

Posizione corretta nel Tiro di Campagna

di Vincenzo Scaramuzza

Ci sono tanti modi per portare a termine una buona gara, la posizione corretta è uno degli elementi essenziali

Le posizioni più comode per tirare in salita e in discesa indubbiamente sono quelle riportate nelle fig. 1 e 3 che vengono eseguite dalla stragrande maggioranza degli atleti fondamentalmente per due ragioni, per pigrizia o per mancanza di informazione da parte degli istruttori personali. La posizione più corretta invece a mio avviso per tirare in salita è quella con i piedi quasi uniti, perché permette una maggiore mobilità del bacino e una posizione più corretta rispetto al tiro che si dovrà eseguire. Se permettete cercherò senza presunzione di darvi dei consigli utili. Contemporaneamente alla pre-trazione, portare il bacino a monte, inclinando il tronco indietro rispetto all'inclinazione del bersaglio, si formerà una specie di "T" ipotetica fra il tronco e le spalle facendo in modo che gran parte del peso gravi sulla gamba che guarda a monte. Fig. 2 Se avete poco spazio per i piedi e ne avete la possibilità, divaricate le gambe portandone una a monte sulla salita che può essere leggermente piegata, mentre sull'altra gamba (ben tesa), porterete gran parte del vostro peso. Quando siete sicuri di sentirvi certi di aver assunto la posizione giusta inizierete la trazione e il tiro. Pertanto vi consiglio, come abitudine di a le giuste posizioni anche nelle pendenze più lievi. E opportuno sottolineare che a parità di frecce e potenza dell'arco, un arciere dovrà compensare di più di un altro, se la sua posizione in salita o in discesa non sarà corretta. Infatti in questo caso gli interventi sull'arco, saranno maggiori che non in un tiro in piano e modificheranno quindi anche la velocità della freccia stessa. Nell'arco nudo addirittura può cambiare l'allungo e di conseguenza lo Spine della freccia. (Fig. 1)

L'esame tecnico di uno dei momenti determinanti per il corretto approccio e la buona riuscita nelle gare di campagna

La posizione richiesta dalle gare di campagna costituisce uno dei momenti più delicati dell'intero percorso.

Nei tiri in discesa le cose sono un po' diverse.

Se la piazzola si trova in piano e voi dovete tirare in discesa, la posizione dei piedi sarà leggermente obliqua rispetto al bersaglio, (fig. 4) quindi portate il bacino indietro tanto quanto è l'inclinazione del terreno, poggiate il vostro peso su entrambe le gambe, a questo punto iniziate la trazione e il tiro.

Se invece il terreno è inclinato e c'è posto solo per un piede, allora divaricate le gambe, spostate il peso del vostro corpo in avanti facendo gravare il peso sulla gamba davanti (ben tesa) (Fig. 5) mentre la gamba dietro che può essere leggermente piegata (dipende dalle esigenze o dalla conformazione de terreno) fungerà solo da appoggio per mantenere l'equilibrio. Ed è importante che voi non poggiate mai il peso su di essa perché questo vi farà stare con la muscolatura in forte tensione provocando tremore alla muscolatura della gamba stessa.

Si può assumere un'altra posizione in discesa ed è quella di piegare la gamba dietro e poggiare il ginocchio a terra. (Fig. 6).

Anche se per certi versi è la più comoda e stabile, viene usata a forti pendenze ma molto raramente perché in questa posizione non si può assumere la posizione a "T" perché il baricentro del corpo viene spostato dietro e pertanto verranno modificati tutti i parametri dell'arco, come la spinta sull'impugnatura, la presa della corda, la velocità della freccia ecc, e in ultimo, ma non meno importante, la corda toccherà in modo anomalo su petto.

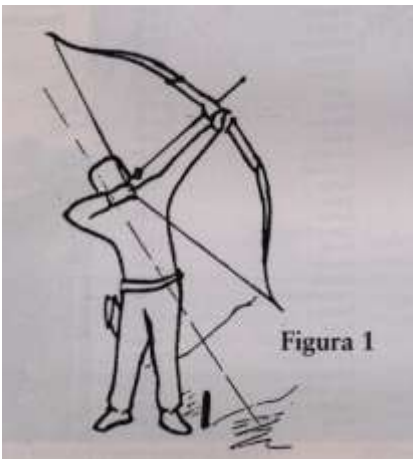


Figura 1

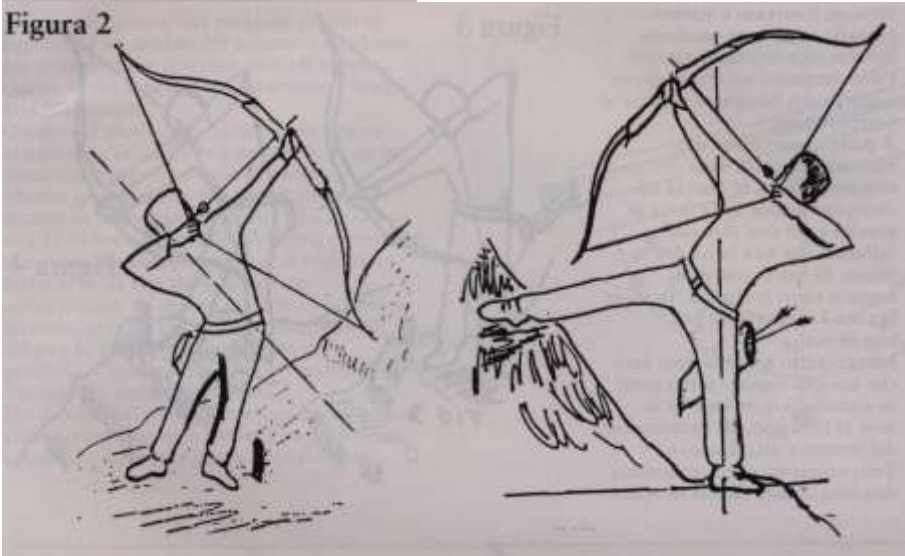


Figura 2

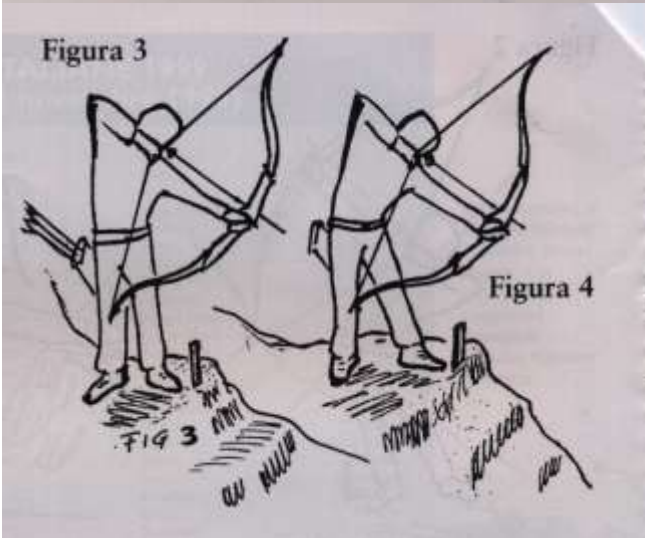


Figura 3

Figura 4

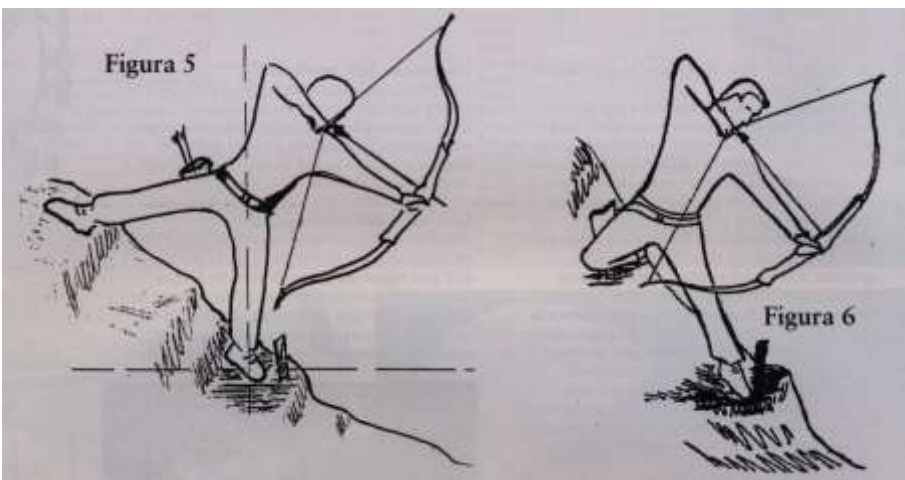
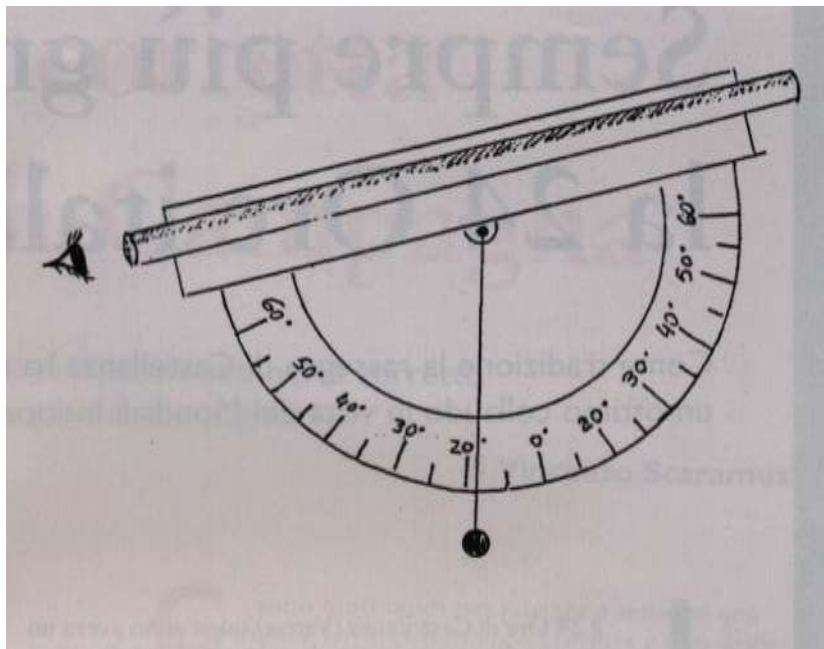


Figura 5

Figura 6

Valutazione delle pendenze L'elaborazione matematica che stabilisce la nostra parabola personale, sarà molto complessa perché la velocità della freccia e di conseguenza la parabola cambia per ogni singolo arciero, a causa di materiali, libraggi e modi di tirare diversi

Costruitevi questo strumento Prendete un Goniometro incollate lungo l'asse un pezzo di tubo di freccia, poi al centro dell'asse legate un pezzo di filo. Nell'altra estremità fissateci un pesetto. Ora puntate lo sguardo sullo spot attraverso il tubicino in salita e in discesa, in questo modo potrete leggere sul Goniometro i gradi di inclinazione.



Siccome l'attrezzo è vietato portarlo in gara, le pendenze dovete memorizzarle durante l'allenamento e solo così saprete quanti metri bisognerà togliere al vostro mirino.

A parte questo esiste una motivazione fisica della compensazione, in discesa ad esempio l'azione della forza di gravità è per così dire più influente che non in un tiro in piano, da qui il motivo di togliere metri in discesa. In salita la cosa è leggermente più complessa.

Innanzitutto non è sempre vero che bisogna togliere metri come in discesa; la questione va in base al libraggio, all'inclinazione del terreno e alla distanza. Tutti sappiamo che la traiettoria descritta da una freccia in volo è

una parabola, che per la sua conformazione ammette un vertice, ovvero un punto più alto rispetto al terreno, superato il quale inizia la sua discesa. In salita siamo costretti ad inclinare l'arco come se dovessimo colpire un bersaglio molto lontano e facciamo compiere alla freccia, una parabola molto alta.

Se il vertice della parabola cade all'interno della distanza a cui vogliamo arrivare, bisognerà aggiungere metri, proprio perché rispetto alla salita, la parabola sarà più alta.

È chiaro che un arco poco potente, avrà un vertice anticipato e una parabola più curva rispetto ad un arco molto potente e sarà tanto più probabile che il vertice cada all'interno, quanto meno sarà inclinato il terreno e lunga sarà la distanza.

Questo è il motivo per cui si dice in leggera pendenza in salita e alla massima distanza ho dovuto aggiungere un paio di metri. Mentre se prendiamo due arcieri che stanno tirando in salita con una grossa pendenza uno con 30 libbre e l'altro con 50 libbre, pur tirando alla stessa distanza, il primo deve togliere più metri in salita o in discesa, avendo un'escursione sul mirino più ampia rispetto al secondo, avrà un'inclinazione maggiore del corpo e la diversa configurazione della parabola. Comunque in tutte le condizioni di tiro conterà molto l'esperienza.

Per concludere, sebbene una gara non è andata come speravamo, solo dall'analisi degli errori commessi, saremo in grado di migliorarci.