

Il gioco delle freccette *(secondo Pino Quintiero)*

Manuale tecnico

La perfezione non esiste, la si può solamente inseguire.

Per questo motivo nessuno può garantirvi la vittoria, ma ci si può preparare con diligenza e costanza per ottenere la miglior prestazione possibile.

Se sarete disposti ad accettare gli errori come parte inevitabile del gioco, se focalizzerete l'attenzione sulla prestazione (tecnica, concentrazione e controllo degli stati ansiosi) e non sul punteggio o sulla vittoria/sconfitta, la completezza dei vostri gesti fisici e mentali vi darà le soddisfazioni che cercate.

Dovrete cercare di migliorare tutti gli aspetti del gioco per crescere in misura proporzionale in ognuno di essi, affinché la somma dei miglioramenti porti inevitabilmente ad un incremento di prestazioni.

In un' ipotetica divisione percentuale delle abilità necessarie per giocare bene, il primo posto non spetterebbe alla tecnica (10/15%) o all'allenamento (35/40%), ma alla cura e allo sviluppo delle "abilità mentali". Potete possedere una tecnica sopraffina, essere allenati e al massimo della forma, ma quando state per tirare e nella vostra mente passa di tutto tranne bersaglio e freccetta (le uniche cose a cui dovrete pensare), sicuramente il tiro non sarà preciso come avreste desiderato.

La tecnica può non essere seguita alla lettera; le differenti caratteristiche fisiche potrebbero costringere in posizioni scomode e dannose per il giocatore. Va sempre privilegiata una postura rilassata che favorisca l'esecuzione di alcune regole base dalle quali non si può prescindere.

Vediamo ora i fondamentali tecnici:

1. L'impugnatura

Secondo Eric Bristow (cinque volte campione del mondo), bisogna trovare il baricentro della freccetta, posizionarci sopra il pollice, sistemare indice e medio ai due lati e l'anulare fra il corpo e la punta; è però sufficiente osservare il suo modo di tirare per rendersi conto che tra teoria e pratica può esserci un abisso



E guardate un po' Phil Taylor (attualmente il più forte giocatore in circolazione), la sua impugnatura è lontana anni luce da qualsiasi manuale che riguardi le freccette.



Non conta quindi dove si impugna ma come!

Bisogna, innanzi tutto, evitare le tensioni inutili.

Si tratta di tenere in mano un piccolo attrezzo di pochi grammi, basterà appoggiarlo alle dita. Il contatto è molto importante, l'aderenza varia al variare del PH della pelle (mani sudate, secche o appena lavate e asciugate). È fondamentale trovare delle freccette con un'aderenza adeguata alla condizione della mano in gara.

L'impugnatura deve essere leggera e confortevole, quasi istintiva, sempre uguale e con il polso sciolto.

Quando il pollice è posizionato lateralmente, lo spostamento dello stesso leggermente avanti o indietro lungo il corpo della freccetta, determinerà una deviazione del tiro rispettivamente verso destra o verso sinistra. Se invece il pollice viene posizionato inferiormente al corpo della freccetta, un suo spostamento verso la punta o verso le alette, avrà come conseguenza l'innalzamento o l'abbassamento della traiettoria.

2. La posizione

Anche per la posizione vanno seguite delle regole base da adattare al proprio fisico e alle abitudini di postura.

Il peso del corpo deve gravare solo sulla gamba davanti (la gamba destra per i destrorsi e la sinistra per i mancini), ben appoggiata a tutta la pianta del piede, senza piegare il ginocchio.

Il busto deve leggermente sbilanciarsi in avanti per favorire la tensione del muscolo tricipite che serve al rilascio dell'avambraccio.

L'altra gamba rimarrà leggermente indietro, rispetto al resto del corpo, prendendo contatto con il pavimento solo attraverso la parte anteriore del piede (con lo scopo di controbilanciare il corpo e aumentarne la stabilità), il tutto senza tensioni eccessive.

La staticità deve essere mantenuta per tutta la durata del tiro delle tre freccette, salvo spostamenti inevitabili derivanti dalla posizione dei dardi già conficcati sul bersaglio.

Inclinare inavvertitamente la testa metterà la vostra linea degli occhi (un'immaginaria linea orizzontale che va da una pupilla all'altra) fuori asse, creando uno sfalsamento visivo deleterio per la mira.

La posizione, centrale rispetto al bersaglio, va ricercata con cura per non compromettere la stabilità e la precisione durante il tiro.

3. Il tiro

Impugnate la freccetta, piegate il braccio ad angolo, prendete la posizione, tirate indietro l'avambraccio, tenete gli occhi fissi sul bersaglio prendendo la mira e tirate. Andate a riprendervi la freccetta e usate un po' di stucco per chiudere il buco che avete fatto nel muro .

Riproviamo: impugnate la freccetta (senza tensione), piegate il braccio ad angolo, posizionate la mano/freccetta in linea diretta fra il punto da colpire e i vostri occhi, (ricordate sempre di controllare che la vostra testa non sia piegata) caricate non perdendo mai di vista il movimento, la freccetta e il bersaglio, focalizzate con attenzione il punto da colpire e lasciate che il vostro avambraccio faccia correre la mano/freccetta sulla linea immaginaria che porta al punto focalizzato finendo con il braccio steso e il polso sciolto che segue il movimento (io amo dire che non si tira con la mano ma con il gomito e l'avambraccio). Il rilascio della freccetta deve avvenire quasi alla fine dell'estensione del braccio, fluido e privo di tensioni o scatti, e la mano indirizzata verso il punto da colpire.

In tutto ciò il corpo, fino al gomito, rimane immobile sino al termine del tiro (l'insieme delle tre frecce); è quindi l'avambraccio che sostiene tutta l'azione, si deve muovere un po' come una catapulta dove il braccio è la base piantata a terra e l'avambraccio è la leva che scaglia la pietra. Nel nostro caso la forza necessaria al movimento è data dal muscolo tricipite (la posizione leggermente in avanti del busto, come detto sopra, aiuterà il muscolo ad un rilascio più fluido e costante). Ricordatevi che le freccette pesano poche decine di grammi e che la distanza è poco più di due metri, non dovete dare eccessiva forza al movimento. Non state tirando un giavellotto! Oltre a tutto ciò la cosa importante è il ritmo. Non importa che siate lenti o veloci nel tirare le tre freccette, l'importante è la regolarità che è sempre sinonimo di precisione. Variare la cadenza durante il tiro (ad esempio fermarsi per fare i conti), fa perdere la concentrazione.

NON PERDETE MAI DI VISTA LA FRECCETTA ED IL BERSAGLIO.

Tutta l'azione deve essere "sott'occhio" seguendo la linea immaginaria che va dal vostro viso al punto da colpire. La vista invia informazioni al cervello, la mente è più forte del corpo e corregge i suoi eventuali errori (spostamenti, perdita dell'equilibrio, saltelli etc.).

Riepiloghiamo in maniera sintetica le azioni tecniche dalle quali non si può prescindere (non snaturate comunque il vostro modus, seguite le regole senza che esse vi costringano a posizioni e tiri scomodi):

- ***l'impugnatura***
freccette appoggiate e sempre nella stessa posizione, nessuna tensione nel polso;
- ***la posizione***
il peso sulla gamba davanti su tutta la pianta del piede, ginocchio teso, gamba posteriore appoggiata per la ricerca della stabilità, corpo leggermente piegato in avanti, statici per tutta la durata del tiro e testa dritta;
- ***il tiro***
ritmo, movimenti fluidi, seguire sempre la freccetta correre sulla traiettoria immaginaria, rilascio della freccetta morbido senza scatti braccio completamente steso in direzione dell'obiettivo.

L'allenamento

Una volta focalizzati e sistemati gli errori tecnici bisogna sviluppare le nostre abilità con l'allenamento.

Essendo l'allenamento una cosa a volte ripetitiva e noiosa, ma necessaria, bisogna renderlo coinvolgente per non cadere in momenti di deconcentrazione.

Variate i giochi il più possibile (ne esistono decine, l'importante è che vi facciano usare tutto il bersaglio) in modo da poter ottenere un allenamento completo ed efficace, sia per la mente che per la tecnica.

Siate fiduciosi nell'allenamento. Si dice che "nessuno nasce imparato", gli errori sono inevitabili. Concentratevi solo sui gesti tecnici (impugnatura, posizione e tiro), più volte li eseguirete correttamente e meglio il vostro cervello li memorizzerà riducendo la percentuale di errore ed aumentando la vostra fiducia, consentendovi di tirare con più sicurezza e scioltezza.

Ogni giocatore ha il suo metodo. Il gallese Martin Phillips, pluri campione del mondo, mi disse che si allenava una sola ora al giorno facendo sempre il giro dei doppi; ho saputo, invece, che Eric Bristow da giovane ha avuto problemi con i vicini di casa che per tutto il giorno, fino a notte fonda, sentivano un continuo stump-stump-stump provenire da casa sua.

Qui di seguito il mio metodo.

Anche io ho passato ore e ore davanti ad un bersaglio, più spesso da solo che con altri. Mi sorreggeva l'assoluto desiderio di perfezionarmi. Poi, col passare del tempo, ho razionalizzato il tutto e mi sono costruito un tabella d'allenamento personale.

I punti su cui lavorare sono quattro:

1) l'efficienza di tiro, per mettere sempre le tre freccette vicine (altrimenti i 180 ce li possiamo scordare)

2) la mira

3) la conoscenza del bersaglio e le chiusure (il segnapunti elettronico non vi aiuterà, anzi...)

4) la tenuta dell'attenzione (diversa dalla concentrazione in gara)

Sarebbe anche molto utile, io direi fondamentale, farsi aiutare da uno psicologo sportivo a costruirsi una routine di tiro che comprenda visualizzazione, rilassamento e concentrazione da eseguire mentre l'avversario è in pedana.

Riscaldamento.

Almeno 30 o 40 minuti di tiri blandi, senza mirare a nulla di specifico, preoccupandosi solo di eseguire bene le basi tecniche (impugnatura posizione tiro), intervallando con esercizi base di stretching. (li troverete alla fine del manuale).

L'efficienza di tiro.

Per sviluppare quello che gli inglesi chiamano consistency, la capacità di mettere tre freccette vicine vicine vicine.

Lanciate la prima freccia verso il centro e qualsiasi punto colpisca (non state allenando la mira) mantenete lo stesso ritmo, tiro e staticità, per cercare di ottenere una rosa sempre più stretta.

Quando sentite che la cosa corre via in automatico, cioè mettete sempre le freccette vicine, e il tiro è sempre più fluido, cominciate a spostarvi sul bersaglio, facendo il giro di tutti i numeri (sempre tre freccette per ognuno e sempre senza badare agli errori) concentrandovi solo sul gesto tecnico e sul

ritmo. Tutto questo per circa 20 o 30 minuti. Quindi fate una pausa di circa 10 minuti eseguendo sempre dello stretching.

La mira, la conoscenza del bersaglio e delle chiusure.

Queste due cose si fanno insieme per imparare a contare e conoscere a menadito le chiusure e la posizione dei numeri sul bersaglio (insisto, in allenamento il segnapunti elettronico non vi serve), mentre tirate dovete assolutamente conservare il ritmo;

fermarsi a contare non vi aiuterà, le chiusure ce le dovete avere stampate nel cervello.

Esistono infinite tabelle con tutte le chiusure.

Riporto qui di seguito quella della World Darts Federation:

chiusure con due freccette

Score	1st Dart	2nd Dart	Score	1st Dart	2nd Dart	Score	1st Dart	2nd Dart
110	T20	Bull	82	T14	D20	61	25	D18
107	T19	Bull	81	T15	D18	60	20	D20
104	T18	Bull	80	T16	D16	59	19	D20
101	T17	Bull	79	T17	D14	58	18	D20
100	T20	D20	78	T18	D12	57	17	D20
98	T20	D19	77	T19	D10	56	16	D20
97	T19	D20	76	T20	D8	55	15	D20
96	T20	D18	75	T15	D15	54	18	D18
95	T19	D19	74	T14	D16	53	13	D20
94	T18	D20	73	T19	D8	52	20	D16
93	T19	D18	72	T16	D12	51	19	D16
92	T20	D16	71	T13	D16	50	18	D16
91	T17	D20	70	T10	D20	49	17	D16
90	T18	D18	69	T19	D6	48	16	D16
89	T19	D16	68	T20	D4	47	15	D16
88	T16	D20	67	T17	D8	46	14	D16
87	T17	D18	66	T10	D18	45	13	D16
86	T18	D16	65	25	D20	44	12	D16
85	T15	D20	64	T16	D8	43	11	D16
84	T20	D12	63	T17	D6	42	10	D16
83	T17	D16	62	T10	D16	41	9	D16

Chiusure con tre freccette ("t" stà per triplo e "d" per doppio)

	1st dart	2nd dart	3rd dart			1st dart	2nd dart	3rd dart			1st dart	2nd dart	3rd dart
170	T20	T20	Bull		141	T20	T15	D18		119	T19	T10	D16
167	T19	T20	Bull		140	T20	T16	D16		118	T18	T16	D8
164	T20	T18	Bull		139	T19	T14	D20		117	T19	20	D20
161	T17	T20	Bull		138	T20	T18	D12		116	T20	20	D18
160	T20	T20	D20		137	T19	T16	D16		115	T19	18	D20
158	T20	T20	D19		136	T20	T20	D8		114	T20	18	D18
157	T19	T20	D20		135	T20	T15	D15		113	T19	16	D20
156	T20	T20	D18		134	T20	T14	D16		112	T20	20	D16
155	T20	T19	D19		133	T20	T19	D8		111	T17	20	D20
154	T18	T20	D20		132	T20	T16	D12		100	T20	18	D16
153	T20	T19	D18		131	T20	T13	D16		109	T19	20	D16
152	T20	T20	D16		130	T20	20	Bull		108	T20	16	D16
151	T17	T20	D20		129	T19	T16	D12		107	T19	18	D16
150	T20	T18	D18		128	T20	T20	D4		106	T20	14	D16
149	T19	T20	D16		127	T20	T17	D8		105	T19	16	D16
148	T16	T20	D20		126	T19	19	Bull		104	T18	18	D16
147	T20	T17	D18		125	T20	25	D20		103	T17	20	D16
146	T20	T18	D16		124	T20	T16	D8		102	T20	10	D16
145	T20	T15	D20		123	T19	T10	D18		101	T17	18	D16
144	T20	T20	D12		122	T18	T20	D4		100	25	25	Bull
143	T20	T17	D16		121	T17	T18	D8		99	T19	10	2x16
142	T20	T14	D20		120	T20	20	D20		99	Bull	17	D16

Ricordatevi che è sempre meglio finire sul doppio 16 perché si possono tirare ben 5 doppi consecutivi senza mai dover essere costretti a cercare un numero dispari per tornare al doppio.

Comunque sia, qualsiasi tiro vogliate effettuare, dovete conoscere il bersaglio alla perfezione (provate a giocare senza il ferro dei numeri) e calcolare le vostre chiusure prima di andare in pedana in modo che abbiate in mente le correzioni da apportare in caso di errore. Credetemi, non è così difficile, è aritmetica da prima elementare!

Cominciamo quindi con un giro dei tripli, stretching, giro dei doppi, stretching, (sempre 3 freccette per ognuno) senza curarsi degli errori.

Concentratevi sul seguire la freccetta, chiusure da 41 a 60 (es. 41= 9 singolo 16 doppio, 54= 14 singolo 20 doppio etc.), stretching. Proseguite sempre senza curarvi degli errori. La freccetta tirata appartiene al passato, vi dovete sempre concentrare su quella che avete in mano.

*A questo punto bisogna assolutamente smettere e riposarsi. Se vi rimane ancora tempo e voglia riprendete dopo circa mezz'ora con un piccolo riscaldamento e proseguite con le chiusure da 61 a 80, stretching, riposo e poi da 81 a 100, fate sempre stretching, ma senza esagerare. Smettete quando è evidente un decadimento delle prestazioni, strafare è **dannosissimo** sia per il fisico che per la mente, potrete sempre eseguire le chiusure dette sopra in più giornate di allenamento*

Mi ripeto ancora perché è importantissimo: non vi curate degli errori ma solo della vostra azione di tiro e del seguire la freccetta. Sono la costanza e la frequenza degli allenamenti che vi procureranno i miglioramenti necessari.

La mia visione delle chiusure.

Personalmente ho sviluppato la convinzione che la cosa migliore da fare sia di tirare al doppio prima dell'avversario e null'altro! Prenderci o meno lo vedremo al momento, questo non influirà sulle vostre capacità, non miglioreranno o peggioreranno per un doppio preso o mancato.

Mi sono costruito questa tabella (perfezionabile sicuramente), che mi consente di sprecare meno freccette possibili (bisogna sempre prenderci eh!) per arrivare prima al doppio. Ovviamente anche qui c'è un ordine di doppi da preferire: D16, D20, D12, D18, D14, e ricordatevi che il bulls'eye è un doppio come un altro.

135	50	45	40	95	50	13	32
135	25	60	50	95	25	20	50
132	50	42	40	94	50	12	32
132	25	57	50	94	25	19	50
129	57	48	24	93	50	19	24
129	19	60	50	93	25	18	50
128	54	42	32	92	50	10	32
128	18	60	50	92	25	17	50
126	57	45	24	91	50	9	32
126	19	57	50	91	25	16	50
125	50	51	24	90	50	40	
125	25	60	40	90	25	15	50
123	57	16	50				
123	19	54	50				
122	54	18	50				
122	18	60	50				
119	57	30	32				
119	19	60	40				

Per tutto il resto seguo le chiusure classiche come quelle descritte sopra.

La tenuta dell'attenzione: *studiando nei video e dal vivo i giocatori professionisti, ho notato, e poi me lo hanno confermato loro stessi, che durante l'esecuzione del tiro (3 freccette) non battono mai le palpebre per far sì che la loro attenzione visiva sia sempre focalizzata sul punto da colpire e sulla freccetta. Questo piccolo ma difficile accorgimento, consente di escludere dalla visuale il resto del bersaglio e le distrazioni esterne, e fa salire la concentrazione sullo specifico punto da colpire. Provate a farlo anche voi, abituatevi un po' alla volta a non battere le palpebre durante il tiro.*

L'alcool, questo conosciuto, utilizzato anche da me per superare momenti difficili. Li ho superati? No, la risposta è sicuramente no! L'euforia momentanea lascia strascichi indesiderabili, la quantità da assumere è sempre maggiore e alla fine la concentrazione inevitabilmente scompare. Quindi, se una birra si può bere per stare in compagnia degli amici, allo stesso modo, per giocare bene a freccette, è meglio un succo di frutta ed un buon lavoro psicologico!

Vorrei concludere parlando dell'aspetto psicologico del gioco. In effetti è la parte più importante, non si può sperare di arrivare ad alto livello senza un adeguato allenamento mentale. È un lavoro che va svolto sotto il controllo professionale di uno psicologo sportivo. Io ho avuto la fortuna di incontrare a Senigallia uno dei migliori d'Italia, che molto mi ha seguito e molto mi ha insegnato. Sto parlando del Dottor Gramaccioni che mi ha riportato ad ottimi livelli quando ho ripreso a giocare un paio d'anni fa. Con il suo lavoro infatti, nonostante l'infortunio al braccio (una epicondilitis disastrosa che non mi ha consentito di giocare per alcuni mesi), sono arrivato alla

finale dei campionati italiani di singolo, solo grazie alle visualizzazioni dell'azione di tiro. E grazie al resto del lavoro svolto nei mesi precedenti alla fine sono giunto 5° in classifica nazionale. Vi esorto perciò a non sottovalutare questo aspetto.

Lo stretching. (fonte: Bob Anderson "STRETCHING" ediz.cde milano)

Come allungarsi:

imparare l'allungamento è facile. Ma c'è un modo giusto ed uno sbagliato per allungarsi. La giusta tecnica passa attraverso una tensione rilassata e prolungata, concentrando l'attenzione sui muscoli che vengono allungati. La tecnica sbagliata (sfortunatamente praticata da molti) è il "rimbalzare su e giù", o allungarsi sino alla soglia del dolore: questi metodi causano più danni che benefici. Se vi allungate correttamente e regolarmente, constaterete che ogni movimento diventerà più facile. Occorrerà del tempo prima di eliminare la rigidità muscolare, ma il tempo sarà presto dimenticato appena inizierete a sentirvi bene.

La tensione facile:

quando iniziate una tensione, fermatevi 10-30 secondi nella fase di "tensione facile" Non mollegiate! Arrivate sino al punto in cui avvertite una "tensione media" e rilassatevi mantenendo la tensione. La sensazione della tensione dovrebbe diminuire durante il mantenimento della posizione. Se questo non accade, alleggerite lievemente la tensione sino a che questa non diventi comoda. La "tensione facile" riduce l'opposizione muscolare allo stiramento e prepara i tessuti alla fase della "tensione di sviluppo".

La tensione di sviluppo:

dopo la fase di "tensione facile", passate lentamente nella fase della "tensione di sviluppo". Ancora, non rimbalzate. Muovetevi a poco a poco finchè non sentirete ancora una "tensione discreta" e mantenete la posizione per 10-30 secondi. Mantenete sempre il controllo. Ancora una volta, la tensione diminuirà; se ciò non accade, allentate lievemente la tensione. Questa fase sviluppa la sensazione di benessere muscolare ed incrementa la flessibilità.

Respirazione:

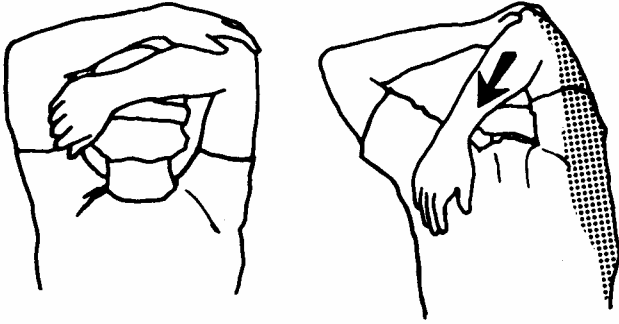
la respirazione dovrà essere lenta, ritmica e sotto controllo. Se vi chinete in avanti nell'eseguire una tensione, espirate, e quindi respirate lentamente mentre mantenete la posizione. Non trattenete il respiro durante l'allungamento. Se la posizione raggiunta inibisce il vostro modo naturale di respirare, allora, ovviamente, non siete in una posizione rilassata. Diminuite la tensione finchè non sarà possibile una respirazione naturale.

Conteggio dei secondi:

inizialmente contate mentalmente i secondi per ogni tensione, vi permetterà di mantenere la giusta tensione per il tempo necessario. Poi eseguite l'allungamento attraverso la sensazione della tensione, senza la distrazione del conteggio.

Il riflesso di tensione:

i muscoli sono protetti da un meccanismo chiamato "riflesso di tensione". Qualche volta succede di allungare troppo le fibre muscolari. Il riflesso nervoso risponde inviando un segnale ai muscoli, che si contraggono, e questo evita ai muscoli di subire traumi. Perciò, quando vi allungate eccessivamente, irrigidirete quei muscoli che state cercando di allungare (una reazione muscolare simile avviene quando accidentalmente toccate qualcosa che scotta; prima che possiate rendervene conto, il vostro corpo si allontanerà immediatamente dalla fonte di calore). Mantenere una posizione andando oltre le vostre possibilità sforzera i muscoli attivando il riflesso di tensione. Questo dannoso metodo è causa di dolore e di microscopici strappi alle fibre muscolari. Questi microtraumi portano alla formazione di cicatrici nel tessuto muscolare, con conseguente perdita di elasticità. I muscoli diventano rigidi e doloranti.



Ecco una semplice tensione per il tricipite brachiale e le spalle. Con un braccio in alto dietro la testa, afferrate con la mano il gomito. Tirate lentamente e lievemente il gomito dietro la testa creando la tensione. Mantenete la tensione per 15 secondi. Non tirate con troppa forza. Eseguite l'esercizio con l'altro braccio. Sentite un braccio piú flessibile dell'altro? Potete fare questo esercizio mentre camminate.



Per allungare la muscolatura delle spalle e del dorso tirate dolcemente il gomito verso la spalla opposta. Mantenete la tensione per 10 secondi.



Intrecciate le dita davanti a voi all'altezza delle spalle. Ruotate le palme in fuori mentre estendete le braccia avanti per sentire la tensione nelle spalle, nel dorso, nelle braccia, mani, dita e polsi. Mantenete una leggera tensione per 15 secondi, poi rilassatevi e ripetete l'esercizio.

Spero che queste poche righe possano essere d'aiuto sia ai giocatori per diletto che a quelli intenzionati a migliorare le loro prestazioni in campo agonistico.