

## **Dalla prefazione di Luciano Rossi presidente Issf e Fitav**

Accolgo sempre con favore la pubblicazione di un testo dedicato al mondo dello sport quindi non posso che rallegrarmi per l'iniziativa di Giorgio Fabris, coach, e Jessica Conforti, nutrizionista biologa, che hanno voluto realizzare questo volume con molti richiami alla pratica del nostro sport: il tiro a volo. Se la bibliografia di alcune discipline molto diffuse e popolari è letteralmente sterminata, è certo invece che lo scaffale che raccoglie idealmente tutti i volumi dedicati in varia forma al tiro a volo non ha ancora una grande estensione. Ne deriva che ogni contributo all'arricchimento di quello scaffale deve essere valutato con attenzione. Del manuale di Fabris e Conforti ho apprezzato l'impostazione molto pragmatica, che si percepisce fin dalle prime pagine: si tratta infatti di un testo che non si pone in maniera dottamente distaccata nei confronti del lettore ma che suggerisce invece a quello stesso lettore di immedesimarsi subito nelle situazioni che gli autori propongono. Mi ha certamente colpito, ad esempio, una considerazione che Fabris formula a proposito dell'atteggiamento da assumere di fronte all'esito negativo di una prova: puoi uscire anche sconfitto dal confronto con un avversario più forte di te, scrive l'autore, ma se hai la consapevolezza di aver fatto tutto quello che era in tuo potere per presentarti al meglio hai già conseguito la motivazione giusta per tentare il riscatto nella prova successiva. Il mio ruolo nella sfera sportiva ha coinciso per gran parte della vita con la figura del dirigente al vertice della Federazione Italiana Tiro a Volo e poi dal 2022 anche al timone dell'International Shooting Sport Federation (Issf) - ma mi considero fieramente e da sempre prima di tutto un agonista e non posso che riconoscermi in quel suggerimento che peraltro ricalca in modo perfetto il motto olimpico che, non a caso, invita a raggiungere traguardi qualitativamente sempre superiori e quindi anche a perseguire un processo di continua riqualificazione della persona. Anche in questo senso "AlimentaLaMente" di Fabris e Conforti aggiunge un tassello importante richiamando più volte, nell'arco del volume, il concetto che non esiste mai atleta che sia disgiunto dalla persona e che sport e vita siano poi ineludibilmente palestra l'uno per l'altra. Il percorso parallelo di corpo e mente nell'attività sportiva rappresenta infatti un pilastro di base del volume che, di nuovo, con valida intuizione si sofferma con accuratezza nella sfera dell'alimentazione. Giorgio Fabris, che è un appassionato agonista di Skeet e pluricampione italiano e che ormai da numerose stagioni frequenta le nostre pedane, dimostra con questo manuale di saper certamente parlare ai propri colleghi di ogni ordine e grado ma il pregio della pubblicazione a mio avviso risiede appunto nella capacità di essere accessibile anche ad una platea ampia di persone non necessariamente dedite - quantomeno ancora - ad un agonismo di significativo livello. Proprio per tutti questi motivi il manuale di Fabris e Conforti fornisce un contributo interessante alla causa del tiro a volo, uno sport che, anche grazie alla lungimiranza manifestata nel corso degli anni dalla nostra Federazione e grazie alla competenza dei nostri Tecnici, ha saputo far proprie da tempo e ha saputo applicare le più attuali metodologie di allenamento che hanno permesso infatti alle nostre atlete e ai nostri atleti di conseguire tante prestigiose vittorie.

## **Dagli Autori: Fabris & Conforti**

Ti capita mai di non riuscire ad ottenere i risultati che desideri durante una competizione o di assistere inerme ai successi dei tuoi avversari? Di avere una performance perfetta durante gli allenamenti ma di non riuscire poi a replicarli durante la gara? Se è così, con tutta probabilità anche tu fai parte di coloro che si possono considerare gli "eterni secondi", coloro che "anche oggi vinciamo domani"! Ma adesso puoi liberarti da questa condizione, in primo luogo dobbiamo sviluppare una mentalità da campioni, il secondo è alimentare ovvero trovare l'equilibrio nella nutrizione quotidiana. Queste due parti di te, mente e corpo, sono collegate e vanno "alimentate" prima, durante e dopo la gara. In questo manuale, che non a caso abbiamo chiamato "AlimentaLaMente", ti illustriamo come iniziare, attraverso un metodo, ad unire i due concetti. A.C.T.I.O.N. Questa parola è anche un invito ad entrare in azione nell'immediato per realizzare finalmente ciò che ti sta a cuore e per cui ti impegni da tempo. Il tuo obiettivo è ormai a portata di mano, esci dall'ombra dell' "eterno secondo" ed entra in azione per raggiungere il successo!