

Compound: obiettivo sulla mira

Alcune recenti decisioni sportive restituiscono a questo arco il suo vero ruolo. Ma per fare questo...

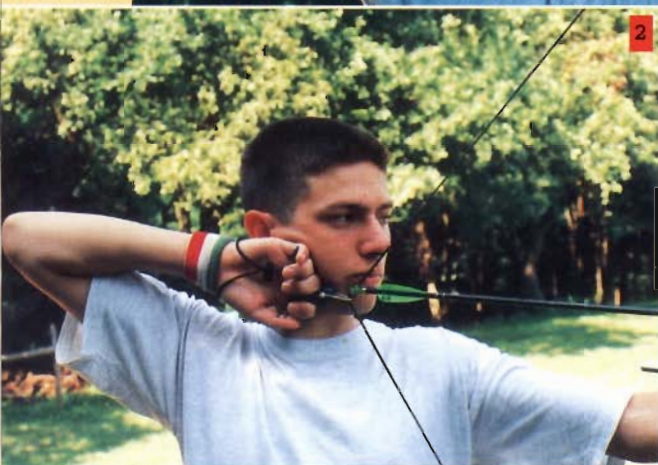


Foto 1: posizione classica, da notare la cocca bassa ed arretrata. Foto 2: posizione corretta con ancoraggio al viso, cocca che non supera l'angolo della bocca.

Salutiamo con gioia la decisione di abolire il limite di tempo vigente nelle classi stile libero ed illimitato, decisione che riporta il compound ad essere nuovamente l'attrezzo il cui motivo sportivo è uno solo: mirare. Perché tanto entusiasmo, si potrebbe dire di primo acchito; in pratica guadagniamo solo un maggior agio nei tiri che costituiscono solo un 50 % della gara. Ed invece no! Questo nuovo indirizzo consentirà una crescita tecnica incredibile, grazie alla possibilità di adottare attrezzature fino ad ora sacrificate a quello che è stato l'ideale scopo della Fiarc, ovvero un tiro propedeutico alla caccia. Preso atto che invece pochissimi di noi la praticano (per non dire che sono contrari), è stato giusto realizzare che il tiro Fiarc è una disciplina entusiasmante ma fine a sé stessa e che bisogna consentire ad ognuno di noi di trarre il massimo dal-

Foto 3: posizione comunque più moderna, con arco più corto seppure con sgancio a indice.

l'arco con cui si è scelto di interpretare questa specialità.

Ma analizziamo un passo alla volta quelle che sono le possibilità di miglioramento del nostro tiro partendo dal primo in ordine di importanza: lo sgancio meccanico. Permettetemi una piccola nota storica... Agli inizi dell'arcieria compound, in Italia le notizie arrivavano solo grazie ad alcuni pionieri, che, potendosi magari permettere viaggi in America, portavano a casa tutto quello che potevano sulla cultura arcieristica della patria dell'arco, ma comunque di carattere venatorio. È quindi naturale che si sia visto solo materiale legato alla tipologia di caccia

americana, esclusivamente alla posta sul three stand. Immaginate, dopo una notte passata immobili in una posizione tutt'altro che comoda, magari sotto zero, è chiaro che non ci si può permettere di sprecare l'unica occasione di tiro che ci si presenta, lasciandosi cadere lo sgancio dalle mani rattrappite e che non hanno più la forza di aprire 70 libbre di arco. Meglio affidarsi ad uno sgancio legato al polso per poter utilizzare la forza braccio-dorso e richiedere all'indice benché insensibile di fare quel piccolo movimento che permetterà alla freccia di partire. Ed è stato questo il motivo di così larga diffusione dello sgancio a polso. Diverso è il discorso quando parliamo di competizione, dove vedremo lo sgancio a polso sparire in favore dell'ormai incontrastato sgancio a pollice. Ma a che cosa dobbiamo la maggiore efficacia di questo tipo di sgancio? Direi in primo luogo la possibilità di adottare un ancoraggio più alto ed a contatto con il viso, che sarà indubbiamente più sicuro, ripetitivo e di facile acquisizione. Per poter fare questo, sarà necessario, rispetto alla lunghezza utilizzata con lo

sgancio a polso, accorciare l'allungo del nostro arco da uno fino a due pollici e quindi inutile dirlo, abbassare la visette di conseguenza. Parlando semplicemente di impostazione e non di tecnica di tiro, troviamo immediatamente un altro beneficio, ovvero una corda che non passa più lateralmente bensì davanti al naso consentendoci di trovare dal contatto con la punta di esso un ulteriore riferimento. Vi renderete conto di quanto utile può essere in condizioni di tiro estreme sia in salita che in discesa, quando il vostro arco diventa inevitabilmente più "lungo".

Ma torniamo al nostro sgancio che finalmente sarà dotato di cordino (che per ovvi motivi è stato fino ad ora inutilizzabile) con tutto quello che ne consegue a favore della durata del nostro serving. Dobbiamo dimenticare il modo di tirare finora adottato che chiameremo "statico" affidato al solo dito che aziona il grilletto, per entrare in una dimensione di tiro molto simile a quella del ricurvo ovvero "dinamico". Lo sgancio in questo caso non è sgrilletto dal pollice, che è anzi fermo (ma non rigido) bensì viene azionato dalla rotazione trasmessa alla mano dalla

chiusura delle scapole. E quanto più ci sorprenderà la partenza della freccia, maggiore sarà stata la bontà di esecuzione del tiro, con un proseguimento della mano

sulla linea di tiro ma chiaramente in direzione opposta, più o meno "esplosivo" altro termine molto in voga per definire questo modo di tirare. Proviamo ad immaginare quanti comandi deve gestire il nostro cervello dal momento in cui decide che è il momento di tirare, deve comandare al dito indice di appoggiarsi al trigger, che cominci ad incrementare la pressione per far partire la freccia e, in questo momento, inevitabilmente si verifica un irrigidimento di tutto il nostro corpo. Nel frattempo seppur per una frazione di secondo la nostra attenzione si è distolta dalla cosa più importante che è la mira. Tutt'altra cosa è invece poter rimanere rilassati, completamente concentrati nel tenere fermo il pin e cominciare a chiudere le scapole fino a che... il gioco è



fatto. Naturalmente non è tutto qua, come voi sapete il compound non è un sistema dove si possa intervenire in un punto senza dover modificare qualcosa d'altro ma di questo parleremo la prossima volta. Vorrei concludere però affermando ancora una volta che il tiro con l'arco è uno sport dove non esiste la verità assoluta, chi ha tirato finora con lo sgancio a polso potrà continuare e farà benissimo, ma vi invito a prendere quanto ho scritto, che altro non è che una trasposizione di quanto accade nel mondo dell'arcieria oltre oceano, e non una mia invenzione, con giusto spirito di sperimentazione, critico ma costruttivo e non timoroso di rivoluzionare schemi ormai superati.

Sandro Ruggiu

**IL MEGLIO DELL'ARCIERIA
MONDIALE SOLO DA:**

ARCO TECNICA

ARCHI, FRECCIE ED ACCESSORI

C.SO FRANCIA, 142/A - RIVOLI (TO) - TEL. e FAX 011/959.69.76

DOVE TUTTI POSSONO DIVENTARE CAMPIONI



ANTONIO TOSCO

- MEDAGLIA D'ARGENTO
CAMPIONATI ITALIANI
INDOOR '96
- MEDAGLIA DI BRONZO
CAMPIONATI EUROPEI
INDOOR '96
- MEDAGLIA D'OIRO
SQUADRA INDOOR
EUROPEI '96

**COMPOUND BROWNING
PRO 600 6T6L**



**PAOLA BERGAMINI
ANNA RITA AQUILINO
SILVIA SAMBIN**

- CAMPIONESSE D'ITALIA
SQUADRA INDOOR '96

**HOYT SUPER STAR MERIDIAN
PSE POLARIS TARGET
BERNARDINI GENESIS**