

Oggianu, da campione a docente

di PAOLO COMINI

Massimiliano Oggianu ha fatto dell'abnegazione, del sacrificio, della perseveranza e del credere in se stesso i valori fondamentali per raggiungere obiettivi altamente sfidanti. Se puoi aggiungiamo il talento naturale, ecco che possiamo raccontare come, da atleta professionista del Gruppo Sportivo Fiamme Gialle Sezione Karate di Roma e facente parte della Squadra Nazionale Italiana F.I.J.L.K.A.M, abbia raccolto molti titoli in Italia e nel mondo. Massimiliano può fregiarsi di essere pluricampione Italiano, di aver ottenuto la medaglia d'argento ai campionati mondiali di categoria e di essere stato tre volte Campione Europeo. Questa sua esperienza sportiva lo ha forgiato, gli ha regalato gioie e dolori, soprattutto fisici. Questi ultimi, forse, sono stati l'elemento scatenante per indirizzarlo verso la professione attuale che lo vede come terapeuta specializzato in tecniche di recupero, di miglioramento della performance, in composizione corporea e preparatore atletico nella prevenzione e nei post infortuni. Dopo un percorso in cui ha perfezionato le sue tecniche professionalità, la valorizzazione è arrivata anche dal riconoscimento del suo lavoro tanto che Enti di promozione, palestre e federazioni, conoscono i suoi valori passati e presenti, lo hanno voluto coinvolgere anche nell'insegnamento. Ha accettato con il solito entusiasmo dedicando, gran parte degli ultimi anni, alla formazione di atleti di livello regionale e nazionale. A lui, chiediamo qualche piccolo consiglio su come prevenire qualche malanno da stress muscolare in ambito amatoriale.

Molti amatori praticano lo sport in modo salutare. Magari scendono in campo una volta alla settimana imponendo al loro fisico uno sforzo importante. A questa categoria di persone, in ottica di tutela della salute, che consigli si sente di dare?

Prima di tutto di non ignorare i segnali di stanchezza e/o affaticamento muscolare che il nostro corpo ci invia. Quando ci sentiamo affaticati la cosa migliore da fare è

riposare. Se il nostro corpo non è in grado di affrontare un'intera partita perché non ci siamo preparati a sufficienza non possiamo imporgli uno sforzo massimale andando contro la sua volontà. Un buon compromesso è quello di effettuare una "manutenzione ordinaria casalinga" anche se non riusciamo ad allenarci con continuità. Ovvero fare delle brevi sedute di stretching 2-3 volte la settimana e qualche massaggio ogni tanto.

Nelle manifestazioni amatoriali le fasce d'età che abbracciano i praticanti è vasta e raramente vengono sempre svolti allenamenti specifici e regolari. In questi casi che tipo di preparazione consiglierebbe ad un amatore al fine di non incorrere in eventi traumatici di notevole entità?



Il calcio amatoriale sottopone l'atleta a stress biomeccanici che non si discostano molto da quelli degli atleti che giocano in categorie superiori. Oltre tutto in questa categoria il grado di allenamento dei calciatori è sicuramente inferiore rendendo gli stessi più vulnerabili nei confronti dei traumi dell'apparato muscolo scheletrico. I parametri da considerare per una corretta preparazione sono senza dubbio quelli che riguardano il sistema muscolo scheletrico. Riscaldamento: effettuare sempre un riscaldamento sufficiente a creare una condizione in cui il corpo possa eseguire i movimenti tecnici senza subire eccessivi stress. Massa muscolare: eseguire settimanalmente un programma di esercizio ipertrofico per mantenere in equilibrio il sistema muscolare ovvero per evitare che il muscolo si debiliti e quindi stressi i tendini e le articolazioni. Stretching passivo: eseguire alla fine di ogni allenamento un set di esercizio che vanno a creare un rilassamento generale e a riportare le grandi masse muscolari in una condizione normale.

Qual è l'utilità dello stretching ma soprattutto come deve essere fatto per non creare danni?

Il beneficio di un programma di stretching portato avanti

Tesseramento: risposte sull'attuale norma

di FABRIZIO PETTOELLO

L'articolo 2 dello Statuto detta lo scopo sociale della LCFC che è la promozione del "gioco del calcio amatoriale ... al fine di garantire a tutti i cittadini la possibilità di esprimere il bisogno di fare sport secondo le proprie motivazioni e necessità". Tale norma consente quindi a chiunque di prendere parte alle manifestazioni della LCFC, indipendentemente dall'età e dal fatto giochi in manifestazioni di altre organizzazioni.

In sintonia con questa impostazione, a suo tempo la LCFC ha proposto un campionato dov'era consentita la partecipazione di chiunque, quindi anche di chi giocava in manifestazioni FIGC, indipendentemente dall'età. Tale proposta non ha però avuto riscontro positivo da parte delle squadre, vista la bassissima adesione dovuta probabilmente al fatto che i tesserati FIGC non avrebbero garantito un impegno continuo. L'esperienza maturata dimostra infatti che la loro disponibilità dipende dagli impegni nel campionato FIGC, che vengono privilegiati rispetto alle gare del campionato LCFC.

Si sono riscontrati altri aspetti negativi in caso di impiego di tesserati FIGC: la prestazione del tesserato FIGC varia a seconda del tempo trascorso dall'ultima gara giocata nel campionato FIGC, inoltre alcune squadre non resistono a far giocare il tesserato FIGC (generalmente più preparato

atleticamente) in occasione delle gare più importanti, in sostituzione dei giocatori abitualmente utilizzati, minando quindi i rapporti proprio con quei giocatori che garantiscono continuità d'impegno alla squadra stessa. Poiché tali aspetti possono alterare la regolarità delle manifestazioni, la LCFC ha scelto di temperare il principio della libera partecipazione, consentendo ai tesserati FIGC di giocare solo dopo aver compiuto 40 anni di età, in considerazione del fatto che le capacità di recupero a quella età costringe il tesserato necessariamente a effettuare delle scelte.

Quanto sopra esposto non significa che l'aspirazione resti quella di consentire a chiunque di giocare con la LCFC, ma ciò dovrà passare necessariamente attraverso un salto culturale delle associazioni che dovranno saper gestire l'impiego del tesserato FIGC senza alterare gli equilibri del gruppo che nella proposta amatoriale sono sicuramente più importanti rispetto al raggiungimento del risultato a tutti i costi.

con costanza viene spesso sottovalutato da atleti e anche preparatori. E' utile sia durante il riscaldamento per rendere elastici i muscoli e prepararli a movimenti con ROM (Range of Motion) ampio sia alla fine dell'allenamento per agevolare il recupero. Migliora l'elasticità muscolare e tendinea, crea un aumento del Rom (Range of Motion) ed è molto utile per la prevenzione di infortuni e per il recupero della fatica muscolare. Personalmente consiglio di inserire degli esercizi di stretching specifici per gli arti inferiori durante il riscaldamento e uno stretching passivo che viene eseguito con l'aiuto del compagno alla fine dell'allenamento in quanto quest'ultimo lavora anche sull'assetto posturale e sul sistema fasciale rendendo il recupero muscolare più rapido.