

Avantajele încălzirii în cadrul antrenamentului sportiv

Timpul este o resursă importantă pentru fiecare dintre noi. Indiferent dacă facem sport, gătim sau ne pregătim pentru o petrecere, încercăm să eliminăm toate activitățile consumatoare de timp care nu sunt prioritare. Cum rămâne însă cu încălzirea înainte de a face sport? Merită sau este doar un moft?

Dacă ar fi să punem în balanță beneficiile pe care sesiunea de încălzire le are asupra organismului și asupra performanței din cadrul antrenamentului sportiv... ei bine, constatăm că timpul acordat acestuia este un cost redus în comparație cu avantajele.

O încălzire activă eficientă ar trebui să înceapă cu mișcări lejere, a căror intensitate să crească progresiv. În cadrul sesiunilor de încălzire este importantă focalizarea pe articulațiile și mușchii care vor fi folosiți în cadrul antrenamentului consecutiv.

De asemenea, e recomandat ca exercițiile realizate spre finalul sesiunii de încălzire să fie similare tehnicilor care vor fi exersate pe parcursul antrenamentului.



Este recomandat ca sesiunile de încălzire să cuprindă exerciții cardio, de forță și întindere. Exercițiile cardio facilitează creșterea temperaturii corporale și a ritmului cardiac. Exercițiile de întindere/stretching pregătesc mușchii și articulațiile pentru exercițiile care vor urma iar exercițiile de forță pregătesc organismul pentru mișcările solicitante din cadrul antrenamentului.

Principalele avantaje ale sesiunii de încălzire sunt:

- Pregătește mental practicantul și facilitează concentrarea graduală asupra antrenamentului sportiv.
- Crește fluxul de sânge spre mușchii care vor fi folosiți pe parcursul antrenamentului,
- Crește nivelul de oxigen și nutrienți la nivel muscular, proces necesar susținerii exercițiilor fizice,
- Reglează activitatea hormonală/metabolică, facilitând producerea de energie,
- Elevează temperatura corporală, fapt ce permite susținerea unui antrenament mai intens și de mai lungă durată,
- Reduce riscul de accidentări și efectele negative asupra articulațiilor,
- Facilitează funcționarea cardiacă optimă, evitând o creștere bruscă a tensiunii arteriale,
- Optimizează coordonarea și timpul de reacție.

În cazul sporturilor de contact, unii antrenori sau sportivi sar peste sesiunea de încălzire, considerând că este redundantă. Unii motivează că într-o situație de pericol „pe stradă, nu ai timp să faci încălzire”. Așa este, dar situațiile “din stradă” sunt cazuri excepționale, în care organismul reacționează diferit (*fight or flight*). În situațiile de pericol, sistemul adrenergic mediază reacții răspuns care depășesc repertoriul activităților obișnuite. Acest lucru nu se întâmplă însă în cadrul unui antrenament de rutină.



O sesiune corectă de încălzire ar trebui să dureze între 10 și 30 de minute, în funcție de durata și complexitatea antrenamentului care va fi performat.

O încălzire eficientă duce la creșterea performanței musculare cu 3, până la 9 procente.

Antrenamentele frecvente în care încălzirea este omisă pot afecta în mod semnificativ sănătatea (în special articulațiile) dar și performanță sportivă.

Alocând doar câteva minute din timpul tău sesiunii de încălzire la debutul antrenamentului te va ajuta să perfermezi la potențialul tău maxim, să previi leziunile/accidentările și să percepi antrenamentul ca pe o experiență pozitivă și eficientă.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18027995>

<http://bjsm.bmj.com/content/45/6/525>

<http://www.nsmi.org.uk/articles/injury-prevention/warming-up.html>

http://www.sparkpeople.com/blog/blog.asp?post=you_asking_why_should_i_warm_up_before_a_workout

<http://www.shapefit.com/exercise/6-reasons-to-warm-up.html>

http://downloads.lww.com/wolterskluwer_vitalstream_com/sample-content/9780781745949_Chandler/samples/sampleChapter1.pdf

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.525.2286&rep=rep1&type=pdf>

https://www.anatomytrains.com/wp-content/uploads/manual/acute_stretch.pdf

(imagini)

<http://www.ilovefitnessnews.nl/mobiliteitsoefeningen-tegen-blessures/>

http://www.squadfitness.co.uk/wp-content/uploads/2016/09/reverse-lunge-workout_0.jpg