arcieri

FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L'ARCO
FITARCO

la rivista della federazione italiana tiro con l'arco

anno XLIX - numero 3 - maggio-giugno 2023

GIOCHI EUROPEI: AZZURRI SUPER! SEI PODI E UN PASS PER PARIGI 2024

Anno XLIX - Roma - Maggio-Giugno 2023 - n. 3 - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1 - DCB Roma

SEGUITE LE IMPRESE DEGLI AZZURRI
E GLI EVENTI FEDERALI
SUI SOCIAL FITARCO!

YouArco

I contatti per la vostra pubblicità sulla rivista Arcieri
o per diventare partner FITARCO

FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L'ARCO
Via Vitorchiano, 113/115 - 00189 Roma - Tel.06.91516918
stampa@fitarco-italia.org
www.fitarco.it

editoriale
BRAVI AZZURRI, AVANTI COSÌ! 4
di Mario Scarzella

giochi europei – cracovia
PASS OLIMPICO E SEI MEDAGLIE: CRACOVIA È AZZURRA 5
di Matteo Oneto

world cup – medellin
MEDELLIN AI PIEDI DI MAURO NESPOLI 12
di Matteo Oneto

para-archery cup – nove mesto
BUONA PARTENZA DEGLI AZZURRI 16
di Marco D'Incà

european grand prix – umago
COMPOUND PROTAGONISTA IN CROAZIA 20
di Matteo Oneto

european youth cup – sion
INCETTA DI PODI PER GLI AZZURRINI 22
di Guido Lo Giudice

world archery
IL COMPOUND A "LA28" 25

campionati italiani para-archery
UN'EDIZIONE STORICA, TRA AGONISMO E INTEGRAZIONE 26
di Guido Lo Giudice

trofeo pinocchio - finale nazionale giochi della gioventù
SICILIA IN TRIONFO, DAVANTI A VENETO E LOMBARDIA 29
di Guido Lo Giudice

progetto a scuola con l'arco - nutrizionista
COME ALIMENTARSI PRIMA DI UN ALLENAMENTO E PRIMA DELLA GARA (II PARTE) 32
di Rebecca Gennari

progetto a scuola con l'arco - psicologia dello sport
LA PREPARAZIONE MENTALE NEL TIRO CON L'ARCO (I PARTE) 36
di Valeria Resta

attualità
IRENE FRANCHINI: A SHANGHAI CON IL CUORE NELLA MIA FAENZA 39
di Giusi de Angelis

l'intervista
CINZIA NOZIGLIA: UN ANNO INDIMENTICABILE 41
di Giusi de Angelis

notiziario federale
LE DECISIONI DELLA DIRIGENZA 42

comitati regionali
DAL TERRITORIO 44
a cura di Giusi de Angelis

arbitri
LE REGOLE DEI CAMPIONATI FISDIR 46
di Manuela Cascio

storia
STONEHENGE E L'ARCIERE DI AMESBURY 48
di Andrea Cionci

arcieri
La Rivista della Federazione Italiana Tiro con l'arco
N. 3 - maggio-giugno 2023

Direttore Responsabile
Guido Lo Giudice

Collaboratori
Giusi de Angelis, Matteo Oneto

Segreteria
Lucilla Muciaccia

Amministrazione, Redazione
Prenotazione Pubblicità
FITARCO - Via Vitorchiano, 115
00189 Roma
Tel. 06.91516903/07
Cell. 329.6555775
e-mail: stampa@fitarco-italia.org
Sito web: www.fitarco.it

Progetto grafico e impaginazione
Aton immagine e comunicazione

Stampa
Varigrafica - Nepi (VT)

finito di stampare
nel mese di luglio 2023

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

Anno XLIX - N. 3
maggio-giugno 2023

Iscrizione Tribunale di Roma
n. 291 del 17/05/1988

BRAVI AZZURRI, AVANTI COSÌ!

di **Mario Scarzella** Presidente FITARCO

Stiamo entrando nel momento cruciale della stagione estiva e i risultati che stiamo ottenendo con le nostre Nazionali sono sicuramente positivi. Abbiamo dato seguito, migliorandole, alle prestazioni di inizio anno. Ed è stata una grande soddisfazione vedere l'Italia al primo posto del medagliere per Nazioni ai Giochi Europei di Cracovia, dove avevamo Mauro Nespoli come portabandiera.
Tenevamo molto a questo appuntamento e gli azzurri, per la terza volta in tre edizioni, si sono distinti raggiungendo sei podi e un pass femminile individuale per Parigi 2024 grazie al bronzo conquistato da Chiara Rebagliati. Ottenere almeno una qualificazione era il primo obiettivo stagionale e Chiara è stata bravissima a gestire la pressione raggiungendo questo importante risultato. Non dimentichiamoci poi il bronzo della squadra femminile e l'oro maschile nel ricurvo che valgono punti fondamentali in chiave olimpica per il ranking mondiale e, infine, è stata enorme la soddisfazione per i podi compound. Ai Giochi Europei non eravamo ancora riusciti ad imporci in questa divisione e invece Elisa Roner ci ha regalato un altro grande exploit andando a vincere l'oro contro Ella Gibson, la numero uno al mondo, mentre Marco Bruno è arrivato fino all'argento al termine di una prova da applausi. Se poi guardiamo l'ordine cronologico delle vittorie, Roner e Bruno hanno dato il via ai nostri successi con un ottimo bronzo nel misto.
Non possiamo quindi che ringraziare gli azzurri e lo staff tecnico per aver dato un sostanzioso contributo al medagliere dell'Italia Team a Cracovia, che ci vede in cima davanti a tutte le avversarie con la bellezza di 100 podi. Un magnifico viatico per affrontare il resto della stagione con la consapevolezza che il lavoro paga sempre. Ci aspetta un periodo ancora più impegnativo. Mentre va in stampa questo numero della rivista, infatti, l'Italia sarà impegnata in tre rassegne iridate: i Mondiali Giovanili di Limerick, i Mondiali Para-Archery di Pilsen e i Mondiali Targa di Berlino. In questi ultimi due appuntamenti ci giochiamo le qualificazioni per Parigi 2024 e faremo tutto ciò che è nelle nostre possibilità per ottenere il massimo.
Come dimostrato in Polonia, l'impegno giornaliero delle Nazionali è valso rilevanti progressi in termini di risultati. In precedenza era arrivata l'eccellente prestazione di Mauro Nespoli in Coppa del Mondo a Medellin: ennesima prova di carattere e qualità che lo ha portato a vincere l'oro dopo aver superato avversari di primissimo piano che vale anche la qualificazione alla finale di Hermosillo. Un motivo in più per festeggiare la decisione della Giunta CONI che in quelle ore lo aveva nominato portabandiera dell'Italia a Cracovia. Sulla stessa scia le prestazioni della Nazionale Paralimpica a Nove Mesto, capace di mettere in bacheca ben 7 medaglie, dove spicca il brillante oro individuale di Stefano Travisani, oltre ai tre podi firmati dai compound al Grand Prix di Umago e l'incetta di vittorie da parte della Nazionale Giovanile alla Youth Cup di Sion che ci ha portati a un testa a testa con la Francia per la vetta del medagliere per Nazioni al termine delle due prove di circuito.
E se in ambito internazionale i nostri azzurri meritano solo applausi, altrettanto dobbiamo fare per gli eventi federali disputati in questi mesi, a partire dai Tricolori Paralimpici di Firenze, dove gli Arcieri Ugo di Toscana hanno splendidamente ospitato un campionato di alto profilo che, per la prima volta, vedeva coinvolti anche gli arcieri FISDIR, nel segno di una totale integrazione come auspicato dal protocollo d'intesa rinnovato con il Presidente Marco Borzacchini.
E non posso non citare poi le emozioni vissute ad Atri nella Finale Nazionale del Trofeo Pinocchio. Il connubio tra Arcieri il Delfino, Comitato Regionale e l'associazione "AtriCup" ha portato in Abruzzo una bella e colorata festa di sport che ha premiato i giovanissimi partecipanti con un'esperienza che ricorderanno e, in termini agonistici, ha messo in evidenza il grande passo avanti della Sicilia che, per la prima volta, ha raggiunto il gradino più alto del podio del Memorial "Odilia Coccato", evidenziando un proficuo lavoro tecnico rivolto ai suoi giovani.
È davvero gratificante quando l'impegno profuso da atleti, tecnici, dirigenti e genitori viene ripagato dai risultati. Sono soddisfazioni che stimolano a guardare avanti con rinnovata decisione e voglia di migliorarsi. Questa è la strada che siamo abituati e percorrere e che dobbiamo continuare a calcare, affrontando senza timore tutte le asperità che il percorso verso il successo necessariamente presenta. Buon cammino a tutti!

TORNA ALL'INDICE

PASS OLIMPICO E SEI MEDAGLIE: CRACOVIA È AZZURRA

di **Matteo Oneto** - Foto **World Archery**

Italia grande protagonista in Polonia: 2 ori, 1 argento e 3 bronzi valgono il primo posto nel medagliere, oltre al pass femminile per Parigi 2024 arrivato grazie a Chiara Rebagliati

Primo posto nel medagliere per Nazioni, sei medaglie con 2 ori, 1 argento e 3 bronzi e il pass olimpico femminile individuale conquistato. L'Italia torna da Cracovia e dai Giochi Europei con una valigia piena zeppa di soddisfazioni dando un corposo contributo alle 100 medaglie che hanno portato l'Italia Team in cima al medagliere della manifestazione.
L'unico neo è la mancata qualificazione per Parigi 2024 al maschile, ma gli azzurri avranno la possibilità di rifarsi al Mondiale di Berlino di inizio agosto, quando in palio ci saranno le carte per le squadre.
LE MEDAGLIE DEL RICURVO A SQUADRE - Per raccontare le gesta arcieristiche dell'Italia in Polonia è meglio andare con ordine. Dopo la giornata dedicata alla qualifica e la grande emozione di vedere Mauro Nespoli portabandiera, gli azzurri iniziano a fare sul serio, soprattutto dopo aver vissuto la delusione dell'esclusione del misto composto da Nespoli e Andreoli agli ottavi contro la Moldavia, vincente 5-1. Un'eliminazione che fa saltare la prima possibilità di qualifica per i Giochi, ottenuta poi dalla Spagna vincente in finale sull'Ucraina 5-1. Una medaglia d'oro che vale per gli spagnoli il biglietto al maschile e al femminile per la capitale francese. Ma il sabato dedicato alle squadre vede subito reagire l'Italia: Tatiana Andreoli, Lucilla Boari e Chiara Rebagliati avanzano fino a salire sul terzo gradino del podio battendo in rimonta la Germania. La sfida non si mette bene, le tedesche partono forte e si portano sul 3-1, ma le azzurre reagiscono e nelle ultime due volée ribaltano tutto portandosi a casa la medaglia. Poco dopo la vetrina se la prendono Mauro Nespoli, Alessandro Paoli e Federico Musolesi che completano l'opera di una gara perfetta vincendo l'oro dominando la finalissima con la Spagna. Un 5-1 senza appelli per gli iberici liquidati in soli tre set.
BRUNO E RONER BRONZO - Domenica inizia invece lo show di Marco Bruno ed Elisa Roner, assoluti protagonisti nel compound. I due azzurri nel misto si prendono il bronzo battendo in finale la Turchia 153-152, cancellando il ko con la Danimarca. La sfida per salire sul podio è una dimostrazione di forza e concentrazione per gli azzurri che vanno

A sinistra, Chiara Rebagliati in azione. Per lei, bronzo e pass olimpico; in alto, Elisa Roner esulta dopo l'oro

TORNA ALL'INDICE

I qualificati per Parigi 2024

Ai Giochi Europei di Cracovia sono state assegnate le prime carte olimpiche individuali continentali. L'Italia si è qualificata nel femminile per Parigi 2024 grazie a Chiara Rebagliati. Vola in Francia tra le donne anche la Gran Bretagna grazie all'oro di Healey, mentre nel maschile il pass è andato alla Germania, con il successo di Florian Unruh e alla Moldavia con il quarto posto di Dan Olaru. La prima Nazionale a staccare i pass al maschile e al femminile è stata la Spagna che ha vinto la competizione mixed team; la squadra iberica ha poi portato sul podio individuale tre arcieri tra uomini e donne facendo così scalare l'assegnazione a Rebagliati, terza, e Olaru, quarto. Il prossimo appuntamento per qualificarsi alle Olimpiadi 2024 saranno i Mondiali di Berlino di inizio agosto: a disposizione i pass per le squadre che verranno assegnati ai terzetti che salgono sul podio.

il podio mixed team ricurvo che ha dalo due pass olimpici alla Spagna

Rebagliati sul podio, bronzo e pass olimpico

in vantaggio (38-37), lo tengono nelle quattro frecce successive (37-37) e poi danno l'accelerata decisiva (40-39), rendendo vano il tentativo di rimonta degli avversari (39-38). Per l'Italia è anche la prima medaglia in questa divisione nella storia della manifestazione. Ma non è finita qui.

REBAGLIATI BRONZO E PASS OLIMPICO - I due giorni successivi sono quelli delle eliminatorie individuali del ricurvo con "schema olimpico", un match dietro l'altro sugli stessi bersagli, nessuna contemporaneità. Si arriva così al momento clou dei Giochi Europei, gli ultimi due giorni del programma in cui si scende in campo anche per i pass olimpici. Mercoledì 28 giugno l'Italia festeggia insieme a Chiara Rebagliati che vince il bronzo al termine di una lunga battaglia contro l'ucraina Pavlova che si protrae fino al quinto set in cui l'azzurra vince 27-26 e chiude i conti con il 6-4. La contemporanea finale della spagnola Canales, già qualificata per Parigi col mixed team, vale il pass individuale per l'Italia.

COMPOUND PROTAGONISTA - Un momento di festa che non fa passare in secondo piano l'impresa di Elisa Roner che continua nel suo 2023 da favola. Dopo il bronzo nella prima tappa di Coppa del Mondo, l'arciera del Kappa Kosmos vince l'oro battendo in finale la n.1 del mondo Ella Gibson che nella giornata di qualifica aveva fatto segnare il nuovo primato mondiale con 715 punti su 720. La britannica passa subito in vantaggio (29-28), ma Roner reagisce pareggiando il secondo parziale (28-28) e vincendo tutti gli altri 30-28, 29-27 e 30-27, tirando otto delle ultime nove frecce sul "10". L'azzurra si conferma così, nonostante la giovane età, nel gotha del compound internazionale.

Il giorno successivo a mettere la ciliegina sulla torta è ancora il compound con Marco Bruno che, dopo aver vinto tutti gli scontri eliminatori, compreso quello ai quarti contro il numero uno al mondo Mike Schloesser, cede solo in finale e si porta a casa uno splendido argento, perdendo con lo slovacco Joezef Bosansky, arrivato a Cracovia dopo un oro in Coppa del Mondo. L'azzurro, appena passato nelle Fiamme Azzurre, regge l'urto nel primo parziale (28-28), poi va sotto nel secondo (30-29) e non riuscirà più a recuperare perché l'avversario lascia solo le briciole. La terza volée è in parità (29-29), la quarta va a Bosansky (29-28) mentre Bruno prova a mettergli pressione con un "30", ma l'avversario risponde con tre frecce sul "10" e vince 146-144.

Poco prima si era interrotta l'avventura degli azzurri del ricurvo. Se Musolesi era uscito al primo scontro, Mauro Nespoli e Alessandro Paoli nella gara individuale sono stati fermati agli ottavi rinviando l'assalto al pass olimpico. Il primo ha la peggio contro il tedesco Florian Unruh 6-2, il secondo esce di scena dopo una lunga sfida con l'olandese Wijler, vincente 6-4.

GLI ALTRI RISULTATI - Come detto nessun arciere italiano si è guadagnato il podio nell'olimpico maschile: l'oro va al collo del giustiziere di Nespoli, Unruh, che batte lo spagnolo Alvarino Garcia 6-2, sul terzo gradino del podio sale l'altro iberico Acha dopo il 7-1 con il moldavo Olaru. Nel femminile il primo gradino del podio è britannico con la giovanissima Healey che batte 6-2 la spagnola Canales accompagnando così Chiara Rebagliati nella cerimonia di premiazione. Nel compound, dove sono Bosansky e Marco Bruno a prendersi i primi due posti, il bronzo è del turco Haney vincente 149-146 sul polacco Przybylski. Nel femminile prima Elisa Roner, seconda Ella Gibson e terza ancora la Turchia con Burun dopo il 146-138 sulla danese Gellenthien.

Nelle gare a squadre del ricurvo, detto dell'oro maschile azzurro e dell'argento alla Spagna, il terzo posto va alla Svizzera dopo il 6-2 rifilato all'Olanda. Nel femminile vittoria della Gran Bretagna 5-3 sulla Francia nella finalissima, con l'Italia terza. Per quello che riguarda i mixed team nel ricurvo è oro per la Spagna grazie al 5-1 sull'Ucraina, bronzo per la Germania vincente 5-4 (19*-19) sulla Moldavia. Nel mixed team compound davanti all'Italia ci sono Estonia e Danimarca con la coppia estone che vince la sfida per l'oro allo shoot off 156-156 (20-19).

Nespoli, Paoli e Musolesi d'oro nel ricurvo a squadre

A sinistra, Marco Bruno ed Elisa Roner, bronzo misto compound a Cracovia; a destra, il podio compound maschile con Marco Bruno

LE PAROLE DEI PROTAGONISTI

di **Guido Lo Giudice**

Emozioni a non finire per gli azzurri dopo i risultati eccellenti ottenuti a Cracovia. La prima a esprimere la sua gioia è **Chiara Rebagliati**: per lei una medaglia che vale il primo pass italiano per Parigi 2024. "Prima di tutto c'è grande soddisfazione per la medaglia a squadre: abbiamo lottato con la Germania fino a ribaltare il risultato che ci ha portate sul podio. Questo mi ha dato spunto e motivo per far bene nell'individuale – ha detto la portacolori delle Fiamme Oro –. Sentivo molto il peso della responsabilità: il programma è come quello olimpico, con lunghe pause tra un match e l'altro che vanno gestite bene. L'obiettivo era la qualificazione e l'eliminazione di Tatiana e Lucilla ha aggiunto sia pressione che motivazione. Mi è dispiaciuto non aver dato il massimo in semifinale, anche perché non eravamo certe che anche il bronzo potesse valere come qualificazione. Per fortuna prima della finale ho avuto conferma che la qualificazione non era ancora sfumata e contro l'atleta ucraina sapevo cosa serviva e cosa fare. Ci sono riuscita e sono davvero felice. Inutile dire quante emozioni ho vissuto in quei momenti e si è visto anche da qualche lacrima che è scesa dopo il match. Casa Italia? È bellissimo condividere con altri atleti quei momenti di festeggiamento: non solo rivivi i tuoi successi ma anche quelli degli altri. C'è passione, divertimento ed è bellissimo vedere che non siamo da soli. Nel complesso sono soddisfatta perché sapevo che stavo gareggiando per tutto il movimento. Prima di scendere in campo mi sono caricata proprio pensando che dovevo raggiungere un risultato per un'intera nazione e non solo per me stessa e in queste occasioni è molto importante sentire il sostegno di chi è a casa e ci segue con passione".

Anche per **Marco Bruno** quelle di Cracovia sono state emozioni uniche: "Un'avventura emozionante, in un ambiente pieno di campioni. Condividere con atleti di altre discipline queste competizioni è un sogno che si realizza. Per quanto riguarda il bronzo nel misto siamo molto affiatati con Elisa, credevo nel podio più che nell'individuale e portare a casa una medaglia e celebrarla a Casa Italia è stata un'emozione unica. Sul mio percorso individuale, purtroppo sono abituato a guardare il bicchiere mezzo vuoto, quindi in qualche modo sento di aver perso l'oro. Resta comunque un argento compound che in questa manifestazione non avevamo mai vinto, quindi sono molto orgoglioso. Era un obiettivo che mi ero posto a inizio stagione, soprattutto dopo la qualificazione ottenuta a Lilleshall. Le difficoltà? Il programma gestito come alle Olimpiadi è stato una novità: tirare un solo match in un giorno, poi tornare in campo per le eliminatorie e attendere diverse ore prima della finale. Trovarsi di fronte uno come Schloesser era un grande scoglio da superare, ma ho avuto la meglio nonostante lo spareggio sia il suo campo preferito. Purtroppo non ho fatto altrettanto in finale. La condizione climatica era difficile da gestire, con vento che arrivava a folate e che cambiava di direzione: i punteggi non erano i nostri, né i miei né i suoi. Emozioni olimpiche? È stato bellissimo vivere questa realtà e spero che l'accesso del compound a Los Angeles 2028 diventi realtà. Naturalmente bisogna programmare per questa eventualità, che a mio avviso non significa sperare nella qualificazione, ma arrivare ai Giochi con atleti competitivi. Se poi il CIO accetterà la proposta di World Archery di inserire la gara indoor io ne sarei molto felice, perché è un tipo di competizione che sento mia. I festeggiamenti a Casa Italia? Ti sembra di entrare in paradiso. Arrivarci con una medaglia è stato bello ed emozionante, aver ricevuto i complimenti e gli applausi per quello che hai fatto è un ricordo che non ha prezzo. L'approvazione di tutta la Nazionale è una cosa unica e indescrivibile. Desidero tornare in questo ambiente e farò di tutto per riuscirci".

Elisa Roner – La campionessa in carica delle Indoor World Series, autrice di un avvio di stagione eccellente in Coppa del Mondo, ha battuto quattro grandi nomi per vincere l'oro a Cracovia. Prima ha superato Mariya Shkolna (148-138); la vittima successiva è stata la vincitrice della squadra mista Lisell Jaatma (144-142) e poi l'ex numero uno del mondo Tanja Gellenthien superata allo spareggio (10-9). Un ottimo viatico per arrivare a giocarsi l'oro contro la numero uno al mondo, Ella Gibson, un'avversaria contro la quale Elisa ha un record di vittorie negli ultimi 18 mesi: tre vittorie e due sconfitte.

"È vero, avevo già battuto Ella – ha detto l'azzurra ai microfoni di World Archery, dopo aver versato qualche lacrima di commozione al termine del match che è valso il primo gradino del podio –. So che se mi concentro solo su me stessa, sul mio tiro e su cosa devo fare per colpire il 10, allora arriveranno i 10". Una serie di 10 che le ha garantito anche la medaglia nel mixed team con Marco Bruno: "Prima di venire in Polonia era il compleanno di mio padre. E mi ha detto di non tornare a casa senza una medaglia", ha aggiunto Elisa. "Alla fine di medaglie ne ho vinte due, quindi lui è molto felice, così come tutta la mia famiglia e naturalmente anche io! Se ho sentito il sostegno da casa? Dopo le semifinali ho guardato il telefono e i messaggi della mia famiglia. Poi ho messo giù il telefono e mi sono detta: ok, ho ancora un altro match da giocarmi, il lavoro non è finito". Ed Elisa ha saputo concluderlo nel migliore dei modi.

Giochi Europei terra di conquista azzurra

A Cracovia sono andati in scena i Giochi Europei per la terza edizione nella storia e per la terza volta l'Italia ha vinto il medagliere per Nazioni. La prima edizione è stata quella di Baku del 2015 quando gli azzurri vinsero due ori con il mixed team Valeeva-Nespoli e con il terzetto femminile Tonetta, Sartori, Valeeva. Quattro anni dopo la replica a Minsk con 5 medaglie italiane: l'oro mixed team Boari-Nespoli, l'oro e l'argento individuale femminile di Andreoli e Boari, l'oro individuale di Nespoli e il bronzo a squadre maschile con Galiazzo, Nespoli e Pasqualucci. Questa volta sono state sei: oltre alle affermazioni nel ricurvo anche le tre del compound, le prime per la Nazionale in questa competizione, grazie a Roner e Bruno.

Italia Team: un vero dominio a Cracovia

Cento podi, undici pass olimpici e il trionfo nel medagliere. L'Italia Team saluta Cracovia e la terza edizione dei Giochi Europei con numeri da record. Il conto finale delle medaglie azzurre è eloquente: 35 ori, 26 argenti e 39 bronzi, quasi il doppio dei podi conquistati dalla Spagna (57), dalla Germania (63) e dalla Francia (62).

Il confronto con Baku 2015 (47 podi) e Minsk 2019 (41 podi) racconta della crescita dell'Italia Team, rappresentata in Polonia da 164 donne e 165 uomini. Negli undici giorni di gara, con oltre 7.000 atleti impegnati in 28 discipline diverse, la squadra azzurra ha primeggiato in lungo e in largo, conquistando la certezza aritmetica del trionfo nel medagliere con un giorno di anticipo.

Mauro Nespoli e Odette Giuffrida portabandiera azzurri alla cerimonia di apertura - Foto Simone Ferraro

TORNA ALL'INDICE

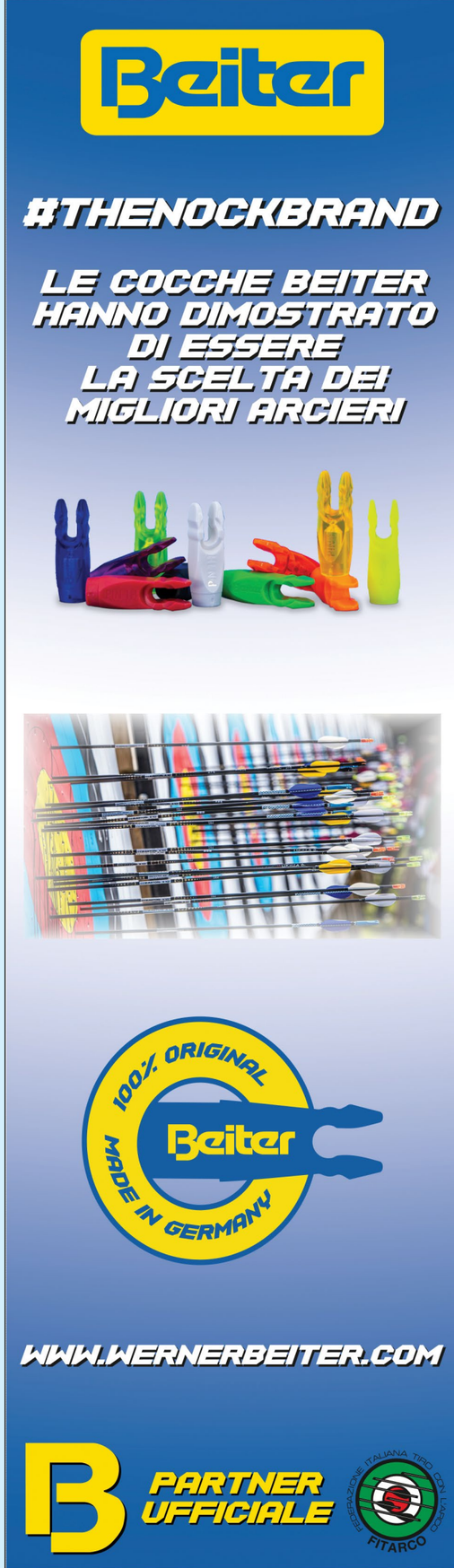
IL COMMENTO DEI DIRETTORI TECNICI

L'Italia ha messo in bacheca tre medaglie e un pass olimpico femminile per Parigi 2024. Il direttore tecnico del ricurvo **Giorgio Botto** giudica così la trasferta degli azzurri: "Nel complesso è stata una trasferta positiva: due squadre sono salite a podio, entrambi risultati utili anche per il ranking internazionale che come sappiamo avrà un peso per la qualificazione olimpica. Se guardiamo alle prestazioni fin dalla prima giornata, la gara di qualifica è andata bene, il gruppo ha realizzato ottimi punteggi. Nella gara mixed team non abbiamo però ottenuto ciò che volevamo: un peccato uscire al primo scontro, perché volevamo almeno giocarci il pass olimpico negli scontri del giorno successivo. In questo caso credo che abbia avuto un'incidenza l'arrivo a Cracovia subito dopo la lunga trasferta di Medellin. Se avessimo avuto almeno un giorno in più di riposo probabilmente avremmo potuto gestire meglio l'avvio della competizione. Per quanto riguarda le prestazioni individuali, i punteggi e le prestazioni ci dicono che siamo in crescita rispetto a quanto fatto finora nel corso della stagione. I meriti vanno sicuramente a Chiara, che oltre a vincere il bronzo è riuscita a strappare la carta olimpica. Un risultato che ci fa ben sperare in vista del Mondiale di Berlino. Certo, il livello della competizione sarà sicuramente maggiore rispetto ai Giochi Europei, ma ci sono segnali positivi di miglioramento, pur sapendo che sarà una competizione ancora più difficile da affrontare. Per prepararci al meglio alla trasferta in Germania abbiamo programmato un raduno in Liguria, in un luogo un po' più ventoso rispetto a Cantalupa, perché dobbiamo lavorare su questa importante variabile che in Polonia ci ha messo un po' in difficoltà. Poi, prima della partenza, faremo un ultimo raduno al centro federale per affinare l'affiatamento delle squadre. Non dimentichiamoci che c'è anche la gara di Parigi e anche lì sarà importante fare punti con le squadre per scalare posizioni nel ranking".

A fianco, Chiara Rebagliati con il coach Amedeo Tonelli attende il responso ufficiale della finale; sopra, le azzurre Rebagliati, Boari e Andrreoli esultano dopo la vittoria del bronzo. Nella pagina a fianco, in alto, Elisa Roner con il DT Flavio Valesella; in basso, Musolesi, Nespoli e Paoli impegnati nella prova a squadre

Se gli olimpici possono essere soddisfatti delle medaglie, finalmente anche la divisione compound ha riportato a casa dai Giochi Europei le sue. Una grande gioia per il direttore tecnico della divisione **Flavio Valesella**: "Questa seconda partecipazione ai Giochi Europei ha evidenziato l'innalzamento del livello prestazionale del compound nel nostro continente. Questo mi porta a cercare ulteriori accorgimenti per restare al livello degli avversari, ma allo stesso tempo mi dà il segno di quanto questi ragazzi siano forti, come dimostra il terzo posto nel mixed team. Poi, partendo da Elisa, incontrando in un girone di ferro tre avversarie molti forti ed esperte, è riuscita nel capolavoro di meritarsi l'oro, arrivando in finale attraverso una semifinale da urlo. Elisa aveva già avuto delle ottime prestazioni nella World Cup, è in classifica per la finale messicana, ma in Polonia si è superata, a cominciare dalla qualifica dove ha eguagliato il suo record italiano. Penso che per lei sia un'annata da incorniciare, cominciata con la vittoria di Las Vegas, dei tricolori indoor, passando per le finali disputate in Coppa e ora i podi ai Giochi Europei per arrivare carica al Mondiale di Berlino.

Parlando di Marco Bruno, ha fatto un record italiano strepitoso ad Antalya e ha confermato qui la sua fame di vittorie: se continua con questa opera di autoconvincimento, potrà ottenere altre grandi prestazioni. Non posso pretendere che in soli due anni di Nazionale targa possa sbaragliare avversari o colleghi che sono sulla cresta dell'onda da anni, ma ai Giochi Europei, superato il primo impatto, ha fatto una buona gara di qualifica e affrontato col piglio necessario le eliminatorie. I suoi tre scontri per arrivare alla finale sono da incorniciare, a partire dalla vittoria con uno come Schloesser. La finale per l'oro si è giocata con un vento fastidioso che ha compromesso una volée e l'ha costretto a rincorrere un avversario forte e più abituato a gare di questo genere. Resta comunque un medagliere pieno e una trasferta che appaga il gruppo e il sottoscritto, ottimo viatico per il Mondiale berlinese".



MEDELLIN
AI PIEDI DI MAURO NESPOLI

di **Matteo Oneto** - Foto **World Archery**

Grande prova dell'azzurro che vince l'oro superando avversari come Mete Gazoz, Brady Ellison e Kim Je Deok, conquistando la finalissima di Hermosillo

Medellin porta fortuna a Mauro Nespoli, l'arciere azzurro dopo l'argento del 2022, questa volta si mette alle spalle tutta la concorrenza conquistando uno splendido oro che vale anche l'accesso alle prossime finali di Coppa del Mondo in programma a settembre a Hermosillo, in Messico. L'atleta dell'Aeronautica Militare vive una settimana tutta in accelerazione, dopo il dodicesimo posto in qualifica si porta a casa i primi tre scontri senza troppe difficoltà battendo 6-2 il brasiliano De Carvalho, 6-0 l'olandese Broeksma e 6-2 il messicano Rojas. Dai quarti di finale in poi la strada si fa decisamente più tortuosa. Il primo avversario è infatti il turco Mete Gazoz nel remake dell'ultima finale individuale olimpica, questa volta Nespoli si prende la rivincita regolando il giovane avversario 6-4. In semifinale la sfida è a uno dei monumenti dell'arco mondiale: Brady Ellison, americano con un palmarès quasi infinito che però deve arrendersi nella giornata delle finali allo shoot off 6-5 (10-9), mentre in finale per il bronzo perde 7-1 con il coreano Lee Woo Seok. L'ultimo match è spettacolo allo stato puro, l'azzurro si trova davanti il coreano Kim Je Deok che alza subito i ritmi e si porta sul 3-1, ma Nespoli prima pareggia e poi regge la pressione, l'avversario no perché all'ultima freccia dell'ultimo parziale sparacchia un sette che lascia una possibilità al campione olimpico di Londra 2012: pessima scelta perché il tiro azzurro si schianta nel 10 e decreta il 6-4 finale.

A destra, Mauro Nespoli in finale con il coreano Kim; sotto, Nespoli sul podio

GLI ALTRI RISULTATI AZZURRI - Mauro Nespoli è l'unico italiano che riesce a salire sul podio a Medellin, nell'olimpico il tabellone mette subito uno di fronte all'altro Alessandro Paoli e Marco Morello con il primo che vince 7-3, poi si ripete con il 7-1 sull'indiano Chauhan e infine va a un passo dall'impresa con Mete Gazoz vincente solo allo shoot off 6-5 (9-9*). Esce al primo scontro Federico Musolesi dopo lo 0-6 con l'arciere di Taipei Su. Ottima la cavalcata al femminile di Tatiana Andreoli fermata solo ai quarti di finale dalla tedesca Kroppen 6-2 (che aveva eliminato Roberta Di Francesco 7-1 al primo turno) dopo i successi 7-3 con Chiu (TPE), con Bhakhat (IND) 6-2 e con Roman (MEX) 7-3. Eliminata al secondo turno Chiara Rebagliati dopo la vittoria (6-2) con la giapponese Noda e il ko (6-0) con l'indiana Bhajan Kaur; fuori al primo scontro Lucilla Boari dopo l'1-7 con la statunitense Gnoriega.

Settimana difficile per i compound che

Il filo vincente che lega Nespoli alla World Cup

Nespoli esulta con il coach Bisiani dopo la vittoria

Lo straordinario successo di Medellin è solo l'ultima grande impresa in Coppa del Mondo di Mauro Nespoli. Solo nelle gare individuali delle varie tappe di World Cup sono sei le volte in cui l'aviere è riuscito a salire sul podio. Nel 2014 a Wroclaw in Polonia fu argento dopo il ko in finale con l'olandese Rick Van Der Ven, quattro anni dopo, nel 2018, il primo oro a Salt Lake City con il 6-2 rifilato all'altro olandese Wijler. Nel 2019 furono due le medaglie, il bronzo a Berlino nella quarta tappa e l'argento alle Finali di Mosca con un percorso esaltante in cui Nespoli vinse con i coreani Bae e Kim e si arrese solo in finale a Brady Ellison 6-2. Negli ultimi due anni è particolare il feeling con Medellin con l'argento del 2022 (sconfitta in finale con Kim Woojin 7-1) e l'oro di questa edizione. Un successo che vale anche l'accesso alla sesta Finale di Coppa del Mondo, la terza consecutiva dopo quelle del 2021 e del 2022; le altre sono quelle del 2013, 2018 e 2019.

A sinistra, Mauro Nespoli supera ai quarti Mete Gazoz (TUR); a destra, Mauro Nespoli in semifinale con Brady Ellison (USA)

A sinistra, Tatiana Andreoli sfiora la semifinale, fermata ai quarti dalla Kroppen (GER); a destra, Federico Musolesi

Pagnoni a Medellin

non vanno oltre ai sedicesimi di finale, Michea Godano e Federico Pagnoni perdono contro Buden (CRO) 147-144 e Sullivan (USA) 145-141 dopo aver vinto 150-143 con Crow (GBR) e 148-145 con Modic (SLO); per Marco Bruno eliminazione al primo turno dopo il 144-145 con Pizarro (PUR). Stesso copione per le donne con Elisa Roner e Irene Franchini che prima vincono 146-139 con Zuniga (CHI) e 145-139 con Cordero Mateo (DOM) ma poi si arrendono 141-145 alla messicana Bernal e 146-143 all'indiana Kaur; primo turno fatale per Marcella Tonioli sconfitta 142-143 da Alvarenga Funes (ESA).

Non va molto meglio alle squadre, nel ricurvo fuori al primo tempo sia gli uomini che le donne dopo il 5-1 con il Brasile e il 6-0 con il Giappone, nel compound Porto Rico batte gli azzurri al primo turno 231-230 mentre le azzurre ai quarti si fermano allo shoot off 233-233 (29-28) con il Messico dopo il successo sul Brasile (227-212). Nel mixed team Andreoli e Nespoli perdono con la Germania 5-3 dopo il 5-1 con le Isole Vergini, mentre Roner e Godano non riescono a superare El Salvador (152-151).

TUTTI I VINCITORI - A vincere la gara individuale femminile arco olimpico a Medellin è la coreana Lim Sihyeon allo shoot off 6-5 (9-8) contro la messicana Ruiz che dopo una brillante rimonta si ferma al'ultima freccia. Terzo posto per la statunitense Mucino-Fernandez dopo il successo 6-4 sulla tedesca Kroppen.

Dominio coreano tra le squadre, le due selezioni asiatiche vincono con un doppio 6-0 le finali, al maschile ultimi ad arrendersi sono gli arcieri di Taipei, al femminile l'argento va alla Cina. Medaglie di bronzo per India e Taipei, i primi battono 5-3 la Cina, le seconde hanno la meglio sugli Stati Uniti 5-3. A interrompere la striscia coreana sono gli Stati Uniti nel mixed team con il successo finale allo shoot off per 5-4 (18-17), bronzo per Taipei dopo il 5-1 sull'India.

L'oro individuale compound va all'indiano Verma che batte in finale 148-146 lo statunitense Lutz. Terzo posto per l'altro statunitense Kappers dopo il 148-143 sul brasiliano Abreu.

Bandiera a stelle e strisce sul gradino più alto del podio femminile con la giovane Arreola che batte allo shoot off 145-145 (10-9) la beniamina di casa Sara Lopez. Bronzo per la belga Prieels grazie al 145-144 contro Ruiz (USA).

Tra le squadre storica vittoria al maschile per il Guatemala che ha la meglio sul Messico 235-230, a chiudere il podio è l'India (236-228 sulla Colombia). Tra le donne oro agli Stati Uniti che hanno la meglio in finale 233-231 con la Colombia, terzo posto per una manciata di centimetri per l'India che batte allo shoot off 232-232 (29+-29) il Messico.

Nel mixed team primo posto per la Colombia, 154-152 sul Messico, e terzo per l'Estonia (155-151 con Porto Rico).

I NUMERI

- **713** I punti della 16enne indiana Swami nel compound
- **293** Gli arcieri in gara
- **40** Le Nazioni partecipanti
- **14** Gli arcieri azzurri a Medellin
- **11** In totale le Nazioni con almeno una medaglia
- **6** I podi conquistati da Corea del Sud e Stati Uniti
- **16** I podi di Nespoli nelle tappe di Coppa (6 individuali)

Sopra, lo shoot off Paoli-Gazoz; sotto, Roner e Tonioli

VIDEOGALLERY

FOTOGALLERY

RISULTATI

Le parole del campione

Nespoli dopo l'ultima freccia della finale

Subito dopo la gara Mauro Nespoli traccia il bilancio della sua vittoria: "Questa vittoria non era cercata, perché mi stavo preparando per il prossimo evento, i Giochi Europei, ma visto che eravamo qua, tirare qualche freccia nel 10 non fa mai male…". Dopo il 7 all'ultima freccia di Kim, Nespoli ha avuto l'opportunità di portarsi a casa l'oro e non se l'è fatta sfuggire: "La competizione si è riaperta completamente dopo il suo 7, sapevo che dovevo tirare un 10 per vincere, ho cercato di non pensarci e di tirare al meglio che potevo e fortunatamente sono stato bravo e la freccia è andata dove serviva". Una freccia che è valsa la qualificazione alla finale di Coppa ad Hermosillo: "Ovviamente sono molto contento, la finale sarà di nuovo in Messico come lo scorso anno. In quella occasione non ho tirato come potevo, quest'anno cercherò di cambiare il risultato".

TORNA ALL'INDICE

BUONA PARTENZA DEGLI AZZURRI

di **Marco D'Incà** - Foto **World Archery Europe**

L'Italia colleziona sette medaglie (1 oro, 5 argenti, 1 bronzo) nella prima uscita internazionale della stagione. In Repubblica Ceca brilla soprattutto Stefano Travisani, primo nel ricurvo open

La prima spedizione dell'annata è ricca di medaglie e soddisfazioni, conferme e sorprese: la Nazionale italiana Para-Archery, in Repubblica Ceca, cala il "settebello". Perché sette sono le medaglie conquistate dagli azzurri a Nove Mesto, dove è andata in scena la European Para-Archery Cup. Un oro, cinque argenti, un bronzo: un bottino di grande rilievo, che vale il quinto posto assoluto nella graduatoria generale della competizione internazionale. Bottino che rappresenta pure il viatico migliore per il prossimo appuntamento. Ancora in Repubblica Ceca: nello specifico, a Pilsen, sede dei Campionati del Mondo. Dal 17 al 24 luglio, in palio ci saranno anche i primi pass per i Giochi Paralimpici di Parigi 2024.

ORO - A Nove Mesto, la pagina più luminosa è scritta con inchiostro dorato da Stefano Travisani, il quale, a distanza di cinque anni dall'ultimo successo internazionale (e individuale), si regala un primo posto da applausi. Decisivo, nel ricurvo, il successo sul francese Guillaume Toucoullet per 7-3, in una finale condotta in maniera impeccabile dall'atleta del Gruppo Sportivo Paralimpico della Difesa. L'avvio è maiuscolo, come testimonia il 27-26 con cui Stefano archivia il primo set: il vantaggio viene poi mantenuto nel secondo (25-25), mentre la forbice si allarga nel terzo (27-26). Ma Toucoullet è un osso duro e, a mollare, non pensa neanche lontanamente: non a caso, si aggiudica il quarto parziale per 26-23. Tutto riaperto? No, Travisani chiude a doppia mandata la questione e, grazie al 29-27 delle ultime tre frecce, la spunta con merito. E si gode le note dell'inno di Mameli dalla postazione più nobile del podio.

ARGENTO - Ben cinque i secondi posti ottenuti dalla Nazionale guidata da Guglielmo Fuchsova. A cominciare da quello della coppia Veronica Floreno-Vincenza Petrilli, nella prova a squadre femminile. Il percorso delle azzurre è da applausi, ma l'ostacolo conclusivo ha il volto e i contorni di Eroglu e Sengul, che la spuntano 5-3 e fanno sventolare la bandiera della Turchia sul pennone più alto. Turchia fatale pure per Travisani e Verzini, nella gara a squadre maschile dell'arco olimpico. Dopo una semifinale al cardiopalma contro la Gran Bretagna di Phillips e Radigan, battuti 5-4 (16-15) allo shoot off, Stefano e Giuseppe non riescono a superare Papagan e Savas: 5-3. I turchi scattano meglio dal via (35-29), ma il duo italiano dimostra di avere carattere e personalità, oltre alla qualità. Così, dopo l'equilibrio del secondo parziale (32-32), prendono il sopravvento nel terzo (38-33). L'epilogo, però, è amaro. E la Turchia mette le mani sull'oro, grazie al definitivo 37-36.

Sotto, la finale del mixed team compound; in alto, Stefano Travisani in finale contro il francese Toucoullet

TORNA ALL'INDICE

L'oro internazionale di Travisani: "Mancava da troppo tempo"

La aspettava da cinque anni, la medaglia d'oro di respiro internazionale, in una gara individuale. Ed è arrivata. O meglio, se l'è andata a prendere lui: con tenacia e perseveranza, talento e qualità. Stefano Travisani torna da Nove Mesto con un carico di fiducia. E un primato dal sapore particolare: "Sì, il sapore del riscatto. Questo successo mancava da tanto, troppo tempo: essere tornato sul gradino più alto del podio è un grande orgoglio. E una soddisfazione unica: ho dovuto aspettare un bel po' di tempo – sorride – ma ne è valsa la pena".

Anche perché l'oro non era in preventivo: "Sapevo di potermi esprimere su buoni livelli, ma non fino a questo punto. La vittoria è stata inaspettata. Nel momento in cui è terminata la fase di qualificazione e ho controllato i risultati, sono rimasto sorpreso dal fatto di essere primo". La chiave del trionfo di Nove Mesto, in fondo, è molto semplice: "La serenità. È un periodo in cui sono semplicemente più tranquillo: una condizione forse dettata dall'essere diventato un atleta professionista a tutti gli effetti. Ora faccio parte del Gruppo Sportivo Paralimpico della Difesa e questo mi ha dato una maggiore stabilità".

In azzurro, Travisani vanta un ampio bagaglio di esperienze: "Quella di Nove Mesto è una trasferta ormai rodata. Sapevo a cosa sarei andato incontro: anche in termini di criticità a livello meteorologico. Abbiamo preparato bene la trasferta. E, in tal senso, il raduno svolto in Inghilterra è servito parecchio. Eravamo pronti a tutto. Tanto è vero che, di fronte alla pioggia e alle basse temperature, non ci siamo fatti prendere dal panico. Al contrario, abbiamo mantenuto concentrazione e lucidità". Stefano non lascia nulla al caso: "La preparazione avviene in maniera curata e su più fronti. È a 360 gradi: non è legata solo all'arco o alla sfera tecnica, ma pure all'ambito fisico e alla nutrizione".

Per il trentasettenne di origine milanese, Nove Mesto è un punto di partenza: "Dopo aver vinto a Olbia, nel 2018, ho preso parte agli Europei di Pilsen. Ma, a due mesi di distanza dal successo in Sardegna, è andata male: mi sono caricato di troppe aspettative, ho disputato una brutta gara. E sono entrato in un tunnel. Ora, cinque anni più tardi, mi ritrovo ad aver vinto una gara internazionale e con un altro appuntamento a Pilsen in programma: stavolta un Mondiale, in cui mi giocherò la qualificazione alle Paralimpiadi di Parigi, nel 2024. Spero sia un cerchio che si chiude. Di sicuro darò il massimo".

Stefano è il giudice più severo di sé stesso: "Devo ricordarmi più spesso che ho ottenuto dei buoni risultati, anche in condizioni non facili. In fondo, una medaglia l'ho sempre portata a casa e sono riuscito a centrare diversi obiettivi. Prima ero più incosciente. Una volta scoperto di avere un talento nascosto, mi sono perso un po' per strada, anche a causa della poca esperienza su come affrontare certe situazioni. Ora mi ritengo una persona molto più consapevole delle proprie capacità. Ho capito che il talento da solo non basta, ma va coltivato costantemente e alimentato da grandi sogni".

È d'argento, ma vale almeno quanto l'oro, la medaglia delle azzurre impegnate nel W1: Asia Pellizzari e Daila Dameno. Due atlete che stanno affinando sempre più l'intesa e si sono inchinate solo alle padrone di casa della Repubblica Ceca (131-119): Brandtlova e Musilova. Così come d'argento è il W1 maschile, ma a livello individuale. E il merito è di Paolo Tonon, superato a un soffio dalla gloria da un campione come David Drahoninsky: 141-135 il risultato per il portacolori della Repubblica Ceca. Incredibile l'equilibrio nelle tre volée di partenza, chiuse tutte in parità: 27-27, 28-28 e 29-29. A spezzare lo stallo, però,

A fianco, il podio del doppio W1 maschile, con Francesco Tomaselli e Paolo Tonon; nel box, Stefano Travisani, medaglia d'oro nel ricurvo open

TORNA ALL'INDICE

Il nuovo mondo di Daila Dameno: "La Nazionale, una grande famiglia"

È sempre stata abituata a bruciare le tappe: nel nuoto (alle Paralimpiadi di Atene 2004), nello sci (Torino 2006, con la conquista di due medaglie, e Vancouver 2010). E ora nel tiro con l'arco. Daila Dameno è a contatto con le frecce e i bersagli da appena un anno. Ma ha già fatto centro. Anche alla European Para-Archery Cup: "La mia prima gara è coincisa con i Campionati italiani di Lanciano 2022 – racconta – anche se la competizione di Nove Mesto era ben altra cosa. Non è stato facile trovarsi di fronte a così tanti campioni. Il bilancio è comunque positivo: ora ho dei limiti e ne sono consapevole. Per superarli, non mi resta che proseguire nel lavoro. Anche perché so di avere un margine di miglioramento importante".
Con l'arco la scintilla è scoccata all'istante: "Ho scelto questo sport perché pensavo fosse meno faticoso, visto che in passato mi sono sempre cimentata in discipline che presupponevano forza e potenza. In realtà mi sbagliavo: il tiro con l'arco è ancor più duro di altri sport perché, oltre al fisico, ti obbliga ad allenare la mente. Ho capito che quando si riesce a mettere in sincronia corpo e mente nella stessa direzione, allora l'atleta ha scoccato la freccia perfetta".
Dameno è un'instancabile indagatrice di se stessa: "Qualsiasi prova rappresenta una sfida. Non importa che sia una gara da svolgere con la mia società, con i normodotati o un evento di carattere europeo come quello di Nove Mesto. Interpreto ogni impegno al massimo. Ora, in vista dei Mondiali, intendo focalizzarmi su determinati particolari. E affinare la tecnica".
Daila torna dalla Repubblica Ceca con un argento conquistato insieme ad Asia Pellizzari, nel W1: "Ho un bellissimo rapporto con Asia. Tra noi c'è un legame profondo: lei mi offre alcune dritte su come tirare e affrontare una competizione, mentre io le do consigli di vita. E pure con la squadra mi trovo benissimo: la Nazionale è arricchita da persone fantastiche con le quali sono entrata immediatamente in sintonia. Siamo una grande famiglia".
È classe 1968, ma un'atleta del suo calibro si fa beffe dell'anagrafe: "Ciò che mi spinge a mettermi in gioco è l'amore per lo sport. Già, lo sport: mio padre mi ha sempre insegnato che è qualcosa di vero, reale, sincero. Ti fa capire chi sei, quali sono i tuoi limiti per poi andare oltre: ti mette a confronto con gli altri e con te stesso. A volte vale più una sconfitta, di una vittoria. Ho una certa età – sorride – e, dopo 14 ore di viaggio per raggiungere Nove Mesto, ero stanca. Ma felice". Il percorso prosegue senza soste: "Prima di tutto voglio continuare a divertirmi, che è la cosa principale. Poi miro alle Paralimpiadi di Parigi e, nell'immediato, a fare bene ai Mondiali".
Daila è un esempio pure per le nuove generazioni: "Ai giovani dico di vivere lo sport come si vive la vita. Ponetevi un obiettivo e, a quel punto, fate il possibile per raggiungerlo". Immancabili i ringraziamenti: "Ai tecnici della Nazionale, che mi hanno dato la possibilità di dimostrare chi sono, oltre ai tecnici A.I.P. degli atleti di interesse paralimpico, come Ezio Luvisetto e Alessandra Mosci, e a tutto lo staff della mia società, la Polisportiva Valcamonica".

In alto a destra, lo staff tecnico con gli azzurri del ricurvo e del W1 medagliati nel doppio; nel box, Asia Pellizzari e Daila Dameno sul podio del doppio femminile W1

è l'atleta ceco, abile a prendersi un buon vantaggio nel quarto parziale (29-24) e ad aggiudicarsi definitivamente il confronto con il 28-27 che fa calare il sipario. Applausi, inoltre, per l'Italia del compound mixed team. E, in particolare, per Eleonora Sarti e Matteo Bonacina, arrivati vicinissimi all'oro. È l'India di Devi e Kumar a spuntarla al fotofinish: allo spareggio e per un singolo punto (150-150, 20-19). L'equilibrio la fa da padrone fin dalle frecce d'avvio (37-37), ma gli indiani innestano le marce e conquistano secondo (40-38) e terzo parziale (37-36). Sarti e Bonacina, in realtà, non arretrano di un centimetro: confezionano una splendida rimonta nella quarta volée (38-35) e spingono la sfida allo shoot off. Tuttavia, l'India non sbaglia più un colpo e primeggia.

BRONZO - La terza medaglia nel W1 arriva per merito di Francesco Tomaselli e Paolo Tonon. Dopo l'eliminazione in semifinale per mano della Repubblica Ceca, gli azzurri riannodano il filo del discorso contro l'India di Ansari e Dalal. E dominano la finale per il bronzo: 126-95. La coppia "To-To", Tomaselli e Tonon, si aggiudica tutti e quattro i parziali (30-18, 34-29, 30-24 e 32-24) e non dà scampo agli avversari.

A UN SOFFIO DAL PODIO - Non è necessario andare sul podio, per comprendere se una prestazione è di spessore elevato. Come nel caso del compound con Eleonora Sarti e Maria Andrea Virgilio, a cui le atlete indiane (Jyoti, Devi) negano la medaglia nella sfida conclusiva (150-148). Lasciato alle spalle il 38-38 di partenza, le azzurre si aggiudicano il secondo set, ma cedono 39-38 nel terzo. E 38-36 in un epilogo che sorride all'India. Quarto posto pure per il mixed team W1: Asia Pellizzari e Paolo Tonon lasciano strada ai padroni di casa della Repubblica Ceca (Musilova e Drahoninsky), vittoriosi 137-127. E subito in palla nei primi tre set (30-25, 32-31 e 39-34): vano, per quanto generoso, il tentativo di rimonta della coppia italiana. Pellizzari si classifica al quarto posto anche nella gara individuale del W1: a dividere Asia dalla medaglia è Tereza Brantdlova, che ha la meglio per 127-119. Nonostante l'ottima reazione dell'arciera di Riva del Garda.

VIDEOGALLERY

FOTOGALLERY

RISULTATI

TORNA ALL'INDICE

GIESSE
RISARCIMENTO DANNI

COMPOUND PROTAGONISTA IN CROAZIA

di **Matteo Oneto** - Foto **World Archery Europe**

L'Italia conclude la seconda tappa del Grand Prix con quattro finalisti e tre medaglie, tutte nel compound. Moccia e Bazzichetto argento e bronzo e, nel derby azzurro, Godano è bronzo e Aloisi quarto

Ancora una volta è la divisione compound a tenere in alto i colori azzurri in una competizione internazionale. Il possibile ingresso di questo potente e preciso arco nel programma olimpico di Los Angeles 2028 – decisione che il CIO prenderà nel corso dell'anno – deve aver ulteriormente galvanizzato gli specialisti italiani che, tra tappe di Coppa del Mondo e Grand Prix, in questo avvio di stagione non hanno mai fatto mancare il loro apporto di medaglie.

Questa rassicurante voglia di emergere si è palesata anche a Umago, in Croazia, nella seconda tappa dell'European Grand Prix, dove Andrea Nicole Moccia ha vinto l'argento femminile e a seguirla sul podio, con il bronzo al collo, è stata Elisa Bazzichetto. Nel maschile è terminato con la vittoria di Michea Godano su Fabrizio Aloisi il derby interamente tinto d'azzurro per il bronzo.

Pur non trattandosi di una tappa di World Cup, quella croata era comunque una trasferta di rilievo, visto che assegnava punti per il ranking mondiale ed erano presenti circa 200 arcieri in rappresentanza di 28 nazioni: una trasferta dalla quale l'Italia riporta a casa quattro giovani finalisti e tre medaglie. Giovani perché l'anagrafe dei compoundisti che sono andati sulla linea di tiro sono appena passati tra i senior (21 anni Bazzichetto e Godano, 20 anni Moccia), con Fabrizio Aloisi, ancora allievo, che ha esordito tra i senior a soli 17 anni, raggiungendo una finale al suo esordio.

Nel complesso parliamo di prestazioni che fanno guardare con fiducia il futuro di questa divisione, soprattutto se il CIO confermerà l'ingresso della divisione ai Giochi Olimpici. Meno soddisfacenti invece le prestazioni degli atleti del ricurvo: Galiazzo, Gregori, Mandia e Morello tra gli uomini, Hervat, Landi, Mijno e Rolando tra le donne, non sono riusciti ad arrivare ai match validi per una medaglia, né nell'individuale, né nelle prove a squadre.

I RISULTATI DELLE SQUADRE - Anche nelle prove del mixed team l'Italia non ha raggiunto le sfide per il podio: nel ricurvo Elisabetta Mijno e Marco Galiazzo prima battono 5-3 la Svezia (Bjerendal, Sjoberg) e poi vengono sconfitti 5-3 dalla Spagna (Canales, Merida). Nel compound fuori al primo scontro Marcella Tonioli e Michea Godano che non riescono a superare la Repubblica Ceca (Zikmundova, Vanek), la sfida finisce 151-150.

Stesso discorso per quanto riguarda i terzetti. Nel ricurvo maschile Massimiliano Mandia, Francesco Gregori e Marco Galiazzo prima battono 6-0 la Moldavia (Sorici, Olaru, Belici) poi vengono sconfitti 6-2 dalla Svizzera (Chabin, Rufer, Scarboro). Nell'olimpico femminile perdono allo shoot off Elisabetta Mijno, Vanessa Landi e Karen Hervat contro la Grecia (Gkorila, Papadopoulou, Psarra) 5-4 (27-21). Sconfitta anche per la squadra compound maschile composta da Michea Godano, Leonardo Costantino e Fabrizio Aloisi; il ko arriva contro l'Austria (Matzner, Wiener N., Wiener W.) per 217-208.

LE FINALI INDIVIDUALI - Tornando alla cronaca delle finali individuali, si è conclusa con l'argento la corsa di Andrea Nicole Moccia che ha ceduto in finale all'arciera del Lussemburgo Mriya Shkolna 145-141. L'azzurra parte meglio e si porta sul 29-28, poi subisce il ritorno dell'avversaria (29-27) ma nel terzo parziale (30-29) riesce a riportare tutto in parità. Nelle ultime sei frecce però Shkolna mette il turbo e chiude i contl con un 30-29 e un 29-27 che decretano il punteggio finale di 145-141.

Vince invece il bronzo Elisa Bazzichetto al termine di una finale dominata contro l'estone Maris Testmann. L'azzurra si è presa la medaglia grazie al 142-136 finale al termine di una prova maiuscola e senza errori come dimostrano i quattro parziali vinti su cinque e tutte le frecce che non escono mai dal "giallo". Bazzichetto chiude la prima volée 28-26, pareggia la seconda 28-28 e infine prende il volo portandosi a casa tutti gli altri set: 28-26, 29-28 e 29-28.

Nella sfida azzurra per il bronzo maschile a spuntarla è stato Michea Godano sull'Allievo Fabrizio Aloisi. La gara è equilibrata e si conclude con Godano che si porta a casa la medaglia vincendo 145-144 grazie ai successi nel primo, nel quarto e nel quinto parziale: 30-29, 30-29 e 29-28. Aloisi resta sempre incollato al match con la vittoria (29-27) nel secondo set e il pari del terzo (29-29), ma non basta per sopravanzare il compagno di squadra e salire sul podio.

Resta una grande esperienza e la consapevolezza che, nonostante la giovane età, l'Italia può contare su un gruppo di arcieri già competitivo ma che ha ancora ampi margini di crescita. ●

Sotto, Andrea Nicole Moccia nella finale per l'oro compound; a destra, Elisabetta Mijno e Marco Galiazzo nel mixed team ricurvo

I NUMERI

- **196** Gli arcieri sulla linea di tiro
- **28** Le Nazioni partecipanti
- **13** Gli arcieri di club in gara
- **5** Le medaglie della Turchia, prima nel medagliere
- **4** Le finali degli azzurri
- **3** I podi dell'Italia

In alto, il derby azzurro del compound tra Michea Godano e Fabrizio Aloisi; sotto, a sinistra, il podio del compound femminile; a destra, Elisa Bazzichetto durante la finale per il bronzo

VIDEOGALLERY

FOTOGALLERY

RISULTATI

INCETTA DI PODI
PER GLI AZZURRINI

di **Guido Lo Giudice** – Foto **World Archery Europe**

Conclusa la seconda e ultima tappa della Coppa Europa Giovanile. L'Italia torna da Sion, in Svizzera, con 14 podi e il secondo posto nel circuito dopo un serrato testa a testa con la Francia

Nell'ultima giornata di gare della Youth Cup disputata a Sion, in Svizzera, la Nazionale giovanile conclude col sorriso una trasferta che la porta al secondo posto del medagliere della manifestazione con 11 podi e al secondo posto del circuito che comprendeva anche i risultati ottenuti nella prima tappa di Catez, in Slovenia.
In entrambi i casi è stata la Francia l'unica Nazionale a riuscire a piazzarsi di un soffio sopra gli azzurrini. Nel complesso prestazioni molto convincenti da parte dei giovani arcieri italiani che hanno una responsabilità non da poco: sviluppare le qualità per riuscire a raccogliere l'eredità dei protagonisti della Nazionale senior.

A fianco, Gubbini e Del Duca in finale per l'oro; sopra, Matteo Borsani in finale nel ricurvo under 21

LE FINALI INDIVIDUALI - Al termine delle sfide a squadre che vedevano gli arcieri italiani under 18 e under 21 giocarsi cinque finali tra ricurvo e compound sono arrivati 2 argenti e 2 bronzi. La mattinata è cominciata col sorriso di Caterina Gallo che, sotto una pioggia insistente, ha vinto il bronzo compound under 18 superando in finale Chloe Scott (GBR) 139-133 e, dopo di lei, bronzo anche per Lorenzo Gubbini nel compound under 21, vincente sul danese Nicklas Bredal Bryld per 145-140. Meno fortunate le tre finali della divisione olimpica, con Emiliano Rampon fermato al 4° posto nel ricurvo under 18 dal tedesco Phil Luettmerding che si è guadagnato il bronzo col 6-2 conclusivo. Nelle altre due finali sono arrivati due argenti. Francesco Pernice superato nella finale under 18 dal georgiano Daviti Basiladze per 6-2 e Matteo Borsani nella finale under 21 dal transalpino Iban Baroteaud che si è imposto 6-4.

Le under 18 del ricurvo vincono l'argento a Sion; sotto, Lorenzo Gubbini a Sion

LE FINALI A SQUADRE - Salgono così a undici i podi azzurri dopo i sette conquistati dalle squadre. Con un vento molto difficile da gestire, l'Italia ha portato a casa tra gli under 18 il bronzo nel misto compound con Caterina Gallo e Gabriel Moriconi che hanno battuto 154-147 la Slovacchia, l'argento della squadra femminile ricurvo con Martina Sona, Ilaria Tognozzi e Flavia Trabucco superate dalla Germania per 6-2 e l'oro del trio maschile ricurvo con Riccardo Alfano, Francesco Pernice ed Emiliano Rampon che hanno battuto la Francia 6-2.

I NUMERI

- **20** Le Nazioni partecipanti
- **161** Gli arcieri partecipanti
- **14** Le medaglie conquistate dall'Italia
- **13** I podi della Francia, prima nel medagliere
- **2** La posizione dell'Italia nel medagliere

TORNA ALL'INDICE

Testa a testa con la Francia

Anche nella classifica generale della Youth Cup c'è stato un testa a testa tra Italia e Francia. La classifica generale per nazioni è sostanzialmente pari merito: entrambe hanno infatti ottenuto 106 punti e, per decidere una vincitrice, avendo vinto entrambe lo stesso numero di ori e di argenti, sono stati contati per la prima volta anche i bronzi che hanno permesso ai transalpini di sopravanzare l'Italia avendone solo uno in più. Nelle classifiche individuali, invece, sono due gli azzurrini al primo posto nella loro categoria: Lorenzo Gubbini e Martina Del Duca, entrambi primi tra gli under 21 compound.
Da rimarcare anche il secondo posto ottenuto tra gli under 18 da Emiliano Rampon nel ricurvo e da Caterina Gallo nel compound, oltre al terzo e quarto posto di Matteo Bilisari e Matteo Borsani tra gli under 21 del ricurvo. Per lo staff tecnico azzurro è stata una trasferta più che soddisfacente, visto che nella prima tappa in Slovenia l'Italia aveva raggiunto ben undici finali per l'oro, vincendone poi solamente due.
A Sion l'esperienza maturata nella precedente trasferta è servita a tutti, perché gli azzurrini hanno dimostrato di saper gestire meglio i momenti di massima tensione. Una crescita che fa ben sperare anche in vista dell'appuntamento clou stagionale: i Mondiali di categoria a Limerick, in Irlanda, dal 3 al 9 luglio. In quella occasione ci saranno

diversi arcieri italiani che faranno il loro esordio in una rassegna iridata e sarà un punto di svolta o un punto di partenza, perché avranno la possibilità di confrontarsi contro i migliori.

Gli under 21 hanno invece ottenuto l'oro nel misto compound con Martina Del Duca e Lorenzo Gubbini, bravi a sconfiggere la Gran Bretagna 153-148; bronzo per la squadra femminile compound con Maria Michelle Bombarda, Martina Del Duca e Arianna Valent vincenti sull'Islanda 221-212; argento mixed team ricurvo di Lucia Mosna e Matteo Bilisari che hanno perso allo spareggio con la Francia 5-4 (18-19) e, infine, oro per la

A fianco, gli under 18 del ricurvo; sopra, a sinistra, Martina Del Duca al tiro; a destra, gli azzurrini sostenuti dai compagni nel match con la Germania

squadra ricurvo maschile con Matteo Bilisari, Matteo Borsani e Francesco Poerio Piterà che hanno superato la Germania 5-3.
A questi risultati vanno aggiunti anche i due secondi posti nei cosiddetti "chocolate match", le sfide disputate per le categorie che non avevano il numero regolamentare di squadre partecipanti per assegnare la medaglia valida per la Youth Cup. L'Italia se ne torna quindi dalla Svizzera con un bottino complessivo di 14 medaglie (4 ori, 6 argenti e 4 bronzi) e solamente la Francia è riuscita a fare meglio (ma per la qualità dei podi, non per il numero) piazzandosi in cima al medagliere con 7 ori, 3 argenti e 3 bronzi. Alle spalle degli azzurrini c'è la Gran Bretagna con 11 medaglie e la Germania con 7.

VIDEOGALLERY
FOTOGALLERY
RISULTATI

TORNA ALL'INDICE

world archery

IL COMPOUND **A "LA28"**

Se ne parlava da tempo e World Archery lo ha ufficializzato: la gara compound è stata proposta al CIO per affiancare le gare del ricurvo, ma con una competizione indoor per uomini, donne e squadre miste che durerà circa tre giorni, più breve rispetto all'attuale programma olimpico di nove giorni. Competere su 18 metri e al chiuso, rispetto alla gara a 70 metri del ricurvo differenzierebbe i due eventi, ponendo l'accento su una competizione di grande successo e ben consolidata negli Stati Uniti, la nazione che ospiterà i Giochi dopo Parigi 2024. Non resta che aspettare che la richiesta venga valutata dal CIO, insieme a quelle provenienti da altri sport.
L'arco compound è stato inventato negli anni '60 e, grazie alla tecnologia ad esso applicata, è un arco che enfatizza la precisione, la tensione e la perfezione. La prima partecipazione ai Mondiali è datata 1995 e nel 2006 quella nel circuito di Coppa del Mondo. Ad oggi questa divisione è inclusa nei programmi dei Giochi Asiatici, dei Giochi Europei, dei Giochi Panamericani, dei World Games e dei Giochi Mondiali Universitari.

Elisa Roner e Marco Bruno in Coppa del Mondo

Il tiro con l'arco ha celebrato il 50° anniversario del suo ritorno alle Olimpiadi nel 2022. Inserito nel programma dei Giochi dal 1900 al 1908 e poi nel 1920, per poi essere reintrodotto nel 1972. Il numero di medaglie disponibili da allora è passato da due a cinque con l'aggiunta delle competizioni a squadre a Seul 1988 e poi delle squadre miste da Tokyo 2020. Ancora pochi mesi e sapremo se il programma di Los Angeles sarà arricchito da nuove medaglie, quelle del compound…

A Berlino il 55° Congresso World Archery

Dal 27 al 28 luglio si svolgerà a Berlino il Congresso della Federazione internazionale che precederà il Campionato Mondiale che assegna i pass a squadre per Parigi 2024. Per l'Italia un appuntamento congressuale di grande rilevanza visto che il Presidente FITARCO Mario Scarzella, che negli ultimi quadrienni ha ricoperto il ruolo di Vicepresidente Vicario, è candidato nel ruolo di Vicepresidente.

GASPRO
NOVITÀ ASTE IN CARBONIO
ENJOY
GASPRO ENJOY 4.2 FULL CARBON
4.2 FULL CARBON
Divertirsi a tirare con l'arco è l'obiettivo di Enjoy, un'asta indoor - outdoor di diametro sottile (4.2mm interno) ottima per archi olimpici, barebow e compound. Full Carbon, rettilineità garantita +/-.0003" e tolleranza di peso +/-1 grano.
Spine: 1800, 1500, 1300, 1100, 1000, 900, 800, 700, 600, 500, 400.
4.2 MM
32"
+/- 0.003
EVENT
GASPRO EVENT 4.2 30T CARBON
4.2 30T CARBON
Event è l'asta in carbonio perfetta per ogni evento! Consigliata per outdoor, ottima anche per indoor, adatta a tutti i tipi di archi compound, olimpici e barebow. Realizzata con carbonio ad alto modulo qualità 30 TON, diametro interno 4.2mm, selezionate e raggruppate in una serie di 12 aste di precisione assoluta. Rettilineità garantita +/-.0001" e tolleranza di peso +/-1 grano.
Spine: 1300, 1200, 1100, 1000, 900, 800, 700, 600, 500, 400.
4.2 MM
32"
+/- 0.001
ENERGY
GASPRO ENERGY 8.0 24T CARBON
8.0 24T CARBON
L'asta ideale per la massima precisione a 18 metri indoor. Sviluppata con la tecnologia carbonio 24 TON che garantisce un'ottima leggerezza e consistenza, tiro dopo tiro. Specifiche per arco compound, ottime per archi olimpici e barebow. Diametro interno 8mm e diametro esterno adatto al regolamento World Archery, Rettilineità garantita +/-.0001" e tolleranza di peso +/-1 grano.
Spine: 600, 500, 400, 300.
8.0 MM
32"
+/- 0.001
VISITA IL SITO
WWW.GASPROVANES.COM

UN'EDIZIONE STORICA, TRA AGONISMO E INTEGRAZIONE

di **Guido Lo Giudice** – Foto **Fausto Ercoli**

Sul campo degli Arcieri Ugo di Toscana grande festa per il 35° tricolore paralimpico e il 3° Campionato FISDIR. Titolo per Pellizzari e Tonon nel W1, Virgilio e Bonacina nel compound, Mijno e Travisani nel ricurvo, Panariello e Piran tra i V.I.

A Firenze grande conclusione con le sfide tra azzurri per i titoli italiani assoluti sul campo degli Arcieri Ugo di Toscana che, per la seconda volta dopo l'edizione 2019, hanno ospitato nella loro bella e organizzatissima struttura il 35° campionato italiano outdoor.

Ma la storia di questo campionato riguarda anche altro. Sì, perché questo evento portava, per la prima volta nella storia dell'arco italiano, anche all'assegnazione dei titoli italiani Fisdir, giunti alla terza edizione. In seguito al protocollo d'intesa siglato da FITARCO e FISDIR, infatti, la società fiorentina guidata dal Presidente Stefano Mecatti affiancato da un nutrito gruppo di volontari, ha fatto tutto il possibile per dare pari dignità alla competizione che vedeva in gara gli arcieri con disabilità intellettiva e relazionale.

Ne è venuta fuori una vera festa di sport, nel corso della quale c'è stato spazio per prestazioni agonistiche di ottimo livello e per sondare una novità che dovrebbe essere ripetuta anche nei prossimi anni. Se infatti a giocarsi i tricolori di classe e assoluti paralimpici erano presenti i migliori arcieri italiani che attraverso questa gara hanno proseguito la loro preparazione per i Mondiali di Pilsen, dove saranno in palio i titoli iridati e primi pass per Parigi 2024, dall'altra parte è stato emozionante vedere la grande risposta di partecipazione degli arcieri FISDIR, arrivati in massa a giocarsi i loro tricolori all'interno della palestra della Ugo di Toscana. Nel complesso numeri triplicati rispetto alla scorsa edizione e punteggi che denotano un miglioramento costante da parte degli arcieri FISDIR, così come sono state avvincenti le sfide per i titoli italiani assoluti.

RICURVO OPEN - Nel ricurvo open maschile la finalissima è stata tra due atleti medagliati ai Giochi Paralimpici: ad aggiudicarsi il quarto titolo italiano assoluto dopo quelli vinti nel 2017, 2019 e 2021, è stato Stefano Travisani (GSPD) che ha superato in rimonta Roberto Airoldi (Arcieri Cameri) vincendo la sfida 6-4 grazie a una prestazione in crescendo che fa il pari con l'oro vinto pochi giorni prima nella Para-Archery Cup di Nove Mesto (CZE). Bronzo per il campione uscente Maurizio Mancini (Frecce Azzurre) che ha superato Salvatore Campolo (Dyamond Archery Palermo) 6-2.

Nel femminile è invece proseguito il dominio di Elisabetta Mijno, capace di ottenere il tricolore per la nona volta negli ultimi 13 anni. La portacolori delle Fiamme Azzurre, che ha ottenuto l'ennesimo alloro prima di partire per il Grand Prix Europeo di Umag con la Nazionale Olimpica, non ha dato modo all'iridata e argento a Tokyo 2020, Enza Petrilli (Fiamme Oro), di rientrare in partita già dopo la prima volée. Il match si conclude con un netto 6-0.

Sotto, i premiati assoluti a Firenze; a destra, sopra, la finale del ricurvo maschile tra Stefano Travisani e Roberto Airoldi; sotto, la finale del ricurvo tra Elisabetta Mijno e Vincenza Petrilli

In alto, la finale compound tra Paolo Cancelli e Matteo Bonacina; sopra, la finale compound tra Eleonora Sarti e Maria Andrea Virgilio

Sopra, la finale W1 tra Asia Pellizzari e Stefania Giacometti; sotto, la finale W1 tra Francesco Tomaselli e Paolo Tonon

Terzo posto per Veronica Floreno (GSPD) che ha superato allo spareggio Letizia Visintini (Arcieri Cormòns) 6-5 (10-5).

Il titolo italiano a squadre (doppio) lo vincono invece i padroni di casa degli Arcieri Ugo di Toscana (Condrò, Dolfi) superando 5-3 le Frecce Azzurre (Mancini, Punzo).

Nel mixed team vittoria allo shoot-off per gli Arcieri Cormòns (Visintini, Verzini) che hanno avuto la meglio sulla Dyamond Archery Palermo (Floreno, Campolo) per 5-4 (17-16).

COMPOUND OPEN - Nel compound open Matteo Bonacina (Arcieri delle Alpi) si aggiudica il suo secondo tricolore dopo quello del 2021, superando il compagno di Nazionale e campione uscente Paolo Cancelli (Arcieri Alpignano). Dopo un avvio perfetto (30-26) Bonacina è riuscito a gestire il vantaggio chiudendo la sfida sul 142-137.

Terzo posto per Massimo Migailo (Arcieri Padovani) che ha superato di misura Marco Coluccini (Kentron Dard) 133-132.

Nel femminile a conquistare il titolo assoluto è stata la vincitrice della medaglia di bronzo a Tokyo, Maria Andrea Virgilio. La portacolori delle Fiamme Azzurre ha superato la compagna di Nazionale Eleonora Sarti (GSPD) che, dopo un errore tecnico alla seconda volée, non è riuscita a colmare lo svantaggio, permettendo alla Virgilio di festeggiare con il 141-127 finale il terzo tricolore consecutivo, quinto in totale. Bronzo per Giulia Pesci (GSPD) che ha avuto la meglio su Irene Picci (Arcieri Padovani) 137-132.

Nel doppio maschile, invece, a ottenere il titolo italiano sono gli Arcieri Alpignano (Cancelli, Venturelli) che hanno superato la Pol. Disabili Valcamonica (Lebrino, Torri) 143-136. Terzo posto il Kentron Dard (Coluccini, Perna) che ha vinto 140-138 sulla P.H.B. (Bellini, Schieda).

Nel mixed team compound gli Arcieri Padovani (Picci, Migailo) hanno ottenuto l'oro superando dopo lo spareggio gli Arcieri Minerva (Pesci, Bozzetti) 140-140 (18-17).

W1 - Nel W1 maschile, dando seguito alla buone prestazioni in azzurro, è riuscito a bissare il titolo dello scorso anno Paolo Tonon (Arcieri del Castello), bravo a non concedere la rimonta al compagno di Nazionale Francesco Tomaselli (Arcieri Solese) concludendo il match 127-121. Bronzo per Maurizio Panella che ha avuto la meglio per 125-124 su

In alto, la finale V.I. 1 tra Matteo Panariello e Barbara Contini; sopra, la finale V.I. 2/3 tra Giovanni Maria Vaccaro e Daniele Piran

Sotto, la finale del doppio ricurvo tra Arcieri Ugo di Toscana e Frecce Azzurre; in basso, il Presidente FISDIR Marco Borzacchini premia il Presidente della Ugo di Toscana Stefano Mecatti

Il Campionato FISDIR

Finalmente è arrivato l'esordio del Campionato Italiano FISDIR disputato in contemporanea e nello stesso luogo di gara dei Tricolori Para-Archery. Il Campionato riservato agli arcieri con disabilità intellettiva e relazionale, giunto alla sua terza edizione, si è infatti disputato nella giornata di sabato all'interno della palestra degli Arcieri Ugo di Toscana. La gara si è svolta sulle 48 frecce alla presenza del Presidente FISDIR Marco Borzacchini, con la supervisione della responsabile del tiro con l'arco Marina Lanzetta.
A Firenze erano rappresentate 11 Società, provenienti da 6 Regioni (Marche, Sardegna, Toscana, Lombardia, Sicilia, Lazio) e il numero di partecipanti è quasi triplicato rispetto alla precedente edizione disputata a Roma: in totale 50 gli atleti sulla linea di tiro.
Tutto è andato come ci si auspicava e il rinnovo del protocollo d'intesa tra FISDIR e FITARCO ha ottenuto il seguito che meritava, in una giornata davvero magica per l'atmosfera vissuta dagli atleti, dai tecnici e dai numerosi accompagnatori presenti. I sorrisi e la gioia espressi nel corso della competizione e soprattutto al momento della premiazione hanno certamente ripagato tutti gli sforzi degli organizzatori, che si sono prodigati affinché tutto andasse a buon fine.
I RISULTATI - Nella categoria "Livello Base" con Arco Olimpico che tiravano a 15 metri vince l'oro maschile Gabriele Cordier (Arcieri Tor di Quinto) con 415 punti ed è argento Riccardo Puggioni (Speedy Sport Onlus) con 350. Nella categoria "Livello Base" Arco Olimpico femminile vince invece Irene Cabras (Speedy Sport Onlus) con 316.
Per il "Livello Base" Arco Nudo ad aggiudicarsi l'oro è Matteo Pinzauti (Lu004) con 371, argento per Marco Spanu (Speedy Sport Onlus) con 345 e bronzo per Luciano Succu (Speedy Sport Onlus) con 225. Per il "Livello Avanzato" Arco Olimpico che tirava alla massima distanza di 18 metri si aggiudica l'oro Alfonso Bruno Giordano (Polisportiva Baupark) con 437, mentre Jie Liu (Arcieri Tor di Quinto) conclude secondo con 305 punti.
Nel "Livello Avanzato" maschile Arco Nudo a vincere il titolo è Alessandro Capotosti (Antares Sporting Club) con 425, secondo posto per Andrea Prisma (Polisportiva Milanese 1979) con 367 e bronzo per Massimiliano Zannini (Arcieri Tor di Quinto) con 321 punti.
Nella categoria "Livello Principianti" Arco Nudo maschile a conquistare il titolo è Alexandro Vlad Petrea (Antares Sporting Club) con 412, argento per Francesco Rizzo D'Angelo (Vivi Sano Sport) con 392 e, con lo stesso punteggio, ma con due 9 in meno, si aggiudica il bronzo Marco Casteletti (Stella del mare).
La classifica "Livello Principianti" Arco Nudo femminile ha visto la vittoria del titolo italiano di Silvana Rizzuto (Vivi Sano Sport) con 420 punti, seguita sul podio da Maria Simonetta Piga (Asd Arcobaleno) con 392 e da Ines Falchi (Speedy Sport Onlus) con 338.

A sinistra, i premiati del Campionato FISDIR e, a destra, gli arcieri al tiro al Campionato Fisdir

Daniele Cassiani nel derby firmato Gruppo Sportivo Paralimpico della Difesa.
Nel doppio W1 maschile ad aggiudicarsi il titolo sono state le Frecce Azzurre (Panella, Sorato) battendo il Ki Oshi Archery (Graziosi, Uguzzoni) 131-31.
Nel misto W1 l'oro è andato invece agli Arcieri del Castello (Pellizzari, Tonon), vincenti 137-105 sulla Pol. Disabili Valcamonica (Dameno, Menici).

VISUALLY IMPAIRED - Nella categoria Visually Impaired 1 (ciechi totali) ennesima impresa per Matteo Panariello (Arcieri Livornesi) che si è aggiudicato il terzo tricolore assoluto consecutivo superando in finale 6-0 Barbara Contini (Arcieri San Bernardo), che aveva dominato la qualifica. Terzo posto per Maria Salaris (Arcieri Poggibonsi) vincente 6-0 su Giordano Cardellini (Sagitta Arcieri Pesaro).

A ottenere l'oro Visually Impaired 2/3 è stato poi il campione europeo Daniele Piran (Arco Club Bolzano Vicentino), arrivato a quota tre titoli italiani, bissando il successo dello scorso anno, dopo aver superato Giovanni Maria Vaccaro (Dyamond Archery Palermo) 6-0. Bronzo per Ivan Nesossi (Non Vedenti Milano Onlus) che ha battuto 6-0 Alessandro Sebastiani (Arcieri della Real Villa).

VIDEOGALLERY
FOTOGALLERY
RISULTATI

TORNA ALL'INDICE

SICILIA IN TRIONFO, DAVANTI A VENETO E LOMBARDIA

di **Guido Lo Giudice** – Foto **Fausto Ercoli**

Fantastica atmosfera ad Atri per il Memorial Odilia Coccato che ha coinvolto i giovanissimi arcieri provenienti da tutta Italia. Al termine della gara festeggia il suo primo oro la Sicilia

Una colorata festa di sport tra emozioni, urla di giubilo, lacrime di gioia e anche qualche pianto di delusione sono il tratto distintivo della Finale Nazionale del Trofeo Pinocchio – Memorial "Odilia Coccato" disputato allo Stadio Comunale di Atri "Eusebio Pavone", tra tecnici e dirigenti a supportare in ogni modo i giovani partecipanti e spalti gremiti da genitori e accompagnatori in trepidante attesa per la gara dei loro "cuccioli".
La manifestazione, organizzata dagli Arcieri il Delfino col supporto del Comitato Regionale FITARCO Abruzzo e il fondamentale supporto dell'associazione "Atri Cup", ha visto sulla linea di tiro 241 giovani arcieri provenienti da tutta Italia, in rappresentanza di 20 squadre regionali. Dopo una gioiosa cerimonia di apertura che ha visto la sfilata delle squadre arrivare nel centro della città d'arte abruzzese fino al palco posizionato davanti la cattedrali di Atri, i giovani atleti, che hanno vissuto un'esperienza di vita da ricordare, si sono dati battaglia il giorno successivo con l'intento di portare i punti necessari alla propria regione.
Lo spirito di squadra e la voglia di fare nuove amicizie hanno contraddistinto tutta la mattinata di gara. La classifica finale è stata ottenuta sommando i punteggi della competizione individuale con le 48 frecce scoccate su visuali da 80 cm alla distanza di 20 metri per gli atleti nati nel 2010 e 2011, mentre i nati nel 2012, 2013 e 2014 hanno gareggiato alla distanza di 15 metri.
L'esito conclusivo? Una sorpresa per molti, ma non per chi ha lavorato tanto in questi mesi per far crescere dei giovani arcieri promettenti: a scrivere il suo nome per la prima volta nell'albo d'oro del Trofeo Pinocchio è stata infatti la squadra della Sicilia con 5809 punti complessivi, seguita al secondo posto dal Veneto con 5778 e dai campioni uscenti della Lombardia che hanno chiuso con 5624.
Gioia alle stelle per il Presidente dei siciliani Renato D'Ippolito e per i suoi campioncini: Eleonora Cacciolo Molica, Giulia Cotugno, Viola Dottore, Sofia Marino, Rosalinda Selvaggia Masci, Asia Sgrò, Helena Sgrò, Claudio Barbaro, Luca Camilleri, Simone Pernice, Samuele Prato, Fabrizio Ruggirello, Fortunato Saja e Marco Sfuncina, coadiuvati dai tecnici Nunzio Antonio Pagano, Giovanni Pernice, Adriano Scribani e Mariagrazia Filoramo.
I PODI INDIVIDUALI – Questi invece gli arcieri che si sono guadagnati le medaglie individuali e, per tutti i vincitori di categoria, anche un arco e accessori messi a disposizione dallo sponsor federale Ragim. Tra i Ragazzi 2014 a salire sul gradino più alto del podio è Rocco Petrollino (Campania) con 429 punti, seguito da Claudio Bianchet (Piemonte) con 428 e da Davide Bertonasco (Liguria) con 422. Tra le Ragazze 2014 vince invece Kimberly Centore (Friuli Venezia Giulia) con 421, argento per Asia Sgrò (Sicilia) con 418 e bronzo per Aurora Cilli (Puglia) con 391.
Nella categoria Ragazzi 2013 primo posto per Federico Cemedda (Sardegna) con 440, secondo Giovanni Alberto Macchi (Lombardia) con 437 e terzo Simone Pagliai (Emilia Romagna) con 430. Tra le Ragazze 2013 a vincere l'oro è stata So-

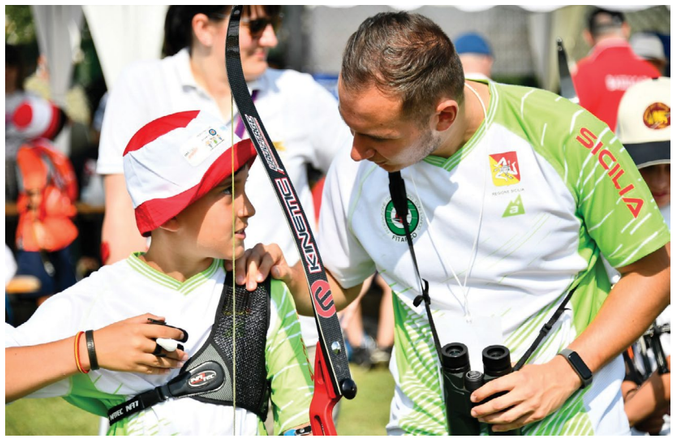
Il podio del Trofeo Pinocchio 2023

TORNA ALL'INDICE

La cerimonia di apertura con le squadre schierate davanti alla cattedrale di Atri

fia Marino (Sicilia) con 443, argento per Nadia Russo (Lazio) con 436 e bronzo per Giulia Rivoira (Piemonte) con 421.
La classifica dei Ragazzi 2012 ha visto in vetta Pietro Ghibaudi (Lombardia) con 462, davanti a Kevin Mora (Trento) con 454 e a Mattia Greco (Friuli Venezia Giulia) con 447. A festeggiare il primo posto tra le Ragazze 2012 è Emma Muratore (Friuli Venezia Giulia) con 468 punti, seconda Imaya Raffo (Liguria) con 452 e terza Adele Vincenzi (Veneto) con 451.
Nella categoria Ragazzi 2011 a vincere l'oro è Lorenzo Lucidi (Umbria) con 456 punti, argento per Luca Napoletano (Lazio) con 445 e bronzo per Claudio Barbaro (Sicilia) con 445. Sul primo gradino del podio Ragazze 2011 è salita Serena Pepi (Toscana) con 433, seconda Beatrice Tono (Veneto) con 432 e terza Tilda Pesce (Liguria) con 431.
Tra i Ragazzi 2010 è oro Marco Sfuncia (Sicilia) con 464, argento per Andrea Fresi (Sardegna) con 460 e bronzo per Mattia Musico (Lazio) con 455. Il podio Ragazze 2010 ha visto davanti a tutte Sara Fruscoloni (Toscana) con 452, seconda Elena Spitz (Friuli Venezia Giulia) e terza Viola Bassoli (Piemonte) con 445.
Inutile dire che l'applauso dei tecnici, dei dirigenti e dei tantissimi genitori presenti ad Atri (che hanno portato nel complesso circa 500 presenze tra gli alberghi dei Comuni che hanno patrocinato l'evento,

La linea di tiro di Atri



I consigli dei tecnici ai giovani arcieri

Atri, Pineto e Silvi) sono stati dedicati a tutti i partecipanti.
Gran parte dei giovani in gara hanno infatti vissuto un'esperienza di vita prima ancora che agonistica che non scorderanno, come ha sottolineato l'arciera abruzzese della Nazionale Giovanile Flavia Trabucco, presente alla gara come volontaria, che quest'anno ha coronato il sogno di vestire la maglia azzurra e che ha deciso di dare una svolta alla sua avventura arcieristica proprio con questa manifestazione: "Ricordo benissimo le emozioni che ho vissuto alla mia prima partecipazione al Trofeo Pinocchio. L'atmosfera è bellissima e proprio da questa competizione ho capito che volevo proseguire con il tiro con l'arco. Mi ero divertita tanto, non sentivo particolari pressioni anche grazie al comportamento dei miei genitori. Non ero la più forte della squadra, ma mi sono impegnata per migliorare e continuando ad allenarmi con costanza, un passo alla volta sono arrivata a questa grande soddisfazione della convocazione in Nazionale. Spero che anche i partecipanti di questa edizione possano vivere la mia stessa esperienza". ●

LA CLASSIFICA PER REGIONI

1. Sicilia (5809)
2. Veneto (5778)
3. Lombardia (5624)
4. Lazio (5584)
5. Piemonte (5390)
6. Emilia Romagna (5386)
7. Liguria (5312)
8. Toscana (5209)
9. Puglia (4943)
10. Campania (4934)
11. Sardegna (4845)
12. Friuli Venezia Giulia (4732)
13. Umbria (4731)
14. Marche (4667)
15. Bolzano (4651)
16. Abruzzo (4469)
17. Trento (4244)
18. Basilicata (2723)
19. Calabria (2607)
20. Molise (698)

ALBO D'ORO "TROFEO PINOCCHIO"

2010 Piemonte
2011 Lombardia
2012 Piemonte
2013 Lombardia
2014 Veneto
2015 Veneto
2016 Veneto
2017 Toscana
2018 Veneto
2019 Veneto
2020 non disputato
2021 Piemonte
2022 Lombardia
2023 Sicilia

I giovani arcieri al tiro

Gli spalti gremiti da genitori e accompagnatori

Le giovani arciere al ritiro frecce

FOTOGALLERY

RISULTATI

COME ALIMENTARSI PRIMA DI UN ALLENAMENTO E PRIMA DELLA GARA (II PARTE)

testi e foto di **Rebecca Gennari**

Rebecca Gennari è una dietista, laureata a pieni voti presso l'Università degli Studi di Milano.
Ha conseguito successivamente un Master in Nutrizione e Dietetica Vegetariana.
Grande appassionata di sport, pratica atletica leggera ed è estremamente affascinata dal mondo della nutrizione sportiva, testando ciò che consiglia ai pazienti in primis su se stessa.
Crede fermamente nel potere dell'educazione alimentare come strumento per poter ottimizzare lo stato di salute, considerando il peso corporeo solo come una conseguenza di questo primo grande obiettivo.
Il suo motto è "impara a mangiare in maniera sana ed equilibrata, ma senza privazioni".
La dott.ssa Gennari è la professionista che collabora con FITARCO per la formazione relativa ai corretti stili di vita alimentari nel Progetto "A Scuola con l'Arco" che la Federazione sta realizzando con il supporto di Sport e Salute.
Dopo aver realizzato delle interviste video incentrate sull'alimentazione degli atleti con le testimonial azzurre del progetto (Elisabetta Mijno, Lucilla Boari, Cinzia Noziglia e Irene Franchini) che verranno pubblicate sui canali federali, svolgerà anche delle lezioni online per i partecipanti al Progetto e ha scritto degli approfondimenti per la rivista Arcieri che siamo certi saranno utili a tutti gli appassionati di questo sport.

Dopo i consigli per una corretta alimentazione prima di un allenamento, su questo numero la seconda parte dell'articolo con le informazioni utili per gestire al meglio il giorno della competizione

IL GIORNO DELLA GARA
COLAZIONE
La colazione pre-gara dovrebbe essere consumata almeno 2 ore prima dell'inizio dell'attività. In questo caso è meglio evitare dolci come brioches, merendine, pasticcini, biscotti come le gocciole ricchi in zuccheri aggiunti e grassi di difficile digestione. Rischieremmo di arrivare alla gara stanchi e appesantiti.
Nella colazione pre-gara è fondamentale prediligere alimenti ricchi di carboidrati e poveri di grassi, in aggiunta ad un latticino magro come yogurt magro o latte parzialmente scremato.
Ottime colazioni pre-gara potrebbero essere:
- Pane tostato con marmellata o miele e uno yogurt magro con frutta
- Porridge di avena con latte parzialmente scremato e frutta fresca
- Frullato di frutta fresca e latte parzialmente scremato e panino con marmellata
- Fette biscottate con marmellata, yogurt greco con frutta

Se la gara è alle 9:30 la colazione dovrebbe essere consumata entro le 7:00
Se la gara è alle 11 la colazione dovrebbe essere consumata alle 7:45/8:00 in aggiunta ad uno spuntino leggero alle 9:30
Se si ha fame, è consigliato consumare qualcosa di facilmente digeribile un'ora prima del riscaldamento: due fette biscottate, metà pacchetto di crackers, mezza banana, due biscotti secchi, mezza barretta energetica, 3-4 albicocche o fichi essiccati, una manciata di frutta essiccata.

PRANZO
Se la competizione avviene dopo pranzo il pasto dovrebbe avvenire almeno tre ore prima del riscaldamento. Il pranzo pre gara:

1. Deve essere ricco di carboidrati complessi come patate (bollite), pane, pasta o riso
2. Può avere una piccola porzione di verdure facilmente digeribili (preferibilmente cotte al vapore)
3. Può essere corredato da una piccola porzione di carne bianca, pesce, uova SOLO se la competizione avviene 3-4 h dopo il pasto. I cibi proteici hanno una digestione più lenta, quindi possono essere consumati solo se si ha il giusto tempo (3-4 ore) per poterli assimilare. Gli alimenti proteici più facilmente digeribili sono
   - Carne bianca di pollo o tacchino cotta in maniera semplice; evitare carne grassa come carne rossa
   - Uova alla cocque o sode
   - Pesce bianco come nasello e merluzzo
   - Formaggio magro (fiocchi di latte, ricotta di vacca, philadelphia)
   - Eventualmente affettato magro come bresaola o crudo senza il grasso.
4. Deve essere facilmente digeribile: evitare condimenti eccessivi, ma usare solo un filo di olio extravergine a crudo; evitare sughi elaborati; evitare cotture come griglia, frittura ecc.

Si può aggiungere un frutto dopo il pranzo pre-gara: la frutta è ricca di zuccheri semplici, vitamine e minerali che ci aiuteranno a supportare lo sforzo della competizione.
Da evitare sono salse, insaccati e affettati grassi, cioccolato, frutta secca, pesce grasso (salmone, tonno in scatola), dessert, dolci, creme. Questo perché gli alimenti ricchi di grassi come quelli sopracitati richiedono tempi di digestione molto lunghi e potrebbero appesantirci.

Alcuni esempi di pranzo pre-gara
- Pasta con zucchine + petto di pollo + frutta fresca
- Pasta con zucchine + nasello al vapore o al forno + frutta fresca
- Pasta o riso in bianco o al sugo con merluzzo fresco + frutta fresca
- Patate bollite con petto di pollo e spinaci + frutta fresca
- Panino con ricotta e zucchine + frutta fresca
- Riso con cubetti di tacchino e verdure + frutta fresca

Ovviamente è fondamentale l'idratazione nella giornata di gara: bisognerebbe mirare a iniziare la gara idratati, assumendo nelle 2–4 ore prima 3-4 bicchieri di acqua o una borraccia da mezzo litro. Ciò consente di eliminare i liquidi in eccesso prima dell'esercizio, mirando a produrre un'urina di colore giallo pallido.

ALIMENTARSI DURANTE LA GARA
La prima regola, fondamentale, da seguire durante la gara è quella di bere, per mantenere lo stato di idratazione, che nelle gare outdoor potrebbe essere alterato a causa della durata della competizione e delle condizioni climatiche.
In questi casi è fondamentale sorseggia-

re dell'acqua mediamente mineralizzata (es. acque effervescenti naturali) ogni 20 minuti.
Quando la competizione dura molte ore è necessario evitare i cali glicemici, i quali comportano cali di energia e di attenzione che, di conseguenza, potrebbero inficiare la prestazione.
Per ovviare a questo problema è consigliato sgranocchiare qualcosa ogni 30-40 minuti in modo tale da stabilizzare la glicemia durante la competizione.
Gli spuntini ideali durante la competizione dovrebbero essere facilmente digeribili e ricchi di carboidrati, in modo tale da garantire energia immediata:

- Frutta essiccata (albicocche, fichi, prugne secche)
- Barretta ai cereali e frutta essiccata (attenzione, non frutta secca oleaginosa come mandorle o noci)
- Fette biscottate
- Barretta energetica
- Gel energetico

Oppure si può sorseggiare una borraccia con

- due parti di acqua
- una parte di succo di frutta 100%
- 1 punta di sale (max mezzo cucchiaino per litro di acqua)

TIRO DI CAMPAGNA E 3D

Nel tiro di campagna e 3D il dispendio energetico è maggiore, essendo una disciplina più dinamica in termini di spostamento; le gare avvengono all'aperto in pianura, salita e discesa in tutte le condizioni meteorologiche. In questo caso il reintegro di carboidrati e di acqua minerale è ancora più importante per garantire la performance e la concentrazione per tutta la durata della gara.
In questo caso è più facile portarsi dietro una borraccia con acqua e succo di frutta diluito, barrette energetiche o frutta essiccata come albicocche e fichi secchi.

COME RECUPERARE LE ENERGIE DOPO UN ALLENAMENTO / GARA

Dopo l'attività fisica è fondamentale reintegrare con un pasto bilanciato e completo; in particolar modo è bene bere molto per ottimizzare le perdite di acqua e sali minerali; in questo caso è bene bere acqua mediamente mineralizzata (es. Ferrarelle) o quella del rubinetto, più ricche di sali minerali rispetto alle acque oligominerali.

SPUNTINO POST ALLENAMENTO / GARA

Lo spuntino post allenamento/gara è consigliato subito dopo l'attività, ma solo se la cena è almeno 2 ore dopo l'allenamento (es. finisco di allenarmi alle 17 e la cena è alle 20), sempre in base alla propria sensazione di fame.
Il mio consiglio è quello di consumare una fonte di carboidrati (due fette di pane, fiocchi di avena, tre fette biscottate, fette wasa, gallette, barrette, frutta essiccata come fichi secchi o albicocche secche), associata ad una fonte di proteine (latte, yogurt, skyr, kefir, ricotta, uova, affettato magro, burro di arachidi / burro di mandorle 100%) e frutta fresca; uno spuntino così costituito vi garantirà il giusto apporto di nutrienti per recuperare in fretta tutte le energie.
In questo caso si possono assumere anche

TORNA ALL'INDICE

progetto a scuola con l'arco - nutrizionista

gli alimenti ricchi in grassi come frutta secca o cioccolato.

Esempi di spuntini post allenamento

- Un bicchiere di latte e cereali e una banana
- Uno yogurt greco bianco con fiocchi soffiati e miele
- Una barretta ai cereali o alla frutta secca
- Due fette di pane con 2 cucchiai di ricotta e miele
- Un frullato con latte, frutta secca e frutta fresca
- 4-5 pezzi di frutta essiccata (fichi secchi, prugne secche) e una manciata di mandorle
- Due fette di pane integrale con burro di arachidi
- Uno yogurt greco bianco con frutta fresca
- Pancakes con burro di arachidi
- Una fetta di torta alle mele fatta in casa
- Una manciata di noci e una fetta di pane con miele

CENA POST ALLENAMENTO / GARA

Se l'allenamento finisce alle 18-19 e la cena è alle 20, allora non c'è bisogno di fare uno spuntino e una cena equilibrata è sufficiente a reintegrare. È fondamentale, come in ogni pasto, garantire una fonte di carboidrati (diffidate dal falso mito che i carboidrati a cena non vadano mai consumati, altrimenti non recupererete le energie che avete perso durante la giornata), una fonte di proteine e delle verdure.

Esempi di cena post allenamento

- Pasta con sugo di pomodori e ricotta
- Orata al forno con contorno di riso basmati e verdure
- Petto di tacchino con peperoni e bruschette di pane integrale
- Riso integrale con pollo e verdure saltate in padella
- Frittata di verdure e bruschette di pane
- Pasta e ceci con contorno di insalata e pomodori
- Pasta e fagioli con contorno di verdure
- Pane ai cereali con mozzarella e pomodori
- Pasta con tonno fresco e pomodorini
- Salmone e patate al forno con contorno di verdure cotte
- Gnocchi con ragù di vitello e verdure

Dopo una giornata di gare, soprattutto dopo essere stati per molte ore al caldo, la cosa più importante è quella di reidratarsi correttamente.
Nonostante si pensi che il minerale maggiormente perduto sia il magnesio, in realtà le maggiori perdite con il sudore sono a carico del sodio, che si trova facilmente nel classico sale da cucina e nelle acque non povere di sodio. Il consiglio è, quindi, quello di non bere acqua povera di sodio (evitare l'acqua che in etichetta ha un residuo fisso inferiore a 500 mg/l) e di consumare qualcosa di leggermente salato (ma non troppo) nel pasto post gara.
Le bevande per il reintegro salino sono spesso utilizzate a sproposito, dal momento che un'alimentazione equilibrata ricca di frutta e verdura apporta tutti i minerali di cui il nostro organismo ha bisogno, anche in presenza di una massiccia sudorazione; questo varia se l'attività fisica è intensa e dura più di quattro ore. ●

TORNA ALL'INDICE

LA PREPARAZIONE MENTALE NEL TIRO CON L'ARCO (I PARTE)

testi e foto di **Valeria Resta**

***Valeria Resta**, psicologa dello sport e psicoterapeuta, socio fondatore di Mind Room Srl, è referente con il suo team (Silvia Ferri, Elisabetta Piotti, Silvia Brughera, Federica Grilanda e Federica Bonzi) dell'area psicologica del Progetto "A Scuola con l'Arco", che la FITARCO sta realizzando con il supporto di Sport e Salute.*
Il percorso prevede la formazione dei tecnici delle società aderenti e la selezione di psicologi dello sport su tutto il territorio Nazionale, che lavoreranno in campo con i giovani atleti e i loro genitori.

***Mind Room Srl** (https://www.mind-room.it/) è una società di consulenza d'eccellenza nell'ambito della psicologia applicata a diversi settori: sportivo, aziendale, scolastico e del benessere individuale.*

L'utilizzo di tecnologie innovative e la presenza sul campo, sono i punti di forza di Mind Room che si pone l'obiettivo di valorizzare il potenziale del singolo e/o del gruppo.

Il team di Mind Room Srl si occupa di preparazione mentale a tutti i livelli: dal preagonismo, per lavorare sull'apprendimento del gesto tecnico e la prevenzione di atteggiamenti mentali disfunzionali, fino al professionismo, per il miglioramento della performance e il raggiungimento della prestazione ottimale.

Pubblichiamo il primo di una serie di articoli redatti dai professionisti che, per il Progetto "A Scuola con l'Arco" sostenuto da Sport e Salute, seguono la formazione e approfondiscono gli argomenti relativi alla psicologia dello sport

L'attività sportiva, oggi, prevede l'integrazione di diverse modalità di allenamento: tecnico, tattico, fisico e psicologico.
L'allenamento mentale è fondamentale per realizzare il proprio potenziale.
Le capacità di concentrazione, la motivazione, la stabilità emotiva e un'adeguata gestione delle risorse, durante l'allenamento e in gara, permettono l'ottimizzazione della performance e il benessere in campo.

La preparazione mentale si rivolge in prima istanza agli atleti con i quali è possibile intraprendere dei percorsi individuali o di gruppo, al fine di apprendere delle tecniche utili a migliorare la prestazione sportiva. Inoltre, è possibile costruire percorsi di formazione specifici, rivolti ai tecnici e ai genitori, con l'obiettivo di creare una sinergia educativa e garantire il rispetto dei ruoli reciproci, in un ambiente stimolante e sereno.

Obiettivi della preparazione mentale:
- aumentare il benessere dei ragazzi;
- migliorare la consapevolezza di sé;
- ottimizzare la prestazione sportiva;
- insegnare strategie per far fronte a eventuali difficoltà.

Perché uno psicologo dello sport?
Lo psicologo dello sport:
- è laureato in psicologia e specializzato in ambito sportivo, per poter intervenire in modo appropriato a seconda delle specifiche richieste;
- è capace di un'attenzione globale sull'atleta, a qualsiasi età;
- interviene in un'ottica preventiva con i più piccoli, facilitando l'apprendimento del gesto tecnico e favorendo atteggiamenti positivi, che portano il giovane atleta a conoscere alcune strategie utili in campo per gestire le emozioni e realizzare il proprio potenziale;
- affianca il tecnico dell'atleta d'alto livello nella preparazione agonistica, fornendo la propria competenza per integrare la preparazione mentale a quella tecnica e ottenere prestazioni eccellenti;
- usa strumentazioni (ad esempio: bio-neurofeedback e realtà virtuale) per monitorare l'atleta, ottimizzare le prestazioni e affiancare il tecnico su richieste specifiche;
- propone soluzioni ad hoc per il recupero da situazioni specifiche (es. infortunio, jet-lag, ...)
- è in grado di intervenire per aiutare l'atleta a superare eventuali momenti di difficoltà (es. target panic, recupero post infortunio) …seppure preferisca prevenirli!

TORNA ALL'INDICE

L'incontro in presenza tra gli psicologi di Mind Room e i neofiti svolto a Varese il 26 maggio

Progetto "Sport e Benessere"
Il progetto "Sport e Benessere", all'interno dell'iniziativa "A scuola con l'Arco", si occupa della preparazione mentale dei neofiti praticanti il tiro con l'arco.
Un team di psicologi dello sport, selezionati e formati da Mind Room, affiancherà i giovani arcieri con l'obiettivo di fornire strumenti di base della preparazione mentale, utilizzabili in allenamento e in gara. Inserire l'aspetto mentale nella pratica sportiva permetterà non solo di migliorare la performance, ma anche di aumentare il proprio benessere psico-fisico, promuovendo la consapevolezza corporea e delle proprie emozioni, riducendo l'eventuale impatto negativo di ansia e stress e potenziando la concentrazione.
Lo sport diventa metafora di vita: grazie alle tecniche di preparazione mentale si migliorerà la prestazione in campo e la capacità di far fronte alle sfide quotidiane. Le tecniche che verranno apprese durante il percorso, infatti, sono trasversali e applicabili a tutti i contesti sfidanti della quotidianità (ad esempio, in ambito scolastico e/o lavorativo), per gestire la componente emotiva e ottimizzare il proprio rendimento.

Il modello "Tre P"
Il team di Mind Room ha ideato il modello delle "Tre P", che richiama alcuni atteggiamenti fondamentali della preparazione mentale di base: Presente, Positivo e Pronto. Ognuna di queste parole chiave rappresenta un contenitore di tecniche e strumenti che possono essere utilizzati dai giovani arcieri per realizzare il proprio potenziale e ottimizzare la prestazione.
Gli psicologi applicheranno in campo questo modello durante alcuni incontri con gli atleti previsti dal progetto "A scuola con l'Arco".
I temi presentati ai giovani arcieri e ai genitori durante il percorso base di preparazione mentale, che si terrà in campo presso le società aderenti, sono:
- self talk: uso del pensiero positivo
- attivazione e prestazione: come gestire l'ansia in campo
- respirazione: verso la consapevolezza corporea
- routine di tiro e visualizzazione: primo passo per l'automatizzazione del gesto tecnico.

PRESENTE

La prima regola dell'arciere è "stare al presente"
Nel percorso di preparazione mentale introduciamo il tema chiedendo agli arcieri "Quante frecce ci sono in una volée?". La risposta, che spesso non arriva, dovrebbe essere: 1 freccia, 1 freccia, 1 freccia... (ripetuto per 3/6 volte). Presente significa porre attenzione alla singola freccia e non pensare a quelle passate o successive.
Spesso capita che l'arciere si focalizzi sull'errore, e pensi a come rimediare con la freccia successiva. Questo distoglie la mente dal presente e fa spostare l'attenzione fuori tempo. Anticipare mentalmente (ad esempio, "ne mancano ancora due") oppure ripensare alla freccia già tirata (ad esempio, "ho fatto 8") portano l'arciere rispettivamente al futuro o al passato e non gli permettono di concentrarsi sul momento attuale, sulla freccia che ha tra le mani. Portare, invece, l'at-

TORNA ALL'INDICE

tenzione alla singola freccia permette di replicare un gesto sempre uguale a se stesso e di farlo diventare automatico, evitando un controllo cosciente che spesso si traduce in atteggiamenti di tensione e spreco di energie mentali e fisiche. La regola d'oro è, quindi, tenere la mente nel "qui ed ora", stando sul gesto e considerando una freccia alla volta.

Come si fa a stare al presente?
La strategia più semplice è lo Stop del pensiero: dirsi "Stop, stai al presente" o anche solo "Presente", ogni volta che ci si accorge di non essere nel "qui e ora". Capiterà che il pensiero torni nuovamente al passato o al futuro, ma con l'allenamento allo "STOP", le perdite di concentrazione diminuiscono, rendendo più facile mantenere il focus sulla singola freccia.
Si potrà allenare lo "STOP" in tutte le situazioni della nostra giornata dove ci accorgiamo che il pensiero si sposta su preoccupazioni, impegni successivi o accadimenti precedenti. Ad esempio, mentre mangiamo o facciamo la doccia siamo in grado di stare al presente? Oppure iniziamo a pensare a quello che dobbiamo fare dopo o ad un episodio verificatosi nelle ore precedenti, che ha suscitato in noi forti emozioni?
Se il pensiero viene diretto consapevolmente al futuro, per definire le azioni successive, possiamo parlare di programmazione/organizzazione e risulta essere una strategia volontaria e funzionale. Spesso, invece, non scegliamo dove dirigere il pensiero e siamo poco allenati nel farlo tornare al presente. A volte, in gara, ci accorgiamo troppo tardi di essere andati "fuori tempo" (pensando alle frecce future o passate) e non riusciamo a fermare i pensieri intrusivi che arrivano inconsapevolmente e ostacolano le nostre prestazioni, creando quello che può essere definito auto-sabotaggio. Un consiglio è di cercare di controbilanciare questo effetto allenandosi tutti i giorni, nelle azioni ricorrenti (lavarsi i denti, mangiare, vestirsi, entrare in auto...), a stare al presente per un tempo definito, lasciar poi andare volutamente il pensiero alla programmazione del futuro o alla rielaborazione del passato, per poi tornare di nuovo al presente dicendosi "STOP" o "PRESENTE" e tornando con la mente al "qui e ora". Il ritorno può essere facilitato usando l'esercizio della telecronaca: descrivere in prima persona, usando più sensi possibile, tutto quello che sta succedendo "ORA" nei minimi dettagli: ad esempio "Ho lo spazzolino nella mano destra, sento l'odore del dentifricio alla menta e il sapore si diffonde in bocca, sento i granuli del dentifricio che si sciolgono a contatto con la lingua, il fresco dell'acqua, il rumore delle setole sui denti, chiudo il rubinetto, vedo il bianco del lavandino e la macchiolina nell'angolo…"; la telecronaca mi dovrebbe riportare facilmente al presente e dovrebbe facilitarmi nell'allontanare eventuali pensieri intrusivi che giungono senza cosciente richiamo.

I giovani arcieri impegnati nelle attività svolte dagli psicologi

TORNA ALL'INDICE

IRENE FRANCHINI: A SHANGHAI CON IL CUORE NELLA MIA FAENZA

di **Giusi de Angelis**

Il racconto dell'arciera della Nazionale dopo la terribile alluvione che il 16 e 17 maggio ha travolto e messo in ginocchio l'Emilia Romagna

"Ho vissuto questo periodo con ansia per la mia terra. La lontananza ha reso tutto più difficile". Nel racconto di Irene Franchini quei giorni di terrore e paura per tutta l'Emilia Romagna.
Una primavera che ha profondamente segnato queste zone: i colori e l'aria frizzantina hanno ceduto il passo al maltempo e a tutte le tragiche fatalità che hanno colpito il territorio emiliano romagnolo. Le piogge continue hanno rotto gli argini del Lamone, il fiume che passa nelle campagne rigogliose, attraversa Bagnocavallo e sfocia nel mare Adriatico, dopo un percorso di 90 km, accompagnato dalla strada di fondovalle denominata La Faentina: un percorso fatto di cultura e natura. Il Lamone ha rotto gli argini in diversi territori percorsi: a Faenza l'argine ha ceduto in più punti, travolgendo l'intera città che questo inverno aveva ospitato nel suo palazzetto dello sport i Campionati Italiani Indoor Para-Archery, utilizzato dopo il disastro come ricovero per chi ha perso la propria abitazione e non solo…
Anche lo sport è stato colpito duramente nell'esondazione che ha stravolto la vita del popolo di Faenza, sicuramente tra le città più colpite dall'alluvione in Emilia Romagna: leggiamo che la storica palestra Lucchesi, sede della centenaria società di lotta Club Atletico Faenza dove sono cresciuti i campioni olimpici Vincenzo Maenza e Andrea Minguzzi, cosi come i campioni mondiali Enrica Rinaldi e Daigoro Timoncini, è stata totalmente allagata.
Un mondo alla rovescia è apparso a chi ha vissuto quei momenti tragici: un'isola felice l'Emilia Romagna del tiro con l'arco, tante le società presenti sul territorio, a Faenza, nello specifico, gli Arcieri Faentini ed una grande campionessa, Irene Franchini, che a Faenza ci vive dal 2006.
L'abbiamo incontrata per farci raccontare come ha vissuto la sua città nel dopo alluvione, lei in quei momenti terribili era a Shanghai per la seconda prova della World Cup.

Giuseppe Seimandi e Irene Franchini tra il fango che ha colpito l'Emilia Romagna dopo la devastante alluvione di maggio

La tua terra, la tua città travolta da un cataclisma. Eri fuori quando è successo, cosa hai provato?
"Faenza non è la mia città natale, ma quella in cui vivo dal 2006. È stato molto difficile essere a Shanghai mentre a casa mia stava avvenendo l'alluvione. È brutto essere lontani perché ti rendi conto di quanto sta accadendo, ma ti senti estremamente impotente. Non che se fossi stata a casa avrei potuto fare chissà che, ma anche solo essere presente penso che già avrebbe cambiato la mia percezione degli avvenimenti. Sono stati giorni di inquietudine perenne

TORNA ALL'INDICE

Sopra, i soccorritori nelle strade di Faenza; a destra, Giuseppe Seimandi e Irene Franchini impegnati nella città dopo l'alluvione

durante i quali cercavo avidamente notizie sul web. Vedendo le immagini, conoscendo i luoghi, ho capito anche da lontano che eravamo di fronte ad un evento eccezionale e sapere che i miei cari erano lì, seppur teoricamente al sicuro, non mi faceva essere serena".

L'esondazione ha provocato problemi di evacuazione a tutta la città. La tua casa e quella dei tuoi familiari sono state colpite?

"La mia casa è situata nella campagna faentina, è stata allagata solo nella corte esterna, fortunatamente è leggermente rialzata rispetto al piano della strada e questo ha fatto sì che l'acqua invadesse solo il giardino, ma non l'abitazione, ma posso immaginare come l'acqua abbia messo in ginocchio tutta la città in ogni suo comparto".

Sono stati usati impianti sportivi per i ricoveri degli sfollati?

"Il Comune ha messo a disposizione degli sfollati i due palazzetti dello sport, così come le palestre che sono servite per l'ospitalità dei soccorritori".

Secondo il tuo punto di vista, tu che conosci il territorio della tua zona di origine, quanto è responsabile la mano dell'uomo?

"Non ho le conoscenze per stabilire quanto c'è di responsabilità umana, posso però dire che noto sempre più un'assenza di manutenzione dell'alveo dei fiumi. Sono cresciuta a Bologna con il fiume Savena sotto casa e ho visto molto bene la differenza nella manutenzione fluviale dalla mia infanzia ad oggi, credo che in questo senso bisognerebbe tornare un po' indietro nel tempo e liberare il letto dei fiumi dalla fitta vegetazione che ora li invade togliendo spazio all'acqua per defluire. Non so se questo avrebbe cambiato molto la situazione attuale, ma forse avrebbe dato una mano a limitare i danni".

Raccogliere, spalare, ricostruire. Sei sul campo in una veste diversa. Il volontariato che salva tutto: cosa ti ha insegnato questa difficile situazione, questa prova di vita?

"Vedo molta gente volenterosa e con un bello spirito combattivo, si dice l'unione fa la forza e si vede nei contesti difficili, in quelli in cui mai ti immagineresti di trovarti. Ecco, quello che non capisco è perché questo stesso spirito emerga così poco nella normalità, nella vita di tutti i giorni, nelle piccole difficoltà quotidiane. Mi auguro che questa esperienza possa essere d'ispirazione per tutti noi per portare nuova energia e nuova linfa di condivisione nei fatti della vita di ognuno di noi".

Come si è mosso il mondo dello sport cittadino?

"Il mondo dello sport cittadino si è mosso come volontariato, molti si sono offerti di dare una mano. Da mercoledì 24 maggio sono riprese le attività per i ragazzi, anche come momento di svago per loro".

Nella speranza che il prima possibile, con il necessario supporto delle autorità competenti, tutto torni alla normalità.

Il disastro dell'alluvione a Faenza

TORNA ALL'INDICE

Cinzia Noziglia: un anno indimenticabile

di **Giusi de Angelis**

World Archery ha celebrato i successi agonistici del 2022 di Cinzia Noziglia dandole il titolo di "atleta dell'anno" per le discipline field e 3D. L'arciera delle Fiamme Oro è stata una delle più votate

Il 2022 è stato l'anno di Cinzia Noziglia e del suo arco nudo: il riconoscimento come atleta dell'anno l'ha fatta entrare nella storia del mondo arcieristico. Triplo oro agli Europei Indoor, oro ai World Games di Birmingham, titoli mondiali nel Campagna e nel 3D, insomma sono stati 12 mesi perfetti per l'atleta delle Fiamme Oro. Un anno che le è valso il riconoscimento più importante: "atleta dell'anno".

L'arciera ligure ci ha raccontato l'amore per questo sport attraverso questo strumento unico, speciale, naturale: l'arco nudo.

Atleta dell'anno 2022, un riconoscimento che segna la tua attività professionale e sportiva.

"Il titolo di atleta dell'anno mi ha fatto molto piacere e chiude una stagione davvero indimenticabile! Il 2022 mi ha dato molte soddisfazioni, ma dietro c'è un lavoro che dura da anni. Se ho ottenuto questi risultati un ringraziamento va sicuramente alla Polizia di Stato e al gruppo sportivo delle Fiamme Oro per avermi dato la possibilità di rendere l'arcieria un lavoro".

È stata la stagione migliore della tua carriera?

"Sicuramente sì a livello di titoli, anche perché non ci sono mai stati i World Games e due Mondiali nello stesso anno e non avevo mai vinto sia l'evento del campagna che quello del 3d. La vittoria individuale di tutti e tre non era nemmeno nei miei pensieri, mi sembrava improbabile!"

Cosa rappresenta per te l'arco nudo? Raccontaci il tuo amore per quest'arco.

"Ho iniziato con l'arco nudo e me ne sono innamorata, ma per curiosità ho provato a tirare anche con ricurvo e compound. La cosa che amo dell'arco nudo è che mette insieme la tecnologia dei materiali e la semplicità dell'arco primitivo, non avendo praticamente accessori e lasciando all'arciere la gestione totale del tiro. Può sembrare più facile, per via della semplicità, ma in realtà, a mio avviso, richiede delle caratteristiche particolari".

Un riconoscimento tanto importante per te quanto per la divisione che rappresenti.

"L'arco nudo sta crescendo tantissimo, si è diffuso negli Stati Uniti, che hanno un bacino di atleti enorme e questo ha permesso di alzare i numeri a livello mondiale. Questa diffusione è avvenuta anche grazie alla visibilità che viene data da parte dei canali social delle varie federazioni agli eventi che interessano l'arco nudo. Per ora siamo ammessi all'Europeo indoor e ci viene riconosciuto il record mondiale targa outdoor, ma spero che a breve riusciremo a partecipare anche agli eventi mondiali outdoor".

Ad un neofita consiglieresti il ricurvo o l'arco nudo?

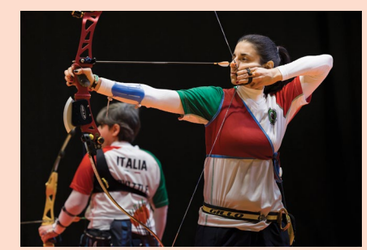
"Ad un neofita consiglierei di divertirsi, quindi provare tutto e scegliere ciò che più si adatta alle sue caratteristiche".

Il prossimo premio a cui ambisci?

"Quest' anno ci saranno gli Europei 3d e Campagna, quindi l'obiettivo è fare bene in quelle occasioni, facendo le cose per gradi. Penserò prima alle qualificazioni per questi due eventi e ai campionati italiani. In realtà non ho mai ambito a un premio o a una medaglia, punto a mantenere una buona forma e a fare il mio durante le gare importanti".

Hai accennato agli Europei 3D e Campagna che si disputeranno in Italia, a San Sicario Alto. Sicuramente sarai considerata l'atleta di punta dell'Italia…

"I due eventi in Piemonte saranno un'ottima vetrina per confermare l'ottima capacità organizzativa italiana. Il fatto che siano due competizioni consecutive sarà ancora più impegnativo per l'organizzazione e per chi parteciperà ad entrambi. Abbiamo già fatto un'esperienza simile con gli Europei 2022 che erano consecutivi, anche se in due location diverse. Per quanto riguarda l'essere l'atleta di punta, preferisco non pensarci, ora è il momento di pensare alle qualifiche e ai campionati italiani. Sicuramente arrivare lì da campionessa del mondo uscente sarà una fonte di pressione in più, proverò a dimenticarlo e a pensare solo al momento".



A sinistra, Cinzia Noziglia con il suo arco nudo ai World Games di Birmingham; in alto, l'atleta, portacolori delle Fiamme Oro, specialista dell'arco nudo, chiude il 2022 con l'oro ai World Games, il titolo iridato individuale 3D vinto a Terni e il titolo mondiale individuale e a squadre tiro di campagna a Yankton (USA); a destra, Cinzia in azione, conclude l'Europeo Indoor 2022 vincendo il titolo continentale arco nudo individuale e a squadre

TORNA ALL'INDICE

LE DECISIONI DELLA DIRIGENZA

CONSIGLIO FEDERALE N.405
Roma, 12 maggio 2023

La riunione n.405 del Consiglio Federale FITARCO si è svolta venerdì 12 maggio, alle ore 17:30, attraverso una videoconferenza. Erano presenti presso gli uffici federali il Presidente Mario Scarzella, i consiglieri Vittorio Polidori ed Enrico Rebagliati, oltre al Segretario Generale Ivan Braido. Tutti gli altri membri del Consiglio hanno seguito i lavori a distanza, compresi i componenti del collegio dei revisori dei conti.

La riunione si è protratta fino alle ore 20:30 circa e ha trattato il seguente ordine del giorno:

1) Approvazione verbale riunione del Consiglio Federale del 31 marzo 2023
2) Comunicazioni del Presidente
3) Ratifica delibere del Presidente federale
4) Amministrative
5) Regolamenti Federali
6) Eventi Federali
7) Attività tecnico-sportiva
8) Impiantistica
9) Nuove affiliazioni – Cambi di denominazione sportiva – Fusioni/incorporazioni
10) Varie ed eventuali

Inizialmente sono state ratificate le delibere del Presidente che comprendevano, tra le altre, dei servizi necessari a portare avanti le iniziative del Progetto "A Scuola con l'Arco", spese utili all'organizzazione degli eventi federali, l'omologazione di diversi record italiani, delibere concernenti giudici di gara e corsi istruttori.

In seguito sono state approvate le delibere amministrative che comprendevano l'erogazione dei contributi alle Società affiliate per lo svolgimento delle gare giovanili 2023 relativi al I trimestre, l'affidamento dell'incarico al nuovo Responsabile per la Protezione dei Dati Personali, la modifica della composizione della Commissione Federale Atleti che risulta così composta: Presidente Mauro Nespoli, Vice Presidente Cristina Pernazza, Componenti Tatiana Andreoli, Cinzia Noziglia e Marcella Tonioli.
Il Consiglio ha affrontato anche questioni relative all'impiantistica, agli eventi federali con l'assegnazione di due campionati per la stagione 2024, all'attività tecnico-sportiva con i criteri di selezione dei Gruppi Nazionali 2024, oltre alle modifiche al Regolamento Tecnici Federali e al Regolamento attuativo dei Corsi e delle linee guida.
Infine, sono stati ratificati il cambio di denominazione della A.S.D. Compagnia Arcieri Aurora Libertas in Compagnia Arcieri Aurora A.S.D., oltre a due nuove affiliazioni: quella della società piemontese di Alessandria, A.S.D. Centro Sportivo Sirius – Sezione Tiro con l'Arco e la società pugliese della provincia barese, Sezione Tiro con l'Arco – ASD Don Tonino Bello Molfetta.

Il Consiglio Federale nella riunione del 12 maggio 2023

RIFORMA DELLO SPORT

In merito alla Riforma dello Sport che il Governo si appresta ad approvare, pubblichiamo di seguito la lettera aperta a firma del Presidente FITARCO Mario Scarzella pubblicata lo scorso 20 giugno 2023.

A tutte le Società Fitarco

Cari Presidenti e Dirigenti,
mi rivolgo a tutti voi, Presidenti e dirigenti delle nostre Società per informarvi che, come ben già sapete, il mondo sportivo dilettantistico si trova di fronte ad un passaggio epocale:

la Riforma dell'Ordinamento Sportivo

È una riforma che ancora oggi è in via di definizione, seppur con moltissime contraddizioni e con un livello di informazioni poco chiare per quanto concerne cambiamenti e tempistiche.
Dobbiamo perciò prendere atto che l'iter di attuazione è tardivo e, ad oggi, ci troviamo di fronte a un decreto attuativo che sta iniziando il suo percorso presso le Commissioni Parlamentari, per ritornare poi al Consiglio dei Ministri con i relativi rischi di correzione e modifiche.
Tutto questo sta provocando una situazione di disagio e confusione nelle nostre ASS/SSD e non si capisce come si ipotizzi nel bel mezzo dell'anno sportivo avere come riferimento un decreto ancora soggetto a modifiche.
Saremo molto più precisi appena potremo prendere atto del decreto definitivo in ogni suo punto, e per questo ringrazio tutti voi per l'impegno che avete sempre messo nel recepire le normative proposte. Nei prossimi giorni è comunque previsto un incontro tra i Presidenti degli Organismi Sportivi e il Ministro Abodi, proprio per affrontare tutte le tematiche della Riforma. Spero quindi che a breve tutto sarà più chiaro e recepibile, comprendendo altresì le difficoltà che tale situazione comporta nei vostri confronti.
Ringrazio quindi tutti voi, dai Presidenti dei Comitati Regionali, ai Presidenti e dirigenti di Società per la collaborazione che senz'altro potrete darci e, non per ultimo, la struttura federale che dovrà attivarsi in tempi strettissimi con tutte le relative difficoltà che tale situazione comporta.

A presto, un caro saluto
Mario Scarzella
Presidente FITARCO

TORNA ALL'INDICE

Dipartimento per lo Sport

Dipartimento per lo Sport: contributo a fondo perduto in favore dei gestori di impianti sportivi

La comunicazione ufficiale pubblicata lo scorso 19 giugno 2023 sul sito del Dipartimento per lo Sport

A far data dalle ore 12 odierne, sarà possibile presentare richieste di accesso al contributo a fondo perduto in favore di ASD e SSD, diverse da quelle che gestiscono impianti natatori, iscritte nel Registro nazionale delle attività sportive dilettantistiche alla data di emanazione del decreto e che gestiscano impianti sportivi.
Il budget a disposizione è pari a € 58.000.000,00.
Considerato che il Dipartimento ha attivato una piattaforma per una più celere ed efficiente gestione dei propri bandi e avvisi, le domande non dovranno essere trasmesse via pec, ma inserite nella piattaforma dipartimentale, raggiungibile al link https://avvisibandi.sport.governo.it/
Le istanze potranno essere presentate in piattaforma in base a quanto stabilito all'art. 4 del decreto di riparto del Ministro per lo Sport e i Giovani di concerto con il Ministro dell'Economia e delle Finanze del 24 marzo 2023.
Per informazioni o richieste di supporto di natura informatica è possibile scrivere a supporto.avvisibandi@coninet.it , mentre per richieste di carattere amministrativo è possibile scrivere a: contributoimpianti@governo.it

DAL TERRITORIO

a cura di **Giusi de Angelis**

Giochi Sportivi Studenteschi

LAZIO - Si sono svolti a Roma, presso l'impianto sportivo comunale "Anna Maria Bracaglia", grazie alla collaborazione e organizzazione della A.S.D. Arco Sport Roma e del Comitato Regionale FITARCO Lazio, le finali regionali dei "Campionati studenteschi", che hanno visto la partecipazione di 36 alunni di diverse scuole di 2º grado. Per tutti, 36 frecce su visuali da 80 cm poste alla distanza di 15 m e archi scuola con mirino e rest, privi di altri ausili. La classifica individuale è stata redatta seguendo i punteggi conseguiti in gara, mentre quella a squadre è stata redatta in base alla classifica individuale alla quale è stato assegnato un punteggio che va da 1 punto per il 1º classificato, 2 punti al 2º e così via, in ordine crescente, fino all'ultimo regolarmente classificato.

CAMPANIA - Si è svolta sul campo di tiro dell'A.S.D. Arcieri Normanni Aversa, la fase regionale dei Giochi Sportivi Studenteschi. L'evento ha visto la partecipazione di cinquanta alunni in rappresentanza di otto Istituti Regionali. Un appuntamento voluto dal Presidente Regionale Mimmo Del Piano, il quale ha dichiarato che si sta portando avanti un progetto importante per le scuole campane iniziando ad avere le prime risposte concrete. "L'ultima fase regionale di Giochi Sportivi Studenteschi risale al 2009 – ha

affermato il Presidente – La giornata dimostra finalmente che tutto il movimento sta di nuovo crescendo".
Ai docenti intervenuti è stato poi consegnato il pin della FITARCO, mentre a tutti i partecipanti oltre alla medaglia sono stati dati la maglia dell'evento ed il Diploma di partecipazione.

PIEMONTE - Gli Arcieri Varian hanno organizzato, presso il proprio campo di tiro a Settimo Torinese, la 23ª edizione dei "Giochi Sportivi Studenteschi". L'iniziativa è nata dal progetto "Verso il Centro", ideato per portare il tiro con l'arco nelle scuole medie della città, ottenendo subito un grandissimo successo sia verso i ragazzi che verso i docenti scolastici. Si decide così di organizzare una gara tra le scuole per chiudere l'anno scolastico; da lì sono nati i Giochi Studenteschi di tiro con l'arco che ancora oggi, ogni fine anno scolastico, la Compagnia Arcieri Varian organizza grazie anche alla collaborazione del Provveditorato agli studi di Torino ed al Comitato FITARCO Piemonte.

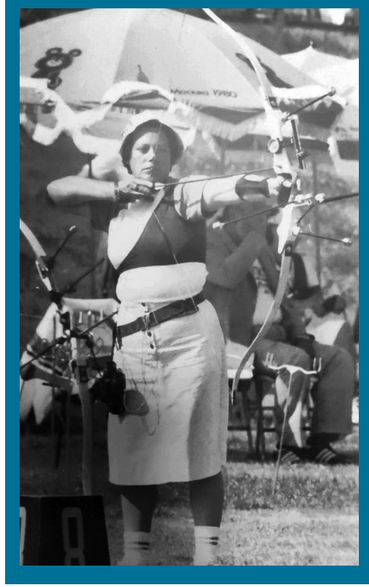
In questa edizione hanno gareggiato oltre 70 ragazzi, provenienti dalle quattro scuole medie I.C. Settimo 3 Gramsci, I.C. Settimo 3 Matteotti, I.C. San Mauro e I.C. Gobetti Rivoli. Classi accompagnate da un gran pubblico, composto in prevalenza da genitori e familiari dei ragazzi. Aurora Masiello, coetanea degli studenti che hanno partecipato ai Giochi, ma già esperta arciera degli Arcieri Varian, ha offerto una dimostrazione usando un arco professionale. Nella successiva fase di gara, quella degli scontri diretti tra le scuole, spazio alle tifoserie per applaudire ogni freccia tirata.

LIGURIA
La prima gara Libertas-FITARCO

Si è svolta a San Bartolomeo al Mare, in provincia di Imperia, la gara amichevole di tiro con l'arco organizzata dal Centro Regionale Libertas Liguria in collaborazione il settore nazionale Libertas Tiro con l'Arco e gli Arcieri San Bartolomeo, valida per il Trofeo Libertas Liguria.
Quello organizzato in Liguria segna il primo evento arcieristico organizzato in seguito alla sottoscrizione del protocollo d'intesa tra Federazione Italiana Tiro con l'Arco e l'ente di promozione sportiva Libertas.
Nella Categoria giovanissime, divisione olimpica, il successo è andato ad Alys Longo degli Arcieri Granatiere Savona. Nella categoria ragazzi divisione olimpica sul gradino più alto è salito Mattia De Franco (Arcieri Granatiere Savona), mentre nella categoria ragazze divisione olimpica si è imposta Arianna Torassa (Arcieri Granatiere Savona). Nella categoria ragazze arco nudo si è imposta Giulia De Marchi (Arcieri San Bartolomeo). Hanno vinto gli assoluti col punteggio più alto alla distanza di 15 metri Alys Longo (Arcieri Granatiere Savona), alla distanza di 20 metri per i ragazzi Mattia De Franco (Arcieri Granatiere Savona) e per le ragazze Giulia De Marchi (Arcieri San Bartolomeo). Gli altri podi sono stati: nella categoria ragazzi divisione olimpica, secondo posto per Alessio Calleri (Arcieri San Bartolomeo), terzo posto per Francesco Falchi (Arcieri San Bartolomeo). Nella categoria ragazze divisione olimpica, secondo posto per Marta Corsi (Arcieri Granatiere Savona). La gara è stata arbitrata da Giuseppe Capalbo.
Alla cerimonia di premiazione presente il Presidente degli Arcieri San Bartolomeo Maria Elena Arduino, il responsabile nazionale Libertas tiro con arco e consigliere federale FITARCO Enrico Rebagliati ed il Presidente del Centro Provinciale Libertas Imperia, Andrea Rapa.

in ricordo di

FITARCO in lutto.
Ci ha lasciati Franca Biasioli Capetta
Una triste notizia ha raggiunto lo scorso 5 luglio il tiro con l'arco italiano: una



delle migliori arciere azzurre della storia, Franca Biasioli Capetta, è venuta a mancare.
Il Presidente Mario Scarzella, il Segretario Generale Ivan Braido, il Consiglio Federale e tutto il mondo arcieristico esprimono le più sentite condoglianze alla famiglia per una perdita che lascia un grande vuoto in tutto il movimento.
Nata ad Este (PD) l'8 dicembre 1936, attualmente tesserata con gli Arcieri Alpignano, Franca Biasioli Capetta ha scritto pagine indelebili dell'arcieria azzurra essendo stata la miglior tiratrice italiana negli anni Settanta dopo aver stabilito tutti i record nazionali esistenti nell'indoor e nell'outdoor.
A livello nazionale, oltre ad essere stata la prima italiana ad andare oltre i fatidici 1200 punti, ha conquistato il titolo italiano outdoor per ben sei volte: il primo nel 1975, poi quattro consecutivi dal 1977 al 1980 e l'ultimo nel 1982, aggiungendo altri tre ori come master nel 1992, 1994 e 1995. Ai tricolori indoor vanta un filotto di cinque titoli italiani consecutivi, dal 1976 al 1980, cui si aggiungono tre titoli da master nel 1992, 1993 e 1995.

Qui sotto, la squadra azzurra a Montreal '76 da sin. Spigarelli, Ferrari, Da Poian, Capetta, Codispoti; a sinistra, Franca Biasioli Capetta ai Giochi Olimpici di Mosca 1980

I suoi risultati l'hanno portata a vestire la maglia azzurra in due edizioni dei Giochi Olimpici: a Montreal '76 – prima arciera italiana alle Olimpiadi insieme a Ida Da Poian – dove concluse dodicesima e a Mosca '80, unica azzurra qualificata, dove chiuse al 10° posto.
Nel suo curriculum anche quattro Campionati Mondiali Targa: il primo nel 1975 a Interlaken, il secondo a Berlino Ovest nel 1979, dove ottenne il suo miglior posizionamento con il sesto posto e i successivi a Los Angeles nel 1983 e a Seoul nel 1985. Ha preso parte anche a quattro Europei Targa, a due Europei Indoor e ha conquistato la medaglia d'oro ai Giochi del Mediterraneo di Spalato '79.

SEGUITE
I SOCIAL FITARCO!
YouArco
I contatti per la vostra pubblicità sulla rivista Arcieri o per diventare partner FITARCO
FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L'ARCO
Via Vitorchiano, 113/115 - 00189 Roma - Tel.06.91516918
stampa@fitarco-italia.org
www.fitarco.it

LE REGOLE
DEI CAMPIONATI FISDIR

di **Manuela Cascio** – Foto **Fausto Ercoli**

Il tiro con l'arco è una delle discipline più inclusive dell'intero panorama sportivo. Con la sottoscrizione di un protocollo di intesa firmato nel 2020 e prorogato fino al 31 dicembre 2024 tra la FITARCO e la FISDIR (Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali), viene regolamentata l'attività arcieristica degli atleti con disabilità intellettivo relazionale. La disciplina del Tiro Con l'Arco praticata degli atleti tesserati della FISDIR prevede competizioni a carattere esclusivamente promozionale e segue, insieme al Regolamento Tecnico di Tiro un regolamento specifico FISDIR per il tiro con l'arco. Approfondiamolo.

Il limite di età per partecipare alle gare promozionali è fissato in 8 anni. Gli atleti non sono raggruppati per classi e divisioni ma per gradi di difficoltà sulla base delle abilità dimostrate. Ci sono 3 livelli di difficoltà.

Livello Principianti: atleti che praticano da poco tempo la disciplina sportiva; i loro punteggi alle manifestazioni ufficiali non superano i 330 punti sulle 48 frecce; i bersagli sono posti a 10 metri sia per le competizioni indoor che per quelle outdoor. In caso di superamento del punteggio di 330 punti alle manifestazioni ufficiali, l'atleta avanzerà al livello Base. Gli arcieri del livello principianti possono utilizzare archi scuola e archi nudi senza accessori specifici (bottone pesi ecc.); sono ammessi punti di riferimento sulla corda. Tirano su bersagli da 80 cm di diametro.

Livello Base: atleti con buone potenzialità tecniche, i loro punteggi alle manifestazioni ufficiali non superano i 380 punti; i bersagli sono posti a 15 metri sia per le competizioni indoor che per quelle outdoor. In caso di superamento del punteggio di 380 punti alle manifestazioni ufficiali, l'atleta passerà al livello Avanzato. Gli atleti del livello base utilizzano l'arco scuola, l'arco nudo e l'arco olimpico con o senza accessori; sono ammessi punti di riferimento sulla corda. I bersagli utilizzati sono quelli da 80 cm di diametro.

Livello Avanzato: atleti con ottime potenzialità tecniche. I bersagli, per gli atleti del livello avanzato, sono posti a 18 metri sia per le competizioni indoor che per quelle outdoor. Il livello avanzato può gareggiare utilizzando l'arco nudo o l'arco olimpico con o senza accessori e sono ammessi i riferimenti sulla corda. Anche per loro è previsto l'utilizzo della visuale da 80 cm di diametro.

Per tutti i livelli le frecce ammesse sono quelle previste dal regolamento FITARCO, non si può tirare con frecce FIARC o frecce adattate.

Tutti gli atleti di tutti i livelli tirano 2 serie di 8 volée da 3 frecce, per un totale di 48 frecce. Ogni volée deve essere tirata nel tempo massimo di 2 minuti. Il recupero delle frecce e la registrazione dei punteggi avvengono dopo ogni volée. È obbligatoria la presenza di un assistente esperto della disciplina sportiva, posto accanto all'atleta impegnato alla gara, per coadiuvarlo affinché non sopraggiungano situazioni di pericolo per l'arciere stesso e per tutti i presenti alla manifestazione. Questa assistenza deve essere continua, anche nel momento di recupero frecce.

A fianco, una fase di gara del campionato FISDIR a Firenze; in alto, gli arcieri della classe avanzata ai Campionati di Firenze. Nella pagina a fianco, in alto, il Presidente FISDIR Borzacchini premia l'arbitro Marco Di Giovanni impegnato al Campionato FISDIR; in basso, il Presidente FISDIR Marco Borzacchini premia il direttore dei tiri del Campionato di Firenze

TORNA ALL'INDICE

Classifiche: In ogni competizione vengono redatte le seguenti classifiche.

A) individuale di categoria maschile e femminile; per la categoria Avanzato anche la suddivisione per divisione (arco olimpico e arco nudo).

B) di squadra per livello e categoria (i migliori tre punteggi della stessa società sportiva indipendentemente dal sesso).

Le premiazioni individuali devono essere effettuate attribuendo medaglie d'oro, d'argento e di bronzo ai primi tre classificati, in aggiunta a una medaglia di partecipazione che deve essere consegnata a tutti gli altri atleti. In caso di parità fra due o più atleti, prevarrà quello che avrà ottenuto più 10; in caso di ulteriore parità si andranno a contare i 9; ad ulteriore parità si avrà un ex aequo.

L'arbitro: Le competizioni sono dirette da un giudice di gara e da un direttore dei tiri, preposti ad assicurare il corretto svolgimento della manifestazione che possono essere di estrazione della FSN CONI corrispondente o di un Ente di Promozione Sportiva, a condizione che in quest'ultimo caso l'EPS abbia istituito l'albo dei giudici di gara. In ogni competizione l'arbitro deve essere obbligatoriamente affiancato da un "Responsabile Tecnico Federale" che ha il compito di sovrintendere al corretto svolgimento delle gare, per verificare la correttezza del livello di collocazione prescelto e interfacciarsi con l'arbitro. ●

Gli arbitri riuniti a Roma

Dal 12 al 14 maggio a Roma, presso l'Aula Magna del Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti, si è svolto il Seminario Nazionale dei Giudici di Gara, che prevedeva anche i test di mantenimento della qualifica di arbitro nazionale, il passaggio da arbitro di primo livello ad arbitro nazionale e il raggiungimento del titolo di Giudice di Gara di I Livello.

Il programma prevedeva per la serata di venerdì 12 maggio la riunione dei "Responsabili Zonali", mentre sabato 13 ottobre, fin dal mattino, in seguito all'accreditamento, si è aperta la sessione del Seminario di aggiornamento con i saluti del Presidente Mario Scarzella, al termine dei quali hanno preso la parola i membri della commissione, ognuno illustrando la propria relazione. Dopo quella del consigliere federale Enrico Rebagliati, hanno preso la parola Graziano Musolesi (Designazioni e Materiale Didattico), Luca Stucchi (Corsi e Newsletter), Marco Di Giovanni (Verbali e Casi Studio) e Manuela Cascio (Visite Mediche). Successivamente è stato consegnato il "Premio Renato Doni" al giudice di gara Patrizia Gervasi.

Sono poi proseguiti i lavori con gli interventi di Martino Miani che ha presento il sito web dei Giudici di Gara, mentre Luca Stucchi ha illustrato le novità regolamentari. Dopo la pausa pranzo si sono svolti i lavori di gruppo, al termine dei quali c'è stato un confronto sullo sviluppo degli stessi. Sabato 14 maggio giornata interamente dedicata ai test.

I membri della CUG insieme al Presidente Scarzella hanno consegnato il "premio Renato Doni" a Patrizia Gervasi

TORNA ALL'INDICE

STONEHENGE
E L'ARCIERE DI AMESBURY

di **Andrea Cionci**

Era un arciere l'uomo rinvenuto dopo quasi cinquemila anni in una sepoltura dell'Età del Bronzo (2.300 a.C.) ad Amesbury, in Gran Bretagna. Conosciuto anche con l'evocativo nome di "Re di Stonehenge", l'Arciere rappresenta una delle scoperte archeologiche ed antropologiche più interessanti nel panorama archeologico-preistorico britannico e, grazie al ritrovamento dei suoi resti, è stato possibile tracciare alcune ipotesi riguardo l'élite che costruì il misterioso sito di Stonehenge. Dal 2002, anno in cui fu scoperta la sepoltura, sono stati effettuati studi sia sul corredo funebre sia sullo scheletro dell'arciere e di un suo parente, sepolto a poca distanza da lui. Dalle analisi sullo smalto dei denti sono emersi alcuni dati senza dubbio molto interessanti: il "Re", un uomo di età compresa tra i 35 ed i 45 anni, non era nativo dell'Inghilterra meridionale, ma aveva trascorso la sua infanzia nell'Europa centro-settentrionale, con molta probabilità in Svizzera (forse Germania o anche Austria). L'altro scheletro, un uomo sui 25 anni, era senza dubbio un suo parente prossimo, forse addirittura il figlio, ma aveva trascorso l'infanzia in Inghilterra. Questo fa supporre che l'Arciere, giunto dal Centro-Europa, fosse rimasto in Inghilterra, dove ricopriva certamente un ruolo di grande rilievo, riconosciuto anche dalla comunità locale. Il suo corredo parla per lui: il più ricco mai ritrovato in Inghilterra nelle sepolture coeve (10 volte maggiore rispetto a qualunque altro) e composto da un gran numero di punte di freccia (da cui la deduzione che si trattasse di un arciere), oggetti in oro (singolare il fatto che si tratti dei più antichi reperti in oro di tutta l'Isola!), coltelli di rame, e vasi (essendo di forma campaniforme, la loro presenza fa supporre che l'arciere di Amesbury fosse un esponente della cultura omonima, la cui élite era composta, come illustrato in un nostro precedente articolo, proprio da arcieri).

Qui sotto, illustrazione degli arcieri di Stonehenge; a destra, sopra, il corredo funebre dell'arciere di Amesbury; sotto, le punte di freccia della cultura del vaso campaniforme

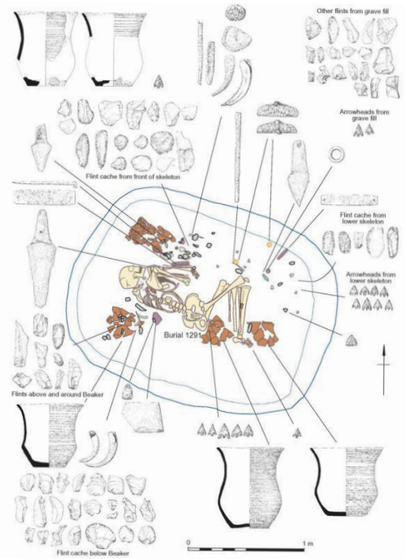
TORNA ALL'INDICE

Stonehenge

Il sito di Stonehenge

Il sito archeologico di Stonehenge è sicuramente uno dei più noti in tutto il mondo, se non il più famoso. Fu costruito in diverse fasi: la prima erezione di un singolo cerchio di pietre risale a 5000 anni fa, ma il sito doveva essere frequentato già nel periodo precedente. Risalgono, infatti, al mesolitico (8500 e 7000 a.C.) i primi ritrovamenti che lasciano supporre un qualche tipo di culto (pali di pino simili a totem). Oltretutto, la piana di Stonehenge, in roccia calcarea, doveva stagliarsi in maniera singolare in mezzo ai boschi di cui era florida l'Inghilterra meridionale. La costruzione sistematica e di rilievo, comunque, cominciò non prima del 3000 a.C. circa, con la realizzazione di un fossato circolare con sponda e due ingressi, che cingeva un'area di circa 100 mq. Quest'area ospitava strutture in legno e diversi "pozzi" che potevano contenere pali di legno o pietre (a scopo culturale) ed ospitavano anche i resti inceneriti. Il periodo, però, in cui Stonehenge cominciò ad assumere l'aspetto che oggi conosciamo è proprio quello in cui visse l'Arciere: furono innalzate due tipologie di pietre, alcune più grandi (in disposizione concentrica) ed alcune più piccole (disposte tutto intorno alle altre a formare un doppio arco) ma la disposizione delle pietre subì diversi rimaneggiamenti nel corso dei secoli.
Anche se diverse evidenze suggeriscono che il sito ricoprisse una grande importanza nella vita sacrale della comunità, ad oggi l'unica certezza circa il suo impiego è quella che riguarda la sepoltura ed il culto degli antenati, che interessò Stonehenge per 2000 anni ininterrottamente. *(A.C.)*

Il "nostro" arciere, dunque, doveva essere l'esponente di una forte aristocrazia guerriera proveniente dall'Europa centro-settentrionale, riconosciuta dalla comunità locale perché portatrice di importanti innovazioni tecnologiche e culturali: non è escluso, infatti, che sia stato proprio l'Arciere, il primo fabbro d'Inghilterra, a svelare i segreti della fusione dei metalli, in special modo del bronzo e dell'oro.
È probabile che l'élite cui apparteneva fosse coinvolta anche nella costruzione del sito megalitico di Stonehenge, che dista appena 5 km dalla sepoltura: in quello stesso periodo, infatti, vennero erette – sul preesistente sito – le gigantesche pietre, dopo essere state trasportate per oltre 350 km. L'operazione richiedeva conoscenze ingegneristiche molto avanzate, detenute quasi certamente da una casta religioso-regale potente e guerriera, cui probabilmente apparteneva anche il nostro arciere. Nel suo corredo funebre (composto da oggetti appartenuti al defunto ma forse anche arricchito da doni) erano presenti 16 punte di freccia barbute e due brassard realizzati in arenaria per proteggere il braccio. Purtroppo, dell'arco, così come di ogni altro materiale organico, non rimane alcuna traccia. Tuttavia le punte di freccia denunciano la presenza di alcune accortezze migliorative che segnarono la differenza dagli archi preistorici più antichi: anzitutto, dal 2.500 iniziò ad essere presente il codolo, che permetteva una migliore aderenza all'asta della freccia e la barba sulla punta per una migliore penetrazione nel bersaglio. L'arco stesso, rispetto ad un modello trovato in Scozia risalente al 4000 a.C., doveva essere, con grande probabilità, un poco più corto (sebbene, chiaramente, si



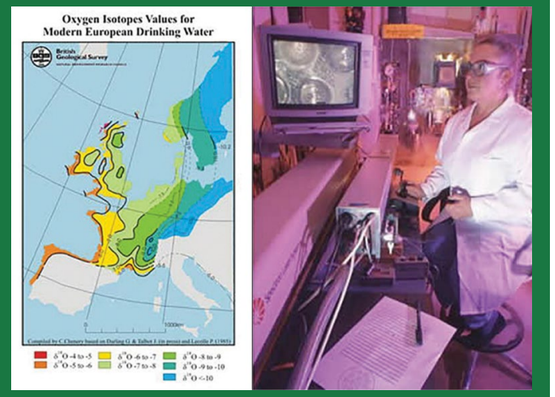
Qui sotto, la sepoltura; a sinistra, sopra, il compagno dell'arciere; sotto, i vasi campaniformi rinvenuti nella sepoltura

TORNA ALL'INDICE

Lo studio degli isotopi

Può sembrare inverosimile leggere che una persona, vissuta più di tremila anni fa, fosse originaria di una certa regione geografica piuttosto che di un'altra (o quantomeno, che vi avesse trascorso l'infanzia). Questo genere di affermazioni però non è frutto di ipotesi azzardate da parte degli studiosi, ma si tratta del risultato di uno studio assolutamente interessante, che aiuta molto l'archeologia e l'antropologia nella "mappatura" degli spostamenti di persone e culture nel passato. Non bastano, tuttavia, pochi resti umani: per effettuare l'esame è necessario che siano presenti anche i denti poiché il materiale analizzato è lo smalto.

Nello smalto, infatti, vi è una sorta di "fotografia chimica" delle condizioni climatiche e geologiche del luogo dove la persona aveva trascorso l'infanzia. Tra le varie componenti, sono gli isotopi di ossigeno quelli che rivelano il maggior numero di informazioni. Ma come? Il processo è abbastanza intuitivo: l'ossigeno che va a formare i denti e le ossa proviene, ovviamente, dall'acqua che beviamo: quest'ultima, a sua volta, deriva (specialmente nel passato!) dalle precipitazioni di pioggia o neve. L'ossigeno si può presentare in tre forme chiamate isotopi: dal punto di vista chimico sono esattamente la stessa cosa, pero hanno delle caratteristiche fisiche leggermente differenti, poiché alcuni sono più pesanti ed altri più leggeri. Queste caratteristiche dipendono da una serie di fattori: l'acqua precipitata in forma di pioggia o neve, la distanza dalla costa, l'altitudine, la latitudine, e la temperatura del luogo delle precipitazioni. Gli isotopi passano da pesante (ossigeno



18) a leggero (ossigeno 16). Quando si beve acqua nei climi caldi si troveranno isotopi più pesanti, e viceversa. Durante l'infanzia questi isotopi vanno a costituire lo smalto dei denti: ecco allora che si riesce a determinare il clima della regione di provenienza. L'analisi svolta sullo smalto dell'Arciere ha rivelato che proveniva da una regione più fredda rispetto alla Gran Bretagna (nella mappatura degli isotopi, la regione blu scuro). Quanto è risultato dall'analisi dello smalto del ragazzo più giovane, invece, ha rivelato che egli era originario dell'Inghilterra o dell'Irlanda, aveva trascorso l'adolescenza nelle Midlands o nella Scozia Nord-Orientale e non proveniva dall'Europa. *(A.C.)*

trattasse sempre d'un arco lungo) e più curvo, composto da diversi materiali. Non doveva essere estremamente potente: che si trattasse di usarlo nella caccia o nel combattimento, bisognava avvicinarsi parecchio al bersaglio per poterlo colpire in profondità.

Ricostruzione del ritrovamento della tomba

Quello che emerge, dunque, è che il sito di Stonehenge, così come lo conosciamo oggi, fu edificato con la supervisione ed il coordinamento di una classe dominante in possesso di tecniche ingegneristiche elevate. Dalle evidenze disponibili oggi risulta possibile supporre che questi "re" (probabilmente anche sacerdoti) possedessero anche il "segreto" della metallurgia e che la loro arma distintiva fosse l'arco: un simbolo regale, come emerso da tutte le riflessioni culturali che abbiamo fatto, poiché permetteva di colpire mantenendo una certa distanza ed un certo distacco. Appare, poi, interessante constatare che questa élite guerriera proveniva, verosimilmente, dall'Europa centro-settentrionale, come sembra testimoniare anche il ritrovamento del Re di Stonehenge. Il nome di "cultura del vaso campaniforme" deriva proprio dal vasellame dalla tipica forma a campana utilizzato nei corredi funerari: la sepoltura del Nostro presenta una curiosa anomalia, poiché sono presenti ben cinque vasi (solitamente se ne trova solo uno): due identici, posti davanti al volto, non si sono conservati integri, forse perché non erano ben cotti (questo suggerisce che furono realizzati appositamente per la sepoltura), altri due presentano decorazioni comuni nell'area scozzese, ma un unicum in Inghilterra, mentre l'ultimo sembra essere più vecchio degli altri, probabilmente apparteneva all'arciere o alla sua famiglia e non fu realizzato per l'occasione.

Sovrani, abili fabbri che piegavano nella fusione il duro metallo, detentori di competenze che permisero di costruire alcuni dei più importanti siti megalitici: ecco, questi "nostri" lontani antenati, che hanno dato un volto virile all'Europa, erano tutti accomunati dall'arma eccelsa dell'arco: erano tutti arcieri, e tiratori. ●

TORNA ALL'INDICE

errea

errea.com

COME OUT AND PLAY

FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L'ARCO
FITARCO

OFFICIAL PARTNER

OFFICIAL PARTNER

world archery · FFTA Fédération Française de Tir à l'Arc · ARCHERY AUSTRALIA · archery GI · Handboogsport Nederland

SCANSIONA IL QR CODE
E SCARICA IL CATALOGO