

Il riscaldamento



Prof. Giuseppe Sibilani

IL RISCALDAMENTO ORGANICO E MUSCOLARE

- Una diffusa conoscenza e applicazione di questa fase che precede l'allenamento e la gara non solo permetterebbe una maggiore efficienza generale, ma limiterebbe notevolmente i traumi all'apparato locomotore, soprattutto ai muscoli e alle articolazioni.



Si articola in
due fasi

```
graph TD; A[Si articola in due fasi] --- B[Riscaldamento generale]; A --- C[Riscaldamento specifico];
```

Riscaldamento
generale

Riscaldamento
specifico

Riscaldamento generale

- Comprende vari esercizi, normalmente a carico naturale, tendenti a preparare tutto l'organismo, ed in particolare l'apparato locomotore, all'allenamento o alla gara.
- Solitamente si inizia con la corsa a ritmo blando alla quale si abbinano movimenti di slancio e di spinta degli arti sui diversi piani spaziali, esercizi di mobilità articolare e di stretching, esercizi di tonicità per diversi distretti muscolari.



Riscaldamento specifico

- Segue quello generale e consiste nella imitazione dell'esercizio o del gesto da eseguire, effettuati con intensità progressiva e senza creare affaticamento.
- **Quindi un richiamo alle coordinazioni, ritmi esecutivi e carico propri dei movimenti tecnico-specifici che si andranno ad eseguire subito dopo.**



Vantaggi del riscaldamento, a cosa serve, perché fare il riscaldamento.

- 1) Aumento della temperatura del corpo (circa 1-2 gradi) che contribuisce alla riduzione degli attriti articolari e facilita il lavoro muscolare;
- 2) **Adattamento dell'organismo agli sforzi intensi che vengono richiesti in situazioni di gara o di allenamento;**
- 3) Facilitazione degli scambi di ossigeno a livello muscolare;
- 4) **Aumento dell'irrorazione sanguigna;**
- 5) Aumento della rapidità di contrazione e di rilassamento muscolare;
- 6) **Si evitano infortuni di carattere muscolare (ad esempio stiramenti, contratture, strappi);**
- 7) Si evitano infortuni di carattere articolare (ad esempio microtraumi, distorsioni legamentose);
- 8) **Preparazione psicologica alla gara o alla seduta di allenamento;**

Un buon riscaldamento consente di ottenere i seguenti effetti:

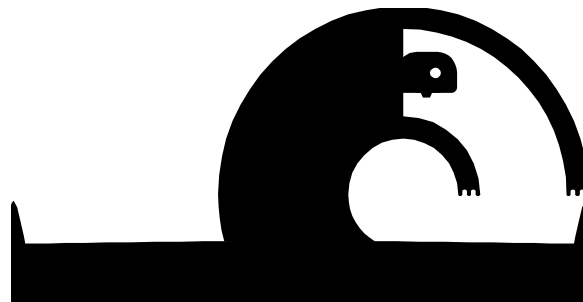
- 1) Aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, che fa aumentare il volume di aria inspirata e la circolazione sanguigna;
- 2) Aumento dell'assorbimento di ossigeno, poiché all'inizio dell'attività la quantità di ossigeno che viene assorbita a livello polmonare e muscolare è relativamente bassa, mentre con un aumento dell'attività raggiunge, dopo qualche minuto, il valore massimo;
- 3) Aumento della motivazione, attenzione e concentrazione;
- 4) Aumento dell'impegno mentale e capacità di autocontrollo.

Durata del riscaldamento

- Varia a seconda dell'età dell'allievo, dal livello di qualificazione raggiunto e dal tipo di impegno che si deve affrontare.
- La comparsa di una modesta sudorazione è il segnale che avverte dell'avvenuto riscaldamento.

Stretching

- A riscaldamento avvenuto è sempre opportuno inserire alcuni esercizi di stretching, esercizi che diventeranno fondamentali al termine di ogni allenamento. Infatti gli esercizi di stretching consentono di riportare i muscoli alla loro lunghezza ed elasticità ottimale, contribuendo anche ad accelerare il processo di recupero dalla fatica.



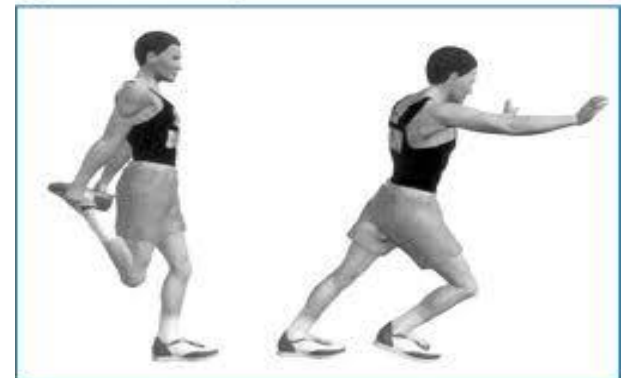
Origini dello stretching

- La parola "stretching" deriva dall'inglese "to stretch" che in italiano significa allungamento.
- È una metodica che consiste nell'allungamento muscolare e nella mobilizzazione delle articolazioni attraverso l'esecuzione di esercizi di stiramento, semplici o complessi, allo scopo di mantenere il corpo in un buono stato di forma.

primo piano



Figura 1 - Esercizi di stretching



Tipi di stretching:

Stretching balistico

Si arriva in posizione di allungamento e si inizia a molleggiare.

Stretching dinamico

Slancio degli arti, senza molleggiare, rimbalzare o dondolare.

Stretching statico

Si arriva in posizione di allungamento e si mantiene per 15"-30"

**P.N.F
Proprioceptive
Neuromuscular
Facilitation**

Si articola in 4 tempi:
all. graduale e lento
c. i. per circa 15"20"
rilassamento 5"
nuovo all. per 30".

La mobilità articolare

- è la capacità di un soggetto di effettuare movimenti con grande ampiezza di escursione articolare

