



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

**Arco & Sport****Bellaria****Pontedera (PI)****09 / 072****LA MIRA****Cerchi, croci, quadrati o linee rette ?**

Olimpia, 708 a.C. XVIII Olimpiade, gara del Pentathlon, lancio del giavellotto.

**“ Lampide di Sparta volse indietro la testa per guardare l'arma che teneva in mano, a differenza del guerriero o del cacciatore, che non osavano distogliere gli occhi dalla preda..**

La frase, riportata dal libro di Shirley Glubok / Alfred Tamarin ci svela con chiarezza che già 2700 anni fa la mira si prendeva con la mente e non con gli occhi. Lampide non aveva bisogno di essere preciso, ma di lanciare lontano. Per questo poteva permettersi di guardare il giavellotto.

Quella che oggi chiamiamo **focalizzazione** era già conosciuta e seguita da coloro che dovevano fare un tiro di precisione.

Del resto il concetto è molto semplice da capire, un po' più difficile da mettere in pratica.

Il nostro occhio funziona come una macchina fotografica: se mette a fuoco lontano, vede male da vicino e viceversa. Quindi, o si guarda il mirino, o si guarda il punto che si vuole colpire.

Così tutto diventa chiaro. Come si potrebbe colpire qualcosa che non stiamo guardando ?

Per questo, una volta posizionato il pin o la diottra sul giallo, dobbiamo dimenticare il mirino, e concentrare tutta l'attenzione sul nostro obiettivo : il centro del giallo.

Perché è difficile da eseguire ?

- Perché tenere la diottra o il pin fermo sul giallo non è possibile

( I tiratori di carabina ad aria compressa, si sono fatti un abito che è una specie di armatura, per cercare di restare fermi in mira, ma, nonostante “ l'armatura “ non ci riescono..

Per quanto uno possa essere tecnicamente bravo e sufficientemente allenato ci sarà sempre un minimo movimento.

- Perché la ragione, sollecitata dai sensi, si rifiuta di credere che, anche se la diottra non collima con il centro, la freccia possa andare a segno ugualmente. Tutto però diventa facile se ci alleniamo a non guardare più il mirino e a tenere la mente agganciata esclusivamente al centro del giallo, affidandoci completamente al potere del nostro subconscio, che immancabilmente riporterà il pin o la diottra ad una collimazione perfetta, correggendo automaticamente tutti gli spostamenti.

**Leggiamo da fonti diverse che cosa è la mira :**

la concentrazione totale sul punto dove vogliamo mandare la freccia

cogliere la molecola che sta nel centro del giallo

focalizzare il centro del centro

ciò che vede la tua mente, non ciò che vedono i tuoi occhi

restare indifferenti al pin che si muove

un desiderio che solo la mente può farti realizzare

focalizzare uno spot piccolo, molto piccolo, più piccolo è meglio è

pensare solamente a dove deve andare la freccia

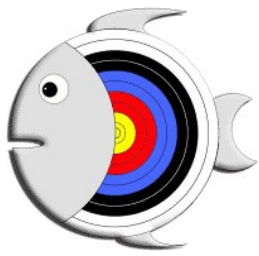
la mente che sta agganciata alla X costringendo gli occhi a fare altrettanto

coordinare il movimento della mano con il programma visivo grazie alla forza del subconscio

**Aggiungiamo noi :**

- considerare il tiro già terminato dopo avere posizionato il pin sul giallo. Dopo aver eseguito il set up, resta solo da aprire l'arco e mandare la freccia nel giallo, lasciando l'arco libero di svolgere il suo lavoro, affidandoci completamente alla ripetitività del nostro ritmo di tiro
- continuare la focalizzazione fino al termine del follow trough .
- essere veramente convinti che la freccia andrà dove noi vogliamo che vada.

**SOLERTE , TENACE , PAZIENTE**



C.O.N.I.

FITARCO



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

**Arco & Sport**

**Bellaria**

**Pontedera (PI)**

**09 / 072**

***Se per un solo istante la mente si distrae, gli occhi cercheranno meccanicamente il pin del mirino ( o la punta della freccia nell'arco nudo ) e la freccia andrà dove in quel momento si trova il pin.***

Detto questo non servirà interrogarci se sia meglio usare sul nostro mirino una diottra con croce, una diottra quadra, una diottra a cerchio o un semplice pin.

Il nostro subconscio resterà completamente indifferente alle scelte che andremo a fare.

A meno che la diottra, tonda o quadrata, o il pin, non ci serva per calcolare a modo nostro le distanze sconosciute.

*Anche con l'arco nudo, sia che si usi per mirare la punta della freccia, il piatto della finestra, o qualsiasi altro sistema di mira, la focalizzazione sul bersaglio, una volta impostato il tiro, diventa indispensabile.*

#### **LA MIRA E IL CLICKER**

La letteratura arcieristica ci ha messo più volte di fronte al dilemma del clicker. Guardarlo o non guardarlo? La scelta è proposta a secondo delle abitudini di chi vince, o del pensiero del tecnico più in vista al momento.

Oggi la tecnica ci parla di focalizzazione, di visualizzazione, di subconscio e di mente cosciente.

Ma che direbbe Lampide di Sparta se potessimo rivolgere a lui questa domanda ?

Io credo che direbbe : ***non osare distogliere lo sguardo dalla preda !***

Nel nostro caso la preda è il giallo della visuale, anzi la croce che sta nel mezzo del giallo.

Qualcuno ha scritto che il clicker non va sentito, ma percepito. Se questo è vero, ed io credo che sia vero, se il clicker va solo percepito, certamente non andrà guardato.

Innescando un automatismo incosciente dello scatto del clicker e del rilascio della corda, questa abitudine potrà anche togliere molti dubbi dalla mente di chi soffre di Target Panic.

Evitare di guardare il mirino, il clicker, la punta della freccia, eviterà quasi sicuramente un possibile blocco in ancoraggio. Se occhi e mente saranno focalizzati sull' obiettivo ci sarà una causa in meno che potrà innescare la Febbre del Giallo.

Ma, al solito, niente, soprattutto in arcieria, è assoluto.

Tutto è relativo e tutti gli arcieri, grandi individualisti, devono scegliere da soli quale strada prendere, caricandosi della responsabilità delle scelte operate.

Scegliere è difficile, non scegliere è sempre sbagliato.

***Troverete maestri validi e maestri scadenti. Frequentateli tutti, ma seguitene uno che vi aiuti a crescere e vi insegni a prendere da soli le vostre decisioni.***

**SOLERTE , TENACE , PAZIENTE**