Prepariamoci per la stagione

IL PERIODO INVERNALE È QUASI GIUNTO AL TERMINE;
MOTO, CAMPER E ABBIGLIAMENTO SONO GIÀ PRONTI. MA IL FISICO?

Le capacità tecniche di guida possono svilupparsi solo se supportate da una preparazione fisica idonea. Nel periodo di pre-season occorre migliorare la forza e la resistenza muscolare aumentando così la capacità cardiovascolare, la robustezza di legamenti ed articolazioni: **un buon allenamento offre più prontezza nell'esecuzione di tutti i movimenti** che occorrono per governare la moto tra salti e curve; un fisico ben allenato è in grado di sopportare meglio eventuali traumi sempre possibili a chi fa motocross.

MEGLIO ALLENATI CHE NON

A parità di capacità tecniche il pilota allenato avrà sempre la meglio su quello non allenato e il suo rendimento sarà costante per tutta la gara. Non è sufficiente sapere guidare velocemente la moto per qualche giro di pista ma è necessario poterlo fare per oltre mezz'ora senza che la fatica accumulata possa interferire con le capacità di guida e la velocità di esecuzione. L'allenamento consiste nell'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 miglioreremo la capacità cardio-circolatoria, respiratoria, muscolare e del sistema nervoso**; è difficile separare questi quattro fattori, ma è possibile con un lavoro specifico incrementarne uno piuttosto che un altro. Il fuoristrada in particolare è un'attività di "destrezza", che richiede atti motori estremamente precisi; si tratta di risolvere nel più breve tempo possibile tutte le manovre necessarie a guidare la moto e di farlo con movimenti efficaci ed armonici: destrezza e capacità atletiche si uniscono, ma è la prima che differenzia il campione dal pilota qualunque. **La destrezza è in parte geneticamente determinata e in parte acquisita** attraverso esperienze motorie che avvengono nella prima infanzia fino a 12 anni circa, momento in cui la capacità di apprendimento degli schemi motori raggiunge il suo massimo livello per poi iniziare, sia pur lentamente, a decrescere. Questo non vuol dire che se un ragazzo inizia l'attività a 16 anni sarà un incapace ma che a parità di predisposizione genetica individuale, quello che comincerà a 10 anni con il minicross avrà sicuramente più possibilità di emergere. La moto va guidata quasi sempre in piedi sulle pedane e più precisamente in semipiegamento sugli arti inferiori e l'impugnatura del manubrio non dovrebbe essere mai lasciata: **è facile intuire quali siano i distretti muscolari maggiormente interessati nel fuoristrada.** Fatte queste premesse auguriamo a tutti un buon allenamento, vi ricordiamo di prediligere gli sport aerobici ma di unire una buona base muscolare generale lavorando in palestra con l'aiuto di un personal trainer.



"consiglio del mese"

L'aspetto fondamentale che molti piloti trascurano è l'importanza della programmazione dell'allenamento che di base deve essere a lungo termine ma che può essere adattata in base alle condizioni fisiche giornaliere o ad imprevisti. L'improvvisazione sicuramente non paga!

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it

IL PARERE DI MATTEO APERIO (trainer di molti piloti di ogni livello)

L'allenamento invernale rappresenta una base fondamentale per il successo della stagione agonistica. Da sempre le mete preferite dei piloti professionisti durante i mesi più freddi sono i paesi più caldi del sud della Francia e della Spagna. Da qualche anno invece **la maggioranza dei "pro" e di un sempre più numeroso gruppo di amatori ha deciso di andare a "svernare" in Sardegna**, dove clima e tracciati sono l'ideale per svolgere un ottimo lavoro.
Per me questo è stato il quarto anno di preparazione sull'isola ed insieme al gruppo dei miei piloti abbiamo lavorato in particolare sulla tecnica di guida e sul miglioramento del fondo aerobico. Quindi, corsa a piedi, mountain bike e soprattutto molte ore di moto per creare la base fondamentale per affrontare al meglio la sempre più lunga stagione di gare che si sviluppa da febbraio e fine ottobre. Inizialmente prediligendo lavori lunghi a fondo lento e, man mano che ci si avvicina alle gare, aumentando l'intensità per migliorare la velocità in pista con lavori specifici.