

Concentricità con targa modificata



Introduzione

L'esercizio è pensato per sviluppare la capacità di concentrare l'attenzione sull'allineamento visivo (concentricità tra visette-diottra-targa per compound, e diottra-targa per ricurvo), evitando di focalizzarsi sul punteggio.

L'obiettivo non è il valore numerico del punteggio, ma la qualità dell'allineamento e la coerenza della rosata.

Obiettivi

- Migliorare la percezione della concentricità tra diottra e cerchi della targa.
- Favorire la valutazione qualitativa della rosata, invece, della ricerca del punteggio.

Materiale necessario

- Targa da gara.
- Forbici o tagliarino per ritagliare la zona di riferimento.
- Pennarello per segnare gli impatti.

Struttura delle volée

- Volée da 3 o 6 frecce.
- Minimo 30 frecce per ciascuna fase ("destra/sinistra" e "alto/basso").

Procedura passo-passo

1. Scelta dell'obiettivo

Definisci con il tecnico il livello di riferimento da mantenere (es. 10 compound, 10, 9, 8 o 7).

2. Allenamento per ridurre "destra/sinistra"

- Prepara la targa ritagliandola in questo modo:
 - In orizzontale: un punto oltre il livello scelto.
 - In verticale: due punti oltre il livello scelto.
- *Esempio*: se il riferimento è il 10 compound → orizzontale fino al 10 olimpico, verticale fino al 9.
- Tira 3 o 6 frecce a volée, minimo 30 frecce totali, cercando di rimanere nella zona ritagliata.

3. Allenamento per ridurre "alto/basso"

- Usa la stessa targa ruotata di 90° oppure prepara una nuova targa, invertendo i tagli:
 - In verticale: un punto oltre il livello scelto.
 - In orizzontale: due punti oltre il livello scelto.
- Se utilizzi la stessa targa ruotala di 90°, segna gli impatti con un colore o un simbolo diverso per distinguere questa fase dalla precedente per la successiva valutazione con il tecnico.
- Anche in questa fase tira almeno 30 frecce.

4. Verifica con il tecnico

- Analizza quali frecce non sono rimaste nella zona ritagliata.
- Se tutte le frecce sono rimaste nella zona di taglio, ripeti l'esercizio su una targa normale (minimo 30 frecce), valutando solo la rosata, non i punti.

Avvertenze

- L'esercizio ha senso solo se la diottra lascia intravedere un anello di contrasto (es. giallo con un filo di rosso, rosso con un filo di blu).

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

- Se il taglio della targa non consente questo riferimento visivo chiaro, l'esercizio non deve essere svolto.

Analisi post-sessione

- Verificare con il tecnico la distribuzione delle frecce e individuare le possibili cause degli errori.
- Confrontare la rosata ottenuta sulla targa normale con le fasi precedenti.
- Riflettere se l'allineamento è percepito come più naturale e stabile.

Revisione con tecnici

- Valutare la progressione della difficoltà: ridurre gradualmente l'ampiezza della zona di taglio (dal 7 → 8 → 9 → 10).

Conclusione

Questo esercizio aiuta a sviluppare la concentricità e la percezione visiva, senza distrazioni legate al punteggio, rafforzando la qualità del gesto e la consapevolezza dell'allineamento.

