

IL “RISCALDAMENTO”

Partiamo con il dire che “riscaldamento” non è la parola corretta; sarebbe più giusto parlare di fase di attivazione, in quanto l’aumento della temperatura corporea è solo uno dei fattori ricercati per prepararsi alla seduta.

Cerchiamo di capire quali siano gli obiettivi che dobbiamo raggiungere in questa fase per poi capire che cosa andrebbe fatto.

OBIETTIVI

- Incremento della temperatura corporea: garantisce una maggiore velocità di scissione del glicogeno (quindi l’energia viene liberata più prontamente), maggiore facilità di cessione dell’ossigeno al tessuto muscolare, diminuzione della viscosità dei muscoli (le fibre scorrono più facilmente le une sulle altre)
- Incremento del segnale nervoso: avviene un potenziamento del segnale post-sinaptico che in sostanza si traduce in una maggiore efficienza di contrazione del muscolo (maggiore frequenza e velocità di scarica)
- Attivazione metabolica: come detto l’ossigeno viene ceduto più facilmente ai tessuti, l’attività enzimatica accelera, le unità motorie (insieme di nervo + fibre muscolari) vengono reclutate più velocemente
- Risposta psicologica: la fase preparatoria è fondamentale per permettere al giocatore di attivarsi mentalmente nei riguardi dei compiti che dovrà affrontare da lì a poco

STRATEGIE DI ATTIVAZIONE

Partiamo con il dire che questa fase non deve essere troppo lunga, soprattutto prima delle partite, per evitare che porti ad un eccessivo consumo delle riserve energetiche; un tempo di 12-16 minuti infatti viene considerato ideale, a fronte della media di 22-23 minuti che di solito viene utilizzata.

Una buona successione di esercizi prevede l’inserimento di una fase di corsa, nella quale inserire esercizi di mobilità articolare, esercizi coordinativi e attività con la palla; il tutto deve essere completato con una serie di scatti ad alta intensità per prepararsi allo sforzo massimale. L’introduzione di partite tipo Small Sided Games non sembra garantire particolari vantaggi dal punto di vista fisiologico se la durata dell’attivazione è sufficiente (15-16’).

L’intensità da sostenere, soprattutto dopo i minuti iniziali, dovrebbe essere leggermente superiore alla soglia anaerobica.

Bisogna tenere in considerazione due ulteriori parametri:

- La fase di attivazione dovrebbe essere conclusa il più vicino possibile all’inizio della partita; se l’attesa è superiore ai 10 minuti (come purtroppo nel calcio accade quasi sempre) sarebbe opportuno pensare a strategie passive per il mantenimento della temperatura corporea
- E’ stato evidenziato da alcuni studi scientifici che una fase troppo spesso trascurata è l’intervallo tra primo e secondo tempo: in questa fase infatti la temperatura del corpo e dei muscoli in particolare può calare anche di 1,5-2° C, con conseguente decadimento

della performance; sarebbe sufficiente una riattivazione prima dell'inizio del secondo tempo per garantire migliori prestazioni nella seconda parte di gioco.

CHE RUOLO HA LO STRETCHING?

Riguardo questo argomento regna un bel po' di confusione. Cerchiamo di fare un po' di chiarezza.

Partiamo con il dire che l'allungamento muscolare andrebbe fatto quando il muscolo è caldo, ben irrorato di sangue e con una ridotta viscosità (come abbiamo visto prima); questo è già un motivo per escludere un suo utilizzo a freddo, cioè prima di iniziare l'attivazione.

Secondo aspetto da considerare è che tipo di stretching fare: la forma statica, cioè quella che viene comunemente utilizzata può avere un effetto inibitorio sul sistema neuromuscolare e peggiorare così le performances di forza e velocità; viceversa lo stretching dinamico (slanci e mobilizzazioni attive) possono andare a stimolare le unità motorie e garantire così un efficace contributo alla contrazione.

SCHEMA DI ATTIVAZIONE

Concludiamo andando sul pratico e mettendo insieme i pezzi esposti poco sopra.

- Durata complessiva: circa 15 minuti
- 2-3' di corsa
- 2-3' mobilizzazioni
- 3-4' esercizi coordinativi e preatletici (skip, calciata dietro ecc.)
- 3-4' esercizi con palla
- 2-3' esercizi di scatto

BIBLIOGRAFIA

Warm-Up Strategies for Sport and Exercise: Mechanisms and Applications 8Sports Medicine 2015)

To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance (Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport, 2010)