



Correre: istruzioni per l'uso

“Correre: istruzioni per l'uso ”, un titolo per un convegno che non lascia dubbi e che offre la possibilità di non avere dubbi a chi al mondo delle corse appartiene o ad esso si è avvicinato da poco. Sabato 11 Febbraio, nella sala Convegni Marmi De Santis di Tuglie erano in centocinquanta ad ascoltare i relatori dell'incontro organizzato dall'A.S.D. Podistica TUGLIE, che proprio dal titolo sono partiti per i loro interventi. Dopo i saluti del Presidente della società organizzatrice Claudio Calò, che ha ricordato i dieci anni di attività della “Podistica” e di quanta fame di conoscenza sul tema ha la gente ed i podisti in modo particolare, ha preso la parola il Presidente del Comitato Provinciale FIDAL, Sergio Perchia. Il Presidente Perchia ha sottolineato come la corsa non sia più uno sport per pochi appassionati ma un fenomeno di massa che coinvolge tutte le fasce di età senza distinzione di sesso. Per questo motivo, secondo il Presidente Perchia, occorre che gli organi competenti, dai Comitati Federali alle Società Podistiche, siano portatori delle giuste informazioni sul corretto svolgimento dell'esercizio fisico ed incontri come quello tenutosi a Tuglie sono il giusto mezzo per farlo. Leonardo Palese, specialista nella realizzazione di plantari per lo sport, ha spiegato e poi dimostrato, con la misurazione dinamica del piede di un atleta, come il piede stesso deve appoggiare il peso corporeo in maniera naturale nelle aree che possono sopportare il carico, limitando il sovraccarico ad ossa ed articolazioni che possono infiammarsi, tenendo la caviglia più verticale possibile per non sforzare i muscoli che devono mantenere l'equilibrio.

Il convegno è entrato nel vivo con l'intervento del Professor Michelangelo Di Maio, Dottore in Scienze Motorie e Specialista in Prevenzione e Benessere, Relatore in Convegni Scientifici per Medici e Farmacisti, il Professor Di Maio è anche Preparatore Atletico professionista e Maratoneta. Dall'alto della sua esperienza il Professore ha affrontato il tema “Correre: istruzioni per l'uso” in tutti gli aspetti. E' partito dalla pura spiegazione medico scientifica del fare sport correttamente, passando alla fase della preparazione pratica all'esercizio fisico, per giungere a confrontarsi apertamente con gli astanti sul momento della gara, cercando anche di smontare alcuni luoghi comuni legati alla corsa ed alle sue abitudini. Spesso il Professore ha ripreso i concetti espressi dal Presidente Perchia sul corretto modo di approcciarsi allo sport ed alla corsa in particolare, spiegando come lo sport sia il mezzo più importante per la prevenzione di alcune malattie e come a questo si debba giungere in maniera serena tenendolo lontano dallo stress quotidiano ed evitando che esso stesso sia fonte di stress. A conclusione delle due ore e mezzo di dibattito ci si è salutati con la convinzione che incontri del genere devono essere più frequenti sino a divenire una tappa periodica da inserire nel calendario delle attività del podista, porgendo sempre un occhio all'uomo ed alla donna comune che corrono per il piacere di farlo. Il Professor Di Maio ed i podisti tugliesi hanno da subito messo in pratica quanto discusso in sede di convegno ritrovandosi domenica mattina ai nastri di partenza, sotto una pioggia battente, della Maratonina dello Ionio per correre dopo le istruzioni per l'uso.

Francesco ROMANO
per A.S.D. Podistica TUGLIE