

PARTENZA A... CALDO!

La stagione agonistica è alle porte.
Meglio non farsi trovare impreparati

La questione non vale per tutti. Molti professionisti d'inverno spesso si trasferiscono al caldo per potersi allenare... solo i più forgiati continuano a girare sulla sabbia di Lommel con temperature prossime allo zero: Cairoli docet.
È un dato di fatto che la "pausa invernale" si è sempre più accorciata e oggi solo gli amatori mettono casco e stivali in naftalina per qualche mese. I "pro" terminano i campionati e dopo poco iniziano le gare internazionali, sia indoor che outdoor.
Per tutti gli altri è importante mantenersi allenati, ma da noi al nord fa freddo e andare in moto può essere molto pericoloso. Quest'anno abbiamo avuto neve anche in Liguria e pure in molte regioni del sud Italia. L'allenamento invernale rappresenta una parte importante della preparazione fisica prima dell'inizio dei campionati ed è necessario seguire un preciso programma di allenamento: il pilota deve infatti tenere presente che le capacità tecniche di guida possono svilupparsi solo se supportate da un fisico idoneo, quindi una nutrizione equilibrata, un allenamento fisico quotidiano oltre ad una buona motocicletta.
Il pilota che pratica Motocross o Enduro 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 dei movimenti specifici. Lo ripeto ogni volta perché vorrei che il concetto fosse molto chiaro: un fisico ben allenato è in grado di sopportare meglio eventuali traumi.

A parità di capacità di guida, un pilota ben allenato avrà sempre la meglio su uno non allenato. Non basta guidare velocemente la moto per qualche giro, è necessario poterlo fare per oltre 30 minuti senza che la fatica accumulata possa interferire con la capacità di guida.
Essendo un'attività di "destrezza" è indispensabile sviluppare l'agilità e la velocità per controllare la moto nelle diverse situazioni, adottando movimenti efficaci ed armonici che rendono la guida poco dispendiosa e redditizia. Destrezza e capacità atletiche si uniscono e fanno la differenza tra il Campione e il pilota qualunque, la tecnica di guida è in parte genetica e in parte acquisita attraverso l'esercizio specifico e l'intenso allenamento. In questo caso è importante essere guidati da persone competenti e soprattutto i più giovani dovrebbero affidarsi a istruttori qualificati.
Se paragoniamo ad esempio il fuoristrada con lo sci alpino, notiamo che tutti i ragazzi che svolgono attività agonistica fanno parte di uno sci club, seguono allenamenti collettivi con istruttori che li guidano e li correggono, mentre nel Motocross troppo spesso ci si affida al "fai da te": si carica la moto e si va a girare in pista.

Durante la stagione invernale se il tempo è brutto, è possibile allenarsi tanto in palestra quanto tra le mura di casa, sfruttando nastri trasportatori, cyclette e attrezzi per il potenziamento muscolare.
Quando il tempo è mite, le piste sono chiuse e si vuole rimanere vicino a casa, la mountain bike può rappresentare un utile complemento alla moto poiché unisce una serie complessa di stimoli fisici, che vanno dall'intenso lavoro aerobico e muscolare allo stimolo dell'equilibrio per mantenere una perfetta stabilità in discesa e nei percorsi accidentati. Se poi si riesce ad alternare la corsa a piedi alla mountain bike anche durante la stessa sessione di allenamento, possiamo fornire al nostro fisico stimoli diversi che completano l'allenamento stesso.
Un semplice cardiofrequenzimetro può essere utile per impostare sessioni di allenamento più precise, mantenendo il numero di battiti al minuto entro le soglie stabilite dal proprio programma di allenamento. I nastri treadmill e le cyclette di ultima generazione possono anche riprodurre con buona approssimazione salite e discese con salti e ostacoli che vedete sullo schermo, con la possibilità di usufruire di programmi e percorsi di allenamento predefiniti che aumentano ulteriormente l'efficacia dell'allenamento invernale in palestra.

015-016_DoctorHouse.indd 15 21/02/19 18:49

Da non sottovalutare infine il ruolo dell'allenamento della forza, con manubri e bilancieri.
È utile rinforzare soprattutto la muscolatura delle gambe (glutei, quadricipiti e femorali in particolare), oltre ad addominali e flessori dell'anca praticando esercizi in cui entra in gioco la forza esplosiva.
Io raccomando sempre 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. Mai farsi mancare la corsa a piedi, i cambi di direzione e gli esercizi propriocettivi.
I mesi invernali possono anche essere impiegati per svolgere 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, invece un test isocinetico può dimostrare un alterato rapporto flessori/estensori che deve essere corretto con appositi esercizi.
Si possono fare valutazioni della forza esplosiva, test di resistenza, soglia aerobica, oltre ad agilità e bilanciamento.
Si tratta di valutazioni 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 due arti.

Manubri e bilancieri per sviluppare la forza muscolare.



Allenatevi più possibile, ma d'inverno può essere oggettivamente difficoltoso farlo all'aperto, quindi vogliamo darvi alcuni consigli:
- Dedicate più tempo possibile al riscaldamento, il corpo ci mette di più a scaldarsi, e una partenza a freddo può provocare infortuni.
- Non sospendete l'allenamento di colpo, completata la sessione di allenamento eseguite esercizi per alcuni minuti prima di andare al caldo, fate sempre stretching per evitare che i muscoli si irrigidiscano. D'inverno i muscoli si raffreddano molto velocemente e di conseguenza l'acido lattico viene smaltito più lentamente.
- Utilizzate indumenti tecnici specifici. Il miglior modo per vestirsi quando fa freddo è "a cipolla", ovvero indossando strati facili da togliere per favorire i cambiamenti della temperatura corporea. Assicuratevi che mani e piedi siano ben coperti.
- Non state troppo a lungo all'esterno se la temperatura è molto rigida. Terminato l'allenamento, meglio rientrare al caldo, togliere gli abiti bagnati e indossare indumenti caldi e asciutti.
- Allenatevi nelle ore più calde.
- Mangiate frutta e verdura, seguite una dieta equilibrata, ricca di vitamine e minerali. Cavolo e verdure invernali come la lattuga, la cicoria e il radicchio dovrebbero essere sulla tavola, così come mandarini, arance, melograni, pere e mele.
- Adottate infine ogni precauzione per evitare cadute e possibili lesioni dovute al ghiaccio e al gelo.

015-016_DoctorHouse.indd 16 21/02/19 18:49