arcieri

N. 6 - Dic/Gen 2003 La rivista della Federazione Italiana Tiro con l'Arco

[Sommario]

Direttore Responsabile
Gianfranco Colasante

Segreteria di Redazione
Marinella Pisciotti

Amministrazione e Redazione
FITARCO - via Vitorchiano, 115
00189 Roma
Tel. 06 36856503 - Fax 06 36856658
www.fitarco-italia.org
e-mail rivista@fitarco-italia.org

Fotoservizi
Sandro Bartolozzi,
Gian Carlo Casorati, Ma.Pi.

Concessionaria esclusiva pubblicità
Greentime SpA
Via Barberia 11 - 40122 Bologna
Tel. 051 584020 - Fax 051 585000
e-mail info@greentime.it

Preparazione e stampa
Marchesi Grafiche Editoriali SpA
Via Bomarzo, 32 - 00191 Roma
Tel. (06)330901 - Fax (06)3336505
e-mail info@marchesigrafiche.it

Finito di stampare Febbraio 2003
Marchesi

ANNO XXVIII • N. 6
DIC/GEN 2003
Iscrizione
Tribunale di Roma
n. 291 del
17/05/1988

La riproduzione totale o parziale degli articoli è consentita solo citando la fonte.

Editoriale

L'ANNO DELLE GRANDI PROVE 2
di Mario Scarzella

Intervista al Presidente

OBIETTIVO: QUALIFICAZIONE OLIMPICA 3
di Giorgio Lo Giudice

Consuntivo 2002

BILANCI DI FINE ANNO
Conferenza Stampa 5
I migliori risultati del 2002 6
Statistiche società e atleti per regione 7
Ranking List nazionale 8
Ranking List mondiale 12

News

Seminario allenatori internazionali 13
Campionato del mondo di tiro al chiuso 13

Personaggio

ARCO OLIMPICO O COMPOUND? 14
di Gian Carlo Casorati

Notiziario Federale

272° Consiglio Federale 17
Record Italiani 18
Regolamento Italiano Squadre di Società 2003 19

Direzione Tecnica Nazionale

PROGRAMMI TECNICI E CRITERI DI SELEZIONE 23
di Gigi Vella

Marketing

PARLIAMO DI POSIZIONAMENTO... 25
di Vittorio Frangilli

Arbitri

LA REGISTRAZIONE DEI PUNTEGGI 33
di Gian Piero Spada

Tecnica Compound

RILEVAZIONE PREVENTIVA DELL'ALLUNGO 35
di Tiziano Xotti

Insegnamento

L'ANCORAGGIO NELL'ARCO NUDO... 37
di Vincenzo Scaramuzza

Medicina

CURA DEI MICROTRAUMI 39
di D. Bonsignore e C. Amici

[Editoriale]

L'anno delle grandi prove

Mentre brindavo al Capodanno 2003, per un attimo ho avvertito un brivido di emozione: ci siamo, ho pensato, questo è l'anno delle grandi prove, quelle che determineranno la nostra partecipazione alle Olimpiadi di Atene, questo è dunque il momento di raccogliere tutte le nostre forze e concentrarle verso il grande obiettivo. Non vi nascondo che nel volgere di questi due anni, dall'inizio cioè del quadriennio olimpico, si è via via rafforzata in me la fiducia nelle nostre potenzialità: non vi è stato evento internazionale in cui i nostri atleti non abbiano messo a segno almeno un podio, i risultati si sono fatti sempre più corposi e le prestazioni in assoluto sono migliorate. Con questi presupposti è lecito essere ottimisti, anche se è bene non abbassare la guardia: tutto il Consiglio federale è conscio della delicatezza di questo momento e vi assicuro che ci stiamo tutti adoperando affinché i nostri campioni possano lavorare nelle migliori condizioni. La strada per Atene è aperta, adesso tocca a voi, P.O. e semplici promesse, mettercela tutta per conquistare quel biglietto di andata verso la possibile gloria.

Naturalmente questo non significa che tutto l'impegno della Federazione sia rivolto esclusivamente alla grande avventura olimpica. C'è stato gran fervore in questi ultimi mesi per snellire sempre di più la nostra macchina burocratica, per reperire sponsor di rilievo, per cercare nuove vie di visibilità, per organizzare con sempre maggior funzionalità gli eventi nazionali, per soddisfare le esigenze espresse da tutti i nostri soci.

A questo proposito mi preme rassicurare tutti coloro che negli ultimi tempi hanno lamentato un certo "rilassamento di costumi" nella dichiarazione dei punteggi: capisco la delicatezza di questo problema e sinceramente mi preoccupa constatare che proprio il fiore all'occhiello del nostro codice comportamentale, quella assoluta onestà nell'autovalutarsi (che dichiariamo orgogliosamente come un elemento di correttezza sportiva che non tutte le discipline sportive possono vantare) venga messa in discussione. Per questo motivo abbiamo sollecitato gli arbitri ad un maggiore controllo e ad una più attenta valutazione e ci auguriamo sinceramente che in futuro non si debbano più ascoltare rimostranze legate a questo problema. Fermo restando che la prevenzione è come al solito fondamentale, invito tutti gli istruttori ad inserire nei loro corsi questo punto come parte essenziale dell'apprendimento, la correttezza insomma verso gli altri e soprattutto verso se stessi. La vittoria di un arciere non consiste nel portarsi a casa una medaglia immeritata, ma nell'aver migliorato la propria prestazione. Sono certo che questo avvertimento sarà recepito da tutti: a volte si perdono un po' di mira i valori veri, ma siamo tutti così orgogliosi del nostro sport pulito e corretto che è sufficiente una riflessione per ritornare all'antico rigore.

Ho partecipato alcuni giorni fa ad un convegno sul grave problema del doping e, dopo aver ascoltato tanti relatori lamentarsi di questa gravissima e ormai diffusissima pratica nelle loro discipline, è stata per me una soddisfazione immensa poter affermare che il Tiro con l'arco è anni luce lontano da questi deprecabili espedienti. Riflettiamo allora su quanto sia importante mantenere questa immagine invidiabile di una disciplina corretta e pulita in tutti i sensi.

È bello poter dire, ad un giovane che si avvicina al nostro sport, che abbiamo da offrirgli, insieme al piacere di una pratica sportiva, l'ingresso in un'autentica palestra di vita.

Mario Scarzella

Obiettivo: qualificazione olimpica

di Giorgio Lo Giudice

L'ottavo presidente della storia Fitarco, Mario Scarzella, è pronto a guidare gli arcieri in questo nuovo millennio, dopo qualche stagione tribolata, diversi capovolgimenti elettorali e che altro, il che rientra nella logica e nella storia, specie di quelle federazioni più giovani che soffrono di una normale crescita demografica. Lui è appunto l'ottavo della storia della federazione, eletto da un anno e mezzo. Niente di preoccupante, malgrado le passate discussioni dirigenziali ed i relativi cambiamenti, atleti e tecnici sono andati avanti ugualmente a vincere, a conquistare titoli e a tenere alto l'onore della disciplina in tutto il mondo. La medaglia olimpica di Sydney e quelle iridate delle ultime due stagioni sono il segno tangibile di questo stato di salute positivo.

Cosa ci si deve aspettare quindi dal 2003 dopo i continui cambiamenti, anche legislativi dei massimi vertici dello sport, ovvero del nuovo CONI?

Il presidente Scarzella giudica positiva la situazione: «Noi andiamo avanti con dei programmi che sono stati discussi ed approvati da tutto il Consiglio e prevedono due strategie – dice – la cura dei settori giovanili ed ovviamente la massima assistenza possibile ai vertici impegnati nelle gare mondiali ed in particolare, in questa stagione, nelle qualificazioni olimpiche. Abbiamo sempre cercato in passato, diamo atto a chi ci ha preceduto, di aver cercato di incrementare tutte le nostre discipline, non importa se olimpiche o meno. Quindi il tiro alla targa, quello di campagna, l'indoor e l'Archery Biathlon, sono discipline che riteniamo tutte ugualmente importanti e tutte degne del massimo rispetto. Ovvio che la possibilità di partecipare alle Olimpiadi ha un suo aspetto particolare e pertanto merita la massima considerazione. Questo non significa che non daremo il nostro appoggio ai mondiali di Archery Biathlon o a quelli Indoor di Nimes in Francia a marzo. Resta evidente però che esistono delle priorità anche perchè la qualificazione per Atene sarà molto impegnativa.

Nella precedente edizione l'Italia riuscì in un grande exploit e questo, anche in rapporto ai risultati ottenuti nelle ultime stagioni, fa di noi una specie di obiettivo. Siamo tra le squadre da battere. Sopravanzare l'Italia significa acquisire meriti e possibilità di arrivare alle Olimpiadi. La cosa non spaventa i nostri atleti, ma non c'è dubbio che dà loro una grande responsabilità, anche per il buon nome dello sport italiano, non solo dell'arco».

Gli avversari più pericolosi?

«Quelli di sempre. Vale a dire coreani, americani, francesi, ucraini e russi. Nelle ultime stagioni sta venendo su fortissima anche la Cina che prepara meticolosamente i propri atleti in vista dei Giochi di Pechino del 2008. C'è ancora da tenere d'occhio la Turchia ed in ambito maschile l'Australia».

Quindi o qualificazioni ai mondiali oppure dopo non resta che piangere?

«No, ci sono nel 2004 gli Europei ma quella è l'ultima occasione. Meglio perciò puntare ai mondiali quale obiettivo principale dove a passare sono otto nazioni in ambito maschile ed altrettante femminili. Poi ci teniamo a salire sul podio ai Campionati del Mondo, rientra nella nostra tradizione. Riuscirci anche stavolta significa centrare due obiettivi in una volta. Sarebbe il massimo perchè gli atleti avrebbero un anno per prepararsi in tranquillità, senza l'angoscia di una gara senza appello da dover ancora disputare, tra l'altro a pochi mesi dall'appuntamento olimpico».

Sui programmi il presidente ha idee ben chiare:

«Mondiali indoor a parte, all'aperto partecipe-

remo alle prove dei Grand Prix per preparare al meglio l'appuntamento iridato d'estate che si disputerà a New York dal 14 al 20 luglio. Contemporaneamente cercheremo di non trascurare l'attività giovanile che tante soddisfazioni ci ha concesso nelle ultime due stagioni. Siamo una delle poche federazioni che malgrado i tagli di bilancio e la necessità di ridurre i contributi in periferia, cerca di mantenere vive alcune tradizioni. Nel nostro programma nazionale abbiamo quali punti fissi ad esempio i Giochi della Gioventù con fasi periferiche ed una finale nazionale che si terrà in giugno ad Avigliana vicino Torino».

Con un pizzico di malizia si potrebbe dire che è il minimo che possa fare un presidente piemontese di Asti che vive appunto a Torino ed ha due figli che praticano l'attività agonistica, altrimenti in famiglia potrebbero metterlo in minoranza e costringerlo alle dimissioni.

«Questo mai – scherza il presidente – in realtà è la nostra convinzione e la nostra esperienza che ci dice di dover pensare ai giovani che rappresentano la continuità della disciplina. Abbiamo delle squadre, sia maschile che femminile molto giovani. Anche nelle squadre olimpiche, solo Di Buò fra gli uomini ha superato i trent'anni, mentre fra le ragazze la Franchini ne ha appena ventidue. I due responsabili tecnici Suk e Basili hanno del buon materiale sul quale lavorare. Vorrei ricordare in questa sede, come ho del resto sottolineato nella conferenza stampa di fine anno, che la nostra formazione femminile allieve con Tonetta, Frigeri, Lionetti e Carla Frangilli ha vinto il titolo mondiale a squadre e quella maschile è arrivata al bronzo, due risultati che ci danno certezze di un movimento giovanile vivo ed in continua crescita».

Ma le previsioni per i mondiali e le relative qualificazioni olimpiche sono positive o negative?

«Sono un ottimista per principio. Certo i bilanci ridotti all'osso non ci concedono molti margini e la situazione non è più quella di una diecina di anni fa. Mi auguro che il Coni dia comunque un suo contributo fattivo a chi può vincere delle medaglie olimpiche e noi ci troviamo in questa situazione. Nel ranking mondiale del 2002 tre nostri atleti sono nei primi quindici, Michele Frangilli primo, Ilario Di Buò secondo e Marco Galiazzo quattordicesimo, mentre fra le donne Natalia Valeeva è seconda. Ovvero le premesse per far bene non mancano. Ad Atlanta avevamo vinto il bronzo, a Sydney abbiamo conquistato l'argento, ora non resta che puntare all'oro. Potremmo cavarcela dicendo che il nostro obiettivo è quello di fare bene. Ma che significa far bene dopo un secondo posto olimpico? La mia risposta resta sempre la stessa, dobbiamo puntare all'oro». ■

INSERIRE PUBBLICITA
CONTROLLARE MISURA BOZZA
RIDOTTA

Bilanci di fine anno

CONFERENZA STAMPA

Bilanci di fine anno e prospettive per l'anno preolimpico. Sono stati questi gli importanti temi sviluppati nel corso della tradizionale ed affollata conferenza stampa tenuta dal Presidente federale Mario Scarzella presso l'Auditorium del CONI, in Viale Tiziano.

Affiancato dagli "azzurri" vice campioni del mondo, Michele Frangilli, Ilario Di Buò, Matteo Bisiani, Natalia Valeeva, Irene Franchini e Cristina Ioriatti, dal Direttore Tecnico Gigi Vella e dai tecnici Franco Basili e Pietro Suk, nonché dai due vice presidenti Sante Spigarelli e Paolo Poddighe, il Presidente Scarzella ha brevemente ricordato i successi ottenuti nel corso del 2002 dalle diverse nazionali FITARCO.

In primo luogo le medaglie ai Campionati Europei Indoor e Targa all'aperto e ai Mondiali di Campagna , di Archery Biathlon e Juniores. Un elenco di affermazioni più che soddisfacente che hanno interessato tutte le categorie e le specialità: dall'Arco Olimpico, all'Arco Compound, all'Arco Nudo e all'Archery Biathlon. Risultati di tanto maggior prestigio ove si consideri le gravi contrazioni economiche cui, nel corso dell'anno, ha dovuto fare fronte la Federazione, alle prese con la difficile situazione di bilancio che sta interessando il CONI con la sua trasformazione in SpA. Un tasto, quello economico, particolarmente dolente per una situazione di ridotta disponibilità che comunque non ha impedito alla FITARCO di confermarsi ai vertici mondiali. Grazie, soprattutto, ai sacrifici degli atleti e dei tecnici e alla grande disponibilità dimostrata dalle società e dai loro dirigenti.

Passando al secondo capitolo, quello delle prospettive per il 2003, il Presidente Scarzella ha illustrato nel dettaglio i programmi federali che culmineranno con il gravoso impegno dei Campionati Mondiali di New York di luglio. Una rassegna iridata che quest'anno assume una valenza particolare in quanto servirà come qualificazione per la partecipazione ai Giochi Olimpici del 2004, un appuntamento nel quale i nostri arcieri saranno chiamati a difendere la medaglia d'argento a squadra di Sydney. ■

▲ *Il Presidente Scarzella con gli atleti e i tecnici che hanno preso parte alla Conferenza Stampa di fine anno.*

La Squadra femminile del Compound che ha vinto l'Oro agli Europei Indoor di Ankara. Da sin. Floriana Mattia, Giorgia Solato e Biagia Sambataro

I MIGLIORI RISULTATI DEL 2002

CAMPIONATI EUROPEI INDOOR

Ankara 13-17 marzo 2002

- Natalia Valeeva (arco olimpico) — oro
- Marco Galiazzo (arco olimpico) — argento
- Squadra maschile (arco olimpico) (Frangilli, Casavecchia, Galiazzo) — oro
- Giorgia Solato (arco compound) — argento
- Squadra femminile (arco compound) (Solato, Sambataro, Mattia) — oro

CAMPIONATI EUROPEI TARGA

Oulu (Finlandia), 22-27 luglio 2002

- Michele Frangilli (arco olimpico) — oro
- Ilario Di Buò (arco olimpico) — bronzo
- Natalia Valeeva (arco olimpico) — oro
- Michele Palumbo (arco compound) — oro
- Squadra maschile (arco olimpico) (Frangilli, Di Buò, Galiazzo, Lunelli) — bronzo

CAMPIONATI MONDIALI TIRO DI CAMPAGNA

Canberra, Australia, 9-14 settembre 2002

- Michele Frangilli (arco olimpico) — oro
- Cristina Ioriatti (arco olimpico) — argento
- Irene Franchini (arco olimpico) — bronzo
- Daniele Bellotti (arco nudo) — bronzo
- Squadra maschile (Frangilli, Bellotti, Ruele) — bronzo

CAMPIONATI MONDIALI TARGA GIOVANILI

Nymburk, Repubblica Ceca, 5-12 agosto 2002

- Squadra femminile Allieve (arco olimpico) (Tonetta, Frigeri, Lionetti, Carla Frangilli) — oro
- Squadra maschile Allievi (arco olimpico) (Anderle, Morano, Nespoli, Tacca) — bronzo

CAMPIONATI MONDIALI ARCHERY BIATHLON

Pokljuka (Slovenia), 30/1-3 marzo 2002

- Nadia Peyrot — bronzo *
- Nadia Peyrot — argento**
- Nadia Peyrot — argento***
- Alberto Peracino — bronzo*
- Daniele Conte — bronzo**
- Daniele Conte — bronzo***
- Marta Caponi (junior) — bronzo*
- Marta Caponi (junior) — bronzo**
- Staffetta femminile (D'Andrea, Licia Piller Hoffer, Peyrot) — argento

* sprint – ** inseguimento – *** individuale

CAMPIONATI ITALIANI / TITOLI ASSOLUTI
CAMPIONATI ITALIANI INDOOR

Arco olimpico – Michele Frangilli (Comp.Arcieri Monica, Gallarate) e Natalia Valeeva (Arc.Re Astolfo, Carpi MO)
Squadra M.: Arcieri Padovani (Galiazzo, Bortolami, De Zen)
Squadra F.: Arcieri di Rotaio, Lucca (Paolinelli, Ramacciotti, Marchetti)

Arco Compound – Fabio Ticci (Decumanus Maximus Padova) e Giorgia Solato (Arc.Felsinei,BO)
Squadra M.: Arc.Decumanus Maximus PD (Celi, Perin, Toniolo)
Squadra F.: Arcieri Felsinei,Bologna (Solato, Bettinelli, Tavella)

Michele Palumbo (Compound)ha vinto l'Oro agli Europei Targa di Oulu

Il podio degli Europei Targa con Michele Frangilli, medaglia d'oro e Ilario Di Buò, medaglia di bronzo.

Arco Nudo – Daniele Bellotti (Arc. Fivizzano) e Luciana Pennacchi (Ass.Genovese Arc.)
Squadra M.: Ass.Genovese Arc. (Del Ministro, D'Ulivo, Dominici)
Squadra F.: Arcieri Rocca Flea (Minelli, Renzini, Comodi)

CAMPIONATI ITALIANI TARGA

Arco olimpico – Ilario Di Buò (CUS Roma) e Natalia Valeeva (Arc.Re Astolfo, Carpi MO)
Squadra M.: Altopiano di Pinè (Girardi, Lunelli, Marzadro)
Squadra F.: Kappa Kosmos Rovereto (Fedrizzi, Ioriatti, Tonelli)
Arco compound – Fabio Benedini (Arc.Montorfano di Cologne BS) e Francesca Peracino (Arcieri delle Alpi, Torino)
Squadra M.: ALTA Como (Palumbo, Lombardi, Barera)
Squadra F.: Arco Club Tarkna 89 (Montagnoni, Schintu, Nottoli)

▲ *Natalia Valeeva, che quest'anno ha vinto, alla pari con Frangilli, l'Oro agli Europei Indoor di Ankara e l'Oro agli Europei Targa di Oulu.*

◄ *La staffetta femminile (da sin. D'Andrea, Peyrot, Licia Piller Hoffer), medaglia d'argento ai Mondiali Archery di Biathlon.*

CAMPIONATI ITALIANI TIRO DI CAMPAGNA

Arco olimpico – Alvise Bertolini (Altopiano Pinè) e Cristina Ioriatti (Kappa Kosmos Rovereto)
Arco Compound – Mario Ruele (Kappa Kosmos Rovereto) e M. Stefania Montagnoni (Arc ClubTarkna 89, Tarquinia)
Arco Nudo – Mario Orlandi (Arc.Palagio Fiorentino) e Roberta Rondini (Arc.Castello di Breno)
Squadra M.: Arc. Orione (Bartolacelli, Palazzi, Schenetti);
Squadra F.: Arcieri di Lucca (Dettori, Menichetti, Ribecai).

STATISTICHE SOCIETÀ E ATLETI PER REGIONE

Regione	Società	Atleti	Masch.	Fem.	GM	GF	AM	AF	RM	RF	JM	JF	SM	SF	VM	VF
Piemonte	39	1553	1203	350	83	32	73	19	79	33	46	20	672	209	250	37
Valle D'Aosta	3	91	67	24	4	2	1	2	6	0	2	1	30	14	24	5
Liguria	14	595	462	133	39	9	23	4	49	10	15	5	218	73	118	32
Lombardia	78	2881	2340	541	130	49	83	16	129	34	55	23	1345	347	598	72
Trento	7	417	303	114	37	18	21	15	38	8	15	7	129	57	63	9
Veneto	44	1652	1319	333	135	38	62	9	110	36	32	19	696	204	284	27
Friuli Ven. Giulia	12	528	419	109	42	8	32	10	36	15	17	5	207	62	85	9
Emilia Romagna	51	1670	1309	361	64	23	55	26	54	24	33	15	745	245	358	28
Toscana	38	1230	989	241	68	27	45	11	58	15	36	8	588	155	194	25
Marche	20	582	471	111	25	12	27	5	39	9	18	6	277	74	85	5
Umbria	15	424	346	78	26	6	18	6	22	3	11	4	206	56	63	3
Lazio	54	1873	1511	362	74	25	37	13	68	16	29	10	895	244	408	54
Abruzzo	10	215	175	40	17	5	9	1	11	3	8	2	113	27	17	2
Molise	7	136	117	19	14	2	9	2	11	0	5	1	64	13	14	1
Campania	30	706	534	172	65	25	28	14	34	16	21	11	312	91	74	15
Puglia	26	517	399	118	39	17	18	13	49	10	18	8	214	60	61	10
Basilicata	4	85	66	19	3	2	8	0	2	0	6	1	40	15	7	1
Calabria	17	332	261	71	17	9	25	8	24	4	15	3	144	43	36	4
Sicilia	27	614	473	141	48	20	45	9	48	13	23	10	237	77	72	12
Sardegna	19	504	374	130	44	17	26	10	42	7	15	7	187	79	60	10
Bolzano	7	204	171	33	10	2	11	2	13	2	8	2	89	16	40	9
Totale	**522**	**16809**	**13309**	**3500**	**984**	**348**	**656**	**195**	**922**	**258**	**428**	**168**	**7408**	**2161**	**2911**	**370**

Legenda:
GM-GF: Giovanissimi Maschile-Femminile
RM- RF: Ragazzi Maschile-Femminile
SM- SF: Seniores Maschile-Femminile
AM-AF: Allievi Maschile-Femminile
JM- JF: Juniores Maschile-Femminile
VM- VF: Veterani Maschile-Femminile

(AGGIORNATO DICEMBRE 2002)

◄ *Le giovanissime Pia Carmen Lionetti, Elena Tonetta, Maura Frigeri e Carla Frangilli, medaglia d'oro ai Mondiali Targa Juniores a Nymburk*

► *Francesco Lunelli, Bronzo a squadra agli Europei Targa a Oulu, e terzo nella Ranking List.*

RANKING LIST NAZIONALE

TIRO ALLLA TARGA ALL'APERTO (aggiornata al 31 dicembre 2002 - Gare FITA - 144 frecce)

ARCO OLIMPICO - UOMINI

		Punti		
1	Frangilli Michele (C.A.M.- Compagnia Arcieri Monica)	1358	Milano	04/05
2	Casavecchia Mario (Arco Club Sannicandro)	1317	Vico Garganico	15/06
3	Lunelli Francesco (Arcieri Altopiano Pine`)	1311	Schwaz (AUT)	11/08
4	Croce Valerio (J) (Arcieri Del Falco)	1310	Nymburk (CZE)	04/08
5	Bisegna Stefano (Arcieri Torres Sassari)	1307	Trivento	21/07
6	Parenti Andrea (Arcieri Re Astolfo)	1306	Lagosanto	21/07
7	Galiazzo Marco (Arcieri Padovani)	1301	Padova	26/05
8	Tonelli Amedeo (J) (Arcieri Kappa Kosmos Rovereto)	1300	Nymburk (CZE)	04/08
9	Bertolini Alvise (V) (Arcieri Altopiano Pine`)	1299	Lido Di Venezia	30/06
10	Paris Tito (Gruppo Sportivo Fiamme Azzurre)	1294	Roma	18/05
11	Caltabiano Orazio Giuseppe (Arcieri Del Pasubio)	1283	Schio	21/07
12	Di Buo' Ilario (Cus Roma)	1281	Gubbio	04/08
13	D'Elia Maurizio (A.S. Arco Sport Roma)	1271	Roma	25/05
14	Mazza Gabriele (Castenaso Archery Team)	1266	Reggio Emilia	26/05
15	Alciati Alberto (Astarco Club)	1265	Olgiate Olona	31/08
16	Arena Damiano (J) (Apple Club Arc. San Gregorio)	1264	Nymburk (CZE)	04/08
17	Ricciotti Giorgio (V) (Cus Roma)	1261	Avezzano	28/04
18	Fubiani Paolino (Arcieri Di Rotaio)	1259	Firenze	09/06
	Castagna Daniele (Arcieri Lerici)	1259	Cles	03/07
20	Panico Federico (Arcieri Citta' Della Paglia)	1257	Rivoli	23/06
	Castelli Pietro (Vercelli Archery Team)	1257	Rivoli	23/06
22	Panosetti Mario (A.S. Arco Sport Roma)	1255	Roma	16/06
23	Fiorini Davide (Arcieri Il Valentino)	1254	Medicina	16/06
24	Girardi Enzo (Arcieri Altopiano Piné)	1253	Casale Sul Sile	28/04
25	Zorzetto Andrea (Gruppo Arcieri Marengo)	1249	Olgiate Olona	31/08
	Brega Adriano (Arc.Malpaga Bartolomeo Colleoni)	1249	Paderno	02/06
27	Anelli Ambrogio (Arcieri Della Martesana)	1246	Paderno	02/06
28	Corallino Davide (Vercelli Archery Team)	1244	Olgiate Olona	31/08
29	Fuchsova Guglielmo (Dyamond Archery Palermo)	1243	San Gregorio	19/05
30	Botto Giorgio (CARF Arcieri delle Alpi)	1239	Ivrea	25/05

Amedeo Tonelli

Irene Franchini, medaglia di bronzo ai Mondiali di Campagna di Canberra e a destra Cristina Ioriatti, medaglia d'argento

ARCO OLIMPICO - DONNE

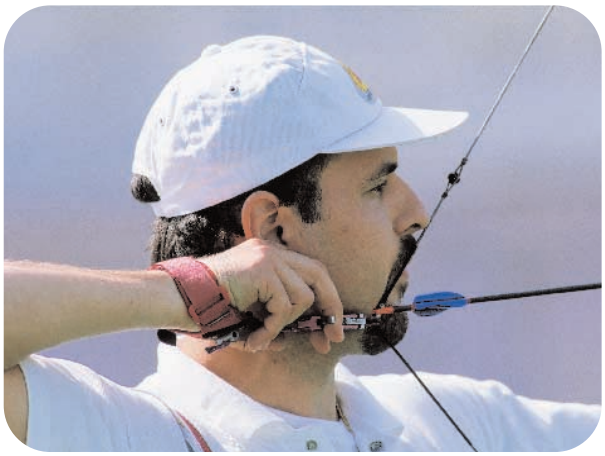
		Punti		
1	Valeeva Natalia (Arcieri Re Astolfo)	1347	Faenza	19/05
2	Franchini Irene (Soc. Arcieri Bismantova)	1313	Olgiate Olona	31/08
3	Ioriatti Cristina (Arcieri Kappa Kosmos Rovereto)	1296	Schio	21/07
4	Frigeri Maura (J) (Arcieri Della Francesca)	1285	Urgnano	30/06
5	Maffioli Elena (J) (C.A.M.- Compagnia Arcieri Monica)	1274	Cherasco	21/04
6	Valentini Francesca (J) (Arcieri Castiglione Olona)	1274	Nymburk (CZE)	04/08
7	Tamietti Anna Lorena (CARF Arcieri Delle Alpi)	1266	Olgiate Olona	31/08
8	Palazzini Fabiola (Arcieri Della Francesca)	1263	Olgiate Olona	31/08
9	Buono Elisabetta (S. S. Arcieri Nuragici)	1261	Villacidro	05/05
10	Navigante Chiara Lucia (Compagnia D'archi)	1255	Torino	16/06
11	Matteucci Silvia (J) (Arcieri Di Rotaio)	1254	Nymburk (CZE)	04/08
12	Ballarin Antonella (Arcieri Del Leon)	1252	Lido Di Venezia	30/06
13	Serpieri Antonella (V) (Arcieri Arcoroma)	1248	Avezzano	28/04
14	Tonelli Laura (Arcieri Kappa Kosmos Rovereto)	1240	Medicina	16/06
15	Botto Anna (CARF Arcieri Delle Alpi)	1239	Rivoli	23/06
16	Barale Laura (Arcieri Del Chisone)	1234	Venaria	19/05
17	Tomasi Jessica (A) (Arcieri Altopiano Pine)	1233	Bondeno	22/09
18	Bigoni Cristina (Arcieri Laghesi)	1232	Faenza	19/05
19	Tonetta Elena (A) (Arcieri Kappa Kosmos Rovereto)	1227	Cles	03/07
20	Gheza Barbara (Arcieri Toxon Club)	1222	S.Giovanni La Punta	21/04
	Allodi Roberta (Arcieri Riccio Di Parma)	1222	Faenza	19/05
22	Lionetti Pia Carmen Maria (A) (Polisportiva Arcieri Del Sud)	1220	Basiglio Milano 3	27/09
23	Ciurletti Manuela (J) (Arcieri Torre Franca)	1216	Nymburk (CZE)	04/08
24	Provera Maria Grazia (Arcieri Alessandria)	1214	Olgiate Olona	31/08
	Perosini Elena (J) (Arcieri Audax Brescia)	1214	Olgiate Olona	31/08
26	Mento Simona (Arcieri Toxon Club)	1209	S.Giovanni La Punta	21/04
	Branchi Roberta (Arcieri S. Bernardo)	1209	Urgnano	30/06
28	Frangilli Carla (A) (C.A.M.- Compagnia Arcieri Monica)	1207	Urgnano	30/06
29	Raseni Katja (S.S.S.D. Zarja)	1205	Gorizia	16/06
30	Dettori Caterina (Arcieri Di Lucca)	1204	Bondeno	22/09

[Consuntivo 2002]

ARCO COMPOUND - UOMINI

		Punti		
1	Bazzarello Daniele (Gruppo Arcieri Marengo)	1384	Pavia	12/05
2	Tosco Antonio (A.L.T.A. Como)	1378	Venaria	19/05
3	Palumbo Michele (Polisp. Genius Sez. Tiro Con L'arco)	1375	Palermo	16/06
4	Ciampolillo Vincenzo (Gruppo Arcieri Marengo)	1373	Pavia	12/05
5	Trevisan Gianfranco (Arcieri Montecchio Maggiore)	1372	Lido Di Venezia	30/06
	Lauria Raffaele (Arcieri Del Borgia)	1372	Olgiate Olona	31/08
7	Del Ministro Marco (Arcieri Citta` Di Pescia)	1370	Prato	16/06
8	Faldini Luciano (V) (Arcieri Colli Morenici)	1368	Olgiate Olona	31/08
	Benedini Fabio (Arc. Monte Orfano)	1368	Bollate	19/05
10	Mazzi Stefano (Arc.G.Dalle Bande Nere)	1366	Alpignano	02/06
	De Petri Giuseppe (Arcieri Valtellina)	1366	Pavia	12/05
12	Secondini Mariano (Arcieri Scaligeri)	1364	Olgiate Olona	31/08
13	Botto Giorgio (CARF Arcieri Delle Alpi)	1361	Torino	16/06
14	Lorenzi Renzo (Arcieri Del Cangrande)	1359	Castenaso	09/06
	Mazzoleni Vittorio (Arcieri Valtellina)	1359	Olgiate Olona	31/08
16	Girardi Fabio (Arcieri Del Cangrande)	1358	Casale Sul Sile	28/04
17	Ruele Mario (Arcieri Kappa Kosmos Rovereto)	1356	Reggio Emilia	26/05
	Ticci Fabio (Soc. Gherardo Leonardo D'appiano)	1356	Montalcino	12/05
19	Chinotti Danilo (Gruppo Arcieri Marengo)	1355	Torino	16/06
	Bertini Michele (Arcieri Valtellina)	1355	Pavia	12/05
	Dragoni Stefano (Arcieri Del Roccolo)	1355	Olgiate Olona	31/08
22	Beccari Franco (V) (Arcieri Kappa Kosmos Rovereto)	1354	Bondeno	22/09
	Peruzzini Franz (Arcieri Pesaro)	1354	Medicina	16/06
24	Nalini Giuliano (V) (Arcieri Della Sculdascia)	1353	Schio	21/07
	Ravanini Enrico (Arcieri Scaligeri)	1353	Schio	21/07
	Bassi Andrea (Ass. Sportiva Arcieri Faentini)	1353	Faenza	19/05
27	Castorina Antonio (Arcieri Montecchio Maggiore)	1352	Lido Di Venezia	30/06
	Marchetti Daniele (Ass.Sport.Senigalliese Tiro Con L`Arco)	1352	Faenza	19/05
	Bianchi Antonio (Arcieri Romani Fonte Meravigliosa)	1352	Roma	18/05
30	Tinti Mauro (V) (Arcieri Colli Morenici)	1351	Urgnano	30/06

◄ *Daniele Bazzarello primo nella Ranking*



► *Antonio Tosco secondo nella Ranking*

▼ *Barbara Bettinelli*

▼ *Giorgia Solato*

ARCO COMPOUND - DONNE

		Punti		
1	Bettinelli Barbara (Arcieri Felsinei)	1370	Faenza	19/05
2	Peracino Francesca (CARF Arcieri Delle Alpi)	1368	Cherasco	21/04
3	Solato Giorgia (Arcieri Felsinei)	1362	Faenza	19/05
4	Pisano Serena (Arcieri Aquila Reale)	1359	Salerno	15/09
5	Sacchet Valeria (V) (Arcieri Del Piave)	1350	Olgiate Olona	31/08
6	Sambataro Biagia (Arcieri Decumanus Maximus)	1347	Faenza	19/05
7	Bottazzi Mara (V) (Arcieri Del Torrazzo)	1345	Faenza	19/05
8	Salvi Eugenia (Arcieri Colli Morenici)	1342	Olgiate Olona	31/08
9	Gobbato Teresa (Soc. Del Sentiero Selvaggio)	1338	Rivoli	23/06
10	Montagnoni Maria Stefania (Arco Club Tarkna 1989)	1336	Roma	25/05
11	Scarzella Fiammetta (Arcieri Iuvenilia)	1330	Olgiate Olona	31/08
12	Atorino Assunta (Arcieri Decumanus Maximus)	1329	Schio	21/07
	Rossi Elena (Arcieri Kappa Kosmos Rovereto)	1329	Casale Sul Sile	28/04
14	Rolle Cinzia (J) (Arcieri Iuvenilia)	1328	Venaria	19/05
	Doni Antonella (Città di Firenze U. Di Toscana)	1328	Faenza	19/05
16	Beccari Elisa (Arcieri Kappa Kosmos Rovereto)	1326	Lagosanto	21/07
	Tavella Marina (Arcieri Felsinei)	1326	Faenza	19/05
18	Iaboli Carla (V) (Arcieri Felsinei)	1325	Reggio Emilia	26/05
19	Mattia Floriana (V) (A.S. Arco Sport Roma)	1323	Roma	18/05
20	Mutton Diana (Arcieri San Dona' Di Piave)	1320	Lido Di Venezia	30/06
21	Ansaloni Eva (Castenaso Archery Team)	1318	Faenza	19/05
22	Migliorini Clara (V) (Arcieri Colli Morenici)	1316	Paderno	02/06
	Fontana Iose' (Arcieri Kappa Kosmos Rovereto)	1316	Reggio Emilia	26/05
24	Marchetti Gabriella (Augusta Praetoria)	1315	Rivoli	23/06
25	Covaia Maria Rita (V) (Ass. Genovese Arcieri)	1313	Olgiate Olona	31/08
	Alescio Marica (Arcieri Del Basso Reno)	1313	Faenza	19/05
27	Stucchi Amalia (Arc.Malpaga Bartolomeo Colleoni)	1310	Olgiate Olona	31/08
	Donatacci Rachele (Archery Team Barletta)	1310	Manfredonia	19/05
29	Finadri Lucia (Arcieri Colli Morenici)	1309	Olgiate Olona	31/08
	Fiori Carla (Arcieri Romani Fonte Meravigliosa)	1309	Roma	23/06

RANKING LIST MONDIALE

ARCO OLIMPICO - UOMINI

1.	**FRANGILLI, Michele**	**Italia**
2.	**DI BUÒ, Ilario**	**Italia**
3.	TORRES, Lionel	Francia
4.	TSYREMPILOV, Baljinima	Russia
5.	WUNDERLE, Victor	Stati Uniti
6.	BAGER, Dennis	Danimarca
7.	HENDRICKX, Nico	Belgio
8.	YEON, Jung Ki	Corea
9.	VAN ALTEN, Wietse	Olanda
10.	KIM, Kyung Ho	Corea
11.	BARNES, David	Australia
12.	PRYLEPAU, Anton	Bielorussia
13.	IM, Dong Hyun	Corea
14.	**GALIAZZO, Marco**	**Italia**
15.	NEEDHAM, Simon S.	Gran Bretagna
16.	IVASHKO, Markiyan	Ucraina
17.	PARK, Kyung Mo	Corea
18.	LOPEZ, Felipe	Spagna
19.	YAMAMOTO, Hiroshi	Giappone
20.	PROC, Jacek	Polonia
21.	XUE, Hai Feng	Rep. Popolare Cinese
22.	MERLOS, Cristobal Antonio	El Salvador
23.	RUBAN, Viktor	Ucraina
24.	JOHNSON, Richard	Stati Uniti
25.	MEYERS, Glenn	Stati Uniti
26.	CHUNG, Jae Hun	Corea
27.	ZABRODSKI, Stanislav	Kazakistan
28.	HAMANO, Yuji	Giappone
29.	SERDYUK, Oleksander	Ucraina
30.	ERIKSSON, Mattias	Svezia

ARCO OLIMPICO - DONNE

1.	PARK, Sung Hyun	Corea
2.	**VALEEVA, Natalia**	**Italia**
3.	YUN, Mi Jin	Corea
4.	WILLIAMSON, Alison	Gran Bretagna
5.	ZHANG, Juan Juan	Rep. Popolare Cinese
6.	NASARIDZE, Natalia	Turchia
7.	PALEKHA, Kateryna	Ucraina
8.	KIM, Mun Jeong	Corea
9.	YU, Hui	Rep. Popolare Cinese
10.	PARK, Hey Youn	Corea
11.	MOSPINEK, Justyna	Polonia
12.	HE, Ying	Rep. Popolare Cinese
13.	ERICSSON, Petra	Svezia
14.	SADOVNYCHA, Olena	Ucraina
15.	KIM, Kyung Wook	Corea
16.	SCAVOTTO, Karen	Stati Uniti
17.	BEREZHNA, Tetyana	Ucraina
18.	CHOI, Jin	Corea
19.	BOLOTOVA, Natalia	Russia
20.	SARIALTIN, Derya	Turchia
21.	JIA, Yu	Rep. Popolare Cinese
22.	PFOHL, Cornelia	Germania
23.	NULLE, Wiebke	Germania
24.	YANG, Jianping	Rep. Popolare Cinese
25.	KARASEVA, Anna	Bielorussia
26.	MARCINKIEWICZ, Iwona	Polonia
27.	DOSTAI, Elena	Russia
28.	GALINOVSKAYA, Margarita	Russia
29.	TRAYAN, Aurore	Francia
30.	KEGELMANN, Barbara	Germania

ARCO COMPOUND - UOMINI

1.	SITAR, Dejan	Slovenia
2.	VILLI, Goran	Croazia
3.	HENRIKSEN, Tom	Danimarca
4.	VAN ZUTPHEN, Fred	Olanda
5.	**PALUMBO, Michele**	**Italia**
6.	LUNDIN, Morgan	Svezia
7.	CATALAN, Jose Ignacio	Spagna
8.	BOE, Morten	Norvegia
9.	JIMENEZ, Jorge	El Salvador
10.	NIELSEN, Erik P.	Danimarca
11.	VOSS, Rainer	Germania
12.	TORRIJOS, Arturo	Spagna
13.	ANDERSSON, Bjorn	Svezia
14.	SAUVIGNON, Stephane	Francia
15.	KORNBEK, Henning	Danimarca
16.	OCHOA, Ruben	Messico
17.	VANEZ, Denis	Francia
18.	GRIEM, Stefan	Germania
19.	BEAUD, Jean Marc	Francia
20.	HESSE, Robert	Germania
21.	OLIFEROW, Gabriel	Venezuela
22.	KNUDSEN, Per	Danimarca
23.	WHITE, Chris	Gran Bretagna
24.	PEART, Michael	Gran Bretagna
25.	BALDUR, Niels	Danimarca
26.	**RUELE, Mario**	**Italia**
27.	USAJ, Raiko	Slovenia
28.	MALM, Anders	Svezia
29.	SABORIO, Rodrigo	Venezuela
30.	SCHEIBA, Joerg	Germania

ARCO COMPOUND - DONNE

1.	DORTMUND, Petra	Germania
2.	SOKKA-MATIKAINEN, Sirkka	Finlandia
3.	PELLEN, Catherine	Francia
4.	THIELE, Bettina	Germania
5.	FABRE, Valerie	Francia
6.	WILLEMS, Gladys	Belgio
7.	EKSI-KAHRAMAN, Huriye	Turchia
8.	FRIEDL, Petra	Austria
9.	GUEDEZ, Luzmary	Venezuela
10.	SUAREZ, Maria Carolina	Venezuela
11.	SJOWALL, Ulrika	Svezia
12.	BOLOGOVA, Anna	Russia
13.	HAUGE, Louise	Danimarca
14.	TUUTTU, Anna-Liisa	Finlandia
15.	GONCHAROVA, Sofia	Russia
16.	**SOLATO, Giorgia**	**Italia**
17.	PIGNEY, Marion	Olanda
18.	AGUDO, Fatima	Spagna
19.	LUYTING, Irma	Olanda
20.	BOSCH, Olga	Venezuela
21.	LANDESFEIND, Dorith	Germania
22.	RODRIGUEZ, Ana	Venezuela
23.	MASSON, Maggy	Francia
24.	ARTEAGA, Bessy	El Salvador
25.	MOIR, Katy	Gran Bretagna
26.	SVENSEN, June	Norvegia
27.	HULBERT, Marie	Australia
28.	JAIME, Josahan	Messico
29.	MANGANDI, Karla	El Salvador
30.	OCHOA, Almendra	Messico

SEMINARIO ALLENATORI INTERNAZIONALI

di Suk Dong Eun

Alla presenza di 37 allenatori provenienti da 26 paesi, si è tenuto lo scorso 26 e 27 ottobre ad Antalya (Turchia) un interessante Seminario per Tecnici Nazionali, organizzato dall'EMAU. In qualità di rappresentante del settore tecnico nazionale, ho avuto modo di essere presente al prestigioso appuntamento. Relatori sono stati il Prof. Emin Ergen, il Prof. Caner Acikada, l'ex allenatore della nazionale coreana Kim Hyung Tak, il Prof. Rüstü Güner, il Dr. Leif Janson e l'arbitro internazionale Morten B. Wilmann, che hanno esposto le loro relazioni tecniche davanti ai numerosissimi intervenuti.
I lavori esposti hanno avuto il pregio di stigmatizzare una volta di più i dati essenziali emersi da studi approfonditi che, sebbene non attualissimi, hanno senza dubbio il merito di aver mantenuto inalterata la loro valenza assoluta.
Questi gli argomenti trattati dai vari relatori:
Prof. Emin Ergen (Turchia: Dipartimento dell'Università Ankara)Membro del Comitato Medico FITA
Soggetto : Kinesiologia. *Argomentazione*: Caricamento del lavoro settimanale, analisi anatomica della parte superiore del corpo. Infortuni in arcieria, E.M.G. e doping. Infortuni specifici: spalle e dita
Prof. Caner Acikada (Turchia: Scienza sportiva dell'Università Hacettepe)
Soggetto 1 : Meccanismi evolutivi nel corpo dell'atleta. *Argomentazione* **:** Battiti cardiaci (118-145 in allenamento,145-163 in gara)
Tempo di reazione meccanica del cliker.analisi con force plate
Soggetto 2: Fisiomeccanica. *Argomentazione***:** Teoria della supercompensazione, Distribuzione dell'allenamento, Adattamento cronico dell' allenamento.
Kim Hyung Tak (Corea : ex-allenatore nazionale)
Soggetto: Metodologia dell'allenamento. *Argomentazione* **:** Importanza di basic skill, Allenamento mentale, Image training, Allenamento fisico.
Prof. Rüstü Güner (Membro della commissione Anti Doping del Comitato Olimpico Turco)
*Soggetto***:** Ergogenic Aids, Doping, Alcool , Cannabis e derivati, Betabloccanti.
Dr. Leif Janson (Psicologo dello sport. Segretario Generale della Federazione Svedese)
*Soggetto***:** Motivazione, Qualità, Allenamento mentale, I fattori nella capacità della performance.
Morten B. Wilmann (Segretario Generale della Federazione Norvegese. Arbitro Internazionale FITA)
*Soggetto***:** Regolamento e allenatori. Responsabilità e diritto degli allenatori.
Argomentazione: Conoscenza dei regolamenti. Tiri di prova pre-gara, tempi, tiri persi, problemi durante della gara, marcatura score, materiali, Regolamenti Olympic Round.

CAMPIONATI DEL MONDO DI TIRO AL CHIUSO

Dal 4 al 9 marzo si svolgeranno a Nimes (Francia) i Campionati del Mondo di tiro al Chiuso.

Questo il programma delle gare:
mercoledì 5 marzo: cerimonia di apertura
giovedì 6 marzo: Qualificazioni individuali
venerdì 7 marzo: mattina - eliminatorie individuali seniores (dai 16mi fino ai quarti di finale); pomeriggio – eliminatorie e finali a squadre juniores; eliminatorie e finali individuali juniores Arco Compound
sabato 8 marzo: mattina – finali individuali juniores Arco Olimpico; pomeriggio: finali individuali seniores Arco Olimpico; a seguire finali individuali seniores Arco Compound
domenica 9 marzo: mattina - finali a squadre seniores Arco Compound; pomeriggio – finali a squadre seniores Arco Olimpico

Nell'ultima edizione che si è svolta a Firenze, gli azzurri hanno conquistato 3 medaglie d'oro, 1 d'argento e 1 di bronzo con i seniores, e 1 d'oro, 2 d'argento e 2 di bronzo con gli juniores.

La composizione delle squadre che rappresenteranno l'Italia ai mondiali sarà decisa dopo il raduno di selezione che si svolgerà a Tirrenia alla fine del mese di gennaio.

Arco olimpico o compound?

di Gian Carlo Casorati

Fabiola Palazzini appartiene a quel ristretto numero di tiratrici che hanno tirato e tirano ad alto livello con il compound e con l'arco olimpico e viene naturale chiederle: olimpico o compound ?

Dopo aver vinto con il compound 20 titoli italiani, due ori europei e tre ori mondiali rimane ferma per un po' di tempo e quando riprende a tirare lo fa con l'arco olimpico raggiungendo, dopo un anno e mezzo, le migliori posizioni italiane. La sua Società Arcieri della Francesca di Urgnano Bergamo, di cui pubblichiamo una scheda in queste pagine, è anch'essa straordinaria e forse l'unica in Italia ad avere tre campioni del mondo nelle tre divisioni: Michele Oneto (arco nudo), Maura Frigeri (olimpico) e Fabiola Palazzini (compound). All'estero ci sono altre tiratrici che hanno raggiunto alti livelli prima con un arco e poi con l'altro ma quasi tutte, a differenza di Fabiola, hanno iniziato da giovanissime con l'olimpico e vedendo che nel compound c'era ancora spazio per affermazioni di livello mondiale, hanno cambiato divisione. Il caso più classico è stato quello della svedese Petra Ericsson che già a 16 anni aveva raggiunto livelli altissimi, uno storico record del mondo indoor a 25 metri, con 592 punti, primato superiore a quello maschile. Vedendosi chiusa nelle medaglie olimpiche dalle coreane era passata al compound, diventando anche qui la migliore. Di seguito è ritornata all'olimpico. Dall'olimpico al compound sono passate la francese Catherine Pellen, la svedese Ulrika Sjowall mentre tiratrici che hanno fatto lo stesso percorso di Fabiola sono state le americane Moscarelli e Ragsdale. Quest'ultima ha cercato la qualificazione alle Olimpiadi di Sydney ed è poi tornata al compound.

Fabiola Palazzini si è avvicinata all'olimpico senza particolari velleità, si può dire per curiosità. In particolare perché attratta dal clicker e da tutti i discorsi che sentiva su di esso. Per lei quella del clicker era diventata una cosa che doveva assolutamente provare. Rimasta ferma per un po' di tempo, per motivi familiari, decide di riprendere cambiando l'arco.

Il marito Giuseppe Reduzzi, ex buon tiratore compound ed allenatore della moglie con il compound, non è però d'accordo e da quando Fabiola cambia arco non si occupa più del suo modo di tirare. Il motivo ci racconta è molto semplice: conoscendola, sa che non si sarebbe limitata a tiracchiare ma avrebbe rifatto lo stesso percorso del compound con tutto l'impegno che richiede l'olimpico. Con la stessa testardaggine sarebbe andata sino in fondo per vedere quali sono i suoi limiti. Ci ricorda Reduzzi la ricerca di precisione con il compound che portava Fabiola ad arrabbiarsi anche con la freccia nel dieci quando sentiva che non era stata tirata bene. Sta di fatto che lei continua ugualmente a esercitarsi e non sapendo come usare il clicker guarda Giuseppe Milesi, presidente della Società, ottimo tiratore sin dagli anni settanta, ancora oggi in attività, sempre qualificato ai Campionati Italiani. In quel momento Milesi stava facendo esperimenti, faceva scattare il clicker e dopo uno/due secondi rilasciava. Fabiola guarda e inizia a usare il clicker in quel modo. Quando per l'ennesima volta chiede al marito di aiutarla, questi per farla desistere risponde che l'avrebbe fatto quando sarebbe giunta a 300 punti ai 70 metri. Il traguardo che aveva posto per smontarla, dopo pochi mesi, viene raggiunto in allenamento.

Fabiola aveva iniziato ad esercitarsi con l'arco olimpico in maggio e a settembre esordisce in gara al 70 metri Round di Rovereto stupendo tutti perché era conosciuta come classica tiratrice compound. A febbraio dell'anno dopo si qualifica ai Campionati Italiani Indoor viaggiando attorno ai 550 punti. A settembre si qualifica per i campionati Targa, viaggiando sui 1260, e dopo poco più di un anno dalla nuova esperienza, proprio a questi Campionati entra nei quarti di finale contro Valeeva, Franchini e Navigante.
Ormai anche con l'arco olimpico è tra le migliori in Italia e sfata alcuni luoghi comuni come già faceva con il compound. È sempre stata così. Ad un carattere mite e estremamente gentile contrappone forti convinzioni sui modi di tirare ed allenarsi che vanno controcorrente. La maggiore difficoltà, dice, è stata quella dell'ancoraggio, non il rilascio come verrebbe naturale pensare e che invece trova più naturale. Racconta che la vera difficoltà all'inizio è stata quella di trovare un modo sicuro per ancorarsi sotto il mento. Il rilascio andando controcorrente, come faceva con il compound, preferisce farlo "comandato". Nel compound si insegna a eseguirlo a sorpresa ma lei i punti li ha sempre fatti decidendo come e quando rilasciare. Ora la stessa cosa le succede con l'olimpico. Qualcuno le ha detto di guardare il clicker ma lei non è d'accordo. Tanti anni di compound le hanno affinato una memoria muscolare che ora vorrebbe utilizzare per arrivare con precisione millimetrica sotto clicker senza aiutarsi con la vista.
Le chiediamo le principali differenze tra i due archi. Il compound, dice, è più stressante mentalmente, in special modo nell'indoor con il dieci piccolo che fa impazzire. I muscoli che impegna nell'azione sono gli stessi almeno per quanto riguarda il suo modo di tirare. Con l'olimpico la componente umana è preponderante rispetto al compound. Per la messa a punto si comporta come faceva con il compound quando diceva "prima devo fare la messa a punto su me stessa" poi quando sarò a posto la farò sull'arco, rischiando di non farla mai perché la perfezione della tecnica di tiro non si raggiunge mai.
Sfata la diceria che con l'olimpico devi allenarti di più. L'ha verificato su se stessa, se vuoi risultati devi allenarti allo stesso modo. Come faceva con il compound va controcorrente anche per quanto riguarda alcuni esercizi fondamentali. Non le risulta utile esercitarsi ad occhi chiusi a pochi metri dal paglione perché se è vero che a occhi chiusi si fa tutto bene è anche vero che quando si tira sulla visuale, per fare i punti, il tiro risulta completamente diverso. Tanto vale, dice, apportare le modifiche e correzioni tirando concentrati sulla visuale. Le risulta invece molto utile l'allineamento che si acquisisce tirando con il compound tant'è vero che oggi alcuni forti tiratori arco olimpico si esercitano con il compound per perfezionare questa sensazione.
Sulla preparazione con tiri di qualità e quantità ha le sue idee che si è fatta dopo aver trascorso una stagione a eseguire tiri di quantità con il compound con un risultato poi disastroso. Da quel momento si è solo allenata con tiri di qualità. Anche sulla questione del carico e scarico non si è mai ritrovata. L'allenamento, secondo le regole canoniche, richiede prima di un impegno importante, il rispetto di cicli di frecce tirate giornalmente. Per semplificare diciamo che la quantità di frecce giornaliere dopo aver toccato

▼ *Fabiola Palazzini mentre tira con l'arco olimpico ai Campionati Italiani di Milano*

un picco (carico) cala (scarico) con l'avvicinarsi dell'impegno. Tutte le volte che Fabiola ha vinto medaglie internazionali non ha rispettato questi sistemi, non per il piacere di trasgredire, ma per il semplice motivo che spinta dalla ricerca della perfezione dell'azione (irraggiungibile) più si avvicinava la data dell'impegno più aumentava il numero delle frecce giornaliere.
Qual è la cosa che non rifarebbe più? Quella di aver ceduto ad un "pensiero negativo", racconta, un brutto scherzo della mente che in passato le è costato importanti podi. Nel 1997 vince il mondiale in Canada, la prima storica medaglia d'Oro individuale della Fitarco nel tiro alla Targa. Il sogno nel cassetto si era finalmente avverato. Poi vengono gli Europei Targa e vince anche quelli. Parte per i Mondiali Indoor a Cuba con il pensiero che il tiro al chiuso non è la sua specialità. Ciononostante si ritrova in finale per il primo e secondo posto contro l'americana Ashley Kamuf. Racconta Fabiola che poiché si sentiva già appagata, dopo i due Ori precedenti, le girava nella mente il pensiero che un terzo Oro sarebbe stato troppo. Prima dello scontro finale si vedeva già felice di telefonare al marito la vittoria dell'Argento. Questo non se lo perdonerà mai. Dopo pochi mesi ci sono gli Europei Campagna e si ritrova di nuovo in finale per l'Oro contro la francese Cecile Oxaran. Ma questa volta non si lascia sfuggire l'occasione. Per raggiungere una finale mondiale o anche solo europea, racconta, non basta tirare bene, essere il più forte del mondo, devono andare al loro posto troppe cose. Avere un po' di fortuna negli scontri. Il risultato degli scontri è talmente aleatorio che non si può programmare un sistema, una tattica per superarli tutti, se non mettendo le frecce solo e sempre nel dieci. Quando ci arrivi e te la trovi davanti devi affrontarla pensando che è un'occasione che difficilmente si ripresenterà.
Come si sente ora, chiediamo, dopo questa nuova esperienza? Una tiratrice più completa, risponde, anche se con l'olimpico non è ancora arrivata ad avere la sicurezza che aveva con il compound quando sentiva l'arco parte di se stessa, quasi un prolungamento del proprio braccio, che le permetteva di capire, nell'attimo del rilascio, dove sarebbe finita la freccia. Ora tira con l'olimpico con l'entusiasmo di chi ha ancora molto da scoprire. "Scoprirò al più presto l'acqua calda" ripete sovente Fabiola Palazzini intendendo dire che sente che quello che cerca sicuramente ce l'ha già sotto gli occhi ma non riesce a vederlo perché troppo semplice.

ARCIERI DELLA FRANCESCA

Nascono nel 1985 per scissione dalla "Bartolomeo Colleoni di Bergamo". Assumono questo singolare nome "Arcieri della Francesca" dalla strada su cui sorge il campo di allenamento e gara a Urgnano. La strada collega Bergamo a Cremona, divideva il Ducato di Milano dalla Repubblica Serenissima e fu costruita da Napoleone.
La Società, che fa parte di una Polisportiva, ha vinto 23 titoli italiani e ha l'invidiabile record di annoverare tra i suoi soci tre campioni del mondo nelle tre diverse divisioni. Michele Oneto arco nudo (mondiale Campagna 1988), Fabiola Palazzini compound (mondiale Targa 1997 sia individuale che a squadre e mondiale Campagna squadra 1998), Maura Frigeri olimpico (mondiale juniores 2002 squadre).
Sul campo di allenamento, uno dei più belli d'Italia, si svolgono importanti gare di calendario. Una lunga e moderna tettoia, con tavoli e panche, che corre dietro la linea di tiro per tutta larghezza del campo, offre un sicuro rifugio in caso di maltempo. Su questo campo è stato organizzato il Campionato Italiano Compound Targa nel 1996 e negli ultimi anni tre volte il Campionato regionale. Per svolgere queste attività servono finanziamenti e la Società non è stata con le mani in mano, ha cercato nella zona alcuni sponsor fra cui la concessionaria d'auto "Fiat Azzurra", la ditta "Corlessi Gomme" e "Arciery World".
Il terreno sorge nel comprensorio sportivo del Comune frequentato da molti giovani che praticano vari sport e sono quindi potenziali arcieri. L'accordo con il Comune è molto semplice: terreno gratuito e tutti i lavori di manutenzione e strutture (tettoia) a carico della Società Sportiva. I soci sono circa sessanta. Da Società nata compoundista si sta trasformando lentamente in Società di tiratori arco olimpico.

272° CONSIGLIO FEDERALE

Il 272 Consiglio Federale si è riunito a Roma l'8 dicembre 2002 e ha discusso, tra l'altro, i seguenti argomenti:

COMUNICAZIONI DEL PRESIDENTE

Il Presidente si sofferma sulla riunione del Consiglio dell'EMAU, svoltasi lo scorso novembre.
Sono stati riconosciuti i Record per i Cadetti nelle gare indoor e i Record per i Master. E' stato inoltre stabilito di dare premi in denaro per i vincitori dei Grand Prix del prossimo anno. Comunica inoltre che sia la Città di Sassari che Cherbourg (Francia) hanno richiesto l'organizzazione dei Campionati Europei Indoor nel 2004. Non essendo arrivata la documentazione completa da parte della Francia, il Consiglio si riserva di assegnare tale Campionato con un voto postale. E' stato nominato Delegato Tecnico EMAU per i Giochi del Mediterraneo che si svolgeranno ad Almeria (Spagna) nel giugno 2005, Vittorio Frangilli.

BILANCIO DI PREVISIONE 2003

Sono stati approvati la III nota di variazione straordinaria al Bilancio Preventivo 2002 e il Bilancio di Previsione 2003.

ORGANI TERRITORIALI

Il Consiglio ha approvato la ripartizione degli stanziamenti ai Comitati Regionali, tenendo conto dei criteri stabiliti dall'apposita Commissione, e sentita la Consulta.

REGOLAMENTO DI AMMISTRAZIONE E CONTABILITÀ

Il nuovo Regolamento è stato approvato ed entrerà in vigore dopo l'approvazione da parte del CONI.

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE SQUADRE NAZIONALI

Il Consiglio ha preso atto del programma tecnico 2003 presentato dalla Commissione Tecnica e ha approvato l'attività delle squadre nazionali relativa al primo semestre 2003.

DELIBERE

- Assemblee rappresentanti zonali arbitri. Il Consiglio ha preso atto dell'elenco dei nuovi Rappresentanti Zonali Arbitri.
- Regolamento Omologazione Campi. Il Consiglio ha demandato al consigliere Canali di procedere alla revisione del Regolamento Omologazione Campi tenendo conto dei suggerimenti proposti in Consiglio.
- Campionati Italiani Indoor 2003: approvati i criteri di ammisione.
- Campionato Italiano a Squadre di Società: approvata la normativa per lo svolgimento di tale Campionato.
- Regolamento Sportivo – Modifica dell'art. 6, penultimo e ultimo comma.
- Regolamento Tecnico 2002 - Variazione art. 8.2.2
  "…omissis….Gli atleti delle classi Ragazzi utilizzeranno esclusivamente visuali singole, ad eccezione dei Ragazzi della divisione compound che potranno utilizzare sia la visuale singola che tripla."
- Regolamento Sanitario – Confermato il dr.Domenico Bonsignore come componente la Commissione Medica.
- Nuove affiliazioni per l'anno 2003: Arco Club Monfalcone di Monfalcone (GO), Arcieri Irpini di Avellino, Arcieri di Modugno (BA), Compagnia Arcieri Compound Matelica di Matelica.
- Incorporazione della Società Arcieri Pegaso nella Società Arcieri Treviso.
- Progetto attività giovanile 2003. Il Consiglio da mandato al Presidente federale e al consigliere Belli di definire il programma attività giovanile 2003.
- Presa d'atto dell'Assemblea straordinaria elettiva del Comitato Provinciale di Brescia che risulta così composto: Presidente: Fiorella Bendinelli; Consiglieri eletti dagli affiliati: Enrico Moretto, Domenico Giordano; Consigliere eletto dai Tecnici: Francesco Pampani; Consigliere eletto dagli Atleti: Simona Palestro.
- Nomina dei seguenti Delegati Provinciali:

Regione Lazio

P.Luigi Moretti	Delegato Prov. di Frosinone
Renato Di Tunno	Delegato Provinciale di Latina
Roberto Iacoboni	Delegato Provinciale di Rieti
Fabio Sangiorgi	Del. Prov. di Roma "in prorogatio" sino all'Assemblea

Regione Sicilia

Giosuè Sgarito	Delegato Prov. di Agrigento
Salvatore Mussoni	Delegato Prov. di Caltanissetta
Giovanna Mirabella	Delegato Provinciale di Enna
Antonio Villari	Delegato Provinciale di Messina
Vanni Vanni Giovanni	Delegato Provinciale di Palermo
Felicia Bonaventura	Delegato Provinciale di Ragusa
Anna Maria Scirè	Delegato Provinciale di Siracusa
Giuseppe Bifaro	Delegato Provinciale di Trapani

Regione Toscana

Claudia Senserini	Delegato Provinciale di Arezzo
Annamaria Banchi Bonari	Delegato Provinciale di Grosseto
Luciano Giubbilini	Delegato Provinciale di Livorno
Anna Danzi	Delegato Prov. di Massa Carrara
Graziano Mazzoni	Delegato Provinciale di Pistoia
Paolo Chemeri	Delegato Provinciale di Prato
Enzo Bernardini	Delegato Provinciale di Siena

- Programma controlli antidoping . Il Consiglio ha deliberato il programma dei controlli per l'anno 2003.
- Omologazione Record italiani
- Borse di studio 2002 per atleti dei Gruppi Nazionali
- Staff sanitario. Rinnovato il contratto per usufruire dell'opera di un fisioterapista con lo studio FKT di Claudio Amici e affidato l'incarico di consulenza psicologica al prof. Mario Gatti.
- Contributo alle seguenti Società per l'organizzazione di gare giovanili: Arcieri del Sole, Archery Team Barletta, Arcieri Vigevano Torre del Bramante, Arcieri Ettore Fieramosca, Arcieri di Canne, Arcieri Audax Brescia, Pol. Arcieri del Sud.
- Contributi incentivanti 2002 alle Società per l'attività agonistica giovanile: Comp. Arcieri del Piave, Arcieri Valli di Sole e di Non, Compagnia Arcieri Altopiano di Pinè, Compagnia Arcieri del Sole, Arcieri Iuvenilia, SS Acquarium Team Potenza, Arcieri dell'Ortica, Compagnia Arcieri Monica, Arcieri Arco Club Tolmezzo, Arcieri DLF Voghera.
- Assegnazione contributi alle Società organizzatrici degli eventi federali 2002.
- Stampa Annuario federale 2003
- Ristampa n. 500 copie del volume "Il tiro con l'Arco: passi verso il successo" e n. 500 copie del volume: "Insegnare il tiro co l'arco: passi verso il successo".
- Rinnovo contratti per allenatori e tecnici federali
- Acquisto nuova centralina controllo tiri e impianto di amplificazione per il Centro federale di Tirrenia.
- Sistemazione Centro Federale di Tirrenia.
- Acquisto stampante per il Comitato Regionale Puglia
- Recepito il nuovo elenco delle classi di sostanze vietate e dei metodi proibiti in materia di doping, emanato dal CIOada, in vigore dall'1 gennaio 2003.

RECORD ITALIANI

TIRO ALLA TARGA AL CHIUSO

ARCO OLIMPICO

INDIVIDUALE

Seniores Maschile

18 metri	p.**598**	Michele Frangilli (CAM – Arc. Monica) Olgiate Molgora, 23.11.02
25 metri	p.**599**	Michele Frangilli (CAM – Arc. Monica), Varallo Pombia, 10/11/02

Juniores Femminile

25+18 metri	p.**1135**	Elena Tonetta (Kappa Kosmos Rovereto) **(RF),** Pescia, 9-10/11/02

Allievi Femminile

25 metri	p.**562**	Elena Tonetta (Kappa Kosmos Rovereto) **(RF),** Pescia, 9-10/11/02
25+18 metri	p.**1135**	Elena Tonetta (Kappa Kosmos Rovereto) **(RF),** Pescia, 9-10/11/02
O.R.match 12 frecce	p.**111**	Sara Pinna (Arc.Tharros) **(RF)** Oristano, 10.11.2002

Ragazzi Femminile

25 metri	p.**562**	Elena Tonetta (Kappa Kosmos Rovereto), Pescia, 9-10/11/02
18 metri	p.**573**	Elena Tonetta (Kappa Kosmos Rovereto), Pescia, 9-10/11/02
25+18 metri	p.**1135**	Elena Tonetta (Kappa Kosmos Rovereto), Pescia, 9-10/11/02
O.R.match 12 frecce	p.**111**	Sara Pinna (Arc.Tharros) Oristano, 10.11.2002

SQUADRE

Juniores Femminile

25 metri	p.**1575**	CAM - Arc.Monica – Gallarate, 17/11/02 *(E. Maffioli, M. Piantanida, S. Piantanida)*

Allieve Femminile

25 metri	p.**1570**	CAM – Arcieri Monica – Varallo Pombia 10/11/02 *(S. Piantanida, M. Piantanida, C. Frangilli)* **(RF)**

Ragazzi Femminile

25 metri	p.**1570**	CAM – Arcieri Monica – Varallo Pombia 10/11/02 *(S. Piantanida, M. Piantanida, C. Frangilli)*

Veterani Maschile

25 metri	p.**1662**	G.A.Pol.Solese – Gallarate, 17/11/02 *(A. Biondan, M. Zoldan, F. Lorenzetto)*

Veterani Femminile

18 metri	p.**1511**	Ass. Genovese Arcieri – Lavagna, 13/10/02 *(A. Borra, V. L. David, R. Ricevuto)*

COMPOUND

INDIVIDUALE

Seniores Maschile

18 metri	p.**594**	Stefano Mazzi (Comp. Meremmana Arc.), Ugnano, 8/12/02

Allievi Maschile

18 metri	p.**573**	Giovanbattista Pisano (Arc. Millusiani), Caltanissetta, 1/12/02
25 metri	p.**567**	Giordano Dalpiaz (Arcieri Valli di Non e di Sole), Gallarate, 16/11/02

Ragazzi Maschile

25 metri	p.**551**	Lorenzo Papini (Arc. Città di Pescia), Pescia, 10/11/02
18 metri	p.**570**	Lorenzo Papini (Arc. Città di Pescia), Collesalvetti, 17/11/02
25+18 metri	p.**1105**	Lorenzo Papini (Arc. Città di Pescia), Pescia, 10/11/02

Veterani Femminile

18 metri	p.**576**	Maria Rita Covaia (Ass. Genovese Arc.), Camaiore, 15.12.2002

SQUADRE

Seniores Maschile

25 metri	p.**1723**	Arc. Città di Pescia – Lavagna, 23-24/11/02 *(A. Arbanti, M. Del Ministro, F. Gargari)*

Seniores Femminile

18 metri	p.**1700**	Arc.Felsinei – Lagosanto, 21-22/12/02 *(G. Solato, M. Tavella, B. Bettinelli)*

Allievi Maschile

18 metri	p.**1670**	Arc.Valli di Non e di Sole – Rovereto, 4-5/1/03 *(G. Dalpiaz, R. Salvadori, M. Magnago)*

Veterani Maschile

18 metri	p.**1725**	Kappa Kosmos Rovereto – Gardolo di Trento, 13/10/02 *(F. Beccari, D. Mulliri, L. Pistoni)*

ARCO NUDO

INDIVIDUALE

Seniores Femminile

25+18 metri	p.**1026**	Luciana Pennacchi (AGA) Lavagna, 23-24/11/02

Juniores Maschile

25 metri	p.**516**	Giuseppe Seimandi (Arc.delle Alpi) **(AM)**, Varallo Pombia, 10/11/02
25+18 metri	p.**1018**	Giuseppe Seimandi (Arc.delle Alpi) **(AM),** Lavagna, 23-24/11/02

Juniores Femminile

18 metri p.**491** Cinzia Rolle (Arc.Iuvenilia) S.Bartolomeo al Mare, 5-6.1.2003

25 metri p.**501** Cinzia Rolle (Arcieri Iuvenilia), Lavagna, 23-24/11/02

25+18 metri p.**963** Cinzia Rolle (Arcieri Iuvenilia) Lavagna, 23-24/11/02

Allievi Femminile

25+18 metri p.**779** Stefania Rolle (Arcieri Iuvenilia) **(RF),** Lavagna, 23-24/11/02

Allievi Maschile

25 metri p.**516** Giuseppe Seimandi (Arc.delle Alpi) Varallo Pombia, 10/11/02

25+18 metri p.**1018** Giuseppe Seimandi (Arc.delle Alpi), Lavagna, 23-24/11/02

Ragazzi Femminile

25 metri p.**402** Stefania Rolle (Arcieri Iuvenilia) Varallo Pombia, 10/11/02

25+18 metri p.**779** Stefania Rolle (Arcieri Iuvenilia), Lavagna, 23-24/11/02

SQUADRE

Juniores Maschile

18 metri p.**1411** Arc.Ki Oshi – Nonantola, 7-8/12/02 *(D. Ghiaroni, A. Venturelli, S. Pelloni)*

Juniores Femminile

18 metri p.**1209** Arcieri del Sole - Cucciago, 24/11/02 *(A. Carta, I. Mausoli, V. Ceriani)*

Allievi Maschile

18 metri p.**1369** Arc.Rocca Flea – Fabriano, 24/11/02 *(G. Cambiotti, L. Sensi, D. Rossi)*

Ragazzi Maschile

18 metri p.**1217** Arc.Valli di Non e di Sole – Rovereto, 4-5/1/02 *(M. Chini, S. Cattani, P. Rossi)*

Ragazzi Femminile

18 metri p.**650** Arc.Iuvenilia – Orbassano, 15/12/02 *(S. Rolle, C. Corradino, A. Currado)*

REGOLAMENTO CAMPIONATO ITALIANO SQUADRE DI SOCIETÀ 2003

ART.1 - NORME GENERALI

1) E' confermato per l'anno 2003 il Campionato Italiano a Squadre di Società sia maschile che femminile. La finale (play-off) si svolgerà il 31 maggio/1 giugno.
2) Le disposizioni del presente bando hanno validità sia per il campionato maschile che per quello femminile. I Campionati si effettueranno separatamente e pertanto non sono ammesse squadre miste.
3) Ciascuna società può iscrivere al campionato più squadre, sia maschili che femminili.
4) La partecipazione al Campionato Italiano a Squadre di Società implica:
   a) la regolarità della posizione federale della società (affiliazione, tesseramenti, fitarco-pass, pagamenti, ecc.);
   b) l'adesione al campionato tramite l'iscrizione come previsto dal successivo Art.3;
   c) l'accettazione delle disposizioni del presente bando e quindi delle carte federali (Statuto, Regolamento Organico, Regolamenti Tecnico e Sportivo, ecc.);
   d) che le società partecipanti e quelle organizzatrici sostengano i costi previsti dal presente bando.

ART.2 - MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

2.1 - Fase preliminare di qualificazione

1) Le squadre iscritte, secondo quanto previsto dall'art.1, sono suddivise in gironi in base al criterio della viciniorità ovvero del minor spostamento.
2) I gironi saranno composti sulla base delle iscrizioni, nel numero di 8 o 16, da parte delle Società;
3) La squadra vincitrice di ogni girone si qualifica per la Fase finale dei play-off.
4) Qualora per motivi vari, una delle squadre ammesse ai play-off non partecipi agli stessi, si procederà al "ripescaggio" della squadra seconda classificata del girone al quale apparteneva la squadra ritiratasi.
5) Gli incontri si svolgeranno secondo la formula del "girone all'italiana" con incontri di "andata" e "ritorno" nella stessa giornata in base al seguente schema:

giornata	*GIRONE A 3 SQUADRE*				*GIRONE A 4 SQUADRE*		
1° 20 aprile	Sede: A	A - B	B - A	Riposa C	Sede: A	A - B	B - A
					Sede: D	D - C	C - D
2° 4 maggio	Sede: C	A - C	C - A	Riposa B	Sede: C	C - A	A - C
					Sede: B	B - D	D - B
3° 18 maggio	Sede: B	B - C	C - B	Riposa A	Sede: A o D	A - D	D - A
					Sede: C o B	C - B	B - C

a) nel caso di impossibilità, per cause di forza maggiore, ad effettuare le gare in una delle giornate previste, si procederà al recupero il 25 maggio.

Nota: le lettere indicano ciascuna squadra del girone.

7) Le gare si disputeranno con il seguente orario:
   a) Accreditamento controllo atleti e materiali ore 15.30
   b) prove di tiri ore 16.00
   c) inizio gare ore 16.30
8) eventuali necessità inerenti lo spostamento degli orari di gara, dovranno essere concordati tra le società interessate e l'arbitro designato.

2.2 - Fase finale PLAY-OFF

1) La fase finale o PLAY OFF, sia maschile che femminile, si disputa in un'unica sede ed in una sola giornata di gara e si svolgerà con una gara di selezione di 6 volée per squadra per poter poi definire la griglia finale che si svolgerà ad eliminazione diretta, con unico incontro tra le squadre;
2) Sarà effettuato l'incontro di finale per l'assegnazione del 3° e 4° posto;
3) Le squadre (una maschile e una femminile) vincitrici la fase finale conquisteranno il titolo di Campione Italiano a Squadre per l'anno in corso.

ART.3 - MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le società dovranno formalizzare l'iscrizione definitiva al campionato, entro il **9 marzo 2003** e presentare la seguente documentazione:

a) Composizione della squadra (vedi successivo Art.5);
b) Bollettino postale del versamento della tassa di iscrizione di **Euro 185,00** sul c.c. postale della Federazione;
c) Comunicazione di quali eventuali sponsor ha la società e di quali accordi ha con tv locali e comunque emittenti e media in genere.

ART.4 - FINALITÀ DI PARTECIPAZIONE

La partecipazione al Campionato, la classifica ottenuta da ciascuna società, i risultati ottenuti dalle squadre e dagli atleti, danno diritto all'attribuzione di punti per la tabella voti federale, come previsto dallo Statuto.

ART.5 - COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA

1) Ogni squadra è composta da un massimo di sei arcieri, in gara tirano soltanto in tre – "titolari" - pertanto gli altri tre costituiscono le "riserve".
2) La squadra può essere formata da atleti appartenenti alle classi: ragazzi, allievi, juniores, seniores, veterani.
3) La squadra titolare è composta da un tiratore Arco Nudo, un tiratore Arco Olimpico, un tiratore Arco Compound.
4) Tra i componenti la squadra è ammesso un solo atleta che, nella precedente stagione all'aperto, abbia indossato la maglia azzurra delle squadre nazionali FITARCO.
5) I componenti la squadra devono essere tesserati per la società iscritta.
6) E' consentito sostituire un solo tiratore dalla lista degli iscritti. La sostituzione può essere fatta fino al **25.5.2003** con un atleta che comunque non abbia partecipato con altra società al Campionato.

ART.6 - REGOLAMENTO DI GARA, DISPOSIZIONI TECNICO–ORGANIZZATIVE.

6.1 - Distanze ed attrezzatura

Le gare si effettuano a 25 metri con bersaglio triplo da 60 cm. La sezione massima delle frecce da usare è quella corrispondente al vigente regolamento FITA;
In tutti i tipi di incontri gli arcieri tirano sui bersagli così come segue:

a) l'arciere con l'arco nudo sul bersaglio di sinistra
b) l'arciere con l'arco olimpico sul bersaglio centrale
b) l'arciere con l'arco compound sul bersaglio di destra

6.2 - Svolgimento degli incontri nei gironi di qualificazione:

1) Gli incontri si disputano su tre giochi ognuno dei quali è articolato in tre scontri, ciascuno tra gli arcieri delle squadre contendenti della stessa divisione: arco nudo, olimpico e compound.
   Incontro girone di andata:
   a) l'arciere con l'arco nudo disputa gli scontri n. 1 – 6 – 8
   b) l'arciere con l'arco olimpico disputa gli scontri n. 2 – 4 – 9
   c) l'arciere con l'arco compound disputa gli scontri n. 3 – 5 – 7
   Incontro girone di ritorno:
   a) l'arciere con l'arco nudo disputa gli scontri n. 2 – 4 – 9
   b) l'arciere con l'arco olimpico disputa gli scontri n. 3 – 5 – 7
   b) l'arciere con l'arco compound disputa gli scontri n. 1 – 6 – 8

6.3 - Finale, Play-Off:

1) Tutte le squadre qualificate, maschili e femminili, al fine di stabilire gli accoppiamenti del girone finale ad eliminazione diretta, dovranno svolgere una fase di qualificazione che comprende 6 volée per squadra. La squadra tirerà complessivamente 54 frecce per un parziale per divisione di 18 frecce.
2) La fase finale sarà disputata ad eliminazione diretta tra le squadre, secondo gli accoppiamenti che si sono stabiliti con lo svolgimento delle volée di qualifica.
   La rotazione degli incontri finali avverrà nel seguente modo:
   a) l'arciere con l'arco nudo disputa gli scontri n. 1 – 6 – 8
   b) l'arciere con l'arco olimpico disputa gli scontri n. 2 – 4 – 9
   c) l'arciere con l'arco compound disputa gli scontri n. 3 – 5 – 7

6.4 - Procedure di gara

1) in ogni scontro ciascun arciere tira tre frecce nel tempo massimo di un minuto e trenta secondi. Il tempo è misurato dall'arbitro o dai suoi assistenti (vedi art.6.7); con la paletta verde indica l'inizio dello scontro, con la paletta gialla indica gli ultimi trenta secondi e con quella rossa il termine del tempo e quindi dello scontro;
2) al termine di ogni gioco (primi tre scontri, secondi tre scontri, terzi tre scontri) si procederà, nel minor tempo possibile, all'aggiudicazione dei punti per ogni scontro (arco nudo, olimpico e compound) del gioco concluso, assegnando, sulla base del maggior punteggio acquisito sul bersaglio, il punto al vincitore; in caso di parità di

punteggi sul bersaglio, si assegna un punto ad entrambi i tiratori;

3) vince l'incontro la squadra che ha totalizzato il maggior numero di punti nei tre giochi (nove scontri).
4) Per la composizione della classifica dei gironi all'italiana, ad ogni squadra vincitrice sono assegnati tre punti e, per ogni incontro pareggiato, un punto. La squadra che non si presenta ad un incontro lo perde per 0:2 e la squadra rimasta sola effettua comunque i tiri ed il punteggio ottenuto è valido per la classifica finale (es. casi di parità, ripescaggi). Al termine del girone, in caso di parità, sarà dichiarata vincitrice la squadra che ha vinto il maggior numero di scontri diretti tra quelle interessate alla parità. In caso di ulteriore parità la classifica si determinerà sulla base dei punteggi dei singoli tiri e, qualora persista la parità, si applica il regolamento FITA per le gare olimpiche di squadra.
5) Negli incontri ad eliminazione diretta , in caso di parità, passa il turno la squadra che ha realizzato il maggior punteggio totale sui bersagli. Nel caso persista la parità, si disputa un gioco supplementare di tre scontri (uno per divisione come sopra previsto) e passa il turno la squadra che se lo aggiudica. Qualora si verifichi ancora una nuova parità, supera il turno la squadra che ha realizzato, in questo gioco supplementare, il maggior punteggio totale sui bersagli. Persistendo la parità, passa il turno la squadra che si è aggiudicata lo scontro supplementare dell'arco nudo. In caso di ulteriore parità passa il turno la squadra che vince il sorteggio fatto dall'arbitro.

6.5 - Disposizioni per le squadre e gli arcieri

1) Prima dell'inizio dei singoli incontri (cinque minuti), ogni società dovrà consegnare all'arbitro la lista gara, ove saranno indicati tutti gli atleti presenti ed i tre titolari che tireranno.
2) I partecipanti presenti alla gara ed inseriti nella lista gara devono risultare iscritti al Campionato.
3) La squadra deve essere presente in campo, durante tutto l'incontro, con almeno quattro tiratori e comunque non oltre i sei iscritti al campionato, diversamente sarà esclusa dall'incontro e perderà per 0:2.
4) Le sostituzioni dei "titolari" con le "riserve" possono avvenire solo con atleti che siano presenti e che siano stati iscritti sulla lista gara presentata all'arbitro.
5) L'avvicendamento dei titolari con le riserve, sempre rispettando la divisione in gara, potranno avvenire in qualsiasi momento dello scontro, rispettando il tempo totale, per scontro, di 1,30 minuti.
6) Per ogni squadra sulla linea di tiro dovrà esserci un solo arciere; gli altri, titolari, riserve e l'allenatore dovranno posizionarsi dietro la linea posta ad un metro di distanza da quella di tiro.
7) È consentito l'uso del binocolo per gli atleti e l'allenatore.

6.6 - Disposizioni per le Società organizzatrici

1) La società organizzatrice deve assicurare tutte le condizioni tecnico-organizzative per il regolare svolgimento delle gare secondo i regolamenti federali. Provvederà al campo, ai materiali necessari, all'assistenza tecnica e sanitaria, allo speaker, e quant'altro necessario per una buona riuscita degli incontri.
2) Non dovranno esserci interruzioni di sorta e dovranno essere rispettati i tempi di esecuzione. Per questo la società organizzatrice designerà un proprio tesserato per le funzioni di commissario di gara con il compito di annunciare le informazioni di gara (es. inizio prove, gara ecc.), di richiamare lo speaker, il pubblico e assistere l'arbitro nel suo ruolo.
3) La società organizzatrice si farà carico delle spese arbitrali secondo la normativa federale vigente; per questo l'arbitro, al suo arrivo sul luogo di gara, dovrà comunicare alla società organizzatrice le spese sostenute.

6.7 - Disposizioni per l'arbitro

1) L'arbitro, prima dell'inizio delle gare, controlla: le iscrizioni degli atleti al Campionato, l'identità dei partecipanti, l'attrezzatura, le dotazioni del luogo di gara e l'organizzazione, ritira le liste gara di tutte le squadre partecipanti, certifica i risultati acquisiti sul campo.
2) Il controllo dell'attrezzatura e degli atleti può essere effettuato anche in qualsiasi altro momento durante la manifestazione.
3) Se durante la verifica degli atleti evidenzia posizioni irregolari degli stessi provvederà alla loro esclusione dalle gare.
4) Ha facoltà di impartire istruzioni agli organizzatori, al commissario di gara, allo speaker, decidere su eventuali contestazioni relative ai tiri e, per queste, la sua decisione è inappellabile.
5) Verifica le sostituzioni e decide se bloccare le gare qualora manchino le condizioni di sicurezza e tecnico – organizzative necessarie al regolare svolgimento della manifestazione.
6) Per le sue funzioni può avvalersi, in caso di necessità, di tre assistenti sorteggiati, al momento delle iscrizioni, tra i tesserati delle varie squadre presenti che non siano tiratori iscritti alle gare.
7) Al termine degli incontri, per la necessaria omologazione dei risultati, rimette immediatamente alla Federazione il referto arbitrale completo di scores dei singoli incontri, le liste gara delle squadre partecipanti, gli eventuali ricorsi e l'esito degli stessi.

ART.7 - GESTIONE DEL CAMPIONATO

7.1 - Comitato di gestione

1) Per la gestione delle attività tecnico-sportive del Campionato, è costituito il Comitato di Gestione. Il Comitato di gestione ha inoltre il compito di determinare la composizione dei gironi di qualificazione con i relativi calendari.
2) Il Comitato è composto da 1 Presidente e 2 componenti e precisamente:
   a) Il Presidente Federale che lo presiede o Consigliere da lui delegato;
   b) 1 componente della Consulta nazionale, rappresentante la regione che ha società partecipanti al campionato;
   c) Un rappresentante degli arbitri, con funzione di designatore.

7.2 - Commissione Coordinamento Gare (Giuria)

Per garantire una tempestiva operatività e decidere sui ricorsi e sulla disciplina inerente il campionato, è istituita la Commissione Coordinamento Gare (Giuria) come da Regolamento Sportivo.

ART.8 - RICORSI E PENALITÀ

Vigono le norme federali in materia di disciplina e giustizia sportiva.

8.1 - Ricorsi alla Commissione Coordinamento Gare

1) Al fine di rendere più celeri le procedure disciplinari, ed in sintonia con lo spirito e i tempi del Campionato italiano, è possibile presentare ricorso, sul campo, alla Commissione Coordinamento Gare per i seguenti motivi:
   a) Posizioni irregolari dei partecipanti e composizione delle squadre;
   b) Decisioni tecnico-organizzative degli organizzatori e dell'arbitro escluso le decisioni tecniche riguardanti le contestazioni sui punti che sono inappellabili;
   c) Svolgimento delle gare;
   d) Penalità;
   e) Altre motivazioni di carattere tecnico-organizzativo e disciplinare.

8.2 - Modalità di presentazione dei ricorsi alla Commissione Coordinamento Gare

1) I ricorsi alla Commissione Coordinamento Gare devono essere presentati per scritto immediatamente dopo il fatto oggetto del ricorso quando questo influisce sull'andamento degli incontri successivi, per altri ricorsi non oltre i trenta minuti dal termine delle gare.
2) Il ricorso deve essere accompagnato dalla tassa di **26 Euro** da versare al Presidente della Commissione.
3) Qualora il ricorso venga accolto, la tassa sarà restituita, se non viene accolto, la stessa sarà rimessa dall'arbitro alla Federazione.
4) La Commissione Coordinamento Gare risponderà per scritto entro il minor tempo possibile per evitare nocumento all'andamento delle gare. La documentazione relativa ai ricorsi sarà consegnata all'arbitro che la trasmetterà alla Federazione come previsto dall'art.6.6.

8.3 - Ricorsi agli Organi di Giustizia federale

Avverso le decisioni della Commissione Coordinamento Gare può essere presentato ricorso ai competenti Organi di Giustizia federali nei tempi e nei modi di cui all'apposito Regolamento di Giustizia.

8.4 - Penalità

Le penalità si riferiscono ad ogni singolo incontro e non si applicano a quelli successivi.
Sono previste le penalità riportate nella seguente tabella:

INFRAZIONE	*PENALITÀ*
Superamento della linea da 1 metro da parte del primo arciere ed errore di cambio tra gli arcieri (prima infrazione)	Cartellino giallo (ammonizione)
Preparazione della freccia prima dell'arrivo dell'arciere sulla linea (prima infrazione)	Cartellino giallo (ammonizione)
Tiro tre minuti prima o dopo il tempo a disposizione	Cartellino rosso (cancellazione del tiro migliore della squadra)
Superamento dei tiri (tre) a disposizione da parte del singolo arciere	Cartellino rosso (cancellazione del tiro migliore della squadra)
Posizione irregolare dei tiratori (es. non tesserato, cambio di tiratore, non in regola con quanto previsto dall'art.5 ecc.)	Cartellino rosso (esclusione dell'atleta dalle gare e, alla squadra, perdita per 0-2 dell'incontro)
Il cartellino viene mostrato solo all'allenatore o agli arcieri che non sono sulla linea di tiro. Alla seconda ammonizione sarà cancellato il tiro migliore della squadra fatto nella volée.	

ART.9 - PREMI

Il montepremi complessivo del Campionato previsto è di 13.589,00 Euro. Con riferimento alla classifica della Fase finale Play-Off, alle squadre saranno assegnati i premi nell'ammontare indicato nella seguente tabella:

	MASCHILE	FEMMINILE
Squadra prima classificata	2.580,00	1.032,00
Squadra seconda classificata	1.548,00	516,00
Squadra terza classificata	1.032,00	415,00
Squadra quarta classificata	516,00	258,00
Dalla quinta all'ottava	258,00	155,00
Dalla nona alla sedicesima	155,00	–

Qualora le squadre partecipanti complessivamente siano in numero inferiore a 48 Maschili e 16 Femminili, il montepremi complessivo ed i relativi premi saranno modificati proporzionalmente al numero effettivo di squadre iscritte.

ART.10 - DISPOSIZIONI FINALI

Per quanto non previsto dal presente bando valgono i regolamenti federali vigenti.

Programmi tecnici e criteri di selezione

di Gigi Vella

[A cura della Direzione tecnica nazionale della Fitarco, inizierà da questo numero una Rubrica che informerà sui programmi tecnici e sui criteri di selezione dei gruppi azzurri che verranno adottati di volta in volta]

Il primo appuntamento della stagione internazionale 2003 è rappresentato dai Campionati Mondiali Indoor di Nimes, una gara di grande prestigio che per le nazionali italiane avrà un significato ancor più importante in considerazione dei risultati ottenuti nella epica edizione di Firenze 2001.

Una responsabilità per fortuna non nuova agli azzurri che però merita tutta la considerazione del caso da parte di chi deve pianificare al meglio la spedizione degli atleti in Francia. Portare i migliori, lavorare per vincere, ottenere quanto già ottenuto e, perché no, migliorarsi. Chiari gli obiettivi, persino scontati: i nostri come quelli delle altre federazioni estere.

Per rispettare tali indirizzi non si poteva che pensare ad una metodica selettiva ad hoc, che rispettasse il diritto di tutti gli iscritti ad ambire alla maglia azzurra ma che, allo stesso tempo, concedesse sufficienti garanzie di risultato, fatto salvo, com'è uopo in questi casi, il necessario beneficio d'inventario.

IL RADUNO DI SELEZIONE

Presso il Centro di Preparazione olimpica di Tirrenia si terrà un circuito competitivo che replicherà tutte le situazioni di gara che si potrebbero riscontrare ai mondiali e che sarà aperto a tutti gli atleti capaci di rispettare i limiti indicati nella circolare federale (n. 58/2002). L'impegno degli aventi diritto si protrarrà per due giorni interi e gli stessi potranno contare sulla presenza dei tecnici federali Suk, Basili e Xotti, demandati, oltre che al controllo della competizione, anche alla verifica dei materiali ed all'eventuale supporto tecnico ai partecipanti.

Trenta più trenta frecce a 18 metri ed in tempi in tutto e per tutto aderenti al regolamento, arbitraggio compreso. Una classifica che, diversificata per divisione, premierà non solo la posizione in classifica attraverso l'addizionale di un quoziente fisso, ma anche il punteggio, per mezzo di un bonus, qualora i numeri registrati da un concorrente superino una certa soglia predefinita.

Saranno poi in programma delle serie di scontri tutti contro tutti con l'ovvio discernimento di divisione. Tre match sulle diciotto frecce più altrettanti sulle dodici per impegnare al massimo la totalità dei qualificati. Ad ogni vittoria verrà assegnato un bonus del 10% sulla base dello specifico score registrato e sarà lo stesso, ma in negativo (-10%) per le sconfitte. Anche in questo caso non ci si dimenticherà dei punteggi raggiunti applicando un ulteriore premio numerico a chi sarà capace di superare i limiti massimi indicati (esempio = Senior Maschile Compound da 177 a 180+10%, da 175 in meno -10%) in ogni singolo match. Verrà infine preso in considerazione anche il numero totale degli scontri vinti che quindi, a sua volta, sarà moltiplicato per un coefficiente numerico fisso.

Una formula che certo non vanta la presunzione dell'infallibilità ma che altrettanto sicuramente porrà tutti gli aventi diritto nella condizione di dover dare il meglio concedendo, nel contempo, delle evidenti soglie di recupero. Una formula isolata pensando al lavoro di tutti, atleti e tecnici, rivolta al rispetto dell'impegno e dei sacrifici dei molti che hanno in comune l'amore per l'arcieria...quella azzurra, ovviamente! ■

SCHEMA ESEMPLIFICATIVO DI SELEZIONE

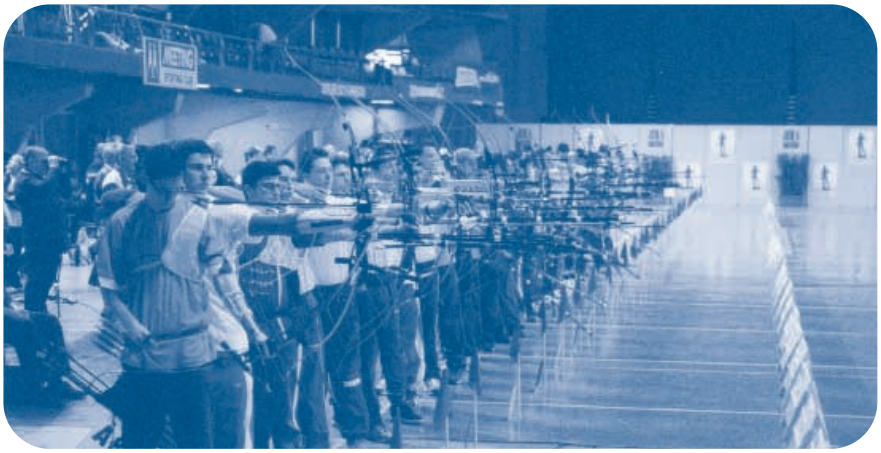
Nome	Totale	Qualificazione	Q/Class	Q/C/Punti	Totale Scontri	Scontro N° 1		Scontro N° 2		Scontro N° 3		N. vittorie	Vitt. Bonus
TIZIANO	968,6	590	1	20	353	116	0	119	1	118	0	1	5
					23,7			11,9		11,8			
					–11,6	–11,6							
					–11,5		–1,6	11,9			–11,8		
FRANCO	1004,9	589	2	15	355	119	1	117	0	119	1	2	10
					23,8	11,9				11,9			
					23,8	11,9			–11,7	11,9			
GIGI	917,6	585	4		350	115	0	116	0	119	1	1	5
					11,9					11,9			
					–23,1	–11,5		–11,6					
					–11,2		–11,5		–11,6	11,9			
PIETRO	970,1	587	3	10	351	117	0	118	0	116	0	2	10
					11,8			11,8					
					–11,6					–11,6			
					11,9	11,7		11,8			–11,6		
CO-SM 18FR.	+177 +10%	–175	-10%		CO-SM	12-FR,	+118	+10%	+116	–10%		vince	–10%

1° match					
TIZIANO	116		1	117	PIETRO
GIGI	119	1		115	GIGI
2° match					
TIZIANO	119	1		116	GIGI
FRANCO	117		1	118	PIETRO
3° match					
TIZIANO	118		1	119	FRANCO
GIGI	119	1		116	PIETRO

	TIZIANO	FRANCO	GIGI	PIETRO
TIZIANO		118	119	116
			1	
FRANCO	119		119	117
	1		1	
GIGI	116	115		119
	1			1
PIETRO	117	118	116	
	1	1		

CLASSIFICA FINALE

		1	2	TOTALE			1	2	TOTALE
1	FRANCO			**1004,9**	3	TIZIANO			**968,6**
2	PIETRO			**970,1**	4	GIGI			**917,6**



► *Una immagine della linea di tiro dei Mondiali di Firenze, i cui risultati gli azzurri saranno impegnati ad emulare nei Mondiali di Nimes*

Parliamo di posizionamento...

di Vittorio Frangilli

Diciamo subito che questo è un articolo di Marketing sul tiro con l'arco, e non un articolo tecnico sulla posizione del corpo più adatta per tirare le frecce. È tempo di affrontare le problematiche relative alla promozione del nostro sport utilizzando metodi e concetti meno empirici di quelli semplicemente emotivi, ed in questo alcuni concetti base del marketing possono senz'altro essere di aiuto, in primis quelli relativi ai criteri di posizionamento del prodotto. Consideriamo per una volta il Tiro con l'arco un prodotto di cui si vogliono incrementare le vendite trovando un numero superiore di clienti a quello presente e si vuole inoltre fidelizzare la clientela maggiormente, in modo che una volta provato il prodotto offerto non passi troppo facilmente ad altri. La prima cosa da fare è quella di analizzare il prodotto offerto e verificarne le caratteristiche oggettive in base alle funzioni offerte, i costi relativi ed all'impegno reale richiesto al cliente.

Il Prodotto e le sue caratteristiche

1) Disponibilità (vicinanza degli impianti, numero di ore e giorni di palestra, ecc.)
1) Gratificazione (Dà immagine? Dà risultati premianti in tempi rapidi? L'ambiente è accogliente?)
3) Tempo da dedicare (tempo minimo da dedicare per ottenere un risultato gratificante)
4) Costo (costo dei corsi, costo di una attrezzatura base, costo di iscrizione ad un club, costi di gestione di un anno di tiro)

La Concorrenza

1) Alternative disponibili in assoluto (altri sport o attività simili)
2) Alternative disponibili diverse (altre attività gratificanti nella stessa fascia di costo e/o impegno)

Il prodotto "Tiro con l'Arco", se analizzato in questo modo, risulta estremamente debole sotto tutti i punti di vista.

- È scarsamente disponibile, perché poco diffuso sul territorio e con grossi limiti di accessibilità nelle grandi città.
- È scarsamente gratificante, perché non frequentato da personaggi pubblici importanti o noto come attività di immagine, perché è mediamente praticato in strutture non particolarmente accoglienti e perché non riesce a fornire risultati premianti in tempi rapidi.
- È gravoso nell'impegno di tempo richiesto per raggiungere risultati adeguati
- È uno tra gli sport più costosi se praticato con assiduità.
- Ha innumerevoli alternative di sport simili per impegno e costi richiesti
- Ha innumerevoli alternative di attività diverse ma più semplicemente gratificanti nella stessa fascia di costi e impegno.

La clientela

Dobbiamo poi analizzare la clientela alla quale il Tiro con l'arco si rivolge:

1) Le fasce di età
2) Il sesso
3) La dislocazione sul territorio
4) La capacità di spesa
5) L'aspettativa di gratificazione

L'ottimizzazione tra le caratteristiche della clientela cui ci si rivolge e le caratteristiche del prodotto offerto si chiama Posizionamento del prodotto.
Un corretto posizionamento di un prodotto sul mercato consente di ottimizzarne la vendibilità, un posizionamento sbagliato può uccidere anche il prodotto migliore.
Semplificando, un pessimo posizionamento di prodotto è quello che prevede di vendere frigoriferi agli esquimesi o stufe ai cammellieri arabi.
È ovvio che si deve sempre mirare ad un posizionamento di prodotto che consenta di rendere appetibile lo stesso al maggior numero di clienti possibili.
Usando sempre un paragone non specifico, se vogliamo rendere più vendibile un maglione di lana,

lo possiamo in primis rendere unisex (vendibilità a clientela maschile e femminile), poi mettergli una bella griffa che lo renda un prodotto appetibile e di moda, quindi aumentarne i punti vendita nelle zone dove le temperature invernali siano vicine allo zero, e se inoltre riusciamo a venderlo ad un prezzo più basso della concorrenza, il gioco sarà fatto.
Estremizzando, se riuscissimo a vendere nei supermercati delle Ferrari al prezzo delle Fiat Panda, la Ferrari diventerebbe l'unica marca di auto venduta al mondo. Ma quale è il limite assoluto che impedisce che questo avvenga? Che domanda, ma le Ferrari non sono delle Panda. Costano "un po'" più delle Panda e soprattutto, se tutti avessero una Ferrari, la Ferrari non sarebbe più una Ferrari.La caratteristica principale di un prodotto che ne vincola il posizionamento è e sempre sarà una sola: il suo costo. Se il prodotto ha un costo non compatibile con il mercato a cui si rivolge, diventa invendibile e in breve tempo viene sostituito dalla concorrenza con prodotti più competitivi in termini di prezzo e qualità. È chiaro che nel mix di attività che possono essere implementate per migliorare la vendibilità del prodotto, giocano anche fattori molto diversi da quelli diretti correlati al rapporto costo/qualità del prodotto stesso, in primis la pubblicità. Ma un mito da sfatare, senza entrare troppo nel dettaglio, è che la pubblicità possa ribaltare drasticamente situazioni di posizionamento sbagliate. Gli investimenti pubblicitari servono a rafforzare posizionamenti corretti, non a sostenere posizionamenti sbagliati. Ora, tornando al nostro prodotto, vediamo di analizzare il costo di un anno di attività per l'utente finale, con ragionevoli approssimazioni correlate alla realtà italiana:

Corso di introduzione:	70,00
Iscrizione al Club	125,00
Iscrizione alla Fitarco	7,75
Acquisto prima attrezzatura	700,00
Acquisto serie frecce successiva	300,00
Partecipazione a 10 gare	150,00
Divisa Sociale	40,00
Spese trasferimenti gare	100,00
Totale primo anno:	1492,75

Iscrizione al Club	125,00
Iscrizione alla Fitarco	25,82
Acquisto attrezzatura definitiva	1000,00
Acquisto due serie frecce definitive	500,00
Partecipazione a 15 gare	225,00
Spese trasferimenti gare	200,00
Pranzo sociale, attività varie	100,00
Totale secondo anno:	2029,84

Sono comprimibili i costi sopra indicati? Credo che purtroppo siano solo indicativi per difetto. Se anche i costi di iscrizione a club e Fitarco si riducessero a zero, rimarrebbero comunque gli altri, che praticamente non sono comprimibili. Il nostro sport costa quindi mediamente 1700,00 Euro nei primi due anni di attività, con probabile discesa della spesa solo nel terzo anno e solo se non si sostituisce l'attrezzatura principale. E mediamente significa che il costo è senz'altro più elevato in numerose zone d'Italia. Il nostro cliente tipo quindi deve poter affrontare una spesa di 1700 Euro se da solo e 3400 se in coppia per gestire a livello medio un anno di tiro con l'arco.
Quindi deve:

1) Trovare gratificante l'idea dell'attività arcieristica rispetto ad altre
2) Avere facile accesso ad un impianto dedicato
3) Avere una disponibilità marginale di 1700 Euro (si avvicina al tiro con l'arco per la prima volta)
4) Avere almeno 4 ore a settimana disponibili
5) Avere pochi altri impegni nei weekend

La società cui il possibile arciere si avvicina deve, da parte propria:

6) Mettere a disposizione un impianto adatto
7) Mettere a disposizione un supporto di istruzione adeguato
8) Fornire un sufficiente supporto motivazionale.

Dando per scontato che tutte le Società affiliate alla FITARCO siano in grado di mettere a disposizione i tre elementi base di cui sopra, quale sarà quindi la tipologia di persona che la società dovrà tentare di avvicinare o prepararsi a ricevere ? Ancora una volta, la risposta più semplice viene in primis dal fattore economico del punto 3: disponibilità marginale di 1700 Euro circa medi per i primi due anni per affrontare una nuova attività ricreativa. Ovviamente tale cifra sarà notevolmente dimensionata negli anni successivi.
Non è il caso in questa sede di lanciarsi in una analisi socio-economica nazionale per determinare quale

tipo di nucleo familiare e di reddito familiare possa tranquillamente mettere a disposizione tale cifra annua per una attività di svago complementare. Basta un po' di comune buonsenso per immaginare che tale tipo di nucleo familiare dovrà in prevalenza essere composto da uno o più redditi di fascia medio alta. Guarda caso, proprio i tipici nuclei familiari abituali frequentatori dei Villaggi Turistici, che tanti nuovi arcieri ci forniscono ogni anno, sono l'esempio più semplice da individuare come potenziale "cliente" per il tiro con l'arco. Va da sé che se il livello di reddito cui si propone è necessariamente quello medio-alto, diventa indispensabile proporre l'attività arcieristica ad un livello di qualità adeguato al tipo di interlocutore che si cerca di avvicinare, e questo va ad avere un impatto pesante sulle strutture minime necessarie in una società sportiva e quindi sui suoi costi di gestione, elevando ancora maggiormente i costi medi annuali necessari per la pratica del nostro sport. E siamo giunti quindi ai punti chiave del posizionamento del nostro prodotto per aumentarne la vendibilità:

1) occorre proporre il tiro con l'arco alle fasce di reddito medio alto
2) occorre proporre il tiro con l'arco a chi ha tempo a disposizione
3) occorre proporre il tiro con l'arco nelle aree dove esiste una forte presenza di persone con le caratteristiche di cui sopra.

Proporre il tiro con l'arco come possibile sport di massa non è pertanto ragionevole, ed uno degli errori principali che ci trasciniamo fin dalla sua introduzione in Italia, è che il nostro sia uno sport per tutti. Lo è solo se si intendono tutti i sessi e le fasce di età, certo non tutte le fasce di reddito. Proporre il tiro con l'arco come sport per tutte le fasce di età è comunque pure fuorviante. In alcune fasce di età, in particolare tra i sedici ed i quarant'anni, altri interessi hanno la prevalenza, e le famose quattro ore minime settimanali per ottenere un po' di gratificazione dal nostro sport non sono disponibili facilmente.

Posizioniamo ora definitivamente il nostro sport nel miglior modo per ottenerne una maggiore diffusione:

- Sport per situazioni socio-economiche medio-alte
- Principalmente per le fasce di età 8/15 anni e dai 40 in su
- Mediamente più diffuso nel nord e centro Italia, ancora una volta per possibilità economica media locale

Bene, siamo alla fine della lezioncina di marketing. Abbiamo posizionato il nostro prodotto e identificato i potenziali clienti. Non ci resta ora che fare pubblicità, costruire e migliorare gli impianti, creare nuove società, pubblicizzare meglio i risultati dei nostri Campioni per rinforzare l'immagine del nostro sport. Ma tutto, tenendo bene in mente sempre e soltanto quello che può dare un risultato veramente concreto ai nostri sforzi:il posizionamento del nostro prodotto.

PUBBLICITA
SPIGARELLI

PUBBL PROFESSIONISTI

PUBBL. PROFESSIONISTI

PUBBL PROFESSIONISTI

PUBBL PROFESSIONISTI

PUBBL PROFESSIONISTI

La registrazione dei punteggi

di Gian Piero Spada

Mi sono occupato molte volte, in questa rivista, del ruolo attivo che debbono avere i concorrenti durante la registrazione dei punteggi. Tale ruolo attivo, assieme alla opportuna vigilanza da parte degli arbitri presenti, è garanzia di equità e correttezza della gara. Questo, oltre che essere doveroso "eticamente", è sancito dai nostri regolamenti.

Prendo spunto da un dibattito che si è svolto in uno dei forum tematici presenti su Internet. L'episodio originava da un supposto illecito di un concorrente che avrebbe ripetutamente tentato di far registrare un punteggio superiore a quello effettivamente conseguito confidando nella disattenzione o inesperienza dei compagni di piazzola e nella inazione dell'arbitro. Non voglio assolutamente entrare nello specifico del caso presentato su tale forum, che è stato esaminato in diverse sedi istituzionali, ma fare considerazioni di carattere generale.

Il punteggio di ogni singola freccia deve essere valutato da tutti i componenti della piazzola. Tutti sono globalmente responsabili dei valori registrati. Il tiro con l'arco è uno sport indubbiamente individualistico, tuttavia la formazione della graduatoria è lasciata al controllo incrociato dei concorrenti stessi che devono interessarsi quindi di ciò che accade accanto a loro. Non bisogna affatto trascurare il controllo dei punteggi degli altri che a ciascun concorrente è richiesto. Non bisogna guardare la visuale solo per dichiarare i propri punteggi e girarsi dall'altra parte (o tenere gli occhi fissi sempre sulla tabella di punteggio) quando sono gli altri a chiamare. Se questa semplice regola venisse osservata, non esisterebbe la possibilità che chi "ruba" punti la possa fare franca.

Naturalmente qui non si tratta di dare discredito al concorrente che dichiara "nove" per una freccia dubbia in prossimità della linea di demarcazione tra otto e nove. Legittimamente chiama il punteggio che ritiene giusto; non è questo il ladro di punti. Anche in questo caso naturalmente tutti i compagni di piazzola devono valutare, con la dovuta attenzione, e solo se tutti concordano con il valore dichiarato, effettuare la registrazione (altrimenti chiamare l'arbitro). Quell'arciere non è un ladro di punti, ma una non attenzione da parte degli altri componenti la piazzola, potrebbe dargli comunque un vantaggio indebito.

Il *ladro di punti* è colui che chiama "nove" una freccia chiaramente nell'otto o addirittura nel

sette avendo notato che il controllo in quella piazzola è inesistente. Il *ladro di punti* commette un illecito sportivo (la più grave infrazione dei nostri regolamenti) perché altera il risultato della competizione. E questo accade sempre per una mancanza di controllo. E i primi controllori sono i compagni di piazzola che saranno correi dell'illecito sportivo. Se fossero stati vigili, molto probabilmente l'illecito non si sarebbe consumato.

Può accadere naturalmente che il tentativo di frode del *ladro di punti* avvenga anche con compagni attenti (che di volta in volta gli fanno notare l'errata dichiarazione) nella speranza di una occasionale disattenzione. In questo caso comunque il dovere sarebbe di segnalare il tutto all'arbitro.

E veniamo all'arbitro. Come sapete la procedura "normale" non prevede l'intervento dell'arbitro in fase di valutazione dei punteggi a meno di disaccordo tra i concorrenti. Solo in questo caso ("normale") l'arbitro interviene e risolve il dubbio in quanto parte terza. Ho usato due volte l'aggettivo "normale" per segnalare che questo è quello che avviene se la procedura di registrazione dei punteggio viene eseguita correttamente e i concorrenti controllano i punteggi dichiarati dagli altri. Se così è l'intervento puramente tecnico dell'ufficiale di gara avviene in situazioni chiaramente delineate e limitate.

Se tuttavia la procedura di registrazione non è corretta, o c'è il sospetto che non lo sia, perché un concorrente o meglio un *ladro di punti* tenta o riesce a farla franca in quanto i compagni di piazzola non fanno il loro dovere, allora l'arbitro deve (non può, deve!) intervenire. Tra i suoi compiti, infatti, vi è specificamente quello di controllare la registrazione dei punteggi (ovvero le modalità con cui viene effettuata), e più in generale la osservanza delle regole di lealtà sportiva. Questa non è una ingerenza dell'arbitro non chiamato: l'arbitro non viene infatti a contestare la valutazione da parte degli arcieri della piazzola di un punto dubbio che essi hanno già risolto (questo sì che sarebbe indebito); l'arbitro viene a controllare che, nell'effettuare la registrazione, si siano adottate le doverose attenzioni previste dai regolamenti. Una freccia di linea tra otto e nove, potrà essere stata registrata come otto o come nove (se gli altri arcieri hanno adeguatamente controllato), ma certo non come dieci! Se questo accade, tutta la piazzola ne è responsabile, non solo chi ha tirato quella freccia, ma tutta la piazzola ha commesso un illecito. Chi ha guadagnato il punto e chi consapevolmente (o per negligenza) glielo ha fatto guadagnare. Le frecce dubbie vanno tutte controllate con attenzione: se l'arbitro nota una disattenzione di questo tipo nella registrazione dei punti, deve (ripeto, deve) intervenire e ammonire la piazzola al rispetto dei regolamenti.

Perché troppo spesso i concorrenti si disinteressano della registrazione dei punti degli altri? Una delle cause, oltre all'individualismo in parte insito nel nostro sport e il conseguente disinteresse nei confronti della "gara leale", va ricercata nel fatto che troppo spesso i componenti di una piazzola non sono "veri avversari". Spesso addirittura appartengono a classi diverse: un allievo non si sente certo avversario di uno juniores o di un seniores; un uomo non si sente avversario di una donna. Ma nelle competizioni indoor si trovano spesso assieme, e poiché non si considera il compagno di piazzola un avversario se ne riduce il controllo.

Di questo fatto naturalmente sono responsabili le Società organizzatrici che in fase di stesura delle piazzole dovrebbero fare attenzione a questa circostanza. Anche all'interno della medesima classe dovrebbero fare in modo di concentrare i veri avversari nella medesima piazzola (concorrenti di quattro diverse categorie nella stessa piazzola, difficilmente saranno in lotta tra loro). Non sempre questo è possibile, ma, dove lo è, bisognerebbe cercare di farlo.

Una parte di colpa naturalmente ricade anche sugli arbitri che forse troppo si sono fidati della lealtà di tutti i concorrenti. Gli arbitri sono stati recentemente sensibilizzati ad una più attenza vigilanza sulle modalità di registrazione dei punti.

Concorrenti più attenti al loro dovere di verifica dei punteggi; organizzatori più attenti nella preparazione delle piazzole; arbitri più vigili nelle modalità di registrazione dei punti. Questi tre elementi vanno sicuramente nella direzione di una eliminazione del fenomeno, sia che questo sia reale, sia che semplicemente venga percepito come tale.

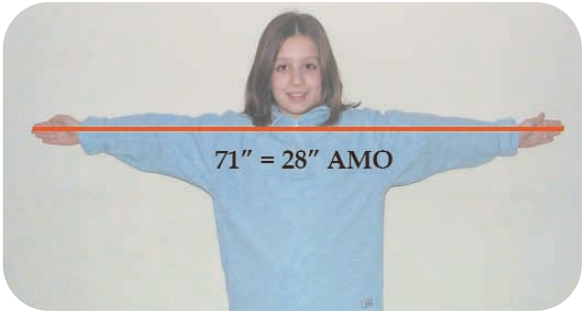
Rilevazione preventiva dell'allungo

di Tiziano Xotti

Non è solo nel nostro paese che il sovrallungo miete vittime fra gli appassionati. Personalmente credo che sia una fra le cause prime degli abbandoni della disciplina a livello mondiale. Va da sè quindi che una corretta identificazione dell'allungo naturale in un compoundista sia uno dei primissimi traguardi tecnici da raggiungere. Ho parlato di allungo naturale perché è ovviamente quello "oggettivo", ovvero, quello che può considerarsi veramente esprimibile da un tiratore. Nella stragrande maggioranza dei casi però, nel momento stesso in cui decidiamo l'acquisto del primo arco per un neofita o il cambio d'attrezzo per un atleta già svezzato, avremo a che fare con l'allungo A.M.O. così come è stato descritto dalla associazione statunitense che raggruppa i produttori di materiali per l'arcieria. Ovvero: l'allungo naturale (dall'interno della cocca della vostra freccia sino al punto di pivot sull'impugnatura) di un arciere, più un pollice e tre quarti da addizionare per arrivare al famigerato allungo alla finestra. Nel tempo sono stati identificati un sacco di metodiche atte a verificare a priori tale dato ma , tutte, risultavano poco precise sforando la realtà dei fatti anche di parecchi pollici. Non concedevano in definitiva la dovuta affidabilità.

Postura adeguata

Ci arriva ancora una volta dagli Stati Uniti una metodica che finalmente può vantare una casistica applicativa che conta qualche migliaio di soggetti e che di conseguenza appare come la più affidabile. Ovviamente tale parametrizzazione è stata verificata anche da chi scrive dimostrando la sua validità. La condizione essenziale perché tale formula possa trovare i dovuti riscontri è però che un tiratore sia indirizzato verso quei canoni che identificano un corretto assetto posturale, sempre compoundisticamente parlando, ovviamente. A grosse linee dovremo quindi inseguire una situazione che preveda un tiratore in posizione correttamente eretta con un atteggiamento dei piedi adeguato alla sua corporatura, con una spalla dell'arco naturalmente bassa e rilassata entro la sua articolazione, una mano ed un polso dell'arco quanto più rilassati possibile, una corda che tocchi la punta del naso, ed un gomito del braccio della corda (o meglio la sua punta) che da una visione posteriore si trovi in linea con il punto di pressione della mano dell'arco sulla grip e che ad una osservazione frontale, sia collocata quantomeno all'altezza del naso del soggetto. Bene, un tale atteggiamento, quando presente, garantirebbe una situazione pressoché ottimale delle leve e quindi il massimo dell'efficacia intermini muscolari e scheletrici. Ovviamente esistono delle soglie di tolleranza entro questa schema che dovranno essere verificate al momento. Per esempio, si potrebbe considerare corretto un gomito più alto della punta del naso del tiratore, quasi mai uno più basso (sovrallungo). Si potrebbe tollerare lo stesso gomito posizionato esternamente rispetto al punto di pressione sull'impugnatura (visione posteriore), ma rarissimamente lo stesso riferimento identificato più internamente potrebbe considerarsi come accettabile (sovrallungo).



▲ *La formula base recita di un 28" di Allungo Amo ad un rilevamento reale di 71" preso come in figura.*

La formula

Orbene, nel ricercare una situazione finale come sopra descritta, la rilevazione preventiva di un

Altra linea, altro riferimento. Un gomito del braccio della corda che scavalchi posteriormente il punto di pivot della mano dell'arco identifica, nel 95% dei casi, una certa situazione di sovrallungo. Nella foto una Michelle Ragsdale posizionata assolutamente entro i canoni già citati nell'articolo. Il suo gomito della corda particolarmente alto rappresenta quindi un' " anomalia" che, in realtà, tale non è. Un rilevamento reale di 71" preso come in figura. ►

corretto allungo AMO ci vedrebbe posizionare un arciere eretto a braccia tese contro una superficie piana (un muro per esempio) e con i palmi delle mani rivolti in avanti. Le dita delle mani saranno tese ed unite ed a noi non rimarrà che armarci di un metro flessibile e misurare l'" apertura" del nostro tiratore. Se tale misurazione ci darà come risultato 71 pollici ci troveremo davanti ad un soggetto vantante un allungo AMO di ventotto pollici (l'allungo naturale si potrà dunque ragionevolmente ricavare sottraendo 1 pollice e tre quarti dall'allungo AMO rilevato). Per delle rilevazioni superiori od inferiori a tale riferimento base dovremo sottrarre od aggiungere 1/2 pollice per ogni pollice in eccesso od in difetto.

In altre parole: 70 " = 27 "1/2 Allungo AMO; 71" = 28" Allungo AMO; 72" = 28 "1/2 Allungo AMO

Le varianti a tale formula prenderanno in considerazione prevalentemente la grandezza delle nostre mani . In presenza di estremità con dita piuttosto corte, infatti, potremo aggiungere all'allungo rilevato 1pollice (1/2 pollice per mano). Faremo il contrario per mani con dita particolarmente lunghe. Anche l'adozione di una grip alta (scelta personale) potrà significare un incremento sino ad 1 pollice sull'allungo AMO ricavato con tale formula. L'approssimazione massima garantita si aggira attorno al 1/4-1/2 pollice, con però l'assoluta certezza d'aver evitato il tanto distruttivo sovrallungo. ■

◄ *Mano e polso dell'arco rilassati, spalla dell'arco naturalmente bassa, punta del gomito del braccio della corda all'altezza del naso del tiratore…tutto sarebbe regolare. Solo un eccessivo arretramento della corda sulla punta del naso e di conseguenza, più in basso, sul mento dell'atleta, identificano in questo caso una probabile situazione di leggero sovrallungo sicuramente indotto anche da un posizionamento della peep perfettibile. La linea rossa segnala chiaramente uno dei riferimenti base.*

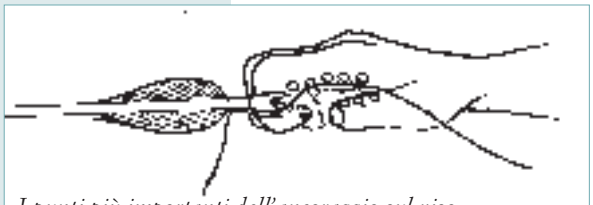
L'ancoraggio nell'arco nudo...

di Vincenzo Scaramuzza

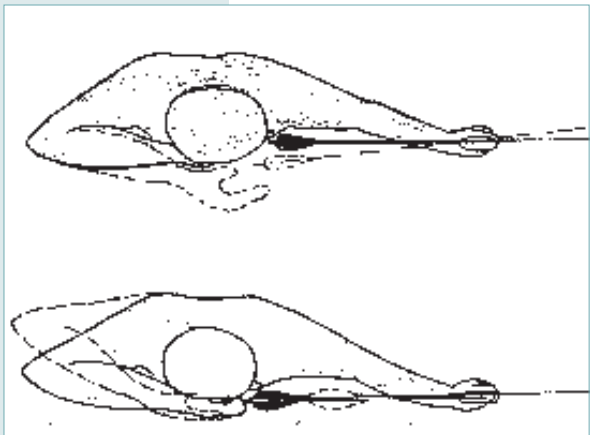
Una volta deciso a quale divisione intendete appartenere che potrà avvenire in seguito alle nozioni avute durante il corso di base oppure per una istintiva predilezione di un modello piuttosto che un altro, dovrete affinare la Vostra tecnica, renderla piacevole e soprattutto competitiva. Sarà opportuno lavorare in sintonia con il vostro Istruttore/Allenatore che sicuramente sarà in grado di trasmettervi le giuste nozioni.
Se parliamo di arco nudo dobbiamo essere consapevoli che le sensazioni tattili, la memoria muscolare, un pizzico di istintività, diverranno elementi importanti che dovranno essere sensibilizzati ed allenati.
Partiamo dal polso e dalle dita della mano dell'arco, che devono essere necessariamente rilassate, ma soprattutto va ricercata la posizione corretta della mano sull'impugnatura che si ottiene quando l'arco, dopo il rilascio, si dirige in una sola direzione, cioè in avanti verso il bersaglio (escluso ovviamente quello scalciamento verso l'alto, caratteristica tipica dell'arco nudo, che potrete migliorare applicando un pesetto nella parte inferiore del Riser).
Tutto questo potrà essere verificato solo da una persona molto esperta e molto attenta posta dietro di voi.
Potrete rendere l'impugnatura più stretta sfinandola ai lati, sicuramente farà diminuire quelle mini torsioni invisibili anche ai nostri occhi.
Riguardo alla mano della corda è importante che la presa di quest'ultima non sia troppo profonda, per un motivo molto semplice: per far uscire la corda dalle dita dovrete involontariamente staccare la mano dal viso, causando probabilmente errori collaterali. L'allontanamento della mano dal viso può essere provocato anche dall'avambraccio rigido, dal bicipite contratto, ma soprattutto da una scarsa contrazione della schiena.
Tanto tempo fa non era prevista la possibilità di camminare sulla corda (String-Walking), era concesso un solo ancoraggio sul viso (Face-Walking) per giunta predeterminato durante il controllo dei materiali. Fortunatamente queste regole assurde e facilmente trasgredibili sono state abolite.
Oggi, una certa libertà di manovra, l'innovazione dei materiali e delle tecniche ci consente di avere rosate migliori.

Passiamo però all'argomento per il quale è iniziato questo discorso
Gli ancoraggi più' conosciuti e più usati sono: Ancoraggio Basso, Medio, Alto.
Per ancoraggio basso: intendiamo il dito indice posto in basso rispetto all'angolo della bocca, questa posizione della mano consente una gittata maggiore e può essere consigliata solo ai ragazzi principianti che usano poche libbre.
Ancoraggio medio: usato dal 70/80% dei tiratori.Si intende l'indice all'angolo della bocca. La difficoltà maggiore derivata appunto da questo tipo di ancoraggio, è che rende difficile la taratura dell'arco, a causa di uno string esagerato alle corte distanze.
Nelle gare Indoor si effettua un unico string, la spennata può essere facilmente sistemata e il problema è risolto. Le cose cambiano quando la taratura del materiale dovrà essere effettuata per il tiro di campagna. Sarà molto ardua quando si ha un'escursione troppo ampia sulla corda. Se si hanno 8/9 cm di distanza dalla cocca, come si può pretendere di vedere le frecce volar bene e fare rosata a tutte le distanze? C'è qualcos'altro che vogliamo? Intendiamo ridurre o minimizzare il problema? Bene ai nostri allievi dobbiamo insegnare: l'ancoraggio alto e portare cioè all'angolo della bocca il dito medio. La parte laterale interna dell'indice sarà appoggiata saldamente sullo zigomo e potrete sentire la parte dorsale del pollice dietro la mascella e sotto il lobo dell'orecchio come ulteriore punto di riferimento. Questa semplice operazione ci consente di avere 3 al massimo 4cm. di String-Walking dalla cocca.

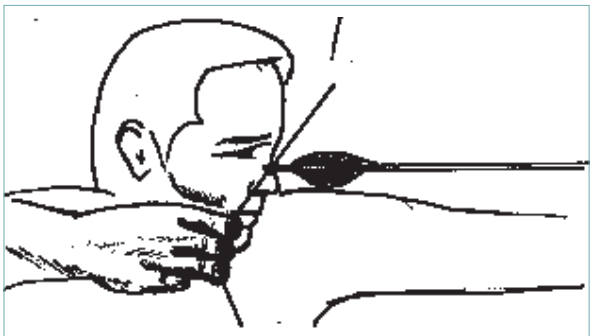
Piccole variazioni si possono avere dai differenti libbraggi o dalle diverse conformazioni del viso. C'è la possibilità di ridurre ulteriormente lo string mirando sull'uno basso nei pidocchi, anzichè sullo spot (ma forse questo già lo fate). A questo punto è vero che lo string si è ridotto ma potrete avere delle difficoltà per arrivare a 50 mt.! Verificate quale è la distanza massima che potete raggiungere tenendo la mano sotto la cocca. Faccio un esempio: la massima distanza che posso raggiungere è 40 mt. Perfetto! dai 40 mt. in poi cambio il punto di mira e cioè prenderò come riferimento il piatto della finestra e l'ultimo tratto di freccia. Questo angolo prospettico che vedo quando sono in ancoraggio, lo userò come mirino, senza tener conto della punta che si troverà sull'uno alto o addirittura fuori della visuale. Allora vi accorgerete che dai 40 mt. in poi dovrete tenere lo string staccato dalla cocca.
Il camminamento sulla corda sarà più contenuto e l'arco sarà meno stressato (che lo è già abbastanza con le vostre tensioni).
A questo punto sistemerete il punto di incocco con la spennata tenendo lo string-walking tra 25 e 30 mt. Solo cosi potrete intraprendere una più facile e tranquilla taratura.



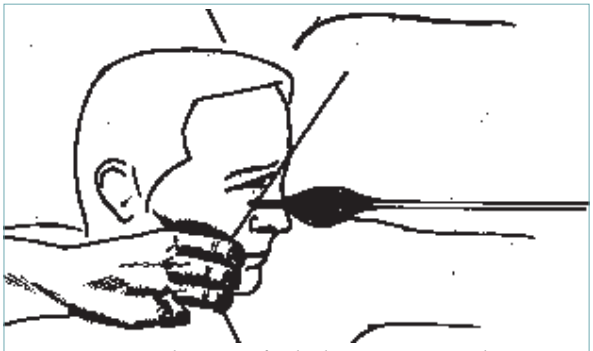
I punti più importanti dell'ancoraggio sul viso



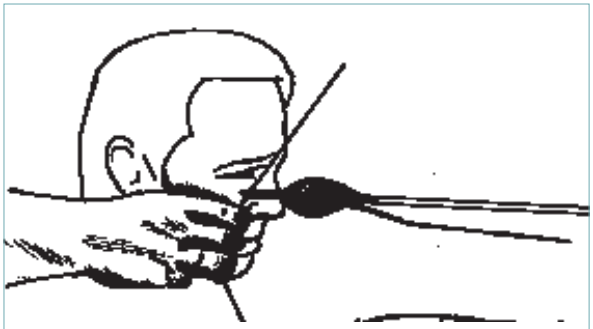
Una presa troppo profonda può causare il distacco della mano dal viso nella fase di rilascio



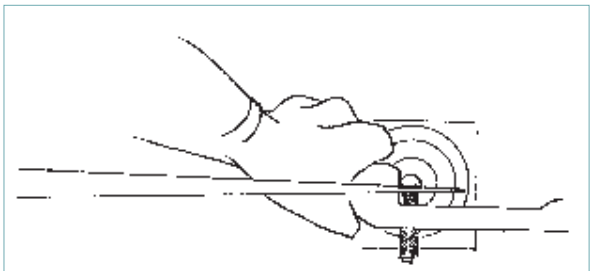
Ancoraggio basso: è consigliato ai giovanissimi che hanno libraggi molto bassi



Ancoraggio medio: è più facile da insegnare perchè si ritrovano più facilmente i punti di riferimento



Ancoraggio alto: ci consente di ottimizzare lo String-Walking



Dopo i 40m, è consigliabile prendere come riferimento per la mira il piatto della finestra e l'ultimo tratto della freccia

Cura dei microtraumi

di Domenico Bonsignore - Claudio Amici

L'atleta di tiro con l'arco è soggetto durante la sua attività agonistica a innumerevoli microtraumi ripetuti e ciò può favorire l'insorgere di stati infiammatori tendinei, borsiti, entesopatie, contratture muscolari come numerose altre patologie di natura ortopedica traumatologica. Da parecchi anni la fisioterapia ha preso piede nel campo sportivo sia a scopo curativo che preventivo e ha beneficiato di una continua evoluzione tecnologica, con l'utilizzo di diversi mezzi e apparecchi, senza però perdere mai di vista le vecchie metodiche collaudate da anni.
In questo articolo diamo un rapido sunto su alcuni mezzi fisici e sul massaggio.
I mezzi fisici analizzati sono: gli ultrasuoni, il laser e l'elettroterapia – di stimolazione e antalgica. Considerando che ognuno dei suddetti mezzi possiede determinate proprietà e caratteristiche, il loro utilizzo può essere singolo o associato.

ULTRASUONI

Gli ultrasuoni vengono emessi da un minerale piezoelettrico (Quarzo) sottoposto all'azione di un campo elettrico alternato. Il Quarzo entrando in vibrazione è quindi capace di trasformare le onde elettriche in vibrazioni meccaniche (acustiche). Con onde elettriche di elevata frequenza si ottengono quindi onde sonore tali da generare ultrasuoni (superiori a 20.000 Hz).
Gli ultrasuoni a livello organico producono tre effetti: termico, meccanico, chimico.
L'innalzamento termico viene provocato grazie all'effetto Joule (quando un corpo viene attraversato da una forza viene liberato calore).
L'effetto meccanico è causato dalle vibrazioni trasmesse nell'organismo, questo processo permette la mobilizzazione dei coaguli di fibrina.
L'effetto chimico è dato dalla cavitazione (formazione di spazi cavi) con rottura e saldatura di legami molecolari.
In fisioterapia gli ultrasuoni utilizzati sono a 1 Mhz di frequenza, con una potenza massima di 3 Watt/cmq e possono essere emessi in modalità pulsata o continua.
Le indicazioni sono : calcificazioni, contratture muscolari, tendiniti, borsiti, cheloidi aderenziali, Morbo di Dupuytren.
Le controindicazioni sono: neoplasie, gravidanza, osteoporosi, alterazioni cutanee, metafisi fertili, tubercolosi, vene varicose.

LASER

Il laser è una luce amplificata attraverso l'emissione stimolata di radiazioni. Schematicamente il sistema si basa sull'apporto di energia in un mezzo specifico (solido, liquido o gassoso), questo processo permette di portare gli elettroni, componenti il mezzo stesso, ad uno stato di eccitazione o instabilità.
Il conseguente ritorno allo stato normale comporta la restituzione dell'energia accumulata (emissione di fotoni).
Sul piano pratico ciò si traduce nella emissione di un flusso di fotoni che vanno tutti nella stessa direzione, nello stesso tempo e sulla stessa lunghezza d'onda.
Gli effetti del laser sull'organismo sono: antinfiammatorio, antalgico, biostimolante.
Per decidere l'effetto da ottenere dobbiamo modificare la frequenza, con l'intensità decidiamo il potere di penetrazione.
Le indicazioni sono: tendinite, nevralgie, ulcere da decubito, lesioni legamentose. Le controindicazioni sono: neoplasie, gravidanza.

ELETTROTERAPIA

Possiamo dividerla in tre categorie: ionoforesi, elettrostimolazioni, correnti antalgiche.
L'apparecchio permette di modificare la corrente di rete in correnti con particolari caratteristiche agendo sulla loro forma, sulla frequenza e sul periodo. I parametri che vengono presi in conside-

razione sono infatti: intensità, durata, frequenza, forma e modulazione.

- La ionoforesi si avvale dell'utilizzo di una corrente continua per far penetrare un farmaco nel tessuto sottocutaneo. Il principio consiste nell'usare gli elettroni della corrente come veicolatori degli ioni medicamentosi.
- Determinate correnti hanno la capacità di far contrarre la cellula muscolare passivamente (senza la volontà del soggetto), ottenendo contrazioni più o meno lunghe e massive, lavorando sia sul trofismo che sulla tonicità (tonolisi) del muscolo. Le rapide variazioni di intensità della corrente provocano fenomeni di depolarizzazione della membrana delle cellule nervose e determinano l'insorgenza di un potenziale di azione. Tale potenziale, diffondendosi lungo l'assone (impulso nervoso), arriva alla placca motrice ove provoca il rilascio del mediatore chimico, il quale a sua volta produce la contrazione muscolare.

Fanno parte delle correnti antalgiche le diadinamiche, TENS, interferenziali. Queste correnti attenuano il dolore agendo sulle strutture nervose addette alla percezione e alla trasmissione degli stimoli algogeni. I meccanismi con i quali le correnti attenuano la sensibilità dolorifica sono: rimozione delle sostanze algogene dalla zona colpita, blocco periferico delle afferente nocicettive, blocco spinale delle afferente nocicettive e liberazione di endorfine.

Inoltre il passaggio di corrente produce un effetto termico con conseguente effetto vasodilatatorio.

Le indicazioni sono: stati infiammatori acuti, ipotrofia muscolare, neuroaprassia: Controindicate per portatori di pace-maker, epilessia, lesioni cutanee, ipoestesia cutanea, gravidanza, tromboflebiti, neoplasie, paralisi spastiche.

MASSAGGIO

Il massaggio ha origini antichissime, basti pensare già l'utilizzo che ne facevano i Greci.

Gli effetti sono antalgici, antinfiammatori, meccanici. L'effetto antalgico si avvale della legge del gate-control, ovvero le fibre che trasportano gli stimoli tattili sono più grosse e (quindi più veloci) delle fibre che trasportano gli stimoli del dolore (nocicettori).

L'effetto antinfiammatorio è dato dalla vasodilatazione evocata dall'acetilcolina stimolata dal massaggio stesso. Questa azione vasomotoria porta più nutrimento ai tessuti e drena le sostanze algogene. L'effetto meccanico è prodotto dalla mobilizzazione dei tessuti dei vari piani, questa favorisce il riallineamento delle fibre di collagene migliorandone la viscosità.

Il massaggio si avvale di più tecniche e scuole: abbiamo il tradizionale, lo shiatzu, il connettivale e altri ancora. Il massaggio tradizionale usa tecniche di sfioramento, frizionamento, percussione, vibrazione, impastamento, mentre lo shiatzu usa la digito-pressione.

Le indicazioni sono: contratture muscolari, stadi infiammatori cronici, antistress, drenante, stadi cicatriziali.

Le controindicazioni sono: neoplasie, gravi stadi osteoporotici, vene varicose, lesioni del sistema nervoso centrale. ■

LA SQUADRA PER I MONDIALI DI ARCHERY BIATHLON

Alberto Peracino, Daniele Conte, Fabrizio Salvadori, Alberto Giglio, Gianni Rupil e Stefania D'Andrea, Nadia Peyrot, Elda Piller Hoffer, Licia Piller Hoffer, Marta Caponi, rappresenteranno l'Italia ai Campionati Mondiali di Archery Biathlon che si svolgeranno a Mittenwald (GER) dal 10 al 17 febbraio 2003.