

Basta con il riscaldamento. Farne troppo fa solo affaticare i muscoli

Data: 8 marzo 2011 | Autore: Giovanni Dimita



BARI, 3 AGOSTO 2011- Giri di campo, estensioni, flessioni, piegamenti, squat. Quante volte, prima di iniziare anche una semplice partitella a calcetto nello stile scapoli contro ammogliati, si possono vedere gli atleti che compiono una serie di azioni per riscaldare la muscolatura? Soprattutto chi fa sport a livello agonistico deve portare alla giusta temperatura la muscolatura. È la fase più delicata di ogni seduta di allenamento.[MORE] Non facendolo o facendolo male si corrono rischi di stiramenti, contratture, guai fisici anche piuttosto seri.

Gentili lettori, (uso il plurale sperando che più di uno si sia fermato a leggere) dimenticate tutto. Basta con i lunghi giri di campo e gli esercizi preparatori prima di qualsiasi competizione. La nuova ricetta arriva dall' università canadese di Calgary, che ha pubblicato sulla rivista Journal of Applied Physiology i risultati della ricerca, secondo la quale per affaticare meno i muscoli e avere performance più brillanti bisogna ridurre ai minimi termini il tempo dedicato al riscaldamento.

Questo potrebbe essere il nuovo che avanza e la gioia di tutti quegli atleti, agonistici e non, che detestano e trovano noioso il riscaldamento. In effetti, se si ragiona di logica, il discorso canadese non fa una piega: meno lavoro, meno stress muscolare, più freschezza fisica durante la partita. Se l'atleta si stanca con il riscaldamento, avrà un rendimento scarso in gara, quindi bisognerebbe eliminare, o quantomeno ridurre, il tempo di riscaldamento. Il formulatore di questa nuova teoria è Elias Tomaras, ricercatore nel campo delle scienze motorie dell'Università di Calgary. Osservando

atleti come velocisti, pattinatori e ciclisti, Tomaras ha dedotto che questi atleti fanno riscaldamento anche per una o due ore, impegnandosi in diversi esercizi pure di breve durata ma molto intensi. Fisiologicamente è un allenamento massacrante.

A questo punto, per confutare la sua tesi, il ricercatore ha deciso di testare il suo teorema su dieci ciclisti professionisti abituati a gareggiare su pista. Ha fatto un confronto tra gli effetti di un riscaldamento tradizionale, più lungo e intenso, con quelli di uno più rapido e meno impegnativo. Il riscaldamento tradizionale prevedeva 20 minuti di pedalata a intensità crescente (fino al raggiungimento del 95% della frequenza cardiaca massima) seguiti da quattro sprint distanziati da otto minuti di pausa per una durata totale di 50 minuti. Con il nuovo sistema si accorcia la durata, portandola a quindici minuti, con una pedalata a intensità crescente ma sempre contenuta (fino al 70% della frequenza cardiaca massima) e un unico sprint finale. In entrambi i casi, i ricercatori hanno usato test specifici per misurare la contrazione del muscolo e la potenza massima espressa prima, durante e dopo il riscaldamento.

A fine prova, i dati hanno portato a un risultato che parla chiaro. Con il riscaldamento più breve e leggero si ha un minore affaticamento muscolare e un picco di potenza più alto del 6% rispetto al riscaldamento classico. Per un atleta di alto livello significa un miglioramento sostanziale. Quindi è consigliabile agli allenatori di non cercare il raggiungimento del “potenziamento post attivazione” (PAP), cioè quel miglioramento della contrattilità muscolare che dura dai 5 ai 10 minuti. Potenziamento che si può ottenere con esercizi brevi e intensi, cioè con esercizi che generino potenziamento e non affaticamento.

Questo potrebbe essere utile soprattutto per gli atleti che devono affrontare gare ravvicinate. Se il riscaldamento affatica i muscoli e peggiora i risultati nella gara immediatamente successiva, cosa succede se in un solo giorno si devono affrontare più gare? Pensiamo ai nuotatori o agli atleti, che devono affrontare le batterie di qualificazione. La conclusione è quindi di fare riscaldamento breve ma intenso, perciò addio a lunghi e noiosi giri di campo o sbracciate in vasca.

Giovanni Dimita