

Continuiamo il nostro viaggio nella tecnica attingendo questa volta all'esperienza di Francesca Capretta, prima campionessa con il longbow, oggi con il ricurvo. Ha scalato le vette nazionali ed internazionali, prima salendo sul gradino più alto del podio durante le competizioni Fiacr e Ifaa, poi diventando atleta di punta della Nazionale 3D Fitarco, con due argenti, a livello europeo e mondiale. Anche in questo caso, un po' come lo era stato nella nostra precedente intervista a Paolo Bucci, parlare di tecnica scindendola dalla parte più emotivamente profonda dell'arciere sarebbe riduttivo. Con lei ripercorriamo i momenti più importanti della sua ricerca, che da 20 anni compie, sull'arco e

Perdersi e ritrovarsi nell'arco, lasciare le certezze per provare il cambiamento, è questo il filo conduttore del percorso tecnico di Francesca Capretta.


su se stessa attraverso l'arco. Parlando della sua esperienza apriamo una porta su quei meccanismi che portano l'arciere a compiere un "salto nel vuoto", abbandonando le proprie certezze, anche con sofferenza, per provare qualcosa di diverso e così migliorare. E non sempre si tratta di una scelta, a volte sono le circostanze esterne a spingere verso il cambiamento. Sono questi i momenti in cui un arciera attinge ad una capacità per la quale è richiesta una buona dose di coraggio, quella di sapersi mettere in discussione, per sperimentare.

Il percorso arcieristico di Francesca è pieno di questi momenti. Con lei parliamo degli step che l'hanno portata a diventare l'arciere che è oggi e che non sarà più domani, perché, come ci ha detto "la Via dell'Arco è infinita".

Cosa è per te il tiro con l'arco?

"Lo considero una disciplina evolutiva potentissima, la più vasta e completa incontrata in una vita di ricerca, non quindi uno sport finalizzato alla conquista di medaglie o di boccate d'aria fresca nei boschi. Mi sono comprata il primo arco, un olimpico, senza aver

Il coraggio di sperimentare



"Considero il tiro con l'arco una disciplina evolutiva potentissima, la più vasta e completa incontrata in una vita di ricerca, non quindi uno sport finalizzato alla conquista di medaglie o di boccate d'aria fresca nei boschi".



"Aprivo lentamente e, mentre lo facevo, visualizzavo la traiettoria che la freccia avrebbe tracciato fino a raggiungere lo spot sul quale restavo concentratissima, restringendo sempre più la visuale. Quel tiro, che ho praticato per anni, assomigliava a una sorta di target-panic controllato, approssimativo ma decisamente efficace. Tutto si basava sulla concentrazione e la respirazione, di tipo addominale, con una precisa cadenza che andava assolutamente rispettata".

mai tirato, solo perché ne ero affascinata e stavo studiando le arti Zen. Ci misi una settimana a montarlo e ci tiravo in giardino, priva di nozioni, alla ricerca di sensazioni che comunque arrivavano".

Il tuo percorso nell'arceria dura da vent'anni, quali sono stati gli step più importanti all'inizio?

"Avevo appena iniziato a tirare e conobbi Paolo Bucci, vidi volare le sue frecce di legno, molto più sicure e oneste delle mie, cosicché decisi che avrei imparato a tirare davvero con l'arco. In quel periodo tiravo con il compound, lo vendetti e acquistai il mio primo longbow, ma le frecce in legno non seguivano le mie intenzioni. Così scoprii di avere l'occhio dominante mancino e non di poco. Fino ad allora avevo tirato mirato, con un occhio chiuso, quindi il problema non era mai emerso in tutto il suo splendore. Provai a tirare di sinistro, ma la musculatura e la gestualità erano già formate di destro e quindi decisi che non importava, che sarei riuscita comunque. Fu

uno degli anni più belli della mia vita, l'unico nel quale non ho lavorato, quindi potei dedicare del tempo a quella passione che stava inondando la mia esistenza. Dopo pochi mesi vinsi il Campionato Europeo Ifaa, salendo sul podio con Giulia Barbaro e Donatella Rizzi, un trio di indistruttibili ricercatrici. In quel periodo la mia tecnica di tiro era molto diversa da quella di oggi".

Che tipo di tecnica era?

"Tiravo con l'arco estremamente inclinato per non avere il riser in mezzo alla visuale, che così risultava libera. Il mio tiro era velocissimo, anche se questo andava a discapito della precisione. Si trattava di un tiro forse adatto alla caccia, che però nella sua velocità toglieva anche tante angosce, indecisioni, tremori o strappi. Anche il rilascio era la mia forza, perché in allineamento sfioravo l'angolo della bocca mentre la mia mano si rilassava sulla corda, lasciando partire la freccia in un movimento fluido e continuo, quello 'spingi e tira' che in un'esecuzione resa statica dai tempi di mira si ricerca attraverso l'utilizzo del clicker. La difficoltà stava quindi nel costruire perfettamente il tiro in precedenza, per avviare ad un limite: non era possibile alcun aggiustamento o correzione in corso d'opera, quando la mano raggiungeva l'angolo della bocca la freccia doveva già essere correttamente indirizzata. Quindi aprivo lentamente e, mentre lo facevo, visualizzavo la traiettoria che la freccia avrebbe tracciato fino a raggiungere lo spot sul quale restavo concentratissima, restringendo sempre più la visuale. Quel tiro, che ho praticato per anni, assomigliava a una sorta di target-panic controllato, approssimativo ma decisamente efficace. Tutto si basava sulla concentrazione e la respirazione, di tipo addominale, con una precisa cadenza che andava assolutamente rispettata. Non ho mai valutato le distanze a livello conscio, ma certo ho inserito i dati nella memoria del mio subconscio, tirando molte frecce a tutte le distanze. Si basava tutto sulla concentrazione, la respirazione, proiettavo idealmente la mia freccia su quel bersaglio, prima di tirare, e immaginavo la parabola che poi avrei cercato di riprodurre, così come l'avevo vista nel tiro immaginario e perfetto. Aprivo l'arco col tipico movimento orientale e non con il braccio teso in direzione del bersaglio, perché mi servivano tutto il corpo, il respiro e l'energia per aprirlo, altrimenti non avrei potuto, anche perché ho sempre tirato libbraggi con-

ArcheryOnline.it

click.... ordinato
click.... spedito
click.... 10!

info@archeryonline.it tel 0744 334151 fax 0744 461803

sistenti per la mia muscolatura e per il poco allenamento che posso permettermi. Questo è stato il mio modo, la mia interpretazione per tanti anni e devo dire che ero piuttosto soddisfatta del cammino. Un tiro Zen, tutto concentrazione, esercizi di visualizzazione, respirazione, gran viaggi, frasi chiave e un po' di magia".

Poi cosa è cambiato?

"Poi è arrivata l'esperienza Fitarco. È richiesto un maggior grado di precisione, non esistono tiri estremi come in Fiarco, nei quali recuperare una brutta freccia con virtuosismi o con l'esperienza, niente tiri a tempo. Ci sono invece eliminatorie continue, scontri diretti, in due sul picchetto, il pubblico... Insomma, una vera fabbrica di stress, tutto ciò che poteva distruggere un tiro Zen, costruito in tanti anni, era lì che mi aspettava. La tecnica andava affinata. Ho lottato, alla ricerca disperata di quel secondo per fermarmi in ancoraggio e l'ho trovato, ma quello cambiava il mio rilascio, l'apertura, la spinta e nel complesso le sensazioni. Quel secondo di stabilità sul punto di rilascio mi porta spesso a chiudermi, perdendo il bel tiro esplosivo di prima, e mi ha fatto incontrare lo strappo sul rilascio, fino ad allora quasi sconosciuto, oltre a problematiche con il braccio dell'arco, che tende a virare anziché proiettarsi verso il bersaglio. A quel punto decisi di rafforzare la muscolatura e di allenarmi di più. Credevo di aver trovato la mia dimensione in questo tipo di tiro, ma le difficoltà non finiscono mai. L'anno seguente presero la brillante decisione di farci tirare in due su un picchetto e di nuovo sprofondai nel panico, di nuovo tutto sbagliato, tutto da rifare. Tiravo con l'arco fortemente inclinato, assumendo sempre posizioni molto particolari e aperte, puntando magari un piede sul terrapieno o su un albero, protendendomi in avanti col busto nei tiri in discesa, insomma, in due non si può fare, manca spesso lo spazio. Il mio tiro rimane tutt'oggi un tiro molto veloce, tre fasi respiratorie profonde e addominali, circa 6 secondi, e diciamo altri tre per tirare. È un tiro rotondo, non segmentato, tutto avviene in una fase unica, un cerchio che non si può spezzare, tant'è che un'altra cosa di cui non sono capace è quella di tornare giù. Anche l'avvento delle

due frecce mi mette in grossa difficoltà, il mio tiro ha un ritmo preciso, come quando balli... all'uno il piede deve essere esattamente lì e la pausa è sull'otto, ma se tu stai ballando una salsa e la tua compagna di picchetto si fa un valzer figurato... beh, bisogna imparare a ballare da soli anche in coppia ed è un altro bel lavoro".

Quindi nel tuo stile di tiro l'armonia e la concentrazione, quello che viene definito "crearsi la bolla", hanno un'importanza enorme...

"L'anno scorso arrivai in finale ancora una volta al Mondiale 3D, ma persi perché ebbero la meglio su di me emozioni distruttive, come il senso di abbandono o la rabbia, e in un tiro limpido, basato sulla fiducia come il mio non deve entrare niente, tanto meno emozioni o pensieri negativi, quindi pensai furberamente che fosse un limite dello Zen e non mio".

E allora che tipo di soluzione hai individuato?

"All'ultimo raduno chiesi aiuto a Giorgio Botto, Ct della Nazionale. Volevo avvicinarmi di più allo stile Fitarco, con

un tiro tecnico, affidabile, gap shooting, arco dritto, tre dita sotto e occhio chiuso. Quando tornai a casa, ricordo perfettamente le espressioni del mio adorato tecnico, Fausto Biagetti, che non disse una parola se non dei... 'sì, sì, ah bene', mentre sul suo viso vedevo passare un film che diceva di tutto. Comunque mi assecondò e dopo aver fatto una gran fatica a diventare il tecnico della svitata Zen, si mise a fare il suo, il tecnico Fitarco... 'blocca la spalla, allinea la scapola, cambia la posizione dei piedi, l'arco non è ancora dritto'... e ci scappava da ridere, ma io volevo provare a tutti i costi e provammo. Del resto va detto che il mio adorato arco ricurvo, costruito su di me, dopo anni di binomio era una mia emanazione e faceva parte integrante del tutto. Quando mi allenavo ad occhi chiusi o al buio, spesso tiravo meglio che vedendoci, proprio perché lui faceva parte delle sensazioni, dell'ascolto di quel silenzio che finisce con l'arco che si chiude e la corda che vibra la sua nota. Così, in realtà non facevo gap shooting, come mi ero prefissata, e spesso istintivamente, essendo mancina, chiudevo l'occhio sbagliato, ma ormai col mio arco eravamo una cosa sola e anche così andava bene lo stesso... ma la Via dell'Arco trovò presto il modo di richiamarmi a sé, con un grosso gesto sacrificale denso di significato. Il mio compagno, il meraviglioso arco, si rompe in concomitanza con l'ultima qualifica e non avrei potuto portarlo con me agli Europei...".

Quando si cambia arco, e in questo caso neppure per scelta, spesso si vive un momento di profondo smarrimento, tu come l'hai vissuta?

"Avevo poco tempo, dopo la messa a punto del nuovo arco iniziai ad allenarmi, tutte le mattine. Niente, non andava, tiravo fino a farmi sanguinare e non andavano dentro. L'arco andava bene, ma io non riuscivo a 'cambiare partner', il mio saltava in avanti, questo mi saltava addosso, la mia mano non trovava più le forme dell'amato e la mia mente si smarriva fra rotazioni del braccio, scapole, piedi, dove la metto sta punta, conto tre secondi in ancoraggio, entro con la mano, chiudo l'occhio. Dovevo ancora metabolizzare la perdita del mio arco e mi sentivo scoraggiata. Poi lo Zen mi tornò in aiu-



"Poi è arrivata Fitarco. È richiesto un maggior grado di precisione, non esistono tiri estremi come in Fiarco, nei quali recuperare una brutta freccia con virtuosismi o con l'esperienza, niente tiri a tempo. Ci sono invece eliminatorie continue, scontri diretti, in due sul picchetto, il pubblico... Insomma, una vera fabbrica di stress, tutto ciò che poteva distruggere un tiro Zen".

to. Ricevetti il file del libro che dovevo recensire, 'Lo Zen, l'Arco e la Freccia'. In pausa pranzo cominciai a leggere qualche aforisma del grande Maestro e mi vergognai di me stessa, mentre il mio cuore pareva espandersi nuovamente. Avevo lasciato la Via dell'Arco per inseguire una medaglia, proprio io che neppure so dove ho le mie, forse perse nell'ultimo trasloco... Avevo lasciato la tecnica delle sensazioni e dell'ascolto per qualcosa che non mi apparteneva affatto, alla ricerca di sicurezze... ma quali sicurezze? Non so neppure se mi sarà dato un altro giorno e voglio sprecare questo? Così chiesi un'ora di permesso e corsi a tirare come si corre fra le braccia del perduto amore e finalmente lo feci, senza arco e senza freccia, come Zen comanda... e riprovai la gioia del volo, l'arco improvvisamente andava benissimo, o almeno non ci pensavo affatto, le frecce volavano sicure e in neanche mezz'ora ne ruppi due, ma finalmente perché sbattevano fra loro in rosate strettissime e non perché andavano fuori. Gli occhi aperti, l'arco leggermente inclina-

to, il respiro che accompagnava il volo, quel volo infinito, perfetto. Passarono ancora tre giorni, prima della partenza per gli Europei, e nelle mie sedute mattutine di allenamento provai emozioni immense, commoventi".

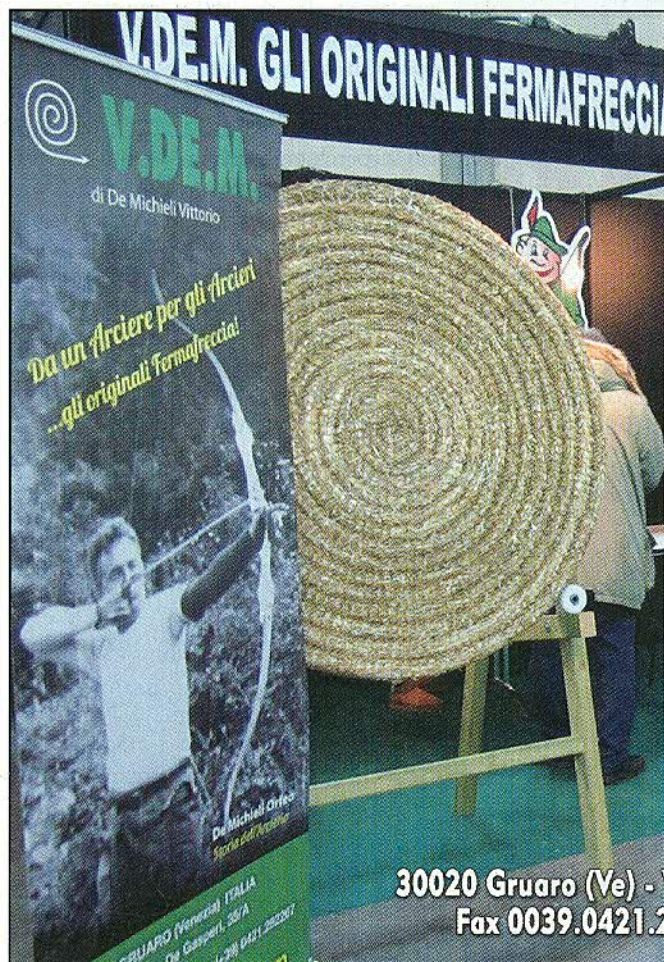
Tutte queste esperienze e sperimentazioni dove ti hanno portato oggi?

"Mi ascolto, respiro, e lo Zen è la mia ancora, ma come nelle buone ricette per dolci ci va un pizzico di sale. Prima di tirare puoi anche fare un ragionamento razionale, tipo: guarda che è enorme, sembra vicino ma non lo è, comprati un binocolo... e così via e così sia, l'infinita Via dell'Arco, alla quale devo tanto, quasi tutto. Lo specchio nel quale mi sono guardata per anni, vedendo i difetti, scoprendo come ero fatta veramente, non come credevo. Lo specchio che mi ha rimandato immagini sgradite e impietose, nel quale oggi mi guardo con un tenero sorriso... come si guarda una bambina che ha ancora tante cose da imparare, col vestito in disordine, sporca di cioccolata, buffa ma piena di entusiasmo".

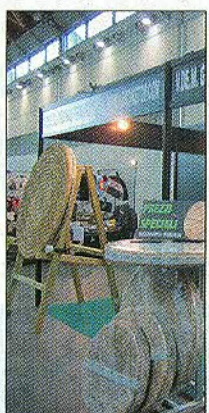
VALERIA BELLAGAMBA



"Il mio tiro rimane tutt'oggi un tiro molto veloce, tre fasi respiratorie profonde e addominali, circa 6 secondi, e diciamo altri tre per tirare. È un tiro rotondo, non segmentato, tutto avviene in una fase unica, un cerchio che non si può spezzare".



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



- Pagliani 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 quadripiede

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

30020 Gruaro (Ve) - Via Alcide De Gasperi, 35/A - Tel. 0039.0421.74600
Fax 0039.0421.282267 - www.arrowstop.com - vdem@alfa.it