

# L'ALLENAMENTO, IL RISCALDAMENTO, LO STRETCHING

## 1 - ALLENAMENTO FISICO O TRAINING

L'ALLENAMENTO consente di raggiungere e mantenere l'organismo e/o le varie prestazioni a ben definiti livelli ottimali di durata e/o potenza.

### a - Allenamento di base

Per mezzo dell'ALLENAMENTO DI BASE si migliorano le prestazioni fisiche globali. Nell'allenamento di base si cerca di potenziare l'organismo nel suo insieme e renderlo idoneo a migliorare o a mantenere le proprie prestazioni, ottimizzando il sistema di trasporto dell'ossigeno e l'efficienza cardio-respiratoria

#### Effetti benefici dell'esercizio fisico

- Migliora la risposta cardiorespiratoria allo sforzo
- Aumenta la sensibilità all'insulina (migliora quindi l'utilizzo dello zucchero)
- Ottimizza l'utilizzo dei grassi con riduzione del rischio di aterosclerosi
- \* riduzione del **colesterolo LDL** e del **colesterolo totale**
- \* aumento del **colesterolo HDL** (cosiddetto buono)
- \* riduzione dei **trigliceridi**
- Riduzione del peso (sempre che non aumentino le calorie ingerite)
- Riduzione del tessuto adiposo, soprattutto viscerale, il cui eccesso è un fattore di rischio cardiovascolare
- Miglior controllo della pressione
- Riduzione della mortalità cardiovascolare
- Aumento del senso di benessere

### b - Allenamento tecnico

Per mezzo dell'ALLENAMENTO TECNICO si perfezionano le prestazioni relative ad un determinato esercizio migliorando il coordinamento neuromuscolare. Quest'ultimo consente un **MINOR CONSUMO DI OSSIGENO** e di conseguenza si riflette in un **MIGLIORAMENTO DELLE CONDIZIONI GENERALI DELL'ORGANISMO**. Per migliorare la potenza muscolare è necessario instaurare un programma di allenamento che consenta di raggiungere gradualmente gli obiettivi proposti. Un parametro di riferimento importante è il raggiungimento di un valore massimo di 130/140 pulsazioni al minuto durante la fase di massimo lavoro muscolare.

### c - Allenamento frazionato

Per poter potenziare la durata dell'attività fisica senza incorrere nel rischio di accumulo di **ACIDO LATTICO** è consigliabile alternare esercizi intensi e gravosi, ma di breve durata, ad esercizi leggeri ed a fasi di riposo. La breve durata degli esercizi intensi, pur sollecitando al massimo il sistema di trasporto dell'ossigeno, non consente l'accumulo di acido lattico mentre consente un recupero del così detto **DEBITO DI OSSIGENO** durante la fase di riposo.

Esempio di allenamento frazionato: Durante un allenamento a ritmo di jogging eseguire scatti di 3 minuti, per ritornare poi al ritmo iniziale.

## **2 - IL RISCALDAMENTO**

Il RISCALDAMENTO consente di predisporre l'organismo ad affrontare, SUBITO DOPO, prove nelle migliori condizioni fisiche. Il riscaldamento predispone muscoli e strutture articolari a movimenti più intensi e contribuisce a prevenire incidenti quali strappi, contratture, rotture di tendini etc.

Dal punto di vista metabolico il riscaldamento deve avvenire in AEROBIOSSI ossia in condizioni ottimali di disponibilità di ossigeno. Questo fatto consente all'organismo di consumare in maniera completa i nutrienti (acidi grassi, glucosio, etc). Esercizi effettuati in ANAEROBIOSSI costringerebbero l'organismo a consumare il solo glucosio in maniera incompleta, provocando talora un consumo delle riserve di GLICOGENO e lasciando scorie metaboliche di acido lattico.

### **a - Effetto sui tendini**

L'elasticità dei tendini aumenta con l'aumentare della temperatura (passando da 25 a 45 gradi aumenta di 4 volte). L'attrito provocato dai movimenti ginnici fa aumentare la temperatura e di conseguenza l'elasticità dei tendini. Il riscaldamento dei tendini è particolarmente importante durante la stagione fredda. Ovviamente il riscaldamento deve interessare prevalentemente i tendini coinvolti negli esercizi che si intende effettuare.

### **b - Effetto sui muscoli**

Analogamente ai tendini anche i muscoli migliorano la propria elasticità grazie al riscaldamento. Per quanto riguarda i muscoli il riscaldamento serve a migliorare le prestazioni ed a prevenire i danni a carico degli antagonisti. Questi ultimi infatti, se non opportunamente predisposti, possono facilmente andare incontro a danni provocati da movimenti troppo violenti (ad esempio il calcio dato ad un pallone provoca una forte contrattura dei muscoli della parte anteriore della coscia ed un forte stiramento dei muscoli posteriori: se questi non sono opportunamente predisposti possono subire degli strappi).

### **c - Effetto sulle articolazioni**

A livello di articolazioni il riscaldamento consente di migliorarne la lubrificazione ad opera del LIQUIDO SINOVIALE e di ottimizzarne l'ampiezza dei movimenti.

### **d - Effetto sull'apparato cardiovascolare**

Il riscaldamento aumenta il flusso circolatorio e di conseguenza l'apporto di ossigeno ai tessuti predisponendoli quindi ad affrontare un esercizio con il miglior rendimento.

## e - Fasi del riscaldamento

### 1 - RISCALDAMENTO DEL CORPO:

Questa fase consente di *mettere in funzione e portar a regime* l'intera macchina. Gli obiettivi sono quelli di ottenere un rilassamento totale ed una decontrazione muscolare, un'attivazione della respirazione e delle pulsazioni cardiache (queste non devono superare i 130 battiti). Uno strumento utile per questo tipo di riscaldamento è lo jogging iniziato molto lentamente, intervallato eventualmente da una camminata e dalla durata complessiva di circa 10 minuti.

### 2 - PROGRESSIONE:

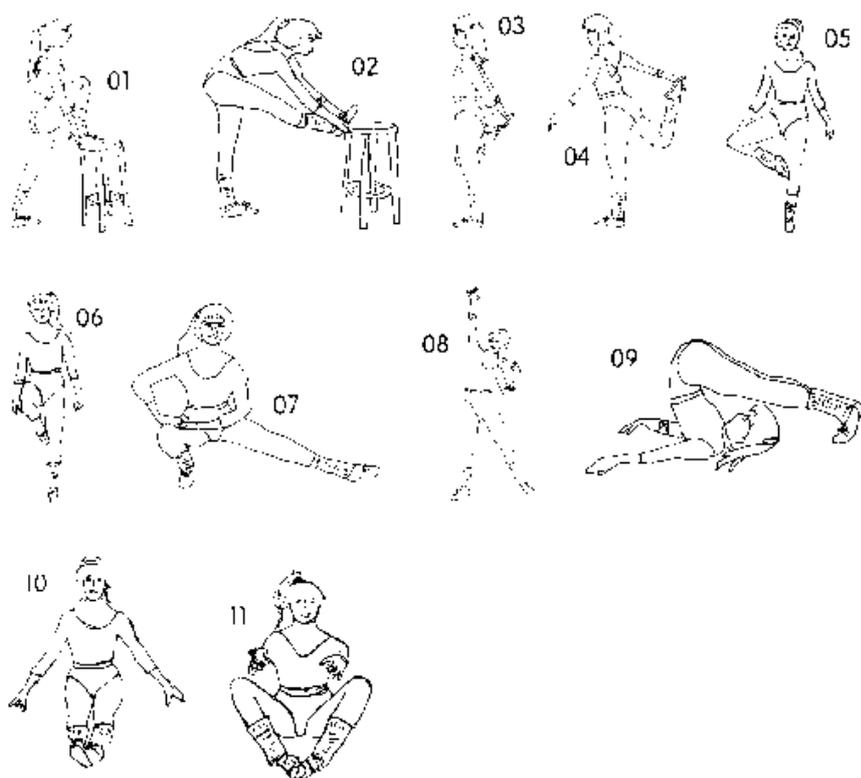
Attraverso una progressione di intensità si dovrebbe raggiungere i livelli ed i ritmi tipici delle attività sportivo-agonistiche che si intende svolgere. Tale progressione avviene generalmente in maniera spontanea mano a mano che lo sportivo prende coscienza delle potenzialità raggiunte con l'esercizio. Viene data maggior ampiezza ai movimenti che consentono di *snodare* sempre più le articolazioni. Viene aumentato gradualmente il ritmo.

### 3 - STIRAMENTO DEI MUSCOLI:

COSCIA: vengono dapprima stirati i muscoli posteriori (Fig. 1 e 2); poi quelli anteriori (Fig. 3 e 4) quelli laterali interni (Fig. 5 e 6); degli adduttori e dei glutei (Fig.7); BUSTO: i muscoli laterali del busto (fig. 8); posteriori della schiena (Fig9); dell'addome (Fig. 10 e 11).

### 4 - RISCALDAMENTO MIRATO

tende a far svolgere esercizi adatti ad affrontare determinate attività sportive specifiche ( ad esempio il tennista con la racchetta in mano tenderà a perfezionare i propri gesti etc.).



### 3 - LO STRETCHING

Rappresenta una ginnastica di allenamento effettuata per mezzo dell'autostiramento dei vari apparati muscolo/tendinei: consente l'allungamento dei muscoli, una migliore mobilità delle articolazioni ed una maggiore estensione dei movimenti. Consente di prevenire le lesioni muscolari, di migliorare le prestazioni fisiche e di prevenire la rigidità muscolare. Gli obiettivi dello stretching consistono nel raggiungere lentamente e gradualmente una "posizione" nella quale si sente "tirare" il gruppo muscolare interessato.

#### a - Fasi dello Stretching

1 - Fase di CONTRAZIONE (contrarre il muscolo con la maggior forza possibile e mantenerlo contratto per 10 secondi).

2 - Fase di RILASSAMENTO (rilassare i muscoli per 5 secondi)

3 - Fase di STIRAMENTO LENTO (senza far comparire alcun dolore e mantenendo la posizione per almeno 20-30 secondi).

#### b - Figure di Stretching

Di seguito vengono riportate, numerate progressivamente, alcune figure di stretching con le quali poter organizzare un programma.

Per ricordare le figure da seguire annotarne il numero nelle prime pagine del vademecum (pag. 6).

