

## Rassegna del 21/08/2011

---

- UNITA' - Josefa: "Vi racconto la mia vittoria" - Passione e amore così tutti possiamo  
essere campioni - Idem Josefa 1
- CORRIERE DELLA SERA - Josefa e gli altri, decani dello sport una questione di geni e di  
esperienza - Bazzi Adriana 2

## IDEM NELLA STORIA

## Josefa: «Vi racconto la mia vittoria»

→ ALLE PAGINE 38-39

L'INTERVENTO Josefa Idem

PASSIONE E AMORE  
COSÌ TUTTI POSSIAMO  
ESSERE CAMPIONI

## Recupero record

«Pensavo di non riuscirci, ho provato il tutto per tutto»

Sono felicissima. Felicissima e stremata. Per l'ottava volta avrò il privilegio di andare alle Olimpiadi e vivere quella fantastica esperienza di competere con le migliori atlete del mondo. Oggi per la millesima volta nella mia carriera ho sbagliato la partenza e nel finale è arrivata la stanchezza e l'emozione per giocare in poco più di un minuto un anno di allenamenti e sacrifici. Ma ancora una volta ce l'ho fatta. È stato un anno durissimo, non per la pressione di dover conquistare la qualificazione a Londra 2012 ma per i tanti infortuni che mi sono capitati. Ad aprile tre settimane di febbre e tre settimane fa un'infezione al tendine della spalla destra che mi dava dolore anche quando dovevo mettere la freccia mentre guidavo. Ad un certo punto mi ero detta: è il destino che mi vuol dire di lasciare... Ma poi ho trovato la forza di reagire, mi sono detta: «O la va, o la spacca». L'infortunio non si poteva curare in meno di un mese, così ho sfidato il destino: o mi rompo la spalla o ce la faccio. Per fortuna la spalla mi faceva male sempre tranne quando ero in canoa: un segno

del destino.

Ora sono qua a festeggiare con i miei Janek e Jonas e con mio marito Guglielmo che come al solito mi ha preparato benissimo. Andrò a Londra, alla mia ottava olimpiade. Se penso alla mia prima esperienza, a Los Angeles 1984, mi vengono i brividi. È passata una vita. Mi ero detta che non volevo diventare una nonna in canoa, e invece.... Se potessi tornare indietro mi piacerebbe andare da quella ragazza incosciente di nome Josefa che canoava per la Germania Ovest e dirle che la vita è molto più leggera di quello che lei pensa! Che le soddisfazioni più grandi arrivano continuando con passione a fare quello che si ama fare. Senza vivere spasmodicamente la competizione, ma concentrandosi sugli allenamenti e su se stessi per fare il meglio possibile: così ci si gode la vita!

L'ottava olimpiade. Mi dicono che anche i fratelli D'Inzeo ci arrivarono nell'equitazione. Faccio i complimenti e mi tolgo il cappello davanti al loro esempio, ma io mi raffronto con le donne, anche perché sono sempre stato io il mio cavallo.

Non so se sono un modello, lo devono dire gli altri. So che mi piace condividere quello che lo sport mi ha insegnato con le giovani canoiste e con i ragazzi girando, come faccio spesso, nelle scuole. Il messaggio più importante che cerco di dare è

che ognuno di noi in realtà abbiamo molto più potenziale di quanto immaginiamo, che possiamo andare molto oltre alla nostra pigrizia e agli aspetti leggeri della vita: tutti abbiamo la possibilità di diventare campioni e protagonisti della nostra vita. L'importante è scegliere lo sport, o la passione, a noi più adatta.

Negli ultimi anni noi donne abbiamo trascinato lo sport in Italia. Questo è un fatto. Una spiegazione io me la sono data. Anche oggi, come quasi sempre, prima della gara volevo scappare, andare a nascondermi per paura. Ma chi come me è madre, quando era incinta ha superato una prova così grande da infondere una forza incredibile. Quando stai per partorire non puoi scappare, non puoi dire è troppo impegnativo, io lascio. Quel dolore ce lo portiamo dentro, noi donne siamo nate per essere atlete.



## JOSEFA E GLI ALTRI, DECANI DELLO SPORT UNA QUESTIONE DI GENI E DI ESPERIENZA

 Josefa Idem, campionessa azzurra di canoa, ha appena ottenuto il pass per la sua ottava Olimpiade, a Londra, l'anno prossimo: gareggerà a 48 anni (li compirà il 23 settembre). Una rarità? Non proprio. In Italia eguaglia il record di Raimondo D'Inzeo, fuoriclasse degli sport equestri, nella speciale classifica dei pluriolimpici azzurri che annovera, fra gli altri, il tiratore Andrea Benelli e l'arciere Ilario Di Buò.

I casi di longevità atletica non sono pochi: il decano è Hiroshi Hoketsu, un fantino giapponese che ha partecipato all'Olimpiade estiva del 2008 a 67 anni; poi c'è Dara Torres, quarantaquattrenne nuotatrice americana, che ha gareggiato alle ultime Olimpiadi di Pechino.

A che cosa si deve tutto questo? Ai progressi della medicina, al miglioramento delle tecniche di allenamento o addirittura alla pressione degli sponsor che hanno molto investito sugli atleti più celebri, allungandone la vita sportiva? No, non è proprio così.

Una prima considerazione. Quali sono gli atleti più longevi? Quelli che prati-

cano discipline dove sono richieste abilità che hanno a che fare non soltanto con la forza fisica, ma con altre capacità: resistenza, per esempio (le ricerche dimostrano che anche negli anziani l'esercizio fisico aumenta la forza muscolare) o concentrazione, o particolari conoscenze tecniche. In certi casi è l'esperienza che conta e non soltanto la forza «brutta» dei venti-venticinquenni.

E poi la seconda. Scientificamente parlando esiste un'età biologica che non sempre coincide con l'età cronologica. Il ragionamento è questo: come mai settantenni, ottantenni e addirittura novantenni riescono a sopravvivere e ad avere una vita attiva, fatta anche di attività fisica? Perché hanno «geni speciali» (tutti da studiare) che li rendono più giovani, rispetto alla loro età anagrafica. Allora: se questi geni entrano in azione prima e aiutano le persone (gli atleti in particolare) a «essere geneticamente più giovani della loro età», ecco che si spiega, almeno in parte, il successo di certi atleti.

**Adriana Bazzi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

