

# IL RISCALDAMENTO

Il riscaldamento, warm-up in inglese, è una fase di preparazione che mette il nostro corpo in grado di affrontare l'attività fisica che stiamo per intraprendere, sia essa una lezione di educazione fisica, un allenamento o una competizione.



Ha la funzione di preparare il corpo ed attivare i grandi apparati, cardio-circolatorio e respiratorio, per prevenire i rischi di infortuni e per migliorare l'efficacia della prestazione sportiva e fisica.

I principali effetti fisiologici del passaggio da una situazione di riposo ad una fase di attività fisica sono:

- L'incremento della temperatura corporea a livello muscolare, migliorandone il rendimento.
- L'aumento della vasodilatazione periferica e del flusso sanguigno a livello circolatorio, incrementando il trasporto di ossigeno ai tessuti.
- A livello nervoso la facilitazione della trasmissione degli impulsi.

Il riscaldamento permette poi di trovare concentrazione prima di una gara, di richiamare alla mente gli schemi motori che saranno utilizzati nell'attività, di prevenire gli infortuni, riducendo i rischi di traumi alle articolazioni, ai legamenti, ai tendini e ai muscoli.

La durata del riscaldamento prima di una sessione di lavoro dipende dall'intensità e dalla tipologia dell'attività fisica che si va a svolgere successivamente, dalle condizioni ambientali, dalle differenze individuali e dal livello di forma fisica e di allenamento dei soggetti; sedute di allenamento più blande richiedono tempi di riscaldamento più brevi rispetto ad attività più intense.

Di norma il riscaldamento dura da un minimo di 10 minuti ad un massimo di 20 minuti. Anche le condizioni ambientali influenzano il riscaldamento: climi freddi ed umidi richiedono un riscaldamento con tempi più lunghi ed esercitazioni più accurate, rispetto ad un clima più caldo.

## **RISCALDAMENTO GENERALE E SPECIFICO**

Esistono due tipi di riscaldamento:

- **Il riscaldamento generale** è costituito da attività generali e globali e dovrebbero coinvolgere il maggior numero di gruppi muscolari. È indicato per tutte le attività: le esercitazioni possono prevedere l'avvio con la camminata, la corsa leggera, le andature (galoppi, skip, saltelli, salti, balzi) eseguiti in modo continuativo, oppure l'alternanza di andature ed esercitazioni per l'equilibrio, la postura ed esercizi a corpo libero di mobilità attiva, di allungamento muscolare e di scioltezza articolare.
- **Il riscaldamento specifico** segue quello generale ed è per l'appunto specifico a seconda dello sport che si pratica o dell'attività centrale della lezione di educazione fisica, focalizza il riscaldamento sulle parti del corpo che saranno maggiormente interessate nell'attività seguente. Ogni disciplina sportiva

prevede una serie di esercitazioni specifiche che la caratterizzano nella preparazione della prestazione. Diverso è l'allenamento specifico per un calciatore, da quello di un giocatore di basket per esempio o, pensando alla nostra esperienza a scuola, il riscaldamento specifico che precede le esercitazioni di getto del peso, da quello per la corsa ad ostacoli.



Fonti: in *TEAM Sport e salute* Marietti scuola  
*La rivista di Educazione Fisica*  
*Scienze Motorie e Sport*

## STRETCHING

È un termine che deriva dall'inglese to stretch che vuol dire «stirare, allungare». È la tecnica di allungamento muscolare passivo più conosciuta, perché efficace e pressoché priva di effetti nocivi per l'apparato locomotore. Consiste nell'assumere lentamente una posizione che porti un gruppo muscolare in tensione, in allungamento, e nel mantenerla per alcuni secondi: dopo qualche tempo il muscolo raggiungerà più alti livelli di estensibilità. L'efficacia di un esercizio di stretching dipende dalla capacità di decontrarre i gruppi muscolari coinvolti.

COME SI ESEGUE Imparare l'allungamento è facile. Ma c'è un modo giusto ed uno sbagliato per allungarsi. La tecnica giusta passa attraverso una tensione rilassata e prolungata, concentrando l'attenzione sui muscoli che vengono allungati. La tecnica sbagliata (sfortunatamente praticata da molti) è il «rimbalzare su e giù», o allungarsi fino alla soglia del dolore: questi metodi causano più danni che benefici. Se vi allungate correttamente e regolarmente, constaterete che ogni movimento diventerà più facile. Occorrerà tempo prima di eliminare la rigidità muscolare, ma il tempo sarà presto dimenticato appena inizierete a sentirvi bene.



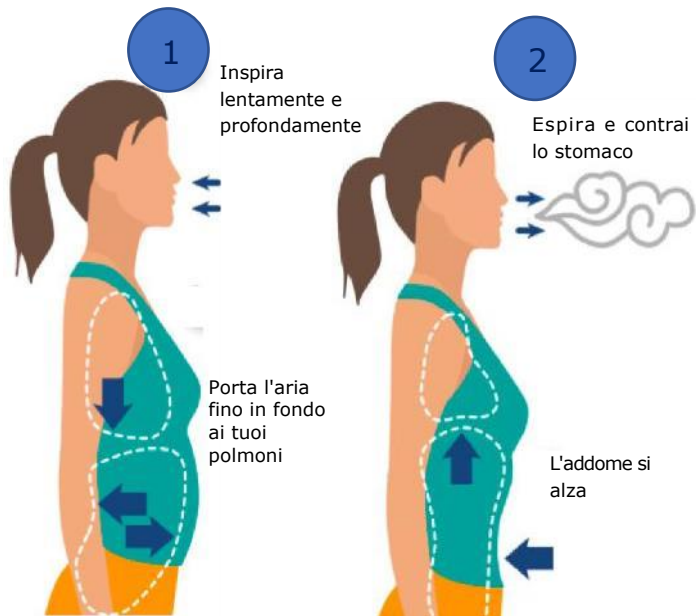
### **LA TENSIONE FACILE**

Quando iniziate un esercizio di allungamento, fermatevi per 10-30 secondi nella fase di tensione facile. Non molleggiare! Arrivate sino al punto in cui avvertite una tensione media e rilassatevi mantenendo la tensione. La sensazione della tensione dovrebbe diminuire durante il mantenimento della posizione. Se questo non accade, alleggerite lievemente la tensione sino a che questa non diventi comoda.

La tensione facile riduce l'opposizione muscolare allo stiramento e prepara i tessuti alla fase di tensione di sviluppo.

La respirazione è molto importante nell'eseguire lo stretching, dovrà essere lenta, ritmica e sotto controllo. Se vi chinate in avanti nell'eseguire una tensione, espirate, e quindi respirate lentamente mentre mantenete la posizione.

Non trattenete il respiro durante l'allungamento! Se la posizione raggiunta inibisce il vostro modo naturale di respirare, allora, ovviamente non siete in una posizione rilassata. Diminuite la tensione finché non sarà possibile una respirazione naturale.



## LA TENSIONE DI SVILUPPO

Dopo la fase di tensione facile, passate lentamente nella fase di tensione di sviluppo. Ancora, non rimbalzate. Muovetevi a poco a poco finché non sentirete ancora una tensione discreta e mantenete la posizione per 10-30 secondi.

Mantenete sempre il controllo. Ancora una volta la tensione diminuirà; se ciò non accade, allentate lievemente la tensione. Questa fase sviluppa la sensazione di benessere muscolare ed incrementa la flessibilità.

Ritornate alla posizione di partenza. La sequenza di azioni andrebbe ripetuta 3-4 volte.

## IL RIFLESSO DI TENSIONE

I muscoli sono protetti da un meccanismo chiamato «riflesso di tensione». Qualche volta succede di allungare troppo le fibre muscolari (rimbalzando o sovrastirando). Il riflesso nervoso risponde inviando un segnale ai muscoli che si contraggono e questo evita loro di subire un trauma. Perciò, quando vi allungate eccessivamente, irrigidirete quei muscoli che invece state cercando di allungare! Se ci pesate bene è la reazione muscolare simile a quella che avviene quando accidentalmente toccate qualcosa che scotta; prima che possiate rendervene conto, il vostro corpo si allontanerà dalla fonte di calore.

Mantenere una posizione andando oltre le vostre possibilità, sforzerà i muscoli attivando il riflesso di tensione. Questo dannoso metodo è causa di dolore, e di microscopici strappi alle fibre muscolari. Questi microtraumi portano alla formazione di cicatrici nel tessuto muscolare, con conseguente perdita di elasticità. I muscoli diventano rigidi e doloranti.

L'allungamento, quando è eseguito correttamente, non è doloroso. Imparate a prestare attenzione al vostro corpo e capirete che sentire dolore significa che qualcosa è sbagliato!

Le tensioni facili e di sviluppo precedentemente descritte non attivano il riflesso di tensione e non procurano dolore.

## **RIASSUMENDO: I principi d'esecuzione dello stretching**

- Assumi e mantieni con precisione la posizione di stiramento.
- Non superare la tua soglia del dolore.
- Mantieni l'attenzione sul modo corretto di eseguire l'esercizio e sul settore corporeo impegnato.
- Accentua l'allungamento durante l'espiazione.
- Non eseguire gli esercizi di stretching a freddo.
- Esercitati regolarmente.

## **I BENEFICI DELLO STRETCHING**

L' allungamento dovrebbe essere parte integrante della vita quotidiana perché rilassa la mente e tonifica il corpo. Vi renderete conto che l'allungamento eseguito con regolarità produrrà numerosi vantaggi:

- Riduce la tensione muscolare e favorisce la sensazione di rilassamento del corpo.
- Aiuta a prevenire o limitare gli infortuni riducendo la tensione muscolare, attenuando dolori e contratture muscolari, facilitando la circolazione sanguigna e favorendo il recupero dalla fatica.
- Favorisce la coordinazione permettendo maggiore libertà e facilità nell'esecuzione dei movimenti.
- Facilita l'apprendimento, lo sviluppo ed il perfezionamento delle abilità motorie.
- Consente l'esecuzione dei movimenti, oltre che più ampia, più economica, vantaggiosa, fluida ed espressiva.
- Rende più facile praticare attività impegnative come la corsa, lo sci, il tennis, il nuoto, il ciclismo ... perchè vi prepara ad intraprenderle; è un modo per conoscere i muscoli che state per usare.
- Sviluppa la consapevolezza del proprio corpo.
- Eseguito al termine di un allenamento, facilita i processi di recupero.

*Fonti: STRETCHING edizione mediterranea  
in TEAM sport e salute edizione Marietti scuola*

**ED ORA, DOPO LA TEORIA . . . PASSIAMO ALLA PRATICA!!!**



Eseguite questa serie di tensioni per mettere in forma la muscolatura. Queste serie di esercizi a carattere generale esaltano la pratica dell'allungamento e rilassano i muscoli impegnati più frequentemente durante le normali attività giornaliere. Spesso nell'eseguire i lavori più semplici dell'attività quotidiana utilizziamo maldestramente o con sforzo il nostro corpo, creando così situazioni di stress. Si stabilizza così un tipo di «rigor mortis» muscolare. Se riuscite a dedicare 10-15 minuti ogni giorno all'allungamento, compenserete questo accumulo di tensioni e potrete utilizzare al meglio il corpo.

