

T RADIZIONALE

Bersaglio dopo bersaglio



La varietà di tiro implica un coinvolgimento sempre diverso dell'atleta che riadatta continuamente il proprio modo di scoccare e di essere. Poi tutto scorre e la freccia vola verso il suo naturale centro.

Nel tiro con l'arco tradizionale il rapporto tra cervello, muscoli, coscienza è poco conosciuto dal tiratore che spesso concentra la sua attenzione esclusivamente su fatti esterni come arco, frecce, corde, punte, guantini, faretre, insomma tutto ciò che si può manipolare e programma-

re. Tuttavia per quanto ampio e minuzioso sia il programmare ciò non ci garantisce affatto istruzioni e informazioni su quando e come si determina l'azione finale. Il presupposto di comparare il cervello ad una macchina capace di ripetere nel tempo un'azione ha influenzato il metodo di allenamento di diverse discipline sportive, tra le quali anche il tiro con l'arco. La capacità del cervello di pensare, ragionare, apprendere e memorizzare è legata ad una rete di connessioni neurali che fissano nella memoria esperienze che è possibile richiamare ed essere riprodotte all'occorrenza. Nel tiratore olimpico il processo di apprendimento viene fissato dalla memoria breve alla memoria permanente poiché sulla linea di tiro, l'immagine visiva del bersaglio rimanda immediatamente l'esecuzione del tiro alla memoria permanente un po'

come l'automobilista che una volta acceso il motore aziona frizione e marce automaticamente. Nell'arciere tradizionale questo processo non sarà mai fissato totalmente nella memoria permanente, (se non in parte) poiché la ricerca e la valutazione del bersaglio si fissano nella memoria per un breve termine, 7 - 10 minuti al massimo, per lasciare poi posto ad altre ricerche e valutazioni sui bersagli successivi. Questo può spiegare il disagio e la perdita di concentrazione che molti arcieri soffrono quando in gara ci sono famigerati tappi. Così l'arciere tradizionale, al contrario del tiratore olimpico, tende e scocca coinvolgendo ogni cellula del suo modo di essere che è sempre diverso per ogni freccia. Il tiro dell'arciere tradizionale è frutto di sensazioni, esplorazioni sensoriali conscie ed inconscie sempre nuove che si devono combinare con il movimento, l'emozione e l'azione, per garantire una risposta coerente del cervello. Questa risposta non è mai uguale, anche se simile e sarà classificata, corretta, riclassificata, ricorretta e riadattata bersaglio dopo bersaglio. Così noi pensiamo che nel tiro tradizionale è l'uomo che viene coinvolto in una amalgama di implicazioni materiali: muscoli, tendini, ossa e immateriali: percezioni, ricordi, immagini, riflessioni, paura, eccitazione, che fluttuano al nostro interno prima di liberare la freccia. Quindi la capacità di auto riflettersi dell'arciere tradizionale in ogni freccia rappresenta il punto di equilibrio di uno stato mentale che si sviluppa all'interno del proprio temperamento, ammettendo come fattore armonico anche il tiro che non raggiunge il bersaglio. L'appagamento raggiunto tramite l'unione armonica corpo e mente prescinde dal risultato fine a se stesso senza nel contempo rinnegarlo. Nel momento in cui si aderisce a questa concezione del tiro nobile come momento di armonia interiore, viene a cadere ogni forma di esaltazione o depressione, tutto si evolve in uno stato di quiete e scoccare diventa un'attività naturale e senza sforzi. Tutte le azioni-reazioni posturali si integrano sinergicamente in una proporzione ideale tra movimento volontario ed equilibrio interiore e prima che il rilascio si compia la freccia già vola verso il bersaglio.



IL PARADISO DEGLI ARCIERI

In una splendida vallata a 1000 metri di altezza, in Austria, si trova la Heutaler Hof. Circondata da soffici prati in fiore, la Heutaler Hof garantisce a chi è in cerca di relax tutto (ma proprio tutto) quello che desidera. 27 le camere matrimoniali a disposizione alle quali è possibile aggiungere più

letti, con doccia, telefono, radio, minibar, sauna, solarium, una caratteristica sala di ritrovo, una cantina per piacevoli serate, una terrazza solare, un barbecue in giardino e un prato per prendere il sole. Si può inoltre usufruire di simpatici rifugi per le serate o per il riposo dopo lunghe passeggiate. È a disposizione dei clienti una pista nei boschi per gli appassionati di

mountain bike o di jogging

rigorosamente lontana da strade asfaltate. Ma in particolare la Heutaler Hof è conosciuta in tutta Europa per essere un vero paradiso per il tiro con l'arco. C'è un campo di tiro Fita vicinissimo all'Hotel e un prestigioso percorso di caccia che ha sede nella zona naturale chiamata Heutal-Wilderer.

Il percorso di caccia è assai vario con tiri speciali su diversi livelli a sagome di animali 3D. Per il soggiorno dei bambini ci sono delle riduzioni: fino a tre anni è gratis; fino a 7 anni lo sconto è del 70%; fino a 10 sconto del 50%; fino a 14 anni 25% di sconto.

Indirizzo Internet <http://www.mondocaccia.it/heutaler>

Gasthof-Pension Heutaler Hof: A-5091 Unken/Heutal - Tel. 0043/6589/8220 Fax 0043/6589/82206

