

Adattare il mirino in base agli impatti



Introduzione

Uno degli errori più comuni tra gli arcieri è la paura di modificare il mirino durante una gara, spesso giustificata dalla convinzione che gli errori iniziali siano dovuti a fattori come "freddo muscolare" o "nervosismo". Tuttavia, ogni freccia conta fin dall'inizio.

Un buon riscaldamento e un uso strategico delle volée di prova possono ridurre significativamente questo rischio. Questo approccio ti permette di ottimizzare la posizione del mirino già durante le volée di prova, salvaguardando punti preziosi e aumentando la fiducia nella tua capacità di adattarti.

Obiettivi dell'esercizio

- Abituarsi ad analizzare gli impatti freccia per freccia, utilizzando monocoli o binocoli.
- Sviluppare la capacità di prendere decisioni rapide e consapevoli per modificare il mirino.
- Ridurre al minimo gli errori nelle prime fasi di una gara.
- Migliorare l'autonomia e la fiducia nell'effettuare regolazioni durante competizioni o allenamenti.

Materiale necessario

- Targa standard
- Monocolo o binocolo per verificare gli impatti sul bersaglio.
- Quaderno o app per annotare la posizione iniziale del mirino e le modifiche apportate.

Struttura delle volée

- **Volée di riscaldamento:**
Le prime tre frecce della volée di prova servono a "togliere la ruggine" e abituarti al ritmo di tiro. Non effettuare modifiche al mirino.
Le seconde tre frecce della volée di prova devono essere affrontate come se la gara fosse iniziata. Modifica il mirino in base agli impatti seguendo le indicazioni fornite.
- **Volée successive:**
Proseguì per almeno 5-10 volée, applicando la metodologia freccia per freccia.

Procedura passo-passo

- **Preparazione iniziale:**
 - o Prendi nota della posizione iniziale del mirino. Questo ti permetterà di ripristinarla se necessario.
 - o Completa un adeguato riscaldamento fisico per evitare tensioni e rigidità muscolare.
- **Tiro delle prime tre frecce della volée di prova:**
 - o Usa queste frecce per riscaldarti e abituarti alla sensazione del tiro. Non modificare il mirino in questa fase.
- **Tiro delle seconde tre frecce della volée di prova e simulazione gara:**
 - o Analizza gli impatti utilizzando il monocolo o il binocolo.
 - o Applica le seguenti regole per la regolazione del mirino:
 - Freccia nel 10: Un clic verso l'errore.
 - Freccia vicina al 10, sentita bene: Due clic verso l'errore.
 - Freccia nel 9 pieno o oltre, sentita bene: Quattro clic verso l'errore.
 - Freccia nel 9 pieno o oltre, non sentita bene: Un clic verso l'errore.
 - o Continua con questo approccio durante ogni freccia successiva.

Disclaimer

Questo materiale, parte del progetto "Arciericamente", è riservato a tesserati FITARCO con certificato medico valido e iscritti ad ASD affiliate; deve essere usato solo sotto la supervisione di tecnici qualificati. Il titolare declina ogni responsabilità per infortuni o danni derivanti da uso improprio o non conforme.

L'utilizzo implica l'accettazione della policy: <https://www.arciericamente.it/policy/>

Licenza: CC BY-NC-ND 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Dettagli: <https://www.arciericamente.it/licenza/> - Contatti: info@arciericamente.it

- **Verifica progressiva e aggiustamenti:**
 - o Dopo ogni volée, valuta i cambiamenti nella posizione degli impatti.
 - o Adatta ulteriormente il mirino freccia per freccia fino a trovare la posizione ottimale.
- **Chiusura dell'esercizio:**
 - o Confronta la posizione finale del mirino con quella iniziale. Se l'esercizio è stato svolto correttamente, il mirino dovrebbe essere nella posizione più proficua.

Analisi post-sessione

- Annota la posizione iniziale e finale del mirino.
- Registra eventuali difficoltà nell'analisi degli impatti o nell'effettuare le modifiche.
- Rifletti sulla tua capacità di mantenere la calma e prendere decisioni rapide.

Revisione con i tecnici e pianificazione del lavoro

- Confronta i tuoi appunti con il tecnico per verificare la correttezza delle regolazioni effettuate.
- Chiedi consigli su come migliorare la tua capacità di analisi degli impatti.
- Pianifica ulteriori esercizi per rafforzare questa abilità, specialmente in condizioni simulate di gara.

Conclusioni

Questo esercizio ti aiuta a superare la paura di modificare il mirino e a sviluppare la capacità di reagire rapidamente agli impatti. Praticandolo regolarmente, imparerai a effettuare regolazioni precise e consapevoli, salvaguardando punti preziosi fin dalle prime volée.

L'abitudine a verificare gli impatti e spostare il mirino diventerà parte integrante della tua routine, aumentando la tua efficienza e sicurezza sia in allenamento che in gara.

