



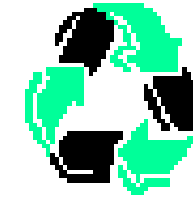
# **PORTIERE FA RIMA CON ARCERE**

**(LEZIONE 2)**

A cura di

**Alessandro Ghio - Psicologo  
Paolo Rampado - Preparatore**

# I NOSTRI PUNTI DI RIFERIMENTO



## **ATTO**

**ALLENAMENTO + FATICA**

## **GESTO**

**METODOLOGIA DI APPRENDIMENTO**

**ALLENAMENTO + FATICA + RAGIONAMENTO**

**CONOSCERE IL CORPO E IL CERVELLO  
DI OGNUNO (CONSCIO/INCONSCIO)**

## **IMPRESA**

**ALLENAMENTO + FATICA + RAGIONAMENTO + STRATEGIA**

**CONOSCERE LE FORZE IN CAMPO  
OGGETTIVE E SOGGETTIVE/INTERNE ED ESTERNE**

## **ARTE**

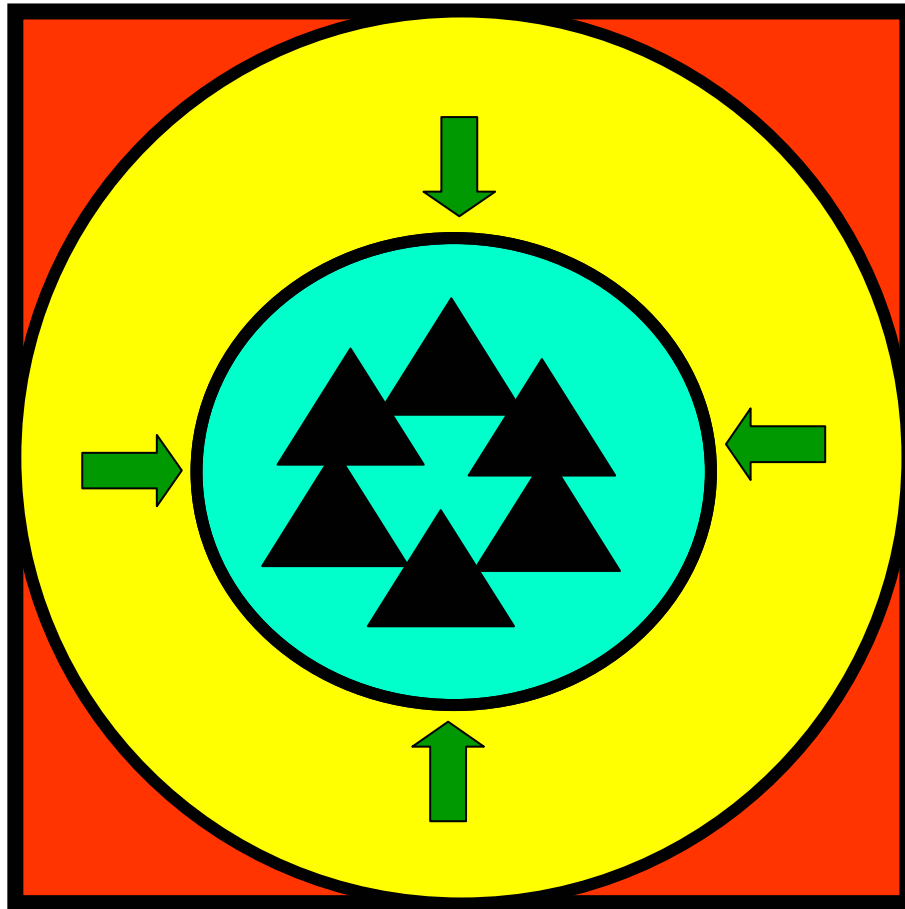
**ALLENAMENTO + FATICA + RAGIONAMENTO + FANTASIA/FORTUNA**

**ALLENARE LA CREATIVITA'**

## **PASSIONE**

**CONOSCERLA E GESTIRLA**

# PERSONA



**ATTO**

**GESTO**

**IMPRESA**

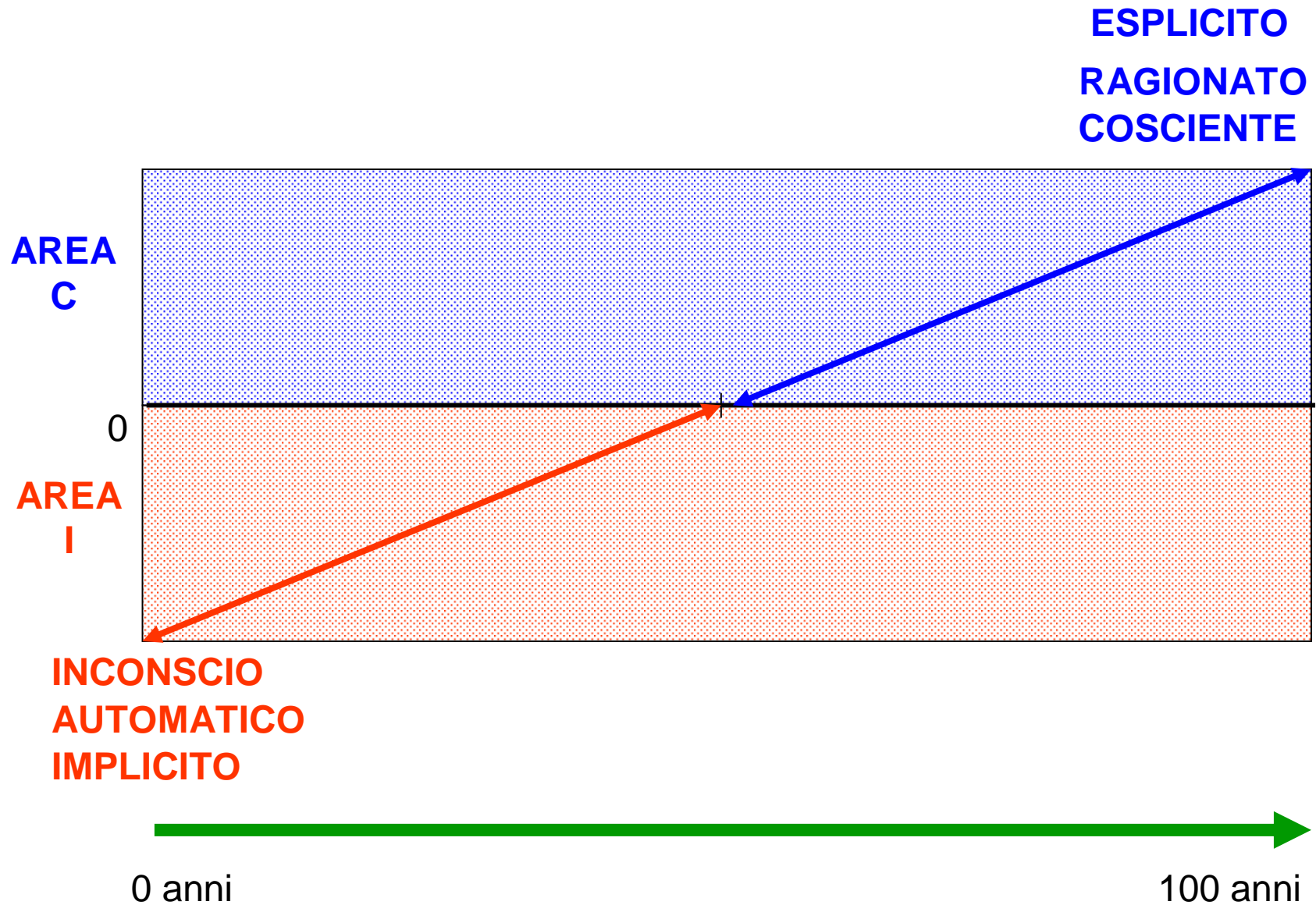
**ARTE  
TRASFORMAZIONE**

**PASSIONE VS EMOZIONE**

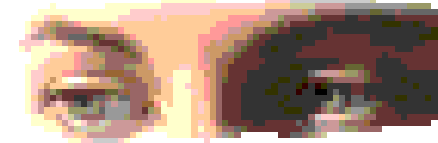
**SE UNO DEGLI ELEMENTI CAMBIA RISPETTO AL PASSATO, CAMBIA TUTTO, E' QUINDI UN PROCESSO DINAMICO ED EVOLUTIVO**

**VEDIAMO ASSIEME  
ALCUNI FASI  
DI QUESTO PROCESSO**

# DUE LIVELLI FONDAMENTALI DELLA PERSONA

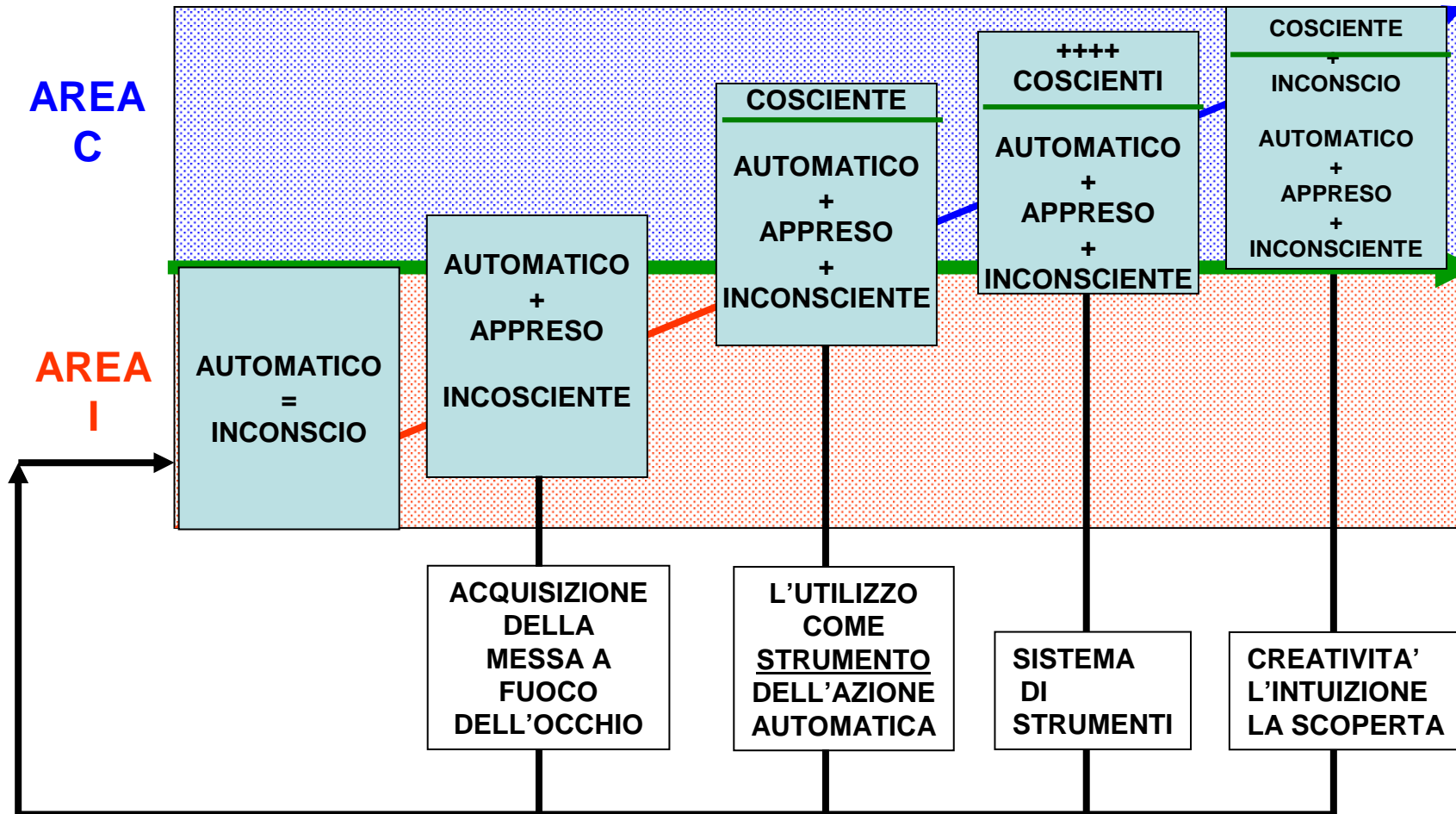


# LE DUE AREE E L'OCCHIO

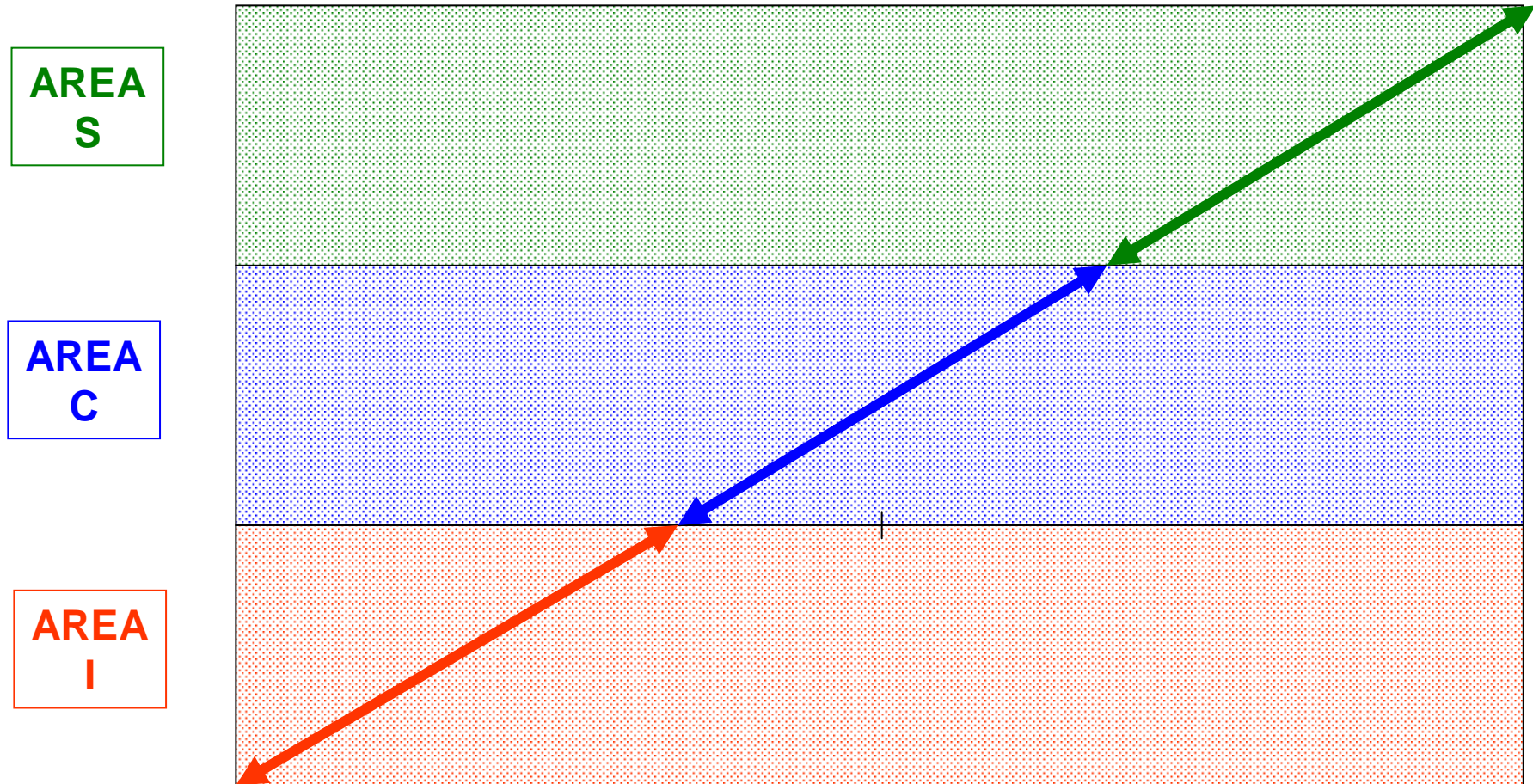


COSCIENZA

L'ATTENZIONE  
CONCENTRAZIONE  
VOLONTA'- FATICA  
SOCIALITA'- L'ESTERNO



# LA TERZA AREA



AREA  
S

AREA  
C

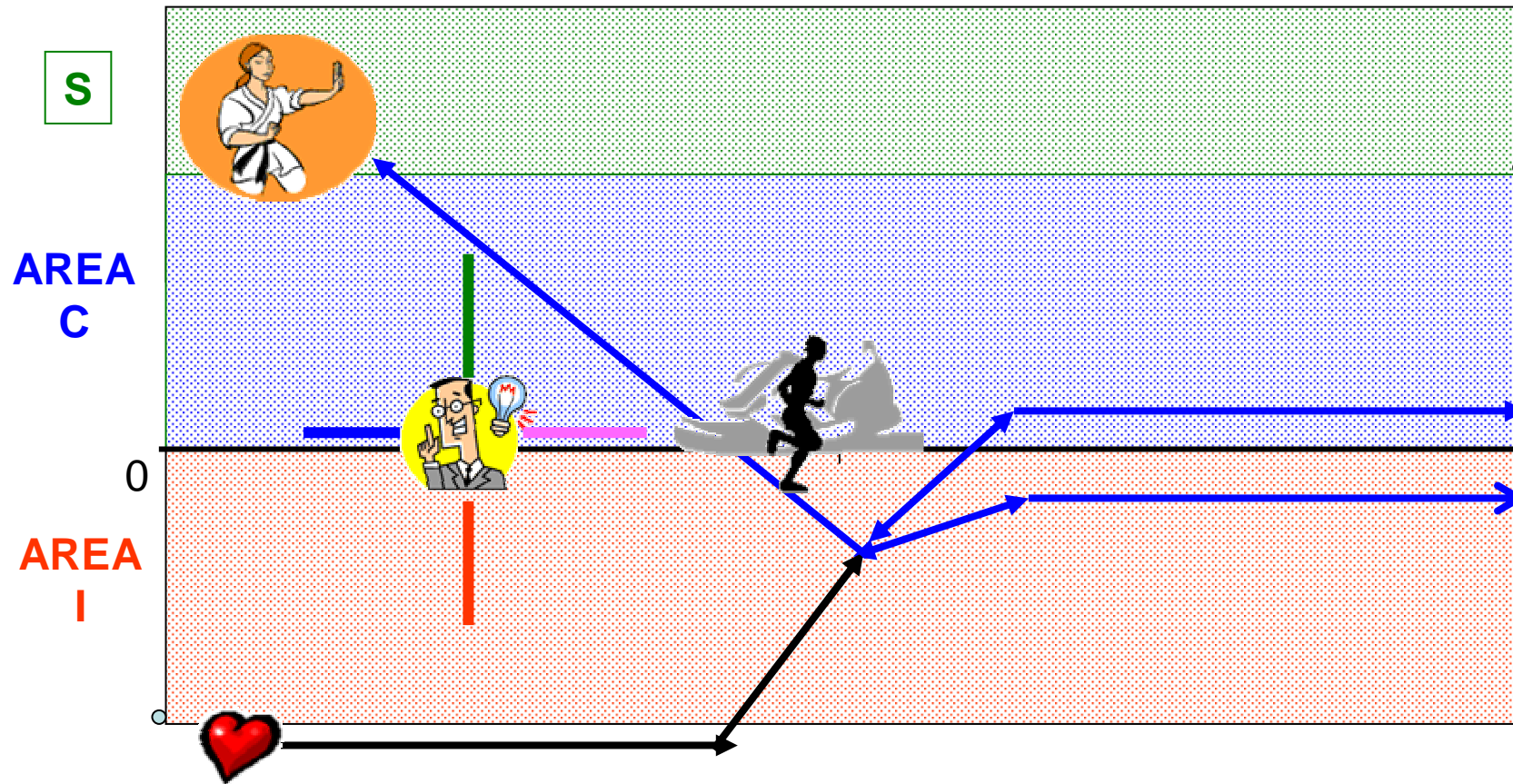
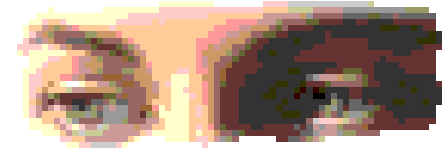
AREA  
I

INCONSCIO AUTOMATICO IMPLICITO I

COSCIENte RAGIONATO ESPPLICITO C

ESTERNO SOCIALE S

# UN ESEMPIO



**NEL TEMPO I RAPPORTI CON GLI AUTOMATISMI SI MODIFICANO  
E MODIFICANO ESSI STESSI**

**RITORNIAMO AL NOSTRO TEMA**

**L'ARTE**

**DELL' ARCIERE**

**O**

**L'ARCIERE NELL'ARTE**

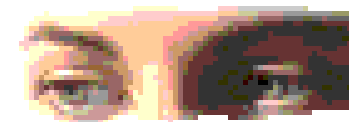
**COSA CENTRA VALENTINO ROSSI**

**E LA SUA**

**MOTO?**



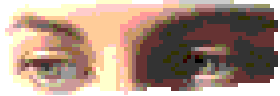
Alla scoperta delle radici «fisiche»  
dell'immenso talento di Valentino  
**Il suo segreto?**



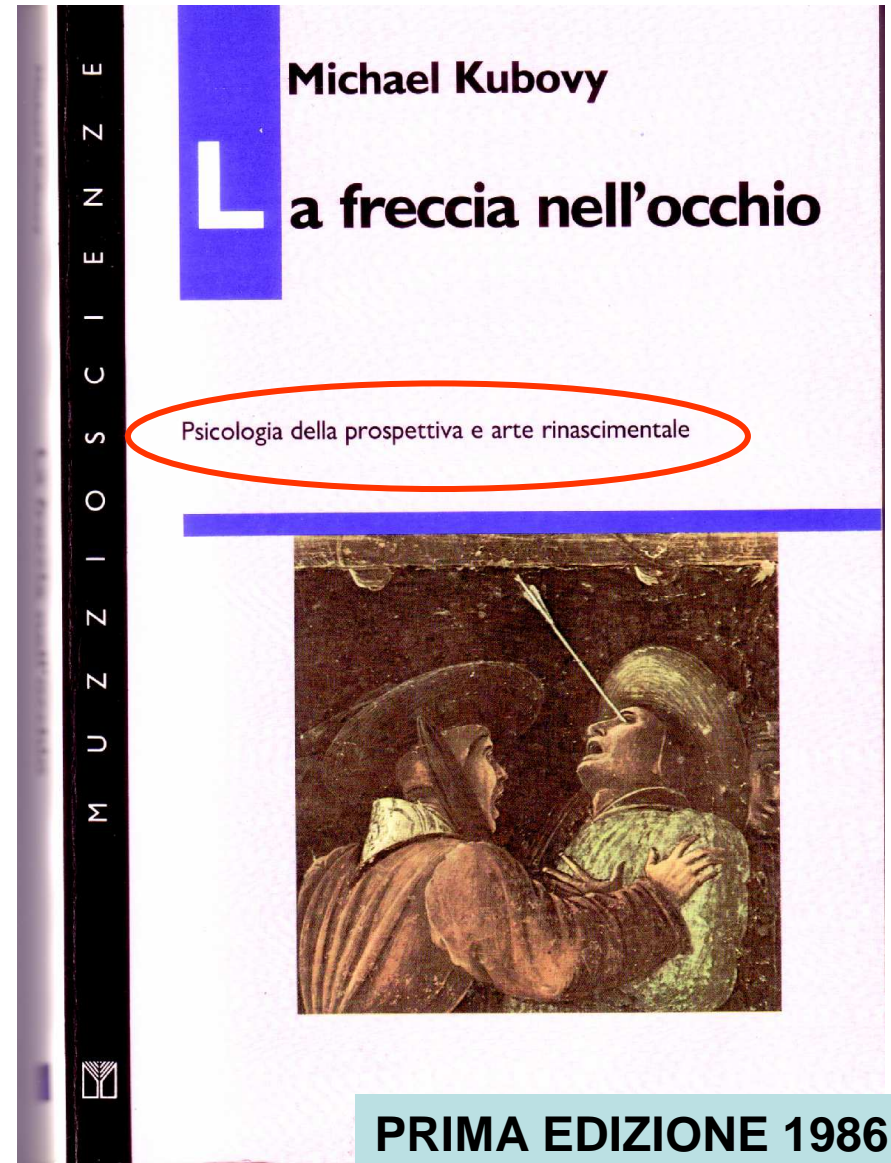
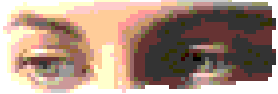
**Gli occhi.** «Lui vede tutto, nulla gli sfugge. E  
il suo cervello è rapido nell'elaborare le  
immagini» Spiega il dottor Roncagli,  
**optometrista:**

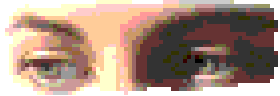
**«E' ricco di intelligenza visiva»**

**«E' come Tomba:** anche la vista di Alberto era  
molto reattiva e infatti anche lui sbagliava  
pochissimo»



**TORNIAMO ALL'ARTE  
E  
ALL'ARCIERE**



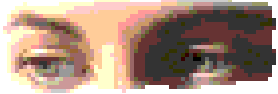


**Uno psicologo sperimentale, Michael Kubovy,  
racconta dettagliatamente  
la vivace e movimentata storia  
dell'invenzione della prospettiva nel XV secolo.**

La presentazione dei concetti fondamentali  
della prospettiva,

**referiti anche a recenti ricerche di laboratorio sulla  
percezione**

**consente di proporre una nuova teoria che spiega perché  
artisti del Rinascimento, quali Leonardo e Mantegna,  
usassero prospettive non certo ortodosse, che hanno  
messo in difficoltà numerosi studiosi d'arte.**



IL LIBRO PROPONE  
UNA SOLUZIONE DEL DIBATTITO

**FRA COLORO CHE CREDONO CHE  
L'INVENZIONE/SCOPERTA DELLA PROSPETTIVA SIA  
UNO STADIO SIGNIFICATIVO NEL COSTANTE  
PROGRESSO DELL'ARTE**

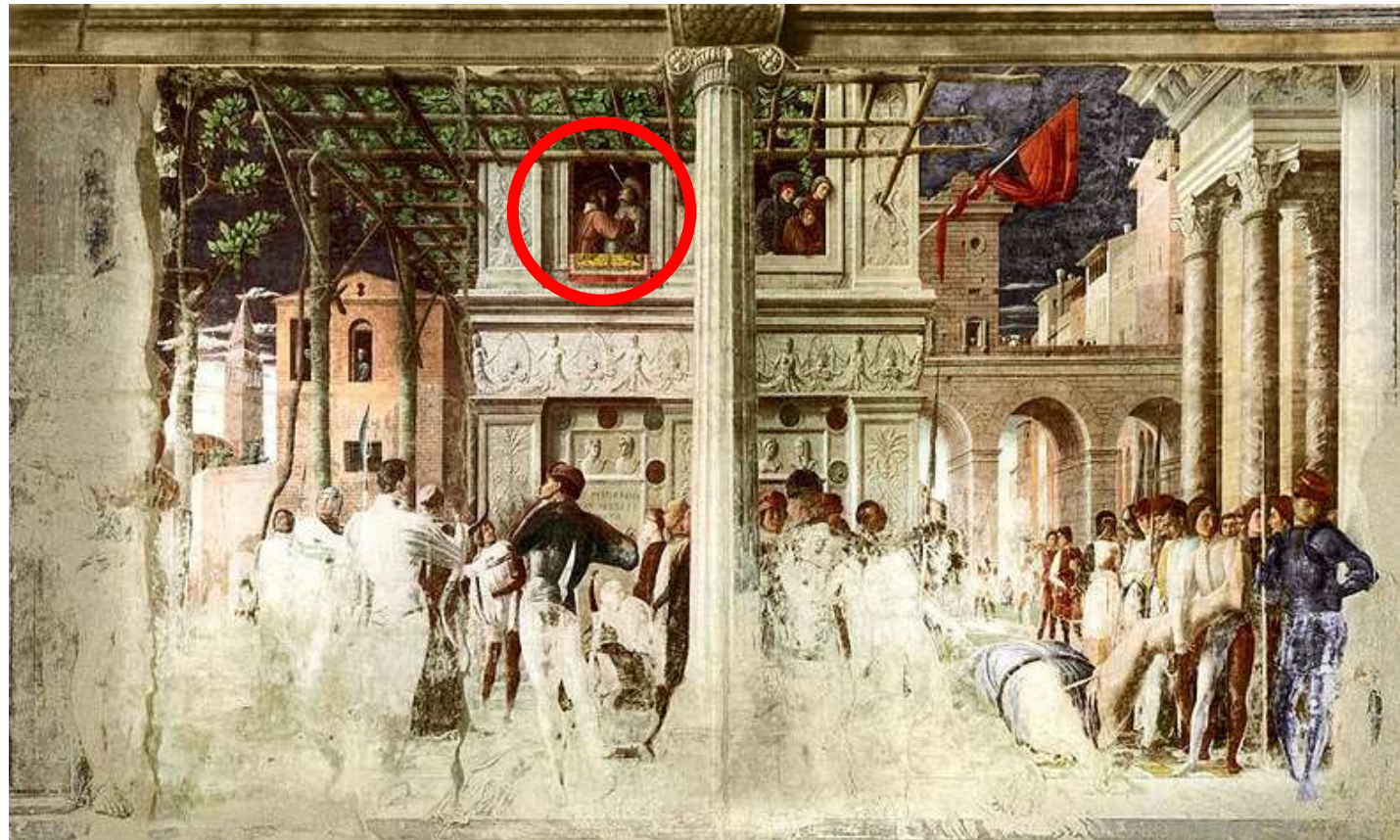
**E COLORO CHE INVECE RITENGONO  
CHE LA PROSPETTIVA SIA UN MERO SISTEMA  
CONVENZIONALE E ARBITRARIO  
PER LA RAPPRESENTAZIONE DELLO SPAZIO.**

**LA PROSPETTIVA E' UN FATTO SIMBOLICO**

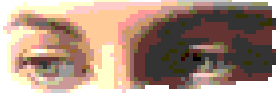
DI CONTESTO – STORICO



**IL TUTTO PARTE  
DALL'INTERPRETAZIONE  
DI UN'IMMAGINE  
IN UN AFFRESCO DEL MANTEGNA  
DI UN UOMO  
COLPITO NELL'OCCHIO DA UNA  
FRECCIA.**



**Andrea Mantegna,  
Martirio di San Cristoforo, primo episodio  
(1451 -53). Affresco,  
Cappella Ovetari, Chiesa degli Eremitani, Padova. (base 332 cm.)**



## LA PRIMA BUONA RAGIONE

OMAGGIO A LEON BATTISTA ALBERTI (1404-72)

CHE NEL 1435 (VENT'ANNI PRIMA  
DELL'AFFRESCO DEL MANTEGNA) SCRISSE

"DELLA PITTURA"

CHE CONTIENE LA PRIMA ANALISI GEOMETRICA E OTTICA,  
A NOI NOTA, DELLA PROSPETTIVA LINEARE

(Questi principi).. sono tali, che coloro che gli intenderanno bene, conosceranno che gli gioveranno non poco quanto allo ingegno, e quanto a conoscere la diffinizione della Pittura, e quanto ancora a quelle cose che noi dobbiamo dire. E non sia alcuno che dubiti, che colui non diventerà giammai buon Pittore, che non intenda eccellentemente quel che nel dipingere ei cercherà di fare. **Imperocché in vano si tira l'arco, se prima non hai designato il luogo dove tu vuoi indirizzare la freccia.**



## UNA SECONDA BUONA RAGIONE

“..In fine, il principale evento raffigurato sulla sinistra dell'affresco (il tiranno colpito all'occhio dalla freccia) è

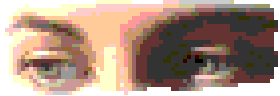
**visto attraverso una finestra.**

che può essere un'allusione alla

**“finestra dell'Alberti”,**

un concetto fondamentale nella prospettiva, che l'Alberti così spiega:

“La prima cosa nel dipingere una superficie, io vi disegno un quadrangolo di angoli retti grande quanto a me piace, il quale mi serve per un'aperta finestra dalla quale si abbia a vedere l'istoria.”

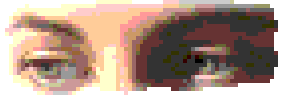


## UNA TERZA BUONA RAGIONE

### Leonardo da Vinci.

Discutendo sulla questione se i raggi luminosi emanano dall'occhio o dagli oggetti veduti, Leonardo esprime l'opinione che “l'occhio non essere atto se non a ricevere, sì come l'orecchio, le similitudine delle cose, senza mandare alcuna virtù incontra di quelle (da Scritti scelti di Leonardo da Vinci, 1980, p. 165). E quindi, a sostegno della propria opinione, scrive:

“... Il circolo della luce, che appare in mezzo al bianco dell'occhio, è di natura apprensiva delli obbietti. E questo circolo medesimo ha in sé uno punto, che apparisce nero, il quale è uno nervo forato, che va dentro alle intrinseche virtù, il quale è pieno della virtù impresiva e giudiziale, che capita al comun senso. Ora li obbietti che sono opposti a li occhi, fanno co' razzi delle loro spezie a similitudine di molti arcieri, i quali volessimo trarre per uno buso d'uno scoppietto, che quello che si troverà in fra li arcieri per linia retta alla dirittura del buso dello scoppietto, quello ha più atto a toccare colla saetta il fondo d'esso buso. Così li obbietti opposti all'occhio saranno di più passata al senso, quanto più saranno per linia al nervo perforato”



**LA TENSIONE  
DELL'ARCO**

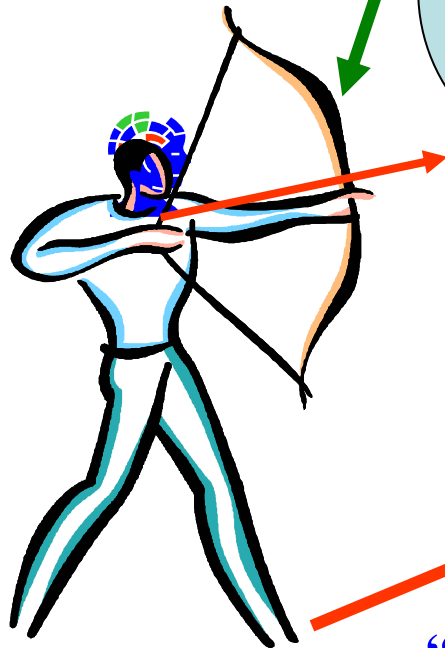
**I MUSCOLI  
PROPRIOCETTIVO**

**LA VOLONTA'  
L'ATTENZIONE  
CONCENTRAZIONE**

# L'ARCIERE VS PORTIERE

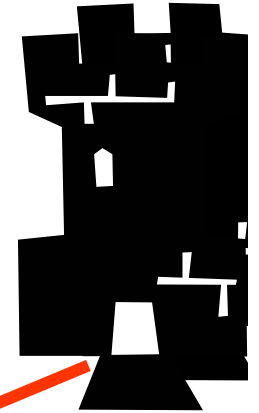
**ALTEZZA**

**AMBIENTE  
(LUCE-VENTO)  
IL COLPO D'OCCHIO**

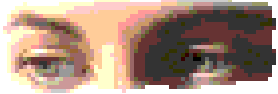


**ANGOLO**

**DISTANZA**



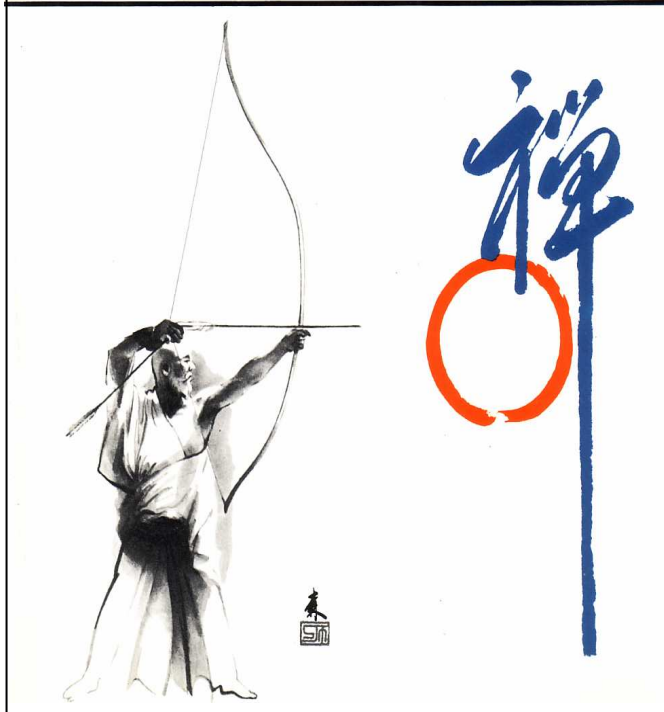
**“LA PRATICA E L'INCONSCIO”  
IL COLPO D'OCCHIO  
CHE CHIAMA IN CAUSA IL CERVELLO  
LA COSCIENZA**



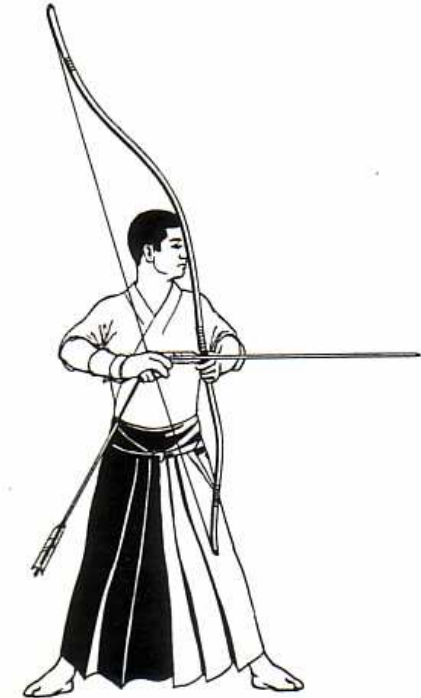
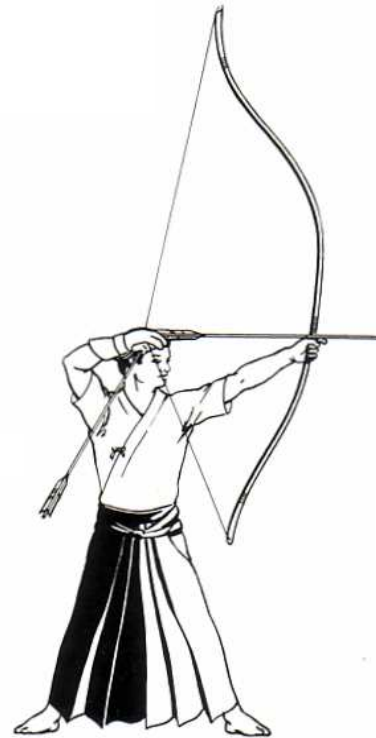
j. s. morisawa ● mediterranee

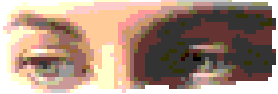
# L'ARTE DEL TIRO CON L'ARCO

**il segreto  
del bersaglio**



## KYUDO



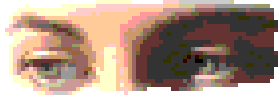


## MIRARE IL BERSAGLIO

NEL **KYUDO** ESISTE UNA TECNICA FISICA DI MIRA AL BERSAGLIO.,  
TUTTAVIA, QUESTO TIPO DI PREOCCUPAZIONE ESTERIORE DÌ MIRARE AL  
BERSAGLIO VIENE TRASCESA PER MEZZO DEL PROPRIO COINVOLGIMENTO  
CON LA REALTÀ SPIRITUALE. HA INIZIO **IL METODO ZEN.**

« **MIKOMI** » (VALUTAZIONE - SOPPESARE CON GLI OCCHI) O « **NERAI** »  
(MIRA) È LA MIRA FISICA DEL KYUDO. QUANDO SI MIRA AL BERSAGLIO, LA  
CONCENTRAZIONE È DIRETTA A UNA PORZIONE MOLTO PICCOLA CHE È  
RELAZIONATA AD UN PROPRIO STRETTO FRAMMENTO MENTALE..

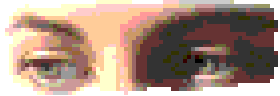
OCCORRE INVECE IMPARARE A VEDERE PERCETTIVAMENTE SECONDO  
UNA PROSPETTIVA PIÙ AMPIA PER MEZZO **DELL'OCCHIO DELLA MENTE.**  
IN ALTRE PAROLE, OCCORRE METTERE IN RAPPORTO L'ALLENAMENTO  
ALLA VITA E ALL'UNIVERSO E VEDERE CIÒ CHE CI CIRCONDA CON UNA  
PROSPETTIVA A 180 GRADI AL FINE DI INIZIARE A VEDERE (**KAN**) LA  
REALTÀ DELLA VITA COME ESSA È IN REALTÀ. CONTEMPORANEAMENTE,  
NON SI DOVREBBE FAR SÌ CHE QUESTO GENERE DI CONSAPEVOLEZZA  
INTERROMPA LA CONCENTRAZIONE SUL METODO DEL KYUDO. LA  
TECNICA DI MIRA NEL KYUDO NON RIGUARDA UNA FOCALIZZAZIONE SUL  
BERSAGLIO, MA PIUTTOSTO SUL PROPRIO SPIRITO PER MEZZO  
**DELL'OCCHIO MENTALE.** POICHÉ LO ZEN NON FA DISTINZIONI FRA  
**SPIRITO E MATERIA, MENTE E CORPO,**



## L'OCCHIO DELLA MENTE

**LA POSIZIONE FISICA** (ATTITUDINE) AGISCE DIRETTAMENTE ED IN MODO INSEPARABILE SULLA **POSIZIONE PSICHICA** (MENTALE). NELLA FASE DI « KAI », PERTANTO, DOVE DI SOLITO SI PRENDE UNA MIRA DI TIPO FISICO, È **L'OCCHIO DELLA MENTE** CHE DEVE ASSUMERE IL COMANDO E DIRIGERE LA FOCALIZZAZIONE SUL PROPRIO SPIRITO...

NELLA POSIZIONE FISICA, MANTENETE UNA TRAZIONE CONTINUATIVA ESPANDENDO IL TORACE ED AVVERTENDO LA SENSAZIONE DI TIRARE IL MATO DA DAVANTI A DIETRO AL FINE DI COLLOCARE UN ALTRO BERSAGLIO NELLA PARTE POSTERIORE DEL GOMITO. ALLINEATE IL CORPO FRA QUESTI DUE BERSAGLI TIRANDO SU LA NUCA E CONTROLLANDO IL FLUSSO DEL KI VERSO IL BASSO NELLO HARA, REALIZZANDO COSÌ UNA « MIRA INTERNA » CHE PROVIENE DIRETTAMENTE DALL'INTERNO. QUANDO VIENE RAGGIUNTA LA GIUSTA CONNESSIONE SI DICE CHE SI È RAGGIUNTO IL « **CENTRO DELLA CROCE** » (JUMONJI). QUESTO CENTRO PUÒ ESSERE PARAGONATO AL CENTRO DI UN URAGANO. VI È SOLO CALMA. AL POSTO DELLA VIOLENTA POTENZA CHE CIRCONDA IL PERIMETRO. QUANDO SI RAGGIUNGE IL CENTRO DELLA CROCE LE POSIZIONI DEL CORPO E DELLA MENTE SI FONDONO PER DIVENTARE LA MATURITÀ, CHE EQUIVALE **ALL' AVER TRASCESO IL DUALISMO** PER DIVENTARE UNO CON L'OGGETTO.



## I LIVELLI DI ADESTRAMENTO DEL KYUDO

L'ADDESTRAMENTO NEL KYUDO PUÒ ESSERE CONCEPITO  
COME FORMATO DI VARI LIVELLI

**IL PRIMO È KEIKO.** L'EQUIVALENTE È « PRATICARE ». NEL CORSO DELL'APPRENDIMENTO DEL KYUDO, CI SI TROVA AL PRIMO LIVELLO DI ADDESTRAMENTO, KEIKO (PRATICARE). PER PRIMA COSA OCCORRE IMPARARE KATA E WAZA (FORMA, STILE E TECNICA). KEIKO DEVE ESSERE ESEGUITO IN MODO ACCURATO ALTRIMENTI NON SARESTE INGRADO DI TENDERE L'ARCO, DI LANCIARE LA FRECCIA E DI ENTRARE, ALLA FINE, NELLO STADIO SUCESSIVO

### **ATTO**

**IL SECONDO LIVELLO È RENSHU,** «ALLENARSI». IN QUESTO SECONDO LIVELLO, IMPARERETE REIGI-SAHO ETICHETTA, MANIERA, DECORO (MODO DI APPARIRE) E CORRETTEZZA (MODALITÀ DI COMPORTAMENTO) - CHE APPORTA DISCIPLINA ALL'ADDESTRAMENTO. IN QUESTI DUE LIVELLI DI PREPARAZIONE NON SIETE ANCORA ENTRATI NEL VERO KYUDO.

### **GESTO**

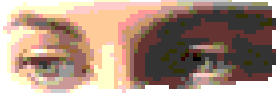


**TERZO LIVELLO E' IL TOTOKI (MIRARE, OLPIRE).** LETTERALMENTE, CIÒ SIGNIFICA MIRARE E COLPIRE IL BERSAGLIO. IN QUESTA FASE LA VOSTRA CONSAPEVOLEZZA È DIRETTA ALL'ATTIVITÀ DEL MIRARE E DEL COLPIRE IL BERSAGLIO... QUANDO SCOCCATE LA FRECCIA, IL MOVIMENTO CHE NE CONSEGUE APPARE FORZATO E A SCATTI. LA FRECCIA CHE COLPISCE L'OBIETTIVO VIENE CONSIDERATA COME UNA « **FRECCIA MORTA** » E TENDE SOLAMENTE A ROMPERE LA SUPERFICIE DEL BERSAGLIO. È IMPORTANTE CHE L'ISTRUTTORE MODIFICHICI QUESTA CONSAPEVOLEZZA E CORREGGA COSTANTEMENTE IL MODO DI STARE IN PIEDI E DRITTI CONSIGLIANDO, ALTRESÌ, DI RILASSARSI E DI NON PENSARE AL BERSAGLIO.

### **IMPRESA**

**QUARTO LIVELLO DENOMINATO TANDEN.** DOVRESTE INIZIARE A PLASMARVI ALL'INTERNO DEL REGNO SPIRITUALE. QUANDO INIZIERETE A DOMANDARVI. « COME POSSO COLPIRE IL BERSAGLIO SENZA MIRARE AD ESSO? COME POSSO COLPIRE SENZA SVILUPPARE DELLE ABILITÀ PARTICOLARI? » È UN'INDICAZIONE CHE VI STATE AVVICINANDO ALLA FASE SUCCESSIVA,

### **ARTE**

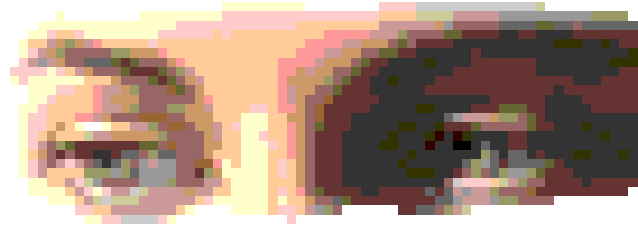


**QUINTO LIVELLO E' IL KANTEKI (PENETRARE) CHE LETTERALMENTE SIGNIFICA PENETRARE IL BERSAGLIO CON LA FRECCIA MA CHE SPIRITUALMENTE È UNA INDICAZIONE DELLO “ LO SPIRITO DEL KYUDOKA”.**

**IL VERO KYUDO INIZIA A QUESTO PUNTO. LA RISPOSTA RISIEDA NELLA VOSTRA CAPACITÀ DI RIVOLGERE GLI « OCCHI » VERSO L'INTERNO E DI ANDARE AL DI LÀ DELLE PREOCCUPAZIONI ESTERIORI.**

**ANATOMICAMENTE, GLI OCCHI SONO STRUTTURATI PER UNA VISIONE FRONTALE E NON POSSONO FUNZIONARE AL CONTRARIO. OCCORRE CREARE UN NUOVO OCCHIO, « UN OCCHIO DELLA MENTE » CHE POSSA PERCEPIRE IN OGNI DIREZIONE POICHÉ PROVIENE DA UNA MENTE LIBERA. IL LIVELLO DI PREPARAZIONE INIZIA ORA A SPOSTARSI VERSO KUFU (KUNG FU) IN CUI LO ZAZEN DIVENTA UNA PARTE MOLTO IMPORTANTE ED E'. UN REQUISITO PRELIMINARE PER TUTTI GLI ALLENAMENTI.**

**PASSIONE (MEDITAZIONE)  
ATTIVO-PASSIVO    DENTRO- FUORI**



**GRAZIE  
PER  
L'ATTENZIONE**

SEGUONO ELEMENTI  
DELLA  
PRIMA LEZIONE



# IL PORTIERE CHI E' COSA FA

**ATTO**

**ALLENAMENTO**

**METODOLOGIE  
DI  
APPRENDIMENTO**

## PROGRAMMI DI LAVORO

LA SINGOLA LEZIONE (E' UN PICCOLO PROGRAMMA DI LAVORO)

DISCUSSIONE DI GRUPPO SUL LAVORO SVOLTO

QUESTIONARI DI VALUTAZIONE - SINGOLI E DI GRUPPO-

CONFRONTO DI IDEE SU POSSIBILI VARIZIONI DI ESERCIZI





# IL PORTIERE CHI E' COSA FA

## **GESTO**

**ALLENAMENTO + RAGIONAMENTO**  
**CONOSCERE SOGGETTIVAMENTE**  
**IL CORPO E IL CERVELLO**  
**(CONSCIO/INCONSCIO)**

**LE ATTIVITA' PSICOFISICHE DEL PORTIERE**

**CONSCIO/INCONSCIO (GLI AUTOMATISMI)**

**NOZIONI DI OTTICA**

**COME LAVORA IL CORPO-CERVELLO**

**IL COORDINAMENTO**

**DROGHE E ALCOL**

**LA MEMORIA**



# IL PORTIERE CHI E' COSA FA

## **IMPRESA**

**ALLENAMENTO + RAGIONAMENTO +  
STRATEGIA**

**CONOSCERE LE FORZE IN CAMPO  
(OGGETTIVE E SOGGETTIVE/INTERNE  
ED ESTERNE)**

**LA MIGLIORE DIFESA E' L'ATTACCO**

**AIUTATI CHE IL CIEL TI AIUTA**

**CONOSCERE L'AVVERSARIO E NON SOTTOVALUTARLO  
NE SOPRAVALUTARLO (L'ANSIA)**

**LE DINAMICHE DELL'AREA**

**IL RUOLO DI GOVERNO DEL PORTIERE**

**ANTICIPARE PER POTER DECIDERE IN POCHI SECONDI**

**GIOCARE A MEMORIA AUTONOMIZZAZIONE DELLE STRATEGIE**

**GLI SCHEMI TATTICI LE TRAPPOLE IMPREVISTE**



# IL PORTIERE CHI E' COSA FA

**SPETTACOLO**

**ALLENAMENTO + RAGIONAMENTO  
+ STRATEGIA + FANTASIA/FORTUNA  
ALLENARE LA CREATIVITA'**

**ALLENARE LA FANTASIA**

**DECONTESTUALIZZARE**

**SE L'IMPREVISTO LO CREI TU, E' UNA RISORSA**

**L' ALLENAMENTO IDEO-MOTORIO**



# **IL PORTIERE CHI E' COSA FA**

## **LA PASSIONE (I)**

**L'ETA' EVOLUTIVA**

**LE RELAZIONI INTERPERSONALI**

**IL CONTESTO**

**LE SPETTATIVE**

**LE EMOZIONI –PAURA – ANSIA – DUBBIO -AMORE**

**LA TEORIA DEL FLOW**

**AUTOPERCEZIONE-AUTOCOSCIENZA**

**CONCENTRAZIONE E RILASSAMENTO**



**GRAZIE  
PER  
L'ATTENZIONE**



# **PROGRAMMA DI LAVORO**

**UN INIZIO E UNA FINE**

**LAVORARE PER OBIETTIVI** (PICCOLI O GRANDI, INDIVIDUALI O COMUNI)

**IL PROGRAMMA DEVE ESSERE PRESENTATO  
POSSIBILMENTE PER ISCRITTO**

**OGNI CAMBIAMENTO DEVE ESSERE DISCUSO E GIUSTIFICATO**



