



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, tratteneandola appena, così basta un piccolo movimento per scoccare la freccia, un sistema che mi consente di essere più

