

## Rassegna del 10/08/2011

---

PROVINCIA - PAVESE - Gli Arcieri Minerva chiedono aiuto allo psicologo - ...	1
TUTTOSPORT - Universiadi. Venerdì l'inizio a Shenzhen - ...	2

# Gli Arcieri Minerva chiedono aiuto allo psicologo

La società punta sui giovani e chiama uno specialista per superare il “panico da bersaglio”



Gli atleti degli Arcieri Minerva si allenano a Torre d'Isola

## ► TORRE D'ISOLA

C'è un nemico subdolo per chi tira con l'arco. E' il “panico da bersaglio”, una specie di ansia da prestazione che può colpire chi gareggia. I cerchi concentrici del paglione diventano giganteschi, l'atleta pensa soltanto alla mira e dimentica gli altri gesti necessari per scoccare un buon tiro. Per sconfiggere quest'invido nemico, agli Arcieri Minerva stanno per avviare la collaborazione con uno specialista: «Da settembre faremo dei colloqui con una psicologa dello sport», spiega Pier Alfredo Rudoni, istruttore capo della società pavese di tiro con l'arco.

La psicologia dunque non è più solo riservata ai guru del calcio o ai nuotatori reduci dai Mondiali. L'ansia da prestazione colpisce infatti tutti gli atleti, anche delle società più piccole. E gli Arcieri Minerva corrono ai ripari. «Di solito soffre di panico da bersaglio chi ha ottenuto i primi risultati e vuole migliorare troppo in fretta», osserva Rudoni, che è istruttore dal '92. I

giovannissimi sono dunque i più esposti a questo pericolo. E una società come i Minerva, che proprio dei giovani fa il proprio punto di forza, deve correre ai ripari. «I ragazzi sono il nostro fiore all'occhiello – sottolinea il capo istruttore –. Abbiamo un vivaio invidiabile». Otto giovani arcieri dei Minerva, sei ragazzi e due ragazze, sono già agonisti. E un altro si aggiungerà a loro in ottobre. L'ultimo trofeo esposto in bacheca è il titolo regionale dei Giochi della gioventù che la giovanissima vogherese Chiara Lardini ha conquistato in Toscana a fine giugno. «E con questo fanno sei titoli regionali», osserva Rudoni. Siamo al campo di tiro con l'arco dell'agriturismo Sofi Turna di Torre d'Isola, dove d'estate gli Arcieri Minerva vengono ad allenarsi. Per ora ci sono soltanto gli adulti: i ragazzi riprenderanno gli allenamenti alla metà di agosto. Il prossimo appuntamento con le competizioni è ad Alessandria il 4 settembre. Si punta al podio, con l'aiuto dello psicologo.



## UNIVERSIADI VENERDÌ L'INIZIO A SHENZHEN Sarà il calcio, secondo

tradizione, a anticipare l'inizio delle Universiadi, la cui 26ª edizione comincia venerdì (e si chiuderà il 23 agosto) a Shenzhen, in Cina. Prima partita: giovedì contro la Thailandia. Negli sport a squadre, gli azzurri gareggeranno anche nella pallavolo femminile e nella pallanuoto femminile e maschile. Ai 24 sport obbligatori i cinesi hanno aggiunto badminton, beach volley, ciclismo, golf, judo, scacchi, sollevamento pesi, mountain bike, tiro, tiro con l'arco, vela e windsurf.

