



Coaching Tips 08/14 FOLLOW THROUGH

Traduzione italiana di **Stefano Lucarelli**

Documento in italiano curato da **Stefano Lucarelli**

Per informazioni **Arcieri delle Alpi**

email: arcieridellalpi@arcieridellealpi.it

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

rev. 1.0 – 14 gennaio 2012

Il follow-through è la reazione del corpo al tiro e avviene dopo che la freccia è uscita dall'arco e sta volando verso il bersaglio.

C'è un po' di confusione riguardo il follow-through e come dovrebbero reagire l'arco e il braccio; molti libri sul tiro con l'arco e manuali di tecnica del passato ci hanno insegnato che il braccio dell'arco deve rimanere su (nella stessa posizione che aveva a fine trazione) con il mirino che rimane sul bersaglio (o vicino) finché la freccia colpisce il bersaglio, il braccio dell'arco non dovrebbe abbassarsi o muoversi.

Questo è completamente sbagliato. Se siamo rilassati e abbiamo usato la tecnica di tiro corretta il braccio dell'arco deve muoversi perché reagisce al movimento in avanti dell'arco e agli effetti della forza dell'arco che improvvisamente investe il corpo.

Dal punto di vista di un tecnico questo è il momento perfetto per stare dietro e a lato di un arciere per analizzare il tiro. Il movimento dell'arco e del braccio dopo il rilascio, e ancor più importante la posizione finale dell'arco e del braccio dell'arco, forniranno un riscontro immediato sulla preparazione e sull'esecuzione del tiro.

Negli articoli precedenti di *Archery E News* è stato sottolineato che dobbiamo sviluppare una tecnica di tiro che utilizzi la biomeccanica naturale del corpo assicurando dove possibile l'utilizzo dello scheletro per tendere l'arco, mantenerlo aperto e rilasciare. Dobbiamo sviluppare una tecnica che permetta al nostro corpo di rimanere rilassato senza un uso eccessivo della muscolatura per tenere e controllare l'arco.

Ovviamente è importante che l'arciere mantenga l'attenzione sul bersaglio finché la freccia non colpisce il bersaglio, ma deve permettere che l'arco e il braccio dell'arco reagiscano in maniera naturale del tiro.

Al rilascio l'arco vorrà muoversi in avanti sebbene questo movimento avverrà solo dopo che la freccia ha lasciato l'arco.

C'è la credenza che l'arco inizi a muoversi in avanti e il braccio reagisca al momento in cui si scocca la freccia, ciò non è corretto, l'arco non comincia a muoversi in avanti finché la freccia non ha passato l'arco (circa 20 millisecondi) e il braccio dell'arco non inizia a reagire finché la freccia non ha lasciato l'arco.

Il movimento che gli arcieri avvertono non è l'arco che si muove dopo il rilascio ma l'arco che reagisce al movimento appena prima del rilascio. Questo movimento anticipato è causato da un'eccessiva tensione muscolare in ancoraggio, con i muscoli che lottano uno contro l'altro per mantenere il controllo, in quel momento ci si accorge che l'attenzione si sposta dalla mira al rilascio e di nuovo alla mira mentre la mente combatte per rilasciare mentre cerca di tenere il mirino fermo. Questo è l'aspetto del tiro che distingue gli arcieri comuni da quelli più forti.

Il controllo rilassato del corpo a fine trazione e l'abilità di rilasciare mentre si sta mirando è il segreto del successo nel tiro con l'arco. Ciò viene raggiunto sviluppando una tecnica rilassata che utilizza lo scheletro e minimizza l'uso dei muscoli.

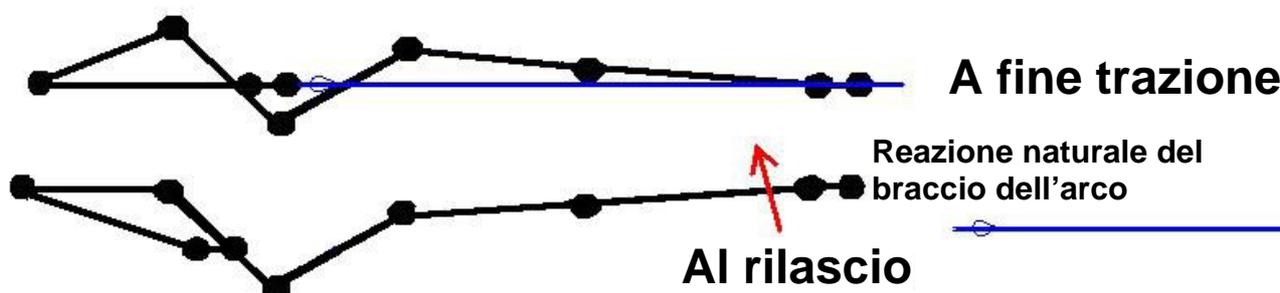
È importante che sviluppate e alleniate una tecnica rilassata e priva di stress. Se adottate una buona tecnica biomeccanica lo scheletro si caricherà della maggior parte della forza dell'arco e non ci sarà bisogno di utilizzare muscoli non necessari. Si deve sottolineare

che sarà sempre necessario utilizzare i muscoli per tirare ma una buona tecnica usa solo i muscoli necessari e solo al minimo.

Se si impiega la tecnica di tiro corretta e si utilizza lo scheletro per controllare il tiro minimizzando l'uso della muscolatura il follow-through sarà una naturale reazione al tiro.

Idealmente la reazione naturale al tiro dovrebbe avere l'arco che si muove in avanti nella mano (l'uso di alcuni tipi di arco, dragonne a polso o a dita è critico). Come reazione naturale al tiro il braccio dell'arco e l'arco si devono muovere a sinistra (per un arciere destro) con un movimento verso il basso dovuto al peso dell'arco che tira verso il basso il braccio dell'arco rilassato e il polso.

Se il braccio dell'arco non si muove in questo modo indica che non si è adottata una tecnica biomeccanica e sono stati impiegati troppi muscoli per controllare l'arco e tirare.



La serie di foto seguenti (scattate da James Park) mostra chiaramente come dovrebbe essere la reazione naturale dell'arco e del braccio dell'arco al rilascio (Nota: l'arciere, Bryce Lee, è mancino). Nel momento del tiro non c'è movimento. Il movimento dell'arco e del braccio dell'arco comincia quando la freccia è già lontana.





La freccia è a circa metà strada dal bersaglio e il braccio dell'arco ha appena cominciato a reagire al tiro abbassandosi e allontanandosi dalla linea della freccia.



La freccia è quasi al bersaglio, la reazione del braccio dell'arco dopo il tiro è aumentata, abbassandosi ulteriormente e allontanandosi ancora di più dalla linea della freccia.



La freccia ha raggiunto il bersaglio e il braccio dell'arco ha completato il follow-through con una reazione naturale al tiro.

Foto di James Park

La freccia bianca indica la posizione della freccia in volo

Questa serie di foto (scattate da James Park) mostra nuovamente il movimento in avanti dell'arco dopo che la freccia ha lasciato l'arco. La gravità e il peso dell'arco tirano in basso il braccio dell'arco rilassato. Noterete anche che la reazione naturale del braccio dell'arco è di allontanarsi dalla linea della freccia.



Trazione completa



Freccia appena davanti all'arco, non c'è movimento dell'arco e del braccio dell'arco



L'arco comincia a muoversi in avanti, la freccia è circa 30m oltre l'arco



Il peso dell'arco comincia ad abbassare il braccio dell'arco



La reazione naturale continua



Il follow-through è completato, la freccia ha colpito il bersaglio e il braccio dell'arco rilassato ha reagito naturalmente al tiro

La serie di foto seguenti (tratte da un video di Miika Aulio) mostra la coreana Sung-Hyun Park e un'eccellente follow-through tirando con un arco ricurvo. La reazione non è così violenta come con il compound ma si ha comunque l'arco che si sposta in avanti dopo che la freccia ha lasciato l'arco e la gravità e il peso dell'arco tirano in basso il braccio dell'arco e lontano dalla linea della freccia. Notate anche il polso, il braccio dell'arco e la mano dell'arco sono rilassate con l'arco che tira il polso verso il basso.

Molti arcieri vedono la reazione del polso dei campioni che viene tirato verso il basso quando tirano e cercano di replicare questo movimento forzando il piegamento del polso al rilascio. Questo deve essere evitato, i campioni non piegano forzatamente il polso, ma il braccio e la mano dell'arco sono così rilassati che ciò che appare essere una reazione forzata in realtà è il risultato naturale della gravità e del peso dell'arco che tirano in basso il polso.



Trazione completa



La freccia è uscita dall'arco e l'arco ha iniziato a muoversi in avanti



Il braccio dell'arco ha iniziato ad abbassarsi e il peso dell'arco ha iniziato a tirare il polso rilassato



Il follow-through continua



Il follow-through è completato.

Filmato di Miika Aulio
Fermo-immagine di James Larven

Testo di **James Larven**