

# Riscaldamento: Chi ben inizia è a metà dell'opera

Chi ben inizia è a metà dell'opera. Il riscaldamento è una fase fondamentale dell'allenamento o della lezione che va oltre la semplice preparazione. Per motivare la classe e stimolare lo spirito di squadra può essere eseguito anche in modo ludico.



La fase di riscaldamento durante gli allenamenti e le lezioni di educazione fisica è molto variata e dovrebbe essere impostata in modo tale da motivare e divertire i partecipanti.

Il riscaldamento è una parte molto importante della lezione di educazione fisica o di un allenamento. Ai docenti e agli allenatori spetta il compito di trovare l'approccio ideale e attrattivo per consentire ai bambini e ai giovani di affrontare al meglio il passaggio da una fase poco attiva ad un'altra molto più dinamica.

## Tutti i cilindri in azione

Il corpo umano può essere paragonato al motore di un'automobile che, per funzionare senza intoppi, necessita di cilindri in perfetta forma. Durante il riscaldamento bisogna dunque adottare tutte le misure necessarie per la pratica di un'attività sportiva, ciò che comporta una preparazione plurima dal punto di vista fisico, psichico, coordinativo-chinestetico, cognitivo e sociale. Ovvero, metaforicamente parlando, «per sentire il rombo del motore non basta accendere solo il cilindro fisico...».

## Raccolta multiforme

Oltre all'attivazione del sistema cardiocircolatorio, il riscaldamento ha il compito di aumentare la respirazione e l'irrorazione sanguigna della muscolatura, nonché di migliorare la capacità di allungamento dei muscoli, aiutando

così a prevenire le cadute e gli infortuni. Una fase di riscaldamento completa rende inoltre il sistema nervoso più ricettivo, affina la coordinazione, la destrezza e motiva gli allievi, migliorando la loro capacità di apprendimento e di concentrazione. Senza dimenticare i benefici che si traggono da un punto di vista prettamente sociale: il riscaldamento aiuta infatti a forgiare un buono spirito di squadra.

Su [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch) trovate una raccolta di esercizi di riscaldamento ludici da eseguire in modo interdisciplinare oppure indipendentemente dalla tecnica dello sport praticato o dal materiale a disposizione.

[Altri esercizi e articoli dedicati al riscaldamento si trovano qui.](#)

## Un frammento del mosaico

Il riscaldamento è una componente essenziale dell'allenamento. La forza, la velocità, la resistenza, la mobilità, la coordinazione e la rigenerazione sono anche temi trattati da [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch), nonché elementi della teoria dell'allenamento. Non esiste un «modello di riscaldamento universale». In effetti sono molti i fattori che determinano la scelta degli esercizi di riscaldamento.

**Età:** la muscolatura dei bambini e dei giovani è più elastica rispetto a quella degli adulti. Per questi ultimi sono indicati degli esercizi di riscaldamento meno intensi rispetto a quelli svolti dai bambini e dai giovani.

**Temperatura dell'ambiente:** in estate si tende a ridurre il tempo dedicato al riscaldamento. Attenzione però: anche se si percepisce la sensazione di caldo sulla pelle, non significa necessariamente che i muscoli siano pronti per iniziare l'attività sportiva.

**Orario:** chi svolge un'attività sportiva la mattina presto dovrà dedicare maggior tempo al riscaldamento rispetto a chi intende praticare sport nel pomeriggio.

**Situazione:** bisogna prestare attenzione alle diverse esigenze degli sportivi (ad es. stress, sessione di esami,...).

**Disciplina sportiva:** il programma di riscaldamento va adattato alla specificità della disciplina sportiva.

Il riscaldamento non è solo una misura preventiva contro possibili infortuni (in particolare del sistema locomotore), i quali si potrebbero verificare durante la pratica sportiva. Un buon riscaldamento, infatti, è anche e soprattutto la premessa indispensabile affinché un allievo o un atleta possa svolgere nel migliore dei modi una determinata disciplina sportiva.

### Il riscaldamento dovrebbe:

- stimolare il sistema cardiovascolare (pulsazioni, respirazione, aumentare la pressione sanguinea);
- aumentare la temperatura del corpo e dei muscoli;
- migliorare l'elasticità dei muscoli e dei tessuti connettivi;
- favorire l'irrorazione della muscolatura;
- incrementare l'ossigenazione nei muscoli;
- promuovere la coordinazione intra e intermuscolare;
- aumentare la sensibilità dei propriorecettori nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni;
- lubrificare le articolazioni;
- favorire l'apprendimento motorio;
- preparare alla parte principale della lezione o dell'allenamento.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**