



L'AVVIAMENTO MOTORIO

L'avviamento motorio, più comunemente detto "riscaldamento", è la **fase iniziale** di una seduta di allenamento o di una gara o di una qualsiasi attività motoria, fase che deve essere **caratterizzata da un lavoro in "crescendo" di intensità**.

Infatti, prima di ogni attività, soprattutto prima di quelle che richiedono un'azione molto intensa, è necessario un lavoro idoneo di preparazione che **permetta al corpo di essere nelle condizioni adeguate per sostenere con la massima efficacia l'impegno che sta per affrontare**.

L'avviamento motorio ha un effetto generale sul corpo e serve a metterlo nella condizione di superare i momenti di crisi provocati da situazioni impegnative: è durante il riscaldamento infatti, che il corpo si adatta ai cambiamenti richiesti dalla prestazione motoria e viene messo nelle condizioni di agire con la massima sicurezza. Infatti, oltre a ottimizzare la prestazione successiva, il riscaldamento consente di preparare il corpo in modo da evitare spiacevoli e pericolosi incidenti (es. traumi, stiramenti o strappi).

L'avviamento motorio ha la **funzione** di:

1. **innalzare la temperatura corporea e muscolare** che facilita ed accelera la velocità dei riflessi e della contrazione muscolare;
2. **aumentare il ritmo cardiaco e respiratorio** in modo da far arrivare più sangue e quindi più ossigeno ai muscoli impegnati;
3. **aumentare l'assorbimento di ossigeno**, poiché all'inizio dell'attività la quantità di ossigeno che viene assorbita a livello muscolare è relativamente bassa, mentre con un aumento dell'attività raggiunge, dopo qualche minuto, il valore massimo.
4. **"lubrificare" le articolazioni** in modo da ridurre gli attriti e rendere il movimento più ampio e sciolto;
5. **preparare i muscoli** a contrarsi con forza e a distendersi senza offrire resistenza diminuendo i rischi di danni muscolari (stiramenti e strappi);
6. **preparare psicologicamente** ad affrontare le difficoltà del lavoro più specifico ed intenso di una seduta di allenamento o di una prestazione sportiva.

Nella programmazione di un avviamento motorio bisogna tener conto di diversi **fattori** tra cui:

- **età ed esperienza** dell'atleta. In genere con atleti poco esperti il riscaldamento viene guidato e condotto in modo collettivo; nel tempo si arriva a una gestione individualizzata in quanto la persona è in grado di variare adeguatamente le esercitazioni e i tempi in relazione alle esigenze individuali e alle condizioni del momento;
- **durata**, che può variare in relazione alle condizioni ambientali (temperatura esterna, fattori climatici per le attività all'aperto) e stato di allenamento e di condizione fisica. Nei principianti la durata sarà inferiore (15'-20' rispetto ai 45'-50' di un atleta esperto);
- **tipo di attività** che segue: prima di una gara, l'avviamento motorio prevede una parte generale e una specifica che comprende elementi tecnici. Prima di un allenamento, molto dipende dal tipo di lavoro previsto come argomento centrale (ad esempio lavoro di preparazione fisica o prettamente tecnico);
- necessità di **coinvolgere e preparare globalmente l'organismo**;
- necessità di **effettuare un lavoro** che risulti **progressivamente più intenso**.

E' evidente che, affinché l'avviamento motorio possa essere veramente utile ed efficace, deve essere specifico, ossia preparare i giusti muscoli, le giuste articolazioni e le qualità psicomotorie richieste dall'attività successiva. Non è quindi una buona soluzione quella di effettuare i soliti 10 minuti di corsa indipendentemente dal lavoro che si dovrà svolgere nella fase centrale dell'attività.

E' invece indispensabile effettuare, durante il riscaldamento, esercizi di allungamento muscolare specifici (stretching).

Nell'avviamento motorio si distinguono **due fasi**:

- una fase **generale** di "messa in moto globale" dell'organismo e una **specificata** che introduce gradualmente il tema principale della lezione, dell'allenamento o della gara. Comprende esercitazioni a carattere generale, quali la corsa lenta e le eventuali varianti, esercizi di tonicità per diversi distretti muscolari, esercizi di mobilità articolare e di stretching;
- La **fase specifica** comprende esercitazioni e attività della singola specialità; ad esempio per i giochi sportivi verranno utilizzate esercitazioni con la palla in situazioni che anticipano il compito successivo. Per l'atletica forme di tecniche di rincorsa e altro a seconda della specialità.