

Riscaldamento: Gli aspetti fisici in primo piano

Il riscaldamento è una fase fondamentale dell'allenamento o della lezione. Per motivare la classe e stimolare lo spirito di squadra può essere eseguito anche in modo ludico.



Il riscaldamento: la miglior preparazione per l'allenamento o la lezione di educazione fisica

Per funzionare al meglio, ogni motore necessita di un periodo di riscaldamento e dunque anche il corpo umano ne ha bisogno. Rispetto a «muscoli freddi», dei muscoli riscaldati sono più elastici e resistenti e quindi meno esposti al rischio di infortuni. Attività che richiedono un'elevata capacità di coordinazione (ad es. i giochi) oppure dei modelli motori estremi (lanci) o dei carichi intensi (salti) devono assolutamente essere precedute da una buona fase di riscaldamento.

All'inizio di un allenamento o di una lezione di educazione fisica c'è sempre una messa in moto ludica. Ma attenzione: nessuno è in grado di spingere il proprio motore da 0 a 100 in tre secondi. Perciò, anche per quanto riguarda il corpo umano è consigliabile aumentare progressivamente il numero di giri (intensità).

Il riscaldamento globale o specifico

Prima di ogni attività sportiva si dovrebbe riscaldare tutto il corpo (grazie ad es. agli esercizi descritti finora). Solo successivamente ha senso completare il riscaldamento globale con uno specifico (alcuni gruppi muscolari vengono infatti particolarmente sollecitati durante lo svolgimento di specifiche discipline sportive). Per ragioni di tempo, spesso nell'insegnamento dell'educazione fisica scolastica l'accento viene posto principalmente sul riscaldamento globale, tralasciando invece quello specifico.

Pronti agli sforzi

Determinate forme di riscaldamento sono utili soprattutto per riscaldare l'apparato locomotore. Un muscolo tonico e pronto allo sforzo è infatti la premessa indispensabile per una buona riuscita dell'apprendimento motorio. Non dimentichiamo, però, che gli esercizi di tenuta muscolare contribuiscono a rafforzare la muscolatura del rachide, alleviando o prevenendo quindi fastidiosi mal di schiena.

Muscoli riscaldati, articolazioni attivate

La mobilità articolare è la capacità di svolgere degli ampi movimenti a livello articolare. Il riscaldamento permette da un lato di migliorare l'elasticità delle fibre muscolari e dei tessuti connettivi, dall'altro contribuisce in maniera significativa al processo di lubrificazione delle articolazioni. Per il conseguimento di questi obiettivi, si consiglia tuttavia di prestare attenzione al modo in cui vengono svolti gli esercizi. Movimenti repentini e a scatti potrebbero danneggiare le capsule articolari oppure creare degli strappi sempre a livello muscolare.

Allenare i propriocettori

I sensori dei muscoli, dei tendini e delle articolazioni – i cosiddetti propriocettori – rilevano la tensione muscolare e la posizione delle articolazioni. Proprio grazie al compito assolto dai propriocettori, spesso è possibile prevenire molti infortuni, tra cui le distorsioni alle caviglie. Nella fattispecie, questi sensori rilevano il pericolo imminente di una distorsione e, di conseguenza, la muscolatura viene attivata e i legamenti non subiscono alcuno stiramento.

La muscolatura viene contratta in modo involontario. In altre parole, il segnale che parte dai propriocettori viene trasmesso fino al midollo spinale, dal quale riparte immediatamente un altro impulso nervoso, che a sua volta innesca la contrazione muscolare. Allenare la propriocezione è possibile, svolgendo ad esempio dei compiti motori di una certa difficoltà (giocolare con tre palline, appoggiando un piede su una superficie instabile).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO