

Franco Vaia e il suo compound

Campione europeo Fiarc in carica, è certamente uno degli atleti più promettenti del 3D italiano. Ci ha detto: "il compound è una macchina stupenda e come tale richiede una perfetta messa a punto".

Anche questa volta parliamo di compound, "compound nudo", così come viene comunemente definito, quando non ci si avvale dell'ausilio di mirini o sganci. Nell'ambito della Fiarc, questa rappresenta una categoria storica, difatti la nostra Federazione aprì per prima le porte a questo attrezzo che ha poi avuto l'enorme sviluppo che tutti noi conosciamo. Per parlarne oggi, abbiamo scelto un interlocutore d'eccezione, Franco Vaia, Campione europeo in carica di questa specialità.

Franco ha 36 anni, tira per la 04 Aqar e la prima domanda che gli rivolgiamo naturalmente è...

Da quanto tempo tiri con l'arco?

"Ho iniziato a 12 anni, in modo estremamente giocoso, con un ricurvo monolitico comprato con la paghetta settimanale e con quello ho continuato a tirare per qualche anno da solo. Avevo visto qualcosa delle attività della Fita ma non me ne sentivo attratto e così sono entrato a far parte di una Federazione solo nel 1989. Un mio vicino di casa mi fece conoscere il compound e mi parlò delle gare della Fiarc, delle loro modalità di svolgimento, del loro spirito e così da allora iniziò la mia attività di tiro vera e propria".

Quindi, iniziasti subito con il compound?

"Sì, con un vecchio Hoyt, caricato a 74 libbre. Come molti a quel tempo tiravo delle 2117 con 125 grani in punta e penne da cinque pollici. Ricordo che allora chi tirava meno di 70 libbre veniva considerato un damerino e quindi... Suc-

cessivamente, per fortuna, sia l'evoluzione tecnologica degli archi, sia la liberalizzazione dei regolamenti in fatto di frecce hanno portato all'utilizzo di libbraggi più umani".

Parlaci della tua evoluzione personale in fatto di compound.

"Dopo l'Hoyt passai ad un bellissimo Pearson con il riser in legno che purtroppo dopo un po' si spezzò in due. Malgrado questo sfortunato avvenimento, rimasi fedele alla Pearson ed acquistai lo Spoiler, arco con il quale ho tirato per anni con successo, fino agli Europei. Attualmente mi è stato affidato un Pro Line con il quale sto provando da poco a tirare. Si tratta di un arco da 65 libbre con il quale tiro delle Acc da 3.39 con 100 grani in punta e penne da 4 pollici".

Che rest utilizzi?

"Un rest magnetico a scomparsa che dopo molte prove effettuate considero il migliore".

Quale parte del compound consideri più importante?

"Senza altro le camme. Io le ho quasi sempre cambiate".

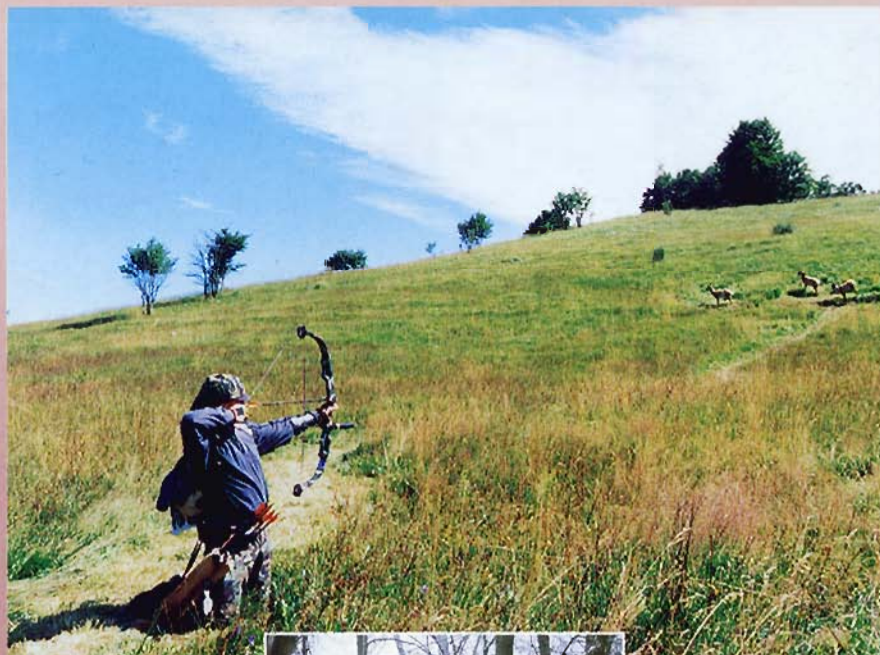
Non hai mai pensato a montare i mirini sul tuo compound?

"No, perché la presenza dei mirini porta ad uno stile di tiro che si discosta dal mio modo di essere e di interpretare il tiro con l'arco. Diventa più meccanico, per cui valutazioni estremamente precise, un rilascio perfetto con conseguente allenamento finalizzato a questo. Sicuramente si buttano fuori molte meno frecce ma mi viene in mente lo sciatore che fa tutta la pista a spazzaneve ed è felice di non essere mai caduto. Senza mirini sarà più difficile, a volte più frustrante ma lascia più spazio all'istinto e alle doti personali e dona maggiori soddisfazioni secondo me".

E il ricurvo ti mette in tentazione?

"Sì, quello mi piace molto. Ho riprovato con il ricurvo dopo l'esperienza giovanile e se dovessi cambiare arco, passerei sicuramente a quello. Il longbow no, mi pare troppo difficile o forse più che la difficoltà





è proprio la lentezza nel volo della freccia che mi tiene a distanza. Per il momento non intendo cambiare stile ma già fra i compoundisti della mia compagnia si parlava di acquistare dei ricurvi per fare le gare amichevoli per divertimento. Poi staremo a vedere, comunque il ricurvo mi appassiona moltissimo".

Molti mirinisti asseriscono che il compound è uno strumento che nasce per la mira e che quindi è assurdo non montare dei mirini. Tu cosa rispondi a questo?

"Io non credo che il compound nasca per la mira ma piuttosto per potenziare il tiro rispetto al ricurvo. Poi è chiaro che devi comunque allinearti al bersaglio e utilizzare l'asta o la punta della freccia per mirare, ma questo lo si fa anche con il ricurvo.

Chiaro che con una maggiore potenza si avrà una traiettoria più tesa ma resti comunque un arciere a tutti gli effetti e senza i mirini ci metti lo stesso una buona dose di istinto, inoltre ti è permesso un tiro più dinamico ed in ultima analisi segui sempre la tua freccia...volando con essa cosa che non fai collimando un pin. C'è la mira ma anche la capacità interpretativa di un tiro".



Tiri ad occhi aperti?

"Sì e non ancora all'occhio, ma sotto".

Parlaci dell'esperienza dei Campionati europei che ti hanno visto vincitore.

"Con il senno di poi posso dire che è stata una magnifica esperienza, in realtà se ritorno a quei giorni col pensiero devo dire che era dall'infanzia che non provavo un panico e un'ansia così totali come durante quei giorni di gara".

Credo di non aver mai fatto un'esperienza simile...avevo il cervello frullato".

Quindi dal paradiso all'inferno... ma qual è la strada da percorrere per uscire dall'inferno?

"In quei momenti le ho provate veramente tutte, premetto che faccio anche arti marziali perciò per prima cosa ho provato esercizi di concentrazione e respirazione ma il panico che andavo a contrastare era fortissimo e per me fino a quel momento totalmente sconosciuto per cui non ottenevo grandi risultati. Era proprio una paura immensa e sconosciuta che mi saliva da dentro e mi aggrediva in ogni momento. Il terzo giorno di gara ho cercato di affidarmi il più possibile alla tecnica e bene o male sono rimasto a galla ma l'ultimo giorno sono entrato veramente nei sentieri dell'inferno. Come

ulteriore sfortuna l'ultimo giorno disputavamo la gara più penalizzante degli Europei, a livello di regolamento. Una sola freccia o 10 o 20 punti. Non vorrei rifarla mai più. A metà gara avevo perso tutto il mio vantaggio. Panico assoluto, non riuscivo più ad aprire tutto l'arco e le frecce andavano invariabilmente basse. Mi sento male solo a ripensarci. Quando poi sono passato effettivamente secondo mi sono detto che era comunque un ottimo risultato e lentamente ho riacquisito la mia abituale serenità. Ho ricominciato a tirare per il gusto di farlo, dando già per scontato il secondo posto. Quindi vuoi un po' questo, vuoi che forse a quel punto sia stato il mio avversario ad essere vittima del panico, fatto sta che sono risalito in testa e ci sono rimasto".

Hai qualche consiglio da dare a chi sta cercando di perfezionarsi col compound?

"Nel compound si parte comunque dalla taratura dell'arco. Una buona taratura ti permette di divertirti ma quando si cominciano a cercare risultati di un certo livello, questa deve essere perfetta. Il compound è una macchina stupenda e come tale richiede una perfetta messa a punto".

Tu esegui da solo la taratura del tuo arco?

"Sì, dopo aver frequentato il corso per istruttori ho veramente capito il funzionamento del compound ed anche questo è un consiglio da dare. La messa a punto perfetta e la relativa conoscenza. Nel compound si può sempre spostare qualcosa e se non sei in grado di capire cos'è ed intervenire anche durante la gara, può essere un problema".

Quindi una perfetta taratura...e poi?

"Poi naturalmente la scelta della freccia ideale e non ultima una buona preparazione fisica. A volte non ci si pensa ma le nostre gare sono molto dure da un punto di vista strettamente fisico. Basta poco per avere un calo in due o tre piazzole e determinare quindi il risultato dell'intera gara. Infine naturalmente un buon allenamento di tiro".

Sempre in materia di suggerimenti, hai qualcosa da dire anche ai vertici della Fiarc?

"A me la Fiarc, con le sue gare, piace moltissimo quindi il consiglio è quello di continuare così. L'unica proposta di

È ARRIVATO ...

modifica che farei, riguarda la battuta e naturalmente il "branco".

Questa è una cosa che pensano in molti, ovvero che rappresenti il jolly della fortuna nelle nostre gare. Ma tu come lo modificheresti?

"Semplicemente darei un punteggio decrescente ma con la possibilità di tirare a tutti i bersagli e non come adesso che una sola freccia può determinare l'intera gara".

E per quanto riguarda i regolamenti?

"A me vanno benissimo in quanto le modifiche che sono state apportate non riguardano la mia categoria di tiro. È anche vero però che bisogna stare attenti a non creare troppe differenze che possono portare ad una divisione nell'ambito della Federazione alla quale sarei decisamente contrario. Io credo che si debba continuare a tirare tutti insieme come abbiamo fatto fino ad ora e quindi di accontentare le singole esigenze ma non oltre il punto di spaccatura. La gara dove ci siamo conosciuti era un 3D dove ci sono sempre i tempi ma fattibili per tutti. Per il resto rimango un entusiasta della Fiacr e del nostro tipo di attività".

In che modo ti alleni abitualmente?

"Come dicevo prima io curo molto la preparazione fisica di base. Durante la settimana faccio delle flessioni e vado a correre. Questo mi aiuta a mantenere l'energia sufficiente per tutta la gara, senza andare "in rosso" e senza dover mangiare durante la competizione che dura molte ore. Per quanto riguarda il tiro, io vado al campo solo il sabato e tiro un paio d'ore. Se invece voglio intervenire sulla taratura dell'arco vado rigorosamente da solo, possibilmente prendendomi un giorno libero durante la settimana e provo ore intere finché non ottengo il risultato cercato".

Usciamo dal periodo invernale e molti hanno tirato solo in palestra, altri pensano che la palestra, o comunque il tiro ripetitivo a breve distanza e al chiuso sia addirittura dannoso per il nostro allenamento, tu cosa ne pensi?

"Premetto che io tiro sempre all'aperto, sul campo, perché non temo più di tanto il freddo o comunque il clima avverso in generale. Penso però che se l'alternativa è quella di non tirare affatto sia meglio farlo in palestra. Ti serve comunque per il

rilascio e per la muscolatura in generale. Certo si corre il rischio di fare dei tiri a pappagallo ma se si va per divertirsi o per curare un particolare va benissimo lo stesso. Poi bisogna naturalmente uscire all'aperto il prima possibile perché l'impatto con i nostri bersagli è ben diverso e richiede un'altra preparazione".

Tu sei anche istruttore. Tieni i corsi base?

"No, quasi mai. Di solito però seguo lo svolgimento successivo. Aiuto cioè i nuovi membri della mia Compagnia a superare le fasi iniziali, anche se aspetto sempre che siano loro a riconoscere il problema che poi superiamo insieme".

Fra gli allievi che utilizzano il compound, qual è l'errore che incontri più di frequente?

"Sicuramente l'utilizzo di un arco con un libbraggio inadeguato in genere superiore alle reali capacità fisiche. Il compound è uno strumento che va gestito e non subito. Un altro errore che incontro di frequente sta nella giusta determinazione dell'allungo che si rivela poi una cosa molto importante. Si torna al discorso di prima, è l'arco che si deve adattare a te calzandoti perfettamente, non tu a lui".

Quanto conta l'affiatamento all'interno di una compagnia?

"Sono contento che tu mi chieda questo perché secondo me è una cosa importantissima. Ricordiamoci sempre che tiriamo per divertirci. Siamo venuti a questa gara tutti insieme ed è stata una bellissima giornata, questo è innanzitutto lo spirito da salvaguardare. Poi parlando insieme dei problemi si progredisce in fretta e ci si conosce meglio. Per me anche il lato umano è di estrema importanza. A volte capita (per fortuna raramente) di trovare degli arcieri in piazzola che pretendono il silenzio assoluto estraniandosi completamente dal gruppo. Io rispetto le loro scelte quando mi capita, ma non le condivido assolutamente. Il gruppo si deve amalgamare, comunque passeremo una bella giornata insieme all'insegna dello sport. Le gare in sé stimolano la competitività ma non bisogna eccedere, non siamo dei professionisti. Bisogna andare alle gare per divertirsi con degli amici e per visitare posti nuovi. Io grazie a quest'attività ho visitato tanti bellissimi boschi che altrimenti non avrei mai visto".

Francesca Capretta

Catalogo 1998/99



Sport Arco & Freccia Srl - Via L. Rossi 33 - 21040 Sumirago (VA) - Italy
Telefono 0331/909.549 - Fax 0331/909.947 - 0331/908.248
E-Mail: 0331.909.983 - Internet: http://www.arco-freccia.com

È arrivato il catalogo illustrato 1998/99 di Sport Arco & Freccia: una insostituibile raccolta con le tabelle Easton, le descrizioni, le caratteristiche tecniche, le fotografie a colori, i prezzi di centinaia di archi ed accessori da tutto il mondo.

Non rinunciate ad una così completa panoramica sull'arcieria mondiale.

Inviare subito il tagliando qui sotto: riceverete la vostra copia del catalogo direttamente a casa e senza alcun impegno o obbligo di acquisto!

Ogni società Fitarco o Fiacr riceverà una COPIA OMAGGIO: chiedete alla segreteria della vostra società di visionarla!

Per ricevere il catalogo basta compilare e spedire in busta chiusa il tagliando qui sotto inserendo nella busta Lire 10.000 in francobolli per le spese.

Per informazioni senza impegno: **Sport Arco & Freccia Srl**
Vendita diretta e per corrispondenza in tutta Italia
Via L. Rossi 33 - 21040 Sumirago (Va)
Telefoni: 0331/909.549 (3 linee) - 0331/909.947 - 0331/908.248
Fax: 0331/909.983 - Internet: <http://www.arco-freccia.com>

Informazione ai sensi legge 675/96: I suoi dati personali sono assolutamente confidenziali e verranno utilizzati esclusivamente per l'invio del catalogo e di informazioni commerciali da parte della Sport Arco & Freccia Srl. Potrà in qualsiasi momento chiedere la cancellazione o la variazione degli stessi.

Spedire in busta chiusa a: Sport Arco & Freccia Srl - via Rossi 33 - 21040 Sumirago (Va)
Inviatemi senza impegno una copia del catalogo illustrato 1998/99 con il listino prezzi.
Metto nella busta Lire 10.000 in francobolli.

Cognome e nome
Via
C.A.P. Città Prov.