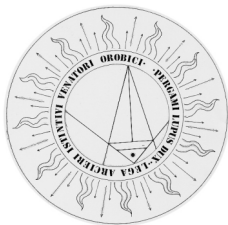


**CONSIDERAZIONI
SUL TIRO
ISTINTIVO**



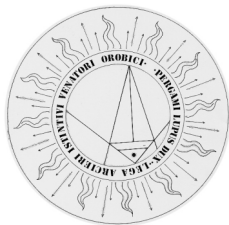
L.A.I.V.O.

24022 ALZANO LOMBARDO (BG) – ITALY
BELVEDERE – VIA OLERA, 10
TEL. 035 511.458

**LA TRADIZIONALE TECNICA PER UN TIRO
ISTINTIVO – VENATORIO**

1. Tenuta della freccia tra indice e medio-anulare. Punto di aggancio fisso alla guancia.
2. Si raccomanda vivamente per l'identificazione dello stile che fissando la cocca all'angolo della bocca (il termine del labbro è perpendicolare all'occhio direttore) indice e pollice si ancorino al condilo (mandibola).
3. Che il tempo per detto aggancio di concentrazione sia breve e mantenuto circa entro 3 secondi (un giusto libbraggio non ne concede di più)
4. Che l'attimo di intensa concentrazione sul centro del bersaglio avvenga con ambedue gli occhi, senza che questi si basino sul prolungamento della freccia (falso scopo).
5. Che in precedenza del tiro non venga puntata la freccia sul bersaglio, ad arco scarico.
6. Che caricando l'arco inspirando dal basso, un braccio spinga mentre l'altro tira simultaneamente in dietro.
7. Che l'arco venga mantenuto in posizione leggermente inclinata.
8. Che tutto il corpo, pure leggermente inclinato in avanti e sull'arco, prenda viva parte al tiro.
9. Che la punta della freccia, ad arco teso, non fuoriesca più del necessario dalla finestra dello stesso

Si rammenti, in fine, che la maggiore soddisfazione del tiro, e inconsapevolezza dello sgancio, sono anche dovuti ad un relativo, consistente, libbraggio dell'arco.



L.A.I.V.O.

24022 ALZANO LOMBARDO (BG) – ITALY
BELVEDERE – VIA OLERA, 10
TEL. 035 511.458

IL LANCIO DELLA FRECCIA ISTINTIVA SECONDO ME

Si, e non solo secondo me, è una dote che la natura ha elargito all'uomo perché potesse, nell'immediato, trarsi da situazioni d'emergenza. È in fondo un sesto senso che l'uomo ha sempre posseduto nel suo inconscio, atto alle più svariate esigenze.

Una, quella che prenderemo in esame è quella di poter scagliare un oggetto in una voluta direzione. Questa capacità, come per altri casi, se esercitata verrà via via migliorata, altrimenti, inutilizzata andrà gradualmente affievolendosi, fin a restare solo un ricordo.

La tecnica ci ha molto aiutati, in questo specifico campo con l'ausilio di UNA MIRA, cioè l'allineamento tra due punti, uno dei quali è rappresentato dal bersaglio. Stante la traiettoria più o meno tesa del proiettile il tiratore potrà a suo agio regolarsi di conseguenza e quindi AVENDONE IL TEMPO ottenere il voluto.

Ho fatto questa breve premessa per concludere che nella maggioranza dei casi fatta eccezione per la pallina da tennis e da golf nelle bocce o nel biliardo oggi ogni lancio è ancorato ad una calcolata mira.

L'ARCO dopo la sua ricomparsa da noi, si è inizialmente sottratto a questa regola, e dato che di regola allora non se ne parlava, a noi pionieri nel suo uso, non vi fu altra via che quella di affidarci al PRIMITIVO ISTINTO da tempo obliato.

A questo punto due precisazioni venutemi dall'esperienza: l'una è che non tutti posseggono in egual misura una predisposizione istintiva in quel senso.

L'altra è che in questo campo, parecchio dipende dai tipi di tiri effettuati in precedenza più o meno praticati attraverso mira.

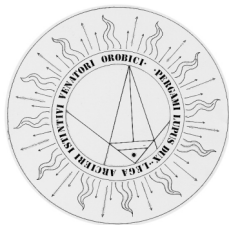
Ho avuto amici, ottimi tiratori di carabina che faticavano nell'affidarsi al tiro istintivo con l'arco e altri cacciatori di volatili (ove la mira è superflua) che facilmente invece vi si adattavano.

Nel lancio, di una freccia, pertanto, è di primaria importanza come viene impostato il primo insegnamento.

Se mirato, difficilmente potrà venire scordato ed il più delle volte l'arciere che vuole mutare questa tecnica non riuscirà del tutto ad abbandonarla soprattutto se alla ricerca di punteggi in gare inadatte a questa.

La LAIVO di recente costituzione è nata appunto per tenere vivo da noi l'uso del tiro istintivo che è stato per millenni la primaria tecnica dell'uso dell'arco attraverso le già citate nostre 9 regole di ... ferro anche se questo non debba necessariamente essere legato ad un uso venatorio vero e proprio dell'arco.

A questo fine occorrerebbe però venissero organizzate altre gare oltre al nostro ROVING ove l'arciere che predilige questo stile di lancio possa trovarvi, sia per inusuali posture di tiro, sia per



L.A.I.V.O.

24022 ALZANO LOMBARDO (BG) – ITALY
BELVEDERE – VIA OLERA, 10
TEL. 035 511.458

brevità di tempi a questi concessi, sia per mobilità di bersagli, il tutto praticato con materiale atto alla caccia, ciò che meglio si addica alla propria modalità sempre con tiri non oltre 30 metri.

Inutile quindi, anzi dannoso, a mio parere partecipare a gare a noi inadatte dove talvolta ... per far punti ... si bara con la propria identità.

Ricordiamo che l'arceria, la voga, la vela, come l'equitazione e la scherma ora reputati sport, traggono origini nei secoli quali mezzi di vitale importanza per l'uomo.

Manteniamone quindi, (ove possibile) le loro primitive tecniche d'uso, come la voga con il remo lungo a Venezia o quella della vela latina in Liguria.

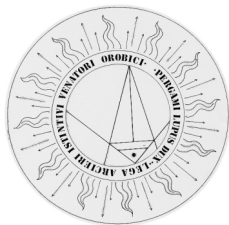
Da parte nostra, lo abbiamo già da tempo fatto, per l'uso dell'arco; speriamo altri ci seguano SU QUESTA STRADA CHE, IN TAL MODO SPECIFICO, POTRA' EVIDENZIARE LA NOSTRA CITTA'.

E per concludere qualche SUGGERIMENTO per chi in LAIVO vorrà propagandare il TIRO ISTINTIVO:

- A) **Ricordare:** non mettere mai l'allievo di fronte ad un bersaglio prefissato; inconsciamente lo metteremo sulla strada sbagliata ponendolo d'obbligo tra 2 punti: cioè in MIRA.
- B) LE TRE FASI CHE DEVONO PRECEDERE IL PRIMO LANCIO

1. Anche se l'arco è di leggerissimo libbraggio non agganciare la corda ma insegnare all'allievo a far scorrere l'asta della freccia, ben tenuta tra le 3 dita fino a suo caricamento completo (cocca all'angolo della bocca - sotto occhio direttore – pollice e indice ben posizionati al condilo (mascella)). I movimenti di caricamento e scaricamento vanno ripetuti fin quando avvengono perfettamente e naturalmente, sotto l'occhio dell'istruttore.
2. Armato l'arco di leggero libbraggio, senza freccia, fare compiere all'allievo i precedenti movimenti (con serie di 3 carica/scarica) senza affaticare la muscolatura. In questa 2° fase va ben curata la posizionatura di gambe e corpo secondo le nostre regole generali.
3. Solo ora potremo far compiere il completo caricamento dell'arco armato di freccia, che inizialmente non dovrà essere sganciata ma riaccompagnata in chiusura. E' bene che questa ultima fase, sotto esame dell'istruttore, venga effettuata a occhi chiusi per maggiormente memorizzare i movimenti.

Qui dovrebbe terminare la 1° lezione raccomandando all'allievo di ripetere a casa più volte e senza arco quanto qui appreso immaginando avere nel pugno chiuso l'arco e tra le dita la corda.



L.A.I.V.O.

24022 ALZANO LOMBARDO (BG) – ITALY
BELVEDERE – VIA OLERA, 10
TEL. 035 511.458

Dato che però conosco l'intraprendenza di tutti gli allievi in tutti gli sport (soprattutto da noi) mi sento poter consigliare il lancio di una prima serie di 3 frecce al paglione (sempre senza bersaglio) ad una distanza variabili dai 5 ai 10 m.

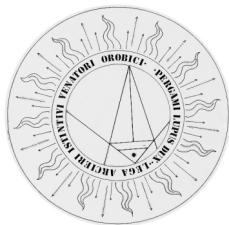
Solo quando la serie di 3 frecce sarà costantemente tenuta entro un diametro di circa 30/40 cm si potrà finalmente porre un bersaglio NERO del diametro di 22 cm con centro bianco (HUNTER FITA) da 5 a 15 m.

NON ALLONTANARSI ULTERIORMENTE se non dopo aver ottenuto buoni risultati!

LA PRIMA SERIE DI TRE FRECCHE BEN RAGGRUPPATA VA SEMPRE FESTEGGIATA CON UN BRINDISI PERCHE' GLI HAI FATTO RITROVARE ... IL VI° SENSO ... CHE AVEVA PERDUTO!

Suggerisco (non essendo noi sempre in possesso di un arco di così basso libbraggio) aggiungere ai due occhielli della corda un pezzo di filo elastico, così da rendere nullo lo sforzo per la tenuta in aggancio dando nel contempo all'allievo la possibilità di apprendere la tecnica dello sgancio raddrizzando le falangi.

P.S. A proposito delle modalità da usarsi nelle esercitazioni a carattere venatorio con materiali e bersagli a distanza consone all'uopo e al fine di minimizzare la possibilità di ferimento del selvatico (anche se ... di cartone), mi è stato riferito che negli U.S.A., vengono praticati degli HUNTER nei quali il punteggio della freccia che non colpisce il centro vitale della sagoma viene detratto da quello finale. (IMPARIAMO A NON ANDARE SOTTO ZERO!).



L.A.I.V.O.

24022 ALZANO LOMBARDO (BG) – ITALY
BELVEDERE – VIA OLERA, 10
TEL. 035 511.458

NOTIZIARIO L.A.I.V.O. DELLA TAVOLA ROTONDA N. 5

PRIMAVERA 1982

TRE I METODI PER SCAGLIARE LA FRECCIA

UNA, LIBERA SCELTA

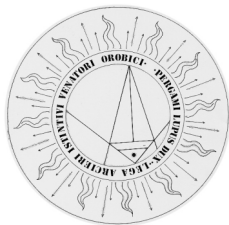
E' un quesito che l'aspirante arciere deve presto porsi onde orientare l'acquisto dei materiali che sono assai diversi secondo dei casi.

La L.A.I.V.O. è nata appunto per mantenere in vita il più antico di questi metodi, quello che noi chiamiamo "istinto-venatorio", perché l'unico che sfrutta le capacità dell'istinto umano nel lancio di un oggetto senza basarsi su di un qualche cosa di razionale, come avvenne per secoli nel tiro di frecce, in caccia o in guerra.

Dei due altri metodi mirati, il più impegnato, quello che può dare maggiori soddisfazioni agonistiche con tiri di precisione fino a 90 metri, è quello fatto mediante l'uso del mirino micrometrico dotando l'arco anche di vari bilancieri.

Certo, in questo caso, non si può parlare di arceria tradizionale, essendo l'arco stesso trasformato in un congegno meccanico di alta precisione tale che il profano può scambiare per una ... sofisticata antenna T.V.!

Il secondo che vuole almeno rispettare l'eleganza delle forme mantenute pure, viene effettuato con un arco da competizione spoglio di congegni di mira (da qui il nome di arco-nudo) dato che questa più difficilmente, viene presa, tramite l'uso di più falsi-scopi che in maggioranza e secondo le distanze si trovano fuori dal bersaglio. Solo con ambedue i succitati metodi di tiro mirato è possibile partecipare ufficialmente a gare programmate dalla Federazione Internazionale e Nazionale di tiro all'arco.



L.A.I.V.O.

24022 ALZANO LOMBARDO (BG) – ITALY
BELVEDERE – VIA OLERA, 10
TEL. 035 511.458

E qui sta un po' l'anacronismo; nell'aver cioè ai fini puramente agonistici, travisato, superandola, l'identità del mezzo stesso.

Un archibugio, ad esempio, ha sue caratteristiche possibilità di precisione e portata; se dotato di moderni congegni di mira e di propulsione che ne migliorino il tiro diventa ... un non archibugio, cioè il perfezionismo, fine a se stesso, in un'arma antica annulla spesso completamente l'essenza della medesima.

Rimandando chi si interesserà dei tiri mirati alla lettura di svariati testi qualificati in materia e alla successiva associazione a Compagnie Fitarco, cercherò qui di spiegare succintamente (l'argomento non è mai stato seriamente trattato dalla stampa italiana) cosa debba intendersi per vero tiro istintivo.

Dico anzitutto che, come tutte le manifestazioni istintive compiute dall'uomo, la cosa è più difficile da descriversi che da farsi ... come dato il nome è logico sia!

In più non in tutti noi questo istinto è, presente in egual misura, consiglio perciò dopo qualche prova (magari al buio) a dedicarsi solo chi per prima cosa sentendosi convinto di quanto segue, pensi aver già qualche possibilità di riuscita (risultati con la fionda nel gioco delle bocce o nel tiro al volo).

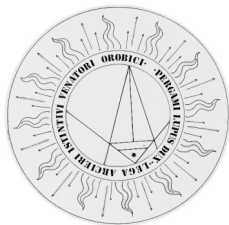
Per lunga esperienza so che il tiro d'istinto è un graduale risveglio nel nostro inconscio di quelle latenti possibilità della natura umana onde l'oggetto lanciato, raggiunga il punto voluto senza l'ausilio preordinata di una qualunque mira.

Ciò viene acquisito lentamente con assiduo allenamento mentre sempre più ci si fida con gesti involontari; a queste occulte capacità.

Questo meraviglioso progredire di doti ormai quasi spente nell'uomo moderno (che hanno però limiti ben precisi per ciascuno di noi) si interrompono bruscamente allorché lo stesso arciere volendo "strafare" cioè raggiungere limiti di precisione e costanza inusitati alla sua natura, abbandona l'istinto per aggrapparsi se pur vantaggiosamente da un lato, a qualche cosa di più concreto e reale (meccanismo e mira ragionata).

E' allora come gettare acqua sul fuoco, la fiammella (radar umano) che faticosamente si era riaccesa si spegne in noi al punto di farci scordare persino la sua luce e l'esistenza medesima di quelle riacquistate capacità.

Un amico neurologo all'uopo interpellato, mi ha fornito semplicisticamente ma molto efficacemente la spiegazione tecnica del processo che ci interessa, che collima con quanto fin qui detto.



L.A.I.V.O.

24022 ALZANO LOMBARDO (BG) – ITALY
BELVEDERE – VIA OLERA, 10
TEL. 035 511.458

In un primo momento vi è nell'organismo umano una intensa fase preparatoria di concentrazione e caricamento psicologico (oltre che motoria) sorretta dalla volontà del gesto a cui tutto l'organismo, nella sua complessità prende parte.

Questa carica, simile a quella elettrica raggiunto un suo punto di saturazione fa scattare una specie di scintilla che alla sua luce, rende possibile la lettura di doti da tempo memorizzate nel cervello quali ottimali affinché questo insieme sincrono di azioni sia compiuto nel migliore dei modi.

Quindi mentre è molto importante per questo "ricordo di dati", un assiduo allenamento che ci faccia compiere involontariamente certi gesti, il tempo utile per la riflessione e l'effettuazione di questi; cioè il "via" allo sgancio ha solo validità in pochi attimi calcolabili in frazioni di secondo.

Quindi un'attesa maggiore, un tentennamento dovuto come già detto alla poca fiducia riposta in noi stessi, ci sarà fatale per lo sgancio che non avverrà più in quell'attimo esatto di luce in cui tutti i complessi "ingranaggi" del nostro corpo erano esattamente sincronizzati e orientati, ma bensì in ritardo, nelle tenebre più fitte con un risultato facilmente comprensibile.

Quante volte ho riflettuto su una posizione che mi pareva impossibile, e modificandola ho sbagliato il bersaglio!

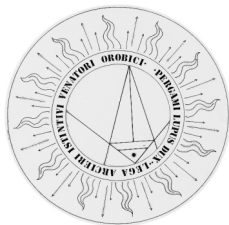
Ripeto qui quanto di così giusto dice il Bear sul tiro istintivo; e cioè che data la forte concentrazione e impegno richiesta non può essere effettuato per un lungo periodo (gare della durata di tutto il giorno!) dove a serie di 4 frecce, se ne scagliano più di un centinaio, ma bensì, trova la sua migliore applicazione in tiri di svago a grande soddisfazione e nella caccia dove il più delle volte non v'è neppure il tempo di pensare una freccia e il numero dei tiri è sempre troppo esiguo.

Per concludere una dissertazione tecnica:

se un archiere che mira, vuole che una sua seconda freccia vada a finire vicino a quella precedentemente scoccata non ha che da riallineare meticolosamente i due punti per i quali passa l'unica linea retta che riconduce a quel tal punto e se vi riesce con tecnica e bravura il gioco è fatto.

Nel caso del tiro istintivo anche da un punto di vista fisico-psichico ciò è impossibile che avvenga dato che preordinatamente non si possono ripetere esattamente le precedenti inconse condizioni, mancando quel "quid" di prefissata certezza di voluto allineamento o mira.

Da qui la distinzione di tiro conscio secondo ragione, da tiro inconscio affidato all'istinto, quest'ultimo, mancando quindi di un qualsiasi riferimento non può avvalersi come quello mirato dell'esperienza di un tiro precedente onde modificarne volutamente a priori la traiettoria.



L.A.I.V.O.

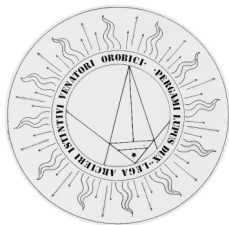
24022 ALZANO LOMBARDO (BG) – ITALY
BELVEDERE – VIA OLERA, 10
TEL. 035 511.458

Ecco perché si suole dire che la freccia istintiva è sempre anche dopo molte, la prima e l'unica nel tempo; giusta o sbagliata che sia, è frutto di un tal processo psicologico che, grazie a Dio non sfigurerà mai a confronto di quella che, sorretta dalla tecnica, potrà finire nel bersaglio.

Da quanto fin qui letto (per l'attuazione pratica, rimando a quanto scritto così sapientemente dal Bear e alla regole della L.A.I.V.O.) balza evidente l'impossibilità tecnica di quell'arciere che solitamente dedito alla mira, asserisca voler gareggiare (e forse in buona fede ... può anche tentare inutilmente di farlo) per un solo giorno, alla maniera istintiva.

Ciò vorrebbe dire nella migliore delle ipotesi che costui non ha capito nulla del tiro istintivo, risultandone un danno per il suo stile usuale e comunque una scadente prova anche sotto il profilo morale.

P.S. Va qui ricordato che proprio da Bergamo partirono due distinte istanze alla FITARCO dei miei tempi, (Presidenza Malacrida poi Gnechi) per indurre questa prima, ad abolire le indicate distanze dei tiri nelle gare di campagna Hunter (almeno per rispetto della sua nomenclatura) poi, successivamente, a distinguere il tiro, poi chiamato ad "arco nudo" (tre dita sotto la cocca e mira lungo l'asta della freccia) dal vero tiro istintivo. Oggi nel 2000 dovremmo, ancora, nella FIAR, distinguerci da chi vuol reputarsi "istintivo", incoccando tra le dita, (aggancio ora detto mediterraneo) ma palesemente mirando lungo l'asta della freccia lasciata, ad arte, sporgere più del necessario dalla finestra dell'arco. Come chiamare questa ibrida usanza?



L.A.I.V.O.

24022 ALZANO LOMBARDO (BG) – ITALY
BELVEDERE – VIA OLERA, 10
TEL. 035 511.458

NOTIZIARIO L.A.I.V.O. DELLA TAVOLA ROTONDA N. 6

AUTUNNO 1983

Sovente, dall'arciere neofita, mi viene chiesta spiegazione sulla differenza che sussiste tra un lancio "guidato" o conscio da un "istintivo" o inconscio, indipendentemente dal mezzo usato che può anche, non essere l'arco.

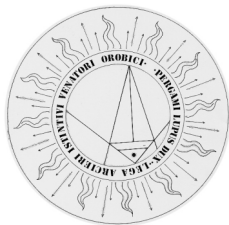
Mi è agevole, in tal caso, spiegarmi con un esempio che facilmente, ne chiarisce il concetto.

Prendiamo a paragone i due modi fondamentali di disegnare. Il primo quello più antico riguarda la capacità di raffigurare con svariati tratti di matita, tracciati a mano libera e quindi, d'istinto, un paesaggio, una natura morta, o una figura che sia. Questa capacità di riprodurre su di un foglio ciò che l'occhio ha prima captato e inquadrato, richiede oltre ad una concentrazione cerebrale, prima, una certa pratica manuale nel tratto; ma il risultato sarà sempre mutevole nel tempo, sia per la natura umana che per le variazioni di luce e dell'ambiente.

Così che, è impossibile che, un tratto di matita o l'intero disegno risulti uguale, se rifatto, anche dallo stesso autore, con identiche caratteristiche, del primitivo e ciò massimamente perché né la mano né l'occhio hanno un alcunché di definito e di esatto su cui poggiare e riferirsi.

Proprio qui è la caratteristica, direi l'arte personale, del pittore, anche se, ad un quadro riuscito, perché tutto profondamente sentito, ne potrà seguire un altro che per infiniti motivi, più o meno contingenti, non ci permetterà a volte di riconoscere lo stesso autore.

Il secondo tipo di disegno (il lettore attento avrà già capito a quale stile di lancio stò per paragonarlo) è invece quello geometrico (venuto in uso storicamente dopo) per il quale ci si avvale massimamente di strumenti ausiliari, inventati via via nel tempo, in aiuto alla mano dell'uomo (righe, squadre, compassi, ecc.) così che la riproduzione del pezzo, questa volta tecnico, possa essere perfetta nei suoi minimi particolari.



L.A.I.V.O.

24022 ALZANO LOMBARDO (BG) – ITALY
BELVEDERE – VIA OLERA, 10
TEL. 035 511.458

In questo secondo caso la matita poggia su qualcosa di concreto che ne guida e delimita il tratto, appiattendone però la personalità del disegnatore al punto da non poterne più distinguere “la mano” che ne risulterà con la pratica, sì, altamente tecnicizzata, ma svuotata da ogni caratteristica umana.

Una vite, un ingranaggio sarebbe altrimenti irriproducibili (vedi bersagli FITA a oltre 30/40 m.) ed eventuali loro successive riproduzioni risulterebbero, se ben eseguite, pur anche da altra mano, identiche alla prima, possiamo ben dire qui fino al millimetro.

Sono questi, come si vede, due modi di disegnare o di riprodurre linee, profondamente diversi tra loro, validissimi entrambi se applicati ognuno su proprio campo. Non si può dire che l’uno sia migliore dell’altro nell’assoluto ma solo che l’uno è più adatto dell’altro a seconda delle circostanze. Come lo sono del resto il tiro istintivo per tiri veloci a brevi distanze (vedi la caccia) e il tiro mirato per tiri calcolati a lunghe distanze (vedi FITA).

Un ultimo accostamento può essere quello di paragonare i mezzi ausiliari del disegno geometrico a quelli del mirino o del falso scopo, che concedono solo risultati consci perché precedentemente programmati; e quindi suscettibili o di più facile ripetizione o aggiustamento; cosa invece impossibile quando si naviga nell’inconscio.

E guai, quando si è intrapresa questa strada, se solo si dubita delle nostre capacità, cercando al di fuori di noi un appoggio concreto. E’ sicuramente un capitolombolo simile a quello di un funambolo che abbia perso fiducia in se stesso.

In base a queste considerazioni sulla pluralità di raggiungere, secondo i gusti, lo scopo, altri esempi, sovengono, quali la possibilità di nuotare usando stili diversi, e non è detto che tutti usino lo stile che più velocemente, li fa giungere alla meta. C’è chi gradisce navigare a vela piuttosto che a motore, anche se in questo più primitivo modo si arriva in porto il giorno dopo. C’è in fine chi, più vicino al nostro campo, si diletta al poligono usando la sofisticatissima (oggi) carabina 22 e avvalendosi di tutte le diavolerie della tecnica riesce a piazzare rosate di pallottole nel ridottissimo centro del bersaglio e chi invece, per non stressare ulteriormente la propria esistenza ama vagare per la campagna armato della vecchia doppietta che ancora gli permette di misurare il suo “istinto” d’imbracciata in fulminee (ma come farà?) stoccate di borrita.

Non reputo, quindi, giusto nel “campo arco” pensare che vi sia solo gusto (e si debba) colpire con mezzi di mira ausiliari piccoli bersagli posti a grandi distanze, altrimenti irraggiungibili; ma si debba invece lasciar spazio, a chi, con ugual soddisfazione (e minor impegno) si diletta a colpire bersagli più grandi e più vicini avvalendosi solo del nostro istinto naturale di lancio.

La “maestria” umana è qui senz’altro maggiore!

Qui di seguito due autorevoli considerazioni sul tiro istintivo.

Il primo del grande Fred Bear, il secondo scritto dal nostro campione Filippo Donadoni.

Variazioni del metodo di mira di Fred Bear

Tiro istintivo

Vi sono due principali metodi per dirigere le frecce alla targa e due variazioni tra questi.

Il metodo usato dalla maggior parte degli arcieri e' quello della "mira istintiva" menzionato nei precedenti capitoli.

Il termine "tiro istintivo" si spiega più o meno da solo. Implica una naturale coordinazione tra gli occhi ed il braccio che regge l'arco, gli occhi che considerano la distanza alla targa e il braccio dell'arco che alza la freccia all'altezza corretta per quella particolare distanza. Questa è la stessa tecnica di mira usata in molti altri sports. Se si è giocatori di tennis, non si guarda la racchetta, ma ci si concentra su ciò che si vuole che la palla colpisca. Se si è giocatori di "bowling" non si guarda la palla, ma ci si concentra invece sui birilli, lasciando che il braccio mandi la palla dove dirigono gli occhi. Si applica la stessa tecnica per lanciare una palla e tirare con la fionda.

Il "tiro istintivo" richiede che gli occhi convengano solo ed esattamente sul centro della targa.

Concentrandosi su questo punto si vede anche la mano che tiene l'arco e la freccia, ma non chiaramente poiché quando gli occhi convergono su qualcosa ad una certa distanza, gli oggetti vicini saranno fuori dal fuoco e leggermente offuscati.

Comunque si troverà che anche una visione indistinta della freccia darà una giusta idea in merito alla esattezza dello spostamento in verticale, cioè permetterà di rendersi conto se lo spostamento verticale è esatto e servirà come un buon mezzo di prova durante le prime fasi di apprendimento del tiro istintivo. Ma mano si progredirà nell'esercizio, lentamente ma con sicurezza, si comincerà a non curarsi quasi totalmente della freccia ed a concentrarsi sempre più sul centro della targa è allora che

si scoprirà che il braccio che regge l'arco automaticamente si curva dello spostamento verticale. Un arciere istintivo può fare un buon lavoro di tiro quando la targa è illuminata solo debolmente ed egli è nell'oscurità totale.

L'arciere veramente istintivo tirerà da una posizione poco meno che eretta in antitesi con la posizione eretta dell'arciere con mirino. E' necessario piegare il busto leggermente sull'arco, così che l'occhio sia direttamente sopra la freccia. Questo è l'allineamento verticale e se la freccia non va nel punto verso cui è puntata, può essere necessaria un'inclinazione di qualche grado sulla finestra dell'arco affinché la freccia sia in linea con l'occhio in questa posizione tutto il busto si inclina in avanti e l'arco è inclinato ad angolo adeguato. Il fattore di controllo che determina questo angolo è la posizione dell'occhio direttamente sopra la freccia.

L'intensa concentrazione esattamente sul centro di qualsiasi bersaglio a cui si sta tirando è il segreto del tiro istintivo. Questa concentrazione deve essere totale.

In ogni tiro. l'intero corpo dalle punte dei piedi alla sommità del capo deve essere interessato. Qualsiasi altro pensiero deve essere eliminato dalla mente.

Esattamente il centro del bersaglio e il fuoco della completa e indivisa attenzione.

I piedi sono un poco protesi: le ginocchia sono leggermente piegate, in una posizione semi-accovacciata come se si stesse per scattare su qualcosa. Il segreto di tutto è la concentrazione. Tutto il corpo è proteso per raggiungere questo scopo, come se si stessero concentrando tutti gli sforzi sul bersaglio che è sulla targa, non su tutta la targa, ma proprio il centro di essa, sia che si tratti di una foglia, un cervo o un elefante. Il tiro istintivo è consigliato solo

per la caccia e lo svago. Comunque nessun altro metodo di tiro procurerà tanta consistente accuratezza al tiro quanto "l'istintivo". Il metodo istintivo di tiro della freccia é quello "spingi e tira" poiché la mano che tiene l'arco spinge l'arco nello stesso momento in cui l'altra mano tira indietro la freccia in altri metodi di mira, il braccio che tiene l'arco di solito é completamente allungato, ed il tiro é effettuato dall'altro braccio. Quando si incomincia ad imparare a tirare con l'arco, é meglio stare abbastanza vicini alla targa ad esempio, a circa venti piedi. Ciò assicurerà un numero maggiore di colpi ed un numero minore di frecce perdute, Mentre si impara ci si dovrebbe preoccupare di più ad eseguire in maniera perfetta i movimenti delle diverse fasi del tiro che a colpire il centro del bersaglio ad ogni tiro. Una volta che si é padroni della tecnica esatta ci si può preoccupare della precisione della Mira. Dopo che ci si è esercitati alcune volte a venti piedi, si acquisterà il "tatto" di come prendere la mira a quella particolare distanza. Quando si colpisce esattamente e particolarmente la targa a venti piedi, si può indietreggiare a trenta piedi, e poi a quaranta piedi, ecc. Ad ogni distanza ci si renderà conto che gli occhi ed il braccio che tiene l'arco si adattano molto rapidamente al cambiamento richiesto quando si é pronti a tirare a distanze maggiori: il problema della mira e un po' complicato dalla traiettoria della freccia. Più lungo é il tiro, più ampia la parabola che la freccia formerà in volo. Si deve rendere ben visibile questa parabola della freccia per colpire la targa a distanze diverse. Anche questo fa parte del processo istintivo e non é proprio complicato quanto sembra. Più ci si eserciterà ad usare il proprio arco, migliore diventerà la propria abilità a trovare il campo di tiro e si colpiranno le targhe con regolarità ed esattezza sempre maggiori anche a distanze

considerevoli. La distanza della targa non é considerata in termini di iarde. L'esperienza insegnerà un "tatto", un "tocco", per il tiro, e la mano che tiene l'arco fornirà subito la corretta elevazione cioè il corretto spostamento in verticale. Ci sono due ragioni che spiegano la duratura popolarità del tiro istintivo. Primo: l'entusiasmante soddisfazione di raggiungere la precisione solo sfruttando le capacità che la natura ha dato, senza dipendenza alcuna dai mezzi meccanici. Secondo: il fatto che tale tiro é l'ideale, il tipo di tiro veramente adatto alla caccia con l'arco, quando si deve decidere nella frazione di un secondo (cioè quasi immediatamente) e si devono effettuare tiri rapidamente e da posizioni strane. Gli arcieri istintivi sono in grado di lanciare una freccia accuratamente verso una targa e più velocemente degli arcieri con mirino. Ancora, l'arciere istintivo non é ostacolato da una posizione immobile del corpo, ma può, e spesso lo fa, tirare da posizioni strane come rannicchiato, inginocchiato o anche seduto. Può anche inclinare l'arco su un lato per tirare quando è nella folta boscaglia o sotto dei rami pendenti verso il basso. Tale mobilità di tecnica é un netto vantaggio per la caccia. Così per l'arciere interessato principalmente alla caccia con l'arco e al tiro ad un bersaglio casuale o al tiro da campo in preparazione alla caccia, lo stile (il metodo) istintivo di mira é il migliore ed il più adatto

ARCIERIA TRADIZIONALE

Per Archi Tradizionali si intendono i Longbow e gli archi ricurvi corti e potenti, altrimenti detti archi da caccia. Generalmente in legno, gli Archi Tradizionali ci consentono di riassaporare il gesto del tiro con l'arco nella sua veste più antica e pura. Sono naturalmente banditi tutti i congegni tecnici di mira o stabilizzazione.

Tantomeno rientrano nel discorso le carrucole che modificano la trazione nei "compound".

Con gli Archi Tradizionali si pratica generalmente il tiro istintivo che si avvale di una attrezzatura, di un'impostazione e di una tecnica di mira molto caratteristiche e particolarmente affascinanti per chi sente il richiamo delle cose semplici e naturali.

L'arcieria tradizionale trova la sua più consona applicazione nelle manifestazioni e raduni organizzati dalla FIARC tramite le sue numerose compagnie sparse su tutto il territorio nazionale, con grossa soddisfazione di tutti i partecipanti.

La filosofia del nostro sport si basa sulla riscoperta delle tecniche più naturali che hanno accompagnato l'uso pratico dell'arco durante l'intera storia dell'umanità.

Nei raduni d'arcieria tradizionale (che non ci piace chiamare gare), l'agonismo viene posto in secondo piano e le condizioni di tiro sono tutt'altro che monotone: Bersagli mobili, piattelli, distanze sconosciute, sequenze di tiri a cronometro, posizioni obbligate, impegnano l'abilità e la fantasia di ogni arciere.

Questa pratica di tiro ha accompagnato l'uomo per più di ventimila anni ed ha sicuramente lasciato qualcosa nel più profondo di noi: sarà un'affascinante avventura riscoprirlo e noi ci siamo impegnati ad aiutarvi.

IL TIRO ISTINTIVO

Innanzitutto l'arco viene usato spoglio di tutto, persino del rest. La freccia viene appoggiata su un tappetino incollato sulla base della finestra o anche direttamente sul legno. La corda si trattiene con l'indice sopra la cocca e il medio e l'anulare sotto. Si trazione con l'arco e la testa leggermente inclinati e con tutti e due gli occhi aperti. Si aggancia con il dito indice all'angolo della bocca e si sgancia dopo pochi istanti di intensa concentrazione sul bersaglio.

Questa naturale tecnica di tiro oggi internazionalmente definita "Instinctive Shooting" trova conferma nella maggior parte di notizie che ci sono giunte sugli arcieri primitivi.

La parte più affascinante e controversa del Tiro Istintivo è sicuramente la "tecnica di mira".

Soprattutto chi ha già dimestichezza con altri metodi di tiro riterrà impossibile indirizzare la freccia al centro senza collimare (sovrapporre otticamente) alcun punto dell'arco o della freccia con il bersaglio.

Per i grandi maestri di questa scuola, quali Howard Hill o Fred Bear, la cosa risultava invece assolutamente naturale, parlavano di concentrazione sul centro e definivano l'arco come naturale prolungamento del nostro braccio.

Questi concetti risultano di più difficile comprensione per i neofiti. Nel nostro tiro l'inclinazione dell'arco e l'aggancio così basso allontanano qualsiasi riferimento dal bersaglio lasciandoci solo un buon campo visivo.

Questo consente al nostro cervello di analizzare, senza che noi ce ne rendiamo conto, lo spazio tridimensionale tra noi ed il bersaglio e di cercare la sensazione che l'asta sia indirizzata correttamente; in quell'attimo la mano si aprirà da sola!

Questa, come tutte le facoltà umane, ha bisogno di esercizio per raffinarsi ma i risultati a cui può portare, col tempo, stupirebbero chiunque. Pensate per esempio a certi campioni di bocce o di tennis, come possono controllare così bene dove la palla andrà a finire?

La più grossa soddisfazione per chi tenta di diffondere questa filosofia sono i bambini. Naturalmente pontati a credere senza preconcetti alle favole, ottengono i più strabilianti risultati in poco tempo. Il Tiro istintivo ha una sua logica applicazione in situazioni di tiro particolari. E' assurdo pensare di competere con questi archi in gare FITA dove si tira fino a 90 metri. Non si può più parlare di tiro istintivo oltre i 30 metri, dove la parabola della freccia diventa tale da non poter più essere subconsciousamente concepita e corretta.

La nostra tecnica trova la sua più consona applicazione, e diventa addirittura più vantaggiosa di altre, nei tiri a distanze sconosciute, mai ripetuti, a bersagli in movimento (piattelli, sagome scorrevoli o palloni rotolanti) o dove si vuole tirare in pochissimo tempo e senza la possibilità di valutarne esattamente la distanza del bersaglio. Gare con situazioni di questo tipo vengono organizzate dalla FIARC (Federazione Italiana Arcieri tiro di Campagna)