

DOMARE L'ARCO LUNGO

L'arciere che passa dal ricurvo o dal compound al longbow si trova spessissimo a disagio.

Innamorato come sono di tutti gli archi, ma particolarmente del longbow, forse perché il più difficile, mi permetto di esporre i problemi ed i rimedi connessi all'uso di tale arco, sperando che i lettori di Arco, perlomeno quelli interessati al longbow, ne possano trarre qualche vantaggio.

Indipendentemente dalla tecnica di tiro usata (che può essere quella resa celebre da Howard Hill, o quella istintiva, o quella che porta la cocca all'altezza dell'occhio, o quella che sceglie come ancoraggio il mento, o altre ancora) tutti i tipi di arco, in modo particolare il longbow a causa della lunghezza dei limbs e della esigua o addirittura mancante finestratura, sono soggetti a torsione (torquing) e le frecce a flessione, quando l'arciere o per stanchezza o per stress o perché usa libbraggi per lui troppo potenti (overpowering) non attua in modo corretto i movimenti di caricamento dell'arco (intendendosi qui per caricamento quei movimenti che l'arciere compie per flettere l'arco in modo da portare la freccia al punto di ancoraggio).

Infatti, se durante lo sforzo di caricamento l'arciere ruota inavvertitamente di 15 o 30 gradi la mano che impugna l'arco facendo perno sul polso, imprime ai limbs una torsione che sale su sino alle estremità dei limbs. A questo punto si comprende come, al



rilascio, avvenga un fulmineo disavvitamento dei limbs con deviazione della corda e conseguentemente della freccia dalla giusta traiettoria. Spesso la deviazione è talmente grande che la corda batte violentemente contro il parabraccio.

È dunque necessario che l'arciere eviti la rotazione della mano dell'arco e, per agevolare ciò, la deve tenere non stretta ma alquanto allentata (vedere a tale proposito come tiene la mano dell'arco Filippo Donadoni nella foto a pagina 33 della rivista ARCO n. 1 del

Gennaio 1991).

Sempre durante il caricamento sforzato, l'arciere può stringere, tra le dita della mano traente, malamente la corda e la cocca della freccia, causando una pressione dell'asta della freccia contro il fuso fino a far incurvare l'asta stessa.

Si amplificherà così al rilascio il ben noto fenomeno che va sotto il nome di «paradosso dell'arciere» oltre i limiti naturali, con conseguente effetto negativo sul volo della freccia.

Quasi sempre i due fenomeni su accennati (ben noti ai seri costruttori di archi che tentano di minimizzarli sempre più con l'adozione di nuove leghe e di nuovi disegni e di ammortizzatori cosiddetti plunger-bottoms), temibili perché il più delle volte non ci si accorge di crearli, si manifestano contemporaneamente.

Per combatterli non c'è che un mezzo: conoscerli, esercitare il corpo a non compiere i movimenti che li originano, anche in condizione di stress o di stanchezza o di disagiata posizione e per ultimo a non usare archi al cui libbraggio l'arciere non sia ben allenato.

Così facendo si otterrà anche l'irrobustimento, tra i muscoli delle spalle e della schiena, proprio di quelli che presiedono al giusto caricamento.

La riprova di quanto sopra asserito ognuno la potrà ottenere da sé facilmente.

Basta che faccia esattamente il contrario di quanto sopra è stato raccomandato di non fare. Ossia, impugni l'arco, nel caricamento ruoti l'arco, arrivi al punto di ancoraggio con l'asta della freccia non diritta, rilasci. La freccia devierà dalla giusta traiettoria in misura minore o maggiore a seconda che l'arciere si sia allontanato di meno o di più dalle raccomandazioni su descritte.

Enzo Pedrazzini