

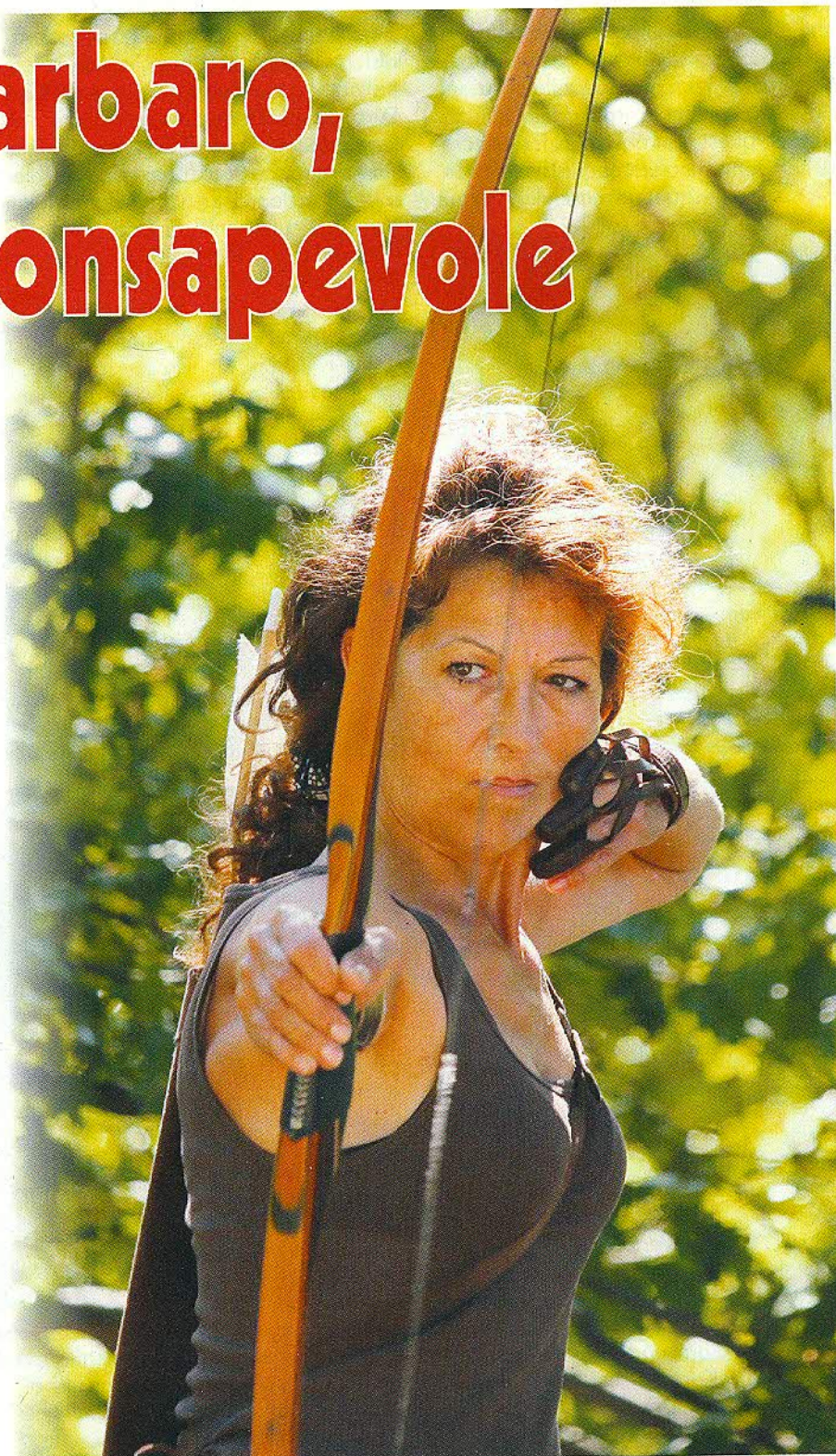
Giulia Barbaro, lo stile consapevole

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

