



Un campione ancora

Molti titoli arricchiscono già il suo palmares, ma Marco Pontremolesi è tutt'altro che sul viale del tramonto, piuttosto su quello del trionfo. Ha sempre tirato forte con il long bow, basando tutto su un'eccellente preparazione tecnica, mentre adesso sembra aver compiuto importanti passi nella maturazione personale, nonché nella gestione della gara da un punto di vista emotivo e mentale. Marco è presidente di Compagnia, la 09Rupe della Fiarco, mentre in Fitarco tira per gli Arcieri di Fivizzano, è del '60 e tira in Fiarco dal 2001. Fiorentino, artigiano, noto anche per i suoi originali cappelli, la simpatia e la correttezza. Nel 2007

Marco Pontremolesi vanta un blasonato palmares ma ora lo attende l'ardua prova del Mondiale 3D Fitarco.

conquista il suo primo titolo regionale mentre l'anno seguente si laurea campione italiano Fiarco e Fitarco, aggiudicandosi anche la 24 Ore. Nel 2010 si aggiudica nuovamente il titolo italiano Fitarco 3D a Castione della Presolana e l'argento a squadre. Nel 2011 ancora oro con la squadra ai Campionati Fitarco, mentre agli Italiani della Fiarco fa suo l'argento. Nel 2012 è argento individuale a squadre al Campionato italiano Fitarco e poi è di nuovo campione italiano nel tiro indoor della Fiarco... Nel 2013 lo attendono importanti appuntamenti, come il Campionato del mondo

3D della Fitarco. Marco infatti ha brillantemente superato le prove di qualifica e per la seconda volta vestirà la divisa della nazionale italiana.

Recentemente ho notato un netto miglioramento nelle tue prestazioni sportive. Hai avuto una qualche illuminazione o hai incrementato l'allenamento?

"Diciamo pure che ho lavorato molto sull'approccio mentale alla gara, nonché su una sua migliore gestione complessiva. Purtroppo manca la figura del preparatore mentale, mentre nel tiro con l'arco il risvolto emotivo riveste una grandissima importanza.



Pontremolesi è presidente di Compagnia, la 09Rupe della Fiarc, mentre in Fitarco tira per gli Arcieri di Fivizzano. Nella foto il podio degli ultimi Indoor, sua la prima piazza.

no ci insegna e verso le quali le reazioni sono le più disparate".

Quanto ti alleni abitualmente?

"Purtroppo non posso stabilire sedute d'allenamento lunghe o ripetute. Mi piacerebbe, ma sono un artigiano e il lavoro assorbe quasi tutto il mio tempo. Cerco di andare in palestra almeno una volta a settimana e tiro quanto possibile anche ad un piccolo paglione a casa a breve distanza, tanto per curare il gesto che poi è la cosa più importante. Spesso la domenica sono in gara e intensificherò la preparazione sicuramente durante le ferie. La principale preparazione che cerco di fare per i prossimi Campionati è pro-

tratta solo di una 'stampella' momentanea. Anche quando mi alleno tiro a tutte le distanze andando avanti e indietro sul corridoio di tiro, senza mai pensare all'alzo da dare. Mi fermo, focalizzo e tiro... semplicemente".

Quanto è importante l'attrezzatura?

"È importante che sia quella giusta per te, per il tuo stile e per la tua interpretazione del tiro. Un arco veloce e nervoso può essere giusto per qualcuno e sbagliato per altri. Io utilizzo un long bow da 66 pollici che sviluppa al mio allungo circa 50 libbre, ma la cosa credo più importante in questo stile sono le frecce. Il legno è vivo e due frecce a parità di peso e spine possono comunque reagire in maniera diversa tra loro. Dedico quindi molto tempo alla ricerca e alla preparazione delle aste che infine suddivido in gruppetti... ma alla fine le conosci una per una e sai cosa aspettarti dall'una o dall'altra. A volte quelle riparate vanno persino meglio delle altre, è un'alchimia".

Cosa ti piacerebbe cambiare nelle gare?

"Niente, salvo forse il fatto che le eliminatorie della Fitarco non sono adatte al tiro istintivo e non determinano sempre il migliore, amplificando il fattore fortuna. Ma più di tutto mi piacerebbe che il long bow e il ricurvo fossero ufficialmente riconosciuti sia nell'Hunter & Field che nell'Indoor, compresa la partecipazione ai Campionati".

All'arco olimpico hai mai pensato?

"Sì, ma temo di essere vecchiotto per cominciare adesso un cammino del genere. Magari più avanti il compound".

La differenza per te fra Fiarc e Fitarco?

"In Fiarc si gioca e ci si diverte, in Fitarco si compete e basta, con tutto quel che comporta a livello di tensione e di affidabilità nella resa. I tiri sono nettamente più facili e questo esclude molto esperienza e virtuosismi: bisogna metterle in spot e basta, l'errore raramente trova remissione".

Un consiglio?

"Sviluppare prima la tecnica, poi la consapevolezza dei propri mezzi e l'aspetto mentale della competizione. Infine, accettare l'errore esaminandolo semplicemente senza lasciarsi abbattere".

Aspettiamo quindi di poter fare il tifo per la nostra squadra ai prossimi Mondiali in Sardegna, una squadra fortissima nel long bow, che stavolta sarà ancora più temibile per la presenza di Marco Pontremolesi in ottima forma. In bocca al lupo e buon volo a tutti!

FRANCESCA CAPRETTA

tutto da scoprire

La preparazione fisica in gare come quelle della Fitarco, dove si viene sottoposti ad una pressione sempre crescente, va necessariamente supportata con una adeguata preparazione mentale. La gestione stessa del grado di concentrazione o quella della capacità di recupero sono solo alcuni degli aspetti basilari da prendere in considerazione in una preparazione mirata al brillante superamento delle varie fasi di Campionati complessi come lo sono quelli della Fitarco. Gestire al meglio un Campionato quindi è una cosa che va ben al di là del saper tirare bene. Bisogna imparare a fare i conti con l'ansia, a trasformarla in adrenalina, a liberarsi dalle aspettative senza perdere la determinazione, a dosare le forze... tutte cose che nessu-

prio di tipo mentale: ci penso, visualizzo e mi tempro col pensiero. Al momento non posso fare di più. Certo la possibilità di allenarsi crea sicurezza, ma siccome non è tutto, curo almeno gli aspetti collaterali".

Utilizzi qualche tecnica di mira o sei un istintivo puro?

"Forse la fusione fra le due cose. Per anni ho utilizzato la tecnica del gap shooting, ovvero la visione periferica della punta della freccia in relazione al punto da colpire, mentre adesso tutto avviene in maniera istintiva. Certamente il mio subconscio è in possesso di tutti i dati necessari, ma io non penso più a niente. Mi concentro sullo spot e tutto il resto va in automatico. Magari posso ancora aggrapparmi al gap in un momento di forte tensione come in una finale, ma si