Diventare UN CAMPIONE

E' IL **SOGNO DI TANTI GIOVANI** MOTOCROSSISTI

Quanti ragazzi tutte le domeniche sui campi di gara affermano di volere diventare dei campioni e quanti genitori sono assolutamente convinti che sarà proprio loro figlio a diventarlo!
Purtroppo, così come ad ogni partenza vi sono quaranta piloti ma solo uno vincerà. Moltissimi praticano lo sport del motocross ma solo uno si chiama Cairoli!
Parliamo di un campione, un pilota vincente a caso, pur riconoscendo il notevole contributo della sua abilità personale e della particolare tecnica di guida, bisogna sottolineare l'importanza di una buona condizione atletica: soprattutto nel "fuoristrada motociclistico di prestazione" essa assume particolare rilevanza.
L'abilità tecnica del pilota rimane la qualità di base per il successo, quella sulla quale lavorare in ogni periodo della stagione attraverso mezzi opportuni, ma senza un'adeguata preparazione fisica l'abilità non basterà per affrontare due manche da 30/40 minuti.
In questi ultimi anni abbiamo assistito ad un livellamento tecnico-qualitativo dei mezzi meccanici e all'acquisizione delle migliori tecniche di guida da parte della quasi totalità dei piloti d'élite, però solo uno riuscirà a vincere il Mondiale.
A mio parere bisogna porre in risalto la capacità atletica e tattica del pilota, il quale deve essere in grado di utilizzare le ottimali tecniche di guida senza che il suo gesto si modifichi a causa della fatica durante lo svolgersi della gara. Non dobbiamo dimenticare che spesso le caratteristiche fisiche del pilota costituiscono proprio il fattore che può limitare la prestazione del mezzo meccanico.
L'atleta motociclista che pratica lo sport del fuoristrada conosce bene la sensazione determinata dalla "fatica", ovvero quel complesso di fenomeni che si manifestano in un soggetto in seguito ad una attività fisica superiore a quella cui è abituato. Anche chi sta a bordo pista sa riconoscere quando subentra la fatica, poiché vedrà progressivamente aumentare i tempi di percorrenza sul giro. Se il pilota non riesce a compiere correttamente il gesto atletico, perde lucidità e validità nel gesto che diviene meno preciso e più pericoloso.
Dal punto di vista medico sportivo, quando compiamo uno sforzo intenso aumenta il fabbisogno di ossigeno e di sangue all'interno dei muscoli e si determina quindi un aumento degli atti respiratori e delle pulsazioni cardiache. All'interno dei muscoli avvengono complesse reazioni biochimiche volte alla produzione di energia e, proprio come un motore brucia una miscela di aria e benzina, così il nostro muscolo utilizza zuccheri e grassi: se l'azione muscolare è troppo prolungata o lo sforzo troppo intenso, si determina accumulo di scorie (nel nostro caso acido lattico) ed un esaurimento delle riserve energetiche immediatamente disponibili che rendono impossibile il proseguimento dell'esercizio. L'allenamento specifico migliora la capacità dell'organismo a sopportare uno sforzo intenso, sia incrementando la possibilità di lavoro muscolare sia rendendo più fluido e proficuo il movimento, adattandosi al gesto atletico dello sport in questione.
Ogni attività sportiva inoltre ha caratteristiche peculiari che fanno sì che un individuo possa essere più o meno portato nello sport specifico: non sempre il pilota più dotato di talento naturale riuscirà ad eccellere, poiché chi si applica seriamente e si allena con profitto può raggiungere risultati migliori di chi ha doti naturali ma le esercita solo in parte.

"consiglio del mese"

"Forse è meglio tornare ai vecchi sistemi, tanta corsa a piedi, salite e discese e poi forse, una volta fatto il fisico, curare lo scrub".

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
con la collaborazione
di Matteo Aperio

info@oasiortopedia.it

CONSIDERAZIONI DI UN EX PILOTA, MEDICO SPORTIVO E PADRE DI UN GIOVANE PILOTA

Pochi, pochissimi giovani vogliono sacrificarsi dedicando una innumerevole quantità di giornate solo all'allenamento del proprio fisico andando in palestra, correndo a piedi, in bicicletta... meglio girare in moto, concentrarsi sul salto più lungo, lo scrub più spinto, la piega con il manubrio a terra e tante, tante foto da pubblicare su Facebook.

I tempi cambiano, sono d'accordo, noi avevamo Mac Donald che ci faceva le foto e quando ne collezionavamo una decina all'anno eravamo appagati. Oggi si scattano centinaia di foto durante ogni allenamento, si pone il massimo dell'attenzione a tutti i dettagli tecnici, dal colore delle grafiche alla piega manubrio: meglio Reed o Stewart...
Nelle prove e nei tempi sono tutti campioni spavaldi, ma quando la gara supera i 25 minuti solo tre o quattro riescono a tenere il ritmo, gli altri calano inesorabilmente! Forse è meglio tornare ai vecchi sistemi, tanta corsa a piedi, salite e discese e poi forse, una volta fatto il fisico, curare lo scrub.
Mio figlio Nicolò, che deve combinare gli impegni scolastici con gli allenamenti (che spesso saltano), mi ripete sovente: "per te era diverso, quando correvi tu 30 anni fa bastava correre a piedi, c'era meno tecnica, voi non scrubbavate...".
Ascoltate anche le lamentele di molti genitori che ritengono impossibile per i loro figli combinare lo sport del motocross agli impegni scolastici, ho voluto portare sulla rivista un parere autorevole del pilota e preparatore atletico Matteo Aperio, tre volte Campione Italiano, laureato in Scienze Motorie, un esempio a mio avviso per molti giovani che ritengono impossibile studiare e praticare il motocross con successo.
"Avendo a che fare con ragazzi adolescenti - spiega Aperio - mi rendo conto che tra di loro c'è qualcuno con la volontà di emergere e di far diventare il

VEDIAMO BREVEMENTE I PRINCIPI BASE SU CUI DOVREBBE ESSERE IMPOSTATO UN PROGRAMMA DI PREPARAZIONE ATLETICA.

Resistenza e forza

Abbiamo visto come il motocross sia un sport dall'elevato impegno metabolico, come dimostrano i dati sul consumo di ossigeno.
Diventa quindi indispensabile avere un'ottima capacità aerobica come dimostrato dagli studi sui campioni di motocross, che evidenziano un massimo consumo di ossigeno superiore alla media dei piloti di alto livello. Un buon lavoro sulla resistenza generale va fatto soprattutto nel periodo preparatorio e dovrà essere portato avanti anche durante la stagione ma chiaramente con una percentuale inferiore per dare maggior spazio al lavoro in moto (resistenza specifica).
Di pari passo con lo sviluppo della resistenza deve esserci il lavoro sulla forza che risulta essere una capacità determinante nel mantenere costante il livello della prestazione durante la gara.
Lo sviluppo della forza varierà in base al periodo agonistico e in funzione delle caratteristiche dell'atleta e del periodo di gare e dovrà puntare a rafforzare i muscoli maggiormente impegnati nella guida, ma anche tutti i muscoli stabilizzatori delle articolazioni, perché nel motocross l'infortunio è sempre in agguato.

Agilità

Rispetto ad una decina di anni fa quando i piloti di motocross, soprattutto delle grosse cilindrate, erano di corporatura possente, quelli di oggi sono meno imponenti dal punto di vista fisico. Sicuramente l'evoluzione dei mezzi ha contribuito nello sviluppo diverso dei piloti "moderni" che, rispetto al passato, sono meno muscolati ma molto più agili e veloci in sella alla moto. L'agilità è la caratteristica distintiva dei giovani crossisti che si muovono moltissimo in sella, con azioni rapide e tecniche che rendono la guida altamente spettacolare.

Equilibrio

Migliorare l'equilibrio lavorando sulla propriocezione è un punto fondamentale per i piloti. Avere un buon controllo del proprio corpo migliora senza dubbio la tecnica di guida e rende più sensibili agli stimoli esterni che nel caso del pilota riguardano in particolare le reazioni della moto.

Psiche

Il pilota di motocross deve essere un "duro". Deve saper soffrire perché in gara può succedere di tutto, dalle cadute al contatto con gli avversari, e per vincere bisogna avere una soglia del dolore molto alta. Raramente si corre in condizioni fisiche ottimali e senza dolori nell'arco di una stagione e il pilota vincente è anche quello che sa tener duro nei momenti di difficoltà, che nel motocross di presentano regolarmente.
Deve essere freddo, perché in momenti come la partenza bisogna essere lucidi e decisi per avere successo, avere una buona tecnica può non bastare: il pilota che parte in testa è quello più convinto degli altri di voler partire in testa.
La tensione, che per ovvi motivi non è possibile eliminare, va dominata senza che pregiudichi la guida durante la gara.
La forza psicologica viene fuori soprattutto nelle gare corse in condizioni estreme, come in caso di pioggia, fango o terreni particolarmente pesanti. Il pilota che emerge in queste situazioni dimostra di avere le caratteristiche adatte per affrontare questo sport ad alto livello, chi invece molla alla prima difficoltà non andrà molto lontano.

Strategia

Questo è un altro aspetto fondamentale per un pilota di motocross che si trova ad affrontare insidie diverse ad ogni passaggio, poiché la pista tende a modificarsi con il passare dei giri e degli avversari. Soprattutto su terreni morbidi, dove le traiettorie cambiano ad ogni giro, saper prendere le decisioni giuste risulta determinante ai fini del risultato. Inoltre, le numerose scelte sono condizionate anche dagli avversari con i quali si viaggia spesso a stretto contatto e che non ti consentono di seguire la tua traiettoria ideale. Un'efficace strategia consente di effettuare sorpassi veloci e di guadagnare tempo nei confronti di avversari meno abili in questo senso.



motocross la propria professione. Questa volontà però spesso si scontra con i sacrifici che lo sport professionistico di alto livello comporta. Tutti vogliono fare i professionisti, spesso lasciano la scuola troppo presto per dedicarsi a tempo pieno al motocross, per poi allenarsi 3/4 volte a settimana per 2 o 3 ore al giorno. Ciò ovviamente non può bastare per competere ad alto livello e quando li si pone davanti ad un duro programma di allenamento spesso si tirano indietro o comunque non lo svolgono con il necessario impegno. Dall'altra parte ci sono altri ragazzi che proseguono negli studi o lavorano, che si lamentano del fatto di non avere abbastanza tempo per allenarsi e quindi di non poter competere con i professionisti. Penso che fino ad un certo livello l'attività scolastica possa conciliarsi con allenamenti quotidiani mirati (non solo in moto) magari di solo un'ora ma eseguiti con la giusta intensità. Chiaramente bisogna sacrificare il resto dei divertimenti che per molti ragazzi sono irrinunciabili. Si tratta di fare una scelta ed essere chiari con se stessi e con chi vi dà una mano per fare al meglio il vostro sport. Se si sceglie di fare motocross sul serio bisogna dedicarsi quotidianamente all'allenamento che dovrà prevedere almeno tre uscite in moto (mercoledì, sabato e domenica) e negli altri giorni dei lavori aerobici di corsa, bike o nuoto uniti ad esercizi specifici di rinforzo dei principali distretti muscolari utilizzati nel motocross".