L'apprendimento nell'Arciere Mediterraneo

Precisione, forza, velocità e mobilità sono concetti fondamentali.
Il principio dell'addestramento tradizionale.

Fatte nel numero scorso le doverose premesse, è giunto il momento di calarsi nel merito dell'argomento. Come già dichiarato, questa rubrica non è un trattato di storia dell'arco e dell'arcieria, ma un tentativo di proporre una sintesi di alcune importantissime fonti della trattatistica araba antica, con il duplice intento di scavare a fondo (per quanto possibile) le radici della tradizione e proporre un metodo di formazione e addestramento per il tiro con l'arco di oggi, interpretando e attualizzandone i concetti.

È chiaro che i cultori di arcieria storica troveranno pane per i loro denti. Ma il messaggio che vogliamo mandare, provocatorio quanto lo si vuole, è che l'ambizione nel voler costruire un modello di apprendimento senza conoscere ciò che la storia insegna, oltre a rappresentare una presunzione senza limite, equivale a buttare alle ortiche tempo e energie (nihil novum sub soli). E mai, come in un momento come questo, in cui l'attenzione dal soggetto (l'arciere) si sposta inesorabilmente verso la moda - oggetto (il tecnicismo e la strutturazione di modelli che nulla hanno più a vedere con essenza della nostra attività) sentiamo la necessità di proporre questi scritti.

La diatriba sul "tiro istintivo" e su altre parole chiave abusate in questa ansiosa post-modernità come il "mirare e collimare", è, a parere nostro, un "non problema". È impossibile ecumenizzare e appiattire la realtà del tiro con l'arco pretendendo di voler porre sullo stesso piano di valutazione il sapore delle patate e il colore delle carote, nel senso che bisognerebbe rendersi consapevoli di come la tendenza manifestata in questi ultimi secondi (!) della nostra storia arcieristica sia fenomeno a parte, ove la ricerca della precisione è considerata la performance unica; essa non ha nulla a che vedere con l'arcieria nata ed evolutasi per necessità tutt'altro che sportive.

Il "tiro istintivo" moderno, con i suoi dettami apparentemente approssimativi, non era ed è quindi pura questione di stile, ma meccanismo adattativo necessario al-

la risoluzione di problemi veri (oggi riscontrabili solo nella caccia, ove è consentito) e forte di millenni di tradizione. Tradizione tutt'altro che approssimata: scorrendo e cercando di leggere tra le righe i trattati in questione (cosa possibile solo ad un esperto della materia, non certo allo storico e al linguista tout court) i nostri moderni "manuali", da Horace Ford in avanti, quasi sbiadiscono per la loro superficialità.

Uno sguardo verso le fonti

Incominceremo le nostre analisi quantificando rapidamente le fonti. I manuali di tiro dell'antichità da cui prendiamo spunti sono arabi, turchi, bizantini, cinesi, indù, ma soprattutto del vicino oriente arabo-islamico, quello che più ha saputo conservare e trasmettere per iscritto le proprie conoscenze sulla materia. In questi ultimi, infatti, confluiscono le conoscenze e le esperienze di tutte le tradizioni mediterranee ed orientali mediate dalla cultura e dalla scrittura araba, contribuendo a fare di tali testi dei veri e propri manuali teorico-pratici per l'apprendimento delle tecniche di tiro e di addestramento. Da qui si muove il nostro "Arciere Mediterraneo".

Come dicevamo, i pionieri americani degli anni '40 del XX secolo, hanno ha avuto il merito di smuovere le acque stagnanti dell'arcieria, con la "scoperta" (meglio sarebbe dire riscoperta) del "tiro istintivo". La loro pur lodevole iniziativa, però, si è dimostrata poco incisiva sia dal lato della teoria sia da quello della ricerca dei fondamenti storici.

È inevitabile che un'attività praticata per millenni dall'uomo a tutte le latitudini della Terra abbia prodotto una riflessione teorica e delle sistematizzazioni; nonostante che in molti casi le civiltà che hanno praticato l'arcieria quale mezzo di sostentamento (caccia) o per la difesa (guerra), non siano state in grado di trasmettere attraverso il mezzo più efficace, la scrittura, le proprie esperienze e riflessioni teoriche. E più la ricerca si sposta verso oriente, più la messe di dati diventa ampia. La millenaria civiltà cinese, ad esempio, che ha prodotto con i suoi ideogrammi una vasta letteratura sull'arcieria che di recente - grazie alle traduzioni in inglese, opera di uno studioso britannico, ma cittadino di Hank-Kong, Stephen Selby - stanno ritornando fruibili; o quella Indù, con i suoi trattati sull'arco, i Dhanurveda; ma dove la nostra ricerca dà risultati sorprendenti è nell'ambito della civiltà islamica. Infatti, la copiosa produzione letteraria in lingua araba sviluppatasi a partire dal XII secolo e durata fino agli albori del nostro secolo, rappresenta un'inesauribile sorgente di notizie circa il modo di intendere il tiro con l'arco in tutte le sue sfaccettature: dall'allenamento alla tecnica, dalla tipologia di archi e frecce alle implicazioni sociali, politiche e religiose del tempo. Esso è frutto dell'alto livello raggiunto dalla civiltà islamica medievale, in tutti i campi dello scibile umano.

Nel suo ambito, la volontà e la capacità di sistematizzazione del sapere investirono anche l'arcieria, attività tenuta in alto conto in tutto il mondo medio orientale. Ma la sapienza araba in materia d'arcieria ha radici che affondano ancora più indietro nel tempo.

Difatti, i trattati in lingua araba non fanno altro che raccogliere e sistematizzare un ben più ampio crogiuolo di tradizioni proveniente da tutta la vasta area del mondo conquistato dall'Islam. I due principali filoni che vi confluivano erano costituiti, uno dalla grande tradizione persiana dei Sassanidi che aveva fatto dei suoi arcieri appiedati i più temuti del mondo, e l'altro da quella dei popoli delle steppa, che attraverso l'islamizzazione delle popolazioni di stirpe turca andò a permeare il modo di combattere e, quindi, l'arcieria araba.

A differenza dell'Occidente medievale, dove, ad esempio, i suoi più famosi arcieri, quelli inglesi, erano per la maggior parte contadini e boscaioli analfabeti, nel mondo islamico si produsse una figura di soldato-arciere, i Mamelucchi, alfabetizzata e specializzata: schiavi-soldati reclutati nelle regioni di etnia turca, addestrati fin dalla tenera età in apposite caserme, al tiro con l'arco, alla guerra e a leggere e a scrivere.

Di qui la necessità di una letteratura manualistica che servisse allo scopo. La produzione dei manoscritti copre un periodo che va dal XII al XIX secolo, con una continuità di contenuti che travalica lo scorrere dei secoli, essendo spesso le opere filiazione diretta delle precedenti.

Il processo di trasmissione che avveniva attraverso alla semplice copiatura dei manoscritti o con compendi successivi, però,

spesso era viziata da gravi lacune, inesattezze, errori di trascrizione e di interpretazione che hanno dato luogo a numerosi equivoci ed incomprensioni tra gli stessi autori della letteratura d'arcieria.
Ciò spesso era dovuto soprattutto al fatto che solo alcuni degli autori erano realmente competenti della materia arcieristica, avendolo praticata o insegnandola in qualità di maestri.
Molti altri, invece, si limitavano a registrare le notizie tratte da precedenti opere, spesso stravolgendone il senso, non avendo la competenza specifica richiesta per un tema così delicato dal punto di vista tecnico.
Dalle bibliografie è possibile individuare circa una novantina di manoscritti arabi sull'argomento sparse per le varie biblioteche europee; ecco qui di seguito solo alcuni titoli tratti dalle suddette bibliografie, che possono dare una idea del genere di pubblicazioni:

- Abul'Abbas b. Sibt ibn Hirz-Allah, *Manuale sul tiro e la traiettoria delle frecce*, (1591), MMSS., Berlino 5542,6; Lipsia,754.
- Anonimo, *Libro sull'arte del tiro con l'arco*, MS., Oxford Bodléienne Huntington, 548
- Anonimo, *Il metodo di tirare due frecce*, MS., Leiden 1416,8.
- Ad-DARWIS 'Ali as-Sadhili al-HAnafi ad-Dimaski, *La chiave del tesoro dell'ordine sull'origine del tiro e l'insegnamento ai giovani*, (1718), MS., Berlino 5544.
- Zayn al-Din 'Abd al-Qadir al-FAGIHI, *La via della gioia e della precisione nel tiro, in gara, a caccia, in guerra*, (1600), MS. Parigi B.N., 2834.
- Mustafa Curindji al-FARHATI, *Libro sui vantaggi dell'arco arabo*, (1700 c.a.), MS., Gotha 1339.
- Abu 'Ali al-HAYTIMI, *Guida per i fratelli circa le regole del tiro con l'arco e delle competizioni*, MS., Uri,372
- Abu Ahmed 'Abd al-karim b. Ibrahim al KAZANI al-Bulghari, *Trattato sul tiro e gli archi*, (copia del 1834), MS., Berlino 5549
- Abu Bekr al-Halabi al-MINKAR, *Scritto di Aleppo sul tiro con l'arco arabo*, (1482), MS., Berlin 5540
- 'Ali al-SAGIR, *Manuale sull'arte del tiro con l'arco*, (1441), MS., Uri, 377,1
- Suleiman b. Halil b. SULEIMAN, *Consigli al principiante sull'arte del tiro con le frecce*, (1464), MS., Gotha 458
- Djalal ed-din as-SUJUTI, *Come inculcare i principi del tiro con l'arco*, (1500 c.a.), MS., Berlino 5540

A questi, esposti a mo' di esemplificazione, fanno seguito tantissimi altri. Ma non è questa la sede per approfondirli. Il problema che a noi sta più a cuore oggi è quello di estrarre e sintetizzare da questa enorme quantità di materiale un "manuale" moderno, trasponendo in un percorso didattico e una addestrativa una serie di linee guida fruibili dall'arciere moderno. Leggendo i sommari di questi trattati troviamo le tracce per dei percorsi step by step fortemente carichi di contenuti educativi e simbologia.
Cercheremo in questo lavoro di limitarci all'aspetto tecnico formativo, provando a rendere attuale il modello, lasciando in-

tendere il formidabile lavoro sull'uomo necessario al conseguimento dello scopo: creare l'arciere.

Addestramento e allenamento

Cominciamo col definire questi due termini simili, spesso usati intercambialmente, ma che invece hanno accezioni diverse. Il primo ha certamente una connotazione più spiccatamente marziale, militaresca; il secondo, invece, più sportiva, "civile".

Nel nostro caso, che prende in esame le tradizioni e le tecniche dell'arcieria tradizionale, i due termini assumono caratteristiche diverse, che denotano, come si vedrà, diversi momenti dell'apprendimento e dell'esercizio del tiro con l'arco. In questo contesto, che riguarda arcieri che al tempo stesso possono considerarsi quali soldati, cacciatori e atleti, i due momenti sono caratterizzati da tempi e modi diversi: il primo riguardante la fase iniziale, propedeutica all'attività vera e propria che si svolgerà nel futuro, che quindi getta le basi della formazione dell'arciere; mentre, il secondo riguarda l'esercizio costante e continuo che l'arciere pratica nel corso della sua vita, per conservare la sua forma e migliorare le sue prestazioni. Cercheremo, quindi, di trattare distintamente i due momenti, anche se spesso sarà difficile separarli nettamente.

Dunque useremo il termine addestramento nell'accezione di apprendimento di base della tecnica di tiro e di preparazione al suo uso per scopi bellici e/o venatori.

Nel nostro caso, tuttavia, è evidente che queste due attività (la prima sicuramente, la seconda a seconda delle preferenze) possono essere intese come mera simulazione, pur tuttavia conservando il loro carattere di disciplina marziale piuttosto che agonistica. In questo contesto, l'attività di addestramento era - nel caso degli arcieri dell'antichità - ed è, nella nostra esperienza moderna, incentrata sui concetti precedentemente esposti di: precisione, forza, velocità, mobilità.

A tale proposito è innanzitutto interessante rilevare come i principi dell'addestramento tradizionali fossero improntati a tali concetti, mentre quelli del moderno apprendistato sportivo siano finalizzati solo ed esclusivamente al primo dei suddetti principi. La qual cosa è del resto scontata se si considera che l'intera attività sportiva del futuro arciere sarà indirizzata unicamente verso tale scopo: quello cioè di raggiungere il massimo grado di precisione possibile. Al contrario l'addestramento dell'arciere-soldato e/o dell'arciere-cacciatore dell'antichità aveva come obiettivo quello di formare un individuo capace di padroneggiare tutti i punti suddetti (i "pilastri" = arkan, come dicevano gli Arabi). Pertanto l'addestramento, ma anche come si vedrà, il futuro allenamento, comprendevano esercizi e tecniche atte a padroneggiare tali caratteristiche.

Questa precisazione è essenziale in quanto da questa diversa finalizzazione - una tesa esclusivamente verso la precisione, l'altra verso tutti gli aspetti del tiro - ne derivano due concezioni diverse della stessa attività dell'addestramento ed in particolare delle sue prime fasi, le più importanti, quelle cioè che impostano la tecnica del neofita e che determineranno in seguito la sua forma definitiva. Ai nostri giorni, il processo dell'insegnamento di base del tiro, avviene, indipendentemente dalle diverse scuole di tiro (Fita o Ifaa) incentrando l'attività dell'istruttore e dell'allievo immediatamente verso il raggiungimento della precisione, quindi con un

ARCHI E FRECCE DEGLI INDIANI D'AMERICA

Guida completa alla costruzione di archi, corde, punte, frecce e faretre secondo le tecniche tradizionali indiane.

L'UNICO MANUALE AL MONDO NEL SUO GENERE!

Autore: Jim Hamm
Ed. Planetario, Bologna
Pagine 192 - Euro 18,00
Il volume è distribuito in libreria dal Consorzio Distributori Associati, ma può essere ordinato contrassegno a:
Ed. Planetario
Casella Postale 1303
40100 Bologna
Tel. 329 7249715
Fax 051 6257901
E-mail editrice@planetario.info
(contributo spese di spedizione: Euro 4,00)
Il catalogo di arcieria Planetario è consultabile on-line all'indirizzo:
www.planetario.info

prematuro rapporto con il bersaglio e con il suo centro, a nostro parere. In altre parole, dovendo l'allievo in futuro cimentarsi esclusivamente con l'abilità della precisione, anche la sua formazione viene improntata al raggiungimento di tale scopo. Tale impostazione funziona e può funzionare solo a determinate condizioni, vale a dire in un contesto sportivo e agonistico che sia basato esclusivamente sull'esercizio della precisione e che sia quindi supportato da un protocollo formativo che preveda l'utilizzo di istruttori qualificati, attrezzature sofisticate e allo stesso tempo facili da usare (archi moderni accessoriati e di libbraggio leggero, frecce leggere e di materiali ultramoderni ecc.), il tutto unito a schemi tecnici abbastanza rigidi e codificati che impostino la postura e il gesto tecnico del neofita. In un contesto, invece, quale è quello del tiro di simulazione venatoria o della caccia vera e propria, e in scuole di tiro che prediligono il cosiddetto tiro istintivo, tali schemi non sono validi, anzi risultano spesso controproducenti. E non ci riferiamo qui all'attività vera e propria, bensì alla sua fase iniziale, di impostazione.

In questo campo, infatti, dove non necessariamente si dispone di attrezzature così sofisticate, e dove sarà necessario padroneggiare anche le altre abilità del tiro (forza, velocità ecc.), e dove soprattutto non si dispone di ausili di mira regolabili, può essere un grave errore impostare le prime fasi dell'addestramento esclusivamente verso la precisione.

Anzi, al contrario, all'inizio dell'attività il bersaglio non dovrebbe affatto comparire tra l'attrezzatura del campo di addestramento. L'attività di addestramento, quale si può desumere dai testi antichi, era innanzitutto incentrata su due aspetti: la capacità di tendere e ben controllare un arco di libbraggio consistente, atto cioè alla guerra o alla caccia.

La cosa sembrerebbe scontata, invece alla luce di quanto suddetto, non lo è.

Se si riflette bene questo secondo schema di addestramento è ben diverso da quello su esposto. La prima differenza che salta agli occhi è la seguente:

nel moderno tiro istintivo le tecniche d'insegnamento prevedono l'utilizzazione di un arco scuola (di libbraggio leggero) per poi passare, dopo poco tempo all'arco del carico ritenuto adeguato alla forza dell'arciere, che sarà nel caso del tiro alla targa (o alla sagoma 3D) anch'esso abbastanza leggero, un po' più pesante nel caso del tiro istintivo o venatorio.

Ebbene, secondo il percorso di addestramento stabilito dai manuali arabi, si riteneva che l'allievo dovesse cambiare vari tipi di archi, in misure di libbraggio crescenti, per poter arrivare poi finalmente ad impugnare il suo arco definitivo.

Tutte queste tecniche che forse possono sembrare un po' artificiose e macchinose per agli arcieri dei giorni nostri, hanno il pregio, come si è visto, di concentrare, nella prima fase l'attività di addestramento sulle capacità di controllo dell'attrezzo, distogliendo l'attenzione dal voler colpire il bersaglio, cosa che può risultare controproducente per il novizio, ma non solo. L'uso di strumenti quali il makiwara, il batthya (battifreccia posti a distanza ravvicinata) o di tecniche quale quella di tirare frecce in aria, hanno tutte in comune il fatto di concentrare l'attenzione dell'allie-

vo esclusivamente sul gesto della trazione e del rilascio, tralasciando il discorso della mira.

L'INSICUREZZA E IL BERSAGLIO

Da parte nostra possiamo qui analizzare più da vicino tale meccanismo, più o meno, inconscio, che porta a sopravvalutare l'aspetto della mira e della precisione a discapito dell'aspetto della trazione, del gesto motorio, che rimane quello più importante. La comprensione di tale aspetto rimane la chiave di tutta la problematica del tiro con l'arco, non solo della sua fase iniziale di apprendimento, ma anche della fase, matura, della pratica vera e propria.

Non a caso, a nostro parere, oggi sui trattati moderni di tiro, o nei forum degli arcieri, uno degli argomenti predominanti è quello del target-panic.

Com'è noto il target-panic (paura del bersaglio) altro non è che l'incapacità di eseguire il gesto motorio della trazione e del rilascio, in termini proficui, e si manifesta soprattutto o nell'incapacità di raggiungere il corretto allungo, o di mantenere la trazione per quel tanto necessario che consenta il giusto assetto del sistema arco-corpo, peggio ancora non riuscire a mantenere il mirino collimato con il giallo. Ebbene, questa forma di panico, che affligge (badate bene) proprio arcieri esperti, o quanto meno che avrebbero da tempo superato la fase dell'apprendimen-

to, è dovuto proprio al fatto che l'aspetto della mira, intesa come collimazione col bersaglio prende il sopravvento nel cervello del tiratore, su quello della considerazione della trazione e/o del rilascio.
Il meccanismo psicologico che ne è alla base è abbastanza chiaro: l'ansia di colpire il bersaglio assorbe tutta l'attenzione dell'arciere a discapito del resto.
L'insicurezza insorgente blocca il flusso automatizzato obbligando processi mentali parziali di autoanalisi, generalmente goffi e inefficaci.
Le soluzioni a tale problema risiedono tutte in metodi che tendono ad allontanare dall'arciere tale ansia e a farlo concentrare non più sul bersaglio, bensì sul gesto.
Tirare senza bersaglio, o ad occhi chiusi, o in aria, o a distanza brevissima; in tutte queste circostanze l'arciere afflitto da tale problema lo vedrà probabilmente svanire.
Tutto ciò dimostra che l'elemento simbolico del target-panic è proprio il bersaglio.
Ma come, si dirà, se lo scopo del tiro è proprio quello di colpire il bersaglio, allora a che serve tirare bene, ma senza bersaglio?
Beh, in questo paradosso sta probabilmente la chiave di tutta la disciplina del tiro con l'arco, quella che Herrigel definiva il "colpire il bersaglio dentro di sé" o il "tirare senza tirare".
Lasciamo perdere la filosofia, e cerchiamo di spiegare il paradosso attraverso l'analisi del gesto meccanico.
Quando si tende l'arco per tirare, il braccio della corda è quello che compie il lavoro più grosso (sebbene anche quello dell'arco contribuisca) all'apertura. In realtà, in questo caso, sarebbe meglio definirlo come "carico psicologico", piuttosto che fattore biomeccanico.
Generalmente, comunque, quando si tira a vuoto (senza bersaglio) questo gesto avviene naturalmente: il braccio destro assume adeguatamente il carico dell'arco e il sinistro spinge e punta in direzione opposta.
Quando si tira ad un bersaglio (e più il bersaglio è lontano e difficile, tanto più questo fenomeno si amplifica) il braccio sinistro tende inconsciamente ad assumere la direzione dell'azione, puntando verso il bersaglio; l'attenzione dell'arciere è assorbita maggiormente da questo aspetto a discapito del braccio destro, che perde forza e non riesce a portare a termine adeguatamente la trazione.
Ne derivano un assetto instabile ed una postura errata, che portano irrimediabilmente ad una maggiore parabola e alla rovina del tiro.
Naturalmente quest'analisi è ancora più enfatizzata nel momento in cui la forza del tiratore non è adeguata al carico che cerca di gestire. In definitiva, quindi, le pratiche di addestramento suggerite dai trattati antichi servono non solo al novizio, ma anche all'arciere esperto per mantenere e migliorare la propria forma, cercando di distogliere l'attenzione spasmodica verso il bersaglio.
E tutto ciò si ricollega al discorso dei "pilastri". Infatti, il richiamo alla padronanza complessiva dei vari arkan, diventa non più solo una questione di sfoggio di abilità, bensì un vero e proprio metodo organico totale con i quale l'arciere può riuscire a sintetizzare un'azione di tiro che sia completa, e dove la forza, ad esempio, diventa funzionale alla mira, proprio perché si riesce a comprendere che tirando con forza si può tirare anche con maggiore precisione.

Vittorio Brizzi
Giovanni Amatuccio