

Dopo una lunga pausa è ritornato a gareggiare con il suo inseparabile compound nudo. È il campione italiano in carica e non vuole più smettere. Ecco i suoi segreti e la sua ineguagliata tecnica.

Angelo Fontana: "Mi mancavano i vecchi amici"

Il tiro con l'arco, inteso come sport, richiede un buon equilibrio mente-corpo, cosa che peraltro è alla base dello vito stessa. Negli anni e con la pratica, si sviluppano doti come l'autocontrollo, la capacità di concentrazione, la consapevolezza del ritmo respiratorio e della sua influenza su molte funzioni. Si impara a percepire rapidamente il proprio posizionamento nello spazio, il tono muscolare, il ritmo cardiaco, l'estensione del baricentro. Si allena la resistenza soggettiva e la capacità di controllo del livello di stress, ottimizzando le prestazioni in base all'esperienza. Inoltre si passano molte ore all'aria aperta immersi nella natura e non c'è bisogno di assumere ormoni od anabolizzanti per raggiungere ottime prestazioni fisiche. È uno sport raro proprio perché può accompagnarti tutta la vita come un "maestro", un precettore d'altri tempi, il quale, condividendo le tue esperienze, le utilizza per plasmarti, per mettere in luce pregi e difetti, per aiutarti a capire.

E questa forse è la sua forza maggiore. Puoi praticarlo assiduamente per anni, puoi abbandonarlo e poi riprenderlo, come ogni buona disciplina spirituale evolutiva.

Grandi campioni spariscono dalla scena per anni, a causa dei motivi più svariati, per poi tornare a scalare le vette delle classifiche con grande determinazione.



Fontana: "Il mio tiro preferito non è determinato tanto dal tipo di bersaglio, quanto dalla distanza... mi piacciono i tiri a 35-40 metri, mentre non mi piacciono le distanze esasperate sui 55 metri. Per quanto riguarda l'attrezzatura, possiedo un arco Hoyt Ultra-Tek XT3000 da 65 libbre, aste ACE 470, penne da tre pollici e 80 grani per le punte".

Questo è il caso di Angelo Fontana, sovrano indiscusso della categoria compound nudo, che è tornato a riprendersi lo scettro che aveva lasciato per un po' in mani altrui.

Angelo è nato a Bergamo quarantatré anni fa, arciera di punta dello O4Vall, pratica il tiro con l'arco Fiarc ormai da 15 anni. Ha esordito in un campionato nazionale a Livigno nel 1990, aggiudicandosi subito la medaglia d'oro nella categoria open. Di nuovo campione italiano all'Amiata nel 1993 e ancora primo ad Asiago nel '95.

Angelo è sposato, naturalmente con un'arciera, Giuliana Ferreri, campionessa a suo volta nello stile libero. Angelo e Giuliana, nel '95, si mettono a collaborare insieme ad un altro progetto che li terrà lontani dai campi di gara per

qualche anno. Il loro progetto prende corpo, si chiama Simone e oggi tiro con il compound e agli italiani del Corno alle Scale ha contribuito a portare a casa la terza medaglia di famiglia. Raggiunti i primi essenziali obiettivi, Angelo torna al tiro con l'arco. Nel 2002 si ripresenta ad un campionato, conquistando immediatamente il bronzo. L'anno seguente a Salerno, si siede sul trono vincendo l'oro. A luglio, in Austria, sfiora l'assoluto e per pochi punti si prende il secondo posto, riconfermandosi invece primo in Italia ai campionati del Corno alle Scale. Nel frattempo, è entrato in azione anche il figlio Simone che dopo la medaglia di bronzo conquistata lo scorso anno a Salerno, quest'anno si è aggiudicato l'argento, mentre Giuliana si è dovuta "accontentare" del bronzo.



Valerio Russo

Il fascino
del tradizionale
nell'eleganza del Flamingo

www.valeriorussoarchery.com

Per informazioni: Tel. 0522 996803 - Cell. 328 3283503 - E-mail: valerio@valeriorussoarchery.com

Il Flamingo è un vero gioiello. Valerio Russo ha pensato di proporlo agli archer italiani in tre versioni diverse dal river.

Decisamente un bel bottino...sei contento?

"Certo, sono molto soddisfatto, è stata una buona stagione sportiva".

Perché si smette di tirare e perché si ricomincia?

"Si smette per tanti motivi legati alla famiglia o agli impegni lavorativi e si ricomincia perché ti manca moltissimo. Non c'è solo la competizione o la prestazione sportiva, c'è tutto un insieme di cose che convergono per creare momenti indimenticabili. Mi mancavano i vecchi amici, le sfide, l'ambiente in generale e l'aria che si respira ai nostri campionati. Poi nasce anche la voglia di misurarsi nuovamente con te stesso, vedere se puoi recuperare tecnica, sicurezza e... piazzamenti".

Che vantaggi vengono dall'esperienza?

"Nel corso degli anni impari a restare tranquillo anche nei momenti più difficili, impari ad accettare l'errore senza che quello ne generi altri".

Che cosa ti innervosisce in gara?

"Non mi piace vedere costantemente i punteggi, quindi spero sempre di non essere marcatore".

Qual è a tuo parere la gara più bella?

"La Battuta, da quando è stata cambiata!".

In Italia sei l'atleta che fa più punti con un arco non mirato...raccontaci il tuo tiro.

"Il tiro inizia prima di andare sul picchetto. Se non tiro per primo, osservo le parabole delle frecce scagliate dai miei avversari, per avere una ulteriore conferma della mia valutazione della distanza. A volte sbinocolo il bersaglio, specialmente se non lo conosco e individuo con precisione la zona dello spot. Quando è il mio turno, mi posiziono sul picchetto e mi estraneo completamente dall'ambiente circostante, focalizzando l'attenzione sia su me stesso che sul bersaglio.

Metto molta cura nella ricerca della posizione ideale che mi consente la maggiore stabilità e nel contempo faccio attenzione al respiro, che sia regolare e addominale. Infine tendo l'arco, cercando di sentire la muscolatura tonica, ma rilassata al tempo stesso. Spesso effettuo un controllo razionale sul punto di rilascio, miro e quando ritengo di essere sull'obiettivo... lascio partire la freccia, rilassando le dita".

Miri guardando la punta della freccia?

"Sì, focalizzo l'attenzione sullo spot, ma al tempo stesso controllo il posizionamento della punta rispetto al bersaglio".

Quanto ti alleni?

"Troppo poco... sono vincolato da molti impegni e quindi cerco di fare il maggior numero possibile di gare.

Solitamente all'inizio del campionato mi iscrivo alle quattro prove obbligatorie e poi ogni volta che posso vado alle altre con il camper, così posso essere lì la mattina prestissimo, primo della li-



Angelo Fontana con la moglie Giuliana Ferreri e il figlio Simone ai recenti campionati italiani del Corno alle Scale.

sta d'attesa, il che spesso mi permette di partecipare".

Come si comportano gli avversari nella tua categoria?

"Benissimo, siamo molto fortunati. Sento raccontare cose tremende da amici che tirano in stili di-

versi, ma noi non abbiamo mai avuto problemi di quel tipo. Non so perché, ma è così. Siamo tutti amici, ci sfidiamo e ci diamo battaglia fino all'ultimo, ma sempre senza scorrettezze o atmosfere pesanti. Ad esempio Carlo Carli, mio eterno avversario, è anche un grande amico e ora anche i nostri figli si sfidano proprio come noi e tutto questo è divertente".

Raggiungiaci sull'attrezzatura del campione.

"Ho un arco Hoyt Ultra-Tek XT3000 da 65 libbre, aste ACE 470, penne da tre pollici e 80 grani per le punte".

Tiro preferito?

"Non è determinato tanto dal tipo di bersaglio, quanto dalla distanza... mi piacciono i tiri a 35-40 metri,

mentre non mi piacciono le distanze esasperate sui 55 metri".

Com'è tirare con tutta la famiglia?

"Perfetto! Non ti devi sentire in colpa per averli lasciati a casa, sei tranquillo che tutto va bene, condividi esperienze e stati d'animo e di solito ci sono più medaglie da festeggiare".

Simone ascolta i tuoi consigli?

"Abbastanza, giustamente vuole verificare di persona, ma ascolta attentamente ciò che gli dico, inoltre è felicissimo di tirare, di stare con noi".

Progetti per la prossima stagione agonistica?

"Spero di riuscire a fare tutto quel che c'è... compatibilmente con una serie di altri impegni. Adesso che ho ricominciato vorrei andare avanti per molto tempo ancora".

E magari conquistare l'oro europeo che quest'anno ti è sfuggito per un soffio?

"Perché no, quello e tante altre battaglie all'ultima freccia ancora con i miei amici avversari di sempre".

Grandi duelli si profilano all'orizzonte della prossima stagione, non mancheremo di seguirli con interesse e per il momento salutiamo Angelo, augurandogli l'immane "in bocca al lupo".

F.C.

ARCHI E FRECCIE DEGLI INDIANI D'AMERICA

Guida completa alla costruzione di archi, corde, punte, frecce e faretre secondo le tecniche tradizionali indiane.

L'UNICO MANUALE AL MONDO
NEL SUO GENERE!

Autore: Jim Hamm
Ed. Planetario, Bologna
Pagine 192 - Euro 18,00
Il volume è distribuito in libreria dal Consorzio Distributori Associati, ma può essere ordinato contrassegno a:
Ed. Planetario
Casella Postale 1303
40100 Bologna
Tel. 329 7249715
Fax 051 6257901

E-mail editrice@planetario.info
(contributo spese di spedizione: Euro 4,00)
Il catalogo di arcieria Planetario è consultabile on-line all'indirizzo:

www.planetario.info

