

È una capacità in più per ben figurare. Meglio accettare quel che viene senza spingere troppo sulla volontà. Incontro con una campionessa che vuole migliorarsi ancora.

Ardesi: "Controllate l'aspetto emotivo"

Ancora una storia al femminile, la Fiarc delle donne, raccontata dalle dirette protagoniste.

Anna Ardesi, classe '61, di Gardone in Val Trompia (provincia di Brescia) è una campionessa del compound nudo che tira per la O4Sare e ci racconta il suo percorso sportivo.

Come hai conosciuto il tiro con l'arco?

"È avvenuto nel '97. Volevamo provare, ci piaceva l'idea, così con mio fratello ed un gruppo di amici ci avvicinammo ad una Compagnia, la O4Afvf che proprio in quel periodo si stava sciogliendo. Così ci dettero i primi rudimenti, qualche consiglio e subito dopo ci "cedettero" la Compagnia. Inizialmente, non conoscendo quasi niente, deci-

demmo di affiliarci sia alla Fiarc che alla Fitarco. Frequentammo quindi qualche gara di ambedue le Federazioni e in seguito optammo per la Fiarc, dalla quale non ci siamo più staccati".

Quindi un inizio da autodidatta...

"Sì, e l'inizio fu disastroso. Non ci capivo molto e un negoziante mi rifilò un compound assolutamente inadatto a me, sia per l'allungo che per il libbraggio. Con questi presupposti mi sembrava difficilissimo tirare. Poi è stato decisivo l'intervento di mio fratello Luigi. Cominciò a studiare la materia attraverso i libri in commercio e frequentò personaggi più esperti. Lui è uno così, approfondisce le cose che ama con grande passione, tanto che in seguito volle diventare istruttore ed attualmente è referente regionale della Lombardia per gli altri istruttori.

Senza di lui non sarei certo diventata una campionessa, forse avrei anche smesso di tirare. Individuò in un By Bernardini l'arco giusto per me e finalmente cominciai a tirare per davvero, non più con la freccia dietro l'orecchio!"

Parlaci dei tuoi risultati sportivi.

"Ho esordito nel '99 a Medesimo dove mi guadagnai il quarto posto. Entrai subito in contatto con i mie problemi emotivi. Al primo campionato l'adrenalina andava a mille ed io tremavo come una foglia. L'anno successivo, a Castione, arrivai di nuovo quarta. Volli cambiare arco prima dei campionati, ma all'ultimo momento decisi di tirare nuovamente col mio.

Quindi partii poco convinta, ed anche quella volta dovetti fare i conti con me stessa e la mia eccessiva emotività.

Nel 2001 a Livorno, per la prima volta, puntai tutto sul cercare di stare calma. Mi impegnai in esercizi di rilassamento, respirazione e finalmente conquistai il titolo italiano. Una emozione bellissima che non dimenticherò mai. Da lì, purtroppo, iniziarono una serie di avvenimenti sfortunati, che tendevano a colpirmi sempre prima degli italiani. Nel 2002 ebbi un infortunio sul lavoro pochi giorni prima di partire. Nel 2003, a Castione, conquistai il terzo posto a Europei e Mondiali. L'anno seguente mi fratturai il polso dell'arco due mesi prima dei campionati del Corno alle Scale. Seguì un lungo iter di fisioterapia e appena tolto il gesso, ricominciai a tirare con pochissime libbre e molta paura. Sarei stata più pronta per Lourdes che per un campionato. Ma proprio quando non te l'aspetti, ecco di nuovo la vittoria, nuovamente il titolo italiano. L'anno seguente a Gargnano mi lesionai un legamento del ginocchio, la settimana prima di partire. Come se non bastasse, la deambulazione errata e l'uso del tutore mi procurarono un blocco della zona lombare, il fatidico colpo della strega. Mi vergognavo tanto, mi sentivo una vera handicappata, ma le mie avversarie furono straordinarie. Mi aiutarono per tutto il tempo, permettendomi di finire la gara conquistando il terzo posto".



Ardesi:
"Le frecce le costruisco da sola perché sono molto pignola, non voglio sbavature di colla o cose simili. Del mio allenamento e della messa a punto si occupa sempre "San Luigi", mio fratello, mentre per gli interventi sul compound l'esperto è mio nipote Giulio, che a soli 15 anni smonta e rimonta qualunque attrezzo meccanico con una rapidità e una bravura incredibili".

PUNTE OGIVE... CREATE PER VINCERE!

Quando cerchi la precisione la punta non è un dettaglio. La punta ARC.HI.TEC. Ogive è stata studiata e creata per un passaggio sotto clicker molto dolce, consentendo di ottenere, senza rinunciare ai vantaggi aerodinamici della geometria brevettata a doppia curvatura, una maggiore fruibilità anche da parte dei tiratori ricurvo.

La punta offre:

- forma aerodinamica brevettata, testata in galleria del vento, che annulla le turbolenze lungo l'asta tipiche dell'utilizzo delle punte ogivali tradizionali;
- acciaio inox
- lavorazione con macchine a controllo numerico;
- precisione di peso +/- 0.025 grani;
- precisione geometrica +/- 0.005 mm.

Già molti tra i migliori arcieri ne hanno sperimentato l'efficacia, tu cosa aspetti a provarla!

Per ulteriori informazioni contattare:

BIGNAMI S.p.A.
Via Lahn 1 - 39040 Ora (BZ)
Tel. 0471-803000 - Fax 0471-810899
www.bigarchery.it - email@bigarchery.it

Archery needs? Think BIG.

Chi si occupa della tua attrezzatura?

"Le frecce le costruisco da sola perché sono molto pignola, non voglio sbavature di colla o cose simili. Del mio allenamento e della messa a punto si occupa sempre "San Luigi", mio fratello, mentre per gli interventi sul compound l'esperto è mio nipote Giulio, che a soli 15 anni smonta e rimonta qualunque attrezzo meccanico con una rapidità e una bravura incredibili".

Come ti alleni?

"Quando voglio affinare il mio lavoro vado da sola al campo della Compagnia e tiro re-

gistrando bene tutte le sensazioni corporee. Questo un paio di volte alla settimana, in vista di appuntamenti sportivi importanti. Dopo mi reco da mio fratello e insieme parliamo dei miei problemi. Lui applica il costruttivismo, rispetta le mie decisioni, i limiti fisici e mi invoglia a lavorare su di me. Quindi tiro ancora un po' in piano al paglione fisso, lavorando su quanto emerso. Poi la domenica andiamo in gara o si lavora insieme al campo, sul problema affrontato



Anna con il fratello Luigi, allenatore e istruttore di primo livello.

in quel momento. Mio fratello è il fulcro centrale della nostra attività arcieristica, solo che per dedicarsi sempre agli altri lui riesce a tirare pochissimo. Anche suo figlio è sotto la sua ala protettrice ed è già un campione, con una medaglia d'argento agli italiani e un bronzo agli Europei e Mondiali. Nella mia famiglia l'arco, in un qualche modo, è nella vita".

E d'inverno?

"Si frequenta la palestra e si fa molto lavoro muscolare. Specialmente con l'elastico, che mi aiuta a rinforzare la muscolatura per mantenere la giusta apertura delle scapole".

Che attrezzatura utilizzi in questo momento?

"Dopo svariati tentativi sono tornata al vecchio amore: un compound di By Bernardini LP1. Un arco molto docile, morbido, che utilizzo a 42 libbre con soddisfazione. Quanto alle aste utilizzo le lcs 1000 con punta da 80

grani e penne Frp da due pollici e mezzo".

Quale metodo di mira preferisci?

"Dopo molte prove percorro la via classica. Tiro con l'occhio chiuso ed utilizzo il falso scopo, mirando con la punta della freccia. Per valutare le distanze moltiplico sul terreno, idealmente, dieci metri alla volta".

Cosa pensi che ti abbia dato, nella vita, il tiro con l'arco e cosa senti di aver dato tu a lui?

"Guarda non è retorica... a me ha dato tantissimo. Ho sempre fatto sport, ma il tiro con l'arco è davvero speciale per il grande lavoro che svolge sul tuo carattere, sull'aspetto emotivo e gestionale. Sono conquiste sportive, ma anche vittorie che porti nella vita di tutti i giorni. Questa disciplina mi ha aiutato in tante cose! Ed io a lui ho dato impegno, applicazione e costanza".

Un consiglio per le tue colleghe emotive?

"Non mi sento del tutto fuori dal problema tanto da poter elargire consigli, comunque ho notato che più ci metti volontà nel colpire e più facilmente sba-

gli la tecnica. Non ci riesco sempre, ma il modo migliore è stare calmi e sereni, imparando ad accettare quel che viene".

Che tiri preferisci?

"Beh, utilizzando il falso scopo non mi sento sicura nei tiri vicini, quindi preferisco quelli dai trenta metri in poi. Mi piacevano molto anche i tiri a tempo e non trovo giusto averli tolti; era una capacità in più da conquistare e altra adrenalina in gara. Preferivo il concetto di simulazione di caccia con tiri nascosti, difficoltà di vario tipo, dal tiro dinamico a quello di precisione, come sarebbe nella realtà".

Un consiglio valido per tutti?

"Credo importante lavorare bene sull'impostazione fisica a casa e in gara. È altrettanto determinante cercare la giusta posizione per ogni tiro, spendendo qualche secondo in più alla ricerca della stabilità".

F.C.