NON SOLO forza

ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ: **COME RENDERE** PIÙ ELASTICI I MUSCOLI

Gli sport fuoristradistici sono comunemente considerati un'attività sportiva di destrezza in cui l'abilità tecnica riveste un ruolo preminente rispetto alle doti fisiche, bisogna però sottolineare l'importanza di una buona condizione atletica: soprattutto nel motocross e nell'enduro essa assume particolare rilevanza.

"consiglio del mese"

Principi base su cui dovrebbe essere impostato un programma di preparazione atletica:

- **Miglioramento della resistenza allo sforzo specifico con incremento della forza muscolare soprattutto nei distretti sottoposti a maggiore stress.**
- **Affinamento delle doti di destrezza, coordinazione e flessibilità mediante esercizi specifici che vanno praticati quotidianamente.**

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it

La medicina dello sport si dedica allo studio delle varie attività sportive per garantire sicurezza ma anche il superamento dei limiti imposti dal corpo umano nello specifico sport. Tuttavia, quando si parla di sport motoristici, i dati a disposizione sono decisamente scarsi e la ricerca ha sempre avuto come obiettivo il miglioramento del mezzo meccanico, considerando il pilota importante solo sul piano tecnico-tattico.
Negli ultimi anni abbiamo assistito ad un livellamento tecnico dei mezzi meccanici e quasi tutti i piloti hanno ormai acquisito le migliori tecniche di guida; viene quindi posta in risalto la capacità atletica del pilota, il quale deve essere in grado di utilizzare le tecniche di guida senza che il suo gesto si modifichi a causa della fatica. Se poi assistiamo alle gare di Supercross vediamo una serie di movimenti ritmici, velocissimi, quasi una danza che richiede una incredibile destrezza da parte del pilota.
Si parla spesso di allenamento della forza o della resistenza, ma meno della flessibilità. Un pilota per poter mantenere la naturale flessibilità delle articolazioni e ridurre il rischio di traumatismi dovrebbe includere nel proprio programma esercizi specifici.

Un muscolo che viene allenato solo allo sviluppo della forza con il passare del tempo tende ad accorciarsi e riduce la sua escursione quindi è importante abbinare sempre esercizi di allungamento ad un esercizio di forza. Tali esercizi sono studiati in modo da allungare interi gruppi muscolari e quindi, in ultima analisi, aumentare l'escursione articolare. Quando si effettua un esercizio di allungamento passivo il soggetto deve rilassare i muscoli da allungare ed effettuare un costante progressivo allungamento della parte grazie all'applicazione di una forza esterna (es. istruttore) o una particolare posizione che viene assunta (es. esercizi di stretching appoggiando la gamba tesa ad un piano ed utilizzando il peso corporeo per stirare il muscolo).
Il massimo risultato si ottiene abbinando al massimo stiramento una contrattura lenta ed isometrica (senza muovere la parte) per circa 10 secondi, questo determina un tentativo di accorciamento muscolare con le fibre in posizione di massimo allungamento. Un tale allenamento viene definito esercizio di Facilitazione Propriocettiva Neuromuscolare.

Nello sport del motocross ad esempio è importante avere una buona mobilità dell'anca, purtroppo i muscoli da allungare sono gli adduttori che frequentemente a causa di ripetuti traumi sono accorciati e rigidi; di fondamentale importanza sono quindi esercizi specifici per l'allungamento degli adduttori.
Molti studi hanno dimostrato una riduzione del numero degli infortuni in soggetti che praticano tali esercizi di allungamento muscolare. Altri gruppi muscolari fondamentali sono gli estensori ed i flessori della coscia e la muscolatura intrinseca dell'anca: ogni allenamento o gara dovrebbe essere preceduto da alcuni minuti di allungamento di tali gruppi muscolari. Non vanno poi dimenticati nel motocross gli esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale e di allungamento delle catene cinetiche posteriori che possono proteggere il pilota da gravi lesioni midollari in caso di caduta proprio grazie alla flessibilità acquisita con l'esercizio.
La spalla, il gomito e il polso ugualmente devono essere adeguatamente allenati non solo per ciò che concerne la forza ma per migliorare mobilità e flessibilità.







