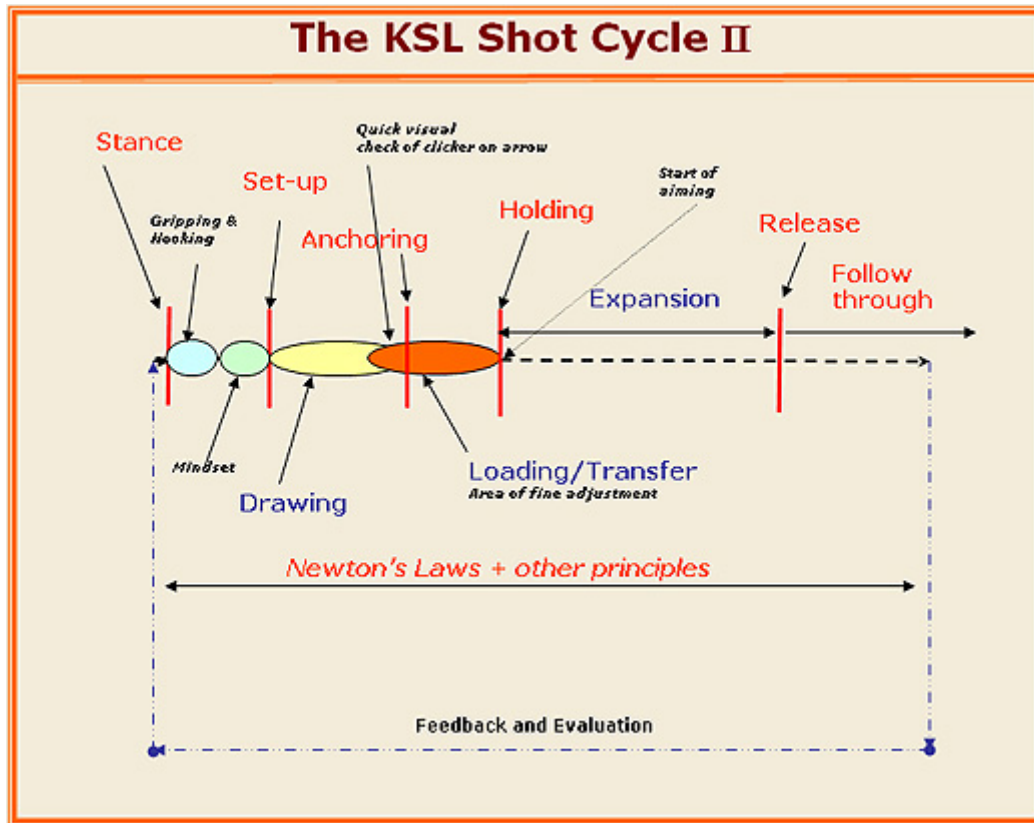


## Il ciclo di tiro KSL

Il ciclo di tiro KSL Il diagramma rappresenta il ciclo di tiro secondo KSL. Le diverse fasi del tiro possono fondamentalmente essere separate in dodici momenti, che dettaglieremo nelle settimane che seguiranno. Discuteremo anche di respirazione sia per arcieri esperti che in via di formazione e ne parleremo nel ciclo di tiro per chiarire meglio.



### 1. La posizione

Il successo in arcieria dipende da stabilità e consistenza.

La posizione è fondamentale ed è una delle principali debolezze che io noto in quasi tutti gli arcieri che arrivano all'istituto australiano dello sport (AIS) e alla mia clinica sull'insegnamento del tiro con l'arco; l'incapacità di mantenere una solida connessione tra la parte superiore e quella inferiore del corpo.

L'importanza della posizione e della corretta struttura biomeccanica è fondamentale in quanto produce stabilità, forza e resistenza.

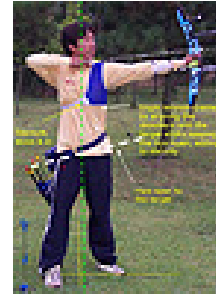
Cominciamo dalla posizione dei piedi. La posizione raccomandata è quella aperta, vedi foto seguente. La posizione aperta fornisce una posizione biomeccanicamente più forte, specialmente in posizioni ventose. I piedi devono essere distanti quanto la larghezza delle spalle e il peso distribuito in egual misura su entrambi.

La distribuzione di peso raccomandata è circa 60-70% sulla parte anteriore dei piedi e il 40-30% sui talloni. Troppi arcieri mettono troppo peso sui talloni, il che fa risultare il centro di gravità dietro, sui talloni, con conseguente instabilità. Immaginate un'asta di acciaio che attraversi il corpo con la parte in basso piantata solidamente nel terreno e la parte superiore che esca dalla testa. Il centro di gravità dovrebbe essere posizionato approssimativamente nella parte centrale dei piedi, davanti alla caviglia.

Le anche devono essere girate leggermente in dietro come a provare la sensazione di comprimere le natiche. Lo sterno deve essere tenuto basso per fornire maggior spazio di fronte. Le spalle devono essere in linea con il bersaglio ma le anche devono rimanere aperte rispetto al bersaglio. Vedi immagine sotto.



[Recommended foot position](#)



[Excellent posture](#)

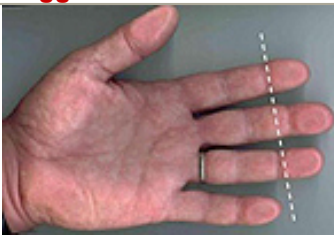
---

## 2. Incoccare la freccia

Alcuni manuali spendono un'intera pagina sull'argomento, tuttavia, incoccate la freccia nel modo che vi e' piu' semplice. Normalmente e' ogni volta nello stesso modo, come parte della vostra sequenza di tiro.

---

## 3. Agganciare la corda



[String Fingers](#)

La maggior parte dei manuali suggerisce di piazzare la corda dietro la prima falange dell'indice, del medio e dell'anulare, cosi' che quando si andra' in trazione, la corda finira nella prima giuntura delle dita. Questo tuttavia, nel tempo, puo' causare la formazione di callosita'. Quindi io raccomando di posizionare la corda giusto sulla giuntura di indice e anulare e dietro la prima giuntura del medio, vedi foto.

Quando si posiziona la tab sulla corda l'arciere deve visualizzare che la posizione di tab e dita sia sempre la stessa.

Per essere certi dell'esatto posizionamento delle dita sulla tab, e' fortemente consigliato l'uso del separadita, in quanto permette alle dita in contatto col separadita, di essere piu' rilassate.

Quando non si usa il separadita c'e' la tendenza a spostare le dita per evitare di pinzare la cocca; questo produce tensioni indesiderate nella mano della corda.

Piu' ancora, la mano deve essere piazzata sulla corda in modo che il dorso non sia parallelo alla corda, ma leggermente angolato, in modo che finisca sotto il mento quando in ancoraggio.



[Hooking / Gripping](#)

Gli appoggi per il mento non sono suggeriti in quanto prevengono una solida connessione con la parte superiore della mano dell'arco.



[Bow Hand Pressure](#)

Una piccola tensione viene ora applicata alla corda in modo da facilitare l'esatto posizionamento della mano dell'arco sulla grip. La mano dell'arco deve essere rilassata e messa in alto e in profondita' nella grip, col pollice messo in modo che punti verso il bersaglio quando l'arco verra' sollevato; una minima tensione sul pollice per ottenere questo, e' ammessa.

La posizione della mano dell'arco non deve cambiare. Spesso vedo arcieri muovere la mano per ottenere una posizione piu' comoda che di fatto varia da tiro a tiro. Una posizione consistente della mano e' importante per garantire sempre la stessa pressione sulla grip. vedere foto.

---

## 4. Impostazione mentale

Questo e' un passaggio critico che porta al successo o insuccesso del tiro. Devi avere un chiaro concetto di cosa stai cercando di ottenere, determinare se necessario, quanto scendere ed eliminare pensieri irrilevanti o distrazioni causate da eventi che ti circondano.

DEVI essere completamente concentrato sul processo in corso ed eseguire un veloce ripasso mentale su come il tiro dovrebbe svolgersi. Durante questa fase, dovrebbero avvenire uno o due profondi respiri zen per ottenere piena concentrazione e corpo rilassato, specialmente in faccia, sul collo e nella regione delle spalle. E' molto importante che questo condizionamento mentale venga praticato durante le sessioni di allenamento e diventi naturale; in gara non ci devono essere differenze. La consistenza del pensiero creera' una grande consapevolezza e sicurezza.

---

## 5. Preparazione (Set-up)

---

Il passo successivo dopo la preparazione mentale e' il set-up. Il corpo dovrebbe essere posizionato con 60/70% sulla parte anteriore dei piedi e 40/30% sui talloni. Le anche devono rimanere aperte rispetto al bersaglio, mentre le spalle vengono portate in linea con il bersaglio; questo creera' un po' di tensione appena sotto la gabbia toracica aggiungendo stabilita'. Lo sterno dovrebbe essere mantenuto in dentro e i muscoli addominali contratti. Le anche dovrebbero essere ruotate cosi' da comprimere un poco i glutei.

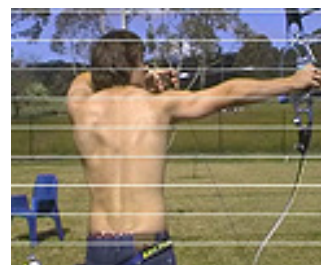
Mentre si solleva l'arco la spalla della corda deve essere tenuta in dietro per posizionare la scapola, mentre entrambe le spalle devono essere tenute piu' basse possibile.

la posizione di Set-up, vedi foto, si ottiene non fisicamente tirando la corda usando mano e avambraccio ma, posizionando la spalla e la scapola della corda.

Le foto mostrano chiaramente cosa stiamo cercando di ottenere. Puo' essere d'aiuto quando si fa il set-up, visualizzare le dita della corda come connesse al gomito da una catena il che porta a dita, mano e avambraccio piu' rilassati.



[Predraw](#)



[Shoulder Setup](#)

Quando si fa il set-up, puo' esserci la naturale tendenza ad allontanarsi dal bersaglio per controbilanciare il peso dell'arco, il che produce una sensazione di maggior sforzo durante la trazione. Durante il set-up e' quindi suggerito di spostarsi verso il bersaglio per controbilanciare questa tendenza naturale.

---

## 6. Trazione

---

La scapola della corda e' stata posizionata durante il set-up - **Vedi foto A.**

La corda deve essere tirata in linea retta a circa 2 o 3 pollici sotto il mento - **vedi foto B** e non direttamente sul mento. Il gomito deve rimanere in linea il piu' possibile - questo aiuta nel tenere la scapola bassa, la spalla della corda bassa e a caricare i muscoli della schiena il piu' possibile - **vedi foto C.**

La legge dell'accelerazione si applica dal momento in cui inizia la trazione. E' quindi meglio una trazione decisa, invece di una lenta. Questo porta il gomito della corda in linea velocemente.

Durante la trazione le dita e l'avambraccio devono avere una minima tensione. Visualizzate le dita connesse al gomito con una corda o con una catena.

Dal set-up quando si inizia la trazione il mirino deve rimanere sopra il centro del bersaglio altrimenti se fosse sotto dovrete sollevare l'arco per andare in mira cosa che creerebbe inutile tensione al braccio dell'arco. A questo punto dobbiamo resistere (vedi punto 5) alla naturale tendenza di allontanarci dal bersaglio, causata dal controbilanciamento del peso dell'arco che puo' peggiorare quando la forza di trazione aumenta e portare al variare l'equilibrio dato che il nostro centro di gravita' si sposta. Inoltre mantenete fermi i tricipiti nel braccio dell'arco per poter tenere bassa la spalla dell'arco. **A questo punto non abbiamo ancora preso la mira.**

Per quanto riguarda la respirazione e' raccomandato ispirare durante la trazione visto che crea la sensazione di guadagnare forza. Discuteremo/esploreremo la respirazione nel ciclo di tiro come discussione separata piu' avanti.

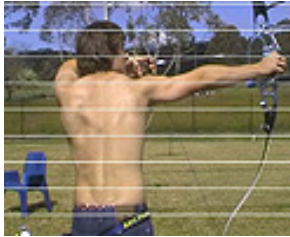


Photo A



Photo B



Photo C

## 7. Ancoraggio



Loading



Anchoring

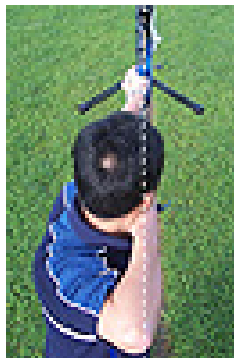
ancoraggio sotto l'osso della mascella. Ancorare non e' la parola giusta dato che fa pensare che la trazione si fermi qui. Forse, un termine migliore e' arrivare alla posizione "trasferimento/tenuta". Nei fatti la trazione cambia dall'essere un movimento esterno ad un movimento interno. Questo probabilmente e' un concetto difficile dato che generalmente avete sentito parlare di non interruzione del movimento fisico della corda. Inoltre questa posizione e' determinata dal corretto posizionamento della scapola del gomito della corda. La testa e' un'altro riferimento visto che e' il nostro altro mirino.

La punta del gomito, vista di lato, dovrebbe essere in linea con la freccia o solo un po' piu' alta.

Se il gomito e' troppo alto i muscoli posteriori, basso trapezio e gran dorsale che servono durante la fase di trasferimento, non si possono attivare correttamente.



Elbow Height



Alignment

In aggiunta, guardando il gomito da sopra, questo dovrebbe essere in linea con la freccia. E' addirittura meglio se e' un po' dietro ma sicuramente non va bene se e' davanti.

All'inizio della trazione la mano della corda deve essere messa in una posizione che possa posizionarla solidamente sotto l'osso della mascella, senza la necessita' di girare la mano durante la trazione o quando si deve portarla in ancoraggio. La mano della corda deve creare un solido contatto con l'osso della mascella per creare una connessione osso contro osso, dato che questo e' essenziale per assicurare una distanza cocca occhio consistente. Quando si usa un supporto per il mento sulla tab, l'arciere deve assicurarsi che la parte superiore della mano della corda comunque sia a contatto con l'osso della mascella, visto che molto spesso a toccare l'osso e' il supporto e questo porta a inconsistenze. Ogni movimento della mano della corda sulla faccia o innalzamento del gomito cambia la pressione delle dita sulla corda e la

dinamica del tiro.

La connessione tra corda e mento deve essere immobile producendo così una forte connessione e supportando così un solido tiro.

---

## 8. Caricare/Trasferire per Trattenere

---

All'inizio della fase di caricamento, che comincia un po' prima dell'ancoraggio, è raccomandata una veloce verifica visiva della posizione del clicker per raggiungere grande consistenza.

Durante la trazione si usano alcuni muscoli del braccio, avambraccio e mano della corda, dato che la corda non può essere tirata dai soli muscoli della schiena. Quindi per arrivare alla posizione di tenuta, serve del tempo perché il carico di trazione e le tensioni indesiderate su sulla mano e braccio della corda e anche sulla mano dell'arco, vengano trasferite sui muscoli della schiena.

Il processo di Trasferimento/Caricamento dovrebbe durare circa mezzo secondo. Deve essere chiaro che il metodo del "movimento esterno continuo" è visto come un ostacolo per tirare consistentemente alti punteggi. Diversamente, Trattenere è cruciale e fondamentale per la consistenza.

Avendo raggiunto la critica posizione di **Trattenimento**, la concentrazione deve ora totalmente andare e restare sui muscoli della schiena.

se a questo punto la mente pensa ad altro, la connessione con i muscoli della schiena viene persa.

Si deve comprendere che Trattenere non è una posizione ma una transizione critica in un processo continuo dopo che tutte le verifiche sono state fatte.

Quando Tratteniamo siamo pronti per cominciare a prendere la mira e all'espansione.

Essendo arrivati in questa posizione, la concentrazione deve ora andare alla rotazione della scapola verso il basso e comprimendo verso la colonna vertebrale mentre si entra nella fase di mira e di espansione.

In questa fase dobbiamo brevemente parlare di respirazione, anche se questo è un argomento separato di cui discuteremo successivamente.

All'inizio della trazione il profondo respiro zen trasmette il senso di accrescere la forza. Durante il processo di Trasferimento/Carico, si deve espirare lentamente in modo naturale e rilassato fintanto che nei polmoni rimanga un 70% - 50% di capacità. Questa esalazione permetterà alla diottra di posizionarsi naturalmente nel giallo. Il respiro deve essere trattenuto durante l'espansione fintanto che non si è completato il follow-through.

---

## 9. Mirare ed espansione

---



Aiming

Fino al momento in cui Tratteniamo, la nostra mente è stata internamente concentrata ma ora dobbiamo passare a ciò che chiamiamo una sottile focalizzazione esterna. L'attenzione deve ora andare alla mira. Mirare deve avvenire **DOPO** la fase di Trasferimento/Caricamento e una volta che si è arrivati a Trattenere; **MAI PRIMA**.

Il momento ideale tra trattenere e il rilascio è tra uno e tre secondi per i migliori risultati.

Il subconscio deve poter piazzare il pin della diottra nell'area del bersaglio e il mirino deve potersi muovere in modo fluido. Mirare dovrebbe avvenire senza ansia. Deve essere trattato come un altro passaggio nel processo di tiro, non il punto principale.

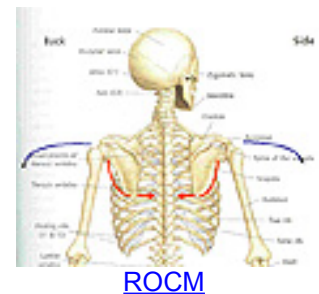
Quando ci concentriamo con qualche intensità, noi possiamo solo far bene una cosa alla volta. Conseguentemente, se l'obiettivo fosse completamente dirottato sulla mira, la connessione con i muscoli

della schiena verrebbe persa. Ovviamente si deve mirare ma questo dovrebbe essere fatto più dal subconscio che non coscientemente.

Durante la fase di espansione il gomito della corda dovrebbe idealmente andare dietro la linea; la scapola scende e ruota verso la spina dorsale, aprendo il torace in un movimento circolare. Questo è essenzialmente un micro movimento, ma data l'**estensione** è sufficiente per superare gli ultimi 1-2mm sotto il clicker.

Si deve capire che l'espansione non è semplicemente un movimento lineare di spinta e/o tiro, ma invece il risultato di un grande movimento circolare che coinvolge scapole, ossa della schiena (piccoli movimenti); le ossa del torace (movimenti più ampi) ed entrambe le braccia (movimento maggiore). **Questo è l'estensione del movimento (estensione del movimento circolare).**

Per dare un'idea dell'espansione, visualizzate una connessione tra le due braccia. Quindi andando oltre la linea e ruotando le scapole verso la spina dorsale, dovrete provare la sensazione di movimento circolare e allargamento/allungamento della cassa toracica, che anche per l'allungamento delle braccia è sufficiente per avere i pochi mm che servono per uscire dal clicker senza spingere o tirare. Dato che questo movimento è nelle due direzioni non dovrebbe notarsi movimento sulla corda se osservata rispetto ad un punto di riferimento come il paraseno. Normalmente questo può essere notato solo sui migliori atleti da 1350 o più nel FITA.

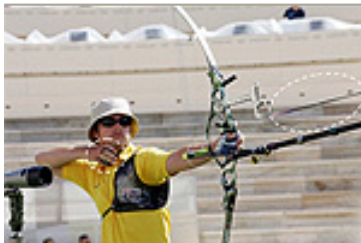


L'arciere durante l'espansione deve mantenere fermo il tricipite del braccio dell'arco e mantenere bassa la spalla, oltre che rilassata la mano.

Il bilanciamento nel tiro con espansione deve sempre essere 50/50. Uno sbilanciamento produce effetti sul centro di massa. Se c'è uno sbilanciamento, o la parte anteriore andrà oltre o più facilmente il lato della trazione essendo dominante prenderà il sopravvento e l'arciere arretrerà.

Durante questa fase il fuoco deve completamente rimanere sull'espansione. Ogni pensiero cosciente riguardo le dita sulla corda o altro deve essere evitato o la connessione coi muscoli della schiena verrà persa, guastando un buon rilascio.

## 10. Rilascio



[Release](#)

La corda deve essere rilasciata rilassando totalmente le dita e lasciando così andare la corda. La corda deve poter spingere via le dita. Quando si osserva qualche grande archiere, al rilascio le dita appariranno nella stessa posizione che avranno durante il follow-through. L'immagine mostra Tim Cuddihy alle olimpiadi di Atene 2004.

Il rilascio deve iniziare dai muscoli principali (Trapezio) e **NON** dallo **spingere** il riser con la mano dell'arco o **tirando** la corda con le dita. È un movimento esterno come descritto al punto 9.

L'attivazione del clicker è una fase del tiro che deve essere sentita, percepita non udita. Questo può essere un concetto difficile. Tuttavia, se l'arciere aspetta di sentire il suono del clicker, la concentrazione va verso il clicker ed ancora si perde con i muscoli della schiena.

Archiere che rilasciano aprendo coscientemente le dita hanno spostato il fuoco dalla schiena alle dita. Concentrandosi sulle dita per lasciare la corda arresta il movimento continuo. Questo risulta in perdita di back-tension. Produce anche tensione nel muscolo che nell'avambraccio controlla l'apertura e chiusura delle dita.

C'è anche un muscolo separato che controlla il mignolo. Il mignolo della mano della corda deve essere rilassato e sempre nella stessa posizione, tiro dopo tiro.

Ogni cambio di tensione nel mignolo ha effetto sul livello di tensione nelle altre dita.

---

## 11. Il Follow-Through



[Follow Through](#)

Il follow-through è in realtà parte del rilascio e non un movimento separato. Una corretta back-tension deve essere controllata per uno o due secondi dopo il rilascio. La continua rotazione e compressione sulla spina dorsale delle scapole durante il follow-through creerà una miglior sensazione di back-tension. Il follow-through deve essere una reazione naturale e invece che un corto rilascio è raccomandato averne uno lungo e fluido, non forzato ma, che deve risultare dall'aver usato correttamente la back-tension.

Un follow-through esagerato e forzato indica un rilascio sbagliato. Nella maggior parte dei casi è il risultato di un'azione forzata che produce cambiamenti nel centro di gravità, influenzando così il tiro. Inoltre con un follow through forzato la pressione delle diverse dita sulla corda varierà, influenzando così il modo in cui le dita lasciano la corda e producendo risultati inconsistenti.

Se il follow-through è naturale, la mano della corda, che dovrebbe essere molto rilassata, si muoverà indietro restando in contatto con la faccia, seguendo la linea del mento il più possibile. Il gomito dovrebbe andare letteralmente dietro con un naturale movimento verso il basso. La mano della corda non deve cadere verso la spalla come parte del follow-through, dato che questo causa al gomito di scendere troppo. In aggiunta l'arco dovrebbe muoversi in una linea retta verso il bersaglio anche se la mano dell'arco, causa la rotazione da espansione, si muoverà leggermente verso sinistra (x arciera destra).

---

## 12. Relaxation and Feedback



[Relaxation / Feedback](#)

Alla fine del follow-through il corpo e la mente devono essere pronti per il tiro successivo. Ogni tensione fisica o mentale creata durante il tiro precedente deve dissolversi. Per ottenere questo un paio di profondi respiri Zen sono raccomandati. Questo è anche il momento per un riscontro analitico e non emotivo. Ovviamente questo è più facile da dirsi che farsi specialmente dopo un tiro non troppo riuscito. Tuttavia siccome i risultati sul bersaglio sono assoluti, ci sono solo benefici in un'analisi analitica. È molto importante che si impari a sentire il tiro così che ogni discrepanza tecnica possa essere colta e le azioni correttive prese. Solo la posizione della freccia sul bersaglio dovrebbe interessare, (dato che fornisce riscontri) oltre ad altre assunzioni quali le condizioni meteo.

È molto importante per il processo di apprendimento e sviluppo di un archiere che l'arciere accetti la piena responsabilità per il risultato di un tiro; non ci sono scuse. Scuse come il vento; distrazioni come il telefono cellulare che inaspettatamente si spegne, le telecamere che si avvicinano, il rumore degli spettatori, bambini che piangono, ecc., ecc. devono essere in futuro considerate in futuro se sono un problema per l'arciere.

---

Questo chiude i 12 punti del ciclo di tiro di KSL come oggi pensato dall'allenatore Lee al centro arcieristico di addestramento olimpico USA in Chula Vista e precedentemente nell'Istituto Australiano dello Sport di Camberra.

Questi dodici passi sono completamente sostenuti da Lee così come ogni altra informazione tecnica, incluse le FAQ, in questo website.

KSL International Archery riconosce l'importanza di uniformare l'insegnamento ed è compiaciuto nel vedere che una delle nazioni leader nell'arcieria ha adottato il B.E.S.T (Biomechanically Efficient Shooting Technique) basato sugli insegnamenti di Lee.

Vogliamo condividere queste informazioni gratuitamente con arcieri e tecnici che desiderano aprire la loro mente e vogliono migliorare le proprie conoscenze condividendo il sapere e le tecniche d'insegnamento come disse Jim Easton "uno dei più esperti e talentuosi istruttori a mondo nella storia olimpica".

**Nota:-**

**Nessuna parte di questo documento o al proposito nessuna altra informazione su questo website può essere riprodotta o trasmessa in parte o interamente per nessuna ragione per qualsiasi forma di guadagno o profitto senza un espresso consenso di KSL International Archery.**



## **Imparare ad usare la muscolatura dorsale inferiore utilizzando la Tecnica di Tiro Biomeccanicamente Efficiente (B.E.S.T.).**

**"L'approccio di un arciere".**

**di Thomas Tenerowicz, istruttore di secondo livello NAA.**

Vorrei introdurre questo articolo con la seguente considerazione:

"leggere è un eccellente modo per cominciare ad imparare qualsiasi argomento, ma dovrete trovare un istruttore certificato che vi aiuti e vi insegni correttamente

il metodo B.E.S.T., spetta all'istruttore seguire i processi dell'allievo e stabilire ciò che occorre per raggiungere il risultato prefissato. Solo un istruttore può comprendere quale sia la giusta strada per permettere all'allievo di superare le difficoltà, ed è una responsabilità dell'istruttore assicurarsi che la tecnica insegnata sia applicata nella giusta maniera per ridurre qualsiasi inconveniente ed impedire che l'allievo si faccia male o subisca traumi alle articolazioni.

Vorrei aggiungere che io non sono in alcun modo un esperto del metodo B.E.S.T., il mio obiettivo è soltanto quello di risolvere un problema che molti arcieri incontrano quando cercano di imparare questa tecnica, e divulgare i benefici che ho riscontrato nell'adottare questo metodo e di come ho avvicinato ed imparato l'intero processo.

Sono numerosi gli aspetti del metodo B.E.S.T. e quindi in questo articolo ho scelto di porre attenzione soprattutto sullo sviluppo dell'uso dei muscoli dorsali inferiori a causa dei problemi che ho incontrato a seguito del precedente trauma subito all'articolazione della spalla.

Epilogo:

quando ho cominciato a leggere sul web del "metodo coreano", "metodo australiano" o "B.E.S.T." che dir si voglia, sono stato subito attratto dalla possibilità di tirare senza essere tormentato dal dolore alla spalla di trazione dovuto ad un problema alla cuffia del rotatore. un problema causato da un vecchio trauma subito quando giocavo a softball (una variante del baseball) e che non aveva smesso di tormentarmi anche quando tiro con un compound.

Quando sono passato al ricurvo (adoro tirare con le dita) doveti fare i conti con il fatto di avere un limite di circa 60 frecce da poter tirare in un giorno, seguito da un paio di giorni di spalla indolenzita ed infiammata. Per me la possibilità di eseguire la trazione con i dorsali senza usare la parte alta della schiena e la spalla sembrava troppo bella per essere vera.

Istruttore di me stesso:

mentre l'interesse intorno questa tecnica aumentava feci quello che faranno molti arcieri: acquistai la bibbia di questo nuovo metodo, "Total Archery" di Kisik Lee e di Robert DeBondt. Lessi avidamente il libro e provai ad applicare ciò che credevo di aver compreso... eseguire la trazione e aspettare 1-3 secondi per attivare i muscoli della schiena... sembrava abbastanza semplice. Usando un arco da 28# libbre eseguivo la solita trazione imparata negli anni precedenti, arrivando all'ancoraggio cercavo di attivare i dorsali... Niente, Nada, non c'era storia!

Per quanto avessi diminuito a 20# libbre la potenza dell'arco non riuscivo ad attivare la muscolatura bassa e a trasferire il carico di lavoro dalle spalle ai dorsali.

Tornai a rileggere la "bibbia" per vedere se non avessi dimenticato qualcosa. Ovviamente avevo interpretato male quanto avevo letto.

Rilessi tutto 4, 5, 6 volte riprovando ogni volta ma senza successo.

Poi, durante una conversazione telefonica, un istruttore che doveva completare il mio secondo livello di corso alla NAA mi disse che ciò che dovevo imparare non era spiegato dettagliatamente nella "bibbia". Alcune questioni che non erano affrontate nel libro mi sarebbero state spiegate durante il corso di certificazione presso la NAA.

Quello che mi hanno insegnato:

Durante il corso per la certificazione di istruttore di secondo livello NAA mi fu insegnato quanto mi serviva per poi imparare la tecnica B.E.S.T.

Il corso fu tenuto da due istruttori, un istruttore di quarto livello e uno di terzo.

Ci sono pochi metodi per attivare i muscoli dorsali e trasferire a loro il carico della trazione.

Il primo metodo è "le spalle"... è imperativo che entrambe le spalle rimangano basse prima, durante e dopo la trazione e durante il trasferimento del carico dell'arco alla muscolatura dorsale bassa. Io effettuo una alzata di spalle prima della pre-trazione (ndt: to shrugg significa letteralmente "fare spallucce" cioè il gesto che si compie con il linguaggio del corpo per dire "non me ne importa", in questo contesto però credo che debba essere inteso come un gesto per scrollare, rilassare le spalle prima di raggiungere la posizione

desiderata.) Ciò significa che alzo e abbasso deliberatamente le spalle quando sono in posizione di pre-trazione.

La seconda chiave che mi è stata insegnata consiste nel "ripiegare l'ala"... questo è il movimento della spalla di trazione che, riposizionando la scapola, attiva la muscolatura bassa della schiena e i dorsali... ai miei occhi corrisponde alla fase di trasferimento di carico descritta nel libro di Kisik Lee.

La terza chiave consiste nella rotazione del busto verso il bersaglio che permette una corretta esecuzione della pre-trazione senza sollevare le spalle.

L'ultima chiave per me consiste nell'aver potuto osservare la registrazione video degli arcieri che utilizzano questa tecnica. Ciò che ho imparato è che all'inizio, quando si vuole imparare la tecnica, non è possibile adottare gli stessi movimenti che quegli arcieri eseguono semplicemente perchè loro hanno lavorato su questa tecnica per mesi e anni ed hanno acquisito abbastanza memoria muscolare per eseguire quella tecnica esattamente come spiegato in "Total Archery".

Quanto a me, non avendo alcuna memoria muscolare da applicare a questa tecnica, avevo bisogno di cominciare dal principio.

... dal principio:

Come avevo già compreso la tecnica B.E.S.T. ed il modo con cui utilizza la muscolatura dorsale è completamente diverso da quanto mi avevano insegnato 30 anni fa. In origine mi fu insegnato di utilizzare la muscolatura delle spalle e la parte alta della schiena per eseguire la trazione e raggiungere la "back tension", si esegue la trazione fino al punto di ancoraggio sul viso e questo determina l'allungo dell'arciere... in questi 30 anni non sono mai stato in grado di sentire il lavoro dei muscoli della schiena.

il sistema B.E.S.T. insegna che il vostro allungo non è una funzione del punto in cui andrete a poggiare la mano sul viso... il vostro allungo è in funzione del movimento che compie la vostra scapola di trazione. Una volta che la scapola di trazione sia completamente riposizionata durante ciò che io chiamo "ripiegare l'ala" avrete ottenuto il vostro allungo... a questo punto vi occorre un punto di contatto sul viso per ottenere un ripetibile riferimento di mira arretrato.

Usando la tecnica B.E.S.T. posso sentire la muscolatura della schiena tiro dopo tiro, e se non riesco a sentirla allora ho fatto qualcosa di sbagliato... di solito ho tenuto le mie spalle troppo alte.

Cominciare dal principio significa anche comprendere la nuova sequenza di tiro che consiste in:

- posizione
- incoccare la freccia
- preparazione
- pre-trazione
- trazione
- trasferimento del carico
- punto di mantenimento
- mira/rilascio/follow through
- feedback

La posizione è la fondazione e la radice del tiro.

Incoccare la freccia sulla corda.

La preparazione consiste nel posizionare la mano sul riser correttamente, le dita sulla corda aggiungendo un poco di tensione e assicurarsi che il braccio dell'arco sia orientato correttamente.

La pre-trazione, sollevare il braccio dell'arco, ruotando la parte superiore del busto verso il bersaglio in preparazione della trazione, assicurarsi che le spalle siano mantenute basse

La trazione, la rotazione inversa della parte superiore del torso che raddrizza l'allineamento tra il braccio dell'arco e la spalla dell'arco

Il trasferimento del carico è il movimento compiuto dalla scapola della spalla di trazione che attiva i dorsali e i muscoli bassi della schiena.

Il mantenimento avviene sollevando il braccio e la mano di trazione al punto di contatto sotto il mento.

Al fine di comprendere come utilizzare i muscoli bassi della schiena avevo bisogno anche di comprendere come ogni punto della sequenza intervenisse per predisporre il corretto uso di quei muscoli.

All'inizio, se non si mantengono le spalle abbassate, si attiveranno solo i muscoli alti della schiena cioè quelli sbagliati perchè non consentono il trasferimento, e una volta che avrete attivato i muscoli superiori non riuscirete più ad attivare quelli inferiori.

Avevo quindi bisogno di imparare a mantenere abbassate le spalle durante la pre-trazione, la trazione e il trasferimento.

Ecco come ho fatto:

Usando una corda lunga circa 6 piedi (198 cm) trattenendo i capi con la mano dell'arco ho regolato la lunghezza dell'anello formato fino al mio corretto allungo. Ho cominciato a tirare la corda come fosse la corda dell'arco ( ndt: in italiano è sempre corda e quindi la ripetizione è inevitabile, in inglese è "rope" la corda e "string" quella dell'arco).

Così facendo ho cercato di attivare la muscolatura bassa della schiena muovendo la scapola di trazione verso la posizione corretta... ma ancora non ci riuscivo.

Che cosa stavo sbagliando?

Mi accorsi che ancora non riuscivo a mantenere le spalle abbastanza abbassate. Provando ad eseguire la trazione con l'anello di corda con la mano dell'arco più alta della spalla dell'arco come descritto nella "bibbia" non riuscivo a mantenere le spalle abbassate... la troppa poca memoria muscolare lasciava che le spalle si sollevassero.

Ricordate quando ho detto che non potevo ripetere il gesto compiuto da quegli arcieri che avevo visto nelle registrazioni video? Ecco, quello fu il momento in cui me ne resi conto.

Quindi che fare?

Mi accorsi che se mantenevo abbassate le spalle nella fase di pre-trazione e mantenevo la mano e il braccio dell'arco più bassa dell'altezza delle spalle, eseguendo la trazione verso la cassa toracica riuscivo ad attivare la muscolatura bassa della schiena. La mia trazione terminava circa 8-10 pollici al disotto del mio mento. Potevo poi sollevare il braccio dell'arco e la mano della corda come fossero un unico pezzo fino ai punti di contatto al viso (al punto di mantenimento).

La mia attenzione e concentrazione era completamente assorbita dal mantenere attivati i muscoli bassi mentre sollevavo le braccia per portarle in posizione.

Mentre lavoravo in questa maniera con l'anello di corda cominciai ad acquisire abbastanza memoria muscolare da mantenere le spalle abbassate e potevo incominciare la trazione con le mani sempre più alte rispetto alle mie spalle finché finalmente fui in grado di mantenere la mano dell'arco alla giusta altezza per la pre-trazione, poi con la mano della corda eseguivo la trazione con un piccolo angolo verso il basso tale da permettermi di "piegare l'ala" e posizionare la scapola di trazione nella corretta posizione ritrovandomi con la mano della corda a circa 2 pollici più in basso del mento.

A quel punto della sequenza sollevavo il braccio e la mano di trazione per arrivare al punto di mantenimento. Una volta in grado di eseguire il movimento richiesto sono passato ad un arco.

Ho provato la trazione con il mio arco da gara... niente da fare!

Ho provato con un arco da 20#... niente da fare!

Che cosa stavo sbagliando?

Compresi che sebbene fossi in grado di compiere il movimento giusto non avevo abbastanza forza nei muscoli della schiena per compierlo se non con carichi bassissimi.

Come potevo sviluppare quei muscoli?

sapevo di dover usare un arco dal carico più basso possibile, tornai alla mia corda, ne tagliai un pezzo da poter costruire un anello di circa 16 pollici da fissare alla corda dell'arco da 20#. con le dita nell'anello al mio allungo ottenni un arco di circa 15#.

con un carico di 15# riuscivo ad attivare i muscoli bassi della schiena e a compiere il giusto movimento. Ogni giorno ripeteva una serie di movimenti e dopo un pò potei accorciare l'anello di corda aumentando il carico. per due settimane eseguivo 20 ripetizioni 3 volte al giorno. Questo potenziamento mi permise di eseguire la trazione con l'arco da 20# con le dita finalmente sulla corda.

Successivamente passai ad utilizzare il mio arco da gara con l'anello di corda man mano che aumentava la mia forza. Mi ci sono volute 14 settimane per poter riutilizzare il mio arco da gara con le dita sulla corda utilizzando i muscoli bassi della schiena.

Consigli:

due precisazioni per la sequenza di pre-trazione, trazione e trasferimento, sono rotazioni del corpo, specialmente la rotazione del torso durante la fase di pre-trazione e la rotazione inversa nella fase di trazione. Quando vi preparate al tiro mettete in tensione la corda con le dita, effettivamente questo incrementa la distanza tra la corda e il riser fino a circa 12 pollici. per mantenere le spalle basse durante la pre-trazione mantenendo la stessa distanza corda riser occorre che giriate il busto verso il bersaglio... se non girate il busto verso il bersaglio incorrerete in una delle seguenti situazioni:

- sollevare la spalla dell'arco per mantenere la distanza corda riser con il risultato di attivare la muscolatura alta della schiena.

- aumentare la distanza tra la corda e il riser annullando di fatto la sequenza di pre-trazione ed entrando direttamente nella trazione. Molte volte questo attiva anche la muscolatura alta della schiena.

In questo caso tornate alla corda e imparate la corretta fase di pre-trazione.

Costruite un anello di corda che vi consenta un allungo di 12-16 pollici e sollevate le braccia nella posizione di pretrazione.

Conclusione:

Io guardo alla sequenza di tiro di pre-trazione, trazione e trasferimento nella seguente maniera... ecco come io spezzo la sequenza degli eventi.

La pre-trazione mantiene inalterata la distanza tra la corda e il riser come determinato nella fase di preparazione. La pre-trazione serve a sollevare l'arco con il braccio dell'arco e il braccio di trazione in posizione. Per mantenere basse le spalle quando sollevate le braccia dovete ruotare il busto verso il bersaglio. Questa rotazione interrompe l'allineamento tra il braccio dell'arco ed il busto.

La trazione consiste nella rotazione inversa che riallinea il braccio dell'arco al busto.

Una volta imparato questo movimento di rotazione il braccio di trazione non si muove.

La trazione è completa quando la relazione tra il braccio dell'arco ed il busto è riallineata. Con la trazione conclusa la corda si trova circa 4-6 pollici lontana dal viso.

Il trasferimento è l'attivazione dei muscoli bassi della schiena che riportano in posizione la scapola di trazione giù e verso la colonna vertebrale. Una volta che il carico dell'arco viene trasferito sui muscoli bassi potrete sollevare il braccio di trazione nella posizione di mantenimento al contatto con il viso. Si deve continuare la concentrazione sui muscoli dorsali bassi anche durante la fase di mira/rilascio/follow through.

Anche la posizione del gomito del braccio di trazione è molto importante. Mantenete il gomito del braccio di trazione allineato o appena sopra l'asse della freccia. Se troppo alto impedisce l'attivazione dei muscoli bassi della schiena.

Poter sentire l'attivazione ed il lavoro dei muscoli dorsali bassi della schiena è imperativo.

Quando avrete sviluppato la corretta memoria muscolare potrete proseguire dalla trazione al trasferimento come in un movimento continuo. A quel punto vi accorgete di poter eseguire lo stesso movimento che vedete eseguire ai grandi tiratori nelle registrazioni video... siete giunti ad un nuovo livello nella vostra esperienza di tiro... congratulazioni!

Spero che questo articolo porti nuova luce anche sulla mia esperienza sulla tecnica B.E.S.T.

Ricordatevi di cercare un istruttore qualificato NAA che vi aiuti e vi segua lungo il tragitto per imparare questa tecnica, io stesso non sarei potuto arrivare dove sono senza la loro assistenza.

Desidero ringraziare gli istruttori NAA di quarto e terzo livello che mi hanno insegnato e preparato per il corso di certificazione.