



# Al di là del mentale

***...ci sono l'ascolto delle emozioni, la fiducia nel proprio intuito. Sono queste le componenti essenziali del tiro di Paolo Bucci. Un tiro fatto di carne e spirito, volontà e abbandono.***

Il campione al centro della nostra rubrica non ha bisogno di molte presentazioni. Lo conoscono tutti, in Fiarc e Fitarco, in Italia e all'estero. L'inizio del suo percorso nel tiro con l'arco coincide con la nascita in Italia dell'arcieria tradizionale e il suo bagaglio di esperienza è unico.

È Paolo Bucci, campione del ricurvo e oggi del longbow, che ha conquistato innumerevoli titoli, a livello nazionale

ed internazionale, compreso quello di campione del mondo. Con lui abbiamo parlato del suo stile di tiro, quello che comunemente viene definito istintivo, ma che lui preferisce definire intuitivo e fiduciario. Nel suo tiro convivono istinti primordiali e spiritualità, volontà e abbandono...

**Cosa è per te il "tiro istintivo"?**

*"Il tiro istintivo è come un respiro, più cerchi di analizzarlo, di scomporlo in*

**"C'è chi dice che l'unico tiro istintivo che fai è il primo della tua vita, perché poi il tuo cervello si modula in base agli input che riceve, come un programma che cresce sempre di più e che si dovrebbe far crescere senza che si inceppi. Io mi trovo d'accordo con questa definizione e credo che più che di tiro istintivo dovremmo parlare di tiro intuitivo e fiduciario, nel senso che ci si deve affidare alle proprie sensazioni, alla propria parte più intuitiva, appunto".**



ogni suo aspetto, più si fa sfuggente. C'è chi dice che l'unico tiro istintivo che fai è il primo della tua vita, perché poi il tuo cervello si modula in base agli input che riceve, come un programma che cresce sempre di più e che si dovrebbe far crescere senza che si inceppi. Io mi trovo d'accordo con questa definizione e credo che più che di tiro istintivo dovremmo parlare di tiro intuitivo e fiduciario, nel senso che ci si deve affidare alle proprie sensazioni, alla propria parte più intuitiva, appunto. Gli arcieri tentano di esprimersi in un tiro, sono degli artisti. Il tiro è qualcosa che curi prima e dopo, mentre nel momento in cui lo vivi tenti di essere qualcosa di divino, di andare oltre le tue sensazioni.

Più cerchi di scoprire con coscienza ciò che fai automaticamente, più questo sfugge, perché si cerca di utilizzare la razionalità, che però finisce col soffocare l'intuito. Comunque si tratta di un'esperienza estremamente personale. Quello che cerco di fare è captare le sensazioni, che non vengono analizzate dal cosciente ma vengono ascoltate e accolte. È come un colpo di frusta, un tiro più spirituale che mentale. Se possiamo usare il ragionamento è bene farlo prima, per rilevare le carenze possibili nel nostro progetto di tiro o ciò che ci può aiutare, i nostri punti di forza, e dopo,

per fare un'analisi, ma durante l'azione sarebbe bene aprirsi alle sensazioni, dare adito a ciò che riusciamo a sentire, per lasciare che i dati entrino nel nostro database. Comunque, se vogliamo provare a scomporre il gesto, dobbiamo tenere in considerazione una serie di elementi: la posizione dei piedi e delle spalle, i punti di contatto mano dell'arco e della corda. Si effettua un'azione di spinta e trazione, fino a raggiungere un punto di contatto che può essere più



**“È tutto diverso in gara: porto il bagaglio di dati e sensazioni assimilati durante l’allenamento e per poterlo fare svuoto la mente, riducendo al minimo l’ascolto delle emozioni. Non sono più grosse bolle di coscienza, perché tutto è focalizzato sul bersaglio. Sono molto più bersaglio e meno arciere, al contrario di quando mi alleno”.**





o meno consistente: anche quello è un passaggio ed è importante come momento di trapasso. Quell'istante non è una fermata, si scende per saltare su un altro treno, per arrivare al punto di distacco e di rilascio. E comunque a questo punto il nostro gesto non è concluso, l'ultima fase è la spinta con la mano dell'arco, un altro momento fondamentale. Poi c'è il respiro, che ci aiuta a tenere insieme tutte queste azioni, armonizzando il nostro gesto".

#### **Iniziamo proprio dalla respirazione. Che funzione le attribuisce?**

"Il tiro con l'arco è come una danza, un gesto unico e difficilmente suddivisibile, nel momento in cui lo eseguiamo non possiamo avere coscienza di ogni singola parte della danza: sarebbe deleterio, perché ci porterebbe fuori dall'unicità del tiro, molto più complicato delle particelle in cui lo potremmo scomporre. Potremmo dire che l'arciere è come un direttore d'orchestra che cerca di tenere insieme e in armonia tutti gli strumenti. Il respiro uniforma le molte sfaccettature del tiro e aiuta a tenerle insieme. Inoltre mi aiuta a tenere il giusto ritmo, elemento essenziale dell'azione di tiro. Ad esempio, non posso rimanere in completa trazione per molto tempo, il mio corpo si affatica e anche la concentrazione ne risente. Non posso stare in trazione quanto voglio, anche perché ad un certo punto si instaura una fase rigida, che mi porta a chiudermi o a rilasciare rigidamente, e probabilmente il mio gesto non sarà ripagato da un buon risultato. Tutti i prodotti scadono, anche la concentrazione dell'arciere e se il mio ritmo di tiro è scandito dalla respirazione eviterò questo tipo di inconvenienti".

#### **In termini fisici e di postura qual è la respirazione ideale?**

"Parliamo di aria e del nostro corpo. Arrivare a scoccare la freccia con una determinata quantità di aria nei polmoni, che è sempre la stessa e che abbiamo individuato come ideale per la nostra struttura fisica, è garanzia di ripetitività del gesto. Ciò che dobbiamo cercare, inoltre, è una certa leggerezza nelle scapole. Il nostro torace è come un palloncino e le nostre scapole sono collegate. Se utilizziamo la respirazione toracica sentiremo che le nostre scapole non riescono ad allinearsi, quindi il nostro progetto ci dice che non c'è convenienza nel fare questo. È più conveniente la respirazione 'con la pancia', quella diaframmatica. Questo ci porta ad avere maggior struttura, bilanciamento e stabilità. In questo modo, inol-

tre, lascio indipendente il mio torace che, essendo sgonfio, mi permette di allineare le scapole. È chiaro che all'inizio sembra difficile e solo chi pratica discipline orientali, come il karate, sa quanto sia importante e potente questo tipo di respirazione".

#### **Che consigli daresti a chi volesse trovare la propria respirazione, quella giusta per il proprio gesto?**

"È importante raggiungere consapevolezza della propria respirazione e poi, magari, provare la respirazione diaframmatica anche senza arco, per familiarizzare con essa. Anche a chi crede di respirare 'con la pancia' consiglieri di osservarsi. Soprattutto le donne tendono ad avere una respirazione toracica, noi uomini non porteremo mai in grembo un bambino e la natura ci predisporrà già alla respirazione diaframmatica. Comunque, se non ci siamo abituati, la prima cosa da fare è concentrarci e renderci conto della differenza tra le due respirazioni. Un consiglio che posso dare, nel caso non si riesca ad arrivare a questo tipo di respirazione, è di provare a tirare a polmoni vuoti: due secondi in apnea sono sopportabili per tutti. Nel mio modo di tirare cerco sempre di trazionare archi piuttosto robusti, per cui uso tutto ciò che la natura mi ha dato, soprattutto i muscoli della schiena, e il torace scarico mi consente di uscire meglio dal tiro. Invece più sarò scomodo, costretto, contratto, peggio riuscirò a rilassarmi con polso, avambraccio, mano e ad effettuare un rilascio che possa somigliare anche vagamente all'abbandono".

#### **Approfondiamo quell'ultimo istante in cui la freccia viene scoccata e raggiunto il bersaglio.**

"Al mio ultimo contatto con la freccia che sta lasciando l'arco la mano dell'arco continua a spingere con volontà. Continuo a mantenere l'intento e a spingere fino a quando la freccia non arriva a bersaglio, proprio come se non fosse accaduto nulla. Con la mano del rilascio, invece, non disturbo l'uscita della freccia, abbandono l'azione, lascio andare. Molti riescono anche a tenere rilassata la mano dell'arco e questo si traduce anche in maggiore velocità. In questo momento accade che metà dell'arciere continua a voler colpire, l'altra metà abbandona il tiro, metà rimane nell'azione e metà la lascia: è qui che c'è la chiusura del cerchio, è il tao dell'arciere. Volontà e abbandono, spinta e rilassamento, è tra questi opposti che l'arciere si trova e con questi



**“Il tiro con l’arco è la più grossa scuola di umiltà, è in sintonia con chi sa vivere in modo semplice, senza sovrastrutture e in contatto con se stesso. Si tratta di un gesto atavico e quando riusciamo a ritrovarlo, a compierlo al meglio, stiamo vivendo un momento straordinario”.**

estremi deve fare i conti, cercando di trovare la fusione perfetta, l’armonia”.

**Abbiamo parlato di ciò che è frutto di una lunga esperienza, ma all’inizio cosa avviene, invece?**

“Quando si inizia a tirare con l’arco non ci si può affidare al proprio intuito o pensare di trovare subito il ‘tiro istintivo’. Ci sono migliaia di frecce da tirare e di dati da mettere nel ‘computer’. Si tratta di una fase in cui la nostra parte più razionale è importante, perché rende l’apprendimento iniziale più veloce. C’è la necessità di gettare basi solide. Il bersaglio rapisce molto l’attenzione dell’arciere, ancor più se neofita. Quando si è agli inizi è difficile rapportarsi ad esso come se non esistesse, ascoltandosi e basta. Ciò che all’inizio si dovrebbe fare è costruire razionalmente delle fondamenta su cui poi costruire il tiro, veri-

ficando se la posizione del corpo è corretta, trovarla, ritrovarla, magari cambiarla. Tutto questo è un algebrico che mi riporta sul bersaglio, come anche l’attenzione all’angolo del mio polso o all’inclinazione del mio corpo rispetto al bersaglio. È una strada che inizialmente va ripercorsa e ritrovata ogni volta, finché non diventa un automatismo, come lo stesso atto di spingere e tirare. Solo dopo questa fase potremo cercare il nostro tiro ‘istintivo’, mettendoci in ascolto delle emozioni e lasciando prevalere l’intuito. È uno scalino su cui salire in un secondo momento”.

**Passiamo ora al momento della gara: come la vivi?**

“È tutto diverso in gara: porto il bagaglio di dati e sensazioni assimilati durante l’allenamento e per poterlo fare svuoto la mente, riducendo al minimo

l’ascolto delle emozioni. Non sono più grosse bolle di coscienza, perché tutto è focalizzato sul bersaglio. Sono molto più bersaglio e meno arciere, al contrario di quando mi alleno. Quello che conta in gara è prendere il bersaglio. Il nostro è uno sport di concentrazione, accuratezza, controllo. Per me il momento della gara è quello in cui lascio libero il mio database, con lo scopo di colpire e trafiggere. Devi essere fortemente determinato nel voler compiere quell’azione, al di là di ogni dubbio, in piena sicurezza. Non siamo parte di uno spettacolo, non abbiamo uno strumento musicale in mano, il tiro con l’arco ha origini ancestrali, viene dall’istinto primordiale dell’uomo di procacciarsi il cibo e, in una seconda fase della nostra storia, di difendersi: è una disciplina di offesa”.

**In che senso?**

“Quello che sto per dire non credo possa essere ben visto da tutti, ma non parlo certo di azioni cruente verso altri esseri viventi, piuttosto di uno stato dell’anima: siamo lì, davanti al bersaglio, per offendere e trafiggere. Io non sono mai stato a caccia, ma durante tutti gli anni in cui ho tirato con l’arco è come se mi fossi sempre allenato per andarci e ancora oggi è così. Sono convinto che dentro di noi ci siano angeli e demoni, parti positive e negative. Ciò che facciamo stabilisce l’equilibrio tra questi opposti e il tiro con l’arco, per come lo vivo io, ha una grandissima valenza, perché con la freccia lascio che escano le mie negatività e riesco a liberarmi. Se torno con l’umore ‘inquinato’ da una brutta giornata e vado a tirare riesco a scaricare tutta l’energia negativa accumulata, che, freccia dopo freccia, se ne va. Per me il tiro con l’arco ha una funzione catartica, di purificazione dell’anima, la stessa vibrazione dell’arco ha doti medicamentose. Più ‘cattivo’ butto fuori, più ‘buono’ rimane dentro. Ritrovo l’armonia tra i due estremi e questo mi fa sentire una persona migliore”.

**Lo chiediamo a te, che sei un punto di riferimento per tanti arcieri e che hai un’estrema familiarità con la vittoria: come si reagisce alla sconfitta o ad una carenza nelle proprie prestazioni arcieristiche?**

“Quando sbagli ti chiedi come hai fatto a sbagliare e non devi abbandonare l’analisi. Mi è capitato di vivere periodi, anche dei mesi, in cui non capivo cosa mi stesse succedendo, non riuscivo a comprendere cosa ci fosse che non andava. A volte il problema è fisiologico: a me,

ad esempio, è successo di avere l'indice senza forza, a causa del tunnel carpale. Non c'era il rilassamento necessario per un buon rilascio. Il problema si manifestava già da prima, ma non me ne rendevo conto: facevo lo sforzo muscolare giusto, ma non arrivavo al mio risultato, allora ho iniziato il lavoro di ascolto. Per riuscire a capire cosa c'è che non va bisogna avere tempo e fortuna, ma anche insistere, essere testoni. L'arco ci insegna anche questo: non possiamo aspettarci che tutto sia sempre perfetto. La freccia perfetta ce la dobbiamo conquistare, ogni volta. Anche in gara è bene tenerlo presente".

**Come si esce da una brutta freccia in gara, quella che a volte manda l'arciere in tilt, condizionandone le prestazioni?**

"A volte è difficile costruire una buona azione di tiro e se questa non va a buon fine ricordiamoci che siamo lì per divertirci, non per la necessità di riempirci la pancia. Ricordiamoci di essere più umili e di abbandonare il nostro ego. Non siamo in gara per pavoneggiarci, ma per cercare noi stessi. Cerchiamo di ac-

ceccarci per ciò che siamo in quel momento, solo così potremo migliorare. Non accettarsi, anche nei propri limiti, è come essere in un buco nero, percorrere l'autostrada al contrario: non arrivi da nessuna parte, ti schianti contro te stesso. Arrabbiarsi con se stessi, mettersi in discussione, ma avere anche la capacità di ridersi addosso, ecco cosa si dovrebbe fare. Lo dico estremizzando e usando degli stereotipi: penso che il target-panic sia più del manager che del contadino. Chi vive la vita con più naturalezza, più in purezza, difficilmente avrà dubbi o timori su come apparirà la sua prestazione arcieristica, a differenza di una persona abituata a mostrare, a piacersi, ad identificarsi con ciò che fa alimentando il proprio ego, a darsi valore in base ai propri successi personali. Il tiro con l'arco fa emergere tutto questo e ci insegna che serve coraggio per affrontare e guardare in faccia ciò che nella nostra società è considerato un fallimento. Ci dice che non si tratta di fallimenti, ma di una grande occasione per conoscersi meglio e trovare se stessi".

**Cosa diresti quindi all'arciere che "non ci prende" e si arrabbia?**

"Direi che le cose importanti sono altre. Una garetta di Campionato regionale non può rovinare l'umore di un'intera domenica. L'arciere che reagisce in questo modo ha preso la via opposta, sta lasciando l'arco invece della corda. Il tiro con l'arco è la più grossa scuola di umiltà, è in sintonia con chi sa vivere in modo semplice, senza sovrastrutture e in contatto con se stesso. Si tratta di un gesto atavico e quando riusciamo a ritrovarlo, a compierlo al meglio, stiamo vivendo un momento straordinario. Ciò che faccio, quando questo avviene, è ringraziare, perché sono stato parte di un momento dell'universo. Mi dico che ho avuto il privilegio di farne parte e spero che mi capiti ancora, non mi paragono con chi non ce l'ha fatta, non mi sento migliore o speciale per questo. Noi siamo al pari di ciò che ci circonda, non siamo nulla di più. Siamo tutti uguali e tutti differenti, unici".

**VALERIA BELLAGAMBA**  
Si ringrazia Ferruccio Berti per le immagini di apertura

Ordine n. 64459 del 21/03/2020 - Licenza esclusiva a Marco Fedeli

Ordine n. 64459 del 21/03/2020 - Licenza esclusiva a Marco Fedeli

**V.D.E.M. GLI ORIGINALI FERMAFRECCIA**

**V.D.E.M.** di Vittorio De Michieli

Da un Arciere per gli Arcieri... gli originali Fermafreccia!

QUI TROVI GLI ORIGINALI BATTIFRECCIA V.D.E.M.

- Paglioni diametro 128 cm 130 cm e 135 cm a richiesta spessori 8,5 cm, 10 cm, 12 cm
- Cavalletti in ferro zincato per tutti i diametri
- Rete fermafreccia colore verde
- Cavalletti in legno quadri piede

**IN VENDITA ANCHE NEI MIGLIORI NEGOZI DI ARCERIA**

30020 Guaro (Ve) - Via Alcide De Gasperi, 35/A - Tel. 0039.0421.74600  
Fax 0039.0421.282267 - [www.arrowstop.com](http://www.arrowstop.com) - [vdem@alfa.it](mailto:vdem@alfa.it)