

29 maggio 1994

Piero Mango

Lo stretching

Se si parte dal presupposto che lo stretching è un metodo di allenamento, sarà più facile considerare (nella giusta misura) i principi sui quali si basa. L'approccio esatto per questo tipo di allenamento è porsi il problema di "sentire" il proprio corpo, cosa possibile solo attraverso una buona concentrazione.

Fondamentale, inoltre, è la comunicazione tra istruttore ed allievo: l'istruttore dovrà saper trasmettere l'utilità di questo lavoro (già personalmente sperimentato).

Principi di base nell'uso dello stretching

0. Si lavora sul proprio corpo
1. Predisporre una sequenza stabile di esercizi
2. Eseguire lentamente i passaggi
3. Evitare assolutamente i molleggi
4. Abbinare sempre la respirazione
5. Evitare qualsiasi sensazione dolorosa
6. Provare gli esercizi su se stessi
7. Personalizzare le posizioni

1) Si lavora sul proprio corpo

Molto spesso non ci si rende conto che si sta lavorando su se stessi. È, quindi, importante prestare attenzione alle sensazioni del proprio corpo, evitando che durante lo stretching ci sia una perdita di concentrazione, con chiacchiere tra compagni o con "comunicazioni di servizio" di dirigenti o del coach.

2) Predisporre una sequenza stabile di esercizi

Una corretta sequenza di esercizi determina l'allungamento di tutti i gruppi muscolari interessati; cosa che, in alcuni casi, sarebbe difficile se, ad esempio, l'allungamento dei muscoli flessori delle gambe non precede quello degli estensori. Inoltre, si facilita la memorizzazione degli esercizi ,partendo dalla testa e scendendo verso i piedi.

3) Eseguire lentamente i passaggi

Poiché lo stretching rappresenta un lavoro propriocettivo di allungamento muscolare, sia la ricerca della posizione che un ritorno troppo rapido dall'allungamento alla posizione di normalità, non consentendo il giusto controllo sull'esercizio, potrebbero causare traumi.

4) *Evitare assolutamente i molleggi*

Eeguire lo stretching molleggiando può provocare dei microtraumi alle fibre muscolari che possono essere causa di dolore o, a lungo andare, di lacerazione delle fibre stesse.

5) *Abbinare sempre la espirazione*

È assolutamente necessario non effettuare esercizi di stretching in apnea, abbinando alle fasi dell'esercizio una corretta sequenza di respirazione.

6) *Evitare qualsiasi sensazione dolorosa*

Poiché il sistema neuromuscolare è predisposto per reagire a una sensazione dolorosa con una contrazione, bisogna evitare il raggiungimento della "soglia del dolore".

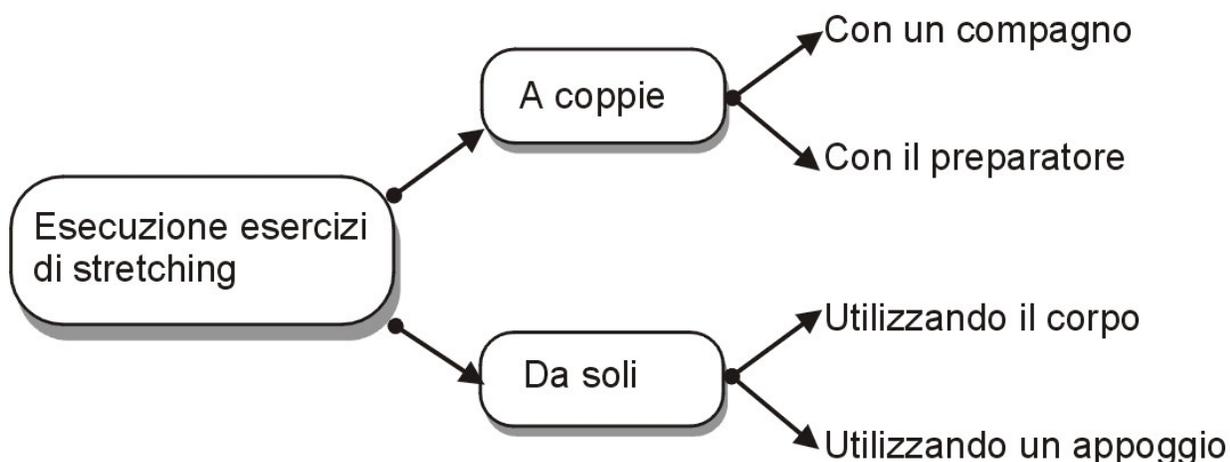
7) *Provare gli esercizi su se stessi*

È fondamentale che l'istruttore verifichi in precedenza cosa succede su se stesso, per poi poter riuscire a comunicare con il soggetto con cui opera, le caratteristiche del lavoro e dell'esercizio specifico. È di fondamentale importanza trasmettere il messaggio che lo stretching è qualcosa di utile.

8) Personalizzare le posizioni

Poiché non esiste una posizione di allungamento standard, efficace per tutti, il singolo atleta dovrà trovare la "sua" posizione che gli consente di "sentire" il gruppo muscolare su cui si sta lavorando, ed ottenere l'allungamento ottimale.

Gli esercizi di stretching possono essere attuati in diversi modi:



È opportuno che lo stretching venga effettuato da soli o al massimo con il preparatore, in quanto il lavoro a coppie con un compagno potrebbe non essere utile, se non dannoso, in quanto risulta difficile, se non sia ha molta esperienza, dosare la forza necessaria per allungare i muscoli di un'altra persona.

L'uso dell'appoggio è utile per evitare posizioni troppo complesse o carichi troppo elevati a livello articolare.

Uso dello stretching

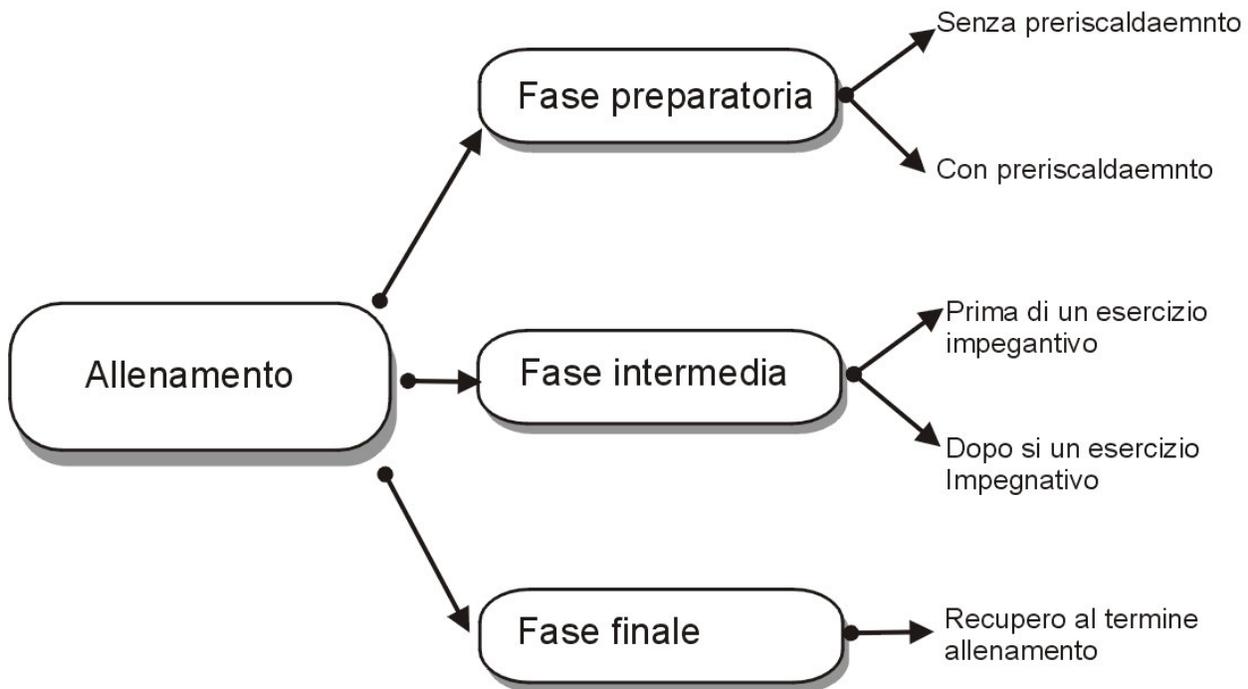
- Attività iniziale per sedentari
- Riabilitazione
 - Per infortunio
 - Post operatoria
- Allenamento
- Gara

Prendiamo in esame solo le ultime due categorie che andremo poi a sviluppare nelle molteplici situazioni applicative.

È consigliabile effettuare lo stretching in fase preparatoria dopo una breve corsa blanda, in quanto una fase di preriscaldamento prolungata non controllata potrebbe creare problemi, anche se è diffusa la pratica di un preriscaldamento che preceda lo stretching.

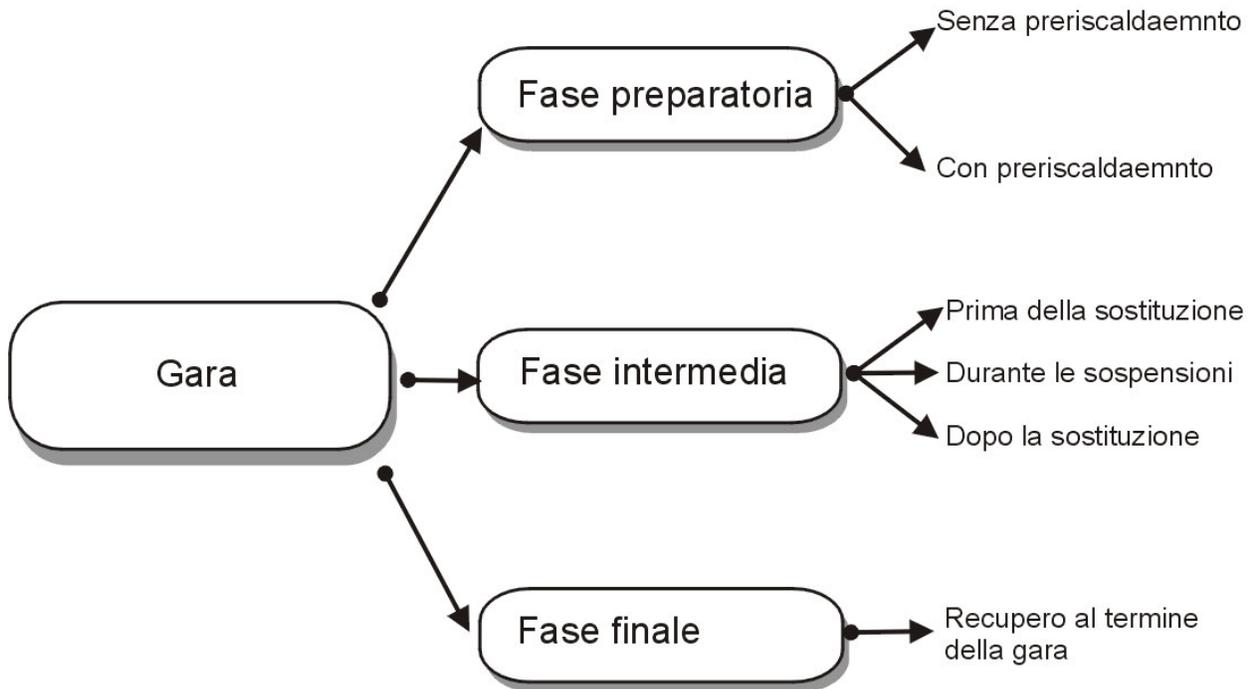
Anche durante l'allenamento gli esercizi di stretching possono essere utili, sia prima di un esercizio particolarmente impegnativo per meglio predisporre la struttura neuromuscolare, così come dopo un esercizio impegnativo per facilitare il recupero ed evitare contratture difensive.

Alla fine dell'allenamento sarebbe utile predisporre delle mini sequenze da utilizzare per i gruppi muscolari maggiormente sollecitati durante il lavoro per favorire il deflusso dei lattati e, quindi, un recupero più rapido.



Talvolta in gara capita di prestare meno attenzione allo stretching, perché presi dalla tensione pre-gara, senza considerare che proprio lo stretching può aiutare a concentrarsi e a ridurre le tensioni. Senza dubbio, però, è durante la gara che questa attività non viene utilizzata come si potrebbe e dovrebbe, sia nei momenti precedenti la sostituzione per chi entra in campo, sia nei successivi per chi esce. Come nei momenti di pausa (forzata o prevista), sia per i titolari sia per le riserve.

Anche al termine delle gare, così come alla fine dell'allenamento, magari solo per i giocatori più impegnati, sarebbe utile una mini sequenza di esercizi di stretching.



Ogni esercizio di stretching in qualsiasi situazione deve essere effettuato seguendo le indicazioni qui riportate, abbinando la corretta fase respiratoria.

Prima fase o di ricerca della posizione. Dura dai tre ai cinque secondi e va effettuata mentre si inspira profondamente.

Seconda fase o dello stretching. Dura dai dieci ai venti secondi ed è accompagnata da una espirazione lunga e prolungata. In questo modo si verifica l'annullamento delle tensioni muscolari dovuta ad una prolungata apnea, che oltre tutto impedisce una corretta ossigenazione dei tessuti.

Terza fase o recupero della posizione. Deve avvenire in tre - cinque secondi e va abbinata ad una fase di inspirazione.

La sequenza degli esercizi di stretching

Partendo dalla testa gli esercizi da eseguire sono nell'ordine:

- flessione del capo in avanti con seguente abduzione a destra e a sinistra (diagr. a,b,c);
- stretching dell'articolazione scapolo - omerale. Si effettua innalzando in alto le mani unite e contrapposta (diagr. d);
- allungamento del tricipite ottenuto mediante adduzione del gomito dietro la testa (diagr. e);

- dalla posizione seduti a terra portare il capo verso le ginocchia, sollevando i piedi da terra in modo d'allungare i muscoli para vertebrali (diagr. f);
- stesi a terra portare gli arti inferiori in flessione massima in modo da estendere i muscoli della schiena ed i muscoli posteriori della coscia. Con gambe molto piegate si ha l'allungamento dei glutei (diagr. g);
- estensione del busto all'indietro con l'ausilio di un appoggio per allungare i muscoli addominali (diagr. h);
- torsione laterale del busto mantenendo il bacino fermo, ottenendo l'allungamento dei muscoli obliqui (diagr. i);
- posizione seduta, a ginocchia divaricate e piedi contrapposti per ottenere l'allungamento dei muscoli adduttori (diagr. l), portare il bacino verso i piedi;
- dalla posizione supina, portare una gamba in alto impugnando al terzo medio della gamba con un progressivo ampliamento dell'angolo del ginocchio onde ottenere l'allungamento dei flessori della coscia (diagr. m);
- posizione dell'ostacolista per ottenere l'allungamento dei flessori ed adduttori della coscia (diagr. n);
- allungamento del quadricipite portando la gamba indietro verso l'alto con la mano che impugna la caviglia (diagr. o);
- contro una resistenza fissa allungamento dei muscoli gemelli della gamba, ottenuta mediante estensione del corpo verso un sostegno senza sollevare il tallone da terra (diagr. p);
- come l'esercizio precedente ma con l'arto semi flesso, onde ottenere l'allungamento del soleo (diagr. q);
- da seduti allungamento delle caviglie con ipertensione delle stesse in basso fuori ed in basso dentro (diagr. r,s).

