

Seminari di tiro con l'arco a cura di Ferruccio Berti

Vincere con il Longbow e fare centro anche con la seconda freccia!

[Parte 1. La tecnica sportiva e la postura corretta](#)

[Parte 2. Tecnica, allenamento, setup.](#)

[Parte 3. La mira istintiva facilitata.](#)

La tecnica Arco Nudo raccontata dall'arciere; scopriremo molti aspetti interessanti ed a mio parere non spiegati sufficientemente bene dagli istruttori. Ripasseremo i fondamentali e la sequenza di tiro; scopriremo la notevole importanza dell'equilibrio dinamico, della postura e del ritmo; cercheremo di mettere dei contenuti tra ancoraggio e rilascio; ma soprattutto attiveremo l'arma vincente: la mira istintiva.

[Tecnica di tiro Arco Nudo parte 1/5. Organizzazione del tiro e fondamentali.](#)

[Tecnica di tiro Arco Nudo parte 2/5. Allineamenti e mira istintiva.](#)

[Tecnica di tiro Arco Nudo parte 3/5. Dall'ancoraggio al rilascio.](#)

[Tecnica di tiro Arco Nudo parte 4/5. Mano della grip e postura.](#)

[Tecnica di tiro Arco Nudo parte 5/5. Fare la "T" è necessario?](#)

L'organizzazione: un aspetto fondamentale nel tiro con l'arco. Sviluppo di un caso reale e non teorico. La mia sequenza di tiro.

[La sequenza di tiro parte 1/2](#)

[La sequenza di tiro parte 2/2](#)

Come, in modo del tutto etico e sportivo, si possono stimare le distanze sconosciute nelle gare 3D e Hunter&Field. Svelato il trucco del teorema di Talete e tanti altri piccoli accorgimenti.

[Valutazione delle distanze parte 1/2](#)

[Valutazione delle distanze parte 2/2](#)

Lezione dedicata alla metodologia dell'allenamento, ma attenzione perchè non saranno i soliti discorsi che fanno gli istruttori e gli allenatori... ma l'allenamento visto con gli occhi dell'arciere di media abilità.

[Allenameto tiro con l'arco parte 1/3](#) dalla teoria...

[Allenamento tiro con l'arco parte 2/3](#) ... alla pratica

[Allenamento tiro con l'arco parte 3/3](#)

Le cinque regole mentali per una strategia vincente (da non confondersi con la five steps strategy). La costruzione personale in ambito psicologico è una scelta vincente? Vedremo come attivare una strategia mentale per portare in gara tutto il nostro potenziale che siamo in grado di esprimere in allenamento.

[Allenamento mentale parte 1/2](#)

[Allenamento mentale parte 2/2](#)

**Svelati tutti trucchi per una perfetta messa a punto dell'arco nudo. La messa a punto deve essere fatta dall'arciere senza l'ausilio del tecnico? La messa a punto è troppo personale per essere guidata da un estraneo?
Il mistero del TILLER ottimale finalmente svelato.**

[Messa a punto Arco Nudo parte 1/4](#)

[Messa a punto Arco Nudo parte 2/4](#)

[Messa a punto Arco Nudo parte 3/4](#)

[Messa a punto Arco Nudo parte 4/4](#)

Il metodo didattico della costruzione personale, al di fuori delle promesse e delle alchimie che inevitabilmente promette.

[Costruzione personale](#)

Cosa desidera l'arciere dal proprio tecnico, breve appunto agli istruttori.

[Interazione tecnico - atleta](#)

Il tiro istintivo è l'unico tiro possibile. Un tiro vincente passa solo attraverso la mira istintiva. Il tiro mirato o collimato non esiste, esiste solo il tiro istintivo. Il tiro mirato o collimato è stato inventato dai tiratori istintivi scarsi!

Seminari di tiro con l'arco

Scritto da Administrator

Giovedì 17 Novembre 2016 12:57 - Ultimo aggiornamento Domenica 27 Novembre 2016 05:35

[Tiro istintivo parte 1/3](#)

[Tiro istintivo parte 2/3](#)

[Tiro istintivo parte 3/3](#)

Seminari di tiro con l'arco

Scritto da Administrator

Giovedì 17 Novembre 2016 12:57 - Ultimo aggiornamento Domenica 27 Novembre 2016 05:35

CREDITS

[Chi è Ferruccio Berti:](#)