

Come si diventa... CAMPIONI?

In occasione dei Campionati italiani della Fiarc si è svolta una conferenza del tutto originale. A tenerla Paolo Bucci, Francesca Rossignoli, Giacomo Luca Fantozzi, Giulia Barbaro e Ivano Gatti.

I Campionati italiani Fiarc non sono solo un evento sportivo, ma anche un importante momento d'incontro, un grande contenitore nel quale si è cercato di dare spazio a momenti culturali di vario tipo. Quest'anno quindi, nella splendida cornice di villa Materazzi a Santa Maria di Castellabate, fra le altre iniziative, si è tenuta una conferenza, coordinata da Francesca Capretta, che ha avuto come ospiti alcuni dei grandi campioni della nostra Federazione: Paolo Bucci, Francesca Rossignoli, Giacomo Luca Fantozzi, Giulia Barbaro e Ivano Gatti.

Con nostra grande soddisfazione, per la prima volta, malgrado la stanchezza e la tensione da campionato...gli arcieri hanno accolto favorevolmente quest'incontro, regalandonci una sala gremita e attenta.

Qual è il passo da compiere per passare dallo status di bravo arciere a quello di campione?

Questa la prima di numerose domande, poste ai nostri ospiti che con grande disponibilità hanno cercato di svelare i propri segreti, illustrando diversi percorsi e punti di vista.

Secondo Paolo Bucci, che non ha certo bisogno di presentazioni, bisogna innanzitutto trovare uno stile proprio, che calzi come un guanto e poi confermarlo tirando migliaia e migliaia di frecce. Bisogna cercare di essere sempre rilassati ed abbassare il proprio livello di aspettative perché la sfida deve essere sempre con noi stessi, non contro gli altri. Il campione non può accontentarsi di vincere la gara, deve avere la sensazione di aver dato il massimo senza guardare il risultato, la mera vittoria non conta, conta la sensazione di essere riusciti a confermare in gara ciò che si è appreso in tante ore di allenamento.

Fantozzi, che nel Cilento è riuscito a confermare il titolo conquistato quattro anni fa sugli stessi campi, da anni si affida allo yoga ed alla Pnl per riuscire ad isolarsi dagli altri e rimanere solo con il bersaglio.

Quando capita il momento di vuoto cerca di lasciare immediatamente lo sbaglio alle spalle per tornare ad isolarsi nuovamente con il bersaglio senza permettere che un errore lo condizioni alla piazzola successiva. Per Francesca Rossignoli (campionessa mondiale Fita e Ifaa) è importante ricordarsi sempre che siamo umani e quindi inevitabilmente soggetti a sbagli, dobbiamo semplicemente farcene una ragione ed imparare ad accettare i nostri errori senza farci condizionare, ma al contempo riconoscere pure il proprio standard elevato e credere sempre in se stessi.

Tutti hanno sottolineato l'importanza di un buon allenamento che per Bucci deve essere esasperato oltre che nel numero di frecce tirate anche nelle distanze, visto che le nostre gare prevedono tiri al massimo a 55 metri quello non può essere il nostro limite. Dobbiamo allenarci a tirare anche a 65/70 metri, al fine di curare l'allineamento e la capacità di "unirci" con il bersaglio. Francesca Rossignoli in vista di un campionato cura molto anche la preparazione fisica con palestra e lunghe camminate, raccomandazione condivisa anche dagli altri.

Ma che stile di tiro utilizzano i nostri campioni? Per Giulia Barbaro, neo campionessa mondiale, europea ed italiana, apprendere bene la tecnica è fondamentale. Per lei il tiro istintivo non esiste, almeno come normalmente lo definiamo. Utilizza, inoltre, una forma di falso scopo e cura tantissimo l'allenamento. Quando giunge sul picchetto lascia che il gesto della trazione

avenga in modo automatico fino al punto di rilascio, poi si affida ad un saldo incoraggio prima di scoccare la freccia. Ivano Gatti, campione italiano uscente nel long bow ed attuale vice-campione, da anni studia ed applica con successo la tecnica di Byron Ferguson: il gap shooting. Con questo metodo, che consiste nel trarre l'asta in maniera secondaria rimanendo però concentrati sul centro del



bersaglio, è riuscito a vincere quello che ritiene essere il problema inconsapevole della maggior parte degli arcieri e cioè il target panic.

Anche Paolo Bucci in passato utilizzava questa tecnica, ma dopo diversi anni e decine di migliaia di frecce scoccate aveva smesso di divertirsi perché (beato lui) fino a 55 metri di distanza era in grado di colpire il bersaglio in qualsiasi situazione ed aveva cominciato ad annoiarsi.

Ora, invece, interpreta il tiro con l'arco come una danza, la sua azione non si interrompe mai durante il tiro, non c'è un momento di stasi, non finisce al punto di rilascio (che definisce il punto di "non ritorno") perché da lì in poi continua a tirare, anche solo con la fantasia, continua a lottare fino in fondo, fino a quando, come

per magia la freccia lascia l'arco e metà del suo essere colpisce mentre l'altra metà osserva. Così come nella tecnica, anche nella scelta e nella cura dell'attrezzatura questi grandi campioni sono differenti, Francesca Rossignoli non sceglie e cura personalmente la propria attrezzatura ma si affida al marito, il mastro arcaio Amato Rossi, e non ama assolutamente sperimentare e cambiare alcunché. Fantozzi, al

contrario trova sempre nuovi stimoli nella sperimentazione e nel cambio di attrezzatura, ma (al bisogno) torna ad indossare il solito vestito, cioè, come gli ha insegnato il suo maestro, Paolo Bucci, torna al solito arco, alle solite frecce ed al solito stile.

Per quanto riguarda il libraggio Bucci consiglia di sceglierlo a seconda della propria muscolatura e del proprio grado di allenamento, non prediligendo per forza l'arco

più performante e spezzando una lancia in favore dell'arco lento con la massima: "maggior parabola, maggiore onore".

Giunti alle battute finali di un campionato il problema diventa sempre la gestione della tensione nelle ultime piazzole dove l'emotività entra in gioco in maniera evidente e quando il gioco si fa duro in che modo iniziano a gio-

care i campioni? Molto semplice ... isolandosi! Rimanendo soli con il bersaglio, non ascoltando quello che avviene al di fuori e soprattutto ricordandosi sempre che la sfida è con se stessi, non con gli altri.

Una curiosità... nessuno dei nostri campioni si è dichiarato "scaramantico", niente portafortuna quindi, ma una grande sicurezza, fiducia e naturalmente tanta applicazione.

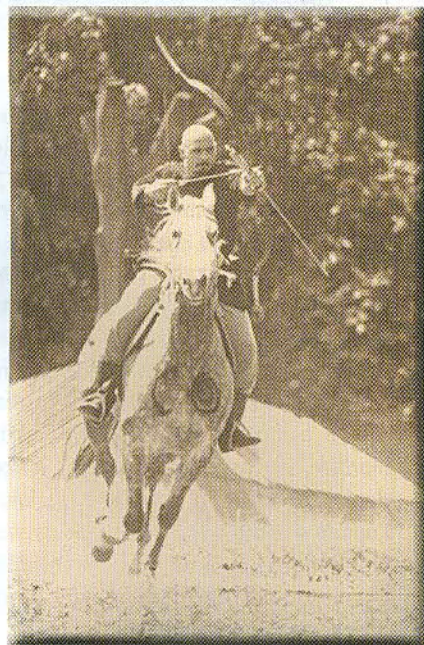
Alla fine di questa conferenza ciò che appare più evidente è che tutti questi campioni hanno compiuto un lungo percorso per arrivare dove sono oggi e questo percorso sicuramente li ha migliorati non solo sotto il profilo sportivo, ma anche, e soprattutto, sotto il profilo personale.

Ultimo consiglio da parte di Bucci: è importantissimo riprendersi con una telecamera e poi riguardarsi, storicizzando le riprese, perché non esiste miglior maestro di quello che è in noi e... "nessuno può rivelarvi alcunché, se non ciò che giace semi-addormentato nell'albeggiare della vostra conoscenza". ("Il Profeta", Kahlil Gibran).

F.C.



La Jurta - Arcieria tradizionale di Celestino Poletti importatore esclusivo degli archi Kassai



Sono disponibili
le nuove lamine
di fibra
e le resine epossidiche
per la costruzione di archi.

La vostra passione è il mio stile di vita. Da qui è nato il desiderio di cercare i migliori materiali per i nostri archi: corno, tendine e colle animali per i compositi, legno di tasso per gli altri archi storici. Ma soprattutto tanta, tanta passione.

Sono disponibili
doghe in legno
di tasso



Oltre agli archi
di stile orientale
sono disponibili:

archi storici in legno di tasso
archi compositi - long bow
ricurvi - coltelli
spade da combattimento
faretre artigianali
una vasta gamma di punte medievali ed altri accessori per gli amanti dello storico