

L'abito

Destro o sinistro? La prima ineluttabile scelta da compiere impone una seria riflessione. I tanti perché di un approccio corretto.

Se non avete mai provato a tirare con un arco, la prima cosa che dovete imparare è se volete utilizzare un arco destro o sinistro. Altresì se avete già un arco di vostra proprietà mi auguro che qualcuno, un amico, il venditore, abbia provveduto a farvi scoprire qual è il vostro occhio dominante. Ogni persona, anche se osserva un oggetto con entrambi gli occhi aperti, nell'atto di fissarsi su un determinato particolare utilizza esclusivamente un occhio, esso prende il nome di dominante. Esistono vari test, molto semplici ed immediati, per svelare questo nostro personale carattere, per tutti comunque si tratta di osservare con entrambi gli occhi aperti due oggetti, uno vicino ed uno lontano, posti in linea fra loro. Si viene così a creare un allineamento fra tre punti: i due oggetti ed il nostro singolo occhio dominante. Ora, badando bene di non muoverci, chiudiamo alternativamente un occhio alla volta ed osserviamo con quale dei due viene mantenuto l'allineamento iniziale, questo sarà il dominante e ci indicherà la nostra tendenza. Mancina se l'occhio è sinistro, destra se viceversa. All'inizio di un corso questo è sempre il momento delle meraviglie, dei perché e dei

drammi. Se dopo aver effettuato questo test scoprite che dovete utilizzare un arco contrario alla vostra tendenza sappiate che il gradino che vi aspetta è molto meno arduo di quello che sembra. Non siete le prime persone destre che si trovano a dover utilizzare un arco mancino o viceversa e soprattutto non sarete gli ultimi. In ogni caso se la vostra tendenza muscolare inequivocabilmente tende a indirizzarvi verso una direzione, non violentatela, qualsiasi sia la vostra dominanza oculare. In parole più semplici, se siete destri e scoprite di avere la dominanza oculare sinistra provate ad utilizzare archi sia destri che sinistri, possibilmente sotto la guida di qualcuno esperto, alla fine tirate le vostre conclusioni: se dopo un imbarazzo iniziale riuscite ad eseguire con un arco mancino un gesto anche non corretto ma sufficientemente sciolto, che non vi crea particolari stress, continuate su questa strada. Altresì se vi sentite costretti ad eseguire un movimento che assolutamente non sentite di controllare, non abbiate remore a utilizzare un arco destro. Non è infatti nuovo il caso di arcieri, soprattutto donne, la cui dominanza oculare con il tempo è variata, anche più volte. Questo non ha comportato effettivi problemi al tiro, se non di carattere psicologico. Fatto questo, scegliamo un arco per i nostri primi tiri. All'interno della scuola di tiro consigliamo sempre ai neofiti di utilizzare per tutto il corso base archi ricurvi di basso libbraggio (20-30 libbre). Questo

spesso porta a delle ribellioni soprattutto da parte di chi già possiede un arco o di chi ha orientato la sua scelta verso il compound. Spesso si sono sentite gigantesche corbellerie come la nascita di corsi per neofiti finalizzati all'esclusivo uso del compound oppure si è

visto indirizzare immediatamente dopo i primi tiri un allievo, anche se dotato, verso un arco di libbraggio considerevole in modo che "possa avere più soddisfazione".

Quando ci pren-



diamo l'impegno di insegnare o anche solo di fornire consigli, dobbiamo sempre tener presente alcune cose fondamentali sul "sapere", che qui racconto con mio personalissimo parere, peraltro condiviso da altri operatori didattici anche non arcieri. In primo luogo è sempre meglio che l'argomento su cui stiamo dissertando sia non solo di nostra completa conoscenza, ma anche che si sia avuta possibilità di sperimentarlo praticamente ed in

prima persona. Oltretutto questo nostro bagaglio di nozioni ed esperienze giornalmente invecchia e viene fortunatamente posto di fronte ad un nuovo continuo e necessario rinnovamento che se mancasse renderebbe sterile e stantia la nostra opera. Un continuo confronto, dialogo, scambio di idee, verifica deve essere al primo posto negli intenti di qualsiasi persona preposta all'insegnamento. Altra dote necessaria è la capacità di saper dimostrare ciò che si spiega. Generalmente chiunque è portato, nel momento di dare una dimostrazione, ad eseguire un tiro secondo il proprio stile personalissimo che purtroppo però non sempre è corretto e comunque si discosta abbastanza da quella che è un'impostazione iniziale scolastica. Inoltre il nostro naturale ego non ci spinge a dimostrare immediatamente la nostra bravura spingendoci a tiri esasperati per

un qualsiasi neofita. Molto meglio sarebbe scendere dal nostro gradino ed abbassarci fino al livello di chi ci ascolta "umiliandoci" ad eseguire un normalissimo tiro da brevissima distanza che evidenzia però la semplicità, la pulizia, l'ergonomia, l'allineamento, l'espansione dinamica, il corretto dosaggio della forza, una corretta distensione sui piani di forza. Tutto quello cioè che dovrebbe risaltare dal gesto di ogni arciera, ma che deve necessariamente essere mostrato agli occhi attenti e pronti a recepire di chi ci osserva per poi tendere ad imitarci. La base che ci prepariamo a plasmare deve essere semplice, univoca per tutti gli stili, chiaramente corretta. Nostro compito è soprattutto quello di cercare di porre gli allievi nelle condizioni ideali perché possano autonomamente, ma opportunamente seguiti e guidati, crearsi un loro personale gesto (schema motorio) che deve

quanto più possibile tendere ai canoni sopra citati. Semplifichiamo quindi loro il cammino facendogli utilizzare un arco che, per il libbraggio o per le caratteristiche, li ponga nelle condizioni di preoccuparsi esclusivamente del movimento che stanno assimilando. Avranno tutta una vita davanti, una volta che si saranno creati un'esperienza di base solida e duratura, per spaziare fra tutti i vari tipi di arco o stili di tiro. D'altronde se ci iscriviamo ad un corso di nuoto, la prima cosa che ci insegnano è a galleggiare, non certo come ci si tuffa da un blocco di partenza. Perché invece nel nostro sport appena si è capaci di far volare una freccia si viene immediatamente spinti ad acquistare, spesso con ingenti spese, archi esasperati ed a buttarci immediatamente nell'agonismo più esasperato. Un passo alla volta, si diceva tanto tempo fa.

Alessandro Tommasi

ARCO SPORT SPIGARELLI

00155 ROMA - via degli Armenti n° 46b - telefono 06-2280053 - telefax 2288100

L'ESPERIENZA DEL RECORDMAN MONDIALE SANTE SPIGARELLI AL TUO SERVIZIO

TELEFONACI, RICEVERAI SUBITO IL TUO ORDINE DIRETTAMENTE A CASA

OFFERTE SPECIALI

OFFERTA DI ARCHI COMPOUND IN LIQUIDAZIONE

| | |
|------------------------------|-------------|
| COMPOUND YORK FOX FIRE 84 | £ 350.000 |
| HOYT pro vantage carbon 91 | £ 1.000.000 |
| HOYT pro vantage carbon 93 | £ 1.390.000 |
| HOYT pro vantage medalist 93 | £ 600.000 |
| HOYT pro force carbon 93 | £ 1.390.000 |
| HOYT pro force medalist 93 | £ 600.000 |
| MC PHERSON TARGA | £ 560.000 |

È DISPONIBILE UN'AMPIA GAMMA DI ARCHI COMPOUND E RICURVI USATI GARANTITI telefonare per prezzi e disponibilità



| | |
|----------------------------------|-----------|
| ARCO PROGRESS 3 SAMICK | £ 330.000 |
| SGANCIO FAIL SAFE | £ 50.000 |
| STABILIZZAZIONE WIN E WIN CARBON | £ 435.000 |
| BOBINA ACCRU FLIGHT | £ 80.000 |
| MIRINO D 10 SELECTOR | £ 100.000 |
| MIRINO ARCO SPORT SPOT 1 | £ 80.000 |

SCONTI SPECIALI PER TESSERATI FITARCO E FIARC

TUTTO IL MEGLIO DELLA PRODUZIONE MONDIALE PER 3D-LONG BOW-CACCIA-TIRO
DISTRIBUTORI-HOYT EASTON