

Capitolo 1. Introduzione .....	3
Tiro di Campagna .....	4
• Gara individuale .....	5
• Gara a squadre .....	7
• Punteggio .....	7
• Forest Round .....	7
• Punteggio .....	8
• FITA 3D Animal Round .....	9
• Punteggio .....	9
• 3DI Round .....	10
• Punteggio .....	11
Capitolo 2. Attrezzatura .....	12
Attrezzatura .....	12
• Mirino .....	12
• Messa a punto .....	12
Capitolo 3. Stima delle distanze .....	13
Esercizi di valutazione delle distanze: .....	16
Valutazione della distanza con il mirino .....	19
Valutazione delle distanze nel Forest e 3D Round .....	21
Capitolo 4. Tiri in salita e discesa .....	22
Postura nei tiri in salita con piedi in piano .....	23
Postura nei tiri in discesa con piedi in piano .....	24
Postura per tiri in salita in pendenza .....	24
Postura per tiri in discesa in pendenza .....	25
Capitolo 5. Allenamento per il tiro di campagna .....	25
Preparazione organizzativa per l'allenamento all'aperto .....	26
Attrezzature .....	26
Consigli per la preparazione del campo di allenamento .....	26
Allenamento durante la stagione indoor .....	27
Consigli pratici per gli allenamenti durante la stagione indoor .....	28
Attrezzature indoor per l'insegnamento .....	31
Allenamento per riferimenti dei mirini affidabili .....	31
Allenamento .....	31
Tirare di traverso su un pendio .....	33
Riassunto delle considerazioni per l'allenamento al tiro di campagna .....	34

Capitolo 6. Cura personale .....	36
Calzature.....	36
Abbigliamento per il freddo .....	37
Abbigliamento per il caldo .....	37
Abbigliamento per la pioggia .....	37
Binocoli .....	38
Zaino o cintura.....	38
Ricambi.....	39
Alimentazione.....	39
Capitolo 7. Sicurezza nel tiro di campagna .....	40
Pianificazione .....	41
Attrezzature .....	41
Piano d'azione di emergenza.....	41
Sicurezza individuale.....	42
Sicurezza di gruppo .....	42
Attenzioni dei partecipanti.....	43
Abbigliamento personale protettivo .....	43
Primo soccorso .....	43
Cartelli .....	44
Frece perse.....	44
Capitolo 8. Considerazioni tattiche nel tiro di campagna.....	44
Di cosa ho bisogno per il tiro di campagna? .....	44
Attenzioni e considerazioni specifiche per il tiro di campagna.....	45
Preparazioni per le gare di campagna prima dell'inizio della stagione.....	45
Consigli per il tecnico.....	45

## Capitolo I. Introduzione

L'argomento di questo modulo è il tiro con l'arco su percorsi di campagna e include le seguenti discipline di tiro: tiro di campagna, *Forest Round*, *3D Round* e *3DI Round*. Tutti questi tipi di competizioni di tiro di campagna si svolgono in mezzo alla natura. Tirare nei boschi, in salita o discesa sui monti, su laghi e pendii e con tutti i tipi di barriere naturali fanno parte del gioco nel tiro di campagna.

A seconda del tipo di arco utilizzato, distinguiamo per ciascuna disciplina le seguenti divisioni:

### *L'arco compound*



Per gli archi compound sono ammessi sganci meccanici e mirini come nel tiro alla targa.

### *L'arco ricurvo*



Un arco ricurvo nel tiro di campagna è uguale a quello del tiro alla targa.

### *L'arco nudo*



Un arco nudo è come un arco ricurvo ma senza mirino né stabilizzazione. Nella divisione arco nudo si utilizzano diverse tecniche di mira, che per esempio usano la punta della freccia o il rest. L'arciere arco nudo varia la posizione della cocca rispetto all'occhio di mira, tipicamente eseguendo lo *string walking*, usando differenti posizioni sulla corda per le dita della mano di trazione, o usando diversi punti di ancoraggio (*face walking*) o una combinazione di entrambi per riuscire a mirare nel centro del bersaglio alle varie distanze.

### *Il longbow e gli archi tradizionali*





Gli arcieri longbow o con archi tradizionali tirano con gli archi più semplici di tutti, con frecce in legno e penne naturali. Eseguono lo stile di tiro detto “istintivo”. Howard Hill, uno dei migliori arcieri istintivi di tutti i tempi, descriveva il suo modo di mirare come “visione sdoppiata” o mira secondaria. Se punti con l’indice in direzione del bersaglio e resti concentrato sul bersaglio con gli occhi, puoi muovere il dito in alto e in basso ma continui ad averlo nel raggio visivo, anche se sfuocato. Esistono, a livello nazionale, altre discipline come il *Recurve* o *Freestyle unlimited*, *Compound limited* e *unlimited*, così come differenti stili di *Bow Hunter*.



Ogni volta che tiri a una certa distanza, fai attenzione a dove riesci ancora a vedere il dito nel tuo campo visivo. Ricordalo e allenati il più possibile a distanze diverse e con bersagli differenti. Questo è in qualche modo un *gap*

*shooting* inconscio che consiste nel mirare in alto o in basso per compensare la distanza.

Fare tiro di campagna con un ricurvo o con un compound alla fine è uguale al tiro alla targa e alcuni buoni tiratori alla targa sono diventati buoni tiratori di campagna. Tuttavia ci sono molte caratteristiche nel tiro di campagna sconosciute al tiro alla targa:

I tiri avvengono in mezzo alla natura (boschi, colline, ecc).

L’arciere deve tirare in salita e discesa e deve sapere per esperienza quanto sottrarre o aggiungere alla distanza (stimata) per mirare correttamente e colpire il bersaglio.

L’arciere deve tirare a bersagli che non sono perpendicolari alla linea di mira, il che influenza il risultato quando si manca il centro dello spot (l’area con punteggio maggiore sul bersaglio).

L’arciere deve riconoscere diverse visuali e deve stimare la loro posizione nel campo.

Non c’è visibilità diretta della maggior parte dei partecipanti, il punteggio degli altri arcieri durante il percorso è sconosciuto.

### ***Tiro di Campagna***

L’arciere deve tirare a 24 bersagli. I bersagli sono di dimensione diversa e a distanza diversa lungo il percorso. L’arciere si sposta lungo il percorso in gruppi di quattro persone.



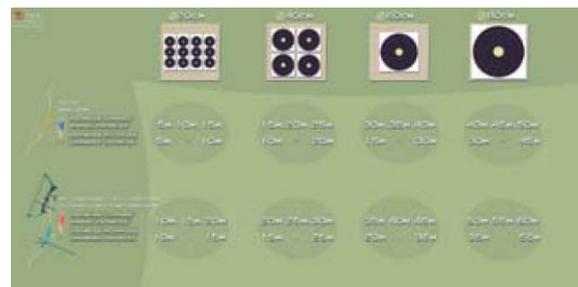
Uno degli organizzatori farà da scorta accompagnando ogni gruppo al loro primo bersaglio sul percorso. L'emozione di trovare nuove condizioni di tiro è tipica del tiro di campagna.



La posizione di tiro sul percorso è segnalata da un paletto di legno posto a una certa distanza dal bersaglio. Le divisioni Ricurvo e Compound tirano dal picchetto rosso, l'Arco Nudo, gli Allievi Ricurvo e gli Allievi Compound tirano dal picchetto blu e gli Allievi Arco Nudo tirano dal picchetto giallo.



Nel tiro di campagna ci sono quattro visuali di dimensioni diverse; la distanza di tiro determina la dimensione. Ogni bersaglio ha una visuale da 80cm o una da 60cm o quattro da 40cm o dodici da 20cm ordinate in una griglia 3x4.



### • **Gara individuale**

La gara individuale di tiro di campagna consiste di un turno di qualificazione seguito da due turni di eliminatorie e due di finale.

Il turno di qualifica consiste di due percorsi da 24 piazzole ciascuno:

- Uno a distanze conosciute

### **Percorso distanze conosciute**

Numero di bersagli	Diametro delle visuali in cm	Distanze in metri		
		Picchetto Giallo, Allievi Arco Nudo	Picchetto Blu, Allievi Ricurvo, Allievi Compound	Picchetto Rosso, Ricurvo e Compound
3	ø20	5-10-15	5-10-15	10-15-20
3	ø40	10-15-20	15-20-25	20-25-30
3	ø60	20-25-30	30-35-40	35-40-45
3	ø80	30-35-40	40-45-50	50-55-60

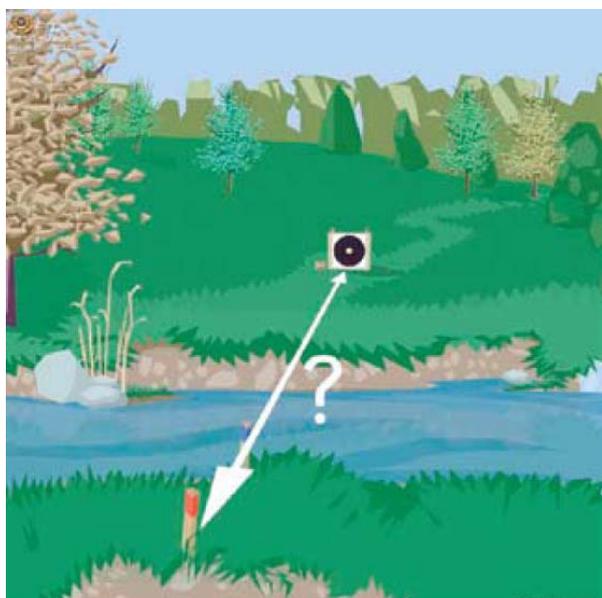
Se sono richiesti più di 12 bersagli è possibile aggiungerne in multipli di 4.

- Uno a distanze sconosciute

### *Percorso distanze sconosciute*

Numero di bersagli	Diametro delle visuali in cm	Distanze in metri		
		Picchetto Giallo, Allievi Arco Nudo	Picchetto Blu, Allievi Ricurvo, Allievi Compound	Picchetto Rosso, Ricurvo e Compound
3	ø20	5-10	5-10	10-15
3	ø40	10-15	10-20	15-25
3	ø60	15-25	15-30	20-35
3	ø80	32-35	30-45	35-55

Un *Combination Round* è un percorso che comprende un percorso di distanze conosciute e uno di sconosciute nella stessa gara.



I bersagli sono posizionati lungo il percorso con difficoltà di mira e di tiro secondo lo spirito e la tradizione che la disciplina richiede e in armonia con il terreno.



Il migliori sedici di ogni divisione e classe della qualificazione tirano nel primo turno di eliminazione.

Un turno di eliminazione è un percorso di dodici bersagli con un tempo limite di quattro minuti per una volée di tre frecce. Sei bersagli sono a distanza conosciuta e sei a distanza sconosciuta. I migliori otto di ogni divisione e classe del primo turno di eliminazione accedono al secondo.

*Turno di eliminazione (conosciute e sconosciute), 2x6 bersagli, ogni percorso di 6 bersagli contiene 3 distanze conosciute e 3 distanze sconosciute:*

Numero di bersagli	Diametro delle visuali in cm	Numero di visuali	Distanze in metri	
			Picchetto Blu, Arco Nudo	Picchetto Rosso, Ricurvo e Compound
1	ø20	12	5-10	10-15
1	ø40	4	10-20	15-25
1	ø60	1	15-30	20-35
1	ø80	1	30-45	35-55
1	ø40	4	10-20	15-25
1	ø60	1	15-30	20-35
1	ø60	1	30	35
1	ø80	1	45	55
1	ø20	12	10	15
1	ø40	4	20	25
1	ø60	1	40	45
1	ø80	1	50	60

Nei turni di finale i migliori quattro arcieri per ogni classe e divisione fanno due scontri su 4 bersagli a distanza conosciuta. L'arciere al primo posto gareggia contro il quarto e il secondo contro il terzo (semifinali).

Il limite di quattro minuti è rigidamente applicato nelle semifinali.

*Turni di finale (e quarti di finale a squadre)*

*8 (2x4) bersagli a distanze conosciute:*

Numero di bersagli	Diametro delle visuali in cm	Numero di visuali	Distanze in metri	
			Picchetto Blu, Arco Nudo	Picchetto Rosso, Ricurvo e Compound
1	ø20	12	15	20
1	ø40	4	25	30
1	ø60	2	35	40
1	ø80	2	45	55
1	ø20	12	10	15
1	ø40	4	20	25
1	ø60	2	40	45
1	ø80	2	50	60

In seguito, i perdenti si scontrano per la medaglia di bronzo e i vincitori per l'oro e l'argento (finali). Per le finali si usano altri quattro bersagli a distanza conosciuta.



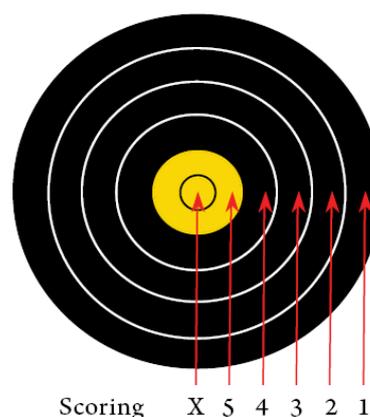
#### • *Gara a squadre*

Oltre la gara individuale c'è anche la classifica a squadre. Le prime otto squadre di ogni classe tirano un turno di eliminatorie (quattro scontri in totale). Una squadra è

formata da tre arcieri, uno per ogni divisione. Per tutta la gara a squadre, ciascun arciere tira una freccia per bersaglio. Il turno dei quarti di finale delle eliminatorie a squadre è un percorso di 8 bersagli a distanza conosciuta. Il vincitore di ogni scontro procederà ai turni di finale (semifinali) su un percorso di 4 bersagli a distanza conosciuta. Le squadre sconfitte nelle semifinali proseguono con lo scontro per la medaglia di bronzo e le squadre vincitrici con lo scontro per la medaglia d'oro. Entrambe le finali sono tirate su altri quattro bersagli a distanza conosciuta.

#### • *Punteggio*

Le visuali del tiro di campagna hanno uno spot giallo e quattro cerchi neri; la figura seguente mostra le zone di punteggio.



#### • *Forest Round*

Le distanze dei bersagli con visuale della stessa dimensione possono variare fra lunghe, medie e corte. Il *Forest Round* ha le stesse caratteristiche del tiro di campagna a parte i seguenti aspetti:

- Comprende le divisioni longbow e arco tradizionale, che tirano dal picchetto blu.
- Consiste in un numero di bersagli tra 12 e 24 che sia divisibile per 4.

- Tutti gli arcieri tirano 3 frecce per bersaglio.
- Il *Forest Round* normalmente viene tirato a distanze sconosciute ma può essere tirato a distanze conosciute se entro i limiti stabiliti dal regolamento.
- Per ogni arciere, tutte le frecce devono essere numerate e tirate in ordine.

### Percorso Forest Round

Numero di bersagli	Diametro dell'anello interno	Distanze in metri	
		Picchetto Blu, Arco Nudo	Picchetto Rosso, Ricurvo e Compound
3	ø7.5/5cm	5-10	5-15
3	ø15/10cm	5-20	5-25
3	ø22.5/15cm	5-30	5-35
3	ø30/30cm	5-45	5-55

### • Punteggio

Nel *Forest Round* FITA solo la prima freccia che colpisce la zona punti viene conteggiata secondo questa tabella:

Punto di impatto	1a freccia	2a freccia	3a freccia
Anello interno	15 punti	10 punti	5 punti
Anello esterno	12 punti	7 punti	2 punti

Nel *Forest Round* il punteggio può essere calcolato come nel 3D, usando il principio della singola freccia, a discrezione dell'organizzazione, in quel caso l'anello più piccolo (X) vale 15 punti, l'anello interno vale 12 punti e il contorno esterno dell'animale sulla visuale vale 7 punti.

Nel *Forest Round* FITA, le figure delle visuali possono essere usate in gruppi:

Diametro dell'anello interno			
ø7.5/5cm	ø15/10cm	ø22.5/15cm	ø30/20cm
Tipicamente animali come:			
Scoiattolo Coniglio Martora Beccaccia	Lepre Volpe Procione Gallo cedrone	Capriolo Ghiottone Lupo	Orso Cervo Cinghiale

Le visuali del *Forest Round* consistono in immagini (fotografie/disegni) di animali (vedi la tabella) con colori e contrasto tali che un uomo con vista nella norma possa vederle chiaramente in condizioni normali di illuminazione a distanze rilevanti.



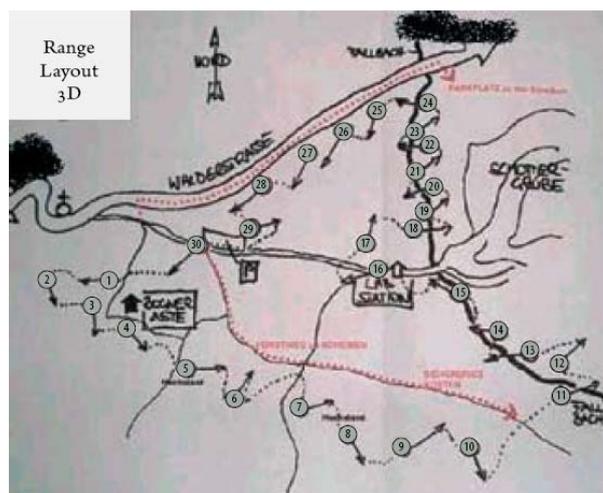
Vitale

Ferito

Le immagini devono essere stampate su sfondo bianco. Le visuali hanno due cerchi concentrici interni e una linea esterna. L'anello più piccolo è la X, l'anello più grande è la zona con punteggio maggiore. La

linea esterna corrisponde al contorno del corpo dell'animale se evidente, altrimenti ci sarà una linea che segue il profilo del corpo.

Gli organizzatori possono usare anche modelli 3D di animali, in aggiunta o al posto delle visuali di carta.



1. Mountain Goat	12. Mule Deer	22. Puma
2. Fox	13. Turkey	23. Bison
3. Deer-standing	14. Bobcat	24. Hyena
4. Boar	15. Rabbit	25. Caribou
5. Javeline	Rest station	26. Antilope
6. Wolf	16. Coyote	27. Fox
7. Lynx	17. Warthog	28. Turkey-side
8. Bear-standing	18. Deer-laying	29. Reindeer
9. Jackals	19. Beaver	30. Bear
10. Raccoon	20. Woodchuck	
11. Lion	21. Big Horn Sheep	

### • FITA 3D Animal Round

Il *3D Animal Round* (o *3D Round* in breve) ha le stesse caratteristiche del tiro di campagna eccetto le seguenti:

- Nel *3D Round* tirano le divisioni Ricurvo, Compound, Arco Nudo, Longbow e Bow Hunter.

- Il percorso è composto da un numero qualsiasi di sagome 3D di animali di diversa taglia, ciascuno con un anello centrale e un'area vitale (area "cuore/polmoni").
- Una freccia per arciere per bersaglio.
- Il tempo massimo per tirare la freccia è di 2 minuti.
- Il punteggio del *3D Round* può seguire il principio delle 3 frecce come nel *Forest Round*, a discrezione dell'organizzazione.



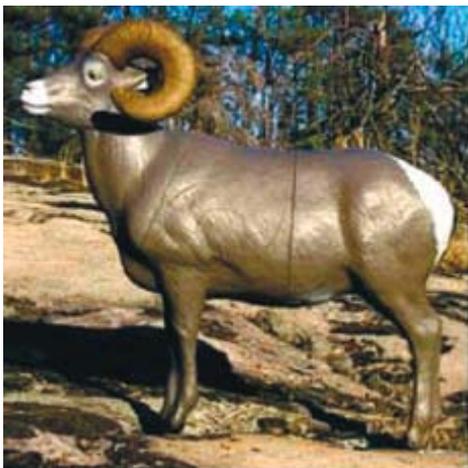
Le distanze non sono conosciute e variano secondo le seguenti limitazioni:

- Fra 5 e 45m per le divisioni Ricurvo e Compound FITA.
- Fra 5 e 30m per le divisioni Arco Nudo FITA, Longbow e Bow Hunter.

### • Punteggio

Le zone di punteggio nel *3D Animal Round*:

- 15 per l'anello centrale.
- 12 punti per l'area vitale.
- 7 punti per il resto della sagoma, eccetto corna, zoccoli.



Perché una freccia sia valida, deve colpire e rimanere conficcata nella sagoma.



Nel caso in cui si utilizzino sagome con più di due anelli, il secondo più piccolo sarà l'anello centrale e quello più grande diventerà l'area vitale. Se l'animale ha più di due anelli quello più piccolo può essere usato come X a discrezione dell'organizzazione. Il punteggio del *3D Round* può seguire il principio delle 3 frecce come nel *Forest Round*, a discrezione dell'organizzazione. Il cerchio centrale diventa la X e la zona vitale diventa l'anello interno (del *Forest Round*), il resto della sagoma diventa l'anello esterno. Se su un animale ci sono più di due anelli il secondo più piccolo diventa la X e quello più grande resta l'area vitale, corrispondendo all'anello interno del *Forest Round* e vale 15/10/5 punti.

Il resto dell'animale diventa l'anello esterno e vale 12/7/2 punti.

#### • **3DI Round**

Un nuovo tipo di gara FITA è il 3DI che ha delle regole per il Campionato del Mondo 3DI e rappresenta una joint venture di 3DI e FITA. Il regolamento è basato sul 3DI con l'obiettivo di rendere il 3D più popolare in ambito FITA e di raggiungere una cooperazione con 3DI. Il *3DI Round* ha molte caratteristiche in comune con il tiro di campagna eccetto gli aspetti seguenti:

- Un arciere alla volta.
- Solo una freccia per arciere per bersaglio.
- Mentre sta tirando, l'arciere deve toccare il picchetto con una parte del corpo.
- Bisogna tirare prima dai picchetti più lontani dal bersaglio, a meno che non sia indicato diversamente da un ufficiale di gara.
- Non si può parlare della distanza finché non viene registrato il punteggio del bersaglio.





### **Picchetti**

- Rosso: uomini e donne compound  
distanza massima: 45m (50 yard)
- Blu: uomini e donne arco nudo  
uomini e donne longbow  
uomini e donne arco istintivo  
massima distanza: 30m (33 yard)
- Il primo arciere della pattuglia ha due minuti; ogni arciere successivo nel gruppo ha due minuti dopo il rilascio del predecessore.
- Strumenti di valutazione della distanza sono vietati a tutte le distanze. I binocoli sono ammessi a patto che l'ingrandimento massimo indicato dal costruttore sia 8.5X.

### • **Punteggio**

Per tutti gli eventi 3DI il punteggio è il seguente:

- X** Il cerchio piccolo all'interno dell'anello del dieci. Approssimativamente copre il 25% dell'anello del dieci. La freccia deve almeno toccare la linea del cerchio.
- 10** Il cerchio dentro l'area vitale. La freccia deve almeno toccare la linea.
- 8** L'area vitale al di fuori della zona del 10. La freccia deve almeno toccare la linea.

- 5** Il resto del corpo dell'animale.
- 0** Una freccia nel corno o nello zoccolo che non tocca l'area colorata dell'animale, una freccia che non ha colpito la sagoma o che è rimbalzata.

Tutte le zone di punteggio sono valide a meno che non sia indicato diversamente sul picchetto.

Bisogna prestare attenzione nel togliere le frecce per non rovinare loro né il bersaglio. Si raccomanda di usare il metodo della singola mano dove una mano è appoggiata alla sagoma e spinge e l'altra è sull'asta della freccia vicino al punto di impatto e tira.



Un'altra tecnica prevede di avere entrambe le mani sull'asta della freccia vicino al punto di impatto e il corpo appoggiato alla sagoma.



## Capitolo 2. Attrezzatura

### Attrezzatura

#### • *Mirino*

Tradizionalmente l'arco non ha nessun dispositivo speciale per la mira. Il cacciatore con l'arco colpisce la preda tirando a istinto, senza neanche avere il tempo di mirare; gli arcieri arco nudo utilizzano un punto fisso sull'arco o sulla freccia per trovare l'elevazione necessaria portando questo punto sulla linea virtuale fra l'occhio e il bersaglio, che è l'essenza della mira.

Gli archi moderni hanno un dispositivo apposta per la mira, il mirino. Un mirino è un dispositivo scorrevole montato sull'arco in cui un punto fisso chiamato *pin* può essere posizionato per dare all'arco l'elevazione desiderata durante la mira.

Un mirino ha una barra con una scala solitamente suddivisa in centimetri, millimetri e decimi di millimetri. La scala per esempio può indicare da 0.00cm a 9.00cm. A seconda di come l'arciere ha montato il mirino, il punto a elevazione zero (tiro teso orizzontale) è da qualche parte in alto sulla scala.

Nel tiro alla targa abbiamo bisogno solo di quattro segni sulla scala del mirino, uno per ogni distanza. Nel tiro di campagna si tira a qualunque distanza fra cinque e sessantacinque metri e quindi non è possibile avere un segno sul mirino per ogni distanza. Si consiglia di fare alcuni segni sul mirino e di avere in tasca una tabella su un foglio di carta con i valori del mirino fra 5 e 69 metri. Un tiratore di campagna deve conoscere i mirini ogni 2.5 metri per le distanze corte e

ogni 5 metri per le lunghe. La fiducia nella propria prestazione nel tiro di campagna dipende fortemente dalla fiducia nella tabella dei mirini.

#### • *Messa a punto*

Spesso capita di vedere un arciere di tiro alla targa mentre regola orizzontalmente il mirino al cambiare della distanza, cioè oltre alla regolazione verticale sposta il *pin* anche all'interno o all'esterno. La spiegazione è che probabilmente la barra del mirino è montata parallela alla finestra del riser ma l'arciere tiene l'arco leggermente inclinato, che è abbastanza normale e spesso voluto. È una scelta voluta perché la normale linea del corpo spesso rende più naturale tenere l'arco inclinato e per resistere a questa posizione naturale dovresti forzare il corpo o il braccio/spalla in una posizione che non è naturale e che potrebbe richiedere sforzo muscolare e/o essere causa di errori di tiro. Nel tiro alla targa la necessità di aggiustamenti orizzontali non è un grosso problema, ma nel tiro di campagna stare dietro a questi aggiustamenti è senza speranza, e quindi dobbiamo correggere la nostra attrezzatura di conseguenza.

Fatti aiutare da qualcuno per verificare a occhio o con una livella che la barra del mirino sia verticale mentre tiri – non importa se inclini l'arco. Finché la barra del mirino è verticale non sarà necessario fare delle regolazioni orizzontali per le diverse distanze (in funzione del percorso, finché non cambi l'inclinazione dell'arco). Inclinare l'arco, perfino con il compound, può essere un

vantaggio per molti arcieri. Comunque, possono esserci problemi se inclini l'arco troppo a sinistra (arciere destro), potresti trovare che tenendo la barra del mirino verticale il *pin*/la diottra venga nascosto dietro il riser alle distanze più lunghe. Se questo diventa un problema devi modificare l'impugnatura o la tecnica di tiro per limitare l'inclinazione.

Gli arcieri di tiro di campagna devono colpire un piccolo spot a distanze che vanno da 5 metri in su, e quindi la combinazione arco/freccia deve essere ben tarata in modo che le frecce lascino la corda il più dritto possibile.

Traccia una linea orizzontale sul bersaglio o metti una striscia di nastro che sia ben visibile e tira una freccia a tale linea da 5 a 10 metri con intervalli di un metro e da 10 a 20 metri ogni 2.5 metri. Usa il riferimento giusto del mirino. Misura solo la deviazione dalla linea orizzontale. Se le frecce impattano vicino alla linea orizzontale a quelle distanze, volano vicine al piano orizzontale (vedi il Manuale I per il "piano orizzontale").

In seguito, metti una striscia verticale e tira fra 5 e 10 metri ogni metro e da 10 a 20 metri ogni 2.5 metri. Misura solo la deviazione dalla linea verticale. Se le frecce impattano vicino alla linea verticale significa che a quelle distanze volano vicino al piano verticale.

Se le frecce volano vicino al piano orizzontale e verticale, voleranno anche dritte a distanze maggiori. Se non riesci a colpire il nastro orizzontale e/o verticale alla distanze

corte potrebbe significare che le tue frecce "scodinzolano" troppo e che devi continuare a tarare (ottimizzare) l'attrezzatura.

### Capitolo 3. Stima delle distanze

Terreni in cui l'arciere vede il bersaglio sopra una cresta e non può vedere il terreno che lo separa dal bersaglio, oppure tirare sull'acqua, sono notoriamente situazioni difficili per la stima della distanza. Lo stesso vale, in misura minore, quando si tira attraverso un avvallamento e la distanza in linea d'aria è molto diversa dalla distanza sul terreno.



Nel tiro di campagna FITA (sui bersagli a distanza sconosciuta), nel *Forest* e nei *3D Round*, gli arcieri devono valutare la distanza dal bersaglio in posti dove potrebbero non

essere mai stati prima. Questa è un'ulteriore sfida per molti arcieri di tiro di campagna. Quindi un'abilità importante consiste nel fare stime accurate della distanza. L'intuito e la valutazione del terreno non sono sufficienti perché troppo imprecise.

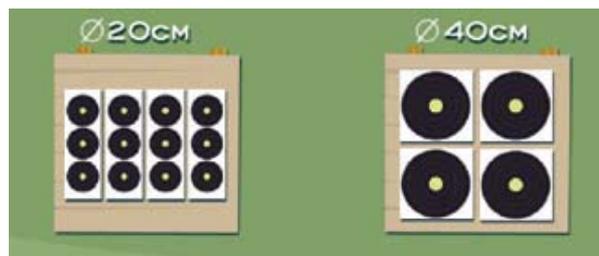
In realtà le distanze sconosciute non lo sono del tutto. Secondo il regolamento, i bersagli possono essere messi solo a certe distanze.

Numero di 12 bersagli in un percorso min-max	Diametro delle visuali in cm	Distanze in metri (sconosciute)		
		Picchetto Giallo Allievi Arco Nudo	Picchetto Blu Allievi Ricurvo, Allievi Compound	Picchetto Rosso Ricurvo e Compound
2-4	ø20	5-10	5-10	10-15
2-4	ø40	10-15	10-20	15-25
2-4	ø60	15-25	15-30	20-35
2-4	ø80	20-35	30-45	35-55

Numero di bersagli	Diametro delle visuali in cm	Distanze in metri (conosciute)		
		Picchetto Giallo Allievi Arco Nudo	Picchetto Blu Allievi Ricurvo, Allievi Compound	Picchetto Rosso Ricurvo e Compound
3	ø20	5-10-15	5-10-15	10-15-20
3	ø40	10-15-20	10-20-25	20-25-30
3	ø60	20-25-30	30-25-40	35-40-45
3	ø80	30-35-40	40-45-50	50-55-60

Per esempio la distanza di una visuale da 80cm per ricurvo e compound è fra 35 e 55 metri, e già solo conoscendo il regolamento l'arciere può stimare la distanza a 45 metri, che ovviamente è massimo a 10 metri dalla distanza reale. Sebbene questa valutazione sia molto elementare, l'arciere ha comunque già una stima che gli permette di colpire il bersaglio. La visuale da 80cm è sicuramente la più difficile del percorso delle sconosciute ed è chiaro che gli arcieri sono contenti almeno di prendere il bersaglio.

Parlando in generale è la distanza più lunga su cui gli arcieri devono concentrarsi per la valutazione. Gli arcieri possono anche avere difficoltà a realizzare punteggi alti alle distanze più corte e sui bersagli più piccoli, ma molto probabilmente ciò ha a che fare con la messa a punto dell'arco e la tecnica, più che con la misurazione della distanza. Alle distanze più corte, l'entità della compensazione è molto minore, specialmente se si usa un arco veloce. Inoltre, i bersagli più piccoli sono più facili da riconoscere, specialmente nelle gare FITA, e quindi non potranno essere confusi dall'arciere.



Nel percorso delle sconosciute sono le visuali da 60cm e 80cm che possono creare problemi agli arcieri nel decidere quale visuale stanno per tirare.



Fare molte gare di campagna con distanze sconosciute farà crescere l'esperienza dell'arciere e gli permetterà di realizzare punteggi migliori.

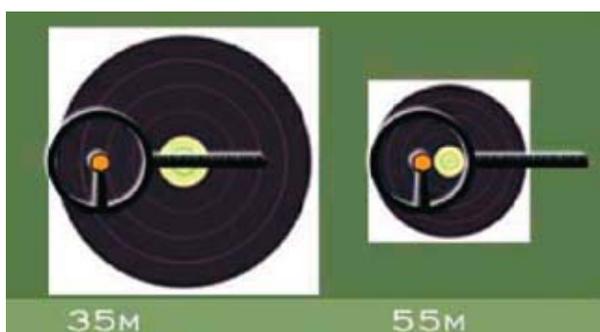
Il regolamento FITA stabilisce chiaramente che l'utilizzo di strumenti per la misura delle distanze sono vietati. Tuttavia non è possibile evitare che gli arcieri misurino

le distanze utilizzando la loro attrezzatura comune.



I regolamenti e gli arbitri hanno il compito di escludere dalla competizione dispositivi speciali per la misura delle distanze. I metodi riportati di seguito non usano nessun dispositivo eccezionale.

Gli arcieri possono utilizzare qualunque informazione dai regolamenti. Quindi, possono avere una lista di tutte le distanze a cui possono trovare un bersaglio a seconda della divisione di tiro. L'arciere può arrivare in ancoraggio e confrontare la dimensione di una parte dell'arco con la dimensione conosciuta della visuale.



È possibile stimare la distanza del bersaglio in modo molto preciso facendo pratica con

questa tecnica. Questo tipo di valutazione in realtà non rispetta lo spirito del regolamento, ma è difficile provare quando viene usato.

Gli arcieri non possono discutere fra loro delle distanze sul percorso, per impedire di dare consigli buoni o cattivi agli altri partecipanti. L'uso di telefoni cellulari e sistemi radio è proibito per la stessa ragione. Agli arcieri non è permesso camminare su e giù fra i picchetti dato che devono subito andare al proprio picchetto e prendere posizione (per esempio un arco nudo che va al proprio picchetto passando da quello rosso).

Gli arcieri di tiro di campagna devono trovare il proprio metodo di valutazione delle distanze e devono allenarlo come parte della tecnica di tiro. Qualunque sia il metodo di valutazione che l'arciere decide di utilizzare, ci sono alcuni aspetti da tenere in considerazione.

Il tracciatore del percorso usa la propria astuzia contro l'arciere e cercherà di confonderlo in ogni modo. I tracciatori non amano che la dimensione della visuale risulti ovvia. Adottano trucchi come mettere una visuale piccola su un bersaglio piccolo, facendola sembrare come una visuale grande su un bersaglio normale. È importante conoscere il tracciatore dato che ognuno ha il suo "stile".

Più l'arciere si allena al tiro di campagna e più si impratichisce con le distanze e con la precisione delle valutazioni. Col crescere dell'esperienza traggono informazioni e vantaggi da ogni indizio o elemento nei dintorni per migliorare la

propria abilità nello stimare le distanze il più esattamente possibile.

**Esercizi di valutazione delle distanze:**

**A.** Il seguente compito è istruttivo per l'arciere durante l'allenamento.

1. Prendi nota della prima impressione della distanza arrivando sul picchetto.
2. Prendi nota della distanza valutata a cui decidi di tirare la freccia.
3. Misura e prendi nota della distanza reale.

L'esperienza mostra che nel 95% dei casi il primo pensiero è corretto, ma è seguito da una decisione diversa a causa dei dubbi.

**B.** Decidere a sensazione significa che l'arciere impara a stimare la distanza "sentendo" la dimensione del bersaglio in relazione alla distanza. Per fare ciò è necessaria molta pratica, ma di seguito troverai alcuni suggerimenti: incolla della visuali/sagome su un cartone e posizionali sul campo e fai valutare le distanze agli arcieri e poi misurale tu stesso.

**C.** Fai attenzione alle diverse dimensioni delle visuali da campagna, le sagome o i bersagli 3D a varie distanze (inizia dalle massime), tira ai bersagli mentre familiarizzi con la dimensione.

**D.** Posiziona i bersagli nel campo, valuta la distanza "a sensazione", tira, misura la distanza con un metro o contando i passi. Ricorda sempre la massima distanza per quella particolare visuale o sagoma secondo il regolamento (gli arcieri

potrebbero ingannarsi, cerca di fare la valutazione con la dimensione dello spot piuttosto che con la dimensione dell'intera visuale). È tipico valutare la distanza come troppo corta!

**E.** Un esercizio utile è quello in cui tu e i tuoi arcieri prendete un metro adatto o un telemetro e andate a fare una passeggiata nei campi, nei boschi o in montagna. Sfida gli arcieri a indovinare la distanza da un albero, una pianta o un altro oggetto. Quindi controlla la loro precisione misurando la distanza.

**F.** Impara come appaiono 10 metri su diversi terreni.



Trova un punto a 10m dall'arciere; riporta visivamente questa distanza fino vicino al bersaglio. Aggiungi o sottrai la distanza rimanente. Un errore di X% nella valutazione dei 10 metri implica un errore X% nella stima della distanza.

**G.** Cerca di trovare un punto a metà strada di un certo oggetto e valuta la distanza a quel punto.



Quindi raddoppia la distanza e trova la distanza stimata all'oggetto di partenza. Un errore di X% nella valutazione di metà distanza implica un errore  $X \times 2\%$  nella distanza stimata.

- H.** Il metodo del gufo è utilizzato quando l'arciere non è in grado di vedere il terreno davanti al bersaglio. Valuta la distanza di un oggetto da qualche parte fra l'arciere e il bersaglio. Fai attenzione a come questo oggetto è posizionato in relazione al bersaglio.



Quindi sposta lateralmente la testa e nota come l'oggetto si muove rispetto al bersaglio. Se si sposta di poco, la distanza tra l'oggetto e il bersaglio è piccola, se si

sposta tanto quanto la tua testa è a metà strada e se si sposta più della tua testa l'oggetto è più vicino.

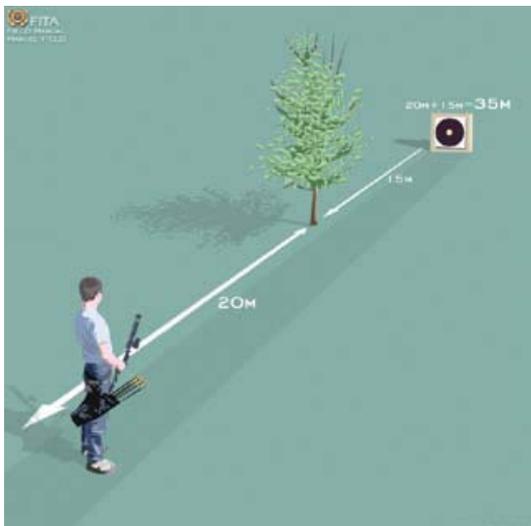
- I.** Se un arciere deve tirare prima di te, ascolta quanto tempo impiega la freccia dal rilascio all'impatto con il bersaglio e valuta la distanza. Questo metodo richiede una grande esperienza ma può essere molto preciso.
- J.** Gli arcieri possono avere informazioni guardando con un binocolo ai fori sul bersaglio. Con un po' di esperienza riconoscerai come appare la dimensione del buco di una freccia relativamente al giallo e avere un indizio o una conferma della dimensione del bersaglio.

Se, per esempio, la maggior parte dei buchi sono sotto il giallo, indica che molti degli arcieri precedenti hanno sottostimato la distanza. Un arciere potrebbe quindi dedurre che il bersaglio è più lontano di quanto sembri. Se l'arciere non è il primo a tirare nella pattuglia può avere conferme di questa valutazione osservando dove impattano le frecce del compagno, confrontando con la sua (supposta) abilità. Se un arciere guarda gli arcieri del gruppo che lo precede in piedi di fianco al bersaglio può aiutarlo a valutarne la dimensione (o la distanza).



Inoltre è nell'interesse dell'arciere allontanarsi immediatamente dal bersaglio dopo aver registrato il punteggio per evitare di regalare informazioni.

- K.** La maggior parte di queste informazioni sono una rassicurazione più che una soluzione, più che cercarle capitano durante la gara.
- L.** L'arciere stima la distanza fra il bersaglio e un albero, diciamo 15 metri come nell'esempio qui sotto.



Quindi valuta la distanza tra se stesso e l'albero, 20 metri nell'esempio. Di conseguenza la distanza totale è 35 metri.

- M.** Spesso esistono altri indizi per capire la distanza. Guardando agli oggetti nei dintorni gli arcieri possono immediatamente avere un'idea della

distanza. Per esempio, se un bersaglio, o una sagoma 3D, è posizionato sotto una fila di alberi l'arciere può facilmente stimare la distanza fra ciascun albero, normalmente in una piantagione di alberi lo spazio è esattamente cinque metri fra ogni albero (a seconda di quale parte del mondo o del paese), conta gli intervalli e calcola la distanza.



- N.** Nel tiro di campagna FITA, dato un tipo di visuale, le distanze limite, sia superiore che inferiore, del picchetto rosso sono 5 metri in più del picchetto blu. Questo eccetto la massima distanza per la visuale da 80cm. Qui la differenza è 10 metri.



Per esempio, con una visuale da 40cm, la

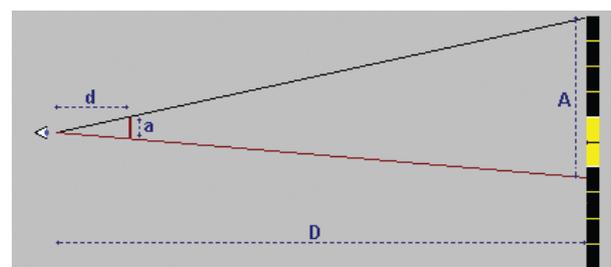
picchetto blu è fra 10 e 20 metri mentre il rosso è fra 15 e 25 metri dal bersaglio. È quindi importante ricordare o prendere nota delle distanze dei picchetti di entrambi i colori. Stimando la distanza fra i due picchetti e da ciascun picchetto al bersaglio, l'arciere ha un metodo di verifica della distanza. A volte i due picchetti sono fianco a fianco, quindi nell'esempio precedente con la visuale da 40cm, l'arciere sa che la distanza deve essere tra 15 metri (il minimo del rosso) e 20 metri (il massimo del blu). Raramente il blu è messo più lontano del rosso, in tal caso la valutazione è un po' più difficile.

- O.** Se l'arciere non è sicura della distanza e ritiene che possa essere maggiore di quanto sembra, può provare un "tiro a percentuale". Imposta la distanza maggiore e mira la prima freccia un po' in basso, diciamo a ore 6 nel 4. Con questo trucco la freccia andrà nel 4 basso, nel 5 o nel 4 alto a seconda del grado di errore di valutazione. Se l'arciere mira nel 5, rischia un 4 a ore 12 o un 3 o forse anche peggio. In alternativa l'arciere può impostare una distanza corta e mirare alto.
- P.** Se l'arciere è davvero incerto della distanza del bersaglio, deve sicuramente andare per il "tiro matematico". Esempio: la visuale da 60cm è nel percorso delle sconosciute ricurvo/compound a 20-35 metri. Prendi metà della differenza e aggiungi 1 metro:  $27 \frac{1}{2} + 1 = 28 \frac{1}{2}$  metri. Questo dà un'indicazione per la prima freccia. La

pratica aiuta a perfezionarsi e l'arciere continuando a mettere alla prova la propria abilità di stima, col tempo migliora. Così aumenta la fiducia e il risultato.

### **Valutazione della distanza con il mirino**

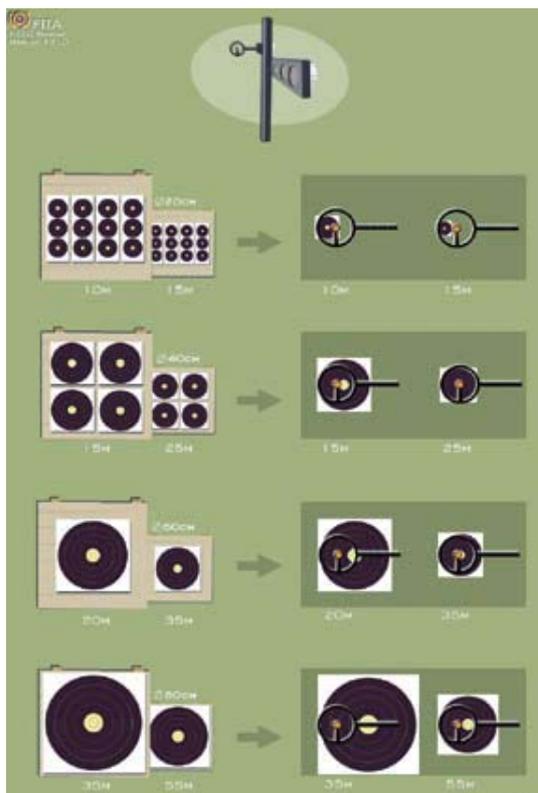
Se conosciamo la distanza 'd' dall'occhio dominante a un punto di mira sull'arco (per esempio la diottra, la lente, il rest) e la sua larghezza 'a' e sappiamo la larghezza 'A' del bersaglio, se 'D' è la distanza sconosciuta dal bersaglio, la relazione  $a/d = A/D$  ci darà la distanza del bersaglio con un semplice calcolo. Questo metodo si basa sul fatto di conoscere la dimensione della visuale o del bersaglio. Riconoscere la visuale da 20cm o da 40cm non è un problema, grazie alla disposizione delle visuali ('occhiale' o quadrupla). Ma se confondi una visuale da 80cm con una da 60cm o viceversa, avrai un errore nella stima della distanza tra 10 e 15 metri. Ciò porterà a un errore che causerà una grave perdita nel punteggio. È in questo caso che l'analisi del campo e la tua esperienza o il tuo intuito sono utili; oltre al percorso studia le varie versioni di visuali per trovare e tener conto delle differenze.



*Vista laterale: D è la distanza dal bersaglio*

1. Allinea il *pin* con una visuale da 20cm e una da 40cm sul bersaglio.

2. Misura e segna 20m e 40m dal bersaglio.
3. Vai al segno dei 20m con l'arco.
4. Mirando in ancoraggio trova qualcosa nel campo visivo che copra la visuale da 20cm, per esempio l'interno o l'esterno dell'anello della diottra, la parte filettata fra la diottra e il mirino, la bolla, il cerchietto sulla lente, la larghezza della freccia, parti del rest e così via.



5. Se non sei in grado di trovare un particolare adatto, devi modificare qualcosa, per esempio la diottra o qualcosa che ti dia un riferimento preciso dei 20cm a 20m (ricorda di utilizzare solo parti previste dal costruttore e non modifiche proprie).
6. Una volta trovata la diottra (o qualunque altra cosa) della dimensione corretta vai al segno dei 40m e misura la visuale da 40cm. Se tutto è corretto, e dovrebbe esserlo se sei stato sufficientemente

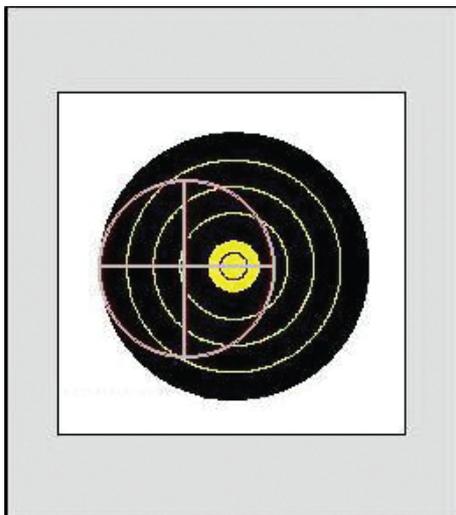
preciso per i 20cm, adesso sei in grado di misurare qualunque distanza a patto di sapere la dimensione dell'oggetto che stai misurando – devi sapere se è una visuale da 20cm, 40cm, 60cm o 80cm, ma puoi anche usare la dimensione del bersaglio o di un altro oggetto a te familiare.

Duranti l'allenamento procedi in questo modo. Durante la mira controlla e osserva quanti centimetri misuri sulla visuale – ricorda che devi sempre usare la stessa tecnica, perché la distanza dall'occhio di mira e la parte sull'arco che usi per la misura deve essere la stessa. Il numero di centimetri misurati sulla visuale corrisponde al numero di metri, che è la distanza che ti separa dal bersaglio che stai misurando.

Se sei sul picchetto di una sconosciuta e misuri 40cm su una visuale da 80cm – la distanza è 40m. Su una visuale da 60cm la stessa situazione indica 30m e su una visuale da 40cm indica 20m. 40cm su una visuale da 80cm è esattamente la metà – la relazione è valida anche per gli altri tipi di visuale.

Se misuri su una visuale da 80cm dal bordo del nero al bordo del giallo dal lato opposto la distanza è 48m, dato che  $40+8=48$ cm; con una visuale da 60cm ottieni  $30+6=36$ cm che corrisponde a 36m. Se invece misuri dal bordo del nero fino all'anello del 4 dalla parte opposta del centro, la distanza è  $40+8+8=56$ cm che corrisponde a 56m (per una visuale da 80cm) mentre su una visuale da 60cm si ha 42m ( $30+6+6=42$ cm). Ricorda! Questo lo devi imparare e tenere a mente dato

che non è permesso avere appunti in gara. Tuttavia puoi avere copie di parti del regolamento.



L'esempio precedente mostra il cerchio del mirino che copre la visuale dal bordo del nero fino a poco oltre il centro dell'anello del quattro: su una visuale da 80cm questo corrisponde a circa 40cm (metà visuale) + 8cm (metà del giallo) + 5cm (un po' di più della metà della larghezza dell'anello del quattro che è di 8cm) = 53cm e quindi 53m.

Su una visuale da 60cm corrisponde a  $30\text{cm} + 6\text{cm} + 4\text{cm} = 40\text{cm}$  e quindi a 40m, che è oltre la distanza massima per una visuale da 60cm, il che significa che in realtà stai tirando a una visuale da 80cm.

Su una visuale da 40cm corrisponde a  $20\text{cm} + 4\text{cm} + 3\text{cm} = 27\text{cm}$  e quindi a 27m. Se sbagli di un centimetro o due commetti un errore nella distanza di uno o due metri che è ancora accettabile.

Per ulteriori informazioni e strategie sul tiro di campagna consultate il *FITA Field Organizers Manual*. Questo dà un'idea all'arciere di cosa può aspettarsi dai tracciatori, come detto prima ogni tracciatore

ha il proprio stile di realizzare un percorso. Gli arcieri possono ovviamente utilizzare le stesse regole e formule con le visuali con animali o le sagome 3D se conoscono la dimensione del bersaglio. Per un arciere di campagna o 3D non c'è niente di meglio che le distanze sconosciute. Sono un problema solo per chi non ha speso il tempo necessario per imparare ad affrontarle.

### ***Valutazione delle distanze nel Forest e 3D Round***

Molte regole e formule per la stima delle distanze nel tiro di campagna sono valide anche sui percorsi *Forest* e *3D Round*, sostituendo "animale" a "visuale". Agli arcieri è consentito consultare ogni informazione contenuta nel regolamento, quindi possono usare la lista di questo libro con le distanze minime e massime per ogni sagoma e per ogni divisione. Gli arcieri devono essere in grado di riconoscere tutti gli animali e anche quelli realizzati dall'organizzazione (che saranno presentati e mostrati prima dell'inizio della competizione).



Una volta che l'arciere è in grado di colpire ripetutamente con abilità la zona vitale da distanza conosciuta, è il momento di passare al punto successivo. Rimuovi i segnali delle

distanze e tira stimando la distanza del bersaglio. L'abilità di valutare la distanza tipicamente è la difficoltà maggiore che l'arciere incontrerà. Una valutazione sbagliata può mandare la freccia sia sopra che sotto la zona vitale. Gli arcieri possono passare la vita a perfezionare questa abilità.

## Capitolo 4. Tiri in salita e discesa

Un segno sul mirino corrisponde a una certa elevazione dell'arco durante la mira. Nel tiro alla targa corrisponde a una certa distanza di tiro. Nel tiro di campagna, quando si tira in salita o in discesa, l'elevazione dipende non solo dalla distanza del bersaglio ma anche dalla differenza di altitudine da superare. La “distanza di mira” può essere differente dalla “distanza di tiro”. Il tiratore di campagna corregge (aggiungendo o sottraendo alcuni metri) a seconda della pendenza.

***distanza di tiro + correzione = distanza di mira***

L'arciere deve imparare con l'esperienza quanto correggere nelle diverse situazioni. Quanta distanza occorre sottrarre, deve essere scoperto da ogni arciere, dipende dalla sua attrezzatura e tecnica di tiro. La compensazione della pendenza è di per sé un'arte, ma generalmente la distanza di mira è minore sia in salita che in discesa. Di seguito sono elencate alcune tipiche correzioni per gli arcieri più inesperti:

### ***Mirare nei tiri in salita***

Con una pendenza lieve, specialmente a lunga distanza, aggiungi uno o due metri alla distanza reale (a seconda della distanza e della efficienza dell'arco).



Su una pendenza ripida, sottrai almeno due metri dalla distanza reale (a seconda della distanza e dell'efficienza dell'arco).



Più la pendenza è forte e più l'arciere deve togliere; comunque, tirando in salita oltre una certa distanza, chiamata il “salto”, la regola è “più è ripida e meno sottraggo”. La distanza di questo “salto” dipende dall'efficienza dell'arco.

### ***Mirare nei tiri in discesa***

Con una pendenza lieve, sottrai uno, due o tre metri dalla distanza reale (a seconda della distanza e dell'efficienza dell'arco).



Con una pendenza molto ripida, togli fino a 10 metri dalla distanza reale (a seconda della distanza e dell'efficienza dell'arco).

Possiamo calcolare il “salto” in questo modo. Scrivi in una tabella i valori di mirino da 10 metri a 50 metri con incrementi di 5 metri. Adesso aggiungiamo una colonna alla tabella in cui calcoliamo, tra 15 e 60 metri, la differenza tra due valori di mirino adiacenti. Le differenze (variazioni ogni 5 metri) sono abbastanza costanti fino a circa 35 metri. Fra 35 e 45 metri la lista delle differenze fa un “salto”, magari a circa il doppio del valore precedente, e poi torna approssimativamente costante.

Quando la distanza in salita o discesa è sconosciuta e deve essere stimata, di solito un bersaglio in salita è sottostimato e un bersaglio in discesa è considerato troppo lontano. Per questa ragione si deve aggiungere qualche metro alla valutazione quando si tira in salita e togliere alcuni metri quando si tira in discesa.

Tirando quasi in verticale sia in alto che in basso mettete il mirino dei 15 metri, provare per credere.

### ***Postura nei tiri in salita con piedi in piano***

La postura di base è sempre la “T” come nel tiro alla targa.



Per tiri in leggera salita sposta le anche verso il bersaglio prima della trazione, per tiri in forte salita sposta in avanti il piede dell'arco e sposta le anche in direzione del bersaglio prima della trazione.



Nei tiri in salita ancora più ripidi puoi spostare il piede della corda leggermente indietro in modo da avere più spazio davanti al petto per raggiungere l'allungo corretto. Un movimento limitato delle anche causa una cattiva posizione della spalla e del braccio dell'arco, un allungo più corto e probabilmente un brutto rilascio.



### ***Postura nei tiri in discesa con piedi in piano***

Nei tiri in lieve discesa sposta le anche in direzione opposta al bersaglio prima della trazione.



La posizione standard nei tiri in discesa consiste in uno spostamento indietro delle anche e nel tenere le gambe più larghe.



Nei tiri in forte pendenza l'arciere deve adottare una posizione aperta e spostare le anche in direzione opposta al bersaglio; l'arciere deve avere la parte superiore del corpo dritta prima della trazione. Più la pendenza è forte e più l'arciere deve aprire la posizione dei piedi.

### ***Postura per tiri in salita in pendenza***

Con tiri in salita molto ripidi a volte la posizione di tiro diventa più stabile se l'arciere appoggia a terra il ginocchio anteriore.



Altrimenti addirittura è possibile stare di fronte al bersaglio ruotando di 90° la parte superiore del corpo. Sebbene non sia ragionevole dal punto di vista anatomico è solo per tre frecce e l'arciere ha comunque un buon bilanciamento.

### ***Esempi di errori comuni***

- Le anche non sono abbastanza in avanti quindi la posizione della spalla e del braccio dell'arco non è corretta, l'allungo si riduce e probabilmente il rilascio è brutto.
- Inclinare l'arco causa frecce a sinistra o a destra.
- Ginocchia piegate rendono il tiro instabile.



### ***Postura per tiri in discesa in pendenza***

Per un tiro in discesa allarghiamo i piedi e spingiamo le anche in direzione opposta al bersaglio.



Con un tiro in forte discesa su una pendenza molto ripida a volte la posizione è più stabile se l'arciere appoggia a terra il ginocchio posteriore.



In condizioni molto scivolose l'arciere può piantare il cavalletto porta-arco per sostenere il piede anteriore o posteriore per evitare di scivolare giù.

## **Capitolo 5. Allenamento per il tiro di campagna**

Gli arcieri di tiro di campagna si portano tutto il loro equipaggiamento per un intero giorno di gara, devono essere sufficientemente riposati e dovrebbero essere totalmente motivati. Devono allenarsi in ogni condizione climatica e conoscere le diverse regolazioni del mirino richieste. Gli atleti che vogliono essere dei buoni tiratori di campagna si allenano anche alle distanze targa.

### ***Il tecnico deve prevedere nel programma di allenamento i seguenti punti:***

- Altera il ritmo nella sequenza di tiro di una freccia o delle tre frecce. Con vento a raffiche tira quando le condizioni sono adatte.

- Tira con l'attrezzatura di scorta (arco di riserva, corda di riserva, patelletta o sgancio di riserva, frecce di riserva).
- Fai in modo che ogni arciere partecipi a molte gare con avversari diversi.
- Allenamento tattico temporale (allenamento consapevole al ritmo durante le pause fra un bersaglio e il successivo).
- Allenati agli scontri individuali e a squadre con avversari.
- Riproduzione di situazioni diverse sul campo di gara come spareggi e visualizzazione di una situazione di gara.
- Allenati a riconoscere le visuali da diverse distanze.
- Allenati in mezzo alla natura (in ambienti diversi come boschi, montagna, collina, ecc.).

#### ***Preparazione organizzativa per l'allenamento all'aperto***

- Programma le tue sedute di allenamento con anticipo in modo da poter informare autorità, giardinieri, guardiani e così via.
- Prevedi un piano di emergenza per ogni percorso, pianifica e organizza sessioni di allenamento avendo sempre in mente la sicurezza.
- Prevedi un percorso sicuro tracciando i bersagli, tenendo a mente tutti gli aspetti del volo della freccia.
- Prevedi in anticipo di quali materiali avrai bisogno durante quella particolare seduta di allenamento. Per esempio reti batti-freccia, nastro, cartelli, kit di emergenza.

- Prevedi di avere qualcuno a disposizione che sia in grado di utilizzare il kit di emergenza.

#### ***Attrezzature***

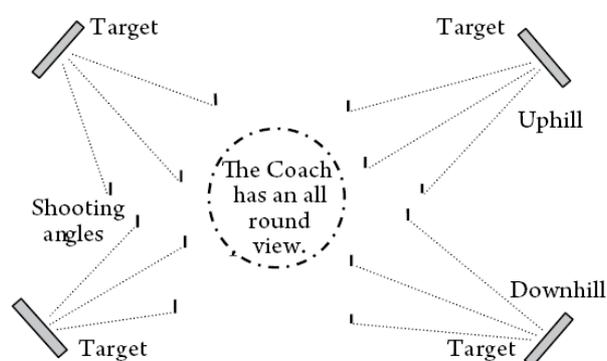
- Rendi sicuro il campo che intendi utilizzare con cartelli e nastri per impedire l'accesso a estranei a piedi o in bicicletta.
- Verifica che sul campo non ci siano oggetti pericolosi prima di ogni sessione di allenamento (specialmente dopo un temporale).
- Controlla i bersagli prima di ogni sessione di allenamento.
- Fai attenzione alle zone di sicurezza specialmente per i bersagli in salita. Per i bersagli in salita assicurati che ci sia una barriera naturale o una rete per fermare le frecce che mancano il bersaglio.
- Prima di ogni sessione di allenamento assicurati che non ci siano ostacoli o animali.
- Attacca del nastro per indicare un sentiero sicuro che porta ai bersagli (in senso orario da bersaglio a bersaglio).
- Tieni delle visuali di ricambio vicino ai bersagli.

#### ***Consigli per la preparazione del campo di allenamento***

- Per la prima sessione di allenamento si consiglia di non tirare alle massime distanze. Lascia che prima l'arciere familiarizzi con l'ambiente circostante (specialmente per i tiri in salita). Ti darà l'opportunità di osservare gli arcieri e i loro comportamenti sul campo. Si

consiglia di fare il primo tiro su un terreno in piano in un bosco o in una radura in modo che gli arcieri capiscano cosa è il tiro di campagna.

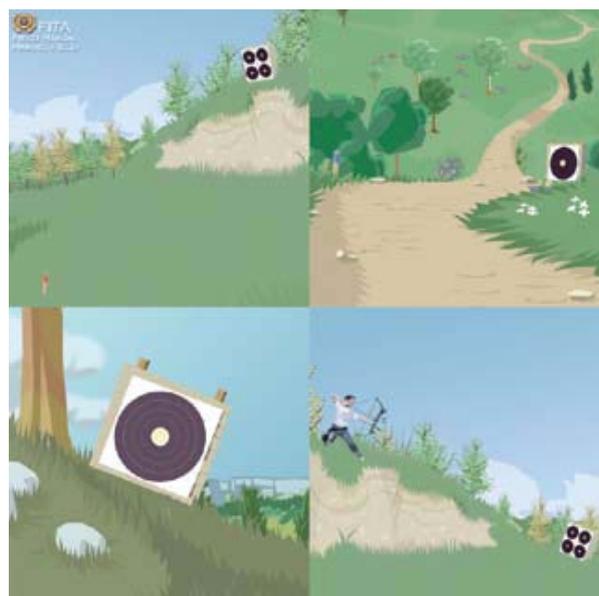
- Quando si predispone un campo di allenamento non è necessario piazzare molti bersaglio. Il consiglio è, quando il campo lo permette, di posizionare i bersagli in cerchio in modo che l'allenatore, stando al centro, abbia una buona visuale dei bersagli attorno.



- Prevedi per ogni bersaglio diverse posizioni e angolazioni di tiro.



- Posiziona i bersagli, se possibile, in modo che sia possibile allenarsi su tutti gli aspetti del tiro di campagna, come da un ambiente illuminato a uno buio o viceversa e anche usando corsi d'acqua.



Usa l'immaginazione e l'improvvisazione per tracciare un percorso di allenamento che copra molti aspetti che un tiratore di campagna dovrà affrontare.

#### *Allenamento durante la stagione indoor*

Sebbene in molti paesi il tiro di campagna possa essere effettuato tutto l'anno, ci sono anche paesi dove la preparazione per la stagione successiva deve avvenire al coperto. L'allenamento indoor consiste prevalentemente di allenamento tecnico.

Sebbene tutti i tipi di tiro di campagna abbiano molto in comune riguardo i metodi di allenamento in ambienti naturali, dobbiamo curare le diverse discipline.

Dopo che l'arciere di campagna ha acquisito le basi del tiro cominciamo a individuare gli elementi chiave del tiro di campagna come la stima delle distanze, in cui il tecnico affronterà molte sfide. È compito del tecnico offrire strumenti e metodi in modo che gli arcieri possano progredire individualmente su tutti gli aspetti del tiro di campagna.

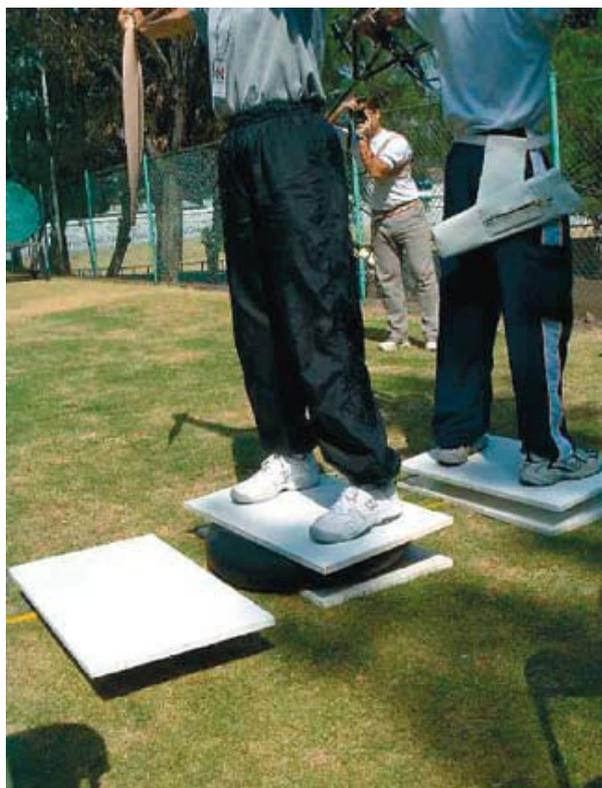
Durante la stagione al chiuso, quando le condizioni meteo sono tali da impedire la pratica sul campo, le strutture per l'allenamento indoor saranno necessarie per prepararsi per la successiva stagione all'aperto. A seconda delle strutture potrai avere a disposizione un regolare complesso sportivo o un capannone. Usa l'immaginazione per preparare i bersagli, tenendo sempre a mente gli aspetti di sicurezza. Un bersaglio può essere messo più in alto o anche al soffitto per mezzo di una carrucola. Assicurati di assicurare e proteggere sempre tutti i bersagli. Ricorda che gli arcieri devono recuperare le frecce, quindi la carrucola deve essere affidabile e resistente.

### ***Consigli pratici per gli allenamenti durante la stagione indoor***

- Dato che la postura è la base per l'allineamento del corpo e di conseguenza per un buon tiro, fai allenare l'arciere in tutte le situazioni possibili che può incontrare tirando all'aperto.
- Comincia sempre la sessione con il riscaldamento. Fai sapere all'arciere che il riscaldamento sul campo può venire interrotto. Dopo il normale riscaldamento

e prima di iniziare la gara, gli arcieri sono accompagnati sul percorso al loro bersaglio. Possono volerci anche 30 minuti prima che la gara inizi veramente quindi l'arciere deve fare un leggero riscaldamento anche alla piazzola di partenza. Durante il giorno può capitare che, spostandosi da un bersaglio a un altro, l'arciere debba aspettare perché c'è un "tappo" che dura mezz'ora o anche più. In questo caso si consiglia di fare del riscaldamento prima di iniziare di nuovo a tirare (si raccomanda di portarsi dietro un elastico).

- Fai in modo che l'arciere prenda l'abitudine di guardare il bersaglio ogni volta che inizia a tirare in modo da riconoscerli meglio e imparare l'importanza della lettura delle informazioni dal bersaglio (come i buchi delle frecce precedenti in alto/basso/destra/sinistra).
- Per allenarsi a tirare sul terreno molle usiamo la camera d'aria della ruota di un camion, gonfiata circa a tre quarti, e una tavola rigida appoggiata sopra. Fai in modo che l'arciere concentri la propria attenzione sul bersaglio in modo da non pensare alla pedana. Fallo provare sia con postura aperta che chiusa.



- Posiziona una sedia con lo schienale rivolto verso il bersaglio e fai tirare l'arciere con un piede sulla sedia. Osserva l'allineamento del corpo; la gamba distesa, su cui l'arciere carica il proprio peso, deve essere in linea con il busto mentre l'altra gamba poggia sulla sedia.



- Fai lo stesso con l'altra gamba con la sedia dalla parte opposta. Il piede deve

puntare nella stessa direzione del ginocchio senza torsioni.



- Metti una sedia verso il bersaglio e appoggia una tavola robusta – una lunghezza diversa della tavola darà pendenza maggiore o minore, sposta la sedia ad angoli diversi di fronte al bersaglio e avrai diversi angoli di vista della visuale. Fai tirare l'arciere da in piedi o in ginocchio per avere l'impressione di tirare in salita o in discesa.





- Per allenare posizioni non in piano, metti una tavoletta sotto un piede. Usata con entrambi i piedi può simulare il tiro su pendenze verso l'alto o verso il basso.



- Si deve allenare sia la posizione aperta che quella chiusa per il tiro di campagna. La postura dipende dalla posizione del picchetto rispetto al bersaglio.



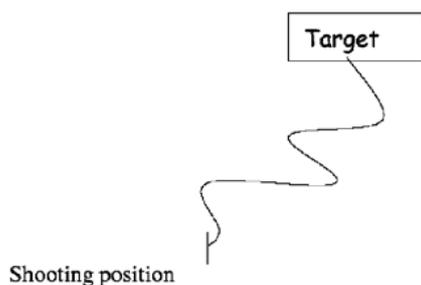
- Fai in modo che l'arciere faccia pratica con le situazioni di tiri in salita e discesa inclinandosi il più possibile verso l'alto e tornando in posizione normale se non è disponibile un bersaglio in alto (**per**

**questo esercizio l'arco non deve avere alcuna freccia incoccata).**

- Per simulare il tiro in salita puoi usare un bersaglio issato in alto con una carrucola, per i tiri in discesa puoi usare una piattaforma come quelle usate dai muratori.



- Fai tirare gli arcieri in diverse condizioni di illuminazione spegnendo le luci sui bersagli e illuminando solo la piazzola di tiro e viceversa. O, se possibile, accendi solo le luci a metà strada.
- Usa delle visuali da campagna.
- Lascia che gli arcieri usino i loro binocoli dopo ogni tiro in modo che si abituino al ritmo di gara per analizzare ogni tiro.
- Tieni presente che tirano solo tre frecce, o anche solo una, per bersaglio e che il prossimo sarà completamente differente.
- Distendi una corda sul pavimento dalla postazione di tiro al bersagli e fai camminare gli arcieri lungo la corda per allenarli a camminare fino al bersaglio nei percorsi di campagna.



### **Attrezzature indoor per l'insegnamento**

Le attrezzature per l'allenamento indoor al tiro di campagna sono le stesse descritte nel manuale *FITA Level I*, capitolo II. Rispetta le norme di sicurezza; nel tiro di campagna la linea di tiro non sempre è parallela al bersaglio.

Cavalletti e bersagli per il tiro di campagna dovrebbero essere in materiale leggero in modo da poter essere trasportati facilmente sul campo. Un paglione leggero e portatile è il bersaglio ideale per il tiro di campagna. I bersagli devono essere legati saldamente.

Hai bisogno di sagome 3D di diverse dimensioni, dalle più piccole alle più grandi.

### **Allenamento per avere riferimenti dei mirini affidabili**

Una tabella di valori di mirino affidabili è fondamentale nel tiro di campagna. L'arciere può compilare la propria tabella durante gli allenamenti. Inoltre l'arciere impara quanto deve spostare il mirino se manca il centro a una certa distanza.

Quando verifichi i mirini alle varie distanze, sfrutta anche l'opportunità di tirare a una distanza più corta e a una più lunga per ogni valore di mirino. Per esempio se hai trovato il mirino dei 20m, tira a 17.5 e a 15 metri e poi a 22.5 e 25m, usando lo stesso

riferimento. Nota di quanto manchi il bersaglio alle varie distanze. Fai lo stesso per tutti gli intervalli di 5m. Nota la deviazione per ogni distanza sbagliata. Questi appunti ti mostreranno di quanto mancherai il centro se sbagli il mirino. Osserva gli appunti e noterai che se la stima è troppo lunga mancherai il centro meno di quando è troppo corta. Gli arcieri migliori usano questo fatto a loro vantaggio calcolando la loro mira appena alta sul centro.

È anche un fatto che i tiri cattivi hanno la tendenza a colpire in basso più che in alto. Quindi se ti fidi di te stesso, basa la tua tabella di mirini sulla parte superiore del giallo e affidati ai tuoi riferimenti.

Se i tuoi arcieri non riescono a verificare i mirini prima di una gara puoi usare una tabella di estrapolazione che fornisce molti riferimenti a patto di conoscere il mirino dei 20 o 30 metri e quello dei 60 o 70 metri.

### **Allenamento**

Inizia ogni allenamento con un po' di riscaldamento. L'arciere deve sapere che il riscaldamento è in parte diverso per il tiro alla targa (non gli esercizi, come detto prima per la pratica indoor) perché dopo il normale riscaldamento e prima dell'inizio della gara, gli arcieri sono accompagnati sul percorso al loro bersaglio e possono passare anche 30 minuti prima che la gara inizi veramente quindi l'arciere deve fare un piccolo riscaldamento alla prima piazzola. Può anche capitare che durante il giorno, mentre si passa

da un bersaglio a un altro, l'arciere debba aspettare, magari molte volte, a un certo bersaglio perché ci sono altri gruppi in attesa del loro turno di tiro anche più di 30 minuti, quindi si raccomanda di fare un po' di riscaldamento prima di riprendere a tirare (si consiglia di portare appresso un elastico).

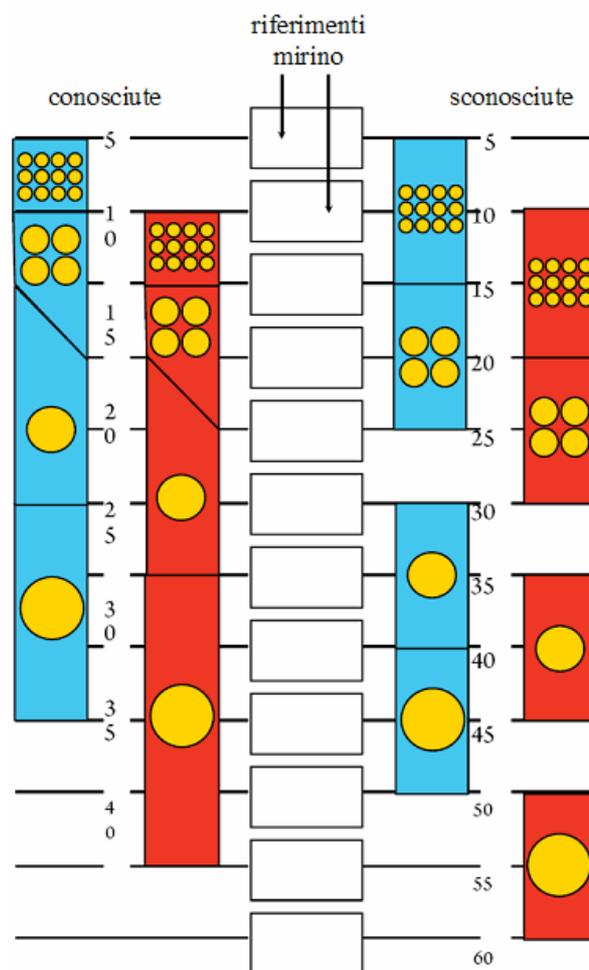
Consiglia gli arcieri e controllali per l'equipaggiamento e l'abbigliamento, specialmente per la scelta delle scarpe.

Prima di iniziare la sessione di allenamento cammina lungo il percorso e di' agli arcieri cosa desideri da loro su un bersaglio particolare e sottolinea gli aspetti di sicurezza di quella piazzola e di tutto il percorso. Di' loro di seguire le indicazioni e di prestare attenzione, specialmente dopo una pioggia intensa, a dove mettono i piedi: non su radici o tronchi appoggiati a terra.

Indica un arciera in ogni gruppo che sarà responsabile di quella pattuglia riguardo la sicurezza. Nel tiro di campagna l'arciere 'A' è il responsabile della pattuglia.

Per evitare di perdere frecce o danneggiarle lascia che prima l'arciere valuti la distanza e poi dai qualche suggerimento. Se la stima è troppo lunga puoi correggerli.

Lascia che gli arcieri annotino durante gli allenamenti cosa vedono attraverso il mirino in modo che possano successivamente analizzare la situazione. La tabella delle distanze nel regolamento è una guida utile durante la pratica. Molti arcieri hanno i loro riferimenti delle distanze di ogni bersaglio o sagoma.



La luce influenza lateralmente la mira. Tira con il sole a diverse angolazioni e lascia che gli arcieri imparino quali sono le conseguenze per la loro mira.

Il vento influenza il volo delle frecce. Al contrario del tiro alla targa, il vento può variare da bersaglio a bersaglio dato che gli arcieri si spostano lungo il percorso e tirano in varie direzioni. Fai in modo che gli arcieri imparino a inclinare la parte superiore dell'arco di più o di meno in direzione del vento a seconda della sua intensità. Questo servirà a compensare la deviazione della freccia come regolando il mirino lateralmente, ma gli arcieri non perderanno la normale linea centrale di regolazione.

### *Tirare di traverso su un pendio*

Quando si tira in pendenza la probabilità di colpire il lato più a valle della visuale è maggiore che non quella di colpire il lato a monte.



La ragione di questo raggruppamento laterale è che l'arciere è inclinato e anche l'arco. Gli arcieri tendono a inclinarsi verso valle quando sono su un terreno in pendenza.



Quando si tira in pendenza insegna agli arcieri a iniziare la trazione con la punta dell'arco

verso monte. Questo eviterà che si inclinino verso valle.

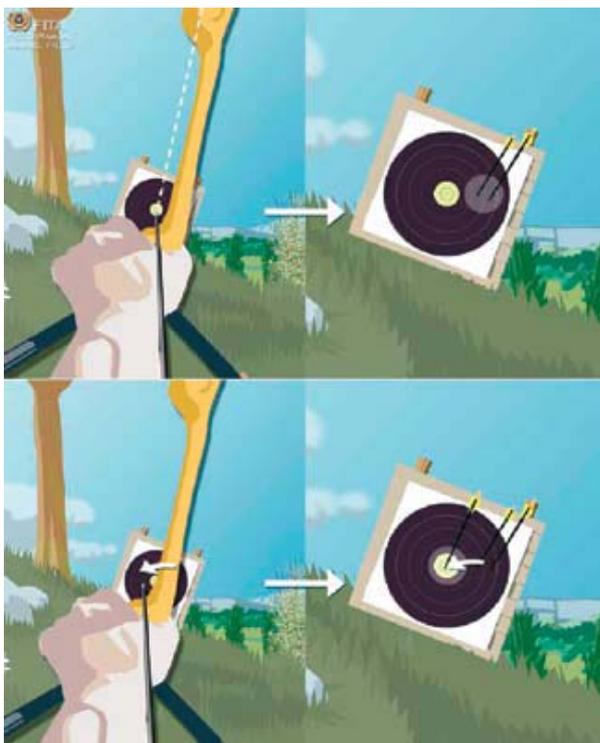
Gli arcieri non devono aggiustare il mirino se colpiscono il lato a valle del bersaglio. Fai in modo che gli arcieri alla freccia seguente semplicemente mirino più in alto o inclinino l'arco verso monte.



Mantenere una posizione verticale del corpo riduce gli effetti del tirare in pendenza. Arcieri e tecnico possono verificare quanto segue:

- Cerca una zona in piano. In gara agli arcieri è consentito spostarsi di poco dietro la linea (o intorno al picchetto), se non ostruiscono gli altri tiratori.
- Prepara il tiro inclinando la parte superiore dell'arco verso monte. All'ancoraggio il tecnico deve verificare la verticalità dell'allineamento dell'arciere aiutandosi con il tronco di un albero o immaginando una linea verticale attraverso il bersaglio.

- Allinea il corpo dell'arciere in posizione verticale e assicurati con non si inclini verso valle.
- Se l'arciere non riesce a mantenere la posizione verticale e l'arco si inclina, dovranno mirare leggermente dal lato opposto a quello dell'inclinazione.



I tiratori compound ovviamente possono controllare la bolla. Inizia sempre inclinando l'arco verso monte. Questo riduce la tendenza a inclinare l'arco secondo la pendenza.

**Riassunto delle considerazioni per l'allenamento al tiro di campagna**

Nel tiro alla targa il centro del bersaglio è a 130cm da terra e quando tiri hai i piedi a cavallo della linea di tiro. Nel tiro di campagna sei dietro una linea e spesso hai bersagli vicini a terra, a volte molto più in alto.

Verifica i riferimenti del mirino a varie distanze con bersagli in basso/alto.

Fai in modo che gli arcieri tirino a visuali/sagome da diverse angolazioni, da sinistra e destra, dall'alto e basso. Nel tiro di campagna i bersagli/le sagome non sempre sono perpendicolari alla linea di mira.



Fai tirare gli arcieri da angolazioni estreme e preparali alle gare vere.



Se c'è vento, guarda gli alberi e l'erba per valutare direzione e intensità delle raffiche, in modo da poter reagire di conseguenza. Gli arcieri devono sapere per esperienza quanto togliere o aggiungere alla distanza a causa delle condizioni meteorologiche.

Dato che i bersagli/le sagome sono posti in ambienti naturali e si tira solo una o tre frecce per ogni bersaglio in diverse condizioni di luce e tempo bisogna che l'arciere impari ad anticiparle.



Del tipo: posizionamento del mirino a tutte le distanze in ogni condizione di luce e di tempo, far fronte a tutti i tipi di vento (costante – a raffiche – varie direzioni), aggiungere o togliere nei tiri in salita e discesa con vento o pioggia, tirare contro-sole (specialmente in salita). Un consiglio per tirare con il vento è quello di inumidire il dorso della mano dell'arco appena prima di iniziare la sequenza di tiro in modo da sentire il vento durante il tiro. Fai in modo che gli arcieri si abituino alla regola dell'uso di un foglio A4 mentre si tira contro sole. Se il sole è negli occhi dell'arciere e può essere causa di pericolo, un collega può riparare gli occhi

dell'arciere mentre sta tirando con un pezzo di carta che non superi le dimensioni di un A4.

Riconosci le diverse visuali/sagome e la loro posizione nel campo (distanze), specialmente le visuali da 60cm e 80cm. Usa paglioni diversi e di diversa dimensione in modo che gli arcieri possano riconoscere le differenze. Usa anche paglioni quadrati e rotondi. Nel 3D o nel *Forest Round* l'arciere deve conoscere tutte (o la maggior parte) le sagome, specialmente dove è situata la zona vitale. Molti costruttori le hanno su un volantino. Può anche essere importante sapere di quale costruttore vengono usate le sagome durante una gara, guarda il sito del costruttore per prendere informazioni.



Gli arcieri dovrebbero avere questi foglietti o delle immagini a portata di mano in ogni istante per guardarle o metterle dove possano vederle quando hanno tempo (sul muro del bagno o della cucina potrebbe essere un buon suggerimento).





Consiglia gli arcieri sull'abbigliamento, specialmente per la scelta delle calzature – scarponi (impermeabili) e binocoli robusti resistenti all'acqua, e consiglia anche la scelta di uno zaino, cibo e bevande utili nel tiro di campagna.

## Capitolo 6. Cura personale

L'arciere di tiro di campagna deve prepararsi per l'intero percorso, decidere di quali cibi e bevande ha bisogno per un intero giorno di gara, quale equipaggiamento aggiuntivo portarsi lungo il percorso. Devono portarsi tutto ciò di cui possono avere bisogno sul percorso. Dato che le condizioni del tempo possono cambiare, devono imparare a sperimentare con l'abbigliamento e

l'equipaggiamento per essere preparati a “tutto”.

### *Calzature*

Guida gli arcieri nella scelta delle calzature, scarponi impermeabili. Fai provare gli scarponi in tutte le condizioni meteo e con un paio di calzini da usare solo in allenamento e in gara. Assicurati che gli scarponi abbiano un buon profilo e su terreni scivolosi a causa della pioggia o su terreni morbidi abbiano la possibilità di attaccare dei ramponi (fai allenare gli arcieri con i ramponi).



Degli scarponi robusti sono necessari per una buona postura sul campo, per proteggere le caviglie (evitando storte) e per camminare in sicurezza da un bersaglio all'altro in ogni

condizione di tempo. In caso di pioggia o erba alta si consiglia di proteggere gli scarponi con delle ghette.

### ***Abbigliamento per il freddo***

Consiglia gli arcieri sull'abbigliamento per tutte le condizioni meteo. Con il freddo l'abbigliamento deve essere traspirante e non essere troppo largo per evitare contatti con la corda. Un maglione di pura lana è indicato per il tiro di campagna quando fa freddo dato che la lana è in grado di mantenere il caldo corporeo. Con la pioggia si bagna ma continua a mantenere la temperatura.



Si raccomanda l'uso di guanti nelle pause di tiro. Una sacca appesa alla cintura per scaldare le mani è raccomandata; esistono diversi tipi di dispositivi per scaldare che possono essere messi nella sacca e allo stesso tempo l'arciere può riporvi la patelletta.



Pantaloni con tasche ai lati delle gambe dove averli a portata di mano sono molto pratici.

### ***Abbigliamento per il caldo***

Si consiglia di indossare sempre pantaloni lunghi per proteggere le gambe da insetti (mosche, formiche e zanzare) e piante irritanti come le ortiche che potrebbero distrarre l'arciere mentre tira. La maglia dovrebbe avere le maniche lunghe sempre per proteggere l'arciere da insetti e piante. Un nemico del tiratore di campagna è la zecca (sebbene le zecche non siano presenti ovunque nel mondo alcuni paesi le hanno, il tuo dottore dovrebbe essere in grado di consigliarti a riguardo). Sopra i 10°C le zecche si annidano nei cespugli o sui rami. Le zecche sono parassiti che succhiano il sangue di esseri umani e animali e trasmettono malattie e infezioni contagiose. Quindi è molto importante che gli arcieri si coprano sufficientemente (è importante che gli arcieri controllino di non avere preso una zecca dopo un allenamento o una gara).

### ***Abbigliamento per la pioggia***

Un buon abbigliamento da pioggia impermeabile è importante dato che il tiratore

di campagna è sul percorso per un giorno intero e non può, come nel tiro alla targa, sedersi sotto una tenda o tornare all'auto per prendere vestiti per le differenti condizioni atmosferiche. L'arciere di campagna deve decidere all'inizio della gara se portarsi appresso l'abbigliamento da pioggia. Si consiglia di avere abbigliamento da pioggia leggero a portata di mano.



Una grande borsa di plastica dove sono stati fatti dei buchi al fondo e ai lati per le braccia e la testa è adatta a essere indossata sopra l'abbigliamento da tiro e sotto un maglione di lana.



È anche adatto l'abbigliamento attillato usato dai ciclisti. Fai in modo che gli arcieri provino l'abbigliamento da pioggia durante le sessioni di allenamento in modo che capiscano quali vestiti sono adatti per non avere sorprese in gara.

Gli arcieri dovrebbero portare un ombrello. Un ombrello è utile per diverse ragioni: tenerti asciutto se piove, proteggere dal sole, come cavalletto per l'arco e bastone da passeggio per salire pendii scivolosi.

### **Binocoli**

Consiglia gli arcieri per l'uso di binocoli (vedi il *FITA rule book* per le restrizioni). Il binocolo dovrebbe essere appeso alla cintura in modo da non perderlo lungo il percorso e che sia facilmente raggiungibile da usare.



Abitua gli arcieri a usare il binocolo dopo ogni tiro o anche prima di tirare per cogliere informazioni sulla visuale. Anche negli allenamenti durante la stagione indoor lascia che gli arcieri usino il binocolo in modo che diventi un automatismo. Dato che le frecce sono tirate con diverse angolazioni rispetto alla visuale gli impatti sono tali che l'arciere potrebbe vedere la cocca nel tre (area dell'8 nel 3D) mentre la punta potrebbe essere nel cinque (area del 10 nel 3D).

### **Zaino o cintura**

Consiglia gli arcieri su quale tipo di zaino o di cintura sia più adatta. Un buon zaino è necessario per il tiro di campagna dato che l'arciere rimane sul percorso tutto il giorno senza potersi allontanare per prendere

qualcosa. L'arciere per esempio può aver bisogno fino a 4 litri di bevande, cibo, ricambi e abbigliamento da pioggia. Un piccolo kit di primo soccorso e uno spray contro gli insetti e protezione dal sole. Alcuni arcieri preferiscono una cintura, oltre alla faretra, per portare ciò di cui hanno bisogno durante le gare di campagna ma la maggior parte preferisce una zaino con un sedile per potersi sedere durante i momenti di attesa.



Un buono zaino deve essere impermeabile e abbastanza robusto per potersi sedere sopra, avere diversi scompartimenti, delle buone cinghie per trasportarlo. Durante le sessioni di allenamento lascia che gli arcieri si portino lo zaino e assicurati che lo portino su due spalle. Portare lo zaino su una sola spalla potrebbe sovraccaricarla. Fagli fare una lista di cosa portare in modo che lo zaino non diventi troppo pesante.

### **Ricambi**

Decidi quale attrezzatura di scorta portare sul percorso. È un'esigenza personale dell'arciere ma in qualità di allenatore devi aiutare e consigliare l'arciere nella scelta. Un compound probabilmente porterà più ricambi di un longbow o un arco nudo. Per esempio è consigliabile portarsi una corda di scorta o una patelletta, così come un coltello per

recuperare frecce conficcate nel bersaglio, potrebbe essere utile anche per mangiare.

### **Alimentazione**

Decidi quale cibo e quali bevande portare in gara. Dobbiamo bere acqua o un integratore sportivo? L'alimentazione è uno degli aspetti più importanti per un atleta, ed è risaputo fin dalle prime competizioni nell'antica Grecia a causa della maggiore necessità di energia. I tiratori di campagna, essendo coinvolti in attività fisica pesante, necessitano di più cibo che i tiratori targa. Il fabbisogno di energia di un adulto è circa 2000-2800kcal al giorno. L'attività fisica durante gli allenamenti o le gare aumenta il fabbisogno di 500-1000kcal all'ora, in funzione della forma fisica, la durata e l'intensità dell'attività. Per questa ragione gli arcieri devono adattare la loro riserva energetica aumentando il consumo di cibo a seconda del livello di energia spesa.

Questo aumento di assunzione di cibo deve essere ben bilanciato. Grandi perdite di sudore possono esporre a rischi di salute portando a severa disidratazione, cattiva circolazione del sangue e dissipazione di calore portando a esaurimento e collasso.

Il cibo e i pasti da consumare appena prima e durante l'allenamento, o in una breve pausa durante l'allenamento o la gara, devono essere adattati alle specifiche condizioni di ingestione e assimilazione, che dipendono dalla natura e le circostanze del nostro sport. Regolamenti sul cibo esistono per i cibi con necessità particolari in circostanze speciali, per esempio i prodotti dietetici. Comunque

non c'è una regolamentazione tale per i prodotti alimentari sportivi. Bisogna anche tenere conto delle diverse abitudini alimentari in tutto il mondo e le varie culture. Quindi l'arciere deve trovare il giusto bilanciamento per l'assunzione di cibi e bevande. L'equilibrio deve essere trovato durante gli allenamenti e le gare.

Dato che i tiratori di campagna devono portarsi cibo e bevande per tutto il giorno, devono considerare con attenzione cosa portare. Si raccomandano i biscotti ricchi di carboidrati. Attenzione a bere alle fonti di montagna anche se gli organizzatori dicono che non c'è pericolo. Di nuovo è compito dell'arciere decidere quali cibi e bevande sono più adatti per lui e l'unico modo per capirlo è con un intenso programma di allenamento e gare. Durante un'intensiva sessione di allenamento assicurati di avere acqua a sufficienza.

In gara probabilmente ci saranno punti di ristoro lungo il percorso ma da tecnico assicurati e chiedi all'organizzazione se c'è la possibilità di procurarsi dell'acqua sul percorso. In caso negativo, l'arciere deve portare con sé almeno 3 litri d'acqua nello zaino.

Consultare un dietologo insieme ai tuoi arciere sarebbe di grande aiuto. Tuttavia ci sono alcune regole di base per il cibo e le bevande per il nostro sport basate sull'esperienza di arcieri internazionali e dietologi delle squadre nazionali.

- Fai colazione almeno due ore prima dell'allenamento o della gara.

- Bevi poco prima dell'allenamento o della gara.
- Dopo la prima serie di frecce bevi e mangia tutto il giorno in piccole porzioni dopo ogni serie di frecce. Ricorda che se un arciere ha sete o fame durante l'allenamento o la gara è troppo tardi, sono ormai idratati e potrebbe influire sulla loro concentrazione.
- Gli arcieri possono avere bisogno fino a 4 litri di acqua al giorno specialmente durante una competizione.
- Dopo una giornata intensa di allenamento o di gara consuma un pasto ricco di carboidrati entro due ore. Poco dopo l'attività il corpo assimila più facilmente i carboidrati che molto tempo dopo. Un piatto di spaghetti o di maccheroni è eccellente.
- Attenzione ai prodotti contenenti caffeina perché hanno la tendenza a consumare liquidi corporei (per non parlare degli effetti sul battito cardiaco).
- Non bere bevande troppo fredde.
- Se partecipi a una gara o un allenamento all'estero non mangiare niente che non ti sia familiare.

## **Capitolo 7. Sicurezza nel tiro di campagna**

Sebbene raramente accadano incidenti seri nel tiro di campagna devi essere pronto ad affrontarli in caso avvengano. Il tiro di campagna si svolge principalmente in mezzo alla natura lontano dalle aree costruite di città e paesi. Il riscaldamento avviene di solito in

piccoli gruppi sul campo di prova che potrebbe non essere sempre accessibile. Gli allenamenti non sempre si svolgono su percorsi di campagna allestiti da una compagnia, potresti voler tirare in un posto particolare per provare tiri in forte pendenza. È importante che tu abbia sempre con te un piano d'azione di emergenza mentre conduci o prendi parte alle sessioni di allenamento. Ogni diverso percorso di campagna deve essere esaminato per formulare un piano d'emergenza. Durante la gara gli arcieri devono rispettare le regole di sicurezza ma sono gli organizzatori responsabili per le procedure generali di sicurezza.

### ***Pianificazione***

Pianifica le tue sessioni di allenamento con buon anticipo, in qualsiasi posto, in modo da poter informare le autorità, il proprietario del terreno, guardiacaccia e così via, e preparare il piano di emergenza per ogni percorso:

- Pianifica e organizza le sessioni di allenamento pensando alla sicurezza.
- Disponi i bersagli sul percorso tenendo a mente gli aspetti di sicurezza del volo della freccia.
- Pianifica tutti i materiali necessari per ogni particolare sessione di allenamento – per esempio reti batti-freccia, nastro, cartelli, kit di primo soccorso, visuali di dimensioni diverse, (e solo per fini di allenamento) dispositivi di valutazione delle distanze, rotelle metriche e radio portatili ecc.

- Prevedi di avere a portata di mano qualcuno che sappia usare un kit di primo soccorso.

### ***Attrezzature***

Quando gli allenamenti avvengono in mezzo a campi o boschi:

- Rendi sicuro il campo che intendi utilizzare con cartelli e nastro per tenere lontane persone a passeggio, in bici o a cavallo.
- Prima di ogni sessione ispeziona il terreno per evitare di trovare oggetti pericolosi, i paglioni/le sagome devono essere fissati fermamente in modo che non possano cadere.
- Fai attenzione alle zone di sicurezza specialmente per i bersagli in salita, prima di ogni sessione di allenamento assicurati che non ci siano ostacoli o animali.
- Usa del nastro per delimitare il sentiero che porta a ogni bersaglio (tipicamente in senso orario).
- Tieni delle visuali di riserva vicino ai bersagli.

### ***Piano d'azione di emergenza***

Prepara e scrivi un piano di azione per le emergenze per ogni percorso di campagna in modo che tutti conoscano le proprie responsabilità. Dovrebbe contenere almeno i seguenti aspetti:

- Che almeno una persona abbia un telefono portatile.
- Il numero di telefono e l'indirizzo della più vicina ambulanza, dottore o ospedale, scrivili prima di iniziare la sessione e

tienine una copia nel kit di primo soccorso.

- Tieni un elenco di tutti i numeri di emergenza.
- Tieni un elenco di numeri di telefono di persone che prendono parte all'allenamento e di chi contattare in caso di emergenza.
- Tieni un kit di primo soccorso nel punto di ritrovo.
- Annota nome e numero di telefono di qualcuno che sappia usare il kit di primo soccorso.
- Un piano dettagliato delle attrezzature dove avviene l'allenamento (distanze e disposizioni dei bersagli con le direzioni del percorso).
- Una copia per ciascun gruppo sul percorso.
- Le radio portatili non sono un lusso nel tiro di campagna e la gente dovrebbe essere invitata a non utilizzarle durante l'allenamento o le gare.
- Spiega come fermare i tiri in caso di emergenza, per esempio tre fischi di sirena.

#### ***Sicurezza individuale***

Informa gli arcieri di eventuali pericoli del terreno che potrebbero incontrare durante la sessione di allenamento.

- Istruisci gli arcieri delle loro responsabilità e requisiti comportamentali sul campo.
- Istruisci gli arcieri a guardare dove camminano mentre si avvicinano al

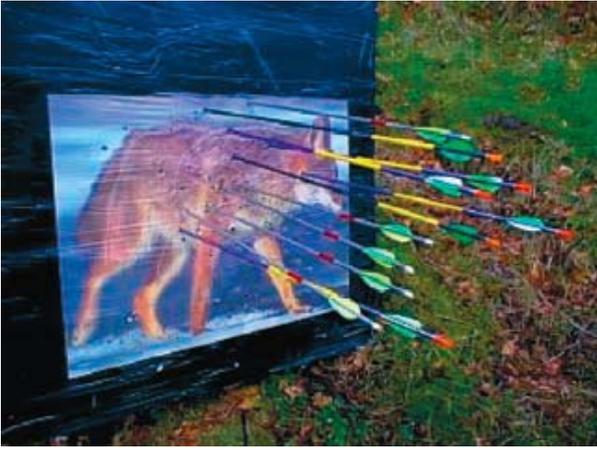
bersaglio per segnare i punti e mentre procedono al bersaglio successivo.

- Andando in salita o discesa istruisci gli arcieri a tenere l'attrezzatura in una mano, dal lato opposto del pendio, tenendo l'altra mano libera per ragioni di sicurezza.
- Di' agli arcieri di fare attenzione a imprevisti lungo il percorso come persone a passeggio, in bici, a cavallo, cani ecc.
- Insegna agli arcieri che non devono correre sul percorso.

#### ***Sicurezza di gruppo***

I tiri devono avvenire sotto la supervisione del tecnico, o di un incaricato, che indicherà un arciere responsabile per ogni gruppo.

- L'arciere responsabile di ogni gruppo deve dare l'approvazione per tirare a ogni bersaglio dopo essersi assicurato che siano state prese tutte le precauzioni di sicurezza.
- Bisogna fare ogni sforzo possibile per recuperare le frecce perdute lungo il percorso.
- In nessuna circostanza nessuno può tirare se qualcuno è sul campo vicino ai bersagli, questo include anche gli animali.
- Bisogna prestare attenzione quando si estraggono le frecce dal bersaglio, specialmente quando si è su un terreno non in piano.



- Mentre si cercano le frecce perse assicurati che l'arco sia posto di fronte al bersaglio/sagoma, in modo che sia visibile per gli arcieri che arrivano per far capire loro che il bersaglio non è utilizzabile.



- Mentre ti allontani dal bersaglio assicurati che sia sicuro per il gruppo successivo.
- I gruppi procederanno al bersaglio successivo in senso orario restando sul percorso segnato.
- Dato che tutti i bersagli potrebbero non essere tirati contemporaneamente, il percorso deve essere sicuro da frecce vaganti e terreno scivoloso.

### ***Attenzioni dei partecipanti***

È responsabilità di ogni arciera che partecipa a un evento di tiro di campagna assicurarsi che il proprio equipaggiamento sia in condizioni sicure e rispetti le indicazioni date dal costruttore e dai regolamenti della competizione, e sia capace di resistere ai requisiti di un percorso di campagna. È inoltre loro responsabilità rifiutare i tiri che considerano troppo pericolosi, e fare rapporto all'organizzazione (o agli arbitri) di ogni situazione che ritengono pericolosa per la salute e la sicurezza dei partecipanti o degli spettatori. **I partecipanti possono anche essere in violazione del dovere delle norme di assistenza che non aderiscono alle previste norme e regolamenti, che danno luogo a negligenza, causati da propri atti o omissioni.**

### ***Abbigliamento personale protettivo***

Il tiro di campagna può essere uno sport pericoloso sia per l'attrezzatura utilizzata che per le condizioni del percorso. È responsabilità di ogni arciera fare i passi che ritiene necessari per assicurare la sicurezza personale contro i guasti dell'attrezzatura oltre agli elementi del clima e del terreno. Per i minorenni, l'onere è sul genitore o sull'incaricato di assicurare che quelli di propria competenza siano adeguatamente protetti.

### ***Primo soccorso***

È compito di ogni organizzatore avere un punto di primo soccorso gestito da una persona competente scelta per provvedere a tutte le situazioni che possono accadere.

Inoltre devono essere presenti mezzi di comunicazione per permettere di chiamare i servizi di emergenza come vigili del fuoco, polizia e ambulanza. Questo può essere un telefono mobile o una radio, e deve essere testato da una persona competente per assicurarsi che la connessione possa essere effettuata con i servizi di emergenza prima che l'evento abbia inizio.

### **Cartelli**

Bisogna prestare attenzione a piazzare i cartelli che indicano il percorso. Sebbene non siano obbligatori per regolamento, sono utilizzati per guidare in sicurezza gli arcieri che si spostano tra i bersagli. Non devono dirigere gli arcieri o gli spettatori in aree dove c'è il rischio di frecce che volano o un'area che possa essere considerata pericolosa per il terreno. Se necessario si devono usare altre frecce direzionali e cercare un percorso alternativo per guidare quelle persone lontano dall'area pericolosa mantenendole entro i limiti del percorso. Quando non è possibile trovare un'alternativa, i bersagli nell'area coinvolta devono essere spostati di conseguenza.

### **Frecce perse**

Si deve cercare in ogni modo di recuperare le frecce perse sul percorso. Se non si riesce a trovarle, l'organizzatore deve essere avvertito fornendo il numero del bersaglio a cui è stata persa la freccia e approssimativamente l'area in cui potrebbe essere. Un arciere può anche scrivere queste note sulla visuale nelle gare nazionali. Alla prima opportunità si deve fare

una ricerca approfondita per recuperare tutte le frecce per ridurre la possibilità di incidenti futuri ad altre persone o animali.

## **Capitolo 8. Considerazioni tattiche nel tiro di campagna**

Il principio base per imparare e acquisire abilità tattiche nel tiro di campagna è di ripetere costantemente l'attività in circostanze diverse. Prova ad alterare il ritmo di tiro (sia nel tiro di una freccia che nella sequenza di tre frecce) per sfruttare i momenti di calma.

Simula le situazioni di diversi tipi di gare di campagna (spareggi), visualizza una situazione di una gara di campagna.

### **Di cosa ho bisogno per il tiro di campagna?**

Di seguito si riporta una breve lista di cose essenziali per il tiro di campagna, non sono in un ordine particolare ma sono essenziali per la salute e il divertimento dell'arciere. Tieni a mente che l'arciere è su un percorso di campagna per buona parte della giornata e che non ha la possibilità di abbandonare il campo fino alla fine del torneo.

- La stessa attrezzatura da tiro che l'arciere usa per il tiro alla targa, comprese le stesse frecce che utilizzerebbe normalmente (portane almeno 8 in gara), incluso un piccolo kit per fare piccole riparazioni se necessarie.
- Uno snack leggero da mangiare è sempre gradito.
- Soldi nella valuta locale, per comprare da mangiare ai punti di ristoro lungo il percorso (se ce ne sono).

### ***Attenzioni e considerazioni specifiche per il tiro di campagna***

- Il vento leggero può deviare lateralmente la freccia (reazione: mira a sinistra o a destra o inclina l'arco verso sinistra o destra).
- In campo aperto, guarda gli alberi e l'erba per misurare la forza del vento in modo da reagire di conseguenza.
- Negli avvallamenti ci può essere un vento leggero che devia le frecce a sinistra o a destra (reazione: reagisci contro la direzione del vento o sposta il mirino).
- La pioggia fa impattare le frecce più in basso sul bersaglio (reazione: mira più in alto e metti il mirino più in basso, tieni le dita, la patelletta, l'arco e le frecce il più asciutte possibile).
- Con temperature molto alte il rendimento dei flettenti potrebbe risentirne e le frecce potrebbe risultare leggermente morbide, per gli arcieri destri le frecce raggrupperanno a destra (reazione: indurisci leggermente il bottone e cerca di tenere l'arco all'ombra).
- Con temperature basse le frecce potrebbero risultare più rigide e per un arciere destro la rosata si sposterà a sinistra (reazione: ammorbidisci leggermente il bottone).
- Con forte luce laterale le frecce raggrupperanno dal lato da cui proviene la luce (reazione: sposta il mirino o contromira a destra o a sinistra).
- Un orizzonte o un bersaglio inclinato spostano la rosata a sinistra o a destra a

seconda dell'angolo (reazione: inclina l'arco – la freccia seguirà il flettente superiore, inclina l'arco a sinistra – la freccia andrà a sinistra e vice versa).

### ***Preparazioni per le gare di campagna prima dell'inizio della stagione***

- Poni degli obiettivi per la stagione a venire.
  - L'arciere dovrebbe avere un piano di allenamento che include tutti gli aspetti come potenza-resistenza-mentale-tecnico.
  - Gli allenamenti dovrebbero avvenire con regolarità.
  - Allenati con abbigliamento per ogni condizione climatica.
  - Gli arcieri dovrebbero provare tutti gli aspetti dei bisogni nutritivi (cibo e bevande).
  - Prepara e pianifica la partecipazione a certi eventi.
  - Tutta l'attrezzatura, il cibo e l'abbigliamento devono essere controllati.
- L'allenamento al tiro alla targa è assolutamente essenziale prima dell'inizio della stagione di tiro di campagna.

### ***Consigli per il tecnico***

- Dai il buon esempio come guida e tecnico.
- Fornisci ordini e spiegazioni in modo chiaro e preciso.
- Organizza gli allenamenti con efficienza.
- Correggi gli errori con efficienza e in modo amichevole.
- Mostrati entusiasta e interessato.
- Stai sempre attento alla sicurezza.
- Condividi i tuoi interessi con i tuoi allievi.

- Fai attenzione a trarre conclusioni.
- Dai fiducia agli altri e abbi rispetto di loro.
- Sii discreto quando impari qualcosa di nuovo.
- Fai attenzione alle cose che possono distrarre l'attenzione degli arcieri.
- Porta con te un fischietto per fermare i tiri immediatamente in caso di necessità.
- Abbi rispetto della natura circostante.