

IL RILASCIO MECCANICO SVELATO

Entriamo nel dettaglio tecnico del rilascio meccanico conoscendone i differenti tipi e tutti gli accorgimenti da adottare per ridurre al minimo l'eventualità di inconvenienti durante l'uso. Un utile "botta e risposta" finale.

Ci sono tre categorie di base di rilasci che sono: a fune (*rope releases*), a calibro (*caliper releases*) e senza trigger (*triggerless rotatable releases*).

I rope trigger releases sono più diffusi tra gli arcieri che si dedicano al tiro al bersaglio ed assomigliano ad anelli di nylon che si avvolgono attorno alla corda dell'arco.

La seconda categoria include i tipi a calibro (*caliper*) con teste meccaniche senza fune che si attaccano direttamente alla corda dell'arco.

I rilasci triggerless sono dispositivi disegnati senza triggers o sears meccanici nell'intento di evitare i problemi associati con l'attesa (*anticipation*) del rilascio. I rilasci senza trigger sono messi in azione ruotando il complesso della testa o cambiando fisicamente l'angolo della testa per effettuare il rilascio della corda.

Tipi di dispositivi di rilascio

All'interno delle tre categorie menzionate, ci sono almeno tre tipi di rilasci che sono: il concho, quello a cinghia da polso, e i modelli a "T" per presa di dito.

Il tipo concho è attaccato ad un lungo stelo che è tenuto nel palmo della mano. All'estremità



dello stelo c'è un disco o concho che impedisce al dispositivo di scivolare di mano. I modelli a cinghia da polso sono attaccati al polso tramite una cinghia che aiuta a trattenere l'arco.

I modelli a "T" per presa di dito possono essere tenuti sia in verticale che in orizzontale. Alcuni modelli "T" vengono fatti scattare col pollice, altri col mignolo od usando una combinazione delle due dita.

Cosa fare in caso di problemi

Quando gli arcieri sperimentano problemi connessi con l'utilizzo dei dispositivi di rilascio, è consigliabile "ritornare alle basi" e seguire le seguenti istruzioni:

❶ Ritornate ad una massima distanza di tiro di dieci yards. L'uso di un bersaglio grande, con dimensioni di 80 e 120 cm è consigliabile per aiutare a vincere l'ansia che si crea al momento del tiro al bersaglio.

❷ Chiudete gli occhi e pigiate il trigger del rilascio nell'intento di riacquisire la sensibilità per un buon "tiro a sorpresa".



③ Cambiate le regolazioni o addirittura passate ad un nuovo tipo di dispositivo, nel caso che stiate anticipando il tiro con il rilascio attualmente in uso.

④ Per problemi connessi al mantenimento della mira sul bersaglio, provate il *rotational aiming* oppure mirate su direzioni differenti rispetto al centro del bersaglio. Mantenete la mira il più a lungo possibile per poi smettere, coll'intento di riabituarvi la vostra mente a mirare e a muovere lo sguardo seguendo i vostri desideri e comandi.

Esempio: Imponetevi di mirare a ore dodici rispetto al centro del bersaglio e mantenere il puntamento. Senza dover tirare una freccia, muovetevi poi col mirino ad ore tre e restate così. Quindi, fate la stessa operazione ad ore nove ed infine mirate ad ore sei e restatevi salvo poi smettere. Assicuratevi di separare ogni sessione di mira con un attimo di pausa. Per evitare problemi mentali, è meglio modificare la sequenza di mira cambiando il punto di partenza ogni volta che usate il sistema "rotational-aiming".

Una volta ripreso completamente il controllo della tecnica di mira, è allora possibile tirare veramente frecce alle varie stazioni dell'orologio, ma solo quando siate in completo controllo puntamento, e non prima!

Altre note sull'uso dei meccanismi

① Le potenzialità di una notevole accuratezza sono maggiori usando un rilascio piuttosto che le dita.

② L'utilizzo di un dispositivo di rilascio migliora l'accuratezza ma non garantisce di per sé che chiunque lo usi tirerà meglio.

③ I meccanismi di rilascio assicurano che il contatto con la corda dell'arco sia ridotto ad un punto.

④ I dispositivi di rilascio riducono la flessione della freccia (paradosso), migliorano la fase di volo e aumentano l'accuratezza.

Alle sensazioni di improvvisa esplosione o di sorpresa che si hanno tirando con un dispositivo di rilascio ci si può abituare: più spesso l'allievo utilizzerà il meccanismo, prima si adatterà a tali caratteristiche.

In definitiva, è più importante concentrarsi sul processo fisico del prendere la mira che preoccuparsi della reale effettuazione del rilascio della corda dell'arco.

E' di uguale importanza concentrarsi sulla pressione del trigger del rilascio. Come si può dire per ogni altro sport di tiro, ogni azione dà origine ad una reazione. Se voi colpite con forza o percuotete il rilascio, l'estremità opposta o *bow-arm* reagirà simultaneamente, causando la per-

dità delle frecce. Premendo con delicatezza (*squeezing*) il trigger, invece, l'allievo potrà beneficiare dei vantaggi connessi all'uso di dispositivi di rilascio e perciò portare la sua tecnica di tiro al massimo grado di accuratezza ed al più alto livello di profitto.

Domande e risposte utili sul rilascio

Qual è il rilascio a voi adatto? La risposta è di scegliere quello che sentite essere migliore per voi e ideale per l'impiego che intendete farne.

Chi usa i dispositivi di rilascio?

Se è vero che l'uso di rilasci meccanici è molto diffuso tra gli arcieri che si dedicano al tiro al bersaglio, è anche vero che è molto diffuso nel campo del bowhunting. In una ricerca di migliori prestazioni sul campo, gli arcieri di tutto il mondo si stanno rivolgendo all'uso

dei rilasci per alzare i loro punteggi e trarre ancora maggior divertimento da questo sport.

Perché usare un dispositivo di rilascio? Il motivo principale è che permettono di ottenere un rilascio più pulito della corda e di migliorare la fase di volo della freccia e l'accuratezza.

L'uso di un dispositivo di rilascio può migliorare l'accuratezza? I rilasci meccanici aumentano l'accuratezza, danno maggior precisione sul bersaglio e sono più semplici se paragonati allo stile di tiro con le dita. Comunque, non crediate che tirare con un meccanismo di rilascio non richieda alcuno sforzo fisico o mentale da parte dell'arciere. Per fare un paragone, bisogna pur sempre mantenere in tensione l'arco con la mano durante il puntamento, e ciò richiede lo stesso sforzo che si compie a prendere la mira sotto tensione muscolare nel caso di tiro con l'arco ricurvo.

Quanti tipi di dispositivi di rilascio esistono? I meccanismi di rilascio moderni presentano una infinita gamma di tipi e modelli. I più diffusi sono quelli a fune, a calibro (*caliper*), le versioni a "T" e i modelli "senza trigger", tutti studiati per aiutare l'arciere a migliorare l'accuratezza e le performances.

Qual è la procedura consigliabile per impa-



Pensate che comprare un arco sia come comprare uno spazzolino da denti?



ARCHERY CENTER



di A. COLOMBINI
C.SO AMEDEO, 202 LIVORNO - TEL. 0586/898667

Il primo negozio per arcieria chiavi in mano

nismo di rilascio? Seguendo teorie sperimentate di una corretta guida per l'apprendimento, è consigliabile che ogni arciero novello impari le proprietà fondamentali del tiro coi meccanismi di rilascio sotto l'occhio attento di un istruttore qualificato. In questo modo per l'allievo ci saranno minori rischi di prendere cattive abitudini, le quali potrebbero scoraggiarlo e spingerlo ad abbandonare lo sport dell'arco per sempre.

E' importante la sicurezza nel tiro coi meccanismi di rilascio? Come è vero per la maggior parte di coloro che imparano il tiro con l'arco, il concetto di sicurezza deve essere ben chiaro nella mente e degli allievi e dell'istruttore. Attualmente vi sono parecchi meccanismi di rilascio in grado di essere portati ad un alto livello di sensibilità detto condizione di "hair-trigger". Di conseguenza l'istruttore dovrebbe scegliere con attenzione i rilasci per l'insegnamento, assicurandosi di selezionare quelli più sicuri e coi quali possiede una certa familiarità.

Qual è la distanza ideale per imparare a tirare coi dispositivi di rilascio? Nell'intento di rimanere all'interno del significativo record di sicurezza dell'arcieria, tutti i nuovi allievi dovrebbero essere introdotti ad un corretto uso dei dispositivi di rilascio partendo da una massima distanza di 10 yards. Oltre a ciò, l'istruttore deve sempre assicurarsi che tutti gli archi siano puntati *down range* usando un adeguato *backstop* di sicurezza in grado di fermare tutte le frecce.

Qual è il dispositivo di rilascio più diffuso nel mondo dell'arcieria? E' cosa nota che sul mercato vi sono molti dispositivi ben congegnati: tuttavia, come è vero per tutte le cose, non è detto che ciò che funziona per una persona vada necessariamente bene anche ad un'altra. E' perciò necessario, per l'arciero che voglia adottare questi meccanismi, sottoporsi ad un gran numero di prove ed errori al fine di selezionare e trovare quello che per lui funziona meglio. La scelta finale è nelle mani dell'arciero, che dovrà determinare quale rilascio è più diffuso in rapporto alle sue specifiche applicazioni e preferenze personali.

Che tipo di meccanismo di rilascio è consigliabile per arcieri alle prime armi? In generale, tutti gli arcieri novelli dovrebbero cominciare utilizzando i rilasci "senza trigger", con l'obiettivo di acquisire correttamente i concetti di base insiti nell'uso di questi dispositivi. Una volta raggiunto un certo livello di confidenza con essi, l'allievo può passare ai modelli che impiegano effettivamente un dispositivo meccanico, nell'intento di scoprire quale meglio si adatta alle proprie caratteristiche.

Andrea Frigerio

3° TORNEO INTERNAZIONALE DI SAN MARINO

Il 22 novembre con le premiazioni si sono conclusi due giorni di tiro con l'arco indoor molto intensi nella palestra del centro sportivo di Serravalle. Presenti il presidente del Comitato olimpico sammarinese Giovanni Vito Marcucci e Giuseppina Tamagnini della Federazione sammarinese sport speciali, è stato consegnato ad Alba Montanari e Paola Boselli della Commissione nazionale per l'Unicef dal Presidente F.S.T.Arco, Italo Riccardi, un assegno pari a lire 1.600.000, conseguenza dei 3114 "ori" (pari a dieci punti, il massimo che una freccia può realizzare) ottenuti dagli arcieri in gara. Naturalmente poi sono stati premiati gli atleti-vincitori e non veri protagonisti del III Torneo internazionale indoor Repubblica di San Marino 1992. Sulla linea di tiro si sono alternati 174 arcieri suddivisi in: 97 stile libero maschile, 21 stile libero femminile, 5 illimitati (compound) femminili, 51 illimitati (compound) maschili; provenienti da: Piemonte, Trentino Alto Adige, Toscana, Abruzzo, Marche, Lombardia, E. Romagna, Umbria, Rep. San Marino. Scorrendo le classifiche si possono notare dei risultati di tutto rispetto realizzati da Paola Fantato (Nazionale italiana disabili e medaglia d'oro alle Paraolimpics di Barcellona 1992) e 1^a assoluta nel torneo sammarinese, a Alvise Bertolini e Andrea Parenti, rispettivamente di Rovereto e Parma, piazzatisi nell'ordine 1° e 2° nello stile libero maschile. Ma i "numeri sui bersagli" e in classifica sono venuti dall'illimitato maschile: se la vittoria è andata a Cleante Mingozi dell'Acas di Bologna, spettacolare è stata la prima parte di gara di Stefano Fini, che era un punto sotto la media per il record mondiale indoor. Sotto tono

l'attuale Campione italiano Valter Ambrogiani di Rimini.

Nell'illimitato veterani maschili, Roberto Zanella dell'Acas di Bologna ha piazzato le sue frecce davanti a Benito Cassanelli dei Felsinei (attuale recordman italiano e campione outdoor). Vittoria di Carla Jaboli dei Felsinei nell'illimitato femminile. Nelle squadre di stile libero ha primeggiato il Kappa Kosmos di Rovereto sui pesaresi; seguono i Lorien di Bologna.

E i sammarinesi? C'erano anche loro ed erano impegnati come squadra nel quadrangolare che comprendeva anche le rappresentative di Toscana, Emilia Romagna e Marche, piazzatesi nell'ordine con al 4° posto i padroni di casa. Il risultato non sorprende più di tanto, perché gli atleti sammarinesi non hanno la possibilità di allenarsi sui 25 metri indoor (distanza su cui si svolgeva la competizione in oggetto, in osservanza delle normative internazionali), in quanto non dispongono di un locale d'allenamento con questa distanza, ma sono parcheggiati nella palestra delle scuole medie di Fonte dell'Ovo.

La mancanza di una struttura sportiva più capiente a San Marino, ha un po' penalizzato gli organizzatori del torneo, in quanto su 243 iscritti, quando in un primo momento c'era la possibilità di affittare un capannone industriale, si sono dovuti accettare solo quelli (192) in grado di essere contenuti nell'attuale palestra di Serravalle.

Simpatica l'ospitalità offerta dagli Arcieri del Titano che hanno curato l'organizzazione al punto da meritare il massimo dei voti e lodevoli note di merito da parte della terna arbitrale giudicante, che trasmetterà il suo elaborato alla Federazione internazionale.

Gabriele Valentini



Armi Sport

40129 BOLOGNA
VIA N. DALL'ARCA, 2 - TEL. 353926



Negozi specializzati nel settore, le migliori marche di archi, balestre ed accessori per tiro - caccia e divertimento.

PUNTO VENDITA **BROWNING** E **BIG ARCHERY** ASSISTENZA QUALIFICATA

SPEDIZIONI SU RICHIESTA IN TUTTA ITALIA