

# Nel magico mondo di IGOR



Piantoni è uno degli atleti più preparati sul 3D. I suoi titoli, la sua perfezione agonistica, le sue doti umane ne fanno un vero e proprio maestro. Ecco i consigli di un arciere straordinario.

36

**A**ncora consigli tecnici... stavolta parliamo di arco ricurvo e di competizioni e lo facciamo con la massima autorità in materia... Igor Piantoni. Igor è campione europeo, cinque volte campione italiano e ancora non è niente se non lo avete avuto in squadra e non lo avete visto tirare.

I titoli contano, certo, ma molto di più conta la verifica sul campo... penso che avere l'opportunità di tirare insieme a lui sia stato il premio più grande della mia carriera sportiva. Si leggono molti libri sull'argomento, si studiano i manuali, ma osservare Igor sul picchetto è più illuminante di qualsiasi descrizione del tiro perfetto... è lì, semplicemente. Sempre uguale, indipendentemente dalla pendenza, dalla distanza. Igor apre l'arco sempre nello stesso modo, con la stessa inclinazione, imprimendo la stessa potenza, con lo sguardo determinato di chi sa esattamente dove andrà la sua freccia!

**Parliamo prima di materiali, di attrezzatura, croce e delizia di ogni buon arciere. È preferibile una freccia leggera e veloce o pesante e stabile? E per la corda? Velocità o progressione?**

*"Per quanto riguarda la corda prediligo i filati migliori e non esagero col numero dei fili per ottenere una chiusura veloce dopo il rilascio. Questo comporta una minor resistenza all'aria ed un minor allungamento della corda stessa; oltre naturalmente ad un'uscita più veloce della freccia. È importante con una corda al limite, mantenere un brace eigh corretto per l'arco in base anche all'allungo e al rilascio dell'arciere, ed anche provvedere alla sostituzione della corda stessa prima che presenti evidenti segni di usura.*

*Anche per le frecce cerco sempre il miglior compromesso fra velocità e stabilità. In passato utilizzavo l'alluminio, ma oramai da anni mi avvalgo delle Acc, aste in alluminio e carbonio composito. Mi sembra che siano le migliori per il mio tiro, le più veloci... e anche se non lo fossero, è importante che io ne sia convinto. Con questo intendo dire che è fondamentale riporre la massima fiducia nella propria scelta dei materiali, poiché tale convinzione, a livello psicologico, è di estrema importanza. Il buon tiro è privo di dubbi. Quanto alle aste più pesanti, le consiglio solitamente ad arcieri con problemi emotivi, risultano più stabili e consentono un maggior controllo della traiettoria, specialmen-*

*te in caso di rilascio contratto ma come ho detto, per quanto mi concerne, privilegio le frecce che escono più veloci".*

**Quanto è importante la ricerca di una posizione corretta?**

*"È assolutamente fondamentale, specialmente nel nostro tipo di tiro. È uno degli errori che maggiormente riscontro in gara osservando gli altri tirare. Io do molta importanza alla ricerca della posizione sul picchetto. È fondamentale mantenere dei corretti piani di forza, utilizzando il bacino come una "cerniera" che permetta alla parte superiore del corpo di muoversi liberamente, poggiando su una base stabile, consentendo di conseguenza la realizzazione di una buona T che è l'unica garanzia per ottenere ogni volta (esattamente) lo stesso allungo. Fondamentale è anche rilassare i muscoli prima del rilascio della corda, in particolar modo i flessori delle dita della corda. Ho notato che se tengo il polso morbido durante la trazione, anche il rilascio della corda risulta più pulito e mi consente di veder volare bene le frecce".*

**Personaggi come te hanno in serbo consigli e segreti.**

*"Molto spesso in gara gli arcieri non conosco-*

no a sufficienza il proprio arco e neppure il regolamento sportivo, oltre a non utilizzare correttamente il proprio corpo. Per la posizione e la tecnica c'è un cammino personale imprescindibile, ma per altre cose basta conoscere il regolamento e fare un po' di attenzione. Ad esempio, dovremmo conoscere bene la distanza massima alla quale è consentito posizionare i bersagli in base al gruppo di appartenenza. Se vediamo una javelina che ci sembra molto lontana, dobbiamo pensare che comunque non può trovarsi a più di trenta metri, per cui il nostro alzo non sarà quello che riserveremo ad una lince. Tante volte le sagome vengono posizionate in modo ingannevole, ma se conosciamo bene il regolamento di quella prova sappiamo che il margine di errore è basso. Un altro consiglio che sento di poter dare e che per me rappresenta un punto fondamentale è quello di stabilire degli obiettivi chiari da raggiungere. È importante farlo anche sulla singola gara... ad esempio io, ultimamente, mi impegno a non realizzare mai un punteggio inferiore a 400 ed anche se sembrava una soglia impossibile da raggiungere con la determinazione sono persino riuscito ad oltrepassarla. Detesto vantarmi e non voglio avere l'aria di farlo... racconto questo proprio per sottolineare l'importanza di porsi un obiettivo chiaro e cercare di raggiungerlo quanto prima, credo che questo alzi molto il livello prestazionale attraverso la ricerca di un proprio equilibrio, oltre a contribuire a liberare la mente da tanti inutili dubbi.

Un altro problema che riscontro spesso negli arcieri in gara è il famoso e temutissimo target panic che frequentemente si manifesta col rilascio della corda prima di aver raggiunto un ancoraggio sul volto, ma ne soffre anche chi la trattiene troppo ed ha difficoltà proprio a lasciar partire la freccia pur avendo ben inquadrato la sagoma.

Il bersaglio, quando abbiamo dei problemi, ci genera un'insicurezza nella coordinazione dei movimenti e di riflesso il fattore psicologico gioca un ruolo fondamentale nel nostro sport dove raccogliamo il risultato in una frazione di secondo. Il target panic ci fa credere che non siamo più capaci di tirare. Spesso, per superare questa fase, siamo più propensi a chiedere aiuto agli altri piuttosto che a lavorare su noi stessi. Anche durante i miei corsi noto una grande rigidità quando si entra in discorsi personali, a volte conosciamo meglio i nostri amici che noi stessi. In realtà il migliore allenamento che possiamo fare è proprio la ricerca di un equilibrio personale che passa inesorabilmente attraverso una buona conoscenza di sé stessi.

Ogni problema può essere affrontato partendo dalla consapevolezza e il target panic non fa eccezione.

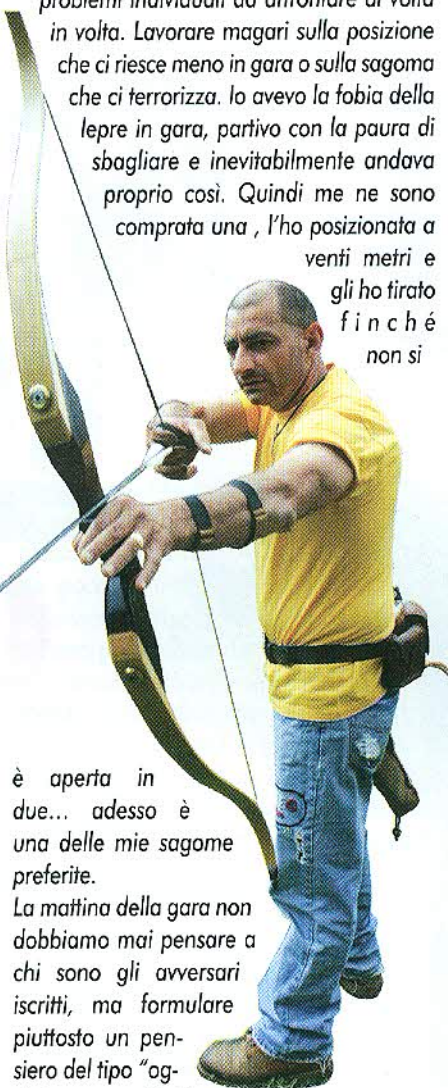
Consiglio anche di non tirare troppe frecce in sfiancanti sedute di allenamento... articolazioni infiammate non sono utili ai fini di un buon tiro. Propongo invece un allenamento mirato sui problemi individuali da affrontare di volta in volta. Lavorare magari sulla posizione che ci riesce meno in gara o sulla sagoma che ci terrorizza. Io avevo la fobia della lepre in gara, partivo con la paura di sbagliare e inevitabilmente andava proprio così. Quindi me ne sono comprata una, l'ho posizionata a venti metri e gli ho tirato finché non si

è aperta in due... adesso è una delle mie sagome preferite.

La mattina della gara non dobbiamo mai pensare a chi sono gli avversari iscritti, ma formulare piuttosto un pensiero del tipo "oggi ci sono anch'io".

Sapendo di aver lavorato bene, con onestà, per raggiungere il mio obiettivo, oggi mi sento più sicuro. Non è nei materiali che dobbiamo ricercare il modo per fare più punti, ma sempre dentro di noi. Da parte mia, cerco di vivere una vita piena di soddisfazioni date dalla mia famiglia, dal lavoro, dalla 04 Yote e dai tanti amici che incontro ogni domenica in gara. Non sono geloso dell'esperienza acquisita durante il cammino e sono contento che mi sia stata data l'opportunità di parlare di questi argomenti che ritengo fondamentali nel nostro sport. Per natura sono sempre disponibile a risolvere dubbi sul tiro con l'arco, con chiunque, perché parlandone riusciamo insieme".

**Francesca Capretta**

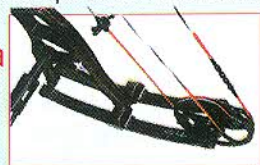


# DISPORT

## 30° ANNO

È ufficiale, Gianni Vielmo fa parte dello Staff Disport. L'esperienza decennale nelle messe a punto di qualsiasi tipo di compound ci assicura ad oggi il miglior preparatore di materiale in Italia. L'elenco dei titoli conquistati Fitarco e Fiacr, Italiani, Europei e Mondiali sono il suo miglior biglietto da visita. Ti realizziamo cavi e corde perfettamente studiati per il tuo arco e messe a punto personalizzate.

**Chiamaci oppure visita il sito [www.disport.it](http://www.disport.it).**



**VUOI ESSERE CERTO DELLA TUA ATTREZZATURA?**



**Preparati al meglio, non avere dubbi**

**1° Seminario Beiter/Disport "INCONTRIAMO LA BEITER"**  
Un ringraziamento al direttore vendite **Andreas Lorenz** e ai numerosi partecipanti



MODELLISMO  
[www.disport-ib](http://www.disport-ib)



**VISITA IL SITO**

**[www.disport.it](http://www.disport.it)**

# DISPORT

**Specializzato in arcieria dal 1979**

Via Papa Giovanni Paolo II, 65  
36022 San Giuseppe di Cassola (Vi) - Italy

Tel. +39 0424 34545

Fax +39 0424 811387

[www.disport.it](http://www.disport.it) - [info@disport.it](mailto:info@disport.it)