



# La Compagnia Bianca



[Contributi](#)

---

## TECNICA DI TIRO CON L'ARCO MEDIOEVALE (longbow)

---



Non è possibile affermare che esista una tecnica standard relativa all'arco lungo ricavato da un solo pezzo di legno; non vi sono scritti medievali ai quali riferirsi. Ciò che troverete qui scritto è frutto di studi su quanto scritto sull'argomento dal Medioevo ad oggi, di deduzioni e di esperienza. Lo scopo che dobbiamo prefiggerci è quello di raggiungere una "fusione totale con l'arco". L'arco è solo un pezzo di legno che, tagliato e sagomato seguendo le direzioni naturali del legno, riesce a esprimere tutta la potenza dell'arciere (e del legno).

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

***Come trasmettere potenza all'arco?***

***Come lasciar esprimere potenza all'arco?***

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

Cercheremo di scoprirlo insieme.

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

Flessione dei flettenti: i due flettenti si piegano, e il loro ritorno permette la spinta. L'aggiunta dei puntali di corno, oltre che avere l'effetto di protezione dallo sfregamento della corda sulle punte dell'arco, avrà lo scopo di smorzare le vibrazioni della forte spinta sul materiale naturale ligneo.

Il nostro antenato arciere, usando solo il legno e studiando l'abbinamento linea delle vene-disegno dinamico fece raggiungere all'arco la spinta massima senza appesantire troppo l'attrezzo.

L'ultimo problema erano (e sono anche oggi) le rotture. Escogitò un sistema di misurazione per determinare la lunghezza dell'arco: l'altezza dell'arciere più un pugno. In questo modo diminuì le rotture.

Visto però che l'altezza poteva essere in disaccordo con la lunghezza delle braccia, definì un'altra regola: misura dell'apertura delle braccia più la distanza punta del mento-centro della nuca.

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

Nel passato, venivano usate frecce ricavate dal pioppo, dalla betulla, dall'acero e da altri tipi di legno che non avevano molte proprietà elastiche come il cedro americano (o il tiglio, o il ramino) usato dagli arcieri moderni.

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

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

La forza di chiusura dell'arco viene trasmessa alla freccia dalla corda messa in tensione; l'arco accumula questa e restituisce tutta l'energia accumulata alla freccia. Il compito della freccia è ricevere e trattenere tutta questa energia perdendone il meno possibile durante la fase iniziale del volo.

Perché durante la fase iniziale?

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

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

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

Nello stesso momento il pollice della mano di tensione dovrà incastrarsi sotto la mascella dell'arciere, così da bloccare la mano fino al rilascio. Il braccio che impugna l'arco, prima del rilascio, dovrà bloccarsi fino all'uscita della freccia. Tutto in questa fase è importante.

Le dita che tengono la freccia hanno una funzione importantissima. Il dito indice ha il compito di formare una parte della pinza di tenuta sulla cocca della freccia ma, soprattutto, di dare il contatto di posizione all'arciere.

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

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

Questo movimento sarà reso molto fluido se lasceremo che la mano scorra sotto lo zigomo, in modo da avere addirittura un binario di scorrimento che permetterà di dare un ulteriore aumento della tensione nell'attimo in cui l'arco sarà al massimo; la velocità dell'azione non avrà effetti dannosi sull'arco.

### QUANDO L'ARCIERE ENTRA NELL'ARCO.

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

Come avviene?

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

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

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

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

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

Se a tutto ciò uniremo il modo corretto di scoccare avremo concentrato nella freccia un'enorme energia, la massima che il nostro potente arco è in grado di esprimere.

**P.S. Non disponiamo, ad oggi, di nessuno scritto del periodo medievale che tratti della tecnica di tiro sopra illustrata. L'unico testo che a mio avviso si avvicina molto a questa tecnica è il libro scritto da Roger Ascham (1515-1568) e pubblicato per la prima volta a Londra nel 1545. Dal 1999 è disponibile una traduzione effettuata da Stefano Benni (Toxophilus - La scuola di tiro, Edizioni Greentime Spa, Bologna). Ne consiglio la lettura (non disgiunta dalla pratica di tiro) se si vuole approfondire l'argomento, non dimenticando quanto lo stesso**

autore scrive (pag. 62), più di cento anni dopo la fine della Guerra dei Cent'anni: *"la peculiarità del tempo e le cure per la sopravvivenza, sono i motivi per i quali così pochi tirano, come puoi vedere in questa grande città (Londra n.d.r.) dove, su mille uomini fisicamente abili, a mala pena dieci praticano seriamente il tiro"*. Tenendo infine anche ben presente quanto sostiene a pag. 43: *"Gli uomini che praticarono più assiduamente il tiro e che meglio lo conobbero, non furono degli eruditi (cioè erano analfabeti, n.d.r.), quelli che invece furono eruditi praticarono poco il tiro, ed ignorarono la natura dell'argomento; perciò ben pochi uomini sarebbero stati capaci di scrivere su quest'argomento"*.

Gennaio 2006

Marco Dubini

---

[Contributi](#)

 ShinyStat  
6456