

Intervista a **Giorgio Cardoni**

Da Roma a Rio 2016: alla scoperta del fisioterapista della Nazionale Italiana di tiro a segno

► a cura di **Erika Calvani**

Giorgio Cardoni, romano doc con la passione per lo sport, ha lavorato ben 22 anni all'interno della A.S. Roma, prima di diventare il fisioterapista della Nazionale Italiana di tiro a segno e realizzare il sogno di vivere da protagonista le Olimpiadi. Era al seguito di Campriani e Tesconi a Londra 2012, quando la Nazionale Italiana di tiro a segno ha raggiunto il record di medaglie, e ora ha una data in agenda cerchiata di rosso: la partenza per i Giochi Olimpici di Rio de Janeiro, in programma dal 5 al 21 agosto.

Come si avvicina a Rio 2016 e qual è l'obiettivo della Nazionale Italiana di tiro a segno?

Come 4 anni fa siamo pronti per una nuova avventura. L'obiettivo è sempre quello di vincere medaglie. A Londra abbiamo raggiunto il record di 3, speriamo almeno di uguagliarlo.

Come interviene il fisioterapista in particolar modo nel tiro a segno?

Ovviamente, come tutti i fisioterapisti, si occupa dell'apparato muscoloscheletrico, ma in particolare in questa disciplina è necessaria anche molta attenzione a salvaguardare la concentrazione dell'atleta, attraverso il lavoro manuale somatoemozionale. Soprattutto in fase di gara i tiratori devono essere rilassati ed è compito del fisioterapista mantenere i muscoli decontratti tramite terapia manuale e lavori sull'energia. Si tratta di manovre molto lente e profonde sul cranio, sul collo e sugli occhi, attraverso le quali il fisioterapista ricerca uno scambio di energie con l'atleta. È un qualcosa di molto particolare, diverso da atleta a atleta. Nel tiro a segno è importante che il fisioterapista, oltre alle competenze nel trattamento manuale, raggiunga empatia e un rapporto psicologico con il soggetto, trasmettendo quanto ha dentro. Il fisioterapista positivo trasmette positività, ma deve imparare a entrare nella psicologia del tiratore.



Prima di diventare il fisioterapista della Nazionale Italiana di tiro a segno ha lavorato molto nel calcio. Quanto varia la figura del fisioterapista in questi due sport?

Cambia quasi tutto. Ho lavorato 22 anni con la Roma. I calciatori, come in tutti gli sport di contatto, presentano spesso problemi a livello muscoloarticolare a causa di traumi distorsivi e contusivi, infortuni praticamente inesistenti nel tiratore. Nel tiro a segno sono frequenti i disturbi posturali.

Quali esperienze lavorative crede abbiano avuto un ruolo fondamentale nella sua crescita professionale?

Potrei citarne tante. Credo che ognuno debba imparare qualcosa da qualsiasi esperienza della vita. Sono fisioterapista da anni e insegno (ndr: è docente al master in

fisioterapia sportiva Sport and Anatomy dell'Università di Pisa), ma frequento ancora corsi per continuare a imparare. I momenti importanti del mio percorso professionale sono molti, basta pensare al periodo in prima squadra con la Roma e ai vari successi calcistici. Ho iniziato questo lavoro a 23 anni e subito ho girato il mondo con le nazionali di nuoto, pallanuoto e baseball, vivendo fin dall'inizio esperienze nello sport ad alto livello. Qualsiasi sport ad alto livello è stupendo e ogni disciplina sportiva implica l'apprendimento di tecniche diverse. Credo che per un fisioterapista la multidisciplinarietà sia migliore della scelta di intraprendere un'unica direzione professionale. Lo sport è passione.

Quanto e come varia il lavoro del fisioterapista all'interno della stagione sportiva dell'atleta di tiro a segno?

Si diversifica in base al periodo, al tempo a disposizione per lavorare e agli impegni dell'atleta. Durante i raduni, in cui gli atleti si allenano 2 volte al giorno per un totale di 5-6 ore complessive, il nostro impegno consiste nello scaricare la muscolatura affaticata, proporre all'atleta i lavori di allungamento della schiena necessari dopo ore di mantenimento della postura del tiro e operare le classiche manovre di trattamento manuale defaticante, in particolar modo l'impastamento. Sono manovre lente e profonde, in grado di andare a "svuotare" i muscoli provati dall'allenamento duraturo e continuo. Durante la competizione invece, soprattutto nelle pause tra la gara e la finale, il fisioterapista lavora prevalentemente in modo somatoemozionale attraverso la tecnica cranio-sacrale, con l'obiettivo di ricercare il rilassamento dell'atleta e tenere sotto controllo la respirazione. La gara di finale si basa soprattutto sulla concentrazione, più che sul fisico. In Italia abbiamo una tradizione di atleti forti e anche nel-



Da Roma a Rio 2016: alla scoperta del fisioterapista della Nazionale Italiana di tiro a segno



le grandi competizioni riusciamo sempre a raggiungere la finale con qualcuno. Poi la finale ha storia a sé.

Quanto tempo prima l'atleta di tiro a segno inizia a preparare le Olimpiadi?

L'Olimpiade è il risultato finale. La programmazione inizia almeno 2 anni prima e l'ultimo è il più impegnativo, in cui gli atleti si concentrano totalmente sulla gara olimpica.

Uno dei tiratori di punta della Nazionale Italiana è Niccolò Campriani, in partenza per Rio 2016. Com'è Campriani uomo e atleta?

Per me è un extraterrestre. Già da bambino si intravedeva il fuoriclasse che è in lui. È veramente il numero 1 al mondo sia fuori che dentro il poligono di tiro. È semplicissimo e molto intelligente. Ha studiato e ottiene risultati importanti anche al di là del tiro a segno. Niccolò è la nostra punta di diamante, però non ci dimentichiamo gli altri, tra cui anche la sua fidanzata Petra Zublasing. È una delle migliori al mondo nel femminile e speriamo che possa ottenere anche lei un bel risultato a Rio.

Luca Tesconi invece non sarà a Rio de Janeiro. Come vive questo momento?

Luca resta comunque uno dei nostri tiratori migliori. A Londra fece qualcosa di incredibile, vincendo la medaglia d'argento nella prima gara. È stato un exploit fantastico. Purtroppo non si è qualificato per Rio, ma può fare ancora tanto.

Dalla Roma alla Nazionale Italiana di tiro a segno. Come si è avvicinato a questo sport?

Dopo anni di calcio ero corteggiato dal medico federale della Nazionale Italiana di tiro a segno. Gli ho detto: "Vengo, però il mio sogno è andare alle Olimpiadi". Mi sono impegnato per questo e 4 anni fa, a Londra, si è realizzato. Prima non conoscevo bene il tiro a segno,

ora posso dire che è un ambiente stupendo di persone per bene. È come una famiglia. Rispetto a sport più blasonati, come calcio, basket o tennis, nel tiro a segno girano meno soldi e vengono fatti più sacrifici, ma la gente non lo sa. Gli atleti fanno sacrifici enormi senza guadagnare praticamente niente.

Ricordando il suo passato in giallorosso, cosa le è rimasto nel cuore?

In 22 anni sono molti i ricordi, direi gli inizi di Francesco Totti e la vittoria della Coppa Italia. Ricordo con affetto i tempi del presidente Dino Viola, in cui il calcio era più una famiglia. Adesso è tutto diverso. Eravamo poche persone intorno alla squadra, mentre ora ne girano decine e decine.

Ha nominato Francesco Totti. Come valuta questa fase della sua carriera?

Quello che ha fatto lui non l'ha fatto nessun altro, ma ora non è più il Totti di 10 anni fa. Lo sento spesso. È tranquillo. Non escluderei possa cercare un'esperienza all'estero prima di dare l'addio al calcio giocato.

Rio 2016 è ormai alle porte. Cosa cerca da questa nuova esperienza olimpica?

Spero di tornare con almeno una medaglia. È una soddisfazione grandissima vincere la medaglia olimpica. Non la vinco io, ma è come se lo fosse. Far parte dello staff significa anche questo.





UNIVERSITÀ DI PISA



MASTER IN FISIOTERAPIA SPORTIVA
MASTER IN IDROKINESITERAPIA
MASTER IN TEORIA E TECNICHE
DELLA PREPARAZIONE ATLETICA NEL CALCIO



www.sportand anatomy.it

SPORTANDANATOMY®

SCADENZA DOMANDA DI AMMISSIONE A.A. 2016-17, 26 OTTOBRE 2016



Sport and Anatomy



UNIVERSITÀ DI PISA

10

anni di formazione Universitaria

3

Master

1

Corso di perfezionamento

900

Allievi

360

Centri convenzionati
in Italia e all'estero

1

Trasmissione
televisiva dedicata

1

Rivista scientifica
"The Journal of sport and Anatomy"

Collaborazione con
le principali aziende del settore

**Non cercare avventure inutili
scegli il titolo universitario
scegli i nostri master!**

www.sportandanatomy.it

