



L'esperienza fa sì che l'arciere istintivo usi al meglio la coordinazione tra mente, occhi e braccia.

FOCUS

sulla buona mira

Quando nel 1983 la Fiarc pubblicò il primo regolamento sulle attività federali sportive e sull'allenamento, l'introduzione allo stesso riportava che la Federazione voleva recuperare quegli aspetti che nel passato avevano fatto del tiro con l'arco non solo una pratica sportiva ma una vera e propria disciplina. Con il passare degli anni, come è naturale, i regolamenti, gli obiettivi, gli scopi sono mutati per adeguarsi alla crescita degli iscritti, all'evolversi della tecnologia e alle aspettative degli arcieri che si cimentano sui campi di tiro. Dal riconoscere come unico stile per le sue gare il tiro istintivo (per precisione lo stile adottato ed insegnato da

Fred Bear negli anni '60 del secolo scorso), in questo suo cammino la Fiarc è passata da una rigida indicazione sul libbraggio dell'arco, sul tipo di freccia e peso della sua punta utilizzabili, alla possibilità di adottare, in un panorama assai più variegato e soprattutto "più leggero", una miriade di frecce e punte diverse, non vincolando più l'arciere ad una potenza minima. Complice anche l'evoluzione dei materiali, si è arrivati a poter usare strumenti con libbraggi assai contenuti, che possono scagliare frecce leggerissime (se parago-

nate a quelle del lontano 1983) a distanze che alcuni anni fa avrebbero avuto bisogno di una parabola assai più accentuata per essere raggiunte. Apriamo pertanto una piccola finestra sui modi di mirare, collimare o comunque inviare una freccia a bersaglio avvalendosi o meno di alcuni accorgimenti o riferimenti. Un tempo, come accennato, spesso istintivo significava aprire l'arco e rilasciare la freccia nel più breve tempo possibile, senza nessuna comprensione e tanto meno attuazione delle fasi essenziali alla buona riuscita del tiro. Molti arcieri però riuscivano a dominare bene l'arco e ad avere un buono stile, la qual cosa implicava un gesto più lento e misurato rispetto agli altri

che tiravano magari senza raggiungere mai il giusto allungo. Per questo sembrava ai più che, chi si soffermava un attimo prima del rilascio, stesse mirando.

IL TIRO ISTINTIVO

Ripartiamo allora da quel tiro istintivo dei primordi federali, ricordando che l'acquisizione di tale stile è frutto di una combinazione di ripetizioni del gesto unite alle informazioni fornite al cervello da innumerevoli frecce scoccate a tutte le distanze ed in ogni condizione di pendenza. L'esperienza fa sì che l'arciere istintivo usi al meglio la coordinazione tra mente, occhi e braccia per posizionare il braccio dell'arco al giusto alzo per

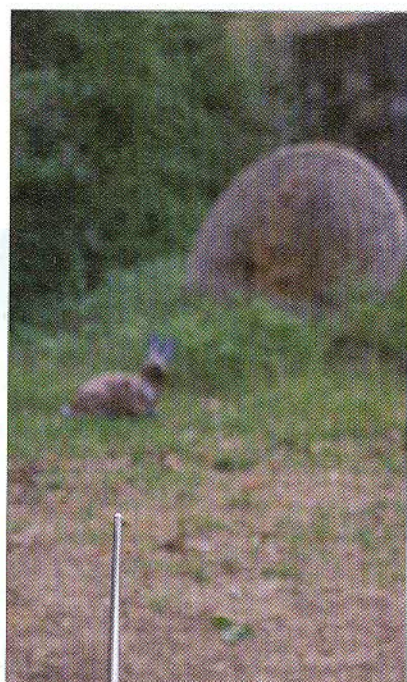


Tiro istintivo: l'acquisizione di tale stile è frutto di una combinazione di ripetizioni del gesto unite alle informazioni fornite al cervello da innumerevoli frecce scoccate a tutte le distanze ed in ogni condizione di pendenza.

ogni distanza che intende raggiungere. Si è spesso assimilato il gesto di scoccare una freccia in modo istintivo a quello di lanciare una palla o calciarla in una direzione voluta. Il tiro istintivo è più simile però a una normale stretta di mano: si guarda l'interlocutore negli occhi, se non altro perché le zone del cervello attivate per tali azioni sono le stesse. Come non dobbiamo curarci di guardare ed allinearci alla mano dell'altro, così non dobbiamo fare altro che guardare il punto da colpire e lasciare che il nostro subconscio e la nostra esperienza ci guidino nella realizzazione del gesto fino allo scocco della freccia. Attraverso le singole e ripetute esperienze, l'arciere formerà una propria memoria istintiva (e muscolare) che gli permetterà di colpire il bersaglio. Richiamando alla mente tutta la fase di apertura dell'arco e affidando l'alzo alla memoria istintiva, l'arciere può coprire le distanze fino a circa 30, 35 metri, superati i quali ha sicuramente bisogno di affidarsi a una tecnica diversa per mantenere un'adeguata precisione. La fase mentale e quella tecnica del tiro istintivo sono indissolubilmente legate in un'unica, fluida sequenza di movimenti in cui la memoria istintiva e quella muscolare (la perfetta esecuzione del gesto dall'incocco al *follow-through* con la perce-

Come mirare, collimare, indirizzare una freccia a bersaglio avvalendosi o meno di alcuni accorgimenti.

LUCA VINCI



Split vision: visione della freccia sfocata. Questo sistema è utile per i tiri in movimento e per colpire piccoli oggetti che si spostano.



Con il metodo definito **point of aim**, si guarda il punto da colpire solo per il tempo necessario ad allineare la freccia, poi si spostano l'attenzione e la focalizzazione sul punto di mira, lasciando il bersaglio "fuori fuoco" sullo sfondo.

zione della propria posizione nello spazio e della tensione muscolare al pieno allungo) si coordinano l'una con l'altra per eseguire ogni tiro. È importante sottolineare che in tutto il procedimento l'arciere visualizza una piccola porzione del bersaglio, solo il punto da colpire e non sposta mai lo sguardo sulla punta della freccia, sull'arco o altrove. Conoscere il proprio corpo, l'attrezzatura usata, avere una buona tecnica e confidare nella propria memoria istintiva sono i requisiti fondamentali per l'arciere che desidera adottare tale tecnica.

SPLIT VISION

Il termine *split vision* è conosciuto grazie al più grande archiere mai esistito, Howard Hill. Negli Usa è spesso sinonimo di tiro istintivo. Chiunque abbia visto un filmato in cui Hill tira con l'arco, non potrà non aver pensato che da qualche parte ci fosse un trucco cinematografico. Invece è stato realmente un virtuoso del tiro con l'arco, l'unico la cui destrezza potesse essere paragonata a quella narrata nelle leggende su Robin Hood. Un solo esempio per capire: nel film sulle gesta del romantico fuoriclasse (protagonista Errol Flynn), quando Robin spacca la freccia a metà, la scena non è frutto di trucchi cinematografici, bensì di un vero tiro di Howard Hill (che era la comparsa e la controparte nei tiri più difficili, nonché istruttore personale dell'attore americano). *Split vision* significa quindi "visione separata", in quanto, pur mantenendo la focalizzazione del punto da colpire, l'arciere deve avere coscienza di dove si trovi la freccia nel proprio campo visivo attraverso la vi-

sione periferica. A tale metodo di collimazione partecipano due componenti: la parte istintiva ed inconscia e l'utilizzo conscio della visione periferica che controlla il piazzamento della freccia. Questo sistema è utile per i tiri in movimento, per colpire oggetti piccoli che si spostano ma anche per tiri di super precisione. Essendo la visione della freccia sfocata, poiché la vista è a fuoco sul bersaglio, non è neanche così importante avere la stessa dominanza occhio-mano. Basta sapere quale, delle due immagini della freccia recepite, sia quella allineata all'occhio della mano della corda. Ad esempio, sia Howard Hill che Fred Bear erano ambedue con dominanza invertita e questo non pare abbia creato loro grandi problemi!

◀ Il **gap shooting** è una scienza esatta che non ammette errori o tentennamenti. L'atleta deve vedere la punta della freccia in un certo punto dello spazio tra l'arco ed il bersaglio e in contemporanea allinearsi ad esso facendo diventare la punta una sorta di pin di un mirino.

GAP SHOOTING

Per usare questo metodo l'arciere ha bisogno di saper valutare con esattezza la distanza tra la punta della freccia ed il bersaglio. Il *gap shooting* è una scienza esatta che non ammette errori o tentennamenti. L'arciere deve vedere la punta della freccia in un certo punto dello spazio tra l'arco ed il bersaglio ed allo stesso tempo allinearsi ad esso facendo diventare la punta una sorta di pin di un mirino. Nel *gap shooting* l'arciere "tara" l'arco rilevando esattamente da quale distanza, puntando la freccia al centro del bersaglio, lo colpisce. Da questo "punto 0" si calcola visivamente e si registra mentalmente di quanto, sopra o sotto (*gap* = differenza/divario) il bersaglio si deve posizionare e vedere la punta della freccia. È un sistema preciso, ma richiede molta pratica e abilità per essere efficiente, considerato che gli inganni di luce o prospettici che si possono incontrare possono "sballare" completamente il calcolo.

POINT OF AIM

Il punto di mira, *point of aim*, ha delle similitudini con il precedente sistema, in quanto necessita delle stesse capacità di valutazione della distanza. In questo caso però l'arciere individua un punto tra lui ed il bersaglio sul quale puntare la freccia. Può essere una macchia sul pavimento di una gara indoor o un ciuffo d'erba più visibile o scolorito, comunque un riferimento fisso al suolo sul quale puntare la freccia che gli consenta la parabola giusta per raggiungere il bersaglio. L'arciere guarda il punto da colpire solo per il tempo necessario ad allineare la freccia, poi sposta la sua attenzione e focalizzazione sul punto di mira, lasciando il bersaglio

sfocato sullo sfondo. È chiamato anche "falso scopo" e nel caso in cui non si possa trovare un riferimento a terra, gli arcieri usano la finestra dell'arco come mirino, sovrapponendo la visione dell'angolo superiore della finestra al centro, o ai bordi superiore o inferiore del bersaglio. Balza agli occhi che questo sistema ha dei vantaggi più per tiri ripetuti alle solite distanze (come i tiri indoor) che in altre competizioni. Solo pochi hanno la capacità di determinare una distanza con il solo ausilio della vista. Per chi non possiede tale dono, un metodo è quello di individuare solo una piccola misura a partire dai piedi: ad esempio, 3/5 metri e poi moltiplicarla fino al bersaglio. Il metodo è empirico perché più ci allontaniamo e più la prospettiva cambia, ma può comunque risultare di un certo aiuto.

FACE WALKING

"Camminare lungo il viso": questa soluzione non piace ai puristi del tiro, dato che il *face walking* è vietato dal regolamento Fiarc. Ciò non toglie che quando si deve tirare a 55 metri, il *gap shooting* non basta più e allora si deve ricorrere a questo "trucco". Una volta stabilito il proprio punto zero, l'arciere può diminuire o incrementare la traiettoria della freccia, rispettivamente alzando o abbassando il punto di ancoraggio/rilascio.

STRING WALKING

"Camminare sulla corda": si tratta del sistema più preciso, funzionale e anche spettacolare che si possa vedere. Fino a pochi anni fa sconosciuto in Fiarc, lo *string walking*, con l'ingresso dell'arco nudo come stile ammesso, è possibile vederlo sui campi da poco tempo. Si usa la punta della freccia come un mirino, posizio-

nata sempre al centro del punto da colpire: si trae la corda in modo che la cocca si venga a trovare sotto l'occhio (allineamento e secondo riferimento di mira). La corda è impugnata con tutte e tre le dita sotto la cocca e, più si scenderà lungo la corda, più il tiro risulterà corto. Anche in questo caso l'arciere deve avere la capacità di valutare la distanza per scegliere l'impugnatura che crei l'angolo adatto tra corda e freccia per raggiungere la distanza che lo separa dal bersaglio ed è semplicemente contando le spire del serving e posi-



◀ Nello *string walking* la punta della freccia viene impiegata a guisa di mirino. La corda è impugnata con tutte e tre le dita sotto la cocca.

zionando il bordo superiore della patelletta (non del quantino) che si trova il giusto punto di impugnatura della corda. L'effetto è dato dal cambiamento dell'angolo di incidenza della freccia. Per tiri a distanze maggiori è probabile che l'arciere debba combinare lo *string walking* con il *face walking*. Da sottolineare che il cambio di angolo della corda di fatto influenza l'allungo, il *brace*, la distanza lungo la quale la freccia viene accompagnata dalla corda (*power stroke*) ed il *tillering* stesso (equilibratura dei flettenti). Tutto questo si traduce in un possibile cambio dello *spine* dinamico e della velocità impartita alla freccia. L'arciere deve quindi prestare, in certi casi, le dovute attenzioni.

Bibliografia

A. Camera, *Shooting the Stickbow*, VBW Publishing, Usa 2008.

H. Hill, *Hunting the hard way*, Copyright 1953, The Derrydale Press, Usa 2000.

J. Kidwell, *Instinctive Archery Inside*, Usa 2004.

ti piace il cuoio ??
 visita il nuovo sito
 www.arcostile.it
 ti piacerà ancora di più !!