

Esercizi

Continuiamo a trattare il movimento che compiamo nel tendere l'arco analizzando il secondo modello didattico proposto: il leveraggio verticale. Questo modello, di chiara ispirazione orientale, può sembrare, a prima vista, complesso e difficilmente proponibile ad un principiante. I vantaggi che offre sono però notevoli, oltretutto esperienze pratiche hanno dimostrato che se assimilato con i giusti tempi è molto più semplice nei fatti che non nella spiegazione. Il maggior vantaggio è un'ergonomicità di movimento tale da permetterci di tendere l'arco utilizzando al minimo i muscoli delle braccia, sfruttando altresì al meglio le leve che si vengono a creare fra gli arti superiori ed utilizzando al pieno la potente muscolatura dorsale. Un'altra caratteristica fondamentale è il corretto ausilio che si fa della respirazione. Come in ogni arte marziale, gli orientali, hanno canonizzato la respirazione nel tiro con l'arco (per loro Kyudo) con modi e tempi ben precisi. Essi utilizzano infatti, il ritmo respiratorio come un metronomo che "batte il tempo" dando la scansione alle varie fasi del tiro. Ora, per noi che non abbiamo gli occhi a mandorla e che soprattutto possediamo un'educazione ed una cultura profondamente diversa, sarebbe negativo cercare di copiare o adattare a noi quello che per loro è una vera cerimonia. Ciò che invece è necessario capire è la coordinazione che si viene a creare in tutto il corpo, nel suo insieme, durante le varie fasi del tiro. Per un'analisi approfondita dei vantaggi biologici e psicologici che si hanno nel praticare una corretta respirazione abbinandola allo sforzo fisico da compiere, vi rimando all'articolo dedicatovi che troverete prossimamente su queste pagine. In queste note, invece, proseguiamo con la trattazione tecnico-didattica del movimento completo, ma analizzato nelle sue varie fasi. Assumiamo la consueta posizione iniziale: gambe divaricate quanto la larghezza delle spalle con il peso distribuito su entrambi i piedi, impugniamo l'arco mantenendo le braccia di fronte a noi distese e rilassate ed il capo che guarda il bersaglio. Iniziamo con un atto respiratorio completo (inspirazione ed espirazione),

Il leveraggio verticale è un modello didattico alternativo per tendere l'arco, di chiara ispirazione orientale, che punta all'ergonomicità del movimento e ad una corretta respirazione.

concentrandoci osservando il battifreccia posto di fronte a noi. E' necessario sensibilizzarci particolarmente verso una corretta respirazione ventrale, l'addome è il nostro centro energetico. Inspiriamo lentamente con il naso. Il diaframma si rilassa, insieme alla cintura addominale, in modo da permettere il riempimento della parte bassa dei polmoni. Espiriamo mediante la bocca, lentamente. Al termine dell'espirazione iniziamo l'innalzamento dell'arco sollevando simultaneamente entrambe le mani mantenendo però le braccia rilassate. All'innalzamento corrisponde una nuova inspirazione, lenta, graduale. L'arco sale verticalmente lungo un



piano parallelo a quello della linea di mira ma spostato lateralmente, (foto 1) sino a superare l'altezza delle spalle, (foto 2). Iniziamo ora l'abbassamento delle braccia e dell'arco eseguendo la trazione vera e propria. Continuando con una lenta inspirazione ventrale, stendiamo in avanti ed abbassiamo il braccio dell'arco fino a che non si trovi allineato con la linea di mira, contemporaneamente spingiamo indietro il gomito della corda fino a che la mano non raggiunga il punto di rilascio (foto 3, 4, 5). In questo modo è chiaramente notevole l'aiuto che ci viene fornito dal braccio dell'arco per effettuare la trazione. Esso si comporta, infatti, come una vera e propria leva incernierata nella spalla. Notate inoltre la contemporaneità dell'azione delle due braccia, condizione necessaria per rendere il movimento ergonomico. La mano della corda raggiunge la bocca nell'attimo in cui il braccio dell'arco si allinea con la linea di mira. E' questo l'attimo che precede il rilascio, qui dobbiamo cercare la massima stabilità avvertendo il rilassamento di tutti i muscoli che non partecipano all'azione. E' importante sottolineare come tutta l'azione debba mantenere una unità dinamica. Il movimento, dall'istante in cui solleviamo l'arco, è unico e continuo, così come l'atto respiratorio. Ognuno di noi deve ricercare il proprio ritmo in modo da giungere al termine della trazione con la cassa toracica espansa verso il basso. Non esagerate nell'incamerare aria: è decisamente controproducente, potreste sentirvi nelle orecchie il battito cardiaco. Dovete fare in modo che, semplicemente, il movimento che eseguite si sovrapponga naturalmente alla vostra respirazione fisiologica. Non il contrario. Riprovate più volte questi esercizi proposti, fino a rendere fluida, armonica ed ergonomica tutta l'azione. Valutate inoltre, quale dei due modelli didattici proposti (leveraggio orizzontale, leveraggio verticale) riuscite ad applicare in modo più naturale. Soprattutto in questo momento, in cui non siete ancora distratti dal volo della freccia e dal conseguente risultato, cercate di concentrarvi sul vostro corpo, sforzandovi di percepire tutte quelle

Esercizi

sensazioni che il corpo registra e ci trasmette: la pressione dell'arco sulla mano, della corda sulle dita, lo sforzo che si sviluppa nei muscoli dorsali, ecc. Abbiamo già parlato dell'importanza di utilizzare al meglio i forti muscoli dorsali per

tendere l'arco, e della necessità di trovarci, a fine trazione, in una posizione stabile, eretta, con le spalle in linea con il braccio dell'arco ed il gomito della corda. Se immaginiamo di bloccarci nel fotogramma esatto in cui raggiungiamo il punto di rilascio, osserviamo come il nostro corpo si espanda in ogni direzione. Il braccio dell'arco "spinge" in avanti verso il bersaglio, il gomito della corda "tira" indietro in senso opposto, il nostro peso corporeo ci "spinge" verso terra, la spina dorsale ci mantiene eretti "spingendo" verso l'alto (foto 6). Questo concetto di espansione è importante focalizzarlo proprio per evitare alcuni errori comuni di questa fase: l'assumere una posizione non eretta o "gobba" mantenendo le spalle chiuse, tendere l'arco con il gomito della corda più basso della linea delle spalle, mantenere flesso il braccio dell'arco al termine della trazione. Sono questi errori che portano ad un non corretto dosaggio dello sforzo fisico, ad eseguire una trazione non completa per cui a non sfruttare completamente la potenzialità del nostro arco e ad assumere una postura instabile. Ho già ribadito, in passato, come sia importante, per un corretto apprendimento, l'essere seguiti da un istruttore o quanto meno da chi ha già maturato un'esperienza di tiro. È mia convinzione inoltre, e vi esorto, nel leggere questi articoli didattici, a tenerne sempre conto, che non esiste un modello didattico perfetto a cui tutti devono tendere. Benché vi proponga continuamente esercizi e movimenti canonizzati, data la naturale forma di espressione consentita dal mezzo scritto, ognuno deve cercare propriamente di costruirsi uno stile di tiro, sicuramente corretto, ma dettato dalle proprie caratteristiche fisiche, culturali e psicologiche. Non mi sognerei mai di discutere un arciere la cui tecnica, corretta, non risponda ai modelli canonici. Vi invito quindi a seguire, sperimentare e recepire ciò che propongo in questi articoli, non fermandovi però alla sterile ripetizione degli esercizi elencati, ma ad essere attenti, critici e costruttivi. Nasce quindi chiara l'utilità dell'essere affiancati da qualcuno che possa, con un linguaggio diretto, stimolarvi a costruirvi autonomamente vegliando però che il vostro cammino non si perda in errori grossolani.

Alessandro Tommasi
Commissione Istruzione Fiare

6

