

Vicini: la potenza è nulla senza il controllo



In questo numero analizziamo la tecnica di tiro di Davide Vicini, un campione ricurvista del 3D Fiarco e Fitarco che ha fatto della sperimentazione il suo punto di forza, come arciere e come costruttore di archi. Lo facciamo con quella curiosità genuina che non appartiene solo a noi della redazione, ma anche a tutti coloro che sanno fare tesoro delle esperienze altrui, trovandovi magari elementi di spunto ed ispirazione. Davide ci spiega la sua tecnica, nella quale sono fondamentali il controllo muscolare dell'arco e l'instancabile ricerca di un risultato fondamentale per una corretta azione di tiro: evitare il più possibile che l'arciere interferisca con la naturale dinamica dell'arco e che disturbi l'uscita della freccia.

Che tecnica di mira utilizzi?

"Per quanto riguarda la visione del bersaglio non valuto mai la distanza e non sono in grado di farlo. La mia mente, dopo aver accumulato una statistica maturata nel tempo, fa sicuramente delle valutazioni, ma ciò non avviene a livello conscio, come nel caso del gap shooting. Non guardo la punta della freccia, guardo invece l'asta e verifico che sia perfettamente allineata al superspot, per mantenere la linea verticale. È un controllo che faccio a fine trazione. In questo modo so di essere sempre allineato al punto da colpire. È chiaro che sono consapevole di avere un gap diverso, ma non ne so quantificare esattamente la misura. È per questo motivo che non ho bisogno di conoscere i gruppi degli animali o valutare la distanza, né di conoscere il punto zero del mio arco".

Cosa ci dici di postura e mano dell'arco?

"Ora dirò una cosa che può far rabbividire, ma io mi trovo bene. Mi piego un po' in avanti e allineo la spalla della tra-

In apertura: "C'è una cosa che è fondamentale, secondo la mia esperienza: l'allineamento cocca-pupilla. Qualsiasi sia l'altezza che scegliamo per il nostro ancoraggio è importante che la cocca sia allineata alla pupilla, perché questo elimina il problema di dover fare regolazioni laterali, riducendo al minimo gli errori in questo senso".

A destra:

"Punto sempre a creare una linea continua tra gomito, braccio e asta, cercando di chiudere le scapole perfettamente e di sviluppare tutta l'apertura che ho a disposizione, senza schiacciare le dita sul viso, perché sporcherei il rilascio".

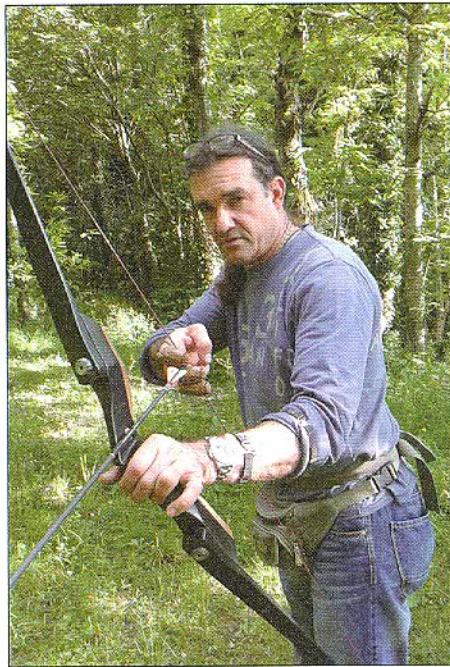
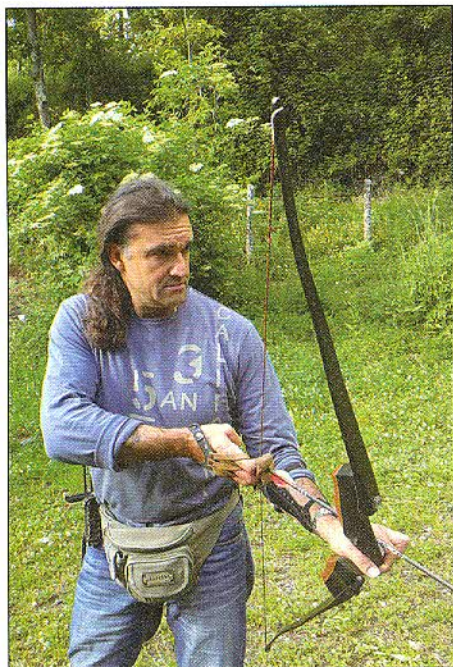
Gestire muscolarmente l'arco ed avere l'energia sufficiente per valutare il tiro. Ridurre al minimo il margine di errore laterale e l'interferenza dell'arciere nel sistema arco-freccia. La tecnica di Davide, uno sperimentatore.

zione con il bersaglio. Le gambe sono leggermente flesse, con il peso distribuito su entrambi i piedi. Non stringo il riser, formo idealmente una dragona con pollice ed indice, perché se l'arco viene stretto si disassa e devia l'uscita della freccia. Inoltre spingo il palmo della mano sulla parte bassa dell'impugnatura, motivo per il quale ho bisogno di archi con tiller a zero".

Che tipo di assetto hai individuato per l'ancoraggio?

"Punto sempre a creare una linea continua tra gomito, braccio e asta, cercan-





do di chiudere le scapole perfettamente e di sviluppare tutta l'apertura che ho a disposizione, senza schiacciare le dita sul viso, perché sporcherei il rilascio. Quando vado ad ancorare so di essere perfettamente con il dito medio destro all'altezza del premolare e non tocco quasi il viso. Tendo la corda con i polpastrelli: carico più il dito anulare destro, 60%, a seguire il medio, 25%, e l'indice, 15%. Inoltre Inclino di 30 gradi l'arco e la mano della corda.

L'inclinazione dell'arco mi permette anche di avere una visuale migliore. Da quando ho iniziato a tirare con l'arco ho sperimentato diverse tipologie di ancoraggio. L'ancoraggio molto basso dà qualche problema in più con gli alzi, quello molto alto fa perdere di allungo e fa interferire lo zigomo, che è sporgente, con la mano del rilascio, rischiando di sporcare l'uscita della freccia e provocare un errore laterale. Ho cercato un compromesso tra questi due estremi e credo che ognuno, in base alla propria fisionomia ed alla conformazione del braccio, possa trovare l'ancoraggio ideale. Invece c'è una cosa che è fondamentale, secondo la mia esperienza: l'allineamento cocca-pupilla.

Qualsiasi sia l'altezza che scegliamo per il nostro ancoraggio è importante che la cocca sia allineata alla pupilla, perché questo elimina il problema di dover fare regolazioni laterali, riducendo al minimo gli errori in questo senso. Un altro aspetto che per me è molto importante riguarda il fatto che la trazione deve essere dinamica".

In che senso?

"La mia freccia, anche a trazione completata, non è mai perfettamente ferma. Preferisco rimanere in una fase dinamica, perché in quella statica potrebbe intervenire il rilassamento muscolare, con variazione eccessiva di allungo. Per rimanere in questa situazione evito anche di "bloccare" il riser con l'altro braccio, facendo 'puntello' con le articolazioni, motivo per il quale il braccio che tiene l'arco è leggermente piegato e sempre in tensione.

Per fare questo lavoro è necessario utilizzare molto tutti i muscoli: nella fase iniziale della trazione faccio lavorare anche i pettorali, muscoli spesso un po' trascurati dagli arcieri, ma utilissimi se si inizia la trazione proprio alla loro altezza, con le braccia parallele; in una seconda fase utilizzo maggiormente le braccia; nell'ultima i muscoli della schiena".

Quindi nel tuo stile di tiro il controllo muscolare dell'arco ha un ruolo di primo piano...

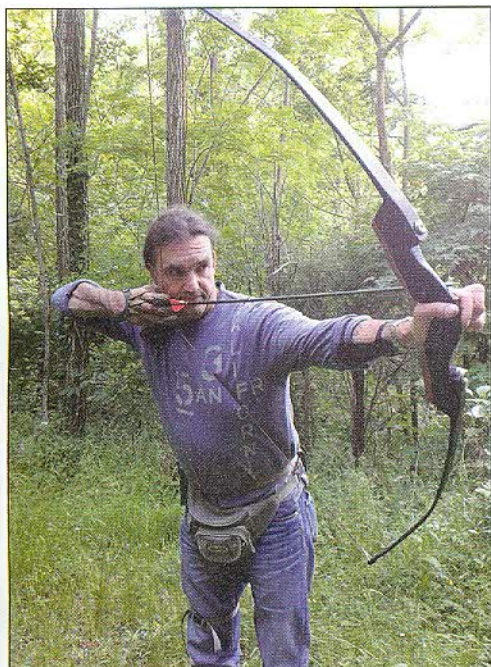
"È fondamentale riuscire a gestire muscolarmente l'arco, arrivare a mantenere la trazione quei secondi che servono ad allinearsi correttamente e ragionare sul tiro. Anzi, su questo ho una mia personale teoria. Considerando con un valore di 100 l'energia che abbiamo a disposizione per eseguire una corretta azione di tiro, possiamo dire che il 35% di essa deve essere utilizzato a livello muscolare, per gestire l'arco, e che il resto deve essere utilizzato per poter ragionare sul tiro. Se invece usiamo tutte le nostre ener-

gie per tendere l'arco non ne avremo più per valutare il bersaglio. C'è una cosa che spesso dimentichiamo: tirare con l'arco non è solo una questione di forza. Una persona molto allenata non ha problemi a sollevare 100 kg, perché tutte le sue energie sono focalizzate su quell'unico obiettivo ma per noi è diverso, perché a fine trazione dobbiamo anche avere la possibilità di focalizzare, ragionare, mirare ed eseguire un buon rilascio".

Che consigli daresti a chi volesse fare un lavoro più approfondito sul controllo muscolare dell'arco?

"Per migliorare è importante capire cosa si sta facendo, e per farlo è indispensabile avere un arco che non affatichi la muscolatura oltre a frecce e messa a punto perfetti. Consiglierei quindi di prendere un arco abbastanza leggero, che consenta un maggiore controllo: è inutile avere un arco potente se poi non si hanno abbastanza energie per valutare il tiro. Poi è indispensabile cercare la freccia giusta, che secondo me è molto più importante dell'arco giusto. Eliminando gli errori derivanti da uno spine sbagliato, potremo analizzare meglio i nostri. Poi è importantissimo lavorare in piano sul paglione, per eliminare altre variabili in gioco, come la differenza dei bersagli 3D o l'inclinazione del terreno.

Questo allenamento, che si fa a distanze definite, rovescia la tua mente e permette una maggiore ricerca della perfezione. Faccio un esempio: se a 20 metri prendo una sagoma di cinghiale e faccio 6 spot di riga sono



felice, ma se riporto questo risultato su una visuale Fita saranno 6 quattro, vale a dire 6 brutti tiri. Vedo molti arcieri che tirano sul bersaglio e che se non lo prendono ci 'scaricano sopra la faretra'. Nell'ottica di un allenamento

"Preferisco rimanere in fase dinamica. Per fare questo lavoro è necessario utilizzare molto tutti i muscoli: nella fase iniziale della trazione faccio lavorare anche i pettorali, muscoli spesso un po' trascurati dagli arcieri, ma utilissimi se si inizia la trazione proprio alla loro altezza, con le braccia parallele; in una seconda fase utilizzo maggiormente anche le braccia; nell'ultima i muscoli della schiena".

corretto questo è sbagliato mentalmente, si cerca la gratificazione finale e si stancano i propri muscoli. Diverso è provare su un paglione dai 10 ai 50 metri, con costanza. Poi, ma solo dopo che i miei muscoli avranno acquisito memoria del gesto e la mente avrà assimilato la parabola della freccia, potrò inserire le pendenze e cercare di capire anche qual è l'angolo di sito. Anche il compound, senza sgancio, può aiutare a capire cosa comporti guardare il bersaglio con la freccia tesa, perché dovendo sostenere un carico minore si riesce a fare una serie di ragionamenti. Solo una volta che si sarà padroni del-

la propria tecnica si potrà utilizzare un arco di libraggio superiore".

Qual è invece il tuo suggerimento per l'arciere neofita?

"Anche a chi è agli inizi suggerisco di spendere magari 60 euro per un arco scuola, ma 150 euro per le frecce e di fare una messa a punto perfetta. Anche in questo caso, per gli stessi motivi, sconsiglio un arco troppo potente. Ritengo una scelta discutibile, inoltre, iniziare con un longbow, che considero invece un punto di arrivo. Consiglio sempre agli arcieri neofiti affascinati dal longbow di fare qualche anno con il ricurvo, che permette di utilizzare aste in carbonio, quindi perfette e tutte uguali. Le frecce in legno sono tutte diverse, si usano, e questo potrebbe confondere le idee, ostacolando la comprensione dei propri errori. Quando tiriamo con l'arco dobbiamo sbagliare 'nel modo corretto', con consapevolezza, altrimenti andremo sempre a compensare errori con altri errori. Quando capirai perché prendi o non prendi un bersaglio potrai ritenerti un arciere completo".

VALERIA BELLAGAMBA

TOPHAT®
High Precision Archery Products

TRADIZIONE E PRECISIONE



WWW.TOPHATARCHERY.COM

TOPHAT® GEBR. KUEMMERLE GMBH - WIESENTALSTR. 79 - D-79618 RHEINFELDEN - TELEFONO: +49 (0)7623/795033 - E-MAIL: INFO@TOPHATARCHERY.COM