

Calibri

**Finalmente la freccia!
Come incoccarla, in quale
punto esatto, la trazione,
il momento del suo scoccare
ed il rilascio.
Semplici operazioni dense
di significati.**



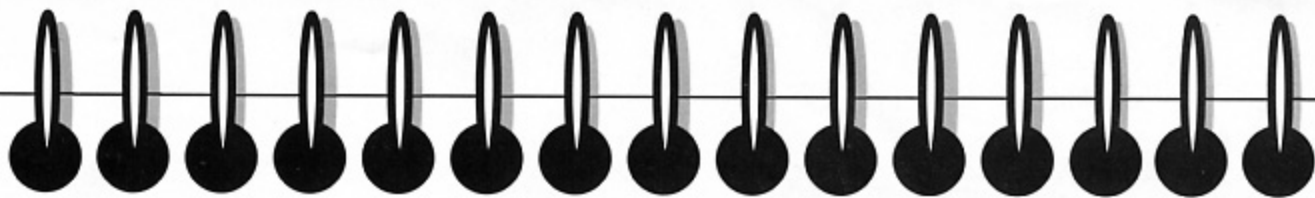
E' venuto il momento di unire al nostro arco la sua naturale compagna: la freccia. Sosteniamo l'arco verticalmente, con la mano sinistra (arciere destro), ed incochiamo la nostra freccia usando la mano destra, per fare ciò facciamola passare da destra, orizzontalmente, con la punta in avanti, fra la faccia anteriore dell'arco (quella rivolta verso l'arciere) e la corda (foto 1). Quando la cocca raggiunge la corda, appoggiamo l'asta sul *rest*, o sul tappetino, quindi aiutiamo la cocca ad inserirsi subito sotto al punto di incocco, avendo l'accortezza di percepire il leggero scatto che ci segnala che la corda si è perfettamente inserita nell'apposita sede.

Controllate che lo spessore del *serving* (l'avvolgimento di cotone posto a protezione della corda) sia del giusto spessore, in relazione alle cocche usate. Se la cocca è troppo stretta non deve essere sforzata, se altrimenti è troppo larga si può spessorare il *serving* con del filo interdentale o del dacron appiattendone le fibre, oppure rifare il *serving*, ma mai cercare di stringere (soprattutto mordendola) la cocca. In questi due casi si rischia di lesionare la plastica della cocca con conseguenze devastanti e traiettorie impreviste del nostro proiettile. L'impennaggio della freccia, ipotizzando il classico con tre penne poste fra loro a 120°, dovrà trovarsi ruotato in modo da ostacolare il meno possibile l'uscita della freccia dalla finestra dell'arco, precisamente, prendendo una penna di riferimento (che prende il nome di penna guida o maestra), questa potrà trovarsi parallela alla corda, ed in questo caso deve essere orientata verso l'alto, o perpendicolare alla corda, ed in questo caso deve essere orientata verso l'esterno della finestra dell'arco (a sinistra per un arco destro).

Ricordiamoci ora quanto abbiamo già detto: la posizione e la distanza rispetto al bersaglio, la mano dell'arco, la mano della corda, il movimento di trazione, la respirazione. Ora siamo pronti per far volare la nostra saetta.

E' fondamentale in questa fase l'espansione. Continuamente, impercettibilmente ma necessariamente, il nostro corpo continua ad espandersi, la trazione non ha ipoteticamente fine, fino al momento del rilascio, la cui esecuzione quasi ci deve sorprendere nella sua immediatezza.

Tecnicamente la corda acquista la sua libertà a causa di un rilassamento dei muscoli flessori delle dita, assolutamente non bisogna eseguire nessun movimento per "aprire" la mano. La nostra mano viene aperta dalla corda stessa che, non più trattenuta con forza, tende a raggiungere la sua posizione iniziale di quiete. Contemporaneamente, mentre la corda scatta in avanti spingendo la frec-



cia verso il bersaglio, la mano della corda, a causa della tensione dei muscoli dorsali che tendono ad "aprire" le spalle, scatta indietro, velocemente ma dolcemente, senza strappi (foto 2 e 3). La mano della corda deve scattare indietro, per quanto sopra detto, per reazione non volontariamente; se il movimento è fatto correttamente la mano si troverà alla fine ruotata, con il palmo verso il basso, rilassata e ferma dietro l'orecchio. Qualsiasi cedimento o l'intenzione di "aprire" la mano per liberare la corda, portano ad un'esecuzione del rilascio strappata. Di questi errori è indice, oltre ad un non pulito volo della freccia, il fatto che generalmente la mano della corda dopo il rilascio si ferma rigidamente a contatto con la guancia.

Questo è uno dei gradini più ardui di tutto il cammino dell'apprendimento: moltissimi arcieri, anche dopo anni, non sono riusciti ad ottenere un rilascio "pulito". Il liberare la corda con il minor numero di interferenze possibili è uno dei presupposti fondamentali per ottenere un volo pulito della freccia, non a caso è stato inventato il rilascio meccanico. Inoltre bisogna che tutto quanto esposto venga assimilato sino a far in modo che l'esecuzione del rilascio avvenga inconsciamente, automaticamente nei tempi e nei modi, senza che l'attenzione di chi tira venga distratta da particolari tecnici, ma sia libera di focalizzarsi sul bersaglio. Nell'attimo in cui la freccia parte, rimaniamo immobili, stabili e non tesi, con il braccio dell'arco fermo, puntato verso il bersaglio, ad osservare ciò che accade ed a riesaminare in un attimo ciò che è accaduto.

Questo momento è di fondamentale importanza - anche se tutto sembra già finito - tanto importante che ha un nome: *follow-through* per gli occidentali, *zanshin* per gli orientali. Solo quando la freccia ha colpito il bersaglio si possono abbassare le braccia, l'arco e rilassarsi completamente. Qualsiasi movimento eseguito in precedenza causerebbe delle interazioni, seppur minime, alla freccia nella sua uscita dall'arco. Sicuramente avrete segnali inequivocabili della perfezione del vostro atto: le frecce appena lasciano l'arco "scodano" in volo; inoltre potrete, osservando gli impatti sul bersaglio, capire che le frecce scoccate in modo corretto impatteranno lungo una perpendicolare alla linea di mira, mentre le altre verranno a trovarsi ai lati di questa, tanto più distanti quanto l'errore è maggiore.

Fino ad ora non si è sentita la necessità di apporre sul nostro paglione battifreccia alcun bersaglio, sagoma o visuale. E' infatti buona norma, per questi primi tiri, non distrarsi con un bersaglio che ci induca a mirare e ad ottenere un risultato. Un riferimento che eventualmente potete apporre, ma

solo dopo aver effettuato un numero di tiri tale da aver raggiunto una sufficiente padronanza del movimento, è una linea verticale posta al centro del paglione. Potete tranquillamente usare del nastro adesivo. Vi servirà per controllare i vostri errori e valutare i miglioramenti. Un errore alto-basso, rispetto ad un punto posto al centro del paglione, è infatti da imputarsi ad un'errata valutazione nell'allineamento verticale dell'arco, e di conseguenza della freccia, con la linea di mira. Un simile errore è la conseguenza della poca esperienza nel valutare "l'alzo" del nostro attrezzo soprattutto in funzione della distanza; si correggerà comunque automaticamente con la pratica. Un errore destra-sinistra, rispetto alla nostra già citata linea di riferimento, invece è da ricercarsi in qualcosa di errato nella nostra azione. Una torsione del polso dell'arco, un rilascio strappato, un cedimento del braccio dell'arco, un non perfetto allineamento dell'asse braccio dell'arco-spalle-gomito della corda, la fretta di vedere dove ha impattato la freccia senza attendere il giusto tempo (*follow-through*), sono tutte imperfezioni che possono portare all'errore in questione.

A tale proposito è utile immaginare un piano in cui deve trovarsi il corpo del tiratore per ottenere un allineamento perfetto.

Cerchiamo di visualizzare una superficie che, posta perpendicolarmente al bersaglio, penetri dall'alto l'arciere fermato in posizione di ancoraggio. Se la postura assunta è equilibrata troveremo allineati, in questo piano, dall'alto al basso, la testa dell'arciere, le spalle, la linea di mira, il braccio dell'arco, il gomito della corda, il tronco, il bacino, le gambe. Se una sola delle parti citate si posiziona in modo da formare un angolo con il piano suddetto, vengono a formarsi delle torsioni e delle rotazioni che influiscono negativamente sull'assetto e di conseguenza sul risultato. Canalizzare inoltre le forze che si sviluppano, durante l'atto del tiro lungo dei piani di forza preferenziali, rende l'azione ergonomica e produttiva.

A tal fine è necessario che i vettori delle forze che entrano in gioco durante l'azione (li abbiamo evidenziati, anche graficamente, nel numero precedente) giacciono tutti sul piano di forza verticale già citato.

Un basilare principio meccanico di scomposizione vettoriale delle forze, ci indica l'essenzialità di canalizzare il più possibile le linee di forza verso delle direttrici principali, al fine di ottenere, nel nostro caso, che le energie fisiche che dissipiamo servano completamente a compiere il lavoro programmato.

Alessandro Tommasi
Commissione Istruzione Fiarc



3 rimento che eventualmente potete apporre, ma