

Verifica del sistema arciere–arco nudo

Percorso di verifica prima dell'allenamento stagionale



Il percorso ha l'obiettivo di verificare inizialmente il sistema arciere–arco, prima di avviare l'allenamento stagionale, per costruire riferimenti stabili e personali: un assetto coerente con le caratteristiche fisiche e percettive dell'arciere (allungo, contatti, riferimenti di mira, equilibrio), che permetta di allenarsi con fiducia.

È utile all'inizio della stagione, al rientro da una pausa, in caso di cambiamenti dell'attrezzatura e in qualsiasi momento in cui si senta la necessità di "fare pulizia" e ritrovare riferimenti tecnici chiari.

Le prove che seguono non hanno la pretesa di essere un percorso perfetto o immodificabile, fornendo ricette universali. L'obiettivo è costruire una base solida e coerente su cui impostare l'allenamento.

Le sezioni sono pensate in sequenza: ciascuna va affrontata con attenzione, prima di passare alla successiva. Non è prevista una tempistica precisa: ogni fase richiede il tempo necessario, senza fretta.

Iniziamo dall'arco

Nei primi capitoli (brace, tiller, punto di incocco, bottone, punto di riferimento dello string walking sulla corda) ci concentriamo solo sull'arco, cioè sul mezzo. Non si tratta di tuning fine o di ricerca esasperata del dettaglio, ma di controlli semplici, che eliminano i dubbi più comuni.

Sistema arco–arciere

Dal capitolo successivo ci sposteremo sul sistema arco–arciere, cioè sul rapporto tra il gesto tecnico e l'attrezzatura. Non basta che l'arco sia regolato: è l'insieme con l'arciere a determinare la qualità del tiro.

Nell'arco nudo questo rapporto è ancora più marcato, perché la tecnica dello string walking modifica il comportamento dinamico dell'arco in funzione della posizione delle dita sulla corda.

Cosa diamo per "scontato"

Per non complicare inutilmente il percorso, consideriamo come già risolti alcuni aspetti fondamentali:

- il libraggio è stato scelto in base alle capacità dell'arciere;
- le frecce sono corrette in spine: se non lo fossero, nessuna verifica avrebbe valore;
- il montaggio dell'attrezzatura e il tuning "di base" sono corretti e conformi alle indicazioni dei produttori.

Non è questa la sede del fine tuning

Non entreremo nei dettagli del fine tuning avanzato: lo scopo è fornire strumenti semplici e replicabili. Alcune regolazioni di base (come il bottone e il punto di riferimento dello string walking sulla corda) hanno però un peso maggiore nel barebow e saranno incluse nel percorso.

⚠ Annotazioni e registrazione delle modifiche ⚠

Ogni verifica sull'arco non dovrebbe limitarsi al gesto tecnico o al risultato sul bersaglio: è fondamentale **annotare in ordine cronologico** tutti gli interventi effettuati, anche i più piccoli.

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

Perché è importante:

- Se una modifica peggiora il risultato, avere lo storico consente di **tornare indietro** con precisione.
- Le note aiutano a capire **quali interventi hanno funzionato** e in quali condizioni.
- Nel tempo, si costruisce un vero e proprio **diario di taratura personale**.

Come fare:

- Appunta ogni modifica (spostamento del rest, variazione dei pesi, giri alla corda, ecc.).
- Indica la data e il contesto della prova (allenamento indoor, outdoor, condizioni di luce/vento).
- Scrivi il risultato osservato (es. oscillazione ridotta, gruppo più compatto, peggioramento laterale).

Nota finale:

Una volta trovata la configurazione stabile, integra al tuo elenco anche tutte le **misure dell'arco, dell'attrezzatura e degli accessori**.

Questo ti permetterà di **ripristinare rapidamente l'assetto** in caso di inconvenienti (spostamenti involontari, variazioni accidentali).

1. Analisi e correzione dei problemi di clearance

Controlli di base sull'attrezzatura

La prima cosa da verificare quando si sospetta un problema di clearance non è la regolazione fine del bottone o la posizione del rest, ma la base dell'intero sistema.

- **Nock fit (incocco sulla corda)**
L'incocco deve scattare con decisione, senza però stringere troppo la corda. Una scelta errata dell'incocco è tra le cause più frequenti di clearance compromessa.
- **Allineamento dei flettenti**
Anche l'allineamento dei flettenti ha un peso enorme. Se la corda non segue una linea sufficientemente dritta, durante il rilascio si muoverà anche lateralmente. Questo introduce spinte trasversali che peggiorano il passaggio delle penne. Non serve la precisione assoluta al millimetro, ma l'insieme deve risultare armonico: se "a occhio" appare storto, c'è qualcosa da correggere.

Nel barebow, inoltre, il bottone resta importante per la clearance, ma la sua regolazione va trovata in equilibrio con le variazioni introdotte dallo string walking: lo spostamento delle dita sulla corda modifica l'uscita della freccia e può influire sulla percezione della pressione del bottone.

Compatibilità arco-freccia

Dopo aver controllato che corde e flettenti lavorino in maniera corretta, il passo successivo è verificare che arco e frecce siano davvero compatibili. Spine, lunghezza e libbraggio devono "parlare la stessa lingua".

Un metodo semplice ed economico è quello di variare temporaneamente il libbraggio dell'arco. Si può:

- aggiungere due libbre e verificare se il volo e i gruppi migliorano,
- ridurre di due libbre e controllare se la situazione peggiora o cambia in altro modo.

Questi piccoli aggiustamenti, sempre reversibili (basta annotare i giri delle viti), danno subito indicazioni: se con più libbre la clearance migliora, le frecce testate probabilmente risulteranno troppo rigide tornando al libbraggio scelto in precedenza; se con meno libbre vanno meglio, probabilmente sono troppomorbide.

Test diretti di verifica

Se la compatibilità di base è corretta, si passa ai test veri e propri per osservare direttamente i contatti.

- **Videocamere e slow motion**
Un filmato ad alta velocità è il metodo più chiaro per vedere se le penne sfiorano o urtano parti dell'arco. Non serve per forza una videocamera professionale: spesso bastano gli smartphone di ultima generazione con funzione "slow motion" o una DSLR con frame rate elevato.

- **Il test del borotalco**

È un metodo tradizionale ma molto efficace. Basta cospargere con uno strato sottile la parte posteriore dell'asta, qualche centimetro davanti alle penne, oppure direttamente sulle penne stesse e su punti dell'arco come rest, finestra e bottone. Dopo aver soffiato via l'eccesso, si tirano alcune frecce e si osservano i segni lasciati:

- Una linea netta sull'asta indica che il rest sfiora la freccia.
- Se la polvere sparisce sulle penne rivolte verso il riser, è segno di contatto in uscita.
- Una zona ampia pulita in corrispondenza del bottone è un sintomo preoccupante: significa che l'asta sta urtando con forza.

Indizi pratici durante l'allenamento

I test diretti sono utili, ma spesso sono gli allenamenti quotidiani a dare le informazioni più preziose.

- **Danni alle penne**

Le due penne rivolte verso il riser sono le più esposte. Se le stesse penne di più frecce si rovinano sempre nello stesso punto, la causa è quasi certamente un problema di clearance.

- **Rosate e punteggi anomali**

Se i gruppi peggiorano a breve distanza può significare che la freccia urta e non riesce a stabilizzarsi. Questo è più evidente a distanze corti, dove la freccia ha meno tempo per correggersi.

- **Volo della freccia**

Se le aste escono storte o oscillano nei primi metri, è facile accorgersene tirando su un paglione bianco a 20–30 metri, che fa risaltare bene la traiettoria.

- **Segni sull'attrezzatura**

Graffi o usura sullo shelf e nella parte bassa della finestra del riser sono indicatori tipici di contatto nelle uscite barebow..

- **Tuning incoerente**

La coerenza tra le distanze è fondamentale: risultati contraddittori sono un segnale chiaro di clearance disturbata.

Analisi tecnica dell'arciere

Se l'attrezzatura e l'abbinamento arco-freccia sono corretti, allora il problema risiede quasi sempre nella tecnica.

- **Trascinamento della corda sul viso**

Tipico degli ancoraggi troppo laterali.

Una presa molto bassa sulla corda nello string walking può portare la corda a deviare e a urtare guancia o mento in modo diverso rispetto alla presa di riferimento (string walking nullo).

- **Contatto con l'attrezzatura dell'arciere**

Se la corda striscia sul parabraccio o sul paraseno, la deviazione è inevitabile.

- **Torque della mano dell'arco**

L'assenza di stabilizzazioni nell'arco nudo rende il torque ancora più visibile: anche piccole variazioni di presa portano a contatti e clearance disturbata.

- **Problemi di rilascio**

Una pateletta troppo lunga, dita che pizzicano l'incocco o la "caduta" anticipata dell'arco disturbano direttamente la partenza della freccia.

- **Esecuzione globale**

Anche piccoli movimenti anticipati dell'arco o una mano di rilascio che compie movimenti anomali in modo irregolare possono falsare la clearance.

Correzioni e strumenti di supporto

La correzione dipende dall'origine del problema.

- **Sul piano dell'attrezzatura**

- Regolare correttamente l'incocco e, se necessario, la dimensione del serving.
- Riallineare i flettenti.
- Controllare rest e bottone.
- Abbinare spine, lunghezza e libbraggio in modo coerente.
- **Sul piano tecnico**
 - Rifinire il setup e le fasi della sequenza.
 - Lavorare sul rilascio per renderlo pulito e continuo.
 - Servirsi di video-delay o feedback di un coach per correggere abitudini involontarie.

2. Brace height (altezza corda)

Il brace height è uno dei parametri fondamentali dell'arco olimpico. Spesso l'arciere lo regola all'inizio della stagione o quando monta una nuova corda, per poi dimenticarsene, considerandolo un valore acquisito e immutabile.

In realtà, anche variazioni minime di questo parametro influenzano la stabilità della freccia in volo, il rumore percepito al rilascio, le vibrazioni sull'impugnatura e la fiducia complessiva che l'arciere ripone nel proprio arco.

Nel barebow, inoltre, le vibrazioni e il rumore si percepiscono in modo **più diretto**, perché non ci sono stabilizzazioni a "smorzare" i ritorni dell'arco.

Fare una verifica all'inizio della stagione significa rimettere in discussione un'abitudine: serve a distinguere se eventuali difficoltà sono causate dalla tecnica dell'arciere o da un assetto dell'arco, che, nel tempo, si è modificato.

L'obiettivo è ripartire da una base solida, consapevoli di ciò che l'attrezzatura sta restituendo.

Obiettivi della verifica

- Controllare che l'altezza corda rientri nei valori consigliati dal costruttore.
- Valutare se il valore abituale garantisce efficienza e stabilità.
- Mettere in relazione i dati oggettivi con le sensazioni soggettive dell'arciere, distinguendo cosa dipende dall'attrezzatura e cosa dall'esecuzione tecnica.

Procedura di base

1. Misurazione iniziale

Con la squadretta misura il brace e confrontalo con il range consigliato dal produttore dei flettenti e, laddove necessario, dal produttore del riser. Registra il tuo valore abituale: avere un riferimento scritto permette confronti precisi nel tempo.

2. Serie di riferimento

Tira alcune volée (3-4) alla tua distanza di allenamento abituale. Osserva la rosata e annota le sensazioni: rumore, vibrazioni percepite in mano, fluidità della sequenza.

3. Variazioni controllate

- Accorcia la corda di 1-2 giri, ripeti la prova e annota.
- Riporta la corda al valore abituale, allungala di 1-2 giri, ripeti la prova e annota.
- Confronta le tre situazioni ("neutra", "+2 giri", "-2 giri"), valuta quella che ha dato prestazioni migliori e porta la corda alla relativa lunghezza.

4. Analisi comparativa

- Brace troppo basso → freccia più veloce, ma arco più rumoroso e vibrazioni più evidenti, rosate meno compatte. Può inoltre peggiorare la precisione quando si utilizzano prese molto basse sulla corda nello string walking.
- Brace troppo alto → arco più "molle", freccia più lenta, rosate che perdono compattezza.

- Brace ottimale → equilibrio tra velocità e stabilità, rosata regolare, rumore contenuto, vibrazioni ridotte, maggiore comfort nella gestione delle diverse posizioni delle dita sulla corda nello string walking.

Nota importante: queste prove vanno svolte con attenzione e in condizioni controllate. Il tuo tecnico è prezioso per notare dettagli che tu, concentrato sul tiro, potresti non percepire.

Verifiche avanzate - ⚠ Solo per arcieri esperti

Se hai più esperienza e la possibilità di accedere a strumenti specifici, puoi arricchire la verifica con dati oggettivi:

- **Misurazione dei decibel:** con un'app fonometrica valuta l'intensità del rumore al rilascio. Il brace ottimale corrisponde di solito a un picco sonoro più basso e più "asciutto".
- **Misurazione della velocità:** con un cronografo registra la velocità media della freccia per ciascun valore di brace. Confronta i dati con la compattezza della rosata: più velocità non significa automaticamente più efficacia se la dispersione aumenta.

Oltre alla velocità e al rumore, valuta la regolarità dei gruppi utilizzando diverse posizioni delle dita sulla corda: un brace ottimale tende a ridurre le differenze di dispersione tra prese più vicine al punto di riferimento e prese più basse.

Nota importante: queste prove vanno sempre eseguite in sicurezza, con strumenti ben posizionati.

Il ruolo del tecnico

Il tecnico che ti segue conosce il tuo gesto e il tuo arco. Confrontarti con lui ti aiuta a interpretare correttamente i segnali e a non cadere nell'errore di attribuire sempre all'arco ciò che, invece, dipende dall'esecuzione.

Domande guida per te

- Ho percepito differenze nel rumore o nelle vibrazioni?
- La mia rosata è davvero cambiata o era solo una mia sensazione?
- Ho trovato un valore che mi permette di dire: da qui riparto con fiducia?

Avvertenze specifiche

- Non variare il brace aggiungendo o togliendo troppi giri alla corda: rischi di uscire dal range consigliato e di stressare i flettenti.
- Segna sempre i valori di partenza: è l'unico modo per tornare indietro.

3. Verifica del tiller

Il tiller è un parametro meno evidente rispetto al brace height, ma ha un ruolo decisivo nell'equilibrio verticale del sistema arco-arciere.

Molti arcieri lo regolano una sola volta (spesso allineandosi a valori "standard") e poi non ci pensano più. In realtà, anche piccoli cambiamenti di attrezzatura (corda nuova, variazioni di libraggio, sostituzione dei flettenti) possono spostare l'equilibrio.

Verificare il tiller all'inizio della stagione significa eliminare dubbi e avere la certezza che arco e arciera lavorino insieme, riducendo vibrazioni e migliorando la coerenza del rilascio.

Obiettivi della verifica

- Assicurare che i due flettenti chiudano in sincronia, così che la corda scarichi l'energia in modo equilibrato. Se un flettente prevale sull'altro, il punto di incocco può subire deviazioni verticali al rilascio.
- Ottimizzare la sensazione di stabilità al rilascio e la distribuzione della pressione sulle dita.
- Prevenire rumori, vibrazioni eccessive e usura precoce dell'attrezzatura.

- Fornire un riferimento chiaro e ripetibile per eventuali future regolazioni o confronti tra diversi set-up.

Come si calcola il tiller

Il tiller non è una misura singola, ma la differenza tra la distanza della corda dal flettente superiore e quella della corda dal flettente inferiore.

Procedura per la misura:

- Posizionare una squadretta alla base del flettente nel punto in cui entra nel riser.
- Misurare la distanza perpendicolare dalla corda al punto di riferimento sul riser/flettente.
 - Annotare la misura del flettente superiore.
 - Annotare la misura del flettente inferiore.
- Calcolare la differenza:
 - $\text{Tiller} = \text{distanza superiore} - \text{distanza inferiore}$

Procedura di base

1. **Consultare il manuale del costruttore:** ogni marca indica un intervallo sicuro di regolazione dei *tiller bolts* e valori di riferimento per i diversi stili di rilascio:
 - Tre dita sotto → tiller neutro (zero).
 - String walking → tiller neutro (zero) o leggermente negativo.
2. **Misurare con la squadretta:** posizionarlo alla base di ciascun flettente e segnare la distanza perpendicolare fino alla corda. Annotare i valori di superiore e inferiore, calcolando la differenza.
3. **Confrontare i valori:** verificare che siano compatibili con lo stile di tiro praticato e rientrino nell'intervallo consigliato dal produttore.
4. **Registrare i dati:** tenere traccia delle misure per poter tornare al set-up iniziale in caso di modifiche non soddisfacenti.

Verifiche avanzate – ⚠ Solo per arcieri esperti

- **Slow motion:** filmare l'arco durante il rilascio con sfondo uniforme. Un tiller corretto si traduce in una chiusura sincrona dei flettenti.
- **Sound tuning:** provare diverse regolazioni di tiller e individuare quella che produce il suono più "pulito" (meno vibrazioni e risonanze). Utile soprattutto quando si cambiano riser o flettenti.
- **Percezione della pressione sulle dita:** con variazioni di tiller si può modulare la distribuzione del carico (più pressione su indice o anulare). Questo livello di fine-tuning richiede esperienza e sensibilità.
- **Percezione soggettiva più marcata:** nel barebow, non avendo stabilizzazioni, eventuali squilibri di tiller si percepiscono molto più chiaramente come vibrazioni, colpi secchi o instabilità dell'arco in mano. Questo livello di fine-tuning richiede esperienza e sensibilità.
- **Analisi delle frecce:** gruppi incoerenti a distanze brevi rispetto a distanze lunghe possono, in alcuni casi, indicare squilibri di tiller. Questo sintomo va però sempre analizzato insieme ad altri parametri di tuning (spine delle frecce, punto di incocco, bottone). Nel barebow con string walking, alcune incoerenze di rosata possono dipendere non solo dal tiller, ma anche dalla posizione delle dita sulla corda.

Il ruolo del tecnico

- Supportare nella lettura dei dati (video, suono, vibrazioni) che per l'arciere possono essere soggettivi.
- Aiutare a distinguere tra un problema di tiller e altre cause (brace height, spine delle frecce, bottone, tecnica di rilascio).
- Fornire un riferimento neutrale, evitando che l'arciere rincorra sensazioni personali difficili da riprodurre.

Domande guida per te

- Ho verificato i valori di tiller con un bow square?
- Sono in linea con lo stile di rilascio che utilizzo?
- Ho rumori o vibrazioni che non riesco a spiegare con altre regolazioni?
- Ho registrato i miei valori attuali per poterli confrontare in futuro?

Avvertenze di sicurezza specifiche

- Non eccedere mai i limiti indicati dal costruttore: rischi danni strutturali a riser o flettenti.
- Fai sempre regolazioni con arco "a riposo" (senza corda) per evitare di aumentare il rischio di danneggiare filetti e sedi.
- Dopo regolazioni significative, ricontrollare sempre l'altezza del punto di incocco, che può variare.

4. Verifica del punto di incocco (nocking point)

Molti arcieri regolano il punto di incocco all'inizio, quando montano la corda o il rest, e poi non ci pensano più. In realtà, anche piccoli scostamenti da quella posizione influenzano l'uscita della freccia, la regolarità della rosata e la fiducia dell'arciere.

Un incocco troppo alto o troppo basso può produrre dispersioni verticali e contatti irregolari col rest, che l'arciere potrebbe attribuire a errori di rilascio.

Verificarlo a inizio stagione significa togliere dubbi e ripartire sapendo che la freccia lascia l'arco in modo pulito e coerente.

Obiettivi della verifica

- Valutare se l'altezza scelta permette un'uscita costante e priva di contatti anomali.
- Distinguere errori verticali dovuti all'attrezzatura da quelli tecnici.
- Creare un riferimento stabile da cui impostare il lavoro stagionale.

Verifica iniziale: la freccia spennata a breve distanza

Un test semplice e immediato.

1. Preparazione

- Posizionati a 3–5 metri da un paglione compatto.
- Utilizza una freccia senza penne ("spennata").

2. Esecuzione

- Tira mantenendo la tua sequenza abituale.
- Osserva come la freccia impatta sul bersaglio, valutando la posizione della punta rispetto alla cocca.

3. Interpretazione dei risultati

- Punta più bassa della cocca → incocco troppo alto.
- Punta più alta della cocca → incocco troppo basso.
- Punta e cocca allineate → uscita pulita, incocco corretto.

Nota specifica per arco nudo: molti manuali consigliano di partire con un punto di incocco leggermente più alto rispetto all'olimpico, indicativamente $+1/8''$ (circa 3 mm). Questo facilita un'uscita più pulita della freccia e riduce i rischi di contatto con il rest e la finestra.

Attenzione

La prova con la spennata a breve distanza è utile, ma può ingannare:

- Se l'incocco è troppo basso, la freccia spinge sul rest che funge da perno → la coda sale e la freccia impatta con la punta più bassa della cocca.

Il ruolo del tecnico

Il tecnico, dall'esterno, può notare se la freccia lascia l'arco con un angolo insolito. Il suo supporto aiuta a distinguere un problema di incocco da un errore tecnico.

Domande guida per te

- Le mie frecce non impattano correttamente senza che io percepisca errori nel rilascio?
- Ho notato segni anomali di sfregamento sul rest?

Avvertenze specifiche

- Sposta il punto di incocco solo di piccoli incrementi.
- Segna sempre il valore di partenza: è l'unico modo per tornare indietro.

5. Verifica del bottone (plunger o berger button)

Il bottone è un componente fondamentale nell'arco nudo.

Svolge due funzioni principali:

- permette di impostare correttamente il center shot, cioè l'allineamento della freccia rispetto alla corda e al riser;
- gestisce la flessione laterale della freccia al momento del rilascio, grazie alla molla interna che ammortizza il contatto con l'asta.

La differenza rispetto all'arco olimpico è che, nell'arco nudo, il bottone lavora in condizioni più sollecitate, perché lo string walking genera punti di pressione diversi a seconda della distanza. Per questo motivo è ancora più importante che la regolazione sia coerente e robusta.

È fondamentale ricordare che il bottone non deve mai essere usato per correggere spine errati o problemi di set-up.

Non è uno strumento per "forzare" la freccia a volare dritta: spine, libbraggio e componentistica devono essere corretti in partenza. Il bottone serve a rifinire, non a compensare errori strutturali.

Obiettivi della verifica

- Accertare che il bottone sia montato correttamente e in buono stato.
- Garantire che il center shot sia impostato secondo i riferimenti di base.
- Controllare che la tensione della molla sia adeguata e non comprometta la regolarità dell'uscita della freccia.
- Prevenire errori comuni, come l'uso del bottone per compensare uno spine non corretto.

Procedura di base

Preparazione

- Monta il bottone, avvitando a mano e bloccandolo con l'apposita ghiera, senza forzare eccessivamente.
- Verifica che il rest sia stabile e correttamente posizionato.

Impostazione del center shot iniziale

- Incocca una freccia e posizionala sul rest.
- Allinea la corda al centro del riser e osserva la posizione della freccia.

- Regola la profondità del bottone in modo che la freccia risulti con la punta leggermente all'esterno della corda (a sinistra per arcieri destri, a destra per mancini).
- L'offset deve essere minimo: deve vedersi solo la punta fuori dalla linea della corda.

Nota specifica per arco nudo: con lo string walking, un center shot troppo "a filo" rischia di accentuare problemi di clearance. Per questo, lasciare la punta leggermente più esterna rispetto a quanto si fa di solito con l'olimpico è spesso una scelta più sicura.

Impostazione della molla

- Utilizza la molla media fornita dal produttore.
- Regola la tensione a metà corsa:
 - non così leggera da muoversi con un soffio o da rientrare per la sola pressione della freccia,
 - non così rigida da impedire qualsiasi movimento elastico.
- Questo è il punto di partenza: eventuali regolazioni più fini appartengono al tuning avanzato.

Il ruolo del tecnico

Il tecnico può verificare che:

- il center shot sia impostato correttamente e con margine sufficiente per lo string walking;
- la tensione del bottone non condizioni negativamente la stabilità della freccia all'uscita;
- l'arciere comprenda che il bottone è uno strumento di rifinitura e non di correzione estrema.

Domande guida per te

- La freccia è allineata correttamente con la punta leggermente esterna alla corda?
- Ho usato la molla media a tensione intermedia come riferimento iniziale?

Avvertenze di sicurezza specifiche

- Evita di serrare eccessivamente il bottone: potresti danneggiare la filettatura del riser.
- Non impostare la molla né troppo morbida né troppo dura: un bottone "estremo" non risolve problemi strutturali e può peggiorare la clearance.
- Regola il bottone solo a piccoli passi: pochi clic possono cambiare molto.
- Ricorda che, con lo string walking, le sollecitazioni sono superiori: controlla periodicamente che il bottone non si sia allentato.

6. Posizione dei piedi, allineamento delle spalle e timing del rilascio

La posizione dei piedi e l'allineamento delle spalle sono la base meccanica da cui nasce l'espansione.

Nell'arco nudo, al posto del clicker, il "segnale" è un timing di rilascio ripetibile: quando piedi e spalle lavorano in coerenza, l'ancoraggio si stabilizza e l'espansione porta al rilascio sempre nello stesso modo; quando la struttura si scompone, compaiono anticipi, ritardi o piccoli "strappi".

Obiettivi

- costruire un appoggio a terra che stabilizzi il corpo e renda l'espansione continua;
- stabilire una linea delle spalle (scapole attive, spalla dell'arco bassa) propedeutica a un rilascio pulito e regolare;
- verificare come micro-variazioni controllate della posizione dei piedi influenzano la regolarità del timing (stesso ancoraggio, stessa espansione, stesso tempo di uscita).

Impostazione di partenza

Parti sempre dalla posizione "dritta":

- piedi paralleli alla linea di tiro;
- distanza tra i piedi $\approx$ larghezza spalle;
- peso distribuito senza bloccare le ginocchia, baricentro "neutro".

È la base più semplice da ripetere freccia dopo freccia.

Da qui con il tuo tecnico puoi valutare micro-varianti leggermente più aperte o più chiuse solo se migliorano la qualità dell'espansione (busto che guida, spalla dell'arco stabile) e rendono più regolare il timing del rilascio.

La scelta non è "quella che senti comoda": è quella che mantiene corretta la tecnica e ti rende più difficile sbagliare.

Piedi → spalle → rilascio: una sola catena

Se l'appoggio è instabile, oscilla il bacino; se il bacino oscilla, cambia la linea delle spalle; se la linea cambia, l'espansione non è più continua e il timing del rilascio smette di essere affidabile.

L'ordine operativo è sempre lo stesso: piedi (appoggio e peso) → spalle (scapole che si attivano, spalla dell'arco che resta bassa) → rilascio (esito naturale dell'espansione, non gesto cercato con il braccio).

Nota specifica per arco nudo: variazioni della base possono modificare anche la testa/linea di mira (gap/string walking). Mantieni orientamento del capo costante: stessi contatti, stesso punto di ancoraggio, stessa percezione del riferimento di mira.

Verifica in campo

- Lavora a breve distanza (3–5 m, "a paglia") per togliere la pressione della mira.
- Imposta la posizione dritta e scocca alcune volée concentrandoti su tre sensazioni: appoggio uguale sui piedi, bacino neutro, scapole che accompagnano l'espansione.
- Ascolta il timing: quando la struttura è corretta, l'ancoraggio si "ferma" uguale e l'espansione porta al rilascio senza doverlo forzare; quando la spinta arriva dal braccio o la spalla dell'arco sale, il tempo di uscita diventa incerto o tardivo.

Se questa base restituisce uscite regolari, non cambiare nulla.

Se avverti ripetutamente piccoli ritardi o un "colpetto" finale, prova una sola micro-variazione dei piedi (leggermente più aperta) e ripeti lo stesso lavoro.

Il confronto non si fa sul "mi sembra meglio", ma su tre riscontri concreti:

- regolarità del timing,
- sensazione di espansione,
- minori errori evidenti (meno anticipi/ritardi, meno "strappi").

Quando trovi l'assetto che rende naturale l'arrivo ai contatti e all'uscita, trasferiscilo alla tua distanza di gara abituale e verifica la rosata: cerca la riduzione degli errori (meno rilasci forzati, meno tiri "fuori tempo").

Collegamento con l'allineamento delle spalle

La linea delle spalle deve rimanere coerente dalla pre-trazione al rilascio: scapole attive, direzione dell'espansione che "va dietro", spalla dell'arco stabile e bassa.

Se, arrivato ai contatti, l'assetto è corretto ma durante l'espansione la spalla anteriore sale o sposti la testa, il timing perde regolarità.

Un breve passaggio con elastico o arco scarico, prima delle volée, aiuta a "programmare" la stessa sensazione di espansione che poi ritroverai durante il tiro.

Ruolo del tecnico

Il tecnico osserva ciò che tu non puoi vedere mentre tiri: micro-rotazioni del busto, spalla dell'arco che si alza nell'ultimo istante, spostamenti del baricentro tra una freccia e l'altra, variazioni del capo che alterano la linea di mira.

Il suo compito è riportarti a un assetto che rende corretta e ripetibile l'espansione. Anche la scelta della micro-variante dei piedi va fatta insieme, sulla base di ciò che migliora la qualità del gesto e la regolarità del timing.

Domande guida per te

- Con quale impostazione dei piedi sento che l'espansione parte dalle scapole e non dal braccio?
- In quale assetto il rilascio "arriva da sé", sempre nello stesso modo, senza strappi?
- La posizione scelta è facile da replicare, identica dopo una pausa o quando sono stanco?
- Con questa impostazione ho meno errori evidenti (anticipi/ritardi, tiri "strappati")?

Avvertenze specifiche

- Lavora per piccoli passi: cambia una sola cosa per volta e rimani nella micro-variazione.
- Se provieni dall'olimpico: non cercare un "segnale" esterno tipo clicker; costruisci un timing interno (stessi contatti, stessa espansione, stessa uscita).

7. Verifica dell'equilibrio e uso consentito di pesi e smorzatori

Nell'arco nudo non sono ammessi stabilizzatori, aste o sistemi che si estendono oltre la sagoma del riser.

Sono, tuttavia, consentiti pesi e smorzatori integrati o montati direttamente sul corpo dell'arco, purché rispettino i limiti previsti dai regolamenti World Archery e FITARCO:

- l'arco completo, con pesi e smorzatori, deve poter passare liberamente attraverso un anello di diametro interno 12,2 cm, senza che le parti flessibili o ammortizzanti vengano compresse;
- i pesi devono essere fissati direttamente al riser, senza prolunghe, v-bar o staffe angolate;
- è ammesso l'uso di smorzatori di vibrazione, purché non svolgano funzione di stabilizzatori.

Obiettivi della verifica

- Valutare la stabilità del gesto senza l'aiuto di pesi o smorzatori aggiuntivi.
- Individuare eventuali compensi posturali, che vengono nascosti o amplificati dal peso dell'arco.
- Costruire un assetto coerente e sostenibile, in cui l'equilibrio dipenda dal corpo, non dai pesi.
- Verificare che tutti i componenti montati siano conformi ai regolamenti federali.

Fase 1 – Senza pesi o smorzatori

Preparazione

Se il tuo riser lo consente, rimuovi temporaneamente i pesi o gli smorzatori applicati.

L'obiettivo non è "trovare un set-up definitivo", ma capire come reagisce il corpo quando l'arco non ha alcun aiuto meccanico.

Esecuzione

- Tira alcune volée a breve distanza (3–5 m, "a paglia").
- Osserva il comportamento dell'arco al rilascio:
 - deviazioni laterali,
 - rotazioni del riser,

- cadute anticipate o oscillazioni irregolari.
- Presta attenzione anche alla sensazione muscolare: se senti l'arco "pesante" o instabile, annotalo.

Interpretazione

Senza pesi, le oscillazioni derivano quasi sempre da compensi corporei:

- spalla dell'arco che sale o ruota,
- bacino che si sposta in avanti o indietro,
- espansione che si interrompe nel momento del rilascio.

👉 Lo scopo non è eliminare completamente le oscillazioni, ma capire da dove nascono.

Fase 2 – Con pesi e smorzatori ammessi

Preparazione

Rimonta i pesi o gli smorzatori ammessi dal regolamento.

Assicurati che:

- siano fissati direttamente al riser,
- non sporgano oltre la linea dell'arco,
- rispettino il passaggio nel cerchio da 12,2 cm.

Esecuzione

- Tira le stesse volée, alle stesse distanze e con la stessa sequenza.
- Confronta la stabilità del gesto e la sensazione al rilascio.
- Verifica se il peso aggiunto riduce le vibrazioni o, al contrario, "irrigidisce" il movimento.

Interpretazione

- Pesi ben dimensionati migliorano la stabilità percepita senza alterare la naturalezza dell'espansione.
- Pesi eccessivi o mal distribuiti generano compensi: spalla dell'arco che si irrigidisce, bacino che retrocede, rilascio frenato.
- Se per mantenere la mira o la sensazione di equilibrio devi "tenere su" l'arco con sforzo, il peso è troppo.

Progressione e metodo

Procedi sempre per piccoli passi:

- prova una sola variazione alla volta (aggiunta o rimozione di un singolo peso);
- verifica l'effetto su più volée e, se possibile, in giornate diverse;
- annota la configurazione e le sensazioni: vibrazione, equilibrio, fluidità.

👉 L'obiettivo non è "fermare l'arco", ma lasciare che il gesto rimanga naturale, sostenuto dalla struttura corporea e non da un artificio meccanico.

Il ruolo del tecnico

Il tecnico osserva ciò che l'arciere non può percepire:

- micro-spostamenti del busto,
- rotazioni dell'arco,
- variazioni nel rilascio legate alla distribuzione dei pesi.

Il suo compito è guidare nella scelta della configurazione più neutra, che accompagni la tecnica senza modificarla.

Un tecnico esperto può anche verificare la conformità regolamentare dei componenti, evitando spiacevoli contestazioni in gara.

Domande guida per te

- Senza pesi o smorzatori, il mio gesto è stabile e ripetibile?
- Con i pesi montati sento un miglioramento reale o solo una “stabilità apparente”?
- I componenti installati rispettano il limite del passaggio nel cerchio da 12,2 cm?
- Ho annotato le configurazioni e le sensazioni per poterle confrontare nel tempo?

Avvertenze specifiche

- La ricerca dell'equilibrio non deve mai sostituire la ricerca della tecnica: un arco ben bilanciato non compensa una postura instabile.

8. Riferimenti di mira nell'arco nudo

Nell'arco nudo il riferimento visivo principale per la mira è la punta della freccia.

A differenza dell'arco olimpico, che utilizza un mirino, o del compound, che combina mirino e visette, l'arco nudo non dispone di dispositivi di puntamento regolabili.

Questo significa che la punta della freccia è l'unico riferimento visivo diretto verso il bersaglio.

Perché la punta possa essere utilizzata in modo efficace e ripetibile, tuttavia, è necessario che altri elementi del sistema arco–arciere siano costanti. In assenza di questi riferimenti secondari, la punta cambia posizione nello spazio anche se l'arciere “mira allo stesso punto”.

Obiettivi della verifica

- Confermare che la punta della freccia sia il riferimento di mira principale.
- Verificare che tutti gli altri riferimenti che determinano la posizione della punta siano stabili e ripetibili.
- Costruire un assetto che renda il gesto semplice da replicare, senza dover “aggiustare” la mira a ogni freccia.

Il riferimento principale: la punta della freccia

La punta della freccia indica dove l'arciere sta mirando.

I riferimenti secondari indispensabili

1. Posizione della testa

La posizione della testa determina:

- l'altezza apparente della punta,
- la relazione tra punta e bersaglio,
- la coerenza del campo visivo.

La testa deve:

- avere un'inclinazione costante,
- non ruotare o abbassarsi durante l'espansione,
- mantenere lo stesso assetto a tutte le distanze.

Una testa che cambia posizione obbliga l'arciere a “correggere” la mira con la punta.

2. Contatti della mano di rilascio sul viso

I contatti sul viso sono un riferimento strutturale, non solo sensoriale.

- **Senza string walking:**
la variazione della distanza può richiedere contatti leggermente diversi (es. variazioni dell'ancoraggio), ma ogni distanza deve avere un contatto definito e stabile.
- **Con string walking:**
i contatti sul viso devono rimanere costanti, perché la variazione di elevazione è affidata esclusivamente alla posizione delle dita sulla corda.

Se i contatti cambiano in modo casuale, la punta non sarà mai nello stesso punto.

3. Posizione delle dita sulla corda

Nel barebow la posizione delle dita sulla corda è un riferimento tecnico fondamentale.

- Con string walking, la posizione delle dita:
 - determina l'inclinazione dell'arco,
 - modifica il comportamento dinamico del sistema,
 - influisce direttamente sulla posizione della punta.

Ogni posizione deve essere:

- definita,
- ripetibile,
- riconoscibile al tatto.

Una presa incerta sulla corda rende instabile la mira, anche con una tecnica corretta.

Procedura di verifica di base

1. Lavora a breve distanza "a paglia" (senza targa) per togliere pressione alla mira.
2. Usa la punta della freccia come unico riferimento verso il bersaglio.
3. Controlla, freccia dopo freccia:
 - posizione della testa,
 - contatti sul viso,
 - posizione delle dita sulla corda.

Il ruolo del tecnico

Il tecnico verifica dall'esterno:

- variazioni della posizione della testa,
- incoerenze nei contatti sul viso,
- differenze nella presa della corda tra una freccia e l'altra.

Il suo compito non è correggere la mira, ma rendere la mira inutile da correggere.

Domande guida per te

- Testa, mano di rilascio e dita sulla corda sono sempre nello stesso assetto?

Avvertenze specifiche

- Non cambiare riferimento visivo per compensare incoerenze strutturali.
- Non usare la punta per "aggiustare" errori di postura o di contatto.
- Prima si stabilizzano i riferimenti, poi si lavora sulla precisione.

9. Sequenza di tiro e gestione dell'espansione

Nell'arco nudo l'assenza del clicker rende ancora più centrale la qualità della sequenza di tiro e, in particolare, la gestione dell'espansione finale.

Se nell'arco olimpico il clicker fornisce un riferimento temporale e meccanico, nel barebow questo ruolo è affidato esclusivamente alla coerenza del gesto e alla capacità dell'arciere di riconoscere il momento corretto del rilascio.

Obiettivi della verifica

- Verificare che la sequenza di tiro sia chiara e sempre uguale.
- Ridurre anticipi, blocchi o rilascio forzato.
- Costruire un riferimento interno affidabile per il momento del rilascio.

La sequenza come riferimento

Nel barebow la sequenza di tiro deve essere:

- riconoscibile (ogni fase ha un inizio e una fine chiari),
- continua (senza pause "di attesa"),
- coerente (non cambia in funzione della distanza o della pressione).

Il rilascio non è un gesto isolato, ma la conseguenza naturale dell'espansione.

Il ruolo dell'espansione

L'espansione è il collegamento tra:

- assetto,
- mira,
- rilascio.

Nel barebow l'espansione:

- non deve accelerare per "concludere il tiro",
- non deve fermarsi in attesa di una sensazione,
- non deve essere sostituita da un movimento del braccio di rilascio.

Una buona espansione si riconosce perché:

- la tensione cresce in modo progressivo,
- il rilascio avviene senza strappi.

Procedura di verifica di base

Lavoro a breve distanza

- Posizionati a 3–5 metri a paglia (senza targa).
- Elimina la pressione della mira.
- Concentrati solo sulla sequenza e sull'espansione.

Osservazioni chiave

Durante le volée verifica se:

- senti il bisogno di forzare il rilascio,

oppure

- il rilascio avviene sempre nello stesso momento della sequenza.

Un'espansione corretta rende il rilascio inevitabile, non deciso.

Segnali di una sequenza non stabile

- Rilascio anticipato appena "la punta è sul bersaglio".
- Sensazione di blocco ai contatti.
- Rilascio accompagnato da uno strappo evidente.
- Tempi di mira molto variabili tra una freccia e l'altra.

Questi segnali indicano che manca un riferimento interno affidabile.

Costruzione del riferimento interno

Senza clicker, il riferimento non è esterno ma cinestetico.

Può essere, ad esempio:

- una sensazione di espansione continua,
- la progressione della tensione tra scapole.

Non importa quale sia, purché:

- sia sempre lo stesso,
- non dipenda dal bersaglio,
- non cambi con la distanza.

Il ruolo del tecnico

Il tecnico osserva:

- tempi della sequenza,
- eventuali arresti ai contatti,
- differenze tra tiri "buoni" e tiri forzati.

Il suo compito è aiutare l'arciere a:

- riconoscere il momento corretto del rilascio,
- eliminare gesti compensatori,
- costruire una sequenza sostenibile nel tempo.

Domande guida per te

- Il mio rilascio arriva come conseguenza o come decisione?
- I tempi della sequenza sono simili tra una freccia e l'altra?
- Riesco a mantenere la stessa qualità anche sotto fatica?

Avvertenze specifiche

- Non accelerare il rilascio per "concludere il tiro".
- Non introdurre riferimenti artificiali per sostituire il clicker.
- Se la sequenza crolla, torna a breve distanza e ricostruisci.

10. Verifiche conclusive del setup arco–arciere

Le verifiche svolte nei capitoli precedenti hanno permesso di analizzare separatamente l'attrezzatura, il gesto e il loro rapporto.

Questo capitolo conclusivo non introduce nuove regolazioni, ma serve a confermare la coerenza complessiva del sistema arco–arciere, dopo aver lavorato su assetto, riferimenti, equilibrio e sequenza di tiro.

L'obiettivo non è "perfezionare" ulteriormente l'arco, ma assicurarsi che:

- le regolazioni siano stabili,
- il gesto sia ripetibile,
- eventuali difficoltà residue siano riconducibili alla tecnica e non all'attrezzatura.

Obiettivi delle verifiche conclusive

- Verificare che arco e arciere lavorino insieme in modo coerente.
- Individuare eventuali incoerenze emerse solo dopo il lavoro sulla sequenza.
- Chiudere il percorso con riferimenti chiari e replicabili per l'inizio della stagione.

Verifica del sistema arco–arciere

A questo punto l'arco è considerato sufficientemente "a posto".

Le osservazioni che seguono servono a capire se il sistema, nel suo insieme, è coerente.

A breve distanza

- Lavora a 3–5 metri, senza pressione di punteggio.
- Osserva:
 - uscita della freccia pulita,
 - continuità dell'espansione,
 - rilascio non anticipato.

Se emergono problemi evidenti qui, non ha senso proseguire a distanza maggiore.

Alla distanza abituale

- Trasferisci lo stesso assetto alla tua distanza di allenamento o gara.
- Verifica:
 - regolarità delle rosate,
 - assenza di errori "inspiegabili",
 - coerenza tra sensazione e risultato.

Non cercare il centro perfetto, ma la riduzione degli errori sistematici.

Interpretazione dei segnali

In questa fase è importante distinguere:

- Errori sporadici → fanno parte del gesto.
- Errori ripetuti e coerenti → indicano un'incoerenza da analizzare.

Se l'arco è stabile e i parametri sono corretti, gli errori ricorrenti:

- non vanno corretti con l'attrezzatura;
- diventano materiale di lavoro tecnico per la stagione.

Il ruolo del tecnico

Il tecnico è fondamentale in questa fase perché:

- osserva il sistema dall'esterno,
- aiuta a non "rimettere mano" all'arco senza motivo,
- conferma quando è il momento di fermarsi e allenarsi, non di regolare.

Il suo contributo è soprattutto decisionale: capire quando il setup è sufficientemente buono.

Domande guida per te

- I riferimenti che ho costruito sono chiari e ripetibili?
- Gli errori che vedo ora sono tecnici o strutturali?
- Riesco a riprodurre lo stesso assetto anche dopo una pausa?

Avvertenze finali

- Non riaprire regolazioni già verificate senza un motivo chiaro.
- Evita di inseguire sensazioni momentanee.
- Un assetto "sufficientemente buono" è preferibile a uno instabile ma teoricamente perfetto.

10. Verifiche e tuning (affinamento finale) – ⚠ Solo per arcieri esperti

Con questo capitolo si chiude il percorso con una serie di controlli finali, che hanno lo scopo di confermare che il sistema arco–arciere sia coerente, stabile e ripetibile nelle condizioni reali di utilizzo.

Nel barebow queste verifiche richiedono particolare attenzione: l'assenza di mirino e clicker, unita all'uso dello string walking, rende il sistema più sensibile alle variazioni di tecnica. Se il gesto non è stabile, i test dinamici perdono significato e possono indurre a regolazioni errate.

Verifica dinamica 1 – Prova della freccia spennata (bare shaft test)

La prova con la spennata permette di osservare il comportamento del sistema arco–arciere senza l'effetto stabilizzante dell'impennaggio, che tende a compensare e mascherare piccole incoerenze di uscita.

Nel barebow questa verifica non va mai letta in modo assoluto, ma sempre contestualizzata alla modalità di presa in corda e di mira utilizzata.

Distanza di riferimento

- Indoor: 15–18 m
- Outdoor: 25–30 m come primo riferimento

Modalità di prova (fondamentale nel barebow)

La verifica va eseguita in due condizioni distinte, che non devono essere mescolate.

Lo scopo non è confrontarle tra loro, ma valutarne la coerenza.

A. Presa sottococca (senza string walking)

Questa condizione serve a verificare il comportamento del sistema in una configurazione più "neutra".

Questa presa rappresenta un riferimento stabile per leggere il comportamento dell'arco riducendo le variabili introdotte dallo string walking.

B. Uso dello string walking

Questa condizione verifica il sistema nelle reali condizioni di utilizzo.

- Usa la presa sulla corda corrispondente alla distanza (string walking).

- Mantieni contatti sul viso identici a quelli utilizzati normalmente.

Nota importante

I risultati delle due condizioni non devono necessariamente coincidere.

Nel barebow differenze moderate sono normali: ciò che conta è che ogni condizione sia coerente.

Procedura

- Composizione della volée: 4–5 frecce impennate + 2 frecce spennate.
- Tira impennate e spennate senza ordine fisso.
- Numero di serie: almeno 5 volée complete.
- Scarta i tiri con errore tecnico evidente e riconoscibile.

Lettura dei risultati (linee guida)

- Spennate vicine alle impennate
→ conferma: sistema arco–arciere coerente.
- Spennate sopra o sotto
→ possibile indicazione su punto di incocco o tiller;
→ nel barebow può anche dipendere da variazioni di pressione sulle dita o dalla geometria della trazione dovuta alla presa sulla corda.
- Spennate a sinistra o a destra
→ possibile indicazione sulla pressione del bottone o sul center shot;
→ verifica sempre che la presa sulla corda e i contatti siano identici.
- Spennate disperse o incoerenti
→ più probabile problema tecnico (rilascio, continuità dell'espansione, contatti variabili) che meccanico.

Avvertenze sull'interpretazione

- Non attribuire mai il risultato a una sola causa: incocco, bottone, spine e tecnica interagiscono.
- Il bottone non deve mai essere usato per compensare spine errati: irrigidire o ammorbidire eccessivamente la molla per "far tornare" le spennate è un errore.

Verifica dinamica 2 – Walk-back tuning (adattato al barebow)

Nel barebow il walk-back tuning non ha la stessa lettura geometrica dell'olimpico, perché:

- la presa sulla corda può variare con la distanza.

Per questo motivo si distinguono due approcci, entrambi validi ma con obiettivi diversi.

Approccio 1 – Presa sulla corda fissa (verifica diagnostica)

- Scegli un punto di riferimento sulla corda (ad esempio quella della tua distanza principale).
- Mantieni invariati presa, ancoraggio, contatti e postura.
- Spostati progressivamente di distanza mantenendo lo stesso riferimento sul bersaglio.

Scopo

Verificare la coerenza generale di center shot e pressione del bottone, riducendo le variabili tecniche.

Approccio 2 – Presa sulla corda reale (verifica funzionale)

- Usa la presa sulla corda corretta per ogni distanza, come in allenamento o gara.
- Mantieni invariata la sequenza tecnica.

Scopo

Verificare che il set-up rimanga gestibile e coerente nelle condizioni reali di utilizzo.

Lettura dei risultati (entrambi gli approcci)

- Allineamento verticale ragionevole
→ conferma: center-shot/bottone in equilibrio, tecnica coerente.
- Linea diagonale costante (verso destra o sinistra)
→ possibile squilibrio nel bottone oppure spine dinamico da valutare.
→ prova a variare solo la tensione del bottone
→ rifai la progressione
→ valuta se la diagonale è più ridotta rispetto alla precedente
- Curva o ventaglio irregolare
→ spesso legata al centreshot
→ prova a variare solo la posizione del bottone
→ rifai la progressione
→ valuta se la curva è più ridotta rispetto alla precedente.

Avvertenze sull'interpretazione

- Non usare il walk-back per micro-aggiustamenti ossessivi.
- Ripeti l'intera progressione almeno 2–3 volte prima di intervenire sull'attrezzatura.
- Se i risultati variano molto, la priorità è stabilizzare la tecnica, non modificare l'arco.

Conclusioni

Hai completato una verifica che mette in relazione arciere e attrezzatura: da qui in poi l'allenamento potrà contare su **referimenti stabili** e su un set-up coerente con le tue caratteristiche.

Queste procedure non sono "una tantum". È utile **riprenderle in momenti-chiave**:

- quando cambi corda, frecce o componenti del rest/bottone;
- dopo una pausa prolungata o un aumento di carico (fisico/tecnico);
- se compaiono **segnali spia**: mira nervosa, rosate che si allargano senza spiegazioni, volo anomalo delle frecce;
- con il cambio di contesto (indoor/outdoor, luce, vento) che modifica le tue percezioni.

Mantieni aggiornato il **registro delle modifiche**: è lo strumento che ti consente di **tornare indietro** in modo pulito quando un intervento non funziona e di **ricostruire** rapidamente l'assetto in caso di imprevisti.

Se un dubbio rimane, **confrontati** con il **tuo tecnico**: un occhio esterno evita inseguimenti inutili e accelera le soluzioni.

Adesso sei **pronto a iniziare il Mesociclo 1** con fiducia.

Nota finale

Quanto proposto non ha la pretesa di essere un percorso perfetto e imm modificabile.

L'obiettivo non è fornire ricette universali, ma proporre un approccio professionale:

non tiro "per tirare", non mi affido solo a indicazioni esterne, ma so cosa sto facendo e perché lo sto facendo.

Le verifiche qui descritte sono una base, pensata soprattutto per chi affronta distanze fisse come 18 o 60/70 metri. In discipline come H+F o 3D, dove le variabili aumentano, sarebbero necessarie ulteriori analisi che rischierebbero, però, di complicare eccessivamente il percorso.

Il senso di questa scheda è partire con il piede giusto. Sarà poi l'arciere, crescendo nella propria tecnica e consapevolezza, a percepire la necessità di ulteriori affinamenti, integrando nuove verifiche.