

# arciერი



la rivista della federazione italiana tiro con l'arco

anno XL - numero 2 - marzo-aprile 2014



Speciale abbonamento postale 3,00 € 2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1 - DGB Roma



## Italia mondiale

Esordio da arciere per il Presidente CONI Giovanni Malagò

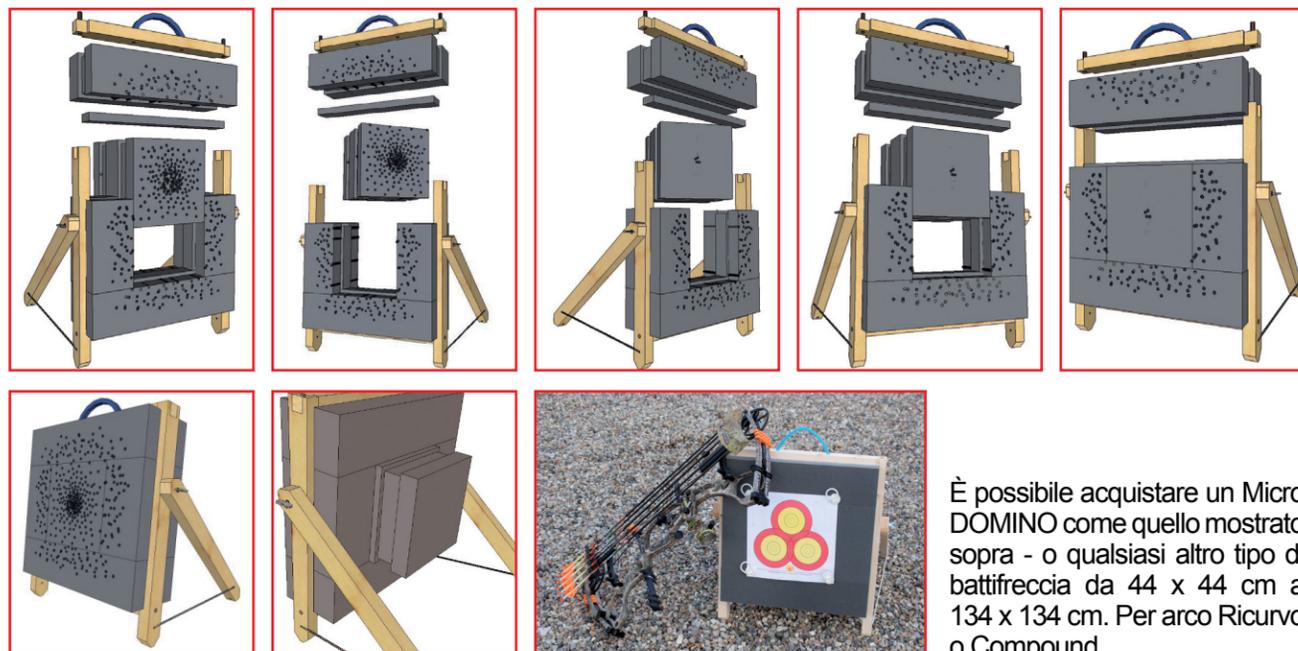


Anno XL - Roma - Marzo-Aprile 2014 - n. 2 - Poste Italiane S.p.A.

# Battifreccia Damage DOMINO



Non possiamo tutti qualificarci per un Campionato del Mondo e tirare su un Battifreccia DOMINO. E allora perché non acquistarne uno e sperimentare tutti i vantaggi di un battifreccia DOMINO in casa propria? Basta andare su [www.domino-target.com](http://www.domino-target.com) e cliccare su "ITALIA special" per ricevere un battifreccia spedito direttamente al proprio indirizzo di casa ad un prezzo eccezionale (prezzi a partire da € 99,00 - ed è compreso anche il costo di spedizione).



È possibile acquistare un Micro DOMINO come quello mostrato sopra - o qualsiasi altro tipo di battifreccia da 44 x 44 cm a 134 x 134 cm. Per arco Ricurvo o Compound.



## DANAGE of Scandinavia

Il fornitore sportivo più innovativo di bersagli e segnapunti

DANAGE of Scandinavia, Industrivej 13, 6310 Broager, Denmark.  
Tel: (+45) 74 44 26 36 Fax: (+45) 74 44 26 24 Email: [danage@danage.dk](mailto:danage@danage.dk)  
Siti Web: [www.danage.dk](http://www.danage.dk) [www.domino-target.com](http://www.domino-target.com)



editoriale

**VITTORIE E GIOVANI PER IL FUTURO** ..... 4

di Mario Scarzella

mondiali indoor - nîmes

**AFFAMATI DI GLORIA** ..... 5

di Maurizio Belli

progetto talenti 2020

**IL PRIMO STAGE DEGLI AZZURRINI** ..... 16

di Valeria Manzinello

arizona cup

**AL VIA LA STAGIONE ALL'APERTO** ..... 18

di Matteo Oneto

coni-fitarco

**ESORDIO DA ARCIERE PER IL PRESIDENTE MALAGÒ** ..... 22

di Guido Lo Giudice

world cup - shanghai

**ITALIA, SARÀ PER LA PROSSIMA TAPPA** ..... 24

di Guido Lo Giudice

settore senior compound

**STAGIONE OUTDOOR 2014** ..... 26

di Tiziano Xotti

progetto promozionale para-archery

**CORSO DI SPECIALIZZAZIONE** ..... 28

di Gabriele Giovine

settore campagna e 3d

**IMPORTANTI NOVITÀ PER LONGBOW E ARCO ISTINTIVO** ..... 32

di Guido Lo Giudice

world archery

**IL TIRO CON L'ARCO NEL MONDO** ..... 34

a cura di Rebecca Rabozzi

storia

**L'UOMO CHE VENNE DAL GHIACCIO** ..... 36

di Andrea Cionci

marzo-aprile 2014



5

arbitri

**IL NUOVO REGOLAMENTO TECNICO DI TIRO** ..... 40

di Manuela Cascio

comitati regionali

**DAL TERRITORIO** ..... 42

tecnica

**IL "MAGICO RILASCIO"** ..... 46

di Nino Oddo



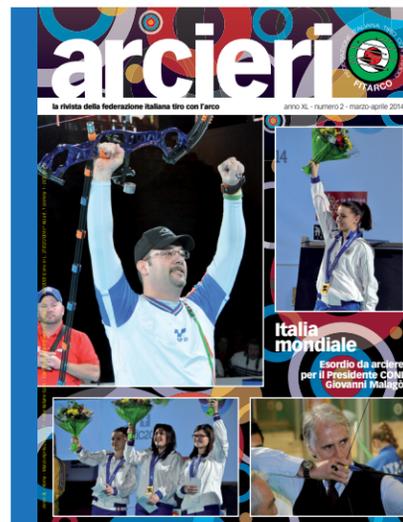
18



36



40



**arciere**

La Rivista della Federazione Italiana Tiro con l'arco  
N. 2 - marzo-aprile 2014

Direttore

**Guido Lo Giudice**

Redazione

**Michele Corti, Marco Callai, Matteo Oneto**

Segreteria di Redazione

**Lucilla Muciaccia**

Amministrazione, Redazione

Prenotazione Pubblicità

**FITARCO** - Via Vitorchiano, 115

00189 Roma

Tel. 06.91516903/07-Fax 06.91516925

Cell. 329.6555775

e-mail: [rivista@fitarco-italia.org](mailto:rivista@fitarco-italia.org)

Sito web: [www.fitarco-italia.org](http://www.fitarco-italia.org)

Progetto grafico e impaginazione

**Aton immagine e comunicazione**

Stampa

**Union Printing - Viterbo**

finito di stampare

nel mese di maggio 2014

La riproduzione parziale o totale

degli articoli è consentita solo

citando la fonte

Anno XL - N. 2

Marzo-Aprile 2014

iscrizione Tribunale di Roma

n. 62 del 1 aprile 2014

In copertina: I vincitori del titolo mondiale

indoor: Sergio Pagni (compound senior),

Tatiana Andreoli (olimpico junior), Loredana

Spera, Sara Ret e Tatiana Andreoli (olimpico

junior squadre). In basso a destra il

Presidente del CONI Giovanni Malagò durante

la visita al Centro Federale di Cantalupa

# VITTORIE E GIOVANI PER IL FUTURO

di **Mario Scarzella** Presidente Fitarco

**A**bbiamo cominciato il 2014 ottenendo nell'indoor indicazioni molto positive in vista soprattutto della stagione all'aperto, già entrata nel vivo. Non posso che complimentarmi a nome del Consiglio Federale e di tutti gli arcieri italiani con gli atleti azzurri e lo staff tecnico, capaci di scrivere un'altra storica pagina del nostro sport in occasione dei Campionati Mondiali Indoor di Nîmes. Dopo tante vittorie internazionali un fuoriclasse come Sergio Pagni è finalmente riuscito a conquistare il tanto atteso titolo iridato individuale nel compound. Per lui si tratta dell'ennesima affermazione alla quale siamo certi riuscirà in futuro ad aggiungere altre.

E se nel ricurvo senior non siamo riusciti ad ottenere quanto speravamo, possiamo certamente considerarci soddisfatti delle prestazioni del Settore giovanile, che ha portato l'Italia al secondo posto del medagliere vincendo due ori, un argento e un bronzo. Non so spiegare quale soddisfazione abbia vissuto nel poter premiare di persona Tatiana Andreoli, Sara Ret e Loredana Spera sul gradino più alto del podio nel ricurvo femminile e quali forti sensazioni ci abbia fatto vivere l'esordiente Andreoli durante la rimonta che l'ha portata a vincere l'oro individuale. Sempre nell'olimpico, emozionante il bronzo di David Pasqualucci e il bronzo del terzetto compound composto da Valerio Della Stua, Michele Nencioni e Jesse Sut.

Per un dirigente le vittorie dei giovani valgono doppio, perché le loro affermazioni permettono ad un intero movimento di guardare al futuro con fiducia. In vista degli ormai prossimi Europei in Slovenia, dove ci giocheremo anche il pass nel maschile per le Olimpiadi Giovanili di questa estate, le prestazioni di Nîmes ci fanno pensare che la Nazionale italiana sta tenendo testa alla crescita esponenziale delle avversarie.

L'Italia dei senior ha anticipato il più possibile la preparazione all'aperto partecipando all'Arizona Cup, dove c'erano le condizioni per svolgere allenamenti in una struttura accogliente e gareggiare contro arcieri di buona levatura per avere un test attendibile sul nostro stato di forma. Dopo la prima tappa di Coppa del Mondo a Shanghai, alla quale hanno preso parte solamente i campioni del mondo misto compound Pagni-Tonioli, l'Italia sarà invece presente con un team al completo nella tappa di Medellin, con l'obiettivo di prepararci al meglio in vista degli Europei in Armenia, appuntamento clou stagionale, facente parte del percorso di crescita che ci deve portare nel 2015 a giocare la qualificazione per i Giochi di Rio 2016.



Un percorso ancora lungo e difficile che abbiamo avuto il piacere di illustrare anche al Presidente del CONI Giovanni Malagò, venuto per la prima volta a far visita ai nostri ragazzi nel Centro Federale di Cantalupa, al termine di una giornata speciale nella quale il Presidente, oltre ad interessarsi del lavoro che svolgiamo nella struttura durante i ritiri, si è diletto anche a scoccare la sua prima freccia con ottimi profitti.

Mi preme rivolgere un sentito ringraziamento a nome di tutto il Consiglio Federale al Presidente Malagò per la disponibilità dimostrata e, così come ho fatto in quella occasione, ribadisco attraverso questo editoriale che la Fitarco farà il possibile per mettere gli arcieri azzurri nelle migliori condizioni possibili per continuare ad essere competitivi e proseguire sulla scia di successi degli ultimi quadrienni.

Il tiro con l'arco italiano vuole mantenere il ruolo di vertice internazionale che si è guadagnato a suon di risultati. Tutti noi sappiamo che non sarà facile riuscirci, ma l'impegno per portare avanti questo percorso di crescita non verrà mai meno, come dimostrano anche le iniziative relative al settore giovanile – e mi riferisco soprattutto al "Progetto Talenti 2020" e all'istituzione del Campus Federale che darà la possibilità ad alcuni azzurrini di dedicarsi a tempo pieno a scuola ed allenamenti –, alle novità regolamentari nel tiro di campagna e al fruttuoso sviluppo del settore paralimpico.

Queste sono tutte iniziative volte a rinforzare la base del nostro movimento arcieristico, che siamo certi saprà togliersi tante altre soddisfazioni a breve e a lungo termine. ●

# AFFAMATI DI GLORIA

di **Maurizio Belli** - Foto **Maurizio Belli**

**O**ltre 350 atleti iscritti a partecipare ai Campionati Mondiali Indoor 2014 di Nîmes, undici anni dopo la precedente rassegna iridata svolta nella stessa città francese.

Forse ci aspettavamo qualcosa di più scenografico per la cerimonia di apertura, visto che l'edizione del 2003 si svolse all'interno della Arena romana con la sfilata delle Nazionali dopo un carosello di

bighè con figuranti in abiti da centurione. Invece tutto si è svolto all'interno della Fiera di Nîmes che ogni anno ospita l'Archery Festival, da molti considerata la più importante manifestazione europea di tiro con l'arco al chiuso: certamente tutto ben organizzato ma altrettanto sicuramente al di sotto di quello che siamo abituati ad aspettarci come spettacolo da un Campionato del Mondo. Pochi gli spettatori paganti, forse a causa della crisi economica che investe oramai tutto il nostro continente ma anche per i prezzi di ingresso ritenuti realmente esagerati per una gara di tiro con l'arco.

Sergio Pagni  
sul gradino più  
alto del podio

## Azzurrini strabilianti e per Pagni il primo titolo iridato individuale. L'Italia chiude il Mondiale in Francia al 2° posto del medagliere (3 ori, 1 argento, 1 bronzo), dietro l'Ucraina, ma davanti agli USA



Tre nuovi record mondiali, di cui il primo dalla compoundista USA Erica Jones, che ha chiuso la qualifica con 595/600 punti. Gli altri due sono arrivati nel final match ad opera degli ju-

nior olimpico ucraini, che realizzano il nuovo primato mondiale con 237/240 e delle junior compound statunitensi con 235/240. Eccellente la prestazione complessiva

dell'Italia, che si pone al secondo posto del medagliere con tre ori, un argento e un bronzo, superata soltanto dall'Ucraina, ma davanti a Stati Uniti ed ai padroni di casa francesi.



L'abbraccio commosso delle azzurrine con Matteo Bisiani dopo la vittoria



Il Presidente Scarzella premia Tatiana Andreoli, Sara Ret e Loredana Spera

### il commento di **Sante Spigarelli** Vicepresidente Fitarco - Capomissione a Nîmes

L'Italia torna da Nîmes soddisfatta, soprattutto guardando alle prestazioni del Settore Giovanile. Le gare internazionali indoor stanno vivendo una nuova vita da quando World Archery ha creato il circuito invernale della Coppa del Mondo e il Campionato Mondiale di Nîmes ne ha guadagnato, anche se, ad onor del vero, diverse nazioni importanti non hanno né la volontà politica né, forse, le risorse economiche per affrontare questo tipo di eventi, come dimostra per esempio l'assenza di Sud Corea, Cina ed India. In effetti l'attività indoor è molto più sentita e praticata dai paesi europei ed americani, che continuano a non far mancare la loro partecipazione.

Come era preventivabile, gli organizzatori della manifestazione sono stati all'altezza e certamente ha giocato un ruolo importante per Nîmes l'esperienza maturata

con quella che ormai è una "classica" del panorama internazionale indoor, che conta regolarmente la presenza di oltre 1000 arcieri partecipanti.

Per quanto riguarda il risultato agonistico dell'Italia, sono state particolarmente soddisfacenti le prestazioni fornite dagli junior, in primis dalla squadra femminile e da Tatiana Andreoli, che hanno portato a casa due titoli iridati, e nel maschile con David Pasqualucci, il quale promette bene e non è un caso che sia già stato convocato dal Responsabile Tecnico van Alten con i Gruppi di Interesse Olimpico.

Nonostante si tratti di un Mondiale indoor, non prioritario rispetto alla stagione all'aperto, le nostre giovani, all'esordio in una trasferta internazionale, hanno dimostrato grande equilibrio e capacità di gestione dei match, battendo avversarie quotate

provenienti da nazioni con grande tradizione in questa specialità, come Russia, Ucraina e Polonia. Queste esperienze internazionali fanno crescere i nostri ragazzi, in attesa degli Europei e delle Olimpiadi Giovanili.

Per quanto riguarda il gruppo senior maschile e femminile olimpico si è trattato di una prestazione interlocutoria, in attesa degli impegni estivi che vedranno gli azzurri impegnati sui campi della World Cup e degli Europei in Armenia, gli eventi che maggiormente interessano gli atleti, i tecnici ed anche noi dirigenti.

Per quanto riguarda il compound, ennesima grande prestazione da parte di un campione come Sergio Pagni che ha ribadito la qualità del nostro movimento in questa divisione, così come la prestazione della squadra femminile, rimasta ai piedi del podio ma confermatasi competitiva.

### il commento di **Wietse van Alten** Responsabile Tecnico Squadre Olimpiche Nazionali

Il club di Nîmes ha fatto un ottimo lavoro nell'organizzare questo campionato, come d'altronde ci ha abituati nell'ormai classico torneo internazionale che si disputa annualmente. Per quanto riguarda il team azzurro, contavamo su una compagine praticamente al completo, considerati sia gli junior che i senior e l'atmosfera all'interno della squadra era buona. In termini di risultati purtroppo non è stata la miglior competizione dei nostri arcieri olimpici, divisione nella quale abbiamo ottenuto un posto nella top 8 individuale con Massimiliano Mandia, che ha così concluso

una stagione indoor molto positiva, mentre per quanto concerne le squadre siamo stati eliminati nelle prime fasi della competizione. Possiamo quindi concludere che nel ricurvo senior abbiamo avuto una prestazione sottotono rispetto ai nostri standard. Discorso diverso in relazione agli junior. È stato molto bello vedere le performance del settore giovanile, che hanno offerto una prestazione realmente buona e solida, che è valsa un oro e un bronzo individuale con Andreoli e Pasqualucci, cui si aggiunge un oro a squadre col ricurvo femminile e l'argento dei compound: que-

sti ottimi risultati ci dicono che abbiamo materiale su cui lavorare per il futuro. In ultimo, ma non meno importante, vanno fatti i complimenti ai grossi calibri del compound maschile, che hanno combattuto in una gara di qualifica di livello veramente altissimo. Sergio Pagni, al cui palmares ancora mancava questo titolo, adesso può finalmente inserire l'oro mondiale indoor nel suo impressionante elenco di successi, mentre la sua compagna storica nel mixed team Marcella Tonioli, insieme a Laura Longo e Irene Franchini, ha chiuso il Mondiale con il 4° posto a squadre.

David Pasqualucci in azione



I tecnici azzurri a Nîmes



**Sergio Pagni d'oro** - Nel ricurvo maschile migliore degli italiani Massimiliano Mandia che perde di misura nei quarti con il campione olimpico di Pechino 2008 Victor Ruban che vincerà l'argento; oro all'australiano Tyack e bronzo per Brady Ellison (Usa). Fra le ragazze soltanto Pia Lionetti entra fra le prime 32 della qualifica ma esce al primo scontro per 6-4 contro la moldava Mirca. Oro per Aida Roman (Mex), argento Nakamura (JPN) e bronzo per la giovane ucraina Pavlova. Tutti e tre i nostri compound maschili nei primi 32, Sergio Pagni già in qualifica aveva dimostrato di essere in grande forma chiudendo con 597/600 ad un solo

punto dai due americani Broadwater e Gallenthien. Dragoni si scontra subito con Broadwater ed è costretto alla resa anche disputando un ottimo match. La ranking degli incontri ha riservato subito ai sedicesimi un confronto tutto italiano con Sergio che a fatica e solo alla freccia di spareggio è riuscito ad avere la meglio su Alberto Simonelli, situazione che i due azzurri avevano purtroppo già vissuto ai Mondiali Indoor di Las Vegas 2012, dove "Rolly" Simonelli, pluridecorato senatore della Nazionale paralimpica, per la prima volta era stato convocato nel terzetto titolare azzurro. Superato l'ostacolo shoot off, il nostro campione del mondo si è sbaraz-

zato con grande tranquillità di Ravenscroft e Kalashnikow. Nella semifinale bellissimo match contro Jesse Broadwater e Sergio è riuscito a spuntarla nuovamente allo shoot off per accedere alla finale contro il campione uscente Reo Wilde che si era sbarazzato del giovane danese Hansen. Finale al cardiopalma: Reo si porta sul 3-1 ma poi, probabilmente, anche i campioni sentono il peso dello scontro e l'americano nella terza volée sommava soltanto 27 punti; poi ancora un pari e nella volée finale Reo commetteva un leggero errore facendo un 9 mentre Sergio con una determinazione fantastica tirava un perfetto Ten-Ten-Ten aggiudicandosi il meritatissi-

mo oro mondiale, trasmesso come tutte le finali in televisione su Eurosport e in diretta streaming su Archery Tv. Fuori tutte e tre le ragazze del compound ai sedicesimi; oro per la francese Dodemont, argento a Chris Colin (USA)

e bronzo per l'altra transalpina Pascale Lebecque. Anche nella prova a squadre subito fuori al primo turno sia il maschile che il femminile. Nel compound maschile i nostri ragazzi vengono eliminati ai quarti dal-

la Danimarca e nel femminile le nostre ragazze vengono eliminate con contestabile giudizio arbitrale nella semifinale allo shoot off dal Messico, e poi perdono anche la finale per il bronzo contro il Sud Africa.

il protagonista **Sergio Pagni** racconta la sua impresa

Riconosciuto ormai da diversi anni come uno dei compoundisti più forti del mondo, vincitore in più edizioni dei più disparati titoli internazionali, a Sergio Pagni ancora mancava nel suo fornitissimo palmares la vittoria di un titolo iridato individuale. A Nîmes, finalmente, è arrivata questa attesa medaglia d'oro e il campione toscano racconta l'emozione per questa ennesima impresa della sua carriera: "Già in passato sono andato vicino ad ottenere questo risultato, ma senza mai riuscirci. Sono straccontento di aver sfatato questo tabù, diventato un peso immaginario. Dopo aver vinto per tre volte il Torneo Internazionale di Nîmes, questa volta sul campo francese sono riuscito a conquistare un oro mondiale che è la classica ciliegina sulla torta. Considerando che è arrivato dopo aver battuto avversari davvero competitivi e che probabilmente era il Mondiale più difficile degli ultimi anni visti i valori in campo è per me un risultato speciale".

Sergio Pagni racconta la finalissima contro il campione uscente Reo Wilde, un'altra istituzione del compound internazionale. "Sono felice che tanta gente abbia potuto vedere il match in diretta web e in tv su Eurosport, perché è stata una sfida emozionante e questa visibilità dà un altro sapore al successo. Anche se sono abituato a certi palcoscenici, ad inizio match il peso della finale un po' l'ho sentito psicologicamente, ho sofferto più del solito dal punto di vista emotivo: ero di

fronte a un grande arciere come Reo Wilde, campione uscente, con 5000 persone sugli spalti e gli spettatori da casa. Insomma, non era semplice iniziare bene e infatti la svolta nella mia prestazione è arrivata alla terza volée. Quando mi sono sbloccato e Reo ha avuto qualche tentennamento ho capito che potevo farcela". A tal proposito rimarrà storico il bonario insulto di sprone lanciatogli dalla compagna di squadra Marcella Tonioli, sul campo nell'inconsueto ruolo di coach, dopo le prime frecce del match che vedevano Pagni in svantaggio: "Un supporto morale nei momenti critici è sempre utile. A Marcella avevo detto che se qualcosa non andava doveva ricordarmi chi ero e che non mi piace farmi mettere i piedi in testa. Lei ha solo eseguito una mia specifica richiesta, magari rendendola più colorita con quel 'ti devo ricordare chi sei? Testa di ...' - ride l'azzurro -. Ho preferito ci fosse Marcella sul campo perché ero sicuro che mia moglie Pia (Lionetti, n.d.r.) avrebbe vissuto la finale con eccessivo trasporto, anche se

Marcella Tonioli nel box riservato ai tecnici sul campo della finale



alla fine pure Marcella si è commossa. Naturalmente questa vittoria la dedico a Pia che ha seguito la gara sugli spalti insieme ai miei genitori". Dopo la vittoria su Wilde in rimonta è poi arrivato il momento degli abbracci e dei festeggiamenti. "La prima telefonata è stata di Tiziano Xotti che, parlando della finale, mi ha detto: 'tu mi vuoi uccidere!'. La stagione all'aperto sarà molto dura senza di lui, è un punto di riferimento, ma speriamo davvero di riaverlo presto accanto a noi. Tornando a casa ho ricevuto tanti attestati di stima e sono davvero contento. Dopo la festa con i miei familiari e le visite di tanti amici venuti a complimentarsi, il sindaco di Montecatini mi ha promesso che organizzerà un'altra premiazione come ha già fatto per altri titoli che ho vinto". Conquistato il Mondiale è tempo di pensare alla stagione all'aperto. E un campione non si culla mai sugli allori. "La Coppa del Mondo resta sempre l'obiettivo stagionale, ma non sarà facile perché il passaggio tra le gare al chiuso e quelle all'aperto è molto breve, si lavora in modo differente e i tempi sono stretti per adattarsi ed essere subito competitivo. Naturalmente punto a far bene anche agli Europei in Armenia, ai quali tengo molto essendo il campione uscente. Poi, parlando del 2015, l'obiettivo è di impormi per la prima volta nell'individuale anche al Mondiale Targa". Ha ragione. Sfatato il tabù nell'indoor, è il momento di fare altrettanto anche al Mondiale all'aperto.



Sergio Pagni con Reo Wilde dopo la vittoria

Sergio Pagni in mira; sotto, l'abbraccio di Sergio Pagni con Marcella Tonioli



Sergio Pagni festeggia l'oro "dietro le quinte" col presidente Scarzella, famiglia e compagni di squadra

il podio compound maschile



## il commento di **Tiziano Xotti** Responsabile Tecnico Nazionale Compound

Stavolta, mio malgrado, non c'ero, almeno fisicamente. Situazioni contingenti hanno inoltre fatto sì che, dietro la linea mondiale di Nîmes, non fosse presente alcun coach compound ad assistere le squadre seniores. Vi lascio immaginare il mio stato d'animo. Cionondimeno, la rete ed il costante contatto con i ragazzi impegnati nella competizione mi hanno permesso, passo passo, di seguire lo sgranarsi degli eventi. Potrei tacere sulle ragioni della mia assenza, in nome di quella "privacy" che tanto frequentemente viene sbandierata di questi tempi. Ed invece non ho alcuna difficoltà ad ammettere che sono state le mie attuali condizioni di salute ad impedirmi di essere dove dovevo. Ernia cervicale in fase acuta, intervento chirurgico, placca metallica di sostegno, riabilitazione. Una lunga riabilitazione che potrebbe anche non consentirmi un pieno recupero. Ma sono in piedi, vanto una buona autonomia e intendo lavorare come so per ritornare ad occupare il mio spazio in quel quasi patetico box in cui i coach sono oramai "costretti" durante le finali. Non avrei mai pensato di doverlo dire ma, in effetti, mi manca. Ma passiamo al campo, alle frecce scoccate, ai trionfi.

**Sergio Pagni campione del Mondo In-**

**door** - Impossibile, in questo caso, non iniziare dalla fine, ovvero da Sergio che alza il suo arco al cielo con il labbro stretto fra gli incisivi superiori in quell'espressione mimica che gli è oramai peculiare nel momento del trionfo. Perché di questo si è trattato: un autentico trionfo. Io stesso, sui social network, ho definito il match Sergio Pagni vs Reo Wilde come "La madre di tutti gli scontri". È raro infatti che due leggende si incontrino. Questa volta è stato così ed ambedue i protagonisti ne erano perfettamente consapevoli. La loro è stata una partita giocata sul filo della tensione massima. Mai si era visto Sergio così "mobile" dietro la linea di tiro di una finale. Raramente si era notato Reo esibire con tanta frequenza i suoi rilasci scomposti sebbene solitamente efficaci. Ha fatto bene Sergio a scaricare a terra l'elettricità del momento, ha fatto bene Marcella Tonioli, in veste di "temporary coach", in una frase che rimarrà anch'essa alla storia, a ricordargli cos'era e cosa stava facendo lì. Il 6-4 finale non ha lasciato dubbi. Il 27 di Wilde alla terza delle cinque volée necessarie a definire il campione del Mondo Indoor 2014 è stato, di per sé, esplicativo. È finita, per gli amanti degli score "veri" 147 a 144. È finita che, ancora una volta, Sergio Pagni ha saputo scrivere una pagina

nella storia dell'arcieria moderna. È finita che ci ha fatto felici, come tifosi, come compoundisti, come italiani. È finita con una dedica alla moglie Pia, da campiona a campiona, come in una bella, infinita favola. Amen.

**Rolly Simonelli sugli scudi** - Per Alberto Simonelli essere convocato nella "Normodotati" non rappresenta oramai da tempo un traguardo. Il suo debutto è avvenuto due anni fa, a Las Vegas, in egual occasione, ed oramai è un fatto iscritto al passato. Alberto ha affrontato questo nuovo impegno in maniera più consapevole e presente, oramai scevro dalle normali e solite suggestioni della "prima volta" anche se, come la "prima volta", non ha potuto evitare di scontrarsi, subito dopo una qualifica portata avanti solo leggermente al di sotto dei suoi standard stagionali (sette volte 590 nelle gare di calendario federale), con Sergio, proprio come accadde nei saloni del South Point Casinò di Las Vegas. Stesso match, egual risultato, storia però, completamente diversa. Numeri alla mano, infatti, è stato Rolly l'avversario più ostico e tenace che il nuovo campione del Mondo indoor ha dovuto affrontare per arrivare al titolo. 148 pari, spareggio: 9 vs 10 e Pagni ha potuto continuare. Davvero non si sarebbe potuto pensare a un'uscita di scena più degna ed onorevole per Alberto.

**Dragoni sino all'ultimo** - Anche "Drago" ha dato il suo in quel di Nîmes con un meno quattro sulla sua media durante le qualifiche. Tutta colpa dell'ultima volée della seconda serie, ma ci può stare. Ha avuto un tiro facile, efficace, "ubbidiente" anche durante il primo, durissimo scontro contro "Freakshow" Broadwater, primo dopo le sessanta frecce di qualifica chiuse a 598. All'americano sono serviti due 30 finali per avere ragione di Luigi che sino a metà match era riuscito a mantenere la parità senza nemmeno troppa fatica: 119 a 117 con due 29 millimetrici, forse un po' troppo lunghi in mira ma sicuramente tenuti a dovere. Sempre tran-

quillo, come ci ha abituato a vederlo, Drago è uscito a testa alta dagli scontri con la consapevolezza che per passare da un'ottima efficienza ad un'inattaccabile efficacia serviva forse la stessa precisione che già era riuscito ad esprimere, ma in tempi più stretti.

**Le nostre ragazze** - Quest'anno, in patria, la stagione indoor femminile non ha saputo segnare grandi numeri ed in tutta onestà, alla vigilia di questo Mondiale non ci si sarebbe potuti aspettare molto più di quanto poi si è raccolto. Quella francese quindi, per la nostra squadra, era una trasferta da cui ci si attendeva una prova di "carattere" e sotto questo aspetto non siamo certo rimasti delusi. In una qualifica in cui Erika Jones ha saputo segnare, con uno stellare 595, il nuovo record del mondo e dove ben altre cinque atlete sono rimaste sopra il 585, il 577 di Marcella Tonioli, il 573 della "debuttante" Irene Franchini ed il 568 di Laura Longo suonano infatti meno stonati di quanto potrebbe sembrare in apparenza. E, mi rendo conto, parlare di debutto per Irene potrebbe persino sembrare sminuente. Tutti conosciamo infatti i suoi trascorsi agonistici. Ricurvo, compound, targa, campagna, 3D, ovunque si è distinta, comunque ha brillato ed averla in carico al Team Indoor 2014 è stato un gran piacere, in special modo per le sue compagne. Cionondimeno è forse stata proprio lei a realizzare per prima a quale livello prestazionale ci si deve adeguare quando si parla di Mondiale Compound, anche al femminile. Sbagliare poco, meglio se mai. Un 28 preoccupa, due condannano, anche si dovesse parlare di sedicesimi di finale. Nel maschile, aggiungeteci un punto e la situazione è la stessa. Pure a Marcella Tonioli, ben più che avvezza a certe tolleranze, quella francese è sembrata una gara "alta", per numeri, contenuti, pressione, carica agonistica. Nell'individuale, per lei, come del resto per Irene e Laura, è stato fatale già il primo scontro. A Laura Longo, trentaduesima dopo le qualifiche, è toccata forse

l'avversaria più ostica: Erika Jones, caricata a pallettoni dopo l'acquisizione del nuovo record del mondo. All'americana sono tuttavia serviti 5 set per sbarazzarsi di una Longo non certo in splendida forma ma, come sempre, tutt'altro che arrendevole. 30-30-29-30 vs 28-30-29-29 e, fosse già entrato in vigore il nuovo regolamento WA, parleremmo di un 119 a 116. Secondo assunto: chi picchia per primo picchia due volte. Strategia "da strada", arida, inellegante, ma vera.

**I team: sempre competitivi** - E c'è poco da fare, quando si tratta di produttività, i nostri team sanno ottimizzare. È necessario che tutti, individualmente, siano consci del proprio compito e che fra i vari step che portano al prodotto finale ci sia interazione, sinergia, informazione, comunione d'intenti. Allora e solo allora ci si può dichiarare come veramente competitivi. Noi siamo capaci di questo. Non sempre arriviamo al podio, come nel caso di Nîmes ma, del resto, la concorrenza esiste e certo non ci sta a guardare. A conferma di quanto sopra, le ragazze, al primo turno, fermano le padrone di casa, ovvero, una delle squadre più in forma del momento. 231 a 229 e si passa al Messico, altro calibro da novanta che alla fine, infatti, arriverà all'oro mondiale battendo in finale la corazzata statunitense. Di fatto le messicane ci battono allo shoot off ma, fuori da ogni polemica, sia chiaro, qui una parentesi va doverosamente aperta. Mi limito in questa sede quindi solo a sottolineare che ad un simile livello agonistico, dovrebbe corrispondere un'eguale preparazione di chi è chiamato a gestirlo in termini regolamentari. Sia come sia, Franchini, Longo e Tonioli, arrivate in ogni caso alla finalina per il bronzo, non ce l'hanno poi fatta a prevalere sulle sudafricane. Medaglia di legno quindi ma, ripeto, con una gran dimostrazione di "carattere". Sempre con il Sud Africa hanno avuto a che fare Dragoni, Simonelli e Pagni. Al primo turno, i nostri passano allo shoot off



In alto, Alberto Simonelli; sopra, Laura Longo, Irene Franchini e Marcella Tonioli dopo la sfortunata finale per il bronzo con il Sud Africa

sul 235 e si presentano quindi davanti a una Danimarca che praticamente non sbaglia nulla e ci sopravanza di due punti continuando poi il suo cammino sino all'argento mondiale, battuti quindi solamente dagli statunitensi. All'interno del pesante blocco europeo compoundistico che oramai sembra opporsi senza remore ai capolista di sempre, abbiamo comunque il nostro posto al sole anche in campo maschile. Naturalmente, si può fare sempre meglio, inutile sottolinearlo, ma oramai, si è tutti così vicini nel potenziale e nei risultati che basta un niente a fare la differenza.



Il trio compound maschile in azione

**Azzurrini da podio** - Grandissimi risultati dal settore giovanile dal quale sono arrivate quattro delle cinque medaglie complessive, un risultato che ci fa ben sperare per il futuro della nostra Federazione.

Strepitosa la prova individuale dell'esordiente Tatiana Andreoli, seconda in qualifica con 577 punti, che si è aggiudicata allo shoot off lo scontro per l'oro contro la russa Zhargalova con una grande prova di carattere al termine di una rimonta memorabile. Bronzo alla polacca Zizanska. Molto buona anche la gara delle altre due ragazze con Sara Ret che negli ottavi ha incontrato la Andreoli mentre Loredana Spera è stata fermata ai quarti dalla francese Ruggieri.

Bronzo junior maschile per David Pasqualucci, non benissimo in qualifica ma negli scontri ha ancora una volta dimostrato, se mai ce ne fosse stato bisogno, di essere sufficientemente freddo e determinato: passa i primi due turni alla freccia di spareggio e si ferma in semifinale contro il tedesco Schmitz (argento); oro all'altro tedesco Weckmuller.

Altro fantastico oro per la squadra junior ricurvo femminile: Andreoli, Ret e Spera si impongono in finale contro le ucraine in un match combattutissimo vinto di misura per un solo punto. Bronzo alle giovani ragazze russe. Fermati ai quarti gli junior olimpico nel confronto con i pari età ucraini che chiudono lo scontro 237-240.

Si infrangono fra gli ottavi e i sedicesimi le speranze individuali di podio dei ragazzi junior compound Valerio Della Stua, Michele Nencioni e Jesse Sut, che però nella prova a squadre conquistano l'argento fermati dagli statunitensi per un errore di entrata che ha causato il richiamo dell'arbitro ed il conseguente ritardo nella volée che non ha permesso ai nostri di scoccare l'ultima freccia; comunque bravissimi, hanno continuato a lottare per tutto lo scontro come se nulla fosse accaduto. Grandissimo il tifo dei nostri ragazzi durante tutte le finali dove eravamo presenti, conseguenza dell'ottimo clima complessivo che si respirava fra le squadre e bilancio finale sicuramente più che soddisfacente per la nostra "spedizione" in terra di Francia. Ora tutti pronti per affrontare la stagione all'aperto con le prove di World Cup per i senior e di Junior Cup per i giovani; in bocca al lupo ragazzi e ragazze! ●

azzurrine sugli scudi: parlano le campionesse del mondo

**Tatiana Andreoli:** "Bellissimo far parte del gruppo azzurro"

Esordio in azzurro con due titoli mondiali: meglio di così l'allieva Tatiana Andreoli non poteva cominciare la sua avventura con la Nazionale, oltretutto gareggiando contro arcieri più grandi ed esperte. "Ero sulla linea di tiro tra le junior, atlete che avevano già vinto molto, quindi non avevo grandi aspettative se non di arrivare agli scontri diretti. La prima emozione l'ho vissuta alla cerimonia di apertura, sfilando insieme a campioni come Marco Galiazzo e Marcella Tonioli, atleti che hanno vinto Olimpiadi e Mondiali. Poi è arrivata la gara e prima di iniziare ho pensato 'la prima volta nessuno riesce vincere...'. Nonostante questo sono partita un po' troppo convinta negli scontri, perché in qualifica avevo ottenuto il 2° punteggio della giornata. Al primo match ero gasata, ho tirato bene vincendo 6-0, ma al secondo scontro ho patito, perché non tutto era andato liscio come nella prima sfida. Poi ho ritrovato la forza dentro di me e sono arrivata fino alla finale individuale. La vittoria è stata una sorpresa per tutti, anche per me: perdevo 5-1, sembrava finita e invece, quando non ho avuto più nulla da perdere, ho liberato la mente, ho rimontato e vinto 6-5 allo spareggio. È stato bellissimo salire sul podio. L'atmosfera, le luci soffuse e il microfono che annunciava il mio nome... è stato in quel momento che ho realizzato cosa avevo fatto".

Ma le emozioni non finiscono qui, perché Tatiana si è poi ripetuta nella prova a squadre. "Un'altra emozione unica. Abbiamo ottenuto dei bei punteggi e ci siamo meritate l'oro, ma non è stato facile perché devi fare attenzione a tutto: i cambi, le frecce, i tempi, l'adrenalina che sale. E poi, sul podio, ho sentito il peso della medaglia d'oro in tutti i sensi...". Un'esperienza davvero intensa per l'arciera piemontese, che ha scoperto il valore del gruppo: "È stato bellissimo sentirsi parte



Tatiana Andreoli sul gradino più alto del podio

della squadra azzurra: quando ha vinto l'oro Sergio Pagni stavo per piangere, ho rivissuto la mia finale e mi sono davvero sentita parte di un gruppo". Ma Tatiana, pur giovanissima, ha le idee chiare e questi successi sono solo il trampolino per una carriera lunga e, speriamo, ancora ricca di successi: "Ammiro Natalia Valeeva e tra qualche anno mi immagino ancora sui campi di tiro internazionali. Quest'anno ci sono gli Europei e poi le Olimpiadi Giovanili. Naturalmente il mio obiettivo è di arrivarci, ma ci sarà da batagliare, perché siamo diverse compagne di squadra a giocare un solo posto da titolare. La cosa certa è che ce la metterò tutta per riuscirci".

**Loredana Spera:** "Che emozione l'inno nazionale!"

La grande impresa del terzetto olimpico a Nîmes viene ripercorsa nella memoria anche da Loredana Spera. Un grande risultato costruito in fretta "perché in realtà era la prima volta che scendevamo sulla linea di tiro insieme", spiega l'arciera pugliese. "Abbiamo trovato il perfetto equilibrio in pochissimo tempo ma sentivamo di poter fare grandi cose fin dal raduno precedente alla trasferta francese". Un'emozione forte, un viaggio tra qualificazioni e scontri diretti e la consapevolezza di avercela fatta che affiora solamente all'ultimo. "Il momento più emozionante è stato salire sul gradino più alto del podio e sentire suonare l'inno nazionale - continua Loredana

Spera - a quel punto ho davvero capito quello che avevamo fatto. Mano a mano che andavamo avanti negli scontri cresceva la consapevolezza della nostra forza e forse il momento della svolta è arrivato con la vittoria di un solo punto sulla Francia in semifinale".

Il 2014 è iniziato nel migliore dei modi ma ora l'azzurrina non ha nessuna voglia di fermarsi: "Adesso inizia la stagione all'aperto e ci avviciniamo agli Europei in Slovenia; per arrivarci al meglio mi alleno tutti i giorni almeno quattro ore. Spero in altri successi". La sfida è lanciata e con un oro mondiale al collo tutti dovranno fare i conti con Loredana Spera.



Loredana Spera in mira



Sara Ret in mira

**Sara Ret:** "Giovani e perfette, ecco il nostro successo"

Un trio formato in poco tempo che ha saputo sbaragliare la concorrenza freccia dopo freccia senza nessuna paura nonostante "fossimo le più giovani in gara", come sottolinea Sara Ret, un'altra protagonista dell'impresa francese. "Noi allieve contro molte squadre composte da junior, eppure alla fine siamo arrivate a conquistare un grande successo. È vero, non avevamo mai tirato insieme in un'occasione così importante ma fin dall'ultimo raduno ci eravamo accorte che la squadra era forte e otte-

neva ottimi punteggi. Appena ci siamo trovate una dietro all'altra sulla linea di tiro francese abbiamo capito che tutto funzionava nel migliore dei modi". Giovane e agguerrita Sara Ret che, dopo aver rianalizzato il successo ai Mondiali Indoor, mette nel mirino il prossimo grande appuntamento della stagione, gli Europei sloveni: "Spero di riuscire ad esserci, voglio farcela perché vivere eventi del genere con la nostra Nazionale è qualcosa di davvero emozionante".



dal 1979 la passione continua

**NOVITA' 2014**  
**DISPONIBILI IN STOCK**

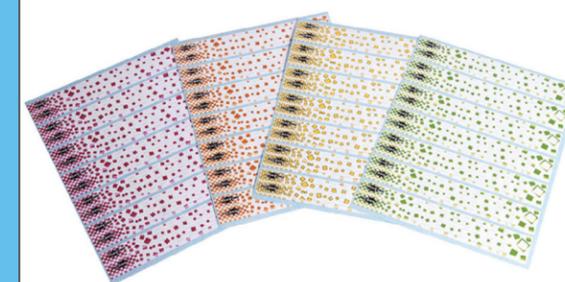
**Gas Pro Diottra Recurve Efficient**



**Gas Pro Patella Barebow**



**Gas Pro WRAPS 2.0**



**Gas Pro Macchina per Corde Professional 2.0**



**Stefano Carrer:** "Trasferta fantastica! E ora le Olimpiadi Giovanili"

Nove atleti, tre squadre e mille emozioni. Il responsabile tecnico del settore giovanile Stefano Carrer si riempie di orgoglio ripensando alla campagna di Nîmes: "È stata una trasferta fantastica, tutti i ragazzi e le ragazze hanno espresso il proprio massimo valore e nessuno ha deluso le aspettative".

Gli ori di Tatiana Andreoli e della squadra femminile, il bronzo di David Pasqualucci e poi il bronzo della squadra compound, questi i risultati degli azzurrini a Nîmes: "Sapevamo di avere un buon vivaio a livello femminile - spiega Carrer - ma non pensavamo di essere già così al top, i due ori sono risultati straordinari. Le medaglie di Pasqualucci nell'olimpico e della squadra compound sono altre due belle sorprese. A livello maschile stiamo crescendo molto, mentre per quello che riguarda il settore compound stiamo confermando le grandi tradizioni del nostro paese. In fondo la squadra ha perso solamente la finale contro una compagine molto competitiva come gli Stati Uniti, da sempre tra le nazioni più forti di questa specialità".

Dopo i grandi successi dei Mondiali Indoor, inizia anche per gli azzurrini la stagione all'aperto. Il 2014 non sarà un anno come tutti gli altri per le giovani leve della Nazionale. Dal 19 al 24 maggio la linea di tiro di Lubiana, in Slovenia, sarà il teatro dei Campionati Europei, antipasto decisamente gustoso verso il piatto forte della stagione: le Olimpiadi Giovanili di Nanchino in programma in Cina dal 16 al 28 agosto.

Il responsabile tecnico della Nazionale Giovanile, Stefano Carrer, non vuole correre e si concentra principalmente sulla competizione continentale che per l'Italia avrà doppio valore: "Oltre all'importanza di partecipare agli Europei, a livello maschile a Lubiana vogliamo conquistare uno dei tre posti rimasti per le Olimpiadi. Grazie a Vanessa



Il coach Paola Bertone; in basso, le azzurrine

Landi il posto al femminile lo abbiamo prenotato, ora manca quello dei ragazzi e sarà una battaglia davvero dura perché per ora fuori dal lotto ci sono nazioni storicamente fortissime come Ucraina e Russia e tutte le altre che sono in forte crescita. L'Europeo è la gara su cui stiamo lavorando da più tempo. L'anno scorso eravamo preoccupati perché vedevamo che il settore femminile era in grande espansione ma a livello maschile qualcosa mancava. Tutti, dai tecnici ai ragazzi, hanno lavorato durissimo per migliorare e ora possiamo dire di avere atleti davvero interessanti". La strada verso le Olimpiadi è quindi lunga non solo per i ragazzi che devono anco-

ra prenotare il biglietto per la Cina ma anche per le ragazze: "Abbiamo svolto la prima gara di valutazione - spiega il responsabile tecnico azzurro - ora ce ne saranno altre due. Da queste sfide uscirà il nominativo che parteciperà alle Olimpiadi. Tra le ragazze il cerchio si è ristretto e abbiamo un numero buono ma limitato di atlete che si giocheranno l'unico posto disponibile mentre diverso sarebbe in caso di qualificazione per i maschi. Ne stiamo valutando molti e nel frattempo teniamo la porta aperta a tutti".

Il settore giovanile è la linfa vitale della Fitarco come spesso tiene a sottolineare il Presidente Mario Scarzella, per questo è in continuo aggiornamento e qualcosa è cambiato negli ultimi tempi. Per preparare al meglio le sfide in arrivo in questo 2014 sono state inserite nei programmi delle novità, come spiega Stefano Carrer: "In questi mesi abbiamo avuto la necessità di fare delle scelte. Rispetto al passato quando seguivamo in egual modo tutte le categorie, ora lavoriamo molto con gli allievi perché saranno loro a partecipare alle Olimpiadi Giovanili. È ovvio che anche le altre categorie rimangono ben visionate e preparate grazie alle visite dei nostri tecnici nelle varie società. Insieme a Matteo Bisiani, a Paola Bertone e Flavio Vallesella, stiamo svolgendo un grande lavoro con una dozzina di atleti nell'olimpico e con 3 allievi compound". Cambiano i metodi ma non la sostanza: l'Italia vuole primeggiare anche a livello giovanile. Il primo test probante della stagione, i Mondiali Indoor di Nîmes, ha fatto emergere speranze, talento e un futuro lucente. Ora si avvicina a grandi passi il momento delle conferme: tra gli Europei e le Olimpiadi ci sarà un altro test in Russia. La stagione all'aperto è arrivata e gli azzurrini hanno tutte le carte in regola per stupire, proprio come hanno fatto a Nîmes.

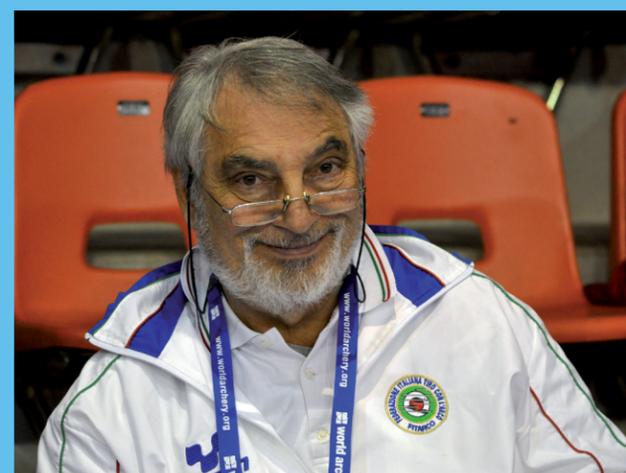


In alto, argento per gli azzurrini compound Valerio Della Stua, Michele Nencioni e Jesse Sut. Sopra, Tatiana Andreoli in mira



In alto, lunghi attimi di attesa durante la finale... Sopra, David Pasqualucci, bronzo olimpico juniores;

Il vicepresidente Fitarco Sante Spigarelli



I tecnici della Nazionale Giovanile con le azzurrine iridate, il Presidente Scarzella e il Vicepresidente Poddighe

# IL PRIMO STAGE DEGLI AZZURRINI

di **Valeria Manzinello**

**B**ase operativa del primo stage è stato il Centro A.P.D. Kosmos, dove gli atleti e i tecnici della Fitarco hanno alloggiato, svolto gli allenamenti e preso parte ai diversi incontri previsti in questa fase iniziale del Progetto "Talent 2020", al quale la Fitarco ha aderito ad inizio anno, così come avevano già fatto altre Federazioni: Fidal, Fipav, Fisi e Fisg.

Venerdì 21 marzo i 15 atleti scelti dalla Federazione hanno partecipato al momento formativo/educativo tenuto dalla psicologa dello sport dott.ssa Brunella Valenti, la quale ha coinvolto il gruppo in attività teoriche e pratiche, affrontando tematiche mirate all'autoconsa-

pevolezza dei ragazzi, prima di tutto come individui, poi come atleti. Successivamente si è passati a temi più specifici quali, tra gli altri, l'individuazione dei punti di forza e di debolezza e la gestione mentale di allenamenti e competizione.

Un secondo incontro è stato quello tenuto dallo specialista di medicina dello sport dott. Paolo Crepez, incentrato sull'educazione alimentare. Questo aspetto è una novità nel Progetto "Talent 2020", che ha introdotto questa tematica per rendere più completa la proposta finalizzata allo sviluppo a 360° del talento. Nelle due ore previste il dott. Crepez ha illustrato ai ragazzi i benefici di una dieta equilibrata per il benessere dell'individuo e poi per una buona prestazione. Soprattutto, Crepez ha cercato di rendere consapevole ciascun partecipante dell'importanza di prestare attenzione a questo aspetto quotidianamente, e di rendere autonomo il ragazzo nel fare le scelte più giuste in merito: "Ogni giorno, un mattoncino dopo l'altro, costruite il vostro edificio, il vostro corpo sano ed efficiente".

"Per atleti definiti 'talenti' è necessario porre l'accento su ogni aspetto della preparazione, non è possibile trascurare nessun dettaglio", ha commentato il Responsabile Tecnico del Settore Giovanile Fitarco Stefano Carrer, conscio che spesso in uno sport di precisione e concentrazione si dimentica che anche il fisico è fondamentale per ottenere una prestazione eccellente. "La cura del corpo nel tiro con

Si è svolto a Rovereto dal 20 al 23 marzo il primo stage della Federazione Italiana di Tiro con l'Arco per il Progetto "Talent 2020 – Il progetto pilota dello sport giovanile italiano"



## elenco atleti 1° stage fitarco 20-23 marzo 2014

Lapenna Nicolò	Giaccheri Tanya
Galli Giacomo	Ret Sara
Fregan Elia	Canzian Nicole
Monego Andrea	Andreoli Tatiana
Affricani Marco	Sut Jesse
Orrù Simone	Baradel Simone
Mammi Giulia	Pollara Alessandro
Boari Lucilla	Festi Manuel
Landi Vanessa	

Nella pagina a fianco, gli azzurrini in ritiro a Rovereto; qui sopra, a sinistra, gli azzurrini scelti per prendere parte al Progetto, con i Tecnici Federali, durante il primo incontro; a destra, la lezione sull'educazione alimentare del dott. Paolo Crepez. Qui a fianco, l'incontro formativo con i genitori degli atleti



l'arco differisce un po' da quella prestata negli altri sport: ci si concentra perlopiù sulle capacità mentali e spesso, in particolare quando si è giovani, si trascurano il fisico, dimenticando che anch'esso è decisivo ai fini del rendimento". Nei successivi incontri con il dott. Crepez si entrerà un po' più nel merito della prestazione sportiva e verranno affrontate tematiche più specifiche e controverse, come il corretto utilizzo di integratori.

Nell'ultimo giorno di stage protagonisti del momento formativo/educativo sono state le persone più vicine e decisive per l'atleta: i genitori. L'attenzione verso questo aspetto è fondamentale in un percorso finalizzato a far sì che il talento si esprima al massimo del suo potenziale. Dopo il saluto del Presidente del Coni Provinciale Trento Giorgio Torgler, la dott.ssa Brunella Valenti, di concerto con il responsabile del Progetto "Talent 2020", prof. Andro Ferrari, ha affrontato con l'attenta platea di genitori le criticità del rapporto con il ragazzo e con l'ambiente sportivo che lo circonda.

Il genitore gioca un ruolo fondamentale nel rendere un talento "campione" ed è colui che giorno dopo giorno accompagna il ragazzo nella sua crescita, non solo sportiva, ma soprattutto personale.

Ed è proprio la fase adolescenziale quella più critica, in cui arrivano le prime vittorie ma è bene far capire che solo con il lavoro si diventerà atleti di alto livello, che non ci si può adagiare, che è bene definire ruoli chiari e netti tra le persone di riferimento (in particolare allenatori e genitori).

Il Progetto "Talent 2020", come specchio della vita sportiva, vuole

essere un percorso di crescita a tutto tondo, anche per contrastare fenomeni molto frequenti, quali l'abbandono dello sport.

Stefano Carrer ha sottolineato l'importanza di lavorare anche con i genitori, i primi interlocutori della Federazione, soprattutto quando il ragazzo è molto giovane. Non solo da tecnico, ma anche da papà, sa quanto questo ruolo sia delicato, necessita di pazienza, attenzione e di qualche sacrificio per affiancare al meglio il talento di casa. Il direttore tecnico si è detto entusiasta del Progetto "Talent 2020", definendo lo staff ottimale e assolutamente adeguato per rispondere alle esigenze della Federazione.

Il Progetto è per le Federazioni l'occasione di monitorare i ragazzi e di introdurre aspetti che non possono essere messi in campo sempre (la psicologa dello sport, il medico per l'educazione alimentare ecc.). Una delle maggiori criticità per questo sport è l'assenza di pause durante l'anno (escluso Natale); preparazione e gare vanno ad accavallarsi, rendendo molto difficile gestire il carico per i ragazzi: seguirli costantemente e fornire loro un'autonomia nella preparazione (mentale in primis) è molto importante per permettere loro di svolgere al meglio il proprio lavoro.

Presente a questo primo incontro anche il dott. Stefano Osele, membro del Consiglio Federale, Presidente del Comitato Regionale Trentino e referente nazionale per la Fitarco del Progetto "Talent 2020". Anch'egli si è detto molto contento del Progetto ed ha espresso la massima disponibilità nel favorire i rapporti tra il Trentino e la Federazione. ●

# AL VIA LA STAGIONE ALL'APERTO



di **Matteo Oneto** - Foto **Sue Cullumber**

È partita dal deserto di Phoenix la stagione azzurra all'aperto. La Nazionale di Wietse van Alten si è confrontata con tanti dei migliori arcieri mondiali facendo la voce grossa. Quattro medaglie per lancia-re la sfida a tutto il mondo. La scelta del Responsabile Tecnico delle Nazionali Olimpiche è stata dettata dalla volontà di anticipare il più

Per mettersi prima alle spalle la stagione indoor, azzurri in gara nella "classica del deserto". Un test positivo condito da quattro medaglie che fanno guardare con fiducia la stagione estiva

possibile l'inizio della stagione all'aperto grazie al clima di quella che ormai è una "classica" internazionale. Dopo questo primo test internazionale l'Italia può dirsi pronta per la World Cup e continuerà a migliorare per il vero appuntamento clou dell'anno: gli Europei Targa in programma dal 21 al 26 luglio a Echmiadzin in Armenia.

Il gruppo azzurro sul podio insieme al Presidente Mario Scarzella



Guendalina Sartori, Pia Lionetti e Claudia Mandia sul gradino più alto del podio

Negli Stati Uniti la delegazione azzurra andava in cerca di segnali e ne ha trovati di molto incoraggianti. L'Italia si conferma nazione di altissimo livello nelle gare a squadre – sperimentando per la prima volta il Set System proprio nelle sfide dei team, regolamento che è stato aggiornato nel corso dell'ultimo Congresso World Archery a Belek – ma questa volta sono state le donne a prendersi la scena più luminosa. A dimostrarlo l'oro vinto da Guendalina Sartori, Pia Lionetti e Claudia Mandia. Le azzurre in semifinale battono le padrone di casa degli Stati Uniti 5-4 grazie alle frecce di spareggio che favoriscono il terzetto italiano 26-27. La finalissima nel deserto dell'Arizona è un dominio assoluto azzurro che si chiude sul 6-0 contro il Messico di Alejandra Valencia, Mariana Avitia e Gina Gonzalez. Una bella prova di forza, considerata anche l'assenza di Natalia Valeeva. Gli uomini però non sono da meno e salgono sul podio portandosi a casa un buon argento. Mauro Nespoli, Marco Gializzo e Michele Frangilli, trio campione olimpico in carica, vince ai quarti di finale 5-1 contro la Corea del Sud e poi si ripete in maniera agevole in semifinale con il 6-0 sulla Colombia. La finale contro i padroni di casa degli Stati Uniti è invece amara. Jake Kaminski, Jeremiah Cusick e Collin



A sinistra, gli olimpionici Michele Frangilli, Marco Gializzo e Mauro Nespoli, medaglia d'argento; al centro, Luca Melotto sul secondo gradino del podio; a destra, Luca Melotto, Amedeo Tonelli e Massimiliano Mandia, argento a squadre

Klimitchek vincono il titolo con il risultato di 5-1. Salgono sul podio anche Luca Melotto, Amedeo Tonelli e Massimiliano Mandia nella competizione open dell'arco olimpico, che prevedeva la presenza delle squadre di club, in gran parte statunitensi. La squadra azzurra arriva fino in finale ma perde l'occasione di mettersi al collo la medaglia più pregiata che finisce al team D.O.T di Requa, Garret e Yamaguchi. In precedenza erano arrivati i successi con Electric Dream Maci (6-0) e poi con NYWLS (6-2). Con nove atleti sul podio nella prima trasferta internazionale ufficiale, lo staff azzurro può sicuramente sorridere. Le emozioni azzurre però non si fermano perché anche nell'indivi-

duale c'è aria di festa. La più grande arriva nel clan azzurro grazie a Luca Melotto che in Arizona mette il turbo e si ferma solamente all'ultimo ostacolo portando a casa un argento preziosissimo. Prima vittoria contro il colombiano Hector Garcia per 6-2, poi il derby tutto italiano con Amedeo Tonelli (in precedenza vittorioso sullo statunitense Alexander Olson per 6-4) che si chiude 6-0. La corsa dell'aviere entra sempre più nel vivo con il 6-2 rifilato a Orlando Uribe (MEX) e il 6-4 contro Collin Klimitchek (USA) che vale la semifinale. Il penultimo atto è un trionfo assoluto contro il texano Matthew Requa, battuto 6-0. La finalissima vede Luca Melotto combattere punto a punto con Brady Ellison, fenomeno statunitense che chiude la sfida solamente

**EliVanes** performancevanes

**NOI USIAMO ELIVANES ... E TU?**

**YOU & ELIVANES ... THE WINNING CHOICE**

Official World Exporter **KFA**

www.elivanes.com info@elivanes.com

www.kfatrading.com info@kfatrading.com



Luca Melotto in azione; a destra, la desertica linea di tiro dell'Arizona Cup. In basso, il coach Wietse van Alten con Luca Melotto



allo shoot off con il 10-8 dell'ultima freccia. Per l'italiano un gratificante argento, secondo della sua Arizona Cup dopo quello a squadre del giorno precedente.

Per quanto riguarda gli altri, ha sognato fino ai quarti di finale Michele Frangilli, si ferma ai sedicesimi di finale il cammino di Marco Galiazzo e Massimiliano Mandia mentre fa solamente un passo in più Mauro Nespoli.

Dopo la gioia della medaglia d'oro a squadre, le italiane sbandano e chiudono senza medaglie la corsa individuale. Guendalina Sartori arriva fino agli ottavi di finale dove si arrende a Lanola Pritchard (USA-California) con il risultato di 6-0. Prima era riuscita a battere 6-0 Ahnika Boone, californiana, e poi Regina Romero (GUA) 6-0. Una vittoria e una

sconfitta per Claudia Mandia: al 6-0 su Anne Abernathy (ISV) segue il 6-4 contro Mackenzie Brown (USA) che le vale l'eliminazione. Sfortunata Pia Lionetti che dopo i successi 6-2 contro Victoria Bennet (USA - Maryland) e 7-3 Virginie Chenier (CAN) si arrende allo shoot off (9-8) nella sfida alla messicana Gina Gonzalez.

Nell'arco compound l'unico protagonista è stato Sergio Pagni, fresco del titolo iridato indoor a Nimes. Deaton Bridger spezza i suoi sogni di gloria ai quarti di finale rendendo così inutili le vittorie precedenti contro Jason Wardrip (145-137) e Tim Gillingham (143-141).

Il primo passo è fatto e se il buongiorno si vede dal mattino non resta che aspettare con ottimismo i prossimi appuntamenti internazionali che vedranno in gara l'Italia. ●

## guardando al futuro

Per preparare al meglio la stagione outdoor di quest'anno e fare un "giro di prova" in vista dei Campionati del Mondo del prossimo anno, abbiamo deciso di effettuare un test a Phoenix in occasione dell'Arizona Cup. Abbiamo scelto questo luogo per il caldo secco, le strutture e l'opportunità di allenarci tirando al fianco di avversari di alto livello internazionale.

Il piano di lavoro è andato bene in relazione agli allenamenti giornalieri ed anche la gara è stata soddisfacente con l'argento di Melotto nella prova individuale e tutte le squadre sul podio, cui si aggiunge una solida prestazione in qualifica: nel complesso risultati positivi in questo periodo della stagione. Un buon inizio.

L'evento più rilevante di quest'anno saranno i Campionati Europei in Armenia: questa competizione sarà una prova importante nella nostra strada verso i Gio-

chi Olimpici di Rio. Inoltre parteciperemo alle tappe di Coppa del Mondo in Colombia, Turchia, Polonia e saremo al Grand Prix in Bulgaria.

Questa stagione agonistica è da considerarsi il primo passo per rendere competitive le nostre formazioni olimpiche in vista di quello che sarà il nostro prossimo passo: la qualificazione delle nostre squadre nel 2015 ai Giochi Olimpici di Rio, e questo compito sarà più difficile che mai, considerando che il livello delle performance internazionali è cresciuto ovunque. Inoltre, con il nuovo regolamento che prevede il 2x70m Ranking Round invece del WA 1440, le differenze con gli avversari diventano assolutamente minime e gli errori diventano fatali come mai prima.

Un grande passo avanti la Federazione lo sta già facendo quest'anno ed è quello di iniziare con un programma a tempo pie-



no che prevede la possibilità per i giovani arcieri più promettenti di coniugare studio e sport fornendo loro alloggio, trasporto, strutture per allenarsi e tecnici a disposizione, tutor e assistenza medica. Sono convinto che questo sia il modo migliore di andare avanti e di lavorare per il futuro e ci dà la speranza di avere prossimamente altri luoghi dove poter fornire orientamento e supporti ai giovani arcieri più talentuosi.

**Wietse van Alten**  
Responsabile Tecnico  
Nazionali Olimpiche Fitarco

# ARCO SPORT SPIGARELLI

[www.arcosportspigarelli.com](http://www.arcosportspigarelli.com)



Sante Spigarelli 5 volte recordman mondiale 18 volte campione italiano, campione europeo field, medaglia d'oro ai giochi del mediterraneo, allenatore internazionale diplomato presso la T.W.A.C. 1° alla prima coppa italia compound. Costruttore degli archi campioni del mondo 99/00

Via Prenestina 252/e 00177 Roma tel 0039/062148351 fax 0039/06272892

## innovazione e passione il segreto del nostro successo

VISION



MORSE 360



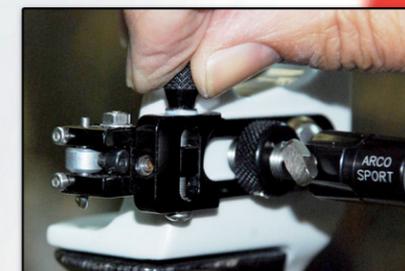
D.C.T. 22



REST Z.T.



M.T.R. Z.T.



SECUR B.



CLICK B.



# ESORDIO DA ARCIERE PER IL PRESIDENTE MALAGÒ

di **Guido Lo Giudice**

**G** giornata speciale per gli arcieri azzurri impegnati in ritiro nel Centro Tecnico Federale di Cantalupa. Lo scorso 26 marzo l'allenamento dell'Italia si è interrotto per salutare un ospite d'eccezione, il Presidente del CONI Giovanni Malagò, accompagnato dal Presidente Federale Mario Scarzella, dal Vicepresidente Sante Spigarelli e dal Segretario Generale M.d.S. Alvaro Carboni.

Prima di far visita agli arcieri della Nazionale Fitarco, Malagò era stato a visitare il Centro Sportivo polifunzionale di Cantalupa, sede della Scuola dello Sport del Piemonte, che dista poche decine di metri dal CTF. Impegnato in Piemonte per l'intera giornata, Malagò era insieme a Cecilia D'Angelo, responsabile dei rapporti col territorio del CONI. Sono stati accolti da Gianfranco Porqueddu, assessore allo sport della Provincia di Torino e Presidente del CONI Piemonte, dal sindaco di Cantalupa Giustino Bello e da numerose altre autorità locali; in questa occasione, i campioni olimpici Marco Galiazzo e Mauro Nespoli hanno regalato al Presidente a nome della Fitarco un ciondolo rievocativo della medaglia d'oro di Londra 2012.

Dopo aver ammirato la moderna struttura polifunzionale costruita a Cantalupa e lo stadio dell'atletica, Malagò è stato portato nel Centro Federale dove ha subito salutato atleti e tecnici intenti a svolgere l'allenamento giornaliero. "Scusate se vi interrompiamo, ma mi faceva piacere incontrarvi e salutarvi - ha detto Malagò ai ragazzi ancora impegnati sulla linea di tiro - il vostro lavoro quotidiano ha portato ottimi risultati e lo sport italiano confida in voi per altri importanti successi internazionali".

**Il Presidente del CONI Giovanni Malagò per la prima volta ha visitato il Centro Tecnico Federale di Cantalupa salutando gli azzurri e, raccogliendo l'invito dei dirigenti Federali, ha scoccato le sue prime frecce**



## presentato il nuovo logo CONI

Un ritorno al futuro scintillante. Fatto di colori, luci ed emozioni. Lo scudetto brilla fiero, tricolore, con un elegante bordo oro e la scritta "Italia" sovrastata dai 5 cerchi olimpici. Si alza il velo sul nuovo logo, si entra nella new age CONI. È una rievocazione, in chiave moderna, dello stemma storico che manda in archivio gli ultimi 10 anni. Colpo d'occhio invidiabile, sulla scena i 4 Presidenti viventi del Comitato Olimpico Nazionale Italiano: Carraro, Pescante, Petrucci e Malagò, che lo scorso 7 maggio a Roma hanno sfilato sul palco passandosi idealmente il testimone in un susseguirsi di flash-back di ricordi e di successi, di medaglie e di aneddoti, di storie che hanno scritto la leggenda dello sport italiano nel dopoguerra. Un riferimento ineludibile, doveroso, che fa da comune denominatore, è quello rivolto spontaneamente a Giulio Onesti, "il padre di tutti noi", come sottolinea Malagò. "In quel che abbiamo vissuto c'è l'energia per inventare un nuovo domani", lo slogan del suggestivo video di presentazione, che ha passato in rassegna le vittorie speciali dei campioni azzurri indimenticati.

A chiudere il cerchio è stato Giovanni Malagò, Presidente CONI da febbraio 2013. "Nel rispetto di storia e tradizione questa innovazione può dare valore al nostro sistema e una spinta importante al Paese. Lo sport può migliorare lo stato di salute dell'Italia. Il mio obiettivo è poter camminare con le nostre gambe, radicando una nuova cultura sportiva. Con questo logo ci toglieremo grosse soddisfazioni, potremo trovare risorse aggiuntive; sono convinto che questo marchio ci può far vendere moltissimo i nostri prodotti".



Dopo una breve visita nei locali del Centro Federale, palestra, spogliatoi, sala riunioni e sala fisioterapia, il campione olimpico Mauro Nespoli ha fatto una dimostrazione dell'utilizzo della "macchina tira frecce" sviluppata insieme agli ingegneri della Ferrari grazie all'accordo di collaborazione con il CONI.

"Con questa macchina abbiamo scelto le frecce che ci siamo portati ai Giochi di Londra", ha specificato l'aviere azzurro, mentre Malagò, molto interessato, ha aggiunto: "Teneteci aggiornati se avete bisogno di ulteriori approfondimenti con gli ingegneri Ferrari. È importante che questa collaborazione porti i suoi frutti e il Vice segretario CONI Morinati vi aiuterà nel caso abbiate delle richieste specifiche per ulteriori sviluppi".

Successivamente il Presidente Malagò, con la disponibilità che lo contraddistingue, ha accettato la sfida lanciata dal Presidente Scarzella prendendo l'arco in mano... Toltosi la giacca, indossati parabraccio e patelletta, il capo dello sport italiano ha preso gli "attrezzi del mestiere" e ha seguito con scrupolo i consigli e le indicazioni del Vicepresidente Spigarelli e, sotto l'occhio vigile di dirigenti e atleti, si è posizionato sulla linea di tiro e ha scoccato le sue prime tre frecce, dimostrando subito un ottimo feeling con il tiro con l'arco.

"Ricordatevi che non è bello ridere del Presidente...", ha scherzato Malagò mentre era in mira. E dopo aver approfondito l'attività che svolgono gli azzurri nel CTF in preparazione degli eventi internazionali e la rituale foto di gruppo, si è congedato salutando atleti e staff tecnico: "Buon lavoro e in bocca al lupo per i prossimi impegni. Il tiro con l'arco ricopre un ruolo rilevante nel panorama internazionale grazie al vostro impegno. Il CONI continuerà a starvi vicini. Continuate così!".

Prima esperienza da arciere per il Presidente CONI Giovanni Malagò

Il Presidente Malagò con gli azzurri al CTF di Cantalupa



# ITALIA, SARÀ PER LA PROSSIMA TAPPA

di **Guido Lo Giudice** - Foto **Dean Alberga**

**U**na trasferta avara di soddisfazioni per gli arcieri azzurri della divisione compound Sergio Pagni e Marcella Tonioli, volati a Shanghai (CHN) lo scorso 19 aprile come unici rappresentanti dell'Italia nella prima tappa di Coppa del Mondo, accompagnati dal capomissione e Vicepresidente Sante Spigarelli.

Per i due volte campioni del Mondo mixed team compound, nel complesso una trasferta avara di soddisfazioni. Al termine delle 72 frecce di qualifica il portacolori degli Arcieri Città di Peschia ha chiuso al 21° posto con 702 punti, mentre l'atleta degli Arcieri Franciacorta ha concluso 28° con 674 punti.

## Gli iridati compound Pagni e Tonioli, unici rappresentanti dell'Italia in Cina, usciti alle eliminatorie. Ottima prova del Giappone al 2° posto del medagliere con la Sud Corea. Gli USA al vertice della classifica con 5 podi

I punteggi ottenuti hanno portato il duo italiano al 13° posto nel misto che ha decretato lo scontro diretto agli ottavi contro l'India (Vennam-Verma). Sergio Pagni e Marcella Tonioli hanno pareggiato la prima volée 39-39 e sono passati in vantaggio di 1 al termine della seconda (78-77). Il duo iridato ha però subito la rimonta degli avversari nella terza manche inanellando un 10 e tre 9 (115-117) e non è riuscito a ribaltare la situazione nella decisiva quarta volée perdendo il match 153-156.

Svanita il giorno successivo la speranza di rifarsi nella prova individuale. Per entrambi è infatti arrivata la sconfitta ai 24esimi di finale a causa di una volée non all'altezza della loro fama, pagata a carissimo prezzo.

Pagni è stato superato dal russo Viktor Kalashnikov 145-148. In parità dopo le prime tre frecce, il campione toscano ha abbassato il ritmo nella seconda volée con un 10-9-8 che ha permesso all'avversario di salire a +3 e di mantenere il vantaggio anche nelle successive tre manche.

Grande amarezza anche per Marcella Tonioli che è stata battuta dalla belga Sarah Prieels 141-145 dopo una quarta volée "suicida". Il match dell'azzurra è rimasto in parità dopo le prime due tornate di frecce (29-29, 58-58), poi il

vantaggio di un punto alla terza volée (87-86) e l'inattesa débâcle alla quarta, con un 9-8-8 che ha letteralmente spianato la strada alla Prieels, che ha risposto con un triplo 10, portandosi sul 112-116, vantaggio mantenuto anche nell'ultima fase.

L'Italia può quindi già pensare al prossimo appuntamento di Coppa del Mondo. A Medellin, in Colombia, dal 13 al 18 maggio, dove questa volta saranno sulla linea di tiro anche gli azzurri dell'arco olimpico.

**LE FINALI** - Per quando riguarda i risultati finali, nel ricurvo grande prova da parte del Giappone che chiude la tappa con 3 podi e il secondo posto nel medagliere dietro gli Stati Uniti d'America. I nipponici si sono imposti nell'individuale maschile grazie a Hideki Kikuchi, vincente 7-1 in finale sul francese Pierre Plihon, mentre il bronzo se lo aggiudica l'olandese Rick Van Der Ven, sempre pronto ad assalire il podio.

Giappone sugli scudi anche nella prova a squadre maschili con la vittoria dell'oro per 5-1 ad opera di Furukawa, Ota e lo stesso Kikuchi ai danni dell'Australia, mentre il bronzo se lo guadagna l'Olanda.

Nell'individuale femminile è la tedesca Elena Richter a salire sul gradino più alto del podio battendo nell'ultimo atto 6-2 la cinese Jing Xu, mentre il terzo posto va alla messicana Aida Roman.

Nella prova a squadre femminile il Giappone si guadagna questa volta il bronzo, mentre la medaglia d'oro va alla Cina, vincente in finale 6-0 sulla Colombia. Nel misto ricurvo sono invece gli Stati Uniti ad imporsi con il duo Ellison-Brown, vincenti 6-0 sul Messico (Serrano-Roman), mentre il terzo posto va alla Francia.

Per quanto riguarda la divisione compound, finale tutta francese nel maschile, con la vittoria di misura di Sebastien Peineau sul compagno di squadra Pierre Julien Deloche per 147-146, mentre lo statunitense Bridger Deaton è bronzo. Il podio femminile ha invece visto primeggiare la sudcoreana Bomin Choi, mentre le colombiane Sara Lopez e Alejandra Usquiano si spartiscono rispettivamente argento e bronzo.

Nella prova a squadre maschili si confermano ai vertici mondiali gli Stati Uniti, che vincono l'oro ai danni dell'Australia per 226-218, mentre la Russia sale sul terzo gradino del podio.

Anche nel femminile è arrivata l'affermazione nordamericana, con il trio a stelle e strisce vincente in finale su Taipei 218-198. Bronzo alla Corea del Sud. Nella prova a squadre miste sono invece i sudcoreani a guadagnarsi l'oro proprio in finale contro gli Stati Uniti 156-154, mentre la Francia si prende il bronzo. ●



Da sinistra, Marcella Tonioli durante la qualifica e Sergio Pagni durante le eliminatorie. A destra, Pagni sulla linea di tiro durante la qualifica.



**TIRO con L'ARCO  
di tutto il MONDO**



[WWW.DUTCHTARGET.COM](http://WWW.DUTCHTARGET.COM)

**Dean Alberga**  
Fotografo ufficiale per:  
WA, WAE, FITARCO



RISULTATI



PHOTO GALLERY



VIDEO GALLERY

# STAGIONE OUTDOOR 2014

di **Tiziano Xotti** Responsabile Tecnico Nazionale Compound

**S**hanghai, per il terzo anno consecutivo, ha dato il via alla stagione internazionale all'aperto. A rappresentarci, questa volta, i soli Sergio Pagni e Marcella Tonioli. Da bi-campioni del mondo in carica, una convocazione stra-meritata oltre che strategicamente opportuna. Chiarissimo infatti l'intento di metterli nella condizione di andare a punti nella classifica World Cup e quindi avvantaggiarli nella corsa verso Losanna. Percorso ampiamente alla loro portata, anche oggi che il campo non ha dato loro ragione. Si è perduta infatti solo la possibilità di riempire quel gap che, data una loro assenza sul campo cinese, avrebbe potuto penalizzarli sin dall'inizio. Poco male, nulla risulta compromesso.

Ancora una volta, invece, Shanghai ha fornito i primi dati rispetto a quelli che con tutta probabilità saranno i trend prestazionali peculiari a questo Outdoor 2014. Parlo di probabilità perché oramai ci si è fatta l'abitudine agli alti e bassi, ai ridimensionamenti cammin facendo, alle meteore, agli episodi. Insomma, poco o nulla oramai spaventa o preoccupa anche perché nella compound, si sa, in una manciata di punti, ci sta mezzo mondo, sia al maschile che al femminile. Il pubblico dei tifosi, ad ogni apertura stagionale, rimane spesso esterrefatto di fronte a certi numeri, è normale ed anzi, persino auspicabile.

L'interesse attorno al circuito internazionale rimane in questo modo sempre molto alto, le aspettative si allargano, lo show si anima e tutto questo, certo, non può che far bene all'intero movimento compoundistico, mondiale e nostrano. Agli attori primi però corre l'obbligo di mantenere la dovuta lucidità e all'occorrenza muoversi verso progetti evolutivi o di lavoro più solidi e performanti. Il tutto, praticamente in tempo zero. A monte quindi il tentativo più opportuno sarebbe quello di trasformare un'apparente scommessa in qualcosa di più razionale o se si preferisce, di tangibilmente programmabile, almeno organizzativamente parlando. Anche noi dei Gruppi Nazionali Targa Compound quest'anno, ci abbiamo provato. Nei nostri spazi e con i nostri mezzi, senza pretendere di fare miracoli ma muovendoci con un minimo di saggezza in più.

## Le selezioni, parte uno

Sono partite il 23 marzo, con una semplice gara di calendario espressamente indetta. Valido esclusivamente il punteggio del 50 Metri Round. Un inizio così precoce e rischioso, considerato il meteo del nostro paese in un simile periodo, si è pensato tuttavia neces-

**Gli azzurri del compound nel ritiro di aprile a Rovereto**



sario considerare le partenze "lente" registrate in passato rispetto alla stragrande maggioranza dei nostri avversari. Un test che, fortunatamente, si è rivelato poi come decisamente azzeccato. Nonostante il vento, la pioggia e persino la grandine che per un attimo si è fatta vedere in quel di Montalcino i tiratori interessati alla selezione si sono trovati infatti ad incamerare tutta una serie di input che li hanno già da subito positivamente stimolati. Certo i punteggi registrati sono stati pesantemente influenzati dalla situazione meteo, cionondimeno hanno rappresentato un indice reale, veritiero ed assolutamente stimolante per chi, quasi un mese dopo, avrebbe dovuto giocarsi l'inserimento in squadra per la World Cup di Medellin. La "sveglia" ha funzionato. Esperimento riuscito. Si rifarà. Il solo Sergio Pagni, inviato speciale all'Arizona Cup e fresco di titolo mondiale indoor, ha sostenuto la sua selezione in quel di Phoenix. Diverso ambito con diversi stimoli, ma non certo inferiori.

## Le selezioni, parte due

Già indagata nella stagione precedente, durante un raduno intermedio, la metodica di selezione applicata in quel di Rovereto dal 10 al 13 aprile constava in una serie di match tutti contro tutti basati sui ritmi del tiro alternato, alias, delle finali. Considerate però le situazioni contingenti del primo step di selezione, si è ritenuta opportuna l'applicazione del Piano "B". Trentasei frecce di qualifica, anch'esse valide al cumulo di classifica, e quindi via agli scontri di cui sopra. Interessanti i riscontri che hanno visto, nel maschile, sei atleti su nove superare, seppur in proiezione, la soglia dei 700 punti. Due su cinque le atlete capaci di toccare la virtuale soglia del 690. Media match più alta registrata nel maschile; 145,75; 143,38 nel femminile. Dal pomeriggio del 12 sino alla fine del raduno la selezione si è trasformata poi in occasione di lavoro e sintonizzazione delle squadre. Intensa e fruttuosa la comunicazione fra i componenti, più che adeguata la gestione della seconda freccia di ogni singolo tiratore, solitamente inutilmente affrettata, pressoché impeccabili i tempi ed i numeri. Insomma, davvero un bel vedere.

## Informazione scientifica

L'ottimizzazione passa anche attraverso questo: informare in maniera concreta atleti di indiscusso livello ed esperienza in tempi adeguati e con argomentazioni consone. A questo ha provveduto Roberto Finardi che, presente a parte del raduno, ha esposto i principi neuroscientifici regolanti l'equilibrio e la sua allenabilità seguendo poi con una interessantissima digressione su fissità dello sguardo e Quiet Eye. Atleti entusiasti e finalmente partecipativi. Un'autentica gioia per il sottoscritto. Roberto non ha mancato poi di implementare, nella mattinata dell'ultima giornata dei lavori, la conoscenza dei ragazzi rispetto alla preparazione atletica mirata all'arcieria usufruendo anche dell'attrezzatissima palestra del Palakosmos.

Tre giorni di intense richieste ed altrettanto impegnativo lavoro. Immodestamente credo che difficilmente si sarebbe potuto sfruttare al meglio il tempo concessoci dal piano operativo 2014 considerato anche che, nei tempi morti o presunti tali si è anche avuto modo di testare gli occhiali da tiro Castellani messi a disposizione dalla Federazione. Semplice trend o non svelata esigenza? A questo cercavamo

risposta. Anche qui il riscontro della quasi totalità degli atleti è stato decisamente positivo ed è sempre una gran soddisfazione riuscire a fornire dati utili all'evoluzione di tiratori che già tanto possono.

## Risultati e relativi impegni

Ovviamente poi ci sono gli esiti della selezione e le conseguenti convocazioni. Il programma 2014 prevedeva, oltre alla partecipazione di Pagni e Tonioli al primo step di World Cup, la presenza di due squadre compound composte da quattro elementi sia a Medellin che ad Antalya, l'importantissimo appuntamento degli Europei Targa e quindi, per quelli capaci di acquisire punti validi per la Finale W.C. di Losanna, l'ultima spedizione World Cup in quel di Wroclaw. Fatte salve delle aperture sempre auspicabili quindi, con quanto sopra ci si sarebbe dovuti trovare a fare i conti. E uso il condizionale non a caso. Malauguratamente infatti, numeri e valutazioni tecniche non sono gli unici parametri ai quali posso fare riferimento per la composizione delle squadre compound ad ogni inizio stagione. Devo necessariamente tener conto che in altissima percentuale i tiratori facenti parte dei Gruppi non svolgono attività professionistica e quindi possono risultare giustamente ed irrimediabilmente richiamati ad assolvere obblighi di varia natura proprio nei periodi arcieristicamente più impegnativi. E spiace. Spiace perché le potenzialità massime possono non venire di fatto espresse, spiace perché i team avrebbero bisogno di maggior condivisione, ma spiace, soprattutto, per chi a casa deve rimanere nonostante i sacrifici fatti e l'impegno profuso. Nonostante ciò il compito non cambia e siamo chiamati a produrre vittorie. Per mia fortuna ho a che fare con persone responsabili e degne che per tempo mi rendono edotto sulla loro effettiva disponibilità. Comportamento nient'affatto scontato e proprio per questo ancor più apprezzabile. E se per fortuna nel femminile la disponibilità per questo 2014 sarà totale, così invece non potrà essere per il settore maschile dove almeno quattro elementi di indubbio peso non potranno essere presenti ad uno o più appuntamenti. Ivi compresi i Campionati Europei Targa di Echmiadzin. Questo per dire che quella che stiamo per affrontare non sarà una stagione di facile interpretazione e non solo per il livello prestazionale richiesto che oramai ha raggiunto livelli "stellari". Sia come sia, ci presenteremo ai nastri di partenza, decisi e sicuramente un po' più preparati, consapevoli e convinti che in passato. Senza previsioni o proiezioni, carichi di umiltà e voglia di fare essendo anche tifosi primi di noi stessi. In fondo, questo è quello che veramente conta.

## Medellin

In quello che promette essere lo step più accuratamente organizzato di tutta la storia della World Cup, tenuto quindi conto dei parametri selettivi ampiamente resi noti dalle apposite circolari e considerate le varie ed eventuali ci presenteremo con: **Maschile Compound** Sergio Pagni, Alberto Simonelli, Federico Pagnoni e Daniele Bauro. **Femminile Compound** Marcella Tonioli, Anastasia Anastasio, Katia D'Agostino e Laura Longo. Da parte mia, oramai notoriamente costretto al "Box", vada un enorme in bocca al lupo a tutti con speciale riferimento a chi mi sostituirà sui campi in oneri ed onori. Antonio Tosco. Grazie ragazzi: grazie Antonio, è ora di cominciare! ●

# CORSO DI SPECIALIZZAZIONE

di **Gabriele Giovine** - Foto **Arco Senza Barriere**

**A**cqua Acetosa, Roma, Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti": questa la prestigiosa sede per i tre giorni del corso (4-6 aprile), marchiato Arco Senza Barriere, per formare i nuovi tecnici Fitarco abilitati all'istruzione di atleti e persone con disabilità, all'interno del Piano di Formazione Nazionale della Commissione Formazione Quadri Fitarco, che prevedeva 1 credito al termine di questo corso di approfondimento.

**Ventotto tecnici partecipanti in rappresentanza di quattordici regioni per la diffusione e la presenza sul territorio che il Progetto "Arco Senza Barriere" si è posto come obiettivo**

I partecipanti al corso organizzato da Arco Senza Barriere



## corso di specializzazione "Istruttori per atleti disabili"

Roma - Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" 4-6 aprile 2014

### I tecnici promossi

- BONAVITA Sergio (Arcieri dell'Orsa Maggiore)
- BRETTA Ermes (Arcieri Balestrieri Cento)
- BUSIA Marco Tullio (Arcieri Uras)
- CALABRETTO Giovanni (Arcieri Della Superba)
- CARTA Salvatore Guido (Arcieri Torres Sassari)
- D'AMICO Rosario (Freccia Di Fuoco)
- DE LEONARDIS Laura (Shadow Archery Team)
- DI VITTO Maurizio (Pol. Mondo Sport - Sez. Tiro con l'arco)
- FAROLFI Roberto (Arcieri Città di Firenze Ugo Di Toscana)
- IORELLA Angela (Arcieri Somnii)
- GAVIOLI Vilmo (Arcieri della Lizza- Pol. Pico)
- GIACCHERI Graziano (Compagnia D'Archi)
- GIOBERTI Giorgio (Arcieri delle Alpi)
- GIOVINE Gabriele (Arcieri Iuvenilia)
- LANZETTA Marina (Cus Roma)
- LUISETTO Ezio (Arcieri del Castello)
- MENEGHEL Gabriele (Arcieri del Nevegal)
- MONZONI Riccardo (Arcieri del Medio Chienti)
- MORETTI Federica (Arcieri Città di Terni)
- MUSOLESI Graziano (Castenaso Archery Team)
- NARDIN Maurizio (Arcieri Novegro)
- PARIANI Roberto (ASHD Novara)
- PARIS Tito (G.S. Fiamme Azzurre)
- RECH Lorena (Arcieri Città di Varese)
- RENNA Cosimo (Arcieri Amici di Reno)
- SCAMACCA Ignazio Giorgio (Arco Club Catania)
- TAMPUCCI Martina (Arcieri del Poggio)
- VALENTINI Corrado (A.s.c.i.p.)



Sono stati ventotto i partecipanti in rappresentanza di quattordici regioni: aspetto non da poco visto l'obiettivo che si prefigge il Progetto Promozionale Para-Archery per rendere più agevole e proficuo su tutto il territorio italiano l'ingresso nelle Società dei neofiti con disabilità o di coloro che hanno praticato il tiro con l'arco nelle strutture di riabilitazione e sono intenzionati a proseguire questa esperienza nelle Compagnie.

Dall'altra parte della cattedra un corpo docenti di tutto rispetto, che ha saputo in ogni istante enfatizzare l'importanza del ruolo e della figura del tecnico in un contesto così delicato e altrettanto importante come quello della disabilità e del tiro con l'arco, con un duplice punto di vista: l'approccio basilare e di primo contatto più tipico dello sport-terapia e il successivo passaggio, non per tutti ovviamente, alla sfera dell'agonismo sulle linee di tiro nazionali e, perché no, internazionali.

L'occhio vigile, durante tutto il weekend, del consigliere federale Oscar De Pellegrin a testimoniare in prima battuta questa sua ennesima sfida sportiva, in giacca e cravatta stavolta, per la promozione dello sport per disabili: "Questo non è un corso, ma un impegno; un impegno che voi, istruttori e tecnici, prendete nei confronti del Progetto Arco Senza

In alto, a sinistra, il coach Willy Fuchsova durante la lezione; a destra, il Responsabile Tecnico della Nazionale Para-Archery impegnato con i militari nello stand federale del Paralympic Open Day. Sotto, la lezione della classificatrice internazionale Lucia Dognazzi



Barriere, nei confronti del tiro con l'arco e di tutti i vostri futuri atleti", poche parole di apertura per lasciare più spazio possibile alle lezioni. Presenti all'apertura anche Guglielmo Fuchsova, Responsabile Tecnico della Nazionale Italiana Para-Archery e docente del corso; Enrico Biancotto, referente del progetto presso il CIP (Comitato Italiano Paralimpico) e Daniele Cassata, coordinatore del corso e responsabile del Settore paralimpico presso Fitarco.

Introduzione del venerdì mattina a cura della Classificatrice internazionale Lucia Dognazzi sugli elementi fondamentali del tiro con l'arco in campo Paralimpico.

La mattinata si è poi conclusa con l'intervento della dottoressa Annalisa Avancini, psicologa della Nazionale Italiana Para-Archery, che ha sottolineato i punti fondamentali nel corretto approccio a pazienti e atleti, e a quello che deve essere il giusto spirito del tecnico: relazione, motivazione, predisposizione.

Lungo e intenso pomeriggio condotto dal Prof. Luca Michelini e interamente dedicato all'area medica. Medico dello Sport con un passato da classificatore internazionale in differenti discipline sportive e ora docente universitario, ha saputo delineare i diversi casi clinici e medici e le varie tipologie di disabilità con cui ci si può trovare a lavorare regolarmente, il tutto con uno stile brillante, chiaro, puntuale, coinvolgente ed esaustivo.

Durante il sabato mattina si è concluso l'argomento medico, sempre grazie al professor Michelini, per poi lasciare spazio nel pomeriggio alla parte tecnica condotta da Guglielmo Fuchsova con il supporto della Classificatrice internazionale e fisioterapista dott.sa Chiara Barbi.

Il Responsabile Tecnico ha saputo in modo concreto dare testimonianza di quello che vuole dire operare costantemente nel campo della disabilità. Il suo è, ovviamente, un punto di vista privilegiato su entrambi i fronti: per quella che è l'attività caratteristica dello sport-terapia all'interno di una struttura ospedaliera come l'Unità Spinale "Villa delle Ginestre" a Palermo, e il suo ruolo in una Nazionale Paralimpica.

Esempi concreti di vera vita vissuta tanto nell'Unità Spinale quanto sui campi di gara, l'esperienza maturata sulla propria pelle tiro dopo tiro, paziente dopo paziente e atleta dopo atleta; dalle piccole grandi soddisfazioni con i pazienti in riabilitazione alle grandi medaglie internazionali e olimpiche.

Dopo la parte teorica in aula, momento pratico alla presenza del Tenente Colonnello dell'Esercito Italiano Roberto Punzo che si è prestato

come allievo dello stesso Responsabile Tecnico per mostrare concretamente alcuni esercizi di tiro con un disabile in carrozzina. Serata di studio e ripasso di un ingente quantitativo di informazioni per prepararsi all'esame finale dell'indomani.

Domenica mattina tutti concentrati e tesi, chi più e chi meno, per l'atto conclusivo di questa tre giorni assai ricca: 30 domande e 60 minuti di tempo per dimostrare la propria preparazione.

L'agitazione ha poi lasciato spazio alla serenità anche grazie ad alcuni momenti di scherzi e risate che hanno contribuito a rinsaldare ulteriormente lo spirito assolutamente positivo del gruppo.

I ringraziamenti, al termine, da parte di Oscar stesso che si è detto ammirato del lavoro svolto in un tempo così ristretto; e poi l'inversione dei ruoli da parte di Guglielmo Fuchsova (per lui questa rappresentava la prima volta da docente Arco Senza Barriere) che, nel complimentarsi per la partecipazione attiva da parte dei corsisti, ha voluto chiedere

loro gli autografi sul libro del corso, in modo da portare a casa un ricordo ancor più concreto di un'esperienza che vale più di tante medaglie. Chi ha partecipato al corso è tornato a casa con molte informazioni e spunti assolutamente utili, con la conferma di aver fatto bene a partecipare a questo corso, con la voglia di mettersi al servizio come istruttore di persone disabili, ma anche con qualche timore vista la responsabilità che tale ruolo porta con sé... onori e oneri, insomma, che fanno parte del gioco.

Tutti quanti avranno nella mente (oltre che negli occhi pieni di commozione) tutte le storie raccontate da Guglielmo Fuchsova sulla sua personale esperienza a "Villa delle Ginestre", di come si può partire dal solo spazio di una camera mortuaria per costruire grandi cose tornando a casa ogni volta con il cuore pieno e forse addirittura più felici dei pazienti stessi. ●

## paralympic open day il tiro con l'arco protagonista

(G.G.) Nell'era dei "mi piace" e dei "likes" virtuali tornare a quei "mi piace" veri, concreti, reali e profondamente sentiti non ha prezzo.

Così è stato per l'evento di venerdì 28, sabato 29 e domenica 30 marzo presso il Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" di Roma - Acqua Acetosa: il primo Paralympic Open Day.

Manifestazione voluta dal Ministero della Difesa per verificare la propensione alla pratica delle discipline sportive paralimpiche per il proprio personale disabile, un vero e proprio raduno a carattere tecnico/sportivo.

Presenti i militari, reduci dalle missioni di pace, appartenenti a Esercito Italiano, Aeronautica Militare, Carabinieri e Marina Militare.

Nel pomeriggio di venerdì 28 marzo, presso l'Aula Magna del Centro, si è tenuta la presentazione dell'evento alla quale hanno partecipato esponenti del Quinto Reparto dello Stato Maggiore della Difesa, il Presidente del Comitato Italiano Paralimpico Avv. Luca Pancalli e il Sottocapo dello Stato Maggiore della Difesa Generale C.A. Danilo Errico.

"È una grande opportunità per i militari che portano i segni del servizio prestato per il Paese - ha sottolineato il Generale Errico - e una sfida importante per rimettersi in gioco e condurre un nuovo stile di vita con nuovi obiettivi". Nel suo intervento, il Presidente Pancalli ha invece espresso grande soddisfazione per questa opportunità; uno stimolo per tanti ragazzi disabili che ancora non hanno avuto il coraggio di uscire allo scoperto.

Nel corso del raduno il personale militare è stato affiancato da campioni e sportivi paralimpici che hanno illustrato varie discipline come il canottaggio, il ciclismo, il tiro a segno, il nuoto, la scherma in carrozzina, la vela e, naturalmente, il tiro con l'arco. Tutti i militari presenti hanno partecipato con grande entusiasmo per tutto il corso della mattina di sabato 29 marzo alle prove di tiro. A seguire i "provetti arcieri", in rappresentanza della Fitarco e del Proget-



I militari nello stand Fitarco in occasione del Paralympic Open Day; in basso, l'arciera della Nazionale e della Marina Militare Anastasia Anastasio al Paralympic Open Day

to Promozionale Para-Archery Arco Senza Barriere, erano presenti il Consigliere Federale Oscar De Pellegrin, il Responsabile Tecnico della Nazionale Italiana Para-Archery Guglielmo Fuchsova, il tecnico specializzato Para-Archery Fabio Olivieri e la campionessa della Nazionale compound Anastasia Anastasio, arciera in forza alla Marina Militare.

Una manifestazione importante sotto molteplici punti di vista, che ha riscosso grande successo e apprezzamenti da parte di tutte le persone coinvolte: dagli atleti militari ai rappresentanti delle differenti discipline sportive presenti.

Così è stato anche per il tiro con l'arco, disciplina paralimpica più apprezzata.

Molti partecipanti hanno infatti dimostrato interesse nell'approfondire la loro esperienza arcieristica, desiderosi di avviare quanto prima l'attività sportiva nelle Società Fitarco più vicine.



# GIESSE

specializzati nel  
**RISARCIMENTO DANNI**

► Giesse è una società specializzata nel **risarcimento** e **tutela** i diritti delle famiglie e dei cittadini che hanno subito lesioni lievi, gravi o gravissime e coloro che hanno perso un congiunto.

► Giesse assiste il cittadino e la famiglia per ottenere il **risarcimento integrale del danno**.

### AMBITI DI INTERVENTO

- Incidenti stradali
- Infortuni sul lavoro
- Responsabilità sanitaria
- Disastri aerei e ferroviari
- Disastri navali
- Esposizione all'amianto
- Indennizzo da polizze
- Rivalsa del datore di lavoro
- Incidenti di caccia



## Scocca e riparti con Giesse.

Oscar De Pellegrin  
Testimonial GIESSE

# IMPORTANTI NOVITÀ PER LONGBOW E ARCO ISTINTIVO

di **Guido Lo Giudice**

Lo scorso 24 gennaio si è svolta la riunione della Commissione Federale Settore Campagna e 3D che ha visto per la prima volta il Consigliere Stefano Tombesi nel ruolo di Delegato del Presidente, carica lasciata dal Vicepresidente Paolo Poddighe, che ha preso parte alla riunione per ratificare il "passaggio di consegne" insieme agli altri membri della commissione: Fiorella Bendinelli, Roberto Gotelli e Giorgio Botto.

## Istituiti i Titoli Italiani Longbow e la partecipazione dell'Arco Istintivo ai Tricolori Campagna

Erano diversi i punti all'ordine del giorno rivolti all'ottenimento di una crescita generale dei Settori in ambito nazionale. Tra questi, si è discusso della possibilità di far partecipare la divisione longbow già ai Campionati Italiani Campagna 2014 che si disputeranno a Casalgrande dal 27 al 28 settembre.

"Il nostro lavoro è incentrato nel riuscire a tradurre le esigenze e gli input che ci arrivano dal movimento di base", spiega Tombesi in relazione agli importanti cambiamenti che riguardano questo settore dopo l'ultimo Consiglio Federale che, in effetti, ha accolto la proposta della Commissione istituendo il titolo italiano longbow maschile e femminile ai Tricolori campagna, oltre a decretare la partecipazione sperimentale della divisione arco istintivo.

"L'intenzione della Commissione è di essere il più vicina possibile agli atleti che rappresentano la base del nostro movimento - ha aggiunto il Consigliere Tombesi - anche per questo abbiamo deciso che almeno un rappresentante della Commissione sarà presente nelle Gare di Selezione per i prossimi eventi internazionali. La proposta relativa al

Il campione del mondo 3D divisione longbow Giacomo Luca Fantozzi a Sassari 2013  
Giuliano Faletti, bronzo arco istintivo ai Mondiali 3D di Sassari



## Circolare N. 36/2014 Tiro di Campagna Istituzione Titoli Italiani Longbow e partecipazione Divisione Arco Istintivo

Il Consiglio Federale durante la riunione tenuta il 12 marzo u.s., sentite la relazione e le proposte da parte della Commissione Federale Campagna, ha approvato quanto segue:

### • Campionati Italiani Tiro di Campagna

A partire dall'edizione 2014 sono istituiti i Titoli Italiani Individuali Tiro di Campagna Maschili e Femminili per la Divisione Longbow.

La qualificazione all'evento avverrà tramite una Ranking List Assoluta redatta in base ai migliori punteggi ottenuti nel periodo utile stabilito dalla Circolare Federale contenente i criteri di qualificazione e partecipazione ai Campionati Italiani Tiro di Campagna che sarà a breve pubblicata.

La partecipazione sarà ammessa in classe unica, con classifica maschile e femminile separata indipendentemente dalla classe anagrafica di appartenenza degli atleti.

Tutti gli atleti della divisione Longbow tireranno, come stabilito dagli artt. 4.5.3.5 e 4.5.3.6 del Regolamento Tecnico vigente, dal picchetto giallo.

Al termine dei Campionati di Classe (non sono previste le fasi finali) saranno pertanto assegnati i seguenti titoli italiani individuali:

- **Campionessa Italiana Tiro di Campagna Longbow**

- **Campione Italiano Tiro di Campagna Longbow**

I punteggi conseguiti dagli arcieri che disputano il Campionato in tale divisione, non saranno considerati utili ai fini della classifica a squadra (esclusivamente 1 Olimpico + 1 Arco Nudo + 1 Compound).

### • Partecipazione divisione Arco Istintivo

Successivamente a quanto stabilito e divulgato con Circolare Federale n. 36/2013, il Consiglio Federale ha valutato i risultati della partecipazione sperimentale della Divisione Arco Istintivo alle gare Tiro di Campagna. Ha quindi deliberato di proseguire per tutto il 2014 tale sperimentazione.

Gli arcieri della divisione Arco Istintivo potranno pertanto partecipare in via sperimentale alle gare Tiro di Campagna del Calendario Federale Nazionale e Interregionale (ad esclusione dei Campionati Italiani e Regionali) in classe unica e con classifica separata maschile e femminile.

Come stabilito dal Regolamento Tecnico vigente, artt. 4.5.3.5 e 4.5.3.6, tutti gli arcieri della divisione Arco Istintivo gareggeranno dal picchetto blu.

I punteggi conseguiti in tale divisione non saranno considerati ai fini della classifica a squadre.

longbow è venuta fuori proprio per andare incontro alle richieste degli arcieri. A questo riguardo abbiamo ricevuto ottime risposte: dopo l'uscita della circolare federale abbiamo già contattato diversi atleti di questa divisione che hanno preso parte a varie gare e siamo certi ci sarà una buona adesione anche ai prossimi Campionati italiani".

Una novità determinante anche per l'arco istintivo che era previsto esclusivamente nelle competizioni 3D. "L'arco istintivo potrà partecipare alle gare field in modo sperimentale: in questa maniera gli diamo la possibilità di seguire lo stesso iter del longbow. Naturalmente ogni sviluppo dipenderà dalla partecipazione dell'istintivo alle prossime competizioni del campagna".

Il lavoro della Commissione è incentrato alla crescita del movimento, che tante soddisfazioni ha dato finora attraverso i grandi successi della Nazionale. È però fondamentale lavorare sulle nuove leve per poter garantire un futuro all'altezza dei passati successi anche nei prossimi anni. "Ultimamente c'è stato un decremento dei praticanti del tiro di campagna ma, già da questa stagione, abbiamo registrato un'inversione di tendenza e speriamo che l'istituzione del titolo italiano longbow stimoli ulteriormente la crescita del movimento. Per quanto riguarda il 3D - conclude Tombesi - possiamo parlare di una specialità arcieristica in forma splendida, contiamo numeri sempre maggiori e i risultati della Nazionale continuano a darci ragione".

# centro % arcieri

# Il tiro con l'arco nel mondo

a cura di **Rebecca Rabozzi**

## Nuovi incarichi per il Presidente World Archery

Il Prof. Ugur Erdener, eletto membro del Consiglio Direttivo del CIO lo scorso febbraio, recentemente è anche entrato a far parte della Commissione Medica del CIO con l'obiettivo di combattere il doping nello sport e supportare la protezione della salute degli atleti.

Composto da specialisti medici, il gruppo ha studiato medicina sportiva, biomeccanica, psicologia dello sport e nutrizione. Come rinomato oftalmologo, Ugur Erdener metterà a disposizione della Commissione la propria esperienza. In passato ha infatti diretto l'ospedale universitario Hacettepe di Ankara, in Turchia, prima di diventare rettore dell'ateneo fino al 2011.

All'inizio del mese di aprile, durante l'annuale assemblea plenaria, il Presidente Erdener è stato altresì eletto membro dell'Associazione delle Federazioni degli Sport Olimpici Estivi (ASOIF). Con un mandato triennale collaborerà con altri sette presidenti e segretari generali di federazioni sportive internazionali.

L'ASOIF è un'associazione no-profit nata nel 1983 per raggruppare le federazioni sportive riconosciute dal CIO e dar loro supporto e adeguata visibilità. Ne fu primo Presidente l'italiano

Il Presidente World Archery Ugur Erdener

Primo Nebiolo, rimasto in carica 16 anni, e ne è attualmente alla guida il



Presidente della Federazione internazionale di Tennis, un altro italiano, Francesco Ricci Bitti.

Riguardo alla propria elezione, il Prof. Ugur Erdener ha dichiarato: "Questa carica è per me un onore personale e una testimonianza dell'importanza crescente del tiro con l'arco, in continua evoluzione, con successo. La nostra Federazione e i colleghi dei comitati olimpici vedono World Archery come un'organizzazione pionieristica. La mia passione nel portare avanti le potenzialità di questo sport si estenderà ora a tutte le Federazioni degli Sport Olimpici Estivi rappresentati dall'ASOIF".

## Terzo mandato mondiale per Dielen

Tom Dielen, Segretario Generale WA, è stato rieletto membro del Comitato Esecutivo della Federazione internazionale giochi mondiali (IWGA) per il terzo mandato quadriennale consecutivo. I World Games vengono organizzati ogni quattro anni dal 1981 come evento sportivo in grado di coinvolgere anche le discipline non ammesse alle Olimpiadi. Vi partecipano più di 100 nazioni diverse e nell'ultima edizione a Cali nel 2013 c'erano più di 3.500 atleti.



## THE WORLD GAMES WROCLAW 2017

"Il tiro con l'arco è una parte importante del movimento dei World Games" ha dichiarato Tom Dielen. "Questo sport è entrato nel programma dal 1985 e permette di offrire alle discipline non-olimpiche del tiro con l'arco i giochi di eccellenza che meritano. L'introduzione del compound

come evento separato ai giochi di Cali 2013 è stata un grande successo! Conoscendo come sta procedendo l'organizzazione della World Cup in Polonia durante questa seconda edizione, sono pienamente convinto che il tiro con l'arco sarà un vero successo ai World Games di Wroclaw nel 2017!".

## Nuovo manager it(aliano) per World Archery

Tra i nuovi acquisti dello staff World Archery, dallo scorso febbraio compare ufficialmente anche il nome di Matteo Pisani come responsabile informatico (IT Manager) della Federazione.

Nel mondo dell'arcieria italiana tutti lo conoscono o ne hanno almeno sentito parlare. Arciere fin da tenera età, ha raggiunto ottimi risultati sportivi gareggiando con i colori del DLF Voghera, in provincia di Pavia. Successivamente, su consiglio e incoraggiamento di Renato Doni, ha messo a disposizione del tiro con l'arco le proprie capacità ed esperienza personali, collaborando attivamente con le Federazioni italiana, europea e mondiale per migliorare sempre di più la visibilità del nostro sport.

Insieme ad Ardingo Scarzella, Marco Carpignano, Christian Deligant e Andrea Gabardi, Matteo Pisani è riuscito a creare il software open source IANSEO, l'unico programma di gestione gare "libero e gratuito" riconosciuto (e adottato) da tutte le Federazioni. Dopo aver collaborato per sette anni con lo staff Media WA, intervistando gli atleti e scrivendo aggiornamenti in diretta dai campi di gara (compresi quelli dei Giochi Olimpici di Pechino 2008 e Londra 2012 e delle Olimpiadi Giovanili di Singapore 2010), grazie alle proprie competenze informatiche come programmatore, Pisani ha sviluppato la prima applicazione dedicata alle notizie del tiro con l'arco: **World Archery Live. Interamente gratuita e disponibile per Android e iOS**, è perfettamente integrata sia con il sito ufficiale World Archery, sia con la banca dati IANSEO e permette di ricevere aggiornamenti in tempo reale su gare, atleti e notizie sportive.

Inoltre, attraverso l'app è possibile accedere alla photogallery e collegarsi direttamente al canale Archery TV e seguire la programmazione delle trasmissioni in "live streaming" previste per gli eventi.

Matteo si sta anche occupando di gestire e migliorare i database della Federazione. In particolare, il database World Archery verrà implementato con il sistema gestionale ISIS (International Sports Information System), la web application adottata dalle maggiori Federazioni e associazioni sportive, tra cui CIO e ASOIF. Il sistema ISIS permette di includere e gestire tramite lo stesso database informazioni e biografie di tutti gli atleti, il calendario degli eventi sportivi, iscrizioni e accreditamenti on line per gli eventi internazionali e molto altro ancora.

Le novità non finiscono qui! Matteo Pisani sta infatti sviluppando anche nuovi dispositivi di scoring che verranno utilizzati negli eventi internazionali da World Archery, ma mette a disposizione il proprio know-how anche per migliorare l'organizzazione delle "gare di tutti i giorni". È il caso di ISK-Lite.

## Arriva IANSEO ScoreKeeper lite!

"Mai poter seguire da casa una gara è stato così facile, grazie alla app di IANSEO!" ha dichiarato chi l'ha provata. Già testata sui campi di gara a Bangkok, la nuova applicazione si chiama ISK-Lite: "I" come IANSEO, "SK" come



ScoreKeeper, segnapunti. Grazie all'impegno di uno sviluppatore svedese - Ken Sentell - è stato possibile realizzare un'app che permette di inserire con una spesa minima le singole frecce direttamente in IANSEO per tutte le tipologie di gara più comuni (targa outdoor e indoor, campagna e 3D, scontri individuali e a squadre inclusi). Come la maggior parte degli arcieri che organizza gare ben saprà, il software IANSEO è disponibile in due versioni, libere e gratuite: una "versione ridotta" per Fitarco e una versione integrale, alla quale si può abbinare l'app ISK-Lite. A differenza dei "vecchi" tastierini elettronici, l'app si può installare su smartphone, tablet o iPod touch e permette

di inserire gli score di più paglioni. Per rendere più interattive le competizioni per il pubblico presente o per gli spettatori che seguono l'andamento della gara da casa, la società organizzatrice può richiedere un codice al Team IANSEO per poter pubblicare i risultati volée dopo volée, come avviene già per i Campionati Italiani e gli eventi internazionali.

Al momento è disponibile la versione Lite per dispositivi Android, ma presto arriverà anche la versione compatibile con iOS. IANSEO ScoreKeeper sarà disponibile anche in versione completa ("non-Lite") per tutti gli utenti e ci sarà anche una versione con funzionalità professionali dedicata a chi intende gestire grandi e importanti eventi (questa sarà la versione adottata, ad esempio, da World Archery).

## Kia Motors firma fino al 2015

Kia Motors è stato confermato partner ufficiale World Archery fino al 2015, dopo la firma di un'estensione del contratto di sponsorizzazione per altri due anni per il circuito della World Cup e di altre competizioni internazionali. Partner dal 2006, Kia Motors ha sostenuto ogni passo dello sviluppo del tiro con l'arco. Come ricordato dal Segretario Generale WA, Tom Dielen, la partnership con Kia è stata di cruciale importanza per il successo della World Cup fin dall'inizio e grazie al supporto di Kia Motors il tiro con l'arco continuerà a poter scegliere location iconiche e inusuali, come il Trocadero a Parigi, che aumenteranno sempre più l'interesse mediatico verso il nostro sport. Il marchio Kia, che con il tiro con l'arco condivide i valori di positività, economicità, avventura e apertura, a sua volta sta beneficiando della crescente visibilità di questo sport in tutto il mondo, ottenuta anche grazie all'accordo con i canali Eurosport.



## Una archery tv per il Sudafrica

Ai Campionati sudafricani a Johannesburg è stato registrato un record di partecipazioni per il Paese: 170 arcieri provenienti non solo dalla Repubblica del Sud Africa, ma anche da Germania, Namibia, Australia e Lettonia. Per catturare l'attenzione e l'interesse del pubblico sono stati impiegati tutti i mezzi tecnologici disponibili: non solo sono state sfruttate le potenzialità del sito web e dei social media per diffondere clip video dell'evento e risultati in tempo reale, ma sono stati addirittura girati filmati con l'utilizzo di droni! Per l'occasione è stata anche inaugurata una "Archery TV" nazionale che prevede una durata di 3 anni, con una programmazione settimanale: 6 minuti di trasmissione ogni giovedì.

Il successo iniziale sembra promettere bene: durante i campionati sono stati registrati oltre 10.000 accessi giornalieri al sito e alla web TV. Questo canale internet dedicato si inserisce perfettamente nella strategia di marketing della Federazione sudafricana che intende diffondere la conoscenza del tiro con l'arco attraverso i media digitali per aumentare i tesseramenti.

## Lezioni on line per gli atleti del CIO

Il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) ha riconosciuto che molti atleti si trovano ad affrontare una dura sfida: concentrarsi sulla propria carriera sportiva, pur continuando il loro percorso di studi.

È stata pertanto sviluppata una piattaforma che permetta di distribuire contenuti educativi e coinvolgenti a un pubblico di atleti di tutto il mondo: il corso on line aperto alla collettività si chiama "MOOC" (Massive Open Online Course) ed è on line dal 31 marzo. Attraverso la piattaforma sono resi disponibili contenuti video, lezioni universitarie dei più prestigiosi atenei mondiali, forum di discussione e diverse risorse di istruzione. In aggiunta, sono a disposizione degli studenti anche lezioni di prova e interi corsi esclusivi. "Mangiare più intelligente per una performance migliore" esplora i fondamenti della nutrizione ed esamina gli impatti della dieta sull'allenamento e la performance di gara; "Si può diventare campioni?" esplora i fattori chiave legati al talento, alla natura o all'educazione; "Transizione della carriera atletica" aiuta a comprendere l'importanza di reinventarsi una soddisfacente carriera fuori dal campo di gara dopo il pensionamento sportivo.

# L'UOMO CHE VENNE DAL GHIACCIO

## La storia e l'equipaggiamento arcieristico della Mummia del Similaun

di **Andrea Cionci** - Foto "Museo Archeologico di Bolzano"

Due prossimi appuntamenti sportivi nella provincia di Trento, la Coppa Italia delle Regioni (11-13 luglio) a Baselga di Piné e l'European Club Teams Cup a Rovereto (3-5 ottobre), potranno dare modo ad atleti e appassionati di visitare uno dei più straordinari documenti della storia dell'umanità e, allo stesso tempo, dell'arcieria. Parliamo di Ötzi, anche detto la Mummia del Similaun, il corpo umano risalente a 5.300 anni fa (Età del Rame) conservato oggi presso il Museo Archeologico dell'Alto Adige di Bolzano. A Ötzi è dedicata la mostra permanente intitolata "Ötzi the Iceman" (allestimento completamente rinnovato nel 2011) alla quale, da febbraio, si affianca la mostra temporanea "Frozen stories" che raccoglie oggetti ritrovati sui ghiacciai risalenti a vari periodi storici, dall'Età del Bronzo all'ultima guerra.

Era il 19 settembre 1991 quando Erika e Helmut Simon, due turisti di Norimberga, stavano compiendo un'escursione in quota sulle Alpi Venoste. Durante la discesa dalla Punta di Finale persero il sentiero e, costeggiando una conca piena di acqua di fusione, notarono sul fondo qualcosa di scuro. Dal ghiaccio emergevano la nuca, le spalle nude e parte della schiena di un corpo umano. Convinti di aver trovato i resti di un alpinista scomparso qualche anno

prima, i due tedeschi attivarono la gendarmeria austriaca. Durante il recupero, avviato senza particolari accorgimenti conservativi, furono purtroppo danneggiate parti del corpo (tessuti esterni, femore sinistro, genitali). La mummia venne infatti liberata dal ghiaccio usando una piccozza alpina e una racchetta da sci. Ciò che iniziò a insospettire i recuperanti fu che dall'acqua di scioglimento emergevano resti di cuoio e pelliccia, cordini, lacci e ciuffi d'erba, che giacevano ammucchiati accanto al cadavere; fra i reperti c'era anche un pugnale con la lama di selce e un'ascia con la lama di rame. Presto ci si sarebbe resi conto di essere di fronte alla maggiore scoperta archeologica del secolo.

Nel corso di due campagne di scavo, il sito fu esplorato palmo a palmo. L'incredibile stato di conservazione della mummia si deve a una serie di contingenze fortuite. Il corpo fu probabilmente ricoperto di neve – e poi di ghiaccio – subito dopo la morte dell'individuo, impedendo che venisse mangiato dagli animali, o che si decomponesse. La profondità della conca, in posizione trasversale rispetto alla direzione di scorrimento del ghiacciaio, ha fatto sì che le enormi masse di ghiaccio abbiano potuto scorrere sulla conca senza schiacciare il corpo.

Dopo accurate analisi sulla mummia, che misura 1,54 m di lunghezza e pesa solo 13 kg, gli scienziati hanno potuto ricostruire l'aspetto di Ötzi: si trattava con certezza di un uomo dell'età di circa 40 anni. In vita era alto circa 1,60 m, altezza media della popolazione del Neolitico. Era snello e il suo peso doveva essere di circa 50 kg. I capelli, caduti nel processo di mummificazione, erano scuri, ondulati e lunghi almeno fino alle spalle. Molto probabilmente Ötzi li portava sciolti. Le analisi del DNA hanno determinato che aveva gli occhi marroni. Molti esperti hanno provato a ricostruire il volto dell'Uomo venuto dal ghiaccio (la nuova ricostruzione, espo-



La mostra Frozen stories attualmente in corso presso il Museo archeologico di Bolzano



La conca dove è stato ritrovato Ötzi

sta al Museo Archeologico dell'Alto Adige è stata realizzata dagli artisti olandesi Adrie e Alfons Kennis).

L'usura elevata dei denti si deve alla masticazione di cereali che, macinati su frantoi di pietra, si mescolavano alla sabbia. Anche la parte sinistra frontale della mascella superiore è molto consumata, segno che i denti erano usati regolarmente per lavorare legno, ossa, pelle e tendini.

Il suo corpo mostra chiare manifestazioni degenerative: le articolazioni sono affette di artrosi e i vasi sanguigni calcificati. I denti sono molto consumati e mostrano segni di carie e paradentosi.

Il contenuto dell'intestino ci dà delle indicazioni sull'ultimo pasto di Ötzi: una zuppa, o pane di farro, carne di cervo e verdure. Ancora oggi i campioni prelevati con questo esame endoscopico vengono analizzati da istituti ed équipe di scienziati di tutto il mondo.

Nel luglio 2001, cioè quasi 10 anni dopo il ritrovamento della mummia, il Dott. Egarter Vigl, patologo legale, insieme a Paul Gostner, radiologo dell'ospedale civile di Bolzano, hanno fatto una scoperta emozionante. Esaminando nuove radiografie notarono un corpo estraneo nella regione della spalla sinistra di Ötzi. Grazie ad esami approfonditi è stato fugato ogni dubbio: si tratta di una punta di freccia in selce. Molto probabilmente dunque, Ötzi morì a causa di una ferita da freccia alla spalla. Analizzando la parte sinistra della schiena, i medici notarono una piccola ferita, che dalla cute scende in profondità nel corpo. Una successiva Tac consentì di identificare nella schiena della mummia una punta di freccia costituita da una cuspidata silicea di 21 millimetri per 17 millimetri. La punta di freccia ha provocato un foro di circa 2 cm nella scapola sinistra, fermandosi nei tessuti a pochi millimetri dai polmoni. Non ha colpito, dunque, alcun organo vitale, ma ha raggiunto i fasci vasomotori del braccio sinistro e molti vasi sanguigni. La loro lesione deve aver causato una forte emorragia e, probabilmente, la paralisi del braccio. Su una mano è stata rilevata inoltre una ferita profonda non ancora guarita, molto probabilmente derivante da una lotta corpo a corpo che risale senz'altro a pochi giorni prima della morte. La recente scoperta di un trauma cranico con for-



Ricostruzione dell'aspetto di Ötzi

Il ritrovamento di Ötzi



### L'arco di Ötzi

Il complesso del ritrovamento dell'Uomo venuto dal ghiaccio offre un panorama mai tracciato prima d'ora della vita quotidiana e dell'aspetto di un abitante delle Alpi vissuto nell'Età del Rame. In condizioni normali di conservazione, le parti del suo equipaggiamento in materiale organico non si sarebbero conservate. Ötzi aveva con sé un equipaggiamento completo ed efficace, che gli consentiva di trattenerlo lontano dal suo accampamento per diverso tempo e procurarsi il necessario per vivere. Grazie agli strumenti che aveva con sé poteva anche costruire o riparare degli oggetti. L'Uomo venuto dal ghiaccio portava con sé un arco in legno piuttosto lungo per la sua statura: 1,82 m. Una volta arrivato alla conca,



Particolare dell'arco. Da notare i piccoli colpi d'ascia serviti a modellarlo

l'uomo deve aver appoggiato l'arco sulla roccia: lì è stato ritrovato, ancora in posizione verticale, migliaia di anni più tardi.

Realizzato in legno di tasso, l'arco non era del tutto finito. Lo dimostrano tracce evidenti di lavorazione – colpi d'ascia impressi con cura e maestria – su tutta la sua superficie. Una volta finito, inoltre, l'arco avrebbe dovuto essere messo ancora in forma, raschiato e levigato con una pianta delle equiset-

cee, la coda cavallina. Manca infine la corda, che negli archi preistorici veniva fissata ad una estremità dell'arco con un'asola e avvolta strettamente all'altra. L'arco non presenta tacche, ma è possibile che all'epoca si utilizzassero nodi scorsoi per fissare la corda all'arco senza pregiudicare la solidità con degli intagli. Gli esperimenti fatti con ricostruzioni di archi di questo tipo hanno dimostrato che essi permettono di colpire a morte la selvaggina con estrema precisione anche a una distanza di 30-50 m. Accurati esami condotti sull'asta dell'arco hanno rivelato, infine, che essa era stata impregnata di sangue, forse per sfruttarne le qualità idrorepellenti, una volta rappsato.

A.C.

te emorragia nella zona posteriore del cervello e una frattura del cranio fanno ipotizzare una caduta, o un'aggressione poco prima della morte.

Il fatto che Ötzi avesse con sé calzature poco adatte all'alta quota testimonia una sua fuga precipitosa avvenuta dopo una lotta furibonda. Sul coltello, sulle frecce e sul mantello sono state trovate macchie di sangue di altri individui. L'arco e le frecce non erano pronti all'uso. Evidentemente l'uomo raccattò in fretta l'equipaggiamento che poteva essergli utile per una fuga. Dall'analisi dei pollini, poco prima di morire passò attraverso



Frecce e aste da montare

una foresta di conifere, mangiò della carne di cervo e della zuppa di farro. Ma qualcuno lo aveva seguito, un abile cacciatore o un guerriero, che gli scoccò una freccia da almeno 50 m, dal basso verso l'alto. Ötzi, ferito, arrivò in alto dove una piccola conca poteva offrirgli riparo. Appoggiò l'equipaggiamento, (che è stato ritrovato nella stessa posizione), e tenendo il coltello in mano, pronto ad affrontare gli inseguitori, rimase lì. Svenne forse per l'emorragia, o morì assiderato, o entrambe le cose. Questo è quello che ci racconta la Mummia di Similaun: un dramma di 5.300 anni fa. ●



A sinistra, la faretra; qui sopra, le cuspidi delle frecce incollate e legate all'asta

triplo piumaggio radiale, incollato con catrame di betulla e avvolto con sottili fili di ortica. Il piumaggio serviva per dare maggiore stabilità alle frecce in fase di volo. Questi resti hanno un'importanza speciale: per la prima volta, infatti, gli esperti hanno potuto vedere da vicino come era realizzato il piumaggio di una freccia preistorica.

Anche un così piccolo dettaglio, del resto, può fornire molte informazioni: secondo l'archeologo sperimentale Harm Paulsen, per esempio, le due frecce non possono essere state costruite dalla stessa persona. Il filo che fissa le penne all'asta delle frecce è stato avvolto, infatti, in un caso da un mancino, nell'altro da un destrorso. Inoltre, la freccia composta non è stata fatta per entrare nella faretra di Ötzi: essa è infatti troppo lunga per permettere alla patta di chiudersi.

A.C.

## La faretra e le frecce

Prima di morire l'Uomo venuto dal ghiaccio ha appoggiato con cura la sua faretra su un ripiano di roccia. Si tratta di una sacca in pelliccia di camoscio, di forma rettangolare e allungata, tenuta insieme da una cucitura lungo il lato lungo e il lato inferiore più stretto. Sulla cucitura del lato lungo è stato applicato un rinforzo: un'asticciola in legno di nocciolo lunga 92 cm. L'asticciola deve essersi spezzata in tre parti quando l'uomo era ancora in vita, egli ne portava

un pezzo ancora con sé. Mancano anche il cappuccio di chiusura della faretra e lo spillaccio, mentre si è conservata la patta di chiusura, finemente decorata con cordoncini di pelle. Gli esperti hanno atteso l'apertura della faretra con grande emozione. Oltre alle frecce e alle asticciole grezze, all'interno c'erano quattro schegge di corno di cervo tenute insieme con strisce di rafia; una punta di corno ricurva, una specie di "attrezzo multiuso" che, tra l'altro, si poteva usare per scuoiare le prede; due tendini animali; un gomitolino di circa 2 m di corda irregolare fatta di libro di tiglio, non adatta per tendere l'arco.

È stato davvero sorprendente osservare che accanto a 12 asticciole semilavorate c'erano solo due frecce pronte per l'uso. Le 12 asticciole misurano 84-87 cm e sono ricavate da rami di viburno; sono state scortecciate, ma non completamente levigate. Ogni asticciola presenta una tacca su una delle due estremità.

Le due frecce finite sono munite di una punta in selce, fissata con catrame di betulla e alcuni giri di filo. Una delle due ha una asticciola divisa in due parti: quella anteriore, più corta, è realizzata in legno di corniolo ed è fissata a incastro nella parte più lunga. All'estremità inferiore delle frecce si trovano resti di piume. Si tratta di un



# MARTIN & MIGLIORANZA

idee e soluzioni  
**PER NON**  
ROVINARE le frecce



**18 MESI DI RICERCA NEI CAMPI DI GARA PER TESTARE I BATTIFRECCIA IN PAGLIA USANDO:**

**1+1 Battifreccia 128/9 duri**  
**1+1 Battifreccia 128/9 normali**

e li abbiamo testati nelle gare:

- N. 1 Fita Europeo
- N. 1 Fita + 1 Indoor ai Campionati Italiani
- N. 1 Fita Coppa delle Regioni
- N. 3 Fita Nazionali
- N. 4 Fita 70 metri o 900 Round
- N. 55 Turni di gara Indoor

Per un totale di frecce compound ricevute **n. 16.960**  
+ frecce olimpico ricevute **n. 3.112**

È stato calcolato il costo dei 2 battifreccia per ciascuna piazzola ed è emerso che  
n. 2 Battifreccia da 9 cm = **€ 216,60** iva e trasporto compresi  
diviso **65** turni gara il costo è di **€ 3,34**  
per piazzola e turno gara

**Costo per Arciere compoundista in gara € 1,00** iva compresa

**È emerso che sia i battifreccia duri che normali hanno la stessa durata.**



Art. A-402 A

Permette ad una sola persona la sistemazione e rotazione del battifreccia



**CON QUESTI COSTI ABBIAMO OTTENUTO:**

- la superficie del battifreccia più piatta
- l'impatto della freccia più morbido
- l'estrazione facilitata della freccia
- nessuna punta è rimasta nel battifreccia
- le frecce all'estrazione risultano pulite
- nessuna rottura di frecce

# IL NUOVO REGOLAMENTO TECNICO DI TIRO

di **Manuela Cascio**

**D**al 1° aprile 2014 è entrato in vigore il nuovo Regolamento Tecnico di Tiro, consultabile on line sul sito Federale, nella sezione "Carte Federali".

Sono state apportate diverse modifiche agli articoli già presenti, e ne sono stati inseriti alcuni ex novo. Volta per volta, ne analizzeremo alcuni.

Dal 1° aprile 2014 sono in vigore i cambiamenti regolamentari decisi in occasione dell'ultimo Congresso World Archery

## Articolo 4.4

È stato modificato l'articolo 4.4, che disciplina le categorie di appartenenza, ove per categoria si intende la combinazione classe/divisione, e non le categorie di merito Fitarco: questo perché in tema di categorizzazione ci si rifà a quanto stabilito da World Archery.

Nel Para-Archery, le categorie ricurvo donne W1, ricurvo donne W2 e ricurvo donne standing vengono raggruppate in un'unica categoria, ricurvo open donne (RWO); stessa cosa accade per gli uomini, per cui ricurvo W1, ricurvo W2 e ricurvo standing, confluiscono nella categoria ricurvo uomini open (RMO). Analoga la procedura per il compound para-archery, raggruppato in due categorie: compound open donne (CWO) e compound open uomini (CMO). Nasce la categoria W1 open ricurvo/compound, sia maschile che femminile (MW1 e WW1). I visually impaired verranno invece suddivisi in: visually impaired 1 (VI 1) e visually impaired 2/3 (VI 2/3). Scompare poi la categoria "arco nudo master", sia femminile che maschile.

## Gara FITA

La definizione "gara FITA", è stata sostituita da "1440 Round", in World Archery, mentre in Italia per tutto il 2014 si utilizzerà "1440 Round/FITA". Modifiche significative anche nella modalità

I campioni olimpici ai Giochi di Londra durante le eliminatorie a squadre



con cui si disputa la Gara Match Round (18 m su visuali triple da 40 cm).

Per quanto riguarda l'arco ricurvo:

- alla Fase Eliminatoria accederanno i migliori 32 atleti della ranking di qualifica, che disputeranno una serie di incontri a gruppi: cinque set di tre frecce ciascuno. Alle Fasi Finali, accederanno i primi 8 atleti rimasti dopo le eliminatorie, che disputeranno incontri individuali di cinque set di tre frecce, culminanti nell'incontro per la medaglia d'oro. I concorrenti tireranno in modo alternato una freccia alla volta ciascuno; il tiro alternato è obbligatorio solo nelle gare di calendario internazionale;
- alla Fase Eliminatoria a Squadre (facoltativa nelle gare di calendario Fitarco) accederanno le prime sedici squadre composte da tre atleti e selezionate in base ai punteggi totali ottenuti nella fase di qualificazione, che disputeranno simultaneamente una serie di incontri; ogni incontro consiste in quattro set di sei frecce (2 per atleta). Alle Fasi Finali a Squadre passeranno le prime 4 squadre rimaste dopo le fasi eliminatorie e disputeranno una serie di incontri individuali, ognuno consistente in quattro set di sei frecce (2 per atleta).

Ricordiamo che il vecchio Regolamento Tecnico di Tiro prevedeva per le Fasi Eliminatorie a Squadre Ricurvo e Finali a Squadre Ricurvo, la procedura a Serie, cioè a punteggio cumulativo.

Per quanto riguarda, invece, l'arco compound:

- alla Fase Eliminatoria accedono i migliori trentadue atleti selezionati al termine della fase di qualificazione che disputeranno una serie di incontri a gruppi. Ogni incontro consiste in cinque serie di tre frecce ciascuno (punteggio cumulativo). Durante le Fasi Finali i primi otto atleti rimasti dopo le Fasi Eliminatorie disputeranno una serie di incontri individuali ognuno consistente in cinque serie di tre frecce ciascuno (punteggio cumulativo) e culminanti nell'incontro per la medaglia d'oro. I concorrenti tireranno in modo alternato una freccia alla

Gli atleti della categoria VI. ai Tricolori Para-Archery di Capaci



La squadra maschile azzurra agli Europei Campagna di Terzi

volta ciascuno, il tiro alternato è obbligatorio solo nelle gare di calendario internazionale;

- alla Fase Eliminatoria a Squadre accedono le prime sedici squadre composte da tre atlete selezionate in base ai punteggi totali ottenuti nella fase di qualificazione che disputeranno simultaneamente una serie di incontri; ogni incontro consiste in quattro serie di sei frecce (2 per atleta). Alle Fasi Finali a Squadre accedono le prime 4 squadre rimaste dopo le fasi eliminatorie, che disputeranno una serie di incontri individuali, ognuno consistente in quattro serie di sei frecce (2 per atleta).

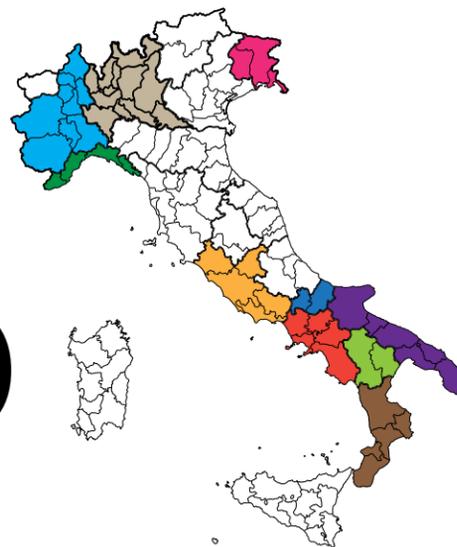
## Novità anche per le gare di tiro di campagna

L'articolo 4.5.3.1 che spiega cosa sia una gara di tiro di campagna, è stato aggiornato. La Fitarco riconosce esclusivamente gare disputate su percorsi combinati di 12 e 24 bersagli. Non sono quindi riconosciute gare su percorsi solo a distanze conosciute o solo a distanze sconosciute.

Nella preparazione del campo, bisognerà tener conto del fatto che, secondo la modifica all'articolo 4.5.3.6.1, le distanze multiple di 5 m possono essere aggiustate, se necessario, di  $\pm 2$  m, e il picchetto dovrà riportare la distanza esatta. Specifica che, nel vecchio Regolamento Tecnico di Tiro, non era prevista.

La disposizione dei bersagli per le semifinali a squadre potrà essere decisa dagli organizzatori. Nelle finali a squadre, l'ultimo bersaglio dovrà essere posto alla massima distanza. ●

# DAL TERRITORIO



## CAMPANIA Il racconto dei Giochi Sportivi Studenteschi

I Giochi Sportivi Studenteschi raccontati dagli studenti campani che praticano il tiro con l'arco.

"Finalmente, dopo un lungo anno di attesa, riprende la "tradizione" annuale dei giochi sportivi e dei tornei d'interclasse. I tornei si concentrano soprattutto sui giochi di squadra come calcio a 5 e pallamano, ma anche su sport individuali come il tiro con l'arco. Lo scopo dei tornei è riuscire a far collaborare i ragazzi di ogni classe e farli crescere accettando anche la sconfitta, quindi insegnando loro ad andare al di là del risultato, con la convinzione che questo non è la cosa più importante.

In qualsiasi sport non conta soltanto vincere, ma soprattutto la grinta con la quale si affronta ogni partita e l'impegno che si pone per conquistare ogni singolo punto fino alla fine, senza arrendersi mai. Oltre ai tornei che si sono tenuti all'interno della scuola, l'Istituto Comprensivo Don Milani - Dorso sta partecipando ai Giochi Sportivi Studenteschi di Tiro con l'Arco ottenendo già ottimi risultati.

Il giorno 15 aprile, presso la S.M.S. G. Diano di Pozzuoli, si sono svolte le finali provinciali.

Gli allievi dell'Istituto hanno riportato risultati importanti: Flavia Amoroso IIB si è classificata prima nella categoria cadetti femminile, Germana Cinque ID ed Elisa Minniti IIB sono risultate rispettivamente quinta e sesta nella stessa categoria, Alessandro Vai IIIC è primo classificato nella categoria cadetti maschile, Luca Borrelli IIIC e



I premiati ai GSS in Campania

Mariano Miccichè IIA sono rispettivamente secondo e terzo nella stessa categoria. Per questi risultati la squadra maschile si è qualificata alla fase Regionale.

Dietro questo importante traguardo si nascondono molta fatica e allenamento da parte degli alunni e molto impegno da parte degli insegnanti e dei tecnici che hanno lottato per tutto ciò. Il tiro con l'arco è uno sport in cui c'è bisogno di un certo rigore, in quanto non è possibile esternare reazioni relative ai dispiaceri che possono presentarsi durante la gara e mutarne l'andamento. Educa, dunque al rigore, alla pazienza, alla concentrazione, al rispetto delle regole: noi l'abbiamo imparato. Crediamo che lo sport, nelle sue diverse manifestazioni, sia uno strumento fondamentale per la crescita dei giovani. Il divenire persona passa attraverso il senso civico, il rispetto, l'onestà, la volontà e lo sport contribuisce a ciò con qualche nota in più: la leggerezza, l'entusiasmo e la sana competizione. Vogliamo ringraziare i professori che hanno sempre seguito e supportato

gli alunni, ma soprattutto la Dirigente che ha riattivato le palestre e ha permesso così di svolgere attività fisica nonché la realizzazione dei tornei, perché per la maggior parte dei ragazzi lo sport è importante". (Finisia Cossai, Giulia De Rosa, Piera Di Giacomo e Sabrina Scognamiglio III E).

## LAZIO A Roma le "Idi di Marzo"

Si è svolta a Roma presso l'impianto del PalaFitarco la 48esima edizione delle Idi di Marzo, classico e storico trofeo nazionale, gara FITA, che si tiene ininterrottamente dal 1967 sotto la puntuale organizzazione della Compagnia degli Arcieri Romani che, data la sua posizione in calendario, "apre" la stagione all'aperto nella regione Lazio. Con un clima non particolarmente favorevole, il trofeo ha visto comunque confrontarsi un congruo numero di arcieri giunti anche da fuori regione.

Arco olimpico: porta a Montefiascone la vittoria nel seniores maschile Carlo Chiodo (Arcieri Falisci) precede Emanuele Isgrò

Idi di Marzo



(Arco Club Pontino) e Daniele Zani (Arcieri Arcobaleno); nel senior femminile vittoria per Daniela Arduini (Zac Archery) su Alessandra Chiarilli (Arcieri Arcobaleno) e Claudia Compagnucci (Arco Club Pontino). Podio monopolizzato dagli Arcieri Castelli Romani nel Master Maschile con Roberto Mannu che si piazza davanti a Gazzelloni e Zaccagnini mentre nel femminile Cus Roma vincente con Guya Maria Gianni Nelli su Vessi (Arcieri Romani) e Giulietti (Arcieri Castelli Romani). Arco compound: Andrea Fontana ed Angela D'Angelo assicurano all'Arco Club Appia Antica la doppietta tra i Seniores; buona la prova dell'Arco Club Pontino con Gaetano Fabio Di Natale ed Emanuele De Marni che si piazzano sul podio; la vittoria nel Master va ad Ettore Troiani dei padroni di casa Arcieri Romani, accompagnato sul podio da Iacaz (Arcieri Castelli Romani) e Casagrande (Hortinae Classes). A corollario premi e podi per le classi giovanili e nel complesso un buon inizio per una stagione che si presenta piena di appuntamenti.

## LIGURIA La prima gara di Archery Trap

Questa nuova specialità di tiro con l'arco è una via di mezzo tra il classico tiro con l'arco e il tiro al piattello. In pratica una macchina lancia i piattelli e gli arcieri devono essere veloci e precisi nel colpire lo stesso durante il volo.

Protagonisti della competizione arcieri provenienti da tutta la Liguria, dal Piemonte e dalla Lombardia. La gara è stata all'insegna del divertimento e della sportività.

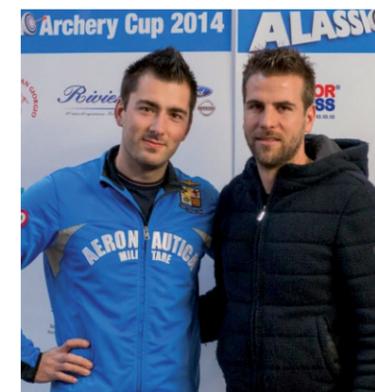
Trap Archery



Da segnalare anche la numerosa quantità di spettatori che si sono soffermati a guardare la spettacolarità di questa nuova disciplina di tiro. La classifica ha visto trionfare nella categoria maschile Giancarlo Forte degli Arcieri del Finale, 2° Roberto Novelli (Compagnia D'Archi Meda), 3° classificato Antonio Simonis (Arcieri Delle Alpi). Nella categoria femminile 1° classificata Gaia Barbarino (Arcieri Imperiesi), 2° Monica Zantedeschi (Archery Club Ventimiglia).

## Anche Mauro Nespoli alla Alassio Archery Cup

Due giorni di agonismo coinvolgente per atleti e pubblico ad Alassio per la seconda edizione dell'Alassio Archery Cup che si è svolta ad Alassio l'8 ed il 9 marzo 2014, registrando un notevole successo sia in termini di pubblico che di atleti partecipanti. Il trofeo per il primo olimpico assoluto è stato vinto da Marco Galfione che ha tirato in rappresentanza della Nazionale Italiana, il primo compound assoluto è stato



Il campione olimpico Mauro Nespoli alla Alassio Archery Cup

Alessandro Pollara e nella categoria arco nudo ha trionfato nella classifica assoluta Franco Lanza. Nelle classifiche individuali successi per Loredana Medico davanti alla star Anna Botto tra i compound, e Matteo Fissore che ha vinto nell'arco olimpico, dove si è messo in luce Aldo Zuffi degli Arcieri 5 Stelle.

Nelle classifiche a squadre netta affermazione della Nazionale Italiana Junior che ha ricevuto il premio tra gli applausi del numeroso pubblico presente. Ospiti di questa seconda edizione, la medaglia olimpica di Londra 2012 Mauro Nespoli ed il Presidente federale Mario Scarzella.

Il bilancio per gli organizzatori è più che positivo. Sempre alta la levatura degli atleti partecipanti giunti in questa edizione a duecento; grande l'interesse del pubblico. Inoltre, la manifestazione sta divenendo anche un veicolo di promozione turistica per la città e ha un'ottima ricaduta sulla ricettività alassina.

## FRIULI VENEZIA GIULIA Un mare di arcieri a Grado

Non poteva chiudersi in modo migliore la stagione indoor del tiro con l'arco regionale friulano, ed il merito è tutto del successo della 2ª edizione del Grand Prix "Un mare di frecce" di Grado del 22-23 marzo scorsi. Il torneo, di carattere interregionale ed organizzato dall'Arco Club Monfalcone, ha visto la partecipazione di più di 200 arcieri, provenienti anche da Veneto, Austria





I giovani arcieri con Oscar De Pellegrin

e Slovenia, che si sono dati battaglia fino all'ultima freccia nella due giorni di gara, disputata alla distanza dei 18 metri. Sull'Isola d'Oro, ospite d'onore è stato l'oro paralimpico di Londra 2012 e Consigliere Federale Oscar De Pellegrin, ormai un amico della società monfalconese, che ha riconosciuto ed apprezzato la grande partecipazione di arcieri e pubblico al Grand Prix gradese. De Pellegrin, dopo i numerosi autografi e foto di rito, ha portato i saluti del Presidente federale Mario Scarzella e premiato gli arcieri che sono saliti sul podio. Accanto a lui, alle premiazioni ha preso parte anche il Presidente della Provincia di Gorizia Enrico Gherghetta, che ha voluto ringraziare e congratularsi personalmente con il comitato organizzatore per l'ottima riuscita dell'evento. Graditissima, poi, la partecipazione della rappresentativa giovanile della Toscana, guidata dal Presidente del Comitato Regionale Fitarco Tiziano Faraoni, che con le sue 16 migliori promesse porta a casa un ricco bottino di ben 10 medaglie.

Luciano Ravazzani premiato al Rotary Club Tradate

**LOMBARDIA**  
**Al Rotary Club di Tradate premiato Luciano Ravazzani**



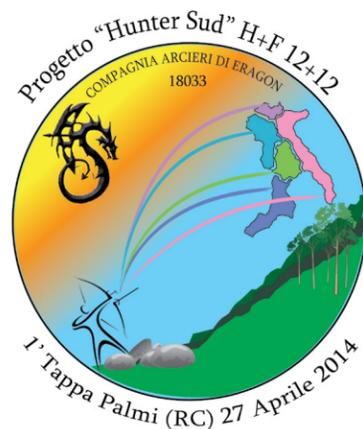
Il 1° marzo, presso la Villa Truffini a Tradate, in un incontro organizzato dal Rotary Club Tradate per festeggiare i suoi 40 anni, alla presenza delle autorità provinciali e cittadine, del Presidente Fitarco Lombardia Francesco Mapelli, del Consigliere Federale Aurora Paina e del Governatore Distrettuale Cesare Cardani, è stato consegnato da parte del Presidente del Rotary Club Tradate ing. Giuseppe Battaini, a Luciano Ravazzani, ottimo dirigente, Consigliere degli Arcieri Castiglione Olona ed organizzatore di diversi eventi federali, il "20° Premio della Professionalità". Il prestigioso riconoscimento viene assegnato ogni anno ad una persona che con il suo impegno e la sua dedizione ha saputo farsi apprezzare anche al di fuori dei confini locali per quanto da lui fatto nel campo sia lavorativo sia sportivo e sociale. Per Luciano Ravazzani, la motivazione del premio va a suggellare il suo impegno nel seguire come istruttore di tiro con l'arco i disabili appartenenti alla società in cui milita, gli Arcieri Castiglione Olona, i quali sotto i suoi consigli sono arrivati alle Paralimpiadi di Londra 2012, ai Mondiali FITA di Bangkok ed ai Campionati Italiani Indoor Para-Archery con la conquista di medaglie d'oro sia di classe che assolute.

**PIEMONTE**  
**I Regionali indoor infiammano Cantalupa**

La manifestazione, che ha visto partecipare circa 300 atleti provenienti da tutte le province piemontesi, si è svolta presso il palazzetto dello sport di Cantalupa. Due giornate all'insegna del fair play e del divertimento, in un clima di sano agonismo. Sabato 22 marzo si è svolto il Campionato regionale giovanile, individuale e a squadre, che ha visto la partecipazione di tutti i giovani atleti piemontesi dai 9 ai 20 anni. Ospite d'onore della manifestazione è stata la rappresentativa della Nazionale giovanile in ritiro al centro federale di Cantalupa. Domenica 23 marzo, la parola è passata alle frecce che valevano il titolo regionale per seniores e master e successivamente il titolo assoluto

piemontese. Il campionato, ottimamente organizzato dal Comitato regionale piemontese supportato dalla società Arcieri Iuvenilia, ha laureato i seguenti campioni regionali assoluti: arco olimpico, Marco Morello (Arcieri Iuvenilia) e Anna Botto (Arcieri delle Alpi); arco compound, Flavio Ternavasio (Arcieri Alpignano), Alessia Foglio (Arcieri delle Alpi); arco nudo, Ferruccio Berti (Arcieri delle Alpi), Barbara Foschetti (Arcieri Cameri).

**CALABRIA, MOLISE, CAMPANIA, PUGLIA, BASILICATA**  
**Al via il Torneo "HUNTER SUD"**



Il Comitato Regionale Calabria, grazie all'interesse del Presidente Giovanni Giarmoleo, ha dato vita a un nuovo Progetto che invita alla collaborazione di diversi Comitati Regionali per incentivare la presenza di atleti nelle competizioni. Con questo scopo nasce il Torneo Hunter Sud, che si focalizza sul tiro di campagna creando un circuito di scambio tra regioni limitrofe che organizzeranno una tappa della competizione ciascuno. A questa iniziativa hanno già aderito le seguenti regioni: Calabria, Molise, Campania, Puglia e Basilicata. Queste sono le tappe del torneo: Palmi (27 aprile), Trivento (11 maggio), Montemarano (2 giugno), Gravina (22 giugno) e Viggiano (3 agosto).

# Talenti 2020

TRENTINO 2011-2020

Il progetto pilota dello sport giovanile italiano

In un sistema sportivo che punta al massimo risultato agonistico, il progetto "Talenti 2020" propone un'azione organica che mette in stretta relazione l'atleta, i tecnici e i genitori, per identificare il talento e favorire la gestione del suo sviluppo psicofisico.

Il Trentino, in stretta collaborazione con il CONI Nazionale, si mette a disposizione delle Federazioni Sportive Nazionali per supportare il giovane "talento" nel crescere e diventare "campione".

Ritiri, collegiali, stage di allenamento, in strutture sportive artificiali e naturali in una sorta di "palestra a cielo aperto"; test fisici, prove di valutazione funzionale, ricerche finalizzate al miglioramento della prestazione presso il CeRiSM, centro di ricerca dell'università di Verona; analisi medico-sanitarie in convenzione con APSS presso il presidio ospedaliero S. Maria del Carmine di Rovereto; un percorso formativo ed educativo che aiuti a prendere coscienza di cosa significa essere talento e di quale percorso è necessario fare per diventare campione.

TRENTINO



FEDERAZIONI COINVOLTE



talenti@conitrento.it



# IL "MAGICO RILASCIO"

di **Nino Oddo**

**T**utti noi (tiratori e tecnici) siamo convinti dell'importanza, anzi della somma importanza, che il rilascio ha per la buona riuscita di un tiro. È convinzione diffusa che una buona azione del gesto tecnico fino alla fase di rilascio può essere gravemente compromessa da una cattiva esecuzione del rilascio stesso, mentre una azione solo parzialmente corretta del gesto tecnico, accompagnata però da una fase di rilascio tale da non interferire in modo consistente con il volo della freccia, possa tramutarsi in un punteggio ragionevolmente decente, se non buono.

Difficile argomentare con questa tesi se si prescinde dal considerare il rilascio non come una fase dell'azione autonoma, ma come parte integrante di tutto il processo di tiro e se non si cerca di capire cosa esattamente avviene al momento del rilascio e quali sono gli svolgimenti bio-meccanici che lo precedono, lo accompagnano e lo seguono.

In questa nota cercherò di esaminare tutti questi aspetti e di dare alcune indicazioni che permettano di valutare il rilascio integrato nel processo di tiro globale.

**L'azione di rilascio** - Innanzitutto cerchiamo di capire cosa succede, o meglio cosa dovrebbe succedere, quando il tiratore esegue un rilascio.

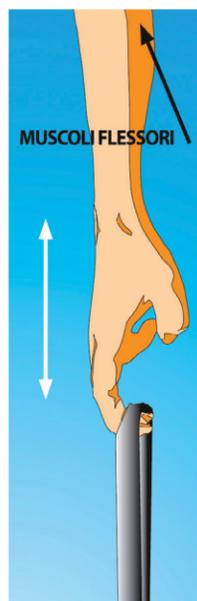
Considerata la posizione, che diamo per scontata, della mano della corda:



diamo anche per scontato che il tiratore sia in grado di garantire un allineamento dell'avambraccio con il dorso della mano (polso non piegato) e che non esistano tensioni particolari in modo da garantire che le dita funzionino come un vero e proprio "gancio" in grado di trattenere la corda.

Se questa fase è garantita non resta che capire quali siano i principali distretti muscolari attivamente coinvolti nell'azione di trattenuta della corda.

Osserviamo la figura seguente, nella quale il tiratore si esercita a trattenere in tensione un semplice elastico in posizione verticale.



Si può facilmente verificare che i muscoli coinvolti nell'azione descritta (che poi è esattamente la stessa che interessa l'insieme braccio-mano nella trazione della corda) sono i cosiddetti "muscoli flessori" individuabili nella parte posteriore dell'avambraccio.

L'azione corretta, così come la dobbiamo intendere nella fase di rilascio, consiste nel rilassare opportunamente i muscoli flessori dell'avambraccio in modo da provocare il conseguente rilassamento delle dita della mano permettendo quindi alla corda di chiudere con il minimo di perturbazione possibile da parte delle dita stesse.

Come è noto, la corda parte con le dita ancora relativamente chiuse e non è pensabile che il tiratore riesca ad aprirle con velocità sufficiente da non perturbarne la chiusura. Di fatto, si usa dire che: "in un

rilascio ben eseguito, la corda 'passa' attraverso le dita rilassate".

A riprova, se ce ne fosse necessità, basta osservare le foto seguenti di una campionessa coreana ove si vedono la freccia già partita e le dita ancora parzialmente chiuse (ma rilassate).



Da quanto detto risulta chiaro che il rilascio ideale deve partire dal rilassamento dei muscoli flessori, che accompagna il rilassamento delle dita e la conseguente non perturbazione della chiusura della corda. Questa definizione, seppure interessante, non ci consente, però, di realizzare sic et simpliciter il gesto tecnico del rilascio in modo corretto. Occorre quindi definire come imparare ed allenarsi per la corretta esecuzione.

In generale, quando si parla di modi per imparare qualcosa nel gesto tecnico relativo al tiro con l'arco, il più corretto metodo di approc-

cio consiste nel fornire al tiratore la possibilità di "sentire" i distretti muscolari e scheletrici direttamente interessati al gesto che si deve affrontare.

Quando dico "sentire" mi riferisco ad una pratica poco diffusa nella vita di tutti i giorni, che riguarda il "sentire fisicamente" il proprio corpo nel corso dei più banali movimenti quotidiani. Per esempio, se si dice a qualcuno di girare la testa verso destra, istintivamente la persona attiverà il comando muscolare in modo da realizzare il movimento richiesto nel modo più semplice.

Se però si volesse chiedere alla persona nella fase di rotazione di "sentire" i muscoli della parte sinistra del collo che si estendono e quelli della parte destra che si contraggono, il soggetto avrà una migliore consapevolezza del lavoro muscolare e se si insistesse nella richiesta di esasperare la sensazione di estensione dei muscoli della parte sinistra ci si accorgerebbe che il movimento, oltre che più consapevole, si realizzerebbe in una rotazione molto più estesa. Se poi lo scopo di questa operazione fosse quello di allungare il più possibile il movimento di rotazione della testa, basterà chiedere al soggetto di ripetere il movimento "sentendo" sempre di più l'estensione muscolare in modo da guadagnare, prova dopo prova, maggiore angolazione di rotazione.

Saremmo così passati da una semplice richiesta di esecuzione di un gesto ad un allievo che lo eseguirà magari in modo non consapevole ad una pratica di allenamento consapevole per mezzo dello sviluppo delle proprie sensazioni corporee (propriocezione).

Tornerei ora al problema dal quale si è partiti: ovvero come allenare i muscoli flessori a rilassarsi per permettere alle dita di farsi "attraversare" dalla corda.

Prima di tutto si deve insegnare all'allievo a "sentire" i muscoli in questione. Oltre che alla semplice identificazione tattile ed alla identificazione della loro tensione al momento dell'applicazione di un carico alle dita, basterà utilizzare un elastico da allenamento come mostrato nella seconda figura.

Viene bloccato l'elastico con un piede, mantenendo le ginocchia sufficientemente flesse, in modo che la loro estensione provochi un carico alle dita (che hanno solo funzione di gancio) senza che il sistema braccio/avambraccio sopporti alcuno sforzo nella fase di tensione dell'elastico. Questo sforzo verrà sostenuto dalle sole dita con conseguente tensione dei muscoli flessori. Sarà relativamente facile per l'allievo riconoscere il lavoro dei muscoli corretti che saranno i soli a lavorare in modo visibile, o meglio "sensibile". Se l'allievo non riuscirà a sentire in modo consistente i muscoli corretti significherà che esistono tensioni "indebite" nella mano o negli altri muscoli dell'avambraccio. Sarà necessario ripetere numerose volte il movimento fino a ottenere una totale consapevolezza del corretto lavoro dei muscoli.

A questo punto si è pronti per passare alla parte più difficile dell'esercizio, ovvero al rilassamento per far "partire" l'elastico. Inutile dire che occorrerà rifuggire da tutti quei tentativi di apertura delle dita, che sono peraltro i più naturali, per insistere, invece, sulla capacità dell'allievo a concentrarsi sui muscoli flessori dando loro un comando "mentale" per liberare l'elastico. Questa pratica, se correttamente allenata, sarà importantissima nell'ottenere un corretto rilascio, come si vedrà più avanti.

Circa il problema riferito a quanto profondo deve essere l'aggancio della corda da parte delle dita, vale il concetto ormai assodato per il quale un aggancio in punta di dita potrebbe consentire un'uscita meno perturbata della corda, ma è limitato da una conseguente maggiore tensione nell'insieme mano/polso, che compromette il lavoro dei muscoli flessori. Al contrario un aggancio profondo provoca un maggiore contatto corda/dita ma, in compenso, consente di avere l'insieme mano/polso più rilassato, favorendo il rilascio dei muscoli flessori. Quindi, si tende a consigliare un aggancio intermedio di compromesso, con la corda posta al termine della prime falange, come nella foto sotto.



L'allievo viene quindi chiamato ad un serio ed intenso allenamento su questa parte del gesto, fintanto che non sentirà da solo di aver correttamente compiuto il movimento richiesto. In questa fase l'istruttore poco potrà fare per sostituirsi alle sensazioni del tiratore. Qualche ripre-

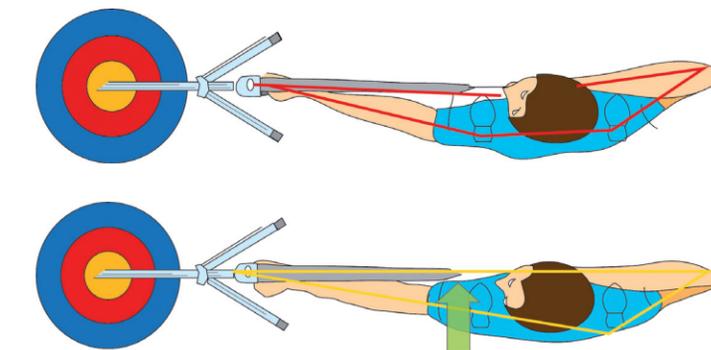
sa della mano potrà aiutare a verificare eventuali errori nella apertura delle dita realizzati dall'allievo soprattutto nel corso delle prime fasi dell'allenamento.

Vorrei ricordare che questo è uno dei principali fondamentali del rilascio e che quindi si dovrà tornare ad esso tutte le volte che dovessero comparire difficoltà dovute a "mancanza di consapevolezza".

**Il processo che precede il rilascio** - In questa nota ho ritenuto di dover trattare il solo problema del rilascio dando per scontato che il gesto tecnico nella sua globalità sia correttamente eseguito.

È evidente però, che se l'azione (dalla pre-trazione al punto di contatto) non venisse correttamente realizzata, il rilascio ne verrebbe inevitabilmente compromesso. In questo caso posso solo ricordare l'elemento dell'azione che più si lega al successo del rilascio, ovvero "l'allineamento".

Senza entrare in troppi dettagli si può ricordare che (in prima approssimazione) esistono due modalità di allineamento a trazione completa (punto di contatto), illustrate nelle figure seguenti:



Nel primo caso si ricerca l'allineamento con la freccia (asse di chiusura) per mezzo delle spalle. Questo non sarà mai perfetto per limitazioni bio-meccaniche, ma consentirà di essere ragionevolmente in linea con la forza esercitata, anche se esisterà una certa angolazione con la linea dell'avambraccio. Questa situazione è più intuitiva e più facilmente realizzabile in fase di apprendimento, soprattutto se assistita da una corretta pre-trazione.

Nel secondo caso, invece, si realizza un allineamento ideale (tanto è vero che questo allineamento è suggerito dai massimi Maestri), ove la linea gomito-avambraccio-mano-freccia è perfettamente realizzata. Perché questo accada, però, è necessario, in fase di trazione (e come indicato dalla freccia in figura) che la spalla dell'arco venga portata verso l'interno. Ciò oltre ad essere non particolarmente agevole dal punto di vista fisico e necessitando una buona preparazione ed allenamento, riduce lo spazio tra corda e avambraccio dell'arco con conseguente rischio di interferenze dannose e dolorose. Questa situazione di allineamento richiede una corretta posizione e rotazione dell'avambraccio dell'arco per essere positivamente utilizzata. Tale procedura è consigliata a tiratori con una certa esperienza e preparati fisicamente, ma sicuramente consente un perfetto allineamento di avambraccio-polso-mano-freccia che agevola moltissimo il corretto rilascio, mentre nel caso precedente l'angolo che si forma richiede maggiore qualità del rilascio muscolare per ridurre le interferenze con la corda.

In definitiva, al fine del rilascio ideale, va ricercata la migliore fase di trazione e la conseguente migliore posizione al punto di contatto in modo da ridurre l'angolo tra avambraccio e freccia. Dai casi esaminati, anche utilizzando la ricerca di allineamento delle spalle è possibile arrivare ad angoli superiori ai 170°. Ma questo è argomento di altra trattazione.

**Il motore del rilascio** - Si è arrivati, quindi, alla completa trazione, al raggiungimento del punto di contatto della corda sul viso e, conseguentemente, con la punta della freccia a 1-2 mm dallo scatto del clicker. A questo punto è necessario capire quali siano i meccanismi, le azioni e (soprattutto) le sensazioni che provocano l'esecuzione del rilascio.

Si è introdotta, nell'azione in esame, la presenza del clicker ed inevitabilmente si deve indicarne il ruolo nell'azione stessa. Sul clicker e sul suo ruolo nell'azione di tiro sono state scritte (e dette) moltissime parole, molte delle quali giuste, ma altrettante (o forse più) fuorvianti o inconcludenti.

A parere di chi scrive, ci si deve concentrare su quello che si può definire il ruolo ideale del clicker e su ciò che ogni tiratore dovrebbe ricercare in ogni circostanza, ben sapendo che qualche volta (o spesso) si verificheranno situazioni nelle quali il clicker viene gestito con qualche compromesso e in uno stato che potremmo definire ibrido rispetto al suo utilizzo ideale.

Innanzitutto devo chiarire molto nettamente che il clicker (o meglio il suo suono) non è il segnale di rilascio e, tanto meno, rappresenta la "motivazione di rilascio" per il tiratore. La discussione sul ruolo del clicker nell'azione di tiro e principalmente nella fase di rilascio merita una approfondita trattazione ad hoc, per cui, in questa fase, userò

una definizione che, seppure un po' ambigua, bene identifica il processo mentale connesso all'azione.

La definizione che vorrei utilizzare è la seguente: *Non è il suono del clicker che provoca il rilascio, ma è il corretto rilascio che si accompagna allo scatto del clicker...*

Il che non è paradossale, ma ben descrive come, nella situazione ideale, le due cose siano in realtà indistinguibili; tanto è vero che da prove eseguite in numerose circostanze, la misura del tempo di reazione del riflesso muscolare rispetto allo scatto del clicker fornisce valori di molto inferiori a quelli misurati per gli stessi tiratori a specifici stimoli uditivi.

Quindi cosa accade veramente o, meglio, cosa si deve cercare che accada?

Vorrei tornare rapidamente all'azione di trazione e considerare il fatto che quando la punta della freccia arriva alla sua posizione più vicina allo scatto del clicker (1-2 mm) l'azione stessa non deve bloccarsi, ma la sua velocità di esecuzione deve rallentare fino a quasi fermarsi, senza però arrivare a zero. Ovvio, si deve introdurre il concetto di "continuità dell'azione".

In fase di "azione continuata", ovvero con i muscoli attivati per la trazione sempre in azione positiva, si deve innescare il concetto di "visione ideale di mira". Ovvio il tiratore deve vedere (e "sentire" mentalmente) nell'allineamento corretto corda, centro della diottra e centro del bersaglio.

Quando si verificano le condizioni: "muscolatura di trazione attiva", "freccia al limite del clicker" e "visione ideale di mira", il tiratore deve procedere ad accendere il motore per il rilascio. Questo motore può essere identificato in varie attivazioni del corpo e dei relativi muscoli, quali: espansione della muscolatura dorsale, spinta scapolare, rotazione dell'articolazione scapolo-omerale a seconda di ciò che il tiratore considera meglio rispondente alla propria sensazione corporea. Questa attivazione, che poi si traduce in una continuazione della trazione per pochi millimetri, realizza il cruciale rilassamento dei muscoli flessori ed il conseguente rilascio.

Il movimento, quindi, prosegue per la naturale reazione di chiusura dell'arco e della cessata trattenuta della corda senza che si verifichi un eccessivo e forzato spostamento della mano del rilascio, la quale, considerato il limite di rotazione dell'articolazione della spalla, farà portare naturalmente la mano più o meno alla metà del collo, come nella foto sotto.



Reazioni eccessive dimostrano forzature volontarie innaturali che sono solo dannose, mentre reazioni più limitate e contratte possono essere dovute a blocchi muscolari altrettanto negativi. In definitiva, la reazione al rilascio deve essere naturale e solo direttamente conseguente all'azione svolta.

Detto così può sembrare un'operazione semplice, mentre, è una del-

le fasi del gesto tecnico più difficili da realizzare in modo corretto e naturale.

Sostanzialmente si tratta di un'azione involontaria, indotta da una serie di circostanze mentali/muscolari che provocano il rilascio della corda. Se non si arriva ad una vera involontarietà del gesto non si riuscirà a gestire il rilascio in modo produttivo. Il fatto che il rilascio segua un'azione sostanzialmente involontaria è confermato dal fatto che se si interrogano grandi tiratori chiedendo loro di descrivere il loro rilascio, nessuno sarà in grado di fornire una ragionevole descrizione razionale della loro azione.

**L'osservazione e valutazione del rilascio** - Fin qui ho cercato di descrivere il rilascio, le sue caratteristiche e peculiarità nell'ambito dell'azione di tiro, dando qualche indicazione su come allenarlo e di gestirlo nell'ambito del tiro.

Naturalmente, si deve cercare di capire come (dal punto di vista del tecnico) valutare in modo oggettivo l'azione del tiratore. Di fatto, l'azione del rilascio è così rapida da necessitare metodi di analisi non sempre convenzionali.

In linea di principio esiste sempre la possibilità di valutare il rilascio in funzione dell'effetto sul tiro. Questo metodo, però, soffre di una notevole approssimazione ed ha ragione di essere solo per regolazioni grossolane e per errori macroscopici. Inoltre valutare il rilascio sulle sue conseguenze sulla freccia rischia di confondere la causa con gli effetti. Spessissimo, infatti, un cattivo rilascio dipende da un'azione scorretta precedente. Quindi è inutile, o peggio scorretto, valutare il cattivo rilascio come causa e non come effetto.

Per esempio un'azione di trazione che si blocca nella fase immediatamente precedente allo scatto del clicker provoca quasi inevitabilmente un rilascio rigido senza un opportuno rilassamento dei muscoli flessori.

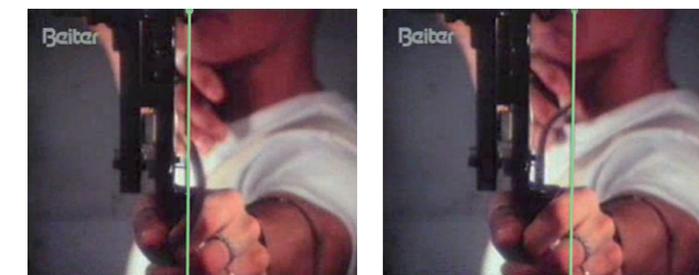
Grave errore sarebbe per il tecnico intervenire sull'esecuzione del rilascio insistendo, per esempio, sulla necessità di rilassare i muscoli corretti senza intervenire sulla causa primaria del disastro. Quanto detto può sembrare banale, ma occorre ammettere che troppo spesso nell'intervento del tecnico sul tiratore ci si limita a visualizzare l'effetto di un errore senza cercare di capirne l'origine ed intervenire sulla fonte primaria (che normalmente risiede nei fondamentali di base) dell'errore.

Vorrei adesso esaminare le possibili tecniche di osservazione per la valutazione della qualità specifica del rilascio. Occorre premettere che quasi tutte queste possibilità di osservazione devono essere realizzate tramite riprese, meglio se ad alta velocità (300 fps o più) dell'azione. In questa sede dovrò limitarmi a riportare immagini ricavate da riprese, fissando, al meglio, i momenti specifici di valutazione.

Per ciò che riguarda le tecniche per la riprese dei tiri, devo rimandare i lettori alle trattazioni specifiche, che consiglio di recepire accuratamente per evitare che un'ottima tecnologia di valutazione tecnica, se mal utilizzata, possa mutarsi in una fonte di valutazioni errate. Ricordo infine che, oggi, è possibile utilizzare mezzi di ripresa ad alta velocità acquistabili per poche centinaia di euro (200-300) e che per l'analisi dei filmati sono disponibili software gratuiti assolutamente adeguati.

È quindi possibile accedere facilmente a sistemi di valutazione attendibili.

Come primo approccio si deve cercare di capire come il tiratore sia capace di rilassare i muscoli corretti facendo uscire la freccia con la minor perturbazione possibile. Praticamente si può considerare la qualità dell'effetto delle dita sulla chiusura della corda come la deviazione laterale che la corda compie dall'uscita dalle dita verso la chiusura. Questo spostamento laterale è, come noto, causa (combinata con il carico di punta sulla freccia) del cosiddetto paradosso della freccia e della relativa deformazione in uscita. Dai due fotogrammi seguenti (ricavati da uno studio BEITER sul campione statunitense Jay Barrs) si può rilevare che lo spostamento laterale della corda in due fasi successive, identificate dalla posizione della freccia ed indicate dalle due linee colorate, è ben definito.



Si può, con buona approssimazione, affermare che, per esempio, la differenza della distanza della corda dall'asta del mirino nei due momenti sia in qualche modo una misura della qualità della perturbazione dovuta alle dita nella chiusura della corda. Basterà, quindi, in fase di allenamento sulla qualità del rilascio in termini di muscoli flessori, provvedere a diverse riprese (rigorosamente dalla stessa posizione, con la medesima inquadratura) valutando l'effetto di spostamento della corda. Sarà questo un buon indice della qualità del rilassamento muscolare.

Si possono poi citare altri esempi significativi degli errori evidenziabili e identificabili attraverso le riprese ad alta velocità.

Sotto è riportato un esempio di rilascio, ove non è giudicabile in modo chiaro il rilassamento delle dita, ma si può notare come il blocco della mano al momento del rilascio può far ritenere che sia mancata la necessaria dinamicità (continuità dell'azione) e che, quindi, si sia trattato solo di azione verso la chiusura della corda.



tecnica

Si può chiaramente vedere come le dita aprano in avanti e, anche si fosse verificato un buon rilassamento dei muscoli flessori, ci si può attendere un rilascio tendenzialmente "lento". In aggiunta è evidente anche una presa di corda problematica che fa supporre un certo effetto di rotazione del polso verso il basso inevitabilmente indice di irrigidimento dello stesso.

Naturalmente, questo è il caso nel quale (sia per la dinamicità, che per la linearità) occorre operare su fasi precedenti dell'azione, la cui correzione può avere effetto sulla qualità del rilascio.

Nel caso seguente (il viso del tiratore è stato reso non riconoscibile per motivi di privacy) la situazione è ancora più evidente. La visualizzazione del rilascio in avanti con apertura delle dita è molto chiara, anche grazie al contatto con il viso molto laterale.

La freccia ha appena lasciato le dita e queste sono già stese nel tenta-



tivo (sicuramente vano) di non perturbare la chiusura. In questo caso si tratta, molto presumibilmente, di azione bloccata al termine dell'allungo e ripresa con sforzo dei muscoli dell'avambraccio per uscire dal clicker.

Ancora più evidente è questo terzo caso.

Qui è possibile evidenziare due diversi problemi connessi all'esecuzione del rilascio. Il primo è sempre relativo ad un'evidente rilascio



in avanti con chiara mancanza di esecuzione dinamica. Il secondo si ricava dalla posizione della parte inferiore della mano che lascia supporre un movimento in torsione, con spostamento della mano verso l'esterno.

Con tutta probabilità l'origine del problema dovrebbe risiedere in un non sufficiente allineamento con conseguente irrigidimento dell'avambraccio e, probabilmente, del polso.

Purtroppo le analisi sarebbero molto più chiare ed esplicative potendo disporre dei filmati, invece che delle sole istantanee. In ogni caso, anche in un documento solo scritto, le valutazioni possono essere, se non totalmente recepite, almeno ben intuite.

**Conclusione** - Al termine di questa nota, vale la pena di rivedere almeno un esempio (purtroppo anche in questo caso senza filmato)

di esecuzione nei canoni del "magico rilascio" ove alla dinamicità del movimento si somma il paradosso della corda che passa attraverso le dita per perturbare al minimo la chiusura ed il conseguente volo della freccia.

In questo caso sono state riportate tre istantanee dal filmato originale. Si vede come in 1 la mano sia in buon assetto anche



se con un limitato aggancio dell'anulare. In 2 la corda è già stata rilasciata e le dita sono ancora praticamente chiuse, ma senza evidenti segni di tensione muscolare o articolare. In 3 ormai il rilascio è praticamente completato; le dita sono ancora chiuse e rilassate e la dinamicità dell'azione è evidente dalla posizione della mano arretrata rispetto al mento.

Naturalmente quanto detto circa il rilascio e le condizioni che realizzano il "magico rilascio" deve essere considerato come parte di un completo gesto tecnico che parte dall'impostazione della routine di tiro e si conclude con il cosiddetto follow-through. Questo insieme deve essere considerato come il tema fondamentale del capitolo tecnico che possiamo definire "l'osservazione dell'arciere" e che (spero) farà parte di un lavoro più generale sulla interazione tra tecnico ed atleta.

In conclusione, perché ho deciso di enucleare il discorso sul rilascio dal resto del gesto tecnico? Semplicemente perché ritengo che il rilascio rappresenti la parte tutto sommato più difficile e meno intuitiva nella formazione del tiratore. Il resto dei fondamentali è più facilmente recepitibile in quanto tocca elementi di bio-meccanica e di sviluppo e gestione della forza meglio trasferibili in modo pratico. Il rilascio, come tutti gli elementi che investono in modo preponderante l'aspetto mentale del tiro, ha coinvolgimenti di grande auto-consapevolezza dell'atleta come espressione finale di un processo che realizza il successo o l'insuccesso del gesto.

Da qui anche la decisione di definire il rilascio corretto come il "magico rilascio", in quanto la capacità, da parte del tiratore, di realizzare un rilascio ideale, che di fatto non è volontario, avvicina alla sensazione propriocettiva di aver compiuto un gesto quasi-magico, nel quale effetti non banali danno la vera e propria conferma dello stato di grazia realizzativo del gesto tecnico.

Su questo aspetto inviterei tecnici ed atleti a spendere molto del loro tempo per raggiungere la massima consapevolezza, il controllo e la visualizzazione di tutti gli aspetti fisici e, soprattutto, mentali del processo di tiro. Ma questa è storia di un altro capitolo. ●

**Ragim**<sup>®</sup>  
INNOVATING ARCHERY TRADITION

MADE IN ITALY



VISITATE IL SITO  
[www.ragim.org](http://www.ragim.org)  
PER TROVARE  
IL RIVENDITORE  
PIÙ VICINO A VOI.



RAGIM S.r.l.  
Via Napoleonica, 28  
33030 Forgaria nel Friuli  
Udine - Italy

tel. +39 0427 808 189  
fax +39 0427 808 750  
[info@ragim.org](mailto:info@ragim.org)

**THE GREATEST SPORT  
EXPERIENCE**

**TOP 87**

**ABBIGLIAMENTO e CALZATURE SPORTIVE  
MATERIALE PUBBLICITARIO**



**FORNITORE UFFICIALE**

made in italy

**www.top87.it**

**info@top87.it**

Prodotto e distribuito da S.P. srl - Viale Abruzzi, 89 Sant'Egidio alla Vibrata (TE)

Telefono e Fax 0861 841025