

Intervista ad Antonio Gianfelici, medico della Fiba e della nazionale italiana di badminton



È uno degli sport con il più alto numero di tesserati a livello mondiale. Il badminton ha radici antichissime ma dal punto di vista agonistico nasce in Inghilterra ed è molto evoluto nel Nord Europa e nei paesi asiatici. Noi di Unicusano Up vi vogliamo far conoscere i benefici di questo sport ancora poco diffuso in Italia con l'aiuto di Antonio Gianfelici, medico della Fiba e della nazionale italiana di badminton.

Benefici cardiorespiratori e muscolari

Dottor Gianfelici, quali giovamenti fisici apporta questo sport?

«I benefici sono generalizzati sia per l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio sia per quello muscolare. Il badminton, essendo uno sport in cui si corre, si salta, si fanno affondi, si utilizzano le braccia, offre l'opportunità di allenare tutte le parti del corpo. Logicamente i giovamenti si ottengono se manteniamo un giusto carico di allenamento e un giusto periodo di recupero. Da un punto di vista fisiologico, l'impegno è molto più simile a quello dello squash rispetto a quello del tennis, caratterizzato da fasi di lavoro ad alta intensità alternate a fasi di intensità più bassa».

È adatto a tutti

Ci si può avvicinare a qualsiasi età?

«Dopo un'adeguata visita medica, tutti possono avvicinarsi al badminton tranquillamente. Ottimo per i giovanissimi, perché richiede sia l'utilizzo di capacità condizionali come la forza e la resistenza, che capacità coordinative. Il bambino è più avvantaggiato perché essendo uno sport con un'altissima componente tecnica è più propenso a imparare alcuni gesti. Per una persona anziana è ottimo perché non dà sovraccarichi particolari. Essendo il campo più piccolo, espone a un'attività ad alta intensità se giocato a livello agonistico, ma a livello amatoriale permette intensità moderate. Noi abbiamo atleti che giocano in età avanzata».

Il tasso di infortuni è basso

Che rischi comporta?

«Una curiosità che rende questo sport particolarmente adatto a tutti è che il tasso di incidenza degli infortuni è bassissimo. In dieci anni da medico federale ho assistito solo a un paio di infortuni. È uno sport poco traumatico ed è uno dei motivi per il quale lo scelgo a scuola».

Aiuta la concentrazione e l'attenzione

Vantaggi per la mente?

«È uno sport in cui sono richieste attenzione e concentrazione e insegna al bambino a rispettare le regole».



L'AZZURRA

Jeanine Cicognini già qualificata per Rio 2016

Un percorso incredibile quello che ha portato l'atleta azzurra Jeanine Cicognini a centrare la qualificazione ai Giochi olimpici di Rio 2016, la terza consecutiva per la Fiba dopo Pechino 2008 e Londra 2012. La portacolori del Gruppo Sportivo Fiamme Oro è infatti la 26ª qualificata nel singolare femminile nel Badminton, la 200ª atleta italiana certa di essere presente a Rio e la 90ª donna che ha staccato il pass con i colori azzurri per le imminenti Olimpiadi. Il Badminton diventa così il 23º sport in cui gareggerà l'Italia.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

L'EVENTO

Alla fine del 2016 appuntamento per Top Player

Yonex Italian International 2016: il torneo, giunto alla sua sedicesima edizione, rappresenta una tappa del circuito di Tornei Internazionali appartenenti al Badminton Europe Circuit, coordinati da Badminton Europe. L'appuntamento di caratura internazionale, che negli anni si è attestato tra i dieci tornei di badminton di maggior prestigio in Europa, si svolgerà presso il PalaPellicone di Ostia, a Roma, dal 13 al 16 dicembre 2016. La manifestazione assegnerà punti per il ranking mondiale e ha sempre visto la partecipazione di molte nazioni rappresentanti i cinque continenti e la presenza dei top player mondiali.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

I benefici riguardano cuore, polmoni e muscoli: occorrono dinamismo e capacità coordinative. E il **tasso di infortuni** è notevolmente basso

JEANINE CICOGNINI

Dopo Pechino 2008 e Londra 2012 la portacolori del Gruppo Sportivo Fiamme Oro si è qualificata nel singolare femminile anche per Rio 2016.

Consumo delle calorie

Quanta energia richiede?

«Il dispendio varia dall'intensità con cui si gioca. Può andare dalle 400 alle 8.500 calorie in un'ora. Ma l'intensità dell'azione, il coinvolgimento di ampie masse muscolari ha un effetto di attivazione termogenica che fa consumare calorie anche qualche ora dopo che aver finito l'attività».

Alimentazione

C'è una dieta particolare da seguire?

«Alimentazione regolare, niente eccessi. Più semplicemente la dieta mediterranea».

La preparazione atletica

Che tipo di allenamento consiglia?

«Dipende dagli obiettivi con cui si pratica questa attività. Se è a livello amatoriale, allora deve essere quello di una ginnastica a corpo libero. Se la prestazione si alza, allora sarà specifico. I nostri atleti d'élite hanno una preparazione specifica votata sia al potenziamento di forza e resistenza, sia a compensare alcune caratteristiche che emergono. La potenza aerobica è elevata e bisogna avere forza sia nelle braccia che nelle gambe».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

BADMINTON È QUESTIONE DI INTENSITÀ