

La scoperta del tiro con l'arco e dei suoi insegnamenti

L'esperienza da me svolta durante il laboratorio è stata organizzata dal gruppo MCE ed era incentrata sul tiro con l'arco.

Ci siamo trovati in una meravigliosa radura soleggiata, accanto ad uno splendido bosco, entrambi adibiti a campo di allenamento per il tiro con l'arco..gli istruttori molto gentili e preparati ci hanno iniziato a questa disciplina.

Prima di tutto ci hanno presentato l'arco...a pezzi, cioè diviso nei vari segmenti che lo compongono:

- il Riser : cioè la parte centrale (dove risiede l'impugnatura) dell'arco che fa da supporto su cui vengono innestate tutte le altre componenti specifiche legate all'arco ed al tiro. Risulta quindi fondamentale che sia resistente e di buona fattura.

Anticamente ricavato dal legno, è attualmente costruito in leghe leggere e ricavato, generalmente, dalla lavorazione di un unico pezzo

- i Flettenti: sono la parte flessibile ed elastica dell'arco, su cui viene innestata la corda, attraverso cui si trasferisce alla freccia, l'energia espressa dal tiratore ed accumulata durante la fase di preparazione del tiro. Sono costruiti in vari materiali che vanno dal legno al carbonio.

Esistono di varie misure e pesi e dipendono dalla struttura fisica dell'arciere. Rappresentano una delle componenti fondamentali dell'attrezzatura per il tiro con l'arco.

- Corda: rappresenta il propulsore vero e proprio della freccia. Attraverso la corda viene trasferita l'energia risultante dalla componente arco/arciere allo strumento che colpirà il bersaglio. Sono fatte di diverse lunghezze e diversi filati e dipendono dalle caratteristiche specifiche dell'arco, dell'arciere e dalle condizioni di tiro.

- Freccia:Originariamente era fatta in legno; diventa, successivamente, in alluminio, carbonio ed altri materiali leggeri e resistenti.

Di diversi pesi e lunghezze strettamente dipendenti dalle caratteristiche

fisiche del tiratore è generalmente composta di 4 parti:

asta, cocca, punta ed impennaggio.

Dopo averci spiegato la funzione e la struttura di ogni segmento dell'arco ci hanno mostrato il montaggio e ci hanno chiesto di eseguirlo ognuno con il proprio arco e se necessario aiutandoci a vicenda.

Penso che questa parte del laboratorio trasferita in un contesto di laboratorio per bambini debba essere leggermente ridotta per quanto riguarda il carico di informazioni tecniche sulla qualità dei materiali e dei componenti, ma che sia decisamente interessante l'idea di mettere i bambini in azione chiedendogli di montare l'arco e quindi mettendo subito in pratica le abilità di riconoscimento delle varie parti e le abilità manuali del montaggio. Inoltre è un buon momento per collaborare, infatti ciò che non ho capito io potrebbe invece essere stato appreso da un altro bambino e può nascere così spontaneamente un momento di cooperative learning.

La possibilità di montare il proprio arco aiuta infine un approccio graduale allo strumento, alle sue caratteristiche, al suo peso, alla sua grandezza.

Finita la fase del montaggio siamo passati alla fase della corretta impugnatura dell'arco e del corretto collocamento della freccia, per fare ciò è stato necessario prima di tutto capire chi di noi fosse predisposto a tirare con la destra e chi a tirare con la sinistra:

per determinare l'occhio predominante ci è stato chiesto di metterci uno di fronte all'altro e di guardare il naso della persona disposta davanti a noi che nel frattempo teneva le braccia tese e le mani chiuse lasciando però una piccola fessura dalla quale era in grado di determinare quale era il nostro occhio predominante.

Con mia sorpresa il mio risultava il sinistro!

Abbiamo fatto altri piccoli esercizi per determinare il braccio e la gamba predominanti...e per me sono risultati sempre mancini!

Immagino che questa fase del laboratorio possa essere molto divertente per i bambini..ma anche utile! Imparare a conoscere i punti di forza del proprio corpo ci aiuta anche a prenderne consapevolezza. Anche per gli insegnanti può essere utile conoscere quali sono le parti del corpo predominanti in ogni bambino..per esempio per l'importanza che ha l'allineamento occhio-mano predominanti nella corretta postura durante la scrittura, ma anche per molte attività motorie!

E dopo queste scoperte...finalmente alla prova!

Gli istruttori ci hanno posizionato di fronte ad un bersaglio molto vicino e facile per prendere confidenza con la posizione di tiro e i primi lanci.

Le posizioni di tiro possibili sono due ed ognuno poteva decidere liberamente quale utilizzare, molto importante risultava la posizione del braccio che tende la corda, per un lancio perfetto è fondamentale aprire bene le scapole e portare la corda all'angolo della bocca.

Imparare questi nuovi movimenti hanno richiesto molta concentrazione e fatica, prima di tutto perchè abbiamo utilizzato muscoli che molto spesso trascuriamo e poi perchè prima di scoccare la freccia è necessario rimanere fermi immobili e cercare di avere un controllo totale sul corpo. Lo sguardo deve essere rivolto verso il bersaglio ad ampio spettro e non verso il suo centro, non si deve assolutamente chiudere uno dei due occhi e nemmeno cercare di seguire con lo sguardo la punta della freccia, facendo questi errori la freccia non andrebbe assolutamente dove vorremmo mandarla noi!

Questa fase del laboratorio è la fase della sperimentazione del proprio controllo sul corpo, richiede un'elevata concentrazione. La voglia di provare a tirare sarà sicuramente molta ma se non si mettono in pratica le posizioni e i consigli dati dagli istruttori i risultati saranno davvero scarsi e si rischia anche di farsi del male (per esempio nei miei primi tiri non tenevo il braccio abbastanza teso e così la corda una volta lanciata la freccia mi colpiva il braccio creando un forte dolore e un enorme ematoma!)

Penso che questa fase del laboratorio sia una vera e propria sfida per i bambini di oggi, molto abituati ad ambienti iperstimolanti, a passare molto tempo a contatto con le tecnologie. Bambini che rivolgono la loro attenzione sempre verso l'esterno si ritrovano invece a dover porre la propria attenzione all'interno, ai movimenti del proprio corpo, alla pazienza necessaria per assumere e mantenere la corretta posizione.

Sicuramente un enorme stimolo per la motricità fine e un buon allenamento per la concentrazione.

Dopo aver preso confidenza con l'arco, le frecce e il bersaglio semplice si comincia a sperimentarsi utilizzando nuovi bersagli più lontani o più piccoli e quindi più difficili.

Infine la sorpresa più bella: la possibilità di fare un percorso immerso nel bosco in cui troveremo vari bersagli che ritraggono vari animali a cui poter tirare da varie distanze. In ogni animale sono evidenziate le zone su cui bisogna cercare di far arrivare la freccia. Tra i vari tipi di animali troviamo: tassi, orsi, lupi, caprioli sistemati in vari punti, alcuni molto difficili e nascosti, altri addirittura in movimento!

Questa parte del laboratorio è stata la più divertente e appagante, un valido modo per mettersi in gioco a tutti gli effetti.

Essere immersi in uno splendido bosco, alla ricerca di possibili bersagli, cercare di rimanere concentrati e di avere controllo sul proprio corpo per poter tirare in modo corretto. Ogni volta che un buon tiro va a segno sicuramente l'autostima si alza perchè si sa di aver vinto una sfida con se stessi, di essere riusciti ad avere un sano controllo sul proprio corpo.

In generale credo che questo tipo di esperienza applicata al contesto scolastico possa essere molto utile per vari motivi:

primo tra tutti la possibilità di vivere un'esperienza positiva immersi nella natura, di passare una giornata a contatto con vari ambienti naturali come il bosco, ambiente più chiuso e con poca luce, con molti rumori, un luogo che spesso spaventa, che porta naturalmente a cercare una vicinanza con i compagni; la radura, ambiente aperto e soleggiato che invita al rilassamento, un luogo dove correre e sdraiarsi a guardare il cielo. Insomma ambienti naturali che ci insegnano la collaborazione, il superamento di paure e che marciano anche limiti e confini che non possono essere superati.

Importantissima esperienza come ho già sottolineato anche perchè aiuta il controllo del proprio corpo, la concentrazione per raggiungere un'obiettivo e l'autostima: infatti seguendo i suggerimenti degli insegnanti si vedono fin da subito i miglioramenti nel tiro!

Molto interessante potrebbe essere l'idea di associare questa esperienza pratica, soprattutto la parte svolta con le sagome nel bosco, alla disciplina "storia", ripercorrendo quindi i metodi di

caccia degli uomini preistorici, scoprendo le fonti storiche come i disegni rupestri che testimoniano l'invenzione dell'arco nel paleolitico e vivendo una giornata da uomini primitivi.

Un'altro aspetto a cui si potrebbe agganciare questa esperienza è la possibilità di esplorare e scoprire il bosco utilizzando mappe e bussole per sviluppare il senso di orientamento, lavorare quindi sui punti cardinali per trovare una via, organizzare delle cacce al tesoro che prevedano l'uso di questi, piuttosto che di mappe o di strumenti GIS.

Passare giornate immersi nella natura inoltre, ci aiuta a scoprire il nostro territorio, la flora e la fauna che lo popolano..è facile quindi che nasca spontanea la curiosità per un determinato animale e il suo modo di vivere, fare il nido ecc, oppure per una pianta che non conoscevamo. Immersi nel bosco anche i vari alberi possono diventare punti di riferimento e quindi queste esperienze immersi nella natura possono aiutarci a imparare a conoscere i più presenti nel territorio.

Ecco che in modo spontaneo ci siamo avvicinati alle scienze e ai vari aspetti di questa disciplina!

Insomma partendo da un'esperienza ricca e significativa come quella del tiro con l'arco immersi in natura è davvero facile trovare mille motivazioni per consigliarne l'uso anche in ambiente scolastico; prima di tutto per un riavvicinamento dei bambini alla natura, perchè risulta un'attività divertente, esplorativa, che ci aiuta a testare i nostri limiti ma anche a superarli.

Inoltre questo tipo di attività che mette i bambini in condizione di fare, può essere legata a molte discipline scolastiche e stimolando molto di più la curiosità, la concentrazione e l'attenzione dei bambini può risultare essenziale ai fini di un apprendimento significativo e non solo di tipo mnemonico.

Anche le moderne neuroscienze e la neuroeducazione dovrebbero guidarci verso la scelta di queste esperienze attive per favorire l'apprendimento, infatti confermano che per fare in modo di passare informazioni dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine dobbiamo riuscire ad attivare una "sentinella" del cervello: l'ippocampo e l'amigdala che si attivano soltanto attraverso forti emozioni: sorpresa, gioia..ma anche paura, emozioni che difficilmente possiamo risvegliare durante una classica lezione frontale all'interno dell'aula scolastica.

“Se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio capisco”.
(Confucio)