

LO STRETCHING

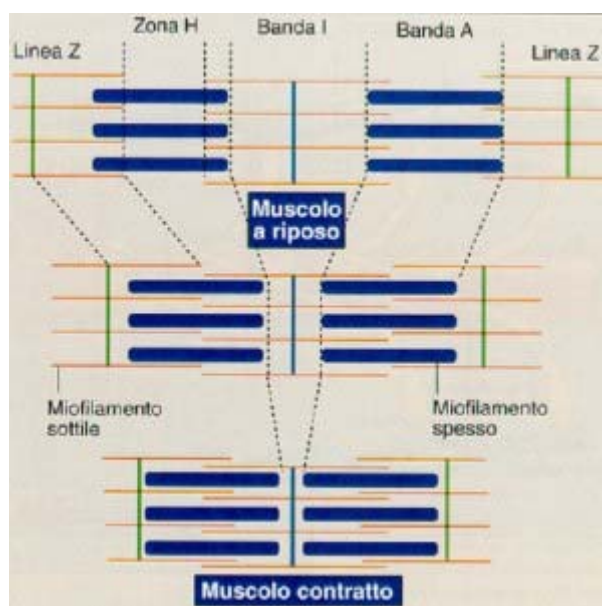
a cura di Andrea Canteri – Maestro Cintura Nera IV Dan



Nello sport lo stretching assume un'importanza basilare in quanto è proprio grazie a questo particolare sistema di allungamento/allenamento che il praticante raggiungerà la massima (ovviamente individuale) flessibilità muscolare.

1- Origini dello stretching

La parola "stretching" è un termine che proviene dall'inglese "to stretch" che in italiano significa allungamento. È una metodica che consiste nell'allungamento muscolare e nella mobilizzazione delle articolazioni attraverso l'esecuzione di esercizi di stiramento, semplici o complessi, allo scopo di mantenere il corpo in un buono stato di forma.



IL SARCOMERO - Unità contrattile del muscolo

Lo stretching è arrivato in Europa e in Italia, sulla scia della ginnastica aerobica e della cultura del tempo libero e della cura del corpo, giunte come sempre da oltre oceano. Le origini dello stretching sono varie; quello più conosciuto è quello codificato da Bob Anderson.

Gli esercizi di stretching sollecitano, oltre alle fibre muscolari, il tessuto connettivo (tendini, fasce ecc.) presente nella struttura contrattile. Il tessuto connettivo è estensibile (può essere allungato), ma se non viene regolarmente sollecitato con l'esercizio fisico, in breve tempo perde questa caratteristica essenziale.

Parlando di stretching è anche d'obbligo parlare della **mobilità articolare** (conosciuta anche come: articolarietà, flessibilità, estensibilità, ecc.): è la capacità di compiere movimenti ampi ed al massimo della estensione fisiologica consentita dalle articolazioni.

Questa capacità è condizionata:

- dalla struttura ossea dell'articolazione;
- dalle sue componenti anatomiche e funzionali (grado di estensibilità dei legamenti, tendini e muscoli);
- dalla temperatura dell'ambiente;
- dal livello di riscaldamento del corpo.

È importante ricordare che le fibre muscolari si adattano rapidamente a qualsiasi situazione.

2- Tipi di stretching

Non esiste una sola forma di stretching, anche se quello più conosciuto è, come già detto, quello codificato da Bob Anderson. In questo capitolo prenderemo in considerazione quelli più conosciuti.

Stretching balistico

È il primo tipo di allungamento conosciuto e in genere non viene utilizzato nei centri sportivi, palestre, club perché è pericoloso in quanto fa attivare nel muscolo il riflesso di stiramento (riflesso incondizionato che ordina al muscolo di reagire ad una tensione brusca con una rapida contrazione, con elevato rischio di trauma muscolare). È un sistema di stretching vecchio e ormai accantonato per la sua pericolosità. Il metodo è molto semplice, si arriva in posizione di allungamento e poi si inizia a molleggiare.

Stretching dinamico

Questo sistema è consigliato in programmi sportivi in cui sono previsti movimenti ad elevata velocità, poiché agisce sull'elasticità di muscoli e tendini. Il muscolo agonista contraendosi rapidamente tende ad allungare il muscolo antagonista (il muscolo che in questo esercizio vogliamo allungare); si effettuano, quindi, movimenti a "rimbalzo" con una certa rapidità. La tecnica consiste nello slanciare in modo controllato le gambe o le braccia, in una determinata direzione, senza molleggiare, rimbalsare o dondolare.

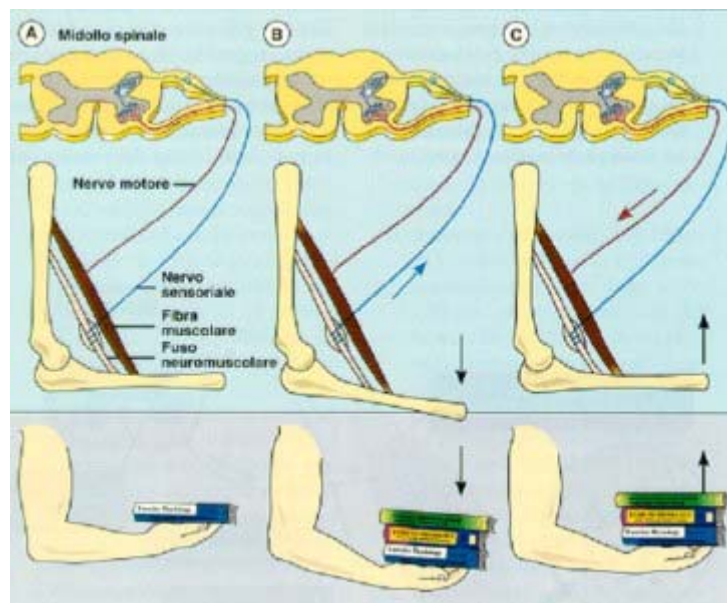
Leggi dello stretching dinamico:

- procedere ad un riscaldamento generale (cardiovascolare) e settoriale (rotazione delle articolazioni: collo, spalle, gomiti, polsi, ecc.);

- iniziare con slanci lenti e sciolti e gradatamente aumentare l'ampiezza oppure la velocità di esecuzione.
- non slanciare in modo incontrollato (tipo stretching balistico).
- controllare il movimento.
- terminare gli slanci quando si manifestano i primi segni di fatica in una diminuzione di ampiezza e velocità.
- non allenarsi quando i muscoli sono affaticati, i muscoli stanchi sono meno flessibili, meno veloci e più soggetti a traumi.
- per sport altamente tecnici (come ad es. il Taekwon-Do) è necessario prestare particolare attenzione all'allineamento dei segmenti corporei.

Stretching statico

È il sistema di stretching più conosciuto, quello codificato da Bob Anderson. Questo sistema di stretching, con le sue posizioni e il suo modo di respirare, prende spunto dallo yoga e fonda la sua pratica in esercizi di stiramento muscolare allo scopo di mantenere il corpo in un buono stato di forma fisica. Si raggiunge l'allungamento muscolare tramite posizioni di massima flessione, estensione o torsione. Queste posizioni devono essere raggiunte lentamente in modo da non stimolare nei muscoli antagonisti il riflesso da stiramento.



RIFLESSO DA STIRAMENTO

Raggiunta la posizione va mantenuta per un tempo da 15 a 30 secondi, è importante che l'estensione non superi la soglia del dolore.

Leggi dello stretching statico:

1. Trazione costante senza molleggi da 10 a 30 secondi.
2. Mai oltre la soglia del dolore.
3. Riscaldamento generale prima dello stretching.
4. Abbigliamento comodo.
5. Ambiente non rumoroso.
6. Suolo non freddo.
7. Concentrazione.
8. Non confrontarsi con altri.

9. Controllo del respiro.
10. Alternare l'estensione dei muscoli agonisti con quelli antagonisti.
11. Programma razionale, meglio se sviluppato da personale qualificato.

Stretching statico attivo

Gli esercizi di stretching statico attivo consistono in esercizi eseguiti con ampiezza di movimento e sostenendo l'arto o il segmento corporeo contraendo isometricamente i muscoli agonisti.

Leggi dello stretching statico attivo:

1. Se vi sono esercizi in sospensione per le gambe, le prime volte utilizzare dei rialzi.
2. Esercitare i muscoli stabilizzatori, specifici della posizione, mediante appositi esercizi.
3. Aumentare la forza e la resistenza generale, in particolare della sezione addominale e lombare.
4. Sviluppare al massimo la mobilità articolare.

P.N.F.

Deriva dalle parole inglesi "Proprioceptive Neuromuscular Facilitation" che in italiano significa "facilitazione propriocettiva neuromuscolare".

Questo sistema di stretching è diviso in 4 tempi:

1. Si raggiunge il massimo allungamento del muscolo in modo graduale e lento.
2. Si esegue una contrazione isometrica per circa 15/20 secondi (sempre in posizione di massimo allungamento).
3. Rilassamento per circa 5 secondi.
4. Si allunga nuovamente il muscolo (contratto precedentemente) per almeno 30 secondi.

L'intero procedimento è da ripetere per due volte. Questo tipo di stretching, viene usato molto nella terapia di riabilitazione.

C.R.A.C.

Deriva dalle parole inglesi "Contract Relax Antagonist Contract" che in italiano significa "contrazione, rilassamento e contrazione dei muscoli antagonisti". È simile al P.N.F., si differenzia nella fase finale dell'allungamento. Prevede, infatti, l'intervento attivo (contrazione) dei muscoli antagonisti (in questo caso agonisti del movimento) a quelli che si stanno allungando. Anche in questo caso è necessaria la presenza di un compagno che collabori nella contrazione isometrica iniziale dei muscoli che si vogliono allungare, e che dia anche un ulteriore aiuto, nella fase finale di allungamento, alla contrazione dei muscoli antagonisti. In questo sistema vi è una contrazione e un rilassamento del muscolo agonista quando viene contratto con forza l'antagonista.

C.R.S.

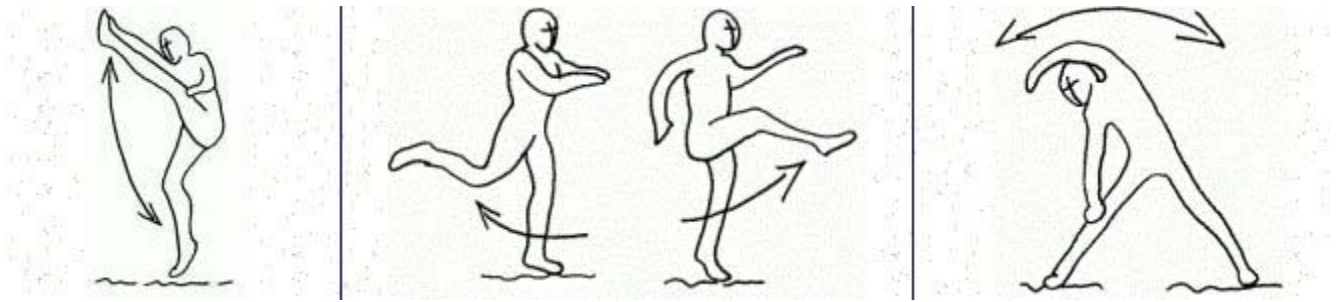
Significa "Contrazione, Rilassamento e Stretching. Questo sistema consiste nel contrarre isometricamente il muscolo in questione per 10/15 secondi, rilassarlo per 5/6 secondi e attuare l'allungamento.

Stretching globale attivo (o decompensato)

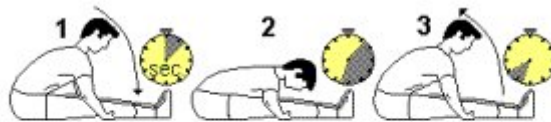
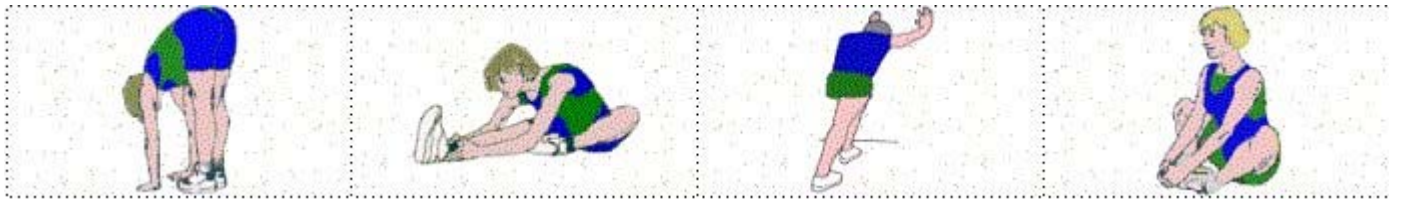
Lo stretching globale attivo si basa sul principio che solo gli stiramenti globali sono realmente efficaci. Gli stiramenti vengono effettuati mediante posizioni che allungano tutta una catena muscolare portando così ad una rieducazione della postura. È una forma di stretching innovativa e consiste nella rieducazione posturale per la prevenzione ed il trattamento delle alterazioni dell'equilibrio tonico dei muscoli e dell'equilibrio neurovegetativo riconducibili, in questo caso, alla pratica sportiva. Lo stretching globale attivo trae i suoi principi dalla Rieducazione Posturale Globale, metodo del "Campo Chiuso", creata da Philippe E. Souhard. L'importanza di questo sistema è che non agisce sul singolo gruppo muscolare ma nella globalità del corpo. Secondo la teoria del creatore di questo sistema, quando eseguiamo un esercizio di stretching classico su un muscolo (o un gruppo muscolare), otteniamo una parte di allungamento delle fibre interessate e una parte di allungamento che viene preso a "prestito" da altri gruppi muscolari. In altre parole, quando si allunga un muscolo, altri gruppi muscolari devono cedere la propria tensione per permettere l'allungamento del muscolo in questione. Tale meccanismo darà una falsa mobilità al muscolo. Questo sistema fa comprendere che ogni volta che si mette in funzione un determinato muscolo, si crea un movimento nell'intera struttura e da ciò si capisce che la struttura dell'uomo è organizzata in catene muscolari. Uno dei principi fondamentali, sfruttati dallo stretching globale attivo, è la globalità che prevede, quindi, l'interessamento di tutti i segmenti del corpo nello stesso momento attraverso la realizzazione di particolari posizioni che evolvono in maniera dolce e progressiva, con l'interessamento della respirazione, verso una posizione finale di massimo allungamento. Un'altra caratteristica necessaria è costituita dalla partecipazione "attiva" dei distretti muscolari interessati dallo stiramento attraverso la contrazione isotonica-eccentrica, ricercandone così il rilasciamento riflesso. Vengono utilizzate 9 (nove) posture, ognuna con la specificità di agire su una serie determinata di "catene muscolari". Nella pratica sportiva, in alternativa allo stretching tradizionale, permette un maggiore allungamento muscolare, controllato attivamente dal soggetto con sequenze coordinate. Ciò realizza un riequilibrio delle tensioni e permette una maggiore economia del sistema con un aumento quindi della performance atletica. Sembra, inoltre offrire una valida prevenzione contro le patologie da sovraccarico muscolo-tendinee.

3- Esempi di stretching

Stretching dinamico

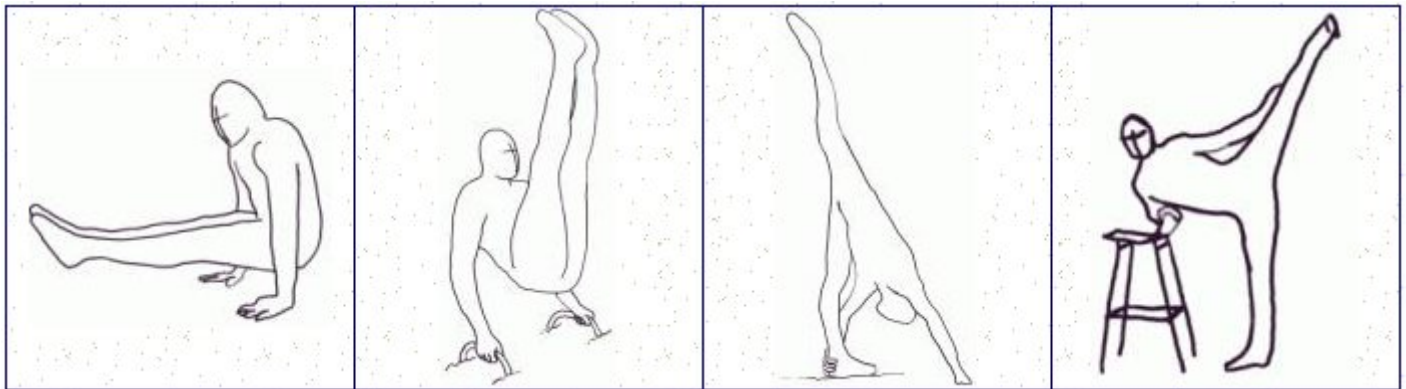


Stretching statico

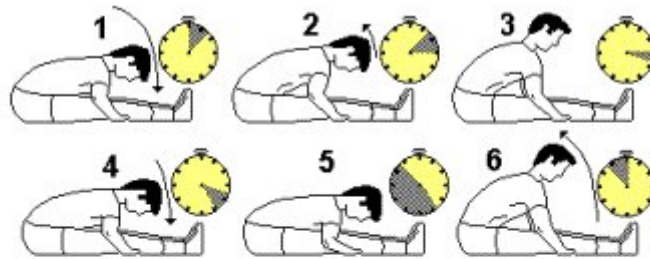


- 1 - andare in posizione di massimo allungamento in 6/8 secondi.
- 2 - mantenere la posizione da 10 a 30 secondi.
- 3 - ritornare alla posizione iniziale in 6/8 secondi.

Stretching statico attivo



P.N.F.



- 1 - andare in posizione di allungamento in 6/8 secondi.
- 2 - effettuare una contrazione isometrica per 15/20 secondi.
- 3 - rilassare i muscoli contratti per 5 secondi (circa).
- 4 - andare in posizione di massimo allungamento in 6/8 secondi.
- 5 - mantenere la posizione di massimo allungamento per 30 secondi (circa).
- 6 - ritornare in posizione iniziale il 6/8 secondi.

Stretching globale attivo



Permette di allungare il muscolo quadricipite, nel rispetto dell'asse della articolazione del ginocchio, potendo sfruttare numerose combinazioni di intensità di lavoro.



Interessano principalmente la zona cervicale, trapezio e braccia e il braccio opposto posizionato a terra permette di estendere la sfera d'azione fino alla mano.



Esercizio mirato per pettorali e braccia, per relax e problemi di circolazione sanguigna.



4- Respirazione

È importante ricordare che qualsiasi sistema di stretching si stia attuando, la respirazione deve essere normale e tranquilla. Non bisogna mai trattenere il respiro durante un esercizio di allungamento. Lo scopo di una corretta respirazione è importante perché una buona ossigenazione attenua lo stato di tensione dell'atleta fino a portarlo ad uno stato di equilibrio delle sue funzioni fisiologiche e quindi anche del tono muscolare. La posizione deve permettere una corretta respirazione. Se la posizione mantiene il muscolo in un'eccessiva tensione è probabile che la respirazione diventi affannosa o difficoltosa, in questo caso è importante diminuire la tensione finché la respirazione non diventerà naturale. La concentrazione deve essere sia sulla respirazione, sia sull'esercizio che si sta attuando.

5- Praticanti dello stretching

Esistono tre categorie nelle quali classificare i possibili praticanti lo stretching.

1- Sportivi

Chi cioè regolarmente pratica un'attività fisica, a loro volta divisi in due sotto categorie:

- Sportivi dilettanti.
- Sportivi agonisti.

Per gli sportivi dilettanti è indicato lo stretching statico in quanto consente di acquisire e mantenere una buona flessibilità. Per gli sportivi agonisti lo stretching statico è indicato come riscaldamento o defaticamento, ma è indicato usare il P.N.F. come preparazione specifica, in quanto influisce in misura maggiore sulla mobilità articolare migliorando così la prestazione.

2- Individui sotto terapia correttiva o riabilitativa

In questi casi la casistica è ampia e differenziata e la migliore scelta è sempre nelle mani di un professionista qualificato nel settore della riabilitazione.

3- Individui inattivi

Lo stretching contribuisce notevolmente ad evitare o ridurre la rigidità delle articolazioni. Lo stretching, grazie alla sua semplicità e grazie al non utilizzo di attrezzature o spazi grandi può essere praticato facilmente da questi soggetti.

6- Test di valutazione della flessibilità

I test di valutazione della flessibilità, sono molto importanti nella vita dello sportivo (sia agonista che non agonista) in quanto permettono di conoscere i propri miglioramenti nel corso degli anni.

Di seguito sono riportati due esempi di test di valutazione della flessibilità.

<p style="text-align: center;">TEST DELLO SGABELLO</p> <p>Obiettivo: Valutazione della massima flessibilità</p> <p>Attrezzatura: Sgabello al cui piano di appoggio corrisponde lo zero di un tabellone centimetrato; la parte superiore allo zero viene indicata come zona negativa, quella inferiore come positiva.</p> <p>Descrizione: L'atleta dopo essere salito a piedi nudi sullo sgabello, deve flettersi il più possibile in avanti tenendo le gambe tese e facendo scorrere le mani sul tabellone centimetrato. Il movimento deve essere eseguito senza oscillazione del tronco. Il punto di massima flessione deve essere mantenuto per qualche secondo.</p>	
--	--

TEST DELLA BACCHETTA

Obiettivo:

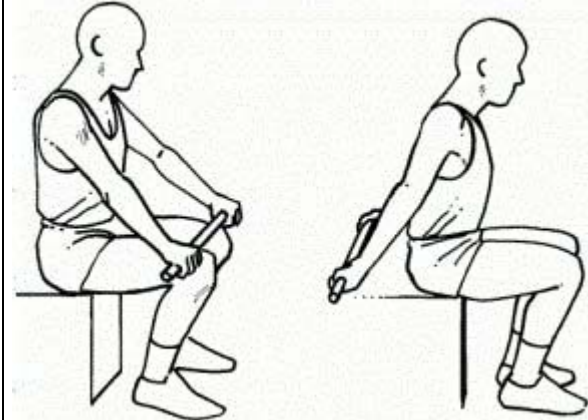
Valutazione della mobilità del cingolo scapolo omerale

Attrezzatura:

Una bacchetta di legno lunga un metro.

Descrizione:

L'atleta, dalla posizione seduta (per evitare una compensazione a livello lombare), impugna la bacchetta di legno. Da questa posizione, tenendo le braccia ben tese, esegue una circonduzione fino a toccare posteriormente il busto con la bacchetta. La prova viene ripetuta diminuendo progressivamente l'apertura dell'impugnatura. Infine, si misura la distanza tra le due mani.



7- Benefici

È utile soffermarci sui benefici che lo stretching genera sia sul livello di prestazione sportiva, che sull'efficienza fisica.

Benefici sul sistema muscolare e tendineo

- Aumenta la flessibilità e l'elasticità dei muscoli e dei tendini.
- Migliora la capacità di movimento.
- È un'ottima forma di preparazione alla contrazione muscolare.
- In alcuni casi diminuisce la sensazione di fatica.
- Può prevenire traumi muscolari ed articolari.

Benefici sulle articolazioni

- Attenua le malattie degenerative.
- Stimola la "lubrificazione" articolare.
- Mantiene "giovani" le articolazioni, rallentando la calcificazione del tessuto connettivo.

Benefici sul sistema cardiocircolatorio e respiratorio

- Diminuisce la pressione arteriosa.
- Favorisce la circolazione.
- Migliora la respirazione.
- Aumenta la capacità polmonare.

Benefici sul sistema nervoso

- Sviluppa la consapevolezza di sé.
- Riduce lo stress fisico.
- Favorisce la coordinazione dei movimenti.
- È rilassante e calmante.

8- "Leggi" dello stretching

- Riscaldamento generale prima dello stretching.
- Abbigliamento comodo.
- Ambiente non rumoroso.

- Suolo non freddo.
- Concentrazione.
- Non confrontarsi con altri.
- Controllo del respiro.
- Alternare l'estensione dei muscoli agonisti con quelli antagonisti.
- Rilassarsi.
- Programma sviluppato da personale qualificato.

9- Sport e stretching

È importantissimo, da parte dell'atleta, non fare stretching solo in palestra sotto la guida del proprio insegnante, ma seguire giornalmente un proprio programma di stretching di minimo ½ ora. Un lavoro quotidiano e costante nel tempo consente alle articolazioni di raggiungere una maggiore mobilità, permettendo all'atleta una espressione migliore delle proprie potenzialità.

Da parte dell'insegnante vi devono essere dei punti fermi da seguire:

- 1) Ogni esercizio deve essere spiegato e dimostrato in modo chiaro ed esatto.
- 2) È importante soffermarsi su ciascun esercizio per il tempo necessario affinché il nuovo "movimento" sia ben compreso dal corpo.
- 3) Accanto alla dimostrazione pratica e teorica è importante esporre anche le sensazioni fisiche che l'esercizio deve far provare.
- 4) Mai pretendere dall'allievo che questi faccia l'esercizio perfettamente, è necessario comprendere che una persona ha un fisico diverso da un'altra. La corretta esecuzione si comprende dopo allenamento e prove.
- 5) Se si fanno esercizi in coppia è importante che gli allievi siano circa della stessa statura (peso e altezza).

Uno degli errori più comuni nell'atleta è quello di fare esercizi di stretching solo per un determinato gruppo muscolare, non rendendosi conto che il corpo è un insieme di catene muscolari.

È importante ricordare che ogni persona raggiunge il massimo della flessibilità attorno ai dieci anni, per questo è necessario prevedere in una parte dell'allenamento, degli esercizi di stretching anche con i bambini.

10- Testi consigliati

Corso completo di yoga	Franca Sacchi	De Vecchi Editore
Corso fotografico di stretching sportivo	Franco Righini	De Vecchi Editore
Corso pratico di yoga per tutti	Alina Rizzi	Mariotti Publishing
Facilitated stretching	Robert E. McAtee	Human Kinetics Publishers
Ginnastica e cura del corpo	Adriana Rigutti Giuliano Peruzzi	Giunti Editore
Preparazione dell'atleta	Giovanni Asnaghi Fernando Bucchioni	Edi-Ermes
Stretching	Francesco Capobianco Alessandro Lanzani	Alea Edizioni

Stretching	Anderson Bob	Edizioni Mediterranee
Stretching - Vol. 2	Anderson Bob	Edizioni Mediterranee
Stretching globale attivo	Philippe E. Souchard	Editore Marrapise
Stretching per la schiena	Andy Fumolo	Gruppo Editoriale Armenia
Stretching per la schiena	Andy Fumolo	Pan Libri
Stretching per tutti	Simone Mazzali	Orsa Maggiore Editrice
Stretching per tutti	Dagmar Sternad	Gremese Editore
Stretching scientifically – a guide to flexibility training	Thomas Kurz	Stadion Publishing Company
Vincere il mal di schiena con la ginnastica	Franca Sacchi	De Vecchi Editore
Power stretching	Edoardo Rosso	Ed. Mediterranee
Taekwon-Do	Wim Bos Stefano Favero Paolo Giannerini	Ed. Mediterranee
Advanced explosive kicks	Chong Lee	Ohara Publications
Art of stretching & kicking	James Lew	Unique Publications
Beyond kicking – a complete guide to stretching a kicking	Jean Frenette	Unique Publications
Jean Frenette's – complete guide to stretching	Jean Frenette	Unique Publications
Dynamic stretching & kicking	Bill "Superfoot" Wallace	Unique Publications
Obiettivo forma	Ann Goodsell	Idea Libri
Power flex – super flessibilità e forza per la peak performance	David De Angelis	

11- Bibliografia

LIBRI		
Dizionario fondamentale della lingua italiana	AA.VV.	De Agostini
Facilitated stretching	Robert E. McAtee	Human Kinetics Publishers
La preparazione dell'atleta	Giovanni Asnaghi Fernando Bucchioni	Edi-Ermes
Obiettivo forma	Ann Goodsell	Idea Libri
Power flex – super flessibilità e forza per la peak performance	David De Angelis	
Power stretching	Edoardo Rosso	Ed. Mediterranee

Stretching	Francesco Capobianco Alessandro Lanzani	Alea Edizioni
Stretching	Bob Andreson	Ed. Mediterranee
Stretching per tutti	Dagmar Sternad	Gremese Editore
Taekwon-Do	Wim Bos Stefano Favero Paolo Giannerini	Ed. Mediterranee

WEB

- www.abc-fitness.com
- www.esaplaza.com/fitness
- www.esserebenessere.com/servizi/personal/streching.html
- www.euoparadise.it/Info/Stretching.htm
- www.gss.it/notizie/corso9.htm
- www.netitalia.com/valenti/stretching.htm
- www.riabitalia.it
- www.sciaremag.it/novembre/fitness.html
- www.sporttraining.net

