

# Preparazione mirata: I fattori influenti

Sono diversi i fattori che influiscono sulla pianificazione del riscaldamento prima di un allenamento. I seguenti suggerimenti forniscono una visione d'insieme.

## Il tema seguente

L'attività successiva determina l'intensità del riscaldamento. Se ad esempio sono previste delle attività basate sulla velocità (come lo sprint o il salto) occorre preparare in modo particolarmente intenso le parti muscolari che verranno sollecitate (articolazioni dei piedi, muscoli delle gambe). Le discipline definiscono quindi il tema centrale del riscaldamento.

→ Sprint e salti: parte intensiva, allenamento della mobilità della muscolatura delle gambe.



## L'età

Osservando i bambini che si muovono durante il tempo libero non riconosciamo mai un riscaldamento nelle forme di gioco a cui partecipano. Sono ancora molto lontani dai limiti della loro capacità di prestazione. Perciò, insieme ai bambini si può optare rapidamente per delle forme di gioco intensive senza correre il rischio che si infortunino. Ma dato che spesso i bambini presentano ancora qualche deficit a livello fisico, il riscaldamento non è una parte da trascurare.

→ Atleti più giovani: attivazione più breve del sistema cardiovascolare, parte fisica intensiva.

## Il livello di prestazione

Gli atleti ben allenati s'infortunano più rapidamente rispetto a chi è poco allenato. Ciò che in contrasto con l'ultimo esempio citato, poiché sono sempre in grado di valutare la capacità di prestazione della loro muscolatura. Inoltre, spesso hanno già raggiunto un livello di allenamento superiore dal punto di vista tecnico.

→ Atleti ben allenati: attivare a lungo il sistema cardiovascolare, parte di allungamento orientata alla tecnica e parte specifica dedicata alla mobilità.

## Come pianificare una buona preparazione prima dell'allenamento o della lezione? Una lista di controllo è un valido aiuto

- Sistema cardiovascolare: inizio con una corsa che stimoli il sistema cardiovascolare adatta all'età dei partecipanti. In questo modo l'intensità aumenta lentamente e in modo continuo.
- Rafforzamento: inserisco elementi di rafforzamento muscolare importanti per l'attività successiva.
- Mobilità: preparo il muscolo ad eseguire il massimo raggio di movimento nel modo più dinamico possibile prima dello sforzo imminente.
- Tecnica/Coordinazione: ho preso in considerazione gli elementi chiave della tecnica

successiva. Il riscaldamento contiene dei compiti esigenti dal punto di vista della coordinazione.

- Organizzazione: tutti sono in movimento! Le transizioni fra gli esercizi sono brevi e avvengono in modo fluido.
- Istruzione: gli esercizi che propongono necessitano di spiegazioni brevi e sono facili da mettere in pratica. Se necessario, mostro quello che esigo dai partecipanti.
- Materiale: utilizzo possibilmente poco materiale. Utilizzo gli stessi attrezzi per diversi esercizi.
- Adatto all'età: ho preso in considerazione l'aspetto ludico.
- Traspirazione: i partecipanti alla fine del riscaldamento sono «caldi»/attivi e pronti ad affrontare la parte principale..

[Lista di controllo](#) (pdf)

---

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**