

IL RISCALDAMENTO

Prima di effettuare qualsiasi attività motoria che appartenga alla lezione di educazione fisica, ad una seduta di allenamento o di una gara o al semplice tempo libero è indispensabile mettere l'organismo in grado di affrontare lo sforzo richiesto nelle migliori condizioni possibili.

Gli obiettivi del riscaldamento

- A) - abituare il corpo al cambiamento, dal riposo all'attività"
- adattare l'organismo agli sforzi di lavoro che si dovranno sostenere in seguito
- B) - evitare infortuni a carico di muscoli ed articolazioni
- C) - prepararsi mentalmente e psicologicamente alla esecuzioni di gesti sportivi che richiedono concentrazione

Le modificazioni fisiologiche provocate dal "riscaldamento"

- **Aumento della temperatura corporea interna:** appartiene alla primissima fase, perché qualsiasi esercizio fisico provoca un aumento della temperatura. Si potrebbe ottenere anche in modo passivo, ovvero assimilando calore dall'esterno (in un ambiente caldo, in una sauna) ma questo sistema passivo non ottiene risultati rilevanti.
L'innalzamento della temperatura porta come diretta conseguenza:
 - un miglioramento dell'efficienza contrattile del muscolo, perché diminuisce la viscosità muscolare (attriti interni) e quindi migliora la possibilità di accorciamento delle fibre muscolari
 - un miglioramento dell'irrorazione sanguigna
 - un'accelerazione delle reazioni biochimiche quindi anche di quelle che si occupano delle fonti di energia per la contrazione
- **accelerazione del ritmo cardiaco e attivazione del sistema cardio-vascolare:** aumenta la frequenza cardiaca, fino ai ritmi ottimali e di conseguenza si ottiene un maggiore afflusso di sangue ai muscoli
- **sollecitazione del sistema nervoso centrale e periferico:** aumenta la sensibilità dei recettori sensitivi e la velocità degli impulsi nervosi facilitando le attività di coordinazione, reattività, destrezza

Principi del riscaldamento

Principio della totalità: deve essere **completo**, deve cioè preparare tutto il corpo all'attività fisica: dalle capacità cardio-polmonari, a quelle muscolari, tendinee, articolari e mentali.

Principio della progressività: deve prendere una **gradualità** nella progressione dello sforzo, sia per quanto riguarda l'intensità che la difficoltà degli esercizi (dal più semplice al più difficile, dal meno intenso al più intenso).

Principio della specificità: deve considerare in maniera **particolare** le attività che ci si appresta ad eseguire, perciò tratterà in modo particolare i gesti delle situazione specifiche.

Le fasi del riscaldamento

- **1° fase: preparazione cardio-respiratoria**

obiettivo: sollecitazione dei grandi apparati attraverso semplici attività prevalentemente aerobiche come per esempio la corsa, il nuoto a ritmo lento ecc..

Modalità d'esecuzione:

- Variare l'azione
- Variare le direzioni per renderlo meno monotono
- Aumentare progressivamente la frequenza cardiaca fino a 140 pul/min
- Utilizzare piccoli attrezzi diversi

Attività:

- si usano tutte le modalità di *corsa e andature*.
- *cyclette step, salti con la funicella*
- giochi di *corsa*, staffette con e senza attrezzi

- **2° fase: preparazione articolare e muscolare**

obiettivo: ricerca dell'attivazione dei principali complessi articolari attraverso semplici esercizi svolti in forma dinamica e statica

Modalità d'esecuzione:

- Interessare molti distretti corporei
- Interessare maggiormente i distretti muscolari che saranno impegnati successivamente
- Lavorare sull'allungamento muscolare
- Utilizzare esercizi che impegnano la forza senza carico

Attività:

- Esercizi di mobilità articolare in forma dinamica (slanci, estensioni, flessioni circonduzioni) del capo, del tronco e degli arti
- Esercizi di stretching che riguardano i principali distretti muscolari e quelli specifici per le esigenze dell'attività motoria che si eseguirà

- **3° fase: preparazione specifica**

Obiettivo: coinvolgere i gruppi muscolari che saranno impegnati nell'attività o nella prestazione mediante simulazione dei gesti specifici a seconda del livello di tecnica raggiunta. L'esecuzione è a bassa velocità. E' molto utile per richiamare le caratteristiche di abilità e coordinazione.