

Oltre la targa: concentrazione e rilassamento



Introduzione:

Questo esercizio guida l'arciere a rilassare la mente e il corpo prima di ogni tiro e a concentrarsi sull'esecuzione piuttosto che sul risultato visibile sul bersaglio. L'obiettivo è favorire un approccio tecnico, riducendo la tensione derivante dalla presenza della targa.

Obiettivi:

- Indurre uno stato di calma e presenza mentale prima di ogni tiro
- Concentrarsi sull'esecuzione del gesto tecnico, indipendentemente dal risultato
- Ridurre l'influenza emotiva della targa durante la prestazione

Materiale necessario:

- Targa standard FITA modificabile con coperture bianche
- Tre coperture bianche: una per coprire dal 10 al 7, una per coprire dal 10 al 9 e una per coprire solo il 10

Struttura delle volée:

- 3 frecce per volée.
- 3 fasi progressive con 4 volée ciascuna:
 - Fase 1: targa coperta dal 10 al 7.
 - Fase 2: targa coperta dal 10 al 9.
 - Fase 3: targa coperta solo sul 10.

Procedura passo-passo:

Preparazione mentale e rilassamento:

- *Prima di ogni freccia:*
 1. Chiudere gli occhi.
 2. Eseguire 2 respiri profondi, lenti e controllati.
 3. Visualizzare il gesto tecnico, senza pensare al bersaglio.
- *Dopo ogni freccia:*
 1. Fermati e concentrati su te stesso:
 - Com'è stato il gesto?
 - Che sensazione hai percepito durante l'esecuzione?
 - La mente era calma o distratta?
 2. Valuta l'esperienza del tiro, non il risultato sul bersaglio
 3. Ripeti il rilassamento prima del tiro successivo.

Lavoro progressivo sulla targa:

Progressione:

- *Fase 1:*
 - Utilizzare la targa standard FITA, coprendo dal 10 al 7 con una copertura bianca.
 - Tira 4 volée da 3 frecce.

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

- Concentrati esclusivamente sulla sensazione fisica del gesto.
- **Cambio copertura e Fase 2:**
 - Rimuovi parte della copertura.
 - Tira 4 volée da 3 frecce con la copertura dal 10 al 9.
 - Continuare a mantenere il focus sull'esecuzione, non sull'impatto.
- **Cambio copertura e Fase 3:**
 - Copri solo il 10.
 - Tira 4 volée da 3 frecce.
 - Prosegui nell'esecuzione consapevole e rilassata.

Punto chiave: La descrizione mentale della freccia serve a prendere consapevolezza, non a giudicare.

Analisi post-sessione:

- Hai mantenuto il focus sul gesto anche quando la targa era più visibile?
- I respiri profondi ti hanno aiutato a ritrovare la calma tra un tiro e l'altro?
- Ti sei accorto di variazioni nel tuo stato emotivo?

Conclusione:

Attraverso la pratica costante, il gesto tecnico diventerà sempre più autonomo dalla pressione visiva ed emotiva esercitata dalla targa, favorendo una prestazione più fluida ed efficace.

