

# ATLETICA

► **Intervista al nuovo personaggio azzurro dopo l'1.95 in alto di sabato in Coppa Italia**

ANDREA BUONGIOVANNI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

► Raffella Lamera, dopo l'1.95 in alto di Firenze, è entrata in una nuova dimensione tecnica. Ma certo non è cambiata: resta la ragazza solare, spontanea e «carica» di sempre.

**Come ha festeggiato?**

«A cena con Matteo, il mio fidanzato».

**Il risultato di sabato modifica i suoi programmi?**

«Eh sì: rinuncio al meeting di Torino di sabato, meglio scaricare un po'. Tornerò venerdì 18 a Buhl, in Germania, poi farò gli assoluti di Grosseto di fine mese e un'altra gara in luglio. Tutto, a questo punto, è finalizzato agli Europei di Barcellona».

**«Finalmente non andrò da sola a una manifestazione importante»: lo ha scritto Antonietta Di Martino un'oretta dopo la sua impresa, inviandole un messaggio su Facebook. Le ha fatto piacere?**

«Tanto. Affrontare una grande rassegna con lei al fianco sarà più facile».

**In pedana si presenta con unghie smaltate e calze lunghe fino al ginocchio: casuale?**

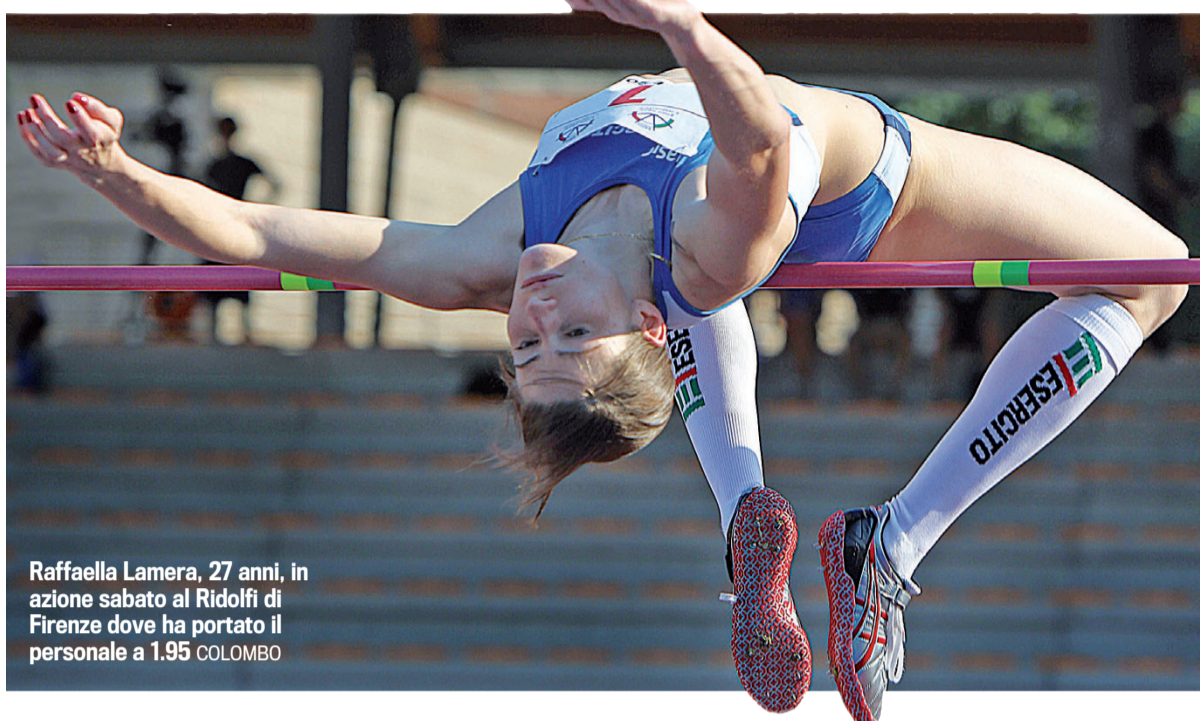
«Le calze sono un fatto scaramantico. Mio fratello minore, Luca, è un fumettista. L'anno scorso, quando sono tornata dopo un lungo stop forzato e ho vinto gli Assoluti a Milano con 1.89, sui tubolari mi aveva disegnato un paio di ali. Mi hanno fatto volare e da allora, nelle occasioni importanti, scelgo quelle. A Firenze con lo stemma dell'Esercito in evidenza».

**E poi i tre tatuaggi...**

«Una farfalla su una cavaglia, una stella sulla spalla destra e un "13" sulla pancia. E' il mio giorno di nascita (aprile 1983) e l'età in cui ho cominciato a saltare, crescendo con l'Atletica Bergamo. Facevo pallavolo: da lì la mia vita è cambiata».

**Come spiega un progresso di sei centimetri a 27 anni?**

«Sono una che non molla. I due gravi infortuni subiti nel tem-



Raffaella Lamera, 27 anni, in azione sabato al Ridolfi di Firenze dove ha portato il personale a 1.95 COLOMBO

## Miracolo Lamera «Ho calze volanti»

Lunghe al ginocchio con ali disegnate dal fratello fumettista «Adesso sogno i due metri». Il messaggio della Di Martino

po non mi hanno tolto la voglia di provarci».

**Cosa le è successo?**

«Nel giugno 2007 sono stata operata dal professor Benazzo ai legamenti della cavaglia sinistra, quella di stacco. Nel gennaio 2009, seguita anche dal professor Combi, al tendine dello stesso piede. In entrambi i casi sono rimasta ferma sei mesi».

**Ha ringraziato l'Esercito e i suoi allenatori Orlando Motta e Pierangelo Maroni che da sempre la seguono a Caravaggio: altre dediche?**

«All'Asics che a gennaio mi ha scelto come testimonial».

**E' legata alla sua famiglia?**

«Tanto: papà è grande appassionato d'atletica, mamma ballava. E sono cresciuta coi miei fratelli. Marco, il più grande,

**Italia, 4ª di sempre**

**Miglior solo Di Martino, Simeoni e Bevilacqua**

2.03	Antonietta Di Martino	2007
2.01	Sara Simeoni	1978
1.98	Antonella Bevilacqua	1997
1.95	Francesca Bradamante	1998
<b>1.95</b>	<b>Raffaella Lamera</b>	<b>2010</b>
1.92	Sandra Dini	1981
1.92	Daniela Galeotti	1999
1.92	Elena Meuti	2006

**Europa 2010: è 4ª**

**All'aperto dietro Vlasic, Beltia e Friedrich**

2.01	Blanka Vlasic	Croazia
1.98	Ruth Beltia	Spagna
1.96	Ariane Friedrich	Germania
1.95	Venelina Veneva	Bulgaria
1.95	Svetlana Shkolina	Russia
<b>1.95</b>	<b>Raffaella Lamera</b>	<b>Italia</b>
1.93	Jessica Ennis	Gran Bretagna
1.92	Anna Iljustsenko	Estonia

ha frequentato la scuola civica di Milano ed è regista pubblicitario».

**Ha mai recitato per lui?**

«Una volta, per divertirmi. Finivo pugnalata allo stomaco...».

**In «famiglia» c'è anche Emiliano Mascetti, suo «suocero», quasi 300 partite in serie A e poi d.s. di tante squadre importanti.**

«Vive a Verona, la città di Sara

Simeoni...».

**A cosa non rinunciava mai?**

«All'incontro settimanale con le mie amiche. Siamo molto unite sin dai tempi della scuola. Io ho il diploma del liceo sociopsicopedagogico, molte di loro si sono laureate. Io ho scelto lo sport. E non me ne pento».

**Sognava l'1.90: e adesso?**

«Facile, i due metri».



ALTRE BIG



**Antonietta Di Martino**

La 32enne campana (2.03), vice iridata 2007, è la leader di un settore in crescita



**Alessia Trost**

La 17enne friulana (1.89) è la campionessa del mondo allievi in carica



**Elena Vallotigara**

La 18enne vicentina (1.87), è stata bronzo ai Mondiali allievi di Ostrava 2007

## taccuino

MONDIALE MARTELLO

**Wlodarczyk: la serie**

(si.g.) A Bydgoszcz (Pol), Anita Wlodarczyk ha migliorato il suo record del mondo del martello con 78.30 al terzo lancio, dopo un 74.83 e un 77.67. Poi ha rinunciato agli altri tentativi. **Uomini. 3000 sp:** E. Chelimo (Ken) 8'16"56. **400 hs:** Van Zyl (S.Af.) 48"87; Greene (Gb) 48"96; Gaymon (Usa) 49"13. **Asta:** Czerwinski 5.65. **Peso:** Cantwell (Usa) 21.50; Armstrong (Can) 21.25; Majewski 21.22; Hoffa (Usa) 20.88. **Disco:** Malaschowski 67.56. **Martello:** Litvinov (Ger) 78.76; 9. LIN-GUA 70.06. **Donne. 200 (-0.4):** Mothersill (Cay) 22"84. **400 hs:** Child (Gb) 55"17. **Asta:** Rogowska 4.71. **Martello:** Wlodarczyk 78.30; Heidler (Ger) 74.10; Klaas (Ger) 71.91; Lysenko (Rus) 71.62.

IN GERMANIA

**Rifesser fa 1'47"25**

(si.g.) A Regensburg, 1'47"25 di Lukas Rifesser negli 800 (m.p.i. '10), all'esordio stagionale dopo i problemi al piede sinistro. **Uomini. 800:** Adar (Uga) 1'46"36. 4. **RIFESSER** 1'47"25. 4x100: Germania 38"62; G. Bretagna 38"80. **Donne. 3000 sp:** 6. **BONESSI** 10'21"01. **Asta:** Hingst 4.60. A **Bad Langensalza**. **Uomini.** Lungo: Saladino (Pan) 8.30 (+0.9); Evila (Fin) 8.22 (+2.0); Reif 8.21 (+0.2). A **Viersen**. **Uomini. Alto:** Thorndahl (Sve) 2.28; 7. N. **CIOTTI** 2.22; 9. **CAMPIOLI** 2.18. A **Schonebeck**. **Uomini. Peso:** Bartels 20.72. **Giavelotto:** De Zordo 84.38. **Donne. Peso:** Lammert 19.19. **Disco:** Muller 65.41.

AZZURRI PER BARCELONA

**Maratona e marcia**

Ufficializzate le squadre azzurre di Barcellona. **Maratona. Uomini:** Andriani, Baldini, Bourifa, Caimmi, Curzi, Pertile. **Donne:** Console, Incerti, Toniolo. **Marcia. Uomini. 20 km:** Brugnetti, Schwazer, Rubino. **50 km:** De Luca, Schwazer. **Donne. 20 km:** Di Vincenzo.

GOLDEN GALA

**Howe, niente Roma**

(g.l.g.) Visita di controllo per Andrew Howe al centro medico dell'Acquacetosa. E' clinicamente a posto e in grado di riprendere gli allenamenti, ma nei 100 del Golden Gala di giovedì non ci sarà. Le 4x100 azzurre saranno composte da Tomasichio, Collio, Di Gregorio, Checcucci e R. Donati, Riparelli, Marani, La Mastra.

## TUTTO SALUTE Il frutto di studi recenti

# Pesi per i bambini? Sì, ma con intelligenza

MABEL BOCCHI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

► «Se vuoi crescere e non rovinarti le ossa niente pesi». Una frase che ancora oggi molti genitori pronunciano con convinzione e buona fede, pur non esistendo alcuna prova scientifica ad avvalorarla. Gli stereotipi sono duri a morire. Magari, poi, questi stessi genitori sono quelli che lasciano scorazzare in mezzo al traffico metropolitano i propri figli sugli skates o, peggio ancora, li piazzano davanti ad un televisore o un pc per ore. In effetti, per molti anni si è creduto che l'allenamento della forza non fosse consigliabile in età evolutiva per la mancanza di livelli adeguati di ormoni androgeni. Una carenza che non solo non permetteva di ottenere guadagni signifi-

cativi, ma che contemporaneamente poteva provocare la predisposizione ai traumi. Ma queste teorie, suffragate solo da pochi studi, per altro empirici, risalgono agli anni '80.

**Novità** Negli ultimi tre decenni le ricerche sono giunte a ben altre conclusioni. E la stessa American Academy of Pediatrics che nel 1983 sconsigliava vivamente l'allenamento con sovraccarichi in età evolutiva, ora lo raccomanda espressamente, quando realizzato sotto la supervisione di un esperto, per prevenire gli infortuni, correggere posture errate, stimolare la funzionalità cardiovascolare, tonificare la muscolatura stabilizzatrice del tronco, incrementare lo stato generale di benessere fisico e psichico. Una vera e propria inversione di rotta che ha convinto la

Federazione Italiana di Pesistica ad ideare, con la collaborazione di autorevoli studiosi, un volume dedicato all'allenamento con sovraccarichi rivolto all'età prepuberale. Un'autentica nuova sfida al pensare comune (n.d.r.: l'altra, ormai definitivamente superata, consisteva nel dimostrare che non solo l'attività aerobica, ma anche quella anaerobica potesse dare ottimi risultati nella lotta contro il peso in eccesso) che, per essere del tutto convincente, non può prescindere da alcune basilari precisazioni.

**Il carico** La prima e più importante, tra le tante peculiarità che questo tipo di educazione motoria presenta, è la certezza del carico: ovvero, se si decide di sollevare 1 kg si è sempre sicuri dell'entità del peso, al contrario della moltitudine di for-



Bambini alle prese con piccoli pesi. Il loro utilizzo in questa fase permette un'educazione motoria utile anche in età adulta

ze espresse anche a cosiddetto «carico naturale», molto spesso incontrollate e incontrollabili come ad esempio salti, scatti, ecc. Un altro aspetto determinante che questo lavoro vuole evidenziare è quello che, attraverso questo tipo di educazione motoria, i bambini imparano un primo contatto tecnico nei confronti del carico, che li aiuterà anche nella vita di tutti i giorni a porsi correttamente di fronte a qualcosa da spostare o da sollevare. La statistica dice che gli infortuni nelle attività domestiche dovuti a un errato approccio nei confronti di spostamenti o sollevamenti di piccoli carichi ha un'incidenza negativa altissima sostanzialmente per due ragioni: perché non si conoscono gli elementari sistemi di biomeccanica del corpo umano; perché, spesso, la muscolatura non ha un tono consono per attività il più delle volte credute innocue o poco dannose come quelle relative al ripetere quotidiano delle nostre cose.