

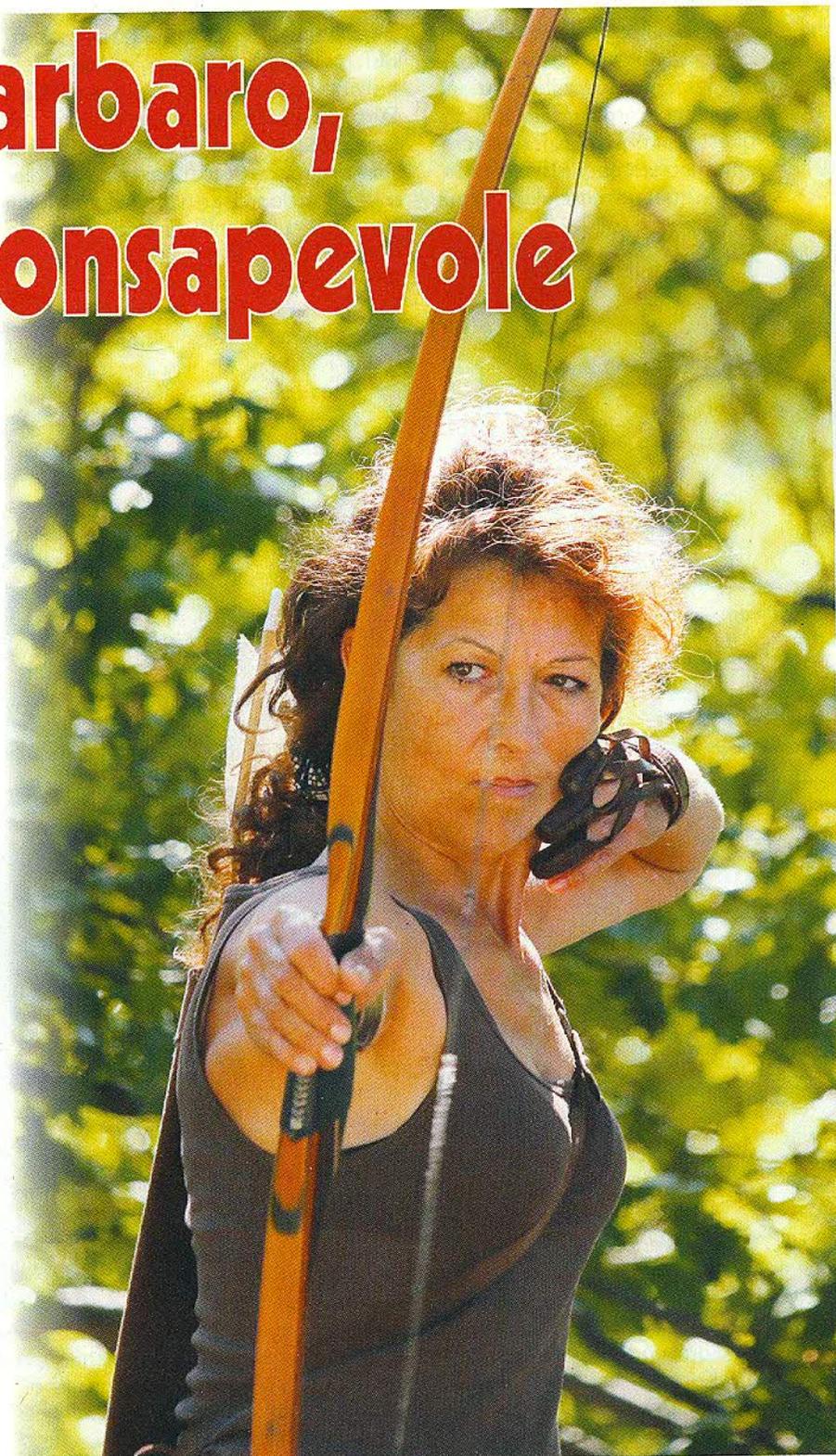
# Giulia Barbaro, lo stile consapevole

*L'esperienza di lungo corso di una campionessa che ha fatto dell'ascolto di se stessa e delle proprie sensazioni la sua arma vincente, alimentata dalla grande passione per il tiro con l'arco e dall'instancabile voglia di migliorare.*

In questo numero parliamo di tecnica con Giulia Barbaro, grande campionessa del longbow. Detentrica di numerosi titoli italiani, in Fiarco e in Fitarco, e di prestigiosi podi a livello internazionale, Giulia è da oltre 15 anni in cima alle classifiche, con costanza, impegno e passione, ma soprattutto, come ci dice nella nostra intervista, con la voglia e il piacere di tirare. Ci parla della sua tecnica, strettamente connessa con il suo modo di sentire e di vivere il tiro con l'arco. Per lei l'approccio mentale, la padronanza della tecnica, la fiducia e la voglia di tirare giocano un ruolo di primo piano, soprattutto quando si trova ad affrontare momenti di forte emotività, come può essere la finale di un mondiale.

## **Come descriveresti il tuo stile di tiro?**

*"Il mio tiro è sempre uguale, molto semplice, perché tirare con il longbow deve essere la cosa più fluida e naturale del mondo. Devo sentire il tiro e per farlo mi affido alle sensazioni, ai miei contatti. Lascio poi che siano la mia visualizzazione e il mio istinto a guidarmi, immaginando la parabola della mia freccia. Se vogliamo descrivere la sequenza possiamo partire dall'allineamento, la posizione, la ricerca della stabilità, che per me è fondamentale, soprattutto se si utilizzano archi di libbraggio consi-*



***"Devo sentire il tiro e per farlo mi affido alle sensazioni, ai miei contatti. Lascio poi che siano la mia visualizzazione e il mio istinto a guidarmi, immaginando la parabola della mia freccia".***

*derevole. Per raggiungerla, ed evitare così di scompormi, cerco di abbassare il baricentro e di provare la sensazione di essere attaccata al terreno. Trovata la posizione ideale vado in ancoraggio in maniera decisa, per non perder-*

*mi nell'allungo, e cerco i miei contatti sul viso. Quando la corda mi tocca la guancia ed è davanti all'occhio ho la certezza di aver aperto l'arco completamente. A quel punto mi allineo con l'occhio dominante sul bersaglio e con*



© Dominique PORTE-FLA

la vista periferica vedo l'asta. Solo allora, in quei pochi secondi, decido che alzo e direzione dare, utilizzando, nei tiri molto lunghi, il falso scopo. Poi lascio che sia la corda a scivolare dalle mie dita, senza volontà, il mio rilascio è una conseguenza di tutto il resto. Aspetto di vedere dove va la freccia e solo dopo torno nella posizione iniziale. Quando la tecnica è corretta e l'allineamento scheletrico è quello giusto è possibile ridurre le energie che servono ad aprire l'arco, per convogliarle invece sull'azione di tiro. È determinante saper risparmiare il più possibile le energie, per farlo, oltre a puntare ad una corretta esecuzione, cerco di arrivare in ancoraggio in maniera rapida e determinata".

**In che modo sei riuscita a perfezionare la tua tecnica?**

"Partiamo dal presupposto che c'è il modo di rendere il proprio gesto riproducibile, ma che per farlo è necessario essere consapevoli della propria tecnica. Il volo della freccia non deve essere un caso. Il tiro con il longbow è uno stile che ha pochissimi punti di riferimento, dobbiamo quindi affidarci alle nostre sensazioni e alla nostra tecnica consolidata. Come? Lavorando molto sul gesto, imparando ad ascoltarci e a conoscere i nostri punti di contatto sul viso. Tutto questo ha a che fare con la memoria, muscolare e mentale, che può essere potenziata con un allenamento mirato. Se ho buone sensazioni e i miei contatti mi dicono che la mia postura è giusta so di essere pronta per un buon gesto. È importante che chi fa l'istruttore oggi faccia capire queste cose al neofita, che altrimenti, apprese le basi della tecnica di tiro, rischia di non sapere a cosa aggrapparsi, di non riuscire ad acquisire una sorta di automatismo

**Il nostro è un tiro con pochi punti di riferimento, poche certezze a cui aggrapparsi, nel quale le emozioni contano molto. Se siamo sotto stress le nostre sensazioni, e di conseguenza il nostro istinto, ci possono ingannare. In quel momento è estremamente utile porre attenzione alla nostra tecnica.**

nel tiro. Nel gesto, inoltre, cerco sempre il piacere e la visualizzazione del tiro. Poi lascio che sia, che la freccia vada e la seguo fino all'impatto. Non ci sono formule magiche, tutto questo si ottiene con un buon allenamento. I primi anni tiravo ma non ero consapevole di molte cose, come ad esempio dei miei punti di contatto. Poi, cercando una maggiore precisione, ho iniziato a raffinare la mia sensibilità e a conoscere meglio il mio modo di tirare".

**Come ci si allena alla visualizzazione?**

"Visualizzarsi è come guardarsi in un video: immagini te che stai eseguendo quel tiro, la sequenza dei tuoi gesti e il volo della freccia, è come guardarsi allo specchio. Per fare tutto questo, oltre all'allenamento di una capacità che abbiamo tutti, quella di visualizzare, è importante guardarsi. È molto utile farsi filmare. Quando mi guardo nei video vedo cosa faccio, come eseguo il gesto, facendo caso a tutti i passaggi e scopando eventuali errori, dei quali magari non mi sarei accorta senza una visione dall'esterno. Quando vuoi perfezionare la tua tecnica fai caso a tutti i passaggi e diventi consapevole del tuo gesto. Questo mi aiuta a cogliere maggiormente la bellezza del nostro tiro, mi dà gli strumenti per potermi affidare alle sensazioni e ai miei contatti. Nel tiro con l'arco l'errore è sempre in agguato e non sempre è così visibile, a volte è minimo



La nuova gamma Next, è una gamma giovane, dai colori vivaci e contraddistinta soprattutto da un livello di prezzo estremamente contenuto. Soluzioni intelligenti alla portata di tutti.

**City Pack**

Zaino della gamma Next è il prodotto ideale per il trasporto di tutta l'attrezzatura da parte di nuovi arcieri.



Colori disponibili



**Borsa per arco ricurvo**

Una borsa leggera e colorata, con tasche interne per riser, flettenti ed accessori. Dotata di cinghie per fissare il cilindro portafreccie all'esterno. Predisposta per l'utilizzo dello spallaccio per il trasporto (optional).



Distribuito da:  
Big Archery - Bignami Spa  
[www.BigArchery.it](http://www.BigArchery.it)

e impercettibile, basti pensare a cosa accade quando non arriviamo completamente all'allungo, anche se per pochi millimetri: il comportamento della freccia cambia completamente. Essere consapevoli di ciò che si sta facendo è allora un grande aiuto e può fare la differenza, ancor di più in gara, quando ci si trova ad affrontare momenti di grande stress e agitazione, come può essere, ad esempio, una finale".

**Ti abbiamo vista più volte, in occasione di finali internazionali, estremamente calma e concentrata. Come riesci a tenere a bada lo stress, il battito accelerato, tutto quell'insieme di emozioni che rischiano di creare difficoltà all'arciere in questi momenti?**

"Il nostro è un tiro con pochi punti di riferimento, poche certezze a cui aggrapparsi, nel quale le emozioni contano molto. Se siamo sotto stress le nostre sensazioni, e di conseguenza il nostro istinto, ci possono ingannare. In

freccia fuori bersaglio, saprò di aver fatto un bel gesto. Tutto questo ha molto a che fare con il mondo in cui si affronta una gara. Io cerco di arrivarci con la mente libera, con l'idea di essere sempre la stessa di quando ho iniziato. Parto con una grande voglia di tirare e di fare bene, senza pesare al risultato che arriverà, vado sempre senza aspettative".

**Parliamo delle aspettative...**

"Le aspettative sono dannose, soprattutto quando nascono da un'errata valutazione di sé o da un super allenamento, che magari ci ha portato a rinunciare o trascurare cose importanti e che fanno parte di noi. Io non ho mai trascurato le altre cose importanti della mia vita e vivo la gara, soprattutto ad alti livelli, come una sorta di resa dei conti che mi fa capire se sono migliorata. Vado con la consapevolezza di non essermi preparata abbastanza, perché è proprio questo che succede. La settimana prima di un impegno internazio-

zione c'è sempre. Poi è anche necessario farsi scivolare addosso le aspettative degli altri, non farsi influenzare da quello che dicono. Ho visto troppi arcieri smettere di tirare perché caricati, anche dagli amici, di troppe aspettative o responsabilità, un fatto che nel nostro sport certo non aiuta. Penso che ci debba essere un po' più di scuola sulla competizione e su come affrontarla, perché se i neofiti non diventano padroni del gesto poi si perdono e rischiano di andare incontro a forti delusioni, soprattutto se giovani, o addirittura al target-panic, che affligge molti arcieri. Parlo per esperienza personale, visto che è successo a mio figlio, nel passaggio dalla categoria Fiarc Scout a quella Cacciatori, ma anche a mio marito, un arciere di grande esperienza. Ho vissuto con partecipazione la loro sofferenza e in casa non parlavamo d'altro. Mio figlio alla fine ha smesso di tirare, mentre mio marito è riuscito, lavorandoci molto, a superare questo difficile momento. Se c'è un problema di questo tipo bisogna combatterlo in modo radicale, altrimenti tende a riemergere, ma possiamo fare molto anche per prevenirlo. Prima è necessario pensare alla tecnica, poi vengono i punti e la competizione, si dovrebbe puntare innanzitutto ad essere pienamente padroni del proprio tiro e a metterlo in pratica al meglio. Che si vinca o si perda è sempre un'esperienza nuova. Per quanto mi riguarda la cosa più bella, durante i campionati, è il feeling che si crea in gara, il piacere di rivedere le mie colleghe e competitor, anche a livello internazionale, tutte speciali e amiche. Chiudere un campionato con una stretta di mano dopo averle riviste è sempre lo stimolo per ritornare a casa e rimettersi in discussione".



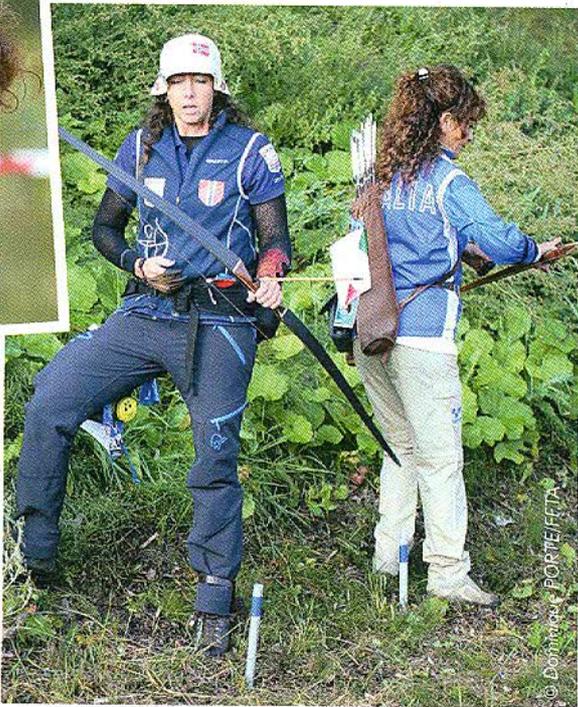
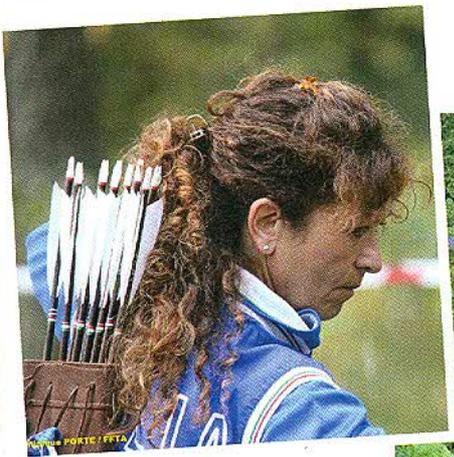
**"Che si vinca o si perda è sempre un'esperienza nuova. Per quanto mi riguarda la cosa più bella, durante i campionati, è il feeling che si crea in gara, il piacere di rivedere le mie colleghe e competitor, anche a livello internazionale, tutte speciali e amiche".**

quel momento è estremamente utile porre attenzione alla nostra tecnica. Se la possediamo pienamente ci possiamo aggrappare ad essa, affrontando il tiro con fiducia nelle nostre capacità, abbassando quindi il nostro livello di stress. In questi momenti la mia attenzione è rivolta più a fare bene il gesto che a colpire, il colpire è una conseguenza. Penso che se faccio tutto bene la freccia andrà a segno: è questo che mi dà fiducia. Sposto la mia attenzione, le mie energie su questo unico pensiero, sgomberando la mente dalla volontà di colpire e di vincere, con la convinzione che, comunque vada, anche nell'ipotesi peggiore di una

nale non riesco neanche ad aprirlo l'arco, impegnata come sono a sistemare tutto prima di partire, per far sì che la mia assenza causi il minor disagio possibile alla mia famiglia. Quando sono in gara entro in una specie di vortice, la mia mente si libera da tutte le mie mansioni e i miei impegni quotidiani. Arrivo in gara pensando che so tirare, aperta a qualsiasi risultato, positivo o negativo che sia. Lascio che sia la situazione a tirar fuori il mio massimo. Se sbaglio, non avendo aspettative, non vado nel pallone. Tutti sono tesi in gara, ma l'importante è riuscire a gestire l'emotività e negli anni si impara, anche se l'emo-

**Nell'allenamento per te conta più la qualità o la quantità?**

"La qualità, anche perché molte donne che sono anche madri e mogli fanno fatica a trovare del tempo. Quelli dell'allenamento sono sempre momenti che rubi alle tue cose personali. Poi l'allenamento va vissuto a pieno. Se pensi a qualcos'altro mentre tiri, l'allenamento non serve a nulla, è controproducente, perché perdi la memoria di quello che sai fare. Anche se sei stanca continuare a tirare è dannoso, come anche quando si fanno degli errori senza individuarli. Tante persone magari tirano non capendo che fanno un errore e continuano a tirare, rinforzando ulteriormente quell'errore. Per me l'allenamento ha valore se riesco a tro-



**"Le aspettative sono dannose, soprattutto quando nascono da un'errata valutazione di sé o da un super allenamento, che magari ci ha portato a rinunciare o trascurare cose importanti e che fanno parte di noi".**

vare ed utilizzare i miei 'clicker' mentali. Se un archiere vuole crescere e migliorare deve mettersi in discussione, farsi guardare, guardarsi e cercare di correggersi, altrimenti si rischia di memorizzare l'errore e magari focalizzare la propria attenzione sull'attrezzatura, cambiandola per adattarla ad esso".

**Qual è il tuo rapporto con l'attrezzatura?**

"Io ho iniziato con un longbow nel lontano '97, quando mio marito me lo regalò perché mi avvicinassi al tiro con l'arco, così da condividere questa passione con me e farla diventare uno stile di vita per tutta la famiglia. Oggi uso ancora quell'arco. È un longbow tradizionale, con curva unica, per me è un piacere tirarci, se fosse un arco più performante non avrei questo piacere, che oggi fa parte del mio tiro. In questo sono forse un po' atipica, ma credo che conoscere un arco sia già difficile, figuriamoci cambiare in continuazione. Se la mia attrezzatura è buona non ritengo ci sia alcuna ragione di cambiarla. Io sono innamorata del mio arco e delle mie frecce e non le cambierei mai. Non lavoro sull'attrezzatura ma su di me, ad ogni freccia, perché ritengo che se si trova la propria via si debba far sì che ci appartenga sempre di più. Cerco di valorizzare quello che ho e che mi appartiene. Se torno delusa da una gara non dò la colpa all'arco, ma penso che devo cambiare io. Ritengo invece possibile cambiare la propria attrezzatura per purificarsi: se un archiere ha

perso la fiducia o è in target-panic, allora può aver bisogno di cambiare qualcosa, o anche tutto, per non smettere di tirare e ripartire da zero".

**Dopo aver accumulato tanta esperienza qual è oggi il tuo modo di intendere il tiro con l'arco?**

"L'arco deve essere fluidità, armonia. Lo stato emotivo in cui si è importante e va gestito, perché se siamo tesi lo trasmettiamo all'arco. Il tiro con l'arco è semplice, siamo noi che lo compliciamo, aggiungendo dei passaggi che non servono, come stringere il riser causando torsioni, o togliendone alcuni indispensabili, come non arrivare all'allungo o non aspettare il momento giusto per scoccare quando si è in ancoraggio. La cosa che si può fare, in questi casi, è allenarsi a poca distanza dal paglione ad occhi chiusi, facendo tutto come la nostra memoria ci dice. Le frecce andranno dove devono andare, perché saremo ancora più consapevoli di quello che ci succede e godremo appieno di quel momento. Sentiamo che i contatti sono quelli giusti e il momento del rilascio è il più bello. In realtà non è un rilascio, semplicemente smettiamo di trattenere la corda e lasciamo che la freccia vada, in piena sintonia. È questa la magia del nostro tiro. Io ad ogni freccia cerco di ritrovare queste sensazioni, che mi danno molte emozioni. Ogni freccia è al tempo stesso la gioia di comprendere e il piacere di tirare".

VALERIA BELLAGAMBA

ArcheryOnline.it

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

info@archeryonline.it tel 0744 334151 fax 0744 461803