

## **IL TIRO CON L'ARCO STORICO**

Di Ivano Nesta

*Articolo pubblicato sul numero di Aprile 2008 della rivista ARCO.*

Seguire con lo sguardo il volo di una freccia lungo la sua traiettoria, sentire il fruscio delle penne che fendono l'aria ed assaporare con soddisfazione il rumore secco provocato dalla punta che impatta sul bersaglio, è una sensazione straordinaria per quelli come noi, della Compagnia Arcieri e Balestrieri di Sant'Uberto, che praticano il tiro con l'arco storico, una sensazione talmente bella che viene voglia di trasmetterla a quante più persone possibili.

Vogliamo quindi provarci con questo scritto cercando di divulgare i contenuti di una tradizione caduta in disuso con l'avvento delle armi da fuoco, non facile da apprendere, ma che ha il merito di riportare l'uomo ad una dimensione più naturale, dove contano solo le capacità individuali delle persone.

Vagare nel verde silenzio di un bosco cimentandosi con riproduzioni di archi e frecce storici, consente di far ritornare a galla antichi istinti ai quali l'uomo ha fatto ricorso nei millenni per sopravvivere.

Nella pratica del tiro con l'arco storico vengono infatti esaltate le capacità fisiche dell'arciere, perché contrariamente al tiro con l'arco moderno nessun tipo di aiuto derivante dalla tecnologia viene considerato.

Materiali come : fibra di vetro, alluminio e carbonio utilizzati nella costruzione degli archi odierni, congegni sofisticati come mirini, diottre, silenziatori e stabilizzatori che facilitano la vita dell'arciere moderno, non esistono in questa disciplina.

Il legno, il corno ed il tendine sono i materiali naturali che vengono utilizzati per costruire le riproduzioni di archi storici; è la forza fisica dell'individuo che consente di dominare archi che devono essere necessariamente potenti per fornire prestazioni efficaci, come doveva verificarsi nel passato per fermare una preda o un nemico ed è la capacità di astrazione del cervello che consente di visualizzare istintivamente le distanze e tracciare le traiettorie che dovranno compiere le frecce per arrivare al bersaglio.

Esistono molte varietà di stile di tiro con l'arco storico, sovente in relazione con le molteplici tipologie di archi che l'uomo ha costruito nel corso della storia.

Quello descritto in queste pagine è lo stile di tiro ereditato dalla tradizione europea, il metodo di tiro che utilizzavano gli arcieri occidentali medievali per la caccia e per la guerra.

Contrariamente a ciò che avvenne in oriente, dove nel passato furono stilati numerosi scritti sull'argomento, in occidente risultano piuttosto scarse le fonti storiche alle quali attingere.

Tuttavia alcune nozioni ci sono pervenute da certi trattati medievali sull'arte venatoria, ma è soprattutto nell'opera "Toxophilus" di Roger Ascham (sec. XVI), alla quale facciamo riferimento in queste pagine, che troviamo tecniche e consuetudini ancora oggi utilizzate.

### **OPERAZIONI PRELIMINARI**

La prima operazione per iniziare a tirare è quella di mettere in trazione l'arco che solitamente, dopo ogni utilizzo viene messo a riposo scarico; occorre quindi in questa fase assicurare la corda dell'arco alle due scanalature poste all'estremità dei flettenti : le nocche.

Per eseguire questa operazione possono essere utilizzate alcune delle varie tecniche tramandate dalla storia come quelle illustrate nelle FIGURE 1 e 2



FIGURA 1



FIGURA 2

Sono entrambe modalità che tramite braccia e gambe, consentono di formare una leva utile per piegare l'arco in modo da inserire la corda nelle nocche, ma l'utilizzo

della falsa corda, visibile nella FIGURA 3, è la soluzione più sicura per salvaguardare l'arco da possibili deformazione dei flettenti o rotture che potrebbero verificarsi nel corso di questa delicata operazione.



FIGURA 3

Ricordiamo ancora che l'arco storico è realizzato con materiali organici come legno, corno e tendine, elementi questi che reagiscono e si modificano in base alla temperatura ambientale.

Ogni arco storico teme il freddo e l'umidità; le fibre dalle quali è composto si contraggono alle basse temperature, è pertanto consigliabile eseguire le tecniche di incordatura con calma e precauzione, al fine di prevenire fratture e deformazioni.

Se ci troviamo alle prese con un arco semplice in legno in caso di basse temperature, sarebbe consigliabile, ogni volta prima dell'incordatura, frizionare energicamente i flettenti con un panno in modo da scaldare e rendere più duttili le fibre lignee.

Dopo aver incordato l'arco sarebbe bene lasciarlo riposare per una manciata di minuti in modo da consentire alla fibre che sono state appena sottoposte ad uno stress di assestarsi.

Al termine dell'uso, quando si deve scaricare l'arco si compiranno le stesse operazioni descritte nelle figure 1, 2 e 3, ma al contrario in modo da sganciare la corda dalle nocche.

Perché un arco operi nelle migliori condizioni è necessario che la corda sia stata posizionata nelle nocche alla giusta lunghezza, occorre quindi verificare che fra l'incavo dell'arco e la corda tesa intercorra la distanza di un palmo di una mano aperta. FIGURA 4.



FIGURA 4

Se tale distanza fosse minore l'arco esprimerebbe più potenza nel tiro, perché nella fase di trazione si otterrebbe un'escursione maggiore della freccia con maggiore accumulo di energia, ma ciò inciderebbe negativamente sulla stabilità dell'arco con fastidiose vibrazioni e non rare dolorose frustate sull'interno dell'avambraccio che regge l'arco, provocate al rilascio della corda.

Se invece tale distanza fosse maggiore l'arco, anche se risulterebbe più stabile, perché subisce minori vibrazioni, perderebbe parte della sua potenzialità.

Prima di eseguire il tiro è consigliabile adottare ancora un'ulteriore precauzione eseguendo una serie di trazioni a vuoto lente e sempre più graduali, riaccompagnando ogni volta la corda dopo averla tesa, fino a raggiungere l'allungo definitivo, in modo da consentire alle fibre dell'arco di distendersi gradatamente; mai eseguire una trazione completa di scatto e a freddo, se si vogliono evitare brutte sorprese.

## **LA TECNICA DEL TIRO ISTINTIVO**

Ora siamo finalmente pronti per scagliare le prime frecce; vediamo in sintesi come avviene il gesto nel suo insieme e poi passeremo ad analizzare nelle 5 azioni che lo costituiscono.

Gli occhi sono entrambi aperti per valutare meglio la distanza alla quale è posto il bersaglio, la freccia viene incoccata nella corda ed appoggiata sul dorso della mano che stringe l'impugnatura dell'arco, il braccio che sorregge l'arco inizia a compiere un'azione di spinta, mentre quello che tiene la corda compie una trazione fino a raggiungere l'allungo individuale.

Raggiunto l'allungo occorre impegnarsi in un forte esercizio di concentrazione per consentire al nostro cervello di proiettare nello spazio frapposto fra noi ed il bersaglio la traiettoria necessaria per colpire nel segno, si continua pertanto a fissare intensamente il bersaglio fino a quando si percepisce la sensazione che la freccia volerà dritta nel centro; a questo punto si rilasciano le dita che trattengono la corda dell'arco.

Nel tiro istintivo occorre tenere la mente sgombra da ogni tipo di calcolo, il cervello si deve svuotare da ogni pensiero, non si mira, non si guarda né la freccia, né l'arco, ma si guarda solo il bersaglio; mai collimare la punta della freccia sul bersaglio, né utilizzare alcun tipo di riferimento.

Occorre pertanto impadronirsi di questa tecnica mentale che consente di mettere a fuoco esclusivamente l'oggetto da colpire, se tale azione viene eseguita correttamente tutto ciò che sta intorno al bersaglio assume un aspetto sfocato e si otterrà la percezione sicura che la freccia impatterà proprio nel punto che abbiamo inquadrato.

Molti dichiarano di tirare istintivamente, ma in realtà la maggior parte degli arcieri che utilizzano archi storici, eseguono tiri mirati, perché non è semplice assimilare questo antico gesto.

Occorrono lunghi periodi di allenamento per ottenere prestazioni degne di nota, ma una volta appresa ed applicata la tecnica del tiro istintivo risulterà difficile sbagliare: è un percorso individuale che chiama in gioco però, oltre alla capacità della mente, anche la forza fisica.

La predisposizione individuale è un fattore che conta, ma se si desidera diventare bravi arcieri non esiste altra strada che un duro e continuo allenamento per migliorare le capacità mentali e fisiche.

Per sviluppare gradatamente l'abitudine a gestire repliche di archi storici che, a nostro avviso, devono superare pesi di trazione superiori alle 50 libbre (circa 25 kg.) se vogliamo cercare di emulare da lontano le gesta dei nostri antenati, occorre incrementare lo sviluppo dei dorsali, che sono le fasce muscolari direttamente chiamate in causa nella trazione dell'arco.

E' consigliabile pertanto eseguire, a giorni alterni, una sessantina di trazioni a vuoto con archi sempre più potenti nel tempo, fino a raggiungere un controllo soddisfacente e servono almeno due o tre sedute di tiro effettivo alla settimana, per essere in grado di colpire bersagli impegnativi posti a distanze importanti.

Solo quando si è in grado di dominare agevolmente l'arco, si avrà la mente libera a sufficienza per eseguire il tiro istintivo e raggiungere la concentrazione necessaria ad andare bersaglio.

Più riusciremo a gestire con disinvoltura archi potenti e maggiori saranno le prestazioni che saremo in grado di eseguire, perché tiri effettuati con archi forti appiattiscono le parabole delle frecce verso i bersagli posti a lunghe distanze ed è facile capire che i tiri tesi risultano più semplici da eseguire dei tiri a parabola.

### **LE 5 AZIONI DELL'ARCIERE**

Nel "Toxophilus" Roger Ascham elenca le 5 azioni che l'arciere deve effettuare nel tiro con l'arco : POSIZIONE, INCOCCO, TRAZIONE, MANTENIMENTO e RILASCIO; noi arcieri della Compagnia di Sant'Uberto le abbiamo interpretate ed applicate così.

#### **POSIZIONE - FIGURA 5**



**FIGURA 5**

L'arciere in questa fase del tiro deve cercare di dare un assetto stabile al suo corpo per favorire le azioni successive : le gambe sono allargate quanto l'ampiezza delle spalle, i piedi sono perpendicolari alla linea di tiro e lo sguardo è indirizzato verso il bersaglio.

Talvolta il terreno sul quale si opera non risulta pianeggiante, occorrerà pertanto assestare il baricentro del corpo agendo su gambe e busto cercando di assecondare in tal modo l'inclinazione del terreno.

## INCOCCO - FIGURA 6



FIGURA 6

Con la mano sinistra si impugna l'arco senza stringerlo troppo, ma utilizzando la sola forza che serve per sorreggerlo.

Con la mano destra si estrae una freccia dalla faretra, solitamente posta su lato destro dell'arciere e si inserisce la cocca nella corda avendo cura di sistemare l'asta della freccia in modo che due penne stiano di piatto contro l'arco e la terza (chiamata penna indice) rimanga all'esterno.

Le penne delle frecce sono generalmente incollate sulle aste a 120°, occorre pertanto incoccare nel modo sopra indicato al fine di evitare che la penna indice se disposta contro l'arco, provochi una deviazione della freccia in uscita.

Dopo queste operazioni le dita della mano destra si dispongono come un uncino sulla corda all'altezza della prima falange, con l'indice al di sopra della cocca ed il medio e l'anulare entrambi sotto, l'asta della freccia poggia sul dorso della mano sinistra che sorregge l'arco.

La freccia una volta incoccata deve risultare dritta, né troppo alta né troppo bassa, ma perpendicolare all'arco, altrimenti nel rilascio scavallerà, ossia non eseguirà una traiettoria dritta.

I mancini eseguono l'incocco al contrario.

## TRAZIONE - FIGURA 7



FIGURA 7

La trazione può essere eseguita partendo dal basso o partendo dall'alto, in entrambi i modi si deve arrivare ad allineare la freccia in direzione del bersaglio.

Al termine della trazione l'indice della mano che trattiene la corda deve raggiungere l'angolo destro della bocca.

Questa sorta di aggancio alla bocca serve ad avere sempre un riferimento costante nell'esecuzione del tiro e determina l'allungo individuale di ogni arciero.

L'allungo risulta quindi personalizzato in relazione alla conformazione fisica di ogni arciero, incidono ad esempio la lunghezza delle braccia, piuttosto che l'ampiezza del torace; è una convenzione che serve a misurare la distanza che intercorre tra il fronte dell'arco e l'angolo che forma la corda al massimo della trazione e può essere utilizzato per personalizzare la lunghezza delle frecce: se si possiede un allungo di 80 cm, risulta evidente che occorrerà utilizzare frecce necessariamente più lunghe di tale misura.

Nelle iconografie storiche è possibile osservare arcieri che eseguono la trazione allungando la corda dell'arco fino all'orecchio, in tal modo si ottiene maggiore accumulo di energia, ma si potrebbe perdere in precisione.

Per favorire la trazione di archi molto potenti è inoltre possibile modificare la posizione del corpo piegando leggermente le ginocchia e deviando il bacino nella direzione opposta rispetto all'arco. FIGURA 8.



FIGURA 8

In tal modo il corpo dell'arciero forma una sorta di curva che contrapponendosi alla curva disegnata dall'arco in trazione, scarica la tensione con lo stesso principio di due forze contrapposte che tendono ad annullarsi a vicenda.

Quando si esegue la trazione si inspira.

## MANTENIMENTO - FIGURA 9



FIGURA 9

E' questa l'azione più delicata, perché nonostante sia richiesta un'adeguata concentrazione per andare a segno, la mente viene distratta dallo sforzo fisico impiegato a trattenere la corda dell'arco.

Nel mantenimento il busto dell'arciere deve formare una T, il gomito del braccio che tira (quello della corda) deve essere allineato con il braccio che spinge (quello dell'arco), il petto si apre e le spalle si estendono, il capo deve essere leggermente inclinato verso il bersaglio, gli occhi entrambi aperti guardano il bersaglio.

L'arco deve essere mantenuto con una leggera inclinazione verso destra (o verso sinistra per i mancini) in modo che sia meglio favorita la visibilità; attenzione, tale accorgimento risulta determinante, perché consente anche di tenere la freccia correttamente in linea verso il bersaglio limitando parzialmente la tendenza a deviare verso sinistra che questa avrebbe in uscita, per l'effetto dovuto allo sfregamento dell'asta sul manico dell'arco.- FIGURA 10.



FIGURA 10

Durante il mantenimento si trattiene il respiro.

**RILASCIO - FIGURA 11**



FIGURA 11

Quando la mente ha perfettamente focalizzato il bersaglio, le dita che trattengono la corda si aprono liberando la corda in tensione e consentendo il rilascio della freccia. Un rilascio pulito si ottiene restando completamente immobili con il corpo ed aprendo solo le dita.

Un errore abbastanza comune è quello di muoversi, talvolta accompagnando il rilascio con il braccio che sorregge l'arco per cercare di sospingere inconsciamente

la freccia.

Però anche un piccolo movimento del corpo, nella fase del rilascio, causa una deviazione nella traiettoria della freccia che si amplia in maniera esponenziale quanto maggiore è la distanza alla quale risulta essere posto il bersaglio.

La trazione eseguita con tre dita consente una forte presa sulla corda, tuttavia si possono osservare molti arcieri nelle iconografie del medioevo che in questa azione utilizzano due sole dita eliminando l'anulare con lo scopo di limitare l'attrito causato dallo sfregamento sulla corda ed eseguire pertanto un rilascio più pulito, oltre ad aumentare l'angolo che forma la corda nella trazione ed ottenere in tal modo un maggiore accumulo di energia.

Dopo aver eseguito il rilascio si espira.

A questo punto il tiro è stato eseguito e si assapora la soddisfazione ancestrale di essere riusciti a compiere una piccola impresa in modo del tutto naturale, utilizzando un semplice, ma straordinario manufatto allo stesso modo di come avrebbero fatto uomini non ancora condizionati dalle comodità del progresso.

Il tiro con l'arco storico ci consente per brevi lassi di tempo, di ritornare nel passato per assicurare a noi stessi che pur vivendo in una società consumistica, non abbiamo perso l'antica facoltà, specifica della razza umana, di padroneggiare un'arma da getto senza ricorrere alla moderna tecnologia, di riuscire a dominare un attrezzo poco accomodante, ma dal grande fascino come risulta essere un arco storico.

Noi che abbiamo scelto l'arco storico siamo orgogliosi di questo e ci sentiamo i migliori, perché siamo consapevoli di aver accettato la via più difficile senza farci tentare da soluzioni che ci sottraggono alla fatica.

Nel coltivare questa pratica scopriamo che l'importante non è privilegiare il risultato a tutti i costi, ma ritrovare il gusto di misurarci con le difficoltà e scoprire che siamo in grado di superarle sentendoci in qualche modo più vicini agli arcieri antichi.

Non è facile codificare per iscritto un gesto, che risulta essere totalmente istintivo, come quello di scagliare una freccia con un arco storico, ma questi sono i principi e la tecnica di base che adottiamo all'interno della Compagnia di Sant'Uberto.

In ultima analisi per andare sempre al centro occorre attenersi a ciò che raccomandava Roger Ascham già cinque secoli fa : "tirare dritto e tenere la distanza" ossia tirare perfettamente in linea sul bersaglio e dare al tiro la giusta parabola.

Inizialmente è bene usare archi deboli in modo da concentrarsi a lungo solo sull'esecuzione del gesto operando su bersagli posti a distanze ravvicinate e senza preoccuparsi di fare centro, col tempo il cervello costruisce una memoria del gesto sempre migliore che ci consentirà di passare a prove più impegnative.

Uno stato d'animo sereno incide profondamente sulle performances di tiro e risulta pertanto più proficuo tirare poche frecce utilizzando però la massima concentrazione che tirarne tante, ma in maniera superficiale; ciò può servire tuttalpiù ad aumentare la forza fisica.

Una volta metabolizzato il gesto, ogni arciere personalizzerà l'attrezzo da usare e perfezionerà la tecnica del tiro istintivo, adattandola alle sue capacità ed alla sua forma fisica, perché il tiro con l'arco storico è una disciplina che coltivata continuamente si affina sempre più.

---