

IL RUOLO DEL RISCALDAMENTO:

PREPARANDO L'ATLETA PER L'ALLENAMENTO E LA COMPETIZIONE

di Gary Winckler (Università dell'Illinois)

Da TAC Track and Field Coaching Manual (USA, 1989)

Traduzione e adattamento di Luciano Bagoli

Il riscaldamento è la parte introduttiva di ogni allenamento o competizione. Un riscaldamento ben eseguito prepara gli atleti fisiologicamente e psicologicamente per l'allenamento e la gara. Per ottenere questi obiettivi, il riscaldamento deve essere attivo. Le serie di esercizi di stiramento statico (stretching) servono a propositi specifici all'interno del riscaldamento, perciò vanno considerate come una parte solo della totale attività di riscaldamento.

Il piano specifico di riscaldamento può e deve essere individualizzato. Varie procedure ed esercizi operano sotto diverse condizioni per differenti gruppi di specialità. Pianificare il riscaldamento idoneo a corrispondere a circostanze quali il tempo, abilità, superfici, intensità della parte principale dell'allenamento, obiettivi della seduta di allenamento, e l'esperienza degli atleti, può essere come costruire la seduta di allenamento stessa. La distribuzione e corretta esecuzione di un buon riscaldamento può in definitiva sfociare in un incremento di prestazione.

Obiettivi del riscaldamento

L'obiettivo primario del riscaldamento è di preparare gradualmente e sistematicamente gli atleti per le attività che devono essere effettuate nella parte principale dell'allenamento o della gara. Tutti gli atleti devono preparare il loro corpo a sostenere lo stress dello sforzo principale. Andare incontro a tale stress senza la preparazione necessaria attraverso il riscaldamento può produrre scarse prestazioni e talvolta infortuni.

Ragioni fisiologiche per il riscaldamento

Durante il riscaldamento avvengono numerosi cambiamenti fisiologici, compresi i seguenti:

- Incremento della temperatura muscolare;
- Incremento della velocità di contrazione dei muscoli;
- Incremento della forza di contrazione dei muscoli;

- Maggior efficienza muscolare dovuta alla minore resistenza viscosa, che permette un miglior approvvigionamento di sostanze nutritive e rimozione dei prodotti di rifiuto;
- Incremento della rapidità di risposta agli stimoli neurotici;
- Incremento della coordinazione;
- Incremento dell'efficienza del sistema cardiocircolatorio e respiratorio, incluso l'incremento della dissociazione dell'ossigeno dall'emoglobina, incrementando il metabolismo aerobico; incremento del flusso di sangue attraverso i polmoni;
- riduzione dell'ischemia (carenza di ossigeno nel tessuto muscolare) nel cuore;
- maggior scambio di ossigeno nei tessuti (perché l'emoglobina fornisce più ossigeno a temperature più elevate);
- Incremento dell'efficienza metabolica in tutto il corpo.

Ragioni psicologiche del riscaldamento

Il riscaldamento può essere un periodo in cui ci si può preparare mentalmente per ciò che si realizzerà durante l'allenamento o la competizione. Le esercitazioni che sono scelte per il riscaldamento determineranno il grado di attenzione che gli atleti dedicheranno durante l'attività.

Pianificazione del giusto riscaldamento

La pianificazione di un'effettiva routine di riscaldamento è esigente quanto la pianificazione dei contenuti principali dell'allenamento, in quanto numerose considerazioni sono necessarie per fare del riscaldamento un'effettiva fase di preparazione per l'allenamento o per la gara. C'è una varietà di mezzi usati da differenti atleti per raggiungere questo obiettivo, che dimostra l'individualità del processo. Quanto è qui esposto è un profilo globale che può essere usato come guida che aiuta ad organizzare meglio il processo di riscaldamento.

Prima di concretizzare la nostra proposta di riscaldamento, permetteteci di prendere in esame alcune considerazioni necessarie.

Fase di allenamento

Il riscaldamento richiesto per l'allenamento nella fase di preparazione generale differisce da quello nella fase competitiva perché l'intensità della porzione specifica del riscaldamento non richiede di essere molto consistente.

Obiettivi del contenuto principale dell'allenamento

Un allenamento il cui obiettivo principale sia la velocità richiede un riscaldamento che conduca a un più alto livello di intensità rispetto ad un lavoro in cui sia prevista solo corsa lunga e continua, per esempio. Per un lavoro di velocità, l'atleta deve preparare il sistema neoromuscolare per reazioni veloci e rapide contrazioni muscolari con alti livelli di coordinazione. Se l'obiettivo primario è l'allenamento di resistenza a bassa intensità, il riscaldamento nella sua fase non richiede d'essere così intenso da essere un'effettiva preparazione.

Condizioni atmosferiche

Condizioni quali la temperatura e l'umidità intervengono sui requisiti del riscaldamento. Naturalmente, se è freddo, è necessario generalmente un tempo maggiore per raggiungere la giusta temperatura muscolare. Come la stagione progredisce verso la fine della primavera e l'estate, la temperatura dell'aria è più elevata e quindi viene richiesto un tempo minore per raggiungere la condizione di riscaldamento desiderata. Atleti abituati a climi più rigidi possono trovare che quando si allenano in un clima caldo al contrario del loro solito riscaldamento, devono dilungarsi più a lungo o in modo più intenso per ottenere il grado ottimale di preparazione per l'allenamento o la competizione.

L'esperienza degli atleti

L'allenatore, quando definisce il riscaldamento, deve essere molto attento all'esperienza degli atleti, esattamente come quando organizza ogni altra parte del programma di allenamento. Le preferenze della gente nel riscaldamento sono varie; gli atleti potrebbero voler scegliere i loro esercizi di riscaldamento. L'allenatore dovrebbe tenere in considerazione tali preferenze e integrarle nella struttura del riscaldamento. E' necessario essere certi che il riscaldamento sia costituito in accordo col principio che venga scelto il riscaldamento migliore possibile per le condizioni in cui deve essere effettuato. Allo stesso tempo l'atleta deve sentirsi a suo agio e sicuro con ciò che sta per essere fatto.

Componenti del riscaldamento

Un mezzo pratico per la stesura del riscaldamento di definire prima le sue parti. Ogni componente può essere identificata e poi inserita nel riscaldamento quando richiesto. La seguente descrizione fornisce l'ordine delle componenti, brevi descrizioni degli obiettivi di ciascuna e per ciascuna un esempio. Le due parti principali di ogni sequenza di riscaldamento sono conosciute come parte generale e parte specifica.

Componente generale

Il riscaldamento generale ha a sua volta tre componenti: scioltezza, coordinazione e mobilità. La scioltezza, la prima porzione del riscaldamento, richiede una corsa sviluppata in forma blanda per una distanza che porti l'atleta a sudare, innalzare leggermente la gittata cardiaca, e innalzare la temperatura dei muscoli. Segue la corsa con ampi movimenti di tipo rotatorio e slanci che interessano tutte le maggiori aree articolari, così come alcuni esercizi di lieve intensità effettuati sul posto.

Esempio:

- 800 -1200 metri di corsa leggera;
- Movimenti rotatori del collo, delle braccia, del tronco, degli arti inferiori;
- Slanci delle braccia in largo circolo e trasversalmente al corpo, delle gambe in modo ampio in avanti, indietro e trasversalmente;
- Saltelli per le caviglie sul posto o in avanzamento: 30 ripetizioni;
- Affondi, 20 ripetizioni;
- Salti in divaricata antero-posteriore alternata: 10 ripetizioni.

La componente coordinativa riscalda ulteriormente i muscoli e gradualmente innalza le richieste al sistema neuromuscolare. Questi esercizi richiederebbero coordinazione e d'essere abbastanza affini all'attività successiva da "svegliare" i muscoli che saranno usati successivamente. Questi esercizi dovrebbero essere effettuati con breve o senza recupero.

Esempio:

- Corsa in accelerazione: 2 x 60m;
- Corsa saltellata: 2 x 60m;
- Corsa laterale incrociata: 2 x 40m;
- Corsa lenta con passi brevi e circolare 2 x 40m;
- Rullata (corsa con un'azione a rullo delle caviglie, dal tallone alle dita e lieve innalzamento delle ginocchia): 2 x 40 m.

Gli esercizi di mobilità impegnano gli arti e i muscoli attraverso un'ampiezza di movimenti maggiore di quella richiesta dalla maggior parte delle gare. Inoltre, gli esercizi sono di natura più attiva possibile, con solo una porzione dedicata ad esercizi statici.

Esempio:

- Corsa saltellata a ginocchia alte: 2 x 30m;
- Corsa a ginocchia alte: 2 x 30m;
- Corsa calciata: 2 x 30m;

Stiramenti muscolari:

- Parte bassa del dorso;
- Glutei;
- Ischiocrurali della gamba e quadricipite;
- Gastrocnemio e soleo ("polpaccio").

Componente specifica

Questa porzione del riscaldamento giunge dopo che gli atleti sono ben scaldati e in prossimità dell'inizio della parte principale del loro lavoro e della competizione. Qui le variazioni sono grandi per ogni specialità di ogni disciplina; c'è più spazio per l'individualità. L'esempio che segue potrebbe servire bene ad un'ostacolista;

Esempio:

- Esercizi di gamba d'attacco e di richiamo su cinque ostacoli spazati di circa 150- 200 cm: quattro volte ciascuno;
- Leggere accelerazioni su quattro/sei ostacoli, accentuando gli aspetti tecnici: 3 o 4 volte;
- Esercitazioni di sprint in accelerazione sul piano: 3 x 60m
- Prove di partenza in piedi o dai blocchi, in accelerazione su tre/cinque ostacoli: 3 volte.

Il riscaldamento di gara

La procedura di riscaldamento per la competizione può variare sostanzialmente da quella usata per l'allenamento. Una gara può presentare nuove e variate tensioni, sia interne che esterne, incluse:

- uno stato nervoso estremo prima della competizione;
- inaccessibilità di piste, pedane e così via, durante il riscaldamento;
- mancanza di un sufficiente spazio per un riscaldamento libero e attivo;
- competizioni con molte gare e batterie, con tempi lunghi tra le partenze.

Il riscaldamento di gara dovrebbe essere composto dalla parte generale e specifica, come in ogni altro caso. Il riscaldamento dovrebbe essere un effettivo mezzo di controllo dello stato mentale e dell'entusiasmo. La parte generale può essere accorciata e dovrebbe essere iniziata al più presto 90 minuti prima dell'inizio della gara. Questo permette agli

atleti di avvicinarsi alla gara in modo metodico e rilassato. Al contrario, se l'atleta è molto calmo e necessita di stimoli, il riscaldamento potrebbe iniziare vicino all'inizio della gara. Questo riscaldamento dovrebbe includere esercizi molto attivi in uno spazio di tempo ridotto.

Spesso, nelle maggiori competizioni gli atleti non hanno accesso alla pista o alle altre aree di gara se non poco prima dell'inizio della competizione. In tale situazione è necessario escogitare un piano che offra ragionevoli alternative. Ad esempio, un saltatore in lungo può scegliere di lasciare lo stadio e utilizzare un marciapiede libero nelle vicinanze per la corsa iniziale. Allo stesso modo un lanciatore può utilizzare qualunque superficie di cemento per ripassare la tecnica del disco o del peso. Spesso, però, il solo ragionevole sostituto è il ripasso mentale del gesto.

Dove l'insufficienza dello spazio è un problema, l'atleta deve pianificare con accuratezza la realizzazione di un solido riscaldamento generale calcolando il tempo, affinché la parte specifica possa iniziare non appena gli attrezzi di competizione sono resi disponibili. Ciò può richiedere l'uso di esercizi che possono essere effettuati sul posto o all'interno di spazi molto ristretti.

Quando gli atleti devono affrontare più di una competizione, il riscaldamento successivo alla prima competizione può essere sostanzialmente accorciato. In una situazione con più partenze, i successivi riscaldamenti generalmente non richiedono un completo riscaldamento generale. Possibilmente è necessaria solo una breve parte generale, seguita da attività specifiche. Inoltre, le condizioni climatiche incidono pure sulla quantità di riscaldamento che deve essere svolto ma, in senso generale, l'intera procedura di riscaldamento non dovrebbe essere ripetuta.