

IL RISCALDAMENTO

Di Giorgio Garufi

Parte importante delle esercitazioni sportive, al fine di predisporre le capacità di prestazione e di prevenire i traumi da sport, è quella che va sotto il nome di RISCALDAMENTO.

Si tratta di pratiche preliminari di attività fisiche che servono a mettere l'atleta in condizione di affrontare un lavoro successivo più impegnativo.

In ogni sport, sia in allenamento che in gara, l'atleta ricerca, attraverso fasi preparatorie, delle predisposizioni ottimali al lavoro che dovrà affrontare.

Il riscaldamento ha come scopo l'aumento della temperatura di tutto l'organismo o di un determinato distretto muscolare in riferimento al successivo impegno richiesto.

L'aumento della temperatura, specie se attivo, prepara tutte le funzioni muscolari ed organiche ad una più pronta risposta, eleva il livello di prestazione e riduce fortemente i rischi che l'impegno muscolare ed organico possono cagionare.

Esistono, ovviamente, diverse tecniche per raggiungere questo scopo.

RISCALDAMENTO PASSIVO : Si tratta di tecniche prodotte passivamente dall'esterno come massaggi, tute termiche, macchine o cuscini vibranti ecc.

Queste forme di riscaldamento, a nostro avviso poco utili, sono anche sofisticate e spesso difficilmente praticabili.

Altre tecniche più comuni e redditizie sono a caratteristica endogena e traggono origine direttamente da attività motorie.

L'attività fisica di riscaldamento è un'attività di intensità media e di durata variabile.

Per l'intensità e la durata del riscaldamento bisogna sempre fare riferimento al livello di preparazione individuale dell'atleta e soprattutto alla durata ed alla intensità dell'allenamento o della gara per cui si progetta l'attività.

Sicuramente quanto più l'atleta è preparato o quanto è maggiore la sua massa muscolare, tanto più prolungato, minuzioso ed attento deve essere il suo riscaldamento.

Infatti l'atleta di buone capacità, pur rispondendo meglio ai vantaggi prodotti dal riscaldamento, ha bisogno di più tempo per raggiungere lo stato ottimale.

Vanno anche considerate le differenti condizioni climatiche che spesso alterano la risposta di termoregolazione dell'atleta.

Il riscaldamento fatto in condizioni di freddo deve necessariamente essere più intenso e soprattutto il corpo deve essere protetto da tute o coperture affinché il calore non si disperda rapidamente e non si debba ripetere o prolungare l'attività.

Un riscaldamento troppo intenso o ripetuto più volte può portare l'atleta a fenomeni di affaticamento che potrebbero essere pregiudizievoli per l'attività principale.

La durata del riscaldamento va stabilita soggettivamente ed è efficace quando la temperatura interna corporea si innalza di uno o due gradi.

E' evidente che risulta molto difficile, se non in situazioni sperimentali, poter misurare la temperatura interna (termometro endo-auricolare) di un individuo.

Un riscaldamento si può empiricamente ritenere sufficiente quando l'atleta raggiunge la sudorazione.

Sarà sempre la capacità tecnica dell'insegnante a graduare questa attività nei tempi e nei modi per adattarla alle reali necessità dell'atleta e dell'attività principale.

Il riscaldamento attivo può essere distinto in due aspetti: **RISCALDAMENTO GENERALE** e **RISCALDAMENTO SPECIFICO**.

RISCALDAMENTO GENERALE

Il Riscaldamento generale è un'attività piuttosto prolungata mirata al riscaldamento di tutto il corpo che, attraverso degli esercizi che interessano i grandi complessi muscolari, attiva le masse profonde ed impegna il sistema cardiocircolatorio e respiratorio.

Esso ha come fondamento una serie di esercizi che, eseguiti in forma moderata e prolungata, devono interessare diversi settori del corpo (il 50% circa della muscolatura globale).

La sua base è nella corsa leggera, corsa trasformata con abbinamento degli arti superiori, saltelli con spinte o slanci delle braccia, salti a gambe flesse (il cuore periferico sta nelle estremità), impegni del busto in flessione, esercizi in quadrupedia ed altri.

Questo tipo di attività, oltre ad aumentare la temperatura generale del corpo, aumenta la frequenza cardiaca e respiratoria, che insieme al miglioramento della vaso-dilatazione, provocano nei distretti periferici una perfusione del sangue, veicolano più facilmente l'emoglobina e soddisfano il fabbisogno di ossigeno..

RISCALDAMENTO SPECIFICO

Il riscaldamento specifico è la attività che interessa direttamente i gruppi muscolari maggiormente impiegati nella azione principale.

Esso deve predisporre alla azione da compiere, attraverso l'aumento della temperatura locale, della velocità di contrazione e degli impulsi nervosi e deve ottimizzare l'elasticità tendinea e la disponibilità articolare oltre ad incrementare i fattori di coordinazione.

Il riscaldamento specifico si ottiene con esercizi simili alla azione da compiere o con esercizi che riproducono l'azione principale in maniera meno intensa.

Se l'esercizio principale è composto da diversi momenti esecutivi, è buona norma fare un riscaldamento frammentando l'azione in modo da non affrontare, nella fase preliminare, variazioni brusche che possano successivamente risultare interferenti all'azione o causare inutile dispendio di energia.

E' evidente che il riscaldamento, nelle sue varie forme, non ha solo lo scopo di aumentare in maniera notevole l'efficienza nella pratica della attività sportiva, ma interviene in maniera concreta a ridurre la possibilità dei traumi e dei conseguenti danni che una attività mal condotta può generare.

L'aumento della temperatura provoca iperemia (maggiore afflusso del sangue) nel muscolo e aumenta il metabolismo, facilita la rimozione dei prodotti di rifiuto e riduce la viscosità muscolare che è spesso causa di difficoltà di rilassamento e quindi di traumi muscolari.

L'iperemia del muscolo, insieme al calore, promuove una maggiore disponibilità tendineo-legamentosa e articolare che aiuta a sopportare meglio i momenti critici della attività sportiva.

Il muscolo e l'articolazione, quando sono freddi, risultano senza dubbio più fragili e sono più soggetti alle lesioni causate da sforzi improvvisi.

Questo è il principale motivo per il quale lo stretching, che pure è importante attività di riscaldamento, deve essere usato quando si ha certezza di aver già ottenuto un buon aumento della temperatura nella zona interessata.