

L'ALLENAMENTO INVERNALE

Ma che freddo fa...

La stagione agonistica in Italia inizia più tardi rispetto a quando avviene oltreoceano, in parte anche a causa delle diverse condizioni climatiche e al fatto che le gare qui da noi si svolgono prevalentemente outdoor. E' comunque indispensabile un buon allenamento fisico e un adattamento alla nuova motocicletta prima di iniziare le gare.
Il pilota deve allenarsi per migliorare la resistenza muscolare, aumentare la capacità cardiovascolare, incrementare la robustezza delle articolazioni con esercizi di destrezza al fine di ridurre il rischio di riportare lesioni grazie alla maggiore prontezza nell'esecuzione di tutti i movimenti che occorrono per governare la moto.
I mesi invernali che precedono le gare sono il momento per sviluppare quelle qualità come la forza, la potenza, l'agilità e la flessibilità con allenamenti specifici. Il consiglio è di eseguire una serie di test fisici per valutare quali siano le variabili della prestazione da migliorare: un pilota può essere convinto di non avere bisogno di un allenamento particolare agli arti inferiori e invece un test specifico può dimostrare un alterato rapporto flessori/estensori facilmente correggibile con appositi esercizi.
Possono anche essere utili valutazioni della forza esplosiva, test di resistenza, soglia aerobica, oltre ad agilità e bilanciamento.
Sono anche utili valutazioni funzionali che ci permettono di evidenziare carenze strutturali su cui intervenire, al fine di compensare squilibri e rinforzare i distretti interessati, ad esempio dopo infortuni che hanno determinato differenze della muscolatura tra i 2 arti. Raccomando esercizi che migliorino la cosiddetta "core stability", ovvero lo sviluppo del quadricipite, il rinforzo degli stabilizzatori dell'anca e delle spalle, ma soprattutto tanti esercizi aerobici e di agilità.
Il pilota ben allenato a parità di condizioni avrà sempre la meglio su quello non perfettamente preparato e il suo rendimento sarà costante per tutta la gara, con una piccola "riserva di energia" che può fare la differenza negli ultimi giri!
Non è sufficiente sapere guidare velocemente la moto per pochi minuti, è necessario poterlo fare per tutta la manche senza che la fatica possa interferire con le capacità di guida e l'esecuzione dei movimenti.
Per 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 seconda del tipo di allenamento potremo avere adattamenti cardio-circolatori, respiratori, muscolari e del sistema nervoso; è difficile separare questi fattori, ma è possibile con un lavoro specifico incrementarne uno piuttosto che l'altro. Il motocross è un'attività di "destrezza" che richiede l'esecuzione di movimenti estremamente precisi, soprattutto con le moderne moto un buon equilibrio ed estrema precisione consentiranno di dominarle con movimenti efficaci e armonici.
Nel motocross destrezza e capacità atletiche si uniscono, ma è la prima che differenzia il campione dal pilota qualunque. L'agilità è in parte innata e in parte acquisita attraverso esercizi compiuti nell'infanzia e in adolescenza, quando la capacità di apprendimento degli schemi motori raggiunge il suo massimo livello per poi iniziare, sia pur lentamente, a decrescere.
Questo avviene in molti sport di destrezza: bisogna iniziare presto.
Nel motociclismo l'atleta è vincolato dalla posizione sulla moto, da pedane, manubrio e sella: questi elementi insieme alla struttura stessa del mezzo