



Lo sport secondo me...

Vincere la pigrizia della materia, sfidare la forza di gravità

di Beatrice Lundmark

Lo sport secondo me...

Vincere la pigrizia della materia, sfidare la forza di gravità

di Beatrice Lundmark

Impressum

Concept e testi
Beatrice Lundmark

Progetto grafico e impaginazione
Studio grafico Dave Design / dave-design.ch

Foto copertina e controcopertina
Reuters, TiPress (Gabriele Putzu)

Stampa
Fontana Print SA, Lugano
Finito di stampare il 22 maggio 2015

Volume pubblicato con il prezioso sostegno della Banca dello Stato del Cantone Ticino.

I fondi raccolti con la vendita del libro verranno devoluti al progetto Greenhope a favore di bambini e ragazzi ammalati di cancro.

©Beatrice Lundmark
ISBN 978-88-8191-401-2



Con l'atletica nel cuore



Il salto in alto è stato per me una grande passione, una scuola di vita e un importante ingrediente del mio modo d'essere.

Per circa 18 anni ho dedicato tutte le mie energie, i miei sforzi e il mio tempo libero a questo splendido sport, per un totale di circa 10'000 ore d'allenamento.

Questa dedizione, sommata a tanto impegno e sacrifici quotidiani, mi ha portato ad ottenere dei bei risultati nonostante io non sia mai stata atleta professionista.

Ecco un riassunto dei principali successi: 12 medaglie ai Campionati Svizzeri, la partecipazione a diverse gare internazionali tra cui 2 Campionati Europei, 5 Coppe Europa, alcuni meeting del circuito Diamond League e, ciliegina sulla torta, la finale ai Campionati Europei di Barcellona, dove ho fatto il mio miglior salto di sempre, superando la misura di 1 metro e 92 centimetri. Solo grazie al mio incondizionato amore per lo sport, alla competenza del mio allenatore Beniamino Poserina, al sostegno del Gruppo Atletico Bellinzona e dei miei sponsor, ho potuto ottenere questi risultati per me inizialmente impensabili.

Ora che la mia carriera di atleta è giunta al termine ho voluto riassumere in immagini, aforismi e parole il significato e le emozioni di questi anni.

Il salto in alto



*Coppa Europa Belgrado 2010:
si comincia a saltare alto.
La scalata verso il metro e 90.*



"La tecnica va superata così che l'appreso diventi un'arte inappresa che sorge dall'inconscio."

- D.T. Suzuki -

Lo sport



Dietro ogni gesto sportivo si cela tanto lavoro e tanta sofferenza, tanti successi e tanti insuccessi.



fatica



insuccesso



determinazione

*"La nostra gloria più grande non sta nel non cadere mai,
ma nel risollevarci ogni volta che cadiamo."*

- Confucio -

L'anima del risultato



un progetto condiviso

*Dietro ogni risultato ci sono diverse figure:
allenatore, massaggiatore, osteopata, psicologo.
Per me rappresentate da un'unica persona: Beniamino Poserina.*



"Il piacere e l'amore sono i cardini delle grandi azioni."

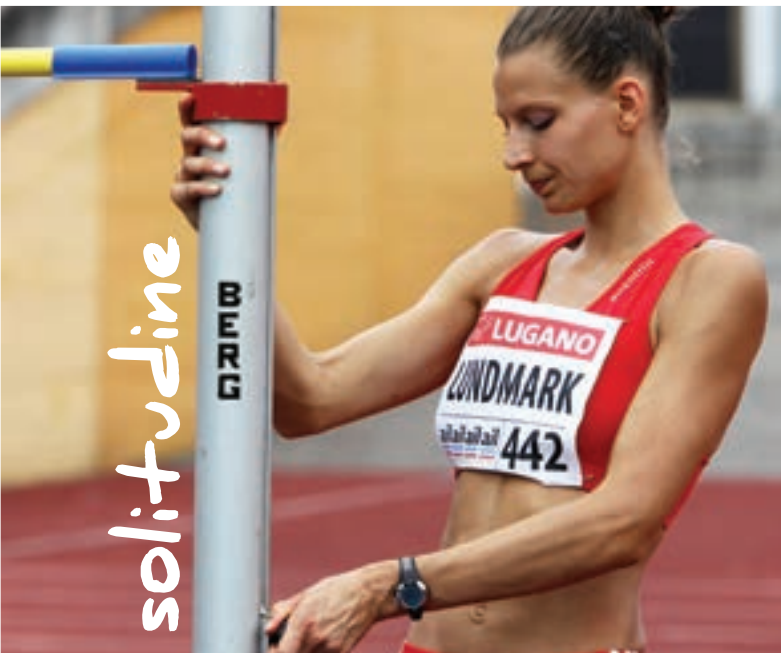
- J. W. von Goethe -

Il lavoro quotidiano



allenamento

*Lo stadio di Cornaredo è stato per me una seconda casa.
Nel 2010 qui ho vinto una delle mie 12 medaglie d'oro
ai Campionati Svizzeri.*



*"Così che l'anima, immersa in se stessa,
si trovi nella piena potenza della sua ineffabile origine."*

- E. Herrigel -

Diario di viaggio



"Chi ha il coraggio di ridere è padrone del mondo."

- G. Leopardi -



Izmir

Universiadi Izmir 2005 (Turchia)



internazionalità



emozione collettiva



gioia e timore

"Life begins at the end of your comfort zone."

- N. D. Walsch -

Niger

Giochi della Francofonia Niamey 2005 (Niger)



"Perché la coscienza si accordi armoniosamente con l'inconscio."

- D.T. Suzuki -

Il fascino dell'Oriente

Universiadi Bangkok 2007 (Tailandia)



"Supera te stesso e supererai il mondo."

- Sant'Agostino -

Impressione di grandezza

Giochi della Francofonia Beirut 2009 (Libano)



medaglia d'argento



l'onore della bandiera



*"Homo faber suae quisque fortunae."
"L'uomo è artefice del suo destino."*

Il miglior salto della mia vita

finale ai Campionati Europei

il salto perfetto



Ai Campionati Europei di Barcellona ho fatto il mio miglior salto di sempre: è stata l'esperienza più bella ed emozionante della mia carriera sportiva.

superare se stessi



la felicità



tra le migliori

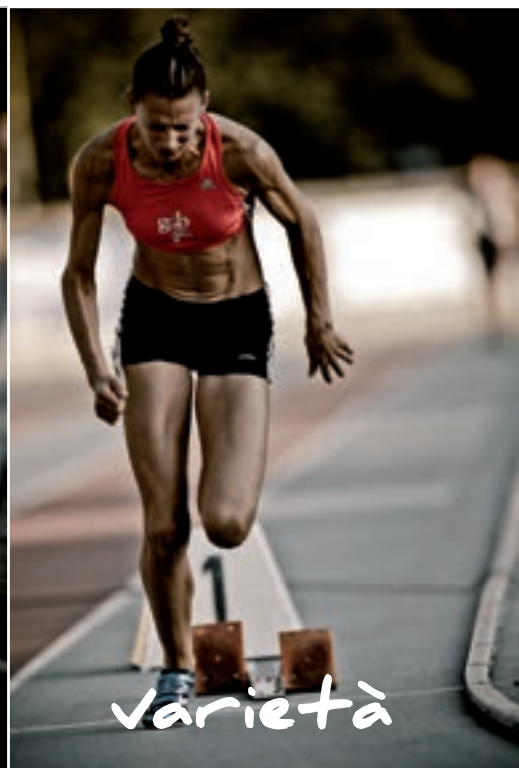


1 metro
e 92 centimetri

"L'uomo è un essere pensante, ma le sue grandi opere vengono compiute quando non calcola e non pensa. Dobbiamo ridiventare come bambini."

- D.T. Suzuki -

Non solo salti



Un atleta completo allena la propria mente e il proprio corpo in modo variato e polivalente.



*"Più importante di tutte le opere esterne,
anche le più affascinanti, è l'opera interiore."*

- E. Herrigel -

Comunicazione



Giorgia



Interviste, conferenze stampa, convegni e trasmissioni fanno parte del gioco: per me è sempre stato un piacere condividere le mie esperienze.



"Serenità è quando ciò che dici, ciò che pensi, ciò che fai, sono in perfetta armonia."

- Mahatma Gandhi -

Non solo sport: energia





Fare da testimonial per campagne pubblicitarie e di beneficenza è stata un'esperienza nuova e divertente.



quintessenza



"Più perdi te stesso in qualcosa di più grande di te più energia avrai."

- N. V. Peale -

Volare ancora

La gioia di sfiorare nuovamente l'1.90
e la delusione di mancare la qualificazione ai Giochi Olimpici



Le mie ultime gare
prima dell'infortunio



*"La perfezione non è essere perfetti,
ma tendere continuamente ad essa."*

- J. G. Fichte -

Io e gli altri



L'atletica è uno sport individuale, ma il lavoro di squadra riveste un ruolo importante: Il Gruppo Atletico Bellinzona è stato un elemento fondamentale nella mia crescita di atleta.

l'individuo



gli amici



la nazione



"If you want the best the world has to offer, offer the world your best."

- N. D. Walsch -

La vita come lo sport





non sempre
una passeggiata



"Siamo della stessa sostanza dei sogni."

- W. Shakespeare -

Risultati e successi sportivi

I miei risultati:

Salto in alto: 1.92 m
Salto in lungo: 5.86 m
Salto triplo: 12.98 m
200 m: 26"70
100 m ostacoli: 15"33

Successi sportivi (salto in alto):

12 medaglie d'oro ai Campionati Svizzeri (6 indoor, 6 outdoor)
Finalista ai Campionati Europei Barcellona 2010 (10° posto)
Partecipazione ai Campionati Europei indoor Parigi 2011 (21° posto)
Meeting Diamond League: Losanna e Birmingham 2011 (8° posto)
Medaglia d'argento ai Giochi della Francofonia Beirut 2009 (Libano)
Medaglia di bronzo ai Giochi della Francofonia Niamey 2005 (Niger)
Finalista ai Campionati del Mondo universitari: Izmir 2005 e Bangkok 2007 (11° posto)

Partecipazioni in Coppa Europa:

Izmir 2011, 5° posto
Belgrad 2010, 3° posto
Bergen 2009, 6° posto
Tallin 2008, 4° posto
Zenica 2007, 4° posto

Le Federazioni per cui ho militato:

Federazione Svizzera di atletica (partecipazioni in nazionale, 2005-2011)
Federazione Italiana di atletica (partecipazioni in nazionale giovanile, 2002-2003)

Allenatori, società sportive e sponsor

I miei allenatori:

Beniamino Poserina (2004-2014)
Monica Pellegrinelli e Beppe Cappelletti (2002-2004)
Miriam Cavadini (1999-2002)
Antonio D'Incecco (1997-99)

Le società sportive per cui ho gareggiato:

GAB Bellinzona (2000-2014)
CUS Milano (2004-2005)
SG Comense (1999-2003)
SFG Chiasso (1996-1999)

I miei sponsor:

Accentrix (2008-2010)
Ail (2002, 2006 e 2012)
Banca dello Stato (2011-15)
Piniassociati (2010-14)
Villa Sassa (2010-14)

Datori di lavoro:

Coop, Società Cooperativa (responsabile PR/Sponsoring), dal 2012
Dicastero Sport Città di Lugano (responsabile comunicazione e eventi), 2008-2012
Ufficio Comunicazione Città di Lugano, 2004-2008
Ail (marketing e pubblicità), 2002-2004

E il racconto
giunge alla fine....



Grazie di cuore!

Dopo aver trascorso tanti anni orientando gran parte della mia vita al salto in alto, dopo aver lottato, gioito e sofferto in modo direttamente proporzionale alla grandezza dei risultati ottenuti, è giunta l'ora di dedicare la mia vita ad altro. Ma lo sport non lo dimenticherò mai, rimarrà sempre fortemente ancorato nel mio cuore e nel mio modo d'essere.

Per questo desidero ringraziare chi ha seguito e sostenuto il mio progetto sportivo in questi anni. Innanzitutto i miei allenatori, e in particolare Beniamino Poserina, mio coach, fisioterapista e compagno di vita da oltre 10 anni: senza di lui non sarei ciò che sono. Il Gruppo Atletico Bellinzona, che mi ha sempre sostenuto fin dall'inizio, nella buona e nella cattiva sorte. I miei sponsor - Accentrix, Ail, Banca dello Stato, Piniassociati e Villa Sassa - con cui si è instaurato negli anni un rapporto di reciproca stima. Le Federazioni di atletica leggera in cui ho militato, come pure tutti i volontari - allenatori, giudici, comitati organizzativi - grazie ai quali esiste il mondo dell'atletica e, *last but not least*, i giornalisti sportivi che raccontano le gesta degli atleti e i *Fan* che le seguono e che mi hanno seguito in questa splendida avventura.

Per me lo sport è stata un'esperienza indimenticabile, anche grazie a voi!



Diritti fotografici

pag 5	Remy Steinegger
pag 6-7	Terry McHugh
pag 8	TiPress: Gabriele Putzu e Tatiana Scolari
pag 9	TiPress: Davide Agosta e Gabriele Putzu
pag 10	TiPress: Gabriele Putzu
pag 11	TiPress: Gabriele Putzu e Samuel Golay
pag 12	TiPress: Gabriele Putzu
pag 13	Remy Steinegger, Claudio Bader
pag 14-15	Fotogonnella, B. Lundmark
pag 16-17-18-19	MAD, B. Lundmark
pag 20-21	Reuters, MAD, Claudio Bader, Urs Spillmann
pag 22-23	Jacquesperler.ch
pag 24	TiPress: Gabriele Putzu e Carlo Reguzzi
pag 25	TiPress: Samuel Golay e Francesca Agosta
pag 26-27-28	Claudio Bader, MAD, Tosi
pag 29	Valerio Marani
pag 30-31	MAD, Swiss Athletics
pag 36	TiPress: Benedetto Galli



ISBN: 978-88-8191-401-2



9 788881 914012