

Continuiamo il nostro viaggio nella tecnica attingendo questa volta all'esperienza di Francesca Capretta, prima campionessa con il longbow, oggi con il ricurvo. Ha scalato le vette nazionali ed internazionali, prima salendo sul gradino più alto del podio durante le competizioni Fiarc e Ifaa, poi diventando atleta di punta della Nazionale 3D Fitarco, con due argenti, a livello europeo e mondiale. Anche in questo caso, un po' come lo era stato nella nostra precedente intervista a Paolo Bucci, parlare di tecnica scindendola dalla parte più emotivamente profonda dell'arciere sarebbe riduttivo. Con lei ripercorriamo i momenti più importanti della sua ricerca, che da 20 anni compie, sull'arco e

Perdersi e ritrovarsi nell'arco, lasciare le certezze per provare il cambiamento, è questo il filo conduttore del percorso tecnico di Francesca Capretta.


su se stessa attraverso l'arco. Parlando della sua esperienza apriamo una porta su quei meccanismi che portano l'arciere a compiere un "salto nel vuoto", abbandonando le proprie certezze, anche con sofferenza, per provare qualcosa di diverso e così migliorare. E non sempre si tratta di una scelta, a volte sono le circostanze esterne a spingere verso il cambiamento. Sono questi i momenti in cui un arciera attinge ad una capacità per la quale è richiesta una buona dose di coraggio, quella di sapersi mettere in discussione, per sperimentare.

Il percorso arcieristico di Francesca è pieno di questi momenti. Con lei parliamo degli step che l'hanno portata a diventare l'arciere che è oggi e che non sarà più domani, perché, come ci ha detto "la Via dell'Arco è infinita".

Cosa è per te il tiro con l'arco?

"Lo considero una disciplina evolutiva potentissima, la più vasta e completa incontrata in una vita di ricerca, non quindi uno sport finalizzato alla conquista di medaglie o di boccate d'aria fresca nei boschi. Mi sono comprata il primo arco, un olimpico, senza aver

Il coraggio di sperimentare



"Considero il tiro con l'arco una disciplina evolutiva potentissima, la più vasta e completa incontrata in una vita di ricerca, non quindi uno sport finalizzato alla conquista di medaglie o di boccate d'aria fresca nei boschi".

