

LEZIONE SULLE FASI DI TIRO E SULLA CONCENTRAZIONE, DEL COACH CRISTIANO CHIUSO

Ho seguito con immenso piacere la lezione del mio coach CRISTIANO sulle fasi di tiro...

Grazie a questa lezione ho potuto rendermi conto di alcuni passaggi che inconsapevolmente mi sono accorto di trascurare.

Ho sempre pensato che il gesto che un arciero arriva a svolgere in tutta naturalezza dal momento che arma l'arco, al rilascio della freccia, fosse una sorta di automatismo che grazie all'esperienza acquisita nel tempo, portasse a raggiungere risultati sperati...

In realtà non c'è nulla di più sbagliato, visto che la preparazione al tiro parte, in realtà, da molto prima di impugnare l'arco.

Quel centro giallo che tanto ci ossessiona per raggiungere il punteggio più alto, in realtà non è poi così importante, se prima non impariamo a lavorare su noi stessi, gestendo gli aspetti psicologici che possono influenzare le nostre prestazioni.

L'importanza della preparazione mentale è fondamentale, quanto la preparazione atletica che riguarda i nostri muscoli e la nostra resistenza fisica, se non di più forse.

La motivazione, ovvero il porsi un obiettivo, è qualcosa che ci fornisce la benzina per raggiungere lo scopo, però alla stessa maniera, può essere un'arma a doppio taglio, se non abbiamo il pieno controllo di noi stessi e la piena consapevolezza che per raggiungere tale obiettivo, serve pazienza e allenamento. La cosa migliore è lavorare, creandosi dei piccoli obiettivi, che ci permettano poi, in vari step di raggiungere lo scopo finale.

In queste poche righe, ho cercato di sintetizzare un argomento che, secondo me, deve essere spiegato in maniera più approfondita da un COACH, proprio perché molto vasto e vale la pena dedicargli del tempo per capirne ogni aspetto. Considerando che sono un appassionato ed ho ancora molto da imparare, ho cercato semplicemente di riassumere quello che il mio COACH ha spiegato.

Durante la lezione Cristiano fa una domanda che può sembrare banale, per quella che è la procedura di ognuno di noi sulla linea di tiro, nel compiere tutto quello che serve per arrivare al rilascio della freccia. Perché ho detto banale? Semplicemente perché per chi tira, sembra automatico ripetere sempre la stessa procedura ogni volta che ci si presenta in linea di tiro, senza però rendersi conto che in realtà non è proprio così...

Per arrivare a compiere una esecuzione corretta del tiro, bisogna andare oltre a quello che è il punteggio, allenando e perfezionando ogni aspetto, senza essere ossessionati dai punti. Per fare questo si può semplicemente tirare su targa bianca, oppure semplicemente tirare sul paglione privo di bersaglio, così da individuare i nostri punti deboli e allenarci su quelli. In questo modo non saremo condizionati dal punteggio.

Per arrivare a svolgere una tecnica di tiro corretta, ci sono dei punti principali da seguire ogni volta che ci presentiamo in piazzola di tiro.

In sequenza:

Posizionamento, Setup, Focus, Pretrazione, Trazione, Contatto, Mira, Espansione, Rilascio,

Follow through.

POSIZIONAMENTO: Posizioniamo i piedi in maniera tale da raggiungere il giusto equilibrio e la corretta stabilità. Solitamente paralleli ma con possibili varianti, spostando i piedi per raggiungere la posizione più comoda. Faremo delle prove in allenamento con il nostro coach, per raggiungere la stabilità appropriata.

SETUP e PRETRAZIONE: Troviamo la giusta posizione...piedi, gambe, anche, spalle, braccio e mano che reggono l'arco, braccio che tende la corda, la testa girata nel modo corretto, freccia ben agganciata e sgancio o petella ben saldi ...spero di non dimenticare nulla ma sono tutti aspetti da perfezionare e curare col nostro istruttore.

FOCUS: Eliminiamo i pensieri e non facciamoci distrarre da ciò che ci circonda, cercando di essere consapevoli di ciò che vogliamo fare, impostiamo la concentrazione e la nostra mente, per aver chiarezza su ciò che vogliamo.

TRAZIONE: Tiriamo la corda in modo da rimanere allineati, mantenendo la mano il gomito allineati e la spalla bassa, la mano che regge l'arco deve avere le nocche inclinate a 45°. Anche questi aspetti vanno curati col proprio coach per raggiungere la giusta trazione e lavorare sui dettagli.

CONTATTO: La corda tocca la punta del naso quando arriviamo a muro e la mano dello sgancio/petella devono trovarsi sotto il mento a contatto con la mascella, cercando di trovare la nostra posizione da poter ripetere sempre alla stessa maniera.

MIRA: Cerchiamo di posizionare il pin sul bersaglio e la nostra bolla deve risultare al centro, la visette deve essere allineata con la nostra lente. Non cerchiamo di fermare il pin perché è normale che questo abbia dei leggeri oscillamenti, sarebbe uno spreco di energie controllarlo.

ESPANSIONE e RILASCIO: E' il movimento che compie il gomito del braccio che regge la corda, questo dovrebbe andare indietro, la scapola si abbassa aprendo il torace. Usando la tecnica del back tension, le spalle si chiudono, usando la muscolatura della schiena che, grazie al movimento della spalla, ci porta ad un rilascio corretto. Più facile a dirsi che a farsi...anche questo gesto va perfezionato col nostro coach per un'esecuzione corretta.

FOLLOW THROUGH: Rimaniamo col braccio dell'arco rilassato in direzione del paglione, guardando il bersaglio, completando la fase con il movimento del braccio che regge la corda.

FEEDBAK: Esaminiamo correttamente ogni aspetto della nostra prestazione, consapevoli di aver fatto del nostro meglio e di avere le giuste risposte, se ci siamo accorti di alcuni errori effettuati.

Grazie ancora al COACH Cristiano Chiusso per la lezione.