



## ARCIERI- LA NOSTRA MISSION

### *Il nostro sport- Tiro con l'arco*

L'arco è sicuramente uno tra gli attrezzi che per primi ha visto impegnare l'uomo in una attività sportiva, anche se in origine il lato sportivo della cosa sfuggiva all'arciere che badava più all'aiuto che l'arco dava per la propria sopravvivenza!!!

Il gesto di tirare con l'arco è talmente antico che si può dire sia radicato istintivamente dentro di noi: quasi tutti, da bambini, ci siamo costruiti almeno una volta un arco e delle frecce con i materiali più svariati.

**Il tiro con l'arco è un'ottima ginnastica.** Non ci si pensa in genere, ma in una normale gara si tirano fino a 150 frecce nel giro di una giornata; e, dato che lo sforzo medio per tendere l'arco equivale a sollevare per qualche secondo dai dieci ai venti chilogrammi, il risultato è pari a quello di chi ha sollevato più di due tonnellate!!!

In questo senso, chi tira con l'arco **ha o acquisisce presto una perfetta muscolatura della schiena e delle spalle** (sono queste infatti le zone maggiormente impegnate, e non, come potrebbe a prima vista apparire, le braccia).

**Il tiro con l'arco non allena anche il fisico ma anche la mente.** Chi tira con l'arco è in gara soprattutto con sé stesso. L'obiettivo è quello di migliorarsi continuamente, imparando a valutare il proprio gesto atletico ed avendo immediatamente un riscontro preciso in termini di punteggio.

Imparare a tirare con l'arco significa **apprendere l'autocontrollo, la capacità di concentrazione, la sicurezza in sé stessi**, la determinazione a fare centro. Significa essere meno esposti a stati d'animo negativi e distruttivi, come la paura, la depressione, l'ansia.

Resistenza alla fatica, concentrazione, regolarità dello sforzo e del self-control associata con esattezza al potere fisico e mentale sono i requisiti di un arciere di buon livello. Si può cominciare già a nove anni, e si può continuare per tutta la vita. L'unica cosa che cambia col tempo è infatti il libraggio, cioè la "forza" necessaria a tendere la corda.

La nostra Federazione è la FITArco riconosciuta dal C.O.N.I. che si occupa esclusivamente di tiro alla targa (specialità presente alle Olimpiadi), tiro di campagna su targa, ski-arc. e tiro indoor. Il tiro alla targa è l'unico sport Olimpico che permette la partecipazione di atleti disabili alle stesse competizioni alle quali partecipano atleti normo-dotati.



## *Chi siamo*

La Sezione Arcieri di Città di Opera è presente nel territorio di Opera da oltre 30 anni (ex Arcieri Mirasole nata nel 1989 e affiliata alla Federazione Italiana Tiro con l'Arco -FITARCO- dal 15/7/1989) ed è costituita da un gruppo affiatato di giovani e "meno giovani" che si divertono a tirare con l'arco ad ogni livello: tutti lo fanno per puro divertimento, molti anche a livello agonistico, partecipando alle gare nazionali e, nel caso dei migliori, ai Campionati Regionali e Italiani.

## *Regole e obiettivi*

Il nostro obiettivo principale è quello di far scoprire che questo gioco è anche uno Sport intrigante e divertente. Attraverso un percorso di formazione, seguito da istruttori qualificati e molto professionali, cerchiamo di far avvicinare persone di ogni età a questa disciplina, sia che rimanga un piacevole passatempo amatoriale, sia che evolva in un aspetto più agonistico e competitivo.

Nel nostro gruppo le parole chiave sono **Rispetto** (per le persone che frequentano il campo di tiro e per le regole che ne amministrano l'utilizzo), **Collaborazione** (perché siamo comunque un'Associazione Dilettantistica fondata sul volontariato e quindi c'è sempre bisogno dell'aiuto di tutti), **Partecipazione** (perché, come si suol dire, l'unione fa' la forza e sebbene il nostro sia uno sport individuale, ci piace pensarci come ad una grande e coesa squadra, da chi tira per passione a chi tira per allenarsi per gare prestigiose).

Ed è proprio avendo sempre ben presenti questi valori che devono animare ogni singolo appartenente alla nostra sezione (dal dirigente al più giovane dei praticanti, fino al genitore o al più assiduo dei tifosi) che la porta è aperta a tutti ma di dovrà, nostro malgrado, chiudere a chi non dovesse dimostrarsi allineato al pensiero della nostra squadra.

Vi aspettiamo dunque al campo di tiro di via San Benedetto da Norcia a Noverasco (Opera) per passare con noi piacevoli momenti di sport e divertimento.