



ARCHERYWEB.EU

Scheda tecnica personale, arcieri arco "Olimpico", "Nudo", destri

La presente scheda, deve essere integrata della scheda tecnica, relativa al propria attrezzatura.

Dati anagrafici :

Nome : _____ Cognome : _____ età : _____

anni di pratica arcieristica : _____ Società di appartenenza : _____

Attrezzatura, dati essenziali :

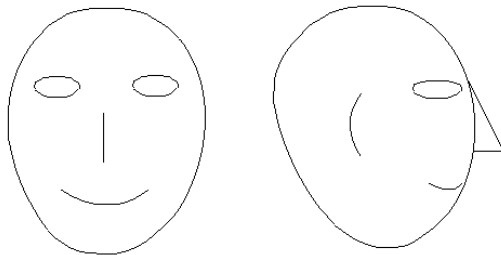
Arco : OL / AN .

Dati specifici atleta :

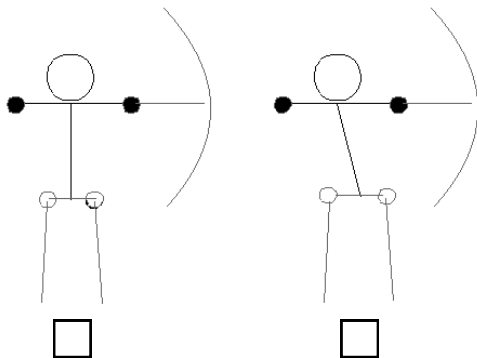
Maschio / Femmina. altezza cm. : _____ peso : _____ Mobilità articolare gen. : buona / media / scarsa

Descrizione, problematiche articolari rilevate : _____

Postura della testa	laterale	corretta	
Posizione del mento	avanti	corretto	indietro



Postura durante l'ancoraggio

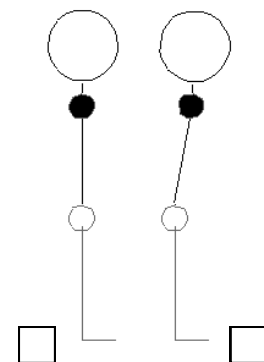


Note : _____

Occhio dominante	destro	sinistro
Pos. pupilla durante la mira	centrale	laterale
Mira con	un occhio	occhi aperti
Corda, naso	centrale	laterale



Postura durante l'ancoraggio



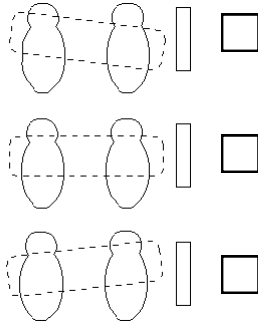


ARCHERYWEB.EU

Scheda tecnica personale, arcieri arco "Olimpico", "Nudo", destri

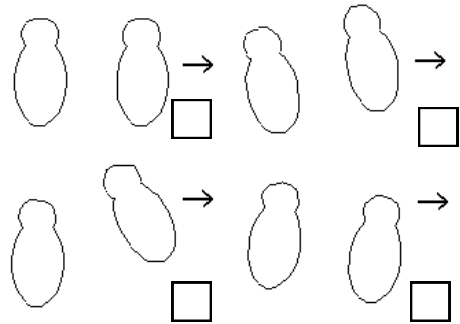
La presente scheda, deve essere integrata della scheda tecnica, relativa al propria attrezzatura.

Posizione del tronco, rispetto ai piedi :

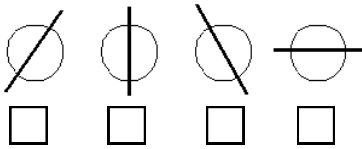


Note :

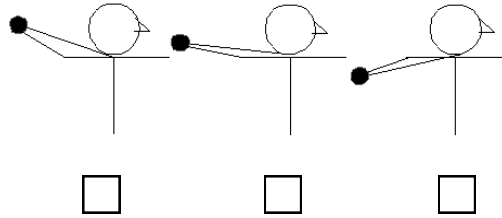
Posizione dei piedi



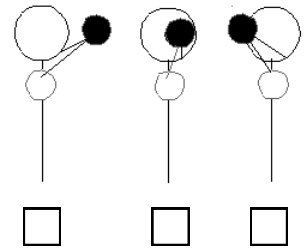
Rotazione del gomito vista dall'arciere



Posizione gomito corda vista ant.

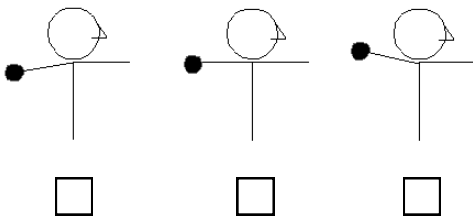


Posizione del gomito vista posteriore

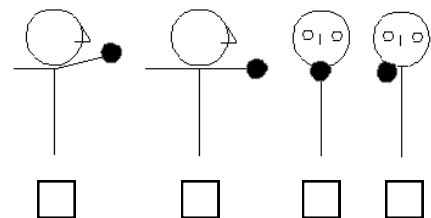


Note : _____

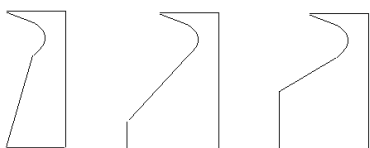
Posizione spalla della corda vista ant.



Posizione spalla dell'arco vista ant

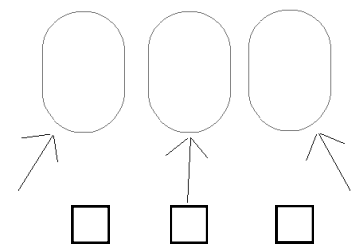


Posizione spinta della mano su impugnatura



Note :

Posizione della spinta della mano



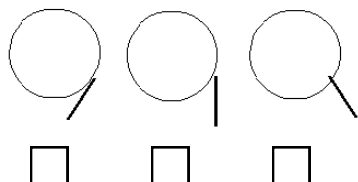


ARCHERYWEB.EU

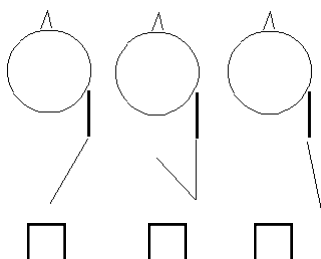
Scheda tecnica personale, arcieri arco "Olimpico", "Nudo", destri

La presente scheda, deve essere integrata della scheda tecnica, relativa al propria attrezzatura.

Posizione patelletta in ancoraggio vista da dietro



Posizione polso in ancoraggio vista da sopra



Note :

Ricerca dell'allungo :

Prima di procedere, riscaldarsi con 30 frecce tirate nel paglione ,senza terga. Usare un asta graduata per rilevare gli allunghi. **Togliere il risultato maggiore e quello minore**. Calcolare la media, che rappresenta il valore di allungo corretto.

freccia	allungo	freccia	allungo
1		8	
2		9	
3		10	
4		11	
5		12	
6		totale	
7		media allungo	

mano dell'arco	stringe	libera	stringe nel rilascio	
dita sulla corda	tre	due	stringe freccia	
pressione dita	indice	medio	anulare	
ancoraggio	stabile	instabile		
rotazione arco	senso orario	senso antiorario		
spalla freccia	chiusa	aperta	chiusa prima del rilascio	
trazione	costante	non costante		
mira in	allungo	prima ancoraggio	dopo ancoraggio	
allungo braccio arco	stabile	instabile		
scapola arco	su spina dorsale	mediana	verso spalla arco	
muscoli scapola corda	attivati	non attivati		
rilascio	corretto	segue	forzato	laterale
braccio arco	stabile	poco stabile	instabile	
follow through	scende	stabile	alza	laterale
ritmo	costante	variato		
resistenza al tiro	insufficiente	sufficiente	buona	

Lo schema grafico, funzionale e tecnico della seguente tabella è proprietà di **ARCHERYWEB.EU**