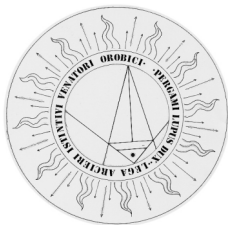


**CONSIDERAZIONI  
SUL TIRO  
ISTINTIVO**



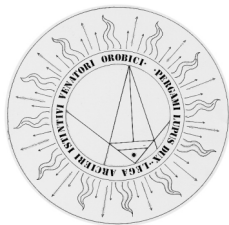
*L.A.I.V.O.*

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.

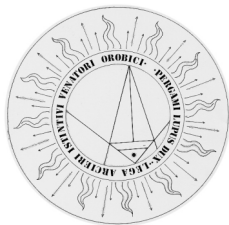
Ho avuto amici, ottimi tiratori di carabina che faticavano nell'affidarsi al tiro istintivo con l'arco e altri cacciatori di volatili (ove la mira è superflua) che facilmente invece vi si adattavano.

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.

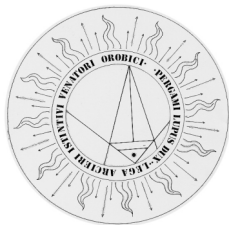
Solo quando la serie di 3 frecce sarà costantemente tenuta entro un diametro di circa 30/40 cm si potrà finalmente porre un bersaglio NERO del diametro di 22 cm con centro bianco (HUNTER FITA) da 5 a 15 m.

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

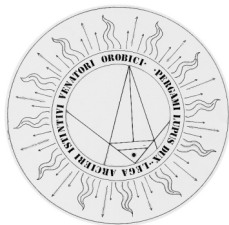
E' un quesito che l'aspirante arciere deve presto porsi onde orientare l'acquisto dei materiali che sono assai diversi secondo dei casi.

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).

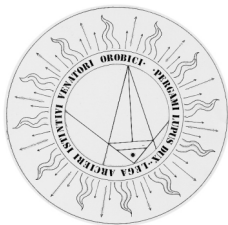
Per lunga esperienza so che il tiro d'istinto è un graduale risveglio nel nostro inconscio di quelle latenti possibilità della natura umana onde l'oggetto lanciato, raggiunga il punto voluto senza l'ausilio preordinata di una qualunque mira.

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.

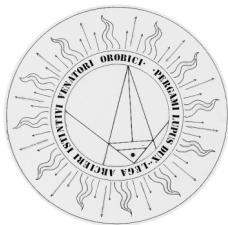
Per concludere una dissertazione tecnica:

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.*

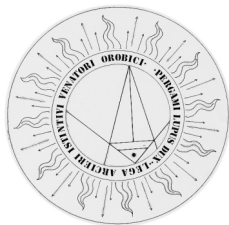
24022 ALZANO LOMBARDO (BG) – ITALY  
BELVEDERE – VIA OLERA, 10  
TEL. 035 511.458

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 Gnechchi) 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.

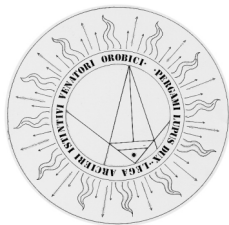
Mi è agevole, in tal caso, spiegarmi con un esempio che facilmente, ne chiarisce il concetto.

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.