



LUDIS IUNGIT

PANATHLON CLUB NOVARA

Distretto Italia - 3° Area - fondazione 6 APRILE 1956

Prot. n.37

Novara, 6 ottobre 2009

NOTIZIARIO

Riunione del 21 settembre 2009

Ospite della serata:

GIOVANNI PELLIELO

Campione Olimpico e Mondiale di tiro a volo



PRESENTI: ACCORNERO - AIROLDI - ARMANO - BERTINI - BIROLI - BOBBIO - BRAGA - BRUSTIA CESARE - BRUSTIA CORRADO - CAMASCHELLA - CARNEVALE - CARRETTO - DE ANGELIS - DE BENEDETTI - DE CERCE - DE REGIBUS - DIFONZO - DI SEGLIO - DO - FALLARINI - FOTI - GRAZIOSI - GRIECO - MASSOLO - MOLINA - MONTIPO' - NANOTTI - NICCOLI - PINTO - SOLDI - SPAINI - STIPARI - TARLAO - ZWEIFEL.

ASSENTI GIUSTIFICATI: Antoniotti - Bassano - Corica C. - Danelli Turchelli - Ghisellini - Mandato - Mazzini V. - Milone - Mottini - Radice - Spina.

Soci presenti: N. 34/73 pari al 47 %

La serata inizia con il saluto del Presidente **Di Seglio** all'ospite **Giovanni Pelliello** ed ai soci presenti . Il Presidente presenta l'ospite : nato a Vercelli nel 1970 , fa parte delle Fiamme Azzurre , nel tiro a volo ha si qui vinto 7 titoli Italiani , 3 titoli Mondiali , 7 Coppe del Mondo , 3 titoli Europei , medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Sidney 2000 , medaglia d'argento alle Olimpiadi di Atene 2004 , medaglia d'argento alle Olimpiadi di Pechino 2008 oltre a numerosi record , ai mondiali Cipro colpiti 125 piattelli su 125, e riconoscimenti nazionali ed in particolare il "Discobolo d'oro" per la morale sportiva consegnatogli dal Card. Ruini. La parola ora a **Giovanni Pelliello** che , onorato per l'invito , saluta i convenuti e propone la visione di un filmato sulle Olimpiadi di Pechino riguardanti la sua prestazione nella competizione Olimpica. **Giovanni Pelliello** commenta le immagini viste e definisce la gara "incredibile" per le condizioni meteo diluviava e c'era nebbia per cui riuscire ad essere concentrati per tutta la gara e stata una difficoltà in più. Per partecipare alle prossime Olimpiadi di Londra si deve vincere almeno una prova di Coppa del Mondo . Ora le domande: **Spain** quale tipo di concentrazione è necessaria per sostenere una competizione di quel livello. La concentrazione deve essere al massimo e per ottenerla sono seguito da uno psicologo e da uno psichiatra perché la base per la concentrazione è il silenzio , sono definito "uomo d'altura", e lo stare in silenzio per ore ed ore porta a tensioni tali da richiedere il supporto del medico. Durante la gara la pressione è a 200 e le pulsazioni arrivano a 170 battiti al minuto. La vista ,continuamente sotto controllo, può anche essere corretta, qualche atleta usa occhiali, io ho 12/10. **Armano** i tiri si possono considerare stoccate? In realtà se si parte direttamente sul bersaglio si sbaglia, dalla chiamata in 0,5 secondi si deve accelerare in maniera costante per arrivare al bersaglio in modo armonico senza strappi . **Armano** è dote naturale? E' dote naturale quello che si definisce talento che però comunque va perfezionato con l'allenamento e con la

costruzione dell'arma che deve essere praticamente cucita addosso. La rosa è di 70 cm a 100 metri e si sparano 24 grammi di piombo con 70 cm. di coda il che comporta una ulteriore difficoltà perché con poca coda non è possibile sparare avanti al bersaglio ma bisogna essere precisi all'incrocio. **Biroli** il peso dei fucili visto il minor piombo nelle cartucce è diminuito? In alcuni casi si tende ad aumentarlo perché il bersaglio è molto veloce ed un'arma leggera sarebbe meno stabile nell'accelerazione verso il bersaglio di norma il peso è intorno ai 4 kg. **Carretto** come è curato l'aspetto fisico dell'atleta? A parte le visite di integrità fisica curate dalla Federazione , l'allenamento quotidiano , soprattutto d'inverno perché le gare di coppa del mondo iniziano in febbraio pero fortunatamente in luoghi caldi (Acapulco), serve a poter resistere ai 45 kg. di urto dell'arma per 70 /90mila colpi all'anno, di solito in questo periodo ci si ferma un mese, ma avendo la finale di coppa del mondo tra i primi 12 del ranking mondiale a Pechino il 26 di ottobre gli allenamenti continuano. Alla fine di ogni allenamento si compiono esercizi di stretching e per recuperare si dorme il più possibile visto che la giornata tipo prevede sveglia alle 5 , attivazione corpo libero, cyclette ecc, per poter essere pronti alle 8 ,ora di inizio delle gare, in pedana dalle 8 alle 13 e dalle 15 alle 18. **Armano** come si recuperano le energie psichiche? Con supporto psicologico e psichiatrico, c'è molto da scoprire perché non c'è altro sport dove stai fermo in piedi con 200 di pressione e 170 pulsazioni quindi si interagisce molto con i supporti medici e la ricerca della serenità interiore è molto personale. **De Regibus** nel tiro con l'arco il tiratore si concentra fino al punto che "la freccia si tira da sola" è la stessa cosa nel tiro a volo? Perché fa scandalo un atleta religioso praticante? Nel tiro con l'arco la meditazione è più riflessiva si studia la posizione della freccia , del bersaglio fisso e la sensazione è che nel momento ideale la freccia si tiri da sola; nel tiro a volo la differenza è la dinamicità e bisogna raggiungere la sensazione, attraverso studi per affinare i sensi, che il bersaglio si avvicini anziché allontanarsi. La mancanza di coraggio di esprimere liberamente le proprie idee fa sì che ci sia negli atleti poca professione di fede. **Pinto** dove si allena? A Vercelli e Trecate. Si potrebbe organizzare un torneo Panathlon? Certo metto io i premi. **Presidente** Ci sono scuole di tiro? A Vercelli c'è una scuola Federale, in Italia sono 570 con 800mila tesserati , si inizia a 12 anni e fino a 20 si è juniores poi si diventa seniores a 60 anni si diventa veterani a 65 anni veterani master, in tutte le categorie ci sono Campionati Mondiali , Europei ed Italiani; i costi : l'arma da 2500 € in su , comunque a disposizione nelle scuole, 25 piattelli 5 €, cartucce 9 € iscrizione alla scuola 50/100 € **Accornero** quale è la successione dei piattelli? Sono serie da 25 ogni fossa ha tre macchine una lancia 2 piattelli a destra 1 al centro e 2 a sinistra in successione casuale , ogni tiratore spara da 5 postazioni in rotazione, il piattello va colpito subito perché con 24 g di piombo più si allontana più è difficile romperlo. **Armano** Costo piattelli cartucce? Sono pagati dallo sponsor , circa 200mila € annui, la Federazione con una disponibilità di 7,5 milioni di € contribuisce per i viaggi premi e piccole spese.

Il presidente **Pier Luigi Di Seglio** ringrazia per la partecipazione e si complimenta con **Giovanni Pelliolo** grande Campione nello sport ma anche nella vita per il suo impegno nel sociale e verso chi ha veramente bisogno un grande applauso chiude la bella serata.

Il nostro socio Sergio Migliorini medico federale del Triathlon e del Twirling è stato eletto il 30 settembre u.s. presso la sede del Comitato Internazionale Olimpico a Losanna Presidente della Commissione Medica Mondiale del Triathlon. Congratulazioni vivissime.

Programma della prossima riunione:

Lunedì 19 ottobre 2009

ore 20,00

presso il Ristorante "Parmigiano" via dei Cattaneo 6 Novara

ASPETTI SPORTIVI DEL VOLO AEREO ACROBATICO

Relatore : Riccardo Niccoli

Cordiali saluti a tutti.

Il Segretario
Massimo Bobbio

BOBBIO MASSIMO

Via Tadini ,19 28100 Novara

Tel./fax 0321653883 Cell. 3474550927 , 3358124788 , e-mail : massimo.bobbio@alice.it

Segreteria PANATHLON CLUB NOVARA