

Calibri

Nel numero passato abbiamo cercato di invogliarvi a togliere la polvere dal vostro arco lasciato ad ammuffire sopra ad un armadio, con la proposta di guidarvi nella ricerca di un vostro "stile di tiro" corretto. Ora è il momento di far volare le frecce. Come abbiamo già spiegato in precedenza, vogliamo su queste pagine riportare il programma di istruzione federale di un corso di tiro con l'arco, in quanto pensiamo che sia la strada migliore per giungere ad una corretta impostazione e di conseguenza ad una buona padronanza del tiro.

Abbiate sempre chiaro in voi che il risultato finale non lo otterrete ponendovi l'obiettivo di "fare centro", ma sforzandovi continuamente di ricercare e mantenere una corretta impostazione del corpo unita ad un'esecuzione fluida ed armonica. Imparerete che colpire un bersaglio sarà solamente la conseguenza dell'aver compiuto un gesto corretto e senza errori.

Poniamoci quindi, per iniziare, ad una distanza dal battifreccia che potremmo definire ridicola, circa 5-6 mt., e scegliamo per questi primi tiri un arco ricurvo di libbraggio molto basso, massimo 25lb per gli uomini, 15-20lb per le donne.

Dinanzi a questi consigli molti di voi potranno insorgere con mille motivazioni.

Abbiate pazienza e fidatevi di queste prime istruzioni che mirano a farvi raggiungere una completa padronanza dell'arco. Dovete essere voi a scagliare le frecce: conviene perciò iniziare con un attrezzo facilmente dominabile e non far sì che un eccessivo sforzo pregiudichi il vostro controllo non ancora supportato da una buona padronanza tecnica.

Inoltre particolari archi, come il compound od il longbow, devono essere considerati dei punti di arrivo, non di partenza, in quanto presentano nell'uso delle problematiche tecniche decisamente più complesse di quelle di un arco ricurvo.

Lo stile di tiro che impareremo è il "tiro istintivo": questa è sicuramente la tecnica più adatta per il tipo di pratica che in seguito affronteremo. Il tiro di campagna ci pone, infatti, continuamente di fronte a distanze sconosciute, a bersagli in

Vicini ad un paglione, ecco come iniziare. La prima operazione è stabilire con quale mano dobbiamo impugnare l'arco: il test dell'occhio dominante ci viene in soccorso. Vediamo come.

movimento o da collimare in breve tempo; da qui la necessità di eseguire un tiro non mirato e quindi privo di riferimenti, mirini o calcoli di distanze. Dovremo cercare, guardando il bersaglio con entrambi gli occhi aperti, di "sentire" la distanza che ci separa da esso e lasciare che il nostro corpo faccia tutto il resto per noi, quasi inconsciamente, supportando il tutto con una pratica ed un allenamento costante.

A parole è molto più difficile che nei fatti.

Pensate, per esempio, ad un giocatore di basket, a un lanciatore di baseball o più semplicemente a voi che tirate un sasso: sono tutte azioni finalizzate a lanciare qualcosa in un punto, che non necessitano però di nessuna "mira" esteriore, il gesto viene eseguito con entrambi gli occhi aperti quasi senza pensarci.

Una cosa però è da tenere presente.

Quando osserviamo un punto di riferimento, pur con entrambi gli occhi aperti, è con un occhio solo (occhio "dominante") che viene eseguita l'effettiva collimazione da parte del nostro cervello.

Questa semplice considerazione ha però una importanza fondamentale, ci svela se siamo arcieri destri o sinistri. Chiunque può essere destro o mancino, di mano o di piede, e chiunque può con la pratica imparare a scrivere, mangiare, ecc. con una mano o con l'altra; dove non c'è



equivoco è con quale emisfero del cervello effettuiamo la collimazione.

Eseguiamo ora un semplice test per scoprire qual'è l'occhio dominante.

Con entrambi gli occhi aperti collimiamo due punti: il primo vicino a noi, il secondo distante qualche metro; poniamo un braccio disteso di fronte al nostro viso ed alzando il pollice verso l'alto facciamo sì che con entrambi gli occhi aperti esso vada a sovrapporsi, come a nascondere, un qualsiasi oggetto distante.

Questa prova la si può anche eseguire unendo il pollice e l'indice in modo da formare un anello e con esso inquadrare un punto fisso (foto 1).

Ora alternativamente poniamo la mano rimasta libera a chiudere prima un occhio e poi l'altro. In un caso continueremo ad osservare il punto di riferimento prescelto attraverso il foro formato dalle dita (foto 2); nell'altro caso osserveremo il nostro punto fisso spostato di alcuni centimetri (foto 3).

L'occhio che, rimasto aperto, manterrà la condizione di allineamento iniziale, si rivelerà come "dominante" e di conseguenza ci imporrà di usare l'arco idoneo: destro se l'allineamento viene mantenuto con l'occhio destro, sinistro se viceversa.

Non scoraggiatevi di fronte al problema di dovervi costringere, da destri, ad usare un arco mancino o viceversa. Non sarete i primi neanche gli ultimi; inoltre, il momentaneo impaccio iniziale è decisamente inferiore ai problemi che affronterete con una situazione non equilibrata.

A questo punto prepariamoci a tendere l'arco e, di conseguenza, ad affrontare uno sforzo fisico. E' buona norma eseguire qualche esercizio di riscaldamento, in modo da preparare i nostri muscoli al lavoro ed a prevenire, di conseguenza, l'insorgere di possibili stiramenti o strappi.

Esercizi

Qualsiasi esercizio di mobilitazione degli arti superiore può essere indicato, tenendo presente che i fasci muscolari che andremo maggiormente ad interessare e che quindi dobbiamo opportunamente preparare, sono quelli delle spalle (deltoide, trapezio), del braccio (bicipite, tricipite), i dorsali e scapolari.

Alcuni esempi di esercizi:

- Rotazioni delle braccia distese per alto - dietro - basso - davanti mantenendo il busto eretto
- Rotazioni dei gomiti con le mani appoggiate alle spalle (**foto 4**).
- Aperture delle braccia dalla posizione avanti-distese alla posizione

a croce.

A seguito di questi movimenti sarebbe opportuno unire alcuni esercizi di "stretching" o allungamento, sempre finalizzati alle fasce muscolari citate e, per finire, eseguire qualche graduale trazione con l'ausilio di un estensore

a molla o di un elastico molto robusto.

Poniamoci ora di fronte al bersaglio. Abbiamo già considerato l'importanza di mantenerci vicini al paglione. L'esatta posizione rispetto ad esso la otteniamo immaginando una linea sul terreno posta perpendicolarmente al centro del bersaglio; rispetto ad essa poniamoci parallelamente toccandola con la punta dei piedi. Verremo quindi a trovarci con il bersaglio al nostro fianco dalla parte del braccio che sosterrà l'arco (**foto 5**).

La postura da assumere deve essere il più naturale, stabile ed equilibrata possibile, per cui ci poniamo con le gambe leggermente divaricate, circa quanto la larghezza delle spalle, con i piedi ben piantati in terra ed il peso del corpo bilanciato su tutta la pianta.

Vediamo come impugnare l'arco.

Con la mano dell'arco, destra per un arciere mancino, impugniamolo in corrispondenza dell'incavo ana-



tomico (pivot-point) predisposto.

Bisogna cercare di sentire l'arco appoggiato al centro della "v" formata dal pollice e dall'indice, mantenendo le dita della mano rilassate ad abbracciare l'impugnatura senza mai stringerla (**foto 6**).

E' importante evitare qualsiasi rotazione del polso, pena la trasmissione di torsioni dannose all'arco che influenzeranno di conseguenza il volo della freccia.

La mano della corda, destra se l'arciere è destro, deve formare un uncino con le dita indice, medio ed anulare; il pollice ed il mignolo devono rimanere rilassati all'interno del palmo. La corda deve essere alloggiata tra la seconda e la terza falange delle dita piegate ad uncino.

L'ancoraggio, questo è il nome dell'atto di "prendere" la corda, deve avvenire all'altezza del punto di incoeco che dovrà trovarsi fra l'indice ed il medio, distanziati di quel tanto da permettervi l'alloggiamento della cocca (**foto 7**).

Nel prossimo numero inizieremo ad eseguire le prime trazioni ed a scoccare le prime frecce.

Alessandro Tommasi

- Commissione Istruzione Fiarc