a cura del **Dott. Alberto Gobbi**, info@oasiortopedia.it



Fa freddo, ma il dovere chiama...

ALLENARSI NEL PERIODO INVERNALE, UNO SFORZO ANCORA MAGGIORE...

Col passare degli anni la cosiddetta "pausa invernale" si è sempre più accorciata, pochi decenni fa si mettevano casco e stivali in naftalina per qualche mese, ora i piloti terminano i campionati e dopo poco iniziano i trofei invernali e le gare indoor. Bisogna quindi mantenersi allenati, ma da noi fa freddo ed andare in moto può essere molto pericoloso.

L'allenamento invernale è una parte importante della preparazione fisica, il pilota deve infatti tenere presente che le capacità tecniche di guida possono svilupparsi solo se supportate da un fisico allenato, quindi è necessaria una nutrizione equilibrata (attenzione agli stravizi natalizi) e un preciso programma di allenamento per ottenere il 100%.

In California e in Florida, grazie alle diverse situazioni climatiche non si smette mai e le piste sono super affollate nel periodo invernale, sicuramente più che d'estate. Sempre più piloti, soprattutto quelli che hanno impegni scolastici, utilizzano le vacanze natalizie per trasferirsi un paio di settimane al caldo, godersi un periodo di vacanza, magari andando a vedere la prima di Supercross ad Anaheim, e potersi allenare sulle piste della California. Negli ultimi anni si vedono pubblicizzati viaggi organizzati con la possibilità di affittare una moto e accedere alle piste del sud della California.

Sembrerà banale, ma ricordate che il Motocross non si pratica in città e che dal centro di Los Angeles sono necessarie un paio di ore per arrivare alle piste più vicine...

E' quindi importante pianificare bene una tale vacanza e affidarsi a persone esperte poiché da soli potrebbe risultare difficile noleggiare una moto, un mezzo di trasporto, un alloggio vicino ai circuiti, conoscere piste e orari ed avere un'assicurazione che copra in caso di infortunio.

Come già scritto in passato, le cure mediche negli Stati Uniti sono carissime, quindi è indispensabile un'assicurazione medica che comprenda possibili infortuni subiti facendo Motocross.

Sarà poi eccitante trovarsi gomito a gomito con molti famosi piloti del Supercross, dei Nationals e del Mondiale perché si allenano tutti nel raggio di un centinaio di chilometri. Il clima è mite (come da noi in aprile, maggio) e le piste sono bellissime.

Nel caso degli USA è poi importante avere un passaporto valido e fare l'applicazione per viaggio turistico con ESTA che consente una permanenza massima di 3 mesi.

Per chi non può affrontare una lunga trasferta oltreoceano, esistono soluzioni più vicine, ad esempio la Sardegna o la Spagna, dove il clima mite e la presenza di zone attrezzate per il Motocross rappresentano una buona possibilità di allenarsi con moto da cross, enduro, mountain bike e quant'altro. Al mattino è possibile correre sulle spiagge, vi sono piste ciclabili, tracciati per mountain bike e moto da enduro e piste da motocross. Per diversi anni



A Pala Raceway nel sud della California vicino a Temecula è possibile allenarsi in quattro diversi circuiti tre volte a settimana. Costo ingresso 25 dollari, non è necessaria la licenza; consigliata, invece, assicurazione medica personale.

sono state molte famose scuole di motocross (da Everts a Kinigadner) a utilizzare la Spagna come base logistica.
Tornando alla preparazione atletica, l'allenamento invernale è una parte importante per affrontare i successivi campionati, il pilota deve infatti tenere presente che le capacità tecniche di guida possono svilupparsi solo se supportate da un fisico idoneo, quindi con una nutrizione equilibrata, un preciso programma di allenamento oltre ad una buona motocicletta per ottenere il 100%.
Il pilota che pratica Motocross o Enduro deve allenarsi per migliorare la forza e la resistenza muscolare, per aumentare la capacità cardiovascolare, la robustezza di legamenti ed articolazioni ed avere più prontezza nell'esecuzione dei movimenti specifici. Un fisico ben allenato è in grado di sopportare meglio eventuali traumi.
A parità di capacità di guida, un pilota ben allenato avrà sempre la meglio su quello non allenato, infatti non basta guidare velocemente la moto per qualche giro ma è necessario poterlo fare per 30 minuti senza che la fatica accumulata possa interferire con le capacità di guida. Essendo il Motocross attività sportiva di "destrezza" è indispensabile destrezza e velocità per controllare la motocicletta nelle diverse situazioni adottando movimenti efficaci ed armonici che rendono la guida poco dispendiosa e redditizia. Destrezza e capacità atletiche si uniscono e fanno la differenza tra il campione e il pilota qualunque, la tecnica di guida è in parte genetica e in parte acquisita attraverso l'esercizio specifico e l'intenso allenamento. E' importante essere guidati da persone competenti e soprattutto i più giovani dovrebbero affidarsi a istruttori qualificati.
Se paragoniamo ad esempio lo sci alpino vediamo che tutti i ragazzi che svolgono attività agonistica fanno parte di uno sci club, fanno allenamenti collettivi con istruttori che li guidano e correggono. Nel Motocross troppo spesso ci si affida al "fai da te": si carica la moto e si va a girare.
I mesi invernali possono anche essere utilizzati per svolgere una serie di test fisici per valutare quali siano le variabili della prestazione da migliorare. Un pilota può essere convinto di non avere bisogno di un allenamento particolare agli arti inferiori e invece un test isocinetico può dimostrare un alterato rapporto flessori/estensori che può essere corretto con appositi esercizi. Si possono fare valutazioni della forza esplosiva, test di resistenza, soglia aerobica, oltre ad agilità e bilanciamento.
Si tratta di valutazioni che ci permettono di evidenziare carenze strutturali su cui intervenire, al fine di compensare squilibri e rinforzare i distretti interessati, ad esempio dopo infortuni che hanno determinato differenze della muscolatura tra i due arti.
Io raccomando sempre esercizi che migliorino la cosiddetta "core stability" ovvero lo sviluppo del quadricipite, il rinforzo degli stabilizzatori dell'anca e delle spalle, ma soprattutto tanti esercizi aerobici e di agilità; mai farsi mancare la corsa a piedi, i cambi di direzione e gli esercizi propriocettivi.
Allenarsi d'inverno all'aperto può comunque essere difficoltoso e vogliamo darvi alcuni consigli.
Dedicate più tempo al riscaldamento! Come un'auto diesel, d'inverno il corpo ci mette di più a scaldarsi, una partenza a freddo può provocare infortuni!
Non sospendere l'allenamento di colpo, completata la sessione di allenamento eseguite esercizi per alcuni minuti prima di andare al caldo, fate sempre stretching per evitare che i vostri muscoli s'irrigidiscano. In inverno, i muscoli si raffreddano molto velocemente e, di conseguenza, l'acido lattico non può essere smaltito in tempo.
Utilizzate indumenti tecnici specifici: il miglior modo per vestirsi quando fa freddo è "a cipolla", ovvero indossando strati facili da togliere per favorire i cambiamenti della temperatura corporea. Assicuratevi che mani e piedi siano ben coperti.
Non state troppo a lungo all'esterno se la temperatura è molto rigida, terminato l'allenamento andate al caldo, toglietevi gli abiti bagnati e indossate vestiti caldi e asciutti.
Allenatevi nelle ore più calde: se possibile a mezzogiorno. Mangiate frutta e verdura e seguite una dieta equilibrata, ricca di vitamine e minerali! Cavolo e verdure invernali come la lattuga, la cicoria e il radicchio dovrebbero essere sulla vostra tavola come i mandarini, le arance, i melograni, pere e mele. Usate infine ogni precauzione per evitare cadute e possibili lesioni dovute al fatto che ghiaccio e gelo possono alterare le caratteristiche del fondo della pista. Buon allenamento.