

La corretta posizione dell'impugnatura



Per "entrare" nell'arco c'è un solo modo: quello di tenere tutte le dita ben rilassate. Il gesto atletico ideale che non è difficile raggiungere con un po' di attenzione.

Cari amici ,eccoci alle prese con un nuovo problema arcieristico. Le volte scorse abbiamo parlato rispettivamente dello sgancio a pollice e della lunghezza del compound, secondo i canoni più recenti. L'esperienza ci insegna , vista la continua evoluzione del nostro sport, a non parlare mai in termini assoluti, ma solo di tendenze.

Bene, se gli argomenti fino ad ora trattati possono essere discutibili, oggi parleremo di una cosa che a mio avviso non lascia spazio ad incertezze, ovvero come si impugna un compound. Sono sicuro, che

molti di voi a questo punto volteranno pagina ritenendo l'argomento di scarso interesse , e ci sta bene . Ma quelli che non si lasceranno scoraggiare dalla noia

scopriranno qualcosa di interessante. Il termine impugnare, che io ho usato, è quanto di più descrittivo possiamo trovare per indicare quello che non dovremo mai

Foto 1: come evidenziato dal gesto atletico abbiamo una impugnatura dell'arco con mano parallela al riser e una notevole porzione del palmo a contatto dell'impugnatura: una delle impostazioni purtroppo più diffuse.

Foto 2A: posizione di partenza molto diffusa tra tiratori americani, ottima da un punto di vista propedeutico in quanto rende impossibile stringere l'arco.



fare. Ma ciò direte voi, è la prima cosa che viene insegnata in tutti i corsi di tiro! Verissimo, però andiamo a vedere perché non va fatto.

Tutti noi siamo a conoscenza di quanto sia importante per una buona messa a punto il corretto posizionamento del center shot (a dire il vero nel nostro ambiente non si sente parlare d'altro , è diventata la nostra parola d'ordine, il solo pronunciarla ci conforta, ci dà sicurezza e con una visione più mistica, sembra accumulare una specie di iniziazione ai segreti del fine tuning).

Quindi ora insinuerò nelle vostre menti un dubbio amletico .

Pensate che il center shot posizionato nel vostro arco chiuso rimanga lo stesso quando lo aprite?

La risposta è no! E di quanto varierà ed in quale direzione dipende da come voi tenete la mano dell'arco .

Ma veniamo al dunque . La foto numero 1 ci mostra uno dei modi più diffusi di tenere l'arco ed è spesso conseguenza di corsi frettolosi o comunque non mirati all'uso del compound. La prima volta che prendiamo in mano un arco e cerchiamo di aprirlo ci troviamo quasi inevitabilmente con il peso dello stesso sulla seconda falange del pollice e con il polso piegato all'esterno del riser. Ci siamo passati più o meno tutti. A questo punto ci viene insegnato giustamente che, per poter tirare, dobbiamo "entrare " nell'arco ,ma qui nasce l'equivoco.

Un duplice vantaggio

La nostra interpretazione dell'entrare nell'arco sarà portare il polso verso l'interno, ma con la mano parallela al riser e le dita che vanno a fasciare l'impugnatura con il seguente duplice svantaggio;

■ primo: una serie di dolorosissime frustate da corda, che spesso scoraggiano i meno arditi a proseguire con il tiro con l'arco;

■ secondo: un appoggio così di palmo non potrà che dare pressione sul basso della grip con conseguente innalzamento del tiro e ancora più grave una serie di torsioni difficilmente controllabili sul piano orizzontale.

Risulta evidente che, nel caso di tiro con ricurvo, avremo questo difetto in parte neutralizzato dal libbraggio che al 50% si scaricherà sulla mano dell'arco che verrà

bene o male bloccata ed in più con il tempo la guiderò quasi automaticamente nella posizione ideale.

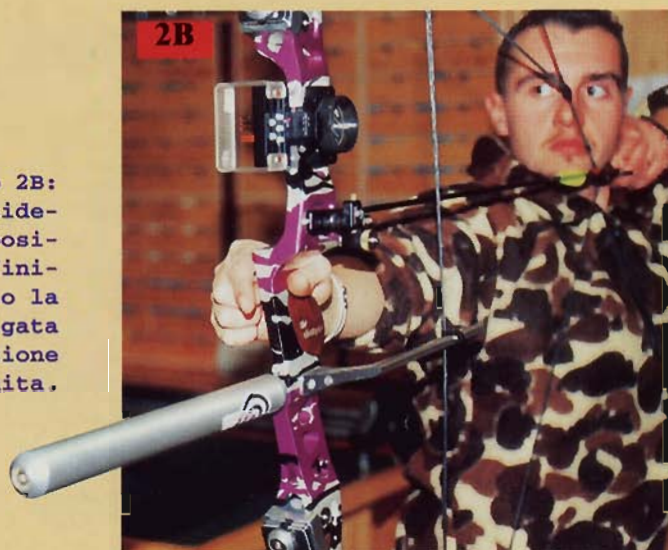
Diverso è il discorso quando il nostro compound ci scarica il 60-70 % del libbraggio e ci ritroviamo quasi senza peso da contrastare. Ebbene, in questo momento ogni forza che applicheremo lateralmente sulla grip, creerà un angolo sorprendentemente marcato tra il piano

dei flettenti e la corda e quindi lo stravolgimento del center shot.

A questo punto è abbastanza chiaro che meno contatti avremo con la grip meglio sarà! Ma andiamo a vedere come deve essere una posizione corretta e alcuni passaggi per arrivarci.

Premetto che i vari passaggi ,che vi suggerirò, sono abbastanza enfatizzati per non lasciare spazio a dubbi.

Foto 2B:
possiamo considerare questa posizione già definitiva in quanto la mira è obbligata in una posizione ben definita.



C&O ARCHERY

L'ARCERIA IN OGNI SUA FORMA

Via Libertà, 50 - MEDA (MI)
☎ 0362/74620

T ECNICA DI TIRO



3

Foto 3:
l'arciere ci dà un esempio di impostazione perfetta. Le dita rilassate e la minima porzione di mano in appoggio ci danno la possibilità di una spinta assolutamente neutra sia per l'alto-basso che per le torsioni laterali.

Bene, partiamo stendendo il braccio e portando il palmo parallelo al suolo con la mano aperta, richiudiamo le dita a pugno lasciando il pollice steso a imitazione del gesto di autostop. La porzione di mano compresa tra pollice ed indice è quella che andrà a contatto con la vostra impugnatura. Prendiamo adesso l'arco e proviamo a tirare in questa posizione, sono sicuro che vi verrà voglia di mollare tutto! Eppure vi assicuro che sfogliando le riviste di arcieria americane vedrete tantissimi professionisti, tenere l'arco in questo modo. Quindi pensate a loro e perseverate!

In avanti l'indice

Ma visto che noi non siamo gli americani, proviamo ad addolcire questa posizione un po' estrema e portiamo in avanti l'indice come mostra il nostro Davide nelle

foto numero 2A e 2B. Non vi sembra di rinascere? Ecco provate a tirare in questo modo per almeno una settimana e vi sembrerà di aver sempre tirato in questo modo. E quando avrete maturato la convinzione che non ci può essere nessun altro modo, sarete pronti per passare alla fase definitiva aprite tutte le dita e tenetele ben rilassate come mostra la fotografia numero 3 e siete arrivati. Vi consiglio per i primi tempi di rinfrescare periodicamente la memoria, ripercorrendo passo per passo le tre fasi che vi ho indicato. Come vedete niente di trascendentale, ma indispensabile per una corretta gestione del vostro arco. La divulgazione di notizie riguardanti l'arco e la sua messa a punto negli ultimi anni sono state quantitativamente e qualitativamente notevoli.

Grazie anche alla Rivista Arco non esiste più l'arciere sprovveduto. Anzi, quasi tutti gli arcieri sono padroni del loro attrezzo in ogni senso. Però accade anche che si vogliano bruciare le tappe. Prendiamo ad esempio la prova della carta. Quella che per noi, arcieri da un po' di anni, era considerata la temuta e riverita prova del nove, viene considerata per i novelli arcieri come lo standard di partenza. Il tutto si ricollega all'argomento di oggi. Non andiamo a ricercare una messa a punto superiore alle nostre necessità di tiro, e perché no superiore alle nostre capacità di rosata. La prova della carta, priva alla base di un'ottima tecnica di tiro, sarà solo fonte di frustrazioni. Darà esito sempre negativo con strappi da paura, che non indicheranno scelte di spine errate o di punti di incocco poco azzeccati, ma soltanto la posizione sbagliata della vostra mano. Perché qualunque variazione voi facciate, lo strappo sarà sempre uguale. Meditate gente ... meditate.

Sandro Ruggiu