

INTERVISTA IN CORSA

I segreti del podismo e della buona salute

Grande successo del convegno che si è svolto nello scorso fine settimana al Ctr. Tanti gli interventi di medici specializzati. Presenti alla due giorni 50 podisti di cui 30 ultramaratoneti di fama nazionale fra cui i campioni reggiani Tallarita e Di Palma



In alto il campione reggiano Antonio Tallarita con alcuni atleti. Sotto a sinistra una parte della platea. A destra il presidente IUTA Gregorio Scevarelli col dottor Roberto Citarella

NEGLI ampi spazi del Poliambulatorio CTR sabato 17 e domenica 18 gennaio si è svolto il General Meeting IUTA, 3° raduno premondiale degli atleti IUTA che corrono i 100 km / 24 ore. Erano circa 50 i podisti presenti, di cui 30 ultramaratoneti di interesse nazionale, tra i quali, per citarne solo alcuni Ivan Cudin, vice campione Mondiale 24H e vincitore di 3 Spartathlon (246Km Atene-Sparta), Tiziano Marchesi, record Italiano delle 24H; Monica Barchetti, record italiano dei 6 gg; Monica Casiraghi, vice campione mondiale dei 100Km e 24 H; Alberico Di Cecco, ex nazionale di maratona, oltre ai recordman reggiani Antonio Tallarita e Ciro Di Palma. Questi ed altri atleti, come nei due anni precedenti, si sono ritrovati per effettuare le visite mediche necessarie per la compilazione di una cartella clinica personale che permette sia all'atleta sia al Centro Terapia Riabilitativa di poter seguire lo sviluppo tecnico e medico necessario per la preparazione atletica in previsione dei Campionati Mondiali delle varie specialità previsti a partire da aprile del 2015.

Il tutto si è svolto sotto la diretta gestione del dottor Roberto Citarella, direttore sanitario del CTR, in collaborazione con la IUTA (Associazione Italiana Ultramaratona), ovvero il settore della FIDAL che si occupa di gare superiori a 42,195 km (distanza della maratona) di cui il dottor Citarella è responsabile della riabilitazione nella Commissione medica.

Dopo la presentazione dei prossimi 4 appuntamenti mondiali 2015, nonché dei programmi e dei vari eventi da parte del presidente e segretario IUTA, rispettivamente Gregorio Zucchinalli e Stefano Scevarelli, ha avuto luogo la conferenza stampa alla quale ha partecipato,

in rappresentanza del sindaco Luca Vecchi, è intervenuta Emilia Davoli, consigliere del Comune di Reggio Emilia che ha dato risalto all'importanza che eventi come il Meeting degli Ultramaratoneti hanno per la nostra città, che sempre di più si pone ai primi posti per incentivare uno sport come il podismo, al quale tutti possono avvicinarsi.

Inoltre, il fatto che a promuovere tali iniziative, come nel caso del CTR, sia una struttura sanitaria privata, che è sempre più presente agli eventi sportivi locali, sicuramente acquista un valore maggiore.

Anche la UISP ha voluto essere presente col direttore del Comitato provinciale di Reggio e membro del Consiglio nazionale Uisp, che ha espresso tutto il suo apprezzamento al dottor Citarella per aver portato ancora una volta a Reggio un evento di rilievo nazionale a cui si aggiunge il fatto che il CTR, come punto di riferimento, segue gli atleti della Nazionale di Ultramaratona nel loro percorso tecnico e medico. L'organizzazione del 2015 ha poi voluto prevedere come novità una parte culturale di formazione/informazione finalizzata agli atleti, che potesse dare loro tutte le informazioni utili a poter gestire al meglio non solo la formazione atletica, ma anche quella fisica. Su tale argomento ci sono state quattro relazioni e una dimostrazione pratica.

CITARELLA: POSTUROLOGIA

Il dottor Roberto Citarella, che vanta un master in posturologia, ha illustrato anche con molti schemi, foto e i concetti più importanti dell'analisi posturale statica e dinamica nell'atleta podista, effettuata con l'ausilio di pedana baropodometrica, pedana stabilometrica e sistema B.A.K. Agli atleti sono

state illustrati, insieme a tanti altri aspetti, anche le caratteristiche relative all'appoggio del piede, alla modificazione della volta plantare nelle varie fasi del passo, i livelli neurologici della deambulazione con la fase volontaria e la fase automatica, ossia le situazioni che alterano il normale cammino e di conseguenza il gesto atletico nei podisti. Sicuramente informazioni che non tutti i presenti conoscevano e che hanno fatto riflettere gli atleti su tutto ciò che di solito si pensa sia solo un automatismo senza possibilità di controllo e modifica.

CASPANI: RIABILITAZIONE E PREVENZIONE DELL'INFARTO

Il dottor Andrea Caspani, fisioterapista IUTA, ha affrontato le tecniche riabilitative nell'atleta e prevenzione dell'infortunio. Ha parlato dei fattori predisponenti delle lesioni muscolari nello sport come lo scarso allenamento nella preparazione atletica, i fattori psicologici, la fatica, la convalescenza, il clima, gli squilibri muscolari e l'età. La differenza tra strappo, stiramento, contrattura. Le modalità di gestione manuale delle problematiche muscolari; le indicazioni e controindicazioni. L'importanza di affidarsi a professionisti titolati per i trattamenti, la preparazione e la ripresa. Anche queste informazioni sono state molto apprezzate dalla platea perché contribuiscono sicuramente a conoscere più approfonditamente il proprio fisico e le reazioni agli sforzi che i maratoneti ogni giorno affrontano.

VIOLI: ALIMENTAZIONE, DOPING E USO DI FARMACI

Di notevole interesse anche l'intervento del dottor Enrico Violi specialista in medicina dello sport: alimentazione,

doping, uso dei prodotti farmacologici. Il dottor Violi ha illustrato con tantissimi esempi come l'alimentazione e l'idratazione nello sportivo, soprattutto nel podista che effettua gare lunghe ed intense, che a volte hanno durata di 24/48 ore senza interruzione, abbiano un'importanza strategica per quantità, tipologia, apporto di determinate sostanze, di carboidrati, di grassi, in rapporto anche ai tempi in cui si assumono (vicinanza o meno alla gara o nel dopo gara). Si è aggiunto anche un altro aspetto determinante per non incorrere in rischi a volte molto gravi e che riguarda il corretto uso dei farmaci soprattutto nel corso delle gare, in particolare quando si tratta di antiinfiammatori e cha ha lasciato stupefatti la maggior parte dei presenti.

TORCIANTI: LA VALUTAZIONE DELLA CORSA CON IL BTS

Gabriele Torcianti, preparatore atletico del CTR ha centrato il suo intervento sulla valutazione funzionale della corsa con BTS. Si tratta di un innovativo servizio di valutazione biomeccanica tecnologicamente all'avanguardia. Per l'occasione è stata illustrata l'analisi della corsa e del passo per podisti o triatleti. Il sistema BTS è in grado di fotografare perfettamente il movimento e fornire dati imperdibili per capire, valutare e correggere l'assetto di corsa, fornendo misure, angoli e rapporti tra vari segmenti corporei e tra corpo e terreno. L'allenamento professionale o amatoriale sottopone il fisico ad una serie di sollecitazioni che è indispensabile gestire a 360 gradi, non solo per migliorare le proprie performance, ma anche per evitare fastidiosi infortuni. A tutto ciò si aggiunge anche l'indagine Elettromiografica a carico dei tre muscoli

principalmente interessati alla corsa che consente di conoscerne la risonanza e le caratteristiche e di poter predisporre di seguito le necessarie correzioni anche con l'ausilio del terapeuta. Un breve accenno al fatto che l'esame è indirizzato anche ai ciclisti, infatti grazie a telecamere sofisticate e elaborazioni informatiche, il sistema controlla in modo millimetrico la meccanica della pedalata in rapporto alla propria bicicletta e trae indicazioni importanti per il corretto assetto dell'atleta sul mezzo. Nonostante l'alta valenza tecnica e professionale il test è alla portata di appassionati e dilettanti, ciclisti, podisti ma anche atleti che vogliono conoscere meglio gli equilibri del proprio assetto corporeo, al fine di migliorare le proprie performance o per eliminare sgraditi infortuni e piccoli dolori. Il contributo di questo intervento è stato di certo innovativo poiché non ancora conosciuto alla maggior parte degli atleti.

SACCHELLI: IL FISIATRA

Infine il dottor Massimiliano Sacchelli, specialista fisiatra e responsabile del servizio di fisioterapia del CTR, ha dato una dimostrazione pratica di come si effettua una visita fisiatrica in un podista/maratoneta e di cosa quindi il fisiatra valuta, esamina, controlla sia nei casi di accertamento di traumi, di controllo nel post traumatico o in corso di riabilitazione.

Tante le domande dopo gli interventi che hanno sollecitato l'interesse e la curiosità dei partecipanti al meeting che hanno dato un taglio diverso e un nuovo impulso all'evento. Il prossimo appuntamento presso il CTR è per il 21 e 22 febbraio quando saranno presenti gli atleti Ultratrail di livello nazionale. (L.c.)

PILLOLE DI SALUTE



I CONTENUTI DEL CONVEGNO

IL poliambulatorio CTR (Centro Terapia Riabilitativa) di Reggio Emilia, il 17 e 18 gennaio, ha ospitato per la terza volta a Reggio Emilia il Raduno Nazionale IUTA degli Atleti di interesse nazionale nelle specialità di ultramaratona (100Km, 24H) su strada, mentre il prossimo 22 febbraio ci sarà quello dell'Ultratrail di interesse nazionale. Un appuntamento che ha aperto ufficialmente l'anno atletico della IUTA (Associazione Italiana Ultramaratona), ovvero il settore della FIDAL che si occupa di gare superiori a 42,195 km (distanza della maratona).

Il raduno quest'anno si è posto l'obiettivo di svolgere per la prima volta un'attività di formazione/informazione su temi d'importanza comune con relazioni degli specialisti del CTR e professionisti IUTA. Nel corso delle due giornate, con la presenza del dottor Roberto Citarella, direttore sanitario del CTR, verranno anche effettuate le visite mediche necessarie per la compilazione di una cartella clinica personale che permetterà sia all'atleta sia al CTR di poter seguire lo sviluppo tecnico e medico necessario per la preparazione atletica in previsione dei Campionati Mondiali delle varie specialità previsti a partire da aprile del 2015. L'ormai consolidata collaborazione e la riconferma della scelta di Reggio Emilia da parte della direzione IUTA, con sede presso il CTR per il meeting annuale, è determinata non solo dalla presenza del dot-

tor Roberto Citarella, responsabile della riabilitazione nella commissione medica IUTA, ma anche dalla possibilità di unire in un unico evento formazione, controlli fisici e incontro comune di tutti gli atleti. Al meeting era presente anche il campione reggiano di ultramaratona e consigliere IUTA Antonio Tallarita, seguito oramai da anni nelle sue storiche imprese dal dottor Citarella.

Nella mattina di sabato si è svolta la conferenza stampa di presentazione dell'evento da parte degli organizzatori e delle autorità presenti, fra cui Gregorio Zucchinalli, presidente della IUTA; Stefano Scevarelli, segretario IUTA; Mauro Rozzi, presidente UISP Emilia-Romagna; Roberto Citarella, responsabile della riabilitazione della commissione medica nazionale IUTA e direttore sanitario del CTR, oltre a vari rappresentanti del Comune di Reggio Emilia e del mondo dello sport reggiano.

Sabato, dopo il raduno e la registrazione degli atleti presso il poliambulatorio CTR, sono state presentati programmi e attività del 2015 da parte dei vertici settore della IUTA. Successivamente il dottor Roberto Citarella ha parlato di "Analisi posturale statica e dinamica", a seguire gli interventi degli altri specialisti. Dopo l'ottimo buffet, dalle 14 alle 19,30 c'è stata la compilazione della cartella clinica di ciascun atleta ai fini dei successivi approfondimenti clinici. (L.c.)