



Sul gradino più alto del podio agli ultimi Campionati Italiani Fiacr di Bologna.

Michela Donati:

Ai recenti Italiani Fiacr l'atleta fiorentina ha dato nuovamente prova del suo talento. Una carriera lineare, in ascesa e senza troppi ripensamenti.

Zoom puntato sulla pluricampionessa italiana di recurvo, Michela Donati, che anche quest'anno a Bologna ha dato prova delle sue capacità, mantenendo la cresta di un'onda che cavalca ormai da anni. Fiorentina, impiegata, classe '76, tira per la 09Bota dal 2008 e lo fa con grande maestria, avendo già conquistato due titoli italiani e tre argenti ai Campionati Fiacr, Federazione alla quale è ben felice di appartenere, condividendone appieno spirito e modalità. Ha cominciato a tirare autonomamente nel 2007: istintivamente attratta da

arco e frecce, cerca una Compagnia per ricevere i primi rudimenti ed incontra la 09Bota, dove svolge il corso base prendendo confidenza con quell'attrezzo che in seguito ha saputo regalarle tante soddisfazioni. Alla 09Bota incontra anche Alessandro Salvanti e Stefano Cuccuini, che sono stati i suoi istruttori e che l'hanno seguita nella via del perfezionamento che l'ha portata a diventare la campionessa che è oggi. Una carriera lineare la sua, in ascesa e senza troppi ripensamenti. Dopo i successi regionali, nel 2010 si iscrive al suo primo Campionato Italiano e subi-

to conquista il secondo piazzamento. È d'argento anche l'anno seguente, finché a Scarlino nel 2011 si laurea campionessa italiana. L'anno seguente è di nuovo argento, ma la gara viene sospesa per maltempo durante la sua rimonta, e quest'anno torna a reggere lo scettro della miglior ricurvista in assoluto in una specialità di tiro complessa e variegata come quella della Fiacr. **Cosa ti ha dato e cosa "ti porta via" questa passione?**

"Sicuramente mi ha dato molte soddisfazioni, mi aiuta a scaricarmi dello stress quotidiano, mi stimola a miglio-

rare, mi permette di passare tante belle giornate in mezzo alla natura e mi sradica dalla mia pigrizia. Mi ha tolto tempo ma anche insicurezze, denaro, ma di quello che spendi per andare in vacanza, per farti del bene. Il bilancio è sicuramente positivo”.

Come concili lavoro, vita privata e allenamento?

“Ho la fortuna di lavorare vicino al campo della Compagnia, quindi quando le giornate si allungano e la stagione lo consente mi porto dietro l'arco e tutte le volte che posso dopo il lavoro vado ad allenarmi al campo. Fa bene alla mia carriera agonistica, ma credo che faccia molto bene anche per allentare lo stress, mi sento quasi un'altra quando sono a tirare tranquilla, da sola o in compagnia”.

Quante gare fai mediamente in un anno?

“Non moltissime, direi una decina. Intanto sono pigra e quindi evito le levatocce nella stagione invernale e le gare lontane. Inoltre, avendo anche qualche aspettativa su me stessa e sulla conseguente prestazione non sono di quelle che va a tutte le occasioni tanto per tirare. Se non sono preparata preferisco stare al campo. La gara è un momento di verifica per cui ci vado quando mi sento pronta. Adesso la stagione mite ha fatto sì che non abbia ancora appeso l'arco al chiodo, cosa che generalmente faccio nei mesi invernali, dato che non

e poi cerco di valutare la distanza e le difficoltà del tiro. Come sistema di mira utilizzo il gap shooting benché mi renda conto che a volte l'istinto prevarica la ragione, perché all'ultimo correggo un tiro rispetto alla stima precedente... e va bene così”.

Hai mai pensato di dedicarti anche ai circuiti internazionali?

“Sì, ho partecipato ad un Europeo in Austria, esperienza sicuramente positiva in se stessa, per il divertimento, la compagnia, il fatto di rappresentare la tua Federazione, meno per il risvolto agonistico. Tiri molto lunghi e sempre al limite, poi ti trovi a competere con archi stabilizzati, rest, giochi di squadra, oltre ai costi naturalmente”.

Qual è la gara che preferisci?

“Il percorso, e pensare che all'inizio non lo sopportavo. Mi sembrava troppo lungo, troppe frecce, gli stessi motivi per i quali in realtà, da tempo, è la mia gara preferita”.

A quale attrezzatura ti affidi?

“Ho un arco di Mazzantini da 41 libbre, un 60 pollici, arco nervoso ma molto performante che mi consente di utilizzare frecce piuttosto pesanti e stabili, delle Epic 600 con 100 grani in punta, completate da penne di quattro pollici. Purtroppo sono uscite di produzione e quest'anno dovrò trovarne altre. Generalmente non cambio mai, nulla in termini di attrezzatura, non sono una

ricercatrice di novità ma piuttosto di stabilità e reciproca conoscenza, oltre al fatto che non me ne intendo granché e quindi essendo costretta ad affidarmi ad altri per i cambiamenti, preferisco non farne proprio”.

La famiglia e gli amici fanno il tifo per te?

“Assolutamente, mamma e papà in prima linea, ma devo dire che mi incoraggiano anche i colleghi di lavoro, oltre naturalmente ai compagni di squadra, lo zoccolo duro della O9Bota, con i quali condivido trasferte, divertimento e allenamenti”.

Cosa vorresti?

“Direi un allenatore, qualcuno in grado di seguirmi, correggermi, motivarmi. È una figura forse mancante in Fiarc. Si parla sempre del risvolto ludico, quando



“Il tiro con l'arco mi aiuta a scaricarmi dello stress quotidiano, mi stimola a migliorare, mi permette di passare tante belle giornate in mezzo alla natura e mi sradica dalla mia pigrizia”.

in realtà sono tutti alla ricerca di punti, le competizioni sono sempre più agguerrite e per salire di livello credo che un coach sia una figura importante”.

Non hai mai pensato di provare un altro arco o iscriverti ad un'altra Federazione?

“La Fitarco non mi attrae al momento, mentre mi sarebbe piaciuto sperimentare il longbow, ma ci vuole troppo tempo e pazienza per stare dietro alle frecce di legno, oltre al risvolto economico legato al cambiamento di arco. E poi non mi considero all'apice della carriera al punto da voler sperimentare altro, posso ancora migliorare tanto con il ricurvo e spero di riuscire a farlo”.

Un consiglio per chi sta cercando di migliorare?

“Non abbattersi, non scoraggiarsi e cercare qualcuno che possa seguirti. Specie in fase iniziale è fondamentale avere una persona esperta in grado di correggerti, di dirti cosa fai realmente rispetto a ciò che credi di fare, ma soprattutto cercare di divertirsi sempre, senza perdere di vista lo scopo vero. Deve comunque restare un'attività benefica e non certo una fonte di nervosismo o frustrazione, altrimenti meglio smettere”.

Sei un'arciere istintiva: niente mirini o stabilizzatori. Come ti collochi fra Oriente ed Occidente, qual è la tua impostazione verso il tiro?

“Decisamente occidentale, mi affido alla tecnica e all'allenamento. Ho provato a leggere libri come 'Lo Zen e il tiro con l'arco', oppure guidare il proprio mentale ecc. Ma devo dire che non riesco proprio ad andare avanti, non mi appassionano e forse non li capisco neppure”.

Progetti per la prossima stagione agonistica?

“Allenamento, divertimento e Campionati Italiani, alla ricerca di conferme”. Quelle stesse conferme che noi naturalmente le auguriamo di trovare...

F.C.

una vita da ricurvo

amo il tiro indoor e ad ogni primavera ricomincio l'allenamento godendomi pure le pause”.

La tua è stata una carriera senza flessioni: prima o seconda ma sempre in testa. Non hai mai sofferto di target panic, momenti di insicurezza, crisi varie?

“Fortunatamente no, il mio è un tiro abbastanza tecnico, ho bisogno di lavorarci sopra, ma poi mi ci affido con tranquillità. Certo un po' lo sento il peso delle aspettative mie ed altrui, però finora sono sempre riuscita a gestirlo senza troppi problemi”.

E come si svolge il tuo tiro?

“Una volta sul picchetto cerco la posizione, anche se un po' fuori dai canoni, visto che tengo il piede dietro leggermente arretrato, piuttosto che in linea