

La "sindrome" da compound

Il rapporto con l'attrezzo sportivo non è sempre semplice. Alcune "terapie" per guarire.

Cari amici, oggi parleremo di quella che chiameremo scherzosamente sindrome da compound, malattia tra le più diffuse e malauguratamente sottovalutata dalla maggior parte di noi. Riconoscerne i sintomi è cosa molto semplice. Il soggetto colpito da tale disagio si presenta sul campo di allenamento (normalmente di sabato), monta il suo arco, incocca la freccia incamminandosi verso la linea di tiro e appena arrivato, scarica la sua faretra di frecce. Qui inizia la tragedia: con la frase di rito "accidenti, ho l'arco che mi tira a sinistra". Ecco che con aria pensierosa torna verso la sua borsa, dove l'aspetta il fidato mazzetto di chiavi a brugola e parte con la prima correzione della giornata, un piccolo ritocco al mirino.

Seconda volée, grande sorriso di soddisfazione: le frecce sono nuovamente al centro. Terza volée: incomprensibilmente le frecce ora battono a destra. Un pensiero lo folgora, istintivamente sapeva quale poteva essere la causa dei suoi problemi, anche se aveva paura di pronunciare il fatidico nome: center shot.



Vai allora e comincia a manovrare sul rest, ma stranamente le frecce, che prima bene o male raggruppavano, ora sono sparpagliate sul battifreccia. Il tramonto vedrà il nostro eroe insistere con gli ultimi raggi di sole nella sua fatica, già conscio del magro risultato che gli riserva la gara del giorno dopo....

Foto 1 - Ecco come riportare correttamente la distanza corda-flettente, in termine tecnico tiller. Appoggiamo la base della squadretta sul punto di incontro tra riser e flettente, mentre la parte lunga andrà a contatto con la corda. Spostando verso l'alto, poi verso il basso, troveremo il punto di raggio più breve, che con molta cura segneremo con un pennarello indelebile. Ripetiamo l'operazione su entrambi i tiller.

Foto 2 - Per poter riportare la posizione del punto di incocco, infileremo la corda nelle apposite clip della squadretta, facendo scorrere la stessa fino ad avere la parte lunga che sfiora il rest. Da qui il resto è facile, sempre con il nostro pennarello metteremo due segni in corrispondenza dei due nodi o anelli metallici che siano.

Foto 3 - Ecco illustrato dalla foto come segnare la posizione della visette. Si raccomanda una certa cura per questo particolare, essendo la visette l'unica parte veramente soggetta a spostamenti accidentali. Come voi sapete la visette è parte vitale del sistema di mira, anche spostamenti millimetrici possono sconvolgere il punto di impatto della freccia.

Scusate se, come al solito, introduco in maniera ironica un argomento che è serissimo. Ora vorrei una onesta valutazione di voi stessi in rapporto all'arciere sopra descritto.

La domanda è: vi riconoscete in lui? Io onestamente sì o meglio, sono stato così, poi parlando con alcuni campioni italiani, e leggendo di molti professionisti americani, mi sono reso conto di quanto ridicolo sia comportarsi in questo modo ed andare in giro a dire: io tiro con l'arco!

Consigli utili

Ci sono alcuni attrezzi assolutamente indispensabili nella "terapia", vediamone pertanto insieme qualcuno.

Elastico da riscaldamento

Questo semplice ed economico oggetto è conosciuto da tutti, ma usato da pochissimi. È fondamentale scaldare la muscolatura prima di qualsiasi sforzo atletico. Anche l'arco rientra nella categoria, quindi usare l'elastico eviterà prima di tutto traumi muscolari (è da pazzi aprire a freddo un compound specie ad alto libbraggio).

In secondo luogo un buon riscaldamento ricreerà le condizioni che avete lasciato nell'ultima volée tirata la volta precedente. Infatti per ritrovare il corretto assetto muscolare dopo aver usato l'elastico per scaldarci, è consigliabile tirare diverse volée brevi, meglio se senza visuale, concentrandoci sulla nostra posizione e non sulla mira. Provate a fare questo durante il prossimo allenamento e vedrete subito la differenza.

La squadretta

Se è vero che il cane è il miglior amico dell'uomo, possiamo senza dubbio dire che la squadretta è la miglior amica dell'arciere. Tutti siamo consapevoli di quanto sia duro adattare il nostro compound alle nostre esigenze, nonché trovare una giusta messa a punto, ciò nonostante permettiamo con estrema facilità che tutte le nostre fatiche e tutto il tempo rubato all'allenamento vengano persi irrimediabilmente. La prima cosa che un tiratore serio deve fare una volta ultimata la messa a punto è segnare tutti i dati sulla sua squadretta, che sarà da quel momento in poi il suo vangelo.

Per prima cosa segneremo i tiller, appoggiando la base della squadretta al punto di attacco del flettente con il riser (vedi foto n.1) e con un pennarello metteremo un segno in corrispondenza della corda. Faremo prima quello superiore e poi quello inferiore. Punto successivo: segneremo il brace height.

Questa volta appoggeremo la base della squadretta al punto più profondo della grip e anche qui segneremo con un pennarello il punto in corrispondenza della corda. Passiamo poi a segnare il punto di incocco. Infiliamo la corda nelle apposite clip poste sulla base della squadra, quindi facciamo scorrere fino ad appoggiare la

parte lunga al rest (vedi foto n. 2). Sempre con il pennarello segnare i punti di incocco. Passaggio ulteriore, da fare con la massima attenzione, è appoggiare la base della squadretta sul punto di incocco e lungo la corda (vedi foto n. 3) segnando la posizione della visette, meglio se con un colore differente per evitare confusione con gli altri segni.

Voi avete il coraggio di fare a meno della squadretta da qui in avanti? L'avreste mai detto che un pennarello può darvi un grande aiuto nella gestione del vostro arco? Ecco come: fare sulle ruote dei segni in corrispondenza dei flettenti che vi segnaleranno immediatamente ogni variazione dimensionale di cavi e corda. Le vibrazioni dell'arco possono con il tempo allentare i vitoni di tenuta dei flettenti con variazione del libbraggio. Un semplice segno che unisce flettente e vite vi permetterà di tenere sotto controllo questa eventualità. Uno spostamento anche minimo della visette può farvi perdere punti preziosi, se non identificato in tempo. Anche qui non sarebbe male unire con un segno di pennarello indelebile corda e visette.

Quando la visette non si allinea correttamente

Ci sono dei chiari messaggi che il nostro arco ci dà e da questi possiamo risalire agli eventuali problemi. Per esempio: se la visette non si allinea correttamente, con molta probabilità la corda si è allungata. Facilissimo sarà verificarlo, se avremo segnato correttamente il brace sulla squadretta, quindi senza fare tragedie bastano due giri alla stessa, per rimettere tutto a posto. Se la freccia batte alta o bassa, prima di mettere le mani sul rest o sul punto di incocco, controlliamo prima i segni fatti sulle ruote. Nel caso si siano spostati, starebbe a significare che un cavo si è allungato. Il vero problema non sta quindi nel punto di incocco, ma nel timing delle ruote. Questi sono solo alcuni esempi, di quello che può succedere all'arco. Sono comunque avvenimenti sporadici e diluiti nel tempo e con scadenze che non vanno sicuramente da sabato a sabato. Nel caso invece che per voi non sia così, vi consiglio una visita presso un'esorcista, perché sicuramente qualcosa di soprannaturale si sta verificando!

Sandro Ruggiu



C&O ARCHERY

L'ARCHERIA IN OGNI SUA FORMA

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