

Che cosa tralascio?

Una domanda che dovrebbero porsi numerosi arcieri troppo preoccupati a "perdersi" nella messa a punto dell'arco. Invece tralasciano gli aspetti fondamentali e semplici per un buon tiro.

Nel cercare di aiutare la gente a godersi sempre più lo sport del tiro con l'arco esistono due affermazioni che io uso più di altre. La prima è: «molte persone non cercano informazioni, cercano scuse». L'altra è: «la maggior parte degli arcieri trascorre moltissimo tempo preoccupandosi di cose indefinibili, mentre trascura gli elementi fondamentali, quelli che sono realmente importanti». Se cercate attentamente le vostre informazioni senza dare niente per scontato ed anche se vi rendete conto che un arco non può fare errori da solo e che non ha l'intenzione di fregarvi, non renderete il lavoro di messa a punto più difficile di quanto occorra. In questo mondo esistono un sacco di informazioni che potrebbero essere raggruppate sotto il titolo: "Ciò che non sai non ti fa male". Ma naturalmente ci sono delle circostanze in cui è bello sapere tutto ciò che è necessario per risolvere ogni situazione critica che si potrà presentare ed anche il superfluo. Nello sport del tiro con l'arco credo che lo *spine* della freccia rientri facilmente in entrambe le categorie. Per la parte che riguarda "Ciò che non sai non ti fa male", posso solo riflettere sulla vasta maggioranza dei tiratori che danno il giusto valore allo *spine* della freccia, effettuando

misurazioni a vista, e quindi si impegnano per tirare bene. Relativamente parlando, solo pochi, tra noi 3-4 milioni di arcieri (negli Usa, ndr), vanno molto al di là dell'attendere buoni risultati solo dagli aspetti altamente tecnologici piuttosto che dal buon lavoro faticoso e dal dedicarsi agli aspetti essenziali. Pensate alle centinaia di migliaia di arcieri che prendono la freccia raccomandata da qualcuno che rispettano e che non fanno mai nessun tipo di prova che potrebbe ridurre la loro fiducia e se la cavano perfettamente. Il punto è che se siete alla ricerca di guai (o scuse) non avrete problemi a trovarne quanti ne volete e, anche se sapete come determinare quale sia la miglior freccia "spinnata" in assoluto per la vostra situazione, non c'è nessuna ga-

ranza certa che tirerete con un'accuratezza maggiore, anche di un solo punto, a causa di ciò. La maggior parte degli arcieri tirano frecce che non sono ben abbinate all'arco. Praticamente tutti. Ma il punteggio ottenuto deriva sempre dal rispetto dei principi essenziali e non da qualche segreto esotico o da una formula strana. Non è una cosa impossibile che un arciere novellino in buone mani raggiunga in ambiente chiuso i 280 su un massimo di 300 punti in pochi giorni. Ma da lì in avanti il

lavoro diventa più pesante. Francamente, io dubito che per queste persone sia mai possibile ottenere più di 1 punto o 2 con ciò che chiamiamo *fine tuning*, la messa a punto dell'arco. È invece più probabile che ottengano molti più punti di quei 20 che occorrono loro per essere perfetti da cose come: raggiungere una miglior forma fisica, imparare a tenersi più fermi rispetto al bersaglio mentre parte il tiro, assumere un quadro visuale centrato più accurato, assumere una visuale che consenta di tirare ad un'area più piccola meglio definita, usare frecce che sono davvero identiche e tutte in grado di colpire lo stesso foro, eseguire materialmente più tiri esattamente allo stesso modo per consentire all'arco di fare l'identico lavoro ad ogni tiro, ed altre cose



Robert Ragsdale è stato arciere sia come cacciatore sia come sportivo per oltre 30 anni. Ha lavorato con Pse, Precision Shooting Equipment, per 17 anni, di cui 12 nel settore progettuale dove i suoi compiti comprendevano la progettazione di componenti per archi e l'approntamento della linea di produzione di archi. Attualmente dirigente dello Special Service per Archi speciali e comunicazioni speciali, viene considerato una delle massime autorità nel campo degli archi compound e della psicologia del tiro di precisione. Egli tiene 12 ore di lezione sugli archi compound nell'ambito del corso mensile di 5 giorni per i negozianti Pse ed ha contatti giornalieri con consumatori su una linea telefonica speciale. La partecipazione ad eventi sportivi e a seminari specifici negli Usa, Canada e Messico gli permette di conservare una conoscenza di prima mano di ogni settore di questo sport.

del genere.

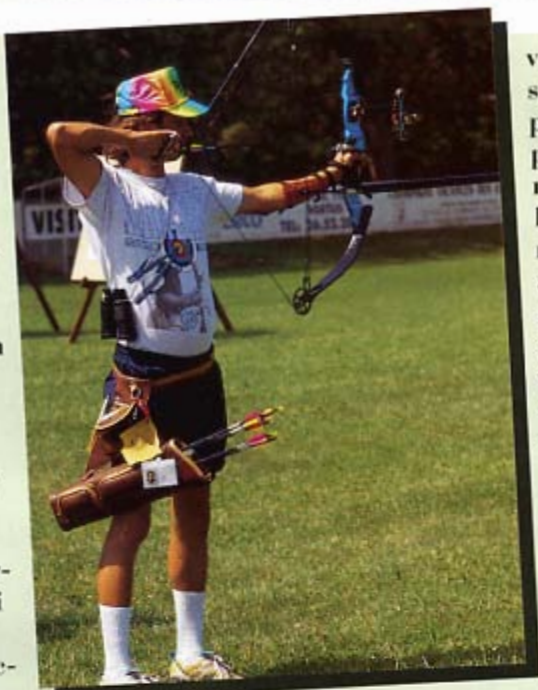
Per quel che riguarda un miglior spine della freccia, potete trovarvi meglio semplicemente rendendovi conto che praticamente ogni cosa che fate influisce sullo spine della freccia, ma questo va tenuto in conto nella messa a punto iniziale. E persino la freccia avrà una prestazione identica ad ogni tiro se voi farete la vostra parte come operatore: ecco come si ottengono tutti quei punteggi pieni che vengono raggiunti con frecce che non hanno passato completamente la prova dell'uno o dell'altro esperto.

Ognuno ha bisogno di un metodo con cui concludere la sua fase di messa a punto in modo da poter cominciare ad esercitarsi. Molti non si esercitano affatto perché stanno continuamente regolando qualcosa e non prestano mai attenzione a cose anche più importanti. Lanciare 1000 frecce per altrettanti test della carta, effettuare regolazioni dopo ogni tiro e quindi cercare di effettuare nuove regolazioni a vista negli ultimi minuti prima del buio, la sera precedente alla gara, non è ciò che io considero il miglior modo per essere pronti a tirare con precisione.

Esistono alcuni problemi legittimi che riguardano la messa a punto dell'arco, ma vi garantisco che vi troverete molto meglio se li affronterete con un atteggiamento del tipo "che cosa tralascio?" piuttosto che "cosa c'è che non va in questo caso?" L'ostacolo principale che la gente dimentica oggi giorno è dovuto all'uso di frecce con spine insufficiente. Molte sono troppo flessibili piuttosto che troppo rigide per due ragioni fondamentali. Per prima cosa, c'è la tendenza a desiderare una freccia leggera, veloce, per cui sfruttiamo al limite estremo le tabelle, che probabilmente non abbiamo comunque usato in modo appropriato, mentre stavamo lontani da "quelle dimensioni che nessun altro adoperà". Poi c'è il

semplice fatto che molte geometrie di archi colpiscono più forte le frecce con gli stessi valori massimi di carico, e noi istintivamente cerchiamo di usare la stessa freccia che andava bene con l'altro arco che

indicava gli stessi valori sull'etichetta autoadesiva. Molti arcieri riescono ad usare aste con spine da poco a molto insufficiente (più morbide) con buoni risultati perché seguono un buon metodo di messa a punto. Essi tirano in modo coerente ad ogni prova di tiro e alla fine colpiscono con la stessa accuratezza che si aspettavano, quindi scendono in campo e raccolgono i frutti. Un buon metodo di messa a punto significa regolare l'incocco e center-shot per ottenere la miglior traiettoria di tiro. Quando si trasmette l'energia dell'arco il più diritto possibile e si effettua il tiro in modo identico ad ogni tiro, l'intero meccanismo si ripeterà ogni volta producendo risultati eccellenti. Facili verifiche, quale abbassare il carico massimo dell'arco di qualche chilo per vedere se ci sono miglioramenti o peggioramenti, vi potrà dire immediatamente ciò che vi occorre sapere; non occorre trascinare la cosa per settimane o per mesi. La messa a punto dell'arco non ha niente a che vedere con la gara vera e propria. Io conosco un arciere eccellente che raramente, se non mai, gareggia con lo stesso arco due



volte di fila e spesso lo mette a punto il giorno prima. Perciò rifletteteci: anche l'arciere con la messa a punto assolutamente perfetta non ha garanzia di accuratezza se non sa tirare abbastanza bene da far fare all'arco e alla freccia il loro lavoro in modo identico ad ogni colpo. Per quel che riguarda la

spine della freccia, prendetevi una serata e studiate la più recente tabella Easton per le frecce, notando che il carico massimo cambia ogni 2 cm circa di asta tagliata, col cambiamento di circa 2 g nel peso della punta, e notando per quanto tempo la stessa dimensione di asta resta nel blocco in ogni direzione. Non solo, notate che stanno anche cercando di etichettare il vostro arco a seconda della misura della superficie di presa scelta dal vostro eccentrico disegnatore. Si individuano tre tipi fondamentali: normale, più veloce e "bollente". Notate come ciascun tipo richieda una differenza di 2 chili e 250 gr. Presto diventa facile vedere come qualcuno potrebbe mal interpretare e scegliere una freccia che abbia persino una differenza di 11-13 chili dal peso che potrebbe ottenere i migliori risultati. Concludiamo col pensiero che questo è uno sport ricreativo e che è davvero difficile imparare a tirare bene. Ma la maggior parte delle volte lo rendiamo più difficile del necessario semplicemente attendendoci troppo e troppo presto.

Bob Ragsdale