Allenarsi a fine stagione

L'ALLENAMENTO INVERNALE **È UNA PARTE IMPORTANTE** DELLA PREPARAZIONE FISICA

Il pilota deve 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) ed un preciso programma di allenamento per ottenere il 100%. Nel periodo invernale consigliamo di allenarsi anche divertendosi, ciascuno potrà trovare, a seconda dei gusti, più soddisfazione nello sci, snowboard oppure nuotare nelle acque del Mar Rosso, l'importante è praticare esercizi fisici di durata e destrezza anche ad un livello di impegno medio per mantenere le doti di "fondo e tenuta" acquisite nel corso dell'anno. Seguirà un allenamento specifico per la forza da praticarsi circa un mese prima dell'inizio delle gare.



"consiglio del mese"

L'importante è praticare esercizi fisici di durata e destrezza anche ad un livello di impegno medio per mantenere le doti di "fondo e tenuta"

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

Il pilota di enduro e motocross 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 della gestualità specifica; inoltre un fisico ben allenato è in grado di sopportare meglio eventuali insulti traumatici frequenti nel fuoristrada. Con la parola allenamento s'intende l'applicazione metodica e ripetuta dell'esercizio muscolare che provoca adattamenti dell'organismo e migliora l'efficienza psico-fisica dell'individuo. A parità di capacità tecniche il pilota allenato avrà sempre la meglio su quello non allenato. Il fuoristrada, in particolare, è un'attività di "destrezza" che richiede atti motori e quindi una gestualità estremamente precisa, ovvero la capacità di risolvere nel più breve tempo possibile e con movimenti efficaci ed armonici.

Nel fuoristrada destrezza e capacità atletiche si uniscono inscindibilmente, ma è la prima che differenzia il campione dal pilota qualunque; questa qualità è in parte innata ed in parte acquisita attraverso esperienze motorie che avvengono nella prima infanzia fino a 12 anni circa, momento in cui la capacità di apprendimento degli schemi motori raggiunge il suo massimo livello per poi iniziare, sia pur lentamente, a decrescere. Questo non vuol dire che se un ragazzo inizia l'attività a 16 anni sarà un incapace ma che, a parità di predisposizione genetica individuale, quello che comincerà a 10 anni avrà sicuramente più possibilità di emergere.

Analizzando la moto, è facile intuire quali siano i distretti muscolari maggiormente coinvolti: muscoli che agiscono sull'articolazione della spalla e in particolare i muscoli deltoide, piccolo e grande rotondo, sottospinato; muscoli del dorso, soprattutto il trapezio, il piccolo e grande romboide, il grande dorsale, tutti i muscoli estensori della colonna, prima fra tutte la fascia lombare; nell'articolazione del gomito il muscolo tricipite e, meno interessato, il bicipite; delle dita (maggiormente i flessori). Negli arti inferiori il prim'attore è il quadricipite femorale. E' chiaro che anche altri muscoli intervengono soprattutto in relazione alle capacità tecniche del pilota. L'allenamento deve essere quindi il più completo possibile ed interessare la maggior parte dei distretti muscolari del corpo. Le differenze qualitative e quantitative saranno dettate dal livello dell'atleta e dalla specialità praticata; diverse sono infatti le esigenze dell'amatore da quelle del professionista, così come quelle del crossista, dell'endurista e del trialista.

Buon allenamento a tutti. E Buon 2011.

I consigli del preparatore atletico

Una stagione di successo la si costruisce d'inverno, su questo non ci piove. La programmazione a medio-lungo termine è fondamentale per pianificare al meglio i tempi e i metodi di allenamento da sviluppare durante l'arco della stagione. Stagione che per i professionisti inizia a febbraio con le prime gare internazionali e quindi c'è sempre meno tempo per rifiatare nella pausa invernale. Per quanto riguarda la durata dello "stop invernale" ci sono diverse scuole di pensiero: c'è chi d'inverno preferisce staccare completamente con la moto anche per più di un mese, prediligendo la palestra e il lavoro aerobico (corsa, bici, nuoto) e chi invece mantiene, seppur diminuendolo, l'allenamento in moto. Da allenatore, il consiglio che mi sento di dare soprattutto a chi non ha affrontato una logorante stagione Mondiale e di gare Internazionali, è di non abbandonare mai la moto durante l'inverno ma di diminuire il numero di uscite settimanali e soprattutto di cambiare l'approccio all'allenamento.

In questo periodo è opportuno curare molto la tecnica di guida cercando di lavorare in particolare su quelli che sono i propri difetti. In questo diventa fondamentale la presenza di un occhio esperto che possa individuare e correggere le carenze principali che ogni pilota a tutti i livelli possiede. Certo, le condizioni avverse presenti soprattutto al nord Italia d'inverno di certo non facilitano il lavoro, ma per chi ha tempo tra le vacanze natalizie e l'Epifania il consiglio è quello di andare a "svernare" in posti più caldi come il sud dell'Italia (isole comprese), della Francia e della Spagna. Là troverete sicuramente condizioni climatiche ideali per allenarsi sia in moto che in bici o con la corsa, e per mettere "fieno in cascina" per la stagione a venire.

MATTEO APERIO