

Ambiente e Benessere

Un salto verso «Londra 2012»

Sport Beatrice Lundmark ha recentemente presentato alla stampa il suo «Progetto olimpico» in vista dei prossimi Giochi estivi

Davide Bogiani

Progetto olimpico di Beatrice Lundmark e Beniamino Poserina. È così che la campionessa di salto in alto e il suo allenatore hanno voluto chiamare il percorso di preparazione di Beatrice Lundmark in vista dei Giochi olimpici di Londra 2012. La conferenza stampa di presentazione del progetto olimpico svoltasi martedì scorso presso l'hotel Villa Sassa a Lugano, così come la recente attivazione del sito internet www.bealundmark.ch, sono due importanti segnali mediatici che fanno parte di una serie di comunicati che il Team intende consegnare in futuro ai media, la cui attenzione attorno all'atleta di casa nostra si è amplificata a seguito dei buoni risultati ottenuti durante la stagione agonistica 2010 e in particolare attraverso la partecipazione lo scorso anno alla finale dei Campionati europei di Barcellona, in cui Beatrice ha spiccato un salto di 1,92 m

Dieci ore di allenamento alla settimana per 48 settimane, durante 15 anni: 7000 ore dedicate allo sport con passione

Ma questo non è che uno dei molti numeri che la 31.enne del GAB Bellinzona ha mostrato in sede di conferenza. Ecco il 1996, che corrisponde all'anno in cui Beatrice iniziò a fare salto in alto. Quindici sono invece gli anni di duro lavoro in cui l'atleta di Lugano si è allenata in media per 10 ore alla settimana, per 48 settimane all'anno. E siccome la matematica non è un'opinione, i calcoli sono subito fatti: oltre 7000 le ore dedicate alla pratica sportiva. «Poter pensare effettivamente ad una preparazione olimpica è il premio e il frutto di tanto lavoro, costanza e impegno. E comporta altrettanto impegno poter fare ogni giorno un piccolo passo avanti verso questo importante obiettivo», afferma Lundmark commentando le cifre esposte. «Se avessi speso queste 7000 ore a lavorare, ora potrei certamente comperarmi una bella casa», aggiunge Lundmark tra il serio e il faceto. Una cosa è comunque certa; per allenarsi ai massimi livelli occorre avere a disposizione il tempo necessario per potersi dedicare in modo adeguato ai diversi



Beatrice Lundmark agli Europei di Barcellona del 2010. (Keystone)

ambiti che compongono una preparazione atletica specifica, ovvero l'allenamento, le fasi di recupero e di riposo, la dieta e l'aspetto mentale. Per questo motivo Beatrice – da anni anche collaboratrice di «Azione» – ha optato per ridurre la percentuale di impiego al 56 per cento, lavorando solo il mattino come Responsabile eventi, comunicazione e PR presso l'Ufficio sport della città di Lugano e dedicando il resto della giornata alla preparazione olimpica. «Tutto ciò è stato possibile grazie al sostegno di alcuni sponsor – Villa Sassa, AIL, Piniassociati – del Gruppo Atletico Bellinzona, della Federazione Svizzera di Atletica Leggera e grazie alla Città di Lugano», sottolinea l'atleta ticinese. A questo proposito occorre aggiungere che in uno sport considerato «minore», spesso gli sforzi dell'atleta per la preparazione sportiva si sommano alle energie spese per la ricerca degli sponsor di cui spesso – come nel caso di Beatrice – se ne occupa personalmente il direttore interessato.

Un fatto «curioso» è che la politica dello sport a livello svizzero non

prevede un concetto statale di supporto economico ad atleti che, proprio perché gareggiano ad alti livelli, necessiterebbero di un sostegno finanziario. Questa è invece una realtà in altre nazioni, come ad esempio Italia e Francia, in cui «le mie compagne percepiscono una rendita statale al 50 o al 100 per cento che permette loro di dedicarsi completamente al professionismo», specifica Beatrice.

Ma veniamo alla preparazione vera e propria, che come in tutte le discipline dell'atletica leggera così come negli altri sport, prevede dei cicli di allenamento in cui con l'avvicinarsi della competizione diminuisce la quantità dei carichi e aumenta la qualità che

prevede sessioni allenanti improntati sullo stacco, sui balzi, sulla tecnica di corsa e di salto. E... per chi crede che basti recarsi allo stadio per ammirare i salti in alto di Beatrice, è bene sapere che il movimento completo – il salto vero e proprio per intenderci – viene allenato soltanto durante una sessione di allenamento a settimana per evitare di sovraccaricare il corpo o di creare automatismi che potrebbero ristagnare i miglioramenti.

Muscoli, tecnica, proteine, alimentazione, intensità, qualità, quantità: la dimensione fisica è il fine e allo stesso tempo il mezzo per raggiungere lo scopo. «Che dire del Deus ex machina, il motore immobile, colui che fa funzionare tutto quanto, ovvero la mente?», si interroga Beatrice, aggiungendo che «spesso si pensa allo sport come qualcosa di prettamente fisico, dimenticando che il nostro corpo è guidato dal cervello, che ci permette di capire e migliorare quello che il nostro corpo fa». È la forza della mente che, nel caso specifico, permette a Beatrice, a 31 anni compiuti e quindi non più giovanissima nel ca-

Notizie scientifiche Medicina e dintorni

Marialuigia Bagni

Dalla Svizzera nuovi test per la tubercolosi

Uno studio, coordinato da Giuseppe Pantaleo dell'Università di Losanna e pubblicato sulla rivista «Nature Medicine», propone un nuovo metodo per verificare la risposta agli antibiotici e discriminare la tubercolosi attiva dall'infezione latente. Un compito non sempre agevole, soprattutto quando il batterio si annida in organi diversi dai polmoni, quali cervello, occhi, linfonodi, gola, colonna vertebrale, pelle, reni e ossa. Il test si basa su un prelievo di sangue ed esamina le caratteristiche dei linfociti, che mutano nei diversi stadi della malattia.

C'è anche un ospedale dove si cura con l'aiuto di asini

È il Fatebenefratelli di Genzano, alle porte di Roma, che accoglie pazienti psichiatrici e malati di Alzheimer nelle fasi iniziali della malattia.

Accarezzare e accudire questi animali, mansueti di natura, secondo i medici, aiuta i malati a guadagnare fiducia in se stessi e negli altri. Anche se non sempre riconosciuta dalla medicina ufficiale, la «pet therapy», che più sovente utilizza animali domestici, pare dia interessanti risultati.

Scoperta una terapia per la sindrome nefrosica

La malattia si manifesta nei bambini con una ritenzione idrica impressionante, a causa della perdita di proteine che mantengono l'acqua nella circolazione sanguigna facendo finire i liquidi nei tessuti. Ora, al Gaslini di Genova, è stato scoperto un nuovo rimedio, con un anticorpo monoclonale, rivolto verso i linfociti B (Rituximab) che produce la remissione della sindrome nefrosica. Duecento sono i bimbi curati, con risultati già dopo il primo mese di terapia.

Dislessia: così si aiuta il recupero

Con la risonanza magnetica sarà più facile identificare chi è destinato a recuperare meglio la capacità di lettura. Ne parla la rivista «Proceedings of the National Academy of Sciences»: ricercatori giapponesi hanno scoperto che i piccoli con una maggiore attività nell'emisfero destro del cervello sarebbero i più «colpiti». La diagnosi di dislessia dovrebbe essere fatta entro i sette/otto anni e i genitori potrebbero aiutare i figli a studiare con alternative come cd, video e computer.

Annuncio pubblicitario



„CHE SFORTUNA SE
NON RISTRUTTURI
ADESSO!”

INNOVARE LE FINESTRE

Triplice vetratura termoisolante SOLAR+
con trattamento Solar e canalina in acciaio inox

SENZA MAGGIORAZIONE DI PREZZO

Promozione valida dal 1 marzo al 30 giugno 2011

Per ulteriori informazioni visitate il sito www.internorm.ch
o chiamate il numero Internorm: 0800 910 920

www.internorm.ch

Internorm®