

# 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-*

