A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI** E **DR. LORENZO BOLDRINI**
info@oasiortopedia.it

GARE PRE-SEASON e già ci si fa male...

Ancor prima d'iniziare, il Mondiale MXGP pare già un bollettino di guerra. L'anno scorso si rischiò di arrivare a fine Campionato senza piloti, quest'anno si parte già ad handicap

Ci siamo domandati come si sentano i team manager che dopo investimenti notevoli e programmi altisonanti abbiano i piloti in infermeria ancora prima di iniziare. Altrettanto mi domando se vengano messe in atto tutte quelle attenzioni che possono ridurre il numero e la gravità degli infortuni nei quali si può incorrere facendo motocross.

In passato avevamo affrontato l'argomento di come si possano prevenire gli infortuni partendo dalla preparazione fisica; in altri sport è la regola.

I dati dimostrano che un pilota bene preparato anche psicologicamente corre meno rischi rispetto ad uno non allenato. Rimane da considerare il fatto che forse alcune gare pre-season sono divenute talmente ad alto rischio che forse il gioco non vale la candela.

Rischiare o spingersi al massimo delle proprie possibilità a inizio stagione è una condizione ideale per procurarsi infortuni, a volte anche seri. Un adeguato periodo di riposo al termine della stagione seguito da una preparazione specifica che comprenda esercizi per **lo sviluppo di FORZA, EQUILIBRIO, RESISTENZA, POTENZA, AGILITA', REATTIVITA' e PROPRIOCEZIONE può garantire a inizio stagione il massimo della prestazione e un buon grado di sicurezza.** Resta la rifinitura dell'allenamento in moto, dei test tecnici e dell'affinità con un mezzo spesso nuovo. Tutti aspetti da valutare.

Abbiamo voluto approfondire questo aspetto preventivo con un team manager e discutere con un grande appassionato di motocross, Fabio Tognalla, che con Daniele Marchesi gestisce SDM Corse e l'anno scorso ha deciso di dedicare più tempo e risorse alla preparazione dei suoi piloti.

"Caro Doc, lasciami dire che i piloti, e ancor prima i genitori, fanno fatica a capire l'importante ruolo che gioca la prevenzione e la corretta cura degli atleti nel Motocross. Nella maggior parte dei casi spendono soldi per cercare di trovare qualche cavallo in più, ma risparmiano nelle protezioni o ancora peggio si affidano alle cure di medici che hanno solo parziali competenze nelle lesioni tipiche del nostro sport. Sai benissimo a cosa mi riferisco e abbiamo avuto un esempio di ciò che dico anche di recente.

Entrando nel merito dell'esperienza del nostro team e riallacciandomi alla premessa, ti posso confermare che il nostro obiettivo prioritario è quello di mettere i nostri piloti in condizioni fisiche e psichiche ideali per farli eccellere nelle competizioni.

Quest'anno il nostro Team SDM Corse ha potuto realizzare un importante passo nella direzione della preparazione fisica attraverso un accurato controllo medico e, grazie al supporto di Donjoy, anche di protezione e prevenzione.

Devo dire che il nostro impegno sarà quello di creare un metodo di lavoro da perfezionare nei prossimi anni al fine di sviluppare quella mentalità necessaria per far accettare ai piloti professionisti e ai genitori dei nostri piloti Junior di sottoporsi a regolari test atletici e visite di controllo. La maggior parte crede che affidarsi al conoscente di turno sia sufficiente per impostare una preparazione adeguata oppure che alcune protezioni siano troppo costose, dimenticando che rappresentano una piccola percentuale nel costo complessivo di una stagione. Siamo nella condizione di poter garantire ai nostri piloti la possibilità di avvalersi di una consulenza medica di prestigio e di essere protetti dai tutori ortopedici più cool che esistano sul mercato, questo vuole essere un punto di partenza per migliorare anche le nostre competenze come team. Siamo convinti che solo impostando delle solide basi si possano ottenere successi e i nostri piloti sono il più importante patrimonio da salvaguardare".

Considerato che ci leggono molti giovani, vediamo quali potrebbero essere alcuni esercizi utili.

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. Attenti però ad eseguire i movimenti in maniera corretta e precisa!

Per quanto riguarda la resistenza aerobica, una buona base di partenza potrebbe essere indossare un paio di scarpe da corsa e... correre! Ovviamente, detto così sembra molto banale, ma creare un programma "su misura" per ogni singolo pilota, composto sia da parti aerobiche e 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!

consiglio del mese

ALLENARSI FISICAMENTE NON BASTA, È INDISPENSABILE UN NOTEVOLE NUMERO DI ORE IN SELLA ALLA PROPRIA MOTO E L'UTILIZZO DI APPOSITE PROTEZIONI CHE AD OGGI, GRAZIE AGLI SVILUPPI TECNOLOGICI, SONO SEMPRE PIÙ CONFORTEVOLI, SICURE E PREZIOSE NELLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI. LA PAROLA CHIAVE È QUINDI UN LAVORO DI EQUIPE: ALLENAMENTO SPECIFICO, MOTO IN ORDINE, PROTEZIONI ADEGUATE E TESTA SULLE SPALLE.