

1979 - Uno score storico. 1341 punti di Darrell Pace fatti in Giappone a Kumamoto.

1979 CROLLO DEI RECORD DEL MONDO

Il 1979 è l'anno che vede crollare i due record del mondo FITA, maschile e femminile. Il maschile era detenuto da Ferrari dal 1977 con 1318 punti e viene polverizzato da Pace con 1341 punti.

Il femminile era detenuto dalla russa Rustamova, anche lei dal 1977 con 1304 punti, e viene battuto da un'altra russa, Butuzova, con 1321 punti.

Darrel Pace stabilisce il nuovo record del mondo ai Campionati Giapponesi svolti nella città di Kumamoto il 3-4 novembre 1979.

Ai 90 metri totalizza 312 punti il punto più basso è un 6 alla 5a volée.

Ai 70 metri totalizza 333 punti il punto più basso è un 7 alla 1a volée.

Ai 50 metri totalizza 340 i punti bassi sono quattro 8.

Ai 30 metri totalizza 356 i punti più bassi sono quattro 9. -

Nella stessa occasione, McKinney stabilisce un nuovo record del mondo ai 90 metri con 318 punti.

Andiamo a vedere chi sono gli artefici dell'impresa da una loro intervista rilascia poco dopo l'evento:

Le interviste che seguono sono state effettuate dopo il record del mondo realizzato in Giappone da Darrel Pace nel novembre 1979.

1341 Pace (312 - 333 - 340 - 356)

1329 McKinney (319 - 327 - 335 - 348)

Il periodo dell'anno spiega buona parte delle risposte in merito al numero di frecce tirate in allenamento.

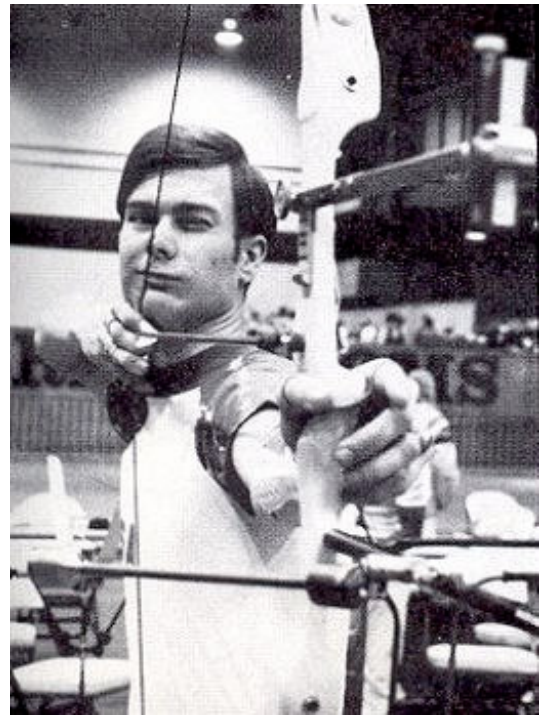
Tale intervista precede anche al decisione presa dagli Stati Uniti di boicottare le olimpiadi di Mosca nel 1980.

Darrel Pace:

Oro Olimpiadi 1976 1984

Oro C. Mondo 1975 1979

Argento C. Mondo 1981 1983



Cosa hai provato quando hai battuto il record del mondo in Giappone? Sei andato là con quello scopo o è successo per caso?

Bene, non ho tirato per due o tre settimane prima di quella gara. Ho tirato venti o trenta frecce solo la sera prima di partire, sono arrivato in Giappone all'una del mattino del giorno della gara e mi sono poi alzato alle sei per andare al campo. Inoltre non avevo nessun mirino perché ne avevo appena comprati dei nuovi e li stavo provando. Ho iniziato e le prime tre frecce hanno fallito il bersaglio per cui, come puoi vedere, non ero effettivamente preparato per il record. Il tempo era perfetto, la luce anche, non c'era vento, il campo ottimo, la gara interessante ed inoltre Rick era il mio maggiore incentivo. Entrambe abbiamo iniziato tirando molto bene. Dopo che ho messo a punto il materiale, ho iniziato con un 55 e Rick con un 56. Una cosa tira l'altra e così mi sono detto: "ok, sto tirando bene oggi", ma non stavo ancora pensando al fatto che potevo battere il record del mondo. Ho poi chiuso a i 70 m 333 e Rick a 327 per cui entrambe eravamo di 20 punti sopra i 1300 (i riferimenti infatti sono 300, 325, 325, 350).

Tutto ciò che dovevamo fare era continuare a tirare su quel livello o meglio sul nostro livello, e lì mi sono accorto che potevamo fare il record. Uno di noi due era sulla strada giusta. Ai 50 metri, che è la distanza migliore per Rick, ho tirato molto bene chiudendo a 340, mentre Rick ha chiuso a 335, appena sotto di me. La tensione cominciava a farsi sentire. Tiravamo l'uno contro l'altro e non prestavamo attenzione a nessun altro. Stavamo tirando allo stesso livello e molto bene. Ai, 30 metri ho iniziato con un 30 e Rick invece ha perso due o tre punti; poi ho capito che potevo fare anche il record a 30 metri; così ho dovuto distrarre il mio cervello da quel pensiero e concentrarmi esclusivamente sul tiro. Stavo sentendomi sempre più stanco e così purtroppo ho fatto 4 nove. Non pensavo realmente alla mia forma o al fatto che non ero per nulla allenato, si trattava solo di tirare una freccia per volta.

Sei normalmente in grado di prevedere il tuo punteggio prima di iniziare una gara?

Certamente, infatti è un gioco che siamo soliti fare. Generalmente chiudo con 5 o 10 punti di scarto rispetto a quanto avevo previsto. Non è che tiri per ottenere il risultato previsto, è solo che dalle condizioni atmosferiche, da come mi sento e da come sto tirando sono in grado di dire quale sarà il mio punteggio finale. Ma in Giappone non ci ho mai pensato prima. Come ti ho detto, non ero assolutamente allenato. Avevo tirato al Campionato Americano di Field il 13 ottobre e quella era stata l'ultima volta. Tornato a casa avevo fatto solo due dimostrazioni a 10 metri, che in pratica non sono nulla. Non avevo allenamento a 90 metri, che è la distanza alla quale normalmente mi alleno. Né tanto meno ero in forma per cui sono rimasto entusiasta quando ho finito.

Qual è il tuo programma di allenamento ? Ne hai uno?

No. Vado ad allenarmi circa 2 settimane prima di una data importante. Ma piuttosto ciò che conta sono gli anni in cui sviluppi il tuo allenamento mentale, il resto arriva solo dall'esperienza.

Quale pensi sia il migliore atteggiamento per affrontare una gara internazionale particolarmente stressante?

Deve essere un atteggiamento essenzialmente positivo. Io penso "in modo positivo" ogni volta che tiro una freccia.

Hai sempre totale fiducia in te stesso?

Sì, sempre. Non c'è nessun altro che può darmela. Io sono sempre stato allenato da me stesso. Non è che non vada d'accordo con gli allenatori, ma loro lavorano per tante persone e non solo per me, e io so perfettamente il fatto mio, mi conosco meglio di chiunque altro, per cui se tiro male una freccia devo solo dimenticare completamente quel tiro e concentrarmi su ogni freccia.

Cosa mi dici sui Campionati Mondiali di Berlino dell'altro anno, che fu una cosa tra te e Rick: l'hai trovato eccitante o stressante?

Fu la cosa più eccitante della mia vita. Il fatto di essere insieme ci ha fatto tirare meglio. Devo dire onestamente che con quel punteggio in Giappone, se non fossi stato là non penso che Rick avrebbe fatto i 1329, ed io non avrei fatto i 1341 se non ci fosse stato lui.

In pratica vi spronate l'un l'altro?

Sì, ignoriamo gli altri arcieri ed i loro punteggi. Se tu stai tirando molto bene è perché stai ignorando gli altri. Ad esempio ricordo 3 o 4 gare importanti dove questo successe a me e a Rick. In Giappone eravamo a 2 punti l'uno dall'altro ed io finii primo e Rick secondo; a Berlino c'erano 3 punti e a Porto Rico 4. Se Rick sta tirando bene anch'io tiro bene. Ho dei problemi quando partecipo a piccole gare con arcieri mediocri e Rick non c'è, perché so che se chiudo a 1250 probabilmente vinco, per cui non mi impegno. Ma se c'è Rick e chiudo a 1250, lui sicuramente chiuderebbe a 1260. Devi sempre gareggiare con avversari molto forti, o almeno questo è quanto faccio io.

Quante frecce tiri alla settimana?

Non ho più tirato dalla gara in Giappone. Mi sto prendendo un periodo di riposo in vista del nuovo anno di gare, per essere in forma allora. Normalmente tiro 100 frecce alla settimana, giusto per mantenere il tono muscolare. Ho un programma mentale con il quale ormai ho associato alla mia abilità di tiratore la consapevolezza di ciò. La differenza tra me e chi ha iniziato a tirare da 1 o 2 anni è che lui deve sviluppare quella consapevolezza che io ho già e perciò lui deve lavorare 3 o 4 ore al giorno per raggiungerla. Quando avevo 13 anni mangiavo, bevevo e dormivo in funzione dell'arco e mi allenavo al sabato per 10 ore, e mi piaceva farlo. Oggi mi alleno in modo casuale, 30 frecce a 90 metri provando a fare 300 punti. Il mio programma mentale è basato su di un livello di punteggi intorno ai 1300.

Come ti preparerai alle Olimpiadi?

Principalmente come sto facendo ora, facendo gare indoor che concedono una pausa ai muscoli. Poi riprenderò a tirare quanto basta per mantenere i muscoli in forma. Poche settimane prima dei Trials, che è l'appuntamento più importante in quanto l'unica gara nella quale si decide se farai parte della squadra o meno, tirerò ogni giorno. Dopo essere entrato in squadra, riprenderò a tirare con il solito ritmo.

Chi pensi sia il tuo avversario più forte per il titolo olimpico?

Senza ombre di dubbio sono in grado di fare solo il nome di Rick. Vedo comunque bene anche i russi che hanno arcieri sul livello di 1300 punti. Chiunque tira sopra i 1235 può avere alla sua portata i 1300.

Rimarrai sempre un dilettante?

Credo di sì. Ad oggi non ho alcuna intenzione di passare professionista. Mi diverto moltissimo come dilettante e mi piace molto viaggiare. Vorrei andare ai prossimi Mondiali per incontrare nuovamente i miei vecchi amici.

Fai anche l'allenatore ogni tanto?

Aiuto chiunque lo voglia e ovunque mi trovi. Sono più che disposto ad aiutare chiunque, ma non ho impegni regolari come allenatore.

Cosa pensi sui compound?

Ne sto usando uno in questo periodo, ma solo per divertimento e per cambiare. Mi aiuta a rilassarmi quando divento nervoso o quando accuso della "fatica mentale". Ho avuto infatti 6 settimane zeppe di continui allenamenti, gare e viaggi e ogni tanto devi anche rilassarti.

Ti piace il Field Archery?

Per essere onesto del tutto no, sebbene lo pratichi. Preferisco il FITA, che e' la forma più perfetta di tiro.

Significa molto per te vincere una medaglia d'oro alle Olimpiadi?

Sì, lo significava, ma è una cosa del passato. Lascia che ti dica due dei miei motti personali:

Cosa hai fatto non ha nessun effetto o valore su ciò che stai per fare

Il giorno in cui riesci a credere di non poter essere battuto è il giorno che decidi tu

Queste sono cose che mi sono costruito io, ma le ho sempre in mente.

Non ho mai pensato di non poter mai essere battuto perché so che posso esserlo; così se perdo questo non mi secca, nessuno è invincibile. E' un atteggiamento positivo che mi fa tirare bene.

Pensi di ritirarti dalle competizioni internazionali o continuerai finché potrai ?

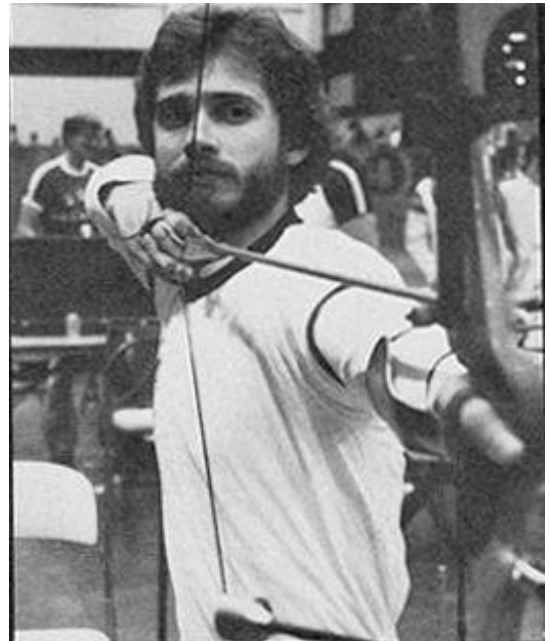
Non ho idea. I miei programmi attuali sono per i prossimi 4 o 5 anni. Vorrei gareggiare alle Olimpiadi in U.S., dopodiché potrò smettere o continuare, non so. E' come per la mia carriera nell'Aeronautica, prenderò la decisione quando sarò pronto. Ad oggi, mi piace molto quello che faccio, per cui continuo a farlo.

Rick McKinney:

Argento Olimpiadi 1984

Oro C. Mondo 1977 1983 1985

Bronzo C. Mondo 1981



Cosa pensi ti abbia fatto diventare un buon archiere?

Penso che dopo molti anni di allenamento, molte ore passate ad apprendere le basi dell'arcieria, si raggiunga un apprendimento completo per quanto riguarda l'aspetto fisico, ed allora bisogna iniziare a penetrare sempre più all'interno del proprio cervello per sviluppare l'approccio mentale che ti fa diventare il migliore. Quando sono sulla linea di tiro vedo molti archieri con uno stile migliore del mio ma la loro condizione mentale non è simile alla mia. La gente crede che ci si debba allenare per 2, 3 o 4 ore al giorno per diventare il migliore, ma in questo modo essi migliorano solo il loro approccio fisico. Quando io mi alleno, che è solo per un'ora alla settimana, lo faccio solo per mantenere il tono muscolare. Quando non tiro sto sempre a pensare. Ho portato me stesso a credere che posso raggiungere qualsiasi punteggio io voglia.

Il tuo livello di concentrazione è tale da non accorgerti di nulla quando sei sulla linea di tiro?

Sì. Se sto tirando in una gara importante, penso che se la persona vicino a me dovesse cadere morta io non me ne accorgerei. Ciò vuol dire concentrazione suprema, e cioè non reagire al clicker di qualcun altro o cose di questo genere. D'altra parte le gare indoor sono leggermente diverse; nei FITA hai uno spazio di 3 metri dalla persona più vicina e quando vado sulla linea di tiro non ho nessuno vicino e tiro le frecce per me stesso, mentre nelle indoor c'è più vicinanza e quindi possibilità di distrarsi.

Cosa mi dici sulla squadra americana?

Abbiamo un folto gruppo di persone che sono buoni archieri e stanno crescendo, e credo che in 2 o 3 anni ci saranno dei cambiamenti in squadra. Non sto dicendo che Darrell ed io ci ritireremo, ma le nuove leve sono molto promettenti ed io sono molto contento di tutto ciò.

Come siete trattati come squadra?

Abbiamo ottenuto dal Comitato Olimpico Americano un aiuto quando viaggiamo per gare internazionali; quando siamo invitati a partecipare a gare in altri paesi questi ci finanziano il viaggio. Ma quando partecipiamo a gare americane le spese sono di tasca nostra.

Come squadra avete un supporto a livello medico o qualcosa di simile?

Spero che presto lo avremo, ci sono state tante discussioni a riguardo.

Ma non dovrete avere un manager della squadra che si occupi degli aspetti logistici ?

Sì, quando viaggiamo per gare importanti c'è una persona con queste mansioni.

Fai dei training come diete o cose del genere?

No, l'unico training che faccio è tirare. Imparo sempre qualcosa di nuovo sulla mia abilità di tiratore in ogni gara. Quando mi alleno sto in pratica giocando. Quando sono in gara sono molto serio e in questo modo posso imparare molto di più che da qualsiasi seduta di allenamento.

Molti arcieri sono ossessionati dall'aspetto tecnico relativo al materiale: sei mai stato uno che si è occupato di questo aspetto?

Ho sempre pensato che il 90% dei miei problemi sono causati da me stesso e non dal materiale. Ci sono stati lo 2 casi in cui un difetto del materiale mi è costato alcuni punti ma, di nuovo, è stato anche un problema mio perché significa che non ho controllato bene qualcosa. Visto comunque come evolve l'aspetto tecnico, penso di aver adottato l'arco più leggero e più lento presente sulla linea di tiro. Potrei migliorare questo aspetto, ma non mi interessa. Preferisco essere comodo. Quando tiro mi piace tirare una bella freccia, che deve essere il fine ultimo per un arciere. Una bella sensazione è quello che io ricerco ad ogni tiro. Non mi preoccupa dove va una freccia perché se sono convinto che era un buon tiro allora so che andrà dove deve andare.

Se sei in una gara e c'è brutto tempo o qualcuno che non ti piace sulla linea con te, la cosa ti secca ?

Il tempo non mi secca molto perché so che tutti hanno lo stesso problema e se fallisco il bersaglio per il brutto tempo può accadere anche ad altri. Ma una persona indesiderata può infastidirmi. Probabilmente sprecherei energie nel combattere questo tipo di disturbo che non voglio avere.

Tratti con superiorità gli altri arcieri?

Absolutamente no. Lo facevo all'inizio, o almeno pensavo di farlo, ma ora no. La gente chiede a Darrell e a me se trattiamo gli altri dall'alto in basso, ma noi non facciamo nulla di tutto ciò. Noi tiriamo e chi fa il punteggio migliore vince, questo è tutto.

Quali arcieri ammiri di più?

Oltre a Darrel, uhm, è una domanda difficile! Bene, penso che Ferrari e Spigarelli siano entrambe buoni arcieri. Ferrari lavora di più, Spigarelli ha quasi lo stesso mio approccio: tira per divertimento. Anche i Giapponesi hanno ottimi arcieri.

Non hai mai gareggiato con la squadra cinese?

No. Ci sono molti movimenti per sviluppare contatti a livello arcieristico tra i due paesi e spero che ciò si avveri presto perché sarebbe molto bello. Mi divertirei. In arcieria, se qualcuno lascia a casa la politica, può diventare grande. Questo è uno dei maggiori problemi che abbiamo, come ai Mondiali a Berlino. La Cina non ha tirato a causa di Taiwan, la Russia per il Sud Africa. Ciò è stupido. Quello che noi vogliamo fare è scoprire chi è il migliore arciere, non il miglior politico.

Cosa mi dici sul tuo background arcieristico ?

Ho cominciato a tirare nel '65 quando avevo 10 anni. Cominciammo tutti in famiglia facendo del Field. Prima di tutti mio padre e due figli, poi la famiglia arcieristica cominciò a crescere: venni io, poi mia sorella e mia madre, e alla fine eravamo in sette. Mia madre fu Campionessa Mondiale di Arco Nudo e nello stesso anno uno dei miei fratelli fu Campione Nazionale nella stessa specialità. Un altro fratello arrivò secondo. L'anno dopo il terzo fratello fu Campione Indoor e poi all'inizio degli anni '70 mia madre fu seconda nel Campionato Professionisti. Mio padre ci insegnava ed incoraggiava e ci aiutò sempre per quanto poteva fare. Mia madre gareggiava tra i professionisti quando io iniziai a fare gare; mio padre qualche volta veniva con me, ma più spesso seguiva mia madre. Tutta la famiglia ha un profondo amore per l'arcieria, e tutti noi abbiamo provato un forte senso di competitività all'interno della famiglia, e tutto ciò ci aiutò molto ad imparare a tirare bene.

Sei mai andato a caccia?

Sì, ma non ho mai preso molto. Cacciare è molto divertente ed eccitante. Mi piace passeggiare nelle foreste. E' effettivamente rilassante e poco stressante.

So che stai per entrare in un College per sport.

Sì, spero di poter coprire molti aspetti, come medicina sportiva, insegnamento, allenamento, tutti, ovviamente, con uno speciale riguardo verso l'arco. Spero che questo porti ad interessanti risultati visto che ci sono degli ottimi programmi in corso sull'arcieria in alcune nostre università.

Quali sono i tuoi futuri impegni ?

C'è l'Indoor di Las Vegas e poi più nulla fino al Campionato Nazionale in maggio, la settimana prima dei Trials che, ovviamente, sono l'appuntamento più importante. La selezione olimpica è basata sui risultati dei Trials, nessun altro risultato precedente ha valore. Penso che ciò sia positivo perché ti spinge a combattere.

Se andrai a Mosca, a cosa guarderai con maggiore interesse?

Non sono mai stato in Russia prima d'ora, e sono sicuro che organizzeranno un ottimo spettacolo. La cosa che più mi interessa, dopo la gara, è incontrare gli arcieri di tutto il mondo, ormai tutti amici miei. È come una riunione dove si può stare insieme, perché ogni volta che siamo in gara l'uno contro l'altro non sai mai se è l'ultima volta che ci si incontra. Può darsi che nessuno di loro sarà di nuovo selezionato la prossima volta. Perciò per me è sempre una sorpresa rivedere di nuovo vecchie facce.

Passiamo alla tua attrezzatura: segui una strategia particolare per acquistare un nuovo arco ogni tanto?

No, cerco di adeguarmi a seconda delle volte. Se c'è qualcosa di nuovo sul mercato lo provo, se mi soddisfa lo tengo, altrimenti no. I limbs che ho sul mio arco li uso dal 1977, ma ne è uscito proprio in questo periodo un nuovo modello, per cui tra poco ne proverò di nuovi.

Hai qualche superstizione?

Non penso. Darrell invece ne ha una riguardo al colore delle calze. Io sono una persona molto semplice.