

# Elabici

**In questo nuovo appuntamento analizziamo due momenti fondamentali: il caricamento dell'arco e la trazione. Ancora le frecce non volano... ma quando le scoccheremo, coglieranno nel segno.**

2



Chi mi ha seguito nei due incontri precedenti, spero non si sia spaventato della grossa mole di avvertimenti e spiegazioni che hanno preparato la parte pratica del tiro, ma è sempre meglio partire con una base chiara.

Personalmente sono fra i primi a professare che il tiro con l'arco richiede un notevole controllo mentale, ma è soprattutto un esercizio fisico ed i risultati si vedono con i fatti (tanta pratica) e non con le parole. Quindi se vogliamo colpire nel

segno l'unica strada è "spelarci le dita".

## Il caricamento dell'arco

Tutti gli archi non compound, quando non vengono usati, devono essere mantenuti a riposo, cioè non tesi, in caso contrario le deformazioni elastiche che normalmente si generano nelle fibre dei flettenti potrebbero trasformarsi in



1

deformazioni permanenti (plastiche) ed all'estremo causarne la rottura. Il metodo più corretto, per caricare il proprio arco ricurvo o long-bow, è quello che prevede l'uso del "carichino" o corda carica arco. Si tratta di un cordino sottile, ma resistente, di una lunghezza superiore

di circa 30 cm. rispetto alla corda del nostro arco, munito all'estremità di due cappucci di cuoio, uno di dimensioni maggiori dell'altro.

Come si usa: infilare il flettente superiore nell'occhiello terminale della corda (*loop*) in modo che questo sia libero di scorrere lungo tutto il flettente, quindi inserire il cappuccio (più piccolo) del carichino sulla punta (*tip*) del medesimo.

Chiaramente controllate di aver posizionato la corda nel giusto verso.

Nell'estremità inferiore inserire l'altro *loop* della corda nell'apposita scanalatura del *tip* e fermare il tutto collocandovi sopra l'altro cappuccio (più grande) del carichino. Poniamo ora l'arco orizzontalmente, rispetto al terreno, con la corda del carichino che pende sotto l'arco e la sua corda. Con i piedi posizionati sopra la parte centrale del carichino tiriamo con una mano verso l'alto, in modo da tendere l'arco, fino a permettere alla mano rimasta libera di guidare il *loop* nella sua sede (foto 1).

Il secondo metodo per caricare l'arco è quello di sfruttare la leva del corpo. E' uno dei metodi più antichi, ma attenzione: è molto pericoloso perché può torcere e quindi lesionare il flettente inferiore. Dopo aver inserito il *loop* inferiore della corda nella sua sede, posizionare l'arco verticalmente ed impugnare, con la mano destra (arciere destro), il flettente superiore, la mano sinistra terrà la corda.

Porre l'arco in mezzo alle gambe con l'estremità del flettente inferiore sulla parte anteriore della caviglia sinistra e l'impugnatura dell'arco (*riser*) dietro la coscia destra.

Sollevarlo il calcagno in modo da ridurre la possibilità di torcere il flettente inferiore.

Con la mano destra dietro al flettente superiore spingere in modo da curvare l'arco fino a posizionare, con la mano sinistra, il *loop* della corda nella sua sede (foto 2).

# l'arciere

## La trazione dell'arco

Ora finalmente possiamo iniziare a tendere il nostro arco.

Anche se avete già avuto occasione di scoccare delle frecce, eseguite questi primi esercizi con il solo arco, avendo l'accortezza di riaccompanare la corda dopo la trazione. Una non corretta esecuzione della trazione pregiudica notevolmente l'esecuzione finale e di conseguenza il risultato. Ricordiamoci che il "tiro" non è solamente l'atto di scoccare la freccia, ma è tutto un insieme che ha inizio quando incocchiamo e termina quando la nostra freccia colpisce il bersaglio. Inoltre rischiamo di pregiudicare la nostra stabilità e di conseguenza la precisione, se in questo fondamentale momento non curiamo particolarmente la nostra tecnica e ci facciamo dominare dallo sforzo fisico che compiamo nell'aprire l'arco. Esistono svariate metodologie didattiche appartenenti ad altrettante scuole (o filosofie), i cui insegnamenti possono guidarvi nei primi passi. Fondamentalmente ci si può però ricondurre a due modelli base: la scuola che prevede l'allineamento del braccio dell'arco-braccio della corda antecedente alla fase di trazione (leveraggio orizzontale), e quella che prevede un movimento della struttura suddetta su un piano verticale (leveraggio verticale) fino a raggiungere la trazione completa.

Il primo modello, apparentemente più statico, è probabilmente il più semplice da assimilare.

Il secondo modello, invece, è più completo e può essere di notevole aiuto per coloro non particolarmente forti, in quanto lo sforzo di trazione viene moderato anche da altri distretti muscolari.

### Leveraggio orizzontale

Precedentemente abbiamo analizzato la posizione da assumere rispetto al bersaglio, ora, per evitare confusione fra arcieri destri o mancini, denomineremo mano dell'arco quella che impugna l'arco (sinistra per arcieri destri) e mano

della corda quella che tiene la stessa. Come abbiamo già visto, la postura deve essere ben equilibrata con il peso distribuito su entrambi i piedi, mantenendo una posizione eretta che sia però naturale, comoda, stabile. Ci troviamo ora con le braccia distese verso il basso, rilassate, che impugnano l'arco di fronte a noi. Iniziare con una leggera trazione della corda. Si noterà come la corda si trovi ben alloggiata nell'incavo fra le falangi e l'arco che preme sull'altra mano. Si può osservare inoltre, che l'arco non cade dalla mano, anche se non si stringe l'impugnatura. Se si vuole essere più sicuri basta circondare l'impugnatura con il pollice e l'indice rilassati, questo soprattutto per impedire che l'arco ci sfugga di mano quando eseguiamo il tiro. Ora, con gli occhi fissi al bersaglio, sollevare l'arco come se la mano che lo sorregge dovesse indicare il centro. Il braccio dell'arco è leggermente flesso, di conseguenza il gomito è leggermente piegato. Anche il braccio della corda si solleva, seguendo il movimento dell'arco

(foto 3). Quando il gomito della corda raggiunge l'altezza della spalla iniziare la trazione spingendo in avanti con il braccio dell'arco e contemporaneamente tendendo la corda spingendo indietro il gomito (foto 4).

E' così che si mette in azione la potente muscolatura della schiena (dorsali) e di entrambe le spalle (deltoidi), riservando alla muscolatura delle braccia (bicipiti e tricipiti) solamente una parte del lavoro. Cercate di avvertire, il più possibile, questa sensazione di tensione nei muscoli dorsali, vi eviterà di eseguire lo sforzo solamente con le braccia e vi permetterà di tendere con



3



4



5

minor fatica anche archi di libbraggio elevato.

Durante l'azione il collo ed il capo sono rimasti eretti con gli occhi fissi al bersaglio. Portare la corda vicino al volto, non viceversa, cercando di trovare un punto di contatto, fra la mano ed il viso, che sia sempre lo stesso. Questo punto prende il nome di "punto di rilascio". Solo arrivando sempre nel medesimo punto si potrà avere sempre una costanza nell'azione del tiro, una identica trazione e di conseguenza un'identica spinta alla freccia. Per far questo portate la mano della corda verso la bocca in modo che la punta dell'indice tocchi l'angolo della bocca. La mano si appoggia comodamente alla guancia (foto 5). Ora riaccompanate la corda al suo stato di quiete. Ripetete molte volte questo esercizio, sino a quando non vi riuscirà naturale e coordinato (qualche volta in seguito anche prima di tirare). Cercate fin d'ora di coordinare questi movimenti con il vostro

ritmo respiratorio. Praticamente cercate di far corrispondere la vostra inspirazione con la trazione, seguita da una breve apnea, per terminare con una espirazione quando riaccompanate la corda a riposo. Non effettuate respirazioni profonde o forzate, cercate, mantenendo il vostro naturale ritmo respiratorio di coordinare assieme le due cose.

Tratteremo nel prossimo numero, in modo approfondito, l'utilità di educare e coordinare le varie fasi della respirazione.

Alessandro Tommasi  
Commissione Istruzione Fiarco