

ARCO OLIMPICO

Fondamentali e Tecnica di Base

L'esecuzione tecnica o l'azione nel tiro con l'arco può essere descritta come una sequenza di movimenti coordinati e correlati tra loro. Una vera e propria "catena" in cui ogni anello è fondamentale per la riuscita del tiro.

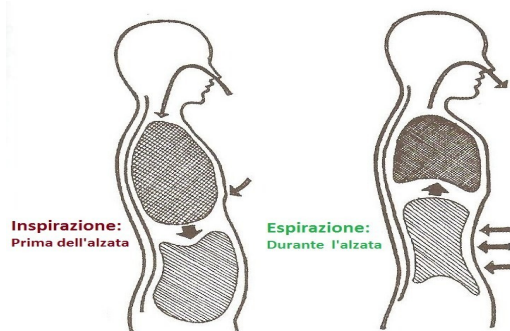
STEP 1: Equilibrio e Posizione dei Piedi

Tutto parte dai piedi. E' fondamentale memorizzare la corretta posizione dei piedi che ci garantisce un buon equilibrio di base, in modo da consolidare l'abitudine al controllo del posizionamento e farlo diventare un vero e proprio step della nostra azione di tiro. Piedi alla stessa distanza delle spalle, in posizione aperta o parallela al bersaglio.



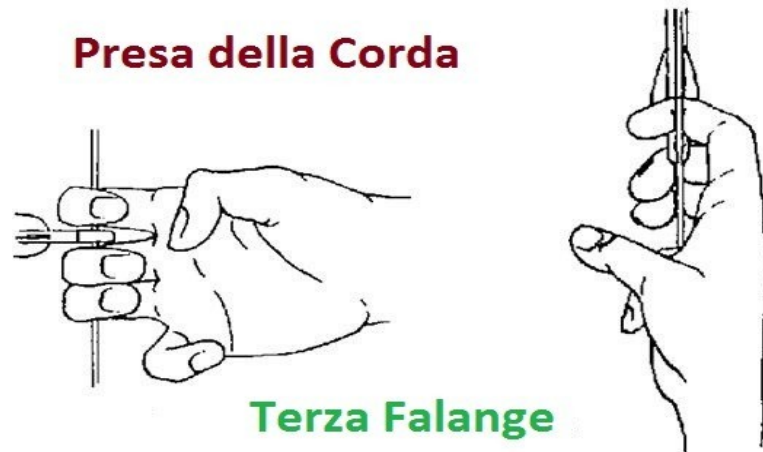
STEP 2: Respirazione e Visualizzazione dell'Obiettivo

Dopo aver cercato e trovato il nostro equilibrio è necessario visualizzare l'obiettivo, quindi il bersaglio. Testa fiera, breve sguardo al giallo. E si parte con la respirazione. Arco vicino al corpo e mandiamo aria nei polmoni, durante la pretrazione invece la buttiamo fuori. Così facendo la gabbia toracica si abbassa automaticamente evitando in primis una perdita dell'equilibrio e/o un sovraccarico di tensione nei pettorali e nella spalla dell'arco. Successivamente quando la mano si collocherà sotto al mento, immetteremo nuovamente aria nei polmoni. Così facendo eviteremo un'apnea prolungata e i muscoli saranno più ossigenati durante la fase clou dell'azione.



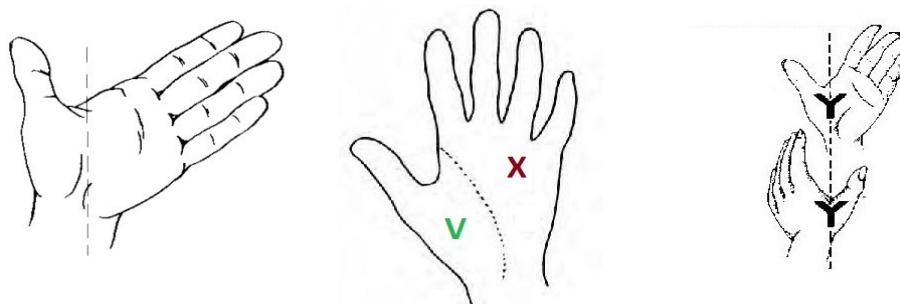
STEP 3: Mano della Corda

Prossimo passo della nostra azione è la collocazione della **mano destra** (o sinistra se siamo mancini) sulla corda del nostro arco. E' importante che la corda sia presa **all'inizio della terza falange**, non sul polpastrello e ne troppo in profondità. Solo tenendo la corda in quel punto, dove può "agganciarsi" in maniera rilassata **sull'articolazione** e senza contrazioni, avremo la possibilità di **rilassare i muscoli della mano** senza perdere la sensazione di una presa "sicura".



STEP 4: Mano dell'Arco

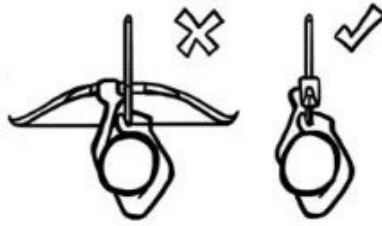
Successivamente alla mano della corda, porteremo la **mano sinistra sulla grip** (o impugnatura). Proprio grazie alla piccola tensione che diamo sulla corda, avremo modo di poter piazzare la nostra mano sinistra senza dover stringere da subito l'arco. In maniera rilassata, collocheremo la nostra mano sull'impugnatura seguendo la "**linea della vita**".



Mano dell'Arco / Punto di Pressione

STEP 5: Arco vicino al corpo

Controllata la posizione dei piedi, trovato l'equilibrio, visualizzato il bersaglio, posizionata la mano della corda prima e dell'arco poi, è ora di portare il nostro arco **vicino a noi**. Questo passo è necessario per un **corretto allineamento** delle spalle al bersaglio, per **ricercare quell'attimo di rilassamento** prima del tiro e per evitare di iniziare a tirare col baricentro rivolto a terra, e non al giallo.

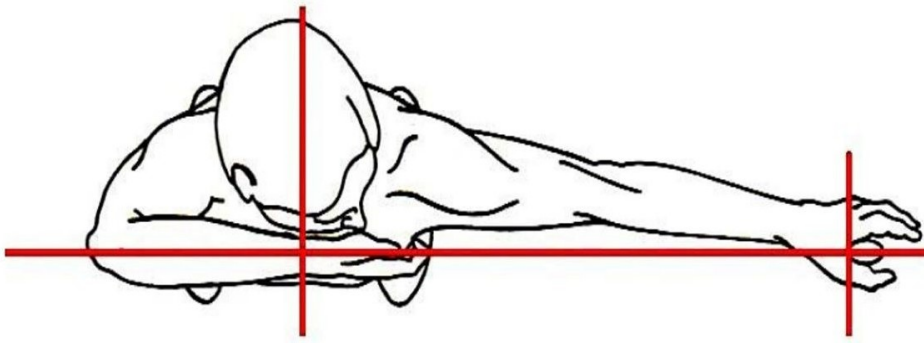


STEP 6: Pre-Trazione

E' arrivato il momento di alzare il nostro arco. Mantenendo durante l'alzo il gomito e l'avambraccio destro con un angolo di 90° e semplicemente sollevando il braccio sinistro verso il bersaglio, magicamente il nostro arco si aprirà da solo fino quasi al 70% della sua corsa.

In questa fase è necessaria la respirazione in "uscita", così da poter mantenere la cassa toracica bassa e evitare di

Allineamento in Pretrazione - Proiezione Linea della Freccia al Bersaglio



perdere l'equilibrio buttandosi sui reni all'indietro. La pretrazione può essere descritta come il momento in cui "indichiamo" attraverso le nostre linee del corpo e le nostre leve, dove vogliamo tirare. Letteralmente diamo direzione al tiro, senza mirare, almeno non ancora. Semplicemente impostiamo il nostro corpo verso un punto, mantenendo gli allineamenti. APRENDO e TIRANDO CORDA contemporaneamente.

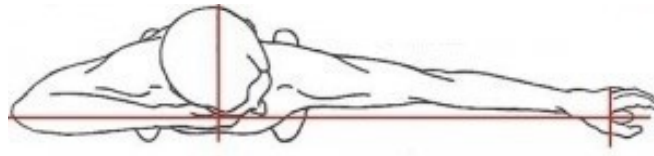


STEP 7: Contatti al viso / Trasferimento

Dopo aver precaricato l'arco e aver dato direzione al nostro tiro, abbiamo effettuato senza accorgercene quasi il 70% del tiro, senza sollecitare in maniera errata le articolazione e le fasce muscolari. La nostra mano destra, che tiene ben salda la corda ora è davanti a noi a circa un palmo di mano dal mento più o meno all'altezza del naso.



In questa fase la nostra forza è ancora sul **bicipite destro** ma durante il contatto al viso, se il movimento viene eseguito correttamente, la forza viene **trasferita dietro** (in gergo "sulla schiena"), nel momento in cui **la scapola destra si avvicina alla colonna vertebrale** e raggiungiamo la corretta apertura e il nostro massimo allungo. Il bicipite è sgonfio. Tutta la forza è ora distribuita sulle nostre leve, in uno stato di apparente rilassatezza muscolare e mantenimento delle forze in gioco.

**STEP 8: La fase di Mira**

Momento importantissimo dell'azione è il momento in cui effettuiamo il controllo per eccellenza, **la mira**. Letteralmente il nostro corpo è **già direzionato al bersaglio**, e correttamente allineato. In questa fase "**controlliamo**" che il mirino sia posizionato correttamente al centro del bersaglio.

Impossibile tenerlo immobile, con un peso di quasi due chili e mezzo in mano e una trazione media di 35/40 libbre. Tenere un pallino immobile in un punto diventa una missione ardua, e tanto ci irrigidiamo per tenerlo bloccato tanto lui si muoverà in maniera erratica, quasi a prenderci in giro.

L'unica maniera per scavalcare il problema è una mira "dinamica", lasciando muovere il mirino all'interno del giallo, e mettendo a fuoco la visuale lasciando la diottra leggermente sfuocata. La visuale è immobile per natura, la diottra no.

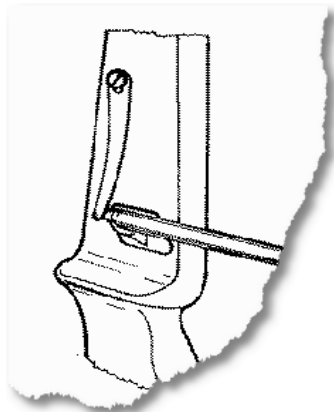
Quindi la nostra vista va focalizzata sulla visuale, lasciando al suo interno la sagoma sfuocata del mirino.

In questa fase è necessario controllare anche l'allineamento della corda, altro punto fondamentale della mira. Corda che va allineata sempre allo stesso punto. Sia questo il bordo della finestra del riser, o il bordo della diottra. Diciamo che ognuno la allinea nel punto in cui riesce a trovarla rapidamente, facilmente e senza troppa fatica.



STEP 9: "Continuare l'azione" e Uscita dal Clicker

La nostra azione è al suo momento clou. In maniera dinamica siamo arrivati ai contatti impostando il nostro corpo, il nostro arco e il nostro mirino verso il giallo, il nostro obiettivo. In questa fase c'è un'unica cosa che **non dobbiamo mai fare. FERMARCI.** E' necessario **continuare a tirare, ad allungare e espandere le nostre leve** fino all'arrivo del tanto atteso "CLICK". Il clicker è l'alleato più importante di un arcere olimpico, è un regolatore e un metronomo che ci permette e ci garantisce di tirare tutte le frecce con lo stesso allungo, la stessa forza sviluppata dal nostro attrezzo e in maniera ripetitiva. Dobbiamo solo "CONTINUARE LA NOSTRA AZIONE".

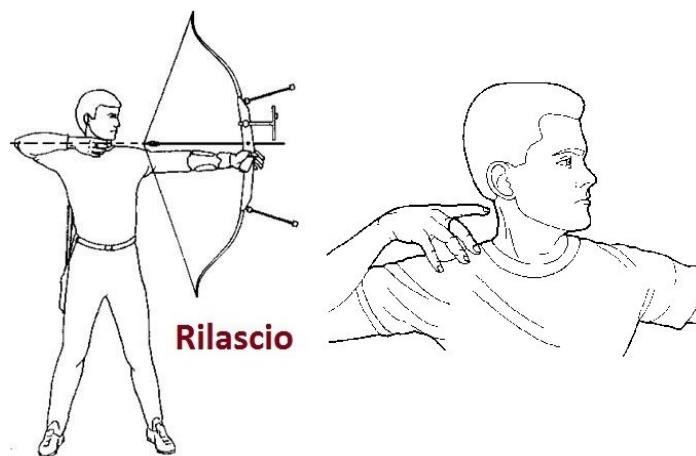


Il clicker sulla nostra freccia, tagliata correttamente al nostro allungo ottimale, in questa fase è a un millimetro/ due dal momento del rilascio. **Continuando a tirare e allungando le nostre leve** usciremo dal clicker in maniera fluida, rilassata e pulita. L'uscita è un riflesso incondizionato, che diventa tecnica se allenata correttamente.

E' altrettanto importante che al momento dello scatto del clicker **gli occhi e il mirino** siano puntati entrambi nel giallo. Specialmente il contatto visivo, non va perso mai.

STEP 10 Rilascio

Il rilascio è il momento in cui, **dopo lo scatto del clicker**, la mano destra (o sinistra se si è mancini) **si rilassa al punto da far uscire dalla sua presa la corda**. Per **reazione** cinetica, e se l'azione è svolta correttamente, **la mano scorre lungo il collo verso il lobo dell'orecchio**, mentre la corda ritorna nella sua posizione standard, sviluppando la potenza necessaria per il nostro tiro. Anche in questa fase, **continuare l'azione è fondamentale**. Altrimenti non si avrà mai un rilascio dinamico. In questa fase **il braccio sinistro RESTA PUNTATO AL BERSAGLIO**. Il polso sinistro si spezza, lasciando cadere naturalmente l'arco assicurato con la dragona, ma l'articolazione del sinistro resta **in direzione** del nostro punto di mira.



STEP 11: Follow Through

Letteralmente tradotto è **SEGUIRE ATTRAVERSO**. In gergo tecnico è la **consacrazione e la prosecuzione dell'azione** di tiro anche dopo il tiro stesso. Rimanendo in posizione di rilascio, con il polso sinistro ancora puntato al bersaglio, la mano destra lungo il collo, **gli occhi al bersaglio e la nostra freccia in volo**. Questa è la fase in cui, inviamo automaticamente i nostri feedback positivi al cervello, per la corretta memorizzazione dell'azione e per far si che questa possa avvenire sempre con più facilità e sempre con maggiore automatismo.

