

Domanda & Risposta

a cura di **Alberto Maffioli**

Nella specialità 3D, ed ora anche in quasi tutte le altre, uno dei grandi dilemmi che fanno sprecare fiumi di parole e supposizioni è: meglio la velocità o l'accuratezza? O una combinazione tra le due? O ancora... solo per i compound o anche per gli altri stili? Cercheremo di dare alcune risposte, senza la presunzione, naturalmente, di trovare soluzioni assolute.

Veloce o accurato?

"Dipende. Dipende innanzitutto da quali tipi di gare un arciere vuole fare e quali sono i suoi punti di forza e i suoi punti deboli. Da

un arco che fa 350 fps in Italia e pensare di essere bravo a valutare, poi scendere a 300 fps per una gara Ifaa e vedere dei risultati non paragonabili, dando poi la colpa all'attrezzatura. Se nel prossimo futuro verrà inserita la limitazione dei 300 fps anche in Fiacr il problema non dovrebbe più esserci. Per chi decide di fare gare 3D Fita, è ancora diverso. Il limite (attuale) è di 280 fps o 5 grs/lbs; con un arco medio si ottengono i 280 fps senza difficoltà, ma se si usa l'altro sistema, la velocità scende considerevolmente, anche di 20 fps; così per utilizzare i 5grs/lbs bisogna necessariamente avere un arco con spiccate caratteristiche di velocità. In Italia la

maggior parte degli arcieri usa il 5 grs/lbs su archi molto veloci che attestano la velocità intorno ai 300 fps, così da poter utilizzare lo stesso set-up per gare Fita, Fiacr, Ifaa. Queste difformità di regolamenti spesso obbligano l'arciere a dover continuamente modificare il proprio set-up in funzione della Federazione che organizza la manifestazione. Negli Usa, le due principali Federazioni 3D (la Asa e la Ibo) hanno lo stesso problema: Asa solo 280 fps, Ibo 280 o 5 grs/lbs. Praticamente il 100 per cento dei tiratori che tirano in entrambe le Federazioni settano l'arco a 280, così da mantenere lo stesso set-up".

Come faccio a decidere se è meglio la velocità o l'accuratezza?

"Con test sul campo (durante le gare)! A tavolino ognuno è portato a pensare che nel 3D la cosa principale sia la velocità: sbagliato! Come in tutte le discipline del tiro sono molti i fattori da considerare. Un arco molto veloce è intrinsecamente preciso come uno lentissimo: è la sua gestione che è molto critica. Solitamente gli archi nati per la velocità hanno alcune caratteristiche principali; asse molto corto (da 33 a 36"), brace molto basso (da 5,5" a 6,5" max), cam estreme e let-off dal 50 al 65 per cento, riser molto ri-



trattare in altra sede i mezzi per capire e conoscere i propri limiti; per ora partiamo dal presupposto che ogni arciere sappia quali sono. Se un arciere fa principalmente gare Fiacr, dove i bersagli omologati sono molto diffusi e gli spot spesso non proporzionati (tra spot e superspot), un po' più di velocità è opinabile, in effetti ancora oggi è possibile in Fiacr avere dei veri missili, non essendoci nel regolamento limitazioni sulla velocità. Per chi fa gare Ifaa, il consiglio più giusto è quello di preparare l'attrezzatura (almeno per la parte velocità) uguale sia per Fiacr che Ifaa, cioè con il limite a 300 fps. Questo perché un arciere accorto deve necessariamente conoscere i suoi limiti dovuti all'attrezzatura che utilizza. Non ha senso usare



flesso o flettenti molto verticali. Tutte queste caratteristiche fanno a pugno con l'accuratezza, o meglio con la gestibilità. Gli archi medi attuali, che sono la stragrande maggioranza di quelli offerti sul mercato, hanno sempre alcune delle caratteristiche sopra descritte e altre più soft. Ma bisogna tener presente che i produttori spesso scelgono un mix proprio per dare all'arciere diverse opportunità di scelta. Anche l'arciere accorto dovrebbe scegliere il mix che più gli si addice per peculiarità e caratteristiche tecniche. Se un arciere è molto bravo tecnicamente e molto forte fisicamente, ma ha difficoltà a valutare le distanze, un arco con caratteristiche più spinte lo potrà aiutare; mentre un arciere con una shooting form scarsa, ma bravo a valutare, avrà bisogno di un arco più gestibile. Per chi non ha entrambe le qualità, ritengo che la via mediana (cioè un arco gestibile di media velocità) sia sempre quella più gratificante, magari coadiuvato da qualche ora di perfezionamento con un allenatore tecnico. Infine, se uno ha tutte le caratteristiche per essere un campione, saprà anche scegliere il set-up più consono alle sue esigenze, anche se, come si vede sui campi, la scelta si sposta sempre sull'accuratezza".

Questo discorso vale solo per i compound?

"Assolutamente no! Queste considerazioni sono sempre più importanti in funzione delle performance dell'attrezzo che si usa. Troppo spesso nel tradizionale la componente estetica, il consiglio dell'amico, la sensa-

zione soggettiva sono preponderanti rispetto alle effettive necessità.

Più l'arco è lento e meno preciso (nell'utilizzo pratico, perché in shooting machine fanno tutti centro) più queste considerazioni dovrebbero essere importanti. Le componenti sono diverse e poco si può fare sull'attrezzo, ma si può lavorare molto sul complessivo e sulle frecce. Nell'arco, per esempio, è meglio prediligere quelli con la massa (riser) più pesante, visto che la stabilità è molto importate e sottovalutate; la grip deve essere personalizzata il più possibile per permettere una ripetitività del gesto già intrinsecamente difficile; bisogna orientarsi su riser neutri o riflessi per guadagnare qualche fps; lunghezze proporzionate all'allungo; patella e non quantino; libraggio proporzionato alla forza fisica (molto spesso si usano libraggi troppo pesanti difficili da gestire).

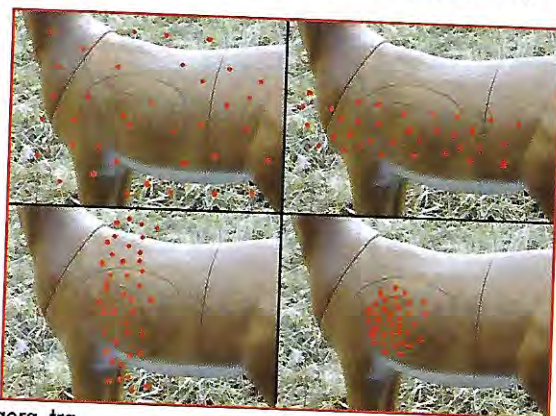
Sulle frecce (tiro 3D) punta con max 80/90 grs, alette piccole (3/4" max), come asta la più leggera tra quelle giuste di spine, mentre per quelle in legno ci vorrebbe un trattato a parte, anche se comunque valgono gli stessi criteri di scelta".

Come faccio a valutare se sono accurato, ma valuto male... o viceversa?

"Innanzitutto bisogna stabilire se arco+frecce+arciere siano corretti o settati bene. Ci sono diversi sistemi: il primo e più semplice

è quello di tirare diverse volée a diverse distanze conosciute su bersagli rotondi (quelli targa) e vedere se le rosate sono uniformi (in questo frangente la compattezza non importa). L'importante è avere un raggruppamento decente e non sparpagliare le frecce su tutto il battifreccia.

Già questo dà dei segnali se la forma è buona o se bisogna lavorare su qualche cosa: frecce, gesto tecnico, taratura. Poi bisogna trasferire l'allenamento su bersagli a distanze sconosciute (sempre rotondi) tirando pic-



cole volée e segnare i punti d'impatto delle frecce su un disegno in scala. A fine sessione si potrà vedere se la forma o le valutazioni della distanza sono da migliorare. Mi chiederete: perché usare bersagli rotondi? Per avere il maggior numero di frecce sul bersaglio, su un 3D una brutta sagoma (sulla zampa) può sembrare meglio di uno zero schienato; inoltre il bersaglio rotondo dà esattamente la percezione di concentricità e raggruppamento.

Il passo successivo è quello di fare un disegno di uno spot 3D e fare sia in allenamento sia in gara la stessa cosa, cioè segnare con un puntino dove tirate la freccia.

Se uscite dalla sagoma mettete di fianco una M o un simbolo corrispondente allo zero. Se a fine gara il vostro foglio sembrerà un groviera dovrete rivedere un po' tutto, se avrete una striscia uniforme verticale, vuol dire che avete una buona forma, ma fate fatica a valutare. Il lavoro da fare è sulla velocità, scegliendo frecce più leggere, archi più veloci e più pesanti (libraggio).

Se invece la striscia uniforme è orizzontale, questo vuol dire che valutate bene, ma avete una tecnica poco consolidata. Lavorate su questa (magari con un allenatore), scegliete un arco più gestibile con una freccia appropriata.

Queste ultime analisi sono ottime anche per i tiratori compound".

