IL RISCALDAMENTO

È la premessa indispensabile di ogni attività motoria.
Consiste in esercizi che cercano di "risvegliare" la piena funzionalità del corpo per prepararlo ad un successivo impegno più intenso.

QUANDO DEVI EFFETTUARLO

• Prima di ogni attività motoria.
• Prima di un allenamento.
• Prima di una gara.

SCOPI DEL RISCALDAMENTO

• Prevenire e ridurre i rischi di infortuni a muscoli, tendini ed articolazioni. Il riscaldamento fa aumentare la temperatura del corpo. Questo fenomeno determina alcuni effetti:
-migliora l'elasticità del muscolo (un muscolo freddo è più soggetto a strappi, stiramenti o contratture);
-permette una migliore "lubrificazione" delle articolazioni che così si muovono con più scioltezza;
-aumenta la velocità con cui avvengono alcune reazioni chimiche che permettono al muscolo di lavorare, cioè di muoversi (es. la contrazione muscolare);
-migliora il rifornimento di ossigeno ai muscoli.

• Permettere un adattamento dell'apparato cardio-circolatorio. Quando si affronta un'attività motoria il cuore aumenta i battiti anche raddoppiandoli rispetto alla situazione iniziale e il sangue scorre più velocemente. Questi cambiamenti è bene che non siano improvvisi; il riscaldamento aiuta a trovare la giusta progressione (questo è molto importante prima di una gara, dove si deve dare il massimo).

• Preparare il fisico ad eseguire nella corretta coordinazione i gesti tecnici. Ripetere più volte i movimenti permette di migliorare la coordinazione e di superare quella rigidità e goffaggine sempre presente all'inizio di un'attività. (Proviamo a pensare a come siamo lenti e rigidi la mattina quando ci alziamo dal letto!)

• Preparare psicologicamente. Il riscaldamento aiuta a:
- trovare la giusta concentrazione;
- trovare la convinzione nei propri mezzi;
- affrontare le difficoltà del lavoro della fase successiva.

CARATTERISTICHE

Per essere efficace il riscaldamento deve:
— sollecitare tutte le parti del corpo;
— aumentare progressivamente di intensità (all'inizio è poco intenso e via via aumenta);
— essere strettamente legato all'attività che si intende svolgere successivamente (riscaldamento specifico);
— essere personalizzato (inserisci gli esercizi che più ti servono per sentirti alla fine "pronto''). -