

Un approccio meditato all'esperienza "tradizionale"



Come sempre risulta abbastanza complicato proporre dei modelli unificanti, ma alcune considerazioni ci portano a pensare che...

Nel tiro di campagna l'assetto è variabile in quanto i bersagli sono collocati molto spesso su piani diversi.

Non è facile impostare un programma, una vera preparazione al tiro istintivo tradizionale. Se tanto si è scritto sul tiro con l'arco olimpico, la letteratura nel nostro caso è alquanto avara. Probabilmente la difficoltà consiste nel fatto che il tiro di campagna assembla almeno quattro fattori in apparenza incompatibili, rispetto al tiro olimpico. Essi sono: l'arco, l'assetto, i bersagli e il terreno. Ognuno di questi fattori legato all'elemento uomo determina una tale infinità di variabili che diventa pressoché impossibile impostare denominatori comuni. Da qui la confusa esposizione di teorie prive di costrutto tecnico. Tuttavia non è impossibile legare alcuni elementi razionali ad altri per individuare un metodo che consenta di ordinare le tessere in un mosaico meno confuso. Se partiamo dal confronto della nostra specialità con quella olimpica, subito si evi-

denza come in quest'ultima i fattori arco-assetto-bersaglio-terreno formino un tutt'uno gestibile nel medesimo modo e nelle medesime condizioni. Non è un caso che sia l'unica specialità in grado di registrare dei records. Mentre nel tiro tradizionale ogni elemento è a se stante. Tuttavia, considerando per brevità di esposizione solo l'arco e l'assetto, verifico alcune circostanze interessanti.

L'arciere si adatta al suo arco

Nella specialità olimpica l'arco si presenta come un attrezzo di elevate prestazioni, che differisce pochissimo da modello a modello. Pensiamo solo all'impugnatura con la grip intercambiabile che consente un punto di appoggio-pressione-spinta ottimizzato al massimo livello. Corda e accessori concorrono in modo solidale ad

una interazione perfetta con la freccia, sicché a buon diritto possiamo dire che l'arco si adatta al tiratore. Nel tiro tradizionale possiamo affermare altrettanto? Pensiamo per un attimo solo al longbow: lungo, corto, reflex, deflex, diritto, al tipo di impugnatura e finestra, mai uguali tra loro. E i legni? Che dire? No! Qui è tutto diverso. È l'arciere che deve adattarsi all'arco, con ciò che ne consegue.

L'assetto dell'olimpionico

L'assetto del tiratore olimpico è estremamente standardizzato. Dalla posizione dei piedi sulla linea di tiro, all'azione di incoccare, tendere e scoccare. Così come sono standardizzati il bersaglio, la distanza, la squadratura e l'orientamento del campo. Identica pure risulterà nel complesso tutta l'attività gestuale e l'assetto muscolare. Per contro l'attività degli arcieri tradizionali è in gran parte svolta su terreni in quota e boschivi, con bersagli multiformi che leggono una luce diversa e per giunta a distanze sconosciute. In più collocati in piano, salita e/o discesa, in movimento e a tempo



limitato. Ciò comporta necessariamente il dover scegliere per ogni bersaglio un assetto diverso sia della postura che dell'arco. Da quanto detto, si evince che il tiro con l'arco istintivo tradizionale ha nei confronti del tiro olimpico un'applicazione particolarmente differenziata: per esempio ci manca un riscontro dei punteggi nelle diverse gare (per noi impossibile data la sempre diversa collocazione dei bersagli e condizione di tiro), che ci rassicuri sull'andamento di un certo tipo di lavoro (allenamento) sollevandoci dal dubbio di una tecnica sbagliata. A lungo andare questo fattore può mettere l'arciere tradizionale in una condizione di insicurezza che può rapidamente degenerare. Ciò non vuol affatto dire che non vi rimedio. Ora se riteniamo corretta l'esposizione fatta, riflettiamo un attimo: nel tiro tradizionale le probabilità di successo

(a prescindere dalle variabili citate) sono pur sempre condizionate da una buona esecuzione del tiro. Allora vediamo innanzi tutto di "porre" il primo tassello. Prima regola. Chi ci può dire se siamo in possesso di una buona tecnica ripetitiva e/o omogenea?

Il test del targone su visuale Fita (colorata) trae la sua ragione di essere dal fatto che la cromaticità della suddetta rappresenta una anomalia rispetto a tutte le targhe per il tiro a segno, che in tutti i poligoni, come saprete, sono in bianco e nero. I colori bianco e nero per il loro modo di assorbire e riflettere la luce sono percepiti dall'occhio in modo ottimale per focalizzare un bersaglio. Su questo argomento è appena uscito edito da Greentime un libro di Andrea Zardi sulle capacità visive applicate al tiro con l'arco, che vi consiglio di leggere. L'anomalia di una targa a cerchi colorati costringe l'arciere ad una forzatura che di fatto lo impegna ad una concentrazione maggiore. Di per

sé ciò è già un elemento allenante, in considerazione del fatto che l'arciere tradizionale si troverà di fronte:

a) targhe di carta con sagome su paglioni e prive di profondità con ampie sfumature di colore;

b) sagome tridimensionali monocromatiche che si stagliano realisticamente sullo sfondo.

Ognuno di questi bersagli presenta delle difficoltà: la targa cartacea tende a confondere l'attenzione dell'arciere in modo più marcato, anche se l'inserimento della medesima su un supporto a configurazione geometrica (che meglio si evidenzia sullo sfondo) in un certo qual modo aiuta. Per contro, una sagoma tridimensionale che a prima vista può sembrare più facile (perché piace di più) proprio in ragione della sua forma che si staglia in modo realistico nell'ambiente e sullo sfondo comporta una maggiore difficoltà a visualizzare lo spot generalmente fuori dal centro sagoma. Questa perce-



Il test del targone consente anche all'arciere tradizionale una verifica immediata delle proprie capacità tecniche.

zione dell'insieme (sfondo, bersaglio, contorno) inganna facilmente l'esecuzione del tiro specie nelle pendenze, nei filari di alberi, ecc. E se il cervello non è allenato ad analizzare l'immagine scontornandone gli elementi di disturbo, difficilmente si riuscirà a focalizzare e a colpire.

Dopo tre titoli mondiali e quattro europei nei campionati IFAA bowhunter, la soddisfazione più grande resta l'entusiasmo e il divertimento degli amici che condividono la grande passione per l'ARCIERIA TRADIZIONALE.

Offrire a tutti l'attrezzatura ed i consigli giusti per godere al meglio questo affascinante sport è il mio lavoro. Per farlo metto a disposizione l'esperienza accumulata in trent'anni di tiro istintivo e in dieci di commercio.

Ho setacciato il mondo alla ricerca dei migliori prodotti da offrire nel mio centro, il primo in Europa esclusivamente riservato all'ARCIERIA TRADIZIONALE. Un efficiente servizio di vendita per corrispondenza e una rete di rivenditori di fiducia rende il frutto del mio lavoro disponibile a tutti, in tempi brevi e ai migliori prezzi.

I più famosi ARCHI CUSTOM Americani, tutta l'attrezzatura per la realizzazione delle frecce in legno, gli accessori in pelle, tutto per il fai da te ed ora, anche il nuovo TD CACCIA DONADONI, un arco tutto made in Italy, dedicato a chi non vuole rinunciare alle caratteristiche e alle prestazioni di un vero arco tradizionale ma ad un prezzo accessibile anche ai neofiti.

L'ARCIERIA TRADIZIONALE anche su internet:

www.donadoniarchery.com

e anche www.roving.org

con le informazioni sul campionato dei ROVING

FILIPPO DONADONI ARCIERIA TRADIZIONALE

V. Roma 11, Alzano L. 24022 (BG)

Tel 035-515285, Fax 035-513678, E-Mail filippo@donadoniarchery.com



Seconda regola. Non c'è via di uscita, lo dice il targone. Il targone non gode di molti favori da parte del mondo tradizionale, ma è il modo che per uniformità di esecuzione, distanza, bersaglio, terreno e dimensioni della targa dà la risposta più attendibile.

Terza regola. Test del targone: un auto esame con riscontro immediato sulle capacità di tiro.

Prima prova - Distanza 15 metri, targa Fita da 60 cm con il centro a circa 130

cm da terra. 10 volée da tre frecce per un totale di 30 frecce (arco longbow, frecce di legno):

3 frecce fuori dal colore rosso = 10,0
percento di errore: ottimo

5 frecce fuori dal colore rosso = 16,7
percento di errore: buono

8 frecce fuori dal colore rosso = 26,7
percento di errore: sufficiente.

Seconda prova - Ripetere come la prima eseguendo 20 volée per un totale di 60 frecce.

7 frecce fuori = 11,5 percento: ottimo

12 frecce fuori = 20 percento: buono

18 frecce fuori = 30 percento: sufficiente.

Terza prova - Ripetere come la seconda eseguendo 30 volée per un totale di 90 frecce.

11 frecce fuori = 13,3 percento: ottimo

22 frecce fuori = 22,0 percento: buono

31 frecce fuori = 34,5 percento: sufficiente.

Al di fuori dei parametri riportati nelle tre prove, bisognerà considerare che il gesto tecnico non è sufficientemente supportato da un allenamento muscolare adeguato.

Jonata Janelli



Sopra: nel tiro di campagna è assai diffusa la sagoma bidimensionale con immagini di animali.

A sinistra: l'orso rappresenta un esempio significativo di sagoma tridimensionale.

- Desidero acquistare il volume "Le capacità visive e il tiro con l'arco" al prezzo di lire 15.000 + 3.500 per le spese di spedizione.

Scelgo la seguente formula di pagamento:

- Contrassegno alla consegna
 Allego versamento sul c/c 12229407 intestato a Greentime SpA
 Allego assegno bancario intestato a Greentime SpA
 Pago tramite Carta di credito (Carta Si, Master Card, Eurocard, Visa)

n° carta _____

scadenza _____

nome _____

cognome _____

via _____ N° _____

cap _____

località _____

città _____

firma _____

Spedire a: Greentime SpA
 Via Barberia, 11 - 40123 Bologna
 o inviare via fax allo 051/585000

Le capacità visive e il tiro con l'arco

La visione, è uno dei cinque sensi del nostro corpo, e, come gli altri, ci appare così abituale e spontanea al punto che viene utilizzata senza rendersene conto. Nel tiro con l'arco, sport in cui la visione ha un ruolo fondamentale, occorre invece esserne coscienti, conoscerne le sue qualità, le sue capacità per poterla utilizzare in tutte le sue potenzialità.

Chi scrive questo manuale svolge da vent'anni la professione di ottico, è specializzato nella rieducazione visiva e nella visione nello sport ed è anche arciere da molti anni. Migliorare, nello sport, è sempre molto difficile: nella ricerca al miglioramento oltre che a rivolgersi alle tecniche e ai materiali, si può coinvolgere anche le capacità che il nostro corpo ha spontanee come appunto la visione con le sue abilità.

**Pagg. 64 - Formato cm. 14 x 21
 Prezzo Lire 15.000**

Dinattica

Le capacità visive e il tiro con l'arco

Andrea Zardi



Le frecce di Arco

GREENTIME