

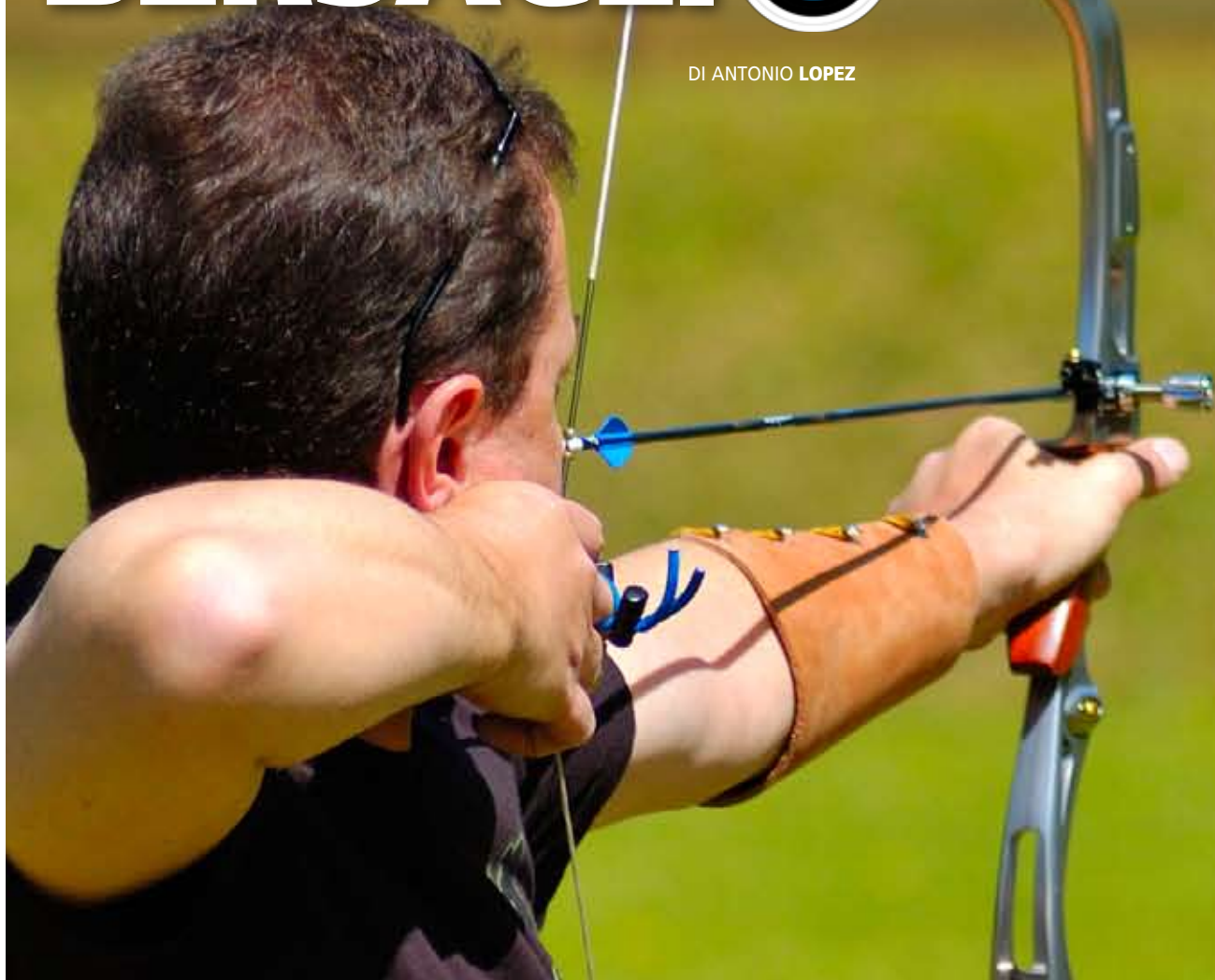
# CORPO & MENTE

✓Food ✓Salute ✓Fitness ✓Dimagrire ✓Il tuo sport ✓Neuroni ✓Genitori ✓Money ✓Tu e lei...

## MIRA IL BERSAGLI



DI ANTONIO LOPEZ



Gestire lo stress anche nelle situazioni più complicate: ecco perché il tiro con l'arco è lo sport che piace ai manager

**N**on c'è disciplina al mondo come questa per imparare a misurarsi con sé stessi, a superare il proprio limite nell'azione atletica, a mantenere la concentrazione, a migliorare l'equilibrio del proprio corpo, a trasformare la passione e l'impeto in ragionamento, gli errori

in successo. E anche a sapersi rilassare, dopo ogni tiro. A ripetere con precisione assoluta, movimenti e sequenze in azione per avere un risultato. Ottenendo dei benefici mentali incredibili, utili anche a chi deve prendere decisioni in ambiti aziendali e lavorativi di ogni tipo» spiega Gianni Falzoni, 61 anni, tecnico della Federazione italiana tiro

con l'arco (Fitarco) e dal 2008 allenatore delle nazionali giovanili.

Così, capita anche che un arciero insegni ai giovani industriali a gestire lo stress: nel gennaio scorso Mauro Nespoli, medaglia d'oro di tiro con l'arco a Londra e argento a Pechino, ha spiegato a 80 giovani imprenditori di Confindustria quale deve essere "l'approccio mentale giusto nella gestione delle situazioni di particolare stress".

«Il tiro con l'arco lo possono praticare proprio tutti, dai 9 ai 90 anni, perché non serve la potenza fisica ma l'armonia dei movimenti. Fa bene anche al tono muscolare perché una gara all'aperto può durare anche una-due giornate e andare su e giù per i 70 metri che separano il bersaglio dalla linea di tiro per recuperare le frecce, ti mantiene in forma» dice Falzoni.

Ma la forza serve? «Il necessario. La potenza dell'arco si misura in libbre, unità di misura equivalente a 453,6 grammi. Significa che per archi da 37-38 libbre, adatti a persone d'altezza e corporatura media, quando si lancia una freccia si fa uno sforzo pari a quello di sollevare un metro d'altezza da terra con una sola mano un peso di 16-17 kg. E i campioni con archi particolari possono arrivare fino a un carico di 27 kg. Un buon consiglio è quello che per rinforzare le fasce muscolari superiori del corpo, quelle impegnate nello sforzo, occorre mantenersi in esercizio. Riscaldamento prima della gara, attività fisica e qualche addominale durante la settimana».



#### SCOPRI IL TUO OCCHIO DOMINANTE

Serve per prendere la mira del bersaglio e a stabilire con che mano devi impugnare l'arco. Con i due occhi aperti fissa un oggetto a distanza (un calendario alla parete, la finestra di un palazzo) e puntalo con l'indice alzato della tua mano destra, allungando il braccio. Se il dito è sull'oggetto quando chiudi l'occhio sinistro, il tuo occhio dominante è il destro: verificherai anche che chiudendo l'occhio destro e aprendo il sinistro il dito sarà distante dall'oggetto. Se il tuo occhio dominante è il destro impugna l'arco con la sinistra. Altrimenti fai il contrario.



Mauro Nespoli, oro nella gara a squadre alle Olimpiadi di Londra 2012.

#### LE REGOLE DEL GIOCO

Le gare prevedono una classifica singola e a squadre di tre atleti. Al chiuso e all'aperto. C'è prima una qualificazione e poi ci sono scontri diretti per chi si qualifica. Ogni arciero potrà effettuare

una serie di tiri, in gergo "volée", di tre o sei frecce in un tempo massimo di 2 o 4 minuti. In qualifica vince chi fa più punti, mentre negli scontri ogni volée di tre frecce è un set e vale due punti, vince chi arriva prima a sei.

La targa o bersaglio è di carta rinforzata con fili di nylon ed è circolare con il diametro di 122 cm. Si divide in 10 cerchi concentrici, due per ogni colore: bianco (1-2), nero (3-4), blu (5-6), rosso (7-8) e giallo (9-10), con punteggi che vanno da 1 (cerchio esterno bianco) a 10 (cerchio interno giallo).

La targa è fissata al paglione, formato da trecce di paglia di riso concentriche dello spessore di 8-10 cm, o a un battifrecce in materiale plastico duro.

Nelle gare all'aperto il bersaglio è posto a 70 metri di distanza e 61 cm da terra. Nelle gare al chiuso (indoor) è più piccolo: ha un diametro di 40 cm (ha solo 3 colori con punteggi che vanno da 1 a 6) ed è posto a 18 metri di distanza.

#### SE VUOI COMINCIARE

Per il tiro con l'arco agonistico è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva rilasciato da un medico dello sport presso l'Asl o da un ente convenzionato. Oltre alla visita generale gli esami richiesti sono l'elettrocardiogramma (a riposo e sotto sforzo) e l'esame delle urine.

La Federazione italiana tiro con l'arco (Fitarco), riconosciuta dal Coni, conta 23.423 atleti tesserati, 524 società e 6.520 tra tecnici e dirigenti. Info sul sito: [www.fitarco-italia.org](http://www.fitarco-italia.org)

#### Preparati così

**Riscaldamento** (10-15 minuti): corsa e camminata veloce, stretching per attivare i muscoli, iniziando dalla testa passando poi alle spalle e completando fino alle gambe e alle braccia.

**Esercizi per gli addominali e allungamenti a corpo libero** (5-10 minuti).

**Esercizi con le fasce elastiche per mimare il tiro dell'arco, tirando con la mano di carico (all'altezza dell'orecchio) fino a sotto il mento e poi lasciare** (50 volte).

**Tirare a occhi chiusi al paglione, a distanza ravvicinata per non sbagliare** (30-40 volte).



## Quello che ti serve

### È TUTTA QUESTIONE DI ARCO

- Per praticare il tiro con l'arco bastano una tuta e due comode scarpe da jogging. L'arco e gli accessori-base per i corsi sono messi a disposizione dalla scuola oppure si può comprare un kit per principianti completo di tutto a 150-200 euro.
- Gli archi più usati nelle competizioni sono di tre tipi: il nudo, il più semplice perché è sprovvisto di mirino e stabilizzatori.
- Il compound (come quello di Rambo), munito di cavi e pulegge che permettono di moltiplicare la potenza dell'arco e di ridurre lo sforzo nel tiro di circa il 75%.
- L'arco ricurvo (olimpico) composto dal riser (corpo centrale in legno o in lega) e da due flettenti in lega di carbonio. Sul riser si aggiungono mirino, stabilizzatori, rest che regge la freccia, clicker che segnala all'arciere che l'arco è stato aperto alla misura da lui scelta.

#### ← RISER W&W CXT CARBON

Pezzo forte dell'azienda sudcoreana Win & Win. Riser da 25 pollici in carbonio e grafite con possibilità di regolare il peso da 1.150 a 1.300 g per il perfetto bilanciamento. L'assorbimento delle vibrazioni durante lo scocco della freccia riduce il movimento laterale della corda rendendo il tiro accurato. Sistema di allineamento riser/flettenti. Da eseguire anche ad arco montato. 543,50 euro.

#### → INITECH 2 GEOLOGIC

Arco adatto a chi inizia a tirare a distanze tra i 10 e i 30 m. Impugnatura ergonomica e flettenti da montare in fibra di vetro. Inserti di ottone nichelato conformi allo standard internazionale (AMO). Misure da 66-70 pollici. Potenza da 24 a 28 libbre. Garantito 2 anni. 55 euro.

#### ← COMPOUND HOYT PRO COMP ELITE FX

Compatto, veloce e adatto per i tiratori esperti che prediligono le gare nel tiro di campagna e in 3D. Fornito di sistema antivibrazione per flettenti e provvisto di una regolazione d'allungo di 1,5 pollici. Potenza da 40 a 60 libbre. 1.199 euro.

#### FLETTENTI W&W RCX-100 CARBON

Flettenti di alto livello in carbonio e schiuma sintetica. Estremamente stabili, affidabili e veloci. Lunghezza da 64 a 70 pollici, rispettivamente montate su riser da 23 e da 25 pollici. Potenza da 24 a 42 libbre. 359 euro.

