

IL RISCALDAMENTO E LA PREPARAZIONE FISICA

I PRINCIPI DEL RISCALDAMENTO

Un riscaldamento precede ogni competizione o seduta d'allenamento. Esso prepara progressivamente lo sportivo ad affrontare la parte principale della competizione o della seduta d'allenamento. Un cattivo riscaldamento può condurre all'insuccesso, perfino ad un infortunio. L'esperienza mostra che un buon riscaldamento lascia poco spazio all'improvvisazione, soprattutto se il livello dell'atleta è elevato. Una buona preparazione allo sforzo passa dall'individualizzazione e dalla specificità che possono andare fino al rituale. Bisogna prendere in considerazione un certo numero di fattori: l'esperienza o il livello dell'atleta, la sua età, il suo stato di forma, la sua motivazione, le condizioni climatiche, l'ora e la natura della seduta o della prova. Così, il riscaldamento non può essere una routine immutabile, bisogna adattarlo o arricchirlo ogni volta che lo esige la situazione. Il riscaldamento non è una finalità, è un mezzo che permette allo sportivo di trovare l'equilibrio fisico e psichico necessario alla realizzazione del suo obiettivo. Un buon riscaldamento deve accrescere la voglia d'investirsi nello sforzo successivo ed è anche un momento privilegiato grazie al quale l'atleta si concentra sulla sua seduta o la sua competizione. Lo sportivo è all'ascolto del suo corpo. Egli si prepara mentalmente per riuscire nell'obiettivo che si è prefissato.

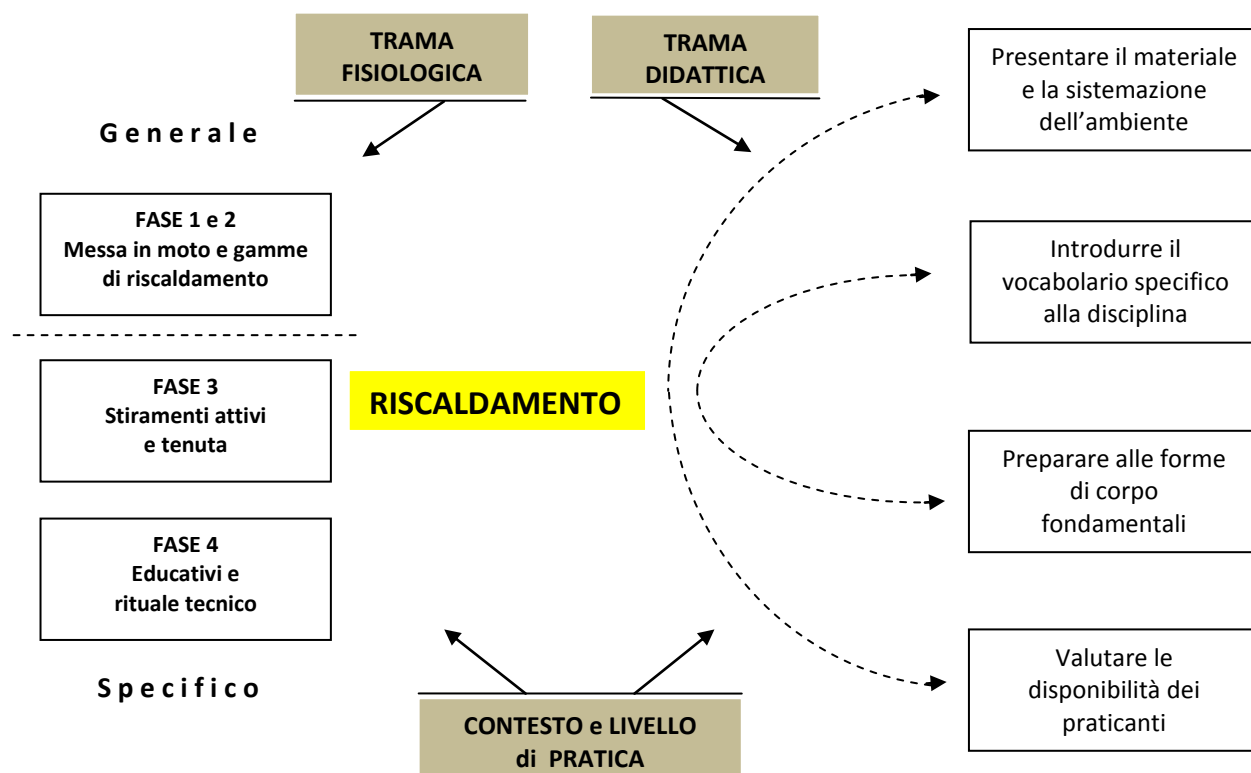
Ormai, parlare di riscaldamento vuol dire prendere in conto le componenti sia fisiche sia psichiche, così come le loro interazioni. Molti sportivi riferiscono che, certi giorni, prima di iniziare il riscaldamento che li porta ad una competizione essi sono già caldi. Hanno l'impressione che, con solamente alcuni esercizi specifici, essi potranno penetrare nel recinto sportivo e già esprimersi. Con semplice induzione mentale, essi hanno influito sulla circolazione sanguigna periferica, ciò che gli procura una sensazione piacevole di calore. Quest'impressione di benessere rende fiduciosi. Al contrario, uno sportivo non in forma o poco motivato prova delle difficoltà a trovare le disposizioni necessarie per dare il suo massimo.

Nel corso del riscaldamento il nostro sistema ormonale regola già lo stress e dispone il corpo ad accettare le costrizioni dello sforzo sportivo. In parallelo, l'attività del sistema cardiovascolare e del sistema neuromuscolare aumenta per accompagnare lo sforzo futuro. Ciò si traduce in un aumento della frequenza cardiaca e della frequenza respiratoria ma anche con un'elevazione della pressione arteriosa. All'interno dell'organismo sono favoriti i differenti scambi gassosi. Se nel muscolo si eleva la temperatura, diminuisce la viscosità muscolare. Il lavoro muscolare se ne trova facilitato. La terminologia classica distingue tre tipi di riscaldamento: il *riscaldamento attivo*, il *riscaldamento passivo* e il *riscaldamento mentale*.

È difficile stabilire una frontiera precisa tra questi tre differenti riscaldamenti se si utilizzano dei metodi come il training autogeno di Schultz, per esempio. Ma, più semplicemente, è possibile fare un primo riscaldamento, a monte del riscaldamento tradizionale, massaggiando o frizionando certi gruppi muscolari. Se questa pratica è presente nello sport di alto livello, questo tipo di riscaldamento passivo non è assolutamente adatto ai bisogni dei bambini o dei principianti.

LE FASI DEL RISCALDAMENTO

Non bisogna considerare il riscaldamento come una semplice sequenza di esercizi. Esso è una costruzione nella quale le abitudini di ciascuno prevarranno sulla preoccupazione di classificazione.



È vero che un riscaldamento deve essere metodico, ma non per questo bisogna limitare le iniziative. Malgrado tutto, abbiamo qui la preoccupazione di presentarvi un canovaccio di riscaldamento che potrà convenire al maggior numero possibile di individui senza tuttavia decontestualizzarlo. Non ci si prepara per una seduta di potenziamento muscolare come ci si riscalda per una seduta di sprint, o ancora meno per una seduta con valenza tecnico-tattica. Per i bambini e i principianti non è utile attuare un processo molto elaborato ma bisogna instaurare delle abitudini di lavoro.

Noi proponiamo una preparazione generica allo sforzo, composta da tre fasi che chiameremo *la fase di messa in moto*, *la fase di stiramenti* e *la fase di esercizi dinamici*. Per ciascuna fase daremo alcuni esempi per gli sport collettivi ma, tuttavia, spetta al preparatore fisico comporre lui stesso il suo riscaldamento in funzione della disciplina dei suoi sportivi.

Fase 1: Dalla messa in moto alle gamme di riscaldamento

La fase 1 fa scattare il processo. Essendo l'obiettivo di preparare il corpo allo sforzo, si cercherà di attivare il sistema neuromuscolare e articolare, il sistema cardio-polmonare, il sistema energetico e il sistema ormonale. Negli effetti, ciò si traduce in una buona mobilità articolare, una sensazione globale di calore e un leggero affanno respiratorio. Sul campo, questa fase si presenta sotto forma di un lavoro

continuo composto da una successione di esercizi variati realizzati a debole intensità e inframmezzati da recuperi molto brevi. Degli stiramenti passivi, realizzati in stazione eretta (in piedi), possono occupare gli spazi di recupero.

Uno stiramento passivo è uno stiramento che si ottiene con l'utilizzazione di forze esterne come la gravità, per esempio appoggiandosi su un supporto. Il tempo di applicazione è variabile secondo le abitudini ed i bisogni del soggetto. Esso permette di stirare il muscolo su una grande lunghezza e mira a cercare una grande ampiezza articolare.

Giochi sportivi

Fare del jogging per 5-7 minuti inframmezzati da gamme di corse e di passi variati per esplorare le ampiezze articolari attraverso degli stiramenti passivi e diverse mobilizzazioni, con la preoccupazione di non andare mai incontro a contratture. Controllare che il livello di affanno respiratorio sia moderato.

A ciascun contenuto d'allenamento, un riscaldamento idoneo	
OBIETTIVO	CONTENUTO di RISCALDAMENTO
Tecnico	Gamme di educativi : ritmo lento e ampiezza, frequenza senza ampiezza, frazione di movimento, riferimenti psicomotori. <i>Né potenziamento muscolare pesante, né PMA!</i>
Potenziamento muscolare	Mobilizzazione segmentaria, preparazione articolare, regimi di contrazione associati, tecniche di pesistica e pesi liberi. <i>Né jogging né PMA!</i>
Velocità-vivacità	Gamme tecniche di corsa, scioltezza attiva e dorso-addominali, frequenza d'appoggi e rimbalzi. <i>Né aerobica né potenziamento muscolare!</i>
Aerobica, PMA e VMA	Sollecitazione progressiva del sistema cardio-respiratorio della tecnica di locomozione-tenuta. <i>Nessun potenziamento muscolare!</i>

PMA = potenza massima aerobica

VMA = velocità massima aerobica

Fase 2 : Dagli stiramenti attivi alla tenuta della posizione

La fase 2 prolunga la fase precedente. Si cerca di guadagnare in disponibilità e in elasticità muscolare. Per questo è preferibile effettuare degli stiramenti attivi che

costituiscono un vero risveglio propriocettivo. Gli stiramenti attivi permettono maggiormente di agire sulle qualità dinamiche del muscolo e possono aumentare la sua temperatura locale in maniera non trascurabile; ciò ha per conseguenza di diminuire la viscosità intramuscolare e di favorire così lo scivolamento delle fibre muscolari. Questo guadagno di calore in profondità va anche nel senso di una migliore prevenzione dagli infortuni. L'elevazione della temperatura dovrà essere uguale nei differenti gruppi muscolari poiché uno squilibrio in questo settore aumenta i rischi di lesione nei primi movimenti intensi. Uno stiramento attivo mette in gioco i muscoli antagonisti. Per stirare meglio un gruppo muscolare si contrae il gruppo muscolare antagonista. Si prenderà quindi cura di non stirare a scatti (molleggi rapidi), poiché queste perturbazioni generano delle contrazioni riflesse e limitano l'effetto ricercato.

Sport collettivi

Selezionare uno ad uno i gruppi e le catene muscolari più sollecitate, per applicarvi alcuni stiramenti attivi sulla modalità «contrazione/rilassamento» seguito da una attivazione.

- Adduttori : in piedi in posizione piegata con i gomiti contro le ginocchia, contrarre gli adduttori stringendo le ginocchia contro i gomiti / stirare gli adduttori in affondo laterale per alcuni secondi.

- Ischio-crurali : in piedi contrarre gli ischio-crurali con un piede avanti e uno indietro / stirare gli ischio-crurali avanzando con il tronco sulla gamba distendendo il tallone piantato al suolo davanti a sé; finire con alcuni movimenti talloni-glutei.

- Quadricipiti : partire in posizione di semi-squat e risalire alternativamente su una gamba e poi sull'altra / stirare i quadricipiti, mettendosi in appoggio su una gamba e prendendo la caviglia del piede dell'altra gamba in maniera da far toccare il tallone al gluteo; finire alternando movimenti alzando le ginocchia e una flessione della gamba sciolta e lenta.

Fase 3 : Dagli esercizi dinamici specifici ai rituali tecnico-tattici

La fase 3 costituisce una parte essenziale del riscaldamento. Ci si avvicina progressivamente alla realtà dello sforzo successivo. Gli esercizi sono realizzati con precisione e intensità. Sul campo ciò si traduce in una sequenza di esercizi orientati verso la specialità e realizzati con forte intensità, inframmezzati da tempi di recupero necessari ad un'esecuzione di qualità. Lo scopo è terminare il riscaldamento insistendo sul carattere molto specifico che esige la specialità considerata. In pratica, gli esercizi sono spesso delle imitazioni dinamiche delle differenti fasi tecniche, perfino tecnico-tattiche della specialità. Si tratta di trovare un equilibrio tra la qualità e la durata del riscaldamento al fine di conservare intatto il potenziale energetico dello sportivo. Le sequenze di lavoro sono brevi, l'intensità è inframassimale e il concatenamento tra gli esercizi permette un recupero conveniente. Ciascuna specialità possiede i suoi esercizi specifici.

Sport collettivi

Realizzare degli esercizi di vivacità e di frequenza degli appoggi (spostamenti multidimensionali a navetta, in slalom, in corsa indietro) poi concatenare con alcune accelerazioni progressive su distanze specifiche. Terminare questo riscaldamento con sequenze che simulano delle situazioni di gioco che i giocatori vivranno nella seduta.

Traduzione

L'échauffement et la préparation physique, in Aubert F., Blancon Th., Préparation physique, Editions E.P.S., Paris, 2014, pp. 41-43.