

INTERVISTA

Il neo presidente della Fijlkam, Giovanni Morsiani ha un programma chiaro per rilanciare anche Lotta, Karate e Arti Marziali

«Così cambia il judo»

La sua ricetta: «Gestione aziendale, convocazioni legate ai risultati e dirigenti internazionali»

FABRIZIO CICCARELLI

«C'è un lavoro importante da fare, dobbiamo cambiare ritmi e modi». Si coglie subito la laboriosità romagnola nel modo di parlare di Giovanni Morsiani, trafelato tra le prime incombenze da nuovo presidente della Fijlkam mentre è in viaggio verso la conferenza di inizio quadriennio, in programma domani a Cesenatico. Il dirigente faentino si è buttato a capofitto nel lavoro necessario a lasciare la sua impronta sul movimento che oltre alla lotta raccoglie judo, karate e arti marziali. «Vogliamo entrare nel merito per affrontare i problemi e non spostarli».

Bene, allora andiamo al sodo. Cosa va cambiato e cosa mantenuto?

«L'approccio dovrà essere aziendalista, dovremo attivare un meccanismo di gestione in cui sia definito chi fa cosa e come, dobbia-



cata convocazione di un atleta nei vari sport è spesso il frutto di una valutazione tecnica, invece dovremmo legarla ai risultati. Magari in alcuni momenti qualche talento non sarà salvaguardato, ma faremo di tutto per non lasciare indietro nessuno, attivando seconde e terze fasce con il maggiore coinvolgimento dei comitati regionali, per fare in modo che la periferia sia sempre più ascoltata a livello centrale».

A Parigi l'oro di Bellandi nel judo ma pure le polemiche arbitrali. Si guarda già a Los Angeles?

«Dobbiamo cercare di posizionare i nostri dirigenti a livello internazionale, per salvaguardare il nostro lavoro in tutti i settori. Detto questo, nel judo siamo abbiamo avuto 15 atleti qualificati e 13 presenti e questo è l'aspetto più importante, avere una base solida, inoltre l'aspetto anagrafico ci mostra ampi margini di crescita. A livello giovanile vinciamo tantissimo, siamo sempre più competitivi: nel judo abbiamo fatto dei risultati importanti, nella lotta abbiamo vinto 41 medaglie fra Europei e Mondiali, nel karate ai Mondiali di Jesolo abbiamo fatto più ori (5 su 15 medaglie, ndr) di tutti gli altri. Dovremo potenziare il talento, le direzioni tecniche e la commissione giovanile dovranno interfacciarsi per avere una visione di insieme».

Per cosa vorrebbe che fosse ricordato questo suo primo mandato?

«Dobbiamo fare ordine, migliorare tutto l'aspetto gestionale. Dobbiamo dare un servizio ai nostri tesserati e alle nostre società affiliate, ottimizzando l'attività lavorativa, sono loro la parte trainante del movimento. Senza le società la federazione non può esistere, non ha futuro».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Obiettivo

«Dobbiamo dare un servizio ai nostri tesserati e alle società ottimizzando l'attività lavorativa. Sono loro il traino di questi sport»

mo ottimizzare i costi. Poi c'è tutta l'attività di programmazione, che in realtà è già cominciata, in base al calendario nazionale e internazionale. Si parte dai consigli federali e a cascata quelli di settore per judo, lotta, karate e jujitsu, che hanno una struttura importante con le direzioni tecniche, gli allenatori e tutto ciò che serve per portare avanti il percorso sportivo».

È difficile mettere insieme queste anime diverse?

«Sì, è complicato perché tutti hanno grandi aspetta-



tive, sull'onda dei risultati ottenuti nel judo alle Olimpiadi, dove abbiamo lotta e judo mentre il karate è stato accantonato, speriamo temporaneamente visto che ci ha portato un oro e un bronzo a Tokyo. Le differenze ci sono e toc-

Squadra I delegati eletti nell'assemblea di dicembre

ca a me fare da ricordo, però l'obiettivo è unico far risultato».

Qual è il piano d'azione?
«Io sono abbastanza condizionato dai numeri, dobbiamo partire dai dati per creare dei presupposti in cui l'aspetto interpretativo



Scatti
Nella foto grande Alice Bellandi conquista la medaglia di bronzo alle olimpiadi di Parigi. Qui fianco il neo presidente Giovanni Morsiani

sia secondario. Spesso si assegna un peso eccessivo alla valutazione tecnica, io invece vorrei fissare dei parametri, delle regole certe. È chiaro che così può sfuggire qualcosa, ma si annullano certe libere interpretazioni. Esempio: la man-

PAROLA ALL'ESPERTO

La ripresa dell'attività fisica dopo le abbuffate delle Feste

Serve gradualità e programmazione ma è necessario ricominciare a muoversi per evitare infortuni



DI ANDREA UFFREDUZZI*

Riprendere l'attività sportiva dopo un periodo di abbuffate e feste richiede attenzione gradualità e programmazione. Durante le feste si esagera con cibi ricchi di grassi, zuccheri alcool e perversi motivi si riduce l'attività motoria facendo così accumulo di peso e una certa riduzione della mobilità osteo articolare. Il problema non sussiste per l'atleta professionista che ha a disposi-

zione tabelle, medici, preparatori, fisioterapisti quotidianamente. Per tutti è quindi fondamentale seguire alcuni principi tecnici di allenamento, di alimentazione e di prevenzione evitando così rientri bruschi e infortuni vari. Dopo un periodo così complesso è essenziale dedicare tempo ad un riscaldamento adeguato dato che la sedentarietà e i pasti pesanti hanno irrigidito muscoli e articolazioni inserendo quindi esercizi di mobilità e stretching dinamico per tutte le articolazioni. Altro elemento fondamentale per la ripresa è la

gradualità delle sedute: consiglio quindi di iniziare con camminate veloci, bici, nuoto (attività aerobiche) per 20/30 minuti ad intensità moderata per poi passare ad esercizi a resistenza leggera e incrementando dopo un po' di giorni le difficoltà. Fare allenamenti funzionali, quindi rinforzare il corpo in modo equilibrato con esercizi a carico naturale (squat, affondi, plank e piegamenti e con l'ausilio di attrezzi leggeri tipo elastici) rinforzando tutto il tronco le braccia e le gambe e migliorando soprattutto la postura. Anche gli

esercizi devono essere progressivi e le difficoltà devono essere aumentate lentamente. L'alimentazione è fondamentale bisogna tornare a mangiare in un modo sano. La dieta deve concentrarsi su carboidrati complessi come riso, avena, quinoa, proteine magre come pesce, pollo, legumi e grassi sani (olio di oliva, frutta secca e avocado). Inoltre l'idratazione deve essere sempre monitorata: Bere molta acqua e se ci sono allenamenti intensi reintegrare il tutto con sali minerali tramite bevande specifiche.

Durante la ripresa, la cautela e la consapevolezza del corpo sono elementi essenziali per prevenire distorsioni, contratture muscolari, tendiniti e blocchi lombo sacrali: quindi se si avverte dolore bisogna fermarsi; fare stretching prima e dopo l'allenamento per la flessibilità e ridurre così le tensioni muscolari. Non bisogna esagerare all'inizio della ripresa, bisogna evitare allenamenti consecutivi pesanti quindi consiglio di alternarli con giorni di riposo attivo per esempio sedute di yoga, pilates e rieducazione posturale o di riposo

assoluto così si permette al nostro corpo di fare un ottimo recupero cardiocircolatorio, muscolare e articolare. Riprendere l'attività motoria con gradualità ascoltando il proprio corpo e combinando una sana alimentazione e un giusto equilibrio tra sedute atletiche riposo attivo e anche un buon riposo notturno, ti permetterà di tornare in forma senza rischi per la salute motivandoti sempre di più per raggiungere il tuo benessere psicofisico.

*Fisioterapista e osteopata di fisio.a

© RIPRODUZIONE RISERVATA