

La freccia di Cucciago

Anno 2005 N.03 Giornalino d'informazione della Pol. Cucciago'80 – sez. tiro con l'arco

ASSEMBLEA DEI SOCI



Si terrà in data 11.03 l'assemblea ordinaria dei soci della Polisportiva in particolare della nostra sezione per eleggere il nuovo consiglio direttivo decaduto in concomitanza con l'anno olimpico. A tale proposito troverete all'interno di questo numero il nuovo **statuto ed il regolamento** della sez. Arco da leggere, discutere ed approvare durante l'assemblea.

TECNICA

POSIZIONE DEI PIEDI

La posizione dei piedi, sul terreno, è uno dei punti che il tiratore deve studiare con molta cura. Solo un buon appoggio assicura una postura di tiro sempre uguale, durante una competizione, dalla prima all'ultima freccia.

Ogni tiratore, in base alle proprie caratteristiche antropomorfe, dovrebbe teoricamente trovare un suo appoggio ideale. Questo può essere determinato dalla statura, dal peso, dalla lunghezza degli arti e parti di essi come, per esempio, dalla lunghezza dell'avambraccio rispetto al braccio.

Nel tiro all'aperto, più che nel tiro al chiuso, l'appoggio è determinante, all'effetto dei punteggi, perché da esso deriva la possibilità di contrastare le spinte del vento, sempre imprevedibili, nel tempo e nella direzione. Inoltre l'inclinazione del busto nei tiri alle "lunghe" può essere facilitata da alcune posizioni dei piedi. I vari tipi di appoggio sono illustrati nella tavola I che è importante esaminare per conoscere pregi e difetti di ciascuno e verificare se la propria posizione è quella ideale per il proprio fisico e le proprie caratteristiche.

Ci sono 5 posizioni definite standard, (Vedi figura in 4° pagina) tutte con le spalle perpendicolari al bersaglio e dalle quali derivano poi le altre. In queste quattro posizioni il baricentro del corpo cade perfettamente al centro dei piedi. La distanza ideale dei piedi (fig. 1) deve corrispondere alla larghezza delle spalle.

In caso di vento si può aumentare questa distanza (fig. 2) tenendo però conto che, l'acquisto in stabilità, si può pagare con una discontinuità della posizione del baricentro che difficilmente si riesce a mantenere inalterata per tutta la durata di una gara. Con i piedi troppo distanti alcune volte si può tirare inclinati in avanti o a fine gara con la stanchezza, troppo indietro.

I piedi troppo uniti (fig. 3) portano solo svantaggi, instabilità rispetto al vento e tiri con il baricentro troppo avanti o indietro.

La posizione dei piedi con punte che convergono (fig. 4) evita variazioni di postura, in avanti o indietro ma può causare dannosi spostamenti laterali. È sempre sconsigliata ed è adottata solo da chi, avendo qualche difetto agli arti inferiori, non può assumere altre posizioni.

La posizione con punte dei piedi divergenti (fig. 5) può causare, durante una gara, differenze nella postura di tiro, in avanti e indietro, ma è una posizione che può venir comoda e naturale a tiratori di costituzione fisica molto robusta. I tiratori con pancia, cosce grosse, la assumono con molta naturalezza e tutto ciò va bene perché rispetta una regola generale dell'appoggio. Questo deve sempre avvenire in modo che, durante il tiro, l'arciere lo senta comodo, naturale e non forzato.

La figura 6 rappresenta una posizione più rivolta verso il bersaglio e deriva dalla standard 1. Questa è una posizione molto sicura e stabile consigliata dalla moderna scuola e da grandi tiratori. Si può dire che contenga almeno 9 vantaggi.

1 - È quella che evita che il tronco possa spostarsi, tra un tiro e l'altro, perché il peso è obbligato a rimanere sempre leggermente proteso in avanti con il baricentro che cade tra i piedi leggermente in avanti.

2 - La spalla, del braccio dell'arco, rimane più esterna e la corda passa ad una buona distanza di sicurezza dall'avambraccio.

3 - Si fa meno fatica ad aprire l'arco.

4 - Evita spostamenti del tronco prima dell'ancoraggio.

5 - I giunti delle ginocchia ruotano verso l'interno con l'effetto di bloccare le gambe in una posizione che aumenta la stabilità.

6 - La testa rivolta verso il bersaglio migliora la vista del punto di mira, favorendo la concentrazione ed eliminando elementi di disturbo causati da movimenti dietro la linea di tiro.

7 - I muscoli del collo sono più rilassati perché la testa non è

forzatamente girata come nelle posizioni standard.

8 - Alle distanze lunghe il busto si può piegare con naturalezza indietro, cosa che nelle standard avviene lateralmente e quindi in modo forzato.

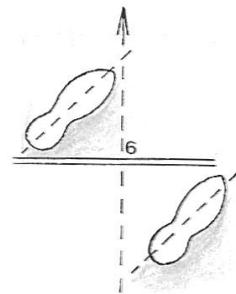
9 - In questa posizione i muscoli della schiena lavorano meglio.

Tra tanti vantaggi c'è un inconveniente. Si è notato che quando è assunta da chi non ha gambe forti può provocare, dopo molte ore di gara, dolori alle ginocchia. Per evitare questo sono stati messi a punto degli appositi esercizi per rinforzare le gambe. Nel disegno 7 la posizione è sempre frontale, rispetto al bersaglio, ma con le punte dei piedi più divaricate. In questa posizione valgono tutti i vantaggi della posizione precedente con l'aggiunta di una maggior stabilità contro il vento, perché la base di appoggio è più ampia. Purtroppo questa posizione, ricca di vantaggi, si adatta a pochissimi tiratori perché bisogna avere una conformazione degli arti inferiori particolare. Non è una posizione da adottare se non viene subito naturale non ci sono esercizi per facilitarla.

Nel disegno 8 è rappresentato un appoggio che porta ad una posizione molto chiusa rispetto al bersaglio e completamente opposta rispetto alle due frontali appena descritte.

È una posizione particolare consigliata solo a chi ha un avambraccio molto corto rispetto al resto del braccio. Queste misure sono una caratteristica molto rara nelle popolazioni orientali mentre si possono trovare in qualche tiratore europeo o americano.

In passato venivano adottate solo le posizioni standard, poi con l'appesantirsi dell'arco e di tutta la bilanciatura ci si è orientati verso quelle frontali che facilitano il sostentamento dell'attrezzo. Se come pare, l'orientamento futuro è quello di alleggerire tutti i materiali, con nuovi ritrovati tecnologici, ci si orienterà verso posizioni di appoggio intermedie tra le standard e quelle frontali.



tratto dal libro ARCO SPORT di Spgnarelli - Suk - Castrati

CAMPIONATI ITALIANI

I piazzamenti ottenuti dai "nostri"
a Bergamo ai Campionati Italiani
Indoor 2005

Gianni OL VM
punti 545 - 12° posto
Simone CO AM
punti 562 - 2° posto
Davide CO JM
punti 554 - 5° posto
Giorgio CO VM
punti 563 - 14° posto

COMPLIMENTI !

LINK - INTERNET

FORUM ARCIERISTICI:

www.arcierimonica.it/forum
www.forumfree.net/?c=29705
www.fiarc.org/Forum

NEGOZI SPECIALIZZATI:

www.arco-frecce.com/
www.bybernardini.it/
www.ceoarchery.com/
www.e-archery.it/
www.arcosportspigarelli.com/
www.disport.it/home.asp
www.interarchery.ch/
www.cesenarco.com/

GIOCHI:

<http://www.makaimedia.com>
<http://www.treasurevalleylife.com/games/longbow.swf>
http://www.t45ol.com/play_flash_us.php?ID=760

VARIE

Il sito internet

della polisportiva è

www.cucciago80.com
segreteria@cucciago80.com

telefono palestra:

031.725404

ORARI PALESTRA:

Martedì ore 21.00 – 23.00

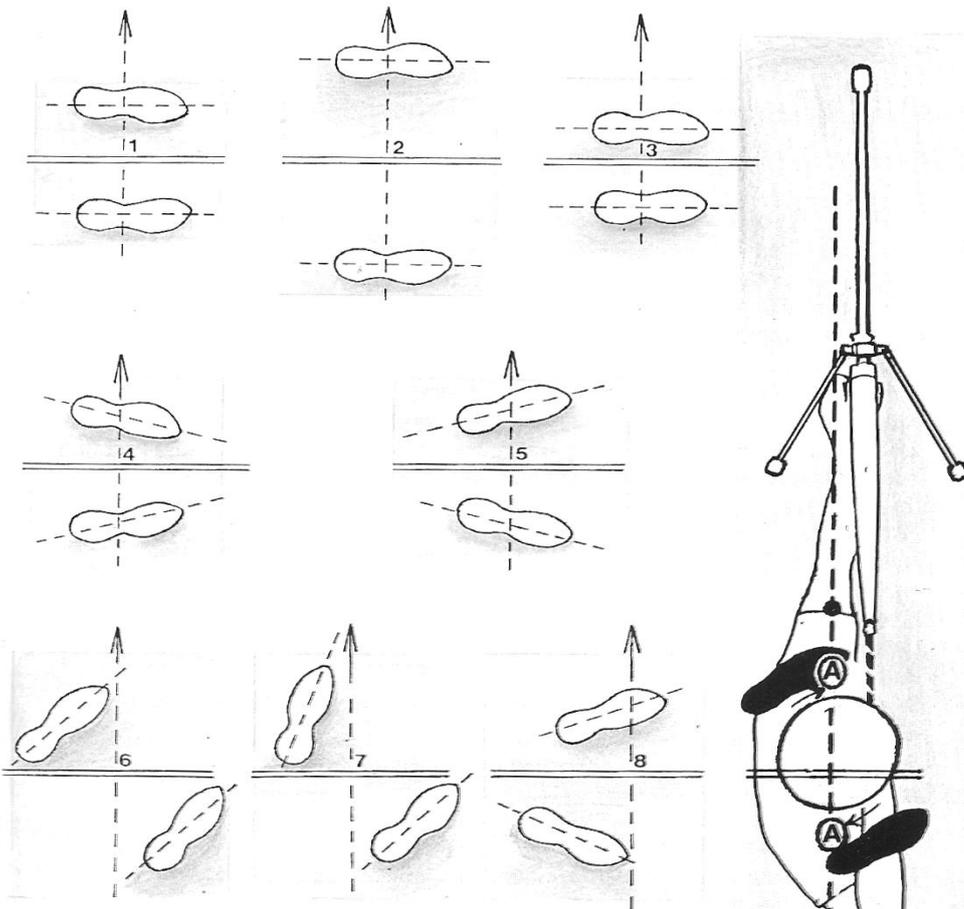
Sabato 14.00 – 16.00

(spazio SEI SESTI

giovedì ore 21.00 – 23.00)

Marco Casartelli
segreteria Pol.Cucciago

17.02.2005



Nei disegni 1-2-3-4-5 sono rappresentati i 5 appoggi standard, tutti con le spalle perpendicolari al bersaglio.

La posizione 1 è la più diffusa, la distanza dei piedi è uguale alla distanza delle spalle.

La posizione 2 contrasta il vento con tutti gli inconvenienti descritti nel testo come succede per la 3.

La posizione 4 per chi ha difetti agli arti inferiori.

La posizione 5 per tiratori di costituzione robusta.

La posizione 6 è ottima, nel testo sono descritti almeno nove vantaggi e un solo inconveniente.

Nel disegno a destra è rappresentata questa posizione

con la conseguente rotazione del corpo rispetto alle gambe.

In A sono rappresentate le punte delle anche confrontabili con la posizione dei piedi.

La posizione 7 è la più stabile ma non tutti possono assumerla.

La posizione 8 per chi ha l'avambraccio molto più corto del resto del braccio.

Humour – Ridiamo un po'

Un uomo tira una freccia fuori dal paglione a 90 metri e mentre la cerca tra i rovi trova una strana bottiglia. La raccoglie per buttarla via ed appare il genio della lampada, che gli chiede 3 desideri da soddisfare.

"Voglio essere il più forte arciere della mia compagnia"

"Fatto, ma tua suocera sarà 10 volte più forte di te"

"Voglio un milione di euro"

"Fatto, ma tua suocera ne possederà 10, ed adesso dimmi l'ultimo desiderio"

"Posso avere una piccolissima botta in testa???"

