

Il riscaldamento pre-partita, analisi e proposte.

Francesco Cuzzolin

Ogni partita è, negli sport di squadra, il momento della verifica del lavoro svolto. Il risultato di ogni partita può influire su scelte metodologiche, tattiche, emotive e comportamentali, di atleti ed allenatori.

La preparazione di un evento così importante è quindi soggetta a molte attenzioni ed a qualche "consuetudine", con il fine di ottenere la migliore prestazione.

Per preparare al meglio l'atleta sotto il profilo, psicologico, fisiologico, tecnico e tattico, quali sono le strategie più efficaci da utilizzare?

Quale può essere considerata, la sequenza di esercizi idonei, per preparare al meglio la squadra alla partita?

Come Preparatore Fisico, ritengo esistano diverse risposte e soluzioni, sicuramente è importante non lasciare questi momenti alle abitudini e al caso.

E' necessario analizzare tutti gli aspetti collegati all'allenamento ed all'evento agonistico, in maniera critica, capire se esiste la possibilità di migliorare sempre il proprio lavoro, analizzare le abitudini dei propri atleti, valutando quali cambiamenti possono essere effettuati, per cercare di raggiungere il miglior risultato.

A tal proposito, negli ultimi anni, molto si è discusso sulle varie modalità utilizzate in diverse discipline, per riscaldare o meglio preparare gli atleti prima della gara, andando anche a criticare alcune abitudini che si sono rivelate poco idonee.

Nella pallacanestro, ad esempio, la maggior parte delle squadre si preparano alla partita utilizzando, solo con qualche piccola variabile, la stessa logica di organizzazione di riscaldamento pre-partita.

Riscaldamento tradizionale

Solitamente le squadre, entrano in campo 30' prima della palla a due, eseguono 6-8 minuti, a media intensità di ruota, con palleggi ed entrate varie e con scelte di tiro libere. Poi gli atleti si fermano a bordo campo e liberamente, o sotto le indicazioni del preparatore o di un compagno di squadra, eseguono per 5-6' alcuni esercizi di stretching statico o passivo.

Poi riprendono gli esercizi con la palla, ruota con entrate a canestro, con diverse combinazioni tecniche e con modalità di tiro varie, cercando di aumentare l'intensità, cambiando le tipologie di passaggio ed in alcuni casi inserendo sprint, e scivolamenti. A 8' circa dalla palla a due, si fermano nuovamente gli atleti, per eseguire dei tiri liberi o piazzati, aspettando la chiamata arbitrale per la presentazione delle squadre. Qualche altro minuto, viene ancora utilizzato prima dell'inizio della partita, per riattivare la squadra prima della palla a due.

A questa intelaiatura, negli ultimi anni, si sono aggiunti momenti assegnati al preparatore, che solitamente inserisce sequenze varie con andature pre-atletiche, qualche esercizio di rapidità per i piedi o sprint e scivolamenti vari. Questa parte ha una collocazione soggettiva, chi la esegue all'inizio, chi a metà, chi alla fine, dimostrando una disomogeneità nelle considerazioni e nelle scelte.

Non mi nascondo da colpe, anch'io ho avuto squadre che hanno utilizzato, più o meno, questa sequenza, che solo da qualche anno ho cambiato completamente, perché ritenuta inadatta.

Nel passato ho sempre dato molta più importanza alla fase di preparazione all'allenamento, i primi 15'. Ho sempre volutamente agire personalmente sul riscaldamento pre-allenamento, in maniera da poter "consegnare" all'allenatore, in base alle successive richieste dell'allenamento tecnico, la squadra pronta nel migliore dei modi.

Al contrario ritenevo che la preparazione alla gara fosse una sorta di rituale, che allenatori e giocatori utilizzavano ormai da anni e che fosse intoccabile, quanto scaramantico e che tutto sommato la parte di concentrazione mentale potesse fare la differenza.

Fino a quando, analizzando criticamente la nostra sequenza, abbiamo deciso, in sintonia con allenatore e giocatori, di rivoluzionare completamente il riscaldamento pre-gara.

E' stata così pensata una successione più logica, con alcuni esercizi che venivano da "esperimenti" fatti ed utilizzati in allenamento e che davano una risposta più qualitativa ai dubbi che ci eravamo posti.

Il punto di partenza è stato, trovare alternative qualitative ai tre errori più evidenti che nella modalità tradizionale di riscaldamento, vengono effettuati, che sono:

- 1) Entrare in campo ed iniziare il riscaldamento, correndo ed entrando a canestro. Molte volte, l'emotività della partita fa iniziare con un'intensità sbagliata in eccesso o in difetto. Alcuni atleti si sono pre-riscaldati prima, altri sono rimasti in spogliatoio seduti. Difficilmente questa parte è graduale e progressiva come dovrebbe essere, si ripetono sempre le stesse azioni articolari e con la stessa ampiezza.
- 2) Collocazione errata di pausa con utilizzo di stretching statico o passivo. Ormai è risaputo e molte ricerche lo hanno confermato ("Should static stretching be used during a warm up for strength and power activities? – W.B.Young, D.G.Behm, University of Ballarat, Victoria, Australia, Strength and Conditioning Journal) come queste modalità d'allungamento muscolare sono le più controindicate prima di una prestazione che richiede sprint, salti e movimenti rapidi come la pallacanestro. Non solo, l'eseguire questi esercizi seduti a terra, o addirittura sdraiati crea una diminuzione del tono muscolare, oltre che un rilassamento generale che di certo non favorisce l'atleta nei primi momenti dell'incontro, dal momento che sprint e movimenti rapidi in spazi brevi, sono indispensabili nella pallacanestro.
- 3) Errata collocazione delle andature pre-atletiche. Alcune squadre nei minuti che precedono la partita fanno eseguire andature varie senza palla, che sono eseguite a media intensità e distaccano l'atleta dal contatto con compagno, palla e canestro elementi poi determinanti in partita.

Preparazione alla partita

Preferisco parlare, di proposta di "preparazione" alla partita, poiché le varie fasi hanno scopi diversi e non solo di "riscaldamento". La sequenza è divisa in due momenti, uno atletico che anticipa e prepara a quello tecnico, evitando gli errori sopraelencati:

Fase atletica

- 1) Riscaldamento, inteso come innalzamento della temperatura corporea, centrale e muscolare, tramite andature elementari, che enfatizzano l'utilizzo di arti superiori ed inferiori, oltre che l'azione su più piani, con movimenti rotatori, eseguiti senza palla;
- 2) Mobilizzazione articolare, esercizi elementari sul posto in flessione, estensione e rotazione, per attivare recettori articolari, produrre azione specifica sulle strutture tendinee e legamentose, oltre che preparare muscolatura alla fase successiva;
- 3) Flessibilità dinamica, progressione con esercizi di mobilità dinamica (fig.1, fig.2, fig.3, fig.4), come affondi con varie modalità, alternati ad esercizi specifici di rapidità. La scelta degli esercizi è soprattutto con appoggio monopodalico, questo per meglio attivare il

sistema nervoso, i propriocettori ed i muscoli stabilizzatori. Tutti esercizi che hanno specifica finalità preventiva.

- 4) Elasticità muscolare, l'atleta esegue delle partenze dinamiche fino a metà campo (partenza eseguendo tre saltelli sul posto e accelerazioni), eseguendoli in avanti, all'indietro ed alternati a scivolamenti ad intensità crescente.

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Fig.4

Fase tecnica

Terminata la fase atletica, dopo 1' circa, inizia la fase tecnica, la squadra si dispone su due file che fronteggiano il canestro:

- 1) Passaggio e tiro a coppie, fronte a canestro e dorso a canestro, esecuzioni in movimento da diverse distanze, con tiri da due o da tre;
- 2) Ruota con entrate, alternando diverse modalità di tiro a scelta libera, con allunghi e progressivamente sprint a metà campo, oltre che scivolamenti in diagonale all'indietro;
- 3) Esercizi di 1c1 non agonistico, alternando coppie e ruoli, guardie con guardie, lunghi con guardie e viceversa, simulando situazioni variabili di opposizione e di velocità esecutiva;
- 4) Tiro a coppie, si interrompe la fase di corsa, gli atleti eseguono tiri a coppie a canestro, da posizioni diverse, con o senza palleggio o in base al ruolo, oltre che tiri liberi.

Le due fasi hanno la durata di 10' quella atletica, e di 12' circa quella tecnica, con brevi momenti di recupero attivo; l'unica pausa oltre i 3' è la presentazione delle squadre.

La parte atletica descritta, è una sintesi di quella che normalmente la squadra usa prima degli allenamenti, mentre la parte tecnica è stata organizzata e selezionata con la collaborazione degli allenatori, che ne hanno approvato la valenza.

Gli atleti, istruiti e motivati sul perché dei cambiamenti, hanno riconosciuto da subito i vantaggi della nuova modalità di preparazione alla partita e questo ne ha decretato l'utilizzo ufficiale.

Questo aspetto, ritengo sia importante nella preparazione pre-gara. Se gli atleti non sentono come proprio questo momento, difficilmente daranno la giusta intensità e qualità a nessuna sequenza al mondo.

In alcune situazioni si vedono atleti "svogliati", subire passivamente gli esercizi di riscaldamento, eseguirli male, come se non li riconoscessero come efficaci. Alcuni assistenti sono passivamente in campo, come se aspettassero solo il passare del tempo che precede la partita, invece che partecipare con "energia" a questa fase, caricando la squadra, aumentandone la concentrazione.

Quindi se sommiamo, i macro errori visti in precedenza, a routine di esercizi molto coreografici ma poco sentiti dagli atleti, assistenti distratti, difficilmente la squadra entrerà in campo concentrata, determinata e pronta per iniziare al meglio la partita.

Questa mia proposta è sicuramente, un semplice esempio di affrontare l'argomento riscaldamento pre-partita in maniera critica.

Nell'ultima stagione, diversi colleghi in serie A, hanno iniziato ad apportare le loro varianti al riscaldamento tradizionale. Utilizzando le loro conoscenze, hanno riconosciuto la necessità di intervenire, apportando dei miglioramenti, al modello tradizionale.