

## COME SI TIRANO LE FRECCETTE

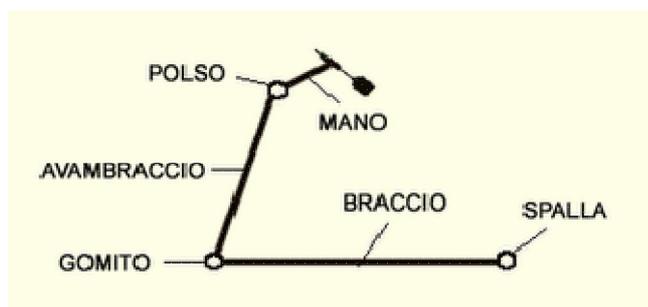
Prima di spiegare qualsiasi tecnica sul tiro delle freccette è bene parlare della fisica del volo della freccetta che ti sarà utile anche per correggere in modo autonomo errori e imprecisioni.

In primo luogo osserviamo come volano le freccette: il volo è parabolico, molto simile a quello che forma una pietra lanciata a mano.



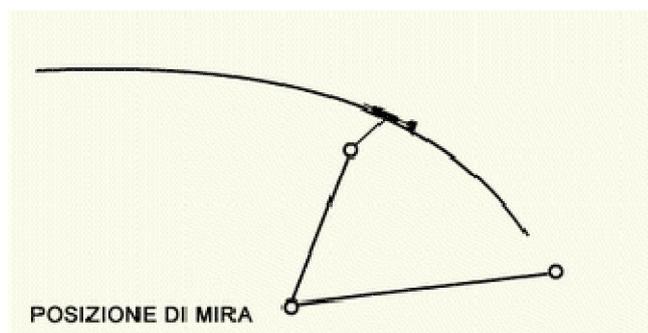
La curva può essere più alta o più bassa in conseguenza a quanta forza utilizzi per tirare le freccette. Una buona tecnica di tiro segue la freccetta lungo tutta la parabola di volo durante l'accelerazione e deve garantire che tale parabola venga seguita dalla freccetta anche dopo il lancio dalla mano.

In che modo devi fare per mantenere le freccette nella giusta posizione? Per capirlo dobbiamo prima guardare i meccanismi del braccio di tiro. Esso può essere descritto come "una macchina di 3 leve" fissate l'una a l'altra da 2 giunti mobili e da 1 giunto fisso:



Guardando la suddetta immagine, i 2 giunti mobili sono gomito ed il polso, il giunto fisso è la spalla, mentre le 3 leve sono il braccio, l'avambraccio e la mano. Se sei uno di quelli che ha avuto la fortuna di essere torturato dalla scienza meccanica a scuola ti ricorderai che questa è una serie di leve molto particolare visto che può disegnare teoricamente ogni curva possibile all'interno della relativa gamma quando le leve sono spostate correttamente.

Nella seguente immagine puoi vedere come le leve lavorando correttamente possono effettuare un buon tiro seguendo le freccette lungo la parabola di lancio:



## DETTAGLI SULLE LEVE

**LA SPALLA:** questo è l'unico punto dell'intero processo che non cambia mai la sua posizione. Ne consegue che non devi mai muovere la spalla durante il movimento di tiro.

**IL GOMITO:** esso rimane nella stessa posizione durante il caricamento del tiro e nella fase di accelerazione comincia a spostarsi in alto. Questo spostamento verso l'alto è molto importante e chi vi dice che il gomito deve rimanere nella stessa posizione sbaglia clamorosamente. Lo si capisce anche dall'animazione: se provi ad immaginare un lancio col gomito fisso puoi vedere che il rilascio delle frecce sarebbe molto anticipato se si vuole mantenere la parabola e questo è sbagliato dato che bisogna seguire il più a lungo possibile la parabola col braccio. Basta pensare alla differenza tra la precisione di mira che si ha con le armi da fuoro: un fucile con la canna lunga ha molta più precisione di una pistola con la canna corta. Lo stesso concetto si applica al lancio delle frecce che se fatto seguendo per intero la parabola col braccio si otterrà una maggiore accuratezza. Inoltre nota come la mano segue il senso delle frecce anche dopo che la abbiamo lanciata. Questo movimento del gomito rende anche più naturale il rilascio delle frecce che non ti obbliga a trovare una posizione esatta del polso per il rilascio perchè ti basterà lasciare le frecce a "fine corsa" senza forzature.

**IL POLSO:** il movimento del polso è spesso al centro di molte discussioni. L'animazione non porta molte informazioni su di esso perchè secondo noi non è molto necessario concentrarci l'attenzione. L'unica particolarità del movimento del polso è la possibilità di eseguire la "mossa della frusta". Molti giocatori di frecce professionisti tendono a lanciare le frecce dando un colpo secco col polso come se esso fosse la parte finale di una frusta. L'unico motivo di questo tipo di approccio è che aiuta nell'accelerazione. Il movimento delle 3 leve del braccio rende quest'ultimo molto simile ad una frusta e "schioccando" il polso le frecce andranno più velocemente e di conseguenza potrai muovere le altre parti del braccio più lentamente migliorando la precisione. Aggiungendo però un altro elemento da controllare nel movimento di tiro, dovrai poi fare molta attenzione anche al polso aumentando le possibilità di errore.

## LE FASI DEL TIRO

**MIRARE:** metti i tuoi occhi, le frecce e l'obiettivo che desideri colpire in una linea. Metti a fuoco l'obiettivo e non farti distrarre da quello che accade all'esterno. Mira il numero sul bersaglio, il settore, la ragnatela, mira a quello che vuoi ma MIRA! A molte persone mirare viene naturale, ma dato che molti principianti non lo fanno, è giusto sapere che questa è una cosa molto importante ed è da fare assolutamente.

**CARICAMENTO:** il movimento di caricamento non va fatto in modo troppo veloce. Molti principianti temono la perdita della mira durante il caricamento ma ciò dipende solamente dalla pratica e non dalla velocità del caricamento. L'ampiezza del caricamento è una cosa personale ma in teoria dovresti arretrare al massimo il braccio per quanto ti sia possibile. Per evitare di far scontrare le frecce con gli occhi o il naso ti consigliamo di posizionarti sotto il mento o a fianco delle guance. L'errore di non arretrare abbastanza col braccio ti porterà ad un tiro poco preciso e troppo lento.

**ACCELERAZIONE:** non è tanto importante come molti possono pensare. Fallo in modo naturale, non troppo velocemente e con troppa forza. L'importante è che segui il movimento della parabola di cui abbiamo parlato all'inizio.

**RILASCIO:** come già detto, il rilascio deve avvenire naturalmente e quindi non c'è molta tecnica da applicare. Se hai dei problemi quando lasci le frecce allora significa che probabilmente stai commettendo errori tecnici in altri momenti (non alzi il gomito o non segui la parabola di tiro).

**LANCIO :** questa è una fase molto importante. Il movimento di lancio delle frecce deve concludersi con la tua mano che punta all'obiettivo scelto. Un errore tipico si fa quando si lascia cadere il braccio dopo il rilascio. Se fai molta attenzione alla corretta conservazione della posizione finale del tuo braccio otterrai buoni risultati abbastanza velocemente.