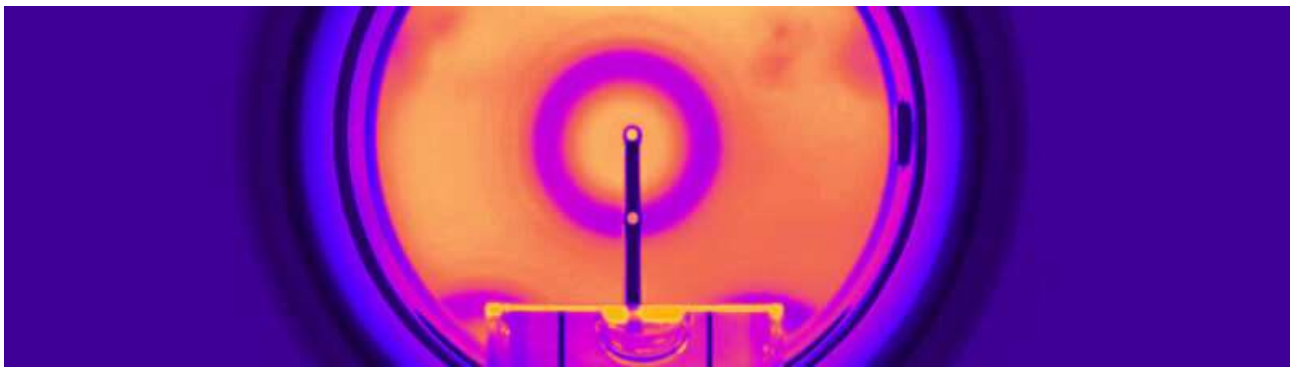
Approccio Alla Mira, Riflessioni.

https://arcosportspigarelli.com/approccio-alla-mira-riflessioni/



Uno dei più grandi fraintendimenti che mi sembra di rilevare, quando parlo di tecnica con gli arcieri principianti ed intermedi riguarda proprio l'argomento della mira.

Il tiro con l'arco nella classificazione classica degli sport non è inserito, giustamente, tra gli sport di mira, ma ben si tra gli sport di destrezza.

Mi spiego meglio nel tiro con l'arco non si tratta di mantenere una sorta di immobilità, ammesso che questo sia possibile anche in sport come il tiro di precisione con pistola o carabina, ma piuttosto, dato lo sforzo fisico che si sta compiendo durante la mira e le forze in gioco che ci sono in quel momento, si tratta di tenere in equilibrio tutte queste forze, verso il bersaglio.

Durante il gesto di tecnico le forze in gioco possono essere semplificate in due vettori di forza, la forza di gravità che incombe sul corpo dell'arciere e sulla sua attrezzatura e la forza elastica che si viene a creare nel momento in cui l'arco è in tensione.

Se la posizione di tiro ad arco aperto è strutturalmente corretta e il peso dell'arco è equilibrato alla potenza, queste due forse si fondono in un unica forza o meglio la forza di gravità del arco, viene annullata da quella di trazione.

Detto così la cosa sembra fin troppo semplice, un'unica forza da tenere ferma per poter mirare in maniera solida e precisa, ma le cose non stanno esattamente così.

Le forse in gioco sono di più e sono anche esterne a questa equazione semplificata, una tra tutte il vento, agente esterno che interviene in maniera irregolare spostandoci da questo nostro equilibrio e che dobbiamo cercare di recuperare rapidamente per poter tornare a mirare nel posto desiderato.

Per fare questo dobbiamo mantenere le articolazioni sbloccate e reagire in ogni istante per mantenere l'equilibrio sui piedi e in direzione del bersaglio.

Ne consegue che cercare di bloccare le varie parti in cerca di una stabilità non è una buona strategia.

Contestualmente l'idea che il mirino debba stare fermo nel giallo è un illusione che ti porterà solo frustrazione.

Al contrario il mirino si deve muovere, l'obbiettivo se mai è quello che si muova in maniera ristretta e lenta, senza sbalzi improvvisi.

Questo che vedi è il movimento del mirino di un compoundista di alto livello.

Per quanto il movimento del suo mirino si sviluppi in uno spazio piuttosto ristretto e in maniera abbastanza controllata, non c'è un solo momento in cui sia effettivamente fermo.

Cosa Ricercare Allora?

La prima cosa da fare è cercare il contatto visivo con il bersaglio, questo orienterà il corpo ed il gesto nella giusta direzione.

Mantenendo il contatto visivo andiamo a costruire questo equilibrio, allineando il più possibile la nostra struttura ossea alla linea di forza dell'arco.

Quando riusciamo ad avvicinarci a questo allineamento dipende da una serie di fattori morfologici e di mobilità, ma questa direzione ci permetterà di migliorare il più possibile in base alle nostre caratteristiche.

Mettiti Comodo!

La ricerca deve essere quella di una posizione comoda che siamo in grado di mantenere per un tempo abbastanza lungo senza che l'arco ci pesi eccessivamente o che ci richiuda.

Per capire questo, un esercizio che ti consiglio è quello di aprire l'arco, porti in posizione di mira e mantenere la posizione il più allungo possibile.

Fino a quando il mirino non inizia ad uscire fuori dalla zona di interesse, in quel momento cerca di sentire quale parte è andata in difficoltà per prima, è li che devi andare a lavorare sia come allineamenti che come incremento di forza.

Dobbiamo abituarci con l'allenamento a mantenere in equilibrio il mirino in una zona sempre più ristretta e per un tempo sempre più lungo.

Non perché questa sia la modalità corretta per il tiro, ma perché questo migliorerà il modo in cui tireremo anche quando i tempi di tiro saranno giustamente più rapidi.

È Ora Di Tirarla!

Raggiunta la posizione desiderata avendo mantenuto il contatto visivo con il bersaglio, il mirino o la punta della freccia, si troveranno magicamente tra noi e il bersaglio.

Questo è il momento in cui iniziamo effettivamente a mirare.

Qui inizia la fase più importante, la fase che determinerà l'impatto della freccia sul bersaglio.

In questa fase indipendentemente dallo stile di tiro si dovrà compiere un incremento di forza su questa linea di equilibrio che abbiamo precedentemente creato.

Quanto più questo aumento di pressione si svilupperà sulla linea di forza tanto più il mirino rimarrà all'interno della zona di interesse.

Freccia Partita, Lavoro Finito?

No senza se e senza ma se si vuole mantenere la direzione è quindi la mira fino alla fine, non si può prescindere dal lavoro sul follow through.

Primo tra tutti il FT visivo, gli occhi rimangono attaccati al bersaglio fino a che la freccia non ha impattato sul bersaglio.

Come abbiamo detto in precedenza gli occhi danno direzione al corpo prima dopo e durante il tiro.

In più questo con un po' di allenamento vi permetterà di vedere le frecce che impattano sul bersaglio anche senza l'uso del binocolo.

Il braccio dell'arco durante il FT si allungherà naturalmente in direzione del bersaglio.

La mano della corda andrà indietro in linea almeno per il primo tratto, ma la tensione dorsale va mantenuta fino all'impatto sul bersaglio.

L'azione che andremo a compiere prima del rilascio, darà la direzione a quello che succederà dopo il rilascio, contemporaneamente, muoversi per compiere un certo tipo di follow through determinerà anche il tipo di tensioni che ci saranno prima del rilascio.

Conclusioni

Un detto che mi è sempre suonato in testa è “le frecce non vanno dove le miri, ma dove le tiri”

Questo per dire che mettere il mirino nel giallo per un istante senza che il tutto il corpo e l’azione abbia una direzione ben precisa non è garanzia di una freccia che impatta lì dove si è mirato.

Se vuoi migliorare il tuo modo di tirare e di mirare concentrati sul sentire la linea della forza ed impara a tenerla in equilibrio.

Spero di averti dato qualche spunto di riflessione.