

BAZELE FIZIOLOGICE ALE INCALZIRII

Dr. Andreescu Nicolae

Notiune apartinand metodicii sportului incalzirea reprezinta totdeauna prima parte a unui antrenament sau competitii sportive si are scopul de a realiza trecerea organismului de la starea de repaus relativ, la una de activitate cat mai apropiata de cea necesara efortului sportiv propriu-zis.

In cadrul incalzirii diferentiem doua parti :

O prima parte numita “incalzirea generala” si care urmareste activizarea marilor functii care concura la realizarea efortului specific, circulatia, respiratia, S.N.C. si vegetativ, activitatea endocrino-metabolica, organele de simt, precum si cresterea nivelului functional si biochimic al tesuturilor musculo-tendinos si capsulo-ligamentar, adica acelea care realizeaza efectiv efortul sportiv. Ca mijloace, incalzirea generala utilizeaza elemente de masaj sau automasaj stimulator, alergare usoara, gimnastica, exercitii de mobilitate articulara, stretching, etc.

O a doua parte, “incalzirea specifica” avand ca scop in principal, activizarea centrilor si cailor nervoase ale structurilor neuro-musculare, in vederea executarii cat mai precise a miscarilor specifice din proba care va urma.

Structura si durata totala a incalzirii, variaza larg de la o disciplina sau proba specifica la alta, in functie de o serie de factori, dintre care mentionam :

1. Tipul fiziologic al efortului

Este evident ca incalzirea unui alergator de maraton, al carui efort de tip cardio-respirator reprezinta o alergare de intensitate putin peste medie dar cu o durata de peste 2 ore, va fi aproape exclusiv generala si de durata mai lunga, fata de un halterofil cu efort competitional de tip neuro-muscular, si la care in incalzirea generala se va resimti spre exemplu la alergari, dar se va pune un accent deosebit pe cresterea excitabilitatii S.N.C. in special a capacitatii de concentrare a acestuia ca si pe pregatirea tesutului muscular foarte dezvoltat la aceste sporturi, pentru contractiile scurte de intensitate maximala care vor urma.

2. Caracterul tehnic al probei

Si in acest caz luand ca exemplu discipline opuse ilustram cazul unui ciclist de sosea al carui efort intens pe durata catorva ore se reduce la miscari ciclice de pedalare a picioarelor cu un caracter stereotip pe toata durata efortului, si la care incalzirea va urmari pregatirea musculaturii si a mobilitatii

articulare pentru membrele inferioare precum si cresterea nivelului de activitate a Sistemelor cardio-respiratorii atat de necesare sustinerii efortului respectiv.

La polul opus vom da exemplul saritorilor cu prajina sau aruncatorilor de ciocan probe numite chiar “probe tehnice” la care “batatorirea cailor nervoase” in vederea realizarii finelor diferentieri neuro-musculare necesare unei perfecte coordonari bio-mecanice, hotaratoare in aceste cazuri pentru realizarea performantelor de valoare, reprezinta centrul de greutate al unei incalziri eficiente.

3. Conditii climatice, in special cele de temperatura si umiditate influenteaza notabil randamentul in efort al organismului sportivilor, si de ele trebuie sa tinem seama si la incalzire.

Astfel in conditii de canicula si mai grav asociata cu umiditate crescuta exista pericolul pierderii de catre organism a unei cantitati masive de apa prin transpiratie, deshidratarea fiind in acest caz un dusman de temut al performantei sportive. De aceea timpul si intensitatea eforturilor din incalzire vor fi substantial reduse, in special cele destinate cresterii temperaturii tesutului muscular. Dimpotriva, in cazul unor temperaturi scazute cand exista pericolul crescut al leziunilor musculo-tendinoase exercitiile menite incalzirii acestora va avea o pondere si durata crescuta. Se va avea de asemenea grija ca incalzirea odata realizata sa nu se piarda pana la inceperea antrenamentului sau competitiei propriu-zise, prin utilizarea unui echipament de protectie adecvat.

4. Nivelul de excitabilitate al S.N.C.

Observatia este valabila in special inaintea unor competitii importante. In aceste conditii specialistii au descris doua situatii anormale :

-“febra de start”, termen ce traduce o stare de excitabilitate crescuta anormal a S.N.C., manifestata prin stari de neliniste, nervozitate, incapacitate de concentrare si autocontrol, senzatii de frica, etc. In aceste situatii se recomanda ca antrenorul sa conduca incalzirea sportivului si el va avea in comunicarea cu acesta un ton calm, linistit si va utiliza in incalzire exercitii lente, prelungite, usor progresive, fara contractii bruste, maximale. De asemenea, durata incalzirii va fi prelungita, pana ce echilibrul psihic al sportivului va fi pe cale sa se restabileasca.

-“apatia de start” caracterizeaza sportivii cu un tip de sistem nervos “flegmatic”. Tabloul aparitiei de start, cuprinde asa cum ii spune si numele, o atitudine apatica, indiferenta, o falsa stare de acalmie, care mascheaza o incapacitate de concentrare printr-o iradiere exagerata a inhibitiilor corticale. In aceste situatii, antrenorul va utiliza in incalzire exercitii foarte vii, scurte dar de intensitate submaximala iar comenzile ca si comunicarea in general cu sportivul, se va face cu o intensitate crescuta si pe un ton rastit, cu efect de biciuire neuro-psihica.