

# -LafrecciadiCucciago

N.19 giugno 2006 Giornalino d'informazione della Pol. Cucciago'80 Sez. Tiro con l'arco

**Giochi della Gioventù 2006 Fase Prov.**

**Squadra regionale OL AF**

**Sabato 13 Maggio si sono svolti i giochi della gioventù – fase provinciale a Erba. Questi i piazzamenti ottenuti dai nostri giovani arcieri:**

			punti
<b>1997/98 maschile</b>			
2°	ZAMBURLINI PARIDE	04/116	272
<b>1995/96 maschile</b>			
1°	MASCIOCCHI GIOVANNI	04/116	269
2°	GAZZOLA ALESSANDRO	04/116	268
6°	BENATI ALESSANDRO	04/116	181
<b>1995/96 femminile</b>			
2°	DE GIORGI DEBORA	04/116	265
4°	BEANI GIULIA	04/116	244
6°	D'AMICO MARTINA	04/116	121
<b>1994 maschile</b>			
2°	PAGANI LUCA	04/116	271
4°	STEFANONI ANDREA	04/116	171
5°	CAPUANO GIUSEPPE	04/116	170
6°	IANNANTUONI ANTONIO	04/116	159
<b>1993 maschile</b>			
2°	PEZZOLA IMO	04/116	284
<b>1992 maschile</b>			
1°	CATTANEO STEFANO	04/116	290
2°	CICERO DAVIDE	04/116	282
6°	PELLEGRINI MARCO	04/116	251

**Note:**

1992-93-94 hanno tirato a mt. 20

1995/96 a mt. 15 - 1997/98 a mt. 10

su bersagli da cm. 80. Freccette 36 (12 volée).

Iscritti n° 63 – partecipanti n° 60, di cui 47 maschi e 13

femmine. Società partecipanti: 04/056 Arco Erba –

04/060 Airone – 04/090 Campione – 04/098 La Sorgente

– 04/116 Cucciago

**GdG fase REGIONALE**

## Brava Debora !



**Terza classificata Classe giovanissime 1995 – 96  
Alla fase regionale dei Giochi della Gioventù a Vigevano**

La nostra **Samanta Boraso** per i suoi più che meritevoli punteggi in gara, è stata convocata a far parte della squadra regionale per **4 gare FITA** da tenere durante la stagione estiva. Più precisamente:

<b>07-mag</b>	Fita	Montebelluna (TV) 8° class.
<b>14-mag</b>	Fita Naz	Bollate (Mi) - 6° classificata
<b>04-giu</b>	Fita	Besozzo (Va) – 3° classificata
<b>02-lug</b>	Fita	Vigevano



## COMPLIMENTI !

**Convocazione a Tirrenia**

**Settore Giovanile – Raduno e gara di valutazione Junior Cup Wyhl e Praga Tirrenia (PI) 6-11 giugno 2006**

**Da una circolare federale del 30 maggio 2006 :**  
Come previsto da Programma Agonistico 2006, circolare 19/2006, su indicazione del Direttore Tecnico Nazionale, sono convocati al raduno in oggetto gli atleti e i tecnici di seguito elencati:

.....

**Davide Gallo**

**Pol.Cucciago**



**L'ancoraggio nell'arco nudo** di Vincenzo Scaramuzza - Tratto dalla rivista Arcieri n.6 - 2002

Una volta deciso a quale divisione intendete appartenere che potrà avvenire in seguito alle nozioni avute durante il corso di base oppure per una istintiva predilezione di un modello piuttosto che un altro, dovrete affinare la Vostra tecnica, renderla piacevole e soprattutto competitiva. Sarà opportuno lavorare in sintonia con il vostro Istruttore/Allenatore che sicuramente sarà in grado di trasmettervi le giuste nozioni. Se parliamo di arco nudo dobbiamo essere consapevoli che le sensazioni tattili, la memoria muscolare, un pizzico di istintività, diverranno elementi importanti che dovranno essere sensibilizzati ed allenati. Partiamo dal polso e dalle dita della mano dell'arco, che devono essere necessariamente rilassate, ma soprattutto va ricercata la posizione corretta della mano sull'impugnatura che si ottiene quando l'arco, dopo il rilascio, si dirige in una sola direzione, cioè in avanti verso il bersaglio (escluso ovviamente quello scalciamiento verso l'alto, caratteristica tipica dell'arco nudo, che potrete migliorare applicando un pesetto nella parte inferiore del Riser).

**Tutto questo potrà essere verificato solo da una persona molto esperta e molto attenta posta dietro di voi.**

Potrete rendere l'impugnatura più stretta sfinandola ai lati, sicuramente farà diminuire quelle mini torsioni invisibili anche ai nostri occhi. Riguardo alla mano della corda è importante che la presa di quest'ultima non sia troppo profonda, per un motivo molto semplice: per far uscire la corda dalle dita dovrete involontariamente staccare la mano dal viso, causando probabilmente errori collaterali. L'allontanamento della mano dal viso può essere provocato anche dall'avambraccio rigido, dal bicipite contratto, ma soprattutto da una scarsa contrazione della schiena. Tanto tempo fa non era prevista la possibilità di camminare sulla corda (String-Walking), era concesso un solo ancoraggio sul viso (Face-Walking) per giunta predeterminato durante il controllo dei materiali. Fortunatamente queste regole assurde e facilmente trasgredibili sono state abolite.

Oggi, una certa libertà di manovra, l'innovazione dei materiali e delle tecniche ci consente di avere rosate migliori.

Passiamo però all'argomento per il quale è iniziato questo discorso. Gli ancoraggi più conosciuti e più usati sono:

**Ancoraggio Basso, Medio, Alto.**

Per ancoraggio basso: intendiamo il dito indice posto in basso rispetto all'angolo della bocca,

questa posizione della mano consente una gittata maggiore e può essere consigliata solo ai ragazzi principianti che usano poche libbre. Ancoraggio medio: usato dal 70/80% dei tiratori. Si intende l'indice all'angolo della bocca. La difficoltà maggiore derivata appunto da questo tipo di ancoraggio, è che rende difficile la taratura dell'arco, a causa di uno string esagerato alle corte distanze.

Nelle gare Indoor si effettua un unico string, la spennata può essere facilmente sistemata e il problema è risolto. Le cose cambiano quando la taratura del materiale dovrà essere effettuata per il tiro di campagna. Sarà molto ardua quando si ha un'escursione troppo ampia sulla corda. Se si hanno 8/9 cm di distanza dalla cocca, come si può pretendere di vedere le frecce volar bene e fare rosata a tutte le distanze? C'è qualcos'altro che vogliamo? Intendiamo ridurre o minimizzare il problema? Bene ai nostri allievi dobbiamo insegnare: l'ancoraggio alto e portare cioè all'angolo della bocca il dito medio. La parte laterale interna dell'indice sarà appoggiata saldamente sullo zigomo e potrete sentire la parte dorsale del pollice dietro la mascella e sotto il lobo dell'orecchio come ulteriore punto di riferimento. Questa semplice operazione ci consente di avere 3 al massimo 4cm. di String-Walking dalla cocca. Piccole variazioni si possono avere dai differenti libbraggi o dalle diverse conformazioni del viso. C'è la possibilità di ridurre ulteriormente lo string mirando sull'uno basso nei pidocchi, anziché sullo spot (ma forse questo già lo fate). A questo punto è vero che lo string si è ridotto ma potrete avere delle difficoltà per arrivare a 50 mt.! Verificate quale è la distanza massima che potete raggiungere tenendo la mano sotto la cocca. Faccio un esempio: la massima distanza che posso raggiungere è 40 mt. Perfetto! dai 40 mt. in poi cambio il punto di mira e cioè prenderò come riferimento il piatto della finestra e l'ultimo tratto di freccia. Questo angolo prospettico che vedo quando sono in ancoraggio, lo userò come mirino, senza tener conto della punta che si troverà sull'uno alto o addirittura fuori della visuale.

Allora vi accorgete che dai 40 mt. in poi dovrete tenere lo string staccato dalla cocca. Il camminamento sulla corda sarà più contenuto e l'arco sarà meno stressato (che lo è già abbastanza con le vostre tensioni).

A questo punto sistemerete il punto di incocco con la spennata tenendo lo string-walking tra 25 e 30 mt. Solo così potrete intraprendere una più facile e tranquilla taratura.

# Sviluppare il rilascio a sorpresa

di Tiziano Xotti – tratto da: *Arcieri* n. 1 Marzo 2003

Pochi sono i compoundisti che possono permettersi di premere consciamente sul dispositivo d'apertura di uno sgancio automatico senza incorrere nell'inesco di spiacevoli controindicazioni a breve, medio o lungo termine.

E non sto svelando niente di nuovo. Questi "fenomeni" sono dunque tutti dei campioni? Non necessariamente ma, certo, dispongono di tutta una serie di processi interni che li aiutano a portare a buon fine quella equazione che alla maggior parte di noi è impedita, ossia: mirare con efficacia ed allo stesso tempo decidere di rilasciare la freccia, ovviamente, al momento che si ritiene più opportuno. Già è stato sottolineato in altri scritti: la soluzione si chiama rilascio a sorpresa.

Questo tipo di strategia in realtà non è affatto nuova ma, altrettanto sicuramente, nemmeno così immediata, almeno facendo riferimento alla sua applicazione vera e propria.

Si tratta, molto sinteticamente, dello sviluppo di un sottoprogramma che arrivi a rilasciare la nostra freccia in maniera completamente indipendente dal nostro controllo conscio.

In buona sostanza, di un'involontarietà indotta che, paradossalmente, ubbidirà ad un comando conscio inserito a tempo debito e che non coinciderà mai con il vero e proprio sgancio ma, ovviamente, lo precederà.

Difficile? No. Piuttosto direi impegnativo.

Impegnativo ma fattibile, da tutti, nessuno escluso, cosa che sicuramente non si può dire di un rilascio conscio.

## **COSTRUIAMO**

Un allungo corretto (ne abbiamo già parlato) rimane comunque una condizione essenziale allo sviluppo di un ortodosso rilascio a sorpresa se non altro perché, in assenza di un dato così vitale, persino l'aspetto posturale dovrà essere messo in discussione. Senza un adeguato settaggio della nostra personalissima apertura poi, anche la ricerca della tensione dorsale (ne parleremo) rimarrà senza esito alcuno e, stando così le cose, di rilascio a sorpresa non si potrà nemmeno iniziare a parlare.

## **AL PAGLIONE**

Ancora una volta sarà il paglione senza visuale a facilitarci la vita. Per costruire la sub-routine di cui sopra infatti sarà saggio orientare tutta la nostra concentrazione ed il nostro impegno verso questo progetto. Sussistendo la targa sulla visuale, il focus sarà invece quasi certamente assorbito dalla stessa... meglio quindi evitare rischi ed ottimizzare il nostro

tempo. Imparare il surprise release sarà un po' come insegnare ad un nostro secondo "io" arcieristico ad occuparsi del rilascio mentre noi saremo intenti a mirare.

## **UN TIRO, DUE ARCIERI**

Sarà, molto semplicemente, come se a costruire il nostro tiro ed a scoccare la nostra freccia ci fossero due tiratori diversi e diversamente impegnati. Il primo (il conscio) si preoccuperà appunto della collimazione e della mira mentre il secondo (subconscio), senza interferenza alcuna da parte del collega, agirà indipendentemente incrementando la tensione dorsale sino ad arrivare quindi al rilascio, a sua volta del tutto inconsapevole di quello che il "socio" sarà impegnato a fare.

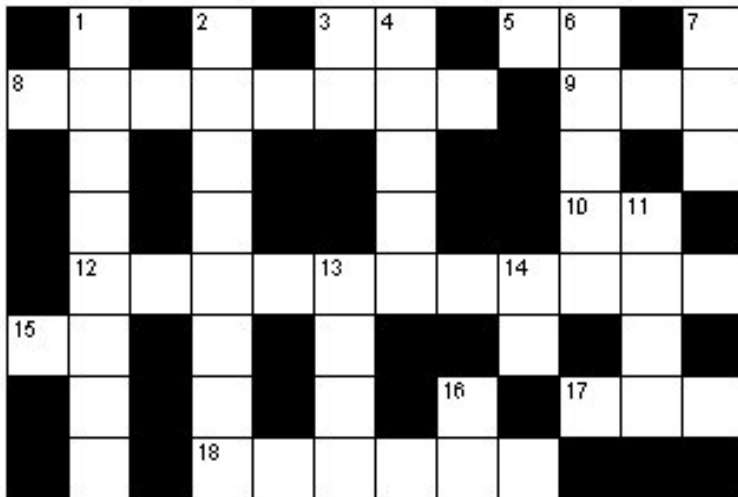
## **TANTI APPARECCHI, STESSO PRINCIPIO**

La tecnica esecutiva specifica potrà cambiare in funzione del rilascio meccanico scelto, tuttavia, alle diverse strategie consigliate rimarrà in comune il gioco della nostra mente conscia che, dopo aver attivato il secondo arciere (rilascio) sprofonderà nella mira lasciando che l'aumento della tensione dei nostri romboidi faccia il resto. Quando tutto sarà acquisito, la partenza della freccia potrà avvenire in tempi che potranno andare dai tre ai cinque secondi dal momento dell'attivazione del sotto-programma. Attenzione però, in questo lasso di tempo il primo arciere non dovrà assolutamente fare altro che rimanere focalizzato sulla sua zona di interesse (presumibilmente l'oro) senza preoccuparsi minimamente del lavoro portato avanti dal secondo. Così non fosse, sarebbe preferibile abortire il tiro.

## **MOLTA PRATICA**

Ed anche questo rientra nella norma. Il training per l'acquisizione del rilascio a sorpresa dovrebbe avere frequenza giornaliera, iniziare, come dicevamo, senza l'interferenza della visuale e magari, durante i primi tempi, essere effettuato ad occhi chiusi dall'attivazione del sotto-programma in poi. Questo faciliterà ulteriormente l'interiorizzazione di quel "motore" dorsale che tanto utile si rivelerà in futuro. Un futuro che, normalmente, si rivela dopo tre, quattro settimane di sedute quotidiane doppie a ragione di 40-60 frecce per sessione. In un mese quindi il vostro secondo arciere dovrebbe essere sufficientemente addestrato ma, per sintonizzare il tutto, serviranno altri 3000-4000 scocchi. Prima di passare alla visuale e quindi alle distanze regolamentari (non abbiate fretta) dovrete poter vantare la massima confidenza con la vostra nuova strategia di sgancio. Mai i vostri sforzi saranno però stati così ampiamente premiati.

# CRUCICUCCIAGO N.2



## Definizioni

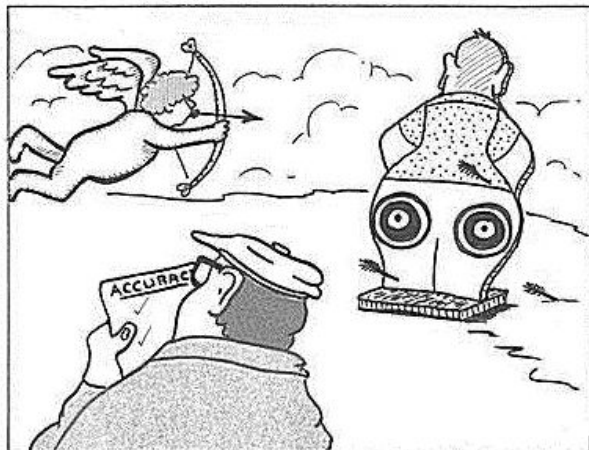
### Orizzontali

3. Categoria ragazze femminile
5. Dopo gli Juniores Maschili
8. Al posto delle coppe
9. Freccia "TOP"
10. Comitato Internazionale
12. Incorpora le società
15. Sigla della nostra provincia
17. Polisportiva (abbrev.)
18. Si fa la gara con il panettone

### Verticali

1. Se rosso, non si tira!
2. Arco ricurvo smontabile (inglese)
4. Componente per flettenti
6. Il nostro segretario
7. Vi si trovano i siti internet
11. Quando suona ... silenzio.
13. Appoggiafreccia (inglese)
14. Italia
16. Categoria Arco Olimpico

La soluzione del cruciverba del mese scorso



# Rientro

Piacevole ritorno in società del nostro Istruttore "storico" **Michele DiGioia**.  
Benvenuto !



## Calendario gare

### LUGLIO

1/2	Pian Dei Resinelli (Lc)	12+12
2	Vigevano (Pv)	FITA
8	Bollate (Mi)	70 m R
9	Crema (Cr)	FITA
16	Cologne Bresciano	900 round

## Compleanni

### AUGURI a:

Capuano Giuseppe	<b>02-giu</b>
Longoni Roberto	<b>03-giu</b>
Luoni Sarah	<b>05-giu</b>
Croci Marianna	<b>15-giu</b>
Pagani Mario	<b>15-giu</b>
Anzivino Antonio G	<b>24-giu</b>
Accorsi Alberto	<b>07-lug</b>
Casartelli Marco	<b>08-lug</b>
Iulianiello Giuseppe	<b>18-lug</b>
Cattaneo Stefano	<b>30-lug</b>

**il sito internet**  
della polisportiva è  
**www.cucciago80.com**

e-mail società :  
gebe00@cracantu.it  
Segreteria: segreteria@cucciago80.com

**Telefono palestra 031.725434**

**Orari Palestra:**  
**MAR. 21.00 - 23.00**  
**SAB 14.00 - 16.00**

*Marco Casartelli*  
*segreteria Pol.Cucciago*