

2

FAIMOVIMENTO

ama il mio sport

Pia Carmen Lionetti ha 25 anni e gareggia con il Centro sportivo aeronautica militare. Alle Olimpiadi di Londra è arrivata quarta nella gara individuale. Per due volte è stata campionessa italiana e una volta mondiale. Vive a Montecatini Terme (Pistoia) e frequenta la Facoltà di scienze motorie all'Università di L'Aquila.

IL TIRO CON L'ARCO TI FA DIVENTARE ZEN

Basta provare una volta per capire quanto sia difficile. Un attimo prima che la freccia scocchi, bisogna fermare la mente e il corpo. Ma è proprio il fascino di questo sport, che insegna a essere calmi e forti. Come racconta Pia Carmen Lionetti, più volte campionessa italiana

di Barbara Rachetti foto di Carlos Folgoso

● Tra un arciere e il suo arco esiste una relazione intima. Difficile pensare che quell'attrezzo così strano, tutto punte e curve, una specie di Formula 1 dell'aria, diventi un oggetto d'amore. Eppure è così. «Dopo anni di pratica, giorni e giorni passati a imbracciarlo, basta tenderlo una volta per capire subito se c'è qualcosa che non va: la corda più lunga di un centimetro, la freccia diversa dal solito. Piccoli dettagli che in un "corpo a corpo" così serrato diventano invece importanti» racconta Pia Carmen Lionetti, l'arciere più brava d'Italia. «A un certo punto, non serve neanche più aspettare il "click" che segnala il momento giusto in cui scoccare la freccia: si sente a pelle quando la corda è da rilasciare». Insomma, l'arco parla e l'arciere lo ascolta con tutti i sensi aperti. «Sono vibrazioni sottili quelle che percorrono la pelle e arrivano al cervello, per trasformarsi in una sorta di piacere fisico» spiega la campionessa. «Un'empatia che si rinnova a ogni tiro, il segno di un equilibrio perfetto da inseguire ogni volta». Questa tensione viva e pulsante tra l'atleta e il suo attrezzo non traspare mai. Pia, come tutti gli arcieri, è zen: imperturbabile. «La difficoltà (e il fascino) di questo sport è la sfida mentale che comporta» dice l'atleta. «A un arciere si chiede di saper accendere e spegnere la mente come un interruttore: da regolare sull'*off* durante le pause di gara tra un tiro e l'altro, sull'*on* quando è il momento di colpire. In pratica, bisogna saper scaricare la tensione per poi richiamarla quando occorre». Per questo Pia segue una preparazione psicologica particolare, fatta di esercizi per sviluppare la capacità di concentrazione "a comando". Ma il suo sport è

anche fisico. «Bisogna essere forti per sostenere l'arco (pesa fino a cinque chili), tenderlo e tenerlo fermo quando è in trazione» spiega. «Dalla posizione dell'attrezzo dipende la precisione del tiro, che può arrivare fino ai 70 metri, in base al tipo di gara. E per centrare il giallo del paglione da questa distanza bisogna imparare a stare immobili». Tutto ciò si costruisce scrupolosamente in palestra e nei campi di tiro. Ora in allenamento Pia scaglia da 150 a 500 frecce, ma non è stato sempre così. Prima era un gioco. Aveva quattro anni e mezzo quando ha ricevuto in regalo il suo primo arco giocattolo. Da lì, sono arrivate le lunghe domeniche nei campi di tiro, al seguito del padre e del fratello, entrambi arcieri. Finché, a 13 anni, ha vinto un campionato italiano e ha deciso di dedicarsi al cento per cento a questo sport. «Mi ha dato calma, sicurezza e grinta. Mi ha fatto capire che sulla linea di tiro il primo avversario da battere sono le mie paure» racconta la campionessa. «Così a poco a poco sono cresciuta prendendo il meglio della mia disciplina: scoccare la freccia ti lancia in avanti, ti fa andare oltre il presente, verso i tuoi obiettivi. Ogni tiro è una spinta a migliorarsi sempre di più, gettandosi alle spalle le sconfitte, pronti a tendere l'arco per una nuova sfida». Infatti Pia, dopo l'avventura di Londra, dov'è arrivata quarta, è già proiettata sulle prossime Olimpiadi. «L'emozione mi ha giocato un brutto scherzo ma ho digerito l'errore e sono pronta ad armarmi per il prossimo tiro» dice mentre sorride al compagno Sergio Pagni, arciere della Nazionale pure lui, con cui condivide la passione per la lettura e la natura. Più zen di così... <

CI VOGLIONO I MUSCOLI...



Pia si allena otto ore al giorno, tra palestra e tiri. La sua preparazione fisica è fatta di **stretching**, per mantenere i muscoli freschi e reattivi (una gara può durare anche tutto il giorno), di **corsa**, per sviluppare la resistenza e di **esercizi** specifici per incrementare la forza. In completa trazione, l'arco (che pesa da tre a cinque chili) sviluppa una potenza fino a 30 chili: difficile da controllare se braccia, spalle e schiena non sono tonici.

... MA ANCHE LA TESTA



L'arciere deve stare immobile per essere sensibile il più possibile alle micro-oscillazioni del corpo (nella foto sopra, Pia è alle Olimpiadi di Londra). Ogni minimo spostamento significa mancare l'obiettivo. Per questo il fisico è robusto, ma la mente non è da meno. Ci sono gare in cui si tirano fino a 144 frecce: la **concentrazione** deve durare fino alla fine. Così, appena può, Pia stacca la spina con l'aiuto della sua Nikon e fotografa i fiori, altro suo grande amore.

