

Pratici

Tirare con l'arco è sicuramente una delle attività sportive meno difficili da apprendere.

Proponendo infatti un parallelo con altre discipline, nuoto, sci, tennis, il gesto atletico che eseguiamo nello scoccare una freccia è certamente meno complesso di altri e richiede un grado di forma e preparazione fisico-atletica meno finalizzata. Per questo è uno sport che può essere praticato indistintamente da tutti, uomini e donne: non a caso è una delle poche discipline sportive in cui un record mondiale femminile è superiore al corrispondente maschile. Anche i bambini, a partire dai 10-11 anni di età, e i non più giovani possono ottenere ottimi risultati, questo sottolineando il fatto che la pratica del tiro con l'arco è una disciplina "dolce", con movimenti armoniosi, alla quale ciascuno può imporre il proprio ritmo. Ci sono diversi modi di avvicinarsi ed in seguito di "vivere" l'arco. Gli orientali ne hanno fatto una vera e propria disciplina, arte marziale, scuola di pensiero, codificandone ogni gesto fino a trasformare in una vera e propria cerimonia l'atto del tiro. Per noi invece, l'arco è sia un attrezzo agonistico che un amico con cui intraprendere una gara nella quale troviamo l'avversario in noi stessi. Tirando con l'arco, infatti, siamo soli nell'inseguire un gesto che deve tendere ad un risultato,



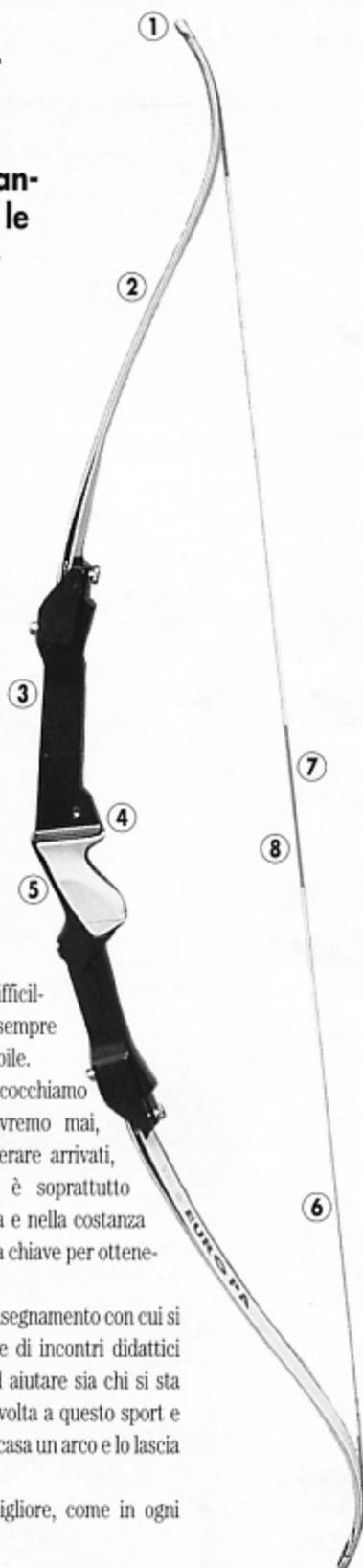
Queste pagine seguiranno per i prossimi mesi gli arcieri "in erba" che vorranno apprendere le nozioni di base del tiro con l'arco. Iniziamo dalla nomenclatura e dalle norme di sicurezza.

il quale, in quanto tale, difficilmente sarà perfetto, ma sempre e continuamente migliorabile.

Dal primo giorno che scocchiamo una freccia, non ci dovremo mai, anche dopo anni, considerare arrivati, bravi, infallibili, perché è soprattutto nell'umiltà, nella modestia e nella costanza che riusciremo a trovare la chiave per ottenere buoni risultati.

E' questo infatti il primo insegnamento con cui si vuole iniziare questa serie di incontri didattici pensati per consigliare ed aiutare sia chi si sta avvicinando per la prima volta a questo sport e sia per stimolare chi ha in casa un arco e lo lascia a coprirsi di polvere.

Chiaramente la strada migliore, come in ogni



① Estremità, puntale (Tip in inglese): è l'alloggiamento della corda.

② Flettente (limb in inglese): è la "molla" propulsiva della freccia. Generalmente è un sandwich di legno internamente e fibra di vetro all'esterno. La parte che sta di fronte all'arciere con l'arco teso è considerata anteriore.

③ Porte centrale (riser in inglese): è il corpo inerte dell'arco. Può essere in lega di alluminio (come quello raffigurato) oppure in legno.

④ Supporto reggifreccia (rest in inglese) è il supporto sul quale deve appoggiare la freccia.

⑤ Impugnatura (grip): può essere di diverse forme in funzione della mano dell'arciere.

⑥ Corda (string in inglese): negli archi scuola è di dacron.

⑦ Avvolgimento di protezione (serving).

⑧ Punto di incocco (nocking point): è il riferimento sotto al quale va inserita la cocca della freccia.

⑨ Cocca (nock): generalmente è in plastica.

⑩ Impennaggio (fletch): può essere in plastica o in penna naturale.

⑪ Asta (shaft): può essere in legno, alluminio o carbonio.

⑫ Punta (point).





occasione della vita in cui si vuole apprendere una nuova pratica, è quella di iscriversi ad un corso di tiro organizzato da una delle Compagnie di Arcieri iscritte alla Federazione. Questi corsi collettivi sono organizzati con l'ausilio di istruttori federali, inoltre viene fornito agli allievi tutto il supporto tecnico-didattico necessario (archi, frecce, bersagli, materiale bibliografico, ecc.)

In queste pagine riporteremo comunque il programma di istruzione di un completo corso di tiro con l'arco.

Le prime informazioni che dobbiamo apprendere riguardano la nomenclatura dell'attrezzo (vedi riquadro) e le norme di sicurezza.

Teniamolo sempre bene presente: l'arco è sì un attrezzo sportivo, ma è anche un' "arma".

La sua nascita, infatti, fu dettata da esigenze di caccia e di guerra, non dimentichiamoci quindi che una freccia in volo può provocare serio danno e pericolo.

Per questo è necessario ricordare ed osservare, da ora in poi, queste norme basilari:

- Tendere l'arco solamente quando tutte le persone presenti si trovino dietro la linea di tiro (dietro l'arciere). Anche sostare a fianco di un tiratore può essere pericoloso per l'accidentale rottura di una cocca.



- Non scherzare o giocare con l'arco in mano.
- Non tirare frecce verso l'alto. Una freccia, anche se scoccata da un arco scuola, percorre molta strada, anche centinaia di metri, con conseguenze immaginabili.



- Tirare sempre a bersagli che siano in grado di fermare una freccia e possibilmente posti dinanzi ad un terrapieno o una rete battifreccia.



- Ispezionare sempre lo stato del vostro materiale (arco, frecce, accessori) una rottura improvvisa può portare a traiettorie imprevedibili.



- Prima di estrarre le frecce dal battifreccia accertarsi che non ci sia nessuno dietro.



Dal Prossimo numero inizieremo a scoprire il gesto di tendere l'arco ed ad ascoltare il volo delle prime frecce.

*Alessandro Tommasi
Commissione Istruzione Fiarc*