

Ha frequentato a lungo i grandi della Fiarc prima di vincere il titolo europeo. E da loro ha appreso che l'aspetto mentale è fondamentale.

Gianni de Luca: "Imparate dai campioni"

È con grande piacere che faccio questa intervista al nuovo campione europeo della categoria più prestigiosa e combattuta dello Fiarc, quella dell'arco ricurvo. Un altro amico che dopo una permanenza ragionevole nei campi d'alta quota ha raggiunto la vetta. Gianni de Luca è l'arciere rivelazione dell'anno! È partito alla grande in questa stagione sportiva, si è notato subito un miglioramento generale della sua forma sportiva nonché della fiducia in sé stesso. Ha aperto le danze vincendo l'assoluto individuale nel Campionato italiano a squadre a Marzobotto e piazzando la sua squadra al terzo posto. Ottimo risultato, calcolando che era composta da un ricurvo e due long bow, per l'esattezza Luigi Ghersich e Alberto Tosi. Poi si è aggiudicato il Campionato regionale toscano ed infine il risultato più prestigioso e ambito... il titolo europeo a Bagno di Romagna. Lo confesso, non avrei scommesso su di lui l'ultimo giorno di gara, sono stata in squadra con Gianni di recente ed ho potuto ammirare il suo stile pulito, impeccabile ed efficace, ma non credevo che sarebbe riuscito a tenere testa ad un grande campione come Filippo Donadoni. E invece Gianni, piano piano, freccia dopo freccia, riuscendo a gestire il marasma interiore, ha finito per battere il nostro leggendario Filippo per la differenza spot. Una battaglia indimenticabile, all'ultimo freccia.

Gianni de Luca, 49 anni, tira per la 09 Leon, vive a Masso Marittima e fa l'agente immobiliare. Ha iniziato a scoccore frecce nel '97, raggiungendo ben presto piazzamenti onorevoli in quasi tutte le classifiche importanti e poi quest'anno è arrivato il suo momento.

Quando hai saputo di essere il nuovo campione europeo?

"Dopo la fine della prova ci siamo messi a

fare i conti tutti insieme e pareva proprio che sia io che Filippo avessimo realizzato lo stesso punteggio. A quel punto siamo andati a ricontrollare anche gli spot precedenti ed ho scoperto di aver vinto".

È stata dura?

"Durissima! Donadoni è un grande campione, ho sudato le fatidiche sette camicie. L'ultimo giorno avevamo il tracciato. Spesso Filippo tirava ugualmente tre frecce e più di una volta le ha piazzate tutte nel super-spot; andare a tirare dopo era demoralizzante. Sono riuscito comunque a mantenere la calma per scoccare al meglio delle mie possibilità, cercando di non pensare al punteggio,

hai frequentato qualche magico seminario?

"No, magari... Ho dovuto lavorare a fondo per migliorare ogni singola fase del mio tiro, specialmente il rilascio. L'ho fatto tirando tranquillamente ad un paglione posto a distanza ravvicinata, senza pensare a dove impattava la freccia, ma cercando solo di percepire il mio gesto, le mie tensioni e il rilascio. Poi è anche vero che ho ricevuto preziosi consigli, specialmente da Paolo Bucci. Inoltre, in questi ultimi anni, mi sono trovato spesso a gareggiare in squadra con i primi, ed ho attinto moltissimo da loro. Penso a Michele D'Auria, Pittaluga, Grassi, Lolli ed altri. Tirando insieme a questi grandi campioni ho capito la lezione più importante: il loro atteggiamento mentale nei confronti della competizione. Ho imparato a non demoralizzarmi, a non arrabbiarmi, a curare l'aspetto della respirazione e dare un ritmo al mio tiro, vivendo ogni freccia come fosse la prima e l'ultima, con la mente sgombra".

Quanto contano per te il gruppo, gli amici, la Compagnia?

"Tutto! Senza gli amici non avrei mai cominciato a tirare, non sarei andato avanti e oggi non sarei sicuramente qui. Ho cominciato grazie a Luca Neri, il nostro caro amico scomparso. Pensa, la mattina che il suo aereo precipitò avremmo dovuto essere insieme al campo, mentre lui cambiò idea all'ultimo momento per raggiungere il suo appuntamento con il destino. Da allora in avanti sono sempre stato sostenuto dagli amici. Ho imparato tanto da loro, penso ad esempio ai preziosi consigli di Mario Orlandi, altro gran personaggio, Fantozzi, Ghersich, Salvanti, Cossu. Senza di loro, senza il gruppo, mancherebbe lo stimolo più importante e senza i nostri ritrovi, le sfide, niente avrebbe senso".

Quali sono le tue modalità di allenamento?

"Le più varie, dipende da ciò che voglio ot-



Il podio degli europei conquistato da Gianni de Luca (al centro) dopo un avvincente spareggio agli spot con Filippo Donadoni (a destra).

ma cercando piuttosto lo spot. La mattina dell'ultimo giorno ho salutato il grande Paolo Bucci che mi ha ricordato che l'unica strategia possibile per battere Filippo era quella di non sbagliare mai. Ed io ho seguito il suo consiglio dando il meglio di me. Comunque è stata dura, ma molto istruttiva. Considero una grande fortuna aver potuto vivere quest'esperienza al fianco di Filippo, un altro grande maestro dal quale c'è solo da imparare, un personaggio straordinario".

Ti ho trovato molto migliorato in questa stagione. Dal punto di vista tecnico

tenere. Nella maggioranza dei casi tiro in compagnia degli amici. Quest'anno, in particolare modo, mi sono quasi sempre allenato con Marione, Fantozzi e Ghersich. Talune volte, invece, faccio il giro del campo da solo. Ho un lavoro che mi lascia molto tempo libero e ultimamente l'ho dedicato spesso alla mia preparazione arcieristica. Anche per questo è arrivato il risultato degli europei, l'allenamento è molto importante. Con l'occasione vorrei anche ringraziare Valentina e Rita, dell'Armeria Checchi Neri, che mi hanno assistito per i materiali, mettendomi a disposizione tutte le attrezzature per la messa a punto".

Quale gara preferisci e qual è la distanza in cui si collocano i tuoi tiri migliori?

"Il 3D. La distanza preferita sono i tiri vicini, entro i trenta metri".

Il tiro che ti piace meno?

"I tiri troppo lunghi e i mobili".

Come sei riuscito a mantenere la calma, a continuare a credere in te stesso durante tutti i quattro giorni degli europei?

"Cercavo di non pensarci, di pensare solo a



tirare bene. Ero ben preparato dal punto di vista tecnico, l'allenamento non mi mancava e quindi dovevo cercare di fare quello che ultimamente stavo facendo con regolarità: tirare bene. Credo, comunque, che un ottimo livello di preparazione unito alla verifica delle proprie capacità durante l'allenamento siano le credenziali per aver fiducia in sé stessi, soprattutto nei momenti critici".

È passato poco tempo dalla vittoria de-

gli europei e già stanno per cominciare altri importanti appuntamenti.

"Ho lavorato davvero molto su me stesso e sul tiro, al punto che adesso sento di aver raggiunto un buon livello, ed è qualcosa che mi appartiene, che mi sosterrà sempre. Sento la pressione, ma penso sempre di potercela fare".

Con che attrezzatura stai tirando?

"Agli europei ho tirato con un Black Tail da 45 libbre, ma cambio spesso i miei archi. Le frecce sono delle Carbon Excel 500 con settanta grani in punta e penne da tre pollici".

Come mai scocchi senza guantino e senza parabraccio?

"Del parabraccio non ho bisogno, non mi colpisce mai. Il guantino lo evito per diminuire l'attrito della corda in fase di rilascio".

Un buon consiglio per chi vuole perfezionarsi?

"Oltre a quanto già detto quello di cercarsi un maestro e di osservare bene i campioni. Naturalmente è fondamentale impegnarsi e raggiungere un ottimo livello tecnico e di allenamento, ma l'ultimo scatto, quello decisivo, è solo mentale".

F.C.

HORNE'S Velocità
ARCHERY e precisione

Gli stupendi take down che continuano a mietere successi!

INTERARCHERY
SWITZERLAND

Le bellissime sagome 3D Franzbogen

oggi
anche in Italia

Omologate Flarc



INTERARCHERY SWITZERLAND

Via San Gottardo 108 - Casella postale 285 - CH - 6828 Balerna
Tel. 0041/91-6822634 - Fax 0041/91-6822617 - Cell. 0041/79-6208835
www.interarchery.com - info@interarchery.ch