

BUCCI: "Colpire? Un lungo cammino interiore"

Ecco quello che pensa il grande campione. In un equilibrio magico tra gesto atletico e "spiritualità". Dove si incontrano segreti da comprendere e paure da sconfiggere.



22

In Casentino, nella splendida casa di Paolo Bucci, alla ricerca di consigli tecnici, dal nostro inossidabile guru dell'arceria. Ho attraversato tutto l'Appennino per giungere fin lì, ma l'ospitalità di Paolo e Petra è rinvigorente e l'atmosfera magica di questo luogo, satura di energia... cena luculliana... al dolce, contribuisce a dare a questo incontro un sapore unico. Finalmente cominciamo ad interrogarci su quale argomento tecnico sia meglio trattare. Messa a punto dell'arco? Mah, un principiante non sarebbe comunque in grado di effettuarla e ad uno di buon livello può interessare relativamente. Abbiamo tanti manuali che trattano l'argomento! Paolo aggiunge che in verità si tratta di un terreno scivoloso...tanti teoremi tecnici dati per assodati, che in realtà non risultano applicabili. L'esperienza ci ha insegnato a non generalizzare, ma piuttosto ad osservare e valutare soggettivamente... allora di cosa parliamo? Impostazione corporea, impegno muscolare, tecniche di mira, accessori? Paolo ha un'immensa preparazione tecnica, ma si dichiara altresì in antitesi ad essa, come impostazione mentale. Nell'arco tradizionale,

**PAOLO BUCCI:
"L'allenamento
dovrebbe essere
il più possibile simile
ad una gara,
ma l'atteggiamento
mentale dovrebbe essere
quello di sentirsi in gara
durante l'allenamento
e in allenamento
durante la gara...
quindi quando penso?
Non dimentichiamo mai
di curare la persona,
noi siamo
il motore del tiro".**

o meglio nel tiro istintivo, che contraddistingue la nostra disciplina, possiamo trovare molti tipi di interpretazione personale e tante tappe di passaggio, ma visto che abbiamo a disposizione il più grande campione di tutti i tempi, tanto vale forse che si parli nella sua lingua, tentando di tradurre e comprendere i segreti di una simile maestria, senza snaturarli o svilirli nella banalizzazione. Nei prossimi articoli, magari, parleremo di come si trova il punto d'incocco ideale attraverso le prove tecniche o di come si procede alla ricerca del brace dell'arco, ma quando il nostro interlocutore è uno che ha tirato miliardi di frecce, sofferto, cercato con onestà per una vita, forse vi sono cose ben più preziose alle quali attingere. Certo non tutti saranno in grado di comprenderle o di farle proprie immediatamente, ma proviamo a lasciarci penetrare da concetti che possono apparire astratti, lasciandoli girare in libertà e custodendoli dentro di noi. Magari un giorno, tirando una freccia, si accenderà una lampadina interiore che farà luce su uno di questi segreti, illuminando il nostro cammino con una nuova consapevolezza. Perché forse a tanti non piace sentirlo dire, ma non posso esimersi dal ribadire che il percorso di un archiere istintivo è un lungo cammino interiore, una disciplina evolutiva personale. Non basta il braccio fermo, non c'è un mirino al quale aggrapparsi, la valutazione, il gape shooting o tutte le stampelle che possiamo offrire alla nostra tecnica, per tenere impegnata la mente o cercare un risultato immediato, saranno solo fasi di passaggio, utili strumenti da abbandonare lungo la strada. Il tiro istintivo ha vette molto più ambite, ci parla di onestà, di umiltà e, al contempo, di grande fiducia nelle nostre capacità. Ci parla di sconfitte e illuminazioni che si susseguono per anni, forgiando il carattere dell'arciere, in un altalenarsi di emozioni senza fine. Tiro da vent'anni e conosco tutti i più grandi campioni del tiro istintivo, ebbene, fra loro troverete sempre delle belle persone. Lavorare una vita nella ricerca interiore, nella rimozione dolorosa dei propri limiti, nell'ab-

battimento delle barriere caratteriali non può che portare a quel risultato, indipendentemente dal punto di partenza o dalle strade percorse per raggiungere la cima... lassù, dove si respira un'aria diversa. Messner è stato il primo uomo a dimostrare nei fatti che si poteva sopravvivere oltre i 6000 metri anche senza le bombole, abbattendo un limite decretato dalla scienza, ma dopo di lui altri l'hanno fatto, perché ci hanno creduto, lo hanno ascoltato ed hanno sperimentato... con onestà e disciplina.

Qual è il problema maggiore che si incontra lungo il cammino del tiro istintivo?

"L'abbattimento di tante convinzioni, la ricostruzione di sé, l'apprendimento profondo dell'umiltà e come in tutte le discipline... il grande problema è che ci vuole tanta tanta disciplina. Non si ottengono risultati miracolosi; è un cammino fatto di impegno, applicazione, fatica, gioia e sofferenza, svolto con onestà specchiandosi ogni volta nel bersaglio: impietoso certo ma reale".

Cosa bisogna fare per capire qual è la

Paolo Bucci sorridente con la famiglia.



giusta strada?

"Dovremmo forse essere più pazzi ed abbandonare al più presto le strade canoniche alla ricerca dei sentieri alternativi. Cercare la convinzione, la sicurezza di compiere il proprio dovere, lavorare sulla determinazione, la volontà di colpire. Osservando due arcieri svolgere lo stesso tiro potremo osservare la mede-

sima tecnica, ma se potessimo entrare nella loro mente scopriremmo mondi molto diversi. È l'approccio mentale, emotivo a fare la differenza. La determinazione... se cerchi l'essenza nel colpire. Non c'è più ragionamento. Bisogna (anche) accettare il fatto che stiamo buttando fuori la parte "cattiva" di noi, che ci ripuliamo ad ogni tiro, proprio con quella volontà "cattiva" di colpire. Dobbiamo fare i conti con la nostra parte più oscura, imparando ad accettarla. Il tiro con l'arco lavora molto sull'elaborazione dell'aggressività, insita in ogni essere umano. Proiettare all'esterno quella volontà di colpire, distruggere, dove la tua parte più profonda raggiungerà il bersaglio".

Come si riesce a fare questo, come trovare la giusta determinazione?

"Ho parlato di distruggere, ma noi tiriamo a bersagli inanimati, lattine, foglie ed è più difficile trovare la determinazione che può scaturire in una battaglia o nella ricerca del cibo per la sopravvivenza. Il bersaglio sarà il nostro nemico, una situazione che non lascia scelta, come se la nostra vita stessa fosse in pericolo.

L'Altana del Motto Rosso

Nuovo Centro Arcieristico in Piemonte aperto tutto l'anno per arcieri di tutti gli stili

Immersi nel verde delle colline novaresi, a due passi dalla mondanità del Lago Maggiore e dal Lago D'Orta vi offriamo piacevoli giornate all'insegna del tiro con l'arco.

Il Centro Arcieristico:

- percorso fisso di allenamento nei boschi dell'azienda con sagome 3D;
- corsi di tiro per apprendere la tecnica base ed avanzata con istruttori qualificati;
- durante l'anno si svolgono seminari, stage e corsi in collaborazione con Paleoworking, Il Calderone ed Eredità Perduta per imparare sempre di più sul tiro con l'arco.

E per riposarti...

L'agriturismo:

- spogliatoio e i servizi con doccia sono a disposizione degli arcieri;
- camere doppie tutte con servizi privati, ampio giardino dove potersi rilassare al sole o nella vasca idromassaggio esterna riscaldata.

La ristorazione:

- siamo sicuri di soddisfare il vostro palato!

Soggiorno con pacchetto speciale scontato per arcieri.

Informazioni più dettagliate su tutte le nostre iniziative le trovate sul sito www.altanadelmottorosso.it

Centro Arcieristico Agriturismo "L'Altana del Motto Rosso"

Loc. Motto Rosso 8 (via per S. Cristina) - 28013 Gattico

tel./fax +39 0322 838257 - cell. +39 3356124797 Marco

Ogni singola freccia è una possibilità di salvezza, dal momento in cui incocchi e cominci l'azione sai che non ci sarà un'altra possibilità, che quella è l'unica freccia a disposizione per salvarti dal nemico. Restare umile, vivere respirando profondamente, scendere nel piccolo per fare qualcosa di grande. Ci costruiamo da soli le trappole peggiori e poi ci arrabbiamo. Possiamo tirare solo una freccia alla volta, quella prima e quella dopo non esistono, ogni attimo reale della nostra vita è quello che stiamo attraversando... l'obiettivo è sempre centrarsi, in quel preciso istante, in quella determinata traiettoria. Quando ci alleniamo con impegno e onestà immagazziniamo milioni di dati, proprio come in un computer, ma quando dovrai estrapolare quei dati la tua macchina avrà bisogno di essere alimentata dalla corrente, altrimenti non potrai accedervi. Quindi, dare energia al nostro tiro, a tutto quello che il computer dell'inconscio ha immagazzinato: la nostra energia viene dal divertimento e dalla voglia di colpire, di misurarci con noi stessi, proprio quello che ci ha fatto cominciare e che non dobbiamo perdere. Stare dentro il proprio tiro, dentro l'attimo... non pensare mai a punteggi, materiali, tecnica... la freccia è quella giusta, potente... assumiti la responsabilità, come chi non ha scelta... colpisci! Non è un eufemismo affermare che il bersaglio è dentro di noi... tirate al buio ad una candela... non avrete la visione tridimensionale, la profondità, non vedrete l'asta o la punta e dove direzionarle ma...colpirete. Non è importante ciò che vediamo, ma ciò che guardiamo. Dobbiamo creare una "mente che colpisce", la capacità di spingere tutto il nostro essere in un'unica direzione... dobbiamo trovare il giusto ritmo della nostra danza, attraverso la respirazione, rispettare il tempo d'esecuzione nel quale tutto è già deciso, entrare gradatamente in quell'ambito che ci porterà dritti dentro il bersaglio,

passando dal punto di non ritorno in scioltezza, scoccando esattamente nell'unico attimo giusto per farlo, senza pensare, come in una danza ben riuscita...se non perdi il ritmo, i tuoi piedi disegneranno i giusti passi, terminando l'esecuzione esattamente lì dove deve avvenire".

Metodologie di allenamento?

"Tempo e pazienza, procedendo a piccoli passi e sapendo bene che il "programma" si costruisce tirando migliaia di frecce. L'allenamento dovrebbe essere il più possibile simile ad una gara, ma l'atteggiamento mentale dovrebbe essere quello di sentirsi in gara durante l'allenamento e in allenamento durante la gara... quindi quando penso? Quando lavoro sul ge-



sto? Se cerco dei cambiamenti lo farò davanti al sacco, a breve distanza, altezza spalla, ascoltando le sensazioni e distaccandomi dal punto da colpire... cosa che non può essere fatta a lungo in quanto in antitesi con la ricerca del "colpire". Misceleremo le due tecniche con i giusti tempi, magari inserendo dieci minuti di "sacco" in una seduta d'allenamento di un'ora. Ma non dimentichiamo mai di curare la persona... noi siamo il motore del tiro. Pos-

siamo avere una moto splendida, con un telaio avveniristico e gomme da urlo, ma senza motore non andremo da nessuna parte. L'aspetto tecnico è importante e secondario al tempo stesso".

Qualche importante consiglio in ordine sparso?

"Le aste pesanti perdonano di più. Un libbraggio considerevole, rapportato al fisico, promette rilasci più puliti. L'apertura dell'arco deve avvenire in un movimento continuo, fluido, senza soste. Anche se si appare fermi in fase di rilascio, in realtà vi è un'azione dinamica che continua, quasi invisibile all'occhio dell'osservatore, ma ben presente per l'arciere, pochi gli ultimi millimetri che ci separano dallo scoccare, ma durante i quali l'azione prosegue inesorabilmente. Bisogna avere consistenza a discapito del dubbio, il nemico più temibile del tiro istintivo.

Un'altra cosa importante è tenere le ginocchia leggermente flesse, risucchiando energia dalla terra, evitando ogni tipo di contrattura, di irrigidimento. Ogni parte che vai ad indurire sarà una diga per il libero fluire del tiro. E non pensare mai di essere arrivato, non pensare che farai una bella gara perché forse diventerà la peggiore, proprio grazie a quel pensiero. Fa tutto con onestà e umiltà... il target panic è una malattia adatta ai manager, a coloro che sono abituati a gestire, a decidere... quindi sollevati da ogni decisione, in quel preciso istante e danza, come hai imparato a fare, al ritmo del respiro, con la determinazione di colpire, con tutto te stesso!".

Questa è la quintessenza del tiro istintivo secondo Paolo Bucci. In seguito nutrirò la nostra parte razionale con articoli di tecnica, ma custodiamo sempre questo tesoro nel profondo dell'anima... tanto è lì che dovremo arrivare... prima o poi.

F. C.



IL PARADISO DEGLI ARCIERI

In una splendida vallata a 1000 metri di altezza, in Austria, si trova la Heutaler Hof. Circondata da soffici prati in fiore, la Heutaler Hof garantisce a chi è in cerca di relax tutto (ma proprio tutto) quello che desidera. 27 le camere matrimoniali a disposizione alle quali è possibile aggiungere più letti, con doccia, telefono, radio, minibar, sauna, solarium, una caratteristica sala di ritrovo, una cantina per piacevoli serate, una terrazza solare, un barbecue in giardino.



Un laghetto biologico dove è possibile fare il bagno e un prato per prendere il sole. Si può inoltre usufruire di simpatici rifugi per le serate o per il riposo dopo lunghe passeggiate. È a disposizione dei clienti una pista nei boschi per gli appassionati di mountain bike o di jogging rigorosamente lontana da strade asfaltate. Ma in particolare la Heutaler Hof è conosciuta in tutta Europa per essere un vero paradiso per il tiro con l'arco. C'è un campo di tiro Fita vicinissimo all'Hotel e un prestigioso percorso di caccia che ha sede nella zona naturale chiamata Heutal-Wilderer. Il percorso di caccia è assai vario con tiri speciali su diversi livelli a sagome di animali 3D.



Visitate il nostro sito internet: www.heutal.at - Per maggiori informazioni: info@heutaler-hof.at
 Gasthof-Pension Heutaler Hof: A-5091 Unken/Heutal - Tel. 0043/6589/8220 Fax 0043/6589/82206