

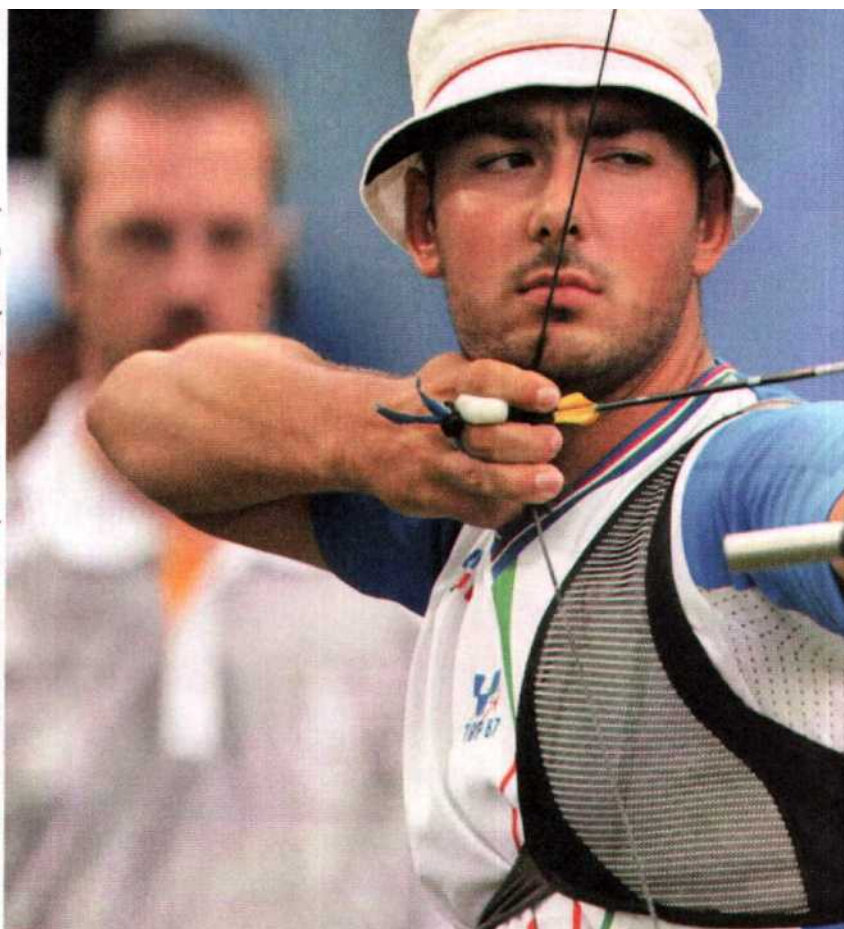
Rassegna del 29/07/2011

GIORNALE STYLE - "Sono in Aeronautica, ma faccio volare giusto le frecce" - Guidi
Marco

1

Campione di tiro con l'arco, medaglia d'argento a Pechino, svela: «La concentrazione della mente conta più dell'allenamento del corpo». Ammette di voler migliorare nella tattica, ossia «nelle tecniche di disturbo degli avversari». La Nazionale? «Se riusciamo a tirare come sappiamo potremo giocarcela con tutti, perfino con la Corea»

MARCO GUIDI



«Sono in Aeronautica, ma faccio volare giusto le frecce»

Lui avrebbe voluto volare. Lassù, dove neanche la più potente delle sue frecce potrebbe mai arrivare. Pilota militare, come Tom Cruise in Top Gun. Poi il diavolo ci ha messo lo zampino. «Ragazzo sei miope, devi metterti gli occhiali». Fine del sogno, bersaglio fallito. A Mauro Nespoli succede ogni tanto. Quando è lì per toccare la cima del mondo, ecco l'imprevisto. Come in quel pomeriggio di tre anni fa a Pechino. La medaglia d'oro dista nove, miseri punti. Lui è reduce da una prova pressoché perfetta. Ma Belzebù è sempre in agguato. Gli sposta un po' più in là il dardo

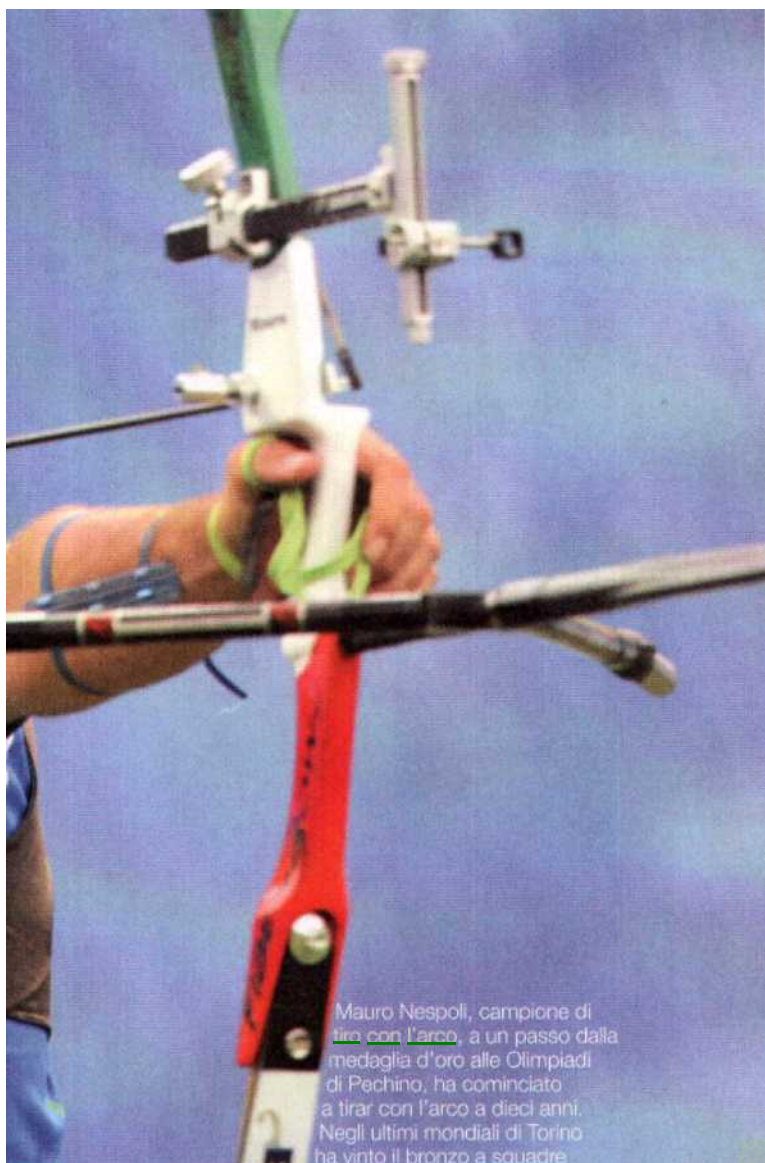
decisivo. Risultato? Sette. Per la gioia dei coreani.

Di' la verità, ci pensi ancora a quella freccia?

«Dio solo sa quanto ci ho messo a scrollarmela di dosso. Ero più giovane e meno consapevole. Poi ho capito: quando scagli centinaia di frecce in poche ore, è fisiologico che capiti quella "bastarda". Mi consolo, fosse arrivata prima forse non saremmo approdati in finale. Certo che se il destino l'avesse fatta attendere ancora qualche minuto...».

Il bilancio della tua prima Olimpiade resta positivo?

«Assolutamente. Le mie prove nel complesso sono state più



Mauro Nespoli, campione di tiro con l'arco, a un passo dalla medaglia d'oro alle Olimpiadi di Pechino, ha cominciato a tirar con l'arco a dieci anni. Negli ultimi mondiali di Torino ha vinto il bronzo a squadre

che buone e la medaglia d'argento è un risultato soddisfacente. Resta poi l'esperienza umana. Mi sembrava di vivere in un sogno: essere catapultato in Cina, alloggiare al villaggio olimpico. Tutto veramente fuori dalla mia portata. E quando rivedo i filmati mi viene ancora la pelle d'oca...».

A proposito del villaggio olimpico, svelaci un segreto: sono vere tutte queste leggende sui party scatenati degli atleti?

«Ne ho sentito parlare (ride)».

Come è cambiato da allora il Mauro Nespoli di oggi?

«Sono maturato. Prima ero più spavaldo. Poi l'esperienza mi ha insegnato tanto. Ora credo di essere pronto a sfruttare tutto il lavoro fatto in questi anni».

Conta di più la preparazione fisica o mentale alle gare?

«Entrambe. Non sembra, ma quando in allenamento stai in piedi sette-otto ore di fila, tenendo l'arco con una mano, aprendolo con l'altra per oltre 600 volte un po' di fatica la senti. E pure un po' di mal di testa. La mente l'alleni invece gareggiando. La concentrazione è fondamentale. Da quando uso una macchinetta chiamata Biofeedback per misurare il livello di tenuta, ho riscontrato notevoli miglioramenti. Si basa sulla misura della contrazione dei muscoli corrugatori della fronte, forte eh?».

Già. In cosa vorresti ancora migliorare?

«Nella tattica. Devo affinare certe tecniche di disturbo degli avversari. I miei rivali lo fanno, rimanendo sempre nei limiti del regolamento. Basta una posa, un atteggiamento per deconcentrarti mentre tiri».

Pechino 2008-Torino 2011: la Nazionale ha fatto passi in avanti o indietro?

«Siamo più o meno sullo stesso livello. Ma gli altri Paesi sono cresciuti. Il Mondiale è servito anche per confrontarci prima di Londra 2012. Sono convinto di una cosa: se noi tiriamo come sappiamo, possiamo giocarcela con tutti. Pure con la Corea...».

Torniamo a te: ci racconti come ti sei avvicinato al tiro con l'arco?

«Successe un'estate all'Aprica. Avevo dieci anni e c'erano i campionati italiani. La Federazione permetteva di cimentarsi ai ragazzini. I bersagli erano sagome di animali e mi sembrava di essere nel mio cartone animato preferito, Robin Hood della Disney. Trascorsi una settimana intera a scagliar frecce. Quando ne uscii ero già innamorato di questa disciplina».

Ma a quell'età non si gioca a pallone?

«Eh, ci ho provato. In una piccola squadra di Voghera. Ma non faceva per me (ride)».

Che farà Mauro Nespoli da grande?

«L'allenatore di tiro con l'arco. Ho già il brevetto e sono iscritto alla facoltà di Scienze motorie a Pavia. Non sarà come fare il pilota, ma mi accontento...».

Però in Aeronautica ci sei entrato lo stesso...

«Sì, ma senza salire sugli aerei. Qui faccio volare giusto le frecce!». ■