

arciери

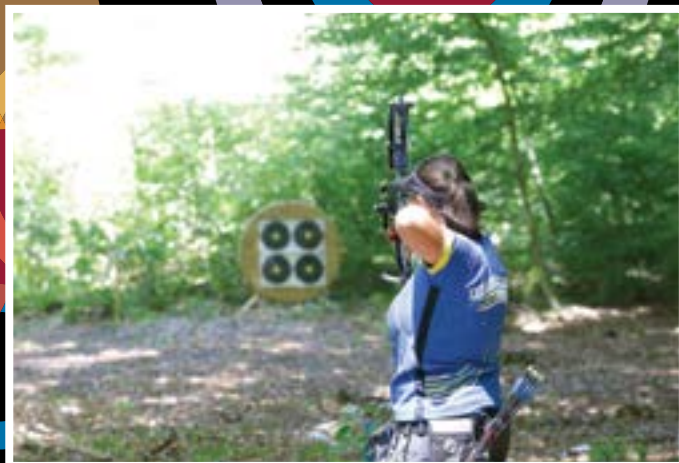
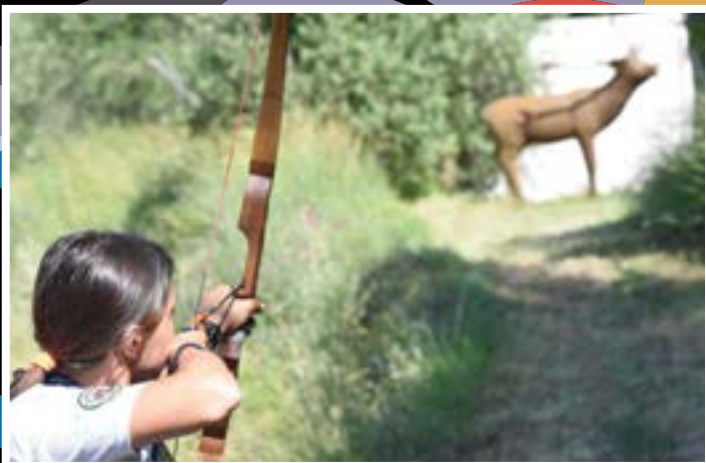


la rivista della federazione italiana tiro con l'arco

anno XLVI - numero 2 - marzo-aprile 2020

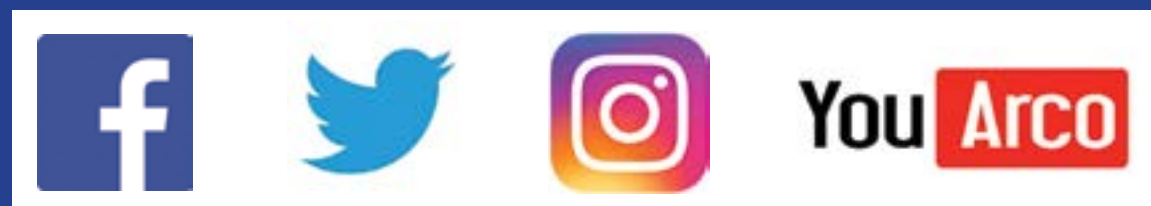


**#riapertura
LE NOSTRE FRECCHE
TORNANO A VOLARE!**





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



**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. 06.91516903 - Fax. 06.9151.6915
rivista@fitarco-italia.org
www.fitarco.it



editoriale

FINALMENTE LA RIAPERTURA

di Mario Scarzella

pronti a ripartire

TUTTI SULLA LINEA DI TIRO, IN SICUREZZA

di Guido Lo Giudice

VADEMECUM FEDERALE "IGIENICO- SANITARIO-COMPORTAMENTALE" PER LA RIAPERTURA DEGLI IMPIANTI

world archery

QUALIFICAZIONI TOKYO 2020: APPUNTAMENTO AL 2021

di Matteo Oneto

psicologia dello sport

DISTANTI DAGLI ALTRI MA VICINI ALL'OBIETTIVO

di Guido Lo Giudice

allenamento mentale

ALLENARE LA MENTE NELL'EPOCA DELLA PANDEMIA

di Marco D'Inca



coronavirus - zona rossa

GLI ARCIERI DI BERGAMO E LA SFIDA PIÙ DURA: "CI RIALZEREMO"

di Marco D'Inca

poster

EMERGENZA COVID-19. NORME DI COMPORTAMENTO SUI CAMPI DI TIRO

LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA

tiro con l'arco e coronavirus

LE INIZIATIVE PRIMA DELLA RIAPERTURA

a cura di Gabriele Giovine, Guido Lo Giudice,
Matteo Oneto e Rebecca Rabozzi

LE INIZIATIVE DEI TECNICI PER GUARDARE AL FUTURO

LE INIZIATIVE DEL GOVERNO IN FAVORE DELLO SPORT

arco e maternità

INTERVISTA A GUENDALINA SARTORI

di Guido Lo Giudice

psicologia

PIÙ O MENO COME FA IL PICCIONE

di Manolo Cattari

tecnica compound

ASPETTI SPECIFICI DELLA PREPARAZIONE GIOVANILE

di Flavio Valesella

arbitri

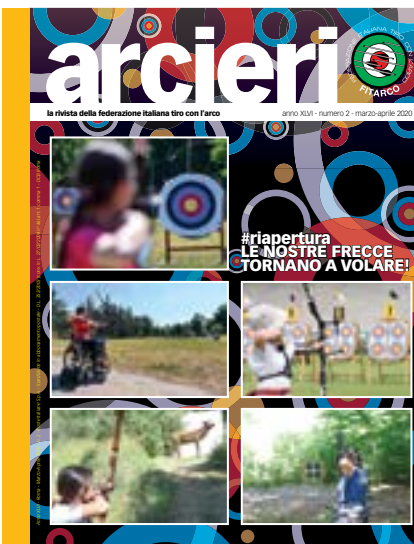
NUOVA TIPOLOGIA DI GARA PER L'ARCO NUDO

di Manuela Cascio

storia

QUANDO I GRANDI PITTORI RITRASERO GLI ARCIERI

di Andrea Cionci



arcieri

La Rivista della Federazione Italiana
Tiro con l'arco
N. 2 - marzo-aprile 2020

Direttore Responsabile
Guido Lo Giudice

Collaboratori
Matteo Oneto

Segreteria
Lucilla Muciaccia

Amministrazione, Redazione
Prenotazione Pubblicità
FITARCO - Via Vitorchiano, 115
00189 Roma
Tel. 06.91516903/07-Fax 06.91516925
Cell. 329.6555775
e-mail: rivista@fitarco-italia.org
Sito web: www.fitarco.it

Progetto grafico e impaginazione
Aton immagine e comunicazione

Stampa
Union Printing - Viterbo

finito di stampare
nel mese di giugno 2020

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

Anno XLVI - N. 2
marzo-aprile 2020

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

FINALMENTE LA RIAPERTURA

di **Mario Scarzella** Presidente FITARCO

Dopo aver ricevuto per settimane cattive e allarmanti notizie, è arrivato il momento di tornare a guardare il futuro con fiducia e ottimismo. È chiaro e naturale che questo lunghissimo periodo di chiusura dovuto al Coronavirus segnerà la nostra memoria e lascerà degli strascichi sulle nostre vite, ma noi sportivi siamo abituati a porci degli obiettivi e a lavorare duro per raggiungere i traguardi prefissati. Finalmente siamo entrati nella cosiddetta “fase 2”, quella della riapertura che, passo dopo passo, ci farà tornare ad apprezzare ciò che è mancato durante il lockdown. Finalmente, a partire dal 25 maggio, ci hanno permesso di riaprire le nostre Società agli arcieri che, con le dovute precauzioni riguardanti il distanziamento sociale, sono tornati a scoccare frecce all'aperto. Quel senso di libertà che il tiro con l'arco ci ha insegnato premeva per tornare: avevamo infinito bisogno di un po' di “normalità”. Così, dopo tanto penare e dopo esserci allenati arrangiandoci dentro casa, ci siamo meritati di rivedere la parabola della freccia che vola verso il bersaglio sulle lunghe distanze.

A tutte le Società d'Italia la Federazione ha fatto avere le linee guida elaborate per riaprire in sicurezza i campi di tiro e ha inviato tramite i Comitati Regionali le locandine che illustrano i comportamenti da tenere per salvaguardare la salute di tutti. Naturalmente in questo periodo si sono susseguite numerose iniziative rivolte agli arcieri: grazie all'impegno dello staff della Nazionale, dai tecnici, agli psicologi, dai medici ai preparatori atletici, fino agli atleti, tutti si sono messi a disposizione per dare il loro contributo con i seminari online e non solo. Nel frattempo si stanno susseguendo a cadenza quasi settimanale le riunioni del Consiglio Federale: attraverso esse abbiamo preso alcune decisioni che serviranno a dare un supporto concreto al movimento arcieristico.

Sul versante economico stiamo definendo l'accordo con CONI e Sport e Salute per “dirottare” i fondi che sarebbero serviti per le trasferte internazionali degli azzurri verso i nostri sodalizi. Allo stesso tempo stiamo studiando la fattibilità economica per rendere gratuiti il tesseramento degli arcieri nel 2021 e



l'iscrizione delle Società alla Federazione.

Le Società potranno naturalmente usufruire dei provvedimenti decretati dal Governo e dalle Regioni, oltre a sfruttare i prestiti a tasso zero previsti dall'Istituto da Credito Sportivo, mentre è stato definito l'importo stanziato dal Comitato Italiano Paralimpico per la ripartenza dell'attività e la sanificazione degli impianti delle compagnie. Questo permetterà alle Società che praticano il Para-Archery di avvalersi del contributo straordinario che ammonta a 228 mila euro: la Federazione si occuperà delle linee guida da comunicare al CIP con importi e metodologia per l'assegnazione dei contributi, ma i fondi verranno elargiti direttamente dal Comitato Paralimpico. Le Società hanno inoltre ricevuto un questionario da compilare online per una mappatura degli impianti sul territorio che servirà alla FITARCO per assegnare i fondi per la sanificazione e l'acquisto dei materiali utili alla riapertura.

Le novità che sono certo interesseranno i nostri tesserati riguardano anche l'attività agonistica. In ambito internazionale in questo momento è rimasta aperta ad oggi solamente la possibilità di far disputare le tappe delle Indoor World Series, compresa quella di dicembre a Roma. Come sapete, gli altri eventi sono stati rimandati alla prossima stagione, compresi i Mondiali Campagna e gli Europei Giovanili che erano ancora rimasti in sospeso. Il Consiglio Federale sta però studiando la possibilità di far tornare gli arcieri a competere nel corso di questa estate, organizzando su tutto il territorio delle gare “sperimentali” che siano in grado di rispettare le restrizioni socio-sanitarie, ma che possano comunque permettere agli arcieri di giocare un podio in sicurezza, dando così la possibilità alla Federazione di valutare le problematiche per una ripresa ufficiale delle competizioni. Sappiamo infatti che, dopo essere tornati ad allenarci, il desiderio di tutti è poter tornare anche a confrontarsi sulla linea di tiro per vivere fino in fondo il sano spirito agonistico di un atleta.

Non resta che darci appuntamento sui campi di gara. Un grande abbraccio a tutti quanti. ●

TUTTI SULLA LINEA DI TIRO, IN SICUREZZA

di **Guido Lo Giudice**

Che voglia di tornare sulla linea di tiro! Inutile dire che è stato un periodo difficilissimo per tutti e nessuno di noi riuscirà a dimenticare questi lunghi mesi di chiusura forzata dovuti alla pandemia di Covid-19. Per fortuna però, nonostante le tragiche notizie che ci hanno circondato, si comincia a veder un po' di luce in fondo al tunnel.

in quantità industriali, esserci cimentati in ogni tipo di bricolage, aver assistito i figli nelle videolezioni scolastiche e aver perso ore e ore sui social a pontificare sul nulla, abbiamo di nuovo la possibilità di uscire di casa e tornare sui campi per fare sport.

Certo, la cosiddetta “fase 2” comporta comunque una lunga serie di restrizioni ma, per mettere a tacere le tante polemiche che

invece che a 2-5 metri, come hanno potuto fare quei fortunati che durante il lockdown si sono ingegnati tra un salone, un corridoio o un balcone solo per mantenere la confidenza col proprio arco.

LE INIZIATIVE SU TUTTO IL TERRITORIO -

La dirigenza FITARCO, tanto quella nazionale quanto i rappresentanti sul territorio, hanno provato in ogni modo a dare un segno di vicinanza ai tesserati. Per il Consiglio Federale c'è stata l'enorme difficoltà di dover trasferire agli arcieri italiani le decisioni prese dalle autorità preposte in merito alla chiusura degli impianti e a come prepararsi per poter tornare a praticare sport. I Comitati Regionali hanno ottenuto la massima disponibilità da parte dei dirigenti, dello staff tecnico e degli atleti della Nazionale per portare nelle case di tutti i tesserati, attraverso chat sui social o videoconferenze, i più svariati seminari di approfondimento per rendere meno pesante e stressante, oltre che proficua, la chiusura, potendo approfondire le conoscenze arcieristiche di tutti in questo lungo periodo di cattività forzata.

IL RINGRAZIAMENTO - Se quindi il primo ringraziamento da parte degli italiani va rivolto a tutti coloro hanno lavorato in questi mesi per permettere agli altri cittadini di rimanere al sicuro in casa – in primis naturalmente a chi ha lavorato in prima linea negli ambienti sanitari - il nostro ringraziamento lo estendiamo a tutti quelli che si sono messi a disposizione per portare nuove conoscenze attraverso le videoconferenze. Ringraziamento che va esteso a tutti i tesserati FITARCO che hanno partecipato attivamente e che sono riusciti a mantenere alto il loro livello di pazienza, conservando la voglia di tornare sulla linea di tiro.

Adesso però dobbiamo superare un nuovo esame: quello di saperci comportare in maniera idonea sui campi delle Società, tenen-

Una delle numerose riunioni in videoconferenza del Consiglio Federale

Dopo le estenuanti settimane di lockdown per la pandemia di Covid-19, contraddistinte da numerosissime iniziative “a distanza”, dal 25 maggio è finalmente ripartita l'attività delle Società. La FITARCO ha emanato il protocollo cui attenersi per tornare a fare centro in sicurezza

Sia chiaro, gli esperti dicono che sarà necessario imparare a convivere con il virus attraverso i comportamenti individuali e a rispettare la “distanza sociale” finché non si troveranno cure efficaci e un vaccino ma, dopo aver contato per giorni e giorni le piastrelle del bagno, aver sfornato pane e pizza

si sono scatenate sulla data che permetteva il ritorno alla pratica sportiva, non possiamo non mettere sul piatto della bilancia la sensazione fantastica di aver riacquisito una libertà che sembrava svanita e soprattutto la possibilità di riprendere la mira all'aria aperta per centrare un bersaglio a 50 o 70 metri



pronti a ripartire

Il Segretario Generale durante la prima riunione in videoconferenza dagli uffici FITARCO



do al sicuro noi stessi e gli altri. Mai come in questo momento è giusto ricordare che dovremo essere bravi a rimanere #distanti-mauniti.

LA STAGIONE AGONISTICA - Per quanto riguarda le decisioni prese dalla Federazione, inutile fare una vera e propria cronistoria delle comunicazioni avvenute dopo le molteplici riunioni informali del Consiglio Federale in questi mesi. Numerose, infatti, le decisioni prese, in primis riguardo la stagione agonistica, seguendo naturalmente le indicazioni delle autorità governative da una parte, del CIO e di World Archery dall'altra. Da qui, il provvedimento che rimanda tutti gli Eventi Federali del 2020 al prossimo anno. Ad oggi sono anche annullate tutte le altre competizioni in calendario, almeno fino al 31 agosto. L'estate ci dirà se nell'ultima parte dell'anno potremo tornare davvero a gareggiare oppure se la pandemia ci costringerà a dire definitivamente arrivederci alla stagione all'aperto. Decisioni che ricalcano naturalmente quanto deliberato da World Archery, che ha rimandato praticamente tutte le competizioni internazionali al 2021, i Mondiali Campagna di Yankton negli USA al 2022, lasciando aperta l'ipotesi di far disputare le tappe delle Indoor World Series e, tra queste, anche il Roma Archery Trophy.

LA RIAPERTURA - In merito alla cosiddetta "Fase 2", i momenti salienti sono stati fondamentalmente due: il DPCM del 26 aprile, che autorizzava le sessioni di allenamento degli atleti di discipline sportive individuali di alto livello (professionisti e non professionisti), in seguito al quale la Federazione ha diramato l'elenco degli arcieri di interesse nazionale che potevano tornare ad allenarsi "a porte chiuse"; successivamente è stata comuni-

cata la data di riapertura delle Società che, per quanto riguarda il tiro con l'arco, è stata fissata al 25 maggio.

Per ognuna di queste determinazioni non sono mancate le polemiche, soprattutto perché la Federazione si è sempre affidata alle comunicazioni ufficiali del Governo e non a quelle dei singoli enti locali, che in alcuni casi avrebbero permesso di riaprire prima del 25 maggio. Questo ha purtroppo causato malumori e spaesamento nei tesserati - comprensibilmente impazienti di tornare il prima possibile ad allenarsi sui campi -, ma è altrettanto naturale che la FITARCO non potesse aderire alle numerose e diversificate delibere avanzate da 21 Regioni o da centinaia di Comuni, dando assoluta precedenza ai decreti emanati dal Governo, permettendo così a tutte le Società di avere il tempo di prepararsi per mettere in sicurezza i campi per la riapertura, indirizzando a tutti i propri iscritti una comunicazione univoca.

PROTOCOLLO E LOCANDINE - Per questo motivo sono state prodotte ed inviate a tutte le Società le linee guida della FITARCO con il protocollo "igienico-sanitario-logistico", già aggiornato in seguito al DPCM del 17 maggio, dove sono elencate le procedure per garantire la sicurezza degli atleti all'interno dei campi di allenamento. In aggiunta a questo, la Federazione ha inoltrato ai Presidenti delle Compagnie, grazie al supporto dei Comitati Regionali, due locandine illustrative da affiggere in tutti i campi: quella della Federazione e quella del Ministero dello Sport.

Attraverso il buon senso e il comportamento responsabile dei tesserati possiamo tornare a fare centro. Ma è importante in questo delicato frangente prestare la massima attenzione e rispettare le regole che, seppur scomode, servono a tenere a distanza lo spauracchio di un secondo lockdown.

In base all'evoluzione del numero dei contagi e alle conseguenti direttive emanate dagli organi preposti, la Federazione potrà modificare ulteriormente le regole per l'attività sui campi. La speranza di tutti è che si possano "allentare" le limitazioni e che, quanto prima, si possano praticare gli allenamenti con maggior spensieratezza.

Ben sapendo che la voglia di tutti i praticanti è di tornare il prima possibile anche a disputare le competizioni, la dirigenza federale sta analizzando varie soluzioni che permettano di gestire in massima sicurezza un "prototipo" di gara vera e propria per andare incontro alla passione degli arcieri italiani. Dobbiamo, quindi, trovare la forza per avere ancora un po' di pazienza prima di tornare a giocare un podio, ma nel frattempo godiamoci il senso di libertà che abbiamo riacquisito tornando ad allenarci sulla linea di tiro.



La riunione in videoconferenza con i Presidenti dei Comitati Regionali



LINEE GUIDA PER LA PROTEZIONE E PREVENZIONE DA CONTAGIO VIRUS COVID-19 DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE VALIDE A PARTIRE DALLA DATA DELL'ORDINANZA FEDERALE PER L'APERTURA DEGLI IMPIANTI

PREMESSA

In riferimento alle Linee Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020, modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali, emanate in data 4/5/2020 dall'ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, relativamente al paragrafo "Modalità di attuazione delle misure", alle successive linee guida del 17 maggio 2020 emanate ai sensi del DPCM del 17 maggio 2020 art. 1 lettera f), la scrivente predispone il presente protocollo guida come strumento di prevenzione e protezione dal contagio del virus Covid-19 nell'ambito della nostra attività sportiva ad integrazione delle linee guida sopra citate.

Come già noto il nuovo Coronavirus è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro delle persone infette ad esempio tramite:

- la saliva, tossendo e starnutendo;
- contatti diretti personali;
- le mani, attraverso il successivo contatto con bocca, naso o occhi.

Il periodo di incubazione varia tra 2 e 12 giorni; allo stato delle conoscenze attuali, 14 giorni rappresentano il limite massimo di precauzione.

La via di trasmissione da temere è soprattutto quella respiratoria. È comunque sempre utile ricordare l'importanza di una corretta igiene delle superfici e delle mani.

Per tutte le indicazioni non elencate nelle presenti linee guida si rimanda alle norme e prescrizioni contenute nei DPCM, nella circolare della Presidenza del Consiglio dei Ministri n. 3180 del 4/5/2020, nelle linee guida del 17 maggio 2020 emanate ai sensi del DPCM del 17 maggio 2020 art. 1 lettera f) che rimangono fonte primaria di ogni comportamento ove applicabili.

Ulteriori disposizioni restrittive da rispettare potranno essere presenti sul Territorio Nazionale a discrezione degli Enti Locali.

È facoltà dei responsabili di ogni ASD applicare ulteriori restrizioni al presente documento in base alle singole realtà ed esigenze.

FASI

Il presente protocollo individua le fasi di attività connesse allo svolgimento della disciplina del tiro con l'arco e le relative operazioni suggerite al fine di contenere la possibilità del contagio.

AURORA

NEXT



AURORA PRESENTA
LA NUOVA FARETRA
NEXT FIELD.



Leggi il QR CODE e scopri i dettagli!



BIGARCHERY.IT
Visita ora il nostro sito!

Per quanto non previsto nel presente documento valgono le linee guida in premessa citate.

Si precisa inoltre che tali indicazioni sono valide fatte salve le disposizioni locali restrittive presenti sul territorio nazionale sulle modalità di gestione degli impianti pubblici (regolamentazioni di accesso, sanificazione degli ambienti etc.).

Al momento sono individuate le operazioni di prevenzione e protezione per le prime 3 fasi (logistica, sessioni di allenamento, formazione) in attesa di nuove disposizioni normative relative alla riapertura delle competizioni sportive (fasi 4, 5 e 6).

Fase 1: Logistica

Tale fase comprende tutte quelle attività legate alla preparazione e funzionalità degli impianti che dovranno ospitare le sessioni di allenamento nonché l'eventuale ingresso di fornitori sull'impianto (consegna materiali etc.).

Fase 2: Sessioni di allenamento

Tale fase comprende tutte le attività legate alle sessioni di allenamento partendo dall'ingresso al campo, al montaggio dell'attrezzatura, sia personale che comune, all'esecuzione del tiro e successivo recupero delle frecce a bersaglio nonché tutte le fasi intermedie.

Fase 3: Formazione

Tale fase comprende tutte le attività di formazione svolte all'interno delle Società sportive per gli associati ed intesa come formazione teorica su argomenti quali regolamenti, normative antidoping, nozioni medico fisioterapiche, etc.

Fase 4: Gare targa all'aperto

Tale fase comprende le attività presenti durante una gara targa all'aperto: controllo del campo da parte dei GdG, presenza del direttore dei tiri, accreditamento, cerimonia di apertura, esecuzione del tiro, recupero frecce e registrazione dei punteggi, intervento GdG su bersaglio, pubblicazione lista piazzole e classifiche, premiazioni.

Fase 5: Gare tiro di campagna e 3D

Tale fase comprende le attività presenti durante una gara tiro di campagna o 3D; controllo del campo da parte dei GdG,

presenza del direttore dei tiri (ove previsto), accreditamento, cerimonia di apertura, esecuzione del tiro, recupero frecce e registrazione dei punteggi, trasferimenti tra piazzole, intervento GdG su bersaglio, pubblicazione lista piazzole e classifiche, premiazioni.

Fase 6: Gare di tiro al chiuso

Tale fase comprende le attività presenti durante una gara targa al chiuso; controllo del campo da parte dei GdG, presenza del direttore dei tiri, accreditamento, cerimonia di apertura, esecuzione del tiro, recupero frecce e registrazione dei punteggi, intervento GdG su bersaglio, pubblicazione lista piazzole e classifiche, premiazioni.

ATTIVITÀ DI PREVENZIONE E PROTEZIONE PER FASI

FASE 1 LOGISTICA

L'accesso all'impianto dovrà avvenire in modo scaglionato per gli addetti strettamente necessari alla preparazione dello stesso e con distanza interpersonale di minimo 1 metro.

In qualsiasi fase di preparazione mantenere sempre la distanza di sicurezza di un metro ed operare con guanti monouso e mascherina, limitare al massimo e per il tempo strettamente necessario le operazioni congiunte che prevedono la presenza di 2 persone a distanza inferiore al metro per necessità legate agli aspetti di sicurezza durante le operazioni (movimentazione dei carichi).

In caso di consegna di materiali nell'impianto da parte di fornitori, predisporre apposita area di carico scarico delimitata anche con semplice nastro segnaletico e movimentare il carico solo dopo che il fornitore ha lasciato l'impianto e sempre con l'utilizzo di guanti e mascherina; durante le fasi di carico/scarico, vista l'occasionalità dell'evento con presenza di personale estraneo (fornitori, corrieri, etc.), mantenere sempre la distanza minima di 2 metri.

I battifreccia dovranno essere posizionati con un interasse minimo di metri 2, lo stesso interasse sarà ovviamente presen-

te sulla linea di tiro al fine di consentire il tiro ad una distanza di sicurezza tra atleti pari a 2 metri (un atleta per bersaglio).

Delimitare le aree di attesa da quelle di tiro al fine di consentire un corretto avvicendamento sulla linea di tiro tra un atleta e l'altro per complessivi due turni di tiro a volée.

Dovranno essere altresì previste delle delimitazioni ben segnalate tra le varie aree presenti negli impianti (linea di tiro, linea di attesa, aree predisposte per il montaggio dell'attrezzatura, servizi, etc.).

L'accesso agli spazi comuni qualora resi disponibili dal responsabile della Società o dal proprietario dell'impianto, compresi depositi, aree fumatori e spogliatoi, deve essere occasionale e prevedere una ventilazione continua dei locali, un tempo ridotto di sosta all'interno di tali spazi e il mantenimento della distanza di sicurezza di 2 metri tra le persone che li occupano. Occorre provvedere alla organizzazione degli spazi sia all'aperto che al chiuso e garantire ai soci idonee condizioni igieniche sanitarie effettuando una accurata pulizia con prodotti adatti prima dell'apertura dei turni di allenamento ed immediatamente dopo la chiusura degli stessi e con un minimo di 2 volte a giorno di utilizzo, ed in caso di utilizzo di attrezzi o macchinari ad ogni cambio turno di atleta.

Predisporre postazioni di pulizia attrezzate con idoneo detergente, appositi contenitori per rifiuti (salviettine, fazzoletti, guanti etc.) provvisti di coperchio o chiusura e di depliant informativi.

In base alle diverse caratteristiche strutturali e di utilizzo di ogni impianto sarà comunque competenza dei vari responsabili di Società la pianificazione della periodicità delle operazioni di pulizia e/o sanificazione. Si raccomanda la sanificazione iniziale qualora i responsabili di ogni Società intendano aprire locali comuni e al chiuso.

La sanificazione è indispensabile per attrezzature e locali nel momento in cui una persona con sintomi da Covid-19 abbia stazionato all'interno dell'impianto. Le indicazioni di questa fase (Fase 1 Logistica) sono relative alla gestione degli

impianti di proprietà o concessione ad uso esclusivo e privi di regolamentazione o regolamentazione carente. Nel caso in cui si gestiscano spazi diversi attenersi alle prescrizioni del proprietario (ente pubblico o soggetto privato) se presenti e più restrittive.

In qualsiasi situazione è necessario evitare assembramenti.

FASE 2 SESSIONI DI ALLENAMENTO

L'accesso all'impianto dovrà avvenire in modo scaglionato e con distanza interpersonale di minimo 1 metro. La capienza dell'impianto sarà regolamentata in base al numero dei battifreccia installati, come specificato nella fase 1, ad una distanza interasse minima di metri 2 prevedendo sessioni di tiro di massimo un atleta per turno e per bersaglio con un massimo di due turni prima del recupero delle frecce (es. con 10 battifreccia possibilità di accesso a 20 atleti). Oltre agli atleti sarà concesso l'ingresso ai tecnici e dirigenti che dovranno comunque rispettare la distanza interpersonale di sicurezza di 2 metri durante l'attività sportiva, e di 1 metro durante le altre.

Gli eventuali interventi dei tecnici/allenatori nei confronti degli atleti dovranno limitarsi al tempo minimo indispensabile per la soluzione di problemi/esigenze cercando di mantenere la distanza minima interpersonale di sicurezza di 1 metro. L'attrezzatura che per un intervento tecnico dovesse passare di mano dall'atleta al tecnico e viceversa dovrà essere trattata con appositi prodotti prima di ogni riconsegna.

Sarà vietato l'ingresso di accompagnatori ad eccezione di atleti minori e delle persone non completamente autosufficienti in misura di massimo un accompagnatore per atleta.

Le operazioni di montaggio dell'attrezzatura dovranno essere effettuate dal singolo atleta; nel caso di persone non autosufficienti le operazioni potranno essere svolte dall'accompagnatore ad una distanza interpersonale di almeno un metro e con successiva pulizia dell'attrezzatura con sostanze a base alcoolica prima

della consegna all'atleta.

In caso di attrezzatura di società, come ad esempio archi o frecce in comodato ai soci, le stesse dovranno essere accuratamente pulite con soluzione alcoolica prima e dopo il loro utilizzo.

All'interno dell'impianto dovranno essere sempre utilizzati guanti monouso e mascherine ad eccezione delle seguenti operazioni:

- presa in carico dell'attrezzatura per posizionarsi sulla linea di tiro appena libera o appena che il compagno di squadra che precedeva nel turno di tiro abbia raggiunto la linea di attesa;
- esecuzione del gesto tecnico;
- ricollocazione dell'attrezzatura a fine del gesto tecnico.

Le operazioni di recupero delle frecce a bersaglio dovranno avvenire, dopo aver indossato la mascherina e i guanti monouso in nitrile o altro materiale, in alternativa a questi ultimi DPI (guanti) posizionando in prossimità della linea degli archi contenitori con gel igienizzante o prodotti a base alcoolica e mantenendo sempre la distanza interpersonale di sicurezza di almeno un metro durante il trasferimento dalla linea di tiro al bersaglio. Il recupero va effettuato singolarmente da ogni atleta appena giunto sulla linea dei bersagli. Le operazioni di smontaggio attrezzatura dovranno avvenire con le stesse modalità del montaggio. In qualsiasi situazione è necessario evitare assembramenti.

FASE 3 FORMAZIONE

Visto il divieto di formare assembramenti, l'eventuale formazione organizzata per gli associati dovrà essere condotta esclusivamente da domicilio con strumenti informatici al fine di portare a quota 0 il rischio di contagio in tale fase.

ATTIVITÀ DI INFORMAZIONE

Al fine di attuare correttamente le norme comportamentali di prevenzione e protezione da contagio del virus Covid-19 si consiglia ai responsabili di Società, attraverso le modalità più idonee ed efficaci, di informare tutti i soci, eventuali accompagnatori e fornitori circa le disposizioni

Beiter
LOCK SYSTEM ATTACCO RAPIDO

V-Bar disponibile in
80° x 0° e
80° x 17°

Adattatore
12mm o
27mm

Extender
1 1/4"

Adattatore
Centralizer

Adattatore
conico

100% ORIGINAL
Beiter
MADE IN GERMANY

wernerbeiter
www.wernerbeiter.com
[@beiterarchery](https://www.instagram.com/beiterarchery)

#riapertura
gli arcieri italiani tornano sulla linea di tiro



delle Autorità e del presente documento affiggendo all'ingresso e nei luoghi maggiormente visibili degli impianti, appositi strumenti informativi (volantini, depliant, cartellonistica etc.).

E per tutti, nel rispetto di Atleti, Tecnici, Dirigenti e relativi affetti.

- 1 Lavarsi spesso le mani
- 2 Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie
- 3 Evitare abbracci e strette di mano
- 4 Mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro
- 5 Praticare igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle secrezioni con le mani)
- 6 Evitare l'uso comune di bottiglie e/o bicchieri
- 7 Non toccarsi bocca, occhi e naso con le mani
- 8 Non prendere farmaci antivirali e antibiotici senza la prescrizione del proprio medico
- 9 Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool
- 10 Proteggere le vie respiratorie in aggiunta alle misure di protezione individuale igienico sanitarie

Dati Covid19 in Italia giorno 6 maggio, ore 18
214.457 casi totali dall'inizio della pandemia, 91.528 persone attualmente positive e 29.684 deceduti.

IL PRESENTE DOCUMENTO POTRÀ ESSERE OGGETTO DI REVISIONI IN BASE ALL'ANDAMENTO DELLE REGOLAMENTAZIONI DELLA PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI

INDICE DELLE REVISIONI			
EDIZIONE	REVISIONE	DATA DI EMISSIONE	OGGETTO DELLE REVISIONI
1	0	7/5/2020	Prima emissione
1	1	20/5/2020	Premessa – Fase 3 Formazione – Fase 1 Logistica



QUALIFICAZIONI TOKYO 2020: APPUNTAMENTO AL 2021

di **Matteo Oneto** - Foto **Foto World Archery** e **Tokyo 2020**

Aggiornati i criteri di qualificazione per i Giochi di Tokyo: le competizioni internazionali valide per arrivare in Giappone sono state posticipate al 2021 per l'emergenza Covid-19

Il rinvio al 2021 delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi di Tokyo dovuto alla pandemia di Covid-19 costringe World Archery a cambiare la strada degli atleti per la qualificazione alle gare a cinque cerchi. Lo scorso 8 maggio sul sito della Federazione Internazionale sono stati pubblicati gli aggiornamenti sui criteri di qualificazione.

Giochi Olimpici: è ufficiale lo spostamento alla primavera o all'estate 2021 degli eventi continentali utili alla qualificazione che verranno organizzati in Nord e Sud America, in Europa e in Oceania; lo slittamento all'estate

2021 del torneo finale di qualificazione – che si sarebbe dovuto svolgere a Berlino nel maggio 2020 – è stato riprogrammato a Parigi, con un apposito torneo in occasione di una delle tappe della prossima Coppa del Mondo; il periodo per ottenere i punteggi minimi per la qualificazione è esteso fino al 28 giugno 2021; la deadline per i Comitati Olimpici Nazionali per la conferma delle carte conquistate è fissata per l'1 luglio 2021, mentre ci sarà tempo fino al 5 dello stesso mese per le iscrizioni.

Giochi Paralimpici: anche in questo

caso è previsto lo spostamento alla primavera o all'estate 2021 degli eventi continentali e lo slittamento all'estate 2021 del torneo finale di qualificazione, mentre i punteggi minimi potranno essere raggiunti entro il 15 luglio e le date finali per le conferme dei posti e le iscrizioni degli atleti si spostano al 20 luglio e al 2 agosto.

Restano valide le qualificazioni già acquisite – Restano validi alcuni principi già decisi nei mesi scorsi tra cui il mantenimento dei pass già conquistati e la decisione di non organizzare nessun evento di qualificazione nel 2020.



La fiamma olimpica di Tokyo 2020

Record Mondiali: benvenuto Arco Nudo

L'azzurrina Eleonora Meloni, oro assoluto arco nudo ai Tricolori Indoor di Rimini



L'arco nudo entra a far parte della famiglia dei record mondiali. Dopo arco olimpico e compound, anche gli specialisti del *barebow* potranno vedere i loro migliori punteggi riconosciuti da World Archery. La novità era stata approvata nel Congresso della Federazione Mondiale del 2019. Un anno di rodaggio e poi, dal primo aprile 2020, ecco che i punteggi sono stati ufficializzati. Ovviamente l'emergenza Coronavirus e il conseguente annullamento di tutte le gare a livello internazionale nei primi sei mesi dell'anno hanno cambiato il percorso. Sono stati, infatti, presi in considerazione solamente i punteggi realizzati fino al 31 marzo, mentre in origine dovevano essere reclamati i record indoor dal primo aprile in poi e quelli all'aperto dal primo giugno in poi.

In totale sono arrivate in World Archery ben 54 dichiarazioni di record valide, dopo aver preso in esame le documentazioni, la Federazione internazionale ha assegnato 23 nuovi record del mondo. Al momento i primati sono stati

conseguiti da arcieri provenienti da 16 nazioni; Croazia, Danimarca, Finlandia, Gran Bretagna, Italia, Lettonia, Nuova Zelanda, Slovenia, Svezia e Stati Uniti sono stati accettati.

I nuovi record del mondo dell'arco nudo outdoor sono stati realizzati in un evento in Nuova Zelanda, uno dei pochi riconosciuti che si è riusciti a disputare nonostante l'emergenza Covid-19. Vista la penuria di gare all'aperto restano ancora da assegnare ventuno primati mondiali, tra questi tutti quelli a squadre che devono essere registrati durante un evento internazionale. Passata l'emergenza e una volta ricominciata l'attività, anche questi primati vacanti saranno assegnati.

UN RECORD AZZURRO – Tra i 23 arcieri che possono vantare un record del mondo nell'arco nudo c'è anche una italiana; è Isabella Salmoirago che ha messo a segno la migliore prestazione indoor Master al mondo sui 25 metri. Con le sue 60 frecce ha fatto segnare ben 488 punti. La cinquantasettenne portaco-

lori degli Arcieri Tre Torri si guadagna così una piccola fetta di storia del tiro con l'arco. Nella categoria Master femminile, a fare compagnia all'italiana Salmoirago, c'è per la distanza dei 18 metri la statunitense Carol Richards con 524 punti, sempre sulle 60 frecce. Tra i più esperti, ma al maschile, si sono meritati i nuovi primati Rick Stonebraker (USA) con 541 sulle 60 frecce a 18 metri, e per la distanza dei 25 metri il finlandese Pasi Ahjokivi. Festa neozelandese nelle gare all'aperto con Kerry Hoole che si prende i migliori punteggi a 50 metri sia sulle 72 frecce (571 punti) che sulle 144 con 1129.

TIRO con L'ARCO
di tutto il MONDO

Dean Alberg
Fotografo ufficiale per:
WA, WAE, FITARCO

WWW.DUTCHTARGET.COM

Tokyo 2020: il primo rinvio della storia dei Giochi

Il Coronavirus rimanda le Olimpiadi, ma non ferma il sogno olimpico. Dopo mesi di incertezza, i Giochi Olimpici di Tokyo, in programma nel 2020, sono stati posticipati al 2021. Impossibile disputare la più importante manifestazione del pianeta con una tale emergenza in atto. Il CIO ha così deciso per la prima volta nella storia di rinviare i Giochi di un anno, dodici mesi in più di attesa, non uno di più però come spiega il Presidente del CIO Thomas Bach: "Il Giappone non può andare oltre, la priorità resta la salute degli atleti e di chiunque sia coinvolto, questa sarà la base per tutte le decisioni future". Il rinvio è stato una decisione dolorosa, ma giusta e di sicuro non si andrà oltre: "Il Primo Ministro giapponese – spiega Bach – ci ha detto che non potrà andare oltre il 2021, la disponibilità del villaggio olimpico e delle infrastrutture sportive deve essere garantita, non puoi rinviare tutto a tempo indeterminato".

La storia complicata dei Giochi a Tokyo – Tokyo e i Giochi Olimpici continuano così ad avere un rapporto molto complicato. Le Olimpiadi dovevano svolgersi nella Capitale nipponica già nel 1940, ma il conflitto tra lo stesso Giappone e la Cina insieme allo scoppio della seconda Guerra Mondiale, che trascinò il mondo verso una delle pagine più buie della sua storia, cancellò la manifestazione. Gli atleti si arresero, ma lo sport non si fermò; nell'agosto dello stesso anno alcuni prigionieri di guerra celebrarono comunque i Giochi a Norimberga, dando vita alla prima Olimpiade dei prigionieri di guerra internazionali. Tokyo riuscì ad organizzare i Giochi Olimpici estivi solamente 24 anni dopo, nel 1964, ma non dimenticò il perché di quella lunga attesa: la Fiamma Olimpica fu infatti accesa da Yoshinori Sakai, nato il 6 agosto 1945, un'ora dopo il lancio della bomba atomica su Hiroshima.

Le altre cancellazioni delle Olimpiadi – La guerra fermò le Olimpiadi anche in altre due occasioni. Nel 1916 i Giochi avrebbero dovuto dispu-

tarsi a Berlino, ma la Prima Guerra Mondiale bloccò tutto. La manifestazione arrivò nella capitale tedesca vent'anni dopo, nel 1936, in pieno regime nazista. La terza e ultima volta che le Olimpiadi furono cancellate risale al 1944; la II Guerra Mondiale continuava a mietere morti in tutto il Mondo e così, per la seconda volta di fila, gli organizzatori non poterono fare altro che arrendersi. Lo sport però riuscì a resistere ancora una volta: dal 17 al 19 giugno a Losanna fu organizzata una serie di manifestazioni per quella che verrà poi definita la "Celebrazione del Giubileo del CIO", così la definì Carl Diem, ideatore della fiaccola olimpica. Dal 23 luglio al 13 agosto, infine, alcuni detenuti polacchi, deportati in un campo di concentramento, riuscirono ad organizzare i secondi Giochi Olimpici dei prigionieri di guerra internazionali dopo quelli del 1940 a Norimberga. Il secondo conflitto mondiale cancellò anche due edizioni delle Olimpiadi Invernali, quella di Sapporo e quella di Cortina D'Ampezzo, originariamente prevista nel 1944.

Resta accesa la fiamma olimpica – Dopo cinque cancellazioni, per la prima volta nella storia quindi i Giochi vengono posticipati e, come ulteriore primato, l'edizione del 2021 sarà la prima a concludersi in un anno dispari. Come detto, il sogno olimpico questa volta non si cancella, ci sarà solo da attendere di più e per confermare la voglia di ripartire dello sport e di tutto il mondo, la fiamma olimpica, già partita nel suo lungo giro del mondo proprio all'inizio dello scoppio della pandemia, non verrà mai spenta fino al giorno della cerimonia di apertura dei Giochi di Tokyo. La spiegazione del perché di questa scelta arriva direttamente dal CIO con un messaggio forte: "la Fiamma olimpica rappresenterà un faro di speranza per il mondo intero durante questi tempi difficili e diventerà la luce in fondo al tunnel in cui il mondo si trova attualmente".

Il campo di gara di Tokyo



A sinistra, Tatiana Andreoli a Tokyo durante la preolimpica dello scorso anno; a destra, un'immagine dello Yumenoshima Park Archery Field di Tokyo durante il test event del 2019



Un aiuto economico alle stelle dell'arco mondiale

Fronteggiare l'emergenza Coronavirus sotto tutti gli aspetti. La missione di World Archery è stata questa fin dal giorno in cui la pandemia ha iniziato ad influire sull'attività arcieristica. Il primo punto affrontato è stato quello della salute degli arcieri, invitati a seguire le direttive in atto nei singoli Paesi per prendere le proprie, difficili ma necessarie, decisioni. Così sono stati cancellati tutti gli eventi internazionali, al momento le gare sono sospese fino alla fine dell'estate 2020, in modo da non dover mettere nelle condizioni gli arcieri di rischiare viaggi e contatti potenzialmente pericolosi. Il problema è che il Covid-19 sta influenzando pesantemente anche sulla situazione economica degli Stati e quindi delle persone. Per questo la Federazione Internazionale è scesa in campo al fianco degli arcieri di livello internazionale per garantire loro un fondo economico da 150mila dollari in totale a cui potranno accedere tutti gli atleti che hanno perso parte del proprio reddito a causa dello stop alle gare.

Gli aiuti economici agli arcieri di alto livello – L'iniziativa è nata grazie al connubio con la Foundation for Global Sport Development e la cifra che potrebbe arrivare ad ogni arciere è di massimo 7.500 dollari una tantum. La domanda doveva essere inviata tramite un form pubblicato sul sito della World Archery entro e non oltre il 31 maggio 2020. La richiesta poteva essere effettuata da tutti quegli arcieri, sopra i diciotto anni, che hanno preso parte agli ultimi Mondiali, anche Para-Archery, oppure a una delle tappe della Coppa del Mondo svolte tra il 2018 e il 2019, dimostrando che con l'attività arcieristica internazionale guadagneranno meno del previsto nel 2020 e se la domanda verrà accettata i candidati dovranno anche fornire indicazioni su come questo contributo verrà speso. La priorità nella selezione andrà a tutti quegli arcieri che non potranno usufruire di aiuti economici di altro genere e la lista dei candidati idonei verrà pubblicata sul sito World Archery una volta analizzate tutte le richieste.



Il calendario delle gare internazionali del 2021 verrà stilato e ufficializzato non appena inizieranno a migliorare le norme sulle restrizioni per i viaggi. Ricordiamo che al momento sono stati assegnati 87 posti su 128 per le prossime Olimpiadi e 93 su 140 per le Paralimpiadi.

Le qualificazioni degli azzurri - Ad oggi l'Italia ha conquistato due posti (uno al maschile e uno al femminile e

quindi anche il posto nelle gara mixed team) per i Giochi Olimpici, e quindi tenterà nel 2021 di qualificare anche le due squadre per arrivare in Giappone con un totale di 6 arcieri; ben 7 i pass ottenuti per i Giochi Paralimpici (2 nel ricurvo femminile, 1 nel ricurvo maschile, 2 nel compound maschile e 2 nel compound femminile), con l'intento di portare a Tokyo anche 2 qualificazioni nel W1. ●

● I criteri di Qualificazione Olimpica

● I criteri di Qualificazione Paralimpica

NOVITÀ 2020



Spedizioni gratuite illimitate*

OFFERTE ESCLUSIVE
PER GLI ISCRITTI

PRIORITÀ MASSIMA DI EVASIONE

TEMPI DI SPEDIZIONE:
1/2 GIORNI
CALABRIA, SICILIA E SARDEGNA 3-4 GIORNI

UN RESO GRATUITO
COMPRESO NELL'OFFERTA

a soli **€ 39,90**
/anno

Collegati subito a
disport.it/primego
ed **ISCRIVITI**
per accedere alle offerte esclusive e spedizioni illimitate su più di 10.000 articoli

è un servizio
DISPORT

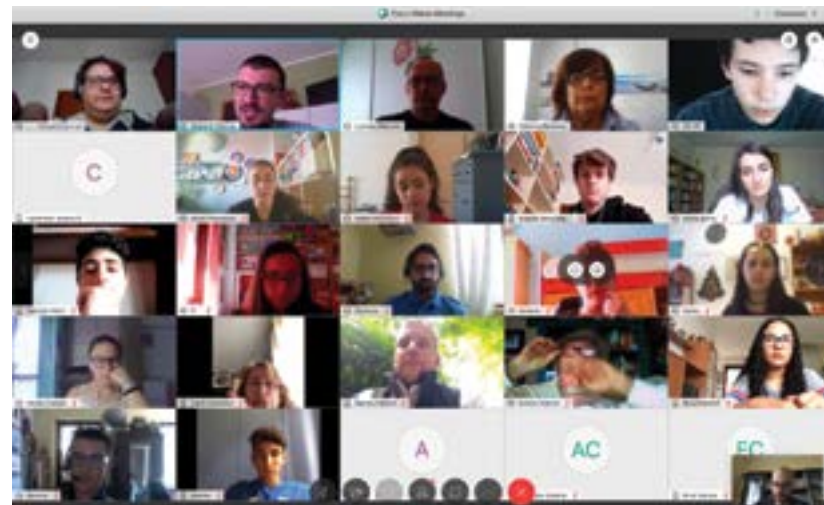
PUOI PAGARE COMODAMENTE CON:

CARTA DI CREDITO PayPal BONIFICO CONTRASSEGNO
NESSUNA COMMISSIONE + €4,90

DISTANTI DAGLI ALTRI MA VICINI ALL'OBIETTIVO

di **Guido Lo Giudice**

L'emergenza sanitaria dovuta al Coronavirus ha imposto restrizioni rilevanti. Per oltre due mesi i cittadini, anche in Italia, hanno vissuto in semi-isolamento con un aumento importante delle distanze sociali e contatti ridotti al minimo. Questo tipo di restrizioni rischia di creare sintomi psicologici come disturbi emotivi, depressione, stress e disturbi dell'umore, tutte problematiche già evidenziate da alcune ricerche. Ognuno in queste lunghe giornate ha dovuto fare i conti con le proprie paure, che a volte si



sono trasformate in panico, e con tanti altri problemi legati sempre a questo stato di emergenza.

Per evitare che questa esperienza potesse creare problemi rilevanti, la FITARCO ha varato lo "sportello psico-sport" gestito da Manolo Cattari, psicologo della Nazionale Senior e Giovanile, che si è messo a disposizione di ogni Comitato Regionale

per svolgere un lavoro di supporto rivolto principalmente ai Gruppi Giovanili e ai tecnici.

I VALORI DELLO SPORT AL CENTRO

- In questo particolare momento storico appare fondamentale recuperare i valori sani dello sport, nonostante sia impossibile praticare le attività sul campo a causa del lockdown. Impegnarsi in attività, divertirsi, rispettare se stessi e l'altro, fare squadra, definire i propri obiettivi, essere onesti con se stessi e gli altri, valorizzare la propria diversità e l'amicizia, coltivare la fiducia in se stessi e negli altri e accettare la sconfitta sono le basi di ogni sport e quindi saranno i valori che emergeranno durante l'attività dello sportello.

COME SI SVOLGE L'ATTIVITÀ - L'iniziativa ha la durata di due mesi e segue un programma ben preciso. Durante la prima settimana si sono svolte le videochiamate introduttive di circa quaranta minuti per ogni Comitato Regionale con l'obiettivo di mettere per la prima volta in relazione i membri del gruppo.

In alto, la prima riunione con i tecnici e gli arcieri del C.R. Piemonte; qui a fianco, il secondo incontro dell'Abruzzo con gli azzurri Lucilla Boari e Marco Morello



Per non mollare, per diventare più forti

Attraverso il lavoro dello Psicologo della Nazionale Manolo Cattari, la Federazione ha cercato di mettere a disposizione di tutti i tesserati alcuni consigli utili per gestire le costrizioni dovute al Coronavirus. Consigli non solo rivolti agli atleti, ma anche a dirigenti e genitori.



Atleta

- 1 Cura i dettagli:** potenza delle aree che non necessitano l'accesso alla linea di tiro (aspetto mentale, atletico a secco, alimentazione, etc.)
- 2 Costruisci:** delle abitudini e delle routine sane, dando una struttura alla giornata e alla settimana.
- 3 Parla:** racconta come stai vivendo questo periodo a chi ti è caro e **mantieni i rapporti** con la squadra (allenatore e compagni).

Genitore

- 1 Ascolta e Accogli** le emozioni dell'atleta differenziandole dai tuoi bisogni.
- 2 Filtra** le informazioni che girano in questo periodo storico promuovendo **Consapevolezza e Senso Critico**.
- 3 Chiedi aiuto** e rivolgiti ai servizi disponibili per eventuali aiuti e supporti per l'atleta e il nucleo familiare.

Allenatore

- 1 Fai squadra curando** la comunicazione e la relazione con gli atleti mantenendo attivo il legame con loro e tra di loro. Ora più che mai sii consapevole del tuo ruolo educativo.
- 2 Sii un modello** di come questo tempo che viviamo non sia un tempo inutilizzabile, ma un tempo in cui poter curare dei dettagli alla base dell'agonismo ad esempio Formandoti.
- 3 Sostieni i tuoi atleti** nel trovare uno scopo che valorizzi le loro competenze e le loro individualità.

Dirigente

- 1 Favorisci e facilita i contatti** con staff, allenatori e genitori-atleti definendo degli spazi di relazione sana, di fatto continuando a ricoprire un ruolo importante nella vita di queste persone che ti circondano.
- 2 Supporta** lo staff a vivere il presente e concentrarsi sul futuro con reale positività e speranza.
- 3 Investi** questo tempo per migliorare la tua organizzazione, a partire dalla mission, ridefinendo gli obiettivi da perseguire alla ripresa delle attività, presentandoti come un modello positivo e motivato a costruire nuovi percorsi.



Oscar De Pellegrini Medaglia d'Oro a Londra 2012 - Testimonial Giesse

UNA FRECCIA IN PIÙ PER I TUOI DIRITTI

Da oltre 25 anni noi di **Giesse Risarcimento Danni** assistiamo le persone che hanno subito lesioni gravi o gravissime e i loro familiari, tutelando nei confronti dei responsabili al fine di ottenere il **giusto risarcimento**.

800-125530 WWW.GIESSE.INFO

GIESSE
RISARCIMENTO DANNI

Le finalità del progetto

Durante la pandemia non è stato possibile praticare sport, ma era fondamentale recuperare i valori sani che questo offre attraverso le videolezioni con i Comitati Regionali dedicate a tecnici e atleti dei Gruppi Giovanili.

1. Impegnarsi in attività
2. Divertirsi
3. Rispettare se stessi e l'altro
4. Fare squadra
5. Definire i propri obiettivi
6. Essere onesti con se stessi e gli altri
7. Valorizzare la propria diversità
8. Valorizzare l'amicizia
9. Coltivare la fiducia in se stessi e negli altri
10. Accettare la sconfitta

Valori che sono fondamentali della salute psico-sociale dei cittadini e che si possono perseguire curando la dimensione mentale dello sport e della prestazione che ben si sposa alla sospensione della pratica fisica.

Dopo questo momento conoscitivo si è passati alla presentazione dello sportello e del lavoro bimestrale da svolgere con

gli atleti che si sono interessati al servizio. Durante la seconda e la terza settimana gli arcieri procedono con il proprio allenamento da soli mandando allo psicologo un feedback.

Al termine di queste due sessioni in "solitaria", durante la quarta settimana viene invece organizzata una nuova videochiamata per ogni gruppo con un confronto tra atleti e psicologo sul lavoro svolto, con particolare attenzione alle tecniche di rilassamento. In questa occasione è sempre previsto come ospite d'onore un atleta della Nazionale azzurra. I partecipanti possono così proporre la loro testimonianza e tutto il gruppo agisce attivamente in questo scambio di esperienze.

Il cronoprogramma si ripete anche nel mese successivo, questa volta con tre settimane di allenamento "in solitaria", con la produzione di feedback, e poi, nell'ultima settimana, altro giro di videoconferenze, ancora con la partecipazione di un arciere della Nazionale, con focus della "lezione" sull'uso dell'allenamento svolto nella fase di pregara. ●

ALLENARE LA MENTE NELL'EPOCA DELLA PANDEMIA

di **Marco D'Incà**

"Gli atleti paralimpici supereranno meglio di tanti altri questo momento".

Ne è fermamente convinto il dottor Gianni Bonas. Per conto della FITARCO, lo psicologo della Nazionale italiana Para-Archery - in collaborazione con gli psicologi dello sport e Alessandro Bar-

tutto coloro che hanno visto cambiare improvvisamente le proprie condizioni di vita, magari in seguito a un incidente: un giorno sono in piedi, quello successivo in carrozzina. In altri termini, partono già da una 'no comfort zone': una zona che non è di conforto".

Le competizioni sono ferme in ogni

7 record del mondo, 7 record italiani e 7 carte paralimpiche. Allora mi chiedo, e chiedo in generale: a questi risultati siamo arrivati attraverso le parole o grazie a una visione?". La risposta è implicita: "Stiamo attenti, però. La visione sarà anche invisibile come questo virus, ma si basa su qualcosa di concreto. Il mio è un discorso di stampo maieutico (metodo basato sul dialogo e sulla discussione, per raggiungere la verità in maniera graduale e autonoma), più che ermeneutico (la conoscenza come interpretazione). Non a caso, provengo dal mondo della chimica. E, prima di diventare psicologo, ho fatto il contadino e il muratore". Nessuna teoria fine a se stessa, quindi: "I traguardi sono stati raggiunti perché abbiamo coniugato il benessere dell'atleta con la prestazione". Facendo leva pure sulla parola: "La parola c'entra eccome, perché va a incidere sul sistema immunologico. A maggior ragione nella fase attuale, in cui le parole danno forma alle notizie giornalistiche: a tale proposito, il terrorismo mediatico fa male. A essere salutare, invece, è l'esame della realtà".

Il dottor Bonas è a stretto contatto con ogni atleta: "Li sento uno a uno. I colloqui sono costanti. E improntati sul pragmatismo, non su 'psicologismi'. Più che pensare, devono fare, agire. Vanno stimolati a proseguire nell'allenamento a casa. Anzi, si devono allenare più di prima. Poi mi concentro su alcune domande, apparentemente banali: come avete dormito stanotte? Com'era la qualità del sonno? Hai avuto pensieri intrusivi? E poi è fondamentale l'alimentazione: al mattino, prima di mangiare, bisogna passare dagli ormoni della notte a quelli

Il dott. Gianni Bonas con lo staff e gli azzurri ai Mondiali in Olanda del 2019

Intervista allo Psicologo della Nazionale Paralimpica Gianni Bonas. "La pandemia ci ha fatto scoprire le nostre debolezze. La paura più grande è quella del cambiamento: quando lo accetteremo, allora troveremo davvero le risorse per ripartire"

gnani - sta seguendo gli arcieri anche durante la pandemia: "Chi ha una disabilità - riprende Bonas - è più abituato a vivere situazioni complesse. Soprattutto

angolo dei cinque continenti, ma il lavoro prosegue pure a distanza: "In un periodo di tempo limitato, siamo riusciti a raccogliere 4 ori, 17 argenti, 11 bronzi,



70 FISIOWARM

LA TECARTERAPIA DEFINITIVA
www.fisiowarm.com

Chiara Barbi - Fisioterapista FITARCO

David Pasqualucci - Campione del Mondo

FISIOWARM

pain OFF

Videolezioni e linee guida

Grazie al lavoro dello psicologo della Nazionale Para-Archery, dott. Gianni Bonas, in collaborazione con gli psicologi dello sport, del dott. Alessandro Bargnani e del dott. Andrea Appierto, la Federazione Italiana Tiro con l'Arco ha messo a disposizione dei tesserati delle pratiche linee guida rivolte ad atleti, tecnici e genitori pere gestire il periodo di cattività dovuto al Coronavirus e, allo stesso tempo, ha pubblicato su una apposita playlist di YouArco delle videolezioni utilissime, postate anche sui social

Il loro impegno, che conta anche sul supporto del CISSPAT (Centro Italiano Studio Sviluppo Psicoterapie A Breve Termine), ha portato alla realizzazione di una serie di lezioni di "allenamento mentale a distanza" che prevedono i seguenti argomenti:

1. Goal Setting
2. Condotte comportamentali
3. Processi attentivi
4. Controllo delle immagini
5. Controllo delle emozioni e gestione dello stress
6. Self-talk



del giorno. E se ti alzi con fame, allora è una buona notizia. Anzi, grandiosa. Misuro qualsiasi cosa con indicatori veri. Perché tutto si può misurare. Perfino il buon umore".

Lo psicologo dello sport, nel suo approccio, va dritto al sodo: "Per tenere in mano un arco, bisogna parlare di massa grassa e magra, bicipiti e tricipiti. Quindi di allenamento e nutrizione. Altrimenti, a che cosa serve la visualizzazione se non ho la forza per reggere lo strumento?". Tutto vero, tutto legittimo. Ma adesso ognuno di noi si trova a fronteggiare emozioni completamente nuove: "Prima di essere ascoltate, le emozioni si valutano. A livello biologico, chiedendosi come sta il proprio corpo. Quindi

a livello psicologico (la mente) e infine bio-psicosociale: se prima, in un giorno, vedevi dieci persone e ora ne vedi due o tre al massimo, la differenza è sostanziale. Ecco perché chiedo agli arcieri di dare un voto a se stessi, seguendo una scala da 1 a 10: se a livello biologico sei sul 5, perché ti trovi su una sedia a rotelle e non puoi fare fisioterapia, ma in ambito psicosociale ti senti da 9, perché magari hai riallacciato il rapporto con la famiglia o con i figli, allora globalmente vali 7. E in questa fase non è poco. In tema di indicatori, è utile capire, inoltre, se gli atleti hanno alterazioni di sudore durante il sonno. Oppure dell'appetito o, ancora, disturbi dell'umore". Vietato, comunque, reprimere le emo-

zioni: "Prendiamo lo shoot-off, nel tiro con l'arco. Ecco, le emozioni sono quella componente che indirizza il risultato finale. Né più, né meno. Vanno affrontate nella maniera corretta. Le parole chiave sono poche: cura del sé e anche riconoscimento del sé, oltre che del tempo, dello spazio, dell'ambiente. La prestazione è figlia del benessere interiore".

Rispetto al benessere, sono preziosissime le ore del mattino: "Bisogna fin da subito attivarsi con una colazione a base di alimenti vivi, fare esercizi di respirazione. E la mindfulness: non a caso, cerco di condurre i paralimpici a una sorta di sofferenza maggiore, aumentando così la loro soglia di tolleranza al dolore. Tornando all'alimentazione, quella a base di frutta e verdura non è altro che psicologia. Sì, psicologia della salute".

Inevitabilmente, in una fase storica scandita dal Coronavirus, ci si trova di fronte alla paura: ma è nemica o alleata? Bonas non ha dubbi: "La paura è sana, è una delle emozioni più importanti che esistano. Riprendiamo lo shoot-off: sembrerà un paradosso, ma bisogna averne paura. Però poi andare oltre. O il rischio è quello di cadere nell'angoscia. Che è insana".

Lo psicologo è già proiettato al ritorno in campo, sulla linea di tiro: "Emergerà il timore di avvicinarsi all'altro. Il ricordo del virus ci potrebbe limitare negli abbracci. E i rapporti non sarebbero più incentrati sul contatto diretto, ma sull'evitare gli altri. Il rischio c'è, inutile nascondere. Anche perché la pandemia ci ha fatto scoprire le nostre debolezze, specialmente in merito al timore di rimanere soli". Su questa scia è nato pure un test: "Ho proposto di rimanere per 15 minuti chiusi in una stanza, senza cellulari, né distrazioni. Durante il quarto d'ora, offrivamo soltanto la possibilità di somministrare delle scosse lievi. Ebbene, pur di non rimanere soli con i propri pensieri, diversi mi hanno chiesto le scosse. A conferma che, se un soggetto non è allenato, tendono ad aumentare i sintomi ansiosi".



In ogni caso, dopo il lockdown, bisogna ripartire. Già, ma da dove? Innanzitutto, da una premessa: "Non saremo più quelli di prima. Ma uno che ha vinto le

Paralimpiadi è forse lo stesso di com'era a ridosso della vittoria? E uno che le ha perse? O le ha saltate per infortunio? La realtà è che la paura più grande

è quella del cambiamento: quando lo accetteremo, allora troveremo davvero le risorse per ripartire".

Il dottor Bonas ha appena dato alle stampe un libro: "Si intitola 'Il coraggio di farsi aiutare' ed è un viaggio alla scoperta dei limiti. Se non so come fare per migliorare sotto il profilo tecnico, allora dovrò chiedere aiuto al migliore allenatore possibile. Se non tollero l'ansia, cerco un professionista che abbia competenze psicologiche. L'essenza è tutta qui: guardarsi dentro, senza alcuna remora. Anche nel chiedere aiuto. Non bisogna vergognarsi di far parte del 10 per cento dell'umanità che vive una fase complicata. Ci vogliono persone che stanno bene per aiutare chi è in difficoltà".

In definitiva cos'ha insegnato ai suoi atleti lo psicologo dello sport? Il dottor Bonas sorride: "Non ho insegnato proprio nulla. Piuttosto, sono io che ho imparato da loro. E molto ho ancora da imparare". ●

Il dott. Gianni Bonas a Olbia con gli azzurri mentre fa svolgere gli esercizi di riattivazione al mattino presto

ARCO SPORT SPIGARELLI

In passato abbiamo scoperto il futuro...

Ora è Tornato

DMS

Hand crafted passion

www.spigasport.com
info@arcosportspigarelli.com

GLI ARCIERI DI BERGAMO E LA SFIDA PIÙ DURA: "CI RIALZEREMO"

di **Marco D'Inca** - foto World Archery, World Archery Europe, Fitarco

«**B**erghem, mola mia». No, Bergamo non molla. Neppure nel momento più drammatico della sua storia recente. Perché il Coronavirus ha colpito con una forza e una spietatezza inimmaginabili, svuotando le strade e riempiendo gli ospedali, oltre che i cimiteri.

nità, i pensieri. La vita stessa. Ma il maledetto Covid-19 ha travolto tutto: il tiro e l'arco, gli allenamenti e le gare, le trasferte e le competizioni. Le emozioni e gli affetti. Mantenere fermezza e stabilità, sotto il peso di una valanga così impetuosa, richiede uno sforzo che solo le menti più solide e allenate

nocchio. Ma già pronta a rialzarsi. E lo stesso vale per il trio di arcieri, chiamati ad affrontare un avversario ostico, tenace, logorante. Per sconfiggerlo non basta qualche volée: la sfida richiede tempo, impegno, sacrificio. Perché l'avversario in questione è martellante e invisibile. Ha mandato in fumo programmi, strappato affetti, spento i sogni. Ma non la speranza di Matteo, Alberto, Paolo. E della loro terra. Così martoriata. E così orgogliosa.

Come state vivendo questa situazione?

Bonacina: "Non è facile, cerco di tenermi impegnato e di liberare la mente, evitando di farmi travolgere dalle notizie che arrivano dalla televisione e dai giornali".

Simonelli: "In maniera tutt'altro che tranquilla. Sono segregato in casa da oltre due mesi. È una realtà da codice rosso, invivibile e surreale. Combattiamo un virus che non sappiamo da dove sia arrivato. E quando se ne andrà".

Cancelli: "Lavoro a pieno regime come volontario. Tutti i giorni e tutto il giorno. Sono impegnato in un ospedale da campo, insieme agli Alpini, e mi occupo di vari aspetti. In particolare, di smistare i pacchi che vanno alle famiglie e alle persone bisognose. Dal punto di vista emotivo, è dura. Molto dura".

Il virus ha coinvolto anche parenti e amici?

Bonacina: "Sì, specialmente nella fase iniziale. Si stava ammalando chiunque. E non sapevamo se la causa fosse legata al Covid o meno, perché a nessuno veniva fatto il tampone. Ricordo i primi giorni dell'emergenza: il numero crescente dei ricoverati, poi dei morti. Una spirale senza fine: pensare al peggio era naturale, quasi una conseguenza. Anche perché abito vicino al centro e all'ospedale e ogni giornata

Allenamento durante la quarantena per Paolo Cancelli e Alberto Simonelli



era accompagnata dal suono delle ambulanze. Poi arrivavano le notizie: uno è spirato, l'altro è in ospedale. Tutte le persone a me vicine avevano problemi. E a quel punto mi chiedevo: sarò il prossimo? Ora toccherà a me? Peraltro

ho la sensazione di aver contratto io stesso il virus, seppur in forma lieve. Ma i sintomi erano quelli: febbre, un forte senso di spossatezza, mal di testa per una settimana intera".

Simonelli: "Alcuni parenti, sì. Anche se ora

stanno meglio. Moltissimi amici, invece, hanno vissuto la quarantena, senza avere un contatto diretto con nessuno. E, nel circondario, parecchi sono deceduti. Io? Sto bene fisicamente, molto meno sotto il profilo psicologico: non sono brillante come il mio solito, è inevitabile".

Cancelli: "Mio zio se n'è andato, ma aveva già diversi acciacchi. Il Covid c'entra fino a un certo punto. Però sembra sempre di toccare con mano questo virus: lo vedi negli occhi della gente, lo percepisci dai racconti dei volontari e della Protezione Civile. Senza considerare che vivo a Stezzano, un paese di diecimila abitanti, vicino a Bergamo: nonostante il numero contenuto di abitanti, abbiamo registrato 39 decessi in un solo giorno. Trentanove persone che conosco, saluti, incontri regolarmente per la strada. E che, dall'oggi al domani, non rivedrai mai più. È terribile".

Cosa significa essere bergamaschi nell'epoca della pandemia?

Bonacina: "Significa convivere col dolore, oltre che col dispiacere per il modo in cui è stata

Matteo Bonacina, Giampaolo Cancelli e Alberto Simonelli, oro mondiale compound a Pechino



gestita l'emergenza. Si sono aperte troppe falle, dovute ad anni e anni di distruzione del sistema sanitario. Alla lunga, però, prevale l'orgoglio di essere originario di queste zone. Perché, quando abbiamo un problema, ci rimbocchiamo le maniche senza aspettare".

Simonelli: "Avere la fiducia di riuscire a riemergere, di venirci a capo. In passato ce l'abbiamo sempre fatta, sarà così anche stavolta. In più, sono pure un Alpino. E gli Alpini, si sa, non mollano facilmente".

Cancelli: "Non conta il territorio di appartenenza. Vero, la nostra zona è stata fra le più colpite, ma adesso siamo tutti lombardi, veneti e siciliani. In altri termini, italiani. Qui, nel Bergamasco, stiamo cercando di rialzarci".

All'interno della tempesta, siete riusciti a ritagliare un po' di spazio per gli allenamenti?

Bonacina: "No, ora sono completamente fermo. Un po' per le difficoltà legate al virus, ma soprattutto perché tre settimane fa ho avuto un incidente: per tenermi occupato, coltivo l'hobby del bricolage e curo il mio orto. Ma proprio sull'orto mi sono bruciato con il liquido dell'escavatore: ho delle ustioni sulla parte destra del corpo. Per non perdere il tono della muscolatura, faccio un po' di sollevamento pesi. Però non tiro con l'arco ormai da tempo".

Simonelli: "Dopo un paio di mesi di inattività pressoché totale, al di là di qualche esercizio svolto tra le mura domestiche, ho ripreso ad allenarmi con l'amico Giampaolo **Cancelli**. Ma il blocco delle gare, la cancellazione delle Paralimpiadi e le trasferte saltate rendono complicati i piani futuri, anche nell'ottica di una preparazione mirata".



Cancelli: "All'ospedale da campo c'è un deposito dove giornalmente scocco diverse frecce. Per un archiere, la 'testa' è tutto. E tirare in questi frangenti mi aiuta a staccare la spina a livello mentale, a ritrovare serenità".

Quanto inciderà sul vostro percorso sportivo una fase così prolungata di stop?

Bonacina: "Inciderà molto e su tutti. Anche dal punto di vista umano. È la prima volta che ci troviamo immersi in una situazione del genere. Bisognerà essere forti. E, prima ancora di pensare alle competizioni, ci saranno da risolvere i problemi in ambito economico e sociale".

Simonelli: "Ora penso soltanto a tirare. E a esercitarmi. Poi, nel momento in cui riapriranno le frontiere e saremo più liberi di muoverci, valuteremo come ricominciare. Molto dipenderà dai programmi della Federazione. E, chiaramente, dall'evoluzione del virus".

Cancelli: "Nell'immediato ben poco. Ma bisogna capire come si svilupperanno i prossimi

appuntamenti, dall'Europeo alle carte pre-olimpiche".

Come vedete il futuro?

Bonacina: "Tornerà tutto alla normalità. Anche perché, seguendo il detto, ciò che non uccide rende più forti. E noi, più forti, lo saremo di sicuro. Ricostruire una propria dimensione non sarà uno scherzo, però so che presto ci troveremo al campo e in gara, a vincere e a perdere".

Simonelli: "Non lo so, cerco di non guardare troppo oltre. Vivo giorno per giorno, senza chiedermi cosa ci aspetta. Il momento è pesante, a maggior ragione per un agonista come me. Uno che aveva giorno e notte l'arco in mano: lo stesso attrezzo che mi ha tolto dall'ospedale, ora mi manca in maniera particolare".

Cancelli: "Lo vedo problematico, soprattutto se si considera che potrebbe esserci una nuova ondata legata ai contagi. Si parla di un ritorno del virus in autunno: vedremo".

Esiste un'immagine, un pensiero, un'istantanea degli ultimi giorni che porterete per sempre con voi? Magari anche sulla linea di tiro.

Bonacina: "È l'immagine dei militari che portano via le salme da Bergamo. Quella rimarrà impressa nella memoria".

Simonelli: "In generale, penso alle persone che sono morte da sole, senza nemmeno un funerale. E ho davanti diverse scene che sembrano tratte da un film. Un film che non avrei mai voluto vivere".

Cancelli: "Ricorderò in eterno un marito e una moglie morti a sette giorni di distanza l'uno dall'altra. E due fratelli". ●



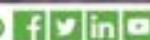
● Il servizio de "Le Iene" con la partecipazione dell'azzurro Paolo Cancelli

TUTELIAMO IL DANNEGGIATO

Da oltre 25 anni noi di **Giesse Risarcimento Danni** assistiamo le persone che hanno subito lesioni gravi o gravissime e i loro familiari, tutelandoli nei confronti dei responsabili al fine di ottenere il **giusto risarcimento**.

800-125530

WWW.GIESSE.INFO



GIESSE
RISARCIMENTO DANNI

Emergenza COVID-19

Norme di comportamento sui Campi di Tiro



NON ANDARE AL CAMPO
SE MOSTRI SINTOMI
O SE SEI IN AUTOISOLAMENTO



PORTA SEMPRE MASCHERINA
E GUANTI MONOUSO.
SOLO DURANTE
I TIRI NON SONO NECESSARI



IGIENIZZA SEMPRE LE MANI
PRIMA DI TIRARE E PRIMA
DI RECUPERARE LE FRECCIE



ARRIVA AL CAMPO GIÀ PRONTO
E LASCIA LA PIAZZOLA SUBITO
DOPO AVER FINITO DI TIRARE



INDOSSA SEMPRE
LA MASCHERINA
SE NON STAI TIRANDO



DISINFETTA SEMPRE LA
TUA ATTREZZATURA,
SOPRATTUTTO SE LA PASSI
O RICEVI DA ALTRI



L'ATTREZZATURA DELLA
SOCIETÀ DOVRÀ ESSERE SEMPRE
SANIFICATA PRIMA E DOPO
OGNI UTILIZZO



MANTENERE LA DISTANZA
DI 2 METRI TRA GLI ARCIERI
SULLA LINEA DI TIRO



È AMMESSO SOLO 1 TECNICO
O ACCOMPAGNATORE
A DISTANZA DI 2 METRI



I BATTIFRECCIA VANNO
DISPOSTI A 2 METRI
DI DISTANZA (INTERASSE)



IL NUMERO MASSIMO DEGLI
ATLETI È PARI AL DOPIO
DEL NUMERO DEI BATTIFRECCIA
(ES. 10 BATTIFRECCIA = 20 ATLETI)



PER OGNI TURNO È CONSENTITA
LA PRESENZA DI 1 ATLETA
PER BATTIFRECCIA
(MASSIMO 2 TURNI)



SE POSSIBILE PRENOTA
IN ANTICIPO LA TUA PIAZZOLA
DI TIRO PER L'ALLENAMENTO



LA SOCIETÀ DEVE GARANTIRE
SPAZI IDONEI E CONDIZIONI
IGIENICO-SANITARIE ADEGUATE
PER LO SVOLGIMENTO
DELL'ATTIVITÀ IN SICUREZZA



IN QUALSIASI SITUAZIONE
È NECESSARIO
EVITARE ASSEMBRAMENTI

Sponsor Tecnici FITARCO

Kappa



Ragim

Partner FITARCO

Beiter

DISPORT

ARCO SPORT
SPIGARELLI

Elly Vane's
performancevanes

FISIOARM

GOLDENSTAR

BIGARCHERY

GIESSE
RISARCIMENTO SANITARIO

MARTIN & MIGLIORANZA

idee e soluzioni
PER NON
ROVINARE le frecce



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

1+1 Battifreccia 128/9 duri

1+1 Battifreccia 128/9 normali

e li abbiamo testati nelle gare:

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

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

È stato calcolato il costo dei 2 battifreccia per ciascuna piazzola ed è emerso che

n. 2 Battifreccia da 9 cm = **€ 216,60** iva e trasporto compresi
diviso 65 turni gara il costo è di **€ 3,34**
per piazzola e turno gara

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

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



è un'idea
MARTIN & MIGLIORANZA

CON QUESTI COSTI ABBIAMO OTTENUTO:

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

www.memdiana.it



Ufficio per lo sport
Presidenza del
Consiglio dei Ministri

Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSITI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO, PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO, AL CARICO METABOLICO E ALLE ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE DISPONIBILI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL COMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI INDOSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O BOTTIGLIE PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE COMUNQUE PRESENTE NEL SITO SPORTIVO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



DI DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI E DI NON CONDIVIDERLI (BORRACCHE, FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it

LE INIZIATIVE PRIMA DELLA RIAPERTURA

a cura di **Gabriele Giovine, Guido Lo Giudice, Matteo Oneto e Rebecca Rabozzi**

VIRTUAL ARCHERY CHAMPIONSHIP

Un torneo virtuale per eleggere il più grande arciero italiano di sempre. La risposta della Federazione all'astinenza da tiro con l'arco durante la chiusura è stata una lunga gara, durata dal 2 aprile al 10 maggio, tutta virtuale, in cui i migliori atleti di sempre della discipli-

na si sono sfidati a colpi di "like" e voti sui principali social network federali, Instagram e Facebook.

La formula della competizione è stata semplice e di grosso impatto, seguendo l'intento di far conoscere i profili del gotha arcieristico azzurro: sedici grandi campioni di ogni epoca scelti dando priorità alle presenze e medaglie vinte tra Giochi Olimpici e Campionati Mondiali in primis, pronti a sfidarsi

anche di chi si è avvicinato ai social federali solo per curiosità o per conoscere meglio i numeri e le vittorie in carriera dei protagonisti delle sfide. Naturalmente il peso dei voti cambia in base al pubblico di riferimento dei diversi social: se su Facebook l'età media è sicuramente più elevata rispecchiando una popolazione "adulta", su Instagram sono molto maggiori in percentuale i follower giovani o giovanissimi.

NESPOLI CAMPIONE – Dopo quaranta giorni intensi di sfide, Mauro Nespoli è stato eletto campione grazie alla vittoria in finale su Michele Frangilli. Un match tra due degli azzurri che negli ultimi dieci anni ci hanno fatto vivere emozioni straordinarie, la più bella sicuramente l'oro olimpico di Londra 2012 con entrambi fianco a fianco a sfidare gli USA all'ultimo atto insieme a Marco Galiazzo, che nel torneo virtuale si è guadagnato il terzo posto insieme a un altro mostro sacro dell'arcieria, Giancarlo Ferrari.

Nespoli in finale ha vinto sfruttando il fattore Instagram con 363 voti contro i 196 dell'avversario, uno scatto deciso che ha fatto pendere la bilancia verso di lui, visto che i numeri di Facebook erano molto equilibrati. In totale sono stati 617 i voti di Mauro Nespoli contro i 457 di Frangilli, uno scontro tra titani che ha fatto da perfetto finale di un torneo in cui i semifinalisti battuti sono stati come detto Giancarlo Ferrari e Marco Galiazzo, uno il primo medagliato olimpico di sempre della FITARCO, l'altro l'unico, per ora, a vincere la medaglia d'oro, alle Olimpiadi di Atene, nell'individuale. La concorrenza è stata agguerrita, anche perché diversi nomi che avrebbero sicuramente meritato di far parte dei migliori 16 sono rimasti fuori perché sarebbe stato impossibile annoverarli tutti, rendendo la durata del torneo virtuale ancora più lunga. I partecipanti, oltre ai quattro citati, sono stati arcieri di livello altissimo come David Pasqualucci, Alessandro Rivolta, Andrea Parenti, Matteo Bisiani, Ilario Di Buò, Alfredo Massazza, Sante Spigarelli, Luigi Focchi, Luciano De Thierry, Francesco Lunelli, Andreas Lorenz e Roberto Menghi.

RECORD E NUMERI – Come ogni gara che si rispetti ci sono poi da annoverare alcuni record. Il primo è quello di Giancarlo Ferrari che ha ottenuto la maggiore percentuale di voti (89%), segnale evidente che il cam-



pionissimo azzurro è nel cuore di tutta la comunità arcieristica nazionale, una stima guadagnata non solo per i suoi successi ma anche per il suo prezioso aiuto sui campi di tutta Italia dispensato da anni. Per Mauro Nespoli l'oro è solo una delle soddisfazioni virtuali; è lui infatti l'arciere che ha fatto segnare il record di voti in un singolo scontro, ben 759, utili per battere un campione come Ilario Di Buò. Il match più "social" è stato invece quello tra Marco Galiazzo e Andreas Lorenz che ha visto la partecipazione più alta con 1.153 voti in totale.

Analizzando i dati, a vincere è stata soprattutto l'idea di organizzarlo questo torneo: il post con il più alto tasso di visualizzazioni è stato infatti quello con la presentazione degli arcieri in gara con 11.613 visualizzazioni, oltre 9 mila persone raggiunte e ben 323 interazioni. Su Instagram invece il contenuto con il maggior numero di visualizzazioni è stato quello con il primo scontro tra Pasqualucci e Rivolta con 3.447 utenti e, a questa sfida, va anche l'oro nelle interazioni che sono state ben 201.

ORA TOCCA ALLE DONNE – Dopo l'inco-

I NUMERI

16 Campioni in gara	40 giorni	133 contenuti pubblicati
15 scontri diretti	12.280 voti totali	228.889 visualizzazioni



NOVITÀ 2020



**Spedizioni
gratuite illimitate***

**OFFERTE
ESCLUSIVE**
PER GLI ISCRITTI

**PRIORITÀ
MASSIMA DI
EVASIONE**

TEMPI DI SPEDIZIONE:
1/2 GIORNI
CALABRIA, SICILIA E
SARDEGNA 3-4 GIORNI

**UN RESO
GRATUITO**
COMPRESO NELL'OFFERTA

a soli **€ 39,90**
/anno

Collegati subito a

**disport.it/primego
ed ISCRIVITI**

per accedere alle offerte esclusive e
spedizioni illimitate su più di 10.000 articoli

è un servizio
DISPORT

PUOI PAGARE COMODAMENTE CON:

CARTA DI CREDITO PayPal BONIFICO CONTRASSEGNO
NESSUNA COMMISSIONE + €4,90

Esercizi a casa con Amedeo Tonelli

Una delle prime iniziative portate avanti dalla Federazione quando il Governo italiano ha decretato la “chiusura” del Paese per il propagarsi pandemico del Coronavirus è stata quella di fornire ai tesserati degli strumenti comodi e puntuali per poter svolgere esercizi fisici da svolgere comodamente tra le mura di casa.

A mettersi a disposizione per proporre dei video postati su Instagram e su Facebook è stato il coach Amedeo Tonelli che ha realizzato cinque puntate di una vera e propria miniserie. L'ex arciero azzurro e dell'Aeronautica Militare, che dopo un'ottima carriera da atleta è stato inserito nello staff tecnico della Nazionale Olimpica, ha svolto davanti al video degli esercizi di riscaldamento, spiegandoli nei dettagli. Gli argomenti trattati sono: la spalla; il collo; il braccio dell'arco e il braccio della corda; core e, infine, esercizi con la gomitiere. Un contributo molto apprezzato che ha ottenuto nel complesso quasi 20.000 visualizzazioni solo su Instagram.



A destra, Amedeo Tonelli durante uno dei video in cui illustra gli esercizi fisici da svolgere a casa. Sotto, Tatiana Andreoli nel video realizzato per l'Earth Day



ronazione di Mauro Nespoli adesso tocca alle donne dell'arco olimpico. Il torneo virtuale per decidere la più grande arciera italiana di sempre è cominciato a metà di maggio e ci terrà compagnia fino a giugno. Anche in questo caso sono state messe a confronto atlete di generazioni molto diverse e, anche per questo tabellone, sono molti i nomi rimasti fuori dall'elenco, tanto che si sono anche

Linee guida World Archery Excellence Centre

• [Link](#)

Grazie all'impegno di Antonella Ballarin, anche la FITARCO ha potuto mettere a disposizione dei tesserati uno strumento utilissimo nel periodo del lockdown, ma che avrà una sua sicura funzionalità anche in futuro. Parliamo delle linee guida prodotte dal World Archery Excellence Centre di Losanna con l'impegno dell'ex olimpionico spagnolo Juan Carlo Holgado, che ha realizzato questa guida al cui interno ci sono esercizi pratici, consigli utili, foto e i link ai video esplicativi per metterli in pratica.

Un lavoro davvero completo che mette in evidenza tutte le fasi di un allenamento: dagli esercizi di riscaldamento fino ai consigli tecnici sul tiro. Questo documento è stato messo a disposizione in varie lingue: inglese, spagnolo, portoghese, francese, tedesco e, naturalmente, in italiano, proprio grazie alla disponibilità di Antonella Ballarin.



svolti due spareggi per definire l'ingresso tra le migliori. A giocare la corona saranno Maria Rachele Testa, Esther Robertson, Giovanna Aldegani, Cristina Ioriatti, Lucilla Boari,

Irene Franchini, Elena Tonetta, Ida Da Poian, Claudia Mandia, Pia Lionetti, Guendalina Sartori, Jessica Tomasi, Franca Biasioli, Tatiana Andreoli, Natalia Valeeva e Paola Fantato.

Anche in questo caso ci sarà da divertirsi e da votare online sui post di Facebook e Instagram, oltre che attraverso le rispettive "stories". ●

Tatiana Andreoli per l'Earth Day

• [Link](#)

A causa del Coronavirus quest'anno non si sono potute organizzare in tutto il mondo le manifestazioni dedicate alla "giornata per la terra". L'Earth Day è un grande evento vissuto in tutto il mondo per indicare il giorno in cui si celebra l'ambiente e la salvaguardia del pianeta Terra. Le Nazioni Unite celebrano questa ricorrenza ogni anno, un mese e un giorno dopo l'equinozio di primavera, il 22 aprile.

La FITARCO ha sempre risposto presente alle richieste di "Earth Day Italia", tanto che lo scorso anno a Roma, presso Villa Borghese, la Federazione ha organizzato oltre allo stand dove gli istruttori federali fanno praticare il tiro con l'arco a centinaia di avventori giovani e adulti, anche i Campionati di Società, con tanto di cerimonia di apertura sulla Terrazza del Pincio a fianco all'enorme palco che ospitava decine di personalità sportive, politiche e della cultura. Quest'anno non potendo organizzare



concerti e manifestazioni che prevedono l'aggregazione di persone, Earth Day Italia ha celebrato la giornata con una maratona web proponendo alla Federazione di inoltrare un video messaggio per sensibilizzare la salvaguar-

dia dell'ambiente. A incaricarsi di fare da testimonial è stata l'azzurra delle Fiamme Oro Tatiana Andreoli, con un video pubblicato nel corso della maratona sul sito e sulla pagina Facebook di Earth Day, oltre che su YouArco.



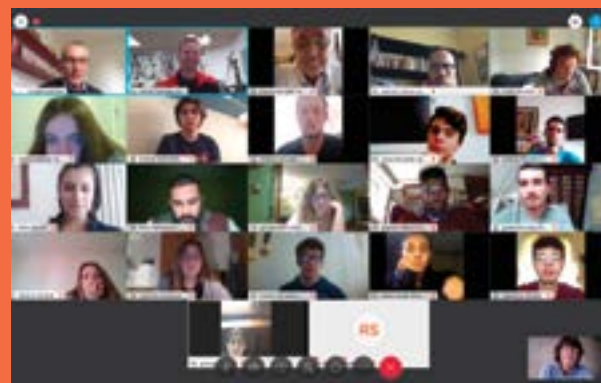
UNITI PIÙ CHE MAI, ANCHE SE DISTANTI.

Le iniziative dei tecnici per guardare al futuro

Non è stato facile per i tecnici della Nazionale riuscire a mantenere alte le motivazioni degli arcieri azzurri privati dei campi di tiro, degli allenamenti e delle competizioni. Proprio per questo motivo le diverse iniziative portate avanti dai tecnici della Nazionale, molto spesso a stretto contatto con lo psicologo della Nazionale Manolo Cattari, hanno cercato di alleviare questa situazione.

È chiaro che in questo contesto le difficoltà maggiori le hanno incontrate gli atleti delle classi giovanili, quelli che più di tutti hanno patito un periodo storico nel quale sono stati privati della possibilità di uscire di casa, di frequentare la scuola e gli amici e i compagni di squadra per gli allenamenti e le competizioni. Ad impegnarsi in maniera particolare per mantenere alto il "focus" da atleta agonista il coach della Nazionale Giovanile Compound Raffaella Motta che, oltre agli incontri web con lo psicologo della Nazionale Cattari, così come hanno fatto gli altri gruppi azzurri, ha improntato una serie di videoconferenze portando ospiti d'eccezione per fornire ai giovani atleti uno stimolo in più e far loro approfondire questioni che solo i campioni di rango internazionale possono svelare.

Gli "incontri" della Nazionale Giovanile Compound - Questi i passaggi seguiti dal coach azzurro per gestire il rapporto con gli atleti durante il lockdown. "Alla notizia dell'impossibilità di spostamento è stato subito fatto un censimento sulla disponibilità da parte dei ragazzi di spazi e attrezzature per verificare se fosse possibile dare seguito e continuità agli allenamenti. Il passo successivo è stato quello di preparare apposite schede di training tenendo conto della differenziazione delle distanze disponibili, sempre con un occhio di riguardo e di privilegio dei contenuti". Spiega Raffaella Motta, che illustra poi la seconda parte dell'iniziativa: "Mancava tuttavia e se ne percepiva la necessità di "incontrarsi". Da questa esigenza è nata l'idea di utilizzare una piattaforma online al fine di riabbracciarsi virtualmente e condividere impressioni, difficoltà, aspetti tecnici legati alle sedute di allenamento, ma anche avere il piacere di raccontare piccole cose della propria quotidianità. La prima call si è tenuta il 26 marzo. Durante il collegamento abbiamo avuto con noi il D.T. Stefano Carrer e il Vicepresidente Paolo Poddighe, responsabile dell'attività giovanile. Gli incontri sono poi proseguiti con varie iniziative che hanno coinvolto gli atleti della Nazionale italiana e anche alcuni campioni stranieri, che hanno dato la loro disponibilità ad incontrare i ragazzi.



Il taglio del nastro ha avuto come testimonial il 15 aprile il pluridecorato Mauro Nespoli per proseguire il mercoledì successivo con un professionista del compound e della Nazionale Italiana, Sergio Pagni. A questi incontri sono seguiti anche quelli con Marcella Tonioli e con due campioni internazionali come il danese Martin Damsbo e la messicana Linda Ochoa.

Il cambio di direzione imposto dal Coronavirus se da un lato ci ha penalizzato, privandoci in primis delle competizioni sui campi di casa e su quelli internazionali oltre a impedire il lavoro pratico sul campo, per contro ci ha offerto la possibilità di approfondire quegli aspetti tecnici che spesso per mancanza di tempo vengono rimandati ad altri periodi e contestualmente poter allenare, attraverso la sinergia e la competenza dello psicologo Manolo Cattari, gli aspetti mentali della competizione".

Giorgio Botto: tra presente e futuro - Non tutti i mali quindi vengono per nuocere, così come ha testimoniato anche il Responsabile Tecnico della Nazionale Campagna e 3D Giorgio Botto, che ha stilato i programmi per i suoi atleti in vista del 2021, a meno di qualche novità nel corso dell'estate, ed è pronto, in seguito alla riapertura dell'attività a tornare al Centro Federale di Cantalupa nelle vesti di supervisore della struttura dove si allena la Nazionale Olimpica e i giovani della Scuola Federale.

Grazie all'iniziativa promossa dalla FITARCO nell'ambito della formazione, il coach azzurro, già accreditato docente di corsi di carattere



regionale e nazionale, durante il lockdown è tornato a ricoprire la veste di relatore nei nuovi webinar online organizzati dai Comitati Regionali. A volte relatore, altre volte partecipante, perché come afferma lui stesso "c'è sempre da imparare qualcosa!".

Una stagione outdoor 2020 particolarmente compromessa che ha visto, dopo l'annullamento di tutti gli eventi Federali, anche il rinvio di quelli Europei e larga parte di quelli Mondiali. "Di fatto è necessario guardare già, con fiducia e speranza, al 2021, ma facendo in modo di arrivarci nel modo corretto, pronti e preparati". Nel suo ruolo di Responsabile Tecnico del Settore Campagna e 3D infatti ha avviato attività, sempre a distanza ovviamente, di mantenimento e preparazione con i suoi atleti. "Si è partiti con il settore del 3D perché di fatto a oggi abbiamo la certezza che quest'estate non ci saranno eventi e quindi guardiamo già al prossimo anno, in un'ottica più di lungo termine. Abbiamo fatto i primi incontri virtuali, sia per consolidare l'aspetto sociale del ritrovarsi a distanza, che per pianificare attività di taglio più arcieristico. Inoltre, molti degli atleti del 3D hanno anche un'attività lavorativa, che più o meno è proseguita nonostante il periodo, e quindi la cadenza e la periodizzazione di questa attività vanno pianificate nel modo corretto".

Per quanto riguarda le competizioni del 2020 aggiunge: "al momento siamo in attesa, speranzosi sì, ma con coscienza e pronti, anche in questo caso, ad accettare un nulla di fatto per questa stagione. Dal punto di vista della preparazione non abbiamo ancora avviato nulla di particolare. È anche vero però che molti degli atleti del campagna sono anche coinvolti in programmi di allenamento che guardano il settore targa e quindi stanno portando avanti attività e programmi di mantenimento".

Sul versante dell'impegno con il Centro Federale di Cantalupa, Botto rivela un po' di nostalgia: "se Cantalupa è ferma, io chiaramente sono fermo... ma sono pronto a tornare in pista non appena avremo il via libera. Il mio lavoro dietro le quinte è sicuramente importante per mettere atleti e staff nelle migliori condizioni possibili per allenarsi, crescere e continuare a lavorare per quell'appuntamento a cinque cerchi al momento solo rimandato".

In attesa della riapertura telecamere e schermi per controllare i bersagli al Centro Federale di Cantalupa

La videoconferenza degli azzurri con i campioni della Nazionale compound Marcella Tonioli e Sergio Pagni

La riunione degli azzurri con il campione danese Martin Damsbo

La riunione con la compoundista Linda Ochoa e Marcella Tonioli

70

FISIO WARM
path OFF

LA TECARTERAPIA DEFINITIVA

SCOPRI IL CENTRO FISIOWARM A TE PIÙ VICINO SU
WWW.FISIOWARM.COM



Le iniziative del Governo in favore dello sport

• [Link](#)

Dopo la chiusura del Paese a causa del Coronavirus sono state numerose le comunicazioni e anche le iniziative che hanno visto impegnato in prima persona il Ministro per le politiche giovanili e lo sport Vincenzo Spadafora. Una delle ultime in ordine di tempo, che ha seguito il DPCM che ha permesso allo sport di ripartire nonostante tutte le cautele del caso, riguarda gli investimenti messi a disposizione dal Governo. Spadafora ha infatti annunciato che il Ministero dell'economia ha stanziato nel complesso un miliardo di euro per aiutare lo sport a ripartire.

"Un miliardo di euro per lo sport, il più grande investimento mai realizzato", ha rivendicato ufficialmente attraverso il suo profilo Facebook, ribadendo queste iniziative anche in TV. "Mi sono confrontato con tutte le realtà del mondo sportivo: federazioni, discipline associate, enti di promozione sportiva, associazioni e società sportive dilettantistiche, associazioni benemerite. E soprattutto ho letto e ascoltato i consigli, le esigenze e anche le critiche di chi questo mondo lo vive quotidianamente. Abbiamo lavorato senza sosta per dare risposta a tutti, predisponendo interventi concreti per sostenere i costi delle strutture e più tutele per i lavoratori.

Mai lo Stato italiano aveva investito una cifra così importante per il mondo dello sport, un settore che saprà dimostrare di essere un motore per la ripartenza sociale ed economica del Paese".

Per quanto riguarda la difficile situazione delle associazioni sportive ci sono stati degli interventi ad hoc, come ad esempio "la rinegoziazione delle concessioni e la sospensione dei canoni di affitto per gli impianti pubblici, mentre per quelli privati c'è una riduzione di almeno il 50%. A queste vanno aggiunte la riduzione dei costi delle bollette elettriche, la sospensione delle rate dei mutui e per le spese di sanificazione un credito di imposta al 60%".

Insieme al Ministro dell'economia Gualtieri ha anche annunciato la firma del decreto che conferma i 230 milioni di euro riservati ai lavoratori sportivi che si aggiungono ai 50 milioni già predisposti per una platea complessiva di oltre 80 mila persone. A questi si aggiunge il decreto che prevede un soste-



gno a fondo perduto per le ASD e SSD. Queste misure sono andate ad affiancare il fondo già messo a disposizione dall'Istituto per il Credito Sportivo che prevede contributi a tasso zero.

Credito Sportivo: prestiti a Tassi Zero per le ASD - Con il Decreto Legge 8 aprile 2020, n. 23 "Misure urgenti in materia di accesso al credito e di adempimenti fiscali per le imprese, di poteri speciali nei settori strategici, nonché interventi in materia di salute e lavoro, di proroga di termini amministrativi e processuali", il Governo ha creato e finanziato il **Comparto Liquidità del Fondo di Garanzia** e del **Fondo Contributi Interessi** in gestione all'Istituto per il Credito Sportivo (articolo 14 del summenzionato decreto), per consentire l'erogazione di mutui - **senza garanzie e a tasso 0** - destinati alla base del mondo sportivo, che in questo drammatico momento sta affrontando enormi difficoltà.

A questo proposito si comunica che l'Istituto per il Credito Sportivo ha attivato immediatamente tutte le procedure necessarie



per offrire il servizio, collaborando con l'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio, con il comune obiettivo di rendere accessibile l'opportunità ai soggetti interessati nel più breve tempo possibile.

L'Istituto pertanto ha previsto in favore delle Associazioni Sportive Dilettantistiche e delle Società Sportive Dilettantistiche iscritte al registro CONI o alla Sezione parallela CIP da almeno un anno - ai sensi del decreto - la concessione di finanziamenti, destinati a far fronte alle esigenze di liquidità correlate all'emergenza Covid-19, con le seguenti caratteristiche:

- **importo:** da un **minimo di 3.000 euro** a un **massimo di 25.000 euro**, nella misura massima consentita del **25% del fatturato** dell'ultimo bilancio o **delle entrate** dell'ultimo rendiconto (in entrambi i casi, almeno quello del 2018), regolarmente approvati dalla società o dalla associazione;
- **durata:** 6 anni, dei quali 2 di preammortamento e 4 di ammortamento;
- **pagamento prima rata:** dopo i 2 anni di preammortamento;
- **tasso d'interesse:** totale abbattimento degli interessi per l'intera durata del finanziamento, da parte del Fondo Contributi Interessi - Comparto Liquidità;
- **garanzia:** 100% del finanziamento da parte del **Fondo di Garanzia - Comparto Liquidità**.

Il prodotto, unitamente a tutte le specifiche e alla documentazione necessaria, sarà reso disponibile non appena concluso l'iter formale del Decreto Ministeriale, già sottoscritto dal Ministro Spadafora, che definisce i criteri di funzionamento del Fondo di Garanzia - Comparto Liquidità, ai sensi dell'art. 14 del Decreto Liquidità.

Le SSD e le ASD, quindi, potranno accedere alla richiesta di finanziamento direttamente dall'homepage del sito www.creditosportivo.it nella sezione dedicata alle misure di sostegno collegate all'emergenza epidemiologica Covid-19, compilando il modulo online.

Tra i documenti che dovranno allegare, è prevista una **lettera di attestazione da parte della Federazione Sportiva Nazionale** di riferimento che l'SSD o ASD è affiliata da almeno 1 anno ed è in regola con i pagamenti degli impegni associativi.



comitati regionali

www.talenti2020.com

TALENTI2020, METTENDO IN GIOCO ESPERIENZE E COMPETENZE UNICHE, PROPONE UN'AZIONE ORGANICA E SINERGICA CHE FAVORISCE LA RELAZIONE E COLLABORAZIONE TRA TUTTI I SOGGETTI COINVOLTI NEL PROCESSO DI CRESCITA ED AFFERMAZIONE DELL'ATLETA: ALLENATORI, FAMIGLIA, SCUOLA.

Un progetto unico in Italia che coinvolge più Federazioni Sportive Nazionali

in un importante percorso di crescita che accompagna e supporta il giovane talento, da loro identificato, nel crescere e diventare "campione". Ritiri, collegiali, stage di allenamento e di preparazione fisica, test fisici delle capacità di base e indagini specifiche, un percorso educativo psicologico personalizzato, secondo le particolarità di ogni disciplina con la disponibilità di strutture sportive "naturali" e "artificiali" in una sorta di "palestra a cielo aperto" rappresentano la forza di Talenti2020 che il CONI ha identificato come il progetto pilota dello sport giovanile italiano.



PARTNER ISTITUZIONALI



FEDERAZIONI



INTERVISTA A GUENDALINA SARTORI

di **Guido Lo Giudice** - foto **World Archery**

In questo periodo storico contraddistinto negativamente dal Coronavirus è molto utile concentrarci anche sulle belle notizie per guardare al futuro con fiducia. Una di quelle che spicca è il fiocco

di mamma e papà. Dopo essersi cimentati tra poppate, pannolini e la rincorsa del sonno che quasi ogni neonato ti nega con amorevole passione, mamma Guendalina Sartori ci racconta questo cambiamento

sionato di moto, è anche un arciera, mentre Guendalina ha tenuto in alto i colori azzurri per anni ottenendo grandi successi internazionali.

Dopo tanti anni sulla linea di tiro era arrivato il momento giusto per un bambino?

"Lo pensavamo da un po' ed erano maturi i tempi per questo passo: sono 10 anni che stiamo insieme e da 8 conviviamo. Era il momento giusto per allargare la famiglia".

Come hai vissuto la gravidanza durante l'epidemia di Coronavirus?

"È stata una gravidanza particolare, sono rimasta chiusa in casa per due mesi ed era una gioia anche solo poter uscire per le visite di controllo, tra mascherine e gel igienizzanti. Purtroppo due giorni prima del parto sono dovuta rimanere da sola in ospedale, ma quando sono arrivate le contrazioni hanno permesso a Giosef di venire e assistere al parto. Avevamo fatto entrambi il tampone, quindi non ci sono stati problemi. Sicuramente una gravidanza vissuta in condizioni particolari, ma ci siamo adeguati: l'importante era che fossimo tutti e tre in salute".

Come è cambiata la vostra vita in questi giorni?

"La difficoltà maggiore è stata la carenza di sonno. Io ero abituata alle mie 7-8 ore, a volte anche 10 ore di sonno per notte. Svegliarmi ogni 2-3 ore è stato difficile, ma poi ho capito che devo riposarmi quando Edoardo si addormenta e ho imparato a recuperare dalla stanchezza".

Sono tante le arcieri che dopo la gravidanza hanno ricominciato a tirare con ottimi risultati anche in maglia azzurra: per esempio Natalia Valeeva, Irene Franchini ed ora anche Elena Tonetta. Sarà così anche per te?

azzurro arrivato in casa Sartori-Costa. Il piccolo Edoardo, venuto alla luce lo scorso 27 aprile a Padova, ha sfidato la pandemia per nascere e prendere il cognome

radicale della sua vita da atleta. Se anche Edoardo saprà farsi valere sulla linea di tiro si vedrà, ma parte da buone basi: papà Giosef, oltre ad essere un grande appas-



Guendalina Sartori dopo il parto con il piccolo Edoardo

Guendalina Sartori

Nata l'8/8/1988 a Monselice (PD)

Società: C.S. Aeronautica Militare

Titolare ai Giochi Olimpici di Rio de Janeiro 2016, ha concluso la gara al Sambodromo 17ª individuale sfiorando il podio: 4º posto a squadre insieme a Lucilla Boari e Claudia Mandia, il miglior risultato di sempre delle azzurre alle Olimpiadi. Vanta in carriera anche 3 presenze ai Mondiali Targa: la prima nel 2011 a Torino, dove vince l'oro a squadre con Jessica Tomasi e Natalia Valeeva. Nel 2013 conquista l'oro individuale e a squadre ai Giochi del Mediterraneo e nel 2015 ai Giochi Europei ottiene l'oro a squadre con Natalia Valeeva ed Elena Tonetta. Sono 2 le presenze ai Mondiali Indoor dove vince il bronzo a squadre con Tonetta e Valeeva nel 2012 e due agli Europei Targa. Nel circuito di Coppa del Mondo somma 18 presenze con un argento a squadre nel 2011 e un bronzo a squadre nel 2016, anno in cui ha anche disputato la finale della World Cup a Odense, chiudendo al 7º posto.



Sopra, Guendalina Sartori al tiro ai Giochi di Rio 2016; in basso, Guendalina Sartori e il coach Ilario Di Buò al Sambodromo di Rio de Janeiro

"Ho sempre difeso al meglio delle mie possibilità e con passione i colori azzurri e quelli dell'Aeronautica Militare, ai quali rimarrò per sempre legata. Al momento non sento la necessità di tornare all'alto agonismo. Negli ultimi mesi ho aiutato Ilario Di Buò a seguire la Nazionale Giovanile: tutto sommato è un'opzione che non mi dispiacerebbe portare avanti, ma dovrò prima capire se ce ne sarà la possibilità, sentendo naturalmente Federazione e Aeronautica".

Quali sono le qualità dell'atleta Guendalina Sartori?

"Nella mia carriera mi sono goduta le competizioni e le vittorie, ma sempre ripetendomi che avrei anche potuto fare di più: sono sempre stata alla ricerca del miglioramento, sentendo il peso della responsabilità nel vestire l'azzurro".

Se guardi alla tua carriera ti consideri appagata?

"Mi ritengo soddisfatta in buona parte. In qualche occasione avrei potuto fare di più, ma nel complesso sono felice".

Qual è stato il momento più bello ed emozionante e quale il più difficile della carriera?

"Il più difficile non c'è bisogno di dirlo, le fasi finali ai Giochi di Rio, con quella medaglia a squadre solo sfiorata. Ancora adesso mi capita di sognarle: è lo scoglio più duro da superare. Il più bello la qualificazione olimpica di Antalya 2016: abbiamo vinto da outsider, avevo lavorato tanto sulla costruzione della squadra a prescindere da chi fossero i componenti ed è stata una grande soddisfazione sapere che sarei andata a Rio con delle compagne. Ci sono altri due momenti che mi piace ricordare: i Mondiali Militari del 2015, un doppio oro, individuale e a squadre, e, sempre nel 2015, la prima edizione dei Giochi Europei, con l'oro a squadre insieme a Natalia ed Elena".

Hai accennato dell'aiuto dato a Ilario Di Buò nel seguire gli arcieri della Nazionale Giovanile: sta quindi diventando un obiettivo per il futuro?

"Anche in questo periodo ho seguito Ilario nei collegamenti con i ragazzi per i 'video-allenamenti'. Tra una poppata e l'altra ho provato a continuare a dare il mio supporto. È un'esperienza che mi piacerebbe proseguire e spero di averne l'opportunità. Specialmente ora che devo crescere un bimbo, è un'esperienza che mi stimola quella di far maturare dei ragazzi nello sport. Certo, per farlo dovrò istruirmi, studiare e conoscere l'approccio migliore".

Lo hai avuto come coach e ora lo stai aiutando con gli azzurrini: cosa ti ha insegnato Ilario Di Buò?

"Lo ringrazierò per sempre: mi ha fatto capire che non c'è mai un punto di arrivo, che gli obiettivi che mi ponevo erano più bassi rispetto alle mie reali capacità e responsabilità. Mi ha fatto rendere conto di quanto fossi forte come atleta e come persona. Gliene sono grata e questa cosa mi è servita anche durante il parto, per gestire quei momenti così dolorosi con forza fisica e mentale".

Cosa rappresenta per te il tiro con l'arco?

"È stato la mia vita per 20 anni su 31. Due terzi della mia esistenza intensi e bellissimi. Se tornassi indietro sceglierei di nuovo l'arco, perché le soddisfazioni che ho avuto nonostante i sacrifici mi hanno resa quella che sono. I momenti difficili mi hanno fatto crescere come atleta e come persona, perché ti pongono davanti obiettivi e prove. La forza viene da noi stessi, da dentro, e spesso alla fine puoi dire che, tutto sommato, non era poi così difficile superare quell'ostacolo".

Che consiglio daresti a una giovane ragazza che si avvicina a questo sport?

"Come prima cosa il divertimento: l'atmosfera nelle società e le persone che incontrerai ti aiuteranno a trovarlo. Solo dopo può diventare un impegno assiduo e intenso, che ti porta ad avere obiettivi da agonista. All'inizio ti devi appassionare, perché senza passione non fai niente al 100%. Il passaggio successivo viene da sé: quando competi e diventi più brava, nasce anche la voglia di vincere". ●



PIÙ O MENO COME FA IL PICCIONE

di **Manolo Cattari** – Psicologo Nazionale FITARCO

La scorsa volta parlavamo di controllo sull'ambiente dello sportivo e in particolare di superstizioni e riti scaramantici. Ne ho sentite e viste tante, si potrebbe scrivere un libro, non un articolo. Da sportivi che in gara riascoltano la stessa canzone a ripetizione, che non cambiano la biancheria intima, a sacche chiuse dalla stessa persona, a persone che viaggiano con una valigia in più per gli amuleti (pupazzi, corni, ciucci, portachiavi, ecc...).

Funzionano le scaramanzie? Non si può rispondere completamente alla domanda, ma possono essere utilizzate per modulare il livello di attivazione per potenziare la fiducia in sé

Un esempio su tutti: i riti preservizio di Nadal, si tocca l'orecchio, il naso, l'elastico della mutanda. Una vera e propria danza propiziatrice, tipo quella della pioggia.

Mi viene in mente una ricerca psicologica dall'articolo di Skinner, che ha fatto scuola, "Superstizione nel piccione": in una gabbia ci sono un piccione e un dispensatore di cibo temporizzato, non legato ad una levetta azionabile. Dopo poco, l'uccello comincia a ripetere il comportamento, che casualmente compiva l'attimo prima che il dispenser offrisse il cibo. Per cui immaginate piccioni che muovono le ali o girano la testa aspettandosi di ricevere il premio. Tutti comportamenti che evidentemente non rappresentavano la vera

causa dell'evento voluto, perché non efficaci nella maggioranza delle occasioni. Nonostante ciò gli animali continuavano a ripeterli. E noi... animali evoluti, che in aereo non possiamo viaggiare nella fila 13 e 17, come se non esistesse la tredicesima e la diciassettesima fila di sedili.

Il processo di apprendimento alla base di questi riti è l'effetto Thorndike: "le risposte che producono un effetto soddisfacente hanno una maggiore probabilità di essere riprodotte in futuro nella stessa situazione". Ciò è alla base del comportamentismo e del motivo per cui educiamo con il "bravo".

Ma funzionano le scaramanzie? Credo non si possa rispondere completamente a questa domanda perché, come già scritto, il risultato non è descrittivo della prestazione, quindi possono essere utilizzate per modulare il livello di attivazione per potenziare la fiducia in sé.

La mia esperienza è che quando chiedo agli atleti di pensare alla prestazione ottimale, non ricordano di aver svolto riti, ma erano focalizzati su altro.

Un ricordo personale: mia mamma, prima della gara di nuoto, cucinava lo stesso tipo di piatto a me e ai miei fratelli (che manco adoravo). Ai suoi piccioncini...

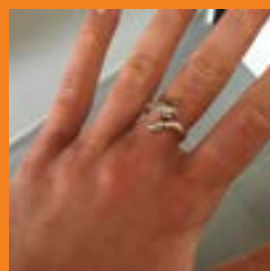
GLI AZZURRINI E LA SCARAMANZIA

I nostri giovani eroi del tiro con l'arco, gli atleti della Nazionale Giovanile FITARCO, tra cappellini, scarpe e amuleti, come potete vedere si difendono bene! ●



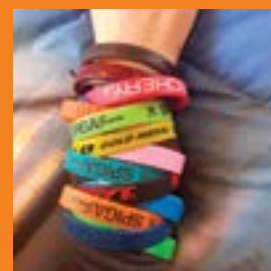
Aiko Rolando - Junior Arco Olimpico

Non so se si possa considerare come un oggetto scaramantico, un insieme di oggetti: gli altri mi identificano e quindi di riflesso ci trovo un'ancora per essere sicura di esserci. Non gareggio mai senza, ma controllarli è più che altro una costante, un riferimento.



Genevra Landi - Allieva Arco Olimpico

Questo è l'anello che mia madre mi ha regalato al mio primo Campionato Italiano Indoor; non era andato particolarmente bene ed avevo avuto una piccola discussione con lei. Nonostante ciò mi comprò questo anello e la sera, dopo aver fatto pace, me lo diede e dal quel giorno non riesco a tirare senza.



Elena Branca - Allieva Arco Olimpico

Questi sono i miei portafortuna; se non li metto al braccio li ho sempre in faretra. Sono importanti perché me li hanno regalati persone a me care.



Francesco Sparnaccini - Junior Arco Olimpico

Questo è il mio "Oggetto Magico". È un cappellino autografato da Michele Frangilli circa 6 anni fa alla mia prima competizione nazionale. È tutto rotto, la firma è scolorita, non lo uso in allenamento ma solo nelle gare più importanti. È il mio portafortuna. Un rito specifico non ce l'ho, però soffro un bel po' la tensione pregara, mi prende la tremarella, che combatto con gli esercizi di respirazione e rilassamento degli arti, ovviamente un po' riadattati ai tempi della gara.

Elisa Roner - Junior Compound

Uso sempre le stesse scarpe anche se sono ormai distrutte, monto l'arco sempre con la stessa sequenza e prima di cominciare la gara non parlo con nessuno. E se prima di una finale individuale c'è una finale a squadre fa paura.



Beatrice Prandini - Allieva Arco Olimpico

Non so se vale proprio come "oggetto scaramantico" ma se non ascolto della musica prima di una gara importante non riesco a controllare l'ansia: la musica mi aiuta molto a tranquillizzarmi.

Giulia Rossi - Allieva Arco Olimpico

Il mio rito riguarda i Campionati Italiani Indoor, in particolare: tutti gli anni io e gli altri ragazzi della mia società ci ritroviamo nel camper della Presidente e mangiamo pasta all'amatriciana. Perché prima della qualifica nel 2017 lo abbiamo fatto ed io ho vinto nonostante fosse il mio primo campionato e da lì è diventata una tradizione propiziatrice. N.B. nessuno ha più preso una medaglia indoor dal 2017, ma noi ci crediamo ancora. Poi, quando avevo i capelli lunghi, avevo una pettinatura fissa per tutte le gare nazionali ma ora non posso più farla.



Sara Noceti - Junior Arco Olimpico

Il mio oggetto scaramantico è un paio di calzini di Harry Potter. È un regalo di un'amica arrivato l'anno che decisi di passare dall'arco nudo all'arco olimpico! Inoltre in ogni gara mi porto dietro un libro da leggere, che non sempre leggo, ma mi piace l'idea di averlo.

Federico Fabrizzi - Junior Arco Olimpico

Io non ho un oggetto scaramantico però sono convinto che se il giorno prima della gara mi lino le unghie tirerò meglio.

Francesco Poerio Piterà - Allievo Arco Olimpico

Io non ho un oggetto scaramantico ma un rito che faccio prima della gara è montare l'arco sempre nello stesso modo e poi, 10 minuti prima della competizione, mi siedo per cercare la concentrazione.

WBS | *fit*
WELLBACK SYSTEM

IL METODO FITNESS CHE LIBERA DAL MAL DI SCHIENA

In Italia **15 milioni** di persone soffrono di dolori alla schiena, lombosciatalgie e cervicalgie. **WBS** mentre tonifica il corpo libera dal mal di schiena avvicinando così una grande fetta di popolazione ai centri fitness e ai personal trainer. WBS infatti toglie le retrazioni muscolari, stabilizza la postura corretta e decompime la colonna vertebrale.

IN PIÙ È VALIDATA SCIENTIFICAMENTE!

Per saperne di più: **tel. 0573 82720**

info@wellbacksystem.com

www.wellbacksystem.com



**PRESENTI A
RIMINI WELLNESS
PAD C3 - STAND 47**



Federico Novati – Junior Arco Olimpico

Un cappello da pescatore a cui ho tolto la parte superiore: non è molto utile per coprirsi dal sole, dato che la scorsa estate mi sono scottato la testa, però mi piace così... Lo uso da almeno 3 anni.



Giacomo Cuogo - Junior Compound

Scarpe e cappello sono i miei due oggetti scaramantici. Per quanto riguarda il rituale pregara invece, quando c'è, canto l'inno nazionale.



Giulia Kanitz - Junior Arco Olimpico

La mattina prima di una gara o prima di partire per raduni e trasferte bevo da questa tazza. In faretra ho un corno che mi è stato regalato dal mio allenatore: io e le mie compagne di squadra lo prendiamo in mano durante le gare. Infine, per le gare nazionali, metto smalto nero sulle unghie.



Mattia Ruffino - Allievo Arco Olimpico

Il mio oggetto portafortuna lo porto con me attaccato alla faretra in tutte le gare. La prima gara fatta assieme al mio portafortuna è stata la mia miglior gara in assoluto, dove ho realizzato il mio record personale e stavo per superare pure il primato italiano. È molto importante per me perché me lo ha regalato mia mamma, il giorno prima di quella gara, e da allora non lo ho più tolto dalla faretra.



Roberta Di Francesco - Allieva Arco Olimpico

La collana è un regalo di mio nonno che non c'è più e l'anello me lo hanno regalato i miei genitori. Di solito prima della gara quando sono un po' in ansia gioco con il ciondolo della collana e giro l'anello.



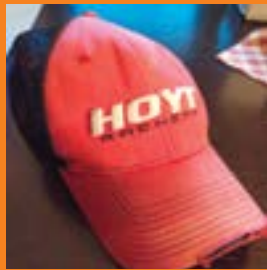
Alessia D'Errico - Allieva Arco Olimpico

Il mio oggetto scaramantico è un braccialetto del Roma Archery Trophy: da quando mi si è rotto lo tengo dentro la borsa dell'arco. Non so il perché sia scaramantico, ma ogni volta che indosso un braccialetto per tanto tempo, dopo diventa scaramantico.



Cristian Pauletto – Junior Compound

Non ho un oggetto scaramantico, ma quando vado in gara per tirare devo avere sempre il mio berretto.



Francesco Zachis - Allievo Arco Olimpico

Non posso andare in gara senza il mio cappello, perché mi fa sentire molto più sicuro di me.



Francesco Gregori – Junior Arco Olimpico

Ai Campionati Outdoor 2018 io e due miei compagni di squadra eravamo in finale per il bronzo a squadre assolute; durante i tiri di prova un mio compagno ci ha offerto delle noci di macadamia e, per scherzo, ne abbiamo messa una per uno in faretra come portafortuna: abbiamo vinto quella finale e da quel momento la noce è sempre rimasta in faretra.

Alessio Mangerini - Junior Arco Olimpico

La mia scaramanzia pregara (soprattutto per le gare importanti) è che l'ultima volée dell'ultimo allenamento prima di quella gara devo fare un 30 o un 60. Finché non lo faccio non finisco l'allenamento. E un'altra cosa che non è proprio un rito ma è più una mia fissazione è che devo tirare volée con un numero di frecce sempre pari.

Matteo Bilisari - Allievo Arco Olimpico

Prima della gara compio gli stessi gesti: monto sempre l'arco iniziando dal mirino, poi la corda e poi tutta la stabilizzazione; dopodiché faccio gli esercizi di riscaldamento e di rilassamento se mi sento un po' stressato; poi posiziono l'arco e vado in linea di tiro e simulo il tiro senza arco prendendo la posizione per i piedi; do il lubrificante alle frecce e le ricontrollo per essere ancora più sicuro; aspetto l'inizio della gara, poco prima prendo l'arco in mano, faccio una leggera precarica per assestare i fletteni e controllo tutte le viti. Poi inizia la gara e lì non penso più a niente che non sia la sequenza di tiro corretta per avere un tiro pulito.

Simone Dezani - Allievo Arco Olimpico

Il mio oggetto scaramantico – anche se non è un oggetto – è mia sorella. Una volta mia sorella non veniva alle gare, ma quest'anno è venuta e ho realizzato il mio record personale. Anche nelle ultime competizioni in cui è stata presente ho sempre tirato bene.

ASPETTI SPECIFICI DELLA PREPARAZIONE GIOVANILE

di **Flavio Valesella** - Tecnico Nazionale Compound

La preparazione sportiva giovanile è oggi di grande attualità perché è stata unanimemente considerata come uno dei passaggi fondamentali per il prosieguo della pratica sportiva. Dopo numerosi studi ed analisi in Italia e all'estero si è determinato che proprio nella modalità e nelle forme dell'avviamento allo sport si creano i presupposti per una preparazione adeguata e soprattutto per una permanenza nella attività sportiva sufficientemente lunga, improntata alla realizzazione di grandi risultati sportivi.

La modalità e le forme dell'avviamento allo sport per una preparazione adeguata e la permanenza nella attività sportiva dei giovani improntata alla realizzazione dei risultati sportivi

Questi dati hanno permesso di affermare che buona parte di queste tendenze sia dovuta ad una specializzazione precoce di giovani tiratori. *La definizione "specializzazione precoce" non è da associare alla giovane età, ma all'assunzione di un metodo di preparazione rigido legato al solo conseguimento del massimo risultato in tempi brevi, fondato sul solo perfezionamento della tecnica di tiro, incuranti del resto.*

Lo schema descritto necessita di una grande attenzione e di mol-



Flavio Valesella

te conoscenze, non solo specifiche ma alternative allo "schema" usualmente applicato.

È indispensabile, dal momento che l'allenamento molte volte al giovane risulta monotono, portare delle motivazioni stabili e non difficili da conseguire, evitando interventi inopportuni.

Il fenomeno della specializzazione precoce ha caratterizzato i tempi del nostro sport, si è diffuso ed è cresciuto il modo di gareggiare, **ricercando la prestazione a tutti i costi a discapito della voglia e del piacere di gareggiare.** La possibilità di evitare gli effetti negativi di questo stato di cose, che sfocia spesso e volentieri in un "giustificabile" abbandono precoce dello sport, compromettendo sia lo sviluppo dei possibili futuri campioni, sia il valore formativo della pratica agonistica, consiste nel risistemare gli elementi ed i contenuti della preparazione, nonché la diluizione delle competizioni, per mantenere alto il livello delle motivazioni e ridurre gli stress che inevitabilmente aggrediscono il tiratore poco allenato e non preparato adeguatamente alla gara.





La diluizione programmata degli obiettivi durante l'anno permette il consolidamento delle capacità di gestione, insieme ad un ulteriore apprendimento della tecnica di tiro che in un giovane inevitabilmente si modifica per le ovvie ragioni di crescita fisica e psicologica.

Il principale obiettivo della preparazione giovanile è quello di assecondare le capacità tecniche nel limitare la curiosità alle novità tecniche, soprattutto verso i materiali, e di evitare, cosa non facile, problemi che scaturiscono da:

- imitazione o emulazione del campione adulto, raramente verso un coetaneo molto talentuoso;

- desiderio della grande prestazione, troppo spesso scambiata con la motivazione alla competizione e con il desiderio di crescita tecnica ponderata.

SAPERE PROGRAMMARE

Un programma di lavoro costituisce una guida importante per l'allenatore. Questo modo di operare gli rammenta costantemente gli obiettivi da raggiungere e lo porta ad una continua riflessione sui mezzi ed i modi utilizzati ed i risultati fin qui ottenuti. Tuttavia nel nostro sport sono ancora numerosi i tecnici che preferiscono evitare di sviluppare programmi di lavoro. Altri invece criticano chi fa programmazione, sottolineando come le situazioni di un allenamento siano spesso imprevedibili e tali da richiedere continui adattamenti e modifiche che una programmazione impedirebbe.

Alla base di queste valutazioni, purtroppo molto frequenti in diversi tecnici, esiste un fraintendimento sul significato della programmazione nel nostro sport. Essa non va confusa con l'elaborazione a tavolino e scritta a priori, secondo un'ideale sequenza tecnica impressa nella mente del tecnico, riportandone i punti salienti di ogni allenamento, anche se in ogni caso costituiscono un possibile percorso, ma va vista come un metodo generale, che permetterà al tecnico ed ai tiratori il massimo vantaggio dalle situazioni che emergeranno nella seduta di allenamento.



Il tempo trascorso dall'allenatore a programmare sedute di allenamento specifiche è tempo risparmiato durante la seduta stessa. Di questo risparmio l'allievo ne trarrà giovamento perché l'allenatore sarà meno stressato e di conseguenza avrà le idee più chiare.

Con il termine "programmazione" si intende un elenco di operazioni fondamentali che sono eseguite per individuare le varie fasi di una **azione didattica** che sia verificabile, migliorabile e possibilmente plasmabile, collaudata sulla base di un progetto realizzato e ben consolidato, ma non **universalmente riproducibile** poiché i tiratori, le condizioni e lo stesso tecnico, sono sempre differenti e variabili. Non si deve cadere nell'errore, purtroppo molto frequente, di scambiare **la programmazione didattica** con **il programmare gli obiettivi**.

Una volta alla settimana bisogna ricordare all'allievo che la maggior soddisfazione per entrambi non nasce dal punteggio (obiettivo), ma dalla capacità di trasformare in azioni corrette la fatica fatta fino a quel punto, incominciando ad "unire tra loro" le singole fasi per far sì che si intraveda un'unica e ripetibile sequenza di tiro.

LA PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

- Organizzare sedute mirate all'apprendimento;
- descrivere le procedure scelte e l'attività da svolgere;
- verificare ogni possibile esperienza sportiva, disponibilità e volontà da mettere sul tavolo, per tracciare una base che porti a un percorso il più possibile calendarizzato, oltre che condiviso.

PROGRAMMARE GLI OBIETTIVI

- Definire con precisione le "azioni" che un tiratore al termine di una preparazione tecnico/fisica deve saper realizzare;
- identificare un percorso agonistico/operativo. Frazionarlo, così da poter introdurre una verifica puntuale che possa consentire eventuali interventi e correzioni sul tiratore, solo attraverso la ridefinizione delle fasi tecniche o degli obiettivi stessi spostando, qualora fosse il caso, il tempo per il loro raggiungimento senza nessuna remora.
- piano agonistico condiviso (calendario gare), analizzando le eventuali note poste dal tiratore. ●

(Sul prossimo numero di Arcieri la seconda parte dell'articolo)

ARCO SPORT
SPIGARELLI

ON LINE

IL NUOVO SITO

ARCHERY

EXTRA SCONTO AI PRIMI 10 ORDINI

CODICE SCONTO

FITARC05

Metti le ali alle tue frecce

Un'asta estremamente versatile adatta a molteplici utilizzi dal tiro alla targa al 3D. Dotata di buone caratteristiche di leggerezza e robustezza. La Pegasus è disponibile in tre diversi livelli di rettilineità, sia come asta sia come freccia impennata. Da oggi disponibile anche nella versione con CRESTING!

NEW!

PEGASUS CRESTED

CUBE

Asta con rettilineità +/- 0.003°.

PEGASUS

CUBE

Asta con rettilineità +/- 0.003°.

PEGASUS PENTA

PENTA

Asta con rettilineità +/- 0.005°.

PEGASUS OCTAGON

OCTAGON

Asta con rettilineità +/- 0.008°.

Inquadra il QR CODE per consultare il catalogo completo CROSS-X

2020

BIG ARCHERY.IT
Visita ora il nostro sito!

NUOVA TIPOLOGIA DI GARA PER L'ARCO NUDO

di **Manuela Cascio**

In occasione dell'ultimo Congresso World Archery tenutosi la scorsa estate a 's-Hertogenbosch, in Olanda, tra i tanti argomenti trattati c'è stata la partecipazione dell'arco nudo alle gare di tiro alla targa indoor e outdoor.

Federazione nulla cambia poiché la partecipazione dell'arco nudo alle gare indoor era già contemplata, per l'outdoor ci sono delle novità.

LE GARE - Prima che il Consiglio Federale recepisce le modifiche al Regolamento effettuate da World Archery in

tipologie di gara dedicate all'arco ricurvo e all'arco compound. Vediamo insieme quali sono le peculiarità di questa competizione. La partecipazione, come il nome stesso dice, è riservata agli atleti della Divisione AN, con classifica separata divisa per classi.

Nel **"50 metri round Arco Nudo 72 frecce"**, che potrà essere di calendario internazionale, nazionale o interregionale, gli arcieri scoccheranno 72 frecce su bersagli da 122 cm alla distanza di 50 mt, alla fine delle quali sarà facoltativo il disputarsi degli scontri diretti individuali e a squadre.

Nel **"50 metri round Arco Nudo 36 frecce"** che potrà essere solo di calendario interregionale, gli arcieri tireranno 36 frecce su bersagli da 122 cm alla distanza di 50 mt, alla fine delle quali sarà obbligatorio lo svolgimento degli scontri. In entrambe le tipologie di gara, gli scontri, siano essi individuali o a squadre, si svolgeranno con la formula del set-system usata per gli atleti dell'arco ricurvo. Non è ammessa la partecipazione della Divisione Arco Nudo ai Campionati Italiani Targa Outdoor e ai Campionati Regionali Outdoor.

I RECORD - Dal 15 gennaio gli arcieri della divisione AN potranno ambire a record Mondiali ed Europei con punteggi conseguiti in gare di Calendario Federale a carattere Nazionale o Internazionale.

Tiro alla Targa all'Aperto, per le Classi Seniores, Juniores, Cadetti (Allievi) e Master, maschile e femminile:

- 50 metri Round Arco Nudo individuale (72 frecce)
- Doppio 50 metri Round Arco Nudo individuale (144 frecce)

- 50 metri Round Arco Nudo a squadre (3x72 frecce)
- 50 metri Round Arco Nudo a squadre miste (2x72 frecce)

Tiro alla Targa al Chiuso, per le Classi Seniores, Juniores, Cadetti (Allievi) e Master, maschile e femminile:

- 18 metri individuale (60 frecce)
- 25 metri individuale (60 frecce)

Dal 15 gennaio sono previsti anche record italiani con punteggi da conseguire in gare di Calendario Federale a carattere Nazionale, Internazionale e Interregionale.

Tiro alla Targa all'Aperto, per le Classi Seniores, Juniores, Allievi, Ragazzi e Master, maschile e femminile:

- 50 metri Round Arco Nudo individuale (72 frecce)
- 50 metri Round Arco Nudo individuale (36 frecce).
- Doppio 50 metri Round Arco Nudo individuale (144 frecce)



Sopra, un'immagine della finale arco nudo mixed team dell'Italian Challenge 2020.
Sotto, la qualifica dell'arco nudo al Roma Archery Trophy 2019



- 50 metri Round Arco Nudo a squadre (3x72 frecce)
- 50 metri Round Arco Nudo a squadre (3x36 frecce)
- 50 metri Round Arco Nudo a squadre miste (2x72 frecce).

Prima del blocco dell'attività sportiva a causa del Covid-19, in World Archery sono stati riconosciuti ben 23 record del mondo. Questi record sono stati resi ufficiali il 1° aprile.

I record del mondo 18 metri individuale 60 frecce maschile e femminile sono detenuti rispettivamente dal danese Theis Thormond Hjort con 566 punti e dalla statunitense Claire Xie con 543 punti.

Al momento l'unico record per l'Italia è quello di Isabella Salmoirago, arciera dell'A.S.D. Arcieri Tre Torri - Cardano al Campo. Record del mondo Master Femminile sulle 60 frecce a 25 metri con 488 punti. ●

Cinzia Noziglia
vince l'oro arco
nudo al Roma
Archery Trophy
2019



Mauro e David hanno già scelto ...
tu che colore preferisci?



QUANDO I GRANDI PITTORI RITRASERO GLI ARCIERI

di **Andrea Cionci**

Il ritratto è un genere a sé stante rispetto al paesaggio, alla natura morta o alla scena di genere. Esso risponde a un'esigenza primordiale, quella di lasciare la propria immagine, più o meno idealizzata, ai propri discendenti. Non è un caso che i ritratti, a meno che non rappresentino personaggi noti o che non siano mirabili per fattura, abbiano poco spazio nel mercato antiquario. Esso ha un valore soprattutto familiare. Ecco perché abbiamo voluto affrontare il tema su queste pagine prendendo spunto da ritratti di arcieri appartenenti a varie epoche, dal '400 all'800, che testimoniano, oltre all'evoluzione del gusto pittorico, anche quell'orgoglio della nobile pratica arcieristica che ci ha sempre contraddistinto fin dai tempi più antichi.

Ci accompagna in questo viaggio il pittore e ritrattista Giorgio Dante, affermato esponente del figurativismo contemporaneo che ha dipinto, appena pochi anni fa, il



A sinistra, Hans Memling. Ritratto di arciere, 1475; sopra, Giorgione. Ritratto di Arciere, 1510; a destra, San Sebastiano di Giorgio Dante, 2015

patrono degli arcieri, San Sebastiano, per una esposizione a New York.

Il più antico della carrellata che vi proponiamo è il "Ritratto di Arciere" di Hans Memling, dipinto fra il 1470 e il 1475, stando almeno ai dati riportati dalla National Gallery di Washington che lo conserva. È un pannello ligneo dipinto ad olio e raffigura un giovane uomo dai tratti marcati

che tiene delicatamente in mano una freccia. Memling fu tra i principali maestri della "seconda generazione" della pittura fiamminga, dopo quella dei pionieri come Jan van Eyck, Robert Campin e Rogier van der Weyden. Le sue opere sono caratterizzate da un'eleganza raffinata, a tratti malinconica, che riassume al meglio la breve ma intensa stagione artistica promossa dai mercanti di Bruges.

"Tratto tipico dei ritratti di Memling – spiega Giorgio Dante – è la trascendenza e l'aura di composta religiosità che emanano i soggetti. Questo genere aveva avuto grande fortuna all'epoca anche perché tale atteggiamento era funzionale a nobilitare le figure, ritratte sempre con grande verosimiglianza. Se negli altri dipinti, le persone ritratte tengono le mani giunte in preghiera, in questo caso l'arciere è colto nell'atto di porgere la freccia quasi come un'offerta votiva. Questo misto di ieraticità, unito alla rappresentazione quasi fotografica, piaceva molto al ceto mercantile dell'epoca, cosa che fece la sua fortuna".

Non è un caso che nel pieno Ottocento, secolo in cui la borghesia internazionale guadagnava potere d'acquisto in ambito artistico, le quotazioni del pittore fossero piuttosto alte. Era una pittura, la sua, pensata per una classe sociale che non aveva tempo e voglia di perdersi in intellettualismi e quindi non ha mai cessato di piacere.

Pochi decenni dopo, in Italia, un altro pittore realizzava uno splendido ritratto di arciere. Si tratta di Giorgione



Il giovane moro di Flinck

Govert Flinck. Ritratto di arciere, 1640



Un giovane arciere di colore è protagonista del delizioso e originale ritratto del 1640 opera di Govert Teuniszoon Flinck (Clèves, 25 gennaio 1615 – Amsterdam, 2 febbraio 1660), un pittore olandese del cosiddetto "Secolo d'oro".

Il ragazzetto moro si alza, si gira a sinistra e guarda in quella direzione. Ha circa vent'anni: le labbra sporgenti e i capelli corti in piccoli riccioli, tiene un arco sul petto con la mano destra mentre la faretra pende sulla sua spalla da una ricca catena d'oro. Ha un ampio cappotto verde-brunastro su una camicia a pieghe fini, ornata in basso con una catena d'oro con grandi perle come pendenti che tra l'altro porta anche ai lobi delle orecchie. La luce piena cade da sinistra attraverso il viso e sulla camicia bianca.

Per molti anni si pensò che il dipinto fosse opera di Rembrandt e fu acquistato come tale da Richard Seymour-Conway, 4° Marchese di Hertford, nel 1848. In realtà era di Flinck, che aveva studiato sotto Rembrandt nel 1631-1632 e il suo stile era diventato così strettamente associato a lui che per molti anni persino un autoritratto di Flinck alla National Gallery di Londra si pensò fosse un ritratto di Rembrandt. Flinck dipinse numerose opere nello stile di Rembrandt quando vi fu una grande richiesta per i lavori del suo maestro negli anni '30 e '40. La vera origine del dipinto fu scoperta dopo che fu ripulita nel 1913, quando la firma ritenuta di Rembrandt risultò essere stata erroneamente aggiunta in seguito. Venne piuttosto scoperta una firma che iniziava con la lettera "F" e quindi nel 1928 il dipinto venne definitivamente ricondotto a Flinck.

"Se per molti anni – commenta Giorgio Dante – Flinck lavorò sulle linee di Rembrandt, seguendo lo stile di quel maestro in tutte le opere che eseguì tra il 1636 e il 1648, tuttavia, fu influenzato anche da Rubens, cosa che gli procurò numerose commissioni per la pittura ufficiale e diplomatica. In questo giovane arciere ritroviamo Rembrandt nella posa del soggetto e nella veste non troppo definita, ma allo stesso tempo sfarzosa, come era tipico di Rubens".

Lo stile del dipinto è noto come "tronie", che significa "una testa, una faccia o un'espressione". Le tronie non erano ritratti di persone nominate, ma studi sui personaggi di figure esotiche. Il termine è imparentato con la parola francese *tronche*, che è un termine gergale usato per dire "faccia", "muso".

(A.C.)

I due fratelli scozzesi

“The Archers” è uno dei pochi, eccezionali ritratti della prima parte della carriera del pittore scozzese Henry Raeburn. Questo doppio ritratto venne realizzato probabilmente nel 1789 o nel 1790, quando i soggetti, Robert e Ronald Ferguson, si trovavano nella tarda adolescenza. Essi diventeranno membri della Royal Company of Archers rispettivamente nel 1792 e nel 1801, e il revival contemporaneo del tiro con l'arco come sport alla moda sembra aver ispirato la composizione.

Spiega Giorgio Dante: “Anche Raeburn è un caso particolare di pittore a cavallo tra due epoche. Nasce a Edimburgo nel 1756 per morirvi nel 1823. Dalla Scozia passò a Londra dove conobbe il pittore Joshua Reynolds e da lì viaggiò in Italia. In quest’opera si vede il passaggio fra i due secoli: una situazione ‘di gruppo’ e immersa nella natura come era tipico del ‘700, ma con una pittura più moderna, già in buona parte ottocentesca, per quanto riguarda i due soggetti. Colpisce l’inquadratura del secondo giovane, ritratto in una sorta di triangolo tra arco, freccia e corda. Un taglio inusuale che incornicia il volto come se appartenesse a un altro contesto”.

I due fratelli Ferguson sono mostrati in una disposizione geometrica sorprendente e complessa che gioca su contrasti tonali. Robert, dal profilo meravigliosamente delineato, è illuminato da sinistra, mentre Ronald, dietro di lui, è mostrato completamente in ombra, guardando lo spettatore. La freccia orizzontale divide precisamente la tela in due. Il modo in cui sono disposte le figure ricorda un fregio scultoreo di epoca classica secondo il gusto della Scozia dell'Illuminismo, quando un rin-



Henry Raeburn.
The Archers,
1790 c.a

novato interesse per l'antichità influenzò il pensiero e l'estetica del Paese.

Robert Ferguson divenne un membro del Parlamento ed ereditò dal padre la tenuta di Raith nel 1810. Amava collezionare libri e stampe. Ronald si arruolò nell'esercito ed ebbe una carriera notevole, diventando generale nel 1830. Si guadagnò anche un seggio in Parlamento. L'avvocato e letterato scozzese Lord Cockburn (1779-1854) disse di loro: “Nulla potrebbe essere più bello dell'affetto reciproco di questi fratelli belli, gentiluomini e popolari”.

Sono state opere come “The Archers” a sancire la lunga e fortunata carriera di ritrattista di Raeburn. Egli fu il primo artista scozzese in grado di intraprendere una carriera simile da Edimburgo piuttosto che da Londra. La famiglia Ferguson commissionò anche altri ritratti a Raeburn, tra cui uno a figura intera di Robert a passeggio con il suo cane, all'incirca nello stesso periodo di “The Archers”.

Il doppio ritratto rimase nella collezione della famiglia Ferguson fino a quando non fu acquisita nel 2000 dalla National Gallery.

(A.C.)

al quale si riconduce un olio su pannello terminato tra il 1500 e il 1510. L'opera, che ha subito notevoli danni e restauri, è stata attribuita a Giorgione al momento della sua acquisizione. Alcuni studiosi lo considerano il lavoro di un suo allievo: forse la copia di un ritratto del maestro relativo a un giovane con la mano riflessa nell'armatura. Questo soggetto venne descritto nel 1648 dallo scrittore d'arte veneziano Carlo Ridolfi.

Nel “Ritratto di Arciere” i dettagli fanno la differenza: il cappello calato sulla fronte, i capelli lunghi che scivolano dietro l'orecchio, i fiocchi che allacciano gentilmente la

manica della tunica, la mano inguantata. E, più di tutti, quelle labbra dischiuse, colte in un attimo di sensualità vibrante, come la freccia appena scoccata.

“Della vita e della carriera di Giorgione non sappiamo molto – prosegue Giorgio Dante – ma rappresenta un importante momento di snodo tra la pittura fiorentina e quella veneta unendo la cura per il disegno lineare toscano con l'abbozzo direttamente sulla tela, tratto tipico della pittura veneta. La sua attività segnò sicuramente un cambiamento epocale nella pittura veneta, imprimendo una decisiva svolta verso la “Maniera Moderna”. ●



www.ragim.org

TAKING AIM AT FUN





SPONSOR TECNICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L'ARCO