

# Differenze sostanziali tra le tecniche moderne di tiro con l'arco, raffrontate alle tecniche antiche occidentali.

di Antonello Predari

Il passaggio dall'arco antico a quello moderno, con le conseguenti differenze, è un argomento delicato da trattare a causa della rarità degli scritti pervenuti.

Per quanto riguarda le tecniche di tiro antiche, in questo saggio vengono prese in considerazione quelle a partire dal basso Medioevo fino al periodo Tudoriano, durante il quale l'arco ha la funzione di arma vera e propria; a seguito di tale periodo l'arco inizia gradualmente a perdere tale scopo, per poi ritornare, dopo una pausa di circa due secoli, con una funzione completamente nuova, più ludica, con determinate caratteristiche tecniche e con l'obiettivo unico della massima precisione, abbandonando quei parametri che erano strettamente necessari per la sua originaria finalità di arma da guerra, quali: velocità di tiro, potenza e destrezza nell'azione.

E' però doveroso sottolineare che le tecniche antiche di tiro, per quanto obsolete se paragonate alle attuali, permettevano, con allenamenti molto intensi esercitati fin dalla tenera età, precisioni impressionanti, anche a distanze considerate al giorno d'oggi impensabili, come ad esempio tirare 16 frecce su 24 in una sagoma corrispondente alla grandezza di un uomo, a duecento iarde di distanza, per poter essere ammessi a far parte di un esercito nel periodo Tudoriano.

Le tecniche antiche si possono replicare tuttora grazie alle molteplici iconografie, giunte fino a noi, che si possono abbinare alle sperimentazioni sul campo, sempre tenendo in considerazione che non esisteva una scuola unica, e che quindi vi erano infinite piccole differenze tra un arciere e l'altro, dovute anche alla difforme conformazione fisica.

Per effettuare questa ricerca ho visionato numerose immagini iconografiche ed ho deciso di basarmi e di utilizzare solo quelle che presentano una maggior percentuale di congruenze; scartandone una minoranza costituita da "bizzarrie", derivate forse dall'imperfezione dei pittori dell'epoca nella realizzazione delle loro

opere.

L'obiettivo primario di questo scritto è evidenziare le differenze sostanziali tra l'arco moderno, ossia l'arco olimpico (tralasciando lo stile "illimitato" o *compound* e l'arco "nudo"), e lo stile antico, prendendo in considerazione solo archi monolitici e non compositi.

Una premessa importante, per quanto riguarda le tecniche medievali, è che, in base al tipo di arco, si devono distinguere tecniche di tiro leggermente diversificate: ad esempio, un arco corto non può essere aperto come un *long bow*, cioè l'arco lungo, quindi si hanno differenze nella postura del busto, della testa, ecc.. A queste due, va inoltre aggiunta la tecnica che prevede l'apertura al petto: una tecnica in movimento molto bassa, con apertura limitata, pur utilizzando archi piuttosto lunghi ma con flettenti non rastremati, che fanno "muro" a breve apertura, (visibili per esempio nell'arazzo di Bayeux).



Particolare dell'arazzo di Bayeux dell'XI sec.

Attraverso le iconografie, ho tentato di estrapolare la maggior percentuale di azioni comuni nel tiro; ciò mi ha permesso di arrivare a comprendere ed utilizzare tali tecniche sul campo in modo sufficientemente corretto e di conseguenza ad aprire archi molto potenti.

Ad un occhio profano, le tecniche moderne, raffrontate a quelle antiche possono sembrare simili quando invece nella struttura non lo sono affatto. Dalla fine del Cinquecento, con l'avvento definitivo delle armi da fuoco, l'arco perde lo scopo di "fare danno" e di essere usato in battaglia, vengono quindi eliminati quegli orpelli tecnici e posturali, e ne vengono aggiunti altri incomparabili rispetto al periodo antico.

Le tecniche attuali, i tempi di tiro, il puntamento, ecc., in campo di guerra non sarebbero servite a molto: per fare un esempio, in una gara della Federazione Italiana Tiro con l'Arco (FITARCO), il tempo per tirare tre frecce, è scandito da un semaforo in due minuti e mezzo: può sembrare molto, ma in una competizione a volte risulta molto risicato. Invece, in battaglia, con queste tempistiche, l'arciere medievale sarebbe stato ben presto soverchiato dagli eventi, poichè si parla di 8/10 frecce al minuto, (frequenza di tiro piuttosto conforme, mentre con un arco corto si poteva teoricamente superare questa cadenza).

Occorre a questo punto "smembrare" metaforicamente l'arciere antico e quello moderno, per evidenziarne le differenze tecniche nel tiro. E' importante ribadire che, mentre dell'arcieria moderna si conosce alla perfezione ogni movimento, compresi i vari sistemi di allenamento, per quanto riguarda l'antico le tecniche vanno prese con beneficio d'inventario, per le miriadi di particolari diversi riscontrati.

Per comprendere meglio, quanto appena affermato, è utile analizzare due arcieri, entrambi destri, ma uno antico e l'altro moderno, con bersaglio a distanza relativamente breve. Partendo dalla mano sinistra, quella dell'arco, si riscontrano subito le prime importanti differenze: le due figure sono all'opposto, in quanto l'arciere antico tiene stretto l'arco, mentre la mano dell'arciere moderno è aperta, per evitare ogni minima tensione sull'impugnatura dell'arco che potrebbe creare microscopiche variazioni nell'uscita della freccia; di conseguenza l'arco allo scoccare della freccia scatterà in avanti, e non cadrà perchè agganciato al polso, o al dito pollice e indice da una cordina detta "dragona". Questa corda ha il compito di trattenere l'arco, il quale non venendo tenuto dalla mano cadrà in avanti (il cosiddetto *follow through*) disegnando una parabola.



Esempio di una tipologia di dragona.

Altro dato discorde, da tenere in considerazione, tra i due arcieri, riguarda l'appoggio della freccia, la quale nell'antico scorreva sulla mano stessa, mentre nel moderno scorre sul *rest*, una piccola barretta retrattile abbinata ad un bottoncino, il *bottom*, regolabile micrometricamente, per controllare l'oscillazione dell'uscita della freccia.

Dalle iconografie, l'allineamento mano-braccio risulta perfettamente allineato allo sforzo come nell'arco moderno, pena scuotimento laterale dell'arco al momento del rilascio.

Continuando il confronto tra i due arcieri, passiamo al blocco braccio sinistro-spalla sinistra: nell'antico il braccio-spalla, serve fundamentalmente per spingere l'arco in avanti, partendo da una posizione molto piegata, avvantaggiando in questo modo la sua apertura, previo il sollevamento insieme al braccio destro sopra la testa, per poi, in fase di spinta, scendere a livello della bocca, se non in alcuni casi anche sotto al mento (in questo vi sono analogie anche con l'arco orientale, praticato nel *Kyudo*, l'arte marziale giapponese).



In foto: pretrazione nel Kyudo.



Iconografia con arcieri medievale in pretrazione.

Alla fine dell'azione, prima dello scoccare della freccia, il sistema braccio-spalla risulta perlopiù teso o leggermente flesso (tenendo presente, a beneficio d'inventario, che nei disegni antichi potrebbero esserci errori nell'esecuzione del tiro, dovuti alla postura degli arcieri in fase di "posa" per il pittore).

Un fattore importante, in entrambe le tecniche, fondamentale per la riuscita del tiro, è nel bilanciamento delle forze di trazione e spinta, che alla fine del gesto deve essere uguale a zero, cioè le forze in campo si devono annullare.

Per quanto riguarda invece l'arco olimpico moderno, il sistema braccio- spalla

serve solo a bilanciare la trazione, quindi da una posizione bassa l'arciere solleva il braccio teso fino ad altezza ancoraggio, come spinta di bilanciamento: questo comporta meno movimenti del corpo e più precisione, grazie alle potenze relativamente basse in gioco, nell'ordine di 40-45 libbre in media. Difatti, per sprigionare una potenza molto alta, se il braccio sinistro fosse teso non aiuterebbe nell'apertura, mentre tenendolo piegato può aiutare spingendo l'arco in avanti.

Per quanto concerne la posizione della testa, la differenza sostanziale è che nel moderno, avendo un ancoraggio fortemente stabile, si richiede una collocazione in perfetta linea con il tiro; un aiuto fondamentale è dato dalla "patella" della mano destra (la quale ha una barretta regolabile che va posta esattamente sotto il mento in una posizione millimetricamente fissa), e dalla posizione della corda sul naso.



In foto: Mauro Nespoli, Tokyo 2020.

Nel sistema braccio destro-spalla destra, si osservano analogie nella rotazione della spalla, fondamentale per una trazione fluida ed efficace, anche se dalle iconografie antiche si riscontra un precarico alto con rotazione più marcata, mentre nell'olimpico è più lineare. La differenza sostanziale, in questo caso, la si trova nell'ancoraggio: fisso nel moderno, ed inesistente nell'antico, dove, sia

nell'arco corto (con posizione finale della mano sul viso o davanti al naso) sia negli archi lunghi (con posizione finale dietro all'orecchio), si assiste ad un rallentamento nell'ultima fase di trazione, ma non ad un blocco totale della suddetta. Tale blocco comporterebbe altresì un rallentamento nell'azione (deleterio in battaglia) e anche una leggera perdita di potenza.



Iconografia con esempio di arco corto con aggancio davanti al naso.

Osservando le dita posizionate sulla corda, si nota che nell'olimpico sono sempre tre (indice, medio e anulare), mentre nell'antico quasi sempre due (indice e medio). Grazie alla sperimentazione sul campo, ho potuto constatare che con due dita si ottiene uno sgancio più pulito (si elimina cioè il problema della "pinzatura della freccia"), e una maggiore velocità dell'azione e della freccia in uscita; per contro, la trazione con due dita può causare dolorose tendiniti, anche se forse le mani e i polsi degli arcieri d'allora non sono paragonabili alle nostre di uomini moderni.

Un dettaglio non visibile nell'azione di tiro è il seguente: nel moderno, con la trazione e il successivo ancoraggio, si viene alla fine a creare un distacco tra il braccio e la spalla: per evitare tensioni il tendine si rilassa lasciando il carico sulla schiena e sulla spalla; il conseguente sgancio porterà la mano a spingersi liberamente toccando la spalla in modo fluido. Nell'antico, invece, la trazione è di potenza piena, quindi, allo sgancio, la mano scatterà con uno strappo violento ad una posizione piuttosto inusuale, bloccata sulla verticale come un saluto, dovuto alla conseguente rotazione ampia della spalla.



Due esempi iconografici di sgancio a strappo con mano "a saluto".

Passando alla zona dei muscoli dorsali-busto, questi sono i muscoli più potenti utilizzati nell'azione di trazione; nell'antico vengono sfruttati al massimo, fino a congiungere le scapole a fine azione negli archi lunghi, mentre negli archi corti l'azione non permette la chiusura completa. Nel tiro contemporaneo l'utilizzo è simile, ma la tecnica odierna presenta un impiego leggermente asimmetrico, cioè la parte in trazione si sviluppa maggiormente con la parte destra del busto; viceversa nell'antico l'apertura è violenta e simmetrica, il petto a fine azione si sposta leggermente in avanti formando un arco (si dice "entrare nell'arco"), costringendo la testa a flettersi all'indietro per mantenere l'asse verticale.



Foto con ricostruzione di trazione finale con arco lungo.

Nell'arco storico, l'arciere usava il proprio busto anche per agevolare l'apertura dell'arco, spostando il peso del corpo in avanti, aiutando quindi il braccio sinistro, già alla massima apertura, a spingere; difatti, nella maggiorparte delle iconografie, si può appurare che l'arciere, a fine azione, presenta il busto in avanti. Nell'olimpico, questo gesto scomporrebbe l'azione e sarebbe di conseguenza inutile viste le potenze limitate in gioco. Il fattore comune è dato dal fatto che entrambi gli arcieri devono tenere in considerazione il bilanciamento finale delle forze in gioco, le quali devono sempre essere, al momento dello scocco, perfettamente equilibrate.



Particolare di affresco con spinta del busto in avanti, presso il Castello di Avio.

Al contrario, per quanto riguarda le gambe, notiamo differenze notevoli: nel moderno i piedi sono posti parallelamente al corpo: in gara c'è una striscia posta sulla linea di tiro che delimita la parte centrale tra le due gambe.



Immagine con posizione di tiro moderno.

Questo stile ricorda molto il tiro orientale kyudo e gli arcieri a cavallo.

La simmetria risulterà alla fine perfetta, a "croce", con spalle e gambe perfettamente simmetriche. D'altra parte, le iconografie mostrano che l'arciere antico, sia con l'arco corto sia con il lungo, tiene il piede sinistro quasi verticale al

tiro (a tal proposito, facendo delle personali sperimentazioni sul campo, il piede risulta a circa 45 gradi), con la gamba sinistra spesso leggermente flessa verso l'arco (per sopperire allo spostamento del busto in avanti ed evitare lo sbilanciamento) e col il piede destro parallelo al corpo. La gamba destra è raffigurata perlopiù tesa, ma in alcuni casi è leggermente flessa.

A tal proposito, è importante ribadire che, se nell'arco moderno non sono ammesse incongruenze, poichè le tecniche sono manifeste a tutte le scuole di tiro e ampiamente documentate; diversamente, nell'antico potevano esserci miriadi di piccoli particolari che, personalizzati dai singoli arcieri, avrebbero dato discrepanze.

Infine, ritengo doveroso fare una breve postilla sui materiali utilizzati per fabbricare i vari componenti adoperati dall'arciere, argomento questo molto ampio che cercherò di sintetizzare nella maniera più concisa possibile. Per gli archi moderni i materiali più utilizzati sono: alluminio, magnesio, carbonio, fibra di vetro, ceramica e ovviamente il legno; per gli archi medievali monolitici solo ed esclusivamente il legno, per lo più tasso ed olmo.

Le frecce moderne possono essere di un unico materiale o un abbinamento di alluminio, carbonio, fibra di vetro, ceramica (le "astroceramic" degli anni Ottanta), ecc.; mentre le frecce medievali erano costituite di vari legni, quali pioppo, cedro, sambuco, pino, ecc..

I parabracci moderni sono in pelle, ma gli arcieri agonisti usano piccole barrette di materiale plastico; quelli medievali rinvenuti (come ad esempio quelli nella nave Mary Rose del periodo Tudor), sono in cuoio lavorato a forma di cerchio, esagono o rettangolo; nell'antichità, invece, i parabracci erano anche in osso o addirittura in pietra.



Esempio di parabraccio moderno per arco olimpico.



Foto con i parabracci di epoca tudoriana ritrovati nella nave Mary Rose.

Per quanto concerne le faretre moderne, se ne possono trovare perlopiù di due tipi: tiro e gare di campagna, realizzate in pelle o materiali sintetici, poste sempre sulla parte destra del corpo.

Le faretre medievali erano realizzate soprattutto in pelle, stoffa e legno, ma è importante sottolineare che venivano portate sia a destra sia a sinistra del corpo o in rari casi anche sulla schiena. A tal riguardo, la sperimentazione sul campo, condotta dal sottoscritto, ha dimostrato che i tempi di estrazione della freccia sono perlopiù identici, cambia leggermente solo la sua messa in opera sulla mano. Infine, una mia osservazione riguardante l'immagine che gli arcieri dell'epoca ci hanno tramandato e che la sperimentazione sul campo mi ha confermato: le

tecniche, che normalmente si vedono nelle rievocazioni e nella cinematografia, danno una visione, a mio parere, sfalsata, statica, un'immagine volta alla ricerca spasmodica della precisione a tutti i costi. In questo modo, però, si perde quello che l'arciere antico perseguiva realmente e che è ben visibile nelle iconografie antiche: la dinamicità del tiro, con i corpi che a volte si contorcono, spingono e si flettono nella ricerca di un tiro potente, veloce ed efficace. Secondo il mio parere, la staticità, con ancoraggi a volte infiniti, non rende l'idea originale di ciò che significava tirare con l'arco per gli antichi, e non ci permette di entrare nell'immaginario di quel mondo perduto. In Inghilterra, fortunatamente, oggi vengono portate avanti le antiche tecniche di tiro; mentre, al contrario, in Italia, sono pochi coloro in grado di trasmettere e far cogliere le reali tradizioni antiche di tiro senza cadere nella spettacolarizzazione.



