

Consigli sul riscaldamento e sull'ansia agonistica

IL RISCALDAMENTO

Il riscaldamento è l'attività che introduce il lavoro motorio vero e proprio, preparando gradualmente l'organismo al passaggio dalla condizione di riposo allo stato di attivazione, con progressivo aumento di intensità; rappresenta dunque la fase preparatoria di ogni allenamento e/o gara.

I principi base del riscaldamento sono:

- GRADUALITÀ
- PROGRESSIVITÀ

Il riscaldamento è una parte fondamentale della seduta di allenamento, poiché costituisce un mezzo importante per il miglioramento della prestazione e per la prevenzione degli infortuni. Il suo scopo è quindi quello di far raggiungere all'atleta le migliori condizioni fisiopsicologiche per affrontare la prestazione prevenendo nel contempo eventuali infortuni.

La sua durata può essere molto variabile, un buon indicatore del riscaldamento è la comparsa di una leggera sudorazione, quindi **non devono** essere incoraggiati atteggiamenti competitivi o esibizionistici (soprattutto se si lavora in gruppo) che, producendo sudorazioni "a fontana", otterrebbero l'effetto deleterio di giungere stremati alla fase principale della seduta di allenamento o, ancor peggio, alla gara. Gli effetti positivi del riscaldamento sono legati al momentaneo aumento della temperatura corporea interna, stimato nell'ordine di 2°C, detta "febbre fisiologica". Un riscaldamento efficace porta dunque la temperatura corporea attorno ai 39°C. La vasodilatazione e all'aumento della frequenza cardiaca (60-70% della Fc max) comportano un maggior afflusso di sangue ed ossigeno ai muscoli, favorendo l'eliminazione dei cataboliti prodotti dagli stessi.

Un altro importante effetto è la facilitazione nella trasmissione dell'impulso nervoso con conseguente innalzamento della soglia di sensibilità dei recettori neuromuscolari. Viene perciò abbreviato quello che è il tempo di latenza, cioè il tempo che intercorre tra l'arrivo dello stimolo nervoso e la relativa risposta muscolare, con vantaggio sulla rapidità di movimento, accelerando quindi la rapidità dei riflessi e della contrazione muscolare. Ciò è reso possibile in quanto vi è una riduzione della viscosità del muscolo con successiva possibilità di effettuare contrazioni più rapide ed intense. Con questo si vuol intendere un miglioramento delle proprietà elastiche del muscolo, dei tendini e delle cartilagini articolari che disporranno di una maggior funzionalità meccanica ed azione preventiva contro i traumi.

Infine il riscaldamento ha un effetto positivo sulla psiche dell'atleta, preparando l'atleta alla giusta concentrazione emotiva.

FORME DI RISCALDAMENTO

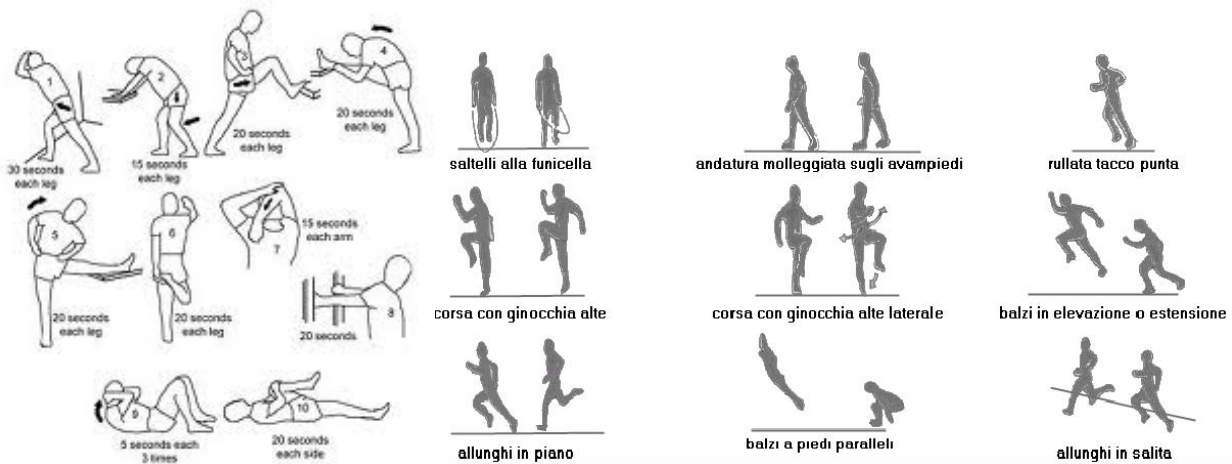
Il riscaldamento può essere schematizzato in due momenti fondamentali: il riscaldamento generale ed il riscaldamento specifico.

NEL RISCALDAMENTO GENERALE: vi è l'impiego dei grandi gruppi muscolari con attività di bassa intensità, ad esempio la corsa lenta e l'esecuzione di esercizi di mobilità articolare. Il riscaldamento generale serve per incrementare in modo uniforme la temperatura corporea in tutti i distretti muscolari.

Vengono chiamati in causa i grandi apparati: cardiocircolatorio, respiratorio e muscolo-tendineo.

La durata massima di questa fase va dai 10 ai 25 minuti.

In questa fase oltre alla corsa lenta saranno svolti esercizi di stiramento (stretching) ed esercizi ginnici (andature atletiche, skipp, corsa calciata, ecc...).



NEL RISCALDAMENTO SPECIFICO: vengono svolte esercitazioni che riguardano i grandi gruppi muscolari che sono interessati direttamente nell'esecuzione della prestazione, con movimenti che riproducono parzialmente o totalmente il gesto o i gesti specifici.

La durata massima di tale fase varia dai 10 ai 20 minuti.

Il riscaldamento specifico può essere: riscaldamento pre-allenamento e riscaldamento pre-gara.

Il riscaldamento pre-allenamento: è quello nel quale si cerca di raggiungere la migliore condizione organica possibile per sottoporsi poi ai carichi di lavoro programmati.

Si svolge attraverso un'attività cardiocircolatoria moderata con inserimento di vari movimenti degli arti inferiori o superiori nei vari piani spaziali a seconda del lavoro programmato. Esempio: allunghi tecnici e scatti per la corsa, esercizi con sovraccarichi o a carico naturale per l'allenamento della forza, esercizi di rapidità per il miglioramento della velocità. Il tutto deve preparare l'organismo ad iniziare l'attività nelle migliori condizioni di attivazione neurale ed organica.

Il riscaldamento pre-gara: ha come obiettivo la preparazione alla gara; non deve prevedere esercizi in forma affaticante, avendo il solo scopo di predisporre l'atleta alle migliori condizioni per ottenere il massimo risultato nel gesto atletico. Sarà simile al riscaldamento pre-allenamento, ma con intensità meno elevata e con un chiaro riferimento al modello prestativo della performance.

Quello che segue è uno schema di riscaldamento che gli arbitri possono effettuare prima della gara:

- 10 minuti di corsa leggera
- 5 minuti di esercizi di stretching (gambe - braccia - tronco)
- 5 minuti di andature, alternando skip e corsa calciata, secondo il seguente schema:
 - 20 mt. di skip veloce e poi allungo di 40 mt. con decelerazione finale
 - 20 mt. di corsa calciata veloce e poi allungo di 40 mt. con decelerazione finale
 - nel passaggio tra skip/corsa calciata e l' allungo cercare di essere il più possibile reattivi

Lavoro specifico

- 5-6-allunghi seguendo il seguente schema:
 - 20 mt. in progressione
 - 20 mt. alla massima velocità
 - 20 mt. in decelerazione

Dopo aver svolto le andature atletiche (skipp-calciata ecc..) e gli allunghi il recupero è di passo, facendo esercizi di coordinazione e di mobilità per le braccia e per il busto.

Totale della fase di riscaldamento pre-gara 20 - 25 minuti.

Quello che segue è uno schema di riscaldamento che gli assistenti possono effettuare prima della gara, la prima parte del riscaldamento può essere svolta insieme all'arbitro poi è opportuno che gli

assistenti facciano un lavoro differenziato:

- 10 minuti di corsa leggera
- 5 minuti di esercizi di stretching (gambe - braccia - tronco)
- 5 minuti di andature, alternando skip e corsa calciata, secondo il seguente schema:
 - 20 mt. di skip veloce e poi allungo di 40 mt. con decelerazione finale
 - 20 mt. di corsa calciata veloce e poi allungo di 40 mt. con decelerazione finalenel passaggio tra skip/corsa calciata e l' allungo cercare di essere il più possibile reattivi

Lavoro specifico

- 2 navette 4 x 10 m
- 2x 10m laterale dx -10msprint
- 2x 10m laterale sx -10 m sprint
- 2x 10m corsa avanti 10m corsa indietro 10m sprint
- 2x15'' specchio.

Il recupero è di passo svolgendo degli esercizi di coordinazione fra gli arti superiori ed inferiori.

L'ANSIA AGONISTICA

L'ansia è una manifestazione patologica dello stress, il vissuto soggettivo è quello di una sproporzione tra le capacità delle forze personali e l'entità delle situazioni che si devono affrontare. L'ansia tende a coinvolgere l'atleta in tutte le sue manifestazioni e comprende processi di natura fisiologica, di natura comportamentale e di natura psicologica.

I processi di natura fisiologica rappresentano la condizione necessaria per poter affermare che l'individuo è ansioso. I segnali che vengono dal corpo sono innumerevoli e fra quelli più facilmente osservabili dall'atleta stesso sono: palpitazioni cardiache (cuore in gola), respiro affannoso, tensione muscolare, sudorazione eccessiva, dolori allo stomaco e bocca secca.

Le modificazioni a carico del sistema nervoso vegetativo sono complesse e variano da individuo ad individuo. In altre parole, è possibile che da una stessa situazione stressante si sviluppino reazioni differenti che dipendono dal tipo di dominanza del sistema nervoso vegetativo.

I processi di natura comportamentale si riferiscono al comportamento dell'atleta e naturalmente può assumere forme diverse da individuo ad individuo.

L'atleta che non è in grado di trovare una soluzione positiva alla propria ansia può manifestare i seguenti comportamenti:

- **Di fuga:** Scappare dalla competizione non è possibile, ma l'atleta che vuol sfuggire la gara può manifestare questa sua intenzione facendo il riscaldamento in modo blando, senza impegno, mostrandosi preoccupato, lamentandosi di non aver digerito, proprio come se volesse crearsi delle scuse per non affrontare la prova.
- **Di immobilità:** L'atleta sembra paralizzato dalla propria tensione, appare rigido e i suoi movimenti non sono fluidi, anche il gesto tecnico più facile diventa difficile da compiere.

I processi di natura psicologica sono quelli che riguardano l'attività mentale. L'irruzione non prevista di una situazione ansiogena provoca un'interruzione della normale attività mentale e la rottura, più o meno prolungata nel tempo, del dialogo tra il soggetto e l'ambiente esterno.

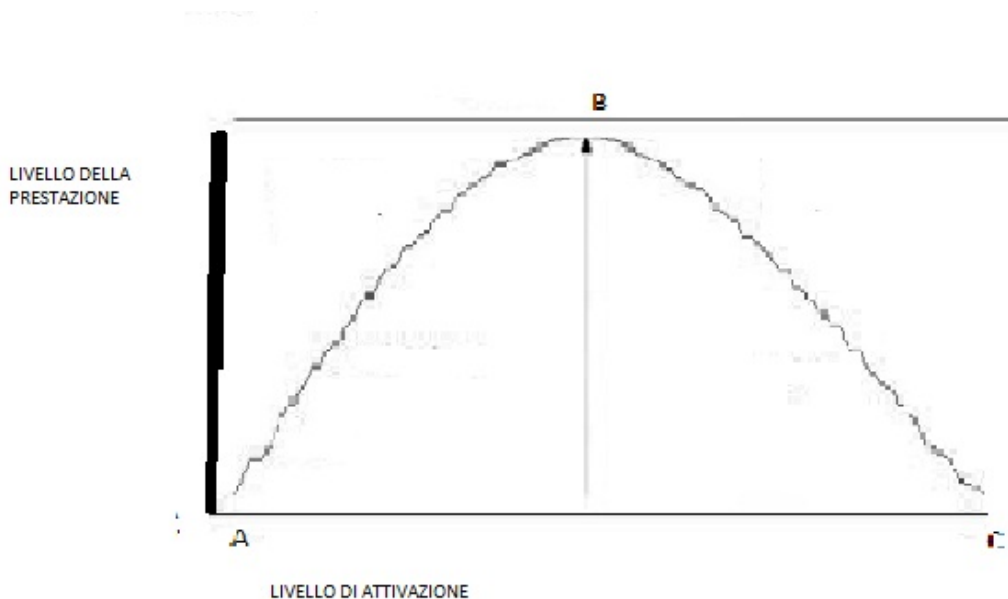
L'atleta manifesta senso di confusione, insicurezza, incapacità a concentrarsi, difficoltà a prendere decisioni, incapacità a seguire una strategia coerente con la situazione agonistica. Questa breve spiegazione ci fa capire come sia determinante e fondamentale che un arbitro sappia conoscere ed imparare a gestire la propria ansia agonistica, infatti **NON E' L'ANSIA IN SE' CHE BLOCCA**

LA PRESTAZIONE, ma il fattore determinante è come l'atleta-arbitro percepisce le manifestazioni ansiose e come indirizza questo tipo di attivazione e di energia.

L'ansia se ben convogliata è considerata come una reazione adattiva in grado di preparare l'organismo all'azione. Questa ansia fisiologica positiva è definita **AROUSAL o ansia di attivazione**.

Il problema principale è capire qual è il giusto grado di attivazione, infatti il segreto di una prestazione ottimale non ostacolata dall'ansia risiede nel trovare il perfetto equilibrio tra incitamento e calma.

Esiste una relazione a U-capovolta tra prestazione ed attivazione.



Dal punto A al punto B si ha un aumento della motivazione e della tensione emotiva che raggiungono nel punto B il livello ottimale di equilibrio fra incitamento e calma. Il successivo incremento del livello di attivazione sino al punto C, determina l'affermarsi di uno stato ansioso che disturba la prestazione.

La prestazione è ottimale non è condizionata dall'ansia solo quando il livello di attivazione è vicino all'apice della curva.

Quando il livello di attivazione è minore, la motivazione a svolgere la prestazione è ridotta ed il risultato sarà più o meno scarso.

Un esempio calato nella realtà arbitrale è quando l'arbitro pensa che sia una partita facile, pertanto sottovalutando l'impegno che deve affrontare non si prepara mentalmente bene alla prestazione da compiere, l'attivazione allo svolgimento del compito è insufficiente ed il risultato sarà senza ombra di dubbio una prestazione non adeguata alle proprie potenzialità.

Naturalmente può accadere anche il caso opposto, infatti, un livello di attivazione troppo elevato (oltre il punto B) favorisce il manifestarsi di comportamenti ansiosi che ostacolano la prestazione.

E' quindi necessario stabilire per ogni atleta-arbitro qual è il proprio livello ottimale di attivazione e lo sportivo che vuole arrivare ai massimi livelli deve imparare a sviluppare la competenza psicologica per ridurre l'intensità dell'ansia e la sua frequenza di apparizione.

Rosanna Cavoli

Bibliografia:

"L'allenamento sportivo", autori Pasquale Bellotti e Ercole Matteucci, UTET, 1999;

“La scienza e l’arte dell’allenamento”, Pino Clemente, Promos editore, Palermo 2001;
“Tecniche di mental training nello sport - vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica”, Maria Paola Brugnoli, Red edizioni.