

## La difficile arte del rilascio



**Mentre la freccia vola sul bersaglio l'arciere chiude l'azione meditando sulla sua posizione di tiro. E alla base di tutto c'è l'armonia.**

L'impostazione che precede lo scocco di una freccia è decisiva per il buon esito della stessa (vedi precedenti numeri di Arco). Questo è l'ultimo atto che l'arciere compie per chiudere il cerchio. Personalmente ritengo che un buon rilascio insista, una volta raggiunta la massima trazione, su una frazione di tempo non quantificabile in quanto soggettiva, ma che in ogni modo deve compiersi. Un arciero quando si predispone al tiro indirizza la sua concentrazione solo e soltanto sul bersaglio. Ma per farlo bene è necessario che la trattenuta si protragga per una frazione di tempo per far sì che il rilascio avvenga in uno stato di quiete. Credetemi, il buon rilascio si può costruire. Molti arcieri tradizionali pensano che lo scocco corretto sia lo snap che certamente ha una sua valenza, ma anche dei limiti. Altri sostengono che un rilascio veramente istintivo è quello dettato dalla potenza dell'arco, nel senso che quando non ce la fai più lasci. Altri invece pro-

**Foto 1.** Insufficiente mantenimento della tensione muscolare nella parte traente. La freccia scivola in avanti. Grave errore.

**Foto A.** Esecuzione corretta. La punta della freccia non evidenzia l'effetto creeping.



pendono per lo scocco rigido con mano a forza sul collo. Può essere ma non ci credo. Il fatto che molti arcieri che applicano questi metodi hanno difficoltà a stare fermi in massima estensione e in particolare con la mano che incocca, mi induce a pensare il contrario. La capacità di percepire con chiarezza questo momento così importante è fondamentale e dovrebbe rappresentare una capitolo a sé nella fase dell'allentamento. Prescindendo dal metodo, si è indotti a credere che una volta teso l'arco lo scocco della freccia sia la cosa più facile e semplice. Non è affatto così! Nella realtà il rilascio è la bestia nera di molti arcieri, tradizio-

nali e non. Tensioni, rigidità muscolare, scarso allenamento e incapacità di proiezione dell'immagine possono portare ad una azione scorretta delle dita e della mano. Gli effetti più noti sono il creeping, l'arpeggio e l'iron hook.

Il creeping: la mano di corda non riesce a mantenere la tensione muscolare ed è trascinata in avanti (foto 1).  
L'arpeggio: la mano di corda si allontana dal punto di ancoraggio con un movimento verso l'esterno (foto 2).  
Iron hook: le dita della mano di corda si contraggono eccessivamente sulla stesso prima del rilascio (foto 3).

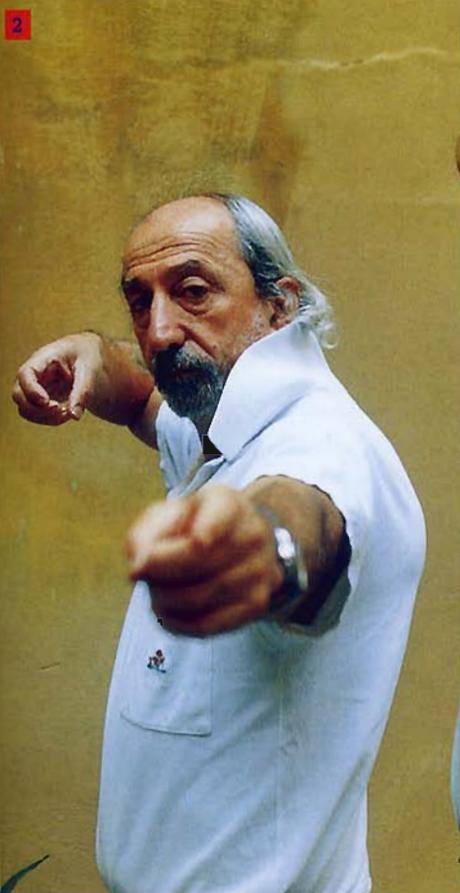


Foto 2. L'arpeggio consiste nell'allontanamento della mano di corda dal punto di ancoraggio con un movimento verso l'esterno. Grave errore.

Foto B. Esecuzione corretta. Per evitare l'arpeggio la mano di corda deve essere perfettamente allineata sulla direttrice dell'arco. Posizione corretta.

Uno qualsiasi di questi tre errori in fase di scocco significa vanificare l'intera azione. Non ci sono segreti per ovviare a questi inconvenienti, ma solo la volontà precisa del singolo a migliorarsi perseguendo uno scocco deciso e sicuro. Mentalmente è utile considerare il rilascio non come un fatto a se stante, ma come la conclusione di un'azione naturale e armonica. Una volta memorizzato il lavoro muscolare, il cervello sarà libero di concentrarsi al massimo sul bersaglio e nella frazione di tempo a lui più consona rilascerà i muscoli che controllano le dita, sempre



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

**La tradizione continua** **Jonata Archery** **Da sempre il punto di riferimento dell'arcieria tradizionale**  
by Artigianarco

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

# LONGBOW



nello stesso modo. La corda si staccherà così dalle dita in modo fluido, quasi senza che ve ne accorgiate. Non so se la freccia colpirà il bersaglio o farà punti, ma sicuramente sarà un tiro "nobile".

## Mantenimento della posizione

Il mantenimento della posizione è una fase spesso trascurata che invece va recuperata perché rimanda ad una analisi a caldo di ciò che si è appena compiuto. Ciò significa che anche dopo il rilascio l'assetto posturale deve essere mantenuto almeno finché la freccia non raggiunga il bersaglio. Questa buona abitudine si fa garante, inoltre, del fatto che concentrazione ed assetto di tiro non vengano

abbandonati proprio nell'attimo cruciale che precede lo scocco della freccia, il che rappresenterebbe un pesante errore. In sintesi:

1. Concentratevi sul bersaglio finché la freccia non lo colpisce, mantenete la posizione del corpo senza cedere alla tentazione di seguire il volo della freccia.
2. Una volta compiuta l'azione non abbiate fretta di incoccare subito un'altra freccia, cercate invece di osservare: il braccio dell'arco, la mano di corda, la testa ed il tronco. Possono darvi indizi importanti e consentirvi con un po' di pazienza di capire meglio come interagite con il vostro arco, percependo e distinguendo con chiarezza eventuali errori da non ripetere (foto 4).

*Jonata Janelli*

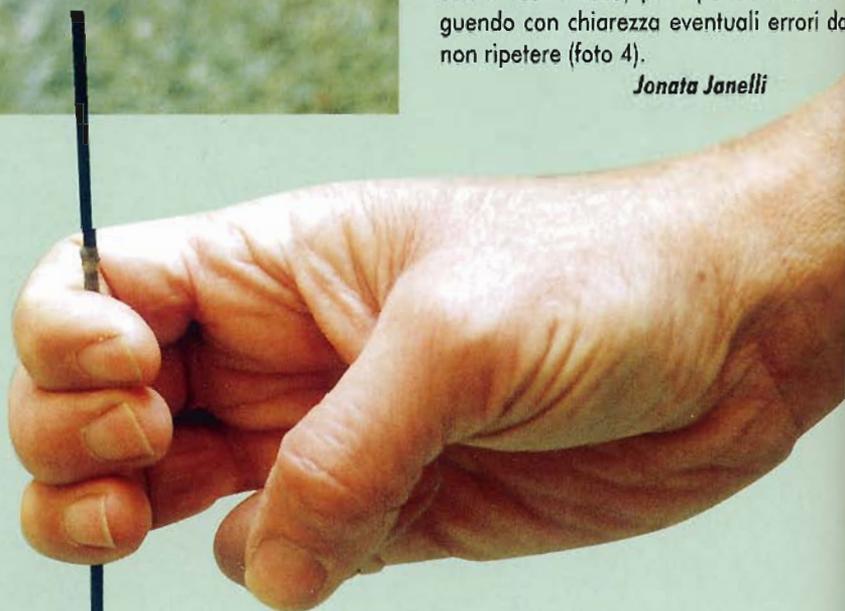


Foto 3. L'effetto chiamato iron hook. Le dita si contraggono eccessivamente sulla corda prima del rilascio. Grave errore.

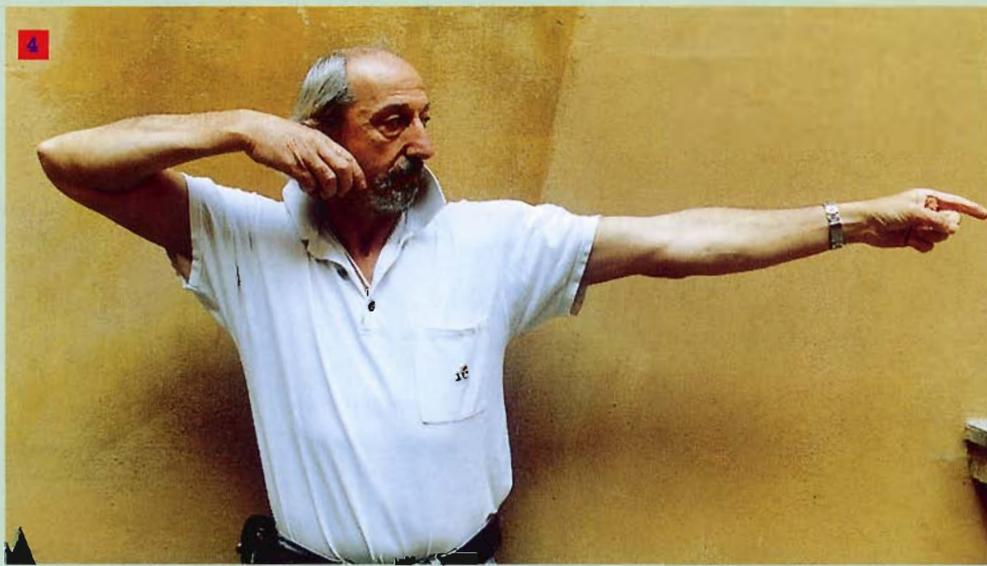


Foto C. Esecuzione corretta. Per evitare l'effetto iron hook incentrate lo sforzo di trazione sulla muscolatura delle spalle e del dorso. Le dita devono essere utilizzate solo come un semplice gancio.

Foto 4. Mantenimento della posizione. Questo momento è particolarmente importante perché permette di prendere coscienza dell'esecuzione del tiro.