

## IL RISCALDAMENTO ORGANICO E MUSCOLARE

### Vantaggi

Sono legati soprattutto all'**innalzamento della temperatura corporea** (circa 1-2 gradi):

- **ridistribuzione ottimale del flusso sanguigno nell'intero corpo**, con un incremento verso i muscoli e una riduzione verso gli organi interni non coinvolti nell'attività (apparato digerente, visceri, muscoli non attivamente impegnati);
- **maggior afflusso di sangue ai muscoli** in quanto si determina una maggior dilatazione delle arterie (che possono così trasportare più sangue e quindi più ossigeno e sostanze nutritive ai muscoli) ed un aumento della frequenza cardiaca (più battiti=più sangue). La cessione dell'ossigeno da parte dell'emoglobina del sangue viene facilitata e diventa più rapida;
- **facilitazione delle reazioni biochimiche muscolari** grazie alla necessità di minor energia per attivare la scissione e ricostruzione dell'ATP;
- **liberazione del glucosio** nel circolo sanguigno;
- **facilitazione della trasmissione dell'impulso nervoso** poiché aumenta la velocità di conduzione degli impulsi nervosi. Le risposte neuromuscolari ed i movimenti diventano più rapidi e coordinati;
- **riduzione della viscosità interna del muscolo** e conseguente minor attrito interno tra le fibre e miglior contrattilità muscolare;
- **miglioramento delle qualità elastiche delle fibre muscolari e dei tendini** e quindi maggior scorrevolezza tra loro per cui viene favorita la rapidità di contrazione e il rilasciamento del muscolo;
- **diminuzione della viscosità del liquido sinoviale delle articolazioni** e conseguente miglioramento della funzionalità in quanto i capi articolari scorrono con più facilità;
- **prevenzione dei traumi e lesioni ai muscoli e alle articolazioni**: un muscolo “freddo” o mal riscaldato non è facilmente estensibile ed elastico, per cui è più facilmente soggetto a lesioni rispetto al muscolo “caldo”.

### Come si effettua

Sia che venga fatto prima di un allenamento o di una gara, si articola in due fasi:

- **Riscaldamento generale**: comprende vari esercizi, normalmente a carico naturale, tendenti a preparare tutto l'organismo, ed in particolare l'apparato locomotore, all'allenamento o alla gara. Solitamente si inizia con la corsa a ritmo blando alla quale si abbinano movimenti di slancio e di spinta degli arti e brevi scatti. Da fermo si possono aggiungere anche flessioni e circonduzioni del busto. In questa fase si inseriscono anche esercizi di rinforzo muscolare

generale.

A riscaldamento avvenuto è sempre opportuno inserire alcuni esercizi di stretching, che diventeranno fondamentali al termine di ogni allenamento. Infatti gli esercizi di stretching consentono di riportare i muscoli alla loro lunghezza ed elasticità ottimale, contribuendo anche ad accelerare il processo di recupero della fatica. Specialmente prima della gara, in questa fase inizia anche la ricerca della concentrazione.

- **Riscaldamento specifico:** segue quello generale e consiste nell'imitazione dell'esercizio o del gesto da eseguire, effettuati con intensità progressiva e senza creare affaticamento. Quindi un richiamo alle coordinazioni, ritmi esecutivi e carico propri dei movimenti tecnici specifici che si andranno ad eseguire subito dopo. Riferito alla gara, nella fase di riscaldamento specifico si ricerca anche il rilassamento generale e la calma.

## **La durata**

Varia a seconda dell'età dell'atleta, dal livello di qualificazione raggiunto e dal tipo di impegno che si deve affrontare. In genere si va dai 10 minuti circa per i principianti fino ai 20-30 minuti e oltre per gli atleti di alto livello.

La comparsa di una modesta sudorazione è il segnale che avverte dell'avvenuto riscaldamento.

Se il riscaldamento effettuato prima di ogni allenamento è importante, prima della gara assume anche valenze psicologiche: infatti è un primo momento di concentrazione sui gesti e sulle situazioni di gara e un mezzo di controllo dell'ansia preagonistica.