

# Bucci, Fantozzi e il tiro istintivo



22

Paolo Bucci

Giacomo Fantozzi

Ecco una prima intervista esclusiva ai due grandi campioni.

Si comincia con un argomento di non facile soluzione. Anche se la risposta c'è:

*"L'alchimista non cerca l'oro per arricchirsi, ma per partecipare al mistero della trasformazione".*

**I**l trofeo di San Martino, in Svizzera, è una splendida manifestazione che attira arcieri da tutta Italia e come tutte le occasioni di questo genere si presta bene alla zingarata.

La zingarata è di norma una trasferta, un'occasione per stare in compagnia di amici che non vedi spesso, è una partenza con sacchi a pelo, di quelle in cui non sai bene come e dove dormirai, o se lo farai. Sono i ricordi più belli, gli scambi più profondi, occasioni che lasciano il segno. Tutti i vecchi arcieri conservano nel loro cuore qualche zingarata... un campionato all'estero, una notturna o un seminario in collina dentro a un teepee. Non importa l'appuntamento, quello che conta è la compagnia.

E in occasione del San Martino, oltre a tutti gli amici incontrati in Svizzera, ho avuto l'occasione di condividere il viaggio con Paolo Bucci e Giacomo Fantozzi.

Quale migliore occasione per farsi dare dei buoni consigli da due campioni di questo ca-

libro se non tante ore trascorse insieme in auto a parlare? Così è nata quest'intervista speciale sul tiro con l'arco.

Tiro istintivo... questo sconosciuto. Se ne parla da decenni senza trovare una definizione, senza riuscire a stabilire una formula che lo rappresenti. Ricorda un po' il Tao, che è tutto senza poter essere spiegato. Si dice che il Tao si vive, non si racconta. E così è per il tiro istintivo. Chi lo pratica lo conosce, ma provate a raccontarlo.

Bucci, "Cosa vuoi, è la definizione stessa che crea l'equivoco. L'unico vero tiro istintivo che farai nella vita... è il primo. Se per istinto intendiamo una pulsione atavica che guida il nostro gesto in un'attività sconosciuta. In realtà, fin dalla prima freccia, noi educiamo questo istinto, immagazziniamo dati, sensazioni, parabile".

**Sarebbe quindi più corretto definirlo tiro inconscio?**

Bucci, "Sì, in fondo è proprio questo. Lo definiamo istintivo perché deve sgorgare sponta-

neo, ma in realtà è il frutto di tanto lavoro... solo che per poterlo raccogliere bisogna escludere la razionalità, il pensiero, il dubbio, la volontà e lasciar lavorare solo l'inconscio, operazione non sempre facile".

**Sembra il frutto proibito della conoscenza.**

Bucci, "In un qualche modo lo è, sempre se parliamo in termini puri. Perché di fatto il nostro tiro istintivo si presenta un po' come una cipolla, con tanti strati che si allontanano dal fulcro... pur restando sempre una cipolla. La visione periferica della freccia, inquadrata in una visualizzazione globale del tiro, è una parte integrante che compone il tutto, non più importante di tutte le altre che vanno dalla percezione muscolare al rilassamento vigile, al rilascio involontario fino all'impatto della freccia sul bersaglio, che conclude l'azione".

**Anche fra le nostre fila sono in molti ad utilizzare il falso scopo, in controtendenza col passato. Direi che sono quasi più i campioni a farlo che non i princi-**



## **pianti in cerca di sicurezze.**

Bucci. "Dico spesso che è la gara a fare l'arciere e non il contrario... lo standard qualitativo è molto cresciuto, i punteggi girano sempre alti e il timore di non reggere il passo porta a cercare espedienti come quello, specialmente nei tiri vicini. È una tecnica di compromesso che sta prendendo campo. Se traguardi la punta, e tiri col falso scopo, chiaramente stai mirando in quanto collimi due punti, inoltre svolgi un'azione volontaria e ragionata in antitesi con tutto quello che abbiamo detto finora del tiro istintivo o inconscio".

Fantozzi. "Un'altra cosa di cui forse vale la pena di parlare è la velocità di esecuzione... molti pensano che più il tiro è rapido, più è istintivo. Così si finisce per credere che gli arcieri inesperti che non arrivano all'allungo o quelli affetti da target panic siano i custodi del tiro istintivo, mentre gli altri, che compiono un bel gesto, rispettando i propri tempi di esecuzione... mirano! Non è affatto così".

Bucci. "Ecco, hai parlato di una cosa importantissima... il ritmo. Il tiro istintivo è una danza e come tutte le danze rispetta un ritmo ed ha dei tempi ben precisi. Il ritmo viene determinato da molti fattori personali, come le fasi respiratorie, ma è sempre quello e va rispettato. E' inutile conoscere i passi di una danza se non verranno compiuti al momento giusto, e così sono anche le fasi che compongono il tiro".

## **Quando comincia il tiro?**

Fantozzi. "Anche quello è un fattore personale, spesso composto di piccoli riti che aiutano a trovare la giusta concentrazione. Io comincio leggendo la tabella di piazzola, non importa se ho già visto tirare gli altri, quello sarà il mio tiro ed inizia in quel momento... è un modo per calarsi gradatamente nell'azione. Una volta sul picchetto, dopo aver attentamente osservato il bersaglio, è importante chiudersi ad ogni stimolo esterno cercando la giusta posizione, che dia stabilità, permettendo un perfetto allineamento dei piani, verticali e orizzontali. Nel contempo iniziano le fasi respiratorie profonde che scandiscono il ritmo della propria danza. La focalizzazione sullo spot si stringe sempre più, inizia il gesto vero e proprio, ma a questo punto stiamo già agendo inconsciamente. Il tiro non è altro che il compimento di un percorso".

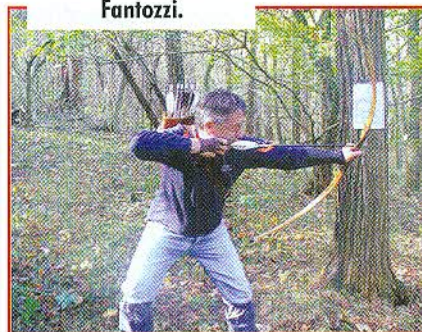
Bucci. "È una sorta di imbuto... entri in una fase più stretta, nella quale non c'è spazio per niente altro. Le respirazioni saranno diaframmatiche e non toraciche. Questo è molto importante, suona la tua musica e si compie la danza, automaticamente, senza pensare".

## **E se non ti riesce? Se il dubbio si insinua? Se pensi che stai tirando la freccia più importante del campionato?**

Bucci. "Con ogni probabilità sbaglierai! Però un consiglio si può dare anche per questo problema... il ragionamento, il pensiero, sono pericolosissimi perché aprono la porta al dubbio, il grande nemico del tiro istintivo. Quindi di fronte a queste problematiche è meglio prevenire, provando a distrarre la mente, spostando l'attenzione su qualcos'altro, ad esempio il corretto allineamento delle scapole... qualcosa su



**Sopra: Paolo Bucci.**



**Sotto: Giacomo Fantozzi.**

cui fissare quel razionale di cui non riesci a liberarti. Si tratta però sempre di espedienti da utilizzare lungo il cammino perché il tiro istintivo è rimane in antitesi con ogni forma di ragionamento, pensiero o volontà, anche quella di colpire, per quanto possa sembrare assurdo. So benissimo cosa significhi utilizzare il falso scopo ed io stesso l'ho fatto nei periodi di crisi, ma è una stampella, una fase di passaggio; non può essere un punto di arrivo. Con questo non denigro affatto il tiro mirato, né tanto meno ne sminuisco la difficoltà, dico semplicemente che sono due approcci completamente diversi, con diverse finalità".

## **In termini di punteggio, mirare paga di più?**

Bucci. "No, se sei ben preparato, sei sereno e stai nell'attimo il tiro istintivo è sicuramente di maggior resa... se sei nervoso, insicuro o presato dalle aspettative... è meglio che collimi. Quando dico che le finalità sono diverse, intendo proprio questo. Se vuoi vincere, metti in atto tutte le tecniche e le strategie che padroneggi, se vuoi crescere tira istintivo... ti capiterà di vincere. L'alchimista non cerca l'oro per arricchirsi, ma per assistere e prendere parte alla magia della trasformazione".

## **Punto di rilascio o di ancoraggio?**

Bucci. "Sono entrambi termini corretti se riferiti a due diversi stili. Nel tiro mirato, ci ancoriamo in un punto mentre affiniamo la mira, in attesa del momento nel quale riterremo più giusto rilasciare la corda. Nel tiro istintivo, il rilascio è una non azione, qualcosa che avviene, di cui non hai coscienza. È quel momento in cui tutti i tuoi recettori sono a posto e il tiro si compie, la mano muore, l'esplosione ti sorprende e tu assisti al compimento dell'opera".

Fantozzi. "Alla base di ambedue le interpretazioni, va detto, c'è comunque una grossa preparazione tecnica, che non si improvvisa in nessun caso, indipendentemente dallo stile che intendi adottare. Io sono un allievo di Paolo. L'ho conosciuto quando ero in piena crisi e volevo smettere di tirare. Lui mi disse - va bene, poi smetti, però ora vieni con me che ti spiego qualcosa. E mi ha trasmesso della gran tecnica... allineamento, lavoro del diaframma, funzionamento muscolare, piani di forza e chi più ne ha più ne metta. Con questo voglio dire che ambedue gli stili di tiro poggiano le basi in una preparazione immensa, meticolosa dalla quale non si può prescindere. La scelta di tirare istintivo, anziché collimare, è qualcosa in più, un'ulteriore tecnica, come la meditazione, la Pnl o lo yoga, che trasforma una prestazione sportiva in un'occasione di crescita personale. È qualcosa che vai ad aggiungere, un ulteriore percorso, che ti scuote dalle fondamenta e ti rimette in discussione. Siamo occidentali, culturalmente razionali, il concetto di affidarsi è avulso dal nostro modo di agire, mentre è necessario nel tiro istintivo. In fondo ti affidi sempre a te stesso, al lavoro svolto, al percorso compiuto, alle tecniche acquisite, all'allenamento, alla consapevolezza di essere a posto nel fisico e nell'attrezzatura. Poi basta. Il momento del tiro sarà la raccolta di tutto il tuo lavoro e se sviluppi questa capacità di affidamento si trasformerà in un momento di grande benessere e non di tensione".

**Francesca Capretta**