

Giacomo Luca Fantozzi si è aggiudicato il titolo di campione italiano grazie ad un profondo lavoro mentale; un cammino fatto di sedute di yoga, tecniche di meditazione e trattamenti shiatsu. Un long bow di Mazzantini in bambù da 65 libbre è l'arco che usa.

“Così ho vinto la tensione!”

Ecco a voi un altro campione emergente di questa stagione agonistica. Giacomo Luca Fantozzi, un “ragazzo” del 61’, toscano, di Rosignano (in provincia di Livorno), imprenditore ed inaspettato campione italiano con il long bow.

Giacomo Luca, della 09 Rose, si inserisce di diritto nella categoria degli astri nascenti della Fiarc, dato che tira relativamente da poco, il tempo di imparare e vincere...

Ha iniziato nel 2000, con un ricurvo monolitico da 52 libbre, poi anche lui è stato attratto da un arco di Mazzantini, sempre ricurvo, da 49 libbre, con il quale ha tirato per un annetto. Il ragazzo prometteva bene, infatti nel suo primo Campionato regionale si è aggiudicato subito il terzo posto, troguardo che in una categoria tanto agguerrita non è davvero male. Ma il bello doveva ancora arrivare!

Giacomo tira bene, ma si rende conto di dover affinare il lavoro mentale, l'approccio caratteriale, ha un temperamento sanguigno, competitivo, si arrabbia se sbaglia e si agita troppo. Chiede consiglio quindi al nostro grande guru, Paolo Bucci, il quale lo instrada verso discipli-



Giacomo Luca Fantozzi: “Per raggiungere la concentrazione nelle fasi di tiro posso utilizzare delle frasi chiave oppure delle immagini. Penso alla respirazione, cerco di sentire le mie radici nel terreno, osservo il bersaglio con il binocolo per vedere eventuali ostacoli, inclinazioni e focalizzare lo spot. Quindi tendo l'arco, mi unisco con il punto da raggiungere e lascio che parta la freccia”.

secondo giorno, inizia la giornata finale ad una ventina di punti dal primo. Stranamente non era in squadra con i suoi diretti avversari, questo forse gli ha evitato un po' di tensione, ma ho fatto sì che non sapesse i risultati immediatamente.

Dopo quanto tempo hai saputo di aver vinto, di essere il nuovo campione italiano?

“Ci sono volute più di due ore. Prima è giunta la notizia che avevamo vinto con la squadra regionale toscana e solo dopo ho avuto la conferma di aver vinto il Campionato”.

Come hai accolto la notizia, eri stupito o in qualche modo te l'aspettavi?

“Sapevo di aver ‘girato’ alto e mi aspettavo senz'altro di essere a premio, ho accolto la notizia come la conferma del raggiungimento di un traguardo personale. Ho fatto moltissimo lavoro su me stesso, un lavoro duro e globale che mi ha rimesso in discussione come individuo innanzi tutto e quindi il fatto di aver conquistato il titolo è stata una vittoria di contorno, la vittoria più importante è personale, qualcosa che mi appartiene al di là della prestazione sportiva fine a se stessa. Anzi, a tale proposito, vorrei ringraziare le persone che pazientemente mi hanno seguito ed aiutato nei miei momenti scuri. Innanzitutto Paolo Bucci per la sua amicizia ed i preziosi consigli, Enrico Fontanelli, la mia terapeuta di shiatsu e insegnante di yoga, per avermi messo di fronte ai miei blocchi e dato i mezzi per superarli, infine anche i ragazzi del Comitato regionale che mi hanno dato fiducia e tutti gli amici conosciuti sui campi di gara, Marione, De Luca, Gatti, Cocchi e gli altri”.

Com'è oggi il tuo approccio personale al picchetto di tiro, alla luce di tutte le tecniche che hai appreso?

“Fino al mio turno di tiro non ci penso, cerco anche di non guardare cosa fanno gli altri e mi rilasso. La mia sequenza inizia quando prendo visione della tabella di piazzola, quello è un momento importante perché inizia l'isolamento dagli stimoli esterni ed il raggiungimento di uno stato di concentrazione che accompagna tutte le fasi di tiro. A seconda dei momenti posso utilizzare delle frasi chiave oppure delle imagi-

ne orientali quali lo yoga. Giacomo Luca inizia così un altro tipo di lavoro su se stesso, più globale, che, anche se scaturito dal desiderio di tirare meglio, si riverserà positivamente su tutto la sua vita. Introprende un cammino fatto di sedute di yoga, incontri di Pnl, tecniche di meditazione e trattamenti shiatsu ed i cambiamenti non tardano ad arrivare.

Nel frattempo cambia anche tipo di arco ed incontra il long bow, che è ancora più congeniale alla sua nuova interpretazione del tiro.

Ai Mondiali di Castione rimane un po' spiazzato dai tiri su sagome di carta, che non aveva mai visto e dal fatto di non poter usare il binocolo, strumento al quale ormai si è abituato. Tira bene, ma non eccelle e si prepara per gli italiani.

Ai Campionati di Salerno chiude al sesto posto la prima giornata, risale il terzo piazzamento il



ni; per indurmi uno stato di tranquillità penso alla respirazione, cerco di sentire le mie radici nel terreno, osservo il bersaglio con il binocolo per vedere eventuali ostacoli, inclinazioni e focalizzare lo spot. Quindi tendo l'arco, mi unisco con il punto da raggiungere e lascio che parta la freccia".

E se ti capita di sbagliare?

"Dimentico immediatamente quella freccia per non condizionare le successive".

Quali sono i tiri più congeniali per te?

"Sicuramente i bersagli mobili".

E i più insidiosi?

"Forse le pendenze estreme, specie in discesa. A tale proposito vorrei fare i complimenti ai ragazzi di Salerno che hanno realizzato dei bellissimi campi di gara con tiri tecnici e affascinanti".

Con quale attrezzatura hai vinto i Campionati?

"Long bow di Mazzantini in bambù da 65 libbre, aste in legno 23/64 con punte da 100 grani e penne a parabola di 4 pollici".

Tiri un libbraggio consistente, come ti alleni fisicamente?

"Faccio palestra tre volte la settimana, indipendentemente dal tiro con l'arco, per mantenere



una discreta efficienza fisico e scaricare le tensioni del lavoro".

E l'allenamento al tiro?

"Vado sul campo una volta la settimana, quando riesco; in compenso cerco di fare tutte le gare possibili".

Ti alleni da solo o con altri?

"Solitamente da solo perché, essendo un imprenditore, sfrutto eventuali pause che il lavoro mi consente e difficilmente queste coincidono con gli altri. E poi tiro come capita, a

volte in piano ai tiri di prova, a volte faccio il giro del campo... dipende".

Intensifichi l'allenamento prima degli appuntamenti importanti?

"No, intensifico gli esercizi di concentrazione, faccio yoga e mi regalo tanti bei trattamenti shiatsu per riequilibrare le mie energie, cerco di trattarmi bene".

Progetti futuri?

"Salvo impegni imprevisti, vorrei prendere parte sia ai prossimi Campionati europei che italiani. Mi piace gareggiare, tiro per divertirmi e il titolo non mi ha 'dissestato', non devo dimostrare niente a nessuno, anche questa è una vittoria personale raggiunta nel mio cammino alternativo".

Tempo fa tirava anche tua figlia Clizia. Ha smesso adesso?

"Sì, aveva iniziato con me con il long bow. Ha tirato due anni conquistando una medaglia d'argento e una d'oro agli italiani, ma poi ha iniziato a fare pallavolo e siccome è molto brava anche lì, ha intrapreso un altro cammino agonistico che la assorbe completamente al momento attuale. Anche lei ha una personalità fortemente competitiva".

Francesca Capretta

Desidero acquistare il volume "I racconti dell'ars venandi" al prezzo di € 10,00 (i.i.)

Scelgo la seguente formula di pagamento:

Contrassegno alla consegna + € 3,00 per la spedizione

Allego versamento sul c/c 12229407 intestato a Greentime SpA + € 1,50 per la spedizione

Allego assegno bancario intestato a Greentime SpA + € 1,50 per la spedizione

Pago tramite Carta di credito (Carta Si, MasterCard, Eurocard, Visa) + € 1,50 per la spedizione

n° carta _____

scadenza _____

nome _____

cognome _____

via _____ N° _____

cap _____

località _____

città _____

firma _____

Compilare e spedire in busta chiusa o via fax a: Greentime S.p.A. Via Barberia, 11 - 40123 Bologna Tel. 051584020 - Fax 051585000 oppure inviare l'ordine al seguente indirizzo: ordini@greentime.it

NUMERO VERDE 800-754577

I racconti dell'ars venandi

Il volume raccoglie i racconti venatori premiati nell'ambito della seconda edizione del Concorso Letterario internazionale "Premio Giacomo Rosini". Il concorso biennale, organizzato dal circolo Ars Venandi di Riva del Garda, con una giuria che vanta la presidenza di Mario Rigoni Stern, raccoglie le migliori opere sul tema della caccia in ambiente alpino, dell'uomo e dell'animale nei loro molteplici rapporti mediati dall'ambiente naturale.



i racconti dell'ars venandi

GREENTIME

Pagg. 160
Fto cm 15 x 21
Prezzo € 10,00