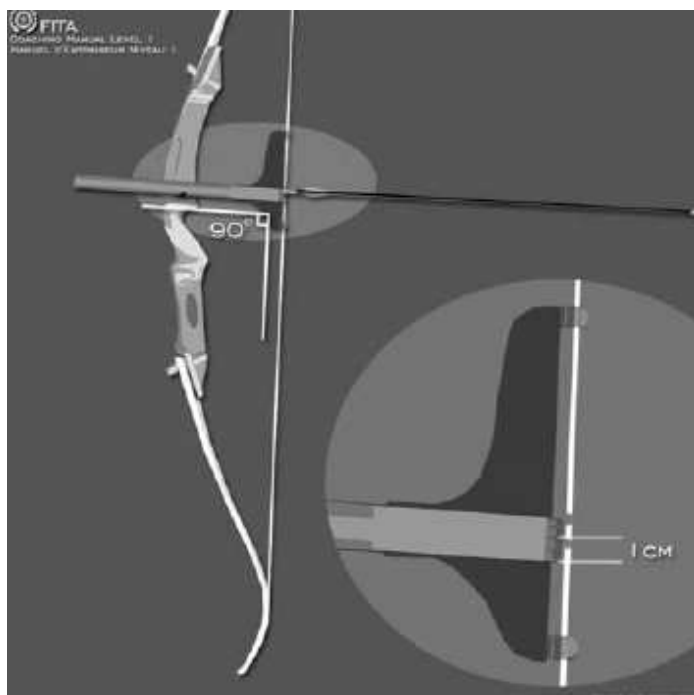
Per appoggiare la freccia sull'arco è importante l'uso di un rest, perché riduce la superficie di contatto tra arco e freccia, e diminuisce quindi l'attrito quando la freccia comincia a muoversi al rilascio. Ci sono rest in plastica e in metallo. Il rest va incollato sulla finestra direttamente sopra il punto di pivot dell'impugnatura e allineato perpendicolarmente alla corda. Ci devono essere almeno 15 mm tra l'asta e la superficie della finestra dell'arco.



◆ Il punto di incocco:

La corretta altezza del punto d'incocco dipende da più elementi. Un consiglio per incominciare è quello di collocare la parte bassa dell'incocco 1 cm sopra il punto in cui la freccia fa un angolo di 90° con la corda. Questo se iniziate a tirare con il metodo “in linea” (che consigliamo).

Con una presa della corda “mediterranea” (un dito sopra e due sotto la freccia) saranno invece sufficienti 0,6 cm.





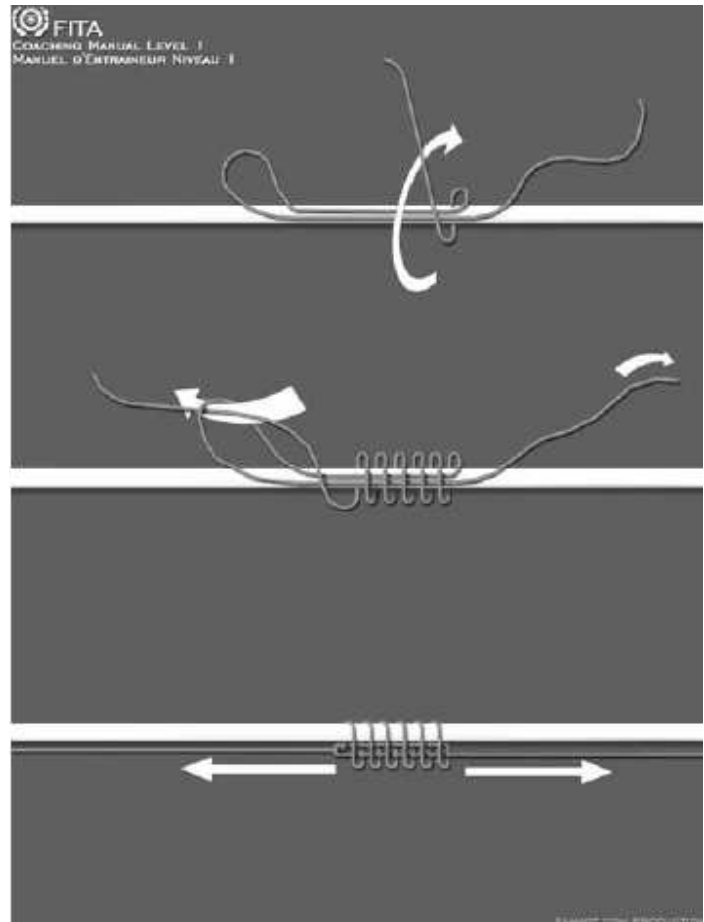
MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

I punti di incocco possono essere costruiti in due modi.

- In commercio se ne trovano di metallici; questi sono fissati alla corda con l'apposita pinzetta.

- Si possono costruire con filo robusto e colla per alette, realizzando un anellino attorno al serving. Questo nodo deve essere solido e uniforme; su di esso andrà aggiunta una goccia di colla, lasciata poi essiccare. Si può mettere un punto d'incocco sia sopra che sotto la cocca.

Dopo aver tirato una trentina di frecce, verificate il brace (vedere sotto). Sarà probabilmente diminuito. Regolate nuovamente il punto d'incocco se serve.



Il brace height (distanza corda – arco)

Il brace height deve stare entro i valori stabiliti dal produttore dell'arco. Se necessario, dare qualche giro di corda per aumentare questo valore, oppure svolgere qualche giro per diminuirlo.





MANUALE FITA del PRINCIPIANTE

Scheda di valutazione per un candidato alla Freccia Gialla

Nome del principiante _____ Scheda F

Data ____/____/201

data della verifica ____/____/201

PERFORMAN- CE <i>Distanza di tiro</i>	Punteggio minimo richie- sto	Consegui- to *	Non Con- seguito	Numero di colpi re- alizzati
<i>26 metri</i>	<i>115 punti</i>			
Abilità tecniche	Elementi chiave (Ciò che si deve fare)	Acquisiti *	Non ac- quisiti *	Riferimento al manuale FITA 1° livello
Passaggio della corda.	Superare il test di passaggio della corda			#10 “ interferenze nel passaggio del- la corda”
Follow Through	Viso imperturbabile al rila- scio			#7.1.2.10
	Mira imperturbabile al rila- scio			#7.1.2.10
Sequenza	Ripetere puntualmente le fa- si del tiro.			Capitolo 2 e diver- si esercizi cap. 10
	Tempi di tiro costanti (+/- 10”)			
Conoscenze e/o saper fare	Conoscenze e saper fare attesi	Acquisiti *	Non ac- quisiti *	Note e/o riferi- menti
Iscrizione alle gare	Conosce la procedura di i- scrizione della Società ad una gara.			
Sistemazione della freccia.	Saper fissare un rest e in- stallare punti di incocco.			#11.3.4. #11.4.6
TOTALE	Sono richieste 8 valutazioni positive.			** Attribuito ____ o Non Attribuito

* Spuntare se il punteggio/ abilità /conoscenza è stata validamente acquisita o non acquisita. Nelle caselle **TOTALE** delle due colonne, fare la somma delle caselle spuntate. ** Spuntare semplicemente il risultato finale della valutazione.

Nome e firma del valutatore _____