

Încălzirea și revenirea pentru și de după efort

Daniel MITREA

Încălzirea și revenirea pentru și după efort, sunt elemente fundamentale necesare pregătirii echipei/individului înaintea antrenamentului sau jocului și pentru procesul de recuperare de după efortul depus.

Beneficiile fiziologice majore sunt:

- Creșterea debitului sanguin în grupele musculare ce vor fi folosite. Această creștere va suplimenta aportul de oxigen în mușchi și va ajuta la eliminarea dioxidului de carbon.
- Creșterea temperaturii musculare până la 39 – 40 grade, ce va duce la o creștere a elasticității, a metabolismului și va face ca musculatura să se afle într-o stare optimă pentru mișcări rapide și eficiente.
- Pentru a pregăti principalele grupe musculare și mușchi care vor fi solicitați cu preponderență în efort, pot fi folosite exerciții de întinderi (stretching) și de gimnastică, după anumite modele ce pot fi integrate în activitate.
- Reglaj hormonal – hormoni, cum ar fi adrenalina, sunt distribuiți mult mai eficient. Asigură, de asemenea o redistribuire sanguină din zone neutilizate către zone ce necesită acest debit.
- Ajută sportivii ce sunt obișnuiți cu un asemenea program, din punct de vedere mintal.

Încălzirea și revenirea sunt folosite pentru prevenirea accidentelor și pentru creșterea performanțelor. O slabă încălzire va duce la un rezultat slab și la o creștere a riscului accidentărilor.

Tipuri de încălzire

- **Încălzire generală**
 - Va fi folosită la începutul oricărei activități, în care sportivii vor avea aceleași exerciții de alergare (cu balonul), exerciții de întindere, pase, etc.
- **Încălzirea cu exerciții**
 - Poate fi folosită în perioada precompetițională și cea de pregătire și se va baza pe elemente tehnice de bază intercalate cu exerciții de întindere.
- **Încălzirea cu jocuri de mișcare**
 - Se poate folosi în perioada precompetițională și cea de pregătire și se va baza pe elemente de luare a deciziei și de reacție la anumite

Federația Română de Rugby

faze de joc și, de asemenea, constituie o pregătire mentală a sportivilor înaintea unui antrenament sau joc.

- **Încălzirea specifică**

- După încălzirea generală echipa se poate împărți în două compartimente, jucătorii de treisferturi și înaintașii, care pot executa exerciții specifice compartimentelor, posturilor. Încălzirea specifică se va concentra pe acele părți ale corpului ce sunt expuse accidentărilor și care vor fi implicate în activitate.

Când trebuie să ne încălzim ?

În zilele foarte reci, încălzirea trebuie să fie prelungită și chiar integrată în activitate, iar în zilele cu temperaturi sub zero grade, încălzirea poate fi făcută în vestiar. În zilele calde, încălzirea poate fi finalizată cu 20 minute înaintea începerii activității propriu-zise (antrenament/meci). Un bun indicator al încălzirii musculaturii este apariția transpirației la sportivi.

Când și de ce trebuie să ne revenim după efort ?

Revenirea trebuie să aibă loc imediat după efortul propriu-zis (antrenament/meci), când sportivii sunt încălziți.

Timpu de recuperare este foarte important și va ajuta la:

- Menținerea mobilității articulare.
- Ajută înlăturarea acidului lactic acumulat în mușchi.
- Previne stocarea sanguine.
- Ajută transferul căldurii către mușchii care nu au fost implicați în acțiune.
- Revenirea organismului la starea normală.

Această revenire este foarte importantă mai ales în perioada în care echipa va avea de jucat câteva meciuri într-o perioadă scurtă de timp.

Intensitatea și durata încălzirii

Încălzirea trebuie să progreseze printr-o creștere graduală a intensității exercițiilor. Alergarea ușoară și exercițiile de întindere sunt ideale pentru a progresa spre sprinturi și exerciții explozive.

Astfel, se asigură o angrenare în efort a tuturor tipurilor de fibre musculare (mai întâi a celor lente și apoi a celor rapide).

Foarte important e ca încălzirea să nu consume energie în mod semnificativ, energie stocată în mușchi (glicogen) sau ca această încălzire să nu producă o cantitate prea mare de acid lactic, producând astfel o stare de oboseală accentuată în timpul meciului.

Scopul încălzirii poate fi diferit în funcție de circumstanțe. Dacă încălzirea se va face înaintea unui meci, se va derula astfel încât mintea sportivilor să fie

Federația Română de Rugby

concentrată către ceea ce au de făcut în joc. Dacă încălzirea va avea loc înaintea unui antrenament, ea se poate axa pe îmbunătățirea deprinderilor tehnice. În alte situații, scopul încălzirii este de a pregăti organismul pentru efort.

Exercițiile de întindere (stretching), ca parte importantă a încălzirii și revenirii

Prin creșterea temperaturii musculare până la 38 grade, flexibilitatea se va îmbunătăți cu până la 20 %. Această creștere poate avea loc după încălzirea geerală, prin alergări ușoare și prin câteva exerciții cu balonul.

Exercițiile de întindere, vor crește imediat flexibilitatea articulară și elasticitatea musculară, pregătind fibrele musculare pentru efort și contribuind la îmbunătățirea performanțelor sportivilor. Pentru ca un mușchi să poată atinge puterea maximă, trebuie să fie „întins” la nivel optim. Similar, ligamentele și tendoanele trebuie să aibă o anumită laxitate pentru a putea ajuta articulațiile să aibă o amplitudine cât mai mare în mișcare și să funcționeze în mod eficient.

Există două tipuri de exerciții de întindere ce pot fi folosite în încălzire și în revenire. Acestea sunt:

- Exerciții statice
 - Exerciții dinamice (active)
- **Exercițiile statice** – se execută în aproximativ 15 – 20 secunde, urmate de o perioadă scurtă de relaxare, de pauză. Nu trebuie să existe mișcări dureroase sau bruște în timpul exercițiilor. Întinderile statice, care sunt cu adevărat eficiente în încălzire, pot fi folosite și în revenire, când mușchii sunt calzi și capabili de întindere. Exercițiile de întindere statice ce durează mai mult de 30 de secunde, care sunt folosite pentru mărirea flexibilității și amplitudinii articulare, nu trebuie să fie folosite în încălzire.
- **Exercițiile dinamice sau active** – sunt mult mai eficiente în încălzirea de dinaitea meciurilor, mai ales că ele se adresează mușchilor care vor fi implicați în activitatea imediat următoare.

Beneficiile exercițiilor de întindere

Sportivii trebuie să execute aceste exerciții pentru:

- Menținerea unei anumit nivel al flexibilității;
- Asigurarea unei amplitudini cât mai mari a mișcării;
- Scăderea accidentărilor musculare;
- Contribuția la îmbunătățirea performanțelor sportivilor;
- Dezvoltă capacitatea de autoprotecție corporală;
- Ajută la învățarea și aplicarea a numeroase deprinderi tehnice;
- Ajută relaxarea musculară;
- Reduce tensiunea musculară

Federația Română de Rugby

Federația Română de Rugby

Tipuri de exerciții de întindere

- **Exerciții de întindere statice** – implică adoptarea unei poziții care va supune mușchiul unei tensiuni nedureroase și păstrarea acestei poziții pe o perioadă cuprinsă între 10 secunde și 3 minute. Acest tip are următoarele beneficii:
 - Este o metodă sigură de practicare (nu există riscul accidentărilor);
 - Necesită o mică pierdere energetică;
 - Se execută individual.

- **Exerciții de întindere pasive** – implică aplicarea unei forțe externe unui mușchi relaxat. Necesită:
 - Folosirea unui partener;
 - Mare atenție, partenerul nu simte tensiunea maximă din mușchiul supus tensiunii.
 - Trebuie executată în permanență pentru creșterea flexibilității;

- **Exerciții de întindere active** – Se folosește propria musculatură, prin mișcare, pentru crearea tensiunii. Beneficii:
 - Dezvoltă flexibilitatea activă și controlul mișcărilor;
 - Asigură încălzirea musculaturii/articulațiilor la nivelul cerut de activitatea din meci sau antrenament;

- **Exercițiile de întindere pentru îmbunătățirea activității propriocepției neuromusculare** – implică aplicarea unei tensiuni maxime mușchiului prin opunerea unei rezistențe și creșterea treptată a tensiunii. Astfel:
 - Este o cale eficientă pentru creșterea flexibilității;
 - Este o metodă mai greu de urmat;
 - Solicită sprijinul unui partener;
 - Poate cauza accidentări dacă nu este corect utilizată.

- **Exercițiile de întindere balistice** – implică mișcări explozive de tensionare (ex: - loviri, etc.).
 - Nu este o metodă la fel de sigură ca stretchingul static;
 - Implică utilizarea tuturor centrilor motori;
 - Nu se folosește pentru dezvoltarea și îmbunătățirea elasticității, însă este foarte importantă pentru unele posturi ce solicită mișcări explozive (șuteori, săritori, etc.) sau când antrenamentul are ca temă dezvoltarea vitezei explozive.

Federația Română de Rugby

Modele de încălziri

Încălzire de joc

Timp	Exerciții	Parte
0 – 2 min.	Activitate ușoară: - alergare ușoară/mers.	Încălzire generală
2 – 4 min.	Creșterea intensității: - alergare structuată sub formă de navetă, cu balonul	Încălzire generală
4 – 9 min.	Exerciții de întindere dinamice	Încălzire generală
9 – 10 min.	Hidratare	Încălzire generală
10 – 12 min.	Școala alergării Exerciții de întindere statice – 3 sec.	Încălzire generală
12 – 16 min.	Griduri pentru îndemânare - Pase, culegeri, aruncări, prinderi. - Simulări placaje. - Contacte (perne).	Încălzire cu exerciții
16 – 17 min.	Hidratare	
17 – 30 min.	Exerciții specifice jocului - Margini / grămezi / lansări $\frac{3}{4}$ - Joc la grămezi spontane/mol	Încălzire specifică

Exerciții (griduri) de rugby folosite la încălzire

Folosirea acestor exerciții structurate sub forma gridurilor sunt foarte eficiente pentru introducerea deprinderilor tehnice specifice rugby-ului în încălzire. Pentru a folosi gridurile cu succes în rugby, trebuie să avem o mare încredere în controlul tehnicii individuale. Iată câteva exemple de griduri ce pot fi folosite la încălzire:

- Perimetre (careuri);
- Culoare;
- Încrucișări;
- Cercuri.

Este foarte important să nu introducem griduri NOI în încălzirea de dinaintea unui meci, dacă ele nu au mai fost repetate înainte. De asemenea trebuie să fim atenți să nu introducem exerciții foarte intense, când organismul nu a fost încă pregătit pentru acel exercițiu. Activitățile complexe (complicate), ex: mărirea vitezei de execuție, ne pot încurca mai mult decât să ne ajute.

Jocuri (întreceri) pentru încălzire

Folosirea unor jocuri de întrecere în încălzire poate fi un mod foarte eficient pentru introducerea în activitate a sportivilor atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere mentală. Prin această activitate fizică, sportivii sunt puși și în situații în care trebuie să decidă, fapt relevant pentru condițiile de joc.

Ex: - Rugby baseball; Rugby în umbră; etc.