



C.R.A. SICILIA

CONSIGLI PER L'ORGANIZZAZIONE DEL RISCALDAMENTO PRE - GARA

Le varie forme di esercizi che si svolgono prima di un allenamento o della gara hanno lo scopo di predisporre fisicamente l'organismo ad affrontare sforzi maggiori. Si è potuto constatare come buona parte degli arbitri e assistenti affrontino il riscaldamento muscolare in maniera inadeguata e superficiale, mentre altri addirittura non lo eseguono. È importante conoscere i concetti generali che guidano il riscaldamento per adattarlo meglio alle proprie caratteristiche personali e alle diverse situazioni ambientali.

I VANTAGGI DEL RISCALDAMENTO PRE - GARA

- Prepara il fisico alla corretta coordinazione del gesto tecnico;
- Aumenta la temperatura corporea;
- Predisporre psicologicamente l'organismo allo sforzo fisico;
- Previene e riduce i rischi di traumi muscolari, ai tendini, ai legamenti e alle articolazioni.

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO PRE - GARA PER ARBITRI E ASSISTENTI

Indicazioni generali: esse possono essere variate nei modi e nelle quantità a seconda delle proprie condizioni fisiche e/o delle situazioni logistiche in cui si trova.

Il riscaldamento prima della partita dovrebbe comprendere:

- 3 minuti di mobilità articolare per la colonna vertebrale, eseguiti in maniera blanda ma continua e senza "rimbalzo";
- 5 minuti di stretching per gli arti inferiori;
- 9 minuti di corsa in progressione;
- 3 minuti di skip e andature;
- 2/3 allunghi da circa 80 metri ad andatura media;

chi preferisce effettuare lo stretching dopo la corsa:

- 3 minuti di mobilità articolare per la colonna vertebrale;
- 4 minuti di corsa continua;
- 5 minuti di stretching;
- 5 minuti di corsa ad andatura più sostenuta;
- 3 minuti di skip e andature;
- 2/3 allunghi da 70/80 metri;

Il riscaldamento pre - partita deve iniziare circa **30 minuti** prima dell'inizio dell'appello delle squadre, deve durare almeno **20 minuti**, deve essere graduale (cioè gli esercizi devono essere eseguiti dal blando al più intenso), deve interessare i muscoli che intervengono nella corsa e non deve affaticare.

IL REFERENTE ATLETICO

Alessandro MAGRO