

10 – LA MESSA IN AZIONE

Consente ad ogni calciatore di adattarsi allo sforzo sia fisicamente che mentalmente (Bangsbo, 1996).

La parte d'attività che introduce al lavoro fisico vero e proprio, sia esso la partita o la seduta d'allenamento, viene definita messa in azione.

Ci sono pareri molto contrastanti sulla sua quantità e sulla sua durata.

I pareri sono molto discordi soprattutto sulla sua utilità e necessità come mezzo per la tutela della salute e prevenzione degli infortuni.

Con la collaborazione degli stessi calciatori si dovranno ricercare le attività più adatte alle esigenze di ognuno.

Lo scopo della messa in azione

La messa in azione si propone di preparare l'atleta a sostenere la prestazione sportiva facendo in modo che il passaggio dalla condizione di riposo allo stato d'attivazione sia la più adatta al cambiamento d'attività che si realizza in breve tempo.

In particolare prima di una partita si propone di mettere il calciatore in condizione di offrire la prestazione più elevata in rapporto al grado di preparazione, vale a dire di esprimere al meglio e subito la migliore qualità di rendimento prestativo.

La messa in azione è inutile fino all'età pre-puberale (11-12 anni).

“ ----- ”

*La maggior parte degli allenatori chiama questa fase “**riscaldamento**” e secondo il pensiero generale dovrebbe realizzare alcuni particolari **effetti** e seguire alcuni precisi **principi**.*

Effetti del riscaldamento

Con il riscaldamento si interviene:

- *sulla sfera neuro-fisiologica (apparati cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare e legamentoso) con:*
 - *esercizi per l'aumento della frequenza cardiaca;*
 - *esercizi per la prevenzione degli infortuni (stretching);*
 - *esercizi per il richiamo motorio dei gesti specifici.*
- *sulla sfera psicologica. Utilizzando tutte le moderne pratiche di rilassamento e autocontrollo.*

Principi di base del riscaldamento

I principi di base che vengono attuati per un buon riscaldamento sono la gradualità e la progressività. Si prevedono all'inizio esercizi ad impegno blando che interessino limitate unità motorie per giungere, poco a poco, ad esercizi completi e d'impegno pari o in ogni caso assai vicini a quelli della prestazione.

Il riscaldamento normalmente è definito:

- **a carattere generale;**
- **a carattere specifico.**

Riscaldamento generale

In questa fase sono chiamati in causa:

1) *i grandi gruppi muscolari impegnati sia nei movimenti fondamentali sia nella mobilità articolare generale (piegamenti, flessioni, slanci, rotazioni, ecc.);*

2) *gli apparati preposti alle funzioni organiche di base: cardiocircolatorio e respiratorio.*

Può avere gli stessi contenuti ed un'esecuzione pressoché simile per quasi tutti gli sport.

L'intervento del sistema nervoso centrale è, in questa fase, molto limitato poiché i movimenti eseguiti diventano facilmente automatici.

Come si attua

Durata: può variare da giocatore a giocatore ed è influenzato da diversi fattori quali le condizioni atmosferiche, la condizione fisica ed altri ancora.

Inizio: bisogna aumentare la frequenza cardiaca e respiratoria per incrementare l'irrorazione sanguigna a livello muscolare.

Seguiranno alcuni minuti d'esercizi preatletici generali eseguiti in modo blando e senza movimenti improvvisi o bruschi.

Si termina con due o tre tratti di corsa progressiva (graduale aumento della velocità, accelerazione) della lunghezza di 30-50 metri.

Tutti questi esercizi possono essere fatti anche utilizzando il pallone.

Dopo gli esercizi preatletici, per chi li ritiene utili, possono essere eseguiti esercizi di stretching per i gruppi muscolari interessati dal lavoro seguente.

Riscaldamento specifico

In questa seconda fase sono chiamati in causa i gruppi muscolari che interverranno direttamente nell'esecuzione della prestazione con movimenti che riproducono parzialmente o totalmente il gesto o i gesti specifici.

Il riscaldamento specifico deve essere differenziato non soltanto secondo lo sport praticato, ma anche nell'ambito dello stesso sport. Infatti, si fa distinzione tra:

- *riscaldamento pre-gara;*
- *riscaldamento pre-allenamento.*

Si riscontra un più accentuato intervento del sistema nervoso centrale poiché i movimenti richiesti sono più complessi.

Come si attua

Il riscaldamento specifico è indirizzato e finalizzato al lavoro che dovrà essere svolto nella seduta d'allenamento.

L'attenzione dovrà essere rivolta verso i muscoli direttamente interessati all'attività successiva.

Si devono pertanto riprodurre parzialmente o totalmente i movimenti tecnici che dovranno poi essere eseguiti nella fase centrale della seduta.

Potranno essere eseguiti esercizi sulle varie forme di corsa (avanti, indietro, laterale, con cambi di direzione, con arresti, riprese, stacchi, ecc.) ed esercizi tecnici che richiedono un elevato impegno.

Il riscaldamento pre-gara

Non deve prevedere esercizi in forma affaticante e conviene che sia integrato da una partitella a ranghi contrapposti ed in spazi ridotti; questo per introdurre ai gesti tecnici specifici ed al clima della gara.

La parte finale del lavoro dovrebbe essere riproposta nell'intervallo tra i due tempi di gara, tale fase è definita **Ri-Riscaldamento**.

Durata del riscaldamento

La durata del riscaldamento deve essere relazionata

- alle caratteristiche fisiche degli atleti;
- alle condizioni ambientali;
- all'entità del lavoro da eseguire.

Può variare da un minimo di 15' sino a 20'.

Quanto detto vale per il riscaldamento pre-seduta d'allenamento: il riscaldamento pre-gara deve invece avere una durata variabile dai 20' ai 30' e deve concludersi 10-15' prima della gara durante i quali l'atleta non deve fermarsi, ma mantenersi in stato attivo.

Il defaticamento

E' necessario per evitare una brusca interruzione degli stimoli allenanti che provocherebbe nell'organismo una leggera forma di stress.

Il defaticamento può essere attuato in corsa facile o camminando e con alcuni esercizi di rilassamento.

Se il defaticamento impegna gli stessi muscoli affaticati, il lattato prodotto è eliminato più velocemente.

La sua durata è limitata e può andare da 5' a 15'.

Questo tempo può essere impiegato anche per conversare con i giocatori.

----- “

Tutto quanto riportato nel corsivo non è propriamente corretto.

- Proviamo a pensare ad un gruppo di ragazzi che si ritrova per giocare a qualsiasi gioco o sport all'oratorio o in un cortile;
- Proviamo a pensare a due tennisti che scendono in campo per prendere parte ad un incontro di gara o ad un'attività amatoriale;
- Proviamo a pensare a due squadre di pallacanestro che scendono in campo per una gara oppure per un allenamento;
- Proviamo a pensare ad un gruppo di amici che si ritrovano per giocare a calcio o calcetto;
- Proviamo a pensare ad un signore che rincorre un autobus, un tram od altro;

- Proviamo pensare alla vostra attività di calciatore o di allenatore, quante volte durante un incontro vi è capitato di vedere inserire in gioco atleti che fino a quel momento erano seduti in panchina;
 - li avete mai visti compiere azioni preventive di riscaldamento o di stretching?
 - li avete mai visti subire infortuni o guai muscolari?

Probabilmente alcuni di loro avranno provato per alcuni minuti a ripetere i gesti fondamentali della loro attività e null'altro.

La domanda che sorge spontanea è: **perché tutti lo fanno?**

Bisogna allora riflettere sull'importanza e sull'utilità di tale azione e considerare in modo serio e responsabile le scelte delle attività che bisogna utilizzare per introdurre gli atleti alla variazione di impegno ed tipologia di lavoro (allenamento o gara).

Riscaldamento e stretching

Nel riscaldamento le esercitazioni di stretching stimolano la circolazione sanguigna soprattutto a livello capillare innescando un “**effetto pompa**”, notevole richiamo sanguigno al muscolo susseguente lo schiacciamento vascolare provocato dall'allungamento delle fibre muscolari. Le esercitazioni di stretching insistito inducono l'inibizione del “**circuito gamma**” (**motoneurone γ** , circuito neuro-muscolare che protegge automaticamente la muscolatura da allungamenti pericolosi), tale effetto anestetizzante ha una durata di circa 15' e lascia il muscolo senza protezione.

**Si consiglia pertanto, a tutela della salute degli atleti,
di non effettuare mai stretching:**

- **dopo** d'esercitazioni lattacide o di forza massima.
- **prima** d'esercitazioni per l'elasticità, forza esplosiva e velocità massima.