

I "buoni" piedi per i tiri in pendenza

Una posizione equi-
brata sul terreno
permette ottimi
risultati,
a patto che...



Cari amici, ancora una volta la posizione dei piedi al centro dell'argomento di oggi. Come riconoscere eventuali trucchetti e magari superarli senza danno è un problema di non poco conto. Nei numeri scorsi abbiamo parlato di tiro in salita e discesa e delle difficoltà intrinseche. Bazzeccole! Vediamo insieme gli errori a cui subdolamente ci portano i tiri con pendenza in diagonale.

Diagonale da sinistra a destra: ovvero spalle a monte

Vale anche in questo caso la regola di cercare una posizione dei piedi stabile ed il più possibile in piano. Evitiamo per quanto logico anche in situazioni di una buona presa di tirare con i piedi che puntano a valle. Che cosa succede quando (anche se in maniera impercettibile) il nostro peso si sposta verso la punta dei piedi? Ovviamente per mantenere l'equilibrio porteremo il sedere a monte ma qui nasce il problema. Il busto si porta in avanti non più in verticale e l'arco non potrà fare altro che seguirlo.

Chi tira hunter e field conosce bene l'argomento perché tirando con la palla nella diottra vedrà immediatamente che l'arco non è verticale. Attenzione! Per riportarlo in posizione avrà la sensazione di dover ruotare l'arco contro ogni logica di forza di gravità. Scusate, ho omesso di dirvi che il risultato finale di questa situazione sarà un tiro tragicamente a destra.

Che cosa fare nel caso di impiego dei piedi da caccia?

Partiamo dal presupposto di possedere una tecnica di tiro che ci consenta di tirare con l'arco verticale almeno in piano, cosa che io non darei per scontato e personalmente mi faccio controllare periodicamente da un amico. Fatelo anche voi, ne vedrete delle belle. L'ideale sarebbe cercare una posizione che ci consenta di tirare con il busto in verticale, anche in caso di punte dei piedi a valle, il che il più delle volte risulta difficile. A mio avviso la cosa importante è lavorare molto sulla memoria muscolare, in modo che possiamo accorgerci subito di non poter riprodurre la nostra posizione ideale. Da qui in poi il passo è breve: quando individui il pericolo impari ad evitarlo, magari con soluzioni poco ortodosse, tipo una piccola compensazione in fase di mira.

Diagonale da destra a sinistra: fronte a monte

Finalmente non ho più il vuoto davanti e posso aggiustarmi come meglio credo, direte voi. In un certo senso è giusto, ma anche in questo caso dobbiamo stare attenti e non sottovalutare niente. Il problema non sarà posizionare i piedi, ma la nostra istintiva capacità ad allinearci con l'orizzonte.

Vi faccio anche in questo caso un esempio classico. Immaginiamo di tirare senza mirino ad un bersaglio molto vicino ad un albero. Se la nostra concentrazione sarà rivolta esclusivamente al bersaglio avremo buone possibilità di colpirlo. Se invece saremo più preoccupati di non colpire l'albero ci sono un 90 per cento di possibilità di centrare l'albero. Chiedete pure conferma anche ai tiratori istintivi. Questo succede perché siamo convinti di poter mirare al bersaglio pensando all'albero. Impossibile!

Dobbiamo preparare il tiro in pendenza sempre con diffidenza. Partiamo dunque con il controllare se la diagonale del pendio taglia il nostro orizzonte, perché ci

saranno ottime possibilità, se distratti, di allinearci con esso. Altra situazione difficile è quella data dal bersaglio piantato perpendicolarmente al terreno. Anche qui in presenza di linee ben distinte, tipo i paletti dei paglioni, oppure le zampe di un 3D, il nostro istinto ci porterà ad allinearci ad esse. Risultato: saremo sicuri di avere il pin nel centro, ma con grande stupore colpiremo a destra o a sinistra a seconda del caso.

Possiamo però allo stesso tempo sfruttare tutti gli elementi che ci aiutino a verticalizzare (tipo alberi dietro il bersaglio ecc.) oppure un grande aiuto sarà, come detto in un precedente articolo, tirare con entrambi gli occhi aperti. Concludendo, abbiamo imparato che lo scoccare della freccia è solo la fase conclusiva del tiro, che avrà esito positivo solo se preparato con attenzione. Ogni volta, quindi, che ci posizioniamo di fronte al bersaglio faremo i nostri controlli: piedi, spalle, testa, pendenza ecc. Non bisogna lasciare nulla al caso. Questa è la differenza tra chi tira bene e chi vince le gare.

Sandro Ruggiu



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