

«Adesso posso sognare le Olimpiadi»

Beatrice Lundmark torna sulla sua qualificazione agli Europei di Barcellona

«Ad un certo punto – dice l'atleta luganese – avevo pensato di smettere, ora invece penso in grande»

«Una gioia immensa». Beatrice Lundmark è felice, quasi appagata. Dopo anni e anni di duro lavoro finalmente è arrivato il risultato tanto atteso, la svolta di un'intera carriera dedicata al salto in alto. Al meeting di Metz la ticinese ha staccato un incredibile 1,89 m: la sua miglior prestazione di sempre, che vale un biglietto per gli Europei di Barcellona in programma a fine luglio. «Questo limite mi ripaga di tutta la fatica, di tutti i sacrifici» ci spiega la 30.enne luganese. «Ci voleva proprio questa consacrazione, anche perché se non avessi centrato l'obiettivo degli Europei probabilmente avrei smesso. Ora invece vedo improvvisamente la mia carriera allungarsi, le Olimpiadi tornano addirittura ad essere un sogno... realistico». **A quell'altezza, insomma, gli orizzonti si allargano. Giusto?** «Prima dell'1,87 di Belgrado ero sempre ferma attorno all'1,85, ottenuto per la prima volta nel 2005.

Con questa qualificazione si apre uno spiraglio per Londra. A Metz la gara è andata davvero bene. Sono riuscita a passare sempre al primo tentativo tranne appunto quando ho provato ad 1,89. Una volta ottenuto il limite, ho tentato addirittura 1,91. Ma ero troppo contenta e la tensione è calata di conseguenza».

Da cosa dipendono questi risultati tanto sorprendenti quanto meritati? «Penso sia una questione mentale. Gli allenamenti in sé non sono cambiati granché. Certo, aggiungo sempre qualcosa, mi informo. Per esempio a Pasqua mi sono allenata con la campionessa di Francia. Ma, come ho detto, il segreto sta nell'approccio mentale alla gara. In pedana sono molto più sciolta, meno... paranoica. Il salto in alto è una questione psicologica, l'asticella che si alza può metterti ansia o pressione».

Fra poco ci sarà Lugano. Sensazioni? «Una tappa in vista di Barcellona. Quanto alle mie sensazioni, sono convinta di poter ancora migliorare. Ad 1,89 m non ho nemmeno sfiorato l'asticella, ho saltato in scioltezza. Aver staccato il limite mi permette di lavorare senza pressioni, senza stress».

Come si prepara un evento come gli Europei?

«Non li ho mai fatti, vediamo (ride, ndr). Scherzi a parte, quest'anno le cose sono andate bene. Da un punto di vista fisico posso fare poco, il grosso degli allenamenti è già stato fatto. Dovrò prepararmi psicologicamente al fatto che entreremo in gara a misure molto alte, tipo 1,80 m. Per cui bisognerà evitare errori in entrata, risparmiando così energie».

A Barcellona ci sarà un clima diametralmente opposto a quello che si respira in Svizzera: pubblico, televisione, atlete di spicco... Preoccupata?

«Sarà una gara diversa, questo sì. Alle prime Universiadi mi sentivo quasi un brutto anatroccolo, molto a disagio: c'era gente che saltava molto più in alto rispetto al mio personale, credevo non fosse il posto per me. Ma se ti concentri sulla tua gara tutto va per il meglio. L'importante è non farsi distrarre: dal pubblico, dalle altre atlete e dai loro trucchetti». **Avanti senza paura, allora. A 30 anni Beatrice Lundmark è pronta per l'appuntamento più importante della sua carriera, il salto più difficile ma allo stesso tempo più affascinante: gli Europei.**

Marcello Pelizzari



IN AZIONE L'atleta del GAB Bellinzona Beatrice Lundmark.

(Demaldi)