

Con l'arco da caccia bisogna allenarsi

Come per qualsiasi altra attività, l'allenamento è molto importante anche nel tiro con l'arco da caccia. Due sono le mete da perseguire per ottenere risultati anche a caccia: la perfetta esecuzione del tiro e la corretta valutazione (o meglio percezione) della distanza dal bersaglio. Dato che in Fiarc si maneggiano archi di libbraggio sostenuto, è abbastanza importante che l'arciere si mantenga in confidenza con il suo attrezzo ai fini di non doverlo riscoprire ogni volta ma, soprattutto, di avere la preparazione fisica per sostenere una gara di un centinaio di frecce o una cacciata alla cerca sulle orme di uno sfuggente cinghiale.

La prima cosa è la corretta impostazione

La prima cosa da perseguire sarà sicuramente la corretta impostazione del corpo ed uno sgancio pulito; è importante verificarsi mentalmente specialmente sotto

Come per qualsiasi disciplina sportiva la preparazione atletica è indispensabile anche quando si va a caccia con l'arco. In tutti i casi è consigliato utilizzare sempre le stesse frecce.

sforzio perché verranno evidenziati dalla stanchezza i difetti personali: torsioni dell'arco al momento dello sgancio, rilassamento del trapezio e degli scapolari con la testa che scende verso l'arco, sgancio indeciso con accompagnamento della corda sono gli errori più comuni che un certo allenamento aiuta a vincere più facilmente.

Consiglio anche una certa dose di ginnastica isometrica atta a valorizzare quei muscoli più impegnati nel tiro: dorsali, trapezio, deltoidi, bicipiti e tricipiti.





Le condizioni fisiche e quelle psicologiche

Il rendimento personale in gara è direttamente collegato certamente alle condizioni fisiche, ma enormemente all'atteggiamento mentale; l'essere consci delle proprie possibilità, perché valutate cento volte in allenamento, darà una certa continuità di prestazioni ed un costante miglioramento.

Per le categorie che non contemplano l'uso del mirino è ancora più importante l'allenarsi al percepimento delle distanze nelle reali condizioni di gara e vi garantisco che l'allenarsi nei boschi rende molto di più che farlo al chiuso o in un campo pianeggiante aperto. L'arciere che non fa uso di riferimenti per la mira e quindi non valuta matematicamente la distanza, non fa altro che, guardando il bersaglio dopo essere salito in agguato, lasciare che il suo cervello valuti istintivamente se la posizione dell'arco e della freccia sono uguali a quella, sovrapponibile alla situazione attuale, ripetuta mille volte in allenamento.

Una situazione già vissuta

Per meglio capire il concetto paragonerei questo focalizzare una «situazione già vissuta» al sovrapporre una serie di diapositive (dove l'unica variabile è la posizione del



la freccia rispetto al bersaglio) sino all'individuazione di quella che il nostro cervello ritiene identica alla situazione presente.

Va da sé che un allenamento continuo, variando sempre la distanza di tiro, farà sì che queste diapositive siano sempre rinfrescate nella memoria.

Per chi usa il mirino invece, è importante sviluppare un senso della misura il più preciso possibile; avendo l'arciere a disposizione cinque sottili mirini sporgenti dall'arco, ognuno preposizionato in sede di taratura a, poniamo, 15, 25, 35, 45, 55 metri è naturalmente importantissimo valutare corret-

tamente la distanza del bersaglio per decidere quale dei mirini usare.

Una buona taratura del materiale, verificata periodicamente, e la confidenza con il proprio arco sono senz'altro la base per ottenere grandi risultati sia a caccia che sul campo di gara; i migliori arcieri o perlomeno i più costanti come prestazioni sono indubbiamente coloro che preparano giorni prima la gara o la cacciata.

Usate sempre le stesse punte

È molto importante che chi si prepara alla caccia si alleni molto con le punte che poi userà; principalmente perché la punta a lame ha un comportamento diverso da quella da tiro essendo più sensibile al vento a causa dell'effetto «vela» e allo sgancio sbagliato; inoltre la lama aumenta la lunghezza totale della freccia, anche a parità di peso, modificando la sua flessibilità.

Un piccolo suggerimento: proprio perché la punta da caccia è più lunga della normale, occorre fare molta attenzione perché salendo in posizione di tiro si è alle volte indotti ad abbassare il tiro in quanto si ha l'impressione che la freccia sia troppo in alto, fallendo miseramente il bersaglio.

Per chi caccia sarà opportuno allenarsi a tirare nelle posizioni più strane dato che, camminando o arrampicandosi su di una roccia potremmo, alzando gli occhi, trovare un muflone che ci osserva incuriosito da una sporgenza perpendicolare a noi o potrà capitare ai più abili di tirare ad un cinghiale all'insoglio da un ramo a 10 metri da terra.

Un'ultima osservazione: tirare a piccoli oggetti come foglie o rametti, anche da lunghe distanze, dà modo di restringere di molto la rosata perché concentrano l'attenzione; non bisogna abituarsi a tirare nel grosso dell'animale bensì focalizzare su di esso, il punto dove si vuole che la freccia colpisca, perché è la mente che dirige la freccia.

A.M.



Alcune situazioni possibili di allenamento per prepararsi alla caccia.

