

Il tuning secondo Faletti

Giuliano ci accompagna in un viaggio che ogni arciere ha fatto almeno una volta, quello della messa a punto di arco e freccia, perché chi ben comincia...



Si dice che chi ben comincia è a metà dell'opera, perché una buona partenza ci mette nelle condizioni di ottimizzare i risultati. Non c'è niente di più vero nel tiro

con l'arco: la buona predisposizione mentale, la preparazione del gesto, in allenamento e prima del tiro, sono fondamentali. Il discorso è ancor più valido per l'attrezzatura, perché una

buona messa a punto, qualsiasi sia il nostro livello, oltre a garantirci risultati migliori ci permette di lavorare in maniera più consapevole sul gesto. Un buon tuning consente di eliminare in

partenza tutti quegli errori imputabili all'attrezzatura e a quel punto rimangono solamente, solamente si fa per dire, quelli fatti dall'arciere, che così potrà meglio comprendere e analizzare il proprio gesto, i propri difetti ed i propri punti di forza. Lo sanno bene i campioni, che negli anni hanno sperimentato, provato e ricercato instancabilmente, perché anche in questo ambito non si smette mai di imparare, tante sono le possibilità e le soluzioni. Ne parliamo con Giuliano Faletti, plurimedagliato campione Fiarco e Fitarco, che dopo aver mietuto tanti successi con il ricurvo quest'anno ha deciso di affrontare una nuova sfida, dedicandosi al longbow.

Ti arriva un nuovo arco e devi fare la messa a punto. Qual è la prima cosa che fai?

"Parto da un punto di incocco standard, di 1/8. Metto il brace indicato dal costruttore, che in genere, alla fine della messa a punto, è leggermente più alto. Più basso è il brace più aumentano le possibilità per la corda di sbattere sul braccio, disturbando la precisione del tiro. Fatto questo tiro una freccia più o meno adeguata al mio libbraggio e vedo come si comporta. Se l'arco è giusto per me, già dal primo tiro la freccia va più o meno come dovrebbe".

A quel punto arriva il momento di lavorare per correggere gli eventuali errori. Su quali prove ti basi e su cosa agisci?

"Per la messa a punto uso il test della carta. Tra le prove che ho fatto è risultato il migliore, il più leggibile. Quando la prova della carta è buona anche la freccia spennata vola bene. La faccio partendo dai 6 metri. Cerco di avere una freccia leggera, per quanto possibile, basandomi sul parametro grano per libbra che mi ha dato il costruttore dell'arco. La freccia leggera mi garantisce maggiore velocità, quindi una parabola più tesa. Ma le frecce leggere non sono tutte uguali, perché il peso è prevalentemente dato da asta e punta, delle quali possiamo variare la combinazione. La prima cosa a cui prestare attenzione è proprio la scelta della punta, che non deve essere troppo leggera o troppo pesante. Una freccia con una punta troppo pesante o troppo leggera è meno precisa, ecco perché cerco di utilizzare una punta adeguata e, per rendere la freccia più rigida o più morbida, gioco con la lunghezza dell'asta: se risulta troppo

rigida tengo l'asta più lunga, se risulta troppo morbida accorcio l'asta. Il peso dell'asta deve essere spostato in avanti e per verificarlo trovo la metà dell'asta, la segno, poi metto l'asta sulla lama di un coltello e verifico dove si trova il punto di equilibrio".

Tiri sia con il ricurvo sia con il longbow, che scelte hai fatto riguardo alle frecce?

"Io tiro con un ricurvo da 45# e una freccia in carbonio da 550, con punte da 90. Con il longbow tiro sempre 45 libbre, utilizzando una freccia per 45-50# e punta da 80 grani. Con il longbow preferisco tenere la freccia un po' più rigida, perché il legno dell'asta tende ad ammorbidirsi: le fibre non tengono sempre, il legno si torce un pochino e si sfibra. Le frecce in legno dovrebbero essere di peso costante e spine adeguato. Vedo alcuni arcieri che tirano frecce di peso differente, che però si comportano diversamente, un fatto che risulta evidente dai 25 metri in poi. Trovarsi una freccia diversa in faretra senza saperlo fa cambiare il risultato del tiro. Le frecce vanno spinate tutte, o fatte selezionare dal venditore. Per spinare la freccia è necessario fissare orizzontalmente e sullo stesso piano le sue estremità e mettere un peso al centro, che farà curvare l'asta: avranno tutte lo stesso spine se la misura tra la punta più bassa della curva creata dall'asta con il peso e la posizione di partenza dell'asta senza peso sarà costante. Non basta fare questo, poi è necessario anche fare un'ulteriore selezione pesandole. La fragilità del legno rende a volte necessari dei compromessi, quindi a volte mi alleno con frecce riparate in punta. Poi capita anche la freccia riparata che va meglio delle altre, il legno è talmente strano che può succedere. Un'altra cosa fondamentale della freccia in legno è l'impermeabilizzazione".

Parliamo del punto di incocco...

"Come dicevo parto da 1/8 e poi non mi discosto di molto. Se il punto di incocco è perfetto a 5-6 metri vuol dire che va bene. Quando è giusto a 5 metri lo è anche a 20, perché più ci allontaniamo, più la freccia si stabilizza. Ci accorgiamo che un punto di incocco è sbagliato perché la freccia tenderà a cavalcare e ce lo dirà anche il test della carta".

Fai anche altre regolazioni sull'arco per correggere il volo della freccia?

"No, spessore laterale e del piatto di finestra li tengo sempre uguali, perché



TESTED. TRUE.
SINCE 1946.



Non tutti i marchi producono cocche allo stesso modo!

Tutti i modelli di cocche Bohning prima di essere introdotti sul mercato devono superare i seguenti test:

1. Simulazione al computer per trovare potenziali punti deboli nella geometria della cocca, prima che i campioni vengano prodotti.
2. Un macchinario [che si può vedere nella foto di sopra], piega, schiaccia e stressa le cocche per evidenziare possibili difetti in fase di progettazione o nel materiale.
3. Esecuzione del test di vita della cocca accelerato, con un arco costruito appositamente che rilascia sulla cocca livelli di energia cinetica superiori a 100 ft./lbs [quasi il doppio di quella che riesce a rilasciare la maggior parte dei normali archi da caccia]. Ogni singola cocca deve resistere a più di 1000 tiri, altrimenti si tornerà al punto 1.

Il nostro team di esperti ingegneri e macchinisti produce l'iniezione in plastica e test specifici sui materiali in ditta.

Tutte le cocche Bohning sono create con tolleranze estremamente ristrette, ogni ciclo di macchinario produce più cocche identiche fra loro: stesso materiale, stesse dimensioni e stesse proprietà di resistenza.



quello che ho capito della messa a punto è che meno cose abbiamo da regolare, meglio è. La freccia giusta, inoltre, non dovrebbe proprio toccare il riser, può capitare solo quando si rilascia male. Per ridurre il danno, in questo caso, ho provato anche a girare la penna indice verso la finestra dell'arco, così, in caso di contatto sarebbe una sola penna a toccare. Sempre per evitare che le penne tocchino l'arco lascio uno spazio minimo, che va da 1 a 1,5 centimetri tra piatto di finestra e finestra, utilizzando uno spessore. Anche sul piatto di finestra il punto di contatto dovrebbe essere minimo, per far sì che la freccia tocchi in un punto e basta, ma è una cosa risaputa e la maggior parte degli archi presentano già un piatto di finestra con queste caratteristiche. Ho provato anche il rest. È un po' più preciso, perché in questo modo riduciamo ancora il contatto tra impennaggio e arco, ma



Giuliano Faletti, plurimedagliato campione Fiarco e Fitarco, viene dal ricurvo, quest'anno ha invece deciso di dedicarsi al longbow.

soprattutto abbiamo la possibilità di utilizzare alette di plastica, che in caso di pioggia non si inzuppano d'acqua. Anche in questo caso ho fatto delle

prove e devo dire che forse l'influenza della penna bagnata sul volo della freccia è un po' sopravvalutata: se la messa a punto è giusta la freccia vola bene comunque, al massimo all'inizio partirà un po' più alta, avendo maggior peso".

Che tipo di impennaggio usi?

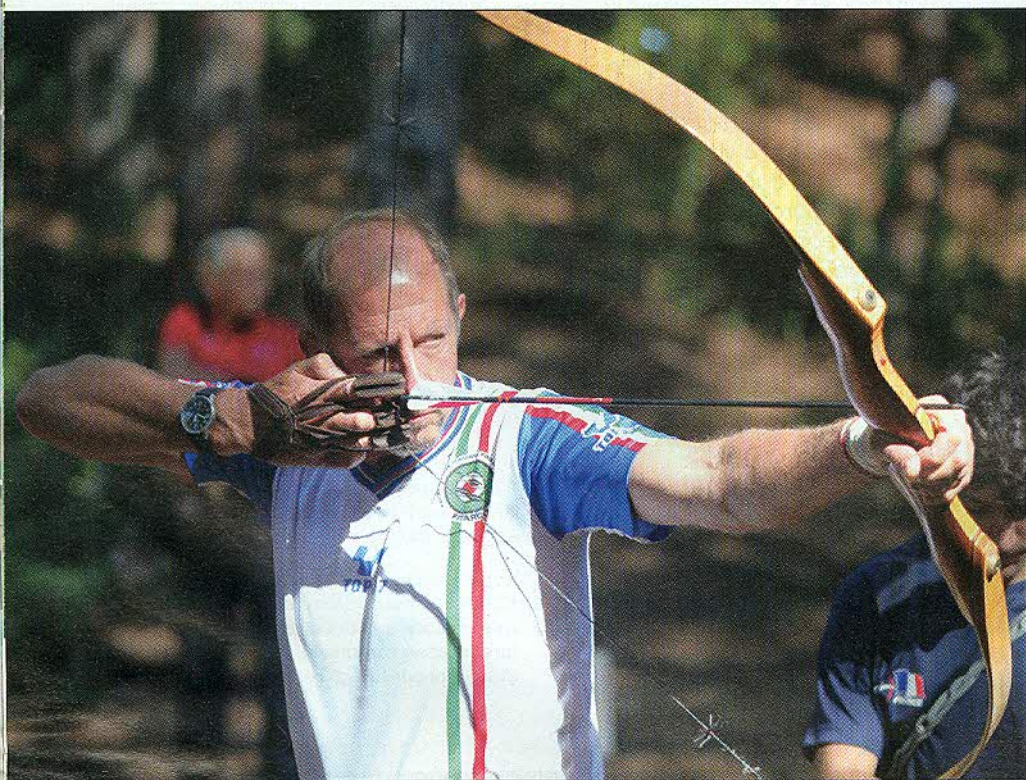
"Ho sempre provato semplici alette di plastica o naturali e la prima cosa che mi sento di dire è su come andrebbero posizionate. Incollare l'aletta in maniera molto elicoidale non serve, anzi, tende a frenare il volo della freccia. L'ideale è incollarla quasi dritta, inclinandola leggermente. Per dare un'idea: io la inclino di 2-3 millimetri con una penna da 3 pollici; se uso l'aletta in plastica, che per avere lo stesso effetto dovrà essere più corta (nel mio caso sarà di 2 pollici) sarà sempre inclinata, ma un po' meno. Per quanto riguarda la forma, ho sempre usato le penne a parabola anche se recentemente, ad un corso sulla balistica della freccia, hanno spiegato che sarebbero meglio quelle a scudo, che accompagnano di più la freccia fino in fondo. La balistica dice infatti che la guida dovrebbe essere più indietro possibile alla freccia, per renderla più precisa, quindi facciamo attenzione anche alla distanza tra cocca e impennaggio".

Parliamo di corda, ci sono i sostenitori delle corde sottili, più veloci, e quelli delle corde con molti fili, più tolleranti. Tu da che parte stai?

"Secondo me la corda non deve essere troppo sottile. Io me la faccio da solo, con i loop rinforzati per ammortizzare l'energia che arriva sul tip dopo lo scocco della freccia. Il numero di fili dipende dal filato ed anche dal libbraggio utilizzato, io faccio una 12 fili con dima flight 97, o una 14-16 fili con il fast-flight. Le corde troppo sottili non mi piacciono molto, perché potrebbero creare problemi all'arco e se estremizzate causare anche rotture".

Passiamo ora ad un'altra componente dell'attrezzatura molto personale: la patella o il guantino.

"Ho tentato di provare la patella ma non riesco, uso il guantino. Ciò che mettiamo sulla mano del rilascio ha una notevole influenza sul tiro. Se cambiamo guantino cambiamo il tiro, anche se ne prendiamo uno identico. Ecco perché prima che arrivi il momento di cambiare il mio guantino inizio già ad usarne un altro, così da averlo già pronto quando mi servirà. Non è l'ideale inaugurare il guantino il giorno della gara, alme-



"Quello che ho capito della messa a punto è che meno cose abbiamo da regolare, meglio è".

no andrebbe provato un paio di giorni prima. Per questo è importante anche scegliere un guantino che con l'utilizzo non subisca grossi cambiamenti. A parte questo non ci sono molti consigli da dare, il guantino va scelto in base alle proprie sensazioni".

Parliamo anche delle scelte che hai fatto per arrivare al tuo tiro. Che tipo di ancoraggio prediligi?

"Ci sono tanti tipi di ancoraggio e secondo me non ce n'è uno più vantaggioso dell'altro. Ognuno dovrebbe scegliere il proprio ancoraggio in base a dove si sente più a suo agio, più comodo. L'ancoraggio dipende dalla conformazione del viso, da dove si riesce meglio ad essere a contatto con la freccia. È molto personale, l'importante è che sia sempre lo stesso, ad ogni freccia. Io porto il medio al canino, quindi utilizzo un ancoraggio alto. Lo faccio perché ho iniziato così, dopo aver letto il libro di Byron Ferguson (Diventare la freccia, Greentime - Ndr) che ancorava in quel modo. Inizialmente tiravo piegandomi in avanti, per entrare leggermente nell'arco, ma questo mi portava a

fare errori laterali. Ora cerco l'allineamento delle scapole, perché ho visto che se sono in linea, le mie ossa non si spostano ed ho più stabilità".

Che tipo di mira utilizzi?

"Nell'alzare il braccio del riser vado anche quasi in mira, mentre vado in trazione. Guardo la freccia e mi fermo quando vedo dove la freccia dovrebbe impattare. Poi rimango in ancoraggio per circa 4 secondi, per ricercare la precisione. L'errore più comune che fanno gli arcieri è quello di non rimanere un paio di secondi in ancoraggio, invece è importante, ci aiuta a trovare il punto preciso in cui posizionare la freccia. All'inizio valutavo le distanze, ma oggi mi fido più di quello che mi dice l'occhio, trovo più sicuro quello che mi suggerisce la sensazione, soprattutto nel caso di dislivelli. A volte non ascolto ciò che l'occhio invia alla mia mente e sbaglio: c'è l'altro Faletti che dice che non è vero che è così lontano o così vicino, tiro e la butto fuori".

Come tieni la mano del riser?

"Prima di iniziare la trazione abbasso un po' spalla e scapola, che così ri-

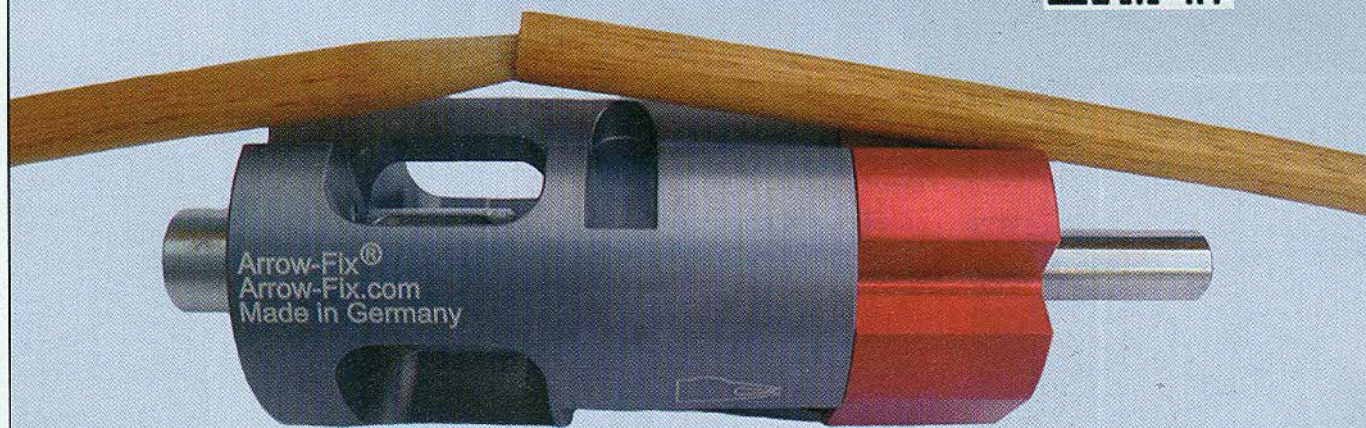
mangono ferme per tutta la sequenza di tiro. Non stringo subito l'impugnatura, perché devo lasciare che l'arco si posizioni naturalmente in modo giusto. Lo tocco solo con il palmo, poi, una volta che lo sento ben allineato con la corda, lo stringo un po', senza esagerare, quel tanto che basta per non farlo cadere. Ho provato anche ad usare la dragona, ma non ho avuto una buona impressione, lascia troppo libero l'arco: tenendo l'arco un po' più fermo, anche dopo aver tirato, mi sembra di indirizzare la traiettoria della freccia, lasciandolo cadere ho invece quasi la sensazione di aver fatto un tiro a vuoto".

E il rilascio?

"Deve essere pulito, il più possibile, dovrebbe venire spontaneo, quando si è in linea, rilasciare. Quando ormai vedo che sono nel punto giusto le dita molano, ma dobbiamo fare attenzione, perché a volte ci sembra di essere in linea e invece non lo siamo. Ecco perché è importante rimanere per qualche secondo in ancoraggio".

VALERIA BELLAGAMBA

Arrow-Fix®



La soluzione per riparare le aste in legno

Lange Furche 13, D-70736 Fellbach, Germany

sales@arrow-flx.com, +49 171 53 86 301