Come mai non esci dal clicker?

https://arcosportspigarelli.com/come-mai-non-esci-dal-clicker/

Se sei un arciere olimpico, ti sarà capitato di avere periodi in cui il clicker, da prezioso alleato, diventa il tuo peggior nemico. Hai completato tutta la fase di preparazione, il mirino è ragionevolmente stabile sul giallo, ma il clicker non scatta. I tempi si allungano, il mirino comincia a muoversi, l'apnea ti fa perdere lucidità e decidi di scendere l'arco.

Questa situazione è normale e può capitare. La preparazione del tiro potrebbe non essere stata perfetta e invece di essere a pochi millimetri dal clicker, sei un po' più corto, quindi non riesci a farlo scattare. Se succede raramente, non è un problema. Ma se diventa una costante, può essere particolarmente stressante sia fisicamente che mentalmente.

Da cosa può dipendere?

Esistono vari fattori che possono causare questa situazione, alcuni tecnici e fisici, altri mentali. Vediamoli insieme.

Sovrallungo

Hai posizionato il clicker troppo indietro e, per riuscire a farlo scattare, sei costretto a iperestendere da una parte o a contrarre eccessivamente la schiena dall'altra.

Cedimento del braccio dell'arco

Dopo aver creato una buona linea verso il bersaglio, nel momento in cui incrementi la forza per far scattare il clicker, la parte anteriore cede, tipicamente all'altezza della spalla. Anche se la mano della corda si muove indietro, questo movimento viene ridotto o annullato dal cedimento della parte anteriore.

Cedimento delle dita

Incrementando la tensione della schiena (back tension), le dita si allungano e perdono presa, riducendo l'effettivo movimento.

Spingere con la testa

Quando incrementi la tensione della schiena, la testa spinge in avanti. In caso di contatti centrali, questo riduce l'effettivo movimento.

Eccessivo contrasto degli antagonisti

Durante il movimento di tensione della schiena, i muscoli posteriori (agonisti) devono lavorare contro i muscoli anteriori (antagonisti) come il pettorale e il bicipite. Un eccesso di controllo da parte degli antagonisti impedisce un reale movimento.

In generale, se il movimento è corretto ma non riesci a far scattare il clicker, è un segno evidente che la forza applicata non è sufficiente a vincere la resistenza dell'arco. Il movimento per far scattare il clicker dovrebbe essere uniforme, lineare e progressivo. Molti arcieri hanno paura di applicare più forza per paura di "strappare", ma in realtà è la direzione della forza che conta maggiormente, non la quantità. Se la direzione è corretta, più o meno forza cambia solo i tempi di uscita.

Tiri troppe libbre

Se qualcuno dice che "i flettenti si irrigidiscono troppo nella fase finale e quindi non riesco a far scattare il clicker", molto semplicemente è troppo vicino al proprio limite di forza.

Quando ti succede?

Se questa situazione è costante, sia che tu stia tirando a paglia, su targa o in gara, è probabile che il problema sia il sovrallungo, il cedimento muscolare, della spalla dell'arco o delle dita. Se invece a paglia esci senza difficoltà, ma già su targa la situazione si complica e in gara peggiora ulteriormente, il problema potrebbe essere un movimento di uscita dal clicker che non riesce a mantenere la linea di forza, causando movimenti del mirino.

Se il problema si verifica solo in gara, le motivazioni sono psicologiche. Hai paura di sbagliare, e questo innesca una serie di muscoli di contrasto che impediscono un movimento libero ed efficace. Non ho una soluzione perfetta per questo, ma è importante accettare che la perfezione non esiste e non giudicare ogni singola freccia basandosi solo sugli impatti sulla targa.

Possibili soluzioni

Se non lo fai già, guarda il clicker. Arrivare bene in punta di clicker prima di mirare e completare l'azione è un grande aiuto. L'osservazione di questa fase può aiutarti a capire se sei in sovrallungo o sottoallungo.

Movimento di espansione

Dobbiamo avere chiaro il movimento di espansione che ci permetterà di allungare gli ultimi millimetri di freccia e arrivare al follow through. Ci sono diverse scuole di pensiero su questo, ma l'equilibrio tra le forze di spinta e trazione deve essere 50% e 50%. Il mio consiglio è di acquisire padronanza in entrambe le direzioni, imparando a spingere e tirare, poi sincronizzando i movimenti per una capacità di espansione superiore.

L’importanza del follow through

Durante un corso FITARCO, Giorgio Botto ha paragonato il follow through nel tiro con l’arco alla tecnica dei centometristi che si fermano 5/6 metri dopo il traguardo per evitare di smettere di spingere prima del necessario. Nel tiro con l’arco, il follow through è fondamentale per dare una direzione al movimento di espansione e migliorare la regolarità sui tempi di uscita.

Esercizi proposti

1. **Prima a paglia, poi a targa**: Imparare a guardare il clicker mentre si arriva ai contatti.
2. **Prima a paglia, poi a targa**: Uscire dal clicker proiettando al bersaglio la spalla dell’arco e mantenere la proiezione nel follow through.
3. **Prima a paglia, poi a targa**: Uscire dal clicker con la sola back tension lato corda, mantenendo la contrazione durante il follow through.
4. **Prima a paglia, poi a targa**: Sincronizzare le due uscite, mantenendo la direzione e le forze durante il follow through.
5. **A paglia 5 metri**: Uscire dal clicker guardandolo per osservare quanta forza e movimento occorrono per muovere effettivamente la freccia.
6. **Prima a paglia, poi a targa**: Tirare una serie con il clicker due millimetri più avanti della posizione abituale, una serie due millimetri indietro e una serie con la misura abituale.
7. **Prima a paglia, poi a targa**: Tirare una serie con molta forza per uscire quasi istantaneamente, una serie con poca forza per allungare i tempi di uscita a circa 3/4 secondi, e una serie con la forza necessaria per uscire in un tempo soddisfacente.

Conclusioni

Il clicker è un grande aiuto per ottenere buoni risultati con l’arco olimpico, ma va usato correttamente e con il giusto atteggiamento, altrimenti rischia di diventare il tuo peggior nemico.