# Tecnica di Tiro: ARCO OLIMPICO

*«Il **successo** nel **tiro con l'arco** dipende dalla **ripetitività** e la **ripetitività** poggia su **solide fondamenta**. Una volta **acquisiti** completamente e **applicati,** i **fondamentali** sono la chiave per **prestazioni di successo**. Sono alla **base** di una **istruzione** che vuole essere **metodica** per evitare di dover correggere un grave errore tecnico in un momento successivo.»*. **KISIK LEE** – *TOTAL ARCHERY*

Con il termine **FONDAMENTALI** (*o SEQUENZA di TIRO* ) viene indicata la **tecnica esecutiva** del tiratore. Il gesto tecnico è una sequenza di movimenti **COORDINATI** e **CORRELATI** tra loro.
Una *"catena"* in cui ogni anello è importante per la riuscita stessa del tiro.

## STEP 1: Posizione dei Piedi

Il **gesto tecnico** parte dal posizionamento dei piedi sulla linea di tiro. Un buon appoggio al terreno assicura una postura sempre uguale e **ripetitiva,** dalla prima all'ultima freccia. E' di fondamentale importanza memorizzare una **CORRETTA POSIZIONE** che garantisca il mantenimento dell' **EQUILIBRIO** durante tutte le fasi della sequenza.
Ogni tiratore, in base alle proprie caratteristiche antropomorfiche dovrà trovare il proprio posizionamento ideale ma, soprattutto nel primo periodo di attività, è consigliato proporre una posizione dei piedi paralleli in linea ed equidistanti tra loro.
Il posizionamento andrà poi verificato ad ogni singola freccia cosi da poterlo memorizzare e riprodurre in maniera automatica ed efficace. Successivamente sarà possibile sperimentare altri tipi di posizione tra cui la posizione **APERTA.**

## STEP 2: Mano della Corda

Il posizionamento della **MANO sulla CORDA**. E' importante che la corda sia presa alla **terza falange** (non sul polpastrello ne troppo in profondità). Tenendo la corda in quel punto, dove può agganciarsi in maniera naturale sull' **articolazione** e senza contrazioni avremo la possibilità di rilassare i muscoli della mano senza perdere la sensazione di una presa *"sicura".* Di fondamentale importanza è non mettere tensione nel dito **mignolo** poiché al suo intero è presente il muscolo estensore del mignolo che ha la capacità di irrigidire l'intera mano poichè collabora alla flessione dorsale e all'abduzione ulnare della mano stessa.

SEGNALA QUESTO OPRIVACY

**N.B**. E' possibile verificare il corretto posizionamento della mano sulla corda osservando la
**piega** presente sulla pelle del Tab oltre alla semplice analisi visiva

## STEP 3: Mano dell'Arco

Il posizionamento della **MANO sulla GRIP** (impugnatura). Dando una leggera tensione sulla corda, avremo modo di poter **posizionare** la mano senza bisogno di dover stringere l'arco. Tutte le parti che concorrono al sostentamento dell'arco (*mano, polso, avambraccio, gomito e spalla*) vanno percepite come una «parte unica». La tensione ottimale per la mano dell'arco è piuttosto difficile da dosare e nel gergo tecnico comune viene utilizzato un esempio figurato «*La presa della mano sull'impugnatura è la stessa che si utilizza per tenere un grappolo d'uva, quel tanto che basta per afferrarlo senza spremerlo*». La mano dell'arco va posizionata mantenendo il pollice verso la visuale e le dita a **45 gradi**. Il punto corretto di pressione è chiamato, in anatomia, EMINENZA TENAR (Punto D2).

# STEP 4: Postura Iniziale

Il momento iniziale in cui si ricerca una **corretta postura**, dove il **polso** della mano della **Corda** viene allineato al **polso** della mano della **Grip**, dopo aver preso contatto con l'arco.

SEGNALA QUESTO OPRIVACY

In questo controllo iniziale, che **anticipa** e **prepara** il tiro, occorre verificare che il bacino e le anche siano **proiettate** correttamente al bersaglio e si rende necessaria, per una maggiore stabilità esecutiva, una leggera
**retroversione** del bacino. E' funzionale *«partire»* posizionando l'arco vicino al corpo cosi da raggiungere
più facilmente un corretto **allineamento** evitando di sollevare l'arco col corpo rivolto in avanti.

## STEP 5: Pre-Trazione

Step di fondamentale importanza per garantire la **ripetitività** dell'**allungo** e per raggiungere, ai contatti, una corretta e ottimale **"T" dell' ARCIERE**. Nella fase di pre trazione si effettua l '**allineamento delle spalle** al bersaglio, dando **direzione** al tiro. Buona parte della trazione viene effettuata in questa fase, **sollevando** contemporaneamente **l'arco** verso il bersaglio e **mantenendo gli allineamenti** creati in precedenza tra polso e gomito di trazione. Si rende necessaria una respirazione «*in uscita*» per mantenere il torace basso ed evitare di perdere l'equilibrio rischiando una postura in lordosi.

## STEP 6: Contatti al viso / Fase di Trasferimento

Completando la trazione fino al raggiungimento dell' **allungo ottimale** vengono raggiunti i **contatti al viso**. La mano della corda si posiziona **sotto al mento** e la corda andrà a toccare la **punta del naso**. Se il movimento viene effettuato correttamente e il gomito resta allineato al polso di trazione mentre si raggiunge l'allungo ottimale, la forza necessaria (*che in fase di pre trazione era sul bicipite*) viene trasferita ai **muscoli dorsali**.

SEGNALA QUESTO OPRIVACY

**N.B.** Si rende necessario il rilassamento del **trapezio alto**, per poter *«trasferire»* in maniera ottimale.

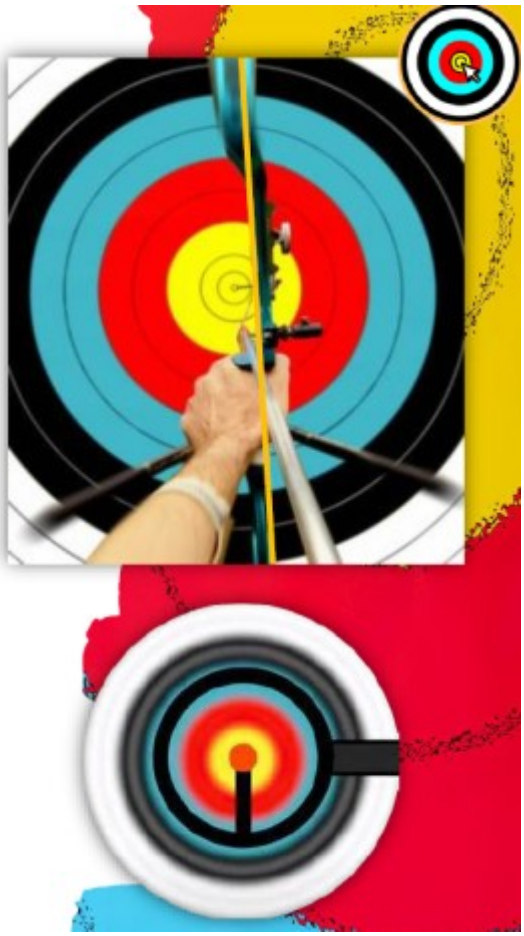
## STEP 7: Mira / Fase di Mantenimento

Il momento dell'azione in cui si effettua la **MIRA.** Una mira che comprende:

- **MIRINO** nel **GIALLO**;
- Mantenimento della **CORDA ALLINEATA** al riser (o alla diottra).

Tenere il mirino fermo e immobile è impossibile e tanto ci si **irrigidisce** per bloccare il pin nel centro, tanto questo si **muoverà** in maniera erratica compromettendo l'efficacia del tiro stesso. Una buona soluzione per ovviare a questo problema è optare per una **mira dinamica** lasciando oscillare il mirino all'interno del giallo e mettendo a fuoco **la visuale** con sopra di essa la diottra **leggermente sfocata**. Cosi facendo si metterà a fuoco un punto *«stabile»,* il **bersaglio,** e non uno che si muove anche se leggermente, il **mirino.**

In questa fase occorrerà controllare anche l' **alliniamento della corda** altro punto fondamentale per la mira. Corda che andrà allineata, di fatto, sempre **nello stesso punto**.



## STEP 8: Uscita dal Clicker / Fase di Incremento

Il **clicker** è l' alleato più **importante** per un arciere olimpico.

SEGNALA QUESTO OPRIVACY

Si tratta di un **regolatore di allungo** che permette di scoccare le frecce in maniera **ripetitiva** e **dinamica.** La fase di **incremento** è il momento *«clou»* dell'azione dove, dopo aver raggiunto gli allineamenti e una fase di **mira attiva** c'è un'unica cosa da non fare **mai…FERMARSI.**
E' necessario **incrementare** la trazione e l'espansione fino all'arrivo del tanto atteso *«CLICK»,* e oltre.
L'uscita e il conseguente **rilascio** sono **riflessi incondizionati** che diventeranno **parte integrante** della tecnica se allenati correttamente e costantemente. E' altrettanto importante che, al momento dello scatto del clicker, lo **sguardo** dell'arciere sia sempre fisso nel giallo e non solamente sul mirino.
Il **contatto visivo** con l'obbiettivo finale non va perso mai.

## STEP 9 Rilascio

## Release…
## NOT RELAX!

Il **rilascio** è quel momento, successivo allo scatto del clicker, in cui la mano della corda *«libera»* dalla sua presa la corda stessa, scorrendo **lungo il collo** per reazione cinetica. Se l'azione è svolta correttamente, la mano scorrerà lungo il collo mentre la corda ritornerà nella sua posizione standard, sviluppando la forza necessaria per far arrivare la freccia a destinazione. Durante questa fase, il **polso** del braccio arco resta in direzione del bersaglio mentre la mano dell'arco, rilassata, lascerà cadere verso il basso l'arco assicurato dalla dragona.

# STEP 10: Follow Through

Tradotto letteralmente **«SEGUIRE ATTRAVERSO».**

SEGNALA QUESTO OPRIVACY

Di fatto è la **prosecuzione** del tiro anche dopo il tiro stesso. Durante il **Follow Throught**, che ha una durata canonica di un paio di secondi, si resta in posizione di rilascio con il polso del braccio arco ancora puntato verso il bersaglio, la mano della corda lungo il collo, gli occhi sul giallo e la freccia in volo verso di esso.
Questa è la fase in cui vengono acquisiti automaticamente i **FEEDBACK** positivi e negativi, utili per una corretta memorizzazione dell'azione e per far si che questa possa avvenire in maniera sempre più ripetitiva e automatica.

Andrea Toderi`
IV LIVELLO EUROPEO CONI