



# TIRO DINAMICO CON L'ARCO

## Settore Formazione



## FORMAZIONE ARCIERISTICA DI UN ALLIEVO TRAMITE IL METODO DELLA COSTRUZIONE PERSONALE

### Corso Base di Tiro Dinamico

Quella che segue è una proposta di una serie di esercizi di apprendimento, con strumenti a volte banali, alcuni moderni e alcuni anche divertenti, che facciano leva sulle capacità percettive dell'allievo. Questi esercizi sono tesi a far comprendere il miglior utilizzo dell'arco, in sicurezza e per se e per gli altri, in modo simpatico e coinvolgente, assecondando contemporaneamente il modello mentale di tiro personale di partenza dell'allievo, nel rispetto dell'ergonomia del gesto che l'istruttore deve saper conoscere. Questa modalità è definita "la via naturale per l'apprendimento del tiro con l'arco".

Essa è cosa ben diversa dall'apprendimento di un auto-didatta: l'istruttore, con le sue conoscenze della gestione delle forze in gioco e dell'attrezzatura, in un contesto di tiro dinamico (risposta dinamica, dell'allievo ad un altrettanto bersaglio dinamico) indirizza l'allievo a dimensionare il suo personale percorso presentandogli difficoltà via via crescenti, a cui corrispondono azioni stimolatrici (esercizi) ben definite e progressive.

Il fine è che l'allievo comprenda (percepisca) e identifichi, con le sue abilità, la soluzione più semplice, economica ed efficace ai "problemi di tiro" rappresentati negli esercizi proposti. Il metodo proposto evidenzia come l'allievo possa comprendere l'utilizzo delle sue abilità ed orientarsi poco alla volta al suo ideale di tiro dinamico, con o senza collimazione.

L'allievo, alla fine del suo percorso, ha la possibilità di provare tutte le sensazioni possibili per effettuare una scelta di arco (attrezzo) e di tiro (stile), che gli permetta al meglio di esprimersi e, cosa più importante, divertirsi.  
Pronto così formato per entrare nel nostro mondo.

***Riccardo Bandini***



# TIRO DINAMICO CON L'ARCO

## Settore Formazione



### IDENTIFICAZIONE DEL PROPRIO ARCO SCUOLA E DEGLI ACCESSORI

- Identificazione / percezione Occhio guida (dominante) e libera scelta dell'arco
- Identificazione / percezione Raiser dell'arco scuola adottato
- Identificazione Montaggio flettenti
- Identificazione – (metodo esposivista) Montaggio corda
- Identificazione Collocazione guantino
- Identificazione Collocazione parabraccio
- Identificazione Freccia e incocco
- Identificazione Collocazione faretra

### ESTENSIONE SUI PIANI DI TIRO

- Identificazione / percezione Presa sull'arco
- Identificazione / percezione Collocazione avambraccio dell'arco
- Identificazione / percezione Collocazione spalla dell'arco
- Identificazione / percezione Presa sulla corda
- Identificazione / percezione Collocazione della spalla della corda
- Identificazione / percezione Dorsali o dei muscoli delle braccia
- Identificazione / percezione Utilizzo dei dorsali nella trazione
- Identificazione / percezione Della distribuzione delle forze nella trazione
- Identificazione / percezione Punto al volto di fine trazione
- Identificazione / percezione Costanza nella trazione
- Identificazione / percezione Gestione economica delle forze applicate

### POSIZIONAMENTO DEI PIANI DI TIRO VERSO IL BERSAGLIO

- Identificazione / percezione Modo personale di approcciarsi al bersaglio
- Identificazione / percezione Come orientare la freccia verso il bersaglio
- Identificazione / percezione Come adottare un atteggiamento da arciere "predatore" verso il bersaglio
- Identificazione / percezione Come orientare il corpo verso il bersaglio con cognizione di equilibrio in...
  - Piano
  - Discesa
  - Salita
  - Ginocchio
  - Con ostacoli
  - In movimento
- Identificazione / percezione Come rimanere "agganciati" al bersaglio
- Identificazione / percezione Della nuova dimensione corporea
- Identificazione Del mirino e suo utilizzo
- Identificazione / percezione Delle sensazioni al rilascio dei diversi tipi di archi e scelta finale del proprio

**Riccardo Bandini**