



PREPARAZIONE FISICA

Nella foto: i giocatori della nazionale impegnati in esercizi di riscaldamento pre-allenamento.

PERCHÈ È INDISPENSABILE
UN RISCALDAMENTO VERO

di Antonio Antonucci

**Oltre a preparare i muscoli
allo sforzo agonistico
serve anche dal
punto di vista psicologico
— Il modello standard e
gli esercizi irrinunciabili —**

Il riscaldamento pre-gara o pre-allenamento non serve, come erroneamente molti credono, solo a preparare i muscoli alla competizione o ad una seduta di allenamento. I vantaggi di buon riscaldamento sono molteplici e vanno dall'aspetto psicologico a quello fisico, con modificazioni vere e proprie sotto tutti e due gli aspetti.

1. Aumento della temperatura corporea e adattamento del cuore e del circolo.

Si ottiene con almeno 5 minuti di corsa continua lenta (al ritmo di 30 secondi ogni 100 metri. Questi i vantaggi: a) le reazioni biologiche che consentono ai muscoli di "lavorare" avvengono con maggiore velocità; b) varia l'affinità del sangue per l'ossigeno e quindi un maggior apporto di ossigeno ai muscoli; c) diminuisce la viscosità muscolare e gli attriti articolari con il conseguimento di un risparmio energetico della corsa o di qualsiasi altro lavoro; d) si adattano in maniera lenta e graduale tutti i meccanismi (cardiaco, vascolare, respiratorio e umorale) per il necessario maggior pompaggio di sangue.

2. Elasticità muscolare.

Si ottiene con lo stretching dei muscoli interessanti dall'attività specifica con il risultato di: a) una diminuzione dei rischi d'infortuni muscolari; b) una minor rigidità muscolare che ti permette di eseguire il gesto tecnico con maggior coordinazione e con minor spesa energetica.

Lo stretching si dovrebbe cominciare a fare dopo la corsa continua iniziale per l'effetto sulla vischiosità muscolare che essa fa diminuire. Però, in caso di intemperie (o recupero da infortunio) si può fare anche negli spogliatoi o nella palestra, prima della corsa. In questo caso, però, bisogna utilizzare lo stretching a contrasto oppu-



re, per chi non conosce questa metodica, quello normale ma con tempi dimezzati e due ripetizioni per muscolo o distretto muscolare.

3. Mobilizzazione articolare.

È opportuno iniziare dagli arti superiori, il busto, la zona inguinale, per finire agli arti inferiori. Questi movimenti devono essere eseguiti rispettando il principio della gradualità.

Solo a questo punto, dopo aver ottenuto la messa a punto organica e muscolare, si possono inserire esercizi di skip, di velocità breve e di salti. Infine, inserire esercitazioni con il pallone per far preparare mentalmente il giocatore alla competizione.

In definitiva, il modello standard di un buon riscaldamento compor-

ta: corsa continua (da 5 a 12 minuti); stretching; mobilizzazione della parte alta del corpo; progressione "sciogli falcata" di circa 80 metri; stretching; mobilizzazione della parte bassa del corpo; progressione "sciogli falcata" di circa 80 metri; stretching; esercizi di comple-

tamento (toccare terra più scattino, rimbalzo a gambe larghe più scattino, a gambe incrociate più scattino ed infine gambe unite più scattino); ginnastica respiratoria più atti respiratori per mobilizzazione dei muscoli intercostali e diaframma.

Solo a questo punto si possono inserire movimenti aciclici e di rapidità e di gesti tecnici con il pallone. Nel caso di mancanza di tempo, si può togliere dal riscaldamento la mobilizzazione alta (solo per il portiere è indispensabile). Con ancora minor tempo a disposizione, si possono eseguire i movimenti aciclici e di rapidità (skip e velocità breve) insieme al gesto tecnico, ma mai rinunciare alla corsa di adattamento, allo stretching, alla mobilizzazione della zona inguinale e agli atti respiratori.