

T ECNICA DI TIRO

Tiro con l'arco, croce o delizia?

Nonostante la nostra disciplina sia facile e divertente, possono sorgere ad un certo punto delle complicazioni che la trasformano in una fonte di frustrazioni.



Cari amici, dopo la parentesi dedicata alla presentazione delle gare 3D, che vedranno tirare insieme Fita e Fiarc, riprendiamo le nostre riflessioni sulla tecnica di tiro. Come detto nella frase introduttiva, la domanda che ci poniamo oggi è proprio questa: come è possibile che il nostro passatempo, iniziato con tanto entusiasmo e divertimento, si trasformi in alcuni casi in fonte di autentico stress? La risposta come al solito non è da ricercare all'esterno, ma dentro noi stessi, non ho intenzione di cominciare un discorso psicologico o metafisico, tutt'altro.

Vi voglio semplicemente invitare a fare vostra una filosofia semplice e semmai pragmatica, tipico dei nostri cugini americani, che si condensa in una frase: "make it easy", ovvero rendilo semplice! Quindi, se per caso vi trovate in un momento di abbattimento, provate a ripassare i punti di seguito elencati, potrebbero esservi di aiuto.

La scelta dell'arco

Può sembrare superfluo, ma permettetemi di insistere sulla scelta dell'arco, che deve essere fatta in base all'utilizzo finale. Non si può pensare di partecipare a gare 3D con archi da targa, precisi, ma lenti. Per questa specialità occorrono traiettorie tese, che perdonino gli errori di

valutazione. Quindi, orientatevi su archi corti e riflessi. Un errore destra-sinistra a 40 metri vi darà alla peggio una sagoma, un errore di valutazione con un arco lento è sicuramente uno zero. La lunghezza

(intesa come allungo, non asse-asse), gioca un ruolo essenziale ai fini del bel tirare e della precisione. Accertatevi sempre che l'arco che acquistate sia della lunghezza

giusta per voi. Non c'è niente di male nel comprare un

arco usato, dal negoziante o dall'amico, ma non lasciatevi ingolosire dall'affare, se l'arco non è adatto a voi, l'affare lo farà solo chi lo vende.

La freccia e lo sgancio meccanico

L'arco è lo strumento che userete per esprimere la vostra volontà di colpire, ma la freccia è il mezzo con cui trasmetterete il vostro messaggio! Fate in modo che nulla della forza del vostro messaggio vada perso per strada. La freccia è la cosa più importante della vostra attrezzatura, la cura con cui la sceglierete, la precisione con cui l'impennerete saranno la differenza tra i punti fatti e quelli persi. Ricordate che un arco medio con delle ottime frecce darà un buon risultato, il contrario invece non è previsto! Non scegliete a caso, se non siete in grado di farlo personalmente fatevi consigliare dal vostro negoziante di fiducia.

Ma passiamo ora allo sgancio meccanico... Sullo sgancio in fatto di modelli c'è poco da dire, sono tutti validi. C'è tantissimo da dire invece su come vanno utilizzati, ma di questo argomento si parla già abbastanza, più o meno con cognizione

di causa, sicuramente con troppa enfasi. Direi che questo argomento merita allora un bel "make it easy".

La base essenziale su cui costruire l'uso del mirino

Lo stragrande maggioranza degli arcieri che iniziano a tirare e che non hanno mai usato il mirino, pensano che tirare in questa categoria sia facile. Anzi, per qualcuno troppo facile, la conseguenza di questo atteggiamento mentale è il salto di un punto fondamentale. Ovvero, prima imparate a tirare con l'arco, poi imparate



ad usare il mirino. Per poter ottenere dei risultati nel tiro di precisione, occorrono umiltà e pazienza. Una tecnica di tiro ben consolidata, e con questo intendo buona impugnatura dell'arco, ancoraggio solido, sgancio ripetitivo e follow through, sono la base essenziale su cui costruire poi l'uso del mirino.

Le possibilità di ottenere rosate significative basandovi solo sul mirino sono nulle. Il raggruppamento si ottiene solo con la tecnica, e senza un buon raggruppamento, non si può realizzare un mirino affidabile. Il mirino vi servirà solo per spostare

la rosata dove desiderate. Non seguire questo percorso tecnico rappresenta solo l'inizio dello peggiore sofferenza per l'arciere: il target panic.

La messa a punto

La messa a punto dell'arco compound è forse la fase che potremmo chiamare patologica nella vita di un arciero e, al tempo stesso, se non individuata in tempo può risultare quella più pericolosa. Di questa situazione tragicomica vi avevo già parlato in un altro articolo, ma questa volta vi consiglio di leggere questo approccio alla nostra collaudata formula "make it easy".

Dunque, una volta individuata la freccia giusta, metterete il punto di incocco a zero o un millimetro sopra. Posizionate la freccia sul rest e traggiate la corda dell'arco in modo che passi attraverso la mezzera dell'impugnatura, dopodiché spostate il rest in modo che la freccia sparisca sotto la corda.

A questo punto, scagliate una freccia a 20 metri e, senza muovere il mirino, una freccia a 60 metri su uno striscia di nastro adesivo applicato verticalmente sul paglione.

Se la freccia impatta sulla stessa linea il vostro center shot è praticamente perfetto. Se non ottenete questo risultato, effettuate allora dei piccoli spostamenti a destra o a sinistra fino ad ottenere l'allineamento appena descritto.

Il punto di incocco

Per il punto di incocco, dovete procedere in questo modo: dopo aver applicato la solita striscia di nastro isolante, questa volta in orizzontale, tirate una serie di frecce da destra a sinistra, o viceversa. Se tutte le frecce impatteranno sulla stessa linea, il punto di incocco sarà perfetto. Diversamente, agendo sul vitone dei flettenti con piccoli incrementi, potrete spostare il punto di impatto della freccia.

Nel caso di freccia bassa, agirete su quello superiore, in caso contrario su quello inferiore. Con questa messa a punto



potrete partecipare a qualsiasi tipo di gara e soprattutto sarete in grado di vincerla. Se non ci riuscite, vuol dire che non avete tempo da sprecare con la messa a punto e ricaverete un maggior profitto impiegandolo ad allenarvi. Una cosa che ritengo sia parte integrante della tecnica di tiro, specie per chi vuole fare dell'agonismo, è la pianificazione di obiettivi a medio e lungo termine.

Questi obiettivi devono essere coerenti, tenere conto di tanti fattori e, per essere gratificanti, devono essere realizzabili. Vi faccio un esempio.

Se ho iniziato a tirare quest'anno e trovo il tempo per allenarmi solo una volta alla settimana, pensare di andare in gara, e vincere significa voler farsi del male. Sarebbe molto più logico porsi il traguardo di arrivare entro la fine dell'anno tra i primi dieci. Ma anche questo aspettativo da sola non basta. Fissare delle tappe deve rappresentare uno stimolo per incrementare il tempo che verrà dedicato all'allenamento.

Un modo per incontrarsi e appartenere ad un gruppo

In conclusione, ci tengo a dirvi questo: essere sempre al top non è possibile ed in ogni caso costa tempo e sacrificio. Lo scopo del nostro bellissimo gioco deve essere quello di allontanarci dai nostri problemi quotidiani e non di aggiungerne dei nuovi.

Tirare con l'arco è un modo per incontrarsi ed appartenere ad un gruppo di persone che hanno la stessa filosofia di vita. Bene, con questa perla di saggezza voglio salutare tutti voi che avete avuto la pazienza di leggermi.

Sandro Ruggi u



dal 1967

UGO ERCOLI

nel mondo dell'arco e della balestra

INGROARCO snc

Via Rocca Tedalda, 70 - 50136 Firenze

Tel. 055/691689-691396 - Fax 055/691396

LINEA 2001

Novità - Novità - Novità

La
INGROARCO
propone la linea di frecce
in carbonio
LINEA 2001

COLORE AZZURRO
(**LINEA 2001**) SEZIONE 5 mm

COLORE GIALLO
(**LINEA 2001**) SEZIONE 5,5 mm

COLORE ROSSO
(**LINEA 2001**) SEZIONE 6 mm

*FRECCHE IN CARBONIO DI GRANDE RESISTENZA
PARTICOLARMENTE INDICATE PER CHI FA
IL TIRO DI CAMPAGNA E PER CHI NON È ANCORA
PRONTO PER LA GRANDE COMPETIZIONE.*

La nuova **LINEA 2001**
si affianca alla tradizionale delle frecce:

INGROARCO CARBON Standard,
adatte a tutti i principianti,
alle scuole ed ai villaggi vacanze.

SIAMO AGENTI DI VENDITA
PER LA TOSCANA E L'UMBRIA DELLA:

COLTELLERIE

FOX

di Oreste Frati s.n.c.

33085 MANIAGO (PN) Italy
Via La Mola, 4

Tel. 0427/71814

Fax 0427/700514