

## **IL TIRO ISTINTIVO VENATORIO: L'ISTINTO E LA CONCENTRAZIONE. IL COORDINAMENTO OCCHIO, MENTE, MANO E CORPO**

L'istinto è una dote, una qualità che la natura ha concesso all'uomo; è una funzione, una sorta di sesto senso che è in stretta relazione con i cinque sensi a cui normalmente ci riferiamo, consentendo all' essere umano di percepire lo spazio in cui si muove e che lo circonda in maniera totalizzante. Partendo dal concetto fondamentale per cui:

“L'istinto è tutto ciò che permette all'uomo la sopravvivenza, come per tutti gli esseri viventi. E' una capacità innata, già pienamente sviluppata,; rimane solo da riscoprirla, ri-allenarla ed utilizzarla. E' solamente sopita; sta all'uomo con il silenzio e l'ascolto di tutto il suo essere risvegliare questa capacità ancestrale e stupirsi di come essa si integrerà ed andrà ad amplificare i cinque sensi, comunemente noti.” - Dr. Angelo Traini, psicoterapeuta clinico - .

Senza addentrarci troppo in considerazioni scientifiche sui sistemi sensoriali, sull'istinto, il ruolo che gioca sul corpo umano, le aree cerebrali coinvolte ed i meccanismi neurologici di trasmissione degli impulsi elettrici, è imprescindibile un breve acceno alla correlazione Istinto / Engrammi per poter meglio comprendere cosa sta alla base dell' Istinto e cosa si intende per Tiro Istintivo Venatorio.

Data per assunta la definizione di Istinto sopra riportata, vediamo, ora quella di Engrammi e come le due si integrano e stanno alla base della spiegazione di molte azioni della vita quotidiana di ognuno.

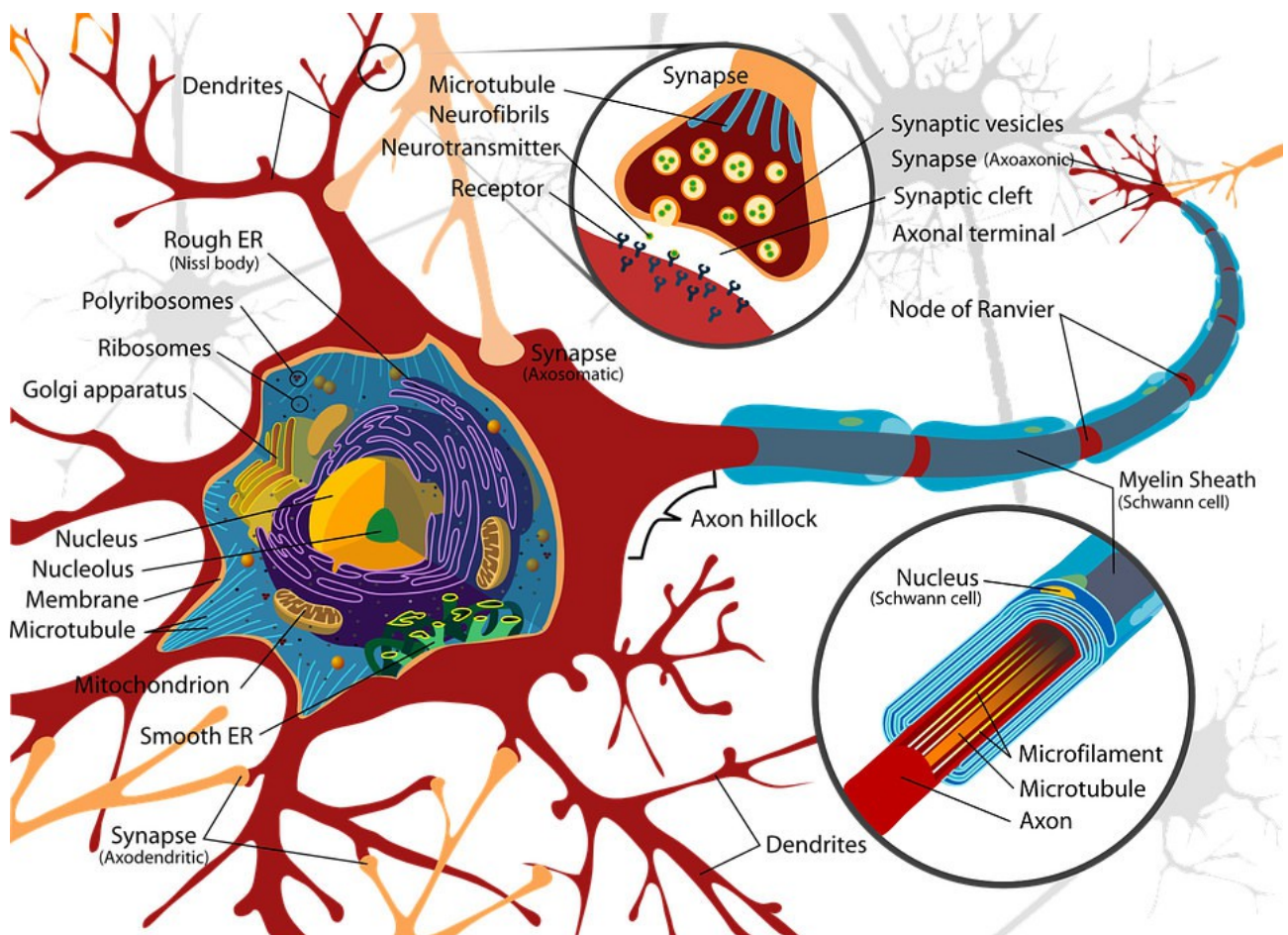
“Gli engrammi sono rappresentazioni centrali frutto dell'elaborazione di precedenti esperienze, o trasmessi geneticamente (quando stanno alla base degli istinti), che permettono di automatizzare movimenti anche complessi sottraendoli al controllo cosciente. Essi permettono la selezione delle sinergie più appropriate per il compito motorio e percettivo richiesto a tutela della qualità e della ripetibilità del risultato.

Il gesto sportivo è un tipico esempio per la rapidità di esecuzione richiesta, ma anche semplicemente farsi il nodo delle scarpe può far capire cosa succede.

Alla costruzione dell'engramma partecipano diversi moduli motori assemblati secondo un ordine definito che prende il nome di prassia.” - Prof. Adriano Ferrari

Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia Facoltà di Medicina e Chirurgia - Dipartimento di Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze formazione – Ricerca – Assistenza Clinica Professore associato con abilitazione scientifica nazionale ad ordinario. Ecc.

Come abbiamo appena visto gli engrammi (quando stanno alla base degli istinti) e l'istinto , l'uno con le sue modalità neurologiche e l'altro con le sue implicazioni psicologiche funzionali fanno sì che un'individuo per sopravvivere metta in essere tutti quei meccanismi che gli permetteranno di sviluppare movimenti automatizzati dal punto di vista motorio / percettivo che, sottraendoli al controllo cosciente lo porteranno ad ottenere una ripetibilità del risultato.



Al fine di ottenere il massimo risultato possibile al raggiungimento di uno scopo la coordinazione muscolare sottraendosi alla coscienza giocherà un ruolo primario divenendo l'espressione visiva di quel processo chiamato istinto.

Altro attore di tale processo è lo sguardo: l'occhio fissando il punto preciso dell'oggetto del nostro interesse andrà a sfocare i contorni fino a mettere in risalto solo la parte che dell'insieme lo ha catturato.

Gli impulsi nervosi trasmessi continuamente al cervello faranno in modo che la quasi totalità delle aree preposte alla decodifica dei cinque sensi, dell'attività motoria, del respiro e dell'attività ormonale siano attivate simultaneamente e, tutto l'organismo sia in tensione sul punto messo a fuoco dall'occhio. Tale processo è meglio noto come concentrazione.

Da questi brevi accenni se ne evince che la concentrazione è la funzione che permette il coordinamento occhio, mano, mente e corpo e che tutte queste funzioni sono strettamente legate al concetto di istinto che, in qualche misura ne è l'interruttore che le attiva.

Tutto ciò accade così rapidamente da non potercene rendere conto anche perché avviene in modo non cosciente. Quanto sopra descritto è da intendersi come la visione rallentata del meccanismo e con questa visione rallentata ci addenteremo nelle dinamiche psico – fisiche del Tiro Istintivo Venatorio.

Partendo dal presupposto che per sopravvivere l'uomo deve mangiare e per mangiare l'uomo ha sempre dovuto cacciare sviluppando così l'istinto predatorio che lo pone al vertice della catena alimentare, risulta evidente come, nonostante la caccia non sia più preminente alla sopravvivenza dell'uomo, l'istinto di sopravvivenza ed in particolare quello predatorio sia solo sopito nell'uomo moderno dove il procurarsi il cibo non è più l'attività e la preoccupazione principale. L'archetipo del cacciatore e le tecniche acquisite nei millenni in tutte le parti del mondo sono ancora vive, presenti ed attive in noi : sono solo sopite.

Nel tiro istintivo venatorio si farà sempre riferimento alla caccia per spiegare il metodo di tiro, le tecniche e la pratica, nonché i meccanismi che stanno alla base dell'istinto, come abbiamo appena visto, e del tiro istintivo venatorio.

In questo tipo di tiro, che è il primo adottato dall'uomo e sviluppato in seguito in tutte le sue declinazioni: caccia, guerra ed oggi prevalentemente sportivo, si prediligono e vengono messi in risalto la velocità di esecuzione e l'assoluta precisione; nella massima esaltazione dell'istinto, della concentrazione e del coordinamento occhio-mano-mente-corpo.

Alla base del tiro istintivo venatorio vi è la riscoperta dell'istinto e l'assoluta fiducia in se stessi che l'arciere istintivo deve sviluppare e perseguire affinché tutti i meccanismi che sottendono all'istinto si manifestino garantendo il raggiungimento del risultato finale.

Come abbiamo visto i meccanismi che sottendono all'istinto risultano essere non coscienti, autonomi, automatizzati e ripetitivi. Stante tale asserzione risulta per nulla facile tanto al neofita, quanto a chi pratica l'attività da lungo tempo, liberarsi da tutti quei blocchi, dal dover tenere tutto sotto controllo, dal dover ad ogni costo dover spiegare ogni cosa e dal lasciare ampio margine di dominio alla razionalità, che crescendo ci siamo più o meno imposti e che ci portano, freneticamente a dover controllare ogni cosa compreso il cervello ed i meccanismi di attivazione muscolare e sensoriale che attiva per percepire lo spazio che ci circonda e permetterci di muoverci in esso. I migliori arcieri ed in generale i migliori istintivi nell'odierna realtà sono i bambini, quando non condizionati dalle fobie degli adulti. I bambini semplicemente lasciano fare: lasciano che mente e corpo siano una cosa sola; si fidano di ciò che la mente dice di fare ai muscoli, non si dicono mai di no, non correggono mai ciò che il cervello dice di fare ai muscoli perché ogni movimento sia armonico, sia meno dispendioso dal punto di vista energetico e possa permettere il raggiungimento del risultato.

Ecco il primo fondamento: dobbiamo lasciar fare, fidarci, non dire mai di no.

Il cervello sa già cosa fare in base a ciò che gli dice l'occhio e gli altri organi sensoriali; ed in base all'elaborazione delle informazioni ricevute metterà in atto la miglior strategia che permetterà al corpo di muoversi nello spazio ad adattarsi alle sue caratteristiche; ottenendo così il miglior risultato possibile al raggiungimento di uno scopo. Immagazzinando tutti i movimenti e le sensazioni in modo da poterli replicare al ripresentarsi della situazione.

Il corpo umano è la macchina più pigra esistente in natura: meno fatica fa, meno energia consuma per raggiungere uno scopo più è "contento" e maggiore sarà il risultato.

Dobbiamo smettere di continuare a dire di no ogni volta che il cervello dice al corpo cosa fare e come muoversi; dobbiamo imparare a fidarci dei sensi, delle informazioni elaborate e dei comandi che il cervello impartisce al corpo. Non dobbiamo far diventare cosciente ciò che per sua natura è non cosciente. Dobbiamo smettere di far sprecare energia al sistema continuando a correggere ciò che il cervello comanda. Ogni correzione porta ad un dispendio di energie dovuto all'attivazione di muscoli che nulla hanno a che fare con il movimento richiesto dalla situazione in cui il corpo deve interagire e che altro non fanno che mandare in contrazione ed in blocco tutto il sistema, inficiando il risultato che si vuole ottenere. Dobbiamo far tacere la razionalità per poter risvegliare l'istinto.

Nel tiro istintivo venatorio, una volta recepite e memorizzate le informazioni di base sulla posizione si deve avere l'assoluta certezza che il cervello conosca perfettamente quali muscoli attivare per far compiere al corpo i movimenti necessari al raggiungimento dello scopo ed ottenere il miglior risultato possibile; e che sarà in grado di replicare tali movimenti al ripresentarsi della circostanza.

Due classici esempi di come la razionalità manda in blocco il sistema ificiando il risultato sono:

- dal momento in cui mi pongo davanti al bersaglio comincio a dubitare di poterlo prendere o di fare centro perchè troppo distante, troppo piccolo, troppo inclinato ecc.: non mi fido di ciò che vedo.

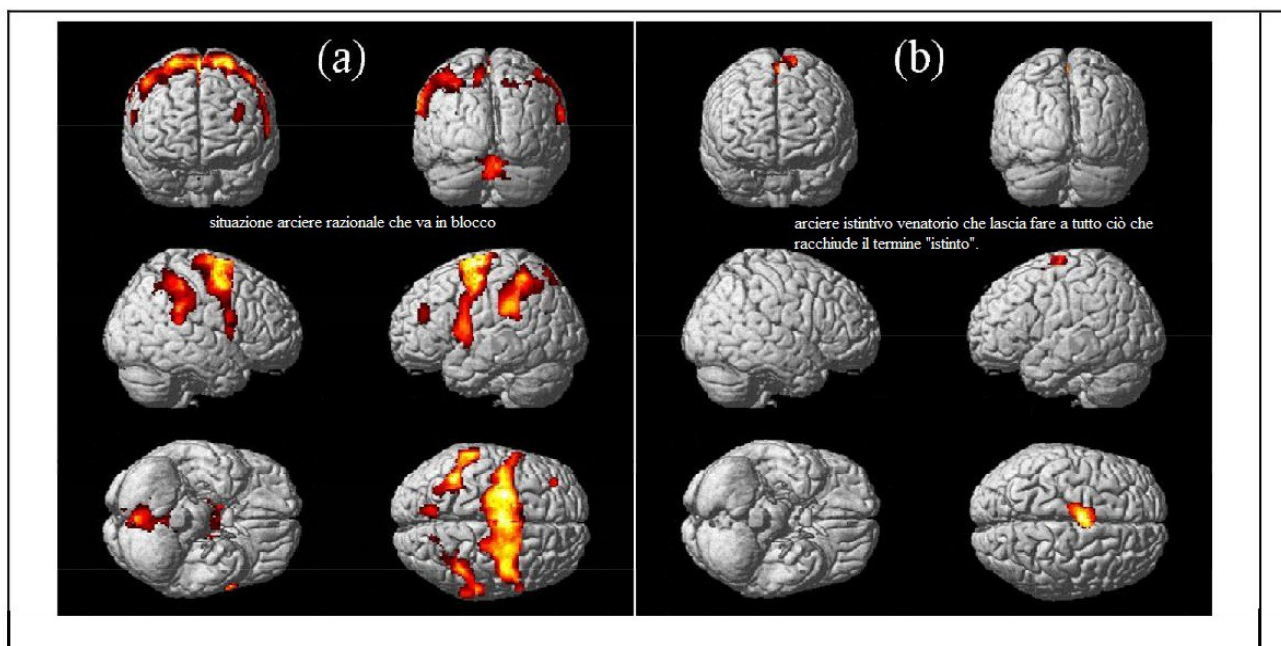
Comincio la trazione e la mente è proiettata sulla distanza, sulla grandezza del bersaglio ecc.; dico al cervello “sbagli: la distanza è questa, sbagli: i muscoli da usare sono questi, sbagli: alza il braccio, sbagli: sei troppo basso con il bacino, sbagli: non prederai mai il bersaglio, sbagli.....”. Il risultato che ottengo è solo quello di imporre al cervello continue correzioni ed ad obbligarlo a comandare l'utilizzo di muscoli che nulla hanno a che fare con la situazione mandando in blocco i muscoli preposti all'azione, irrigidendo e mandando fuori asse l'intero corpo. Ne consegue che l'azione risulterà per nulla fluida, rigida e che il centro del bersaglio o addirittura il bersaglio stesso verranno mancati.

- Sono in posizione di tiro, guardo il centro del bersaglio; ad un tratto la razionalità mi fa spostare lo sguardo su di un ramo sulla traiettoria del bersaglio e dico al cervello “sbagli, se tieni questa posizione lo prenderai”. Il risultato che ottengo è solo quello di spostare lo sguardo dal centro del bersaglio al ramo che verrà così messo a fuoco; manderò in contrazione i muscoli sbagliati bloccando il sistema e sprecando energia; il centro da colpire sarà quindi il ramo che risulterà in primo piano sul campo ottico e, magicamente, grazie alla razionalità, farò centro: sì, ma sul ramo.

Dando per appresa la posizione dell'arciere, l'azione di spingi e tira per caricare l'arco ed arrivare in aggancio, l'essere leggermente inclinati in avanti, cioè essere “dentro” l'arco, tipica del tiro istintivo venatorio; per quanto concerne il corretto modo di trazione dell'arco, i muscoli impiegati e la conseguente fluidità dell'azione si rimanda ai QUADERNI DEL BERNABO' – ROTAZIONE E CHIUSURA SCAPOLE, AGGANCIO ED ALLINEAMENTO LINEE FORZA. Tenete presente che questo è ciò che il cervello comanda ai muscoli, che diviene automatismo, che è espressione visiva del tiro istintivo e che la razionalità blocca.

Bisogna, quindi imparare ad escludere il pensiero razionale durante l'azione di tiro: dal posizionamento in linea con il bersaglio a quando la freccia ha fatto centro.

Per meglio comprendere quello che avviene quando cerchiamo di rendere cosciente ciò che è non cosciente; può venirci in aiuto la seguente foto che mostra cosa accade in un cervello normale o di un arciere razionale, ovvero che non si fida di se stesso (a), ed in un cervello di un arciere istintivo venatorio che si fida di se stesso dando spazio a ciò che il corpo conosce e sa fare; ossia a tutto ciò che racchiude il termine istinto, come abbiamo visto all'inizio.





Dalla foto si evince quante aree inutili del cervello si attivano quando siamo troppo razionali e quanto spreco di energia per costringere un'azione non cosciente a divenire cosciente; ottenedo oltretutto un pessimo risultato, o quanto meno non buono in termini assoluti.

Oggi ogni lancio è ancorato ad una calcolata mira, eccezion fatta per la pallina da tennis, ping-pong, golf, bowling, lanciare una palla e tirar di fionda, lo scagliare una pietra, una freccetta, un'esca con la canna, il biliardo, basket ecc..

Quest'idea di tiro istintivo, che si sottrae alla tecnica della mira, è quella che ci affascina e coinvolge di più, lasciando ad altri il compito di divulgare il concetto di tiro mirato.

E' anche l'idea errata di mira ("devo mirare per colpire, per prendere") con cui ci relazioniamo con il tiro con l'arco che va a creare il primo blocco facendo entrare in gioco la razionalità proprio dove non dovrebbe entrare.

Il fattore di controllo che determina l'essenza di quanto sopra enunciato è l'occhio. L'occhio fissando il punto preciso dell'oggetto del nostro interesse andrà a sfocare i contorni fino a mettere in risalto solo la parte che dell'insieme lo ha catturato.

Gli impulsi nervosi trasmessi continuamente al cervello faranno in modo che la quasi totalità delle aree preposte alla decodifica dei cinque sensi, dell'attività motoria, del respiro e dell'attività ormonale siano attivate simultaneamente e, tutto l'organismo sia in tensione sul punto messo a fuoco dall'occhio. Tale processo è meglio noto come concentrazione.

Quindi da questo assunto, già esposto in precedenza, ne deriva che ancor prima di "pensare" alla posizione di tiro quando ci troviamo di fronte ad un bersaglio, dobbiamo "pensare" a fissare intensamente lo sguardo non sull'intero bersaglio ma solo ed esclusivamente su di un punto di esso. Questa è l'unica azione che ci deve impegnare fin da subito sul bersaglio per poter attivare la concentrazione e tutto ciò che da essa ne deriva.

Il tiro istintivo venatorio vuole che gli occhi convergano solo sul centro del bersaglio da colpire.

Come si diceva sopra vediamo a rallentare l'azione di tiro: tenendo la concentrazione sul centro del bersaglio si vede anche la mano che regge l'arco entrare per pochi secondi nel campo visivo (quasi a coprire la visione), ma non in modo chiaro perché quando gli occhi convergono su qualcosa ad una certa distanza, gli oggetti vicini saranno fuori dal fuoco e quindi leggermente sfuocati. Anche una visione indistinta della freccia, in quei pochi secondi darà al cervello una giusta idea dello spostamento in verticale che la mano ed il braccio dell'arco dovranno fare e servirà come prova durante le prime fasi di apprendimento della tecnica.

Fondamentale per il tiro istintivo venatorio, per ri-attivare e ri-allenare l'istinto e rendere ripetitivi i gesti che porteranno l'azione ad essere un'azione non conscia è: un continuo allenamento.

Man mano che si progredirà nell'apprendimento il cervello acquisirà sempre maggior sicurezza e comincerà a non curarsi della freccia e dell'arco che entrano nel campo visivo e a concentrarsi sempre più sul centro del bersaglio. Si scoprirà che il braccio che regge l'arco automaticamente si curerà dello spostamento in verticale o alzo dell'arco. Ovvero l'occhio mettendo a fuoco il punto del bersaglio da colpire guiderà la mano dell'arco alla giusta altezza per fare centro.

L'arciere istintivo tirerà da una posizione leggermente inclinata in avanti, "dentro l'arco", in antitesi con la posizione eretta dell'arciere che mira. Il busto si piega leggermente sull'arco, così che l'occhio sia direttamente in linea con la freccia. Questo e l'allineamento verticale consentono di scoccare la freccia nel punto in cui è puntato lo sguardo. Se questo non dovesse avvenire può essere necessaria un'inclinazione, di qualche grado, della finestra dell'arco affinché la freccia sia esattamente in linea con l'occhio. Il fattore di controllo che determina questo angolo è la posizione della testa e quindi dell'occhio direttamente in linea con la freccia.

Il segreto del tiro istintivo è l'intensa concentrazione sul centro di qualsiasi bersaglio a cui si sta tirando. Questa deve essere totale. Ad ogni tiro l'intero corpo, dai piedi alla testa, deve essere interessato e partecipare attivamente all'azione di tiro; tutto il corpo è proteso a raggiungere lo scopo, come se si stessero concentrando tutti gli sforzi sul centro del bersaglio, non su tutto il bersaglio. Qualsiasi altro pensiero deve essere eliminato. Come abbiamo visto l'occhio gioca un ruolo fondamentale in tutto ciò.

Bisogna imparare a guardare solo ciò che si vuole colpire. Siamo tutti nati con la coordinazione mano e occhio, lasciamo solo che la mano che regge l'arco si allinei al bersaglio designato.

Ogni cosa fisica che si fa richiede la coordinazione mano-occhio. Non valutate le distanze e, come sopra si diceva: non pensate alla mira. Basta concentrarsi sul proprio obiettivo e lasciare che la mano e l'occhio puntino correttamente. Quando si effettuerà l'azione di tiro, nella sua velocità di esecuzione non si vedranno né l'arco né la freccia ma solo il centro del bersaglio e la freccia che lo prende.



L'arciere istintivo venatorio si abbandona a tutto ciò che la definizione ISTINTO comprende: nell'azione di tiro è tutto istinto e nulla è lasciato alla razionalità. Tutto il gesto atletico risulta essere fluido, coordinato ed armonioso. Liberando la mente, con l'allenamento si arriverà a percepire ogni singola tensione muscolare ed ogni muscolo estraneo all'azione, che inficerà il risultato desiderato. In tal modo si potranno capire pienamente gli errori di impostazione o quali meccanismi di blocco siano andati ad attivarsi.

Si percepirà anche in modo netto per la maggior parte dei tiri quello che viene definito come Flow o stato di grazia.

