

## Con l'arco corto verso il super spot

La lunghezza dell'arco svolge un ruolo fondamentale nel risultato del tiro... e il super spot imporrà una drastica divisione tra chi dispone di una tecnica corretta e gli altri.

Cari amici, come ricorderete la volta scorsa abbiamo parlato dei vantaggi dello sgancio a pollice, ma anche dell'impossibilità di intervenire su un punto dell'arco senza dover modificare alcuni altri particolari.

Prendiamo ad esempio la lunghezza dell'arco, che avremo accorciato in alcuni casi di addirittura di due pollici; e a questo punto la domanda nasce spontanea. Dove è andato a finire il vecchio 28 pollici, così caro a noi italiani, e che abbiamo sempre orgogliosamente dichiarato come nostro allungo, anche a dispetto di un metro e settanta di statura, vedi il sottoscritto? Scherzi a parte, appurato che avere meno di ventotto di allungo non è una vergogna per nessuno, vediamo gli aspetti tecnici che questa nuova versione comporta. Per tirare con "l'arco corto" dovremo adeguare il nostro braccio e finalmente fletterlo. Mai più quindi gomiti bloccati, ed eccovi un esempio di che cosa non andava bene nell'impostazione a braccio rigido.

### La spalla sinistra

Una delle immagini più brutte da vedere in unarciere, è la spalla sinistra che sale verso il viso (voglio ricordare che per tutti gli esempi prenderemo a riferimento un

arciere destro, ovviamente per i mancini varrà il contrario), determinando una postura dicevamo brutta ma profondamente scorretta (foto 1). Con il braccio flesso, invece, è praticamente impossibile far salire la spalla, rendendo tutto molto più semplice soprattutto al neofita che,

come spesso accade, trova proprio in questo punto il primo grosso ostacolo da superare. Ad onore del vero devo ammettere che con l'utilizzo dell'anco-



**Foto 1:** Braccio teso, spalla sinistra che sale verso il viso, tutto quello che non si deve fare nel tiro con l'arco. Come potete notare questa è la conseguenza di un arco troppo lungo che come ulteriore effetto negativo vedrà l'arciere costretto ad arretrare la testa, con conseguente spostamento in avanti del bacino.

**Foto 2:** Le spalle basse ed allineate ci daranno le scapole in questa posizione: avremo quindi la possibilità d'effettuare una corretta chiusura. Anche la mitica posizione a T diventa quasi automatica.

raggio più alto, tipico dello sgancio a pollice, si può verificare il problema opposto. La scapola destra tende a salire troppo andando ad "incastrarsi" con la sinistra, facendo venire a mancare il corretto allineamento delle scapole senza il quale non si potrà più effettuare quella chiusura indispensabile alla corretta esecuzione del nostro tiro (foto 2).





Foto 3: Ecco finalmente il corretto assetto di tiro con la giusta lunghezza dell'arco ed il braccio flesso. Tutto l'insieme ci trasmette una sensazione di equilibrio e senza dubbio, a giudicare dal nostro modello, anche di grande rilassatezza.

### In fase di caricamento

L'errore avviene quasi sempre in fase di caricamento ed è dovuto all'eccesso di libbraggio che spesso noi arcieri ci imponiamo. Possiamo ovviare semplicemente scaricando di qualche libbra il nostro compound, rendendo così più agevole la rotazione della spalla destra, tenendo ferma la sinistra, almeno fino a quando avremo imparato a scomporre l'azione individuando le sue fasi, dopo di che potremo tornare al nostro carico abituale (foto 3).

Il regolamento Fiarc '97 prevede per le

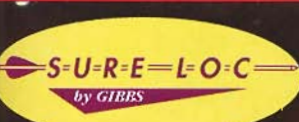
categorie compound l'introduzione del super spot. A mio avviso questo determinerà una drastica separazione tra chi dispone di una tecnica corretta e gli altri. Ma attenzione, non perché il bersaglio sarà più piccolo, ma perché sarà tondo. Non ci saranno più quindi quei tiri fortunati premiati dagli spot irregolari. Dovremo allora andare a mirare esattamente al centro e per poter effettuare quei micro aggiustamenti che saranno necessari, scopriremo che con il braccio flesso e l'ollungo adeguatamente accorciato sarà assolutamente più facile perché, magia,

avremo reso indipendente il movimento dell'arco che non andrà ad influenzare il nostro ancoraggio.

### Alcune raccomandazioni

Vorrei concludere con alcune raccomandazioni. Mi capita di vedere anche dei tiratori con archi decisamente troppo corti, ed anche questo è un errore. Ricordatevi quindi che il tiro con l'arco è bellezza ed armonia. Qualsiasi postura, che anche solo a vista sarà stridente, non potrà funzionare nella pratica.

Sandro Ruggiu



# MIRINI SURE LOC

**ATLANTA '96,**  
alle Olimpiadi di fine  
millennio, il mirino  
**SURE LOC EDGE**  
ha preso di mira  
la vittoria.

**SURE LOC EDGE**  
Medaglia d'oro  
individuale.

**SURE LOC**  
Tre volte medaglia  
d'oro a squadre.



**SURE LOC**  
EDGE  
TARGET

