

## Arco sulla schiena, cesoie in pugno e il bersaglio si avvicina

**Pubblicato:** Mercoledì 27 Aprile 2022



Tutti gli sport hanno subito qualche rallentamento a causa della pandemia. **Gli Arcieri del Sasso di Altare** hanno avuto un **vero e proprio stop**. Colpa di erba, **arbusti e piante selvatiche che hanno letteralmente invaso i campi e i percorsi** utilizzati dagli atleti, trasformandoli in una boscaglia. Ma niente paura: gli arcieri sono sportivi concreti, che sanno adattarsi alle diverse situazioni, e che possono superare qualsiasi imprevisto con coraggio, determinazione, concentrazione e buona volontà.

Ecco dunque che gli arcieri hanno momentaneamente **riposto archi e frecce per imbracciare cesoie e roncole** e riportare il campo di **Fornasette, vicino a Luino, alla situazione pre Covid**. «Abbiamo chiesto a chi avesse un po' di tempo libero di mettersi a disposizione e la risposta è stata ottima – spiega **Lucio Nasi**, presidente degli Arcieri del Sasso di Altare, società sportiva associata a **Uisp** – Ci organizziamo su mezze giornate di lavoro e **contiamo di poter far ripartire la nostra attività** – ferma da due anni – tra un mese, **massimo un mese e mezzo**, così da poter riprendere le gare nella prossima stagione».

**Il tiro con l'arco – specialmente quello “dinamico”,** con le sagome al posto dei classici tabelloni – è uno sport adatto a **chi ama il contatto con la natura**. Il gruppo degli Arcieri del Sasso di Altare è formato da una **ventina di atleti soci**. Il verde li aiuta nella concentrazione, e costituisce il luogo più adatto a organizzare attività anche divertenti, in compagnia di persone legate dalla stessa passione.

«Il tiro con l'arco è uno **sport da provare assolutamente** – dice **Nasi** – Ognuno vi trova qualcosa di personale. A me, ad esempio, piace stare all'aperto, nella natura. E adoro la sfida tra me e me. Quando

siamo lì, **io, il mio arco e le mie frecce, è inutile trovare scuse**. Non c'entra il meteo, il vento, o chissà. **Quando si sbaglia, la responsabilità è sempre di chi ha scoccato la freccia**. Tutto si gioca in quei pochi secondi di concentrazione che precedono il tiro. Sono quei secondi a fare la differenza, un tempo in cui ognuno mette qualcosa di suo, di individuale e per questo speciale e prezioso».

I **benefici** sono notevoli per il corpo e la mente. **Basta solo pensare alla mira**. Mirare non significa solo puntare al bersaglio, ma **focalizzarsi su un obiettivo**, cercando di raggiungerlo con calma e concentrazione. Un insegnamento che è facile riportare alla vita: il **tiro con l'arco insegna a vivere con completezza, ma senza ansia** e agitazione.

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di Uisp Varese