

Clabici

La grossa differenza che contraddistingue il tiro di campagna (Fiarc) dal classico tiro alla targa (Fita) è rappresentata dall'infinita varietà di situazioni di tiro che si vengono a creare e da una conseguente attitudine che deve sviluppare l'arciere. Il saper istintivamente valutare le difficoltà di un tiro sempre diverso e conseguentemente predisporre ad eseguirlo richiede uno studio particolare ed una pratica continua. Il rapporto che così si instaura con il bersaglio trascende dal puro scopo ludico ed agonistico.

Diviene una reale proiezione di energia tra il "se" ed il centro da colpire, uniti insieme dal volo della freccia. Per poter raggiungere una simile condizione è necessario compiere tutti i gesti che servono nel modo corretto, ergonomico e ripeterli sempre, costantemente, con attenzione, finché non diventino parte integrante della gestualità personale non cosciente.

Analizziamo varie situazioni di tiro nell'ambiente naturale. È soprattutto necessario rendersi conto che un buon assetto costruito su un terreno pianeggiante debba essere mantenuto

Non sempre ci si trova ad affrontare tiri facili, magari su terreno pianeggiante. E allora cosa fare? Niente paura, ecco tutte le soluzioni.

anche in condizioni limite, adattandosi al meglio alle diverse morfologie ambientali. Il più importante punto da osservare, nell'affrontare situazioni di tiro su terreno non pianeggiante, è quello che riguarda il mantenimento della "T". Mantenere la "T" significa non variare mai gli angoli che si vengono a formare fra il busto (colonna vertebrale) e le braccia al termine della trazione. Questi due angoli devono mantenersi il più possibile prossimi ai 90 gradi.

Così, se ci troviamo ad effettuare un tiro in salita o in discesa, non dovremo mai mantenere il busto perpendicolare all'orizzontale per poi sollevare od abbassare il braccio dell'arco a puntare il bersaglio (foto 1-2), dovremo invece assumere una postura tale da posizionare la colonna vertebrale perpendicolare al terreno. La variabile che dobbiamo modificare è la posizione del bacino. Spingendo il bacino in avanti (per un tiro in salita) o indietro (per un tiro in discesa) la "T" viene mantenuta e le braccia si troveranno di conseguenza parallele al terreno (foto 3-4). Enunciamo una regola generale: ovunque sia il bersaglio il bacino va sempre spinto verso

può essere comodo posizionare un ginocchio per terra (foto 5).

Fino ad ora ci siamo relativamente preoccupati di dove andavano a finire le nostre frecce. Meglio dire: impegnati come eravamo a controllare ed assimilare la corretta sequenza di movimenti non si poteva pretendere di colpire anche nel centro. A questo punto che tanta strada è ormai percorsa, ma non disperate, altrettanta ci attende, è giunto il momento di analizzare anche dove andiamo a colpire. Molto spesso errori grossolani possono derivare da una non perfetta messa a punto (tuning) dell'arco o da un errato accoppiamento freccia/arco. Tenuto conto di ciò ed ipotizzato un controllo generale sull'attrezzatura (vedremo in seguito come) rimane da analizzare tutta la casistica di errori che possiamo commettere nel tiro. Dove dobbiamo concentrarci non è tanto sul fatto che venga colpito o meno il centro geometrico del bersaglio, questo verrà con il tempo, ma piuttosto dove tendiamo a raggruppare le nostre frecce rispetto al punto collimato. Possiamo infatti riconoscere errori di tipo casuale, quando le frecce impattano omogeneamente su tutta la superficie del bersaglio, ed in questo caso non leggete oltre ma continuate su quanto fino ad ora trattato, oppure errori di tipo sistematico, quando ripetiamo continuamente una determinata imperfezione con il risultato di raggruppare i tiri in un'area ristretta ma spostata rispetto al centro da colpire. Analizzando i vari casi possiamo dedurre utili suggerimenti.

①



②



③



Le frecce tendono a raggrupparsi nella parte alta del bersaglio:

1) La mano che sorregge l'arco tende, causa un cedimento del polso, a spingere con il palmo sulla parte inferiore della grip, di conseguenza il punto di applicazione della pressione non cade sul *pivot point*. Il *limb* inferiore risulterà maggiormente stressato del superiore con la conseguenza che al rilascio la freccia tenderà ad impennarsi verso l'alto. 2) Al momento del rilascio si verifica uno sbandamento verso l'alto del braccio dell'arco. In questo caso è importante focalizzare l'attenzione sul *follow through* per continuare a mantenere la posizione durante tutto il volo della freccia. 3) La mano della corda tende a pinzare la cocca. Questo può causare un inflessione della freccia con la conseguenza che al momento del rilascio questa tenderà a scattare in alto sopra il rest o il piatto di finestra su cui si appoggiava. 4) Viene esasperato l'allungo: ciò a causa di un non preciso e costante riferimento del punto di rilascio. 5) Il punto di rilascio si posiziona troppo in basso. 6) Il rilascio non viene effettuato correttamente. La mano della corda si apre di scatto oppure abbandona la corda un dito alla volta.

Le frecce tendono a raggrupparsi nella parte bassa del bersaglio: 1) La mano dell'arco tende a stringere troppo l'impugnatura con conseguente eccessiva pressione delle dita sulla faccia posteriore dell'arco, quella verso il bersaglio. 2) Cedimento verso il basso del braccio dell'arco. Vedi sopra caso similare. 3) Gomito del braccio della corda. Viene a manca-

④



re l'allineamento braccio dell'arco/spalle/gomito della corda che di conseguenza non permette il completamento della trazione. 4) Rilascio eseguito senza arrivare in allungo. Questo errore spesso è dovuto ad un eccessivo carico dell'arco in relazione all'arciere, ciò porta ad uno sforzo sproporzionato soprattutto se non si è ancora percepita l'importanza dei muscoli dorsali nel compiere la trazione. 5) Rilascio di scatto con mano che resta rigida, la freccia perde energia perché la mano nel lasciare la corda la influenza.

Le frecce tendono a raggrupparsi sul lato destro o sinistro del bersaglio. (Il problema è speculare). 1) La mano dell'arco, a causa di un cedimento del polso, tende a ruotare. Ciò causa una torsione, negativa verso sinistra o positiva verso destra, di tutto l'arco con immaginabili conseguenze per la freccia. 2) La testa non si mantiene eretta,

tende a piegarsi influenzando tutto l'assetto generale. 3) Il braccio dell'arco si sposta al momento del rilascio. 4) Il rilascio non è "pulito", la mano della corda tende a strappare. 5) La corda colpisce il braccio dell'arco durante la spinta alla freccia.

Alessandro Tommasi
Commissione Istruzione Fiarc

Purtroppo, a causa di un disguido tipografico, nel numero precedente si è verificato un errore. La foto n. 2 che dovrebbe mostrare il punto in cui viene misurato l'allungo fisiologico, cioè il punto sulla freccia all'intersezione con la tangente al *pivot point*, è chiaramente errata in quanto la linea ideale è posta alcuni centimetri avanti. Confidiamo che leggendo l'articolo ciò fosse già balzato alla vostra attenzione.

