

TECNICA DI TIRO CON L'ARCO MEDIOEVALE (longbow)

Non esiste nel tiro del passato una qualsiasi tecnica standard, non vi sono scritti ai quali riferirsi; è quindi frutto di deduzioni e di esperienza. Lo scopo è quello di raggiungere una "fusione totale con l'arco". L'arco è solo un pezzo di legno che, tagliato e sagomato seguendo le direzioni naturali del legno, riesce a esprimere tutta la potenza dell'arciere.

Quindi, mentre l'arciere trasmette tutta la sua potenza tramite una serie di movimenti fluidi, l'arco, dal canto suo, se messo nelle condizioni ideali, trasmette alla freccia tutta la sua potenza, più quella dell'arciere; infine la freccia, carica di tutto questo, porta la sua cuspidè sul bersaglio.

Come trasmettere potenza all'arco?

Come lasciar esprimere potenza all'arco?

Come tutta questa energia viene portata dalla freccia nel modo ideale?

Cercheremo di scoprirlo insieme.

L'arco spinge la freccia per mezzo di una serie di forze che riesce ad esprimere.

Flessione dei flettenti: i due flettenti si piegano, e il loro ritorno permette la spinta. Ma il solo raddrizzamento dei flettenti non fornisce la spinta sufficiente. Per tendere la corda, l'arco si deve trascinare anche i punti morti del flettente, che, nell'arco lungo in legno, sono parte delle punte. Constatato che il legno, anche se ben lavorato, non può chiudere ad una velocità altissima, aiutiamolo a diventare più veloce; non certo con un'aggiunta fibrosa, poiché stiamo parlando di un arco interamente composto da materiale ligneo. Studiamo allora la resa dinamica del legno e aiutiamolo cambiandogli il disegno.

Dalla chiusura dei flettenti, vediamo il ritorno dinamico solo di una parte degli stessi. Cerchiamo allora di risagomare il nostro arco, portando la parte del flettente deflessa in avanti. Creeremo così una leva supplementare che darà un doppio effetto di spinta. Durante la tensione non si creerà più un arco semplice, ma si creeranno due archi che avranno il vantaggio di raddoppiare la forza naturale del legno; creando due archi si accentuerà tutta la forza della tensione esattamente sul centro dell'arco. Infine, l'aggiunta dei puntali di corno, oltre che avere l'effetto di protezione dallo sfregamento della corda sulle punte dell'arco, avrà lo scopo di smorzare le vibrazioni della forte spinta sul materiale naturale ligneo.

Abbiamo visto che cosa ha pensato il nostro antenato arciero, usando solo il legno e studiando l'abbinamento linea delle vene-disegno dinamico: raggiunse la spinta massima senza appesantire troppo l'attrezzo.

L'ultimo problema erano le rotture. Escogitò un sistema di misurazione: l'altezza dell'arciere più un pugno. In questo modo diminuì le rotture.

Noi abbiamo, dopo varie esperienze, trovato un sistema ancora più vantaggioso.

Visto che l'altezza poteva essere in disaccordo con la lunghezza delle braccia, abbiamo usato questo sistema: misura dell'apertura delle braccia più la distanza punta del mento-centro della nuca. Vedremo più avanti perché calcolare anche la distanza mento-nuca.

Ora, dopo aver messo a punto il nostro arco, prima di vedere come l'arciere riuscirà ad ottenere il massimo dal suo attrezzo, diamo uno sguardo alle frecce.

Nel passato, venivano usate frecce di pioppo, betulla, acero e altri tipi di legno che non avevano molte proprietà elastiche come il cedro usato dagli arcieri moderni.

Eppure funzionavano benissimo, senza troppi problemi. Se dovesse invece usarle un arciera moderno sarebbero problemi molto seri. Questo discorso è ovviamente legato al modo corretto di usare l'arco.

Vediamo ora l'elemento più importante ai fini del tiro: l'arciere.

La forza di chiusura dell'arco viene trasmessa alla freccia dalla corda caricata; nella sua tensione ha accumulato e restituisce tutta l'energia alla freccia. Il compito della freccia è accumulare tutta questa energia e perderne il meno possibile durante la fase iniziale del volo.

Perché durante la fase iniziale?

Durante questa prima fase, l'energia è talmente alta che scaricandosi di colpo sull'asticciola della freccia, tende a deformarla; questa deformazione obbliga la freccia e sprecare energia per rimettersi in linea per poi continuare il volo nel modo corretto. Per riportarsi in assetto, dovrà naturalmente sprecare parte della sua energia propulsiva. Si è in parte ovviato al problema creando una finestra di passaggio sul lato dell'arco, con lo scopo di evitare lo sfregamento dell'asticciola sul fianco dell'arco e utilizzando per le frecce un legno in grado di aumentare l'elasticità dell'asticciola. Si sono inoltre aggiunti all'arco materiali sintetici di grande elasticità e tenuta, così da poter assottigliare l'arco nella parte centrale. Ma a questo punto il problema è: COME FU POSSIBILE AL NOSTRO ANTENATO CORREGGERE QUESTO INCONVENIENTE SENZA ASPORTARE UN PEZZO DI LEGNO DALL'ARCO ?

La risposta è: STUDIANDO LA POSIZIONE DI ANCORAGGIO DOPO IL CARICAMENTO DELL'ARCO.

L'aggancio della freccia dopo il caricamento dell'arco deve formare una linea diritta cocca-asticciola-punta-bersaglio. Scoccando in questo modo, l'arciere metterà la freccia in condizione di dover sopportare il meno possibile questa torsione sull'arco. E' evidente che per fare tutto ciò la testa non dovrà più essere completamente rivolta verso il bersaglio, ma leggermente inclinata, così da obbligare l'arciere a guardare il bersaglio con gli occhi spostati sul lato delle orbite. Da questa posizione caricherà l'arco e arriverà ad incoccare esattamente alla bocca, cercando addirittura di appoggiare la corda alla punta del naso che a contatto con la corda si dovrà schiacciare. Nello stesso momento il pollice della mano di tensione dovrà incastrarsi sotto la mascella dell'arciere, così da bloccare la mano nell'attimo prima del rilascio. Tutto in questa fase è importante.

Le dita che tengono la freccia hanno una funzione importantissima. Il dito indice ha il compito di formare una parte della pinza di tenuta sulla cocca della freccia ma, soprattutto, di dare il contatto di posizione all'arciere. Quando l'indice si posizionerà in mezzo alle labbra, il pollice si incastrerà alla mascella, il naso sulla corda, e così via. Il dito medio avrà la funzione di contro-pinzare la cocca. Il più sottoposto a sforzo sarà l'anulare; dovrà tenere la corda ma soprattutto subirà, nella fase di rilascio, lo sfregamento più forte. Quando la fase d'aggancio sarà completata, si posizionerà anche il gomito. Per mantenere la mano che incocca nella giusta posizione, il gomito dovrà essere portato all'altezza dell'orecchio, così da permettere nel rilascio l'allungamento della tensione e nello stesso istante il rilassamento delle dita. Si eviterà così di pizzicare la corda e la si lascerà partire fluida, diminuendo così lo sbandamento della freccia.

Ricordate quando, nella misurazione dell'arco, abbiamo aggiunto la misura mento-nuca? Nel rilascio dalla posizione di ancoraggio, nel momento della scoccata, il gomito trascinerà la mano nello stesso istante in cui rilasceremo le dita per permettere la partenza della freccia.

Questo movimento sarà reso molto fluido se lasceremo che la mano scorra sotto lo zigomo, in modo da avere addirittura un binario di scorrimento che permetterà di dare un

ulteriore aumento della tensione nell'attimo in cui l'arco sarà al massimo; la velocità dell'azione non avrà effetti dannosi sull'arco.

Abbiamo così visto una parte dell'arciere, quella che tende e scocca. Vediamo ora l'altra parte, quella forse più importante quando si effettua il tiro storico.

QUANDO L'ARCIERE ENTRA NELL'ARCO.

Il termine "*tendere l'arco*" non è corretto. Sarebbe opportuno dire "*piegare l'arco e tendere la corda*". E' la corda tesa che spinge la freccia e l'arco che la richiama. In questo modo anche l'apertura dell'arco risulta estremamente facile. L'espressione inglese "*tirare dentro l'arco*" (to shoot in a longbow) non è un modo di dire, è il vero concetto di caricamento.

Come avviene?

Nel momento in cui l'arciere decide di effettuare il tiro, spinge in avanti con la mano che impugna l'arco, e, subito dopo, comincia a far trazione sulla corda. Si accorgerà così che l'arco oppone una resistenza molto più fluida, senza perdere in potenza. Con questo movimento l'arciere, per poter spingere in avanti l'arco dovrà, senza rendersene conto, entrare con forza dentro la curvatura dell'arco; l'incavo della mano serrerà l'impugnatura chiusa tra le quattro dita e il pollice, iniziando così la spinta in avanti. Al punto massimo di tensione, l'arciere si accorgerà di una cosa incredibile, se il movimento sarà stato effettuato in modo corretto; avrà la sensazione netta di sentire l'impugnatura piegarsi.

Questo significherà che finalmente la nostra forza si potrà esprimere totalmente e interamente nell'arco. Ci accorgeremo, dopo numerosi tentativi, che più piegheremo e tenderemo, più lo faremo lentamente, per avere questa sensazione e sfruttare al meglio il momento ideale. E' un attimo, ma quando arriveremo all'aggancio sentiremo, per la durata di un lampo, la forza dell'arco annullarsi.

Sarà l'attimo dell'annullamento totale della tensione.....l'attimo della scoccata!

Ricapitoliamo ora la sequenza per la corretta esecuzione di tutti i movimenti:

- alziamo l'arco fino all'altezza delle tempie, spostandolo sul lato destro e tenendolo inclinato di 1 o 2 gradi
- il braccio che sorregge l'arco dovrà essere leggermente piegato, cosicché, quando spingeremo, basterà raddrizzarlo in avanti, portandolo in linea con la direzione del bersaglio da colpire
- nel frattempo la mano di tensione arriverà all'ancoraggio
- questo movimento farà sì che il busto dell'arciere venga portato in avanti e sul fianco, creando un arco opposto all'arco
- la spalla dell'arciere sarà bassa e il gomito di tensione alto.

Come la fisica dimostra "*due archi contrapposti annullano le forze*". Si crea così per noi "*l'attimo di annullamento dello sforzo*". Se a tutto ciò uniremo il modo corretto di scoccare, avremo concentrato nella freccia una tale energia da far sembrare il nostro arco più potente.