

Una disciplina solo mentale?

I santoni del tiro con l'arco pongono spesso l'accento sugli aspetti psicologici del nostro sport. Ma le cose non stanno proprio così. A cominciare dal ruolo della preparazione atletica.

Cori amici, mi capita spesso di ascoltare l'esperto di turno che si rivolge al neofita con la frase: "guarda che nel tiro con l'arco l'80 per cento lo fa la testa".

Poi, dopo aver buttato lì la frase ad effetto sicuro, si allontanano lasciando il nostro giovane interlocutore in preda a dubbi e incertezze. A mio parere non c'è niente di più vero e niente di più falso al tempo stesso. È così che rispondo a quanti mi

chiedono spiegazioni sul "tiranno psicologico" o sulle mascherate carenze di tiro. Al riguardo vi faccio un esempio che mi sembra particolarmente appropriato. Nell'atletica leggera è da decenni che si cura l'aspetto psicologico con riferimento preciso al salto in alto. In questa disciplina è ovvio che la visualizzazione del movimento e la contrazione sono temi fondamentali ma è altrettanto evidente che per saltare oltre i 2,30 metri la sola forza della mente non può bastare. Lacrime e sudore per allenare costantemente i muscoli sono il segreto del successo.

L'allenamento è fondamentale

Ritornando alla nostra disciplina, che io considero uno sport a tutti gli effetti, credo che il risultato atletico dipenda sì da un corretto approccio psicologico, ma

è fondamentale l'allenamento. Quando vediamo un forte tiratore fare centro ci sembra tutto facile e naturale ma ci siamo mai chiesti quante pause pranzo ha trascorso a tirare anziché a mangiare, o quante notti in palestra sono occorse per ottenere un simile risultato? Scomponiamo per un momento il gesto atletico di un campione. Per prima cosa possiamo notare la sensazione di eleganza che trasmette un tiro ben fatto. Guardate attentamente! La schiena è dritta, la testa eretta, lo sgancio è dinamico, la posizione viene mantenuta e prosegue anche dopo il tiro (follow through). Questo è il risultato indiscutibile di migliaia di frecce tirate!

Al riguardo riflettiamo su come il raggiungimento di una tecnica impeccabile si sposa alla sua componente mentale.

Spendiamo due parole sul follow through, un gesto che apre la porta all'approfondimento psicologico. Letteralmente follow through significa: seguire attraverso. Nella sostanza dei fatti è il mantenimento della posizione dopo aver effettuato lo sgancio fino a qualche secondo dopo il volo della freccia verso il berso-

- 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 Sì, 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**

Didattica

Le capacità visive e il tiro con l'arco

Andrea Zardi



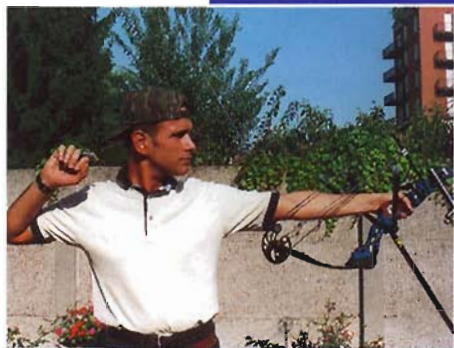
Le frecce di Arco

GREENTIME

glio. Anzi, sarebbe molto più corretto dire che il tiro è completo solo dopo il follow through. I vantaggi di questa tecnica sono molteplici. Quando la freccia non raggiunge il punto desiderato grazie al "seguire attraverso" saremo in grado di scomporre tutte le parti del tiro, di controllare la nostra posizione e di cercare l'errore. Un buon arciere è sempre in grado di neutralizzare subito l'effetto negativo di una freccia tirata male vivendo l'avvenimento come un episodio o se stante per dedicarsi al tiro successivo apportando le dovute correzioni.



Mi preme sottolineare al riguardo che è solo la consapevolezza di aver individuato il problema a garantirci una buona predisposizione mentale per la freccia successiva. Il follow through inoltre ci consente anche di trattenere l'enorme potenziale positivo che



ci deriva da una freccia ben tirata. Mi spiego meglio. Le sensazioni che immagazziniamo dalla nostra corretta sequenza di tiro (dalla posizione dei piedi fino al raggiungimento del centro) sono importanti elementi operativi nel prosieguo della gara. Questa tecnica si chiama visualizzazione, ed è usata in quasi tutti gli sport ad alto livello. È noto a molti che una volta raggiunta una eccellente capacità di visualizzazione questa ci permetterà perfino di sostituire il tiro. Scoccare una freccia senza farlo è il traguardo di un lungo allenamento dove l'arciere ha raggiunto risultati di un certo livello.

Non esistono strane alchimie

Per essere un buon arciere bisogna essere onesti soprattutto verso se stessi. I ritmi frenetici della nostra società tolgono tempo al nostro avvicinamento all'arco. Però quello che l'arcieria ci può dare è sempre legato alla quantità e alla qualità dell'allenamento. Non esistono perciò strane alchimie, ma solo un serio ed approfondito lavoro. Buon allenamento.

Sandro Ruggiu

Osservando questa foto, l'impressione che ne ricaviamo è quella di un tiratore completamente a suo agio. Questo atteggiamento non deriva solo dalla volontà di essere rilassati, ma è la somma di diversi elementi. Testa eretta, schiena dritta, perfetto allineamento del braccio dello sgancio con quello dell'arco sono il frutto di grande dedizione ed allenamento. Il corretto allungo infine contribuisce a creare un perfetto equilibrio di forze. La consapevolezza di aver lavorato duro e nella direzione giusta è la base principale per costruire la nostra forza psicologica.

Questa posizione viene chiamata follow through. In termini puramente descrittivi, è il mantenimento della posizione dopo il rilascio fino al raggiungimento della freccia al bersaglio. È, e deve essere, parte integrante di ogni tiro. Ad un esame più approfondito scopriamo che in effetti il follow through è il nostro primo ed essenziale approccio a tutti i meccanismi che arricchiscono il nostro sport della sua componente mentale.

C&O ARCHERY

L'arcieria in ogni sua forma



In uno dei più accoglienti negozi d'arcieria oltre alla simpatia e disponibilità di Andrea e Sandro, troverai:

- I migliori prodotti per soddisfare la tua passione per il tiro tradizionale
- Sempre nuovi modelli di archi compound e olimpici, oltre che i rest, i mirini, le stabilizzazioni, ecc.
- La nostra assistenza, che va dalla scelta dell'asta alla messa a punto, dalle modifiche ai corsi di tiro per tutti i livelli
- Grazie alla produzione propria, sempre buona disponibilità di sagome per il tiro 3D

**Ma attenzione:
il tutto ai prezzi più convenienti sul
mercato, anche per corrispondenza!**

Via Libertà, 50
20036 Meda (Mi)
Tel. 0362/74620
Fax 0362/333663

Internet:
<http://www.bogensport.com/c&oarchery>
e-mail: c&oarchery@intj.it

