

Pogacar e la paura dopo la caduta alla Vuelta: â??Ho tre vertebre rotte, sono felice di essere vivoâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? La caduta alla Vuelta a EspaÃ±a del 29 agosto Ã¨ stata molto piÃ¹ grave di quanto apparso inizialmente. Tadej Pogacar, che in quel momento indossava la maglia rossa di leader della classifica generale, ha riportato una commozione cerebrale, la frattura della clavicola e tre vertebre rotte: C7, T1 e T2. Un bilancio che ha fatto capire allo sloveno quanto fosse stato fortunato a uscire vivo dallâ??incidente.

A raccontare quei momenti Ã¨ stato lo stesso campione, intervistato da The Athletic. â??Quando ho visto che avevo tre vertebre rotte, sono stato semplicemente felice di essere vivo, o anche solo di essere ancora in piedi -ha confessato-. Per le prime due settimane mentalmente non stavo bene. Ero davvero giÃ¹, non ero una persona piacevole con cui stare. Non credo che Urska (Zigart, la compagna, ndr) fosse felice di avermi in casa, perchÃ© ero semplicemente depresso. Non provavo nienteâ?•. Anche le attivitÃ quotidiane erano diventate complicate: â??Dovevo farmi fare la doccia con lâ??aiuto del medico della squadra. Non riuscivo a stare in piedi senza avere le vertigini. Ero completamente fuori fase ed Ã¨ stato durissimoâ?•.

La ripresa dellâ??attivitÃ fisica ha rappresentato una svolta, aiutando Pogacar a ritrovare gradualmente anche il proprio equilibrio mentale. Il sogno di partecipare agli Europei in Slovenia, il 4 ottobre, Ã¨ perÃ² sfumato dopo i controlli medici, che avevano evidenziato una guarigione ancora insufficiente delle fratture. Oggi lo sloveno Ã¨ tornato ad allenarsi tra bicicletta, corsa e nuoto, ma quanto accaduto ha lasciato il segno. â??Se adesso dovessi cadere di nuovo in bicicletta, potrebbe essere molto problematico. Tutti dicono che sono stato fortunato. PiÃ¹ parli con le persone, piÃ¹ scopri quanto sia grave questo tipo di infortunio. Fai una ricerca su Google e vedi che Ã¨ una cosa seria, che non câ??Ã¨ da scherzarci. A dire la veritÃ , fa un poâ?? paura pensarciâ?•.

Lâ??incidente ha rafforzato anche le sue convinzioni sulla sicurezza nelle corse. Pogacar chiede maggiore attenzione nella preparazione dei percorsi, soprattutto negli ultimi 500 metri, evitando asfalto dissestato, buche, dossi e rotatorie. E allâ??Uci lancia un messaggio chiaro: â??Ci sono molte cose da fare. Ma sicuramente non misurare i calzini e la larghezza del manubrio. Sono tutti questi piccoli dettagli che, messi insieme, rappresentano un grande lavoro. Penso sia necessario dedicare piÃ¹

attenzione a questi aspettiâ?•.

Adesso la prioritÃ Ã¨ completare il recupero senza correre rischi. â??Non ho piÃ¹ alcun fastidio. Devo stare attento a non cadere di nuovo in bicicletta e a non fare sollevamenti pesanti con il braccio sinistro o con il collo. Ma ormai posso fare praticamente tutto normalmenteâ?•.

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

default watermark

Data di creazione
Ottobre 31, 2026
Autore
redazione