

RIOMAGGIORE Esperti e medici al Parco analizzano i vari problemi. L'impegno degli spezzini D'Imporzano e Zoppi

Riuscito il convegno sul ciclismo

RIOMAGGIORE — Tra pochi giorni, il 6 maggio, prende il via il Giro d'Italia, che tocca anche le Cinque Terre, con una cronometro. E nella splendida cornice del Parco Nazionale, si è svolto un interessante convegno, con all'opera i concittadini Gian Carlo Zoppi, presidente-atleta della Lorell, e Sergio D'Imporzano, per anni giudice internazionale e responsabile del traguardo dei 110 anni Gazzetta dello Sport-Giro d'Italia, entrambi tra i promotori del famoso criterium degli assi-memorial Luciano Razzuoli.

Al convegno esperti, tecnici e sportivi, salutati dal sindaco di Riomaggiore Lino Gogioso, dal presidente della Provincia Pino Ricciardi, Luca Natale per il Parcoe e Mario Gnaga, presidente provinciale della federazione ciclismo.

Di Stefano Bondi, medico della Fondazione Don Gnocchi (oltreché della Tarros Finchiara di basket), coordinatore scientifico dell'incontro, l'esposizione dei risultati di una ricerca condotta con la collega Patrizia Marchi, dell'Asl spezzina. «La postu-

ra in bicicletta — spiega Bondi — provoca un sovraccarico funzionale dei dischi e delle articolazioni della colonna vertebrale. Le conseguenze possono essere anche serie, per questo è indispensabile utilizzare una bici su misura e prevenire adeguatamente le rachialgie nel ciclista. Prima di salire in sella è necessaria una valutazione biomeccanica della colonna. In quest'ottica, la riabilitazione è un intervento terapeutico, nell'atleta che lamenta rachialgie, e preventivo per la gestione dei sovraccarichi presenti e determinati dalla posizione».

Sulla postura anche Stefano Biagini del centro ingegneria e medicina per lo sport La Spezia. «Tra le forze che si oppongono al moto del ciclista la resistenza aerodinamica riveste un ruolo rilevante, che diviene fondamentale nelle gare a cronometro. Per migliorare la penetrazione aerodinamica, l'atleta deve adottare un'opportuna posizione sul mezzo e scegliere accessori e indumenti con nuovi materiali anti-atrito». Saverio Panico, specialista di medicina dello sport,

ed Eugenio Cibeï, neurologo dell'ospedale Sant'Andrea della Spezia, hanno analizzato la controversa questione della soglia anaerobica e delle modificazioni fisiologico-funzionali che l'allenamento produce sull'organismo. Gli allenamenti propedeutici alla crono dovrebbero essere svolti, con una certa regolarità, utilizzando il cardiofrequenzimetro. Augusto Moretti, pneumologo dell'ospedale del Felettino ha affrontato il problema molto diffuso dell'asma da sforzo, suggerendo l'utilizzo di un semplice apparecchio che misura la propria capacità polmonare. Sul 'carburante' del ciclista il professor Michelangelo Gianpiero, esperto di scienze dell'alimentazione e medicina dello sport. «La dieta mediterranea è il regime alimentare migliore anche per gli sportivi. Integratori dietetici e aminoacidi ramificati non servono sostanzialmente a nulla. Meglio una buona porzione di prosciutto crudo o un pezzo di parmigiano. Da bere: succo di albicocca diluito con acqua e due cucchiaini scarsi di sale da cucina».

Per controllare l'insonnia, l'ansia e la paura da prestazione può essere necessario ricorrere allo specialista. La dottoressa Alessandra Giurranna del centro di psicologia dello sport di Torino consiglia di seguire un metodo semplice basato su cinque elementi. «Sincronia, punti di forza, energia, ritmo, attivazione, intesa come stato di massima concentrazione. Una volta che l'atleta ha assunto consapevolezza di questi processi, può affrontare la gara con assoluta padronanza». Infine, gli aspetti tecnici dell'allenamento per prestazioni a cronometro, affidati a Fulvio Rapetti tecnico regionale Fci che ha mostrato gli schemi d'allenamento nei giorni precedenti alla gara. La platea composta dai preparatori atletici di primo, secondo e terzo livello, si è mostrata molto interessata e ha rivolto molte domande ai relatori.

Ha chiuso l'incontro la preziosa testimonianza dell'ex tricolore Massimo Podenzana. Preziosa, infine, la collaborazione di Silvia Baglioni, giornalista de 'La Repubblica'.

F.M.