Con il piede giusto. Un’intervista ad Antonella Palmisano

13 Ottobre 2023

“Con il piede giusto”, è proprio il caso di dirlo: la copertura di FBK Magazine sul Festival dello Sport di Trento parte con un’intervista ad Antonella Palmisano, campionessa olimpica di marcia capace con la sua acutezza e la sua coinvolgente simpatia di bucare lo schermo, il microfono, e pure la pagina web.

Nel corso del **Festival dello Sport di Trento** la campionessa olimpica della marcia 20 km, **Antonella Palmisano** è intervenuta con notevole brio per parlare della salute dei piedi, insieme con il professor Antonio Serafin, responsabile del servizio di podologia all’IRCCS Ospedale Galeazzi – Sant’Ambrogio.
Atleta e medico hanno parlato di come sono fatti e della fatica cui si sottopongono quotidianamente i nostri piedi (sempre al plurale, si tratta di un sistema complesso), di allenamento, prevenzione e patologie. Abbiamo ascoltato vari consigli buoni per il quotidiano: più si è alti, più centimetri si possono aggiungere ai propri tacchi; camminare a piedi nudi fa benissimo; mettere le scarpine alle bambine e ai bambini che ancora non camminano non ha alcun senso. Al termine dell’incontro, abbiamo intervistato Antonella Palmisano, che opportunamente avvisata di parlare a lettrici e lettori di un Magazine dedicato alla comunicazione scientifica ha ironicamente commentato “Allora saranno domande difficili”.

Percepisce l’allenamento come un sacrificio?

No. Non l’ho mai pensato così. Ho fatto nel tempo delle rinunce per arrivare a questi risultati, però ho sempre detto che non è un sacrificio, perché mi piace, perché c’è la passione di fondo e l’amore per questo sport. Non a caso, dopo le Olimpiadi, con un infortunio che non mi dava tregua ho ricominciato, nonostante avessi raggiunto il mio obiettivo. È vero che ci sono allenamenti molto impegnativi da smaltire, però l’ho deciso io.

Ci dicono che lo sport fa bene, ma oggi abbiamo sentito parlare molto di infortuni. Come vive lei questo rapporto tra lo stare bene e lo stare male?

Forse la frase viene sempre detta a metà. Lo sport fa bene se fatto con criterio, con moderazione e con i tempi giusti, senza arrivare a superare i propri limiti. Se alziamo troppo l'asticella, lo sport non fa bene, come succede per qualsiasi lavoro portato all'estremo.

Ha detto che i suoi allenamenti la portano a fare circa 4.000 km all'anno (fate i conti, care lettrici e cari lettori). Cosa fa durante tutto quel tempo?

Se guardo al tempo che ho trascorso marciando, posso dire che faccio qualsiasi cosa. Durante gli allenamenti più specifici e intensi si pensa solo alla tecnica, a mantenere la concentrazione alta, quindi a fare in modo che l'allenamento riesca bene. Se sono allenamenti più tranquilli, magari trenta km marciati io da sola con la natura, allora posso pensare a qualsiasi cosa. Mi capita di variare, insomma.

Quanto sono importanti le analisi dei dati per il suo allenamento?

Sui dati abbiamo preparato un'Olimpiade, quella di Tokyo, e l'abbiamo vinta. Il mio ex-allenatore Patrizio Parcesepe ci ha portato due volte in raduno in Giappone con un'equipe di medici e di scienziati (nel vero senso della parola!). Ogni giorno ci testavano dalla mattina alle cinque con prova-tampone, cortisolo, monitoraggio dello stress, fino alla sera alle diciannove quando andavano a letto. C'era poi il fattore della temperatura, che ci portava a fare degli allenamenti con quaranta gradi percepiti. Tutto questo monitoraggio ci ha permesso di arrivare a Tokyo e di non fallire.

Con un sincero ringraziamento ad Antonella Palmisano, vi ricordiamo che continueremo a seguire il Fest ati quando abbiamo deciso di dedicare allo sport uno s



- 
STIVAL
SPORT
FESTIVAL dello SPORT
- 
FESTIVAL dello SPORT


La Gazzetta dello Sport


La Gazzetta de
#ilfestivalde



Foto: Alessandro Eccel – Archivio ufficio stampa PAT

LINK

https://magazine.fbk.eu/it/news/con-il-piede-giusto-unintervista-ad-antonella-palmisano/

TAG

- #festival dello sport
- #intervista
- #olimpiadi
- #ricerca
- #sport

MEDIA COLLEGATI

- Festival dello Sport - a Trento fino a domenica 15 ottobre: https://www.ilfestivaldellosport.it/
- CON IL PIEDE GIUSTO: https://www.ilfestivaldellosport.it/evento/con-il-piede-giusto/

AUTORI

- Claudio Ferlan