

## 10. DIDATTICA DEL TIRO DI SCUOLA

Esistono svariate metodologie didattiche appartenenti ad altrettante scuole (o filosofie), i cui insegnamenti possono guidare i primi passi dell'allievo.

Escludendo quelle che utilizzano il mirino fino dalle prime lezioni, fondamentalmente ci si può ricondurre a due modelli base; la scuola che vede l'allineamento del braccio dell'arco - braccio della corda - freccia antecedente o in tempi immediatamente precedenti l'inizio della trazione, e quella che prevede un movimento della struttura suddetta sul piano verticale (partendo dal basso, vedi tiro istintivo, o dall'alto, vedi modello B) per raggiungere il punto di rilascio durante la trazione.

Il primo modello, apparentemente più statico, è probabilmente il più semplice da indurre in maniera corretta fin dall'inizio agli allievi, in virtù proprio della sua ergonomia.

Il secondo modello, qui esamineremo quello cosiddetto "a leveraggio verticale", è probabilmente più evocativo e completo, ma richiede una conoscenza ed una sensibilità da parte dell'istruttore un po' più elevata. Tra i suoi vantaggi, può essere d'aiuto per quelle persone non particolarmente forti, in quanto lo sforzo di trazione viene mediato anche da altri distretti muscolari che concorrono nella trazione. Non per niente deriva da uno schema orientale d'uso nelle scuole tradizionali.

Per ciò che riguarda la didattica del "tiro istintivo" analizzato come tecnica rimandiamo ai capitoli seguenti.

Al di là delle sue scelte di stile personale (e dei suoi "difetti" congeniti) l'istruttore deve essere sempre in grado di riprodurre perfettamente l'azione e la sequenza del tiro di scuola che andrà ad insegnare, senza alcuna indecisione. Queste istruzioni sono quindi rivolte a lui che deve comprenderle, sperimentarle su se stesso e riprodurle fedelmente.

## 10.1. MIMESI CON L'ARCO (ELEMENTI DI DIDATTICA COMUNE AI DUE MODELLI DI TIRO)

### 10.1.1. La mano della corda



La mano della corda, la destra se l'arciere è destro, deve formare un uncino con indice, medio ed anulare. Il pollice e il mignolo devono rimanere rilassati.

La corda deve essere alloggiata tra la prima e la seconda falange delle dita medio, indice e anulare. Se permane tensione nel pollice e mignolo, può essere utile unire le due dita facendole aderire al palmo della mano.

### 10.1.2. La mano dell'arco

La corretta posizione della mano dell'arco è quella che evita la tendenza a scivolare verso una qualsiasi direzione quando le dita sono **rilasciate, non stringono l'impugnatura**.

La mano non stringe **mai** l'impugnatura, soprattutto se si tratta di un'impugnatura anatomica d'arco moderno. (Per il longbow è un'altra storia...).

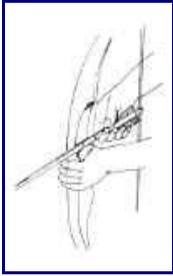
Bisogna porre la mano sull'impugnatura dell'arco in modo che la pressione si percepisca lungo il lato interno del muscolo del pollice.

### 10.1.3. Come si incocca la freccia

La posizione preliminare di incocco della freccia sulla corda consiste nel tenere l'arco verticalmente o leggermente inclinato verso destra (arciere destro). A questo punto bisogna appoggiare la freccia sul poggia freccia. La cocca viene posizionata correttamente sulla corda, se la penna indice viene a trovarsi ad angolo retto rispetto alla corda naturalmente verso l'esterno. Nel momento in cui la cocca si inferisce sulla corda deve essere percepibile un lievissimo scatto.

Se la cocca è troppo stretta, mai deve essere forzata. Se è larga si può

spessorare il serving con del filo interdentale appiattendone le fibre oppure del nastro adesivo di carta (mai mordere la cocca).



## 10.2. MODELLO A, LEVERAGGIO ORIZZONTALE, MIMESI E TIRO

### 10.2.1. Prova della posizione senza arco

Gambe divaricate più o meno quanto l'ampiezza delle spalle. Peso ben distribuito su entrambe, bisogna avere una sensazione di stabilità e di equilibrio. I piedi sono perpendicolari al bersaglio. Il braccio dell'arco deve essere steso all'altezza delle spalle verso il bersaglio, con il palmo ruotato verso il basso. Senza muovere il braccio ruotare la mano in modo tale che il pollice risulti verso l'alto. Questa è la corretta posizione.

Verifica: se, flettendo il gomito, la mano si muove verso il petto lungo un piano parallelo al suolo, la posizione è corretta, se la mano arriva, invece, a toccare il viso, la posizione del gomito è sbagliata.

### 10.2.2. Prova del movimento con l'arco, ma senza freccia

Si definisce mano dell'arco la mano che impugna l'arco, mano della corda quella che aggancia la corda e, naturalmente, secondo le rispettive posizioni, gomito dell'arco, spalla dell'arco ecc...

L'attività di mimesi con l'arco prevede lo studio della trazione coordinata con la respirazione e l'analisi della corretta posizione di tiro, naturalmente senza la freccia incoccata.

Impugnare l'arco in modo che si percepisca la pressione lungo il lato interno del muscolo del pollice. La mano assume una posizione ad "Y", come si può vedere chiaramente dai disegni. La mano non stringe l'impugnatura. La mano della corda, la destra se l'arciere è destro deve formare un uncino con indice, medio e anulare. Pollice e mignolo non servono per cui bisogna lasciarli rilassati. La corda trova il suo naturale alloggiamento nell'incavo fra

la prima e la seconda falange delle dita, polso e dorso della mano sono su un unico piano. Le dita vanno posizionate all'altezza del punto di incocco.

Come abbiamo già visto, ci si è posti perpendicolarmente al bersaglio, il corpo ben equilibrato. Il peso distribuito fra i piedi, in una posizione che sia naturale, comoda, stabile. Iniziare con una leggera trazione sulla corda. Si sentirà la corda ben alloggiata nell'incavo fra le falangi e l'arco che preme appena sull'altra mano. Effettuare una respirazione completa.

Con l'inizio della trazione ci si accorge che l'arco non cade dalla mano anche se non si stringe l'impugnatura. Se si vuole essere più sicuri basta circondare l'impugnatura con pollice e indice rilassati, a formare un anello. Si potrà fare la stessa cosa quando si tirerà, se non si usa una dragona, per evitare che l'arco sfugga di mano dopo il rilascio. A questo punto inspirare, perché il resto del movimento avverrà in apnea. Gli occhi fissi al bersaglio, sollevare l'arco come se la mano dell'arco dovesse indicare il bersaglio. Anche il braccio della corda si solleva, seguendo il movimento dell'arco. Il gomito della corda è, ora, all'altezza della spalla. Iniziare la trazione spingendo in avanti con il braccio dell'arco e, contemporaneamente, tendendo la corda. Spingere indietro il gomito dell'arco.

tutta una serie di muscoli che si mette in azione, compresa la potente muscolatura della schiena e della spalla. Dopo le prime sedute, durante le quali l'attenzione sarà rivolta giustamente solo al movimento di apertura dell'arco, si potrà cominciare a percepire queste sensazioni muscolari.

Ci si accorgerà che la muscolatura delle braccia compie solo una parte del lavoro. Si sentirà la tensione nei muscoli dorsali. Si avvertiranno le scapole che si appiattiscono sulla cassa toracica e si fissano alla fine della trazione-spinta. Se, e quando, si sarà in grado di percepire queste sensazioni, si avrà la certezza di essere vicino ad un movimento corretto.

Il collo e il capo sono rimasti eretti. Gli occhi fissi al bersaglio. Portare la corda al volto e non viceversa. Molto importante, ora, trovare una posizione, che sia sempre la stessa, di contatto della mano col viso. Lo chiameremo "punto di rilascio". Solo arrivando sempre allo stesso punto, si potrà avere una costanza nella azione di tiro e, in ultima analisi, imprimere sempre la stessa spinta alla freccia. Le possibilità sono diverse, illustriamone due.

Portare la mano della corda ad appoggiarsi comodamente e saldamente sotto la mandibola. In questo caso la corda sfiorerà la punta del naso e le labbra. Questi saranno i riferimenti.

Oppure, portare la mano della corda verso l'angolo della bocca, in modo che la punta dell'indice tocchi l'angolo della bocca. La mano si appoggia comodamente alla guancia. la posizione preferita per il tiro istintivo.

Ora riaccompagnare la corda al suo stato di quiete espirando. Non rilasciare

a vuoto. Far ripetere molte volte questo esercizio fino a quando riuscirà naturale e coordinato (qualche volta anche prima di tirare).



### 10.2.3. Il tiro

Posizionarsi perpendicolarmente al bersaglio, collo e capo eretti e rivolti al bersaglio. Ci si deve sentire stabili ed equilibrati. Impugnare l'arco con la sinistra (a.d.) ed incoccare una freccia (vedi mimesi). Posizionare le dita sulla corda: il dito indice sopra alla cocca, medio e anulare sotto senza pinzare o stringere la cocca.

Iniziare una blanda trazione della corda: a questo punto si sentirà anche una leggera pressione dell'impugnatura sulla mano dell'arco. Sollevare l'arco verso il bersaglio con entrambi gli occhi aperti. Il braccio dell'arco che guida l'azione come se con la mano dell'arco si dovesse indicare il bersaglio. Quando l'arco sarà puntato verso il bersaglio accentuare la trazione sulla corda fino a raggiungere un punto di contatto sul viso (il punto di rilascio) che sarà sempre lo stesso. Consigliamo di portare la punta del dito medio all'angolo della bocca.

Il gomito che guida il movimento mantenendosi all'altezza delle spalle. Il capo rimane eretto, non va verso la corda, è la corda che viene portata al punto di rilascio. Quando ci si sentirà stabili rilasciare la tensione delle dita. La corda se ne andrà da sola e la freccia partirà verso il bersaglio. Rimanere per alcuni attimi in questa posizione senza abbassare l'arco e le braccia, seguire il volo della freccia fino all'impatto e solo dopo abbassare arco e braccia (questa azione apparentemente secondaria è molto importante per la correttezza del tiro e viene chiamata follow through).

Dopo essersi esercitati e impadroniti con sicurezza del gesto si potrà portare l'attenzione su altri particolari molto importanti. La mano dell'arco non deve stringere l'impugnatura durante l'azione di tiro, ma chiudersi solo dopo che la freccia è uscita, per impedire che l'arco cada, se non si usa una dragona.

La spalla dell'arco non deve avere la tendenza a scivolare verso l'alto, ma mantenersi in linea con l'altra, per conservare corretti rapporti articolari. Le dita della corda non devono aprirsi con un movimento volontario, devono semplicemente avere una caduta di tensione per cui la corda se ne andrà da sola.

Ricordarsi che, inizialmente, il problema non è di fare dei centri. Il problema da risolvere è l'acquisizione di una corretta impostazione di tiro. Tirare,

perciò, da vicino (diciamo 5 metri) è consigliabile per tutta la prima fase di apprendimento curando solo il gesto. Quando il gesto sarà corretto, le frecce andranno dove si vorrà.

## 10.3. MODELLO B, LEVERAGGIO VERTICALE

Il modello a leveraggio verticale è di chiara ispirazione orientale. L'importanza della respirazione in ogni arte marziale è ben canonizzata da tempi ben precisi, e la respirazione accompagna ogni scansione, anzi batte il tempo. Chi è già in grado di respirare "ventralmente" potrà goderne subito i benefici applicandoli al tiro con l'arco. Ma non è assolutamente difficile arrivarci anche per chi ne è digiuno.

### 10.3.1. Respirazione: perché

L'uomo occidentale tende a respirare solo con la parte apicale di polmoni. Se si osserva un neonato respirare si vedrà un movimento ritmico non solo del petto ma anche del ventre. La respirazione ventrale è una delle pratiche innate dell'uomo che vengono dimenticate molto presto. Il corretto atto respiratorio, non più istintivo nell'adulto, deve diventare sforzo consapevole per poi tornare, con la pratica, spontaneo e naturale.

Associare la respirazione ventrale alle fasi del tiro, conduce ad un duplice effetto sull'arciere.

**Effetti biologici.** Il primo e più ovvio risultato di una respirazione profonda, non casuale, è una migliore ossigenazione del sangue senza effetti secondari di disturbo (capogiri) derivati dall'iperventilazione. Nel sangue la respirazione profonda provoca una variazione di PH. L'organismo riceve la quantità di ossigeno necessaria con meno atti respiratori e il cuore rallenta i propri battiti riducendo il carico di lavoro. L'azione di tensione e rilassamento dei muscoli addominali e del diaframma a sua volta stimola le terminazioni nervose responsabili della frequenza dei battiti cardiaci e di alcune funzioni digestive. Quest'azione addominale **reprime il sistema simpatico** che agisce in contrapposizione al sistema **parasimpatico**: è il sistema simpatico che, in caso di spavento, induce il nostro cuore a battere più in fretta in modo tale che il corpo sia pronto alla fuga e alla lotta, aumenta la pressione sanguigna e stimola la sudorazione in particolari situazioni emotive. Controllare la funzione significa instaurare un meccanismo di "autoregolazione" che ci permette di mantenere la calma in situazioni limite (pericolo, ma anche competizione e caccia). Giungere alla posizione di rilascio con la mano che trae la corda, con la fascia addominale dilatata conseguentemente all'inspirazione precedente (e quindi con il diaframma rilassato che permette un incremento della quantità d'aria nella cavità polmonare) porta ad una postura di estremo equilibrio, di grande stabilità e

potenza. Il corpo-mente può raggiungere con più facilità quello stato interattivo di calma e "non ragionamento" che deve essere sempre preludio ad un bel tiro.

**Effetti psicologici** Sviluppando questa meccanica, l'arciere allievo è portato ad utilizzare il respiro come metronomo- guida di ogni fase di tiro. Se affrontate da soli sovente gli stadi dell'apprendimento possono portare a situazioni di conflitto. Una volta che è impostato il corretto modo di impugnare l'arco e la sua trazione, all'allievo viene introdotto il rilascio: la sua attenzione viene così (giustamente) focalizzata su quest'ultima fase e sovente viene scaricata dalle meccaniche prima studiate. Inevitabilmente l'allievo incomincia ad impugnare l'arco in modo scorretto perché tutto il suo impegno è rivolto al braccio e alla mano della corda. Spostare l'attenzione dell'allievo sulla respirazione può far sí che le fasi del tiro si assestino su di un ritmo personale, naturale il più possibile ed economico, che se opportunamente impostato rende più proficuo il lavoro. In altre parole definendo una scaletta di atti conseguenti in armonia e sincronicità con il respiro può risultare più difficile incorrere negli errori di ricaduta. Spostando l'attenzione sul proprio respiro attraverso questo sistema inusuale ai più, si viene a favorire un'azione più naturale nelle fasi tecniche di coordinazione del caricamento e del rilascio, insomma "avvicina" il bersaglio.

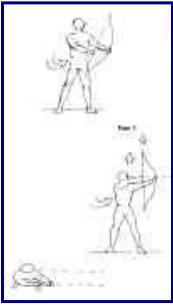
### 10.3.2. Mimesi con l'arco, respirazione e trazione

Questa prima fase serve all'allievo per familiarizzare con le procedure e la corretta postura del corpo per il tiro.

**La postura.** Gambe divaricate, con un piede a destra ed uno a sinistra della linea di tiro. L'apertura delle gambe deve essere pari all'ampiezza delle spalle. Il peso deve essere equamente distribuito sui piedi, le ginocchia non contratte. In questa fase vengono applicati i concetti base della respirazione alla trazione dell'arco senza la freccia. necessario sensibilizzarsi particolarmente verso una corretta respirazione ventrale, l'addome è il centro energetico. opportuno iniziare con un atto respiratorio ad arco "scarico" concentrandosi già verso un ipotetico bersaglio davanti a noi.

**Fase 1.** Inspirare lentamente con il naso. Il diaframma si rilassa con la cintura addominale e permette il riempimento della parte bassa dei polmoni. Espirare con la bocca lentamente.

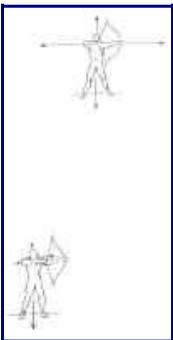
**Fase 2.** Si inizia l'innalzamento dell'arco, con la mano della corda che avvolge la stessa in prossimità del punto di incocco. All'innalzamento corrisponde inspirazione lenta ma clavicolare (e la parte apicale dei polmoni che si riempie di aria). Arco verticale e occhi sempre fissi verso il bersaglio. Non è necessario mantenere arco e braccia sul piano verticale che unisce occhio e bersaglio!



**Fase 3.** Si inizia l'abbassamento delle braccia e dell'arco, il tutto accompagnato dal rilassamento dei muscoli della fascia addominale (continuando l'inspirazione, che diventa ventrale). Si viene così a riempire la parte bassa dei polmoni. Contemporaneamente inizia la trazione vera e propria. Si raggiunge il punto di rilascio, con la mano della corda: è l'attimo che precede il rilascio.

**Attenzione:** è importante sottolineare l'unità dinamica tra la fase due e la fase tre. L'atto respiratorio è **UNICO e completo**. Ognuno deve trovare il proprio ritmo in modo da giungere al termine della fase tre con la **cassa toracica espansa verso il basso**. Attenzione a non esagerare nell'incameramento d'aria: è controproducente, potreste sentirvi nelle orecchie il battito del cuore. Al termine della fase tre, ricercare la massima stabilità: avvertire il rilassamento dei muscoli che non partecipano alla trazione, cercare di percepire i muscoli attivi e quelli passivi. Segue una breve apnea.

**Fase 4.** Accompagnare lentamente la corda espirando con la bocca, occhi sempre fissi verso il bersaglio.



### 10.3.3. Trazione e rilascio

Piedi divaricati con punte lievemente aperte, passo lungo come le spalle. da ricercarsi la massima stabilità, l'asse delle spalle indica il bersaglio, schiena dritta, bacino lievemente retroverso.

Gambe forti, ma rilassate, percepire il peso che preme verso terra. Per raggiungere più facilmente il rilassamento del tronco accompagnare ogni fase di assestamento con un atto di respirazione profonda ventrale. Non agire frettolosamente.

Con la freccia correttamente incoccata, e la mano della corda e quella dell'arco correttamente aggiustate, fissare il bersaglio (durante un atto respiratorio completo). La trazione è scomponibile in due fasi, che con l'andar del tempo, si devono unificare.

La prima corrisponde ad un innalzamento con l'arco perfettamente verticale, **con la freccia assolutamente puntata a "minacciare" il bersaglio.** L'inspirazione è apicale, clavicolare. Questa continua anche con l'abbassamento e l'apertura dell'arco, facendosi però ventrale e profonda. Le braccia si abbassano, si distendono nelle due direzioni (avanti-dietro). Mano a mano che l'apertura tende al limite la velocità dell'azione si riduce. il termine della seconda fase. La cavità polmonare è ossigenata, ma non completamente satura.

**La posizione è raggiunta.** la posizione chiave, l'attimo fuggente ma infinito. Si è raggiunta parallelamente alla fine della fase di inspirazione con la dilatazione diaframmatica. **Ora è necessario sentirsi sicuri, stabili e rilassati.** La rilassatezza dei muscoli mimici facciali è l'indice della giusta canalizzazione dell'energia. I muscoli delle gambe e del bacino sostengono la struttura, ma non sono assolutamente contratti. **Bisogna sforzarsi di percepire le sensazioni corporee per poter eliminare progressivamente le tensioni.**

### 10.3.4. Rilascio

Una delle fasi più difficili da naturalizzare, ma la sua corretta esecuzione porta ad un tiro più potente. Deve verificarsi la seguente situazione:

- La trazione prosegue impercettibilmente anche dopo il raggiungimento del punto di rilascio. La forza è nella schiena e nelle spalle. La visualizzazione delle corde che tirano nelle tre direzioni è sempre più vivida. **Espansione, non cedimento.**
- Rilassamento dei flessori delle dita della mano della corda; la forza è nella schiena.

- La corda taglia la mano che la trattiene e scatta in avanti, la mano per reazione va all'indietro. Il braccio dell'arco si allunga impercettibilmente, ma rigorosamente verso il bersaglio. La schiena di conseguenza si appiattisce, le scapole si chiudono. Il tutto in 1/250 di secondo. La mano della corda **deve** scattare all'indietro, per reazione e non indotta volontariamente; se il movimento è fatto correttamente la mano ruota e si trova così con il palmo verso il basso.

Nella mano della corda, dopo il rilascio, è avvenuta un'improvvisa caduta di tensione. completamente rilassata e si ritrova ripiegata naturalmente con il palmo verso il basso. Una verifica del corretto "assemblaggio" delle fasi è visibile dall'impatto delle frecce sul bersaglio: devono trovarsi tutte sull'asse verticale. Non è importante che colpiscano un punto preciso. **Tutte queste operazioni avvengono in apnea, con la fascia addominale rilassata e con il diaframma rilassato.** Dopo il rilascio avviene l'espirazione con la bocca, misurata ma potente. Il braccio dell'arco rimane qualche secondo nella sua posizione mentre il corpo "riprende coscienza" analizzando il gesto nella sua interezza. il **follow-through**.



Preparazione di un atto respiratorio completo.

Inizio dell'innalzamento.

raggiunto l'apice dell'innalzamento.

Inizia la discesa.

Posizione raggiunta. L'espansione continua (ma impercettibile).

Un istante prima del rilascio.

**Rilascio:** i flessori della mano si rilassano e la corda scatta. Espansione totale.

**Follow-through:** autoesame dell'atto durante il mantenimento.