



Enzo Lazzaroni: il mio gap shooting

C'è la tecnica di tiro e c'è anche la sua interpretazione, il modo personale che ogni arciere ha di utilizzarla ed adattarla alle proprie esigenze, abilità, conformazione fisica. Diventa allora

interessante ascoltare l'esperienza di coloro che attraverso un costante lavoro di ricerca sono riusciti ad ottenere risultati eccellenti. Da questa considerazione nasce una nuova rubrica, che proponiamo ai nostri lettori, con la

speranza che in questo e nei prossimi articoli possano trovare nuovi spunti e stimoli. La proponiamo senza alcuna pretesa di istruire l'arciere o dare informazioni incontrovertibili.

Anzi, lo facciamo con la consapevolezza che, soprattutto nel tiro tradizionale, dopo l'acquisizione degli elementi di base inizia quel lungo viaggio alla ricerca del proprio stile di tiro, che diventa allora unico e personale, perché molte sono le strade percorribili. I grandi campioni sono forse la dimostrazione più eclatante di questo. Chi li ha osservati sui campi di gara ha potuto notare come ognuno di loro abbia sviluppato una propria peculiare "progettazione" della sequenza di tiro, un proprio modo di intendere l'arce-



"Per me il gap shooting è focalizzare l'asta sul bersaglio: mentre guardo l'animale vedo con la vista periferica la freccia e mi regolo con l'alzo da dare".

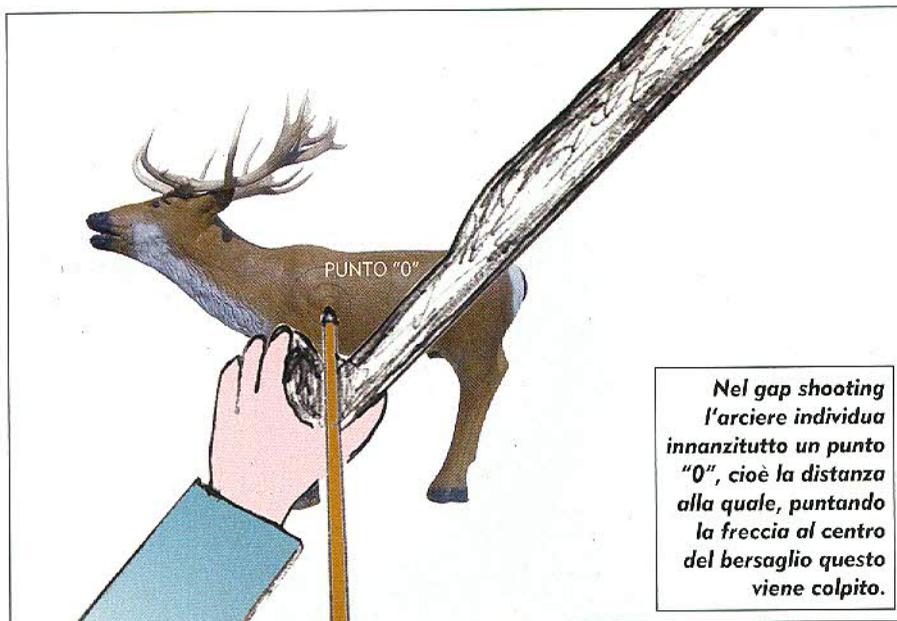
ria. Inauguriamo questo nuovo appuntamento con Enzo Lazzaroni. Il plurimedagliato campione Fiarco e Fitarco nelle categorie ricurvo e longbow ci svela con grande generosità come si compone la sua tecnica di tiro e approfondisce con noi uno degli aspetti costitutivi di essa: il gap shooting. In questa tecnica l'arciere individua innanzitutto un punto "0", cioè la distanza alla quale, puntando la freccia al centro del bersaglio questo viene colpito. Da questo punto "0" l'arciere individuerà visivamente quale sarà, ad ogni distanza, il divario (gap) tra la punta della freccia e il centro del bersaglio. Vediamo ora come Enzo ha interpretato questa tecnica e quali consigli dà a chi la volesse sperimentare.

Il plurimedagliato campione Fiarco e Fitarco ci svela la sua tecnica di tiro e approfondisce con noi il suo modo di utilizzare il gap shooting, dando anche qualche consiglio a chi volesse sperimentarla.

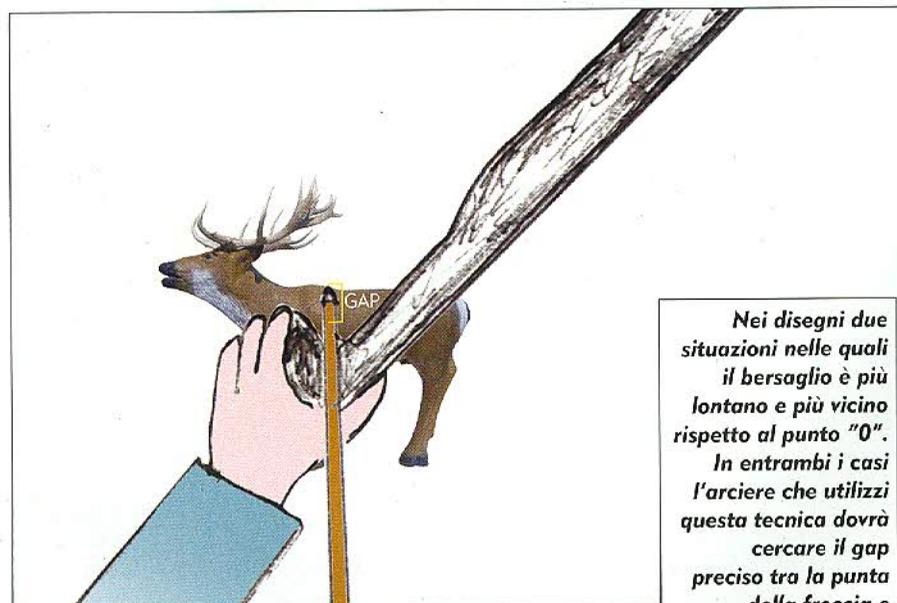
Ci descrivi la tua tecnica di tiro?

"La mia tecnica si basa sul gap shooting. Dal momento in cui incocco la freccia faccio una serie di movimenti, che col tempo sono diventati automatici. Parto già allineato sul bersaglio, orien-

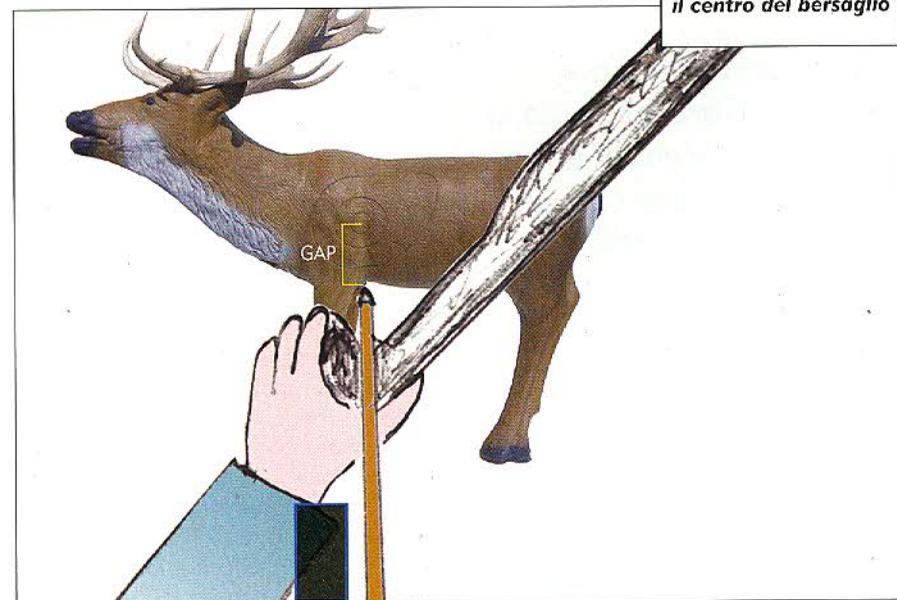
tandomi verso di esso per circa il 90% prima di arrivare in trazione. Una volta in trazione mi rimane solo da aggiustare il tiro, muovendomi leggermente su o giù, per cercare il gap giusto. In questo modo riesco a rimanere in ancoraggio il meno possibile, con vantaggi in termini di precisione: controllo meglio l'arco perchè non arrivo a stressare i muscoli. Anche la respirazione mi aiuta in questo senso, tiro in apnea a polmoni pieni e quando scocco li svuoto: in questo modo sono già in apertura e lavoro meno con braccia e spalle. Per quanto riguarda il rilascio aggancio la corda con i polpastrelli delle dita, trattendola appena, così basta un piccolo movimento per scoccare la freccia, un sistema che mi consente di essere più



Nel gap shooting l'arciere individua innanzitutto un punto "0", cioè la distanza alla quale, puntando la freccia al centro del bersaglio questo viene colpito.



Nei disegni due situazioni nelle quali il bersaglio è più lontano e più vicino rispetto al punto "0". In entrambi i casi l'arciere che utilizzi questa tecnica dovrà cercare il gap preciso tra la punta della freccia e il centro del bersaglio



preciso, perchè basta uno spostamento di pochi millimetri per far partire l'asta. In trazione ruoto il polso e il dito dell'ancoraggio che faccio lavorare di più (circa l'80%) è l'anulare: l'angolo creato dalle dita sulla corda è inferiore, portando vantaggi anche in termini di resa dell'arco, perchè la freccia esce con maggiore velocità".

Cos'è per te il gap shooting e come sei approdato a questa tecnica?

"Per me è focalizzare l'asta sul bersaglio: mentre guardo l'animale vedo con la vista periferica la freccia e mi regolo con l'alzo da dare. Ho iniziato da autodidatta, volevo riuscire a capire perchè una freccia andava dentro e l'altra no. È molto difficile, soprattutto per chi pratica il tiro istintivo, perchè non riesce a vedere il punto da colpire: guardando la punta della freccia, infatti, si sfoca il bersaglio. Sicuramente è più facile apprendere il gap shooting per uno che sta iniziando, perchè meno condizionato da una tecnica già consolidata. Oggi guardo il bersaglio e con la vista periferica vedo la punta, ma all'inizio è stato molto più complicato. Guardavo la punta e poi il bersaglio, rimanendo in trazione anche per 6 - 7 secondi prima di scoccare. Ho provato per delle ore, tirato centinaia di migliaia di frecce, quasi tutti i giorni".

Che tipo di allenamento suggerisci a chi si propone di utilizzare questa tecnica?

"Dovrebbe iniziare tirando al paglione a distanze ridotte, diciamo 8-10 metri, per comprendere il funzionamento dell'asta, per riuscire a visualizzarla senza avere la preoccupazione del bersaglio. In questo modo è semplice capire il tiro e riuscire a vedere la punta della freccia. Per capire come funziona il gap shooting a livello visivo durante l'allenamento possiamo pensare anche ad un altro esercizio: chiudere e aprire l'occhio non dominante, per vedere un'unica asta e verificare che sia perfettamente dritta al bersaglio. C'è chi in 15-20 giorni ha seguito questo metodo ed ha raggiunto buoni risultati. Molti altri ci provano, addirittura a volte peggiorano le proprie prestazioni e poi tornano al loro vecchio stile di tiro. Il gap shooting è una cosa da capire e da mettere in pratica, un po' come andare in bicicletta, ma molto più difficile. È necessario sperimentare tutti i giorni con costanza, magari facendosi anche seguire dalle persone giuste, altrimenti l'unico risultato è quello di disturbare un equilibrio e peggiorare le proprie prestazioni. È

importante che l'allenamento sia costante, ancora oggi io mi alleno 4 o 5 volte la settimana".

Che ci dici dell'attrezzatura?

"La freccia troppo corta di certo non aiuta, perchè più difficile da vedere. Con il longbow è più complicato fare questo discorso, perchè per avere maggior velocità devo diminuire il peso dell'asta e quindi cercare una freccia più corta. Un altro accorgimento che utilizzo è quello di mettere uno spessore sul punto di appoggio della freccia, in modo tale da alzarla e renderla, anche in questo caso, maggiormente visibile. Anche la costanza, nella lunghezza dell'asta, è fondamentale: se dovessi tirare un'asta più corta probabilmente tutti i parametri assimilati risulterebbero sballati: una freccia più corta di un solo pollice a 30 metri mi potrebbe portare ad un errore di 30 cm, con il rischio di andare fuori dal bersaglio. È importante anche valutare il libbraggio dell'arco. Per praticare un buon gap shooting, soprattutto all'inizio, si deve rimanere qualche secondo in più in ancoraggio, quindi l'arco non deve essere al di sopra delle porpie possibili, anzi, sarebbe meglio che fosse leggermente al di sotto. Io, nel corso degli anni, sono passato da 50 libbre a 47, ora ne tiro 43 ed ho sempre utilizzato lo stesso tipo di freccia, tenendola solo un po' più lunga man mano che calavo le libbre. Un altro vantaggio del basso libbraggio è che è possibile raggiungere un allungo maggiore, quindi in realtà si perdono meno libbre di quanto non si pensi: io sono passato da 27,5 a 28,5. Con un libbraggio troppo alto si rischia di lavorare solo con le braccia".

Mi sembra di capire che negli anni la potenza dell'arco ha assunto un'importanza secondaria...

"Con l'innovazione nella tecnica costruttiva degli archi e con le aste in carbonio che ci sono oggi, più leggere e performanti, non credo ci sia più una grande differenza di parabola tra un arco di elevato libbraggio ed uno di libbraggio inferiore, anche perchè l'arco di libbraggio maggiore richiede una freccia più pesante. Calando il libbraggio non ho visto grande differenza nelle parabole della freccia. Faccio un sempio: nel 2003 tiravo 50# e la mia freccia usciva a 234 fps, dal 2013 tiro 43# e la mia freccia esce a 222 fps".

Quali sono i vantaggi del gap shooting?

"Dopo una prima fase in cui cerchi di praticarlo in maniera razionale, per assimilarlo, in una seconda fase è come



"Il vantaggio più grande, per un gap shooter, arriva quando la mente è sottoposta ad interferenze, emozioni, quando perdiamo il contatto con noi stessi e la nostra sicurezza: una situazione a rischio è lo shoot off o la finale delle gare 3D Fitarco o World Archery, in 4 o 6 frecce ti giochi tutto e non è facile reggere la tensione".

se il cervello lo utilizzasse in maniera inconscia e automatica. Arrivati a questo livello l'unica differenza tra mira istintiva e gap shooting è che con il secondo si rimane in ancoraggio qualche secondo in più. Il vantaggio più grande, per un gap shooter, arriva quando la mente è sottoposta ad interferenze, emozioni, quando perdiamo il contatto con noi stessi e la nostra sicurezza: una situazione a rischio è lo shoot off o la finale delle gare 3D Fitarco o World Archery, in 4 o 6 frecce ti giochi tutto e non è facile reggere la tensione. In questi casi il gap shooting può aiutare, perchè può essere praticato anche in maniera razionale e rappresentare una certezza a cui aggrapparsi per limitare i danni".

Tiro istintivo e gap shooting, quindi, possono coesistere?

"Sì, è possibile passare da una tecnica all'altra, anzi sono complementari. Il gap shooting aiuta nei tiri lontani, il tiro istintivo in quelli più vicini. Per un puro gap shooter è più facile sbagliare un tiro a 20 metri che uno a 50. Se parliamo invece delle discipline praticate in Fiarco e Fitarco possiamo dire che in Fiarco, avendo distanze lunghe, il gap shooting è più facile da utilizzare, mentre in Fitarco, come dicevo prima, può essere utile quando hai bisogno di maggiore sicurezza per superare la tensione". Il mondo è un'idea, questa era quella di Enzo Lazzaroni.

V.B.