



## Coaching Tips 08/11 Shooting a Release Device

Traduzione italiana di **Stefano Lucarelli**

Documento in italiano curato da **Stefano Lucarelli**

Per informazioni **Arcieri delle Alpi**

email: [arcieridellalpi@arcieridellealpi.it](mailto:arcieridellalpi@arcieridellealpi.it)

web: <http://www.arcieridellealpi.it>

rev. 1.0 – 1 giugno 2012

## USO DI UNO SGANCIO MECCANICO

Gli archi compound sono progettati per essere utilizzati con un dispositivo di sgancio meccanico. Esistono diversi modelli e stili di sganci, ma fondamentalmente sono di due tipi, da polso o da impugnare in mano.

Lo stile di sgancio utilizzato da un archiere è una scelta personale, ma tutti i tipi di sgancio dovrebbero essere utilizzati seguendo gli stessi principi. Il ruolo di ogni tecnico è quello di istruire gli arcieri nei diversi processi che sviluppano una tecnica di tiro efficace. Essere in grado di utilizzare correttamente uno sgancio è fondamentale per il successo nel tiro con un arco compound. Un archiere può anche avere successo non utilizzando uno sgancio nel modo corretto, ma nella maggior parte dei casi questo successo è di breve durata e ben presto porta inevitabilmente a problemi come il "Target Panic".

Prima che un archiere possa andare su un campo di tiro utilizzando uno sgancio meccanico dovrebbe essere istruito circa il suo utilizzo appropriato e sicuro. Il modo in cui un archiere andrà a usare lo sgancio dipende dalla prima volta che tenta di utilizzarlo. È indispensabile che sia correttamente istruito nel processo e nell'uso dello sgancio fin dalla prima freccia.

Il principio fondamentale da seguire è che il rilascio deve essere una sorpresa e non attivato consapevolmente o forzatamente.

Un archiere deve sviluppare e adottare una sequenza da utilizzare per tutti i tiri, ogni deviazione da questo processo causerà un brutto tiro e, se continua, porterà inevitabilmente a problemi di mira e rilascio.

Gli arcieri devono allenare la sequenza regolarmente, idealmente a un bersaglio vicino, circa 5 metri.

Anche gli arcieri esperti dovrebbero regolarmente impiegare del tempo per allenare la sequenza.



Immagine 1

Un archiere con una buona presa profonda sullo sgancio con un contatto solido del pollice.



Immagine 2

1. Afferrate profondamente lo sgancio (immagine 1), la stessa presa che si ha con la corda di un arco ricurvo. Per dimostrare la corretta impugnatura, prendete un borsa o valigia e vi accorgete che automaticamente avrete una presa profonda tra la prima e la seconda articolazione con una pressione uniforme su tutte le dita. Inoltre, proprio come quando si tira con le dita, il dorso della mano deve essere piatto, le nocche non devono incurvarsi e il polso e

l'avambraccio devono essere allineati. Curvare le nocche o avere il polso o l'avambraccio piegato causerà un uso dei muscoli eccessivo e non richiesto, che porterà a stanchezza e un tiro forzato.

NOTA - La punta delle dita è molto sensibile ed è la sede del tatto. Il cervello è in grado di rilevare qualsiasi movimento o pressione sulla punta delle dita o del pollice e ciò può portare ad anticipare o forzare il rilascio. Impugnando lo sgancio profondamente è possibile evitare questo contatto con la punta delle dita.

Aprite l'arco, arrivando alla posizione di ancoraggio con il pollice posizionato dietro il perno del grilletto (immagine 2).

2. Ora guardate attraverso la visette e allineate il mirino con il bersaglio, ma non cercate ancora di mirare. Fate ciò per assicurare che se lo sgancio viene attivato prima di essere pronti, la freccia non mancherà il bersaglio e molto probabilmente colpirà attorno al centro del bersaglio.
3. Ora spostate il pollice in avanti sfiorando il grilletto, ma posizionandolo in profondità sul pollice, (immagine 3) non applicate alcuna pressione con il pollice, semplicemente toccate il grilletto.

Mentre posizionate il pollice consentite allo sgancio di ruotare leggermente in avanti intorno all'indice, questo vi darà (a) più leva quando starete per attivare lo sgancio e (b) permette al grilletto di posizionarsi in profondità sul pollice.

Molti lasciano che il grilletto si sistemi verso la parte anteriore del pollice come già detto prima; questo consentirà alla mente di percepire ogni movimento e di anticipare il rilascio. Inoltre, se avete il grilletto sulla punta del pollice (immagine 4) per attivare il rilascio sarà necessario che il pollice eserciti una grande quantità di pressione, che non è facilmente ottenibile sotto tensione ed è una delle ragioni principali per cui si anticipa o forza il tiro.



Immagine 3



Immagine 4

4. Il passo successivo è quello di spostare la vostra attenzione alla mira. Fermate il mirino assicurandovi che la visette sia allineata con il corpo della diottra e posizionate lo sul bersaglio mantenendo la mira.
5. A trazione completa, dovete mantenere la tensione all'indietro sull'arco, quindi, senza spostare l'attenzione dalla mira, aumentare questa tensione all'indietro usando la schiena, il gomito e persino la mano che tiene lo sgancio, questo farà ruotare lo sgancio nella mano premendo il grilletto contro il pollice e provocando il rilascio.

Non importa quale metodo si utilizza per attivare il rilascio, ma deve essere fatto senza un pensiero cosciente, il rilascio deve essere una sorpresa.

## **PUNTI IMPORTANTI**

Il punto importante è mantenere la vostra attenzione sulla mira senza spostarla sul rilascio. Se si sposta l'attenzione dalla mira, il mirino si muoverà e il rilascio non sarà più una sorpresa.

Tutti i libri di tiro con l'arco hanno la mira e il rilascio come due fasi distinte. Questo è l'approccio corretto per istruire i principianti, ma quando l'arciere sviluppa la propria tecnica questi passaggi dovrebbero essere combinati e il rilascio dovrebbe essere considerato non come una fase separata, ma semplicemente come la parte finale del processo di mira.

È importante che la tensione sul grilletto sia la più leggera possibile. Regolare la tensione della molla da media a dura significa dover esercitare una forza notevole per far partire lo sgancio. La pausa necessaria per imprimere questa forza tipicamente sposta l'attenzione sul rilascio, nel momento in cui questo accade il rilascio non sarà più una sorpresa.

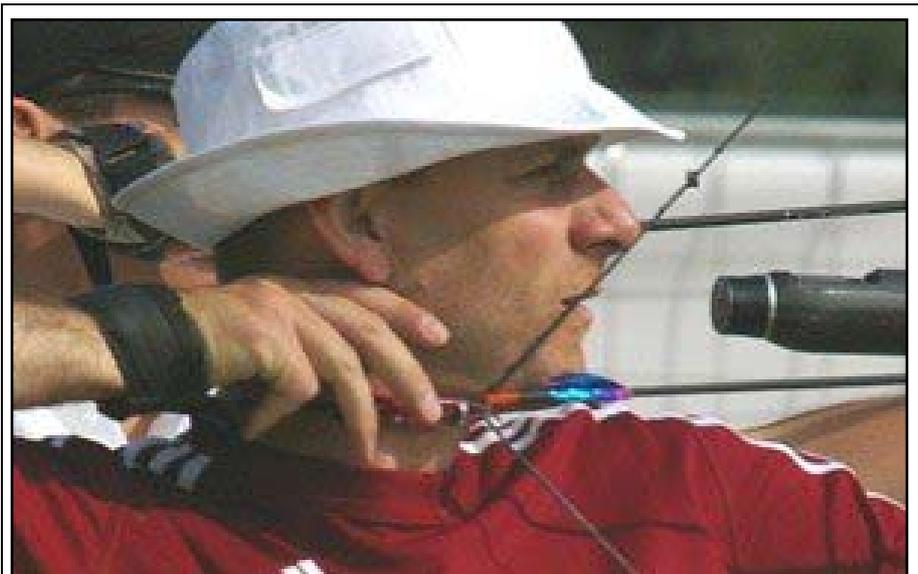
La maggior parte degli arcieri ha difficoltà a tirare con il vento. Dover tenere l'arco aperto per molto tempo con l'attenzione che si sposta tra la mira e il rilascio, uno che lotta contro l'altro. Per tirare bene col vento è necessario essere totalmente concentrati sulla mira. Lo sgancio deve partire senza alcuno sforzo o pensiero, non dovete neanche combattere il vento in attesa che il rilascio avvenga, altrimenti il vento avrà la meglio. Gli arcieri bravi con il vento hanno la tensione del loro sgancio regolata leggera e mantengono la totale attenzione sulla mira durante tutta la fase di rilascio.

Il metodo descritto sopra si riferisce ad usare uno sgancio a mano anche se il processo è lo stesso per gli sganci da polso che vengono attivati con il dito indice. È particolarmente critico, per gli sganci a polso, che siano impugnati correttamente e che la lunghezza sia regolata in modo da garantire, a trazione completa, che il dito sia appoggiato al grilletto al punto giusto, idealmente alla seconda articolazione del dito.

Non utilizzare mai la punta del dito per attivare lo sgancio. Come menzionato sopra, le punte delle dita hanno molti sensori tattili e qualsiasi movimento viene rilevato dal cervello che quindi anticipa il tiro. Inoltre è necessario usare molta forza, di solito verso il basso, per attivare lo sgancio con la punta del dito. Appoggiando il dito sulla leva di scatto intorno alla seconda articolazione, è molto più facile applicare la tensione all'indietro che farà

scattare lo sgancio, anche l'azione di attivazione è rivolta all'indietro più che un movimento verso il basso.

Il tipo di polsino deve essere tenuto in considerazione, alcune cinghie scorrono liberamente lungo il polso mentre altre lo serrano saldamente. Il tipo che scivola deve essere evitato in quanto di solito si posiziona in un punto diverso a ogni tiro, è anche necessario allentarlo per adattarsi alla mano, questo gli permetterà di muoversi troppo in avanti creando una tensione eccessiva nella mano a fine trazione, per evitare questo posizionamento troppo in avanti è tipico avere la tendenza a irrigidire la mano e piegare le nocche.



Sgancio a polso – l'allungo esagerato causa un ancoraggio debole e un contatto eccessivo della corda sul volto. Notate l'uso inappropriato della punta del dito per attivare lo sgancio e la tensione eccessiva del polso.



Sgancio a pollice – Allungo esagerato, si nota una presa poco profonda sullo sgancio e un'eccessiva rotazione della mano con conseguente aumento della tensione nel polso e nell'avambraccio, anche un gomito basso porterà il gomito fuori dall'allineamento con la freccia e l'arco.



Sgancio a polso – Si nota la mano curva e la tensione eccessiva nel polso e nella mano, il gomito è basso e non allineato con la freccia, lo sgancio, regolato troppo lungo, richiede che sia la punta del dito ad attivare il rilascio.

Immagini e testo di **Jim Larven**