

Esecuzione del tiro e follow-through



Introduzione

Questo esercizio si concentra sull'esecuzione del rilascio e sul mantenimento del follow-through, ovvero la continuità del movimento dopo il tiro. L'uso di un video delay aiuta l'arciere a osservare il movimento appena compiuto e ad apportare correzioni per una maggiore stabilità e coerenza.

Obiettivi dell'esercizio

- **Migliorare la stabilità del tiro:** assicurare che la posizione e il controllo muscolare rimangano fermi, garantendo un rilascio uniforme.
- **Eseguire un follow-through completo:** rimanere concentrati sulla postura per 3-4 secondi oltre al termine del volo della freccia.
- **Analisi immediata con video delay:** utilizzare il video delay per osservare il proprio movimento e fare aggiustamenti in tempo reale.

Materiale necessario

- Video delay: uno strumento video che ritarda la riproduzione di alcuni secondi, permettendo di rivedere il tiro immediatamente dopo averlo eseguito.
- Spazio sicuro per il tiro
- Specchio in mancanza del video delay

Come utilizzare il video delay

- **Impostazione del video delay:** Regola il dispositivo per un ritardo di circa 5-10 secondi, in modo da poter osservare il tiro subito dopo aver scoccato la freccia.
- **Posizionamento del dispositivo:** Colloca il dispositivo di fronte a te o leggermente di lato per catturare una vista completa della tua postura e del follow-through.
- **Revisione immediata:** Dopo ogni tiro, osserva il video per identificare movimenti indesiderati e fare correzioni sulla postura o sulla stabilità della mano, in modo da rafforzare la memoria muscolare.

Struttura delle volée

L'esercizio si svolge in volée di 3 o 6 frecce. Dopo ogni freccia, prendi qualche istante per osservare la riproduzione del tiro sul video delay e fare le opportune correzioni.

Procedura passo-passo

- **Preparazione alla sequenza di tiro**
Posizionati stabilmente di fronte al bersaglio e assicurati che la presa sia corretta.
- **Esecuzione del rilascio**
 - Concentrati su un rilascio fluido senza alterare la posizione della mano o dell'avambraccio.
 - Lascia che la back tension completi il movimento del rilascio.
- **Follow-through consapevole**
 - Mantieni la postura per qualche secondo dopo il rilascio, evitando movimenti non necessari.
 - Usa l'eye focus mantenendo gli occhi sul bersaglio per un paio di secondi dopo il rilascio.
- **Revisione con il video delay**
 - Guarda la riproduzione del tiro per valutare il follow-through. Cerca segni di stabilità o variazioni nella postura che potrebbero influenzare il tiro.
 - Nota se il follow-through è stabile e se il movimento è rimasto naturale e coerente.

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

Analisi post-sessione

Dopo la sessione confronta le osservazioni del video con il tuo livello di stabilità e coerenza. Verifica che il follow-through sia mantenuto e valuta la ripetibilità del movimento.

Revisione con i tecnici e pianificazione del lavoro

Con il supporto del tecnico utilizza i video registrati per identificare le aree di miglioramento. Il tecnico può suggerire ulteriori esercizi per rafforzare la memoria muscolare e la stabilità nel follow-through.

Conclusione

L'esercizio di esecuzione del tiro e follow-through, combinato con il video delay, permette di migliorare il controllo e la coerenza, rendendo il follow-through parte integrata di ogni tiro. Con la pratica costante, la memoria muscolare si rafforza, facilitando un follow-through naturale anche sotto pressione.

