

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	45 (1988)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Tiro con l'arco
<b>Autor:</b>	Kolb, Christof / Lörtscher, Hugo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999988">https://doi.org/10.5169/seals-999988</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Tiro con l'arco

di Christof Kolb; foto di Hugo Lörtscher

### Gli inizi

Durante l'infanzia, il nostro passatempo preferito consisteva nella fabbricazione di archi; un'attenzione particolare era riservata alla scelta del tipo di legno; il più indicato era il nocciolo. Le frecce erano di canna, con l'aggiunta di pigne di sambuco che fungevano da punta.

Così armati, noi ci sentiamo forti come gli indiani, che restavano il nostro modello preferito: quante battaglie, che richiamavano alla memoria gli scontri fra

indiani e soldati americani. I nostri genitori proibivano questa occupazione, visto che, secondo loro, presentava una componente di aggressività eccessiva. D'altronde, bisogna precisare che l'arco non rientra più nella categoria delle armi; in alcune nazioni però si organizzano delle battute di caccia, dove è permessa solamente l'utilizzazione dell'arco.

In Svizzera, questa disciplina ha molti simpatizzanti che la praticano nel tempo libero.

### Il tiro con l'arco alla Scuola dello sport

Nel 1968, nell'ambito del ciclo di studi per la formazione dei maestri di sport, venne introdotto un corso di introduzione diretto da Paul Balsiger, il responsabile tecnico della Federazione di tiro con l'arco.

Questo primo approccio mi aveva affascinato: centrare da una distanza di 90 m un piccolo bersaglio non richiedeva solamente forza e mano ferma. Diligentemente mi dedicai alla lettura di pubblicazioni specializzate sull'argomento; dopo alcuni anni di allenamento intenso, grazie all'assistenza di monitori qualificati, raggiunsi un discreto livello.

A partire dai Giochi olimpici di Monaco del 1972, il tiro con l'arco venne riconosciuto come una disciplina sportiva. Questo fatto diede l'impulso decisivo: nel 1982, la Scuola dello sport ha introdotto questa disciplina nei programmi destinati agli studenti di ginnastica e di sport, e nei corsi della scuola per ufficiali. Visto che i partecipanti sono prevalentemente dei principianti, il materiale deve essere scelto con attenzione.

### Il materiale (foto n. 1)

- l'arco: Bojar, con flettenti regolabili. La tensione di trazione varia da 20 a 25 libbre. Prezzo: 300 fr. ca.
- la freccia: nelle competizioni si usa solamente frecce in lega di alluminio. Essa è formata da una punta, un'asta, una tacca per mezzo del quale si aggancia alla corda e le alette terminali.
- l'arciere si serve anche di una patelletta, usata per impugnare la corda, di un parabraccio, di una dragona che serve per tenere l'arco dopo lo sgancio, e di una pettorina. I bersagli, con un diametro di 60-80 cm, vengono piazzati a una distanza di 10-30 m, raramente fino a 50 m.

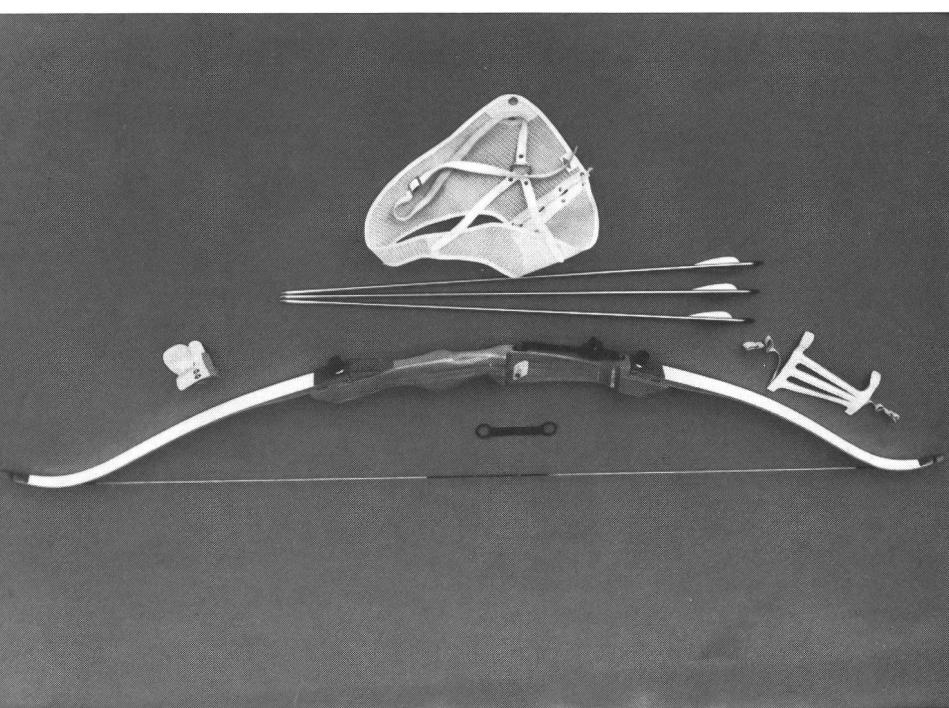


Foto 1: il materiale. Arco 20 libbre, frecce, patelletta, parabraccio, dragona, pettorina.

## La tecnica

Durante il nostro periodo di formazione, noi ci limitiamo ad introdurre la tecnica per il tiro a bersaglio con mirino. I partecipanti ricevono solamente le nozioni di base, che permetteranno loro, in seguito, di fungere da animatori. Bisogna evitare di trasmettere delle nozioni complicate e inutili.

Ecco gli elementi principali:

- la posizione del corpo: i piedi devono essere a giusta distanza tra di loro, in direzione del bersaglio. (foto n. 2)
- il movimento di trazione avviene in direzione del bersaglio. (foto n. 3)
- la trazione continua, nell'assoluta immobilità del corpo, finchè la corda viene fissata al mento e al naso, cioè finchè si raggiunge il punto d'ancoraggio (foto n. 4)
- la deviazione laterale della freccia può essere evitata, se la corda tocca la punta del naso e passa al centro del mento. (foto n. 5)
- la direzione della trazione si trova nel prolungamento della freccia; il gomito è dunque alla stessa altezza. (foto n. 6)
- la mano viene fissata sotto il mento (foto n. 7)
- il movimento di sgancio è preceduto da una contrazione della muscolatura della schiena, della regione scapolare e da un rilassamento della muscolatura della mano e delle dita. (foto n. 8)

Altre nozioni sono necessarie per raggiungere risultati soddisfacenti. Queste possono essere acquisite se si frequentano le sedute d'allenamento nelle società di tiro con l'arco.

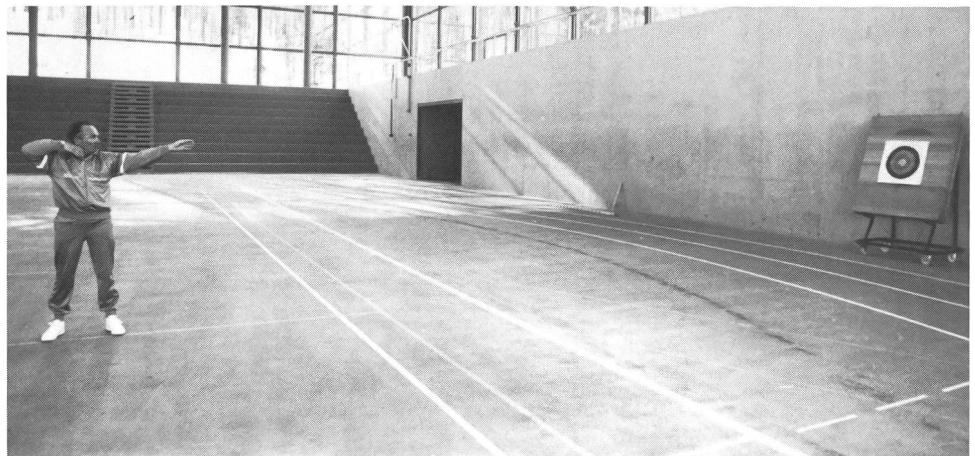


Foto 2: il posizione. La linea della punta dei piedi in direzione del bersaglio.

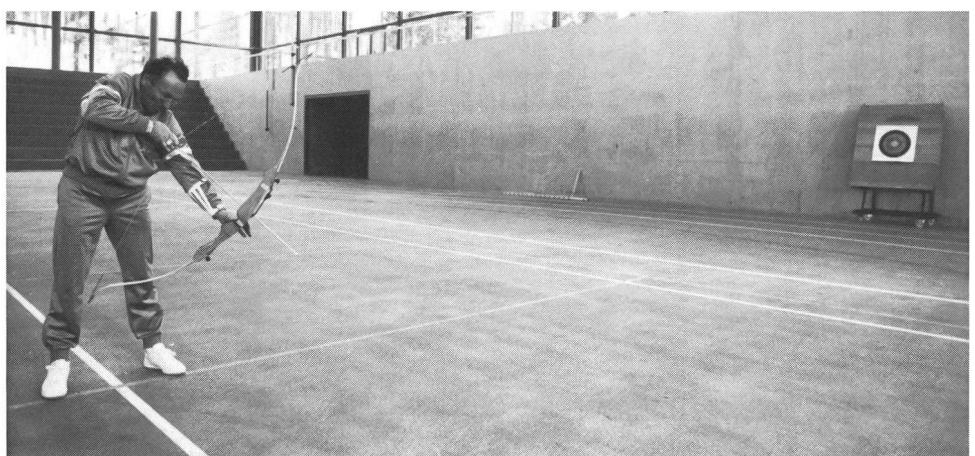


Foto 3: primo movimento di trazione.

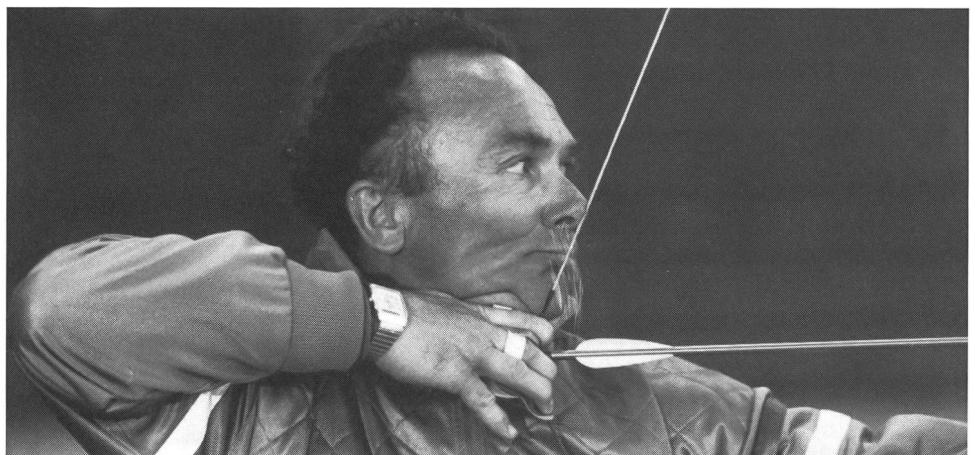


Foto 4: trazione continua fino a toccare la punta del naso e il mento.

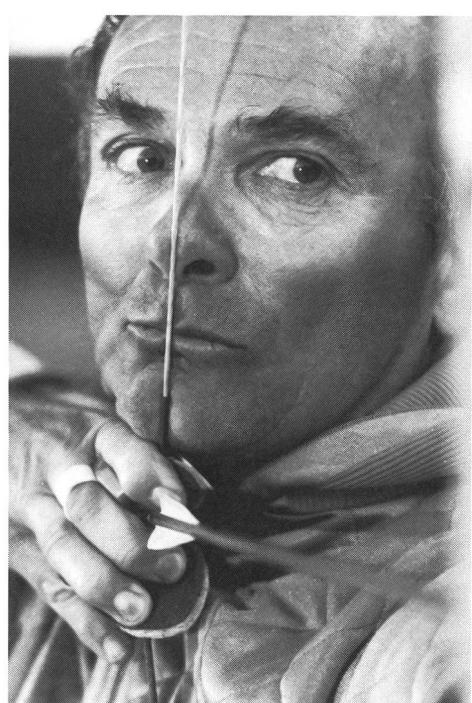


Foto 5: la corda passa al centro del mento.



Foto 6: la mano di trazione si trova sotto il mento.

## La competizione

A seconda del livello raggiunto dai partecipanti, esistono differenti tipi di competizione.

Nelle competizioni al coperto si tira da una distanza di 18 rispettivamente 25 m. La gara classica di tiro con l'arco è il torneo FITA (Federazione internazionale di tiro con l'arco); questa consiste nello scoccare 36 frecce a 90, 70, 50, 30 m per la classe maschile; 70, 60, 50, 30 m per la classe femminile.

Queste competizioni richiedono una preparazione fisica accurata. Gli specialisti usano archi con una tensione di trazione superiore alle 50 libbre, cosicché la velocità iniziale della freccia può aggirarsi attorno ai 250 km/h.

Questi archi da competizione sono dotati di stabilizzatori che mantengono l'attrezzo nell'equilibrio desiderato e aumentano così la precisione.

Un'altra possibilità consiste nel tiro di campagna; questi tipi di gara si svolgono su quattordici bersagli collocati su un percorso variato.

## Il tiro con l'arco in G + S?

Il tiro con l'arco desidera entrare nel movimento G + S: in lista d'attesa troviamo altre 11 discipline. Purtroppo, nel 1989, così come nel 1990, verranno introdotte solamente due nuove discipline. Mi auguro che una di queste sia il tiro con l'arco.

Quando diventerà il tiro con l'arco il tuo sport? □

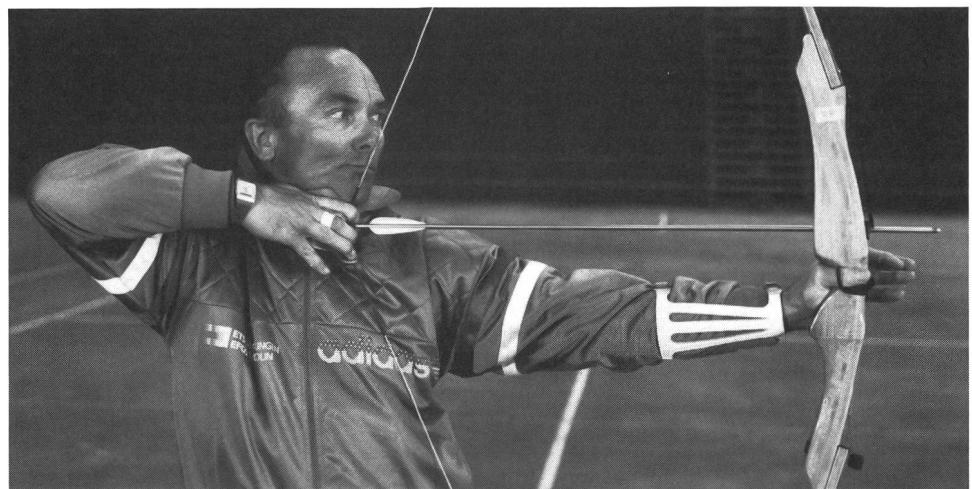


Foto 7: la trazione nel prolungamento della freccia, gomito alla stessa altezza.



Foto 8: lo sgancio è preceduto da una contrazione della muscolatura della schiena e da un rilassamento della muscolatura della mano e delle dita.

## Nuotare - anche a scuola ...

di Felix Sprecher, insegnante d'educazione fisica all'Università di Basilea e istruttore di nuoto

*Perchè non terminare il titolo con un punto d'interrogazione o d'esclamazione. In verità, i punti di reticenza permettono di intraprendere un'analisi. Felix Sprecher, uno specialista nella materia, ci fa partecipe della sua opinione. Nel suo articolo, egli vuole appurare se bisogna favorire, o al contrario frenare, la pratica del nuoto nella scuola; se si opta per la prima variante, quali mezzi e strategie bisogna utilizzare.*

*Le studio di Felix Sprecher è importante per il movimento G + S e, in generale, per il comportamento degli adulti.*

### Compiti e obiettivi

Nel corso degli anni, l'insegnamento del nuoto nelle scuole pubbliche ha subito un'evoluzione essenziale. Attualmente gli obiettivi che si vuole raggiungere grazie a questa attività educativa del corpo vanno dalla possibilità di salvarsi in caso di annegamento alla facilità di attivare la circolazione senza sforzare eccessivamente l'apparato locomotore passivo; dall'aumento dell'energia potenziale sviluppata nell'acqua a un adattamento migliore alle condizioni esterne.

Le esigenze pedagogiche occupano anch'esse un ruolo fondamentale: familiarizzarsi con l'ambiente acquatico, sperimentare i differenti tipi di movimento, adattare i sensi alle particolarità

dell'acqua; a questa lista potrebbero aggiungersi altri elementi non meno importanti.

Prendendo in considerazione il testo degli esami teorici 2A del movimento Gioventù + Sport, il candidato deve rispondere a questa domanda: «Da quali specialità differenti è composta la disciplina sportiva Nuoto? Ecco l'elenco completo: il nuoto «allround», il nuoto di competizione, il nuoto sincronizzato, il nuoto di salvataggio, i tuffi, la pallanuoto, (l'allenamento della condizione fisica). Nelle scuole, tutte le specialità devono essere prese in considerazione, affinché gli allievi siano in grado, in seguito, di praticarle individualmente. D'altro canto, l'insegnamento di altre discipline sportive dipendono dal fatto di saper nuotare.