a cura del **Dott. Alberto Gobbi**, info@oasiortopedia.it / image KTM R. Archer



Forma Mentis

COLLEGARE LA TESTA ALLA MANOPOLA DEL GAS DETERMINA CHI VINCE

Fiumi di parole spesi e scritti all'inizio dell'anno, e dopo poche gare l'infermeria del Supercross è stracolma. Idem con le internazionali pre-Mondiale in Europa. Piloti forse poco allenati, terreni difficili e condizioni meteo estreme. Diversi i fattori. Ma forse anche moto troppo potenti e circuiti non adeguati?

La mia impressione è che le moto abbiano superato le capacità fisiche di chi è chiamato a governarle. Solo pochi riescono a controllare una 450. Potenze più che raddoppiate rispetto a 30 anni fa, ma le piste non sono larghe il doppio e più lunghe o con salite più ripide. Un tempo si cercava di spremere al motore qualche cavallo in più, oggi sono aumentati solo i salti e le altezze che si possono raggiungere. Di conseguenza è cresciuto il rischio di farsi male seriamente. Non credo si cada di più di un tempo, ma sicuramente le conseguenze oggi sono più gravi.

Di recente ho visto un ragazzino entrare in pista a fuoco senza neppure un giro di ricognizione. Peccato che, per quanto fosse un habituè di quella pista, pochi giorni prima la rampa di un salto era stata cambiata col risultato di ritrovarsi a 5 metri di altezza e di dover mollare la moto in volo! Ha riportato una gravissima frattura che molto probabilmente determinerà per lui la fine dello sport.

Un colpo di gas e la 450 ti porta lontano... ma anche molto in alto!

Il professionista oggi deve essere una macchina perfetta, fisico e mente in sintonia completa. Il vero Campione non pensa di dover vincere a tutti i costi, si mantiene sano per l'intera stagione; Roczen avrebbe potuto attendere qualche curva, studiare l'avversario e non mettere a repentaglio la propria incolumità con quell'entrata maldestra su Webb.

Nel corso degli anni ho vissuto da vicino centinaia di situazioni, piccoli e grandi drammi legati allo sport. Ogni storia in medicina è diversa dall'altra, solo in parte prevedibile, con un finale che può essere assolutamente inaspettato!

Di sicuro nel Motocross bisogna essere fisicamente e mentalmente a posto, altrimenti sarebbe meglio darsi a un altro sport.

Il risultato di una gara non dipende solo dalla moto o dal pilota, ma anche da fattori spesso imprevedibili. Il Campione misura la propria prestazione rispetto a se stesso, non rispetto agli altri, la motivazione dev'essere il suo personale accrescimento. Il vero Campione emerge dopo i periodi più bui, dopo le sfide più dure.

Gli atleti che vogliono a tutti i costi correre prima di avere recuperato dopo un infortunio saranno esposti a ulteriori incidenti. Ansia e sfiducia in se stessi le conseguenze più probabili.

L'atleta mentalmente libero da pressioni sorriderà al termine della gara dove ha dato il meglio. Se poi vincerà sarà ancora più felice, altrimenti aspetterà la prossima occasione.

La psiche gioca un ruolo importante nel Motocross. Alcuni piloti pur veloci si fanno molto meno male di altri, come certi atleti recuperano velocemente dopo un infortunio, mentre altri non riescono più a esprimersi ai livelli di prima. La preparazione mentale può risultare la marcia in più, una ferrea motivazione e una reale capacità di gestire le situazioni danno valore e concretezza alla nostra azione. Cairoli è l'esempio vivente di come un grande Campione possa superare i momenti difficili e con grande costanza possa tornare ai suoi livelli o, addirittura, migliorarli ancora. Il vero Campione non è quello che non cade mai, ma quello che si rialza per primo, colui che non si fa abbattere da nulla, che continua imperterrito lungo la propria strada, perché convinto di potercela fare...

Ricordo giovani atleti entrati in crisi profonda dopo un infortunio, ad avvenuta guarigione hanno impiegato mesi per tornare ai livelli di prima. Alcuni non ci sono più riusciti...

Dopo la frattura della mandibola a Mantova, Gajser non ha potuto alimentarsi normalmente e neppure allenarsi. In Olanda non era al meglio della condizione, ma ha voluto provarci lo stesso. Bravo e coraggioso, però nella seconda manche, quando era più stanco, è caduto più volte ed avrebbe potuto infortunarsi gravemente. Abituiamoci a usare il cervello, non soltanto il comando del gas. Limitiamo le potenze dei motori e torniamo alle cilindrate propedeutiche, lasciando le 450 ai professionisti.

Questo potrebbe essere fatto dalla Federazione, mentre i genitori possono comprendere che spesso dopo un infortunio è meglio non avere fretta.

112_DoctorHouse.indd 112 22/03/18 14:58