



Corso Avanzato di tiro con l'Arco



Tecnica di Tiro Avanzata .

Un buona tecnica di tiro presuppone la sinergia e il controllo di diversi fattori posturali e dinamici propri delle varie fasi di tiro, è evidente che ci sono alcuni aspetti imprescindibili per l'ottenimento di un buon tiro, innanzitutto dalla corretta scelta della posizione dei piedi, su cui, soprattutto per chi pratica il tiro di campagna in condizioni di terreno sfavorevoli, dovrà necessariamente focalizzare l'attenzione nel modo migliore, di base potremmo riassumere due differenti posizioni dei piedi principalmente utilizzate, ciò non esclude una infinità di posizioni intermedie necessarie ad adattarsi alle irregolarità del terreno, anche se molti arcieri anche di grande successo hanno interpretazioni assolutamente personali, ciò a dimostrare che l'assoluto, nel tiro con l'arco non esiste, ma esiste come in tutti gli Sport la capacità di alcuni di adattate alle proprie caratteristiche fisiche il gesto più efficiente ed efficace, nel tiro con l'arco, non va mai dimenticato che un gesto corretto deve necessariamente sottostare al rispetto delle linee di forza principali una che agisce in direzione del bersaglio e una in direzione opposta ,Da non dimenticare infatti che più questa linea immaginaria, che idealmente unisce il centro del bersaglio e passando dalla mano dell'arco attraversa entrambe le spalle è vicina al corpo tanto più saremo in grado di ottenere un buon tiro.

Posizione dei piedi in linea.

Per molti arcieri la posizione in linea è la più naturale ed è sicuramente la più semplice soprattutto per i neofiti in quanto allinea automaticamente le spalle con il bersaglio e di conseguenza consente un buon allineamento naturale del corpo fin dal , principio, la distanza da tenere fra i piedi è sostanzialmente uguale all'ampiezza delle vostre spalle con un carico equamente distribuito su entrambi i piedi, in particolare sarà comunque importate preferire uno spostamento del carico sull'avampiede e scaricare il tallone ciò conferisce maggiore stabilità sia in fase di trazione che in fase di rilascio.

Posizione dei piedi aperta.

Molti arcieri esperti utilizzano invece la posizione aperta nella quale il piede più lontano dal bersaglio è leggermente, o a volte più che leggermente, avanzato rispetto al piede prossimo al bersaglio. Questa posizione consente di ottimizzare meglio il lavoro dei muscoli sulla schiena deputati al tiro, ma di contro può far sì che sia il busto che il torace tendano a ruotare anch'essi verso il bersaglio compromettendo l'allineamento delle spalle e la linea dei piani di forza che questa posizione di fatto dovrebbe favorire.

Posizione delle Gambe.

Il peso dovrà essere distribuito equamente su entrambe le gambe che dovranno essere rilassate spesso sottovalutate da molti le gambe sono forse più importanti delle parte superiore del corpo in quanto esse ci garantiscono la stabilità e l'equilibrio del tiro, le ginocchia non dovranno mai essere bloccate ciò aumenta la fatica e influirà negativamente sulla nostra stabilità.



Corso Avanzato di tiro con l'Arco



Posizione del Bacino .

La funzione delle anche è quella di stabilizzare la parte superiore del corpo. Per cercare la corretta posizione delle anche mettetevi in posizione di tiro con i piedi distanziati nella misura delle vostre spalle poi sollevate i glutei e rilassateli. Provate più volte finché non sentite che le anche si posizionano nelle loro sedi naturali.

La Mano della Corda.

Molti manuali raccomandano di posizionare la corda sulla giuntura tra la prima e la seconda falange della mano di trazione, questa posizione delle dita sicuramente più facile ed intuitiva presenta però diverse controindicazioni all'ottenimento di un rilascio morbido e con la minimizzazione delle naturali interferenze che comunque ci saranno fra le dita e la corda stessa.

Personalmente consigli di posizionare le dita sulla corda utilizzando esclusivamente la prima falange e in particolare posizionando la corda a circa 12-15 mm dalla punta delle dita ciò minimizza le interferenze fra la corda e le dita, anche se questa posizione richiede un certo allenamento e molte vesciche alle dita sicuramente ciò verrà ripagato da un rilascio naturalmente più morbido ed efficace. Quando si esegue la trazione la mano della corda deve essere il più possibile rilassata, utilizzando solo la forza necessaria affinché la corda sia mantenuta senza che le dita scivolino, e tale sensazione non deve cambiare per tutta l'esecuzione della trazione. Inoltre, quando si esegue la trazione, le dita devono essere perpendicolari alla corda.

Una posizione delle dita non corretta, in considerazione delle interferenze delle stesse con la corda può determinare problemi sul raggruppamento delle frecce sul piano orizzontale.

Un altro aspetto molto importante è la ripartizione del carico di trazione sulle dita. tutti i grandi campioni raccomandano di distribuire il maggior carico sul dito medio, circa il 60% comunque la pressione su indice ed anulare possono variare notevolmente da tiratore a tiratore, sia per differenza di tecnica sia per la differenza di lunghezza tra indice ed anulare, che può variare da soggetto a soggetto.

Comunque è vero che sentire l'esatta pressione sulle dita è sicuramente molto difficoltosa mio parere la migliore soluzione è quella di sentire in fase di trazione una pressione equamente distribuita, facendo sì che la vostra mano possa trovare il giusto equilibrio.

Posizione della mano sulla grip Arco ricurvo e Compound.

La mano dell'arco dovrebbe essere posizionata in modo tale che le nocche assumano una posizione di circa 45 gradi sulla verticale.

Questa posizione consente che la grip prenda interamente sull'eminenza del pollice sul palmo della mano, più in particolare tra la giuntura che consente la chiusura del pollice sul palmo e la piega che



Corso Avanzato di tiro con l'Arco



attraversa il palmo della mano comunemente detta "linea della vita". In questa posizione il gomito del braccio dell'arco potrà essere più facilmente ruotato per consentire il giusto allineamento delle ossa in rapporto alle linee di forza prodotte dalla trazione che attraverseranno l'avambraccio del braccio dell'arco. Ciò non significa che piccole modifiche non possano essere fatte, questa è soltanto la posizione raccomandata dai principi biomeccanici comuni alla maggioranza degli arcieri. Mantenere rilassata la mano dell'arco è fondamentale, qualsiasi tensione che cercherà di stabilizzare la vostra mano sull'impugnatura "torcerà" l'arco. Tali torsioni avranno come effetto errori sulla sinistra del bersaglio per arcieri destri, e a destra per arcieri mancini. Fortunatamente è più facile riprodurre costantemente una mano rilassata sulla grip piuttosto che la stessa precisa tensione tiro dopo tiro, quindi la forma della grip che dovrete scegliere è quella che vi agevola meglio l'assenza di tensioni nella mano dell'arco.

La Mano nell'arco Storico.

Per quanto riguarda gli archi storici e LongBow il discorso è radicalmente differente la forma dell'impugnatura di questi archi e la geometria costruttiva, obbligano la mano a una posizione a martello con tutta la linea della Vita che appoggia sulla grip dell'arco.

A differenza dell'arco ricurvo o del Compound che sostanzialmente non vanno assolutamente impugnati, il Long Bow richiede di esserlo e in modo deciso.

Posizione delle spalle.

La posizione della scapole è fondamentale. Così come la posizione dei piedi e delle gambe costituiscono le fondamenta del corpo, la posizione delle scapole costituisce la base fondamentale del tiro.

Molti istruttori dicono ai loro corsisti di utilizzare la schiena per eseguire la trazione, ma pochi dicono esattamente come farlo, in realtà è un processo molto semplice se ben appreso. Mettetevi in posizione con le mani vuote, possibilmente davanti allo specchio per controllare che le vostre scapole rimangano basse, sollevate le braccia fino all'altezza delle spalle in modo che formino una "T" con il tronco, state attenti a non inarcare la schiena, sollevate lo sterno e se il gesto è corretto le vostre scapole si abbasseranno .

La posizione delle scapole e l'ottenimento della corretta posizione è veramente importantene per garantire la stabilità e la precisione del tiro, inoltre è questo il vostro vero punto di ancoraggio.

Allinearsi alla freccia.

Non c'è nessuna ragione morfologica per la quale il 98 per cento degli arcieri non possa allinearsi alla freccia, cioè non possa portare il gomito di trazione dietro la corda ed allineato con l'asse della freccia.



Corso Avanzato di tiro con l'Arco



Molti arcieri sono davvero convinti che le loro braccia siano troppo corte per permettergli un buon allineamento, così questi arcieri compensano utilizzando un ancoraggio laterale, a volte estremizzato o esasperato, che li porta ad errori a sinistra nel caso di arcieri destri e viceversa per i mancini. In realtà l'unica ragione che non consente a tutti questi arcieri di raggiungere un buon allineamento è l'errata posizione della scapola della spalla di trazione. Spesso gli arcieri che non riescono a rilassare il bicipite del braccio della corda hanno questo problema. Infatti se il bicipite partecipa a tutta l'azione di trazione e non viene rilassato non permette alla spalla di estendersi e la trattiene troppo "avanti" bloccandola e "congelando" di conseguenza il giusto utilizzo della schiena e della scapola. Molti istruttori dicono ai loro allievi di usare la schiena per eseguire la trazione, ma non gli dicono come "veramente" farlo. È semplice: se usate il bicipite per raggiungere l'ancoraggio la spalla si bloccherà ed il gomito non si allineerà all'asse della freccia, se iniziate la trazione con la scapola troppo alta la spalla crollerà ed il gomito, di nuovo, rimarrà fuori allineamento. Se invece manterremo le scapole basse e allineate e il bicipite rilassato non c'è ragione per la quale il gomito della corda non si possa allineare all'asse della freccia, infatti in queste condizioni i muscoli della schiena potranno lavorare in modo corretto permettendo alla spalla di trazione il completo movimento senza che questa collassi o rimanga schiacciata in avanti. Riassumendo brevemente è importante ricordare di mantenere il bicipite del braccio di trazione rilassato fin dall'inizio della trazione .

. Per ottenere la costanza nel tiro è necessario controllare la postura che dipende dal giusto allineamento delle ossa ciò consente di scaricare i muscoli i tendini che se sottoposti a acricchi prolungati tenderanno ad affaticarsi

Al contrario raggiungendo un buon allineamento del sistema scheletrico avremo bisogno di utilizzare soltanto quei muscoli che realmente servono per eseguire il tiro e potremo farli lavorare al meglio delle loro possibilità

La posizione della testa.

Il viso deve essere rivolto verso il bersaglio senza che il collo sia in tensione gli occhi sono rivolti verso il bersaglio, come del resto tutto il viso, Ricordate: le linee di forza che sono la risultante della trazione debbono essere parallele all'asse delle spalle, più allontaniamo la linea di trazione dall'asse delle spalle più grande sarà la tendenza a crollare con la spalla di trazione più queste forze sono allineate e vicine al torace è più siamo efficaci.

Tirare fluido.

Grazie al movimento delle scapole è possibile ottenere un movimento fluido e costante Al contrario gli arcieri che eseguono la trazione affidandosi alla forza delle braccia entrano in conflitto con le forze opposte prodotte dal bicipite e dal gruppo muscolare della scapola di trazione Per eseguire un tiro perfetto dobbiamo produrre una sequenza di movimenti continui e senza interruzioni, lo scopo è quello di ottenere un moto continuato per tutta la durata del tiro. Quando stiamo per raggiungere l'ancoraggio tenete bene in mente di rilassare e mantenere rilassato il bicipite del braccio di trazione



Corso Avanzato di tiro con l'Arco



per non congelare l'azione proprio quando cercate di trovare la posizione corretta di contatto con il volto . Questo passaggio è vitale per ottenere una trazione continua . È perfettamente normale che si rallenti la velocità di trazione in prossimità del punto di rilascio ma non dovete mai, fermarvi Ricordate, il vostro viso non è il vero ancoraggio, è solo il punto di mira arretrato, il vero ancoraggio consiste nell'allineamento delle scapole.

Follow trough-

il secondo prima, durante e dopo il rilascio costituiscono il momento critico di ogni tiro. Il movimento, o più accuratamente il momento inerziale, costituisce la base per ottenere dall'arco l'energia che ci occorre per scagliare la freccia, quindi continuare il movimento attraverso tutte le fasi del tiro senza pause o interruzioni è vitale per sviluppare la buona esecuzione del tiro e dobbiamo dedicare a questo aspetto tutta la nostra attenzione. In altre parole il rilascio deve avvenire quando la corda è ancora in movimento verso il punto di massima trazione e in coincidenza con l'allineamento delle nostre scapole. Se il movimento della nostra sequenza di tiro si arresta anche solo un attimo prima del rilascio la corda si trascinerà la mano di trazione verso il bersaglio, questo cambierà la posizione della corda sulle dita, sottraendo una porzione di energia alla freccia al rilascio. Quando rilasciate la corda senza interrompere il moto di trazione con un rilascio fluido e rilassato vi accorgete di non aver sottratto all'arco neppure un grammo della sua forza.

L'approccio al bersaglio.

Vi siete mai domandati perché il vostro tiro a pochi metri dal bersaglio risulti enormemente più fluido e rilassato di quanto non sia sullo stesso bersaglio quando questo è alla lunga distanza?

Semplicemente perché quando tiriamo da distanza ravvicinata ascoltiamo con maggior attenzione e focalizziamo la concentrazione quasi esclusivamente sulle sensazioni che provengono dal nostro corpo senza connessione al bersaglio.

Alle lunghe distanze perdiamo la giusta sensazione perché trasferiamo troppa attenzione alla collimazione sottraendola alla consapevolezza del nostro corpo perdendo fluidità e accumulando tensione. Purtroppo la mente conscia può pensare ad una cosa sola alla volta.

Nel tiro con l'arco dobbiamo concentrarci sul bersaglio e non sulla mira che deve essere lasciata al nostro subconscio. La mente conscia deve concentrarsi sulla sensazione che proviene dall'azione, e lo deve fare dal primo istante della trazione, cercare la sensazione quando si è arrivati all'ancoraggio è ormai troppo tardi. Imparare a “sentire” il tiro comincia dal percepire le sensazioni che ci trasmette il corpo. Fate pratica “ascoltando” le sensazioni che derivano da ogni parte del corpo, sentire, percepire, ascoltare, eseguire... non pensare. Imparate a “sentire” l'azione mentre si compie invece che a concentrarvi sul pensiero di ciò che dovrebbe essere fatto. Queste sensazioni daranno alla vostra mente subconsciente il miglior messaggio e le più chiare istruzioni per produrre un'efficace e precisa programmazione. Il vostro tiro deve avere una sequenza ripetibile, e voi dovrete produrre ogni passaggio di questa sequenza. Ogni volta che vi preparate al tiro metteteci tutti i vostri sforzi e



Corso Avanzato di tiro con l'Arco



concentrazione, nel momento in cui comincia la trazione ascoltate la sensazione del movimento di trazione mentre guardate attentamente il bersaglio. Sentite il movimento della scapola e concentratevi solo su questa sensazione e continuate a fissare il bersaglio... sentire il movimento e guardare il bersaglio devono diventare una sola cosa e non due passi distinti. Dovete sviluppare un tipo di concentrazione che vi permetta di sentire il bersaglio e il movimento di trazione come una cosa sola. Questo tipo di concentrazione vi darà fiducia, una fiducia che viene dal sapere cosa si percepisce quando la vostra tecnica di tiro è corretta, e dal sapere cosa dovete ascoltare e sentire per ottenere ciò che volete. È la corretta percezione della sensazione che vi permette di colpire il centro del bersaglio, immergetevi in quella sensazione sentire e riascoltarsi è ciò che dobbiamo fare.