

L'importanza corretto allungo

A quanti di voi, in allenamento, sarà capitato di tirare bene

per un breve periodo e poi cominciare a mandare frecce a destra o a sinistra? Oppure iniziare magari con buona lena e poi farsi venire i soliti dubbi: "vuoi vedere che magari il mirino... il reggi freccia, il punto di incoeco..." e così via. Non vi siete mai chiesti se l'allungo del vostro compound è corretto? Indipendentemente dal tipo di gara alla quale partecipare o dal tiro o lunghezza (asse/asse) del vostro arco, l'allungo è determinante per evitare complicazioni ed errori che senz'altro insorgeranno con il tempo.

Per quanto riguarda le complicazioni, bisogna fare molta attenzione perché un allungo non corretto abbinato ad una attrezzatura non adatta (libbraggio/peso dell'arco/stabilizzazione/tipo di rilascio meccanico) può far insorgere disturbi articolari e muscolari che se non sono subito individuati possono generare patologie molto fastidiose, lunghe da guarire e magari causa

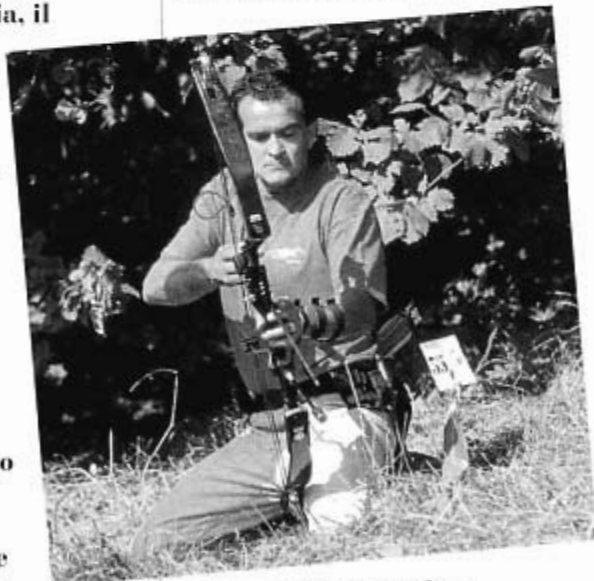
Perché si colpisce a destra o a sinistra? Per essere sicuri di avere le carte in regola è indispensabile prestare molta attenzione all'allungo e alle sue regole.

di abbandono.

Per quanto riguarda gli errori occorre prima fare una divisione fra gli stili:

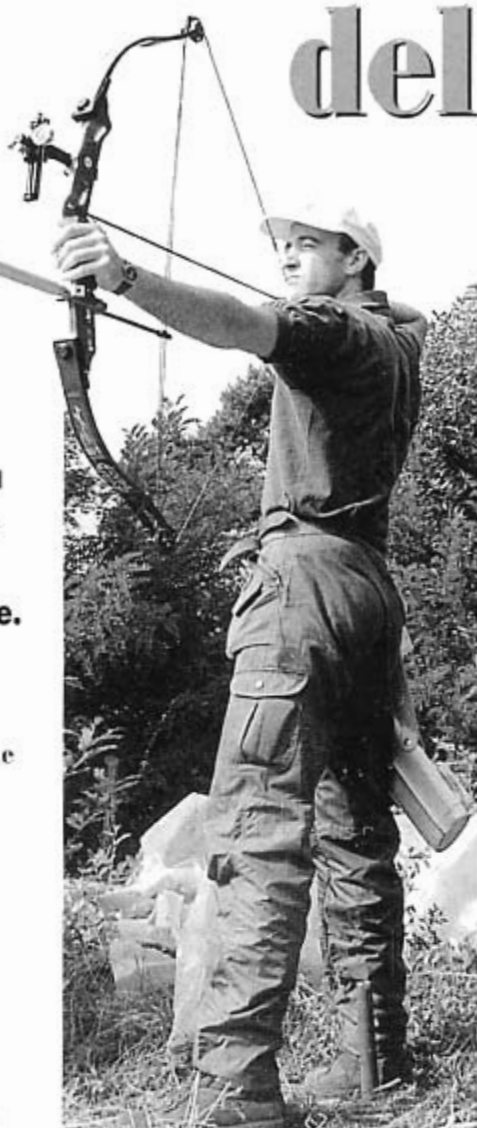
- 1) rilascio meccanico;
- 2) rilascio manuale.

Chi usa il rilascio



meccanico deve necessariamente tenere conto che la giusta posizione di allungo deve ricercarsi con l'uso del proprio rilascio.

Chi invece rilascia in modo manuale deve solamente arrivare in ancoraggio trovando (privilegiando la memoria muscolare) i suoi riferimenti, i suoi punti di contatto. Con questo schema abbiamo



voluti elencare i principali problemi tecnici che un allungo non corretto può dare. Persino la freccia nel suo volo può avere interferenze negative causate da un allungo non perfettamente regolato. Anche con un arco ben tarato possono verificarsi errori molto simili, ma è proprio da una differenziazione della causa che possiamo già ridurre i nostri errori in percentuali insperate. Come sempre gli arcieri mancini dovranno invertire le posizioni trattate.

Ora, a completamento del lavoro che si dovrà svolgere, parliamo di come si dovrà scegliere un arco compound in funzione delle diverse tipologie di gare e di come si determina il giusto allungo.

Sceita del compound

- **Fiarc:** - Rilascio manuale
- Rilascio meccanico
- **Fitarco:** - Hunter & Field
- Indoor
- Tiro alla targa
- **Tiro 3D**

È importante conoscere l'allungo, perché facilita la scelta del compound.

Rilascio manuale

- Arcieri esperti 41"÷42" allungo massimo 29";
- Arcieri medi 43"÷44" allungo massimo 30";
- Arcieri neofiti 45" allungo massimo 31";
- Arcieri di piccola statura 38" allungo massimo 26".

Tiro Fiarc e 3D

Il motivo di queste scelte: avere una dimensione delle ruote o delle camme di una certa grandezza, quindi una velocità maggiore di chiusura dei flettenti. Scelta della ruota o della camma: l'arciere che desidera una progressione dolce, continua e precisa a discapito della velocità, userà le ruote. Per chi vuole una risposta più violenta, penalizzando la precisione, userà le camme.

Rilascio meccanico

- Arcieri esperti 38"÷42" allungo massimo 29";
- Arcieri medi 43"÷44" allungo massimo 30".

Per chi usa lo sgancio con cordino, togliere 1 pollice dall'allungo del compound. Tutto

il resto rimane invariato come per il rilascio manuale.

Tiro Fita

La scelta per le specialità di Tiro Indoor, Hunter & Field e Tiro alla Targa, obbligano l'arciere ad usare esclusivamente le ruote, per una maggiore precisione. Nel Tiro alla Targa e nel Tiro Indoor il compound lungo (45") sarà un arco molto stabile, mentre uno corto (41") un po' meno e in questo caso si potranno adottare altre soluzioni. Nell'Hunter & Field si useranno sempre ruote, però la scelta del compound sarà ridotta ad archi corti (mediamente da 38" a 43") per avere una maggiore spinta data dalla ruota più grande. Ricapitolando: non consiglieremo ad un arciere che allunga 26" un compound lungo 45" perché dovrebbe adottare delle ruote troppo piccole e quindi uno sviluppo dell'area di potenza immagazzinata molto ridotto. L'allungo può essere sovradimensionato e sottodimensionato. In entrambi i casi si possono avere errori prevalentemente destra-sinistra, anche mantenendo una rosata.

Allungo sovradimensionato

- Per l'arciere può sorgere il "pericolo" della corda che andrà ad impattare il braccio sinistro.
- Postura scomposta sull'asse verticale: questa posizione crea una difficoltà nel mantenimento dell'arco in valle, con conseguente avanzamento della freccia.

Allungo sottodimensionato

- Avanzamento della testa verso la corda con conseguente perdita di riferimento dell'ancoraggio.
- Pressione in spinta sull'impugnatura in eccesso.
- Flessione eccessiva del braccio sinistro.
- Disallineamento del braccio destro.

- Maggiore affaticamento.

Per quanto riguarda la determinazione del "giusto" allungo noi siamo in accordo con chi privilegia la propria memoria muscolare per sostenere l'arco in apertura non in contrapposizione muscolare, ma in assoluta rilassatezza muscolare. Noi siamo ben consci che nel nostro sport ci sono molte teorie e correnti di pensiero, anche in contraddizione tra loro. Noi però vorremmo (come altri) iniziare a parlare e dimostrare esempi e prove ripetibili e non scrivere solo di intuizioni e prove al buio. È vero che, per quello che riguarda il "motore" del nostro sport, ci sia da augurarsi che la natura ci abbia dato una grossa mano, però noi sappiamo che è la "motivazione" che fa andare questo motore e su questo pensiamo di averne molta da trasmettere.

Cominciamo da qui ricordandoci bene che il quadrimio Arciere, Arco, Freccia, Materiale rende il nostro sport (forse l'unico) uno dei più complessi e affascinanti.

*Cesare Gambini
Flavio Valesella*



MAXI ARCO

300 mq. AL SERVIZIO DELL'ARCIERE
E TUNNEL DI PROVA

SS DEI GIOVI 35 n° 14 BINASCO (MI)
TEL. 02/9053636 (Sopra al MAXI PESCA)