

Nei precedenti scritti ho volutamente trascurato due pratiche di tiro, assai importanti, che meritano una trattazione particolareggiata a chiusura di quanto fin qui detto.

Mi riferisco per prima cosa ai tempi di respirazione durante il lancio della freccia. Ebbi cognizione di ciò leggendo anni fa le regole, alvero assai difficili, del tiro con l'arco giapponese, ove ogni mossa, ogni pensiero, e appunto ogni respiro seguono un rigido cerimoniale.

Devo dire altresì per esperienza che ciò è anche di grande giovamento quando si viene contagiati da quello che abbiamo già menzionato quale blocco psico-fisico dell'arciera, blocco che, come già detto, inibisce la volontà di tendere completamente l'arco, pur avendone la forza muscolare, e trattenere, come si deve per qualche attimo, l'aggancio alla mascella.

Detta tecnica, per quanto riguarda la respirazione, è in breve la seguente:

- A) Far precedere il movimento di caricamento dell'arco (lo spingi e tira simultaneo del Bear, già descritto dal basso verso l'alto) da un paio di profonde respirazioni allo scopo di maggiormente ossigenare il sangue. In questa fase preparatoria alcuni consigliano di distogliere lo sguardo dal bersaglio per guardare qualche cosa di più vicino a noi, allo scopo, variandone la curvatura della retina, di affaticare meno gli occhi che negli attimi successivi dovranno essere estremamente concentrati esclusivamente sul centro del centro del bersaglio.
- B) A tal punto si inizia, inspirando l'aria nei polmoni attraverso le narici, il movimento già descritto di carica

mento che si conclude con l'aggancio al condilo della ca vi tà compresa tra pollice e indice, con la cocca che vi en e a trovarsi all'angolo delle labbra (cose già dette, ma mai abbastanza ripetute!).

Ho già detto che questo è il momento più critico per lo arciere istintivo che deve attendere il bene-placito per lo sgancio dal cervello quando questo, dopo aver ricevuto di rimbalzo il raggio del nastro radar che ha localiz zato il bersaglio, stabilirà di conseguenza basandosi su dati memorizzati, l'esatta posizione che dovrà assumere il braccio che regge l'arco. (Preciso che invece, per lo arciere che mira, è solo una ricerca, se pur ovviamente anche per lui difficile a mantenere, di allineamenti pre stabiliti dove NULLA è dovuto all'istinto).

Quindi, se pur dotati per natura di magnifici ed istanta nei congegni di sintesi dei dati (altro che cervellone elettronico) qualche secondo è pur necessario a questo processo di messa a punto del tiro istintivo.

Sovente capita però che ciò avvenga in maniera troppo precipitosa e contro la nostra stessa volontà o per blocco psicologico, di cui già si disse, o più raramente per un accentuato divario tra forza muscolare dell'arciere e libraggio dell'arco. In questo deprecato secondo caso, non è più l'arciere che flette l'arco ma viceversa!

- c) Ritornando al punto di massima inspirazione (polmoni pieni) va detto che l'apnea non va prolungata per il tempo d'aggancio, ma, e qui sta tutta la tecnica, va subito iniziata, ad aggancio avvenuto, la fase di espirazione, sempre attraverso le narici. E' in questi attimi (1 o 2 secondi) con polmoni quasi vuoti, che va sganciata la freccia; ma attenti a non muovere o abbassare l'arco in questo decisivo momento!

Tralasciando le svariate dissertazioni sul perchè di detta tecnica, penso che questa più semplicemente serva da cronometro inconscio per il nostro sgancio, dando così tempo al nostro sesto senso di svolgere la sua indispensabile opera coordinatrice.

Impadronitici di questa modalità che reputo senz'altro

migliore a quella che consiglia contare mentalmente un paio di secondi (una volta giunti in aggancio, a polmoni pieni, ed in apnea prima di sganciare) poche saranno le frecce "buttate via" senza aver sentito, come si deve, il bersaglio inquadrato "nel" nostro io.

Seconda importante prassi è quella di lasciare andare indietro (e quindi in direzione diametralmente opposta al volo della freccia) la mano che l'ha sganciata.

Ciò al fine di disturbare il meno possibile la corda dell'arco durante il rilascio. Infatti se la mano, come avviene il più delle volte nei tiri frettolosi si sposta lateralmente al viso nel cedere la corda, questa viene sollecitata in senso laterale (destro per l'arciere destro) alla sua chiusura e ciò implicherà una traiettoria della freccia in senso opposto, cioè sulla sinistra.

Queste regole per uno sgancio più morbido possibile sono indispensabili per tutti gli stili di tiro e non vedo il perchè non debbano essere attentamente seguite anche nel nostro caso. E' consigliabile che all'inizio dell'apprendistato un amico già impraticato sorvegli il gesto del rilascio così da correggerne ogni cattiva positura.

Si può erroneamente pensare che una volta che la corda abbia lasciato l'aggancio raddrizzandone le dita che la trattenevano, poco importi; se queste si spostino in un modo o nell'altro.

Ciò però non è così se si riflette che, il più vistoso movimento che si nota dopo lo sgancio, altro non è che la prosecuzione dello stesso processo iniziale in maniera, direi, micrometrica, inavvertibile esteticamente.

Infatti l'inizio di questo impercettibile movimento deve essere da noi voluto e concepito, proprio in questa più giusta direzione, che per esserne la continuazione logica e lineare, dovrà sfociare poi nella continuazione avvertibile del gesto anche a sgancio avvenuto.

Se il paziente lettore, avrà la costanza di ancora seguirmi, vorrei terminare questo terzo notiziario con un paio di altre argomentazioni che sento spesso dibattere, in maniera non sempre univoca dagli amici che si avvicinano alla "nostra" arcieria. Mi riferisco al libraggio degli archi, di cui in parte si è già detto, e della messa a punto dello arco per quanto riguarda punto d'incocco e distanza corda-arco, ecc.

Per il primo argomento, preciso brevemente, che sebbene il tiro istintivo tanto più se anche venatorio, sia per l'espletamento della sua tecnica, che per leggi venatorie richieda libraggi non inferiori alle 45 LB è indispensabile che il neofita parta inizialmente da libraggi inferiori onde assumere più facilmente una esatta metodologia di tutti quei necessari movimenti che dovranno culminare nello sgancio più naturale.

Consiglio addirittura l'adozione, per i primi lanci, di una corda elastica, così che, sia questa, e solo questa, a spingere per pochi metri la freccia, senza alcuna flessione dell'arco e quindi in totale assenza di sforzo di trazione. I movimenti esatti per il caricamento dell'arco possono altresì essere vantaggiosamente eseguiti tenendo l'arco impugnato e non incoccandone la freccia. Questa, dopo essere stata correttamente tenuta tra le dita, potrà essere fatta scorrere sul tappetino fino ad aggancio avvenuto.

Solo così si potrà ripetere, senza affaticamento alcuno i tanti esercizi di caricamento, che dovranno essere eseguiti; ma soprattutto compresi alla perfezione, prima di passare alla trazione vera e propria che anche con un arco "leggero" impegna agli inizi tutte le facoltà dell'allievo.

Poi, solo quando anche dopo una lunga e ininterrotta serie di lanci (magari anche in assenza di visuale) non ci sarà più impegnativo e faticoso tenere l'aggancio si potrà gradualmente elevare il libraggio dell'arco che chiamerei di allenamento, ricordando però sempre l'antica saggia regola giapponese secondo la quale "la freccia deve nascere precisa, per poi nel tempo divenire penetrante". Regola aurea

anche per quanto riguarda la venaria.

Tutto quanto fin qui detto, presuppone però, per ottenere soddisfacenti risultati; una adeguata messa a punto del materiale, sia per quanto riguarda le frecce che l'arco stesso.

Presso le varie Compagnie esiste di solito un tecnico all'uopo incaricato, o la lettura di un libro d'arcieria, anche scritto per "mirinisti" può essere di valido aiuto.

Non mi dilungherò, quindi in questi specifici, importanti argomenti come si dovrebbe, per non trasformare queste mie semplici annotazioni in un manuale tecnico, che non ho mai avuto il coraggio di solo pensare!

Unica mia finalità è invece quella di chiarire all'amico che si avvicina al tiro istintivo, magari isolatamente, quel poco che ho acquisito per esperienza e che raramente potrà invece leggere altrove sull'argomento.

Circa le frecce per noi più adatte, ho già accennato qualcosa; aggiungo qui che la prova con una di esse "spennata" completamente e solo munita di cocca, tirata da pochi metri nel paglione, ci darà la certezza, se impiantata dritta e parallela al suolo, che la "messa a punto" a cui accennavo è stata ben attuata anche sull'arco.

Circa l'arco, sono invece più d'una le regole basilari d'osservare.

Distanza corda - arco. Dovrebbe si dice essere fornita dal costruttore (a me, però, non è ancora capitato) ergo non c'è che provare e riprovare fino ad ottenere frecce centrate, annotando poi sulla indispensabile squadretta l'esatta distanza che va ogni tanto controllata.

Qualche rotazione della corda (sempre poniamo in senso orario) la accorcerà di quel tanto da riportarla alla giusta dimensione dopo svariate serie di tiri.

Con la corda giusta l'arco non sbatte ma suona e questo suono, si dice, scacci i malanni e induca la freccia ad andare nel bersaglio!

Con un arco rumoroso a caccia poi può avvenire che il selvatico "salti la corda" e cioè se ne vada prima che la freccia, assai meno veloce del suono, lo raggiunge (vedasi anche l'uso di silenziatori sulla corda).

Altro azzecato proverbio che ci riguarda è "corda ce-rata, corda rinforzata" nel senso che questa una volta incerata e ben strofinata, in maniera da rendere invisibili i fili che la compongono ci durerà molto più a lungo.

A proposito di corde e di sue dimensioni, ho notato che qui soprattutto per i nostri archi da caccia, non si va troppo per il sottile. Ogni arco, invece, data la sua lunghezza e potenza deve avere la sua apposita corda che varia solitamente da 5 a 10 libbre di potenza. Ciò in base al libraggio effettivamente ottenuto che a sua volta condiziona la freccia e di conseguenza la cocca. Quest'ultima dovrebbe inserirsi perfettamente sulla corda (o con lieve pressione); se non è così, un bagno di pochi istanti in acqua bollente la renderà malleabile e suscettibile di adattamento o ad una lama di coltello o ad una monetina avente uguale spessore della nostra corda e il gioco è fatto.

Riguardo ai numeri dei fili o stoppini di una corda va ricordato che più ne è fornita, più è lenta nel lancio, resiste maggiormente e permette qualche errore da parte dell'arciere. L'opposto invece per una corda più sottile. Quindi "in medio stat virtus".

Punto d'incocco: a mio parere è meglio sia unico, fatto con molteplici arrotolamenti di filo di nylon (gli stoppini recisi da una corda usurata andranno benone). Ad ogni giro sulla corda sarà bene assicurarlo con un nodo così da impedire ogni spostamento lungo di essa.

Il restante filo, che compirà l'ultimo nodo, andrà bruciato.

Attenzione a non ustionare tutto il rivestimento centrale della corda! A lavoro ultimato dovrebbe risultarne una specie di grano di riso, sotto il quale, il dito medio terrà appoggiata la cocca. (Ancora attenzione che il dito in dice, nella trazione, non poggi troppo violentemente sopra di questa).

Nei tiri veloci, può capitare che, tenendo di vista il bersaglio si incocchi erroneamente in posizione più bassa.

Una spinta dell'indice in su fino al fermo così presta bilito, risolverà in un attimo l'errore.

Nei nostri archi da caccia, ho notato, che detto punto indicatoci dalla apposita squadretta va riposto un po' al di sopra dell'ottavo di pollice comunemente segnalato, ciò almeno per il mio modo di tirare. Comunque la sua localizzazione è molto importante e va attentamente sperimentata; ec co perchè rimando a scritti più ampi e approfonditi l'arcie re che vorrà presto correggere le sue serie "deviate".

Sempre riguardo al nostro materiale, e per la personale impostazione di tiro, trovo proficuo inspessire un po' il "piatto di freccia" (che è il riparo in pelle o la stessa parte superiore del rest che distanzia l'asta della freccia dalla finestra dell'arco. Svvariati sono i perchè che non sto ad enumerare, limitandomi a suggerirne anche per questa una meticolosa verifica.

Spezzo infine una freccia (qui siamo giusto in argomento) in favore dell'uso del quantino-paradita "da caccia" anzichè per l'adozione della "patelletta" più adatta ai mirinisti. I perchè sono molteplici, e vanno dalla possibilità dell'uso (nel bosco soprattutto) di ambedue le mani a quella, indispensabile per tiri in rapida successione.

E poi, lasciatemi dire, è un po' una nostra divisa; se il quantino da caccia non lo portiamo noi della Lega istintivo-venatoria, chi volete che lo usi?

Sia questo, piuttosto, di buon cuoio e di giusta robu-

stezza adatta alla potenza dell'arco. Anche qui, personalmente, lo preferisco leggero e morbido, magari difendendo maggiormente i tre polpastrelli tramite tre striscioline di ottimo "leukopor" (sottile cerotto) soprattutto nel clima rigido.

Concludo, con il vivamente consigliare, per un miglior apprendimento di quanto ho qui solo accennato, specificatamente ai nostri materiali arcieristici, ai nostri tiri, non ch  al nostro stile istintivo-venatorio, la lettura della Bibbia del Bear che reputo il libro pi  completo e consona per noi e del quale tanto mi sono dato da fare per averne una completa traduzione.

