

**Medaglia d'oro agli Europei e ai Mondiali, Paola ha in tasca le ultime due edizioni dei Campionati italiani. Ma quello che più colpisce di lei è la determinazione.**

## Paola Vallotti stupisce tutti

**P**aola Vallotti, campionessa italiana compound nudo, 29 anni, bresciana, operaia tessile è nata sotto il segno dei pesci. Vive a Torbole Cosaglia in provincia di Brescia e tiro per la O4 lena. Dietro a questi dati, sciorinati per dovere di cronaca, una donna eccezionale, un'atleta di tutto rispetto. Alla 24 Ore di Finale Ligure abbiamo fatto due giri di gara insieme. Paola è bravissima e vederla tirare è stato un piacere. Era in squadra con due uomini, ma facevo più punti di loro e si arrabbiavo molto per questo, tanto che il prossimo anno farà una squadra solo femminile con Cecilia Masoni, sua grande amica, e una terza da designare. Ci siamo davvero divertite insieme, oltre alla bravura e alla determinazione, Paola è anche molto simpatica. Una ragazza tosta, di quelle che piacciono a me, schietto, determinata, senza civetterie. Se gareggerete in squadra con lei vi batterà senza pietà, con consapevole compiacimento. E se posso dare un consiglio... evitate di farla arrabbiare! Paola Vallotti si è conquistata già due titoli italiani, un europeo e un mondiale e così batterlo sembra sempre più difficile.

**A chi il merito di avervi avvicinato al mondo del tiro con l'arco?**

*"Al caso. Insieme al mio ragazzo prendemmo parte ad una dimostrazione di tiro con l'arco nel 1997 organizzata da un gruppo di appas-*



*sionati e la cosa ci piacque. Dopo poco tiravamo tutti e due. Inizialmente eravamo un po' fuori dal mondo delle competizioni. Il primo anno, facemmo forse due gare. Eravamo praticamente autodidatti e, a parte qualche consiglio, siamo stati sostenuti unicamente dalla passione. Il*

*mio fidanzato ha imparato perfettamente il funzionamento tecnico del compound e si occupa anche della mia attrezzatura".*

**Vuoi tracciare a grandi linee la tua carriera sportiva?**

*"I primi campionati li abbiamo fatti a Castione nel 2000, dove mi piazzai al secondo posto, ben contenta del mio esordio. Avevo cambiato arco la settimana prima, non conoscevo nessuna delle mie avversarie, mi sentivo spae-*

*sata. Il primo giorno avevo anche qualche tremore per l'emozione. L'anno successivo feci i campionati di Livorno ed arrivai nuovamente seconda, dopo aver sbagliato un branco, durante la battuta dell'ultimo giorno. Continuavo a soffrire per l'agitazione, agli appuntamenti importanti, tremito, difficoltà a mantenere la concentrazione, ecc. Nel 2002 a Bevagna sono arrivata ancora seconda, mi pare per cinque punti, sempre con la battuta, come gara di chiusura del campionato. Mentre nel 2003, ho finalmente raggiunto un discreto controllo sull'emozione e il target panic. Alla doppia prova dei campionati europei e mondiali ho tirato tranquilla e distesa, realizzando da subito ottimi punteggi. Nel complesso è stata un'esperienza molto gradevole, non solo perché sono arrivata prima. Ho apprezzato molte cose, fra cui conoscere le avversarie straniere ed alla fine fare un podio tutto italiano. Molto bello, un gran bel ricordo! Poi nel 2004 non ho potuto fare i Campionati italiani perché non ero riuscita a partecipare alle gare necessarie per la qualificazione. Nel 2005, al Corno alle Scale, ho vinto il titolo italiano che mi mancava. Titolo che ho mantenuto anche per questa stagione, vincendo nuovamente sul Lago di Garda".*

**Agli ultimi Campionati le nostre squadre si incontravano spesso e mi pare di aver notato che anche voi facevate un bel chiacchiericcio, disteso e tranquillo.**

*"Proprio così! Adesso i Campionati sono diventati un'occasione per incontrare le avversarie che nel frattempo sono diventate delle amiche... come Cecilia, alla quale sono molto legata. Così è molto più facile stabilire una buona atmosfera, a volte anche troppo rilassata".*

**Paola, perché facciamo ancora meno punti degli uomini, quali sono i nostri ostacoli?**

*"Gli uomini hanno una maggiore capacità di mantenere uno stato di concentrazione costante, mentre secondo me, noi donne, siamo più inclini ai cedimenti e alle distrazioni. Basta che osservi le piazzole di testa maschili per vedere che la tensione si taglia con il coltello. Poi, sicuramente, facciamo un maggior sforzo a gestire il tiro e sostenere l'arco... comun-*



**Vallotti: "Impiego lo Strike della Hoyt da 46 libbre. Nelle frecce utilizzo delle ACC 3L-18 con punte da 70 grani e penne da 2 pollici e mezzo".**

que, possiamo farcela. Io lancio loro costantemente delle sfide. Ne ha una in auge da tempo con Franco Vaia e spero prima o poi di batterlo”.

#### **Hai tirato sempre con il compound?**

“Sì, mai aggiunto neppure mirini o sgancio. Sempre e solo compound nudo. Da un po’ di tempo ha cominciato a tirare anche una delle mie sorelle, lei ha provato il ricurvo e si è appassionata di quello, forse ognuno ha l’arco adatto a sé”.

#### **Che tecniche di mira e valutazione utilizzi?**

“Collimo la punta della freccia, utilizzando il ‘falso scopo’ e miro chiudendo l’occhio. Quanto alla valutazione, ho memorizzato la distanza di 10 metri e la proietto più volte sul terreno. Quanto al binocolo, lo uso solo su bersagli che non conosco bene”.

#### **Quale tiro temi di più?**

“Nessuno in particolare, mi piacciono i tiri impegnativi. L’unica cosa che ancora soffro è la battuta... come tipologia di gara. Ciò che non temo, ma spesso sbaglio per una tendenza a sottovalutare, sono i tiri ai bersagli grandi, che possono apparire più vicini. Magari gli do una certa valutazione, poi quando sono in trazione correggo e vado basso. Non temo neppure salite o discese estreme, semmai i picchetti messi male che ti impediscono di trovare stabilità”.

#### **Con quale arco tiri attualmente?**

“Lo Strike della Hoyt da 46 libbre. Quanto alle frecce, utilizzo delle ACC 3L-18 con punte

da 70 grani e penne da 2 pollici e mezzo. Il mio è un arco piuttosto veloce e nervoso, ma mi ci trovo bene, perché senza mirini ritengo importante mantenere un tiro ben teso”.

#### **Quanto ti alleni?**

“Noi abbiamo un campo d’allenamento particolare, molto intelligente secondo me. Posto in una cava ti permette di fare molti tiri diversi

to se mi ci trovo bene. Non sono capace di smontare il compound, ma per le piccole regolazioni o la scelta della freccia mi faccio consigliare. Poi faccio sempre di testa mia, ascoltando le sensazioni”.

#### **Quanto è importante il tiro con l’arco nella tua vita?**

“La avvolge tutta. Passo in compagnia dell’arco quasi tutto il tempo libero. Il mio compagno tira ed anche i miei amici oramai si muovono tutti in quel contesto.

Adesso ha cominciato anche mia sorella, figurati! Il bello è proprio quello, che diventa parte integrante della tua vita e dei tuoi momenti di divertimento, oltre a regalarti grandi emozioni e spunti di riflessione su te stesso”.

#### **L’emozione più grande?**

“La vittoria del mondiale... ma anche l’ultimo Campionato italiano. La mattina dell’ultimo giorno di gara, mi hanno telefonato per annunciare la nascita di mio nipote, figlio dell’altra sorella, quella che ancora

non tira. Presto, di sicuro, comprenderemo un arco anche per lui”.

#### **Progetti per il futuro?**

“Adesso abbiamo comprato casa e dobbiamo metterla a posto... non voglio certo dire che metteremo il compound nell’armadio, ma sicuramente non sarà un anno facile da gestire. Comunque non mancherà senz’altro l’ appuntamento con i prossimi Campionati italiani. Questa manifestazione è bellissima”.

**F.C.**



spostandoti pochissimo, senza perdere tempo e senza stancarti.

Vado lì da sola o in compagnia di amici, due volte la settimana e mi alleno, simulando una gara, finché non ottengo il punteggio che mi sono prefissata. Faccio anche tutte le gare che posso, di media tre al mese”.

#### **Ti occupi personalmente della messa a punto?**

“No, io faccio solo la messa a punto finale, ossia provo l’attrezzatura già sistemata e sen-

# ArcheryOnLine.it

Ti Premia

*partecipa alle gare sponsorizzate ArcheryOn Line e sarai premiato !*

per informazioni [www.archeryonline.it](http://www.archeryonline.it) [info@archeryonline.it](mailto:info@archeryonline.it) tel 0744 334151