

Entrevista a Antonio Pompeo: "O tot o res!"

És exigent fins a l'exasperació, combatiu, maniàtic dels materials, i vol arribar. Medalla d'or en compost, Pompeo, va començar a la FIARC, i ja ho ha provat tot. Avui s'entrena per a la Nacional FITARCO.

Apassionat del Tir de Camp, centre avui tot el seu esforç competitiu en aquesta disciplina, que considera la més estimulante per les seves exigències tècniques.



Endinsem-nos en el teu currículum personal en tir amb arc

"En passarem via ja que vaig començar en el 1999. Aquell any em vaig inscriure a la FIARC, i vaig començar el meu aprenentatge tècnic. El 2001 i el 2002 vaig obtenir els primers llocs en els campionats d'Itàlia d'aquesta Federació (encara em falta la medalla d'or) i després em vaig decidir a fixar-me en l'especialitat FITA de Tir de Camp, encara que ja del 2000 tenia la doble llicència. Durant 2003 va madurar la meua decisió de dedicar la meua atenció exclusivament al calendari Field de la FITARCO. EN aquell moment, de fet, les exigències tècniques de la especialitat em van semblar més estimulats d'un punt de vista competitiu. He "abandonat" el món més divertit de la FIARC per perseguir el meu nou projecte: entrar en els grups nacionals de la FITARCO i aconseguir competir a nivell internacional. "

... i ho has aconseguit?

"Sí, ha estat una gran satisfacció participar en els darrers Campionats d'Europa. La recordo com una experiència exaltant que em va fer madurar molt esportivament posant-me en condicions de poder jutjar concretament les meves potencialitats. Com tots els començaments ha estat una mica dur. La primera vegada amb la samarreta "azzurra" , el context competitiu totalment nou i l'oficialitat de la manifestació em van portar aquella mica de tensió addicional que al capdavant pagues sobre la puntuació, però en conjunt em sento avui encara satisfet d'aquella aventura. Als mundials de Croàcia el 2004 tot va prendre un altre caire. Des del principi de la temporada que volia ser-hi, i després d'haver aconseguit classificar-me no vaig pensar altre cosa que pujar al pòdium. Sí, he cregut sempre de valer una medalla mundial i també estic convençut que molts dels meus col·legues més competitius de casa podrien albergar la mateixa convicció. El polítges italià ha mostrat sempre un òptim nivell en tir a la diana, i em sembla que podria arribar als mateixos resultats també en Camp, encara que, per alliberar completament aquesta potencialitat, seria potser millor que els que formen

els grups nacionals poguessin disposar d'ocasions de treball conjunt una mica més freqüents."

Rememorant els mundials.

"Encara em puja la ràbia si penso que he quedat fora de la lluita per les medalles per culpa d'una bajanada que encara avui no em sé explicar. Equivocar-se en la posició del visor en una diana coneguda és autènticament una cosa que no hauria d'haver passat, especialment a un com jo, que a meticolós no em guanya ningú. Però que hi voleu fer ... ha anat així. Em consola no poc el fet que durant la primera part de la competició he estat absolutament alineat amb els resultats dels millors arquers del mon. He desitjat molt la victòria que després va venir als Campionats d'Itàlia de Roma perquè volia allunyar l'ombra dels meus resultats al mundial. He buscat el títol per confirmar que em mereixo formar part dels grups nacionals, i per subratllar a la meua manera que lo de Croàcia va estar un incident desafortunat. He guanyat la classificació de classe i l'absoluta, espero haver convençut!"

La teua notable determinació t'ha ajudat segurament a aconseguir alguns resultats ... Tècnicament parlat quan hi ha hagut el salt.

Crec no haver tingut mai grans problemes d'interpretació, però si hagués d'identificar una elecció tècnica particularment afortunada de la que he estat protagonista em referiria sense cap mena de dubte a la meua trobada amb els disparadors de tensió dorsal. Aprendre l'ús d'aquests aparells m'ha permès de fet analitzar el tir sota un altre punt de vista. M'ha fet entendre com s'hauria sempre de preparar, viure, i tirar una fletxa. No decidir conscientment l'exacte moment de la deixada et projecta de fet a una dimensió evolutivament més autèntica i extremadament essencial i satisfactòria en termes de resultat. Durant les competicions uso un aparell de polze amb gallet, però operant-lo com ho faria amb un d'increment de tensió dorsal, també podria usar aquests darrers en les competicions normals. El 95% del meu entrenament en canvi el faig amb un Carter 2 $\frac{1}{2}$ que, per ergonomia, copia fidelment l'altre aparell. En competició pot passar també que els usi tots dos per diverses situacions de tir o simplement per una qüestió de *feeling*. Quan sento discutir sobre l'oportunitat de portar a la competició un model més aviat que un altre quedo sincerament perplex. No entenc les contraindicacions o els dubtes ... només és qüestió d'aprendre a usar-los bé. Cal que el domini entri per la pràctica i l'elecció justa. Sóc de l'opinió que un tirador de compost ha d'usar la mateixa cura que tindria un de recorbat a l'escollir el seu protector de dits, quan es disposa a comprar un disparador. Després les modificacions sobre l'aparell són gaire obligades, si hi ha res que no va. La prova? Està dit aviat: si canvio d'aparell no tinc cap variació de visor. EL vent: cap problema, menys encara amb un de tensió dorsal. Saber exactament allò que cal fer, i perquè s'ha de fer, això si que marca la diferència tècnicament parlat.

De quant serveix entrenar-se per a ser autènticament competitiu?

"Personalment intento d'entrenar-me cada dia, com he fet amb totes les altres disciplines que he practicat. Naturalment no és senzill, però un cop establert un objectiu és absolutament necessari organitzar-se per a poder-lo perseguir amb

eficàcia. Afortunadament puc gaudir d'un camp equipar cada dia, per la qual cosa uso la pausa del dinar per fer-ho. Em salto un àpat però és un sacrifici que faig de bon grat considerant els resultats. Sobre el recorregut d'entrenament tinc a més la possibilitat de mesurar-me amb l'amic Bazzani que a la FIARC, amb el seu compost, és un autèntic matador, i òbviament la possibilitat d'enfrontar-m'hi sovint em va bé. Sostinc de fet que la costum de competir, fins i tot quan es fa d'aquesta manera, sigui la clau per acostar-se a una ment competitiva i guanyadora. S'aprèn a controlar la pressió, es cau en el paper de perseguit o de perseguidor, es tendeix a ser molt sever amb un mateix i a pretendre sempre el màxim. Entrenar-se així és extremadament estimulant i divertit. Sostinc que una mentalitat guanyadora es construeix també per aquests mitjans. M'agrada afrontar la competició de manera agressiva, en el millor sentit del terme òbviament. Jo competeixo per guanyar i no hi trobo res d'estrany. M'entreno, prenc molta cura dels meus materials, setmanalment em preocupo de treballar sobre l'aspecte atlètic de la preparació, i per tant pretenc rebre una recompensa dels resultats. Per altra banda, és per això que s'entrena.

Parlem de materials.

"Ja he dit que sóc molt meticulós, per la qual cosa, com es pot imaginar, ho sóc també en l'elecció i en la cura dels meus materials. Mantinc els meus dos Mathews en perfecta eficiència com ho faig amb els meus dos disparadors automàtics. M'ocupo personalment de la posta a punt d'arc i fletxes, i pel que fa a aquestes darreres porto a terme una selecció molt severa que comença pel pesatge de cada un dels components i acaba amb una elecció acurada de la cola per puntes i emplomallat. Continuo els test amb proves d'agrupació a les distàncies curtes i a les llargues, anotant escrupolosament els impactes, i si cal arribo a treballar sobre cadascuna de les fletxes per fer-la compatible amb la resta. Les cordes i els cables dels meus arcs me les faig i calibro acuradament jo mateix. Marco les politges per determinar la mínima tendència a l'allargament de l'encordat, etc. En resum, m'agrada tenir-ho tot controlat i en plena eficiència. Al aire lliure tiro ACE 430 amb plomes Sitar & Sitar de 70mm, i puntes de 70 grains. En sala en canvi he adoptat recentment la 350 XL amb una rigidesa de 320, i plomes de quatre polzades amb punta de 125 grains. El meu reposafletxes és un antic però validíssim By Bernardini de caiguda, l'estabilització un Beiter Centralizer amb pesos laterals diferenciats, mentre que pel sistema de mira em refio d'un solidíssim Sure Loc amb lent Beiter del 75%. La possibilitat de provar les novetats és a més un fet essencial per fer les eleccions adequades, i per fortuna l'amic Sandro Raggiu de la C&O Archery no em fa mai perdre aquesta possibilitat."

Algun consell per a la valoració de les distàncies desconegudes.

"Sota aquest aspecte l'experiència adquirida a la FIARC m'ha estat molt útil. La valoració de les distàncies desconegudes és importantíssima i una mica tots fan ús de mètòdiques més o menys vàlides. L'important, per mi, és ser fidel a aquestes estratègies per desenvolupar-les de manera sistemàtica. Quan m'acosto a una diana dono molta importància a la primera valoració a "ull" encara que sempre em preocupi de verificar-ho amb una adequada parametrització. Està clar que qui vulgui basar la seva

elecció sobre paràmetres haurà d'estar absolutament cert de la seva fiabilitat. Això significa que haurà de provar-ho seriosament en entrenament, fent-los el més precisos. L'experiència i la memòria són un bagatge irrenunciable a un arquer de camp que es respecti. Per mi els paràmetres sempre tenen la raó."

Tiziano Xotti

ARCO, nº1 , 2005, pg.42

Traduït per Josep Gregori



Als World Games de Duisburg el 2005