

Dall'ancoraggio alla trattenuta

Muscoli e nervi tendono la corda all'ancoraggio e dopo un attimo si scaglia la freccia...uguale nel tempo e uguale nella forza.

L'ancoraggio

Con il termine ancoraggio si definisce il punto del viso con il quale entra in contatto la corda tesa prima dello scocco. E' indispensabile individuare senza incertezze e riconoscere alla perfezione questo punto per far sì che l'arco venga teso sempre nello stesso modo (foto 1).

Per comprendere meglio l'importanza del punto di ancoraggio nel tiro con l'arco, paragoniamo per un attimo la freccia ad una cartuccia. Che cosa accadrebbe ad un tiratore di carabina, che volesse tirare al bersaglio con cartucce caricate con dosi diverse di polvere? Ovviamente l'esempio è un paradosso in quanto nessun tiratore si presenterebbe in gara con cartucce del genere, ma al contrario potrà contare su cartucce che garantiscono la medesima potenza e velocità una dopo l'altra.

Trazione e ancoraggio

Ahimè nel tiro con l'arco le cose stanno diversamente visto che la spinta della freccia viene fornita volta per volta dalla trazione della corda. Pertanto più o meno si tende la corda, più o meno energia acquisirà la freccia. Da qui la necessità di una perfetta trazione freccia su freccia approdando sempre e costantemente al medesimo punto di ancoraggio. Nel



Foto 1
È indispensabile individuare senza incertezze e riconoscere alla perfezione il punto di ancoraggio per far sì che l'arco venga teso sempre nello stesso modo.

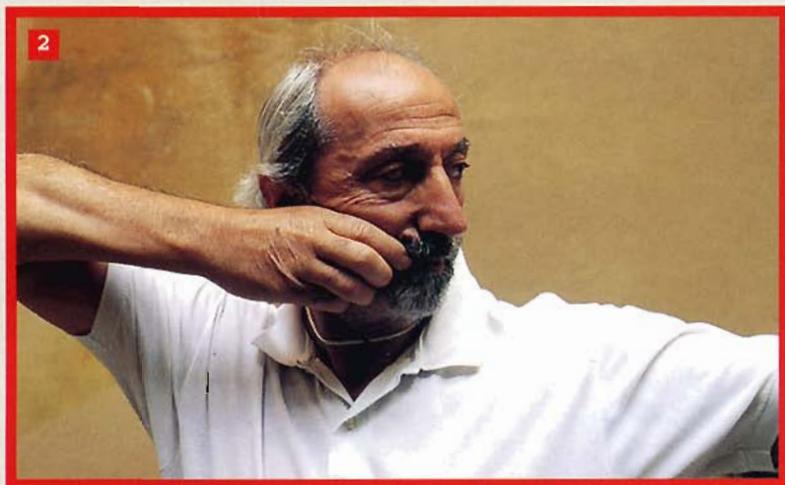


Foto 2
L'ancoraggio medio-alto prevede la mano di corda a contatto con la guancia corrispondente, mentre l'indice toccherà lo zigomo ed il medio l'angolo della bocca.

longbow, tralasciando altri tipi di ancoraggio (comunque possibili), il più produttivo, considerando resa e regolamenti, è quello medio alto.

Questo tipo di ancoraggio prevede la mano di corda a contatto con la guancia corrispondente, mentre l'indice toccherà lo zigomo (foto 2), ed il medio l'angolo della bocca. Lo spazio tra il pollice e l'indice (formando una piccola conca) avvolgerà conseguentemente la mascella, mentre il pollice se tenuto all'interno del palmo in contatto con il mignolo, non interferirà in alcun modo (foto 3 - 4).

A questo punto se testa e braccio dell'arco saranno ben posizionati, la freccia dovrebbe trovarsi praticamente in linea con il bersaglio.

L'allineamento della corda

Un altro aspetto importante da valutare è l'allineamento della corda rispetto alla mezzeria dei flettenti (foto 5). Essa viene percepita dall'occhio dominante come immagine sfuocata. Successivamente con la pratica il cervello tende a nascondere tale immagine preferendole la proiezione della freccia come riferimento valido a tutto vantaggio della concentrazione. Con la pratica ed il continuo esercizio vi accorgete che l'allineamento non costituirà più un problema e che vi riuscirà di realizzarlo con una certa facilità. Tuttavia questo rimane sempre un aspetto tecnico decisivo per una buona esecuzione del tiro pertanto vi consiglio di ripassarlo di tanto in tanto.



3

Foto 3
Lo spazio tra il pollice e l'indice forma una piccola conca.



4

Foto 4
Il caratteristico appoggio sotto-mascellare si ottiene quando trazione e ancoraggio sono eseguiti correttamente.

La mira

Adesso che le tecniche preliminari sono chiare e solide, possiamo passare alla fase della mira e della trattenuta. Sono molteplici i modi di mirare, traguardare, sentire il bersaglio ecc. da parte degli arcieri tradizionali e le discussioni sui termini citati si sprecano. Per quello che mi riguarda ritengo che l'arciere tradizionale non potendosi basare su mirini veri e propri, o riferimenti posti sull'arco, usi un sistema di mira basato non sull'istinto (termine improprio nel nostro caso) ma piuttosto su esperienze immagazzinate dal cervello ed elaborate di volta in volta a seconda del tipo di bersaglio e relativa collocazione: salita, discesa ecc. ed in base a tali dati esegue il tiro più conveniente. Ecco perché indipendentemente dai termini l'attenzione del longbow-man deve essere sempre pienamente protesa verso il bersaglio e basta. A tale scopo la tecnica di assetto preliminare al tiro deve emergere perfetta e senza sbavature. Con il tempo essa dovrà risultare un automatismo al quale non fare più caso. Una volta sul picchetto l'arciere deve dimenticare tutto...guidando la propria

Kiowa Red River Gray Red River Brown Wolf Creek Rio Bravo Woodland Hunter

Archi GREAT PLAINS...
nati in una terra senza confini
dove il sibilo di una freccia diventa...
rombo di tuono.

La tradizione continua

Jonata Archery
by Artigianarco

Da sempre il punto di riferimento dell'arcieria tradizionale

ARCO GOLF TREKKING SURVIVAL - Via S. Felice, 135/2 - Bologna - Tel. e Fax 051/522418

LONGBOW



Foto 5
Immagine della giusta posizione della corda rispetto al flettente, si tratta di un aspetto tecnico decisivo per una buona esecuzione di tiro.

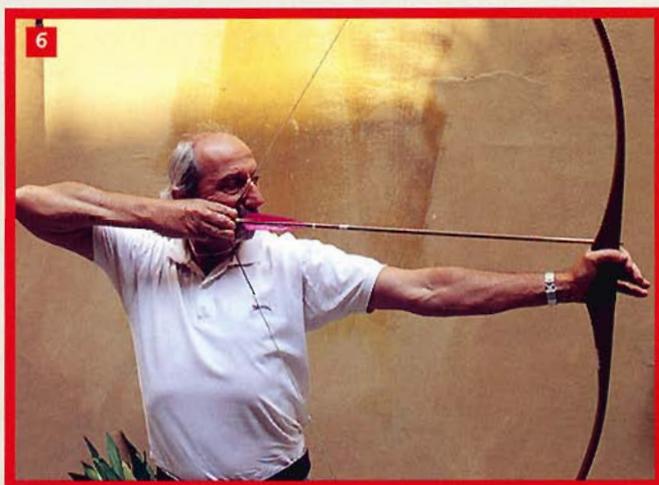


Foto 6
Una buona trattenuta in massima estensione prevede che non venga usato un longbow troppo pesante.

concentrazione verso una sola cosa: il centro del bersaglio.

La trattenuta

Anche la trattenuta in massima estensione (in rapporto all'allungo) è un aspetto tecnico che merita di essere trattato visto

che non basta il solo raggiungimento di una trazione completa, ma è necessario sostare un attimo prima di scoccare la freccia (foto 6). Prescindendo dalle molteplici considerazioni tecniche, che per necessità di sintesi evito, la cosa veramente fondamentale è di evitare l'uso di un longbow troppo pesante per le vostre capacità. Considerate che è praticamente impossibile mantenere un assetto morfo-funzionale in massima estensione, se si è costretti a lottare con tutte le forze

per tendere l'arco. Per determinare il peso giusto personalmente seguono una regola molto semplice così come segue: se riesco a tendere e scoccare non meno di tre frecce (non una) nel modo descritto con un longbow da 70# il libbraggio ideale sarà $70\# - 15\# = 55\#$. Concludendo il tiratore di longbow dovrebbe evitare di eccedere facendo sua la massima: "né troppo che strappi, né poco che fiacchi".

Jonata Janelli

EXA 98

MOSTRA ARMI SPORTIVE ED ACCESSORI • 17° EDIZIONE
BRESCIA 21-24 FEBBRAIO 1998

IL MIGLIOR PUNTO DI INCONTRO
A LIVELLO INTERNAZIONALE
PER I RAPPORTI COMMERCIALI DEI
SEGUENTI SETTORI:

- Armi sportive, da caccia, tiro, difesa e segnalazione
- Repliche • Accessori e ricambi • Munizioni
- Arceria • Coltelleria
- Ottica • Apparecchiature per controllo balistico
- Macchine caricamento cortucce
- Macchine lanciapiattelli
- Pelletteria • Bufetteria • Abbigliamento sportivo
- Turismo venatorio • Stampa specializzata

Sede Mostra: Zona Fieristica "EIB"- Tangenziale ovest

• Orari mostra

Operatori:	Pubblico:
21 febbraio: ore 9 - 18	21 febbraio: ore 9 - 18
22 febbraio: ore 9 - 19	22 febbraio: ore 9 - 19
23 febbraio: ore 9 - 18	
24 febbraio: ore 9 - 17	

Segreteria presso
CAMERA COMMERCIO BRESCIA - PRO BRIXIA Azienda Speciale
25121 Brescia, via Einaudi 23 - Tel. 030/3725.208-203 - Telefax 030/3725.322
e-mail: probrix@eureka.lucia.it - <http://www.exa98.com>

