

Riscaldamento: Aspetti fisici, emotivi e sociali

Il risultato sportivo è spesso il frutto del lavoro fisico e mentale. Lo sportivo che è in grado di anticipare un passaggio, di rimanere concentrato a lungo, di intuire le azioni dell'avversario, ecc. dispone sicuramente di un grande vantaggio.



Anche gli aspetti sociale vengono valorizzati con sequenze di riscaldamento.

Esiste una stretta relazione tra la coordinazione e la capacità di concentrarsi: entrambe possono essere esercitate durante il riscaldamento. Spesso abbiamo la sensazione che nella pratica sportiva raggiungiamo un limite, oltre il quale non riusciamo ad andare. Tuttavia, spesso è possibile compiere ulteriori progressi. Un modo efficace per migliorare la prestazione sportiva consiste nell'immaginarsi mentalmente il movimento del proprio corpo.

La musica riesce a motivare

Durante la lettura di un libro accade la stessa cosa: se alle parole vengono associate delle immagini, risulterà facile memorizzare la storia. In questo senso si può dire che il testo viene letto in modo attivo, e quindi in modo più efficace. La musica scandisce il ritmo della nostra vita e anche nella lezione di educazione fisica e durante gli allenamenti essa riesce a motivare, a trascinare e ad incoraggiare i partecipanti. Accompagnare il riscaldamento ad una melodia adatta sostiene i movimenti e consente di prepararsi progressivamente agli sforzi imminenti.

Scelta a secondo dell'età

Fondamentalmente, (quasi) ogni tipo di riscaldamento può essere svolto ad ogni età. Tuttavia le premesse individuali e situative, quali la dimensione e la dinamica dei gruppi, i desideri e le aspettative dei partecipanti, sono determinanti per la scelta degli esercizi da proporre. Si raccomanda dunque di osservare la seguente classificazione degli esercizi:

- Meno di 10 anni
- 5-20 anni
- 10-14 anni
- Oltre 20 anni

Quale ritmo per chi?

Alcuni movimenti quali la corsa, i saltelli, gli allungamenti e certi esercizi di muscolazione necessitano di ritmi diversi. Inoltre, i bambini normalmente eseguono gli esercizi molto più rapidamente rispetto agli adulti. È importante perciò scegliere la musica di riscaldamento adeguata. È possibile trarre beneficio dall'armonia musicale solo se i movimenti combaciano con la melodia. Una buona musica di riscaldamento deve quindi possedere un ritmo ideale, chiaro, orecchiabile e animato. Si consigliano i ritmi seguenti:

- **Corsa:** da 150 a 180 colpi al minuto (bpm)
- **Saltellare:** da 120 a 140 bpm
- **Esercizi di rafforzamento/allungamento:** da 0 a 120 bpm

Aspetti sociali

Il gioco è una pietra miliare per lo sviluppo sociale ed emozionale del bambino. Il lavoro di gruppo è una caratteristica importante non solo per i giochi di squadra, ma anche per gli sport individuali. La scelta degli esercizi deve dunque essere fatta in base alle caratteristiche e alle peculiarità del gruppo o della squadra.

Dinamiche per lo spirito di gruppo

Il comportamenti dei giovani sportivi sono spesso influenzati dai rituali degli sportivi professionisti. Prendiamo ad esempio il caso delle partite di calcio in cui spesso e volentieri si emulano le gesta che i giocatori compiono durante il riscaldamento. Un buon allenatore dovrebbe proporre degli esercizi di riscaldamento in cui vengano esercitati i movimenti chiave della specifica disciplina sportiva. Il riscaldamento, tuttavia, deve essere svolto a bassa intensità per favorire le dinamiche dello spirito di gruppo.

Per concludere, dunque, ecco tre esempi in cui vengono esercitati alcuni movimenti chiave nella fase di riscaldamento:

- **In generale:** correre al trotto e ad ogni passo sollevare una gamba. Il ritmo viene impartito dal docente.
- **Pallavolo:** correre al trotto, spiccare un salto ed esercitare il movimento della schiacciata (sia a destra sia a sinistra).
- **Atletica leggera:** correre al trotto e poi esercitare il movimento del lancio del disco (sia a destra sia a sinistra).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO