

Il riscaldamento prima della gara

Le collaborazioni speciali di

Motocross

a cura del
Dr. ALBERTO GOBBI
info@oasiortopedia.it

➤ Il riscaldamento muscolare è un aspetto importantissimo della preparazione alla gara perché può migliorare la prestazione sportiva e ridurre la percentuale di infortuni. Spesso, però, viene purtroppo trascurato.

Molti piloti si lamentano di dolori vari, indurimento degli avambracci, contratture e tendiniti, ma pochi realmente sanno cosa vuol dire riscaldarsi.

Una corretta pratica di riscaldamento innalza la temperatura corporea aumentando la circolazione sanguigna, migliora la capacità dei

Everts correva prima a piedi, poi in moto

muscoli di contrarsi, dei recettori sensoriali e degli organi propriocettivi siti nei tendini e legamenti che agiscono a difesa delle strutture anatomiche in caso di trauma.

La temperatura all'interno dei muscoli è legata alla loro vascolarizzazione e quindi in ultima analisi all'allenamento; l'alternanza ciclica di contrazione e rilassamento determina un innalzamento della temperatura modificando tutta una serie di parametri (visco elasticità dei tessuti, reazioni enzimatiche etc.).

La semplice pratica di una corsa leggera o cyclette prima di una gara determina l'aumento di produzione del liquido sinoviale che lubrifica le nostre articolazioni rendendo più fluido il movimento e riducendo l'usura articolare.

L'aumento di temperatura migliora l'elasticità di muscoli e tendini rendendo più difficile l'insorgenza di contratture o strappi e stiramenti; questo è soprattutto importante nel soggetto non più giovanissimo che è più predisposto a tali problematiche.

Anche dal punto di vista psicologico, il riscaldamento può rivestire un ruolo importante, infatti migliora la capacità di concentrazione e diminuisce la tensione prima della gara.

Esistono molte tecniche di riscaldamento che vanno dal massaggio o applicazione locale di caldo (riscaldamento passivo) al vero e proprio esercizio fisico svolto con diverse metodiche (riscaldamento attivo).

Il metodo di riscaldamento che ho messo a punto per i piloti di motocross nel corso degli anni è di tipo specifico, volto

➤ Anche una cyclette o bicicletta può aiutare allo scopo e l'ideale sarebbe disporre di un ergometro a braccia per poter adeguatamente riscaldare anche la parte superiore del corpo. Il riscaldamento però non deve creare affaticamento nell'atleta o essere condotto in modo frettoloso oppure inadeguato perché avrebbe un effetto negativo.



quindi a mettere in moto i gruppi muscolari che vengono maggiormente stimolati nella pratica di questo sport; il metodo può variare tra un pilota e l'altro e focalizzare l'attenzione su specifici distretti dell'atleta dove più si fanno sentire gli effetti dello sforzo.

Una fase molto importante del riscaldamento specifico è lo stretching mediante appositi esercizi, volto ad aumentare l'elasticità di muscoli, tendini e legamenti e prepararli allo sforzo.

L'aspetto aerobico è basilare, quindi consiglio al pilota di effettuare una corsa leggera di circa 10-15 minuti (a seconda dell'età e del livello di allenamento) mezz'ora prima di iniziare la gara, seguita da lavoro specifico sull'avambraccio e stretching: mantenere una buona flessibilità aiuta a ridurre l'insorgenza di patologie al sistema muscolo scheletrico.

Ricordo ad esempio che Everts amava correre per circa 20 minuti prima della gara; altri piloti facevano un giro di pista alternando corsa ad esercizi fisici allo scopo di riscaldarsi e allo stesso tempo constatare le condizioni del tracciato.

MEDICAL CORNER