

RISCALDAMENTO GENERALE

Comprende le varie forme di esercitazione che si compiono prima di un allenamento o una gara allo scopo di predisporre alle migliori condizioni di rendimento. Aumentando la temperatura interna l'organismo, al pari di un mezzo di locomozione meccanico, riesce a rendere in misura maggiore. In condizioni fisiche di riscaldamento si hanno i seguenti vantaggi:

- maggiore flusso sanguigno ai muscoli grazie alla vasodilatazione e all'aumento della frequenza cardiaca;
- cessione più rapida e completa dell'ossigeno da parte dell'emoglobina;
- aumento e miglioramento degli scambi metabolici e della utilizzazione dei substrati energetici;
- facilitazione nella trasmissione dell'impulso nervoso e innalzamento della soglia di sensibilità dei recettori neuromuscolari;
- tempo di latenza abbreviato (tempo intercorrente tra l'arrivo dello stimolo nervoso e la risposta muscolare), con vantaggio sulla rapidità del movimento;
- riduzione della viscosità del muscolo con possibilità di contrazioni più rapide e potenti;
- miglioramento delle proprietà elastiche del muscolo, dei tendini e delle cartilagini articolari con conseguente innalzamento della funzionalità meccanica e azione preventiva da eventuali traumatismi.

Esistono due forme essenziali di **riscaldamento**:
una **di preparazione all'allenamento**, l'altra **di preparazione alla gara**.

Nel riscaldamento pre-allenamento si cerca di raggiungere la migliore situazione organica di rendimento ai carichi programmati. Si attua attraverso una corsa leggera a cui si aggiungono vari movimenti degli arti inferiori e superiori sui diversi piani spaziali, scatti, esercizi di rafforzamento muscolare con carichi (anche naturale) blandi, esercizi di tipi di rapidità, esercizi imitativi del gesto atletico etc... In sostanza si tenderà ad iniziare l'allenamento in una situazione neuromuscolare e organica ottimale.

Il riscaldamento pre-gara si attua in maniera simile ma con attività meno intensa avendo il solo scopo di predisporre l'atleta alle migliori condizioni per ottenere il massimo risultato nel gesto atletico.

L' esercitazione di riscaldamento deve sempre terminare con esercizi di carico allungamento e di articolabilità.

In fase di riscaldamento l' esecuzione del gesto atletico senza l'uso di carichi aiuta l'atleta a rivedere lo schema motorio per fissare alcuni particolari dell' intera immagine del movimento tecnico che dovrà compiere. La durata di una seduta di riscaldamento pre-gara o pre-allenamento varia normalmente da 10 a 20 minuti e terminerà, in caso di gara, 10 minuti prima del suo inizio al fine di avere un recupero sufficiente. Nelle gare che di solito si svolgono in un arco di tempo molto lungo, è bene che a l'atleta in attesa del suo turno si mantenga periodicamente in movimento per giungere al da momento della esecuzione del gesto nelle migliori condizioni.

Un segnale esterno di riscaldamento generale avvenuto è l'inizio della sudorazione.

2 - Riscaldamento Generale

Modalità esecutiva degli esercizi di riscaldamento muscolare generale

Normalmente il Riscaldamento Generale si effettua con esercizi vari inseriti su Corsa a ritmo blando. La sola corsa riesce ad impegnare circa il 50% della muscolatura del corpo. Sul ritmo di corsa si inseriscono progressivamente (quantità) e gradualmente (qualità) dei movimenti degli arti superiori, arti inferiori, combinati e su diversi piani spaziali. Gli esercizi proposti possono effettuarsi:

- sul posto
- camminando
- in corsa saltellata.

Le modalità esecutive possono essere ancora più o meno facili o difficili attraverso una azione combinata degli arti, ovvero:

simultanea: intervento contemporaneo degli arti superiori ad appoggio prestabilito del piede;

successiva: intervento di un arto quando l'altro ha terminato l'azione;

alternata: intervento di un arto mentre l'altro sta ancora terminando il movimento.

Questi esercizi possono essere utili anche per migliorare altre capacità come:

- La coordinazione: rendendo i movimenti sempre più veloci e complessi, alternando arti superiori e inferiori su piani spaziali diversi.
- La rapidità: l'esecuzione deve avvenire il più veloce possibile sfruttando anche la reazione elastica della muscolatura.
- La resistenza: studiando ritmi esecutivi e recuperi appropriati, in maniera da mantenere il numero delle pulsazioni cardiache a 140 circa al minuto per almeno 3 minuti.