

# DE SISTI: “Correre

**Il preparatore atletico della nazionale ci spiega che la pratica degli sport che favoriscono la resistenza (corsa, nuoto, bicicletta) è necessaria per ottenere buoni risultati in gara.**

**A**bbiamo fatto due chiacchiere con Marco De Sisti, laureato in Scienze motorie, preparatore atletico della nazionale azzurra di tiro a segno.

Da quanto tempo segue la nazionale?

*“Sono entrato nel mondo del tiro a segno nel novembre 2007 proprio per una richiesta specifica degli atleti che volevano avere un programma di allenamento completo. Sono quindi stato chiamato dal medico sportivo dottor Giampiero Tutolo a seguire la nazionale”.*

**Che cosa significa essere preparatore atletico degli azzurri, quali sono i suoi impegni?**

*“All'inizio non conoscevo molto della disciplina se non dell'impresa di Roberto di Donna alle Olimpiadi di Atlanta 1996 e quindi ho dovuto studiare direttamente i ragazzi per orientare al meglio il mio intervento. È un'attività sportiva molto particolare sia a livello fisico che psicologico, si*

**Marco De Sisti: “Eseguo puntualmente dei test per vedere se i ragazzi della nazionale si sono allenati nei periodi in cui ci vediamo meno. Anche loro si rendono conto dei miglioramenti che ottengono allenandosi costantemente. Da quando abbiamo iniziato le sessioni di preparazione hanno notato un aumento medio di 5-6 punti per gara. Ma non è solo questione di punteggio più alto, bensì anche di resistenza vera e propria allo stress da gara”.**



# fa bene al punteggio”

basa su posizioni statiche prolungate. Nel caso di una squadra nazionale occorre intervenire sia a livello fisico che a livello psicologico: difatti i ragazzi sono seguiti da me, per la preparazione atletica e, psicologicamente, dal dottor Robazza”.

**Quale carico di lavoro hanno i ragazzi con il preparatore atletico?**

“Non devo e non voglio mai impegnarli troppo fisicamente a ridosso delle gare. Solo alcuni preferiscono essere carichi vicino alle competizioni, ad esempio Giuseppe Giordano, che si allena costantemente ogni giorno. Marco Masetti mi informa sempre sugli impegni di gara dei ragazzi e sui periodi di allenamento. Il mio lavoro si svolge durante

l'anno, e in modo particolare durante i raduni ufficiali. Solitamente non sono presente durante le gare”.

**In che cosa consiste la preparazione dei tiratori?**

“Quando mi è stata proposta questa attività ho studiato i movimenti e le posture dei tiratori di pistola e carabina. Per quanto riguarda la carabina hanno una posizione completamente innaturale che devono mantenere sollevando un notevole peso.

Questo va a carico della colonna vertebrale e per bilanciare occorre fare molti addominali e lombari che sorreggano la parte superiore del corpo così sollecitata dal peso dell'arma. Cerco quindi di studiare caso per caso e fornire ad ognuno un'attività fisica adeguata alle problematiche e alla struttura corporea.

Alcuni tiratori eseguivano già una propria attività fisica prima del mio arrivo. Fait, ad esempio, ha sempre fatto molta bicicletta e corsa, ha una ossatura pesante e non è necessario andare a modificare il suo tipo di allenamento. L'attività cardio-aerobica permette già un buon controllo delle funzioni, anche perché i tiratori di carabina e di pistola non devono potenziarsi molto fisicamente, ma devono essere elastici e avere più che altro resistenza”.

**Quali sono i momenti di incontro con gli atleti?**

“Solitamente li incontro durante i raduni di Civitavecchia dove viene fatto un lavoro globale sia su quelli che si allenano regolarmente, che sui nuovi tiratori. Anche Mauro Badaracchi, da quando ha iniziato a fare attività fisica in maniera più regolare, ha notato una maggiore elasticità del suo corpo. Di solito io intervengo dopo i loro allenamenti e devo dire che i ragazzi si dimostrano davvero bravi perché in seguito ad un paio di ore con la carabina, o con la pistola, sono stanchi; invece, vengono in palestra e si allenano con grande volontà, dando dimostrazione anche di un forte impegno psicologico.

Diciamo che devo lavorare molto con i tiratori di carabina proprio per la posizione innaturale mantenuta per molto tempo, che rischia di sviluppare problemi di bacino e problemi di asimmetria posturale”.



De Sisti mentre illustra un esercizio di allenamento ai tiratori.



**Quindi non li segue continuamente?**

*"Dipende dai periodi: quello in cui li seguo di più è da marzo a luglio. In quei mesi i nostri incontri divengono più frequenti. Eseguo poi puntualmente dei test per vedere se i ragazzi si sono allenati nei periodi in cui ci vediamo meno. Anche loro si rendono conto dei miglioramenti che ottengono allenandosi costantemente. Da quando abbiamo iniziato le sessioni di preparazione hanno notato un aumento medio di 5-6 punti per gara. Ma non è solo questione di punteggio più alto, bensì anche di resistenza vera e propria allo stress da gara. Pino Giordano è uno degli atleti più allenati e i suoi cali prestazionali sono sicuramente minori".*

**Quali sono quindi gli esercizi più adatti a chi si allena al poligono: potenziamento o movimento aerobico?**

*"Io suggerisco entrambi i tipi di esercizio, quindi potenziamento muscolare ma anche movimento aerobico come corsa o nuoto per aumentare la vascolarizzazione. Correre permette anche di scaricarsi, come chi fa nuoto o bicicletta. È molto importante, in uno sport così statico fare un movi-*



A sinistra:  
"Occorre fare molti addominali e lombari che sorreggano la parte superiore del corpo", afferma De Sisti.

A destra:  
il preparatore atletico mostra un esercizio per sviluppare coordinazione ed equilibrio.

*mento aerobico con costanza. Per quanto riguarda l'impegno muscolare, risulta utile avere una muscolatura tonica: più che fare i pesi, suggerisco lavori di tipo isometrico o dinamico. Come ho detto prima, sono importantissimi i muscoli dorsali, lombari e i glutei e su questi ci concentriamo durante gli allenamenti. Solitamente chiedo ai tiratori un impegno di almeno tre allenamenti settimanali".*

**DONATELLA MALAGUTI**

**A Bologna il corso dei tecnici di 3° livello**

Si è svolto presso il Tsn di Bologna di via Agucchi il corso per tecnici di 3° livello. Erano presenti gli aspiranti tecnici di pistola e carabina e lo staff tecnico della nazionale, con il direttore sportivo Valentina Turisini.

Durante l'incontro sono stati trattati diversi argomenti: la psicologia dello sport da parte di Claudio Robazza; il regolamento da Maurizio Calzolari; il simulatore scatt da Marco Masetti.

