

L'AVVIAMENTO MOTORIO: PRINCIPI GENERALI

di G. Bastiani (Hi-Tech Volley nov-dic02)

*Nell'ambito della metodologia dell'allenamento,
la letteratura analizza anche il concetto dell'avviamento motorio,
più comunemente chiamato "riscaldamento"*

Rispetto alla nostra attività, l'avviamento motorio viene normalmente differenziato in due tipologie di lavoro distinte: l'avviamento motorio pre-allenamento e pre-gara.

Prima di affrontare questi due temi, rileviamo l'importanza di definire alcuni concetti fondamentali, uno che riguarda le modificazioni fisiologiche necessarie all'organismo per intraprendere un'attività e l'altro che riguarda l'aspetto prettamente psicologico dell'avviamento sportivo.

Per quanto riguarda il primo concetto, vogliamo solo porre l'accento su alcune situazioni che avvengono nelle strutture articolari e nel sistema muscolare, senza per altro entrare nell'ambito della fisiologia che è doveroso sia trattata in altra sede.

Per definire questa situazione ci rifacciamo rapidamente al concetto del movimento o per meglio dire, del gesto motorio.

L'impulso parte dal sistema nervoso centrale e giunge al muscolo attraverso le varie diramazioni nervose, ovviamente quel gesto è determinato dall'analisi eseguita anche dal sistema nervoso periferico e dà tutti quegli organuli propriocettivi che sono situati nelle varie parti del sistema muscolare e scheletrico, che determinano così la contrazione muscolare e l'esecuzione del movimento.

L'impulso determina la messa in funzione di tutto il sistema muscolare e scheletrico ma, come tutte le macchine complesse, non è "girare la chiave e partire"! l'esatta espressione da usare in questo momento, in quanto il muscolo necessita di allungamenti e di accorciamenti tipici del gesto da eseguire.

Per questo l'atleta ha bisogno di una messa in moto molto graduale e particolare, tenendo conto delle caratteristiche generali e specifiche d'ogni individuo.

La particolare caratteristica dei meccanismi articolari necessita di una messa in moto che determini la possibilità di creare una viscosità adeguata alle articolazioni, la conformazione del muscolo stesso necessita di un intervento graduale e costante.

Come si può constatare abbiamo parlato di concetti che nell'avviamento motorio sono indispensabili: GRADUALITA' e COSTANZA. Inoltre abbiamo esaminato molto superficialmente i distretti interessati: ARTICOLAZIONI e MUSCOLI. Abbiamo anche toccato due concetti che, nella fase dell'avviamento motorio, sono determinanti per l'efficacia dello stesso: la PROPRIOCETTIVITA' e l'ALLUNGAMENTO.

Quando il tecnico prepara il riscaldamento, sia esso di gara o d'allenamento, deve tenere conto di queste peculiarità; alcune riguardano concetti metodologici come la gradualità e la costanza, altre i distretti da "toccare", le articolazioni e i muscoli appunto, altre che invece devono tener conto dei metodi con cui si deve lavorare sull'aspetto fisico dell'avviamento, l'allungamento e la propriocettività, o in altri termini l'articolarietà. L'analisi che stiamo andando ad approfondire riguarda l'avviamento motorio legato al lavoro fisico: rimandiamo ad altro momento l'aspetto tecnico, che riteniamo altrettanto importante soprattutto nella programmazione sportiva giovanile.

Partendo dai presupposti appena accennati diventa doveroso richiamare alcuni concetti essenziali nella stesura del "riscaldamento". L'atleta che deve iniziare un'attività sportiva deve innanzi tutto preparare il sistema cardiocircolatorio a sopportare gli stress del movimento forzato, qual è il gesto sportivo.

Non dobbiamo dimenticare che, a parte il correre, saltare e lanciare, ogni altro gesto sportivo non è un gesto essenziale dell'individuo, bensì una specializzazione di uno dei requisiti sopra citati; per questo motivo è indispensabile preparare l'organismo, e quindi i sistemi cardiocircolatorio e neuromuscolare, nonché l'apparato osteo-articolare, ad affrontare l'attività.

L'inizio del riscaldamento varia secondo la scuola di pensiero: c'è chi sostiene che si deve iniziare prima dalla corsa, chi invece dall'allungamento, Noi riteniamo che si debba prima di tutto mettere in moto il sistema cardiocircolatorio, e quindi proponiamo una leggera corsa di circa due/tre minuti per attivare l'organismo e i suoi apparati e sistemi. Terminata la corsa inseriamo il circuito d'articolarietà, il quale pensiamo debba seguire uno schema fisso; per questo iniziamo dai piedi per

salire poi fino alla testa, con un intervento su tutte le articolazioni ed i segmenti corporei. Terminato il processo propriocettivo delle articolazioni, deve essere affrontato l'allungamento dei muscoli scheletrici, anche qui consigliando un ordine ascendente (dal basso verso l'alto), considerando la necessità di lavorare su muscoli agonisti e successivamente antagonisti dello stesso movimento (per esempio è buona norma, una volta allungato il bicipite brachiale, passare immediatamente al tricipite brachiale). In questo modo, con esercizi appropriati, riusciamo a metter in moto tutta la macchina! Naturalmente, nella stesura degli esercizi d'allungamento, è bene usare esercizi diversi che intervengono sugli stessi distretti muscolari, ma con diverse applicazioni. In questa sede è opportuno mantenere un tempo di lavoro che rispecchi le necessità individuali (in un gruppo giovanile i tempi possono essere uguali per tutti), dedicando molta attenzione alla respirazione che può variare nell'intervento sui singoli distretti secondo le necessità e dei casi (ad esempio nell'allungamento dei muscoli ischiocrurali o posteriori della coscia). Al termine dell'allungamento si deve necessariamente passare ad alcuni esercizi isotonici, al fine di accrescere la temperatura corporea interna. Sovente si propongono esercizi che poi rispecchiano l'uso dei muscoli più importanti nelle esercitazioni centrali dell'allenamento.

Per esempio: se la parte centrale dell'allenamento riguarda la battuta, si abbinano esercizi che intervengono sugli arti superiori, inserendo esercitazioni preventive sulla spalla. Un altro elemento da inserire sempre nell'attivazione motoria riguarda le esercitazioni di tonificazione dei muscoli del tronco (addominali e dorsali), tenendo ben presente che nella nostra disciplina sono molto importanti i muscoli addominali obliqui.

Questa è la parte generale del riscaldamento comunemente detto, successivamente inizia la differenziazione rispetto al lavoro successivo: allenamento o gara. Nel caso in cui dovessimo svolgere un allenamento, la parte successiva dovrà assolutamente riguardare, sempre nel caso di giovani atleti, andature pre-atletiche di vario tipo e con particolare attenzione all'aspetto coordinativo delle medesime, oltre che alla meccanica dell'appoggio podalico, aspetto importantissimo nei giovani pallavolisti.

Il passaggio dalla fase d'avviamento motorio a quella d'allenamento tecnico deve essere graduale e non immediata, sempre considerando che i movimenti che andiamo a proporre non sono naturali ma codificati da una tecnica personale, perciò devono costantemente tener conto del concetto di gradualità e progressivo carico di lavoro neuromuscolare. Quanto abbiamo espresso riguarda la parte essenziale dell'avviamento motorio, che poi deve essere modificata, perfezionata, completata da tutti quegli interventi individuali che sono necessari in relazione alle caratteristiche dei singoli giocatori. Nel caso d'attività antecedente la gara, le esercitazioni di riscaldamento saranno sempre seguite da esercitazioni tecniche standard, spesso a coppie, dal semplice al complesso fino ad arrivare al tradizionale "attacco e difesa", per poi passare ad affrontare il salto, il colpo d'attacco sulla rete e le battute.

Questo è quanto avviene in quasi tutte le partite di pallavolo: noi vorremmo suggerire un percorso diverso e specifico nei giovani, in modo tale che anche il riscaldamento sia un elemento allenante e progressivo nella sua espressione tecnica, quindi reale momento d'allenamento e di crescita, e non solo momento di "messa in moto" del sistema.

Differenziando momenti e situazioni, crediamo altresì importante determinare un tempo di riscaldamento che oscilli fra i trenta e i quarantacinque minuti.

L'ultimo concetto che vogliamo evidenziare riguarda l'aspetto psicologico dell'avviamento motorio: dobbiamo considerare che, in questa fase, un buon lavoro determina automaticamente un intervento sullo sviluppo delle capacità attentive dell'atleta. Un'esecuzione attenta e mirata delle singole esercitazioni permette di interiorizzare meglio i movimenti corretti, e quindi stimola sicuramente l'atleta ad affrontare i lavori tecnici consapevolmente dell'azione del proprio corpo.

ESEMPI DI AVVIAMENTO MOTORIO DI BASE

Avviamento per allenamento

Articolarità 4' - 6'
Allungamento 12' - 16'
Tonificazione 6' - 8'
Andature 6' - 8'

Avviamento pre-gara

Articolarità 6' - 8'
Allungamento 14' - 18'
Tonificazione 8' - 10'

L'avviamento pre-gara sarà sempre seguito da un intervento tecnico con la palla