

Fantozzi: "Bisogna saper danzare"

Grazie agli insegnamenti di Bucci, oggi Giacomo è un campione completo. Che ricerca sempre, nel volo della freccia, il piacere assoluto.

Stavolta lo intervistiamo a caldo. Subito dopo la premiazione abbiamo rapito Giacomo e raccolto le sue dichiarazioni in tempo reale, con un piede ancora sul podio e l'altro in terra, idealmente sospeso fra il risultato appena raggiunto e quelli che intende perseguire. Lo conoscete tutti oramai, Giacomo Luca Fantozzi, toscano di Rosignano, 46 anni, che tira in Fiarco dal 2000, già campione italiano proprio qui nel Cilento, secondo agli Europei in Portogallo con una freccia di di-

stacco dal primo e oggi di nuovo detentore del titolo iridato con un nettissimo margine sugli altri.

Dopo averti visto tirare in Portogallo mi sono resa conto che avevi apportato notevoli cambiamenti al tuo stile, cosa che oggi si è palesata più che mai. Non solo ho notato il cambio di impostazione tecnica, il punto di rilascio abbassato ed arretrato, ma anche una tranquillità che non ti apparteneva, oltre naturalmente ai punteggi che parlano chia-

quale faccio riferimento (e sempre dovrò ringraziare) è il mio amico Paolo Bucci, che non ha certo bisogno di presentazioni e che da anni mi elargisce preziosi consigli. In aggiunta a questo, lo scorso anno ho preso parte ad un corso di specializzazione in Fitarco, dove ci sono eccellenti tecnici che mi hanno aiutato a cercare una nuova impostazione di base, ripartendo dal ricurvo scuola, come qualsiasi principiante. Prima di riprendere il long bow, ho fatto anche qualche gara con il ricurvo in Fiarco, per consolidare i cambiamenti ottenuti. La tecnica è importantissima nella nostra specialità, non basta una buona apertura, un rilascio pulito, il braccio fermo... devi anche essere certo del tuo posizionamento corretto riguardo al bersaglio, specialmente in un campionato tecnico come quello che si è appena concluso. Quindi ho lavorato con impegno su ogni singolo aspetto, riprendendo in esame cose trascurate in passato che sono invece della massima importanza. Per quanto attiene l'aspetto mentale, invece, ho continuato un percorso intrapreso da anni che passa attraverso la Pnl, la 'centratura' di me stesso prima di ogni tiro, coadiuvato da una personal trainer, Errica Fontanelli, che saluto e ringrazio".

Quindi utilizzi tecniche come la visualizzazione, il controllo del respiro e l'utilizzo di frasi chiave costruite in precedenza, attraverso esercizi di meditazione?

"Esattamente. Le nostre gare durano molte ore ed è impensabile riuscire a mantenere uno stato di concentrazione per tutto quel tempo, almeno senza andare sotto stress permanente. Ci sono tanti modi di tirare e molti mirano solo al risultato, uccidendo la passione e il divertimento. Io credo che si debba assolutamente ambire ad un tiro 'libero', che ti consenta di scoccare in uno stato quasi di estasi e non di preoccupata tensione. È questo il vero risultato da inseguire. Quindi, ogni volta che ci apprestiamo ad andare sul picchetto, è importante poter ritrovare quello stato di serenità assoluta che spes-



32

Giacomo: "Non penso mai a vincere, quella sarà una conseguenza, se dovesse arrivare. Ho imparato a non arrabbiarmi, a sfruttare anche gli avvenimenti negativi per trarne forza. Se oggi trovo qualcuno che prova a farmi innervosire o non si comporta correttamente, cerco di pescare energia da quegli avvenimenti, trasformarla ed utilizzarla per danzare sempre meglio".

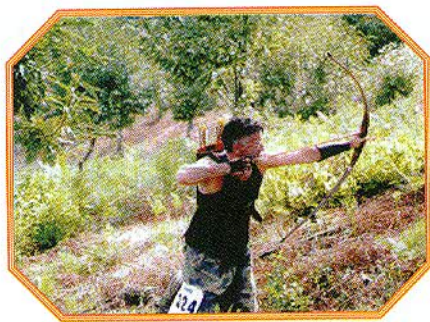
ro... vuoi raccontarci che tipi di intervento hai fatto sul tuo tiro e su te stesso per raggiungere questa meta?

"Si tratta di un lungo cammino, un passo dopo l'altro, senza nessuna improvvisazione. Come ebbi già modo di dichiarare, io curo il lato tecnico e quello mentale seguendo percorsi paralleli, ma distinti, cercando poi di rimettere insieme il tutto. Per quanto riguarda l'impostazione tecnica, il primo Maestro al

so caratterizza gli allenamenti, ma sparisce in gara. Tutta roba utile, credimi...ogni risultato che ottengo in questo campo si riversa in me stesso facendomi diventare una persona migliore, non solo un arciero più efficace". **In effetti, da tempo ti vedo molto più tranquillo che in passato.**

"Mi sento finalmente un uomo libero, questa forse è la conquista più grande. Oggi tiro solo per divertirmi e per stare bene con me stesso. Paolo Bucci da sempre definisce la successione di fasi che porta al tiro come una danza ed io ho finalmente provato la sensazione di danzare senza pensieri, per il piacere di farlo e basta. Oggi non penso più alla competizione, al risultato... non devo dimostrare niente a nessuno, tanto meno a me stesso. Tiro perché mi piace far volare le mie frecce, cerco sempre una sensazione che definisco di piacere assoluto, ovvero il raggiungimento di un apice che passa attraverso l'abbandono e non la prestazione. Non penso mai a vincere, quella sarà una conseguenza, se dovesse arrivare. Ho imparato a non arrabbiarmi, a sfruttare anche gli avvenimenti negativi per trarne forza. Se oggi trovo qualcuno che cerca di farmi innervosire o non si comporta correttamente, cerco di pescare energia da quegli avvenimenti, trasformarla e utilizzarla per danzare sempre meglio".

Capisco perfettamente cosa vuoi dire. In molti fanno la stessa strada pur trovandosi in punti diversi del percorso. Il problema, credo, sono le ricadute: come mantenere sempre lo stato di grazia, ma, soprattutto, come comportarsi quando viene a mancare?



"Nei momenti di buio deve sostenerti la tecnica. E qui torniamo al discorso di prima. Ambedue i risvolti (tecnico e mentale) sono della massima importanza. Se in un tiro rilassato passo ottenere un superspot, eseguendo lo stesso tiro in un momento di tensione, avrò magari una sagoma ma non una freccia in terra. Intendo dire che quando attraversi la fascia buia, ovvero le 5-6 piazzole che seguono un avvenimento negativo, che ha turbato il tuo ritmo, se possiedi una buona tecnica dovrai appellarti a quella per non fare un disastro. Certo, abbasserai per un po' il livello al quale stavi viaggiando, non avrai delle frecce da applauso, ma galleggerai in attesa di ritrovare il tuo stato di quiete e di serenità".

Il regolamento ha liberalizzato ultimamente la posizione del punto di ancoraggio e si notano sempre più arcieri che portano la freccia sotto l'occhio e il cerotto sul naso... In controtendenza, invece, ho notato che tu hai notevolmente abbassato il punto di rilascio, oltre ad averlo arretrato per avere un'apertura maggiore, come del resto fa anche Paolo Bucci. In cosa ti avvantaggia?

"Proprio nell'apertura che, oltre che ad essere maggiore, mi permette un perfetto allineamento delle scapole il quale a sua volta fa sì che io utilizzi correttamente i muscoli dorsali permettendomi di equilibrare i piani di forza, ottenendo così maggior potenza con minore sforzo. Quanto all'averlo abbassato, torniamo al discorso fatto in precedenza: mirare o danzare? Quando maturi come arciero consideri il mirare, ovvero l'allineamento di due punti (punta della freccia - bersaglio), quasi come una schiavitù che ti ha permesso di ottenere dei risultati in termini di punteggio, ma ti ha defraudato, nello stesso tempo, di ogni bella sensazione liberatoria. Il fatto di allontanare la freccia dall'occhio fa sì che ti trovi meno in tentazione circa il guardare in un certo modo, facilitando invece, ancora una volta, la scelta dettata dall'istinto, la ricerca della sensazione e non del

risultato. Il risultato deve essere solo una conseguenza".

Archi potenti e veloci con frecce leggere o maggior peso e stabilità?

"Un buon equilibrio, come sempre. Magari avrò un arco potente e nervoso che 'calmerò' con una freccia pesante. Va ricercato sempre il giusto punto di equilibrio. Un arco nervoso favorisce il tiro preciso, ma amplifica ogni errore; uno troppo lento e stabile, perdona maggiormente le imperfezioni, ma penalizza in termini di resa... la verità sta sempre nel mezzo".

Curi personalmente la tua attrezzatura?

"Assolutamente sì e la considero un'altra cosa molto importante".

C'è qualche ringraziamento che ti senti di voler fare?

"Sono davvero tanti. La Fiarc non è solo tiro con l'arco, è conoscere nuovi amici, condividere momenti importanti. Grazie a questo sport ho potuto fare un percorso di vita che forse non avrei mai affrontato e, soprattutto, mi ha permesso di conoscere delle splendide persone, che oggi arricchiscono la mia esistenza. Un grazie di cuore quindi a tutti i miei amici, che hanno sempre condiviso vittorie, sconfitte e momenti difficili, sostenendomi con allegra ironia, insegnandomi a riderci sopra, a non prendersi mai troppo sul serio e a salvaguardare i valori veri della vita. Grazie a Paolo, a Errica e ai ragazzi delle Volpi del Cilento. Non ho mai disputato un campionato così bello, così difficile e perfettamente ambientato. Hanno lavorato come matti sotto il sole cocente, sempre con il sorriso sulle labbra, davvero fantastici. È solo grazie a persone positive come loro che possiamo permetterci di continuare a giocare. Grazie davvero!".

Giacomo accenna un inchino orientale di ringraziamento e, nel frattempo, riceve un sms dal suo grande maestro Paolo Bucci. Il soprannome di Giacomo nel suo entourage, fino ad oggi, era Jack "Mannaggia", che naturalmente faceva riferimento alle occasioni perdute, sfuggite all'ultimo istante. Ebbene, da oggi, dopo questa grande conferma, il maestro Bucci ha insignito ufficialmente Giacomo di un nuovo titolo, molto più dignitoso e altisonante... Capitan Lillo! Giacomo ride e i suoi occhi improvvisamente brillano un po' di più. E la Fiarc è davvero anche questo, ricordiamocelo tutti. È amicizia, divertimento, gioco, ironia e unione fra persone, la più grande ricchezza che la vita possa concederci...

F.C.

