

## Quando la posizione fa la differenza

**Il tiro in salita e quello in discesa costringono ad una perfetta postura. Vediamo perché.**

Cari amici, abbiamo scelto veramente uno sport complesso e a volte contraddittorio. Da principianti impariamo a tirare l'arco con le braccia. Dopo un certo periodo bisogna imparare a tirare con le spalle e quando cominciamo a raggiungere una buona tecnica, facendo i nostri bravi spot, ecco che qualcuno comincia ad insinuare che se vogliamo migliorare dovremmo tirare l'arco con la testa! Poi apprendiamo una notizia che potrebbe scoraggiare chiunque: l'arco si tira anche con i piedi! Scusate il gioco di parole che ho usato per introdurre l'argomento di oggi, che tra l'altro è molto serio e cioè l'importanza di un giusto posizionamento dei piedi.

### **Il tiro in salita**

Come tutti sanno nel tiro di campagna (Fiarc o Fita, cambia solo il bersaglio) delizia degli organizzatori e croce degli arcieri, sono proprio le difficoltà create dai primi e subite dai secondi, perché è sempre importante trovare una posizione stabile. Un classico è rappresentato dal tiro in salita. Se fosse possibile, la posizione ideale sarebbe quella di tirare con i due piedi ravvicinati e paralleli al bersaglio. Dopo di che spingeremo il bacino a monte, ovvero verso il bersaglio. Una volta stabilito che la posizione è stabile (comoda non lo è di sicuro), inizieremo la trazione e quindi il tiro. Mi raccomando: nel momento in cui la concentrazione sul tiro viene meno perché si hanno problemi di presa con gli scarponi o di equilibrio, allora scendete. Rinunciate cioè al tiro e provate a ricercare la posizione che vi consentirà comunque di avere le spalle nella mitica T parallela all'inclinazione del terreno. Un'altra soluzione che darà grande stabilità in caso di inclinazioni maggiormente accentuate è quella di



Foto n. 1 - Piedi ravvicinati e paralleli al bersaglio. Bacino proteso verso il bersaglio e spalle allineate alla pendenza. Ecco una delle posizioni più classiche per affrontare un tiro in salita a media pendenza.

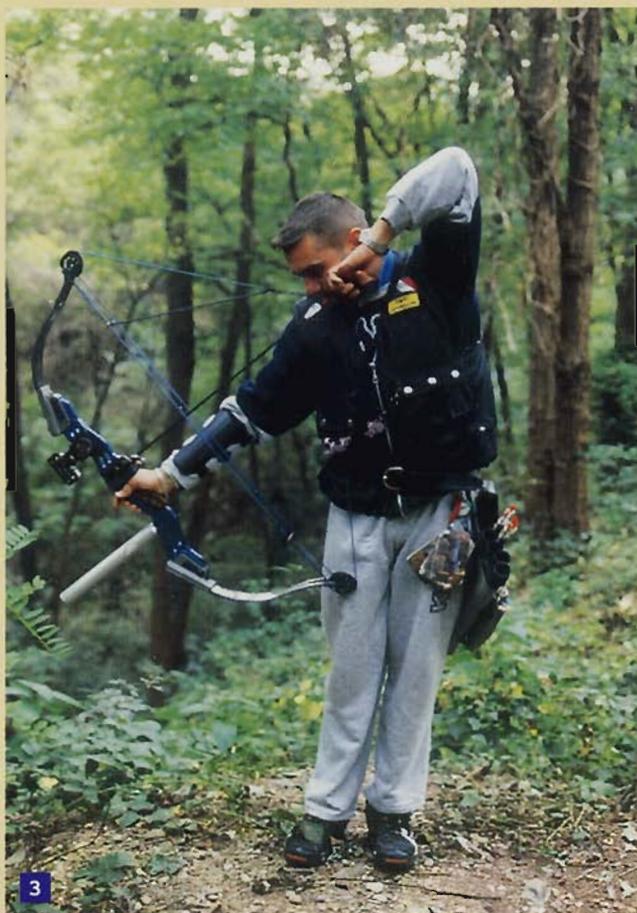


Foto n. 2 - Non tutti gradiscono tirare in ginocchio. Da un punto di vista funzionale è consigliabile però ogni volta che sarà possibile. Ci troveremo infatti automaticamente nella giusta inclinazione. Comunque si è liberi di muovere il busto a piacere.

Foto n. 3 - Vi riconoscete in questa posizione? Se sì, ora conoscete il perché di tanti tiri andati alti. È infatti molto difficile in questa posizione effettuare una trazione dell'arco con la mano della corda e mano sull'impugnatura che lavorano sulla stessa linea. Purtroppo è uno degli errori più diffusi.

appoggiare il ginocchio a monte del terreno tenendo la gamba posteriore diritta. Questa postura consentirà di guadagnare con facilità la giusta posizione rispetto all'inclinazione del tiro. Una piccola riflessione, l'attrezzatura dell'arciere agonista non si ferma solo all'arco. Un buon atleta deve poter affrontare qualsiasi avvenimento climatico, visto che lo svolgimento delle nostre gare è per lo più in quota, dove il clima ha evoluzioni molto rapide. Lo scarponcino avrà quindi un ruolo determinante e dovrà essere comodo, caldo, impermeabile ma soprattutto avvolgente sulla caviglia.

#### Il tiro in discesa

Torniamo a noi e vediamo cosa accade nella situazione inversa, ovvero nel tiro in discesa. In questa situazione è consiglia-

**C&O ARCHERY**

**L'ARCERIA IN OGNI SUA FORMA**

Via Libertà, 50 - MEDA (MI)  
 Tel. 0362/74620 - Fax 0362/333663  
 e-mail: [c&oarchery@intj.it](mailto:c&oarchery@intj.it)

# T ECNICA DI TIRO

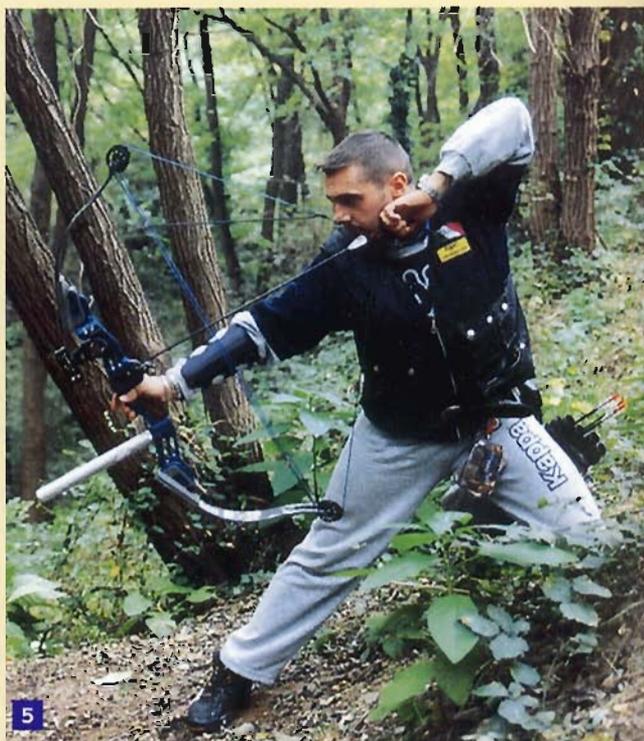


Foto n. 4  
Nel tiro in discesa è consigliabile aprire a squadra i piedi per portarsi con il bacino a monte. Maggiore sarà la pendenza più la nostra posizione sarà frontale rispetto al bersaglio,

bile non tenere i piedi uniti, ma leggermente a squadra così si porta il busto in avanti quel tanto che basta per farci ottenere una trazione con le spalle allineate e parallele al terreno. Tanto maggiore sarà l'inclinazione da raggiungere, tanto più ci metteremo frontali rispetto al bersaglio e di conseguenza ruoteremo il busto. Nel tiro in discesa troveremo difficoltà maggiori perché l'arco, e quindi il suo peso, tenderà a farci uscire dal nostro baricentro, dandoci la sensazione di cadere in avanti. Con un po' di pratica

con la conseguente rotazione del busto.

Foto n. 5  
Eccoci di nuovo in ginocchio, questa volta per un tiro in discesa.



riusciremo però a stabilire le giuste sensazioni riguardo la nostra posizione e a vincere la paura istintiva del vuoto che si trova davanti a noi. Ottima nel tiro in discesa è la posizione in ginocchio. Al contrario del tiro in

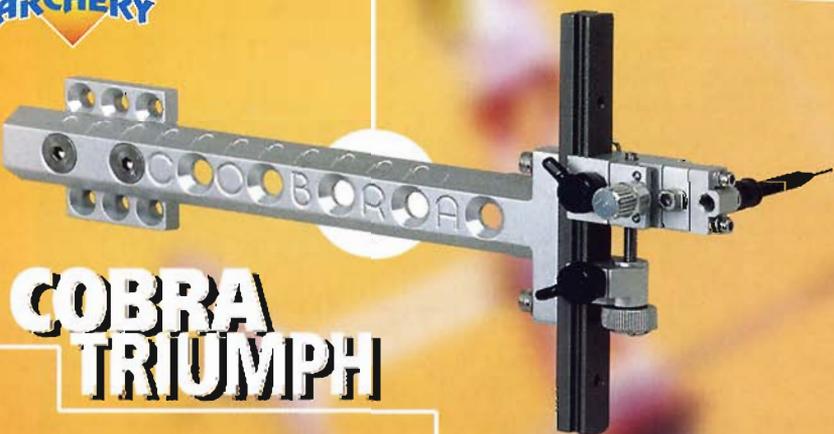
salita, viene praticato con gamba a valle tesa e ginocchio a monte in appoggio. Anche qui acquisiremo in modo naturale la giusta inclinazione. È da evitare la posizione con gamba posteriore flessa perché anche se i muscoli sono bene allenati, ci sentiremo contratti e dopo alcuni secondi cominceremo a tremare. Vi invito pertanto a sperimentare quanto scritto. E se ci sarà qualche miglioramento non montatevi la testa, ma rimanete con i piedi per terra!

Sandro Ruggiu

**BIG**  
ARCHERY

**COBRA**

Arcieria  
1997



Sull'onda del successo del mirino TRIAXIS, COBRA introduce il nuovo modello TRIUMPH.

Un mirino da tiro per l'arco compound dotato di regolazione micrometrica verticale ed orizzontale unito ad una struttura che offre il massimo della precisione e robustezza.

Offerto al prezzo di lancio di 280.000 lire, completo di valigetta per il trasporto.