A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI** info@oasiortopedia.it
con la collaborazione di **GIANMARCO VAIRA** (Gianmarco.vaira@gmail.com),
Dott. in Scienze Motorie e sportive, preparatore atletico e personal trainer

Campionato finito, è tempo di iniziare

PREVENIRE ALCUNI INFORTUNI NEL MOTOCROSS È POSSIBILE! **Ridurre il numero e la gravità degli infortuni nei quali si può incorrere nel praticare il motocross, forse è possibile.** Il disegno sperimentale di uno studente della Facoltà di Scienze Motorie di Torino (SUISM) appassionato di questa disciplina, viene descritto nella sua Tesi di Laurea: **"La prevenzione degli infortuni nel motocross partendo dalla preparazione fisica: un'idea innovativa".**



La tesi ha ricevuto, oltre ad un ottimo riscontro da parte dei docenti della commissione, anche ottimi risultati sul lato pratico. I dati dimostrano che il numero di ore in sella alla moto senza subire infortuni è nettamente maggiore rispetto ai piloti che non hanno eseguito lo stesso tipo di preparazione fisica "a secco". Eseguire, infatti, una preparazione fisica specifica per questa disciplina, mirata a sviluppare tutte le abilità richieste da questo sport, creerebbe, nel soggetto allenato, una condizione fisica tale da abbassare di molto i rischi di infortunio ed aumenterebbe inoltre il potenziale dei risultati ottenuti.
Lo studio si è sviluppato nel seguente modo: dopo aver eseguito un'analisi approfondita di tutte le principali cause di infortunio, si è visto che la maggior parte di esse deriverebbero da cadute derivanti da errori durante la fase di salto o all'esecuzione non corretta dei movimenti durante la fase di curva, spesso causate da stanchezza fisica e/o mentale.

Proprio la condizione ideale per procurarsi infortuni, purtroppo, a volte anche seri.
Sviluppando quindi le caratteristiche tipiche di questo sport, quali FORZA, EQUILIBRIO, RESISTENZA, POTENZA, AGILITA', REATTIVITA' e PROPRIOCEZIONE, grazie a specifiche tecniche di allenamento studiate individualmente, si andrebbero a colmare le lacune garantendo il massimo della prestazione e un buon grado di sicurezza.
Molto importante, infatti, è notare che oltre ad essere diminuito il numero delle cadute, nonostante alcune siano state abbastanza pericolose, non sono stati rilevati traumi, neanche nel caso di cadute dirette sulla spalla, classico modo per procurarsi una lussazione dell'articolazione scapolo-omerale. Ma vediamo meglio quali potrebbero essere alcuni esercizi utili per migliorare le caratteristiche citate nelle righe precedenti. Ad esempio, per migliorare la forza, dopo un adeguato riscaldamento, fase importantissima che non dovrebbe mai essere evitata nella quale, oltre a migliorare le capacità di prestazione durante l'allenamento, si riducono le possibilità di infortuni, prenderemo in prestito quelli che vengono considerati i tipici esercizi della pesistica classica quali: panca piana, squat e stacchi. In questi però, i sovraccarichi utilizzati dovrebbero essere abbastanza importanti (intorno al 85-90% 1RM), perciò occhio a eseguire i movimenti in maniera corretta e precisa!!

PER QUANTO RIGUARDA INVECE IL MIGLIORARE LA RESISTENZA AEROBICA VERA E PROPRIA, UNA BUONA BASE DI PARTENZA POTREBBE ESSERE INDOSSARE UN OTTIMO PAIO DI SCARPE DA CORSA E CIMENTARSI IN QUELLA CHE È UNA DELLE ABILITÀ PRIMARIE DELL'UOMO: CORRERE! OVVIAMENTE DETTO COSÌ SEMBRA MOLTO BANALE, MA CREARE UN PROGRAMMA "SU MISURA" PER OGNI SINGOLO PILOTA, COMPOSTO SIA DA PARTI AEROBICHE PURE SIA DA SEDUTE DI ALLENAMENTO VOLTE A MIGLIORARE LA RESISTENZA NELLA FASE DI SOGLIA, CREEREBBE BENEFICI NOTEVOLI PER QUEL CHE RIGUARDA LA NOSTRA ATTIVITÀ IN SELLA ALLA MOTO.
Vi sono poi innumerevoli modi per migliorare le altre abilità, ma non è qui il caso di dilungarmi troppo e rischiare di annoiarvi, per cui non esitate a contattarmi!

consiglio del mese

Ovviamente però solo allenarsi fisicamente non basta. E' assolutamente indispensabile, oltre che a praticare un'adeguata e specifica preparazione fisica, un notevole numero di ore in sella alla propria moto e l'utilizzo di protezioni apposite che ad oggi, grazie agli sviluppi tecnologici, sono sempre più confortevoli, sicure e preziose nella prevenzione degli infortuni.
LA PAROLA VINCENTE, QUINDI, È: ALLENAMENTO SPECIFICO, MOTO E PROTEZIONI. BUON DIVERTIMENTO!