

Come agganciare la corda

Il volo di una bella freccia è il risultato di una serie di interazioni che in pochi secondi esprimono l'armonica sinergia uomo-arco... così semplice, così complessa.

Di primaria importanza è il modo in cui la mano va ad agganciare la corda dell'arco. Di fatto la posizione delle dita sulla corda influisce direttamente con la fase assai critica della trazione-rilascio, che come tutti sanno fa la differenza tra una buona e cattiva freccia. Un corretto aggancio di corda nel longbow è determinante. Il longbow è un arco a corda libera nel senso che non ha nessun invito in chiusura (come ad esempio il ricurvo) per la qual cosa è più facile che si verifichi l'indesiderato arpeggio. Fenomeno legato ai meccanismi di trazione-rilascio che sta ad indicare un percorso della corda che parte con sbandamenti dx - sx che si ripercuotono inevitabilmente sulla freccia. Per quanto riguarda la mano di corda, un effetto arpeggio si ha quando le dita non riescono ad eseguire una presa uniforme, determinando una applicazione di forza differenziata. Sicché la corda una volta liberata si troverà a vincere resistenze diverse che determineranno questo effetto. Tra l'altro l'arpeggio si accompagna quasi sempre ad un suono sgradevole del longbow: "clang" invece che "zwing".

Per limitare i clang suggerisco la seguente tecnica: secondo, terzo e quarto dito piegati ad uncino (foto 1) con il dorso della mano, polso ed avambraccio sul medesimo piano, senza linee spezzate (foto 2 sì - foto 3 no). È molto importante mantenere la mano diritta e rilassata, né contratta, né arcuata (foto 4 - 5). Pollice e mignolo sono rivolti all'interno del palmo in modo morbido. Le dita andranno poste

sulla corda nella posizione determinata dalla prima linea distale interfalangea (foto 6), l'indice sopra la cocca, medio e anulare sotto. Il lavoro eseguito in questo modo, essendo uniformemente caricato sulle tre dita, permetterà alla corda di

vincere una sola resistenza (le tre dita si apriranno come fossero uno) scattando in modo naturale. Quando iniziate la trazione sulla corda può accadere che la tensione tenda a farvi raddrizzare le dita con la conseguenza che la freccia si staccherà dal corpo dell'arco (foto 7). Lo stesso effetto si può avere se la mano non rimane ben allineata con il polso (foto 8). Se vi accorgete di questo è consigliabile interrompere la trazione e ripartire.

La trazione

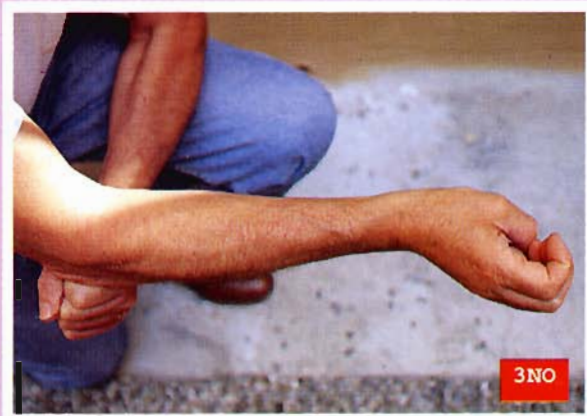
Una volta trovata la posizione delle dita, che è bene ricordare agiscono come sem-



foto 1
Secondo, terzo, quarto dito piegati ad uncino.



foto 2 sì
foto 3 no
Dorso della mano, polso e avambraccio devono essere sul medesimo piano.



plici ganci, mentre il polso costituisce idealmente il ponte che le collega all'avambraccio, focalizzate insieme la fase che si concretizza nel tendere l'arco. La trazione di un longbow è caratterizzata da alcuni aspetti legati alla forma dell'arco: lungo, diritto, flettenti sottili, libbraggio abbastanza sostenuto, impugnatura quasi sempre non anatomica che ampliano errori di posizionamento, postura e di esecuzione. Se mano e polso sono ben posizionati, se le dita lo sono sulla corda, anche la trazione deve risultare un movimento semplice, piano e lineare.

Ricordate: è importante che tutto si trovi allineato sulla stessa direttrice del bersaglio. Ora che il braccio dell'arco è proteso verso il bersaglio provate a sentire la pre-trazione. Per farlo esercitate una leggera pressione sulla corda, ciò vi consentirà di assestare meglio la mano dell'arco prima della trazione definitiva. Infatti ogni tentativo di modificare l'assetto della mano nel corso della trazione non potrà che portare a delle forzature, a tutto discapito del tiro.

Ne consegue che l'azione di tendere il longbow dovrà essere lenta, progressiva e decisa. Il longbow-man deve richiamare nel gesto di tendere l'arco tutte le sue energie, guidando nella direzione del centro sensazioni, emozioni ed istinto.

Tre modi per tendere

Incoccata la freccia ci sono tre modi di tendere l'arco: trazione dal basso, trazione dall'alto e trazione in linea. I primi due sono praticamente uguali, l'unica differenza è il movimento di sollevamento e trazione del longbow che nel primo caso parte dal basso e sale lentamente fino ad

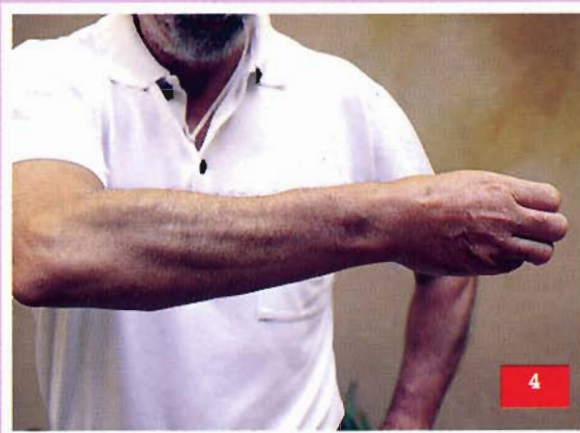


foto 4
Mano destra
e rilassata.



foto 5
Pollice e mignolo
all'interno
del palmo.



foto 6
Linea distale
interfalangea.



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)

LONGBOW

allinearsi con il bersaglio (trazione a salire). Mentre per il secondo, la trazione inizia dall'alto, per scendere in progressione sul bersaglio (trazione a scendere). La trazione in linea (come spiega la parola) si effettua con l'allineamento diretto sul bersaglio. I primi due sistemi offrono uguali garanzie per un rilascio morbido, poiché sia il braccio dell'arco che il braccio di corda partecipano attivamente nella trazione, rendendo lo sforzo omogeneo e compatto.

Tuttavia nel caso si usi un arco robusto, la trazione a scendere è certamente la più raccomandabile. Il terzo metodo, posizione a croce (vecchio cavallo di battaglia) è uno stile che prevede che il braccio che regge il longbow sia subito in linea con il vostro bersaglio, opponendosi (senza però spingere) al braccio di corda fino a trazione completa. Sebbene dispendioso in termini di forza questo metodo consente un allineamento occhio - freccia sul bersaglio pollice per pollice, consentendo una trazione fluida ed un rilascio pulito esente da incertezze.

Jonata Janelli



foto 7
Perdita di tensione nelle dita di corda. La freccia si stacca dall'arco.

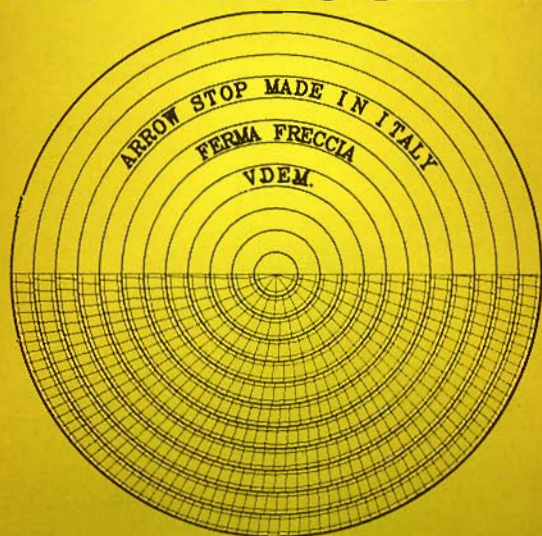


foto 8
La freccia si stacca dall'arco anche quando la mano non è allineata con il polso.

© **V.D.E.M.**
di De Michieli Vittorio

PRODUZIONE FERMA FRECCIA

DIRETTAMENTE DA NOI
○ NEI MIGLIORI NEGOZI DI ARCIERIA



I 30020 GRUARO (Venezia) - Via Alcide De Gasperi, 35 - Tel. 0421/74600