GF 1318

Giancarlo Ferrari – GF 1318 - (Abbiategrasso, 22 ottobre 1942) è uno degli atleti che più hanno contribuito allo sviluppo dell'attività arcieristica in Italia nell'ambito FITARCO.
È uno dei migliori italiani nell'arco per risultati e tradizione. Il primo ad aver vinto una medaglia olimpica, bronzo nel '76 a Montreal. Il primo ad aver battuto un record mondiale, nel '73 i 25 mt indoor con 567 punti. Il primo ad aver conquistato una medaglia europea nel tiro di campagna, argento nel '74 nello stile libero a Zagabria. Atleta della Archery Team Chizzoli, ottiene nel '79 il primo risultato di rilievo, partecipando ai Mondiali dove chiude al trentesimo posto. L'anno dopo è settantunesimo, quindi nel '72 partecipa alle Olimpiadi di Monaco e si classifica al trentatreesimo posto. Sale ancora ai Mondiali del '73 quando è ventiseiesimo, quindi ottiene il Mondiale indoor. Bissa nel '74, stavolta con la squadra della quale fanno parte Spigarelli e Belocchi con 3.676 punti, quindi è sesto ai campionati europei. Migliora il record mondiale dei 70 metri con 333 punti nel '75, quindi migliora ancora il record con la squadra nel '76 portandolo a 3.775 punti, anno in cui conquista il bronzo olimpico, che confermerà anche nell'80 a Mosca, mentre nell'84 a Los Angeles, chiude al venticinquesimo posto e partecipa infine alla sua quinta Olimpiade nell'88 a Seul dove chiude al trentatreesimo posto nell'individuale ed al nono con la squadra. Nel 1977 è settimo ai Mondiali a Camberra e migliora ancora il record mondiale dei 70 metri, portandolo a punti 336. Poi è ancora settimo ai Mondiali di Berlino del '79, quindi tredicesimo nell'81 a Punta Ala, poi ventidue nell'83 a Long Beach e trentacinquesimo nell'85 a Seul, nella targa. Nel tiro di campagna dopo l'argento '74, è bronzo nel '77, quindi quarto nell'80 e nell'82 e tredicesimo nell'84. A livello europeo, ventiquattresimo nel '78, quinto nell'80, sedicesimo nell'82, decimo nell'84 e ventottesimo nell'88. È primatista italiano di tutte le distanze tranne i 50 metri. A livello nazionale ha vinto ventiquattro titoli all'aperto e indoor.

Per gentile concessione, pubblichiamo

GF 1318

ARCERY SCHOOL

1° PROGRAMMAZIONE

2° TRAZIONE (AZIONE)

3° CONCENTRAZIONE (MIRA)

4° RILASCIO (SCOCCO)

PROGRAMMAZIONE

La programmazione deve essere fatta prima che la tensione incominci. Programmare il tiro significa che il tiratore deve conoscere esattamente tutte le azioni che deve poi fare, senza il minimo difetto o incertezza. Deve essere assolutamente convinto di quello che deve eseguire per avere solo la massima concentrazione nella mira.

Il tiratore non deve iniziare il tiro perché obbligato a farlo, o tanto per tirare, ma deve essere lui stesso a decidere come e quando effettuarlo. Questo si ottiene con la programmazione che, se è stata fatta nel miglior modo possibile e con sicurezza, permette al tiratore di non retrocedere mai nei movimenti di tiro e nel pensiero.

Programmare significa che, mentre il tiratore si rilassa fra un tiro e l'altro, deve pensare a correggere quei difetti che si possono presentare durante la competizione.

TRAZIONE (AZIONE)

1° Il tiratore deve ancorare le dita alla corda nel modo più sicuro per lui stesso in modo da non permettere che durante il tiro le dita ai possano rilasciare.
GF 1318 consiglia: La pressione delle dita deve essere del 40% per il dito anulare, 40% per il medio e 20% per l'indice. Per i tiratori che tirano con due dita 50% e 50%. L'indice e il medio non devono toccare la freccia ma essere distanti circa 2-3 mm.

2° La mano deve entrare nell'impugnatura nella posizione più comoda, senza difficoltà, cercando di non muoverla o correggerla durante il tiro.

3° Sollevare l'arco all'altezza delle spalle in modo da poter sentire il peso dell'attrezzo su tutte due le spalle. Trovare una posizione di partenza comoda, che sia sempre uguale, nè alta nè bassa.

4° Il braccio che tiene l'arco non deve essere rigido; deve avere solo quella tensione che permette di non piegarsi.
Non piegare il braccio nell'interno fra arco e corda, possibilmente invece deve essere un po' flesso verso l'esterno.

5° Tendere la corda il più possibile parallela al braccio sinistro e portare il palmo della mano sotto il mento in modo da trovare una posizione di contatto sicura e precisa. La testa deve essere ferma; non deve essere la testa a posarsi sulla mano. La corda deve trovarsi nel mezzo del mento e in punta del naso.
GF 1318 consiglia: per i tiratori che mettono la corda laterale di mettere la soucette in modo da sentirla sempre in un punto preciso che sarà all'estremità dalle labbra. La pressione della corda sul mento deve essere sempre uguale: più o meno pressione possono variare il tiro.

CONCENTRAZIONE (MIRA)

Le possibilità sono due:

1 – Mettere a fuoco il mirino sul bersaglio (in questo caso sarà sfuocato il bersaglio)

2 -Mettere a fuoco il bersaglio sul mirino (il quale sarà sfuocato)

La soluzione sta al tiratore, propendendo verso l'opzione più congeniale
GF 1318 consiglia di mettere a fuoco il mirino sul bersaglio (diversamente si avrà il mirino molto sfuocato e grande. Anche se i colori del bersaglio saranno un po' sfuocati, il punto di mira sarà molto visibile e perfetto). Per i tiratori che usano la diottra senza spillo, GF1318 consiglia di fare il foro del mirino sempre un po' più grande della visuale del giallo in modo da vedere anche un po' di colore rosso.
Il tempo di mira è personale. Però più si mira più si avrà la possibilità di diminuire la concentrazione. Trovare il tempo preciso per la mira e scoccare la freccia un secondo prima di cominciare a vedere la concentrazione diminuire . GF1318 consiglia 3-4 secondi come tempo massimo per la mira.

RILASCIO

Sempre con la tensione delle dita perfette sulla corda, non rigide, ruotare il gomito verso la schiena e allentare dolcemente le dita, portando la mano sul collo, dietro la schiena. Mai rilasciare solamente le dita restando fermi con il gomito. Le scapole si devono avvicinare tra loro. La rotazione del gomito deve essere sempre progressiva e uguale.

COME DEVE ESSERE ESEGUITO UN TIRO

Programmazione per l'esecuzione.

1 - Ancoraggio delle dita sulla corda
2 - Mano nell'impugnatura
3 - Sollevare l'arco (altezza sempre uguale)
4 - Tirare la corda sul mento
5 - Ancoraggio della mano sotto il mento
6 - Concentrazione della mira (3-4 secondi)
7 - Continuando la trazione lentamente allentare la mano per il rilascio della freccia.
GF 1318 consiglia: Prima di tirare la corda aspettare un secondo per assestare la posizione delle spalle. Il tempo dall'inizio dell'azione al rilascio avverrà possibilmente tra i 5 e i 7 secondi. Durante la competizione aspettare 15-20 secondi tra una freccia e l'altra, programmare il tiro successivo, e se del caso, apportare eventuali correzioni sul rilascio delle frecce.

Programma per competizione nel tempo di due minuti..
- Fischio arbitro: incoccare 1a freccia, programmazione e tiro: 15 secondi
- Attesa: 15-20 secondi
- Seconda freccia: 8-10 secondi
- Attesa: 15-20 secondi
- Terza freccia: 8-10 secondi

Totale 1 minuto e 20 secondi circa.
Con questo tempo si avrà ancora la possibilità di tirare una 4a freccia, se nel corso del tiro si dovuto scendere per una correzione o per un'incertezza.

GF 1318 consiglia questo allenamento per apprendere il modo più semplice per il tiro con l'arco.

GIANCARLO FERRARI 1 3 1 8

COME SI DIVENTA CAMPIONI

Campioni si nasce oppure si diventa?

Campioni si nasce" é semplicemente un vecchio detto, un romantico pensiero, o uno sbiadito ricordo di qualcuno che forse é stato. Quindi é certamente da escludere come prioritaria l'idea che campioni si nasca, o che da genitori-campioni del passato possano scaturire figli futuri campioni.

Sicuramente non basta trasmettere la grande passione, la tecnica, le sensazioni, le impressioni, il seguirlo negli allenamenti e mille altri reconditi segreti. No, tutto questo non basta per essere campioni, "perché campioni si diventa."

Campioni si diventa..

Campioni s diventa con la più ferrea volontà di affermarsi al di sopra di tutti, con la voglia di fare e dare sempre il massimo di se stessi in qualsiasi situazione, rincorrendo tenacemente, e quindi senza incertezze, esitazioni o ripensamenti, il massimo della perfezione come meta irraggiungibile.

Ritengo e credo tutto questo indispensabile, quale migliore dimostrazione del superamento di se stessi.
Si, perché prima di pensare a superare ed emergere sugli altri, si deve pensare a superare se stessi!

Il campione dopo ogni gara deve con assoluta sincerità e onestà esaminarsi e porsi alcune domande fondamenta!i: ho dato il massimo di me stesso, le mie condizioni psico-fisiche erano in perfetta efficienza, ho fatto errori tecnici. Solo rispondendo a tali domande emergeranno le vere motivazioni, le vere cause di un eventuale insuccesso o successo, intervenendo così in modo equo in caso di affermazione negativa, o gioiendo per un'affermazione positiva. Il campione non si vanterà mai delle proprie vittorie, siano esse ottenute nelle più perfette condizioni, siano esse ottenute per inconvenienti altrui. Anzi é proprio in caso di inconvenienti tecnici durante le gare che deve dimostrare di essere campione, aiutando gli avversari nei loro problemi, Solo questo gli darà la più grande gioia nella sua vittoria, ricevendone inoltre stima e simpatia.
La vittoria in una gara non é la fine di una prova, ma il risultato di un lavoro tecnico portato a termine con ii giusto metodo. Durante la competizione il campione dovrà dare grande prova della sua forza di volontà, per riuscire ad escludere gli altri e sentirsi solo, solo con se stesso, solo con il suo obbiettivo e lottare contro bersaglio per ottenere il massimo punteggio.

Dovrà inoltre pensare il meno possibile al risultato finale, ma pensare a non fare errori, isolarsi dall'ambente, rilassarsi nel modo migliore, concentrarsi su ogni tiro da effettuare, restare tranquillo, non innervosirsi su un errore fatto, e se errore c é stato va esaminato ed eventualmente corretto, quindi cancellarlo dalla mente e proseguire con assoluta tranquillità.
Un campione non deve mai pensare: "ho sbagliato, adesso l'avversario mi batte", sarebbe deleterio ai fini del risultato finale, come del resto risulterebbe altrettanto deleterio soffermarsi nel conteggio dei punti, in quanto influirebbe indiscutibilmente sulla concentrazione.
Come é già stato precedentemente detto, l'errore va individuato e corretto, non solo attraverso le proprie conoscenze, ma se necessario chiedere con umiltà l'aiuto di altri concorrenti.
La superiorità del campione emerge attraverso il punteggio e la simpatia, non con Ia superbia e l'arroganza di essere sempre il vincitore: "vincere ed avere tutti nemici, vuol dire essere più soli che mai".
Personaggio di spicco e figura insostituibile accanto al campione è l'allenatore
Il rapporto allenatore-campione dovrà essere improntato su una grande fiducia e stima reciproca, se si vorrà attraverso un dialogo aperto e sincero sino ad arrivare al superamento di eventuali dubbi o paure, siano esse di natura psicologica, tecnica, di allenamento o sul materiale.
Il materiale del tiratore-campione dovrà essere sempre in perfetto ordine ed efficienza, quindi curato e controllato nei più piccoli particolari in quanto gli servirà ad affrontare la competizione con maggior sicurezza e tranquillità.
Quindi cosa che il campione dovrà indiscutibilmente evitare in gara, sarà quella di aver problemi di materiale, onde evitare probabili sconfitte pur tirando bene.
Se inevitabilmente dovessero succedere imprevisti, é importante mantenere la calma, agire effettuando le dovute riparazioni senza affanno e senza preoccuparsi d quarto tempo sia necessario, dal momento che l'arbitro concederà tutto il tempo dovuto. E solo ad operazione compiuta e certa, riprendere la competizione.

Non va inoltre dimenticato che la buona riuscita di tale operazione dipenderà anche dalla perfetta efficienza del materiale sostitutivo, preventivamente preparato con scrupolosa attenzione e cura.

GF 1318

Sei un vero sportivo se…. come Atleta e Campione:

- Pratichi lo Sport per passione
- Lo pratichi senza nessuna imposizione
- Segui i consigli di coloro che hanno più esperienza
- Accetti senza obiezioni le decisioni della giuria o dell'arbitro
- Vinci senza presunzione o perdi senza amarezza
- Preferisci perdere, piuttosto che vincere con mezzi sleali
- Anche fuori dello Sport ed in qualunque momento della tua vita ti comporti con spirito sportivo e lealtà
- Sai trarre utile profitto sia dalla vittoria, sia dalla sconfitta
- Incoraggia il perdente e metti da parte ogni pregiudizio sociale
- Se non usi le droghe o fai uso di doping, ma le combatti

GIANCARLO FERRARI (Allenamento)

TRE VOLTE LA SETTIMANA

PRERISCALDAMENTO

1° Tirare 30 frecce a Voleè di 5 frecce, senza mirino a 5 metri controllando bene la posizione del corpo e della corda sul mento facendo un azione fluida e continua; aspettare circa 10 secondi da una freccia all'altra e cercare di tirarle sempre con lo stesso ritmo di esecuzione.
Dovete lavorare in modo che la corda vada subito bene sotto il mento senza muovere la testa per andare alla ricerca della corda. Per fare ciò cercare, con la mano della corda, di seguire una linea più interna e portare il gomito sulla stessa linea.

2° Tirare 10 frecce in 5 secondi (pensare solo al tempo di esecuzione), conteggiare il tempo dalla posizione di ancoraggio e poi sganciare.

3° Tirare 10 frecce in 10 secondi con la stessa esecuzione di prima, facendo attenzione alla muscolatura

4° Tirare 30 frecce sulla visuale senza contare il punteggio

5° Tirare 9-12 frecce con la concentrazione di competizione segnando il punteggio.

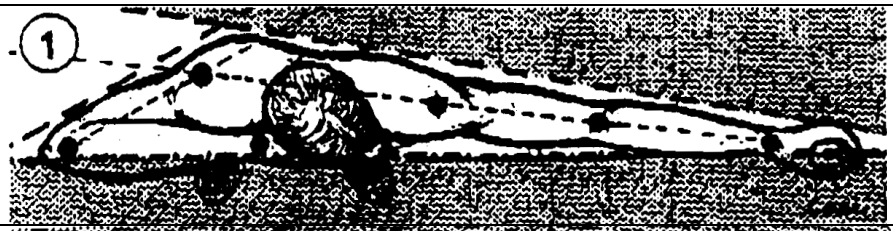
6° Ripetere le ultime 20 frecce come la versione 4°

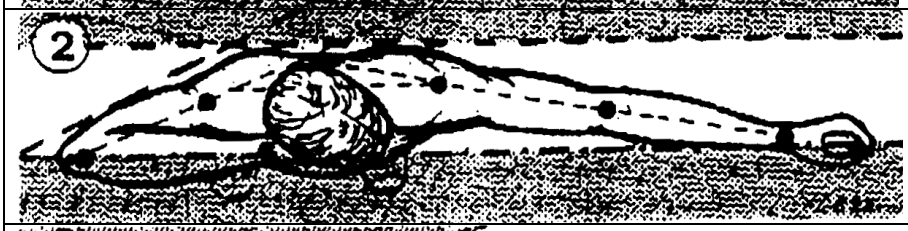
Prima di smontare il materiale eseguire gli allenamenti di streaching.

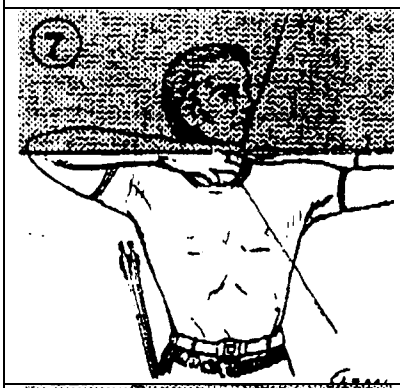
Scheda tecnica

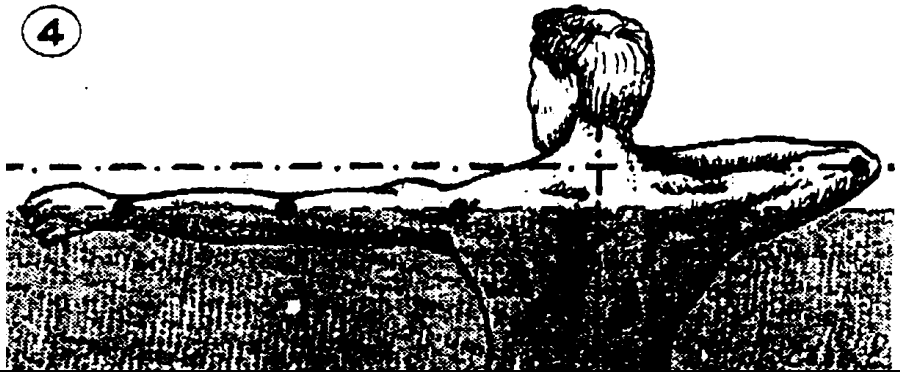
Allineamenti

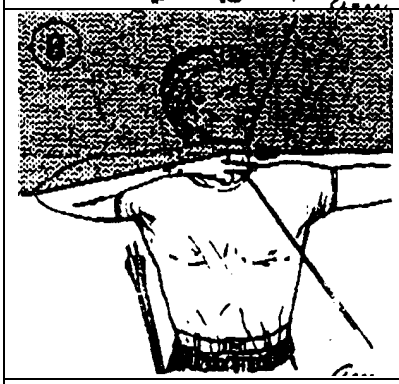
1
2
3
4
5
6
7
8
9

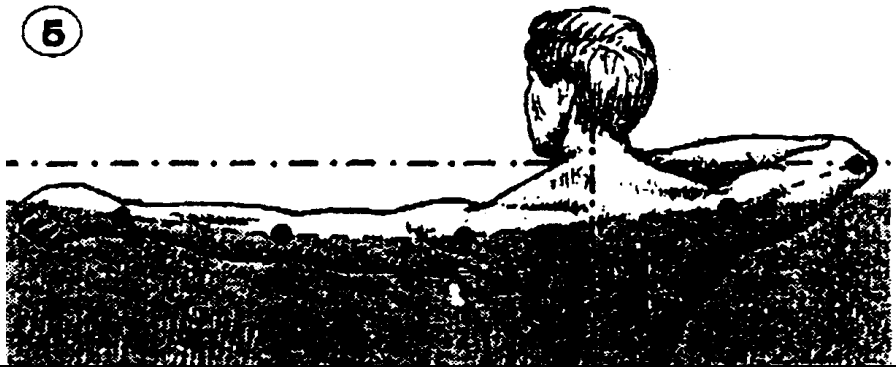


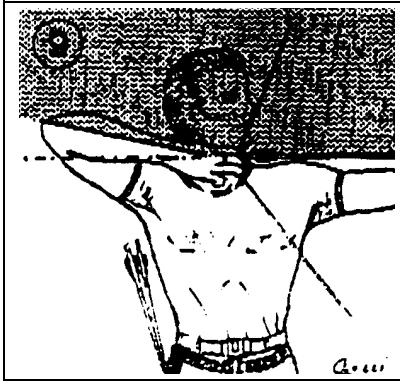


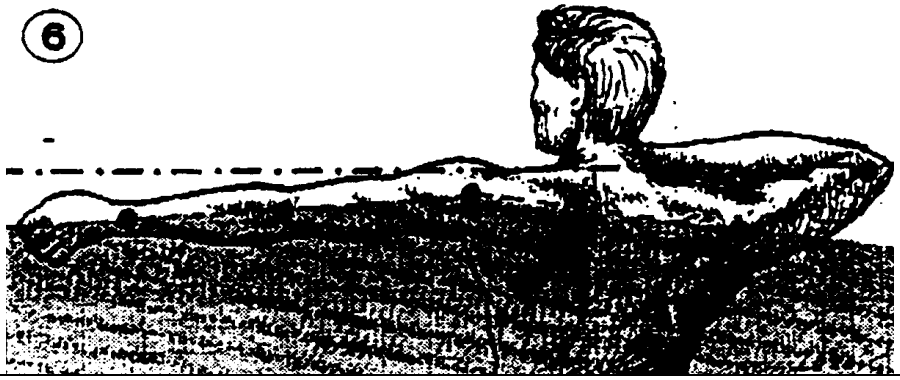


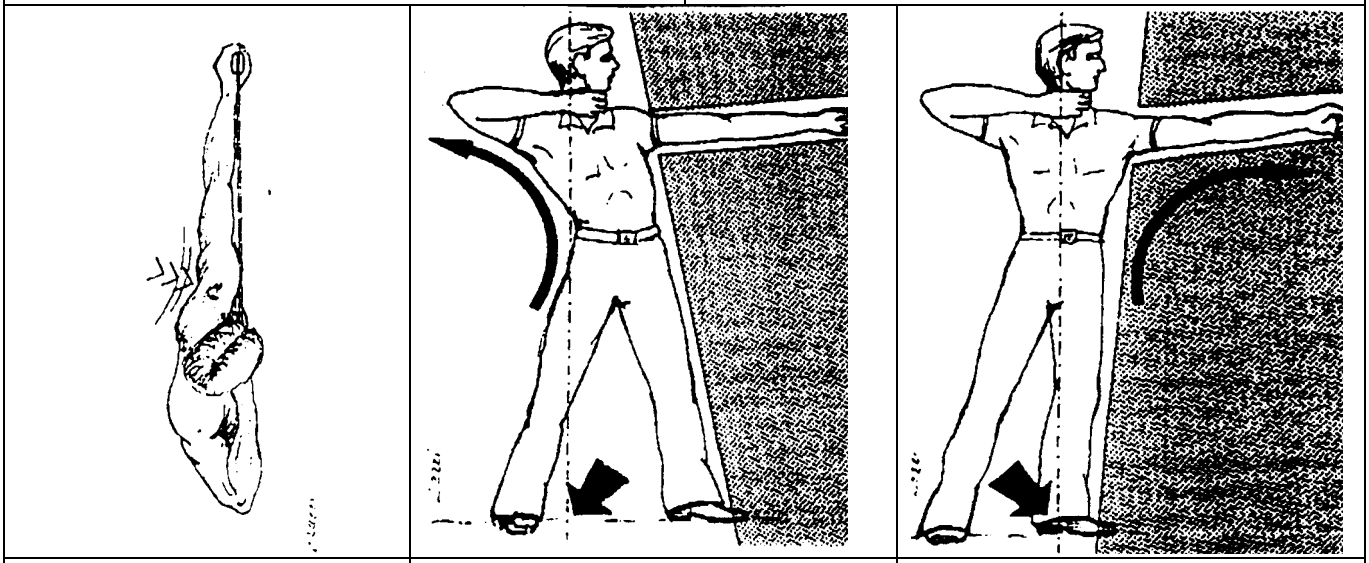
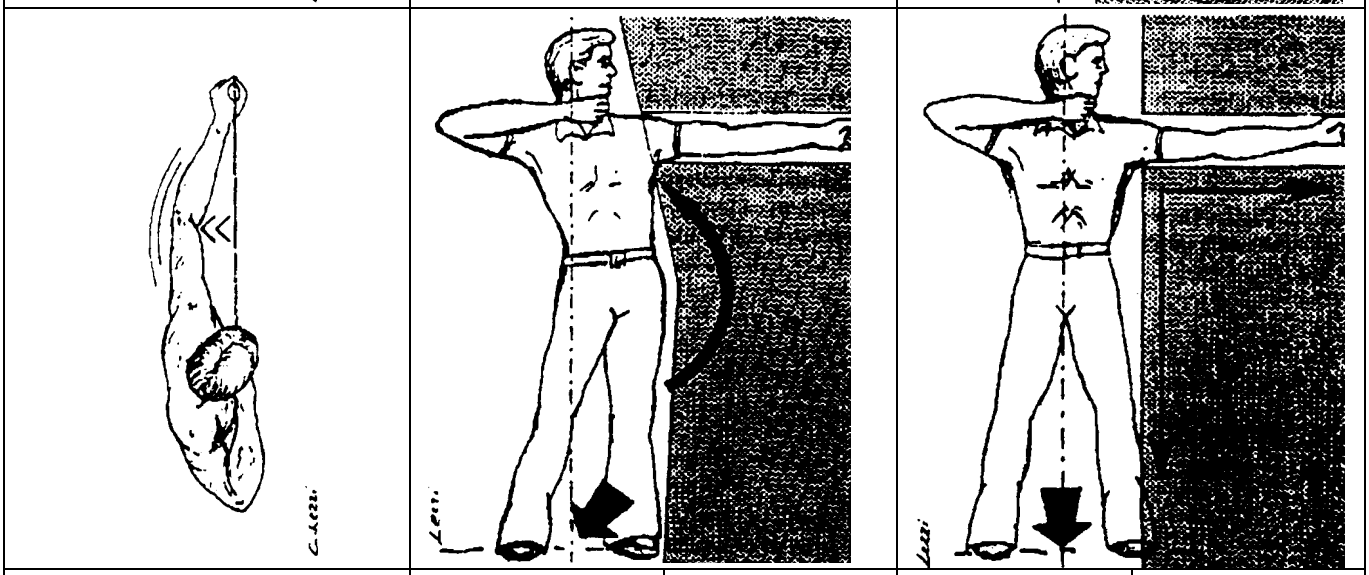
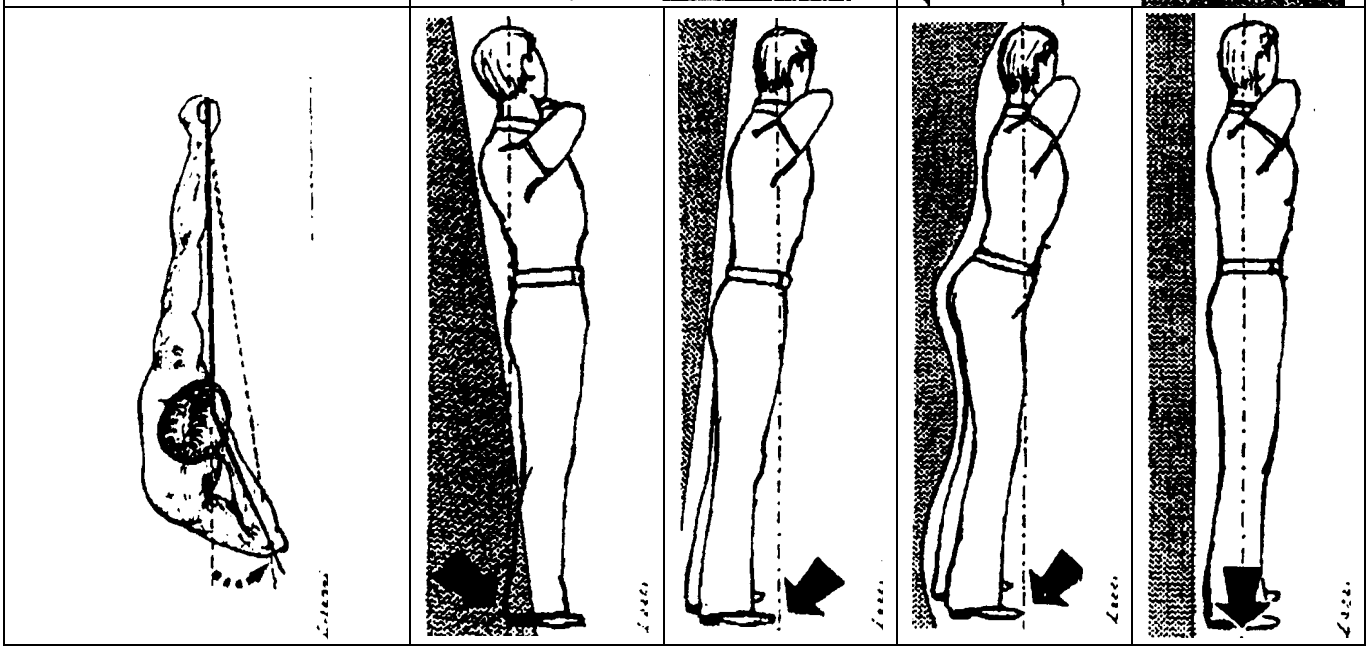










Allineamenti	EQUILIBRIO
	
	
	

PREPARAZIONE FISICA

ESERCIZI DI POTENZIAMENTO

Corsa di riscaldamento 10 minuti.

1) ADDOMINALI

2) DORSALI

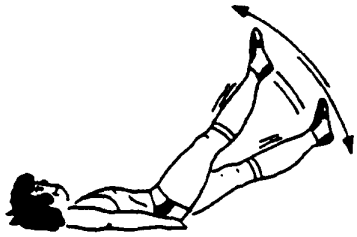
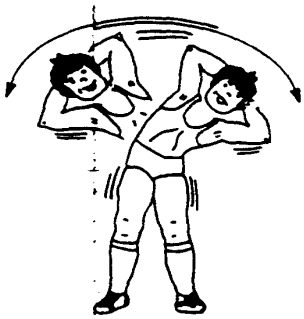
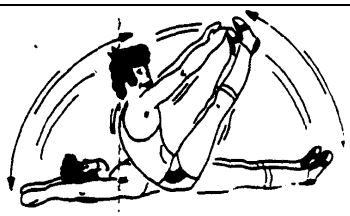
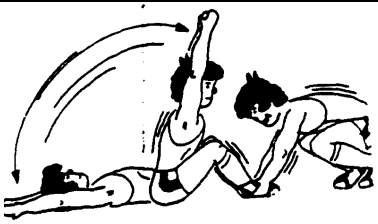
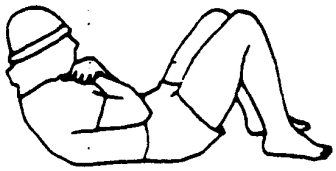
3) AI SUPERIORI

4) PALLA MEDICA

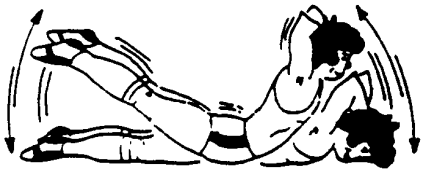
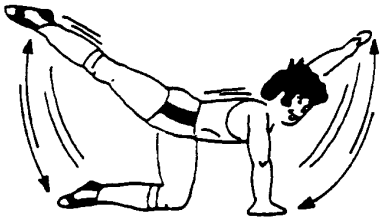
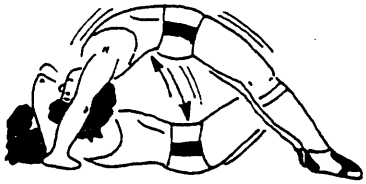
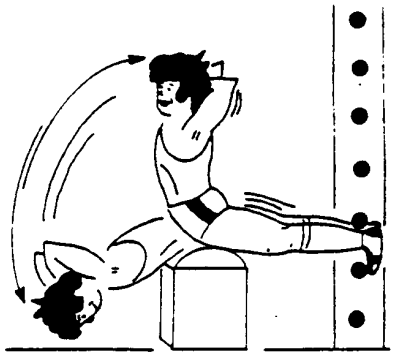
5) ESERCIZI CON ELASTICI

6) ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO.

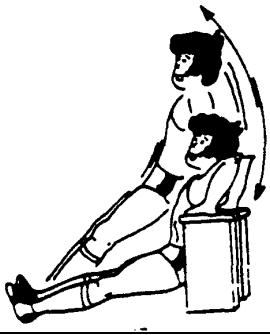
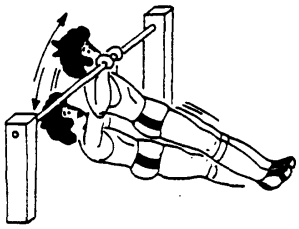
SETTORE ADDOMINALE

Schiena a terra, sollevare entrambe le gambe con slanci alternati, breve escursione e velocità moderata Tempo dell' esercizio 20 - 30 secondi.	
In piedi gambe divaricate mani dietro la nuca piegamenti laterali del busto. Ripetere l'esercizio 25 - 30 volte.	
Distenndersi con schiena a terra. slanci contemporanei del busto e gambe verso l'alto - (Chiusura a libro) Ripetere l'esercizio 10 - 15 volte.	
Stesso esercizio di prima, con carico maggiore dato dalle braccia estese o da piccolo sovraccarico (bastoni, palla medica ecc.) Ripetere l'esercizio 10 - 15 volte.	
Schiena a terra, gambe raccolte e mani incrociate al petto, sollevare il busto sino alle ginocchia. Ripetere l'esercizio 15-20 volte.	

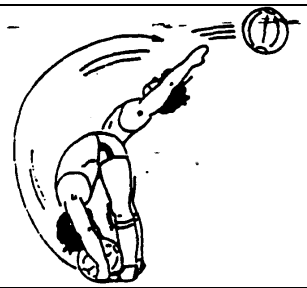
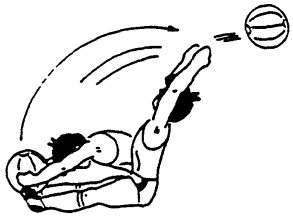
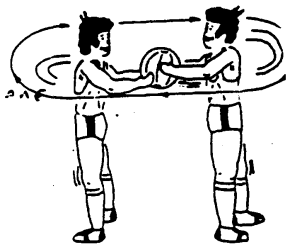
SETTORE DORSALE

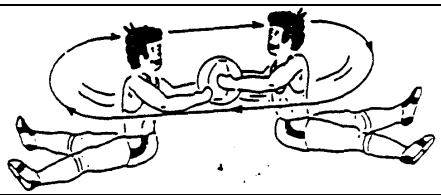
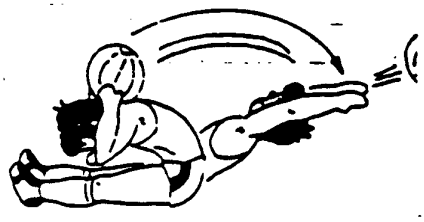
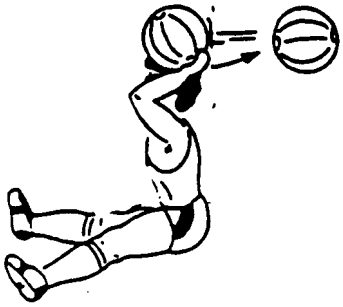
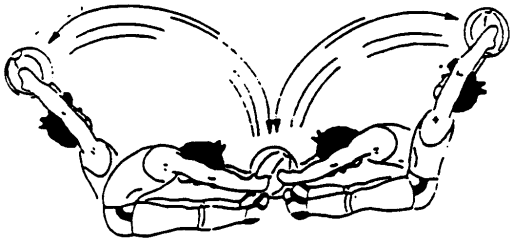
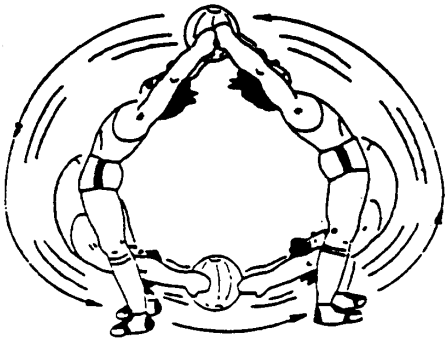
Distesi pancia a terra mani dietro la nuca, facendo perno sul bacino sollevare gambe e tronco ad arco. Ripetere l'esercizio 25-30 volte.	
Ginocchia e mani a terra, slanci alternati verso l'alto di braccio destro e gamba destra e viceversa. Ripetere l'esercizio 25-30 volte.	
Schiena a terra distesi con gambe raccolte, sollevare il bacino verso l'alto (Arco Dorsale). Ripetere l'esercizio 15-20 volte.	
Con spalliera o panca, piedi fissati nella spalliera (3 o 4 grado) mani dietro la nuca, estensioni del tronco verso l'alto. Ripetere l'esercizio 20- 25 volte.	

SETTORE ARTI SUPERIORI

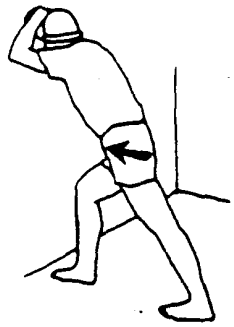
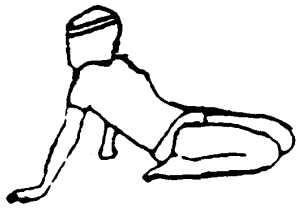
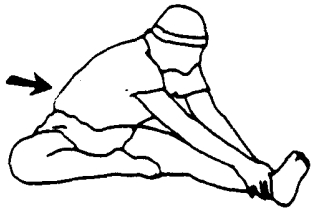
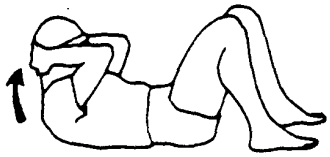
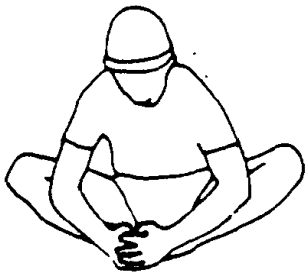
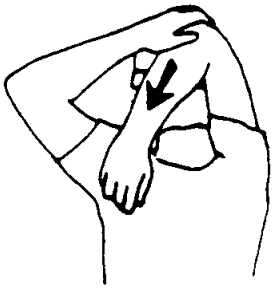
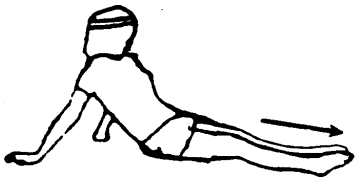
Distesi pancia a terra, palme delle mani sotto le spalle piegamenti sulle braccia facendo perno sui piedi. L'esercizio può essere eseguito in modo più semplice tenendo le ginocchia appoggiate a terra. Ripetere l'esercizio 10-15 volte.	
Con sgabello o sedia, mani sull'attrezzo-dietro la schiena, gambe in avanti serie di estensioni delle braccia verso l'alto. Ripetere l'esercizio 10-15 volte.	
Distesi s0tto una sbarra orizzontale o un tavolo presa con le mani e serie di tirate al petto sollevando tutto il corpo sui talloni. Ripetere l'esercizio 10-15 volte.	

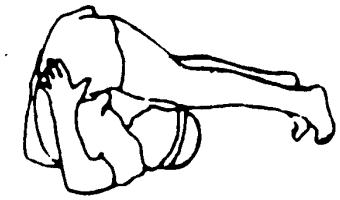
ESERCIZI CON PALLAMEDICA
(2 - 3 Kg)

In piedi gambe unite senza flettere le ginocchia piegamenti in avanti e slancio della palla verso dietro. Servono per la muscolatura dorsale. Ripetere l'esercizio 20-25 volte	
Stessa versione da seduti per limitare il carico alla sola muscolatura dorsale con escursione gambe. Ripetere l'esercizio 15 volte	
A coppie leggermente distanziati, gambe divaricate passaggi laterali della palla medica nei due sensi con la rotazione del busto. Serve per la muscolatura addominale. Ripetere l'esercizio 20-25 volte.	

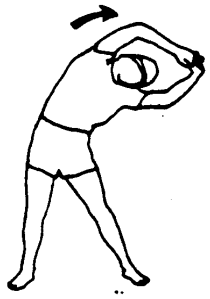
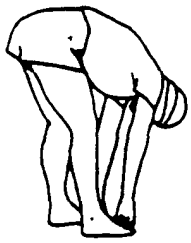
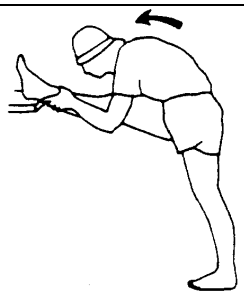
Stesso esercizio con escursione delle gambe	
Da seduti palla medica alla nuca, getto della palla in dietro con o senza flessione del busto. Ripetere l'esercizio 10-15 volte.	
Come sopra senza flessione del busto. Ripetere 10-15 volte.	
In coppia seduti uno di fronte all'altro, eseguire serie di flessioni con estensione passandosi la palla.. Serve l'esercizio per i dorsali e addominali. Ripetere 15-20 volte.	
In coppia, distanziati di schiena, gambe divaricate, passarsi la palla facendo una rotazione prima fra le gambe e poi sopra la testa.	

STREACHING

Fronte e mani in appoggio alla parete, piedi divaricati sul piano saggitale, talloni a terra con piedi allineati, piegare le ginocchia verso la parete. Tensione dei muscoli posteriori della gamba	
In ginocchia, gambe raccolte lateralmente ai glutei, palme delle mani a terra spingere le anche verso l'alto. Tensione muscolatura zona anteriore coscia.	
Seduti gambe divaricate flessioni in avanti del busto con presa delle mani ai piedi. Tensione muscolatura zona posteriore della coscia e della gamba.	
Schiena a terra con gambe raccolte meni alla n uca tirare il capo verso l'alto tenere schiena a terra. Tensione muscolatura zona dorsale alta (cervicale).	
Seduti piede contro piede impugnare le caviglie con i gomiti in pressione sulle ginocchia verso il basso. Tensione muscolatura zona interna delle cosce (adduttori).	
Braccio flesso con mano alla schiena. Afferrare il gomito con l'altra mano e stirare. Tensione parte muscolatura laterale delle braccia.	
Da seduti i palmi a terra dietro le spalle. Avanzare lentamente con le gambe. Tensione muscolatura pettorali e zona laterale anteriore delle braccia	

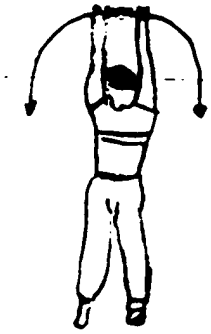
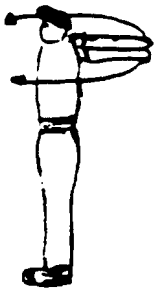
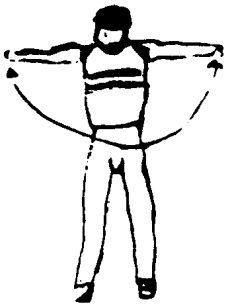
Da schiena a terra portare le gambe in alto dietro sino al pavimento. Tensione muscolatura dorsale alta e zona cervicale.	

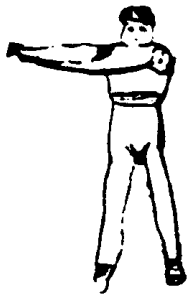
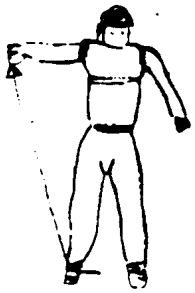
ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

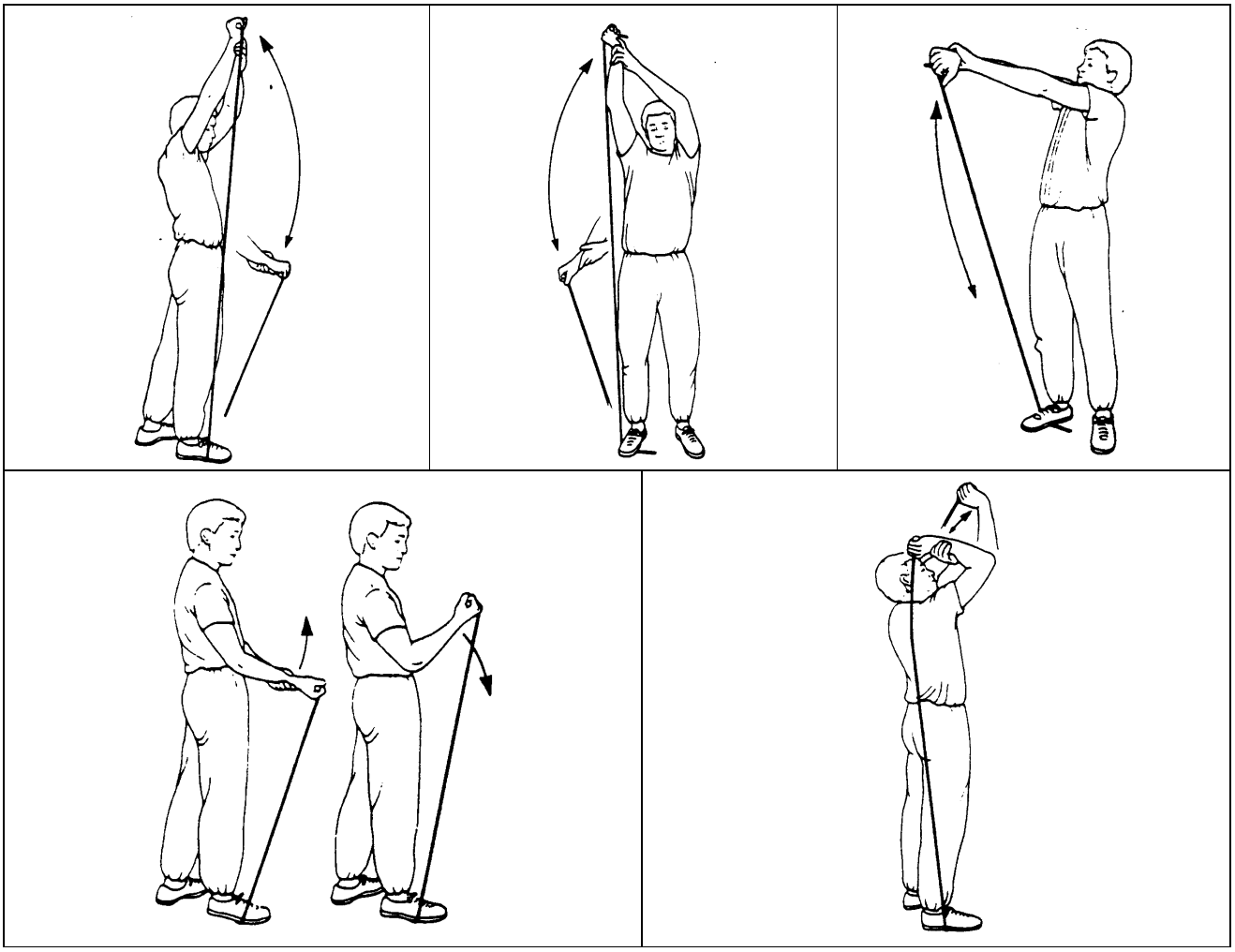
Gambe divaricate, flessioni laterali del busto. Tensione facile della muscolatura laterale delle braccia e dorsale laterale.	
Piedi uniti flessioni del tronco in avanti a gambe tese. Tensione della muscolatura posteriore delle gambe.	
Piede in appoggio; flessione del busto in avanti tirando la caviglia con le mani. Tensione muscolatura posteriore delle gambe, maggiore su quella di appoggio.	
In piedi una gamba raccolta, premere il ginocchio al petto. Tensione dei glutei e parte posteriore della coscia.	

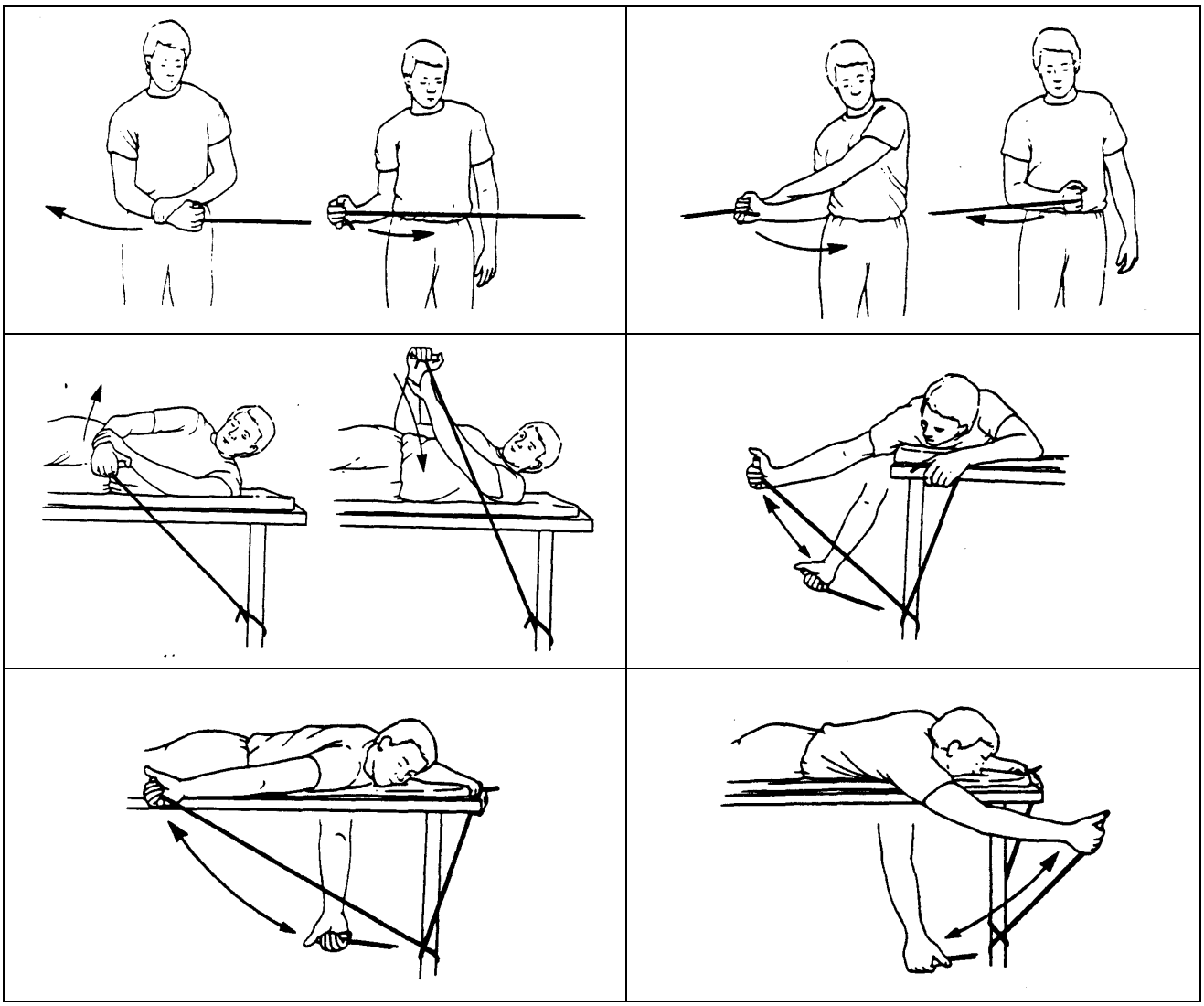
In piedi mano in presa, una gamba piegata dietro tirare con la mano verso l'alto. Tensione muscoli anteriori della coscia	

ESERCIZI CON ELASTICI

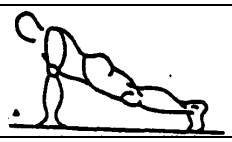
Impugnare l'elasticoalle estremità, braccia in alto, eseguire trazioni a braccia tese verso il basso. Servono per i dorsali laterali	
Da braccia tese in avanti slanci verso il fuori in dietro sempre con l'elastico. Dorsali.	
Da braccia tese dietro la schiena eseguire trazioni in avanti. Pettorali.	
Da braccia ai fianchi con l'elastico sempre vicino al petto elevare le braccia sino alla posizione orizzontale. Posteriori braccia e deltoide.	

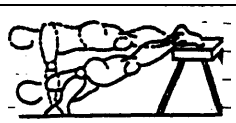
Da braccia tese in avanti eseguire trazione in laterale cori un braccio tenere l'altro braccio fermo ed eseguire sia da destra che sinistra. Dorsali.	
Elastico sotto il piede presa alla mano, serie di elevazioni del braccio sino all'orizzontale destra e sinistra. Deltoide. Trattamento 5-6 secondi.	

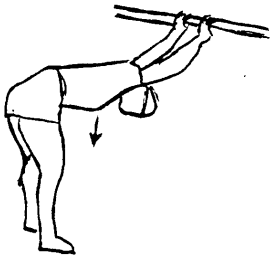
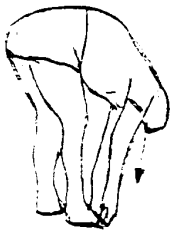




TIRO + CIRCUITO

12 Frecce	
10 Flessioni su braccia	
12 Frecce	
10 Piegamenti con piedi bloccati	
12 Frecce	
10 Sospensioni a spalliera	

12 Frecce	
10 Piegamenti. Portare i piedi alla testa	
12 Frecce	
10 Piegamenti con gambe su sgabello	

Portare le mani sulla spalliera Portare il corpo indietro Spingere la testa e il busto verso il basso	
Portare le braccia in allungo verso i piedi; gambe diritte	
Schiena a terra prendere la testa con le mani e spingere verso le ginocchia	
Ginocchia a terra braccia tese e diritte con mani verso l’interno. Spingere indietro	

PROGRAMMA CORSI

1° RADUNO	TEMPO 90 MINUTI
45 MINUTI	MESSA A PUNTO MATERIALE impugnatura corda rest berger stabilizzazione. Tirare 8 frecce a voleè
45 MINUTI	Distanza a 10 metri senza mirino. Imparare la posizione e l'altezza del braccio dell'arco. Le dita sulla corda anulare medio 80/indice 20 Ancoraggio con corda attaccata al mento 30 frecce senza bersaglio 30 frecce con bersaglio.
2° RADUNO	
45 MINUTI	Sistemazione del clicker posizione di allungo esatto 30 tiri fare scattare il clicker 3 secondi poi sgancio 30 tiri far scattarei il clicker tirare ancora 1 cm. Tenere la posizione poi sganciare. Tiri liberi con posizione personale
45 MINUTI	Verifica del clicker.
3° RADUNO	
45 MINUTI	Rilascio e mira - posizione del braccio - arco naturale - vedere dove si posiziona il mirino sul bersaglio; andare in ancoraggio perfetto; portare il mirino sul bersaglio; 2 secondi di mira poi tirare.
45MINUTI	Tirare 6 frecce a voleè sui bollini neri. 30 frecce a 10 metri 30 frecce a 18 metri
4° RADUNO	
45 MINUTI	Tirare a 10 metri con occhi chiusi senza bersaglio Trovare la posizione perfetta di tiro e mentale 30 frecce occhi chiusi poi 30 frecce aprire gli occhi e tirare.
45 MINUTI	Tiri liberi con mira a orologio = 60 FRECCE.
5° RADUNO	
45 MINUTI	15 minuti riscaldamento con elastici 10 frecce a 18 metri con mirino 30 frecce come competizione e punti
30 MINUTI	Tiri liberi per messa a punto personale

Allenamento Settore Giovanile

20 Frecce	Riscaldamento fisico muscolare.	

Programma n. 1

20 Frecce	10 Metri	Tirare con occhi chiusi controllo posizione
20 Frecce	10 Metri	Ancoraggio perfetto tenere la posizione ferma per 5 secondi, poi sganciare

Programma n. 2

20 Frecce	10 Metri	Far scattare il clicker. Tenere la posizione per 3 secondi, poi sganciare
20 Frecce	10 Metri	Far scattare il clicker. Allungare il tiro di 1 cm.. Tenere per 2 secondi, poi sganciare

Programma n. 3

20 Frecce	10 Metri	Ancoraggio perfetto più clicker. Rilasciare la la forza di tiro per 3-5 cm. Ritornare il posizione. Ripetere per 3 volte, poi sganciare.
20 Frecce	10 Metri	Tirare frecce da mancino con o senza clicker, possibilmente in posizione corretta