

# “CAPITAN LILLO”

*Dopo aver agguantato numerosi titoli con il longbow, sia nazionali che europei, Giacomo Fantozzi ha scalato la vetta più alta, il Campionato del mondo. Negli anni si è più volte rimesso in gioco. Senza mai perdere grinta, entusiasmo, vitalità, allegria.*



**Giacomo Fantozzi in una foto dell'ultimo Mondiale e in una del 2007: in queste due immagini è ben visibile l'evoluzione di stile del campione toscano.**

**G**iacomo Fantozzi, un "ragazzino" del '61, di Rosignano Marittimo (Li), meglio noto come "Capitan Lillo" o Giacomino... e chi non lo conosce? Sempre sui campi gara, in mezzo agli amici, a volte sembra ancora di vederlo con la cartella sulle spalle nei corridoi di scuola a tirare spintoni ai compagni, a ordire scherzi o a fare braccio di ferro. Sempre al centro dell'azione, saggio e infantile al tempo stesso: in questo suo magnifico permettersi di essere ancora tutto, nel suo entusiasmo, energia, vitalità, il seme del successo ha trovato sempre l'humus perfetto per germogliare. Pieno di passioni come la caccia, i cani, che alleva e giudica nelle competizioni, il tiro con l'arco e chissà quante altre,

fra lavoro e famiglia trova sempre il tempo per tutto, sa volersi bene e come tutti gli spiriti fanciulli, sa farsi ben volere, senza prendere mai niente troppo sul serio. Un'alchimia vincente a quanto pare, visto che Giacomo da quel lontano 2003 della nostra prima intervista, in occasione del titolo italiano Fiarco, ha camminato tanto da scalare la vetta più ambita, laureandosi campione del mondo con il longbow. Deteneva già diversi titoli italiani Fiarco, un oro mondiale a squadre e un argento Europeo Ifaa. Nel 2008 la sua prima esperienza nella squadra nazionale della Fitarco, ripetuta nel 2012, quando ha conquistato l'oro agli Italiani e l'argento agli Europei, per approdare infine al titolo iridato nel 2013. Giacomo negli anni è

molto cresciuto a livello tecnico, ha cercato, è cambiato, si è rimesso in gioco e in discussione, attraversando i periodi bui con la voglia di ritrovare la via ed ora finalmente brilla nel firmamento delle stelle più luminose al mondo. In quest'ultimo Campionato più che mai ha dimostrato la sua grinta, la capacità di cambiare marcia al momento giusto. Ventitreesimo il primo giorno di gara, è partito al mattino del secondo giorno con l'obiettivo di evitare l'esclusione. Si stava di nuovo perdendo agli ottavi di

# un lottatore nato

finale dopo uno zero e un paio di brutte sagome, ma ha di nuovo "spinto" ed è rimasto in gioco, sostenuto dagli amici e dalla sua grande abitudine alla lotta, poi ha remato con foga fino alla finale. Il primo scontro fratricida per il podio lo ha sostenuto con Marco Pontremolesi, l'amico di sempre, con lo spirito giusto, quello che andava bene comunque, quello che li faceva sentire come ad una delle tante gare regionali che hanno condiviso centinaia di volte e anche lì ha fatto il sorpasso, fino alla grande finale, alle televisioni, ai batticuori, al "tutto per tutto"...

**Come hai affrontato la finale mondiale? Come si gestisce il pathos, la tensione infinita di quelle 4 frecce che fanno la storia?**

*"Premesso che generalmente soffro più di cali motivazionali durante le gare che non di panico da finale, frecce sulle quali tendo più a gasarmi che non a tremare, diciamo che superata la semifinale, dopo aver sostenuto Pontremolesi durante lo scontro per il bronzo, mi sono completamente isolato, consapevole che sarebbero trascorse interminabili ore di tensione fino alla finale per l'oro. Ho dormito un'oretta per resettare tutto ed incamerare nuova energia, dopodiché mi sono dedicato alla meditazione per riallacciarmi alle mie frasi 'chiave', alle immagini mentali che mi riportano alla calma e al distacco necessario, poi tutto si è svolto senza più tentennamenti né incertezze, con un ritmo giusto. Il tifo dei compagni e del pubblico era da stadio e ricordo che sull'ultima freccia, una volpe, la concentrazione era talmente alta che vedevo il perfect così grande da non poterlo sbagliare e così è andata".*

**Come si gusta una vittoria di questa portata?**

*"Come si dovrebbe gustare una buona torta, per godersela senza sentirsi male... un poco alla volta, una fettina dopo l'altra. Ogni tanto ci ripenso, rivivo le sensazioni e le assaporo nuovamente".*

**E com'è la strada che porta ad un risultato così importante?**

*"Lunga, ripida, piena di sassi e di incognite. Ogni tanto devi fermarti per riprendere le forze e decidere la direzione, bisogna riposarsi ma non mollare mai, non tornare indietro".*



**Sul gradino più alto del podio ai Mondiali 3D 2014, con il compagno di squadra Marco Pontremolesi, bronzo.**



**"Capitan Lillo", come viene affettuosamente chiamato, sulla linea di tiro con Paolo Bucci, con il quale condivide il suo percorso arcieristico.**

**Quali sono le cose che possono essere d'aiuto? Cosa serve approfondire?**

"Tutto. Va curata la tecnica ed anche quella è una lunga via fatta di ricerca personale, oltre che di studio, approfondimento, consigli preziosi dei maestri incontrati lungo il cammino, come Paolo Bucci, Giorgio Botto, Vincenzo Scaramuzza, Daniele Bellotti, Paolo Benedetti e Alberto Tosi, che nel mio caso sono stati i più importanti. Ma altrettanto difficile e decisivo è il cammino alla ricerca dell'equilibrio personale, del controllo emotivo. In quello mi sono stati di grandissimo aiuto la Pnl (Programmazione neuro linguistica, ndr) e lo yoga, oltre naturalmente all'esperienza, alle lezioni di vita e al tempo".

**Parliamo anche di attrezzatura. Benché si tratti forse di un aspetto marginale, i nostri lettori sono sempre molto interessati all'argomento, quindi parlati della tua.**

"Tiro sempre con il mio Black Widow da 49 libbre per 66 pollici. Ho anche apprezzato e possiedo archi di Amato e Mazzantini, molto performanti, di nuova generazione, ma non me la sento di cambiare il binomio vincente. La mia vera grande ricerca, comunque, è tutta sulle frecce. Con un cattivo arco ed una buona freccia puoi cavartela ma non al contrario. Sono sempre alla ricerca dell'asta perfetta, attualmente tiro con uno spine da 70 libbre, ma lavoro moltissimo intorno a que-

sto e ritengo che sia indispensabile".  
**L'ennesimo campione in Fitarco che proviene dalla Fiarc: differenze?**

"Sostanziali. La Fiarc è il divertimento, la sperimentazione, la Fitarco è lo sport, inteso con impegno e serietà. Lì devi essere un atleta in tutti i sensi, devi crescere nella tecnica, metterci tutto il tuo impegno. La fortuna può decidere le sorti di una finale, ma per arrivarci devi dare sempre il massimo e avere alle spalle una grossa preparazione, tutte cose che vanno a discapito del divertimento e della leggerezza. Benché sia molto bella la sensazione del gruppo che solo la squadra nazionale può darti: scopri che non solo i tuoi compagni sono lì per sostenerti, ma che c'è tutta una equipe e specialmente un presidente che, con umanità e squisita attenzione, sono lì proprio per ognuno di noi, pronti ad aiutarci e ad incitarci nel momento giusto. Grazie a tutti veramente di cuore e un complimento speciale a Mario Scarzella, che è davvero un grande presidente".

**Quanto conta quindi "lo spogliatoio"?**

"Moltissimo. Il primo giorno del Mondiale, quando rischiamo l'esclusione, dissi a Paolo Bucci che ero disperato, avevo fatto solo 333 punti. Lui mi disse: 'gran bel numero, vedrai che ti porterà fortuna' e quella frase ha risuonato nelle mie orecchie fino alla fine. Così come quando stavo per uscire dagli ottavi di finale dopo uno zero, incontrai Dondi e Bellotti che mi incitarono in tutti i modi a spingere nelle ultime frecce, che non era finita. E il tifo durante la finale? Dove lo mettiamo? Il resto è storia, ma sono storie belle, di amicizia, di affetto e di condivisione".

**E l'allenamento: quanto pesa?**

"Altrettanto. Se vuoi stare in una squadra nazionale ti 'devi dare' da quel punto di vista. Io cerco di fare almeno tre sedute settimanali di un paio d'ore, più le gare la domenica e menomale che la stagione della caccia non si sovrappone molto con quella del tiro, altrimenti sarebbe davvero impossibile far convivere tutto. Anzi, a tale proposito permettimi di ringraziare le mie prime tifose e sostenitrici, mia moglie Paola e mia figlia Clizia che mi sopportano continuamente per le mie lunghe assenze. In casa so di essere poco presente, ma vengo sempre giustificato e perdonato. Non mi sono mai stati posti limiti, muscoli lunghi o 'frecciatine', tanto per restare in tema. Ho sempre goduto della massima libertà d'azione, spesso non sanno neanche dove sono fra lavoro, caccia, cani

e tiro con l'arco, ma non mi hanno mai creato difficoltà e parte di questa vittoria è anche loro. So di essere un uomo fortunato, il vivi e lascia vivere di solito è ben lontano dalla realtà e in un clima familiare teso, ben difficilmente si possono coltivare con successo doti ed interessi personali. Anzi, ultimamente mi sono anche messo ad organizzare seminari e corsi di specializzazione, nel pochissimo tempo libero che mi rimane, e devo dire che anche da questo traggio grandi soddisfazioni. Per fortuna che a casa hanno delle mie foto, altrimenti rischiano di scordarsi di me: quindi anche a loro, un infinito grazie".

**Qual è il tuo avversario più forte da battere?**

"Ogni nazione manda i suoi uomini migliori, selezionati e qualificati, quindi sono tutti forti. Ti direi Paolo Bucci o Marco Pontremolesi se non fosse che l'unico mio vero avversario, quello tosto e testone sono sempre io in realtà".

**La prima prova di qualifica per i prossimi Europei non ti è andata troppo bene e non ti abbiamo visto**



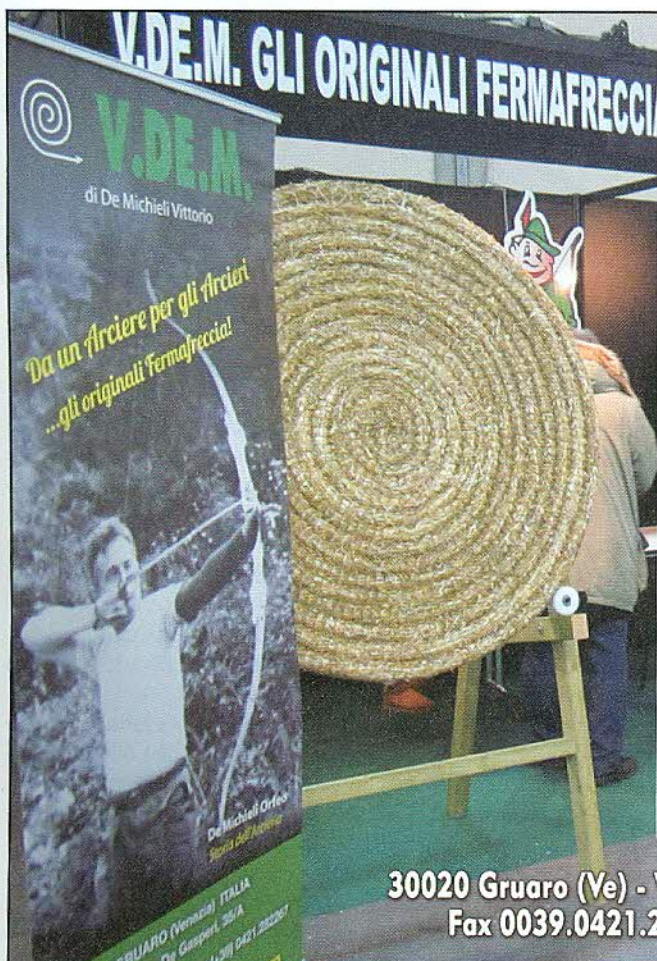
**Un bel primo piano di Fantozzi: "La Fiarc è il divertimento, la sperimentazione, la Fitarco è lo sport, inteso con impegno e serietà. Lì devi essere un atleta in tutti i sensi, devi crescere nella tecnica, metterci tutto il tuo impegno".**

**a podio. Come si analizza la sconfitta? Come si trasforma in tesoro?**

"È già un tesoro di per sé, basta che non sia tu a trasformarla in frustrazione. Senza lezioni non si impara e non tutti i giorni sono uguali. Lavora sui punti deboli e ricorda quelli forti, con lo sguardo sempre avanti e la schiena dritta, senza scordare mai che tutto fa parte della vita, ma niente è fondamentale di per sé".

A quanto pare il nostro "ragazzone" sta crescendo piuttosto bene direi, quindi lasciamolo fare, stiamo a vedere e complimenti! All'ultima gara di qualifica i complimenti glieli hanno rivolti anche così: "Ma davvero hai vinto il Mondiale? Proprio tu? Incredibile, non me lo sarei mai aspettato, complimenti!". E lui ha risposto, sorridente e divertito: "Hai ragione, neanche io!". Questo è un campione... Giacomo ce l'ha fatta e vincere il Mondiale è forse solo un effetto collaterale di un grande lavoro svolto su di sé, ben più ampio, difficile ed importante.

FRANCESCA CAPRETTA



**@ V.D.E.M di Vittorio De Michieli**



- Paglioni diametro 128 cm  
130 cm e 135 cm a richiesta  
spessori 8,5 cm, 10 cm, 12 cm
- Cavalletti in ferro zincato per tutti i diametri
- Rete fermafreccia colore verde
- Cavalletti in legno quadripiede

**IN VENDITA ANCHE NEI MIGLIORI  
NEGOZI DI ARCERIA**

30020 Gruaro (Ve) - Via Alcide De Gasperi, 35/A - Tel. 0039.0421.74600  
Fax 0039.0421.282267 - [www.arrowstop.com](http://www.arrowstop.com) - [vdem@alfa.it](mailto:vdem@alfa.it)