



L'arciere e la sua mente

GESTIRE LA PRESTAZIONE SPORTIVA



Sommario

IL CERVELLO	3
LA MENTE.....	5
AFFRONTIAMOLA	5
ABBIAMO FIDUCIA IN NOI STESSI?	6
MASCHERE E MURI	6
ABILITÀ MENTALI	6
LA COMUNICAZIONE INTERPERSONALE.....	7
LA PAURA.....	7
QUALI PAURE?	8
CAUSANO	8
UN PIZZICO DI FILOSOFIA	8
CONOSCI IL TUO DEMONE	8
CONOSCI TE STESSO.....	8
RISOLVI NELLA MISURA.....	9
AMMETTIAMO DI AVERE UN PROBLEMA	9
LE CAPACITÀ MENTALI	9
FANTASIA.....	9
IMMAGINAZIONE.....	9
CREATIVITÀ	9
MOTIVAZIONE.....	10
COSA CERCO NELLA MOTIVAZIONE?	10
PROCESSI MOTIVAZIONALI.....	10
IL CENTRO DEL BERSAGLIO	11
IL CENTRO DEL BERSAGLIO, QUANTO MI CONDIZIONA?	11
QUANDO VEDO IL GIALLO E NON CONTROLLO IL CLICKER	11
QUANDO SCATTA IL CLICKER MA NON VEDO PIÙ IL GIALLO	11
QUANDO LO DECIDO IO.....	12
QUELLO CHE SERVE	12
ANSIA DA PRESTAZIONE.....	12
PICCOLE REGOLE PER DIMINUIRE L'ANSIA DA PRESTAZIONE	12
DISTANZA SOCIALE.....	13
APPARTENENZA AD UN GRUPPO	14
RICONOSCIBILITÀ DEL RUOLO	14
RIASSUMENDO.....	14
APPRENDIMENTO MOTORIO.....	14
APPROCCIO COGNITIVO.....	15
APPROCCIO ECOLOGICO	15

APPROCCIO DINAMICO.....	15
APPRENDIMENTO VERBALE E IDEO-MOTORIO	15
FASE COSCIENTE.....	16
FASE SEMI COSCIENTE	16
FASE AUTOMATICA O INCOSCIENTE?	16
QUANDO VI ALLENATE	17
QUI E ORA	17
TEMPO SOVRAPPOSTO	18
LA CONCENTRAZIONE.....	18
IL PANICO DA TARGA	19
DOMANDE A CUI RISPONDERE.....	19
CAPACITÀ PROPRIOCETTIVA	20
OCCHI APERTI	20
OCCHI CHIUSI.....	20
SOLUZIONI POSSIBILI.....	21
PSICOLOGIA	21
IL TRAINING AUTOGENO (TA)	21
COME?	21
PNL	22
PSICOLOGIA ANALITICA, ANALOGIE	22
PSICOLOGIA ANALITICA: ANALOGIE.....	22
TEST COMPORTAMENTALI	22
RIASSUMIAMO, ANDIAMO IN GARA E.....	22
PENSIERO POSITIVO	23
VISUALIZZA IL SUCCESSO	23
MEDITA	23
RESPIRO COERENTE.....	23
VOLONTÀ «DI FARE»	24
MAI ANDARE IN GARA E.....	24
PROVIAMO LA «CONCENTRAZIONE»	24
MATITA	24
PALLINA DI GOMMA.	24
VISUALIZZAZIONE.....	24
DIFFIDENZA	25
CONCLUSIONE.....	29

Vi chiedo, di utilizzare i «**PDF Archeryweb.eu**» mantenendo integra, la proprietà intellettuale, il contenuto e la grafica, ho messo tutta la mia esperienza e passione per questo sport e molto tempo per scriverli e rivederli nel tempo, per essere sempre aggiornati.

Vorrei che potessero servire per la didattica nelle Società Arcieristiche, per comprendere meglio il Tiro con l'arco e dare più mezzi ai nuovi Arcieri e perchè no, dare una nuova visione ai Tecnici.

Nel Tiro servono

Preparazione Atletica:

Nel Tiro si usano muscoli che non si sanno di avere tipo il "piccolo e grande romboide" si utilizzano combinazioni di muscoli che se non si tirasse con l'arco non si utilizzerebbero mai, puoi essere grande grosso o atletico ma quando prendi l'arco in mano farai fatica, suderai, ti chiederai perché hai cominciato ma andrai avanti, sei un "Archiere".

Preparazione Mentale:

Basilare, fondamentale, dovrai probabilmente modificarti nel carattere, essere più realista sulle tue possibilità reali, non apparire ma essere, dovrai imparare a decidere per il meglio quando è il momento migliore, non avere fretta.

Sarà un bel incontro tra Te e la tua mente e lì si giocherà una parte del tuo successo, se sbagli dovrai accettarlo, dovrai imparare a perdere più che a vincere, dovrai imparare a convivere con gli altri in armonia anche con chi sembra essere ostile ad una prima analisi.

Preparazione Tecnica:

Come ti ho detto essere un Archiere e Agonista prevede che tu conosca il tuo attrezzo ed i suoi accessori. Per scegliere cosa usare e farlo funzionare al meglio dovrai conoscere i fondamentali di Fisica ed avere una mente aperte ad imparare, selezionare ed applicare quello che serve. Non dovrai mai accettare passivamente voci fantasiose con soluzioni improbabili ma valutarle e prendere quello che serve.

Il Cervello

Il cervello umano è l'organo principale del sistema nervoso e, insieme al midollo spinale, costruisce il sistema nervoso centrale è estremamente veloce ad elaborare le informazioni ed ha meccanismi non volontari che gli consentono di lavorare senza che ce ne accorgiamo.

Ha una rete di neuroni nella corteccia cerebrale con circa 1000 miliardi di miliardi di connessioni e 180 Km di fibre nervose, sappiamo dov'è e come è fatto ma non come funziona non abbiamo ancora capito se non nel 3%.

Il cervello è diviso in due emisferi:

- il sinistro, razionale, detto parlante: gestisce razionalità, logica, matematica, linguaggio, memoria breve ...

- il destro, inconscio, detto silente: qui hanno sede emotività, creatività, immaginazione, intuizione, costruzione, memoria a lungo termine ...

La cosa interessante è che i due emisferi lavorano in simultanea ma con percentuali di specializzazione differente: la parte sinistra, razionale, riesce a elaborare da tre a sette operazioni simultaneamente, mentre la parte inconscia molte di più:

95% la parte inconscia, l'emisfero destro

5% la parte conscia, razionale, l'emisfero sinistro.

Per chi utilizza molto la parte razionale del cervello "la sinistra" le percentuali si invertono.

Il nostro cervello ha la capacità di "sequestrare" la nostra volontà nei casi disperati dove le decisioni "affronta – scappa" devono essere velocissime (presenza di fuoco ...) facendo intervenire l'istinto, per esempio quello di sopravvivenza...

Si calcola che il cervello, possa elaborare 1 miliardo di informazioni al secondo, per esempio, quando guidiamo e con un complesso meccanismo di scelta è in grado di eliminare le informazioni non importanti o non necessarie per raggiungere lo scopo prefissato.

È grazie a lui se siamo qui ancora vivi, si è adattato e ci ha consentito l'evoluzione umana grazie alla sua plasticità prodigiosa nell' associare esperienze e forme.

La Mente

Il termine **mente** è l'insieme delle capacità del cervello e, in particolare quelle di cui si può avere soggettivamente coscienza, quali il pensiero, la memoria, la volontà ecc.

Durante la nostra vita abbiamo elaborato delle «regole di ingaggio» dai nostri genitori e dalla nostra specie, tramite il DNA.

Se vi siete scottati un dito da piccoli, appena vedrete una fiamma, la mano e le dita tenderanno ad arretrare o a chiudersi per non ripetere la sensazione di una scottatura ma, non ve lo aveva insegnato nessuno.

Affrontiamola

Dobbiamo affrontare con la mente, le paure moderne di una vita poco incline ad essere vissuta considerando l'insieme «umano» come una creatura affascinante e complessa, con delle esigenze precise, siamo troppo presi a vivere freneticamente tra esigenze sempre più pressanti e Social Media fuorvianti ed assillanti, siamo combattuti tra verità e falsità senza saper decidere con sicurezza assoluta.

Abbiamo fiducia in noi stessi?

C'è che disse "ci vuole una vita per conoscere sé stessi" ed è vero, forse di più lo sentono gli Arcieri sempre in bilico tra mente che suggerisce ma è condizionata dalle nostre esperienze e la necessità impellente di decidere se rilasciare la freccia con il dubbio che non possa arrivare nel centro.

La domanda e abbiamo fiducia di noi stessi? rispondiamo guardandoci negli occhi sinceramente, potremmo scoprire cosa spiacevoli ma, siamo Arcieri ed a quella domanda dobbiamo per forza rispondere.

Maschere e muri

Tutti portiamo una o più maschere, create e necessarie, una per ogni occasione e sono proprio quelle maschere che dobbiamo abbassare per essere sinceri con questo sport.

Il tiro con l'arco ci strapazzerà, ci illuderà, ci coccolerà ma sarà sempre pronto a presentarci la lista dei nostri timori ed incertezze con cui interagire e convivere.

A volte quando lo stress sarà alto ci presenterà un muro da scavalcare, impossibile aggirarlo ma affrontarlo, tentando di metterlo di lato, razionalizzare al massimo, anche con l'allenamento per rendere la paura, razionale ed il pensiero razionale è gestibile.

Abilità mentali

fantasia è la capacità di creare anche mentalmente delle forme e situazioni che non esistono nel nostro vissuto, esempio: se penso a delle uova che fanno il muratore in un paese dove il cielo è rosa ho una bella fantasia.

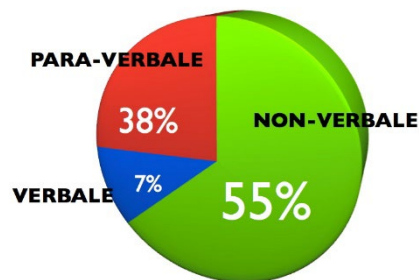
L'immaginazione è la capacità mentale di elaborare i dati che vengono dall'esterno e dall'interno ed adeguarli al fabbisogno personale del momento, l'immaginazione si lega all'esperienza del vissuto, non è una alterazione ma una elaborazione di cose o azioni conosciute, devo immaginare di fare un gesto con i dati relativi per compierlo ed adeguarlo alle mie necessità.

La creatività è la capacità di trovare nuovi utilizzi per oggetti o situazioni che esistono, esempio: se immagino un vaso da fiori per usarlo come faretra, ho usato la creatività.

... "l'insieme dei fattori che promuovono l'attività del soggetto, orientandola verso certe mete e consentendole di prolungarsi qualora tali mete non vengano raggiunte immediatamente, per poi fermarla al conseguimento dell'obiettivo" (Reuchlin, 1957)

La comunicazione interpersonale

“La comunicazione interpersonale è una **successione di avvenimenti** costituiti dalla creazione e dallo scambio di segnali verbali e non verbali, tra almeno due persone collocate in un contesto sociale, disposte intenzionalmente l'una verso l'altra, in un rapporto di interdipendenza in cui



ciascuna influenza significativamente il comportamento dell'altro; la dinamica relazionale, pertanto, viene co-definita dalle persone coinvolte nella comunicazione”.

La paura

La paura se viene prolungata nel tempo, diventa stress. la paura è geneticamente codificata nel cervello umano e accende alle risposte immediate che possono essere: ritirarsi, attaccare o sottomettersi.

... un ruolo importante nel funzionamento del sistema cervello nella gestione del pericolo e della memoria a breve e lungo termine lo ha «l'Adrenalina" prodotta dalle ghiandole surrenali.

Quando viene rilasciata dall'organismo sotto stimolo della paura o dello stress fissa in modo molto più duraturo il ricordo dell'accaduto sia come situazione che come ambiente rilevato dai sensi.

L'Adrenalina provoca la diminuzione della irrorazione sanguigna nel tratto digerente, l'aumento dell'irrorazione sanguigna dei muscoli scheletrici per prepararli a produrre più energia.

Quindi, delle aree del nostro cervello vengono momentaneamente bloccate, in questo modo le decisioni vengono prese a livello inconscio facendo leva sull'istinto che per prima cosa deve preservare il soggetto sotto stress.

Per evitare un eccessivo stress, bisogna avere AUTOSTIMA sì se stessi e consapevolezza del lavoro fatto e da fare.

Quali paure?

L'elenco potrebbe essere molto più lungo,

- Paura della targa. (Panico da targa)
- Paura di fare punti. (Panico della gara)
- Paura degli altri.
- Paura di non essere all'altezza del compito
- Paura di sbagliare
- Paura di deludere

Causano

- della poca considerazione di sé stessi.
- della limitata fiducia negli altri.
- del continuo controllo sul tiro.
- di situazioni anche passeggere di tensioni personali.
- di troppi dati che girano nel cervello come in una lavatrice.

Un pizzico di Filosofia

I filosofi greci hanno trattato molte volte il problema del Demone interno alla nostra mente, quella confusione che arriva quando non la si aspetta.

Il Demone per loro era “... **un essere che si pone a metà strada fra ciò che è divino e ciò che è umano, con la funzione di intermediario tra queste due dimensioni.**”

Per raggiungere la pace devi:

- Conoscere il tuo demone.
- Conoscere te stesso.
- Risolverlo nella misura.

Conosci il tuo demone

Abbiamo già detto è un punto di partenza se così non fosse la strada per l'Archiere sarebbe quasi impossibile.

Conosci Te stesso

Per conoscere il tuo demone devi per forza conoscere te stesso.

Risolvi nella misura

Per i greci la misura era la durata della vita umana per noi spero che sia prima, ma se parafrasiamo un poco potrebbe essere “non credere di essere migliore di altri ma lavora per diventarlo...”, ed aggiungo con perseveranza e sacrificio.

Ammettiamo di avere un problema

Il primo passo è ammettere che ci sia un problema da risolvere, senza di questo la mente non reagirà adeguatamente e forzerà il cervello ad usare quegli automatismi di blocco che ci causeranno ancora più guai.

Dovremo ammettere di volerlo risolvere.

Le capacità mentali

fantasia

fantasia è la capacità di creare anche mentalmente delle forme e situazioni che non esistono nel nostro vissuto, esempio:

“se penso a delle uova che fanno il muratore in un paese dove il cielo è rosa” ho una bella fantasia.

immaginazione

... è la capacità mentale di elaborare i dati che vengono dall'esterno e dall'interno e adeguarli al fabbisogno personale del momento.

L'immaginazione si lega all'esperienza del vissuto, non è una alterazione ma una elaborazione di cose o azioni conosciute.

Devo immaginare di fare un gesto con i dati relativi per compierlo e adeguarlo alle mie necessità.

creatività

La creatività è la capacità di trovare nuovi utilizzi per oggetti o situazioni che esistono, esempio: “se immagino un vaso da fiori per usarlo come faretra”, ho usato la creatività.

Motivazione

È "l'insieme dei fattori che promuovono l'attività del soggetto, orientandola verso certe mete e consentendole di prolungarsi qualora tali mete non vengano raggiunte immediatamente, per poi fermarla al conseguimento dell'obiettivo" (Reuchlin, 1957)

Il tiro con l'arco è un'attività che viene praticata per libera scelta e si può tempificare in tre momenti successivi:

- la scelta – caratterizzata dalla valutazione da parte del soggetto dei diversi elementi, sia favorevoli che contrari alla pratica sportiva, prendendo in considerazione tutte le alternative possibili.
- la decisione – di praticare un determinato sport a partire dalla suddetta valutazione.
- l'attuazione – cioè la pratica concreta dello sport prescelto- (Giovannini, Savoia).

Cosa cerco nella motivazione?

- il fattore "riuscita/status": desiderio di vincere, di essere popolari, di migliorare il proprio status, di fare qualcosa in cui si è capaci e ricevere premi.
- il fattore "squadra", desiderio di essere parte di una squadra.
- il fattore "forma fisica", migliorare la mia forma fisica
- il fattore "spendere energia", desiderio di scaricare le tensioni, di muoversi e di stare fuori casa.
- il fattore legato a quei rinforzi esterni che possono sostenere la motivazione del soggetto, come le persone per lui significative.
- lo sviluppo e il miglioramento delle abilità sportive.
- l'amicizia e il desiderio di mantenere delle amicizie, nuove e vecchie.
- il fattore "divertimento".

Processi motivazionali

Tra i processi motivazionali va nominata la motivazione legata alla riuscita del «compito», definita in termini di motivazione anche alla «motivazione per evitare l'insuccesso»

Un **elevato** desiderio di successo comporta un livello di abilità più elevato durante la competizione, così come una **limitata** predisposizione al successo comportano prestazioni peggiori. Voi di che tipo siete?

Il centro del bersaglio

Il centro rappresenta un punto preciso sulla targa, non lo si vede ma c'è, è un punto nello spazio bi-dimensionale della targa, non importa se la targa è grande o piccola, fissata dritta o storta il centro è in centro.

Ricorda che è un punto, mira e non farti condizionare dal colore che ha intorno, sposta la tua concentrazione sul centro o ancora meglio su dove dovrà impattare la freccia.

Se riesci con l'allenamento a non essere condizionato dai rumori o dai colori, si apre un altro modo di tirare, un altro mondo di sensazioni più libere e appaganti.

il centro del bersaglio, quanto mi condiziona?

Chiedetevi «...quando rilascio la freccia, lo faccio in un momento costruito in allenamento o appena vedo il giallo o sento il clicker che scatta, lascio andare la freccia?», vi propongo, in percentuale la mia risposta su quello che succede:

- 10% quando vedo il giallo e non controllo il clicker
- 85% quando scatta il clicker ma non vedo il giallo
- 5 % quando lo decido io.

quando vedo il giallo e non controllo il clicker

... così facendo attivo il rilascio con uno stimolo visivo su un colore, eseguirò dei tiri in «passata» userò il peso dell'arco e del braccio per passare sul giallo o non riuscirò a salire nel giallo.

La velocità della «passata» sul giallo varia da tiro a tiro a causa della diversa velocità di reazione che posso avere ogni volta, con la conseguenza di fare pochi punti, non capire il perché ed essere arrabbiato e scontento.

quando scatta il clicker ma non vedo più il giallo

attivo il rilascio con uno stimolo uditivo perché sento il rumore del clicker e questo mi causa sorpresa e scomposizione della postura e dei tempi della sequenza e la poco funzionale convinzione, di poter rilasciare sempre e comunque perché l'importante è sentire il «clicker», non controllare il quando.

quando lo decido io

... è la condizione ottimale alla quale dovete aspirare, il rilascio deve avvenire in un certo determinato punto della sequenza di tiro, dove avete deciso che debba accadere nel momento che decidete voi.

Quello che serve

Quello che serve è conoscere il processo di tiro che può attivarsi solo ricevendo e trasmettendo i dati tra il cervello ed i muscoli e tutto l'apparato motorio, in pratica, **"riuscire a selezionare il movimento giusto al momento giusto con il tempo giusto"**.

Questo è un processo lungo, mentale più che meccanico.

Se l'allenamento o il tiro non è mentale ma solo meccanico, possiamo avere tutta la determinazione del mondo ma al primo dubbio o piccolo problema non sapremo cosa fare e ci bloccheremo con la freccia nell'arco.

Ansia da prestazione

... credo che sia impossibile che nessuno non l'abbia mai sentita, fa parte della nostra vita è quel meccanismo che entra in funzione quando succede o deve succedere qualcosa ma non sappiamo cosa sia o non riusciamo a controllarlo.

Non siamo fatti per controllare tutto quello che ci circonda, controlliamo il nostro spazio vitale.

Molte cose non ci piacciono o vorremmo che fossero diverse, qualche volta non vorremmo vivere certe situazioni od incontrare persone che ci rendono nervosi, questo meccanismo il nostro cervello lo recepisce e cerca di gestirlo come può.

La reazione di base è molto semplice "scappo od affronto", dove scappare significa sapere dove andare o che scusa prendere per evitare la situazione, la gestione dell'attacco virtuale con la valutazione del pericolo, studio della tattica da usare, quando affrontare, quando decidere che così basta.

Può essere in relazione agli spazi personali ed interpersonali ed alle modalità di comunicazione che adottiamo.

Piccole regole per diminuire l'ansia da prestazione

- arrivate in palestra o in gara almeno $\frac{3}{4}$ d'ora prima dell'orario di inizio.
- respirate lentamente l'aria della palestra o quella della gara, concentratevi sugli odori.
- ascoltate i rumori con calma e tranquillità.

- montate l'arco e concentratevi su quello che fate.
- sedetevi tranquilli e respirate profondamente ad occhi chiusi, concentratevi sull'aria che entra dalla bocca ed esce dal naso.
- isolate i rumori esterni.
- Allontanate con calma le persone inopportune.
- L'ansia di tratto è quella che ci portiamo dentro è una nostra personale caratteristica.
- allenatevi sempre con un programma definito in anticipo fosse anche quello di divertirvi.
- il giorno prima, controllate l'attrezzatura, non deve esserci il minimo dubbio che sia in ordine.
- vestitevi adeguatamente, non ci deve essere dubbio che starete freschi o caldi o asciutti.
- portate il cibo che preferite ma state attenti a non esagerare, portate acqua a sufficienza.
- arrivate nella struttura di gara almeno un'ora prima, annusate l'aria, guardate il campo con fare distaccato, andate ai paglioni, verificate il vento come gira.
- **non subite la tensione degli altri, faranno di tutto per scaricarvela addosso, se ve la caricate voi, avrete due tensioni da gestire.**
- siate sereni e consapevoli delle vostre capacità, non si inventa nulla e non ci sono Santi che vi possano aiutare.
- considerate che se siete lì è perché lo volevate voi e nessun altro.
- che se avete pagato e siete andati è perché volete divertirvi.
- **non fate no con la testa ad ogni freccia**, vi state trasmettendo un ragionamento negativo.
- **imparate dai vostri errori.**
- **non mollate mai.**

Distanza sociale

Distanza intima (0 – 45 cm):

- Questo spazio può essere violato solo da persone con cui si ha un rapporto molto intimo e affettivo, come ad esempio un familiare o il partner.

Distanza personale (45 – 120 cm):

- Nel mondo occidentale rappresenta la distanza ideale per buona parte delle interazioni, e coincide con la distanza necessaria per una stretta di mano.

Distanza sociale (120 – 300 cm):

- Sono le distanze da adottare quando discuti con una persona con cui hai un rapporto formale e permette di trovare una situazione di comfort quando ti ritrovi a dover parlare a colloqui di lavoro o a trattative importanti

Distanza pubblica (oltre 3 m):

- la distanza che viene adottata nelle conversazioni in pubblico in cui è praticamente impossibile interagire con il singolo.

Appartenenza ad un gruppo

Molte volte ci sfugge un concetto importantissimo e definito «biologico», siamo esseri Sociali e vogliamo e dobbiamo vivere ed avere relazioni con gli altri essere umani, questo ci mette in uno stato di possibile Stress.

Siate sinceri e domandatevi se siete un pizzico agitati nel rapporto interno alla vostra Compagnia con le persone che fanno o hanno fatto più punti di Voi, il pensiero che vi disturba è probabilmente è come fare a battere questa persona/e.

Per cominciare modificherete o sostituirete la vostra attrezzatura come quella della persona che vi batte, entrare in questo vortice vi costerà in termini economici e quando vi accorgete che non serviva vi arrabbierete con voi stessi ma sarete pronti a ricascarci.

Riconoscibilità del ruolo

Abbiamo necessità di appartenere ed essere riconosciuti per il ruolo a cui apparteniamo.

Voi che ruolo avete nella Vostra compagnia? Per esempio, stendete un elenco dove compaiono tutte le persone che fanno parte della Compagnia o del Lavoro o magari degli Agonisti, voi in che posto siete?

Vi dannerete per essere riconosciuti col vostro giusto ruolo, se siete Agonisti andrete in gara tutte le domeniche pensando al risultato da ottenere, magari per battere il vostro Amico che la gara prima ha fatto tre punti più di voi.

Rispondetevi...

riassumendo

- Dovete essere motivati sugli obiettivi che sono vostri e solo vostri.
- Non campate scuse assurde ma allenatevi con perseveranza, dedizione e metodo.
- Appartenete a voi stessi o a chi se no?
- Createvi un ruolo soddisfacente ma se vi sembra sbagliato lavorate per rinforzarlo in modo corretto e sportivo.

Apprendimento motorio

" ... è un processo interno che riflette il livello di capacità individuale di prestazione e potrebbe essere valutato in base alla relativa stabilità delle esecuzioni di un compito "(Schmidt e Wrisberg, 2000).

Nell'educazione sportiva i principali modi di approccio al controllo ed al suo apprendimento, si possono riassumere in tre fasi che differiscono dal ruolo e posizione delle strutture mentali attivate: rappresentazioni, conoscenze, piani motori, schemi nella produzione delle abilità motorie.

- approccio cognitivo.
- approccio ecologico
- approccio dinamico

approccio cognitivo

... è definito come l'abilità di apprendere un movimento semplice, eseguito da altri e ripeterlo partendo da tentativi sempre adeguati all'originale.

In questo approccio, si attivano tutte quelle relazioni mentali e muscolari, prima sconosciute ma elaborate dal cervello per riprodurre il gesto.

approccio ecologico

...è definito come attenzione, cioè ottimizzare gli stimoli percettivi ed attivare le capacità di dettare ed attivare, stimoli adeguati, ovvero, essere capaci di sentire l'ambiente e quello che si può fare anche in considerazione dello stato fisico, mentale, dell'età e dell'esperienza.

approccio dinamico

.. è la capacità di controllo di sistemi motori complessi, (corpo umano in movimento) e la coordinazione di ogni sua parte al fine di arrivare al movimento richiesto, compiuto nel miglior modo possibile e ripetibile, con le stesse caratteristiche nel tempo.

apprendimento verbale e ideo-motorio

L'esempio e le spiegazioni dell'Istruttore forniscono informazioni utili alla creazione del movimento richiesto da parte dell'Archiere.

Il cervello dell'Archiere elabora un modello ancora grezzo dove i movimenti ed il loro procedere nella sequenza possono creare ...

... dubbi e difficoltà sia per la loro scansione che per il tempo necessario al compimento degli stessi.

Sono frequenti blocchi della gestualità specifica, ci vorrà tempo e pazienza per superare il problema.

Fase cosciente

... abbiamo attivato i sensi che trasmettono segnali al cervello e favoriscono l'azione del tiro, la loro elaborazione ed affinamento è istantaneo, quindi, il cervello re-invia i segnali ricavati nei collegamenti nervosi dell'apparato muscolo scheletrico producendo il movimento necessario al tiro della freccia. Se qualche dato non è come quello "avuto" prima, il cervello blocca il processo ma lo rende confuso e segnala l'arciere che ha rilevato delle inesattezze nel ciclo di tiro e lascia la decisione «continuare/rifare» all'arciere. Il tiro è ancora controllato volontariamente e «non gira in automatico». Ricordate che ogni fase del tiro, dovete controllarla nel movimento nella forma, nella forza e nel tempo, millimetro per millimetro e non è corretto pensare ad un gesto che parte e solo alla fine sentire se è corretto.

Conseguenza:

- allungamento del tempo di tiro
- scatti improvvisi dell'Archiere.
- frecce non precise sul punto di impatto richiesto.
- l'arciere tende a controllare e ricontrollare ogni fase del tiro.

Fase semi cosciente

grazie a quanto acquisito in allenamento, la sequenza scorre liscia, in alcune sue parti ma è frenata dai controlli volontari sia dal punto fisico che mentale, ancora non si fida a lasciare che «tutto succeda», dovrà impararlo velocemente, il troppo stress è sempre insidioso ed affatica l'atleta. La sequenza di tiro si blocca ma non è confusa ma solo in stallo.

Conseguenza:

- allungamento del tempo di tiro.
- rifiuto del tiro
- l'arciere si irrigidisce per l'allungarsi dei tempi di esecuzione.

Fase automatica o incosciente?

Con l'allenamento strutturato e lasciando al cervello ed ai suoi controlli intrinseci, l'onere di portare il tiro alla fine, non si è in uno stato di incoscienza, nel senso lato ma di "non controllo" volontario, perché ci si fida di cosa sappiamo fare.

Vi garantisco che saprete solo di asservi posizionati sulla piazzola assegnata, vedete un centro e vi sovrapponetevi il punto di mira, rilasciate e siete in pace con il mondo.

Questo è lo stato mentale da raggiungere, ci vogliono anni di pratica e sacrifici, in quel momento quando mente e corpo si uniscono c'è l'essenza del tiro con l'arco.

Conseguenza:

- L'arciere è soddisfatto e sorridente.

- i punti arrivano
- La moglie dell'arciere è contentissima perché non dovrà sentire giustificazioni e mugugni.
- i Figli giocheranno in pace.
- L'allenatore tirerà un sospiro liberatorio.
- Il mondo sorride ed il cielo è blu.

Quando vi allenate

- ... scrivete la sequenza di tiro, dividete sempre più l'azione, spostate i comandi se necessario, scomponete l'azione del tiro in fasi:
- componete una descrizione dell'azione come in un programma per computer. (es.: comando 1, posizione i piedi a cavallo della linea di tiro, comando 2, porto i piedi in posizione neutra, paralleli l'uno all'altro e distanti tra di loro quanto la larghezza delle spalle, comando 3 rilevo la pressione sotto la pianta dei piedi, comando 4, controllo che la sensazione di pressione risulti al 50% su ogni piede.....)
- concatenate le azioni. (vi stupirete di quante sono e molto probabilmente, di quanta confusione nella sequenza di tiro, state facendo)
- ripetetele, lavorate su porzioni definite, poi incrementate le azioni, sommandole, devono essere assimilate e quindi riproducibili con precisione maniacale.

Qui e ora

... sette lettere che rinchiudono un concetto profondissimo, di una importanza universale, tutte le religioni, il discorrere filosofico e anche la scienza più innovativa, come la fisica quantistica, si immergono totalmente nel concetto "hic et nunc".

Nel tiro con l'arco, sappiamo che il "tiro" si svolge con una "sequenza ben precisa", adatta a noi stessi e solo a noi.

Dal momento che alziamo l'arco per tirare, dobbiamo sottostare a dei movimenti ad alle sensazioni trasmesse dai 5 sensi e dal nostro conscio ed inconscio che tramite il cervello elabora e gestisce la procedura.

Proviamo a scrivere la sequenza di tiro, su un foglio di carta, così di getto, senza pensarci troppo, quello che avete scritto è quello che il cervello elabora per il compito di "tirare".

Vi accorgete, in prima lettura che sarà una procedura di tiro carente ed imprecisa ma potete rileggere, spostare, ampliare quanto scritto, alla fine vi troverete con venti o più comandi da effettuare solo per preparare il tiro e con un numero grandissimo di altri comandi, arrivati dopo, per terminare la procedura e tirare la freccia.

Così avete costruito una sequenza di tiro solo vostra.

Tempo sovrapposto

Il tempo sovrapposto è una situazione diabolica perché ad un certo punto, nella fase di pre-rilascio, tutto va eseguito in quattro secondi e non è facile.

Una fase si **sovrappone ad un'altra** che segue o a quella che stiamo eseguendo, producendo un brutto risultato del tiro.

Esempio, fase pre-rilascio:

- alzare l'arco
- trazionare all'allungo.
- assestarsi, abbassando la linea delle spalle.
- mirare
- mantenere il pin nel centro di impatto, nello stesso momento ...
- ... spingere con la spalla dell'arco, l'arco in avanti verso il bersaglio, mantenendo il pin in posizione.
- essere statici e rilassati
- rilasciare

È chiaro che è una fase complessa con molte cose da fare alla perfezione, movimenti e tempi possono saltare e il punto dove c'è scritto "nello stesso momento" crea qualche difficoltà.

Ricordate che l'allenamento della sequenza è fondamentale per le modalità di attuazione che comprendono:

- concatenamento delle fasi motorie.
- gestione del tempo
- controllo fine della resa del gesto.

La concentrazione

... è lo stato mentale, in cui la mente, usa la maggior parte delle sue abilità per svolgere un determinato compito. Quando la mente è concentrata su qualcosa, gli altri stimoli vengono ignorati in proporzione all'intensità della concentrazione stessa. La concentrazione è una abilità che permette all'uomo di vivere la sua vita utilizzando nel modo migliore le sue possibilità, chi è capace di concentrarsi è in grado di valutare tutti gli elementi di un problema e di arrivare con più facilità alla sua conclusione, colui che non è in grado di concentrarsi avrà sempre la mente dispersa in mille correnti di pensiero ed affronterà i problemi quotidiani con meno sicurezza e meno probabilità di trovare una soluzione radicale.

Allenare la concentrazione significa controllare i processi motori di pensiero, dirigere e mantenere l'attenzione su di un compito per una corretta esecuzione incrementando le capacità di:

- selezionare gli stimoli su cui focalizzare l'attenzione, escludendo quelli irrilevanti.
- dirigere l'attenzione al momento opportuno verso le informazioni pertinenti.
- mantenere l'attenzione sugli stimoli rilevanti.

L'affinamento e la gestione volontaria della capacità di concentrazione vengono sviluppate attraverso il training propriocettivo e le procedure di rilassamento, andando così a costituire un insieme di abilità sinergiche ed interconnesse che rappresentando le condizioni necessarie per la buona riuscita delle successive fasi di visualizzazione e ripetizione ideomotoria.

Il panico da targa

... colpisce gli arcieri di qualsiasi capacità arcieristica e di qualsiasi età, ha radici molto profonde, nella nostra mente, non di rado mi è capitato di gestire la situazione con arcieri la cui mente ha riesumato dei ricordi molto indietro nel tempo, tanto indietro che l'arciere non si ricordava nemmeno di averli vissuti, l'unica fonte utile è stata la mamma.

La sottile linea che unisce l'allenamento con l'immagine di sé stessi è concettualmente semplice: se non ti alleni con metodo, non sapendo come fare, il "software" che stai cercando di creare per tirare in modo corretto non funzionerà; di conseguenza, diventerai insicuro e avrai paura di sbagliare.

In pratica il software che abbiamo prodotto ci dice che in quel momento siamo fuori posto e ci chiede di scappare dalla tensione che si accumula; sono situazioni che la nostra mente non è ancora abituata a gestire, perché non adeguatamente allenata o condizionata.

Nel **panico da targa** non si è in grado di mettere il centro del mirino nel bersaglio e di concludere l'azione del tiro, arcieri che non riescono ad andare in ancoraggio, cosa che fanno senza problemi quando viene rimossa la targa.

Nella **paura di fare punti**, arcieri che perdono il controllo della propria sequenza di tiro, in occasione di situazioni di stress e fare punti richiede concentrazione ed isolamento mentale con una concentrazione sul gesto da attuare e sul suo controllo assoluto.

Domande a cui rispondere

- quale è la mia condizione fisica e mentale, sono sereno?
- la mia abilità arcieristica è sufficiente?

- mi sono allenato a gestire delle situazioni analoghe a quella che non mi permette di alzare il mirino al centro del giallo?
- le aspettative che mi sono dato sono alla mia portata?
- ho delle pressioni esterne che mi chiedono di eseguire un compito a cui non sono pronto?
- devo dimostrare la mia abilità a qualcuno?
- mi sto allenando con metodo e costanza?
- ritengo di essere seguito a sufficienza e con competenza?
- sono disposto ad imparare, a seguire le indicazioni del mio Tecnico?

Una volta chiariti i punti precedenti puoi allenarti condizionando il tuo cervello a reagire agli stimoli inviati, molto allenamento e concentrazione.

Capacità propriocettiva

Caratteristica che va allenata ci permette una percezione di noi stessi in rapporto al mondo esterno.

Non sono solo i cinque sensi a informare come si posiziona il corpo nella realtà, ma è la capacità propriocettiva che permette di sentire il movimento anche con gli occhi chiusi e permette al corpo di muoversi meglio.

Nel tiro con l'arco è indispensabile un gran senso dell'equilibrio e del controllo assoluto del gesto tecnico, e la sensibilità propriocettiva è una caratteristica essenziale.

Se non riesci a capire cosa sentire diventa impossibile ripetere la corretta azione, perché ogni azione del tiro ti sembrerà quella giusta.

Tirare ad occhi chiusi è basilare per sentire le sensazioni che ci trasmette il nostro corpo e allo stesso tempo per controllare a che punto è la nostra percezione dei movimenti.

occhi aperti

- vai in posizione corretta davanti al paglione, allineati con il suo centro....
- vai in posizione di tiro, alzando il braccio dell'arco con il polso che lo sorregge, all'altezza della spalla ...
- traguarda il centro del paglione nel punto di mira.

occhi chiusi

- esegui la trazione fino all'ancoraggio ad occhi chiusi...
- se le sensazioni arrivate sono positive e l'Istruttore ti dà il via, sempre ad occhi chiusi, rilascia ...
- mantieni le tensioni e le spinte necessarie ...
- tieni il braccio dell'arco sollevato in posizione per cinque secondi dopo il rilascio.

Arriverà il momento, che ti sentirai sicuro dei tuoi movimenti e proverai “la sequenza di tiro” eseguendola ad occhi chiusi, potrai, allora, ascoltare la tensione dell’arco ed i suoi rumori, il movimento dei muscoli ed il battito del tuo cuore, il fruscio del vento ed il cinguettare dei passerotti ... ti si aprirà un mondo di sensazioni nuove.

Soluzioni possibili

Come già detto la soluzione per Paure ed Ansie molto spesso va gestita non da soli perché è difficile e ritengo abbastanza impossibile, come abbiamo visto ci sono delle situazioni pregresse che possono complicare molto le cose, situazioni talmente profonde che neanche non ve le ricordate.

Se serve, scegliere di farvi aiutare da:

- Psicologo anche sportivo.
- Mental coach.
- PNL

Psicologia

... Scienza che studia i processi psichici, coscienti e inconsci, cognitivi (percezione, attenzione, memoria, linguaggio, pensiero ecc.) e dinamici (emozioni, motivazioni, personalità ecc.).

La psicologia potrà usare come soluzione transitoria a seconda delle situazioni il Training Autogeno che le prime volte va indotto.

Il training autogeno (TA)

è una tecnica di rilassamento-desensibilizzazione, con la quale è possibile ottenere reazioni psicofisiche misurabili, utilizzata soprattutto per il trattamento di/e reazioni psicosomatiche incontrollate.

Si basa sulla **concentrazione passiva** delle percezioni corporee (ad es. pesantezza e calore delle braccia, delle gambe ecc.), ulteriormente facilitata dall'auto-suggestione.

Come?

- Con momenti in cui la persona ascolta un audio e cerca di ripetere quanto gli viene suggerito.
- Con suggestioni indotte tramite frasi o esercizi.

PNL (progettazione neuro linguistica)

Secondo l'assunto di base di questa disciplina, adotta modelli comunicativi e comportamentali studiati e specifici dove è possibile ottenere risultati positivi e concreti nei vari contesti di vita quotidiana e nello Sport con rinforzi comunicativi ...

Psicologia Analitica, Analogie

La Psicologia Analitica studia le leggi e le regole che governano le dinamiche emotive dell'individuo, utilizza la comunicazione come stimoli – risposte – rinforzi di tipo verbale e non verbale, trasformando una semplice comunicazione informativa in una più efficace comunicazione interattiva e stimolante.

Psicologia Analitica: Analogie

- Pensiero logico ...
- Pensiero sintetico...
- Pensiero analitico...
- Pensiero razionale...
- Pensiero emotivo...

Test comportamentali

Esistono dei test che con delle domande, analizzano delle situazioni specifiche, sono test riconosciuti a livello internazionale.

I risultati riguardano il livello della vostra..

- Fiducia in voi stessi.
- Gestione della preoccupazione.
- Gestione degli obiettivi.
- Autostima
- La vostra capacità di stare con gli altri

Riassumiamo, andiamo in gara e...

Siamo sotto tensione per la gara, si attivano paure ed insicurezza e se non bastasse siamo sotto esame da altre persone stressate come noi.

- Le distanze Sociali potrebbero alterarsi e ci sentiamo minacciati.
- Il nostro vissuto potrebbe non aiutarci (esperienze negative).
- Sembra un incubo, allora cosa fare?

Pensiero positivo

Ho affrontato gare importanti, piene di tensione agonistica e stress, ho dovuto cambiare approccio mentale e cominciare a pensare positivo.

Per prima cosa, ho eseguito un esame onesto di quello che ho fatto prima della gara, ho analizzato la preparazione dell'attrezzatura, la preparazione atletica, la tecnica di tiro e quanto mi vogliono bene mia moglie e mia figlia che mi hanno sempre sostenuto, mi sono detto «che paura hai... vai è porta a casa il risultato che vuoi», capisco che sia semplicistico ma vi garantisco che il vostro modo di approcciarvi al tiro cambierà.

Visualizza il successo

Visualizza le cose bella della tua vita e anche del tiro con l'arco, vediti sul podio, felice e contento, non devi pensare o visualizzare altro già due giorni prima della gara.

Sii coerente con le tue possibilità, anzi onesto come un Agonista.

Medita

Sul lavoro fatto in allenamento, concentrati meditando sulla sequenza di tiro ed i suoi tempi di realizzazione.

Respiro coerente

Respirate lentamente e profondamente, dal naso introducete aria e buttatela fuori lentamente dalla bocca, vi aiuto così:

- State in piedi, braccia lungo i fianchi, occhi chiusi.
- Riempite i polmoni dal naso. (fino alla parte alta dei polmoni)
- Restate in apnea per due secondi.
- Emettete l'aria accumulata dalla bocca, lentamente, in quattro secondi.
- Restate in apnea per quattro secondi.
- Riempite i polmoni dal naso quattro secondi (fino alla parte alta dei polmoni).
- Apnea per due secondi.
- Emettete aria per quattro secondi.

E così per cinque minuti, il battito cardiaco si stabilizzerà e vi sentirete molto meglio, usate questa tecnica tutte le volte che vi serve.

Volontà «di fare»

Vocabolario Treccani: volontà (ant. **volontade** e **volontate**) s. f. [lat. *voluntas -atis*, dal tema *vol-* delle forme *volo, volui* di *velle*, v. *volere*²]. – **1.** La facoltà e la capacità di volere, di scegliere e realizzare un comportamento idoneo al raggiungimento di fini determinati. Dovete essere disposti a volere ed organizzare il vostro tempo, i vostri sforzi, la vostra concentrazione, i vostri impegni Per raggiungere l'obiettivo prefissato.

Mai andare in gara e...

- Pensare solo al punteggio, alla classifica, al ranking, vi bloccherebbe.
- Pensare agli altri che vi guardano e giudicano, perché sono confusi come voi e scaricheranno la loro tensione su di voi che per gentilezza li ascoltate.
- Avere un atteggiamento passivo che attirerebbe i più deboli a scaricare su di voi le loro tensioni.

Proviamo la «concentrazione»

Matita

una matita

Puntate la matita sul dorso della vostra mano, spingendo delicatamente, concentratevi sul punto dove sentite la pressione e cercate di isolare tutto il resto delle sensazioni, rumori compresi.

Ripetete 5 volte in punti diversi, es: avambraccio, dita, viso, spalla, addome.

pallina di gomma.

Falla saltare nella mano destra e poi in quella sinistra. 2 min

Falla saltare tra una mano e l'altra. 2 min

Lanciala con la destra verso un muro e riprendila con la sinistra. 2 min

Se non ti concentri non ci riuscirai.

visualizzazione

Mettiti in un posto tranquillo, dove ti senti al sicuro.

- Chiudi gli occhi
- Respira ed inspira, regolarmente
- Immagina e ferma davanti a te un oggetto o un viso o il tuo nome
- Mantienilo fermo nella tua mente.

Sforzati a cancellare mentalmente eventuali altri oggetti che appaiono.

Diffidenza

Vorrei parlarvi e chiedervi del perché quando si spiegano particolari anche Tecnici, la diffidenza regna sovrana.

La ragione è che chi spiega potrebbe minare delle certezze molto radicate e mettere in imbarazzo chi ascolta che si sentirebbe avvilito.

C'è di peggio, molti Arcieri, seguono le mode e sono in balia di "sentito dire" o "di risultati strabilianti" o "soluzioni miracolose".

Vorrei consigliarvi e dirvi che di soluzioni miracolose, magari per non allenarsi non ce ne sono e che i risultati strabilianti, sono il frutto di molto lavoro e che tutto è legato all'allenamento ed alla fisica per quello che riguarda l'arco.

Se scrivo questa raccolta è proprio per aderire ad un concetto, vorrei che ci sia libera scelta cosciente sulle cose da fare con l'arco, una sorta di "Archiere consapevole" che ragionando su una base scientifica, selezioni e trovi la soluzione migliore per se stesso, senza abbandonarsi a pensieri fantasiosi e comodi che tra l'altro fanno spendere di più e non producono risultati.

Ragionate con la vostra testa e, se non siete ferrati sull'argomento, chiedete ad un buon Tecnico di comprovata capacità.

Se vorrai diventare un Agonista ...

- ... essere un Agonista è un modo di vivere, dovrai metterti in gioco in tutti i sensi per poter competere in gara.
- ... dovrai prepararti fisicamente, mentalmente e tecnicamente sia Tu che la tua attrezzatura, sarà un bellissimo cammino che se preso nel modo giusto di darà molte soddisfazioni.

Dopo 32 anni di pratica del tiro con l'arco con una bellissima carriera sportiva, posso dirti che dovrai guardarti dentro e cambiare a partire dal tuo modo di essere e di rapportarti con gli altri.

- Sei distratto, dovrai cambiare.
- Non riesci a concentrarti, dovrai cambiare.
- Sei sedentario e svogliato, dovrai cambiare.
- Sei sempre teso ed arrabbiato con il mondo, dovrai cambiare.

"guardarti dentro" e se vedrai cose spiacevoli, dovrai affrontarle con serenità e costanza

2500 anni fa Socrate disse:

- *Conosci il tuo demone.*
- *Conosci Te stesso*
- *Realizzati nel limite.*

Conosci il tuo demone:

... le tue passioni, quella cosa che ti emoziona che permette di essere felice e realizzato.

Conosci Te stesso:

... se non conosci Te stesso non potrai trovare il Tuo demone, perciò lavora con calma ed impegno, potrai capire cose non piacevoli ma persevera, poniti obiettivi possibili da raggiungere, resta appassionato dei tuoi progressi.

Realizzati nel limite

... è un concetto che bisogna capire anche in relazione a quello che intendevano i Greci.

Per loro il "limite" era la durata della vita ma parafrasando possiamo anche intenderlo come "realizza il tuo demone senza esagerare" non credere di essere bravissimo e darti delle mete troppo alte senza lavorare ed impegnarti sempre e costantemente.

Devi essere umile ed apprendere durante tutta la tua vita, raggiungere il massimo dei punteggi che potrai realizzare è solo una parte del tuo cammino.

Essere Agonista non vuole dire "fare delle gare" ma realizzare una evoluzione personale che nessuno ti impone che hai scelto di tua spontanea volontà, realizzala e ne sarai soddisfatto per sempre.

Le doti dell'arciere: ... perseveranza, attesa, coraggio e determinazione.

Perseveranza nell'esercizio, attesa del momento giusto, coraggio di sbagliare, di rischiare un tiro verso il niente. Ora, tutto questo va contro la logica comune ma non importa, l'Archiere vive fuori dal tempo, in una dimensione infinita.

Khalil Gibran (Poeta e scrittore)

- Ogni problema crea un'opportunità per migliorare
- La vittoria ha centinaia di genitori, la sconfitta è orfana
- Non indugiare troppo sui tuoi errori
- C'è una sindrome nello sport che si chiama "paralisi attraverso l'analisi", significa che spendi

troppo tempo ed energia analizzando i tuoi errori fino a paralizzarti.

- Nessuno può renderti inferiore a meno che tu non sia d'accordo con lui
- Se hai provato a fare qualcosa e hai fallito, sei certamente migliore di quando hai provato a non fare nulla e ci sei riuscito perfettamente
- Gli ostacoli sono quelle temibili cose che vedi quando togli gli occhi dalla meta
- Il successo non si può imitare, lo si deve creare
- Se sei in difficoltà analizza l'origine della mancanza di controllo
- Se non sei abbastanza grande da sopportare le critiche, sei troppo piccolo per essere lodato
- Se in ogni gara pensi ai punti della tua migliore prestazione non
○ migliorerai mai, tutti i progressi richiedono "rischio"
- Quando vuoi di più fai in modo di valere di più
- Il tiratore con abilità mediocre a volte raggiunge il successo perché non conosceva abbastanza la materia per desistere
- Le migliori mani che ti possono aiutare in gara sono quelle che sono alla fine delle tue braccia
- In qualsiasi vocabolario la parola successo viene dopo allenamento, lavoro, sacrifici
- Lo scoraggiamento è figlio illegittimo di false aspettative.
- L'errore in una nostra egoistica idea del successo è che troppo spesso si pensa a dove siamo (tecnicamente parlando) e non a quanto lontano siamo arrivati
- I soli muri impermeabili sono quelli che tu costruisci intorno a te, occorre pazienza per essere un buon tiratore, occorre conoscenza per essere una brava persona;
- L'insieme pazienza/conoscenza creano un campione.
- Tira in gara e lavora in allenamento (di solito si lavora in gara e si tira in allenamento)
- L'arciere è uno dei più bugiardi degli sportivi, spesso attribuisce all'arco, all'attrezzatura, al vento e...quasi mai si sente dar colpa alla sola vera causa: sé stesso.

Paulo Coelho

"Il volo della freccia"

La freccia è l'intenzione che si proietta nello spazio. Una volta che è stata scoccata, non c'è più nulla che l'arciere possa fare, tranne osservarne la traiettoria in direzione del bersaglio. Quando l'arciere tende la corda, può vedere il mondo intero dentro il suo arco. Quando segue il volo della freccia, questo mondo gli si avvicina, lo accarezza, dandogli la perfetta sensazione di aver compiuto il proprio dovere. Un guerriero della luce dopo aver fatto il suo dovere e aver trasformato la sua intenzione in gesto non deve temere più nulla: ha fatto ciò che doveva. Non si è fatto paralizzare dalla paura, anche se la freccia non dovesse colpire il bersaglio, egli avrebbe un'altra possibilità perché non è stato un vigliacco. "

Erodoto

Chi possiede un arco lo tende quando deve usarlo e dopo lo lascia allentato; questo perché se restasse continuamente in tensione l'arco si spezzerebbe, e quindi gli arcieri, al momento buono, non potrebbero più servirsene.

Identica è la condizione dell'uomo: uno che vuole essere sempre serio e non si lascia andare ogni tanto allo scherzo senza nemmeno accorgersene diventerebbe pazzo o idiota.

Eugen Herrigel, [lo Zen e il tiro con l'arco.](#)

Il tiro con l'arco non mira in nessun caso a conseguire qualcosa d'esterno, con arco e freccia, ma d'interno e con sé stesso. Arco e freccia sono per così dire solo un pretesto per qualcosa che potrebbe accadere anche senza di essi, solo la via verso una meta, non la meta stessa, solo supporti per il salto ultimo e decisivo.

Daisetz T. Suzuki, [Introduzione a Eugen Herrigel, Lo Zen e il tiro con l'arco.](#)

Per essere veramente maestro nel tiro con l'arco la conoscenza tecnica non basta. La tecnica va superata, così che l'appreso diventi un'arte in appresa, che sorge dall'inconscio.

Eugen Herrigel, [Lo Zen e il tiro con l'arco,](#)

L'arte del tiro con l'arco porta questo con sé: l'arciere affronta sé stesso fin nelle ultime profondità.

Koan Zen

Una volta un arciere inesperto si pose di fronte al bersaglio con due frecce in mano. Il maestro disse: "I principianti non dovrebbero portare con sé due frecce, perché facendo conto sulla seconda trascurano la prima. Ogni volta convinciti che raggiungerai lo scopo con una sola freccia, senza preoccuparti del successo o del fallimento".

Join Rhon

Ci sono due cose che non tornano indietro: una freccia scagliata ed un'occasione perduta.

Il tuo Tecnico:

Se vuoi essere un Agonista devi trovare un Tecnico che possa seguirti dopo il "corso base" che sicuramente avrai seguito.

Scegli un Tecnico che ti infonda fiducia, sappia comunicare con te e capirti, il tiro con l'arco non è fatto di sola Tecnica di Tiro.

Sceglilo che possa accompagnarti lungo il tuo percorso di apprendimento e consigliarti per il meglio anche l'attrezzatura da comprare.

Chiedi in giro, informati non fare l'errore di pensare alla sola comodità e vicinanza, un Tecnico ti accompagna per molto tempo e quello che ti insegna lo ricorderai per tutta la tua vita.

La Società da scegliere

Sceglila strutturata, cioè che ti possa seguire sempre e sostenerti, che abbia una buona scuola e ragazzi o adulti che ti piacciono.

Buone strutture, sia interne che esterne, come per il Tecnico non scegliere la comodità ma, quello che essa ti può dare.

L'attrezzatura:

Che sia proporzionata con le tue possibilità in tutti i sensi, non spendere più di quello che ti serve ma "programma" gli acquisti.

Se sei appena uscito dal corso e vuoi comprare un arco, non spendere troppo, in questa fase stai ancora scegliendo e capendo, non farti incantare ... ma assieme al tuo Tecnico troverai la giusta attrezzatura.

Non comprare materiale usato, se non sei sicurissimo di come è stato usato.

Attento alle frecce che ti propongono, acquistale sempre nuove, frecce scuola usate sono un pericolo per te e per gli altri.

Riscaldamento:

Ti garantisco che sono meglio 15 minuti di riscaldamento prima di tirare delle frecce con gli amici o prima di ogni allenamento o gara che doverti fermare per settimane o mesi perché senti dolore, il tuo Tecnico saprà consigliarti gli esercizi da eseguire.

Ascoltati

Ascolta il tuo corpo e assorbi le sensazioni che ti trasmette, ascolta e interpreta quello che ti dice, ti servirà molto nella tua carriera da Agonista.

Conclusione

Essere Arcieri è un viaggio continuo, si parte con una meta ma sembra di non arrivare mai, si comincia con qualche freccia tirata con molta sufficienza e piano piano si diventa Agonisti, si passa dal conoscere sé stessi che è la salita più ardua, si procede con leggere di Filosofia, Fisica, Poesia, Letteratura, Sociologia, Storia, Psicologia, Biomeccanica, Fisiologia, Nutrizione ed altri cento argomenti.... Si scopre di essere un fantastico prodotto dell'evoluzione con un arco in mano.