

# Notiziario



*Organo ufficiale della Federazione italiana arcieri tiro di campagna*



## Sommario

- |  |   |
|--|---|
| Un Campionato indimenticabile<br><i>di Battista Pescini</i>            | 1 |
| Una giornata al Coni<br><i>di Battista Pescini</i>                     | 2 |
| Passo dopo passo<br><i>di Francesca Capretta</i>                       | 3 |
| La Fiarc delibera...<br><i>di Enza Achilli</i>                         | 4 |
| Attività sportiva internazionale<br><i>di Delfreo Bianchi</i>          | 5 |
| Mente, corpo e spirito<br><i>di Tina Dolif e Maria Grazia Schembri</i> | 6 |
| Un Convegno importante<br><i>di Andrea Messieri</i>                    | 8 |

### FIARC

Via Gianluigi Banfi 6  
20142 Milano  
Tel. 0289305589  
Fax 0289302106  
segreteria@fiarc.it  
www.fiarc.it

Coordinamento:  
Francesca Capretta  
lucedelmattino@tin.it  
Enza Achilli  
enza.achilli@fiarc.it

GREENTIME S.p.A.  
Via Barberia, 11 - 40123 Bologna  
Tel. 051584020 - Fax 051585000  
c/c postale: 12229407  
Direttore responsabile  
Nicola Bucci  
bucci@greentime.it  
Stampa: Litografia Sab  
Via San Vitale 20/C - Budrio - Bologna

## Editoriale

# Un Campionato indimenticabile

**A**pprofitto di queste pagine per poter fare i miei elogi a coloro che hanno contribuito alla realizzazione dell'ultima edizione del Campionato italiano.

Un grazie ed un veramente bravi alle Volpi del Cilento (14Voci) che hanno dato vita ad una manifestazione con una tecnica tra le più elevate. Ogni tiro era una nuova impresa e chi voleva fare punti non poteva mollare un attimo.

Quando al briefing del primo giorno avvisai gli arcieri che i tiri erano fantastici e che bisognava impegnarsi veramente a fondo per poter avere dei risultati soddisfacenti, praticamente nessuno ha pensato che dicessi sul serio, ma alla fine della giornata coloro che mi hanno avvicinato per scambiare due chiacchiere mi hanno detto che avevo proprio ragione e che i tiri erano effettivamente di una spiccata ed originale tecnica.

Un grazie a tutti i ragazzi della Compagnia che con la loro allegria e la loro spontaneità hanno fatto in modo che tutto andasse bene, portando sui percorsi centinaia di litri d'acqua ed altro ancora per rendere

il tutto più piacevole. Un sincero grazie al gruppo di accompagnatori delle squadre dei cuccioli che con serietà e dedizioni si sono preoccupati di curare al meglio i nostri piccoli arcieri.

Un elogio particolare al gruppo dei Capicaccia ed al loro responsabile, Mauro Mandò, che si sono impegnati con abnegazione sia nei giorni precedenti alle prove per l'ispezione dei percorsi che al controllo materiali; sempre con il sorriso sulle labbra e disponibili per far fronte ad ogni evenienza. È stato un gruppo veramente fantastico e li ricordo tutti con piacere, dal mitico Lampo al grande Corrado, a Santo Icio, solo per citarne alcuni. Alla fine, ma non per ultimi, ringrazio Paola e Riccardo, della Segreteria Fiarc, che con la loro esperienza e bravura hanno contribuito a far sì che le classifiche venissero rese pubbliche quasi in tempo reale, sempre pronti e disponibili alle più svariate richieste degli arcieri. Complimenti a tutti ed un bravi dal più profondo del mio cuore.

*Battista Pescini*  
Presidente Fiarc

# Una giornata al Coni

**L**a visita al Coni, fatta a giugno, in compagnia del Presidente Fitarco, Mario Scarzella, assieme al nostro vicepresidente, Mauro Mandò, si è rivelata una vera opportunità per poter dissipare dubbi ed avere delle importanti conferme.

Con Scarzella, persona veramente squisita e disponibile, ci siamo addentrati negli uffici del palazzo del Coni, per poter verificare nella realtà dei fatti quali potrebbero essere gli ostacoli e le incombenze per un eventuale ingresso nel Coni come Federazione associata nell'ambito delle Discipline associate. Il primo incontro lo abbiamo avuto con lo Studio legale, dove finalmente posso chiedere dei piccoli chiarimenti su alcune norme presenti nelle direttive che il Coni indica alle Federazioni che vogliono associarsi. Ho così la conferma che il nostro Statuto non è del tutto fuori assetto e che basterebbero solo pochissime variazioni. Per alcune di queste si stava già studiando di poterle adottare anche senza la questione Coni, dato che apporterebbero alla struttura Fiarc una maggiore professionalità da parte di alcuni organismi molto importanti per la gestione dell'istruzione, della tecnica, ecc.. Perché il tutto sia compatibile, chiedo anche se il Coni si preoccupi di intervenire sui regolamenti sportivi o tecnici all'interno delle Federazioni e mi viene risposto che la cosa non è ipotizzabile dato che le varie Federazioni hanno regolamenti sportivi e tecnici adatti al loro sport praticato e non sono, giustamente, unificabili. A quel punto fornisco una copia del nostro Statuto all'avvocato che provvederà ad esaminarlo a fondo per fornirci indicazioni più precise sulle eventuali modifiche da apportare. Dopo aver chiacchierato amabilmente per quasi un'ora ci trasferiamo nell'Ufficio



*Battista Pescini.*

delle pratiche per l'ammissione al Coni. Sono presenti Mandò, il Presidente Scarzella, l'avvocato del Coni, il Responsabile del settore Da e Eps e la sua segretaria. Prende subito la parola il Presidente Scarzella che spiega il motivo della nostra visita a questi illustri uffici. Scarzella illustra la nostra volontà a verificare se è possibile una nostra ammissione al Coni come Disciplina associata. Dopo varie relazioni su chi siamo e come siamo strutturati, la signora che si occupa delle pratiche di ammissione chiede al Presidente Fitarco se non sarebbe molto più semplice e pratico far entrare la Fiarc direttamente nella Fitarco come gruppo di una disciplina particolare della Federazione. A questa domanda, prima che io possa rispondere, lo Scarzella precisa che la cosa non è fattibile per almeno tre buonissimi motivi. Il primo è che alla Fitarco non interessa inglobare la Fiarc, il secondo è che noi stessi non accetteremmo mai ed il terzo è che la Fiarc dispone di un patrimonio culturale ed umano che merita di essere ampiamente valorizzato autonomamente.

Dopo queste sue parole non posso fare altro che confermare il tutto e la signora prende atto della cosa e ci promette che a breve ci farà



*Mario Scarzella, Presidente Fitarco.*

avere i documenti necessari per poter aprire la pratica di richiesta ammissione.

Lasciata la signora alle sue incombenze ci trasferiamo nell'ufficio del Responsabile Da e Eps dove si parla ancora un po' della Fiarc e delle sue peculiarità, per chiarire ulteriormente, a tutti i presenti, le caratteristiche del nostro gruppo.

Siamo oramai giunti all'orario di pranzo e lasciamo così il palazzo del Coni per recarci in visita alla sede della Fitarco, dove il Presidente Scarzella ci intrattiene fino al momento della nostra partenza verso l'aeroporto per fare ritorno a casa.

Durante il ritorno ripenso a quanto visto e sentito nella mattinata e mi convinco che la Fiarc dovrebbe fare questo importante passo.

Numerose potrebbero essere le occasioni future per consolidare la nostra entità ed il nostro modo di vedere e fare il tiro con l'arco, grazie al fatto di essere presenti in Coni. Spero proprio che il popolo dei boschi rifletta attentamente su questa opportunità.

In ultimo, approfitto di questo articolo per ringraziare il Presidente Fitarco, Mario Scarzella, per la sua gentile disponibilità.

*Battista Pescini*



# Passo dopo passo

**S**tiamo crescendo, con difficoltà, fra mille domande, dubbi, incertezze. Crescere è difficile, rispondere alle aspettative è l'incubo di ognuno di noi, nella vita, nelle gare!

Eppure ogni giorno ci alziamo già gravati da enormi pesi aggiuntivi, le aspettative, le nostre e quelle altrui... che ci vorrebbero tutti al top, tutti vincenti, tutti belli e intelligenti, sempre con la miglior disposizione d'animo ed un inattaccabile fair play.

Insomma pare proprio che la frustrazione generata dagli scopi non raggiunti debba essere il sentimento dominante in questa società, alla ricerca spasmodica della perfezione, della prestazione. Ebbene, mi sento in controtendenza, vorrei vedervi partecipi della mia soddisfazione per la nostra evidente crescita. I Campionati italiani si sono appena conclusi e con enorme successo. L'organizzazione di un evento di quella portata

mette in crisi Federazioni ben più grandi e finanziate della nostra, eppure ogni volta la Fiarc supera grandi prove a testa alta. Come rappresentante federale ho preso parte al Campionato italiano di Tiro storico a San Marino ed alle successive Giornate Medievali... anche in quell'occasione mi sono trovata davanti ad un evento organizzativo immenso che ha richiesto il lavoro di numerosi professionisti. Del resto, la bravura dei nostri amici di San Marino, è valsa alla divulgazione del tiro con l'arco, anche qualche ora di passaggio televisivo incentrato sull'evento!

Poi c'è la crescita culturale, lo spazio per la condivisione. Ai Campionati italiani abbiamo visto per la prima volta una Conferenza svol-

gersi in una sala gremita ed attenta. Nel corso di questo mese si terranno due interessanti iniziative: il Comitato regionale Triveneto organizza un Master per istruttori legato ad un progetto finalizzato ai cuccioli ed agli scout. Un'iniziativa di grande interesse della quale vi riferiremo nel dettaglio. Mentre il Comitato Emilia-Romagna organizza un seminario finalizzato alla ricerca del proprio equilibrio interiore, avvalendosi di qualificate collaborazioni esterne, dimostrando quindi un'attenzione particolare ai venti di cambiamento che spirano fra le no-



stre fila. Dai "Rambo" di vent'anni fa alla ricerca personale di oggi che non parla solo di risultato.

Le Compagnie crescono, le iniziative si moltiplicano. Settembre è anche il mese delle sagre, delle feste e in molte troverete uno stand di archieri, con istruttori disponibili a far provare l'ebbrezza del tiro al pubblico, con l'unico fine di condividere con altri la nostra passione... So di ripetermi, ma penso che non sia abbastanza, la nostra è una crescita costante, a 360 gradi ed assolutamente inattesa in una società sempre più basata sul profitto e l'egoismo.

Tutta la nostra ricchezza l'hanno prodotta uomini di buona volontà, privi di alcun interesse materiale che sapevano che non sarebbero di-

ventati famosi. Da quella scommessa in osteria, narrata da Marco Fedeli, alla Federazione dei quasi settemila di oggi, è passato sotto i ponti un fiume di energia, energia positiva! Siamo spesso infiammati dalle polemiche, ci accapigliamo sulle imperfezioni e non vediamo, a volte, quante cose incredibili sono state realizzate, quanta strada abbiamo percorso.

Nel corso degli anni centinaia di persone hanno regalato il proprio tempo e profuso impegno per migliorare e divulgare la nostra attività, fino a farla diventare la grande realtà di oggi. Dietro ogni evento c'è una mole immane di lavoro della quale tantissime persone si fanno carico. Dietro ogni gara c'è un gruppo di archieri che ha lavorato duramente, ci sono state delle riunioni di Comitato, riunioni di Capicaccia, lavoro di Segreteria, autorizzazioni, panini, ambulanze, cartelli, picchetti, volantini e qualcosa che ti scordi

sempre... l'unica cosa della quale qualcuno parlerà! A questo esercito di volontari, a questa forza immensa che lavora nell'ombra, vorrei fare tutti i nostri complimenti. Una nuova stagione sportiva sta per iniziare, ci attendono gare, feste, riunioni, sagre, conferenze, campionati, tornei storici e tante occasioni per stare insieme. Grazie a tutti coloro che realizzano i sogni della Fiarc, che lavorano sodo per farci divertire, quelli che passo dopo passo, senza egocentrismi, senza pretese, lontani dalle sterili inutili polemiche, hanno reso la nostra Federazione questa grande e bella realtà di oggi.

**Francesca Capretta**  
Vicepresidente Fiarc

# La Fiarc delibera...

**C**aspita... come vola il tempo! Dalla fine di aprile ad oggi sono accaduti un mare di eventi. E spero di riuscire a ricordarli tutti. L'età inizia a giocare brutti scherzi!

Dunque andiamo per gradi: a fine aprile c'è stata una riunione di Consiglio federale in cui, tra le altre cose, abbiamo approfondito dettagli relativi all'organizzazione del Campionato italiano 2007 e verificato le candidature per il Campionato del 2008 che è stato assegnato alla Compagnia 08Lago a Bagni di Romagna. Si è approfondito con la Commissione istruzione l'argomento del progetto istruzione e relativo Convegno e del manuale per i neofiti.

A maggio e a giugno altre due riunioni di Consiglio. Oltre alle delibere di routine, tra cui la nomina dell'Rtr Toscana, che proprio di routine non è (nel senso che non tutti i giorni si nominano degli Rtr), si è avuto un incontro con un rappresentante del Collegio dei probiviri per presentare e avere pareri relativamente alla bozza del nuovo Regolamento di giustizia. Non abbiamo potuto discutere relativa-

mente allo studio legale da incaricare in quanto, sfortunatamente, non eravamo in possesso di tutti i preventivi degli studi consultati e pertanto ci siamo visti obbligati a spostare la discussione e la decisione alla prima occasione utile. Abbiamo prodotto con il supporto del webmaster e della Commissione studi informatici, il nuovo Regolamento del forum e si è stabilita definitivamente la data del Convegno istruttori e la data della prossima Assemblea nazionale che avrà luogo il 15 marzo 2008. La riunione del Consiglio di giugno ha avuto luogo a Sasso Marconi (Bo), a seguito della riunione della Consulta nazionale. La giornata è stata un'avventura per tutti noi. A causa di numerosi incidenti stradali sulle diverse strade italiane la riunione ha potuto iniziare solo intorno a mezzogiorno. La fame si faceva sentire, ma impavidi abbiamo parlato per almeno un'ora e mezza prima di darci alla meritata pausa luculliana. Prima di pranzo abbiamo potuto approfondire l'argomento relativamente al Progetto istruzione e al Convegno istruttori. Dopo pranzo si è parlato della situazione Coni/Fitarco, un accenno

alla bozza del progetto della Commissione tecnica nazionale e del Regolamento di giustizia e finalmente verso sera ci siamo salutati, rimandando l'approfondimento degli argomenti non trattati sul forum riservato per poter proseguire con la discussione e indicando la fine di ottobre come periodo indicativo per la prossima Consulta nazionale. Il 15 luglio ho partecipato anch'io al Convegno istruttori a Sasso Marconi. Dal punto di vista dell'affluenza direi che l'interesse c'è ed è davvero molto vivo. Del resto ritengo che sia proprio grazie a questo settore se la nostra Federazione potrà crescere, culturalmente e numericamente. La relazione del Convegno, come è giusto che sia, verrà redatta dai membri della Commissione preposta. A luglio non vi sono state riunioni del Consiglio. E il Campionato italiano incalzava. Incarichi professionali e qualche problemuccio familiare mi hanno distratta (a volte) da questo evento che invece avrei voluto seguire con un po' più di impegno. Ma i componenti del Comitato regionale Campania ed i ragazzi della Compagnia organizzatrice sono persone splendide. Non so in quale altro modo definire la loro dedizione, il loro impegno. Dalle mie parti si dice: pochi ma buoni. Nel 2003 furono magnifici, e quest'anno si sono davvero superati. Vere gare Fiarc, così tecnicamente impegnative, ma così belle... bravi sì siete stati davvero bravi! E il sapore e il colore di quel pomodoro, di quelle mozzarelle e di quel basilico chi se li scorda più! Un bacio a tutti, ragazze e ragazzi, e a presto!



**Enza Achilli**  
Segretario generale  
enza.achilli@fiarc.it



# Attività sportiva internazionale

**C**on il 2007 ormai praticamente concluso, vediamo quali sono gli appuntamenti internazionali del prossimo futuro. Come sapete, i Campionati Ifaa, a partire dal 2007, prevedono solo due specialità, perché il 3D è stato unificato al bow hunter. Si hanno quindi a cadenza biennale:

- a) il campionato mondiale Field archery (tiro di campagna);
- b) il campionato mondiale Bow hunter (tiro venatorio).

Il primo si svolge negli anni pari, il secondo negli anni dispari. Dunque il prossimo "mondiale" sarà il Wfac (World field archery championship) e si svolgerà dal 7 al 12 aprile 2008. Il Field archery si svolge su bersagli di carta a cerchi concentrici, con "giri" a distanze note e a distanze sconosciute.

Non è molto congeniale a noi italiani e, infatti, al Campionato europeo 2007, che si è svolto in Svezia dal 30 luglio al 2 agosto, di italiani non c'era nessuno.

In verità ci sarebbe anche un Campionato mondiale indoor, che potrebbe svolgersi ogni anno, ma apparentemente è difficile trovare chi lo organizza visto che si è svolto nel 2006 in Germania ed il prossimo è previsto per il 2009 in Argentina.

Il pezzo forte è sicuramente costituito dal Wbhc, il World bow hunter championship, cioè il Campionato di tiro venatorio.

Quest'anno si è svolto in Svizzera ed ha visto circa un migliaio di



Del tempo me ne occupo io....

... e io penso ai tuoi soldi. Ci vediamo al capannone!

Pensare che io volevo andare a Riccione!

Questa vignetta, di Ircano Romano, è riferita ai Campionati mondiali di Wildhaus... e chi c'era capirà!

partecipanti. È vero che era abbinato al campionato europeo, ma comunque le persone che vi hanno preso parte erano veramente tante. Questo sovraffollamento sta spingendo gli organizzatori a predisporre "quote" di partecipazione per Nazione da riservare ai primi mesi di apertura delle iscrizioni, per poi assegnare i posti rimasti disponibili in base alla lista di attesa. Ad esempio, ad una Nazione come l'Italia potrebbero essere assegnati una sessantina di posti, il che probabilmente ci porrà dei problemi di selezione dei partecipanti.

I Campionati europei si svolgono sotto l'egida dell'Ifaa, ma non sono deliberati dal Consiglio mondiale, bensì dall'Assemblea dei delegati europei. Al momento sono

già assegnati: il Ebhc 2008, che si svolgerà in Estonia dal 28 luglio al 2 agosto; il Efac 2009, che si svolgerà nel Galles nel mese di agosto. Il Efac 2008 non l'ha organizzato nessuno, mentre per il Ebhc 2009 potrebbero esserci alcune candidature, tra le quali quasi certamente quella dell'Italia.

Si potrebbe cercare di gettare lo sguardo anche più in là (Wbhc 2009 in Nord Dakota?), ma potrebbe essere velleitario.

Potremmo, invece, nei prossimi mesi, raccogliere le "intenzioni a partecipare" in modo da valutare la possibilità di organizzare viaggi e soggiorni "per comitive" con probabili vantaggi per tutti.

**Delfreo Bianchi**

Responsabile Commissione estero

# Mente, corpo e spirito

**L**a domanda che ci viene più spontanea porre è: "cos'è per te il tiro con l'arco?". Abbiamo avuto l'onore di essere ospiti ai Campionati nazionali Fiarc nel Cilento, ed entrare in contatto col mondo di voi arcieri è stato oltremodo interessante. Abbiamo incontrato persone autentiche e osservato come attraverso questa passione viene ri-

proposta di introdurre parallelamente agli allenamenti tecnici, fisici e pratici, anche quello mentale, senza la presunzione di fare spot, ma sicuramente con lo stesso entusiasmo di scagliare la nostra freccia carica di informazioni, di stimoli e di esercizi esperienziali, per essere counselor e trainer di coloro che desiderano migliorarsi, e non solo nel tiro con l'arco. Durante questo

ta, ricerca e divertimento. Parole che esprimono sicuramente emozioni vive, parole di campioni e condivise da chi come voi sente quel desiderio di esprimere il proprio spirito.

Eppure c'è anche il desiderio di realizzare un buon risultato, di sentire quel rumore che conferma il volo preciso della propria freccia che fa centro. E... se non succede? Ecco



attivata quella parte del nostro essere legata alla terra, alla natura e forse ancora di più alla libertà di esprimere questa parte, che spesso dobbiamo contenere nella vita quotidiana fatta di lavoro, impegni e conformismo.

Nei nostri workshop approdano, come nell'arceria, persone diverse, ognuno col suo bagaglio di esperienze, problemi, desideri, dubbi, motivazioni, obiettivi, ecc.

Quello che vorremo dare ad ogni partecipante è l'opportunità di "portare a casa" qualcosa di buono per se stesso, qualcosa che sia di stimolo a mettersi costantemente in gioco per ri-conoscere potenzialità e risorse proprie, che sono naturalmente dentro ognuno di noi e che spesso non riusciamo a vedere, sentire o esprimere. Così nasce la

anno abbiamo potuto sperimentare un primo approccio all'aspetto mentale con gruppi di arcieri impegnati in corsi avanzati.

I risultati, dati dal coinvolgimento e dalle risposte dei partecipanti, sono stati sicuramente positivi, ricchi di valore sia per loro che per noi.

Così come è stato interessante l'incontro con un gruppo di istruttori. Per motivi organizzativi non è stato possibile farlo durante i nazionali, è stato comunque utile condividere con alcuni di voi opinioni e informazioni, così come osservare alcuni partecipanti impegnati in piazzola di tiro.

Approfittiamo quindi di questo spazio per introdurre l'argomento e torniamo alla nostra domanda.

Abbiamo sentito parole come: danza, un sogno, la mia vita, liber-

che in questa frase letta per caso in un romanzo di M. Crichton troviamo lo spunto per darvi un'idea di ciò su cui possiamo riflettere insieme: "...La gente può essere ben intenzionata, ma dobbiamo tenere conto dell'influenza corrosiva del condizionamento, della distorsione sistematica del pensiero, del potere della razionalizzazione, delle maschere dell'interesse personale e dell'inevitabilità delle conseguenze non intenzionali...".

Ci chiediamo come mai, anche se siamo motivati, non raggiungiamo ciò per cui ci stiamo impegnando. Di fatto la maggior parte di noi non ha alcun controllo sulla mente, della quale diventa più spesso schiavo che padrone. Attraverso l'osservazione del pensiero possiamo imparare come esso influenza il nostro

## Limiti e condizionamenti

La nostra realtà è ciò che creiamo noi stessi ad ogni istante, con i nostri pensieri, con le parole che usiamo, con le scelte che facciamo. È la nostra mente che crea la realtà personale, ma all'esterno di noi ci sono un'infinità di vibrazioni che si muovono di cui non siamo consapevoli, una realtà che è di per sé illimitata. I limiti li creiamo noi con le nostre convinzioni, quei

condizionamenti che lavorano dentro di noi e che ci spingono a re-agire (agire nuovamente allo stesso modo) in base al nostro bagaglio emotivo memorizzato nell'inconscio.

*"Ciò che ci impedisce di realizzare i nostri desideri sono le nostre stesse resistenze a causa delle quali restiamo aggrappati a quanto conosciamo". (C. Rendville).* ■

## L'arciere che c'è in te

*"Le circostanze in cui vi venite a trovare non determinano come sarà la vostra vita; rivelano piuttosto il tipo di immagini che voi avete scelto fino a questo momento". (Citazione ripresa da Roy Martina).*

Se prendiamo in considerazione che inconscio e subconscio non distinguono le immagini che provengono dall'esterno o dall'interno e che il cervello percepisce e registra come reale sia le une che le altre, ci rendiamo conto che anche l'emozione provocata da un'immagine della fantasia viene registrata e memorizzata. Possiamo sfruttare questo a nostro vantaggio.

Creare delle immagini a livello

mentale, che vadano al di là di qualsiasi aspettativa, che oltrepassino i limiti creati dalle convinzioni, libere dai confini di schemi e modelli predefiniti, aiuta a prendere coscienza delle proprie reali potenzialità, che spesso non sperimentiamo.

La visualizzazione creativa vuole essere uno stimolo a mettere in gioco le proprie risorse sperimentando il nuovo, per ampliare la visione verso risultati incoraggianti e di stimolo ad un continuo miglioramento. *"Immaginando chiaramente una possibilità ne rendiamo più facile la realizzazione". (da psicosintesi di Assaggioli).* ■

comportamento, il nostro stato d'animo, la nostra fisiologia.

Una catena che determina lo sviluppo di modelli di azione personali, di cui non sempre siamo consapevoli, che quindi diventano reazioni condizionate.

Quello su cui vi invitiamo a riflettere nei nostri incontri, è la consapevolezza, la presa di coscienza delle proprie reazioni per poter eventualmente trasformarle in azioni scelte e incondizionate.

Se partiamo dal concetto che possiamo essere coscienti solo di quanto percepiamo con i cinque sensi, di ciò che abbiamo appreso e di ciò che siamo in base ai nostri ricordi, ci possiamo rendere conto che le nostre azioni, ogni singola azione, è guidata dalla percezione sensoriale del presente e dall'in-

fluenza di una memoria del passato. Tutto questo deve poi "andare d'accordo" con quella parte di noi più spirituale (intesa come fonte di pura intuizione, che arriva da qualcosa che ci appartiene e che non è governata dalla mente).

Se tra queste parti, fisico, mente e spirito, viene a mancare l'equilibrio e l'armonia, può manifestarsi uno stress, che possiamo tradurre in disagio, difficoltà, reazione, rifiuto, blocco, nervosismo, timore, arrendevolezza, ecc. di cui magari non ci rendiamo subito conto, ma che può influenzare ciò che andiamo a fare, anche lo sport che amate. È importante riconoscere e non reprimere le proprie emozioni, bensì allenarsi ad osservarle, riconoscerle e accettarle come alleate, così da utilizzarne la forza a



nostro vantaggio. Essere consapevole e "al presente" significa osservare e prendere in considerazione tutto il contesto, tenendo comunque ben presente il proprio obiettivo.

Nei nostri workshop utilizziamo esercizi, giochi e danze, che permettono ai partecipanti di sperimentare le proprie emozioni in un contesto sereno e sicuro, dove la principale finalità è il bene della persona con il rispetto totale della stessa e l'obiettivo è quello di allenarla ad "accedere" alle proprie risorse portando equilibrio all'intero sistema e consapevolezza delle reali potenzialità, sviluppando di conseguenza maggior concentrazione, maggior fiducia in sé e migliori risultati.

Questo può valere nel tiro con l'arco così come in ogni ambito della propria vita. In fondo la vita quotidiana è una meravigliosa palestra per allenarsi a riconoscere se stessi.

Tanto più siamo disposti ad osservarci in modo obiettivo e senza giudizio, tanto meglio riusciremo a migliorare gli aspetti che più riteniamo importanti per noi stessi e per l'ambiente che ci circonda.

Noi stiamo camminando e siamo convinte che incontreremo sempre persone che vorranno farci compagnia. Arrivederci e buona vita.

**Tina Dolif**

*Emotion's personal trainer*

**Maria Grazia Schembri**

*Dottoressa in psicologia e mediatrice*



# Un Convegno importante

**I**l 15 luglio 2007 presso l'agriturismo Le Conchiglie di Sasso Marconi (Bologna) si è tenuto il primo Convegno nazionale di tutti gli Istruttori Fiarc. Le finalità erano: la presentazione e la discussione del progetto di ristrutturazione del settore presentato dalla Cni e approvato dal Consiglio federale.

Alla presenza di più di 100 Istruttori, Andrea Messieri, Olindo Colpo, Pierluigi Chiaramonti hanno illustrato le finalità e gli obiettivi del progetto che ha come cardine la creazione di una Scuola nazionale di tiro come nuovo soggetto in grado di raccogliere tutte le esperienze dei nostri docenti e garantire quella continuità fondamentale per definire un percorso di crescita della Federazione condiviso e di qualità.

Riteniamo che questo percorso possa avere una continuità nella creazione di Scuole di tiro regionali, in grado di fornire il supporto per la formazione di nuovi Istruttori organizzando i corsi di specializzazione e al tempo stesso, per divulgare la disciplina del tiro con l'arco.

Questa è la base di partenza che ha sostanzialmente trovato un'ampia condivisione da parte dei presenti, con qualche richiesta di approfondimento e revisione in alcune parti. Il progetto complessivo, inoltre, prevede un profondo cambiamento nel percorso di formazione degli Istruttori, sicuramente più articolato e impegnativo, ma che possa fornire più strumenti e qualità di quello attuale.

Nell'ambito del Convegno la Cni ha presentato il nuovo Manuale federale per neofiti (attualmente la Fiarc ne è sprovvista) che potrà es-



*Un momento dei lavori di Sasso Marconi.*



*La gradita pausa presso l'Agriturismo Le Conchiglie.*

sere un valido strumento per i nuovi arcieri che potranno trovare tutte le informazioni tecniche necessarie all'approfondimento delle varie discipline del tiro con l'arco. Il manuale è stato accolto molto favorevolmente da tutti i partecipanti.

Il primo passo è stato fatto, il sasso è stato lanciato nello stagno, ma non è sufficiente. Ora è necessario dare corso all'approfondimento di questo progetto, entrando nel dettaglio e definendo soprattutto i tempi di attuazione,

delle varie fasi, in modo da non creare indeterminatezza. A questo scopo verranno organizzati dei gruppi di lavoro Regionali, a cui parteciperanno, gli Rri e gli Istruttori di tutti i livelli individuati e incaricati dalla Cni.

Crediamo in voi, nella vostra competenza e soprattutto nel vostro entusiasmo che certamente ci permetterà di raggiungere l'obiettivo.

**Andrea Messieri**  
Responsabile Commissione istruzione