



Matteo Sessa

Ciao, mi chiamo Matteo Sessa, sono laureato alla magistrale di scienze, tecnica e didattica dello sport presso l'Università degli studi di Milano. Fin dall'età di 9 anni ho praticato canottaggio a livelli agonistici, partecipando a gare nazionali ed internazionali, adesso pratico triathlon e trail-running. Nella mia carriera remiera agonistica, ho avuto la possibilità di conquistare diverse medaglie, ma le più importanti rimangono: la medaglia d'argento ai campionati europei del 2019 e i due titoli italiani. In tutti questi anni di canottaggio agonistico ho avuto la possibilità di capire cosa sia veramente lo sport fatto ai massimi livelli e penso che lo sport, fatto in questa maniera, non sia sacrificio...ma una scelta di vita. Lo sport mi ha formato come ragazzo, mi ha fatto capire quali possono essere le priorità, ma cosa più importante, mi ha dato la possibilità di capire che non bisogna mai arrendersi, anche quando non si hanno più forze, il nostro fisico e la nostra volontà ci spingono a fare cose che nemmeno si riesce ad immaginare. In periodo di pandemia, mi sono innamorato del ciclismo e di tutti gli altri sport di endurance, mantenendo però sempre un occhio attento su tutto quello che riguarda il mondo della pesistica e potenziamento a terra. Studiando, leggendo e seguendo convegni mi sono appassionato sempre di più a tutti questi sport dove la componente aerobica e la testa sono fondamentali. Nel mio percorso universitario prima, e nel lavoro pratico poi, mi sono reso conto di quanto sia veramente utile e senza sprechi di tempo programmare e periodizzare le varie sedute allenanti in base agli obiettivi prefissati, il tutto mantenendo una solida base scientifica. Sono sempre più convinto che la migliore arma a disposizione di un qualsiasi atleta, che vada dal professionista all'amatore, rimanga sempre la giusta dose di allenamento settimanale e costanza nell'eseguirli. Sempre più spesso mi viene detto che l'allenamento con l'utilizzo dei sovraccarichi per un atleta di endurance sia inutile...io sono fermamente convinto del contrario! Un buon mix di varie tipologie d'allenamento, sono la chiave del successo in tutte le discipline sportive...e questo un buon preparatore atletico lo sa!!